

प्रकाशक,
सस्ता साहित्य मण्डल
कनाट सरकस, नई दिल्ली

प्रथम बार : मार्च १९५३
मूल्य दो रुपया

मुद्रक
जे० के० अर्मा
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

भूमिका

“आरोग्य” की डाकमे रोज आनेवाले अनेक पत्रोमेसे चुनकर नमने-की भाति आवे दर्जन पत्र इस पुस्तकके आठवें अध्यायमे दिये गये हैं। इनमें हर पत्रमे पृथक्ता होते हुए भी तीन बातोंमें प्रायः एकता दिखाई देती है :

१. पेट खराब है।

२. कब्ज है।

३. डाक्टर वैद्योकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ।

सब रोगियोमे दूसरे दस-पाच लक्षणोंके साथ उपर्युक्त दो लक्षणोका अवश्य पाया जाना हमें सहजमें इस परिणामपर पहुंचाता है कि रोगोंमें मूल लक्षण दो हैं, बाकी गौण हैं। अन्य सारे लक्षण इन्हीं दोकी शाखा-प्रशाखा हैं, ऐसा समझने और माननेके हमारे पास कई दृढ आधार हैं। इन पत्र लेखकोमेंसे दस-पंद्रह प्रतिशत उपचारके लिए प्राकृतिक-चिकित्साकी गरण लेते हैं और उनके उपर्युक्त दो लक्षणोके दूर होनेपर शेष सब एक-एक करके अपने आप चले जाते हैं।

हजारो रोगियोका इलाज देखने-सुननेके बाद लेखकके मनमें अब इस संवधमे कोई शका नहीं रह गई है।

अद्वैतवादी मनोवृत्तिके कारण लेखक इन दो लक्षणोको भी एक करना चाहता है। पेट यानी पाचनकी खराबीसे कब्ज होता है या कहिए कब्जके कारण पेट खराब होता है। मूलमे बात एक है, रोग भी एक है।

गोरखपुरसे प्रकाशित स्वास्थ्य संबंधी मासिकपत्र।

अपने लिए प्रत्यक्ष होते हुए भी पाठकोंके संतोषके लिए इस संबंधमें आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ चरक और वागभटके एक-दो प्रमाण यहां देना अनुचित न होगा।

चरकमें कहा है :

“अग्नि दोषान्मनुष्याणां रोगसंधा पृथग्विधाः
मलवृद्ध्या प्रवर्तन्ते विशेषेणोदराणि तु।”

जठराग्निके (पटके) दोषसे रोगोंकी जमात जमा होती है। मलवृद्धि रोगोंका और विशेषतः उदर रोगोंका कारण होती है।

वागभट् कहते हैं :—

“रोगाः सर्वेऽपि मदेऽग्नी सुतरामुदराणि च ।
अजीर्णान्मलिनैश्चार्त्रैः जायन्ते मलसंचयात् ॥”

सब रोग मलसंचय और मंदाग्निसे होते हैं। सब विकारोका संभव उदरसे है। अजीर्ण मंदाग्निका कारण होता है और वह अजीर्ण मलिन—गलत खुराकके कारण होता है।

चरक और वागभट् दोनों इस बातमें सहमत हैं कि सब रोगोंका कारण मल है। चरकने “मलवृद्ध्या” कहा है, वागभट्ने “मलसंचयात्”, जरा भी फर्क नहीं है।

अब मलवृद्धिसे होनेवाले उदर रोगके आरंभिक लक्षणोंकी सूची चरककी जवानी सुनिए और आठवें अध्यायमें दिये गये पत्रोंमें जो अनेकानेक रोग बताये गये हैं उनसे मिलान कीजिए।

क्षुन्नाशः स्वादुत्ता स्निग्ध गुर्वन्नं पच्यते चिरात् ।
भुक्तं विदह्यते सर्वं जीर्णाजीर्णं न वेत्ति च ॥
सहते नाति सौहित्य तीपच्छोफश्च पादयोः ।
शश्वद्वलक्षयोऽल्पेपि व्यायामे श्वासमृच्छति ॥

पुरीष निचयो वृद्धिरुदावतकृता च रक् ।
 वस्तिसन्धौ रगाध्मानं वधते पाटयतेऽपि च ॥
 आतन्यते च जठरं लघ्वल्प भोजनैरपि ।
 राजीजन्म वलीनाश इति लिंगं भविष्यताम् ॥

भूखका नाग, मुंहका हमेशा मीठा स्वाद, भारी और चिकनी चीजोंका देरसे पचना, खाने-पीनेपर जलन होना, खूराक पचने न पचनेका पता न चलना, पेटभर खा लेनेपर अति कष्ट अनुभव करना, पैरोमें कुछ-कुछ सूजन होना, रोज-रोज कमजोरी बढ़ना, थोड़ी-सी मेहनतसे हाफना, पेटमें मलका जमा होना, पेट बढ़ना, पेटके आस-पासके हिस्सोमें वेदना, पेट फूलना, हल्के और थोड़े खानेसे भी पेटका तन जाना, छेदनेकी-सी पीडा होना, फटने लगना, पेटमें नसें दिखाई देना आदि उदर रोगके लक्षण हैं ।

चरककारने उदर रोगसे आगे जाकर अनेक असाध्य रोगोंकी उत्पत्ति बतलाई है । नई खोज भी इस मतका पूर्ण समर्थन करती है ।

हर रोगीके पत्रमें रहनेवाला तीसरा विषय कि “डाक्टर वैद्यकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ ।”—भी विचारणीय है । इसका मुख्य कारण यह है कि डाक्टर, वैद्य रोगकी जडपर ध्यान न देकर डाल-पत्तोको देखते हैं । रोग, या कहिये उसके कुछ लक्षण, दवासे, कुछ दिनोंके लिये दबाये जा सकते हैं, लेकिन रोगकी जड दवासे नहीं जा सकती । दवासे रोग जो जाते जान पड़ते हैं, उसका कारण दवा नहीं, प्रकृति है । प्रकृति ही है जो मनुष्यको आराम रखती है, करती है । अंग्रेजीमें कहावतकी भांति यह छोटा वाक्य चलता है —“Nature cures itself” हिंदीमें कहावत है, “वैद करै वैदाई, चंगा करै खुदाई ।”

दवा मर्जके अच्छे होनेमें उल्टे देर लगाती है । दिनोंमें आराम होने-वाला रोग, महीनो दवा होते रहनेपर भी जाता नहीं है । दवासे रोग जानेका भ्रम ही हमें दवाके जालमें फसाता है ।

रोगियोंके पत्र देखकर यह इच्छा होना स्वाभाविक ही है कि इन सबको राहतका रास्ता बताया जाय। इसी नीयतसे यह पुस्तक लिखी गई है।

पाठकोंको पुस्तकमें संस्कृतके, खासकर चरक और सुश्रुतके अधिक अवतरण-मिलेगे। कारण यह है कि अपने विषयको स्पष्ट करने और समझानेके लिए जितना सुंदर सारगर्भित विवेचन लेखकको इन ग्रथोंमें मिला, उतना अन्यत्र नहीं मिला। थोड़ेमें अधिक कहनेकी—“गागरमें सागर भरनेकी—” संस्कृत ग्रन्थकारोंमें खूबी रही है। अंग्रेजीमें इस विषयपर बहुत साहित्य है, लेकिन पन्ने ज्यादा होनेपर भी उनमें सार कम मिलता है।

महात्मा गांधीकी पुस्तकसे कई अवतरण लेनेका कारण यह है कि भारतीय भाषाओंके साहित्यमें कोई दूसरा महान् व्यक्ति नहीं पाया जाता, जिसने कब्ज, मिट्टी, पानी, एनिमा जैसी रोजमर्राकी चीजोंके बारेमें इतनी लगनसे लिखा हो। भारतके ही नहीं, दुनियाके शायद किसी महान् पुरुषने इन विषयोंपर कलम नहीं उठाई। संभवतः सब यहीं समझते रहे कि गरीर डाक्टर वैद्योंका विषय है—यद्यपि गरीर सबके रहा।

जहांतक मुझे मालूम है, हिंदीमें ही नहीं, भारतकी समृद्ध समझी जानेवाली दूसरी भाषाओंमें भी, कब्जके सत्रयमें इस प्रकार विचार करनेवाली दूसरी पुस्तक अवतक नहीं लिखी गई है। आशा है कि कब्जका रूप समझकर और उसके कारण जानकर, उसका निवारण करनेमें तथा उससे बचे रहनेमें इस कितावसे पाठकोंको पूरी सहायता मिलेगी।

पाठक इतना और समझ ले कि कब्जको मिटानेकी अपेक्षा, कब्ज होने न देना ज्यादा आसान है। इसीलिए इस पुस्तकमें कब्जके कारणोंपर विस्तारसे विचार किया गया है। प्रायः देखा जाता है कि बड़े ही नहीं, बच्चे भी, खानपान आदिकी खराबियोंके कारण कब्जके शिकार हो जाते हैं। उनका वह कब्ज बड़े होनेतक चलता है और कई भयकर रोगोंका कारण बन जाता है।

किसी भी रोगके लिए चिकित्सकके पास दौड़नेके पहले आतोकी गुद्विका प्रयत्न करके देखना चाहिए। इससे सौंमे अस्सी वार आप चिकित्सकके यहा दौड़नेसे जहर बच जायगे। मैं कहूंगा कि इस बातमे आप बिल्कुल सशय न करे।

अतमे उन सब ग्रथकारोंके प्रति मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हू कि जिनके ग्रथोंको पढ़कर मैंने इस पुस्तकके लिए कुछ सामग्री प्राप्त की है; साथ ही अपने उन बड़े-छोटे साथियोंके प्रति भी कि जिन्होंने मुझे इस पुस्तककी तैयारीमे किसी तरहकी मदद की है। उनमेंसे कुछने तो पुस्तककी कापिया पढ़-पढ़कर ही अपनी गौच-सवर्षी आदते बदल ली। पहले हाजतको, जहातक हो सकता था, मारना अच्छा मानते थे, अब हाजत आते ही पाखानेकी ओर भागने लगे, जो दिनमे एक वार जाना स्वास्थ्यका बड़ा लक्षण समझते थे, वे दो वार जानेकी इच्छा करने लगे। उन्होंने स्वीकार किया कि इससे उन्हें फायदा हुआ है। एक लेखकके लिए इससे ज्यादा खुशीकी बात और क्या हो सकती है कि किताबकी गकलमे आनेके पहले उसकी रचनामे कुछ लोग लाभ प्राप्त कर सके।

अब नाम लेकर जिन्हे धन्यवाद देना आवश्यक है, उनमे एक, हिंदू-विश्वविद्यालयके प्रो० आयुर्वेदाचार्य डाक्टर भास्कर गोविंद घाणेकर वी० एस्-सी०, एम्० वी० वी० एम्० है। इन्होंने प्रेमपूर्वक इस पुस्तककी दूसरे प्रूफकी पूरी कापी पढनेका और कई उचित सुझाव देनेका मुझपर विशेष अनुग्रह किया है।

गोरखपुर

१६-२-५३

महावीरप्रसाद पोद्दार

कब्ज

कारण और निवारण

विषय-सूची

१ कब्जकी व्यापकता	११
२ कब्जके लक्षण	१३
३ अन्न-प्रणाली	१७
४ आंतोंकी क्रिया	१८
५ स्वाभाविक दशामें भोजनकी यात्रा	२६
६ कब्जका वहम और जांचका तरीका	३१
७ कब्जके दुष्परिणाम	३४
८ कब्जसे अनेक रोग	४३
९ चौबीस घंटोंमें एक बार गौच	४७
१० कब्जसे खूराककी वचत !	५३
११ कब्जके कारण	५५

(१) हाजत रोकना (२) भोजनकी अनियमितता (३) निद्रामें व्याघात (४) गौचमें जल्दवाजी (५) गौचको टालना तथा मलका बंधा होना (६) पानीकी कमी (७) पाखानेकी गंदगी (८) मानसिक चिंता (९) नशा (१०) भूखसे अधिक खाना (११) विना भूख खाना (१२) कम खाना (१३) विना खुज्केवाली खूराक (१४) विना चबाए खाना । (१५) गलत खाना ।

१२ दस्तावर दवाइया	९३
१३ कब्जका निवारण—आहार	९७
१४ व्यायाम	१०८
१५ कब्जमें एनिमा	१२७
१६ कब्जमें मिट्टी	१५४
१७ जलोपचार	१५८

चित्र-सूची

सख्या	पृष्ठ
१ अन्नप्रणाली	१६
८ रगीन चित्र खुराकका आतोंमें गुजरने और निकलनेका समय	२९के वाद
१ सात दिनी कब्ज	५०
२४ सुगम व्यायाम	११४
५ एनिमाके भिन्न-भिन्न पात्र रूप	१३७
१ एनिमा लेनेकी विधि	१३९
१ कटिस्नानकी विधि	१५८

प्रमाण ग्रन्थ

- १ चरक
- २ सुश्रुत
- ३ भावप्रकाश
- ४ स्वास्थ्य पाठावाली (आयुर्वेदाचार्य भास्कर गोविंद घाणेकर)
- ५ मानव शरीर रहस्य (डा० मुकुंदस्वरूप वर्मा)
- ६ व्यायाम ज्ञानकोष (मराठी) नवां खंड
- ७ हमारे शरीरकी रचना (डा० त्रिलोकीनाथ वर्मा)
- ८ आरोग्य साधन (गाधीजी)
- ९ आरोग्यकी कुंजी (")
- १० Crippled Colon (J. Harvey Kellog M.D.)
- ११ New Dietitics " "
- १२ Rational Hydrotherapy " "
- १३ New Science of Healing (Luis Kuhne)
- १४ Royal Road to Health (Charles A. Tyrell. M.D.)
- १५ Chronic Constipation (J. Ellis Barker)
- १६ Constipation and Civilisation (H.C. Thomson)
- १७ Encyclopædia of Health 7th Volume (Macfaddan)

कब्ज

कारण और निवारण

: १ :

कब्जकी व्यापकता

कब्ज केवल हिंदुस्तानका ही रोग नहीं है, जहां कहीं मनुष्य है, कब्ज है। हिंदुस्तानके शिक्षित कहलानेवाले लोग तंदुरुस्तीके नाते यूरोप और अमेरिकावालोको भाग्यशाली मानते हैं, लेकिन वहा सब दवाओसे जुलावकी दवाका ज्यादा विकना, सिद्ध करता है कि कब्ज वहां अधिक-से-अधिक है।

सन् १९२५में अमेरिकाके एक प्रतिष्ठित पत्रने वहां हर साल १५,००,००,००० (पंद्रह करोड़) रुपयेकी जुलावकी दवा विकनेका हिसाब दिया था। आज-१९५२में-इसे तिगुना, यानी ४५,००,००,००० करोड मानना चाहिए।

उसी पत्रने यह भी लिखा था कि मेट्रोपोलिटन इन्स्योरेस कंपनीने अपने जिन छ हजार एकसौ वासठ पालिसी-ग्राहकोको, हालमे की गई जाचमे स्वस्थ पाया, उनमे भी ४० प्रतिगतको कब्ज था और १२॥ प्रतिगतको खूनी ववासीर।

अमेरिकाके सेटा वारवरा कालेज हास्पिटलके प्रधान चिकित्सकका कहना है कि वहांकी रोजाना रिपोर्टसे मालूम

होता है कि वहां आनेवाले रोगियोंमें ८५ प्रतिशत कब्जसे पीड़ित होते हैं और उनका कब्ज दूर कर दिया जानेपर ५० प्रतिशतसे अधिकको सब वीमारियोंसे मुक्ति मिल जाती है।

वहांके विशेषज्ञोंका कहना है कि वहां शहरके बसने-वालोंमें सैकड़ें पचहत्तर कब्जके मरीज होते हैं। वे इसे सभ्यताका रोग मानते हैं। जो जितना सभ्य बन गया है, उसे उतना ही कब्ज है। डा० टिरेल एम० डी० ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'स्वास्थ्यका राजमार्ग'के १८०वें संस्करणमें लिखा है : "विना अतिशयोक्तिके यह कहा जा सकता है कि सामान्यतः अमेरिकन जाति-क्री-जाति अजीर्णकी शिकार है। क्योंकि अमेरिकन चैन नहीं लेता, वह सदा भाग-दौड़में ही लगा रहता है। प्रायः अमेरिकन खाने-पीनेके काममें वक्त लगाना फजूल समझता है। वह सोचता तक नहीं कि तंद्रुस्ती शक्तिगाली 'डालर'से ऊंची चीज है। एक हदतक धनका कमाना ठीक है, लेकिन स्वास्थ्य-सरीखी अमूल्य निधिको गंवाकर धन कमानेके पीछे पड़ना सरासर मूर्खता है।"

हिंदुस्तानमें भी, शहरके वाणिज्योंको अधिकतर कब्ज रहता है। देहाती इससे बहुत कुछ बचे होते हैं। लेकिन शहरोंकी हवा लग जानेवाले देहातों और कस्बोंके लोग भी कब्जके शिकार होते हैं।

कब्जके कारण और उसके निवारणपर विस्तारपूर्वक विवेचन करनेके पहले, विषयके पूरा समझमें आनेके लिए, पाठकोको कब्जके लक्षण और साथ ही पेट तथा छोटी और बड़ी आंत आदिके बारेमें कुछ बतलाना आवश्यक जान पड़ता है।

कब्जके लक्षण

हिंदीका 'कब्ज' शब्द अरबी भाषा 'कब्जा' का रूपांतर है। कब्जा मानी अधिकार, पकड़। बड़ी आंतोपर मलका कब्जा—यानी अधिकार होना, 'कब्ज' कहलाता है।

कब्जके सामान्य लक्षण : (१) मलका समयपर न निकलना, (२) मुश्किलसे निकलना, (३) गांठे (गुद्दे) पड़ जाना, (४) पाखानेमें अधिक समय लगना।

संस्कृतमें इसके लिए

कोष्ठवद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, विष्टव्यता और आनाह आदि शब्द चलते हैं। सुश्रुतमें आनाहके लक्षण :—

“आमं शकृद्वा निचितं क्रमेण भूयो विबद्धं विगुणानिलेन ।

प्रवर्तमानं न यथास्वमेन विकारमानाहमुदाहरन्ति ॥”

आम अथवा मलके बड़ी आतमें जमा हो जाने और प्रकुपित वायुके कारण बंधकर या सूखकर अपने रास्तेसे बाहर न निकल सकनेपर वैद्य 'आनाह' कहते हैं।

अंग्रेजीमें कब्जके लिए 'कांस्टिपेशन' शब्द है। कोषमें इसका अर्थ है, “पाखाना होनेमें कठिनाई, पाखाना रुक जाना, मलका कड़ा होना, कठिनाईसे बाहर आना।”

मेडिकल डिक्शनरीमें अर्थ मिलता है, “मलके निकलनेमें कठिनाई या अनियमितता।”

कोठेकी खराबीके दूसरे रूप

दिनमें एक बार पेट साफ हो जानेपर आदमी सामान्यतः अपनेको तंदुरुस्त और भाग्यवान मानता है । पर इस दशामें अंदर आंतोमें उसके इतना मल वचा हुआ हो सकता है कि बाहर पड़ा देखनेपर उसे खुद ताज्जुब होगा । गौचके कुछ समय बाद या तत्काल, एनिमा लेकर आसानीसे यह परीक्षा की जा सकती है ।

कई बार पाखाना जाते रहनेकी हालतमें भी, बड़ी आतमें काफी मलामत रह सकती है—वैसे ही, जैसे किसी गंदगीसे किनारे तक भरे हौजमेंसे गंदा पानी बराबर निकलता रहता है—दूसरी ओरसे आया हुआ पानी हौजमें जानेपर वह ऊपरसे वह जाता है—पर उस हौजके अंदर जमा गंदगीमें कोई कमी नहीं आती । बड़ी आंतोंकी दशाको सुधारनेके लिए दिनमें सिर्फ कई बार पाखाना जाना ही काफी नहीं है, बल्कि मलामतको अंदर अनावश्यक समयतक न रहने देना जरूरी है ।

इसलिए असली समस्या कब्जकी न होकर मलके आंतोंमें जरूरतसे ज्यादा देरतक पड़े रहनेकी है । ऐसी दशामें कब्ज न होकर अतिसार—बार-बार पतला दस्त—अथवा संग्रहणी भी हो सकती है ।

गांधीजीने 'आरोग्य-साधन'में कब्ज, संग्रहणी, पेचिंग और ववासीर, चारोंका एक साथ विचार करते हुए कहा है :—

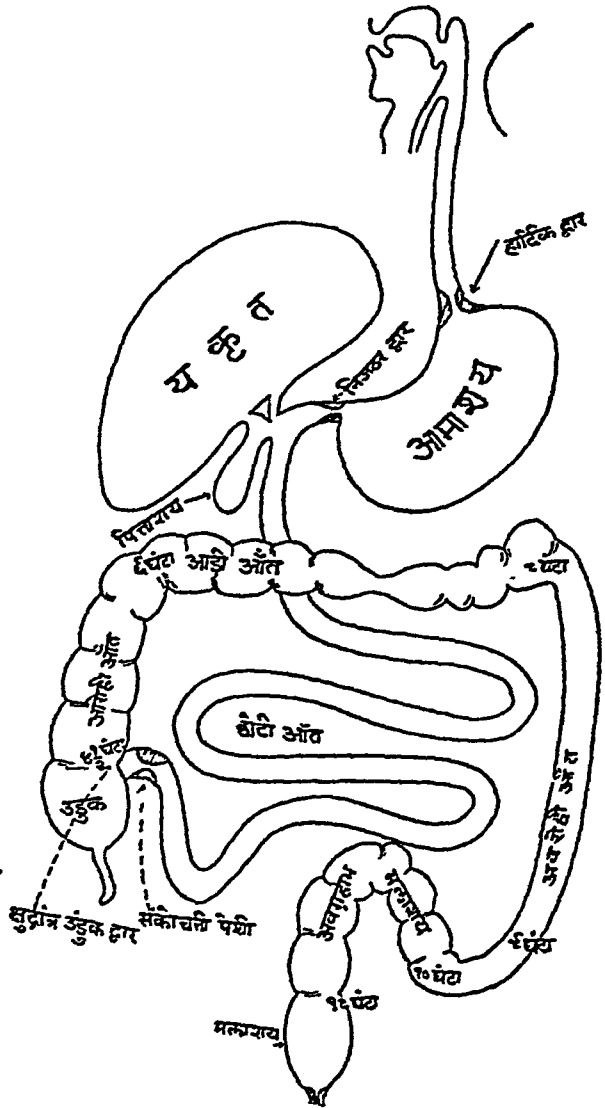
“एक साथ चार रोगोंका विचार पाठकोंको साधारणतः आश्चर्यजनक लगेगा । पर इन चारोंका परस्पर घना संबंध है और हमारा बिना औषधिका उपचार चारोंके लिए प्रायः एक ही है । आंतोंमें मल जमा होनेपर कितनोंको कब्ज हो जाता है—दस्त नियमानुसार

नहीं होता, पाखानेके लिए जोर लगाना पड़ता है; अधिक दिनोत्क यह दशा रहनेपर गुदासे खून गिरने लगता है; कभी-कभी कांच निकलने लगती है। अथवा बवासीरके मसे हो जाते हैं और कितनोंको मल जमा होनेपर दस्त लगने लगते हैं। यह सिलसिला ज्यादा दिनोत्क चलता रहता है। बार-बार पाखाने जानेपर भी हाजत बनी ही रहती है। दस्त बहुत थोड़ा २ होता है। इस दशाको संग्रहणी कहते हैं। कितनोंको पेशाब हो जाती है, आंव पड़ते हैं और पेटमें ऐंठन होती रहती है।”

मलका कम बार अथवा कठिनाईसे होना मलके बड़ी आंतके बायें आधे हिस्सेमें पड़े रहनेसे संबंधित है। इसी मलके आंतके दाहिने आधे हिस्सेमें रुकनेपर गौचकी बार-बार हाजत होती है और मल पतली शकलमें निकलता है। मिली-जुली हालत भी होती है—कभी मल सख्त, कभी ढीला, कभी अधिक तो कभी कम होता है।

एक गठियाके रोगीने बताया कि एक बड़े अस्पतालमें उसकी बीमारीमें बड़ी आंतपर पहले कोई ध्यान नहीं दिया गया, क्योंकि उसे दिनमें दस-दस, बारह-बारह दस्त आते थे। बादको एक्सरेकी जांचसे मालूम हुआ कि उसकी बड़ी आंतके दाहिने हिस्सेमें चार दिन यानी ९६ घंटे तक मल रुकता है—छियानवे घंटेके पहलेकी खूराकका फुजला बड़ी आंतमें जमा हो जानेपर उसके पहलेकी मलामत आगे सरकती है।

कवच : कारण और निवारण



अन्न-प्रणाली

हम यहां मनुष्य-शरीरकी पूरी अन्न-प्रणालीका चित्र देकर आगेके अध्यायमें खूराकके शरीरमेंसे गुजरनेके पूरे मार्गका वर्णन विस्तारपूर्वक करना चाहते हैं। साथ ही यह बतलाना चाहते हैं कि मार्गमें खूराक कहां कितनी देर ठहरती है, भीतर उसमें क्या-क्या चीजें और मिलती हैं, उसमेंसे शरीर क्या लेता है, बचा भाग यानी फुजला किस रूपमें आगे जाता है और वह मलके रूपमें कब बाहर निकलता है।

यह अन्न-प्रणाली मुंहसे गुदाद्वारतक जाती है। इसमें नं० (१) हार्दिक द्वार^१ है, फिर वाई ओर (२) आमाशय^२ (पेट) बीचमें, (३) निजठर^३ द्वार, उसके सामने दाहिनी ओर (४) यकृत^४ है। यकृत और आमाशयके सिरेके पास (५) पित्ताशय^५ है। आमाशयके आगे (६) छोटी आंत^६, (७) संकोचनी पेशी^७, (८) क्षुद्रांत्रउंडुक^८-द्वार, (९) उंडुक^९ है। (१०) आरोही^{१०} आंत, (११) आड़ी आंत^{११}, (१२) अवरोही आंत^{१२}, (१३) अवग्रहाभ मलाशय^{१३}, (१४) मलाशय^{१४}।

^१Cardia ^२Stomach ^३Pylorus ^४Liver ^५Gall Bladder
^६Small Intestine ^७Ileocecal Sphincter ^८Ileocecal Valve
^९Cecum ^{१०}Ascending Colon ^{११}Transverse Colon
^{१२}Descending Colon ^{१३}Pelvic Colon ^{१४}Rectum

आंतोंकी क्रिया

१-साधारण दशामें

भूख-प्यास लगनेपर जब हम कोई वस्तु खाना-पीना चाहते हैं तो उसे मुहमें डालते हैं। वस्तुके तरल होनेपर उसमें दांतोंकी मदद नहीं लेनी पड़ती। पर ठोस होनेकी हालतमें भोजन दांतोंसे चबाया जाकर गलेसे नीचे उतरकर आमाशयमें पहुंचता है। गलेसे नीचे आमाशयतक पंद्रह इंच लंबी एक नली है। इस नलीके आमाशयमें मिलनेकी जगहपर जो द्वार है, उसे 'हार्दिक द्वार' कहते हैं। आमाशयकी शकल मशककी तरह है। आमाशयमें पहुंचनेपर खुराक वहां कई घंटे मथी जाती है। कई प्रकारके रस जो अन्न-नलिकाकी दीवारसे भरते हैं, उसमें मिलते हैं। यहां खुराकका कुछ हिस्सा पच जाता है, यानी उसका रस खिचकर रक्तमें मिल जाता है। लेकिन मथा हुआ अधिक भाग छोटी आंतमें चला जाता है। वहां दूसरा द्वार है, इसे 'निजठर' या 'पक्वाशय' द्वार कहते हैं। भोजनके आमाशयमें पक चुकनेपर ही यह द्वार खुलता और भोजन पक्वाशयमें जाता है। आमाशयमेंसे भोजन जब चाहे पक्वाशयमें नहीं जा सकता। प्रकृतिका यह विचित्र विधान है कि आमाशयमें भोजनके पके बिना यह द्वार उस भोजनको पक्वाशयमें जाने नहीं देता। पक्वाशय छोटी आंतोंका, मुड़ा हुआ, एक

संक्षिप्त भाग है। लवा फैलानेपर वारह अंगुलके कर्णिव होगा। इसके आसपास कई ऐसी ग्रथिया है जिनसे पाचक रस निकलकर पक्वागयमे पहुंचते हैं। ये रस बहुत तेज होते हैं। पाचनमे विगेष सहायता देनेवाली सबसे बड़ी ग्रथि यकृत है। इसमे पित्त बनता है जो अनेक वस्तुओके पाचनमे मदद करता है। यकृतसे यह पित्त एक नलीद्वारा पित्तागयमे डकट्टा होता है। चौबीस घटेमे कुल पित्त चालीस-पचास तोलेके करीब होता है। वहासे वह एक नलीद्वारा पक्वागयमे जाता है।

छ फुटे आदमीमे छोटी आनकी लवाई वाईस फुट मानी जाती है। इसका व्यास डेढ इंच होता है। यह नली सापकी गेंडुरीकी गकलमे उदरके अंदर होती है। एक हिस्सा दूसरे हिस्सेपर चढ़ा रहता है। इसमें हमेगा गति हुआ करती है और इसमे विद्यमान ग्रंथियोसे रस निकलकर भोजनमे मिलता है। आमागय, पक्वागय और छोटी आतोमे भोजन अति सूक्ष्म बंडोमे विभाजित होकर शरीरके ग्रहण करने योग्य दगामें हो जाता है। इस वाईस फुट लवी आतद्वारा भोजनका शरीरके लिए उपयुक्त अंश खिच जाता है और अनावश्यक भाग—फुजला, पित्त तथा अन्य प्रकारके रस छोटी आतमे बड़ी आतके पहले सिरेपर पहुंचते हैं।

बड़ी आंतके इस भागको 'उंडुक' कहते हैं। यहां नूराकका बचा हुआ कुछ हिस्सा सोखा जाता है। जलका अधिकांश भाग यही सोखा जाता है। बड़ी आंतमे आनेके पहले मलका स्वरूप नहीं बनता। भोजन बड़ी आतमें आनेतक उसमे पंचानत्रे प्रतिशत पानी रहता है। जलका शोषण बड़ी आंतका खास

काम मालूम होता है। छोटी आंतसे बड़ी आंतके मिलनस्थलपर भी एक द्वार है, जिसे 'क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार' कहते हैं।

यहांसे बड़ी आंतका आरोही भाग गुरु होता है। यह यकृतके पासतक पहुंचता है। यकृतके नीचेके किनारेसे मुड़कर बड़ी आंत दाहिनी ओरसे बाईं ओरकी प्लीहाके पास पहुंचती है। इस हिस्सेको आड़ी आंत कहते हैं।

भोजन आमाशय, पक्वागय और छोटी आंतोंसे ४॥ घंटेमें गुजरकर बड़ी आंतके अंदर प्रवेग करने लगता है। बड़ी आंतमें आरोही भागके सिरेतक पहुंचनेमें उसे ६॥ घंटे और आड़ी आंतके अंतिम सिरेतक पहुंचनेमें ९ घंटे हो जाते हैं। इससे पाठक छोटी आंतकी तीव्र गतिका और बड़ी आंतकी मंद क्रियाका अंदाज कर सकते हैं। बाईंस फीट लंबी छोटी आंतमें ४॥ घंटे लगते हैं और बड़ी आंतमें सिर्फ दो फीट दूरी तै करनेमें फुजलेको ४॥ घंटे लग जाते हैं। इसके बाद फुजला अवरोही आंतसे चलता हुआ मलाशयके अवग्रहाभ भागके ऊपरी हिस्सेमें ११ घंटेमें पहुंचता है। बीसवें घंटेमें मलाशयमें पहुंचकर कुछ समय बाद वह गरीरसे बाहर निकल जाता है।

साधारणतः यही क्रम देखे जानेपर भी, भिन्न-भिन्न मनुष्योंमें कुछ फर्क हो सकता है।

अभिज्ञोपणका विषेप अंग छोटी आंत है। यह नित्य कई सेर तरल तथा पाचन योग्य पदार्थोंको सोखती है। पोषक पदार्थोंके, चाहे वे तरल या ठोस किसी अवस्थामें हों, ग्रहण करनेका यंत्र छोटी आंत है। बड़ी आंत नित्य सिर्फ डेढ़ पावके लगभग तरल पदार्थ सोखती है।

खुराक साधारणतः बड़ी आंतके प्रथम भागमें लयवा कहिये उंडुकमें, लगभग तरल रूपमें आती है। इसमें कर्गीट नब्बे हिस्सा पानी रहता है और दस प्रतिशत ठोस पदार्थ।

खुराकका, छोटी आंतके जोषणके बाद बचा हुआ अन्न— फुजला बड़ी आंतमें जानेके पहले काफी देरतक छोटी आंतके आखिरी हिस्सेमें रुकता है। यह निश्चय होनेपर कि भोजनमेंने उपयोगी रस छोटी आंतमें पूरा-पूरा खींच लिया है, धुद्रात्र-उंडुकद्वार खुलता है और फुजला उंडुकमें पहुंचता है।

उंडुक तथा आरोही आंतकी विपरीत तरंग गतिके कारण खुराक वहा रुकती है तथा उसमेंका सारा पानी खिंच जाता है और मलामत गाढ़ी हो जाती है। ज्यो-ज्यो पानी खिंचता जाता है, गाढा भाग आगे बढ़ता जाता है।

बाईस फीट लंबी छोटी आंतमें कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई और प्रोटीन, पाचक रसोंकी सहायतासे घुल जाती है और उसमेंका काममें आनेवाला अधिकांश भाग खिंच जाता है। बाकी बड़ी आंतमें चला जाता है। इसमें खुराकका गुज्जा पित्त, आंतमें बाहर निकले हुए देकार पदार्थ, श्लेष्मा और अनगिनत जीविन तथा मृत कीटाणु होते हैं।

बड़ी आंतमें आया हुआ फुजला भी पानी खिंच जानेपर, सांचेमें दवाई हुई गीली मिट्टीकी भांति धीरे-धीरे बहा गकल पकड़ता है।

आंतोंमेंसे गौचके समय और दूसरे वक्त भी मल इतनी तेजीसे आगे बढ़ता है कि एकनरमें आखे उने पकड़ नहीं पाती।

फुजलेको आगे बढ़ाते जानेकी क्रियाकी भांति ही उल्टी

और भी क्रिया होती है, जो प्रायः बड़ी आंतसे आमाशयकी ओर होती है। छोटी और बड़ी आंतके संयोगस्थलपर रहे हुए पदके खराब हो जानेकी हालतमें यदि उपवासी व्यक्तिको गुदाके द्वारा रातको कोई रंगीन पदार्थ दिया जाय तो दूसरे दिन सुबह वह उसके पेटमें पहुंचा पाया जायगा।

उल्टी तरंग—आकृंचन क्रिया उंडुकमे आये हुए सामानके पतली दशामे रहनेकी हालतमें होती है। इससे भोजनके अभिशोषणमे सहायता मिलती है।

उंडुकके पहलेवाले पदके विल्कुल सही हालतमे रहनेपर ही उंडुकमे आया हुआ तरल सामान छोटी आंतमें वापस जानेसे रुक पाता है। थोड़ी देर बाद उल्टी क्रियाके रुकनेपर क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खुलता है और छोटी आंतमेंका सामान थोड़ा-थोड़ा करके उंडुकमें आ जाता है। तब फिर उल्टी लहरें शुरू होती हैं और उंडुकमें आया हुआ फुजला मथा जाता है, उसमेंका पानीका अंग आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह फुजला गाढ़ा हो जाता है।

२-कब्जकी दशामें

कब्जकी वजहसे क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खराब हो जाता है या यह भी कहा जा सकता है कि इस पदके खराब हो जानेसे कब्ज हो जाता है।

उस दशामें जो तरल पदार्थ उंडुकमें पहुंचकर मथे जाते और उल्टी तरंग गतिके कारण एकमे मिलते, वे वापस छोटी आंतमें लौटने लगते हैं और आंतोंमें स्वाभाविक रूपसे आगे बढ़नेके बदले फुजला उंडुकमें और दोनों आंतोंके संधिस्थलपर

देरतक रुका रह जाता है। यहां गोपण क्रिया तीव्र वेगसे होती है। परिणामस्वरूप उसमेका सारा पानी खिच जाता है और फुजला अविक खुश्क हो जाता है।

इस तरह जब यह मल सख्त हो जाता है और स्वाभाविक गतिसे बड़ी आतमे आगे नहीं बढ़ता तो पीछेसे आनेवाला फुजला भी आगे नहीं बढ़ता।

अब छोटी आंतका निचला हिस्सा तथा उंडुक—दोनों अवयव, जिनकी रचना तरल पदार्थ पर काम करनेके अनुकूल है, इन गाढ़े पदार्थपर काम नहीं कर सकते। इसलिए यह फुजला उंडुकमे तथा उसके ऊपरी भागमे रुका रहता है। बड़ी आतमें इसके आगे सरकनकी गति मंद रहती है और जब यह फुजला मल बनकर निकलता है तो भेड-बकरीकी मेगनीकी यानी गांठोकी (शुद्धोकी) शकलमे होता है।

इस मलके खुश्क हो जाने और स्वाभाविक गतिसे आगे न बढ़नेके नतीजेपर पाठक ध्यान दे। यह खुश्क मल भले ही धीरे-धीरे आगे सरके, लेकिन पीछेसे आनेवाले फुजलेको तो हर ४॥ घटेक बाद वहा पहुंचना रहता है; क्योंकि जागृत अवस्थामे प्रायः मनुष्य हर चार घटेपर कुछ-न-कुछ खाते—नाश्ता-पानी करते ही रहते हैं। कुछ तो तीन-तीन घटेपर ही खाते-पीते रहते हैं। पीछे आनेवाला मल इस खुश्क मलको बचाकर बाहर नहीं निकल सकता। हम बतला चुके हैं कि छोटी या बड़ी आंतका व्यास कुल डब डब है और आंतमे कोई दूसरा रास्ता भी नहीं है कि फुजला दूसरे रास्तेमे गुजर जाय। इसलिए इसे पहले फुजलेके आगे बढ़नेक बाद

देखनी पड़ती है। और इस नये आये फुजलेपर वही वीतती है जो इसके पहलेवालेपर वीती है, यानी समयसे पहले इसकी तरलता सूख जाती है, इसमें सख्ती आ जाती है। और पहला फुजला जैसे गैरमामूली मंद गतिसे आगे बढ़ता है वैसे ही पिछला भी बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। स्वभावतः तो हमारी आंतोमे कभी एक, दो या तीन खूराकोंसे ज्यादाका फुजला नहीं रहना चाहिए। अगर हम सुबह ७ वजे कोई खूराक ले तो रातको ७ वजे तीसरी खूराक लेनेके २-३ घंटे बाद अर्थात् सोनके पहले, उस सात वजेवाली खूराकका मल गुदासे बाहर निकल जाना चाहिए। और दूसरे दिन सुबह सोकर उठने-पर, या नाश्ता करनेके बाद ८ वजे, दूसरी खूराक, जो दिनमें बारह वजे ली गई थी, उसका मल निकल जाना चाहिए। और दिनमें ११ या १२ वजे दूसरी खूराक लेनेपर पहले दिन रातको ७ वजे ली हुई खूराकका मल निकलना चाहिए।

३-मलका मुँहसे निकलना

मल निकलनेके मार्गमें एक वार अव्यवस्था हो जाने-पर ऊपरसे नीचे तकके क्रममे गड़बड़ हो जाती है। लेकिन कुगल इतनी ही रहती है कि रास्ता एकवारगी नहीं रुक जाता, सिर्फ उस रास्तेसे जानेवाली मलामतके आगे बढ़नेकी गति मंद हो जाती है। बड़ी आंतका रास्ता एकदम बंद हो जानेकी दशाका अनुमान करके मन घबराने लगता है। उस ढंगमें गलेसे गुदाद्वारतक कई-कई खूराकोंका पचा-बिना पचा सामान इकट्ठा हो जायगा और अंतमें अंदरका

सामान उलटीसे वाहर निकलने लगेगा । सुश्रुतकारने निम्नलिखित श्लोकमे इसी दशाका वर्णन किया है—

आटोप शूलौ परिकर्तन च
संगे पुरीपस्य तयोर्ध्ववात ।
पुरीषमास्यादपि वा निरेति
पुरीषवेगेभिहने नरस्य ॥

मलके रुकनेसे उदावर्त हो जाता है, पेटमे दर्दके साथ गुडगुडाहट, पक्वागयमे गूल, गुदामें कतरनेकी-सी पीडा होती है, विष्ठा रुक जाती है, डकारे आती है और कभी-कभी मुहसे मैला निकल पडता है ।

कब्जकी भयंकर स्थितिमे अक्सर ऐसा होता है । मैंने अपने जेल-जीवनमे एक दिन जेलके अस्पतालमे एक आदमीको पेटके दर्दसे बुरी तरह तड़फड़ाते देखा । वह साधारण डील-डौलका ही था, पर पेट बहुत फूला हुआ और पत्यरकी तरह सख्त था । जेलके डाक्टरने उससे पूछा, दर्द कहा है ? वह कभी पेटपर तो कभी पेड़पर हाथ रखता, फिर छातीपर, गलेपर—यानी गलेसे पेड़ तक दर्द बतला रहा था । वह बोलकर दर्द जतलानेकी हालतमे नहीं था । मैंने डाक्टरसे पूछा, “आप क्या करेगे ?” उसने उलटकर मुझसे पूछा, “आप इस दशामें क्या करते हैं ।”

“एनिमा”

डाक्टर बोला, मैं भी यही करनेवाला हूँ ।

उसने रोगीको तुरत टेबुलपर लिटाकर ११० डिग्री गरम, डेढ़-दो-सेर पानीका एनिमा दिया । मैं खड़ा देख रहा था ।

अधिक पानी वह वरदास्त न कर सका, टेबुलपर वरावर छटपटाता रहा। एनिमाके वाद वह पाखाने गया। डाक्टरने भंगीसे उसका पाखाना देखकर वतलानेको कहा। भंगीने आकर रिपोर्ट दी कि उसके मलमें वड़ी वदवू है, बहुत गांठें निकली हैं और पाखानेके लिए वैठते-वैठते उसे अनपची खूराक और साथ ही पाखानेकी उल्टी हुई है ! गलेसे गुदातक मलके ठँस जानेका यह नमूना था।

दरियाप्तसे मालूम हुआ कि यह आदमी रोज डेढ़ सेर आटेकी रोटियां खाता, और फिर भी इसे भूख वनी ही रहती थी। जेलमें हर कैदीको दो वक्तमें १२ छटांक आटेकी वारह रोटियां मिलती है। चक्की पीसनेवालोंके सिवा और कुछ ही कैदी सब रोटियां खा पाते हैं। लेकिन यह था कि अपनी सब रोटियां खानेके सिवा और भी चार-पांच कैदियोंकी वचतकी रोटियां लेकर खा जाता था।

उसकी यह कोई दस-पांच दिनकी आदत नहीं थी। न मालूम कवसे वह इस तरह खाता आ रहा था। पाठक इस उदाहरणसे यह न माने कि अधिक खानेके कारण उसका मल रुक गया था। बहुत दिनोंसे वह इसी प्रकार खा रहा था और उसे पाखाना भी होता था। यहां यह उदाहरण सिर्फ मलके रुक जानेकी हालतके लिए है।

अगर इस आदमीके पेटसे एनिमाद्वारा मल न निकला होता और इसे उल्टी न हुई होती तो संभव था कि थोड़ी देर बाद वह यमराजका मेहमान हो जाता। फिर भी, उसका पेट पूरी तरह साफ होनेमें तो पंद्रह दिन लगे थे।

४-मलाशय-जनित कब्ज

साधारणतः, शौचके बाद गुदा खाली हो जाती है और दूसरे शौचके पहलेतक खाली ही रहती है। गुदा थोड़ी देरके लिए भी फुजलेको जमा रखनेका स्थान नहीं है। शौचके समय मलको ऊपरसे लेकर बाहर निकाल देना ही इसका काम है। साधारण शौचके उपरांत अवग्रहाभ-मलाशय गुदाकी भांति ही पूरी तरह खाली हो जाता है और उदर-नाभूमि में वाई ओरको झुक जाता है। फुजलेके धीरे-धीरे जमा होनेके साथ मलाशय उठता रहता है। इस दशामे यह अपना सामान नीचे मलाशयमें भेज देता है। फुजलेके मलाशयमें प्रवेग करते ही पाखानेकी हाजत होती है। हाजतकी ओर ध्यान न देनेपर मलाशय धीरे-धीरे मलसे भर जाता है। यदि यह दशा जारी ही रहे, यानी इसकी आदत पड जाय तो मलाशय लगातार खुदक मलसे भरा रहता है। इससे संस्पर्ग-शक्ति घट जाती है और हाजत मारी जाती है।

उस दशामे धीरे-धीरे मलाशय इतना फैल जाता है कि फिर वह अपने अंदर पडे पदार्थ पर इस प्रकार नहीं सिकुड़ पाता कि पूरी-पूरी सफाई हो सके। इनका कमजोर हो जानेपर मलाशय सुन्न हो जाता है और बराबर मैलेका संस्पर्ग रहनेके कारण उसकी संस्पर्ग-शक्ति मारी जाती है। साथ ही बचासीर, भगंदर, नासूर, अपेडिसाइटिस-जैसी भयंकर बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

मलाशयजनित कब्जमे शौच बड़ी कठिनाईसे आता है। फिर भी मलाशय कभी-कभी ही खाली होता है। कभी कुछ

कड़ी गांठें, खुश्क मल, कभी-कभी एक लंबी कड़ी मोटी गलाका जो श्लेष्मासे ढकी होती है, निकल आती है। लेकिन आंतें पूरी तरह कभी साफ नहीं होती।

आंतोंकी संस्पर्श-शक्ति कुछ बाकी रहनेपर उनमें भारीपन और दबावके कारण दिनमें कई-कई बार गौचकी थोड़ी-थोड़ी हाजत होती है और जरा-जरा-सा मल निकलता है।

स्वामाविक दशमं भोजनकी यात्रा

इस पृष्ठके बाद, दो पृष्ठोपर, हम आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंतके ८ रंगीन चित्र दे रहे हैं। इनसे पाठकोको यह मालूम हो जायगा कि स्वामाविक दशमं किस समय किया हुआ भोजन आंतोंके किस हिस्सेमें कब पहुंचता है और कब निकल जाता है।

पहला चित्र सुबह ८ वजे नाश्तेके बादका है। ये चित्र एक्सरेद्वारा अंदर भोजनकी यात्रा देखनेके निमित्त लिये हुए है। पेटमें नाश्तेका रंग लाल दिखाया गया है। दूसरा चित्र नीले और लाल रंगका दिनके १ वजेका है, दोपहरके भोजनके बादका। आधा भोजन आमाशयमें है, आधा छोटी आंतमें (नीले रंगमें) और सुबहके नाश्तेका कुछ हिस्सा (लाल रंग) आंतके अवरोही भागमें है, कुछ छोटी आंतमें। तीसरा चित्र शामको ६ वजेके खानेके बादका है। सुबहके नाश्तेका नारा हिस्सा (लाल रंग) बड़ी आंतके अवोगामी भागमें आ गया है और मलाशयके अवगहाभ भागके पास है। दोपहरका भोजन जो नीले रंगसे दिखाया गया है बड़ी आंतके अवरोही और अनुप्रस्थ भागमें मौजूद है और शामका भोजन पीले रंगमें दिखाया गया है जो आमाशय और छोटी आंतमें मौजूद है। चौथा चित्र दस वजे रातका है। इस वक्त सुबह ६ वजे किया हुआ नाश्ता मल बनकर निकल जाना चाहिए।

पांचवां चित्र दूसरे दिन सुवहका है। यह नाश्तेके पहलेका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारीमें है। ६वां चित्र दूसरे दिन सुवहके नाश्तेके बादका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन खारिज हो गया है और शामका भोजन निकलनेकी तैयारीमें है।

७वां चित्र जिन्हे एक दिनी कब्ज रहता है उनकी पूरी नालीका है। ऊपरसे नीचेतक—आमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत सबमें सामान भरा हुआ है।

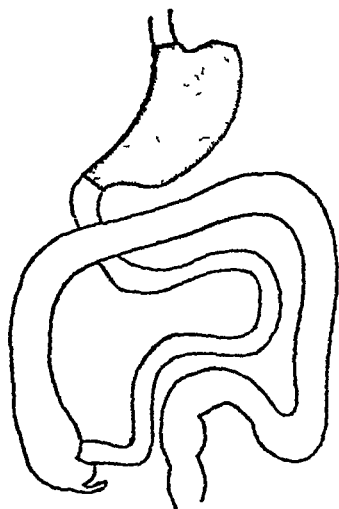
८वां चित्र आंतोंकी विगड़ी हुई दगाका है।

आंतोमेसे खूराकके गुजरने और निकलनेका इन चित्रोंमें दिया गया समय प्रायः मनुष्योंमें कुछ भिन्न हो सकता है। खूराककी किस्म और आंतोंकी दगा आदि पर भी समय निर्भर करता है। आंतोंकी स्वाभाविक दशामे चौदहसे बीस घंटेतकका समय लगना चाहिए।

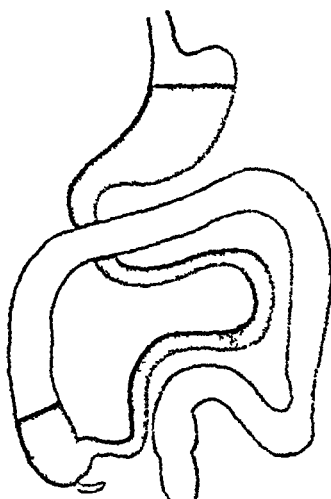
नाश्ता

दोपहरका भोजन

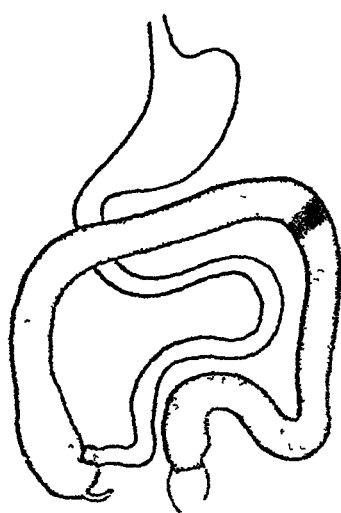
शामका भोजन



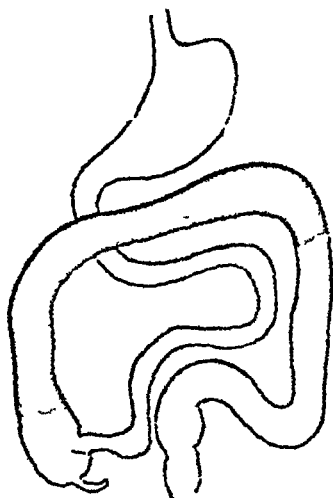
नाश्तेके बाद ८ बजे सुबह



दोपहरके भोजनके बाद १ बजे दिन



शामके भोजनके बाद ९ बजे शाम ।
नाश्तेका और दोपहरका भोजन बडी
आतोंमें पहुंच चुका है । नाश्तेका मल
निकलनेकी दशामें है ।

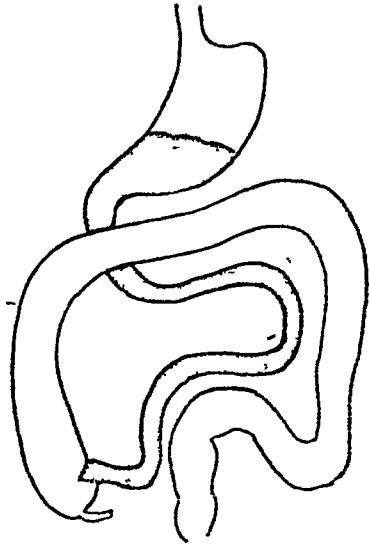
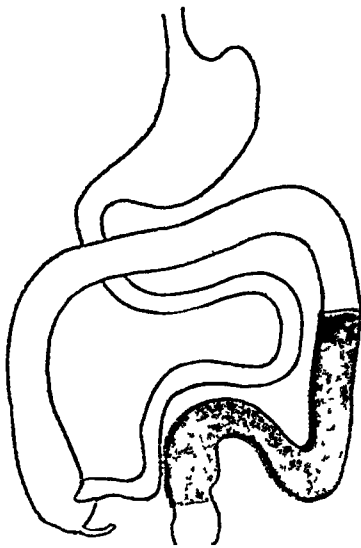


१० बजे रात—नाश्तेका भोजन
रातको सोने जानेके पहले निकल गया
है । शामका भोजन बडी रातमें जाना
आरम्भ हो गया है ।

नाश्ता

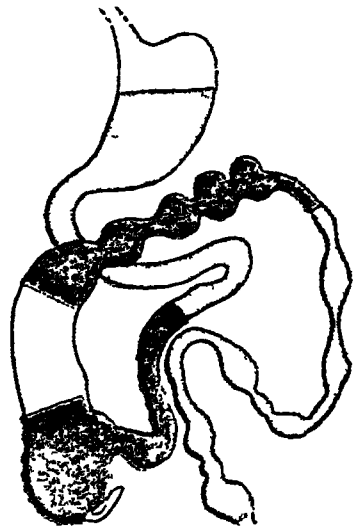
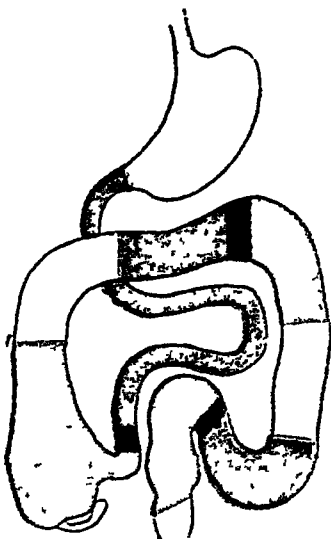
दोपहरका भोजन

शामका भोजन



नाश्तेके पहले-पहले दिन दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारीमें ।

नाश्तेके बाद-पहले दिन शामका भोजन निकलनेकी तैयारीमें ।



पचानेके बादके अवस्था

कब्जका वहम और जांचका तरीका

अक्सर डाक्टर-वैद्य कब्जको अमाध्य रोग कहते हैं। और कभी-कभी इसे रोगीका एक वहम बता देते हैं। "किसे नहीं है कब्ज? सौमे नव्वे मिलेगे कब्जवाले। आजका पात्राना कल हो जायगा, उससे कुछ नुकसान नहीं होता?" ऐसा कहनेका कारण यह है कि उन्हें इसके दुष्परिणामोका पूरा पता नहीं होता और इनमेसे अधिकांगको खुदको कब्ज रहता है। वे तरह-तरहकी रेचक दवाइया लेकर देख चुके होते हैं कि उनसे कब्ज बढ़ता है—जाता नहीं। इसलिए दवाकी ओरसे तो वे मनमे निराग रहते हैं, दूसरे तरीकोका उन्हें पता नहीं होता। रोगी कब्जके कारण तकलीफ उठाता रहता है, लेकिन जब डाक्टर ही उसे वहम कहता है तो फिर वह गरीब दूसरा क्या करे?

अक्सर ऐसे भोले मरीज देखे जाते हैं कि जो यह नहीं बता पाते कि उन्हें क्या तकलीफ है। पूछनेपर कहेगे, डाक्टरने यह-यह रोग बताए है। उनसे पूछिए, रोग तुम्हे है या डाक्टरको? तो जवाब मिलता है, "हम क्या जाने साहब, हम कोई डाक्टरों पढे हैं, जैसा डाक्टर कहता है वही तो मानना पडता है!"

डाक्टरके कब्जको वहम कह देनेकी बातको रोगी मान भी ले तो इतनेसे उसकी तकलीफ नहीं चली जानी, कब्जका कष्ट और उसका दुष्परिणाम तो वह भोगता ही है।

लेकिन कुछ लोगोंको सचमुच ही वहम रहता है। ऐसे लोग कोई चीज खानेके दो-चार घंटे बाद, आनेवाले पहले शौचमें ही मलद्वारसे उसके निकलनेकी उम्मीद करते हैं। दूसरी ओर, कलका खाया हुआ आज निकल रहा है या हफ्तेभर पहले खाया हुआ, यह भी नहीं जानते।

वहुत लोग एक वारमें ही पेटमेंसे बहुत-सा मल निकला देखना चाहते हैं। चौबीस घंटोंमें एक वार जानेवालोंके तो एक वारमें ज्यादा मल निकलना स्वाभाविक है, लेकिन दो या तीन वार जानेवालोंके एक वारमें मल उस अनुपातसे ही निकलता है। ज्यादा मल देखनेके ख्यालवाले बहुत देरतक पाखानेमें बैठे गुदापर जोर डालते रहते हैं—कांखते रहते हैं और जब उनकी इच्छा पूरी नहीं होती तो निराग हृदय, रोनी सूरत बनाए वापस आते हैं। इनमें ऐसे भी हो सकते हैं कि जिन्हे वास्तवमें कब्ज नहीं, कब्जका वहम हो।

जांचका तरीका

बड़े दवाखानोंमें कोयलेकी टिकिया^१ मिलती है। दोपहरके भोजनके तुरत बाद या साथ ही ऐसी दो टिकियां पानीसे गलेके नीचे उतार लें, अथवा लकड़ीका कोयला पिसा हुआ आठ आने भर फांककर ऊपरसे दो-चार घूंट पानी पी लें। फिर दूसरे दिन सुबहके पहले शौचमें देखें कि उसमें कालापन आया या नहीं और उसके बादके शौचमें देखें कि कालापन चला गया या वाकी है। मलके कालेपनसे आप जान सकेंगे कि खुराकका

^१चारकोल टेबलेट

फुजला आपकी आंतोंमे कितने वक्ततक रहता है। अगर यह बीस-चौबीस घंटेसे ज्यादा देरतक रहता है तो नमभना चाहिए कि कब्ज है। लेकिन चौबीस घंटोमें एक ही बार गौच जानेवालोके लिए यह परीक्षा अधिक कामकी न होगी। क्योंकि बारह वजे दिनमे किए हुए भोजनका सारा मल दूसरे दिन सुवह ५ वजे शायद न निकले। और फिरतो वह दूसरे दिन सुवह ही गौच जानेवाले है। इसलिए उनके पेटमें तो मल ४०-४२ घटा हमेगा ही रहता है। लेकिन वह भी चाहें तो इस तरीकेसे इस बातकी जांच कर सकते है कि उनकी आंतोमे मल ४०-४२ घंटे ही रहता है या ७०-७२ घंटे।

कब्जके दुष्परिणाम

कब्जके कारण बड़ी आंतोंमें खूराकके फुजलेके देरतक रुकने और सड़कर उससे पैदा हुए विषके आंतोंद्वारा खिचकर खूनमें मिलनेके वुरे नतीजे हमारी आंखोंके सामने तुरत नहीं आते। क्योंकि नित्य मल कुछ नया-पुराना होता रहता है। मनुष्य सालोंके साल कब्ज लिये फिरते रहते हैं। यह वह हल्का जहर है कि जो अपने शिकारको धीरे-धीरे हलाल करता है। मनुष्य कब्जसे तत्काल मरता नहीं, फिर भी चौबीसों घंटे थोड़ी-घनी तकलीफ भोगता रहता है। कब्जवालेके जीवनमें आनंद नहीं रहता है। यही वजह है कि प्रायः ऐसे लोग आनंदकी तलाशमें सिनेमा, चाय, काफी, सिगरेट आदिके व्यसनमें पड़ जाते हैं। वे जहरसे जहरको मारना चाहते हैं।

कब्जकी अधिक परवा न किये जानेका प्रधान कारण यह है कि कब्ज जिदगीभर चलता रह सकता है। उससे जिदगी कम होती है या नहीं, यह मैं नहीं कह सकता, लेकिन कब्ज जिदगीका मजा जरूर कम कर देता है और न यही कहनमें मुझे पसोपेश है कि कब्जके कारण मनुष्योंको अनेकानेक जीर्ण रोग हो जाते हैं। इस संबंधमें गांधीजीने अपनी 'आरोग्यकी कुंजी' में कहा है :

‘यह पुस्तक गांधीजीने सन् १९४२में गुजरातीमें ‘आरोग्यनी चावी’के नामसे लिखी थी। लेखकने सन् १९५०में ‘आरोग्यकी कुंजी’ नामसे उसका अनुवाद किया और छपवाया था।

“हमारे सभी अंगोंके नियमपूर्वक काम करनेपर ही शरीरका सही संचालन निर्भर है। किसी भी खास अंगके रुकनेसे गाड़ी अटक जाती है। इनमें भी, अतएव यदि अपना काम ठीक नहीं करती तो समूचा शरीर गदा हो जाता है। इस दृष्टिमें कहना चाहिए कि अपच या कब्जकी श्रौंसे लापरवाह रहनेवाले शरीर-धर्मको नहीं जानते। अनेक रोग इसीमेंसे पैदा होते हैं।”

लोग कब्जको कोई रोग नहीं मानते, न उमें दूर करनेके लिए अधिक कोशिश ही करने हैं। लेकिन जब इनी कब्जके कारण फोडा-फुसी, खाज-खुजली, खासी, दमा, गटिया, मंगहणी, अजीर्ण, ववासीर, पंचिग, भगंदर, जलोदर, ब्लडप्रेजर, वात-दौर्बल्य, स्वप्नदोष, स्त्रियोमें प्रदर, मासिककी अनियमितता, अपेडिसाइटिस, मलेरिया, एक्जिमा, मुहासे, घ्वेतकुष्ठ, म्हापर भाई, मोटापा, मदाग्नि, मियादी वुखार, पायग्गिया, नामूर, वाल भडना, वालोका सफेद होना वाड रुक जाना आदि नाना रोग होते हैं तब किस्मतको दोष देने हैं।

किसी वस्तुके सडनेपर उसमेंसे एक वदबूदार गैस निकलती है। वदबूदार यानी जहरीली गैस—स्वास्थ्यके लिए हानिकर। यह दूसरी बात है कि जैसे कडवी चीजोंका नेवन करते-करते जीभको कड़वापन बुरा नहीं लगता, वैसे ही सडनेवाले पदार्थोंके सपर्कमें रहनेवालेकी नाकको उन जहरीली गैसकी गंधकी आदन पड़ जाती है। इसीलिए जीर्ण कब्ज-वालोको कब्जसे उतनी तकलीफका अनुभव नहीं होता। लेकिन अनुभव न करनेपर भी उससे होनेवाले दुष्परिणामने नहीं बचा जा सकता। कभी-न-कभी, उनका फल भोगना पड़ता है। बाहरकी बुरी गंधसे बचा जा सकता है, लेकिन

दुर्गंधका जो खजाना मनुष्य अपने अंदर जमा रखता है, उससे वह कैसे, कहां भाग सकता है ?

अब हमें देखना है कि आंतोंमें रुकनेवाले मलका हमारे गरीरके बाहरी और भीतरी अवयवोंपर क्या असर पड़ता है।

पाठक सोचे कि मलको घरतीमें गाड़ा न जाय, जलाया न जाय या ज्यादा पानीके साथ बहा न दिया जाय तो एक जगह पड़े-पड़े उसमें क्या परिवर्तन होगा ? तजुरबेके लिए कोई भी दो मिट्टीके बरतनोंमें अपने ही तीन-चार गौचोंका मल इकट्ठा करके रख सकता है। एक बरतनको खुला रखे, हवा लगने दे, दूसरेको कुछ नम और गरम जगहमें बंद करके रख छोड़े। घूप और हवामें रखा हुआ मल जल्दी ही सूख जायगा, लेकिन नम जगहमें और ढककर रखे हुए मलकी बदबू हमारा सिर चकरा देगी। उसमेंसे इस हदतक बदबू निकल सकती है कि वह मनुष्यको बेहोश कर दे। मेरे एक परिचित दोस्तकी हिस्टीरिया पीड़ित लड़कीने अपने एक बरतके इलाजका विवरण सुनाते हुए बतलाया था कि उसे दरभंगाके अस्पतालमें डाक्टरने एनिमा दिया था तो पेटमेंसे सेरों-सेर मल निकला था। लोग हिस्टीरिया (मूर्च्छा-रोग)का कारण अक्सर भूत-प्रेत आदिको ठहराते हैं, लेकिन मैं कहता हूं कि पहले पेटमें सड़ते हुए मलरूपी भूतकी खबर लेकर तब दूसरे भूतपर ध्यान देना चाहिए। मलरूपी भूत मनुष्यको बहुत तरहके नाच नचाता है।

मनुष्यकी बड़ी आंतोंमें आवश्यकतासे अधिक देरतक पड़ा हुआ मल किस स्थितिमें रहता है ? वहां न हवा है, न घूप;

नमी है, गरमी है और वहाँ लाखों ऐंसे कीटाणुजोका अट्टा है जो तुरत उस मलको सड़ाना शुरू कर देते हैं। बाहर नड़नेवाले मलकी बदबूके कारण जब मनुष्यका सिर भारी होने लगता है, तब भीतर सड़नेवाले मलसे दूसरे नतीजेकी उम्मीद कैसे की जा सकती है? कब्जवालेको पहली शिकायत सिर भारी होनेकी ही होती है। कहावत है, 'आत भारी तो माथ भारी'। मलके बाहर सड़नेकी बदबूका दिमागपर जो असर होता है वही असर अदरकी सड़ानका भी होता है।

लेखकको कार्यवग कई बार मल, मान, चर्बी, हड्डी आदि-वाले स्थानोपर जानेका काम पडता रहा है, वहाँ बदबूके कारण तुरत सिर भारी होने लगता है और भिन्नगी आने लगती है, मनकी सारी स्फूर्ति और खुशी जाती रहती है दम घुटने लगता है। आतोमे मल नड़नेका भी वही परिणाम होता है। कब्जवालेको हमेशा शिकायत करने पाया जाता है कि सिर भारी है, स्फूर्ति और उत्साहका अभाव है, कुछ अच्छा नहीं लगता, कामसे मन घबराता है। यही लक्षण दुखारने भी होते हैं। उस समय भी कुदरत अदरकी विपत्ती गैरकाम बाहर निकालती है।

छोटी आतोद्वारा अभिगोपणके उपरांत खुराकका दम्य हुआ अन्न—फुजला, पित्त, भिल्ली तथा दूसरे रस सब जल्दी सड़नेवाले पदार्थ हैं। नियमित मनसपर बाहर निकाल न दिये जानेपर स्वयं सड़नेके साथ-साथ अपने पात्र अर्थात् बड़ी आतोगे भी थोड़ा-बहुत सडाते हैं। उनकी दनावटगे शिकायतें हैं। इन पदार्थोंकी बड़ी मिकदार एकत्र होने रहनेपर आंतें फूल जाती

है और बराबरके लिए उनमें ज्यादा जगह बन जाती है। इसके कारण वहां अधिक मल संग्रह होने लगता है। उस दगामे छोटी आंतों और बड़ी आंतोंके संधिस्थलका द्वार शिथिल हो जाता है। परिणामस्वरूप आंतोंमें विपरीत लहरे चलनेपर बड़ी आंतका मल छोटी आतमे और यहांतक कि पेटमें वापस चला जाता है।

हम बाहर मल-मूत्र देखकर कितना घबराते हैं—उनसे कितनी घृणा करते हैं। मैला आंखोंके सामने आते ही हमारी नाक सिकुड़ जाती है, पेशाव-पाखानेकी तनिक-सी बदबूसे हमारे माथेमे गिकन पड़ जाती है, किसी वच्चेने पाखाना किया और कहीं इधर-उधर लगा दिया तो हम छिः-छिः करने लगते हैं। कपड़ेपर पेशाव, पाखानेका एक छोटा भी पड़ जाय तो कपड़े-समेत नहानेकी कोगिग करते हैं। पर हम जितना बाहरी सफाईका ख्याल रखते हैं, अगर अपने कोठेकी सफाईका उससे आधा-चौथाई ख्याल भी रखते होते तो हम भीतरी और साथ ही बाहरी सफाईमें कितना आगे बढ़ सकते ? अच्छे-अच्छे घर्माचार्यों और बाहरी सफाईके प्रेमियोंके कोठेकी जांच की जाय तो किसीके पसेरी भर और किसीके अढ़ाई सेर मल आंतोंमें पड़ा सड़ता मिलेगा। और वह मल एक दिनका नहीं, महीनोंका होता है और एक-दो दिन नहीं, वर्षों उसी प्रकार सड़ता रहता है।

स्वस्थ मनुष्य, जिसके गरीरके सब द्वार अपना काम ठीक प्रकारसे करते हैं, जिसकी आंते विल्कुल साफ हैं, उसे मलपूरित आंतोंवाले अस्वस्थ व्यक्तिके पास बैठना और किसी बदबूदार

नालीके पास बैठना एक-सा लगेगा। गंदी आंतोंवाले व्यक्तिके सांससे भी बदबू निकलती रहती है, पेशाब-पाखानेसे तो निकलती ही है। ऐसे लोगोंके पसीनेसे भी अक्सर वुरी बू निकलती है। वे अपने पसीनेकी बदबूपर ताज्जुब करते हैं, लेकिन वह बू आंतोंकी गंदगीका ही परिणाम होता है। पसीना भी शरीरका मैल ही है—उसी तरह जैसे पेशाब और पाखाना। शरीरसे खारिज होनेवाली सभी चीजे उतनी ही गंदी हैं जितना मल। बीस या चौबीस घटेके अंदर निकल जानेवाले मलमे बू नहीं होती।

मनुष्यकी अपेक्षा पशुओके मलमे बदबू कम होती है। इसलिए कि उनकी आंते मनुष्यकी अपेक्षा प्रायः साफ रहती हैं।

कुछ मनुष्योंके मुहसे अक्सर केचुए निकलते देखे गये हैं। वास्तवमे तो केचुओके रहनेकी जगह छोटी आंत है, जहासे वे नीचे उतरकर बड़ी आतमे और वहासे मलमे निकलते हैं, किंतु जब छोटी आत और उंडुक द्वार तथा बड़ी आंतका रास्ता मलसे रुक जाता है तब ये ऊपर चढकर पेटके रास्ते मुहसे निकलते हैं। यह स्थिति आंतोंकी भयंकर कब्जकी द्योतक है।

पहले कहा जा चुका है कि क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वारके खराब हो जानेपर उंडुककी विपरीत तरंग गतिके कारण तरल मल पेटमे वापस जा पहुंचता है। इस दगामे वहां पेटमें पहले रुकी हुई खुराक और इस वापस गये हुए मलपर छोटी आतोंकी क्या क्रिया होगी ?

महाभारतमें कथा है कि एक बार विश्वामित्र ऋषिने अत्यंत भूखके समय कुछ खानेको न मिलनेपर कुत्तेका मांस

खाया था। सोचिए, मनुष्यकी भूखी आंतें उस मलका क्या करती होंगी? उस नीचेसे वापस गये हुए सड़े, विपभरे मलमेंसे, तथा एक वार जिस खूराकमेंसे रस लिया जा चुका उसमेंसे भी, फिर रस चूसती है। एक तरहसे आपकी भूखी आंतें उस मैलेको खाती हैं। आंतें उसमेंका जहरीला अंश छोड़ देनेकी बहुत कोशिश करती हैं, लेकिन उन्हें उस सड़े सामानका विपैला अंग भी खींचनेको मजबूर होना पड़ता है। और वह विपैला अंश जाकर खूनमें मिलता है। मनुष्यका स्वास्थ्य गुद्ध रक्तपर निर्भर है। खून खराब होनेपर कोढ़, टी०वी०, कैंसर, भगंदर, ववासीर, दमा, गठिया, लकवा, एक्जिमा सब हो सकता है।

कब्जसे विधावतता

कब्जपीड़ित लोगोंमें साधारणतः देरतक काम करनेकी शक्ति नहीं होती। कब्जके जीर्ण रोगियोंमें तेजस्विताका प्रायः अभाव रहता है। अनेक थके हुए व्यापारियों और दूसरे पेशेवालोंकी थकानका कारण उनका कामका बोझ नहीं होता, क्योंकि पहले जिस कामको वे खुशीसे और आसानीसे करते थे वही काम अब थकान पैदा करनेवाला क्यों हो गया; इसलिए कि उनका शरीर कब्जसे पैदा हुए विषोंसे लड गया है। कामके द्वारा पैदा होनेवाली साधारण थकान और शरीरमें पैदा हुए विषोंद्वारा उत्पन्न थकानमें अंतर होता है। कामकी थकानको आराम करके शीघ्रतासे दूर किया जा सकता है, विषो-द्वारा उत्पन्न थकानको आराम दूर नहीं कर सकता। ऐसा व्यक्ति रातको सोनेके पूर्वकी अपेक्षा सबेरे उठनेपर अधिक थकान

अनुभव करता है, क्योंकि हृदय, यकृत और मूत्रागयकी मंद क्रियाके कारण उसके रक्तस्रोतोमे विष इकट्ठे हो जाते हैं। वह व्यक्ति थकानसे नहीं, बल्कि बड़ी आतोंके विपोंसे आक्रांत होता है।

एक विगेषज्ञने जांचसे सिद्ध किया है कि विगडे कब्जवालो-मे देखा गया तो रातको छोटी आत विल्कुल खाली थी, लेकिन सुबह ही उसमें कई फीट ऊंचाईतक मल भरा पाया गया। यह क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वारके पर्देकी विकृतिके कारण बड़ी आंतमेसे वापस आया हुआ होता है। इसीलिए, रातको सोनेसे पहले, बड़ी आंतको विल्कुल साफ करनेकी सिफारिश की जाती है। उसके लिए जरूरत होनेपर ढाई सेर ११० से ११५ डिग्री (फारेनहाइट) गरम पानीका एक एनिमाले लेना अच्छा रहता है। जो अधिक गरम न ले सके वह कम गरम ले।

सारे आमिषाहारी प्राणी अपने अदर पैदा हुए विपसे पीडित रहते हैं। उनमे वरदाश्तकी वह ताकत नहीं होती जो निरामिषाहारी प्राणियोंमे होती है। एक गिकारीका आंखों देखा वयान है कि एक घोड़ेने एक वजनी आदमीको अपनी पीठपर लादकर एक तेज भागते हुए गेरको डेढ मीलकी दौड़मे पछाड़ दिया।

निरामिषाहारी खिलाड़ी सहनशीलताकी प्रतिद्वन्द्वितामे निश्चित रूपसे जीतते हैं।

बड़ी आतमे खूराकका फुजला ढेरतक रुकनेका एक सुनिश्चित परिणाम पित्त-विपाकता है। क्योंकि छोटी आतमें एक तो फुजला रहता है और उसमे हर चौबीस घटेमे यकृतद्वारा रक्तमेसे छनकर आया हुआ पचास तोलेके करीब पित्त मिलता

है । अंदरसे मिलनेवाली कुल गलाजतोंसे यह पित्त बहुत ज्यादा जहरीला होता है । शौचके रुकनेपर या देरसे खारिज होनेपर यकृतसे निकले हुए पित्तका बड़ा हिस्सा फिर खूनमें मिल जाता है । यह प्रकार नित्य जारी रहनेका नतीजा यह होता है कि पित्त अधिकाधिक गाढ़ा और अधिक जहरीला होता जाता है । यहांतक कि सारा शरीर जीर्ण पित्त-विपाकतासे प्रभावित हो जाता है ।

कब्जसे अनेक रोग

हम 'आरोग्य' की डाकमे रोगियोके रोज आनेवाले दर्जनो पत्रोंमेंसे आधे दर्जन पत्र यहां उदाहरणके लिए दे रहे हैं। नाम-पते अनावश्यक समझकर छोड़ दिये गये हैं।

१. "मेरे श्वशुरको कठिन कोष्ठवद्धता है। अर्श भी हैं—खूनो और बादीका मिश्रण। एक बार एक मद्रासी डाक्टरसे मस्ता कटवाया था, सब बड़ी कठिन पीड़ा सहनी पड़ी थी। अच्छे हुए तो पैर कमजोर पड गए। हाय-पैरोमें सख्ती आ गई है। हाथको पाचो अगुलिया फंलाना चाहते हैं तो तनावका अनुभव करते हैं। मुसीबत यह है कि किसी रोगकी कोई चिकित्सा करते हैं तो जुकाम हो जाता है—दवा गर्म हो या ठंडी, जुकाम उन्हें होकर रहेगा। प्रायः सदा जुकाम बना रहता है। इन दिनो अर्शका कष्ट बढ़ गया है।"

२. मैं दो माहसे विषम ज्वरसे पीड़ित हूं। आयुर्वेद और डाक्टरो औषधियोके सेवन करनेपर बिल्कुल लाभ नहीं हुआ। ज्वर चौबीसो घंटे रहता है और शामके वक्त बढ जाता है। पहले पसीना बिल्कुल नहीं आता था अब कुछ आने लगा है। जुलाब ले चुकनेपर भी दस्तकी यह हालत है कि यदि दस्तावर दवा न ली जाय तो दिनभर हाजत रहती है। दस्त थोड़ा और बड़ी कठिनाईसे होता है। भूख बिल्कुल नहीं लगती। तीस दिनसे फल और दूध चल रहा है, किंतु ज्वरमें कोई सात कमी नहीं हुई। पेट अब भी कड़ा है और दूध पी लेनेपर गुड़गुड़ाहटकी आवाज होने लगती है। एक बार रातमें दूध पी लेनेपर वमन हो चुकी है। हाय-पैरोमें काफी जलन होती है, जिससे असह्य वेदनाका अनुभव

होता है। बुखार बढ़नेपर जलन और बढ़ जाती है। यहां प्राकृतिक चिकित्साका कोई साधन नहीं है।”

३. “मेरी स्त्रीको दमा कोई तेरह सालसे है। पहले हम लखनऊ, हरिद्वारकी तरफ रहते थे, वहां कभी साल बाद आठ-दस दिन रहता था। यहां कलकत्तामें पांच छैं सालसे दूर बक्त ही रहता है,—कभी थोड़ा, कभी बहुत। जुकाम, छीकें बहुत आती रहती हैं। कभी-कभी दिल भी घड़कने लगता है और किसी बक्त बेहोशी भी हो जाती है। इसकी शुरुआत पहले जुकामसे हुई थी। चिकित्सकने खसखसकी पंजीरी बतवाई। वह चूरमा बहुत ज्यादा खा लिया इसीसे दमाकी बीमारी शुरू हो गई। हाजमा भी बहुत खराब रहता है। उल्टी-सीधी डकारें आने लगती हैं। कब्ज भी रहता है। बहुत इलाज करा लिया है, कोई इंजेक्शन बगैरह नहीं छोड़ा है। आप इसका इलाज बतावे तो बड़ी कृपा होगी। मैं आपका उमरभर शुकरगुजार रहूंगा। दो माह चढ़ा हुआ भी है। शुरूसे कमजोर है लेकिन जबसे श्वास हुआ है तबसे घटते-घटते वजन ३५ सेरके करीब रह गया है। पहले वजन ३९ सेर था। उमर २९ साल है।”

४. “सिरके बाल झड़ने लगे हैं। तेल देते समय, साबुन लगानेमें, कंधी करनेमें बाल जड़से अथवा बीचसे टूट जाते हैं। भूखमें कमी, पाखाना-में कब्जियत, बदनमें शक्तिकी कमी और शरीर दुर्बल है।”

५. “बचपनकी गलतियोंके कारण मुझको स्वप्नदोषकी बीमारी हो गई है। हफ्तेमें दो-तीन बार हो जाना साधारण-सी बात है। इसके साथ-साथ कब्जकी भी काफी शिकायत रहती है। मैंने इसकी कई दवाइयां खाईं; परन्तु कुछ लाभ न हुआ। इसके कारण पढ़नेमें मन नहीं लगता।”

६. “मैं अपना दुःख आपसे क्या कहूं। कोई एक रोग हो तो कहूं, कोई रोग नहीं जो मेरे शरीरमें न हो। बक्त तो आपका लगेगा, लेकिन कहानी सुन लीजिएगा तो मेरा जी हल्का हो जायगा। उपाय आप जो बतलायेंगे मैं करूंगा। कवियोंने नख-शिख वर्णन किया है, मैं

ऊपरसे चलता हूँ। सिरका दर्द और भारीपन कभी ही मुझे हल्का होने देता है। इस उम्रमें ही सिरके आधे बाल सफेद हो गये हैं। शोपनाग तो स्वेच्छासे पृथ्वीका भार उठाए हुए हैं, लेकिन मेरे सिरपर तो बिना मेरी इच्छाके अनंत बोझ लदा रहता है। निरका जहां यह हाल है वहां आंख और कानपर क्या बीतती होगी यह तो आप खुद सोच लें। आंखोंके सामने अंधेरा-सा छाया रहता है, मानो घड़ी नशा पी रखा हो मैंने। आंखें हमेशा अलसाई रहती हैं। पर नौद ? रात-दिन मिलाकर मैं दो घड़ी भी नहीं सो पाता। कानोंमें भी सूं-सूंकी आवाज होती ही रहती है। बड़े गौरसे चुननेपर ही कोई बात चुनाई देती है। मेरे दात ? मत पूछिए बात। उम्र मेरी सिर्फ पंतीसकी है, लेकिन बत्तीसमेंसे चारह दात चले गए हैं या उनमें गड़बड़े हो गए हैं। पायरिया तो न मालूम मुझे कबसे है। कभी दांतोंसे खून आता है कभी मवाद। खुद मुझे अपने दांतोंसे नफरत होती है, ऐसी हालत है उनकी। जीभ ? मैली-कुचैली, छालोंसे भरी रहती है। मुहका स्वाद खारा, कठ घुटता-सा, होठ सूखे और फटे-से और साथ ही सूजे हुए भी। चेहरेपर पानीका नाम नहीं है, मुंहपर जैसे गोबर मल दिया गया हो। आवाज मेरी, जैसे फूटा डोल।

“हृदयकी बात कहू ? हरदम घड़कता रहता है, अब बंठा कि तय बंठा। सीनेमें जलन होती है। जब तब टोस-सी होती रहती है। स्मरण-शक्ति बिल्कुल घट गई है। किसी काममें दिल नहीं लगता। घरवाले कहते हैं मैं बहुत चिड़चिड़ा हो गया हू। निराशा मुझे घेरे ही रहती है। काटे वक्त नहीं कटता। पेटका तो बुरा हाल है, दर्द, जलन, भारीपन, एँठन सब कुछ है। मानो बीमारियोंका खजाना इसीमें इकट्ठा हो गया है। मुझे घोर कब्ज है। तरसकर रह जाता हूँ कि कभी तो पेट साफ होता। जब तब आव आते हैं, पतले दस्त भी लग जाते हैं। फोडे-फुत्ती, खाज-खुजली अक्सर होते रहते हैं। घुटनेसे नीचे दोनों पैरोंमें एबिजमा है। बदन दुखता रहता है। मेरी त्वचाका रंग बिल्कुल फीका है। गलेके पास सेहूँओके दाग हैं। दवा मैं सब कर हारा। न एलोपैथी छोड़ी न

श्रायुर्वेद, न होमियोपैथी न हकीमी। जिसने जो बताया वही किया। पैंसोंकी बरवादीकी मुझे उतनी फिक्र नहीं है, क्योंकि वह तो बरवाद होनेके लिए होते ही हैं। पर अफसोस है मुझे अपने शरीरकी बरवादीका। भोजन मैंने पुष्टसे पुष्ट किया, हलुएके बिना मैं कभी नाश्ता नहीं करता, दूध, घी खूब खाता, लेकिन मुझे लगता है यह सब मेरे अंग ही नहीं लगता, मानों मेरे शरीरमेंसे होकर सब यो ही निकल जाता है। इतना खाते हुए भी कोई ताकत नहीं मिलती। मैं अपने शरीरकी किसी भी थकानके काममें नहीं लगाता। आधी मील भी जाना हो तो सवारी मंगवा लेता हूँ, लेकिन थकान ऐसी चढ़ी रहती है मानों मैंने मनो पत्यर फोड़े हो।

“सुनता हूँ जैसे हारेको हरि नाम है वैसे ही मेरे-जैसे जीर्ण-शीर्ण रोगियोंके लिए कुदरती इलाज है। आपकी आज्ञा हो तो मैं आपकी सेवामें आऊँ और जितने दिन आप कहें वहाँ रहूँ। एक ही प्रार्थना है, मुझे अच्छा होनेका मार्ग बताइए। अगर मेरा सिर्फ कब्ज ही चला जाय तो मैं जी जाऊँ।”

इन पत्रोंमें पाठक देखे कि हर मरीज अपने अलग-अलग रोगोंका उल्लेख करते हुए भी कब्ज तो बतलाता ही है। इन मरीजोंने यह माना है कि इन्हें दस-पांच रोगोंकी भांति कब्ज नामका भी एक रोग है, और जिस किसीसे इन्होंने चिकित्सा कराई, उसने इनके इस भ्रमको पक्का किया या खुद इनके चिकित्सक इस भ्रमके शिकार रहे। इस तरहके हजारों पत्र यहाँ फाइलमें इकट्ठे हो गये हैं, जिनमें रोगियोंके दवाओंसे हारने या दवाओंके रोगसे हारनेके भांति-भांतिके वर्णन हैं। सैकड़ें पचीस अपने पत्रोंमें इस कहावतको दोहराते हैं। ‘मर्ज बढ़ता गया, ज्यो-ज्यों दवा की’ एकने तो गालिवका यह मजेदार शेर उद्धृत किया है,

“एक न एक आरजा रहा हमको, रूके दस्त तो बुखार आया ॥”

चौबीस घंटोंमें एक बार शौच

सर्वसाधारणमें एक बड़ी गलत धारणा फैली हुई है कि चौबीस घटोमे एक बार शौच जाना वस है । इसे स्वाभाविक समझा जाता है । अच्छे शिक्षित कहलानेवाले लोग, जिनमें काफी तादाद डाक्टरी और वैद्यकका पेशा करनेवालोकी भी है, इस गलतीके गिकार है । वे कहते है कि हमे शौच आता ही एक बार है, जन्मसे हमारी यही आदत है, और हमे इन वजहसे कोई नुकसान नही होता । दूसरोकी मे क्या कहूं, एक भले होगियार सिविल सर्जनने उस दिन जब यही बात कही तो मुझे बडा ताज्जुव हुआ । दूसरे ही क्षण उक्त मित्रने अपना वजन साधारणसे ४२ पौड अधिक वतलाया, और साथ ही यह भी कहा कि इसके कारण शरीरमे स्फूर्ति बहुत कम रहती है । और उनके नीचे काम करनेवाले एक डाक्टरने वतलाया कि सिविल सर्जन साहव दमेके पुराने मरीज भी है । तब मैने समझा कि इस अज्ञानकी जडे कितनी गहरी गई हुई है । हजारो ही नही, लाखोकी यही हालत है ।

कुदरतमे शायद दूसरा कोई प्राणी नही है जिसने इस प्रकार चौबीस घंटेमें एक बार अपनी शौच जानेकी आदत बनाई हो ।

सभ्य बननेके पहले मनुष्य ऐसा नही करता था । दूसरे फजूल कामोंमें वक्त रोककर, वक्तकी कमीके ब्रहाने, उसने

गौचको कई वारसे एक वार किया । लेकिन वक्त वचाना था तो उसने खानेका काम कई वारसे एक वार क्यों न किया ? खाना दो वारसे चार वार किया और पाखाना दोसे एक वार क्यों ? खानेमे आनंद मानता है और पाखानेमे नही ? खानेमें मिलनेवाले सुखसे पाखाना साफ होनेमे क्या कम सुख है ? पाखाना साफ न होनेपर खानेके तथा दूसरे सब सुख धूलमें मिल जाते है । आहार-विहारके नियम विसराकर सभ्य मनुष्यने जो कई गलत आदते पकड़ी उनमे चौबीस घंटेमे एक वार पाखाना जाना मुख्य है ।

हर्स्ट नामक एक बड़े विज्ञेपजने एकसरे परीक्षाद्वारा जांचकर बतलाया है कि चौबीस घंटेमे एक वार गौच जानेवालोंको, "वेरियम मील" देकर देखनेपर मालूम हुआ कि उनकी आंतोंको खाली होनेमे तिरपन घंटेके लगभग लगते हैं । दूसरे विज्ञेपजने कई हजार मरीजोंपर जांच करके उसके इस कथनका समर्थन किया है । एकसरेकी जांचसे मालूम हुआ है कि एक-दिनी कब्जमे खुराकका फुजला आंतोंमे चार-चार पांच-पांच दिन या इससे भी ज्यादा समयतक रह जाता है । क्योंकि ऐसे लोगोंकी पूरी बड़ी आंत पूरी तरह साफ न होकर आंतका सिर्फ आखिरी हिस्सा साफ होता है । परिणामतः ऊपरकी समूची आंत हमेगा मलसे भरी या फूली ही रहती है । भविष्यमें यह स्थायी रूपसे फैल जाती है और रोग पैदा करती है । आंतोंमे बीच-बीचम थैलियां-सी बन जाती हैं । आंतकी बनावट इतनी विगड़ जाती है कि वह शरीरके अनुपयोगी पदार्थोंको निकालनेकी नाली बन रहकर सड़नेवाले कीटाणुओंका मलकुंड बन जाती है—साथ

ही भांति-भांतिकी बीमारियोंको पैदा करनेका एक बहुत बड़ा साधन ।

अमेरिकाके प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० केलोग एम० डी० एल० एल० डी० ने भिन्न-भिन्न देशोंमें चिकित्सा करनेवाले नामी डाक्टरोंके पास एक प्रश्नावली भेजकर दरियाफ्त किया था कि किस जगहके लोग कौं बार शौच जाते हैं ।

स्वस्थ समझे जाने वाले—कई देशोंके लोगोंके बारेमें जवाब आया कि वे तीन बार शौच जाते हैं । इसमें व्यतिक्रम होनेपर उन्हें परेशानी होनी है । उन जवाबोंमें एक तुर्कका उदाहरण दिया गया है, जिसमें उसके डाक्टरोंसे यह शिकायत करनेपर कि मुझे पाखाना नहीं हो रहा है, डाक्टरने पूछा, कौं दिनसे नहीं होता ?—

जवाब मिला “आज सुबह हुआ था ।”

“और अभी तुमने कहा कि मुझे पाखाना नहीं हो रहा है ?”

“तो मैंने गलत क्या कहा ? कई दिनोंसे दिनमें एक बार ही पाखाना होता है ।”

तब डाक्टरने समझा कि यह तीन वक्त जाता है और कई दिनोंसे सिर्फ एक ही वक्त जा रहा है और इतनेसे ही इसे परेशानी हो रही है ।

इससे उल्टा उदाहरण

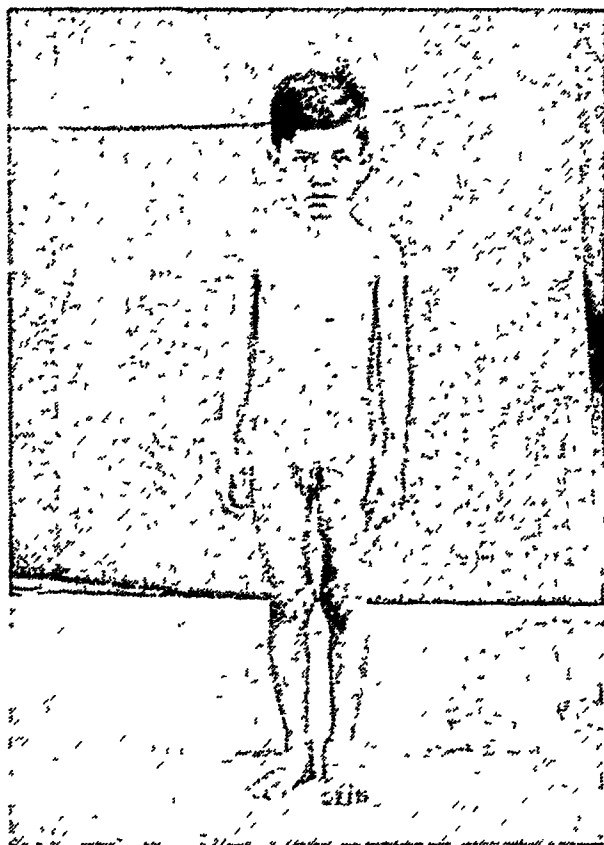
एक सभ्य महिला अपने विभिन्न रोगोंके लिए सलाह लेने एक डाक्टरके यहां गई । डाक्टरने पूछा, आपके शौचका क्या हाल है ?

“विल्कुल ठीक है।”

डाक्टरने पूछा, आप दिनमें कै वार जाती हैं ?

“दिनमे कै वार ? मै तो सात दिनोमें एक वार जाती हूं।”

“फिर भी आप कहती है कि गौचकी हालत विल्कुल ठीक है ?”



इस महिलाकी तरहके उदाहरण दुर्लभ होनेपर भी अलभ्य नहीं है। ऊपर जिस लड़केका चित्र दिया गया है वह यह

किताब लिखी जानेके समय ही इलाजके लिए यहां आया था। यह आठ दिनोपर शौच जाता था। अनेक प्रकारकी दवाइयां खिलाये जानेपर भी इसकी दशा नही बदली थी। जब दवा लेता एक बार ज्यादा दस्त हो जाता और फिर आठ दिनपर होना। प्राकृतिक चिकित्साके उपचारोंसे इसे रोज पाखाना होने लगा।

चौबीस घटेमें एक बार शौच जानेके समर्थक अपने पक्षमें एक कहावत दोहराते हैं, 'एक बार जाय जोगी, दो बार जाय भोगी, तीन बार जाय रोगी।' यह कहकर वे अपनेको योगीकी श्रेणीमें रखना चाहते हैं। लेकिन इस कहावतका दूसरा टुकड़ा 'एक बार खाय योगी, दो बार खाय भोगी, तीन बार खाय रोगी' सामने रखनेपर योगी तुरत रोगीकी पक्तिमें पहुंच जाता है। एक कहावत है—“जै बार खाना तै बार पाखाना।” 'एक बार जाय जोगी' कहावतमें भी यही तत्त्व निहित है। 'एकाहारी सदा ब्रती' एक बार भोजन करनेवाला ब्रती है, यानी योगी है। जो एक बार खायगा वह एक बार ही पाखाने जायगा। दो बार खानेवाला भोगी यानी गृहस्थ माना जायगा, और वह शौच भी दो बार जायगा। तीनसे मतलब यहा अनेक बारसे है। बार-बार खानेवालेके रोगी होनेमें तो कोई सदेह नही किया जा सकता। इस कहावतका भीतरी कटाक्ष अधिक खानेपर है न कि कम बार पाखाना जानेपर। शास्त्रमें कहा गया है :—

“सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं वेदनिमित्तम्”

वेदने मनुष्योंके लिए सुवह-शाम दो वक्त खानेका विधान किया है।

L. J. S. 13/11

इसी हिसाबसे दो बार पाखाने जानेका नियम भी बतलाया गया है ।

उपनिषद्का एक वाक्य है, “आहारगुद्धौ सत्त्वगुद्धिः”—आहारके शुद्ध होनेसे मन शुद्ध होता है । ‘गुद्धि’ शब्दसे यहां आहारकी किस प्रकारकी शुद्धि मानी गई है, इस विचारका यह स्थल नहीं है । पाठक यहां इससे इतना ही लें कि उपनिषद्कारने आहारके साथ मनका संबंध माना है । पर आहार और मलका तो सीधा संबंध है । इसलिए इस वाक्यको “मलगुद्धौ सत्त्वगुद्धिः”के रूपमें भी कहा जा सकता है, अर्थात् आंते साफ रहनेसे मन साफ रहता है ।

कब्जसे खूराककी वचत

कई साल पहले विलायतके एक नामी अगेज डाक्टरने कहा था कि कब्जसे खानेकी वचत होनी है। उमकी दलील थी कि मनुष्यको पाखाना दूसरे-तीनरे दिन हुआ करे तो भोजनका अभिगोपण अधिक होगा और कन खूराकमे काम चल जायगा।

होर्स फ्लेचर नामके एक अमेरिकनने चवानेकी क्रियापर जोर देते हुए इस विचारका खूब प्रचार किया। फ्लेचरका खूराकको चवाते-चवाते निगलनेके पहले मुहमे पानीकी गकलमे वदल लेनेपर जोर था। खूराकका सारा खुज्झा पेटमे न जाने देकर वह बाहर थूक देनेके पक्षमे था। इस आदनका बुदरती नतीजा साफ था, गहरा कब्ज। कन मात्रामे और कम वार पाखाना भी उसका एक निश्चित परिणाम था।

फ्लेचर स्वयं अपने सिद्धांतकी सफलता अपने ऊपर होनेवाले इस परिणामसे मानता था कि वह हफ्तमे एक या दो वार ही गौच जाता था। उमे गौच थोडा और कड़ा होता था। उसके इस प्रयोगमे हजारों लोग मायी हुए, पर अतने नव निकल गये। क्योंकि सबको कब्जके रोगमे इनका युग नतीजा भोगना पड़ा। इस नतीजेका दोष चवानेके सिर लगाया गया, किन्तु यह दोष था खूराकका खुज्झा बाहर थूक देनेका। खुज्झेकी अधिकता आतोंको गति देनेमे बडा काम करती है।

कब्जवालोंकी खूराकमे एकदूसरी तरहसे तो बचत होती है, उन्हें मंदाग्नि रहती है, भूख कम लगती है, इसलिए वे कम खा पाते हैं। भीतर मलके सड़नेसे पैदा हुआ जहर भूखको मार देता है। पर इसके साथ ही वह विप उत्साह, स्फूर्ति और काम करनेकी शक्तिको भी घटा देता है। अगर हमारा खर्च चौथाई घटे और आमदनी आधी रह जाय तो वह सौदा घाटेका ही होगा, 'चमड़ी जाय दमड़ी न जाय'वाली कहावत चरितार्थ होगी।

कञ्जके कारण

१. हाजत रोकना

पाखानेकी हाजतकी तुलना घडीकी सुवह जगानेवाली घंटी (एलार्म)से की जा सकती है—जो थोड़ी ही देर बोलती है । यह विवेककी ध्वनिकी भाति है, जिसपर अमल न करनेपर उसका सुनाई देना बंद हो जाता है । हाजतसे शौच और बिना हाजतके शौचमें बड़ा अंतर है । एक हालत 'ला दही' की है दूसरी 'ले दही' की । हाजतसे शौच जानेपर पेट बहुत शीघ्र और अच्छी तरह साफ हो जाता है । हाजत होना गंगाके घर आनेके समान है । बिना हाजतके शौच जाना बिना भूखके खानेके समान है—ज्यो-त्यो करके गलेके नीचे उतारना । हाजतसे शौच जानेवाले सौभाग्यवान् है, हाजत नो देनेवाले अभागो ।

संस्कृतमे कहा है

शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्र स्नानमाचरेत् ।

लक्षं विहाय दातव्यं कोटि त्यक्त्वा हरिं भजेत् ॥

मतलब—सौ काम छोडकर खाओ, हजार काम छोडकर नहाओ, लाख काम छोडकर दान दो, करोड़ काम छोडकर भगवानका नाम लो ।

मै कहता हूं, ओर ज्योका त्यो रखकर खानेकी जगह 'शौच

जाओ' कर देना चाहिए, क्योंकि शौचकी हाजत जितनी जल्दी जाती रहती है, भूख उतनी जल्दी गायब नहीं होती। खानेमें भी नियमितता जरूरी है; लेकिन शौचमें उससे अधिक जरूरी। एक बार हाजतका चूकना एक बड़ा अच्छा मौका चूकनेके समान है। इसके बहुत बुरे परिणाम होते हैं। आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ चर्कमें कहा है :

न वेगान्धारयेद्वीमाञ्जातान्मूत्रपुरीषयोः ।

बुद्धिमानको चाहिए कि मलमूत्रके वेगको—हाजतको न रोके। मलमूत्रके वेगको रोकनेसे,

वातमूत्रपुरीषाणां सङ्गोष्मानं क्लमो रजा ।

जठरे वातजाश्चान्ये रोगाः स्युर्वातनिग्रहात् ॥

पेटमें अफरा (फूलना), क्लान्ति, पीड़ा तथा अन्य वातज रोग उत्पन्न होते हैं।

वंगलामें एक बड़ी अच्छी कहावत है :

जाई कि ना जाई, जाओयाई उचित ,

खाई कि ना खाई ना खाओयाई उचित ।

यदि मनमें शंका हो कि शौच जायं या न जायं तो जानेके पक्षमें झुकाव होना चाहिए और खाने न खानेके मामलेमें शंका हो तो न खानेके पक्षमें झुकना चाहिए।

हजारों, या कहना चाहिए कि लाखों नरनारियोंने हाजतकी शकलमें होनेवाले कुदरतके मेहरवानी भरे उस इशारेकी ओरसे लापरवाह होकर अकथनीय संकट भेले हैं, और भेल रहे हैं कि जिसके द्वारा यह गरीर अपने भीतरके विपाक्त फुजलेको निकाल बाहर करता है।

हाजत न होना कब्ज रह जानेका एक अति साधारण, पर बड़े-से-बड़ा कारण है। इस दगाको सुधारना या फिरमे हाजत लाना कठिन होते हुए भी, नई शोधोके कारण, आज एक तरहसे आसान हो गया है।

जिनकी हाजत चली गई है उन्हें उन अभ्यासको वापन लानेकी पूरी पूरी कोशिश करनी चाहिए और फर्ज समझकर उसपर अमल करना चाहिए।

शौचके समय निश्चित करके कुछ दिनोतक ठीक उन्ही समयोपर जाते रहने और मनसे मलागयपर जोर डालनेसे कुछ दिनो बाद हाजत होने लगती है। आदरपूर्वक बुलानेका ख्याल रखनेसे वह जरूर आने लगेगी।

कहते हैं कि एक बड़े वैद्यसे उनके मुहल्लेके कुछ युवकोने मजाक-ही-मजाकमे कहा, "महाराज, आपका लडका रामझकर तो बड़ा बेसहूर है, आपने क्या शिक्षा दिलवाई उसे?"

"हुआ क्या, कहो तो?"

"बताये? उस दिन हम लोग कुछ साथी घूमन-फिरने परमट गये थे। वहा रामझकरको पाखाना लगा। वन, सौ कदमके करीब भी न गया होगा, पाखाना होने बैठ गया।"

वैद्यजीने कहा, "सचमुच बेसहूर ही रहा वह।"

युवक खुश हुए कि वैद्यजीने भी उनकी बातका समर्थन किया। बोले, "महाराज, हम लोगोके कहनेपर तो उनने ब्रजा वितडावाद किया और उल्टे उपदेश देने लगा कि हाजतको नहीं रोकना चाहिए, इससे बड़े-बड़े रोग हो जाते हैं। आप उन्हे जरा समझाडियेगा।"

वैद्यजी बोले, “जरूर समझाऊंगा कि वैद्यका लड़का होकर भी तूने सौ कदम जानेतक हाजतको क्यों रोका ?”

नवयुवक इस उत्तरपर अवाक् रह गये ।

जंगलियोंमें पाखाना जानेमें नियमित समयकी पाबंदी नहीं होती । क्योंकि उनका काम और स्थान ऐसी जगह नहीं होता कि उन्हें हाजतको रोकनेकी जरूरत हो । लेकिन सभ्य बने हुए लोगोंने अपनी परिस्थितियां ऐसी बना रखी हैं कि हाजतको तुरत रफा करना उनके लिए एक समस्या हो जाती है । लेकिन कब्जवाले आदमीको अपने दिमागमें यह बात विठा लेनी चाहिए कि एक बार हाजतको रोकनेसे जो हानि है उसके मुकाबलेमें गौच जानेमें होनेवाली बड़ी-से-बड़ी असुविधा भी तुच्छ है । फिर भी मनुष्यको गौचका ऐसा समय मुकर्रर करना चाहिए कि जिस समय अवकाश हो, किसी तरहकी जल्दी न हो और किसी प्रकारकी असुविधा न भोगनी पड़े ।

हाजतके संबंधमें चर्चा चलनेपर उस दिन एक दोस्तने एक क्लर्कका मजेदार किस्सा सुनाया । क्लर्क दफ्तरमें अपने आफिसरके सामने खड़ा उनसे कुछ कह-सुन रहा था । वह बात पूरी किये बिना ही, बीचमें चल दिया । अफसर बहुत नाराज हुए । आध घंटे बाद वह लौटकर आया तो अफसरने डांटकर पूछा, “बात पूरी किये बिना तुम कहां चल दिये ?” उसने जवाब दिया, “जनाव, बड़े साहबने तलब किया था, मजबूरी थी, किसकी सुनूं ?” अफसर समझे नहीं कि इसका बड़ा साहब कौन है ? उसने मुस्कराकर कहा, “मैं हाजतको अपना बड़ा साहब मानता हूं, उनका हुक्म न टालनेकी तो मैंने कसम

ही खा रखी है ।” अफसर उसकी इस बातपर मुस्करा दिया ।

कई साल पहले लेखककी वहन, अपने दो लडकोंके साथ आई थी । हम सब लोग गामको साथ ही खाना खा रहे थे । खानेके बीचमे ही, छोटा लडका उठने लगा । वहनने पूछा, “क्या बात है ?”

“पाखानेकी हाजत है ।”

वहनने डाटकर कहा, “जायगा रातको पाखाने, यह भी कोई आदत है, खाना खाते-खाते पाखाना ।” और मुझसे बोली, “भैया, इसकी यह बुरी आदत पट गई है, खाना खानेके बाद तुरत पाखाने भागता है ।”

मैंने कहा, “यह तो अच्छी आदत है वाई, इसमे बुराई क्या है? सारे पशु-पक्षी खानेके बाद पाखाना करते है अथवा जब हाजत होती है तब करते है । मनुष्यको ही कुदरतके इस नियमका उल्लंघन क्यों करना चाहिए ? जरूरत हो तो नहानेसे उठकर जाना चाहिए और पूजासे उठकर भी गौच जाना चाहिए । यह प्रकृतिकी पूजा है, इससे विपरीत व्यवहार उसके आदेशकी अवहेलना है । जो इस आदेशको नहीं मानता उसपर कुदरतका राज्ज गिरता है ।

२. भोजनकी अनियमितता

लोग भूल जाते है कि खानेमे अनियमितता रखकर गौचमें नियमितता नहीं लाई जा सकती । कब्जरहित लोगोका गौच-रम बहुत कुछ भोजन-क्रमसे सवधित होता है । खानेका समय अस्तव्यन्त हो जानेपर गौचमे भी अनियमितता होना स्वाभाविक

है। शौचके विचारमे भोजनपर विचार पहली गर्त होनी चाहिए। शौचका समय और परिमाण इस बातपर निर्भर है कि हमने भोजन कै वार किया, कब किया, कैसा किया, कितना किया।

अक्सर लोग शौचमे नियमित होते हुए भी भोजनमें नियमित नहीं होते। नाश्ता कभी सात वजे किया, तो कभी आठ वजे। कभी किया, कभी नहीं, दोपहरका भोजन कभी दस वजे किया तो कभी बारह वजे। गामका भोजन भी इसी तरह घटे दो घंटे देर-सवेर करते रहनेवालोका शौच-क्रम विगडकर उन्हें कब्ज हो जाय तो इसमे कोई आश्चर्य न होगा। पूरे चौबीस घंटेपर चाबी लेनेवाली घड़ीको अगर आप पहले दिन ६ वजे चाबी देकर दूसरे दिन आठ वजे तक चलाना चाहे तो वह नहीं चल सकती।

कई-कई खुराकोंका मल आतोंमें पड़े रहनेके कारण भोजनमे व्यतिक्रम करते रहनेपर भी समयपर लोगोको शौच हो जाता है। पर है वह कब्जकी निगानी।

चिड़ियाखानोमे देखा गया है कि बड़े वंदरोंको दिनमें तीन वार नियमित समयपर पाखाना होता है। इसलिए कि उन्हें चिड़ियाघरकी ओरसे ठीक समयपर तीन वार खाना दिया जाता है। पर छोटे वंदर कई वार पाखाना करते हैं, क्योंकि दर्गक लोग उन्हें जत्र-तव खानेकी कुछ चीजें डालते रहते हैं।

अनेक पगु-पक्षियोंकी आंते इतनी छोटी होती है कि वे खाते जाते है और थोड़ी-थोड़ी ढेर वाद वीठ करते जाते है। मुर्गी, मछलियां आदि इसी श्रेणीमें हैं। पर मनुष्यकी आंत लंबी होनेके कारण उसका भोजन मलकी शक्लमे देरसे निकलता है।

कोई कह सकता है कि भगवानने आदमीको इतनी बड़ी आंत दी ही क्यों कि खाना इतनी देर अंदर पडा रहता है और उसके निकलनेमें इतनी कठिनाइयां होती हैं। छोटी-सी आंत दी होती, खाते और घंटे भर बाद निकल जाता। मैं भगवानने क्रियेका काजी तो नहीं बनना चाहता लेकिन सोचता मैं भी हू कि होता तो यह बड़ा अच्छा, लेकिन तब आफिसमें बैठकर कुर्सियोंकी गोभा बढानेवालोका दिन भर खाने और पाखानेका काम ही रहता ।

बहुत साल पहले इंगलैंडके नामी सर्जन सर अरवप नाट लेनने बड़ी आंत काटकर निकाल देनेका रिवाज शुरू किया जा कि 'न रहे वास न वजे वांसुरी' । बड़ी आतके कारण हाने-वाले बवाल भी जाते रहे । लेकिन वह प्रयोग चला नहीं । लोगोको बड़ी आत कटा देनेके बाद क्या-क्या दिक्कतें पेश आईं इसके विवरणमें हम नहीं उतरेंगे । पर किसी अगवो कटा डालना कुदरती तरीका नहीं है । हमें उन तरीकोपर अमल करना चाहिए कि जिनसे आंतोंसे मल समयपर जरूर निकल जाय ।

३. निद्रामें व्याघात

गौचकी नियमितताका नीदसे और नवरे उठनेके बक्तमें भी कम संबध नहीं है ।

अगर कोई कभी रातको कम सोये या देर-नवरे सोये ता गौचके क्रममें अव्यय अंतर पड जायगा । मजदूरोमें गायद न पडे, पर बैठकर काम करनेवालेका क्रम विगडनेकी तो बहुत गुंजाइश रहती है ।

एक बड़े शोधकने सिद्ध किया है कि आंतोंमें पदार्थ निद्रा-वस्थामें बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं, पर खाते समय, उसके बाद, तथा जागनेपर बड़ी तेजीसे आगे बढ़ते हैं।

इसलिए कई चिकित्सकोने खानेके बाद नींद जानेकी सिफारिश की है। निद्राकालमें आंतोंका काम मंद होनेके कारण खाते ही सो जानेसे कब्ज होना स्वाभाविक है। हम खानेके कई घंटे बाद सोयें तो खुराक जल्दी आगे बढ़ जायगी।

लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि हम कतई न सोयें तो इससे आंतोंकी क्रिया तेज हो जायगी। तब तो उल्टी बीमारी होगी। क्योंकि नींद न आनेके कारण आये हुए अवसादका असर आंतोंपर भी अवग्य पड़ता है। नींद न आनेपर भोजनमें अरुचि रहती है। भोजनमें रुचि आंतोंकी क्रियाको सतेज करती है। अच्छी निद्राका आंतोंकी सफाईके साथ निकट संबंध है। अच्छी नींदके बाद उठते ही अगर फौरन पेट साफ नहीं भी होता तो मल अवग्रहाभ-मलागयतक पहुंच जाता है। पूरा नास्ता करनेके बाद बड़ी आंतके गतिमान होने ही सामान्य रूपसे पेटकी सफाई हो जाती है।

निद्राकी आवश्यकताके संबंधमें आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुतमें कहा है :

पुष्टिवर्णवलोत्साहमग्निदीप्तिमत्तन्द्रिताम् ।

करोति घातुसाम्यं च निद्रा काले निषेचिता ॥

समयपर सोना पुष्टि देता है, रूपको सुंदर करता है, बल बढ़ाता है, जठराग्निको तेज करता है, आलस्य दूर करता है और घातुओंको सम करता है।

इतने काम साधनेवाली निद्रामे व्याघात होनेसे भला मल-
गुद्धि कैसे संभव है ?

कब्जकी चर्चा उठी तो एक नवयुवक डाक्टरने बतलाया कि
उसके पास आनेवाले सौ मे निम्नानवे रोगी कब्जसे पीड़ित होते
हैं और उसे उन सब मरीजोंको किसी न-किसी रूपमें जुलाबकी
कोई दवा देनी पड़ती है। लेकिन इसीके साथ उस नवयुवकसे
यह सुनकर मेरे आश्चर्यका ठिकाना न रहा कि दवा देनेवाला
डाक्टर स्वयं कब्जसे पीड़ित है। उनी समय मुझे यह कहावत
याद आई—

‘युवा योगी, वैद्य रोगी, गूर पीठी घाव रे।

कीमियागर भीख मागे, इन्हे मत पतिआव रे।’

कारण पूछनेपर मालूम हुआ कि कामकी वजहसे उसका
जीवन नियमित नहीं रह पाता। कभी दिनमें १२ वजे खाया तो
कभी ३ वजे, कभी रातको ९ वजे सोया तो कभी १२ वजे।
किसी रोगीने तलब किया तो १२ वजे रातको भी सोनेने
उठकर जाना पड़ता है।

मैंने कहा, पैसोंके लिए ही तुमने जीवन ऐसा अनियमित
कर रखा है न ?

“पैसोंके लिए कैसे कहूं, डाक्टरके फर्जकी बात है।”

“भाई, मूल बात तो पैसोंकी ही है। हम अपनी लोभवृत्ति-
को जिम्मेदारीकी सुदर चादर ओटाकर दूनरोंके सामने पेज
करते हैं, लेकिन ऐसा करके हम उसके कुफलसे तो नहीं बच
सकते। तुम यह तो अच्छी तरह जानत हो कि दवासे
कब्ज नहीं जाता। जा सकता तो तुम पहले अपना कब्ज जरूर

खोते, क्योंकि तुम्हारे पास तो दवाओंका भंडार ही है। यह भी तुम समझते हो कि खानपान, नींद, शौच आदिकी अनियमितता तथा मानसिक परेशानियोंके कारण कब्ज होता है, और जबतक इन्हें दूर न करो, कब्ज नहीं जाता। तुम खुद अपने वारेमें इसका अनुभव कर भी रहे हो। फिर भी, तुम रोगियोंको नियमितताका पाठ सिखानेके वदले दवा देते हो, यही तुम्हारे डाक्टरों फर्जका सबूत है ?”

“मैं अकेला क्या, मैं तो अभी नया ही हूँ, बड़े-से-बड़े और पुराने-से-पुराने डाक्टर रोज यही करते हैं।”

मैंने इतना ही कहा,—तो वे क्या फल नहीं भोगते ? पुराना या बड़ा समझकर कुदरत उन्हें वरुण नहीं देती।

४. शौचमें जल्दवाजी

आमतौरसे तो गाँचका काम कुछ पलों—सेकंडोंका ही होता है। कभी-कभी तो बड़ी आंतका पूरा आधा हिस्सा उसी एक खिचावमें कि जिसमें अवग्रहाभ मलाशयका मल निकलता है, खाली हो जाता है। लेकिन प्रायः पहली किश्तमें सिर्फ अवग्रहाभ मलाशयका मल निकलता है और उसी समय अवरुही आंतका मल आगे सरककर फिर अवग्रहाभ मलाशयको भरता है और दोबारा पाखानेकी दूसरी किश्त आती है।

ऐसे लोगोंकी तादाद बहुत बड़ी है कि जिनकी बड़ी आंतका अवग्रहाभ भाग गलत भोजन और हाजत रोकनेके अत्याचारके परिणामस्वरूप मँलेका हौज बन जाता है और प्रायः इतना अधिक फैल जाता है और ऊपर नीचे चढ़ जाता है कि उसकी पूरी सफाईके लिए दोहरी और तेहरी कोशिश जरूरी होती है—

यानी एक बारमें उसकी पूरी सफाई कभी नहीं हो पाती— मलका पहला हिस्सा निकल जानेके बाद मलकी दूसरी बार तीसरी किन्त नीचे उतरती है।

पहला आंगिक प्रयत्न मलाशय और अवग्रहाभ मलाशयके निचले हिस्सेको खाली करता है। कुछ देर रुकने और प्रयत्न करने तथा पेटके वायु हिस्सेको हाथोंसे दवानेसे कुछ मल नीचे मलाशयमें उतारा जा सकता है। यह दवानेकी क्रिया मल निकलनेके केंद्रको वैसे ही उत्तेजित करती है जैसे कि गलेके पिछले भागको स्पर्श करनेसे उल्टीका (कै करनेका) केंद्र उत्तेजित होता है। इससे बड़ी आंत सिकुडकर गुदाद्वार खुलता है और परिणामस्वरूप मलकी दूसरी किन्त निकलती है। इन रीतिसे तीसरी और कभी-कभी चौथी भी निकल आती है।

लेकिन इसमें पांचसे पंद्रह मिनट लग जाते हैं। अतएव भागाभागमें शौच जानेसे आंतको पूरी तरह साफ होनेका माँग नहीं मिलता। बहुत जल्दवाजीके परिणामस्वरूप उल्टा खिंचाव होने लगता है और शौच एकदम रुक जाता है।

व्यस्त और परेगान-हाल व्यवसायी, उतावला क्लर्क, हाजिरी पुकारे जानेके पहले पहुँचना चाहनेवाला विद्यार्थी, घरके कामोंमें मगगूल मालिक तथा ऐसे ही और हजारो व्यक्ति अक्सर यह सोचनेकी गलती करते हैं कि शौच-सरीखे घृणित—पशुकर्ममें समय लगानेकी क्या जरूरत है ?

५. शौचको टालना तथा मलका बंधा होना

लोगोंकी एक बड़ी भूल यह भी है कि शौचके संबंधमें लापरवाही करने या उसे टालनेमें कोई खास नुकसान नहीं

है। बहुत बड़ी तादाद ऐसे लोगोंकी है जो शौच जाना एक धिनौना काम मानते हैं और उसे अपने दूसरे कामोंकी सुविधाके अनुसार रखना चाहते हैं। शौच जाना उनके लिए कोई जरूरी काम नहीं है। रोजगार जरूरी है, बात जरूरी है, सिनेमा जरूरी है, सिगरेट जरूरी है, खाना जरूरी है, लेकिन शौच नहीं। अगर शौच गये बिना उनका गुजर हो सकता तो वह ईश्वरका उपकार मानते। पर ऐस ही लोग चौबीसो घंटे तंदुरुस्तीका रोना रोया करते हैं और डाक्टर-वैद्योंकी जेबें भरते रहते हैं।

दूसरा आम गलत ख्याल जो अधिकांश पढे-लिखे डाक्टर, और दूसरे लोग भी, रखते हैं, वह यह कि मल बंधा हुआ होना चाहिए। यह गलत धारणा सभ्य समुदायमे फैले हुए सार्वजनिक कब्जके कारण आई है।

पूरी तरह बंधे हुए मलके मानी है कब्ज। वह इस बातका लक्षण है कि बड़ी आंत मलसे भरी हुई है और मल वहां इतनी देरतक पड़ा रहता है कि पानी सूखकर मल बंध जाता है और समूची आंतमे मल भर जाकर ऊपर दबाव पड़नेके कारण ही मल गुदाद्वारसे बाहर निकलता है।

ऊपर कह आये हैं कि हर भोजनके बाद शौच होना चाहिए। जब खूराकका फुजला ठीक वक्तसे यानी भोजन करनेके बाद २४ घंटेके अंदर ही निकलता है तो पाखाना नरम, पुलटिसकी तरहका होना चाहिए। खूब बंधा हुआ पाखाना तो खूराकके फुजलेके अवरोही आंत और अवग्रहाभ मलागयमें देरतक पड़े रहनेके कारण होता है। इतनी देरतक कि उसमे रहा हुआ अधिकतर पानी सूख जाता है।

मलके समयपर निकलनेकी दशामे वड़ी आतमे दो खूराकमे अधिकका फुजला नही रहना चाहिए । सुबहके ना-तेके बादके शौचमे आते विल्कुल खाली हो जानी चाहिए, जिससे आतकी सतहसे निकलनेवाली ग्लेप्माको शरीरकी इस नालीको गुद साफ करके स्वस्थ दशामे रखनेका अवसर मिल सके ।

६. पानीकी कमी

पानी कम पीना कब्ज पैदा करता है । क्योंकि शरीरमे पानीकी कमी होनेपर आने खूराकमेका पानी अधिक मात्रामे खींच लेती है । रक्तमे पानीकी कमी रहनेसे शरीरमेने तरल रस, जितनी मात्रामे चाहिए, नही निकलता । इससे मल खुश्क होकर कब्ज हो जाता है । शरीरको चौबीस घटेमे कम-से-कम तीन सेर (६ पाँड) पानी चाहिए । दिन-रातमें पसीनेके रूपमे—और पेजावके रूपमे—इतना पानी निकल जाता है । ज्यादा पसीना आनेवालोको तो और अधिक पानीकी आवश्यकता होती है । इसी प्रकार बहुमूत्रवाले रोगीको भी ज्यादा पानी पीना चाहिए । क्योंकि उसके पेजावमें ज्यादा पानी निकल जाता है । अधिक कसरत करनेवालोको पसीना ज्यादा निकलता है, इसीलिए, उनमे कम पानी पीने वालोको कब्ज हो जाता है ।

लोग कुछ स्थानोके पानीको कब्जकर और कुछको पेट साफ करनेवाला मानते है । ये मान्यताए कुछ अजोमें ठीक होती है । पानी हल्का-भारी तो होता है । हल्के पानीमें साबुन काफी फेन—भाग देता है, भारी पानीमे उतना भाग नही देता । पीनेके लिये हल्का पानी ठीक है । लेकिन कब्जके

लिए यह देखना होगा कि—अगर वही पानी एकको कब्ज करता है और दूसरेको नहीं, तो सिर्फ पानीको कब्जकारक ठहरानेके बदले जिसे कब्ज करता है उसकी अन्य क्रियाओंको जिम्मेदार ठहराना अधिक उचित होगा। पानीके भारी या और किसी तरहसे खराब होनेकी आशंका हो तो उसे आँटाकर ठंडा करके पीना चाहिए। उबालनेसे पानी गुदुर हो जाता है।

जिस प्रकार भोजन समयपर करनेकी बात है पानीके लिए वैसी कोई गत नहीं है। जब प्यास लगे, तब पानी पीना चाहिए, किंतु भोजन करते समय कम-से-कम पीना चाहिए। क्योंकि खुराकके पेटमें पहुँचते ही पेटकी दीवारोंसे उस भोजनको पचानेके लिए कई तज पाचक रस भरते हैं। भोजनके साथ अधिक पानी पीनेसे उन पाचक रसोंकी तेजी कम हो जाती है। इससे पाचनक्रियामें बाधा पड़ती है।

कुछ लोग पानीके सहारे खुराकको गलेसे नीचे उतारते हैं या खानेके अंतमें सेर आध सेर पानी पीते हैं। ये भोजनको पूरी तरह चवाते नहीं हैं। ऐसे लोगोंको पाचन-संबंधी रोग अधिक होते हैं।

चरकमें कहा गया है :

पिवेद्य उदकं भुक्त्वा तद्धि कण्ठोरसिस्थितम् ।

स्नेहमाहारजं हत्वा भूयो दोषाय कल्पते ॥

भोजनके अंतमें पीया हुआ पानी कंठ तथा उरमें स्थित आहारकी चिकनाईको पचने नहीं देता और बुरा नतीजा लाता है।

पानी पीनेके अच्छे समय—(१) प्रातःकाल सोकर उठते

ही—शौच जानेके पहले । अथवा चार बजे रात्रिकी समाप्तिके समय । (२) दोपहरके भोजनके एक घंटे—पहले । (३) दोपहरके भोजनके डेढ़-दो घंटे बाद, (४) तीमरे पहर (५) रातको सोते समय । हर वार आध सेर पानी चुगीने पीया जा सकता है ।

निगाके अंतमे अर्थात् सूर्योदयके पूर्व पानी पीनेकी सिफारिश की गई है ।

निशान्ते पिवेद्वारि

पानी पीनेके सत्रधमे आयुर्वेदके गथ 'भावप्रकाश'मे वई मूल्यवान् सुभावा है

तृषितस्तु न चाशनीयात् क्षुधितो न पिवेज्जलम् ।

तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी

प्यासेको खाना नहीं चाहिए और भूनेको पानी नहीं पीना चाहिए । प्यासा खाय तो उसे गुल्म होगा और भूना पानी पीने तो उसे जलोदर होगा ।

जीवन जीविना जीवो जगन्नाथं तु तन्मयम् ।

नातोऽप्यन्त निषेधेन ददाच्छिद्वारिद्रापते ॥

सारे ससारमे जीवोका जीवन जल ही है । इसलिए निजी हालतमे जलका नर्वथा निषेध नहीं किया जा सकता ।

लेकिन .

अल्पवृषानाम् विपच्यतेऽतः

निरम्बुषानाच्च न एव दोषः ।

तस्मान्नरो दधिनिषेधनाय

नुहुनुंवारि पिवेद् भरि ।'

वहुत ज्यादा पानी पीनेसे खूराकका पाचन ठीक नहीं होता और एकवारगी न पीनेमें भी वही दोष है। इसलिए जठराग्नि-को जगाये रखनेके लिए मनुष्यको कई वारमें थोड़ा-थोड़ा करके पूरा पानी पीना चाहिए।

कई साल पहलेकी बात है। हम दो दोस्त हरिद्वारमें हरकी पैड़ीके सामनेवाले हिस्सेमें बैठे हरकी पैड़ीका संध्या समयका आनंद ले रहे थे। देखा, उस समय एक बड़ा बंदर हरकी पैड़ीके बगलके मकानसे ब्रह्मकुंडके किनारे उतरकर चुपचाप बैठ गया। मेरा ध्यान उसकी ओर था कि वह क्या करता है। पांच-सात मिनट बैठनेके बाद बंदरने गंगामें मुंह लगाकर पानी पीया। फिर बैठ गया। मैंने अपने दोस्तसे कहा, बताओ अब यह क्यों बैठा है? दोस्तने कहा, वह भी हम लोगोंकी तरह हरकी पैड़ीकी संध्याकी मौज ले रहा है! दस मिनटके बाद फिर उसने इसी प्रकार पानी पीया और थोड़ी देरके बाद फिर तीसरी बार। तीसरी बार पीनेके बाद मकानपर चढ़ गया।

मैंने अपने दोस्तसे कहा कि इसका पानी पीनेका यह प्रकार अनुकरणीय है। एकवारगी बहुत-सा पानी खींच जाना गलत है।

७. पाखानेकी गंदगी

पाखानेकी असुबिधा और गंदगी भी कब्जके खास कारणोंमें एक है। घरोंमें पाखाने तंग, अंधेरे, बंदबंदार, टूटे-फूटे, कबाड़से भरे और ढूत्तने गंदे होने हैं कि उनमें जाना जेल जानेसे भी अधिक संकटजनक होता है। लोगोंकी समझ है कि पाखानेके स्थानका गंदा होना अनिवार्य है। उसकी सफाईका ख्याल

क्या रखना ? हम जहाँ जाकर पाखाना, पेगाव यानी नरीरकी गंदगी निकालते हैं वहाँ सफाई क्या होगी ? पाखाना ऊपर न फैला रहे, इतना काफी है, वदबू तो उसमे होनी ही ठहरी ! मच्छर, मक्खी, मकड़ी, छिपकली, जाले, नमी ये सब तो पाखानेकी गोभा है !

दूसरी ओर, गांधीजी कहते थे कि मेरे पाखानेका न्यान इतना साफ होना चाहिए, जितना चौका। उनका कहना मतलब था कि खाते समय मनको प्रसन्न रखनेके लिए जैसा साफ स्थान जरूरी है उतना ही साफ स्थान मानसिक प्रसन्नताके लिए शौचके समय जरूरी है।

गांधीजीने अपनी बात गायद उन लोगोके लिए कही होगी जिनके चौके बहुत साफ रहते हैं। लेकिन जिनके यहा पाखाना और चौके दोनो गंदगीमे एक-दूसरेसे होड लेने हैं उनके लिए क्या ? वे तो कहेंगे कि हम बिल्कुल गांधीजीके वहे अनुसार चलते हैं, हमारा चौका देख लीजिए और पाखाना, दोनोकी गंदगीमे कोई फर्क हो तो बतला दीजिए !

एक बार मैं दिल्लीमे एक दोस्तके यहा ठहरा था। घर उनका ऐसी गंदी जगह था कि सास रोके बिना उन गलीमेमे गुजरना मुश्किल था। और उस घरका पाखाना तो ऐसा था कि आज उसका वर्णन करना भी मनबो दुःख लगना है। वह दोस्त हजारो रुपया महीना कमानेवाले है, घरमे वडिया रेडियो है, टेलीफोन भी है, और तो और अंग्रेजी पढे-लिखे है। जब ऐसेके पाखानेका यह हाल है तो दूसरोके,— साधारण स्थितिवालोके यहा क्या हाल होगा ? थोड़ी हाजतमें

तो आदमी ऐसे पाखानोंमें जानेसे जान ही बचाता रहता है। मजबूरी हो जानेपर नाकमें कपड़ा ठूसकर, ज्यों-त्यों करके जाता और जल्द-से-जल्द वहांसे उठकर भागनेकी कोशिश करता है। ऐसे गंदे पाखानेमें गौच साफ कैसे आ सकता है? उन पाखानोंकी गंदगी तो आते हुए गौचको भी रोक देती है। गंदगीके डरसे मन सिमट जाता है, फिर आंतोंके सिमट जानेमें क्या आश्चर्य है? इसीलिए बहुतेरे शहरवाले जब कभी बाहर—साफ जगह गौच जानेका अवसर पाते हैं तो मन-ही-मन अपने भाग्यको सराहते हैं और कहते हैं कि बहुत दिनों बाद आज खुलकर पाखाना हुआ है। पर रोज ऐसी खुशी हासिल करनेके लिए कोई मामूली-सी कीमत भी देना वे पसंद नहीं करते। न वह अपने घरके पाखानेको साफ रखनेकी कोशिश करते हैं, न उन लोगोंसे यही वन पड़ता है कि सुबह उठकर गौचके लिए गहर या कस्बेसे कोस-दो-कोस दूर जायं। हाथमें एक छोटी-सी खुरपी रखें, खुरपीसे थोड़ी जमीन खोदकर उसपर गौच हों और उसी मिट्टीसे पाखानेको ढक दें। लोगोंको बाहर गौच जाना भाता है, पर मैलेको ढकना उन्हें पसंद नहीं आता। देखा जाता है कि विल्ली पाखाना करनेके पहले पंजोंसे मिट्टी कुरेदती है और पाखाना करनेके बाद उसी मिट्टीसे उस पाखानेको ढक देती है। पर मनुष्य इस मामलेमें विल्लीसे भी गया बीता है। कुछ लोग मैलेको देखनेतकसे नफरत करते हैं। वे ऐसी जगह जाना चाहते हैं जहां आस-पाम मैला न हो, पर अपने मैलेपर मिट्टी डालना उनसे नहीं वन पड़ता। खुद अपने मैलेसे भी परहेज करते हैं। आज जहां गये

है कल उससे नई जगह तलाश करेगे, पर मँलेपर मिट्टी डालनेमें पाप समझेगे ।

लोग रोज जिंदगीभर उन्ही गदगीभरे नग्क-कुंडोमें जान रहेगे, लेकिन न बाहर जानेकी आदत डालेगे, न अपने पाखानेको साफ करनेकी कुछ कोशिश करेगे ।

कम गहरोंमें, कम ही भाग्यवान है कि जिनके पाखाने साफ होते है । इसीलिए ऐसे भाग्यवान भी कम ही मिलते है, जिन्हे कब्ज नहीं है ।

हिंदुस्तानके गहरोंके सँकडे नव्वे पाखानोंकी यह दगा और पाखानोंकी कमी, हाजत मानने या गौचमें जल्दी करनेकी मजबूर करती है ।

लोग सोने और बैठनेके कमरोंको तसवीरो और फर्नीचरने सजानेमें जितना ध्यान देते है उमने चीथार्ड भी पाराना ठीक बनवानेपर ध्यान नहीं देते । पर किन्ही घरमें पाखानेका गराव होना पीढ़ी-दर-पीढ़ीके लिए कब्जका सामान जमा कर देना है । लोग जैसे सतानोंके लिए विगननमें घर छोड जाते है वैसे ही कब्जकी भी विरासत छोड जाते है ।

गंदगीके सिवा पाखानोंकी कमी भी पाखानेमें गौच भागनेको विवग करती है । जहा एक आदमी लोटा लिये बाहर गिरान सवार है, वहा भीतरका आदमी कैसे आरामने गौच जा सकता है ? गौचके लिए वास्तवमें समय अधिक नहीं चाहिए, लेकिन पाखानेमें गदगी या मनमें तरद्दुद होनेकी हालतमें गौचमें समय अधिक लग जानेपर भी गौच साफ नहीं होता । घरोंमें हर पाच आदमी पीछे एक साफ पाखाना तो होना ही चाहिए ।

पाखानेको साफ रखना कुछ कठिन काम नहीं है । पाखाने-पर मिट्टी डालकर पाखानेकी गंदगीको दूर करना आसान-से-आसान काम है ।

मैं गांधीजीके यहां सावरमती आश्रममें देखा करता कि मीरावहन अपनी वारीके दिन पाखानेकी वाल्टीमें ऊपरसे नीचे तक चारों ओर अखवारी कागज लगाकर मिट्टी डालकर पाखानेमें रख आती और साफ करनेके समय वाल्टीको उठाकर खेतकी नालीमें या किसी फलदार वृक्षकी जड़में उलट देती । इस प्रकार-से वाल्टीमें जरा भी पाखाना नहीं लगता । पेगावके लिए एक वाल्टी और रहती जिसके ऊपर एक ढालू चलनी रखी रहती थी । उसीमें आवदस्त भी लिया जाता था । पाखानेमें कहीं गंदगीका नाम न रहता था । डेढ़ फुट ऊंची, दो फुट चौड़ी, ३ फुट लंबी एक चौकी रहती थी । इस चौकीमें चौड़ाईके लिए इधर-उधर आठ-आठ इंचके चौड़े तीन फुट लंबे दो तख्ते लगे रहते थे, बीचका ८ इंच स्थान वाल्टीमें पाखाना और पेगाव करनेको खाली रखा जाता था । ऐसी चौकी और दो साधारण वाल्टियोंसे हर कहीं साफ-सुथरा पाखाना बनाया जा सकता है । और भी कई तरहके सुविवाजनक पाखाने बनाये जा सकते हैं । लेकिन यह तभी हो सकता है कि जब हमें पाखानेसे और पाखानेके नामसे नफरत न हो । हमें घृणा तो होनी चाहिए पेटमें आवश्यकतासे अधिक देर तक पाखाना रहनेसे, न कि बाहर निकलनेके बाद उसे देखने या साफ करनेसे ।

मुझसे एक बार कुछ डोम—भंगी युवकोंने कहा, “साहब, हमारा पेगा बड़ा बुरा है, लोग हमसे इस पेगेके कारण ही घृणा

करते हैं।” मैंने कहा, “वात ठीक है, लेकिन घृणा करने-वाले भाइयोसे कहो तो सही कि आप गंदगी करके प्रगंसाके पात्र बने रहते हैं और हम उसे साफ करके घृणाके पात्र बनते हैं, यह क्या बात है ?” लोग लड़कियोंके लिए बर-घर ढूढते समय अनेक चीजे देखते हैं, घन-दौलत, सासका स्वभाव, मकान, बगैरह-बगैरह, मैं कहता हूं सबसे पहले यह देखना चाहिए कि जहां हम लडकी देगे उस घरमे लडकीकी हाजत रफा करनेको स्थान ठीक है या नही। भला जहा लडकी इच्छानुसार शौच नही जा सकती वहा उसे और क्या सुख होगा ? जिस गर्भवती स्त्रीके पेटमे मैला सड़ता रहेगा उसका बच्चा कैसा होगा ? और भविष्यमे उसका स्वास्थ्य कैसा रहेगा ?

देहातके पदवाले घरमे तो स्त्रियोके लिए महान् विपत्ति है। अगर स्त्री सुबह उठकर शौच न हो आई तो फिर दिनभर शौच नही जा सकती। खाने-पीनेके बाद रातको ९-१० बजे सवके सो जानेपर ही उसका बाहर शौचके लिए जाना संभव होता है।

कहते हैं, बहुएं शौच जाती हैं और खाती हैं यह किसीको मालूम भी न होना चाहिए। उस दिन एक भाई सुना रहे थे कि उनके सालेने सोलह सालकी अवस्थातक कभी अपनी भावजको खाते नही देखा। वह समझता था कि वह खाती नही है, न शौच जाती है। एक दिन सयोगबग उसने भावजको खाते देख लिया। उस दिन उसने आश्चर्यपूर्वक अपनी मासे पूछा कि भाभी खाती भी है ? इसपर माने अपनी बहूको

डांटा कि तू इस तरह खाती है कि घरके लोग देख पाते हैं। इस बातपर वह वहूँ अवतक शरमाती है !

यह ब्राह्मण-क्षत्रियोंके घरोंकी हालत है ! क्या इस रिवाज-पर किसी टीका-टिप्पणीकी जरूरत है ?

पुरानी चालके लोग कपड़े उतारकर पाखाने जाते हैं। यह ठीक है कि कपड़ोंमें गंदगीके हाथ न लगे, जो कपड़े रोज धोए न जाते हों उन्हें गंदगीसे बचाना उचित है। लेकिन अगर कोई जाड़ा खाते हुए गौच जायगा तो उसे भागनेकी जल्दी रहेगी और कांपते बदन कोठेकी सफाई भी ठीक न होगी। एक देहाती कहावत है :

माघ सकारे जेठ दुपहरे

भादों आधी रात ।

तीन बखत जो भाड़ा लागे

मानों छाती फार ॥

माघमें सवेरे, जेठमे दोपहरको और भादोंमें आधी रातको जो पाखानेकी हाजत हो तो वह छाती-फाड़ ही है।

ठीक ही है कि जाड़ा लगता रहेगा, धूपसे खोपड़ी तपती रहेगी और भादोंमे अंधेरी रातमें बरसते पानीमें हाजत हो और बाहर गौच जाना पड़े तो कलेजा जरूर बहलेगा। लेकिन अगर पाखानेका स्थान सुविधाजनक हो तो कभी किसी बक्त जाना न अखरेगा।

८. मानसिक चिंता

लोग मन और शरीरको अलग-अलग समझते हैं। कारण, शरीरमें मनका कोई निश्चित स्थान नहीं है। उसकी क्रियाओं-

को—मनमे चलनेवाले विचारोको अंगुलीसे नही बतलाया जा सकता कि ये अमुक स्थानपर उत्पन्न होते या विचरने है। कोई डाक्टर-वैद्य किसी दवाके बलपर विचारोको न इच्छानुसार चला सकता है, न रोक सकता है। दुनिया बहुत उन्नत मानी जानेपर भी इस विषयमे जहाकी तहा ही है। अग्नेको इन विषयोका निष्णात माननेवाले भी अशरीरी मन-मर्कटके नचाये नाचते है और उससे हैरान-परेगान रहते है। मनके अधीन रहकर मनका पता लगाया भी कैसे जा सकता है? मनसे अलग हुए विना मनका रूप-निर्धारण कठिन काम है।

लेकिन मन या उसकी क्रियाओको चाहे अंगुली घरकर न बताया जा सके लेकिन शरीरपर उसका जो सीधा असर पड़ता है वह किसीके अनुभवसे बाहर नही है। लोगोको हम नित्य कहते सुनते है, “इस बातका, इस घटनाका हमारे मनपर बड़ा असर पडा।” कोई बतानही पाता कि असरने किस म्यानपर चोट की। फिर भी हमारे सुनने, कहने या सोचनेकी सब क्रियाये वायुकी भाति निराकार होते हुए भी शरीरपर अपना प्रत्यक्ष प्रभाव पैदा करती है।

अच्छी खबर सुनते ही मनुष्य खिल उठता है और बुरी खबर सुननेमात्रसे मनुष्य अक्सर बेहोशतक हो जाता है। इस प्रकार शरीर और मनके संबन्धके कितने ही उदाहरण दिये जा सकते है।

हमारे कोठेपर भी मनका बहुत असर पड़ना है। यदि मनुष्य चिंतित मन लेकर पाखाने जाता है तो गौच साफ नही होता। चिताग्रस्तको अच्छी हाजत भी नही होती। कुछ

लोग पाखानेमें ही सारी चिंताएं करते हैं—पाखाना भूल जाते हैं और दूसरे-दूसरे फिक्रोंमें लगे रहते हैं, उन्हें यह भी पता नहीं रहता कि वहां वह कितनी देर बैठे ।

गौच जानेमें जोर लगानेकी जरूरत नहीं है, लेकिन मनसे थोड़ा ध्यान रखनेकी जरूरत है कि अब हाजत आई, अब मल निकला । अगर अधिक चिंताग्रस्त स्थिति हो तो मन-बहलावके निमित्त दस-पांच मिनटके लिए वहां बैठे-बैठे किसी अखवारपर आंखे फिराते रह सकते हैं ।

बहुतेरे कब्जवाले गौच जानेके समय वुरी तरह डरते रहते हैं—“नहीं होगा ।” ये लोग बड़ी निराशाका रुख लेकर जाते हैं । उसका नतीजा होता है, “रोते गये मरेकी खबर लाए” । पूर्ण आशा रखकर निश्चित मनसे शौच जाना चाहिए । पानी पीकर गौच जानेमें भी यही तथ्य है । हम गौचके पहले पानी यह इरादा रखकर पीते हैं कि इससे हाजत पैदा होगी, तो वह होती ही है । सिगरेट, बीड़ी पीनेवालोंका भी इस मामलेमें मन ही काम करता है । शौच न होनेके भयके कारण दिल घड़कता रहता है और दिलके घड़कनेसे आंतोंके काममें बाधा पड़ सकती है ।

अगर सुबह पहली बार गौच थोड़ा आये तो कोई हर्ज नहीं । बहुत लोग चाहते हैं कि आंतोंमेंका सारा-का-सारा मल एक बार सुबह ही आ जाना चाहिए । पर आंतें हमारी इच्छानुसार काम नहीं किया करती, अपने हिसाबसे काम करती हैं । मलाशयमें आया हुआ मल ही बाहर आता है । जब अंदाज हो जाय कि मलाशयमें आया हुआ मल निकल गया है तो गौचसे

उठकर आ जाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे मलाशयमें मल इकट्ठा होनेपर दूसरे वक्त निकलेगा। हम दो या तीन बार शौच जाना नापसंद करते हैं, इसीलिए हम एक बारमें ही कोठेकी सफाईकी उम्मीद करते हैं। जो लोग चौबीस घंटोंमें एक बारके जानेवाले हैं उनके एक बारमें ज्यादा मल निकल सकता है, क्योंकि उनके कोठेमें कई दिनोका अवशेष मल पड़ा रहता है। पुराना निकलता रहता है, ऊपर नया जमा होता जाता है। लेकिन जिनकी आठें बीस घंटेमें खूराकका फुजला मलकी शक्लमें निकालनेकी आदी है उनको एक वक्तमें सारा मल नहीं आ सकता।

९. नशा

कुछ लोग दुख-दर्द भुलानेको नशा करते हैं। मानसिक चिंता या कष्ट होनेपर कुछ खा-पीकर बेहोशीकी हालतमें पड़ जाते हैं। लेकिन चिंताओका इलाज नशा नहीं है। अधिकतर चिंताएं अज्ञानजन्य होती हैं। नशेसे ज्ञान कहां मिलता है? नशा तो ज्ञानका नाशक माना गया है। उसके द्वारा चिंताओसे छुटकारा तो नहीं मिलता, खुद नशेकी एक बला और लग जाती है। नशेसे स्वास्थ्य खराब होने लगता है, पैसे नष्ट होते हैं। ये चिंताएं और खड़ी हो जाती हैं, “पूत मांगने गई, भतार गंवा आई”वाली कहावत चरितार्थ होती है। चिंताओंसे मुक्ति पानेके लिए मनकी एकाग्रता—दृढ़ता आवश्यक है, पर नशेसे तो मनको एकाग्र करनेकी शक्ति जाती रहती है।

बेहोशी और शिथिलता दोनों एक तरहकी चीजे हैं। मनुष्य बेहोश होनेके पहले शिथिल होने लगता है, और बेहोशी

दूर होनेके बाद भी देरतक वह गिथिलता बनी रहती है। नगेसे आई हुई वेहोगीका असर सिर्फ दिमागपर ही नहीं, सारे शरीरपर होता है। नशा शरीरके पुर्जे-पुर्जेको वेहोग करता है। सभी नगीली वस्तुएं—तंबाकू, सिगरेट, बीड़ी, चाय, काफी, भांग, अफीम, गांजा, चरस, शराब आदि शरीरकी रगोमें एक बार अतिरिक्त उत्तेजना पैदा करके वादको उसको गिथिल करती है। इसलिए ये सभी नगे कब्ज पैदा करनेवाले हैं। अगर इनमेकी कोई चीज उत्तेजना दिलाकर कभी कोठे-को साफ करती जान पड़ती है तो यह असर चंद रोज ही होता है, कुछ दिनों बाद हालत ज्यों की-त्यों हो जाती है। इतना ही नहीं, अगर वह नगा छोड़ना चाहे तो हालत पहलेसे खराब हो जाती है। कब्ज तो ज्यों-का-त्यों रहता है, नगेकी एक लत ऊपरसे लग जाती है। ऐसे ही लोग कहते हैं कि हमें तंबाकू या अमुक नगा पीनेसे दस्त होता है। लेकिन उनके कहनेमें भाव यह रहता है कि पीनेसे होनेके मानी हैं कि न पीनेसे नहीं होता। जो पहले अपने आप होता था, वह अब तंबाकू पीनेसे होता है। अच्छा सौदा रहा यह !

कुछ लोग सोडावाटर और लेमनेड वगैरहको कब्ज दूर करनेवाला मानते हैं। पर यह गलत है। ये सब चीजें, खासकर ठंडी चीजें—जैसे वरफ और कोकाकोला वगैरह कब्जको बढ़ाने-वाले हैं।

१०. भूखसे अधिक खाना

मुहावरेमें 'भूख' शब्दका एक अर्थ 'जरूरत' लिया गया है। जैसे, 'आपको कितने रुपयोंकी भूख है, यानी कितनेकी जरूरत

है ?' हमारे शरीरको, उसके द्वारा लिये जानेवाले कामकी दृष्टिसे जितनेकी भूख—जरूरत हो, उतना ही खाना उचित है। लोगोंका यह ख्याल कि ज्यादा खाना ज्यादा फायदा करता है या ज्यादा शक्ति देता है, बिल्कुल गलत है। लोग सवाल करते हैं कि कोई भूखसे ज्यादा कैसे खा सकता है ? हिंदीमें एक कहावत है "खाय जितनी भूख, सोये जितनी नीद।" संस्कृतमें भी है :

आहारो मंथुनं निद्रा सेव्यमाना विवर्धते ।

आहार और निद्रा बढ़ानेसे बढ़ते जाते हैं।

लेकिन बिना विशेष नुकसान उठाए ऐसा नहीं किया जा सकता ।

लोग खानेका माप पेट भरजाना करते हैं। लोगोंको कहते सुना जाता है, "हमारा पेट भर गया है, हम और नहीं खा सकते या अभी पेट भरा नहीं है।" लेकिन हमारा पेट किसी कठिन पदार्थका बना हुआ नहीं है, वह लचीला है। वह खरकी थैलीकी भांति फैल सकता है। एक आदमी आघसेर आटेकी रोटियोंमें तृप्त हो जाता है और दूसरा उसी उम्र और कदवाला सेरभर खाकर भी पेट खाली रह जानेकी शिकायत करता है। ज्यादा खाते रहनेकी आदतसे पेटकी थैली फैल जाती है। पेटकी थैलीको धीरे-धीरे खूराककी मिकदार बढ़ाते हुए बढ़ाया जा सकता है। उसी तरह उपवास अथवा खूराककी मात्रा कम करके बिना कोई नुकसान उठाये घटाया भी जा सकता है।

ज्यादा मेहनत करनेवालोंको कुछ ज्यादा खानेकी जरूरत होती है ।

“पेट भरना” शब्द बहुत मानी नहीं रखता। ऐसे लोग मिलते हैं कि जिन्होंने अभी कहा कि “बस पेट भर गया, अब कुछ नहीं खा सकते” लेकिन अगर कोई उनकी रुचिकी चटपटी या मीठी चीज सामने आ जाय तो जितना खा चुके हैं उससे आधी खुराक और खा लेंगे। इस तरह खानेवालोंको इस बातका ख्याल कहां रह सकता है कि कितनी भूख—जरूरत है। जिन्हें लोग बहुत समझदार गिनते हैं उन तककी यही कैफियत है। लेकिन कुदरतके यहां नियम भंग करनेवाले समझदारोंके लिए भी वही ढंड है जो नासमझोंके लिए। नियम भंग करनेवाला तो समझदार कहलानेका हकदार ही नहीं है।

बिना भूख और भूखसे ज्यादा खानेका नतीजा एक ही होता है। दोनों हालतोंमें आंतोंपर शक्तिसे अधिक बोझ पड़ता है। ताकतसे अधिक बोझ उठानेपर आदमीकी कमर जैसे जल्दी झुक जाती है वैसे ही आंते भी जल्द ही बेकार होने लगती हैं। कार्यशक्ति दिन-दिन घटती जाती है। पचास साल काम करनेके बदले वह बीस सालमें ही जवाब दे देती हैं।

अधिक खानेके बुरे परिणामसे अगर हम परिचित हों तो कभी खुराक और स्वास्थ्य दोनोंको नष्ट करनेका पाप न करें।

मुझे याद पड़ता है कि कभी एक रातको मैंने रोजसे दूना भोजन कर लिया था। उस रात मुझपर जो बीती वह मेरा जी ही जानता है। पता नहीं, असली नरक कैसा होता है, लेकिन मेरे सामने तो उस रात नरकका दृश्य प्रत्यक्ष था।

गला जल रहा था, खट्टी डकारें आ रही थीं, प्रेट फूला हुआ था, जी मिचला रहा था और आखिरीमें नींद गायब हो गई थी। निरंतर खुग रहनेवाला मन बेचैन हो उठा था। मनमें आया कि ज्यादा खानेकी वुराईपर एक लेख लिखकर वक्त काटू। लेकिन कैसा लिखना और कैसा पढ़ना, वहां तो मेरे लिए मिनट-मिनट भारी हो रहे थे। ज्यो-त्यों करके मैंने रात काटी। सुबह उल्टी की और एनिमासे पेट साफ किया, तब राहत मिली। फिर प्रायश्चित्तस्वरूप दो दिनका उपवास करके भविष्यके लिए ज्यादा न खानेकी कसम खाई।

किसीको जरूरतसे ज्यादा खाते देखकर मुझे बड़ा तरस आता है। अधिक खूराकसे अधिक शक्ति मिलती है इस भ्रममें अथवा स्वादके वशमें होकर लोग क्यों अपने पैर आप कुल्हाड़ी मारते हैं ?

११. बिना भूख खाना

मनुष्यके स्वस्थ रहनेपर—शरीरके सब भीतरी, बाहरी अवयवोंके अपना-अपना काम यथार्थ रूपमें करते रहनेकी दशामें—उसे भूख लगना अनिवार्य है। अंदर, बाहर कहीं कुछ खराबी होनेपर ही भूख बंद होती है या कम होती है। उस समय खाना जारी रखना हानिकारक है। भूखमें कमी होते ही, उसका कारण तलाश करना चाहिए और जल्द-से-जल्द उसे दूर करना चाहिए। प्रायः भूख न लगनेका कारण कब्ज—आंतोंका साफ न रहना—होता है। कारणको दूर न करके खाना जारी रखना विशेष हानि पहुंचाता है। लोगोंके चित्तमें

प्रबल संस्कार है कि बिना खाये आदमी जी नहीं सकता, न खाने या कम खानेसे कमजोर हो जाता है।

यह सही है कि अधिक मुद्दततक न खानेसे आदमी नहीं जी सकता और दीर्घ कालतक कम खाते रहनेसे कमजोरी भी जरूर आती है। लेकिन भूख न रहनेकी हालतमें मुद्दततक खाते रहनेसे तो जिंदगीसे हाथ धोना पड़ता है और कमजोरी तो आती ही है। क्योंकि, हम जो खाते हैं उसे अगर हजम न करें तो खुराकको सिर्फ गलेसे नीचे उतार देना काफी नहीं है। गलेसे आप चाहे जितनी खुराक उतार दें, लेकिन आपके जिंदा रहने या आपको शक्ति देनेमें खुराकका उतना ही हिस्सा मददगार होता है जितनेको कि आंतें पचा पाती हैं।

बिना भूखके खाना छोटी और बड़ी दोनों आंतोंके लिए हानिकारक है। भूख न लगनेके मानी हैं आंतोंपर पहलेसे वोभका लदा होना। घोड़ा एक वोभको ढो नहीं पा रहा है, उसकी कमर झुकी जा रही है, उस दगामें उसपर और वोभ लादने जैसा ही काम थकी हुई, विश्राम चाहनेवाली आंतोंको खुराकसे लादनेका है।

१२. कम खाना

जरूरतसे कम खाना भी कब्जकारक है। लेकिन कम खानेवाले सौमें शायद दो मिलेंगे। अधिकतर तो अधिक खानेवाले ही होते हैं। न मिल पानेपर कम खानेवालोंकी चर्चाका स्थल यह नहीं है।

१३. बिना खुज्भेवाली खुराक

सभ्य या कहिए बड़े आदमी वननेके फेरमें लोग आज खाने-

वाली वस्तुओंका, खाया जा सकनेवाला, ऊपरी भाग निकालकर खाने लगे हैं। यह सुरुचि-संपन्नताका लक्षण माना जाता है कि ऊपरका सख्त हिस्सा निकालकर भीतरका सार-सार खाया जाय। गहरवालोंकी आंखोंको जैसे कपड़े बहुत सफेद अच्छे लगते हैं वैसे ही उन्हें आटा, चावल, चीनी भी विल्कुल सफेद चाहिए। गेहूँका ऊपरी हिस्सा हल्का बादामी होता है और उसका गूदा सफेद। सफेदीपसंद लोग गेहूँमेंसे चोकर इसलिए निकाल देते हैं कि बादामी रंग उनकी आंखोंको सुहाता नहीं है। घानकी भूसी निकालनेके बाद चावलके ऊपर एक पर्त होती है, जिसका रंग कुछ चावलोमे पीला-सा और कुछ चावलोंमे लाल होता है, मिलोमें या ढकेमे छांट, कूटकर चावलोका यह ऊपरका पर्त—पीलापन या लाली निकाल दी जाती है। क्योंकि उसके रहनेसे आंखोंको चावल रुचते नहीं हैं। इसी तरह ईखके रसमेसे पीलापन—पीला पदार्थ निकालकर उसकी सफेद चीनी बनाई जाती है। जांचसे देखा गया है कि अधिकांग सफेदपोश—इस प्रकारके सफेदीपसंद लोग कब्जके मरीज होते हैं। क्योंकि, खूराकमे खुज्झा देनेवाले अंगको तो वे निकाल फेकते हैं। उस अंशमें खुज्झेके सिवा और भी अनेक तत्त्व (विटैमिन आदि) होते हैं, जिससे भोजनके पाचनमे तथा खूनके बननेमे मदद मिलती है। सफेदपोश लोग सुरुचिका गर्व कर सकते हैं लेकिन स्वास्थ्यका नहीं। इस भोजनसे खूनमे सुर्खीके वजाय सफेदी बढ़ती है। इसको लोग गौरापन कहते हैं। किंतु वास्तवमे तो रक्तमें लाल कणोंकी कमीका परिमाण रक्तहीनताका चिन्ह है।

तरकारियोंपरसे हम बहुत मोटे छिलके उतारते हैं।

इससे पेटमें अन्य लाभदायक अंग कम पहुंचनेके साथ खुज्झा भी कम पहुंचता है। नाकिस समझकर निकाला हुआ हिस्सा बड़े लाभकी वस्तु होती है।

हम समझे कि हम जीनेके लिए खाते हैं, खानेके लिए नहीं जीते, यानी स्वादके लिए हम नहीं जीते। फारसीमें कहावत है। "खुर्दन वराय जीस्तन अस्त, न के जीस्तन वराय खुर्दन"। अंग्रेजीमें भी इसी भावके eat to live not live to eat के रूपमें कहा है। स्वास्थ्य और स्वाद प्रायः हमेशा साथ नहीं चलते। भोजनमें रंग, रूप और गंध आदिका भी स्थान है, लेकिन प्रधान स्थान गुणका है। रंग, रूप और गंध तो आदतकी बात है। स्वास्थ्यकर भोजन रंग, रूपमें और गंधमें भी अच्छा होगा, लेकिन रंग, रूप और गंधमें अच्छे लगनेवाले खानेके सब पदार्थोंका स्वास्थ्यकर होना जरूरी नहीं है। इसमें काफी रुचिविभिन्नता होती है। भूखमें स्वाद है इसके लिए महाभारतमें कहा है :

संपन्नतरमेवान्नं दरिद्रा भुञ्जते सदा ।

क्षुत्स्वादुतां जनयति सा चाढचेपु दुर्लभा ॥

दरिद्र सदा ही बढिया भोजन करते हैं, क्योंकि भूख इनके भोजनको स्वादिष्ट बना देती है, जो धनियोंमें दुर्लभ है।

धनी होकर मनुष्य जैसे मकानमें नक्काशी कराता है, वैसे ही वह भोजनमें भी तरहदारी पैदा करता है। जितना धनी उतनी अधिक तरहदारी। लिहाजा उतनी ही अधिक व्याधियां !

१४. बिना चबाए खाना

पहले कहा जा चुका है कि खूराकको चवानेपर उसमें

मुहकी लार मिलती है, जो परिपाक क्रियामे सहायक होती है। खूराकमे लारका मिलना बहुत जरूरी है। विना चवाये जल्दी खाकर हम कई तरहका नुकसान उठाते हैं। पचनेके लिए खूराकका सूक्ष्म खडोमे विभाजित होना बहुत आवश्यक है। यदि हम उसे दातोद्वारा भलीभांति चवाकर पतली करके गलेसे उतारें तो वह आसानीसे पचेगी। और जब हम मुहमे भोजनको चवाकर उसका स्वाद लेते हैं तो खूराकके पेटमे पहुंचनेके पहले ही वहा पाचक रस निकलने गुरु हो जाते हैं।

कहा है, “अजवत् चर्वण कुर्यात्” अर्थात् वकरीकी तरह चवाओ। वकरी मुहसे दो-चार पत्तिया तोडकर उनको बहुत जल्दी-जल्दी चवाकर गलेके नीचे उतारती है। कुछ लोग धीरे-धीरे खानेके पक्षपाती हैं, लेकिन खानेमे देर लगाकर भी मनुष्य खूराकको विना चवाये निगल सकता है। खूराकको मुहमें लिये बैठे रहना वेफायदा है, खूराकपर दातोकी चक्कीका ज्यादा वार फिरना आवश्यक है। और वह जल्दी-जल्दी फिरानी चाहिए। ज्यादा वार फिरानेमे जितना वक्त लगे, लगाना चाहिए। कुछने कहा है कि मनुष्यके वत्तीस दात होते हैं, इसलिए प्रत्येक ग्रासको वत्तीस वार दातोसे कुचलकर गलेके नीचे ले जाना चाहिए।

अंग्रेजीमें कहावन है, 'Drink the Bread Eat the Milk' — “दूधको खाओ, रोटीको पीओ।” यानी दूधको वत्तीस वार मुहमे घुलाओ तो उसमे मुहकी काफी लार मिल जायगी और रोटीको वत्तीस वार चवाओ तो लार मिलनेके साथ-साथ वह पानीकी तरह पतली बन जायगी।

आज प्रायः लोगोंको दांतोंमें पायरिया तथा अन्य रोगोंकी शिकायतें रहती हैं। इसका प्रधान कारण कब्ज है और दूसरा कारण है दांतोंसे काम न लेना। अगर दांतोंसे चवानेका पूरा काम लिया जाय और उनकी पूरी सफाई रखी जाय तो दांत बहुत दिनोंतक मजबूत रह सकते हैं।

दांत तथा पेट दोनोंको ही ठीक रखनेके लिए ऐसी खूराकका इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें काफी चवानेकी जरूरत पड़े।

चवानेका एक बड़ा लाभ और है। खूराकका असली स्वाद चवानेपर ही मिलता है। मनुष्यको खूराकमें नमक तथा अन्य तीखी चीजोंकी मदद इसीलिए लेनी पड़ती है कि वह खूराकको चवाता नहीं है। चवाकर खानेवालोंको स्वादके लिए मसालोंकी बहुत कम ही जरूरत पड़ती है।

चवानेसे खूराकमें पूरी किफायत होती है। हम जितना खाते हैं वह सब हमारे शरीरके काम नहीं आता—अंग नहीं लगता। उसका काफी हिस्सा यों ही मलकी शक्लमें निकल जाता है। हमें इसका ज्ञान नहीं है कि कितना काममें आया कितना व्यर्थ गया। अगर कोई बाहर जूँठन छोड़ देता है या दूसरी तरह अन्नको बरबाद करता है तो बुरा माना जाता है। लेकिन पेटमें गैर जरूरी तौरपर कोई चाहे जितना डाले उसके लिए कुछ नहीं कहा जाता। लेकिन बाहरकी बरबादीसे यह भीतरकी बरबादी अधिक भयंकर है। बाहर तो आप वस्तुको ही नष्ट करते हैं, लेकिन अंदर तो वस्तु और उसकी अधिकताके कारण शरीरको होनेवाली हानि उठाकर आप दोहरी मार खाते हैं। एक तरहसे आत्महत्या ही करते हैं। और खूराकके

अभावमे मरनेवाले दूसरे लोगोंकी हत्याका पाप अपने सिर लेते हैं ।

कही ऐसे अंक नहीं देखे गये कि इस तरह अधिक खाकर हर साल दुनियामें कितनी प्रतिशत खानेकी वस्तुये नष्ट होती है, लेकिन ख्याल करनेपर मालूम होता है कि बहुत अधिक होती होंगी ।

मुझे उस दिन एक निदान-शास्त्री डाक्टरने सुनाया कि बहुत आदमियोंके पाखानोंकी जांचमे विना पचा सामान मिलता है । यह डबल बरवादी है, खूराक और स्वास्थ्य दोनोंकी । पाठकोंको यह सुनकर अचंभा होगा कि वह डाक्टर जोरसे खानेवालोंमें नामी है; जबतक वह दावतमे न जायं उनके दोस्तोंको मजा नहीं आता ! परिणाम यह हुआ है कि यह भले डाक्टर आज नाड़ीदौर्बल्यके शिकार हो रहे हैं । उन्हें पहली शिक्षा यह दी कि खाना कम करो ।

१५. गलत खाना

विना भूख खाना, अधिक खाना, और विना चवाये खाना जितना हानिकारक है, उतना ही हानिकारक—गलत चीजें खाना है । जैसे मांस, मसाले, खटाई, मिठाई, हलुआ, पूड़ी, पकौड़ी इत्यादि खाना सदा हानिकारक है ।

हमारा शरीर जिन तत्त्वोंसे निर्मित हुआ है वे तत्त्व खानेकी जिन वस्तुओंमें पाये जायं वही मनुष्यकी खूराक हो सकती है—होनी चाहिए । मनुष्य-शरीरका विस्लेषण करनेपर उसमें निम्नलिखित तत्त्व अमृक-अमृक मात्रामे पाये जाते हैं :—

१५० पाउंड वजनवाले व्यक्तिमें

श्रावसीजन	६५ प्रतिशत	९७.५ पाउंड
कारबन	१८ "	२७.० "
हाइड्रोजन	१० "	१५.० "
नाइट्रोजन	३ "	४.५ "
कैल्सियम	२ "	३.० "
फास्फोरस	१ "	१.५ "
पोटेशियम	०.३५ "	८.४ ग्राउंस
सल्फर	०.२५ "	६.० "
सोडियम क्लोराइड	०.१५ "	३.६ "
मैगनेशियम	०.०५ "	१.२ "
आइरन	०.००४ "	.१ "
आयोडिन	} बहुत कम	
क्लोरीन		
सिलिकन		
ज़िंक		

ये सारे तत्त्व हमारे शरीरको खूराकमेसे मिलने चाहिए। माता गर्भकालमें जो भोजन करती है उससे उसका अपना शरीर बननेके साथ-साथ गर्भका भी पोषण होता है। गर्भके बाहर जानेपर शिशुके लिए उसी खूराकसे माका दूध बनता है। जब बच्चा दातोंसे दूसरी खूराक खाने लगता है तो उससे उसका शरीर बढ़ता है। वास्तवमे हमारा यह शरीर खूराकसे ही बना है और उसीके आधारपर टिका हुआ है। शरीरमें प्रकृतिकी ओरसे ऐसा प्रबंध है कि हम जो खाते हैं उसमेंसे शरीरके लिए आवश्यक अंग लेकर अवशिष्ट मलके रूपमे बाहर निकल जाता है। जन्मसे मृत्युतक यह क्रिया चलती रहती है।

मनुष्य जिस देग और समाजमें पैदा होता है उसे उससे खान-पानकी कई वस्तुये मिलती हैं। उनके वाग्मे गलत-सही कुछ संस्कार भी मिलते हैं और जन्हीके अनुसार वह खाता-पीता है।

पहले इस विषयपर उतनी छानबीन गायद नहीं हुई थी। डवर ४०-५० सालके अदर इस विषयकी खूब खोज हुई है। परिणामस्वरूप मनुष्यको होनेवाली अनेक बीमारियां गलत खूराकके कारण होती सावित हुई और खूराकको सुधारकर उन बीमारियोसे मनुष्यको मुक्ति दिलानेमे बड़ी सफलता मिली है। खूराकसे रोग हटानेके प्रयोग हजारोंपर नहीं, लाखोंपर हुए हैं और पूर्ण सफलताके साथ हुए हैं। विदेगमे इसपर ढेर-का-ढेर साहित्य तैयार हो गया है। भोजनसंबंधी पुस्तकोकी संख्या चार अंकोमे न रहकर पाच अंकोमे हो सकती है। कुछ कितावे तो इतनी अच्छी तरह लिखी गई हैं मानों लेखक एक हाथमे खूराक लिये हुए हैं और दूसरे हाथमे मनुष्यका शरीर। और दर्पणमे मुह देखनेकी भांति प्रत्यक्ष देख रहा है कि किस खूराकका शरीरपर कैसा परिणाम हो रहा है। सफेद चूहोंपर, कबूतरोपर तथा अन्य अनेक पशु-पक्षियोंपर, और मनुष्योंपर भी, खूराकके बहुत काफी प्रयोग करनेके बाद वे पुस्तके लिखी गई हैं।

यदि हमे अपना शरीर दुरुस्त रखना हो या करना हो तो हमे अपने लिए भोजनके चुनावका सही तरीका अपनाना चाहिए। पर आज हम करते क्या हैं? स्वाद और भूख हमारे मापदंड हैं। एक हदतक दोनों जाने ठीक भी हैं। लेकिन हमारी भूख बिगड गई है और साथ ही स्वाद भी खराब हो गया है। हम भूखकी भावना—भूखासको यानी खानेके लालचको भूख माननेकी

गलती करते हैं। अक्सर लोग नकली भूखके वशमें हो जाते हैं। और स्वाद तो हमारा बिल्कुल ही विगड़ गया है। वास्तवमें हमें स्वाद लेना चाहिए उन चीजोंमें जो हमारे लिए हितकर हों। पर हमारी आदतें ऐसी खराब हो गई हैं कि हम अत्यंत हानिकारक वस्तुओंमें स्वाद लेने लगे हैं। हम मसालोंमें, खटाईमें, मीठोंमें और चीजोंको तल-तलाकर खानेमें स्वाद मानते हैं। जिन्हें सही भूख लगती है उन्हें सादे-से-सादे भोजनमें अत्यधिक स्वाद आता है। कहा है, “भूख लगे रोटीका टुकड़ा रूखा और सलोना क्या ?” पर बिना भूखके खानेवाले, थालियोंमें सत्तर दो वहत्तर प्रकारके व्यंजन रखकर भी उनमें स्वाद नहीं पाते, वे नित्य नये स्वादकी तलाशमें लगे रहते हैं। जो हम खायें वह वस्तु स्वाद लगनी चाहिए, लेकिन स्वादके लिए खाना गुनाह है। मनुष्यको इस गुनाहका फल भी हाथों-हाथ मिलता है।

जीभके चार अंगुलके स्वादके लिए कब्ज-जैसी भयंकर विपत्ति मोल लेना कितनी बड़ी गलती है? कहा है, “उतरा घांटी, हुआ माटी”, यानी जीभतक स्वाद है, जब चीज गलेसे नीचे उतर गई तो मिट्टी हुई यानी आगे तो मलकी शकल लेगी।

मनुष्य पहले स्वादके पीछे प्राण देना है और फिर कब्ज खरीदकर पेटमें मल सड़नेपर प्राण जानेकी अपेक्षा भी अधिक कष्ट भोगता है।

दस्तावर दवाइयां

पाठक जानना चाहेंगे कि बाजारमे कब्ज दूर करनेके लिए आज जो सैकड़ो प्रकारकी दवाएं विकती है उनका कब्जके निवारणमें कितना स्थान है ?

कब्जकी दवाओके वारेमे गाधीजीने कहा है :

“आंतोसे संबंधित विषयोके नामी विशेषज्ञोने सारी दस्तावर दवाइयोंको उत्तेजक विष कहा है। क्रियाओमे भिन्नता होते हुए भी परिणाममे सब हानिकारक है—कोई कम कोई ज्यादा। किसी भी विरेचक ओषधिके वारेमे यह दावा कि वह हानिकारक नही है, भूठा है।”

“कब्ज इतना फैला हुआ रोग है कि उसके लिए सैकड़ो दवाएं निकल गई हैं। मादर्स सिगल सिरप, फ्रूटसाल्ट वगैरह दवाएं कब्ज मिटानेके नामपर ही चलती हैं। कब्ज मिटानेके फिक्रमें हजारों आदमी ऐसी दवाओके पीछे परेशान होते हैं। वैद्य-डाक्टरोसे कब्ज इत्यादि रोगोंकी जड़ पूछनेपर बदहज्मीको कारण बतायेंगे और यह भी बतला देंगे कि बदहज्मीका कारण दूर कर देनेपर ये रोग चले जाते हैं। ईमानदार वैद्य, डाक्टर साफ कहते हैं कि हमारे रोगी अपनी गलत आदतें रखे-रखे रोग दूर करना चाहते हैं, इसीलिए हमें उन्हें भाति-भातिकी दवाएं देनी पड़ती हैं।”

दस्तावर दवाओसे सबसे अधिक हानि पेट और पित्ताशयको पहुंचती है। विरेचन दवा दी तो जाती है मुंहसे और उससे

काम लेना रहता है आंतोंका २९ फुटका भाग पार करके । कब्जके अधिकांश मरीजोंका मल गुदाद्वारके ऊपर या अवग्रहाभ मलागयमें जमा रहता है । इससे ज्यादा गलती और क्या हो सकती है कि गुदाद्वारके ६ इंचके हिस्सेको उत्तेजन देने या काममें लगानेके लिए हम मुंहसे दवा लेकर २२ फीटकी छोटी आंत और साढ़े आठ फीटकी समूची बड़ी आंतको सतायें ?

अनेक ओपधियां अभिगोपित होने और रक्तमें मिलनेके बाद ही आंतोंपर काम करती हैं । इससे यह सिद्ध होता है कि विरेचन दवाइयां सिर्फ आंतोंपर ही नहीं बल्कि खूनमें मिलनेके कारण गरीरकी रग-रगपर बुरा असर डालती हैं ।

कुछ डाक्टर आंतोंको सड़नेवाले पदार्थोंसे मुक्त रखनेके लिए खाली पेट नमक मिला पानी लेनेकी जोरदार सिफारिश करते हैं । सोकर उठते ही सेर सवा सेर नमकीन पानी पी लेनेपर आंतोंकी प्रायः पूरी सफाई हो जाती है । लेकिन यह उपचार निर्दोष या हानिरहित नहीं है । इसके पक्षमें कहा जाता है कि शीघ्रतापूर्वक निकल जानेकी वजहसे इस प्रकारमें आंतोंद्वारा बहुत ही कम नमक सोखा जाता है । एक तरहसे यह आंतोंमेंसे गुजरता भर ही है । पर जांचसे सिद्ध हुआ है कि नमकका बड़ा अंश आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह मूत्राशयसे निकलता है । नमककी यह अतिरिक्त मात्रा कुछ दिनों नियमित लिये जानेपर मूत्राशयके लिए निश्चित रूपसे हानिकारक सिद्ध होती है । नमक निर्दोष वस्तु नहीं है । चीनमें नमकका गाढ़ा घोल—आध सेर पी लेना आत्महत्याका एक प्रकार ही है ।

कब्जकी दवाके संबंधमें पाठकोको दिल्लीका अपना एक मजेदार अनुभव मैं यहाँ सुनाना चाहता हूँ।

कई साल पहलेकी बात है। जुम्मा मसजिदके सामनेके मैदानमे एक नुमाइश लगी थी। हम पांच-छ. दोस्त देखने गए। घूमते-घूमते थक गये थे। एक आयुर्वेदी और यूनानी दवाकी वड़ी दूकानके सामने बेंच पड़ी थी, उसपर बैठ गये। दूकानके मैनेजरसे मैंने पूछा, आपके पास कब्जकी कोई दवा है? हाँ, कहकर उसने गीगीसे जुलावकी गोलिया निकाली।

मैंने पूछा, इनसे कब्ज दूर हो जायगा?

“दस्त आ जायेंगे।”

“कै दस्त आयेंगे?”

“दो-चार।”

“कै दिनतक आते रहेंगे?”

“जै दिन आप दवा खायेंगे।”

“जिस दिन न खायेंगे?”

“उस दिन नहीं आयेंगे।”

“इसके मानी उस दिन फिर कब्ज हो जायगा?”

“नहीं, जब एक बार कोठा साफ हो गया तो फिर कब्ज क्यों होगा?”

“आपका ऐसा कितने रोगियोंका अनुभव है कि जिन्हें जुलाव दिया गया और उनका कब्ज दूर हो गया?”

मैनेजर साहब उत्तर देने जा ही रहे थे कि उस दूकानके मालिक आ गये। खादीके साफ धुले कपड़े पहन जरा ‘फिटफाट’ आदमी थे। हम पांच-छ को वहाँ बैठे देखकर मैनेजरसे पूछा,

ये लोग क्या चाहते हैं ? मैनेजरके कुछ बोलनेके पहले ही मैंने कहा, जनाव, मैं कब्जकी दवा मांग रहा हूँ और आपके मैनेजर साहब मुझे जुलाबकी गोलियां दे रहे हैं । मालिक कुछ समझदार था । बोला, आपका कब्ज दवासे दूर नहीं होगा, उसके लिए आप रातको सोते वक्त चार-पांच अंजीर खाइए तो सुबह टट्टी साफ हो जायगी । मैंने कहा, मेरा कब्ज एक-दो दिनका नहीं, बरसोंका पुराना है । आप तो चार-पांच अंजीरोंकी बात कहते हैं, मैं तो हफ्तों रातको दर्जन-दर्जन अंजीर खाकर सोया हूँ, तब भी कुछ नहीं होता ।

“तब तो आपको अपनी पूरी खूराक बदलनी होगी ।”

“क्या आप मेहरवानी करके मुझे बतलायेंगे कि मुझे क्या खाना चाहिए ?”

“अपनी खूराकमें तरकारी बढ़ाइए ।”

“कौन-सी तरकारी कितनी खायं ।”

आदमी था वह होशियार । इतने सवाल-जवाबसे उसने भांप लिया कि इन्हें कब्ज नहीं, इन्हे तो दूसरोंको समझानेका मर्ज है, इसी बहाने यह मुझे और अपने साथियोंको बतलाना चाहते हैं कि “कब्जकी कोई दवा नहीं है ।” उसने मुस्कराते हुए दोनों हाथोंसे प्रणाम किया, हम लोगोकी थकान भी दूर हो चुकी थी, चल खड़े हुए ।

: १३ :

कब्जका निवारण

आहार

पिछले अध्यायोमे कब्जकी व्यापकता, उसके भिन्न-भिन्न रूप, दुष्परिणाम और उसके कारणोपर विचार किया जा चुका है और हमने यह भी देख लिया कि कब्जके लिए दवाओका उपयोग भी व्यर्थ ही नहीं बल्कि हानिकर है । अब आगे कब्जके निवारणमे आवश्यक बातोंपर विचार किया जायगा । यों तो कब्जके कारणोंमे ही निवारणके उपाय भी मौजूद है । कारण दूर करनेसे कब्ज दूर हो जायगा, कारणोंसे बचे रहनेसे ही कब्ज नहीं होगा । बीमारी हो जानेपर उसे दूर करनेमे अधिक कठिनाई है, बचे रहनेमे उसकी अपेक्षा कही आसानी है ।

आहारके वारेमें पहलेके अध्यायोंमें कहा जा चुका है, पर भोजनका हमारे शरीरसे इतना अधिक संबंध है कि इस विषयमें कुछ और कहना ज्यादा न समझा जायगा । एक तरहसे तो कह सकते हैं कि भोजन ही शरीर है, यानी भोजनकी बदली हुई गकल शरीर है । इसीलिए प्राचीन आचार्योंने भी आहारको बड़ा महत्त्व दिया था । आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ काश्यपसंहितामे कहा गया है :—

न चाहारसमं किञ्चिद्भूषज्यमुपलभ्यते ।

शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नर. कर्तुं निरामयः ॥

भेषजेनोपपन्नोऽपि निराहारो न शक्यते ।
तस्मान्द्विषग्भिराहारो महाभेषज्यमुच्यते ॥

आहारसे बढ़कर दूसरी दवा क्या होगी ? सिर्फ आहारको सुधारकर मनुष्यके सब रोग दूर किये जा सकते हैं । दवा दी जाय और आहारपर ध्यान न दिया जाय तो कुछ नहीं बनता । इसलिए चिकित्सक आहारको महाभेषज कहते हैं ।

इसी ग्रंथकारने यही चीज एक और सुंदर तरीकेसे कही है :—

यद्यपथ्यं किमोपध्या यदि पथ्यं किमोपधैः ?

अगर खूराक ठीक नहीं है तो फिर दवा क्यों ?—क्योंकि अपथ्यकी दगामें दवा क्या करेगी ? और अगर खूराक ठीक है तब भी दवा क्यों ?—क्योंकि खूराक तो खुद ही बड़ी दवा है ?

श्रीमद्भागवतमें कहा है—

नाश्नतः पथ्यमेवान्नं व्याचयोऽभिभवन्ति हि ।

पथ्यकारक अन्न सेवन करनेपर रोग नहीं होते ।

जिस आहारका इतना महत्त्व है उसके बारेमें जितना कहा जाय कम है ।

आदमी प्रायः गलत खूराकके कारण ही कब्जका शिकार बनता है । और खूराक सुधार लेनेपर कब्जसे छुटकारा पाना उसके लिए आसान-से-आसान हो जाता है । अक्सर बीमार, रोगोंके नामोंपर रोते पाये जाते हैं, लेकिन वास्तवमें तो अफसोस

करनेकी जरूरत है हमे अपनी आदतोपर, अपनी कमजोरीपर कि जिसकी वदौलत हम रोगी होते है ।

आगे हम कब्ज दूर करनेमे सहायक खूराकपर विचार करेगे ।

हिंदुस्तानमे आमतौरसे नीचे लिखी चीजे खाई जाती है.—

अन्न—गेहूं, चावल, जुवार, जौ, वाजरा और मकई आदि ।

दालें—अरहर, उरद, चना, मटर, मसूर और मूग आदि ।

चिकनाई.—दूध, दही, घी, मक्खन और तेल आदि ।

तरकारियां—करेला, कुम्हड़ा, ककड़ी, खीरा, गाजर, गोभी, गांठगोभी, फूलगोभी, चिचिडा, टमाटर, टिंडा, तरोई, परवल, प्याज, बैंगन, भिंडी, गलगम, सेम, लौकी वगैरह ।

फल—अनानास, अमरुद, आड़ू, आम, आवले, अंगूर, कटहल, केला, खरबूजा, खुवानी, गन्ना, गूलर, जामुन, तरबूज, नागपाती, नीबू, पपीता, बेर, बेल, मकोय, मौसवी, गरीफा, गंतरा, सेव, सफेदा, सिघाडा आदि ।

मेवा—अखरोट, अजीर, काजू, किगमिग, खजूर, नारियल, पिस्ता, बादाम, मूंगफली आदि ।

कंदमूल—आलू, अरुई, शकरकंद, मूली वगैरह ।

अन्य पदार्थ—गुड़, चीनी, मसाले आदि ।

इसके अलावा अलग-अलग प्रातोमे खानेकी और अनेक चीजे होती है—कुछ कही ज्यादा होती है, कही कम ।

ऊपर गिनाई गई चीजोमेसे अनेक वस्तुओंको आम तौरपर लोग पीस-कूट, छान. छिल्के उतार तथा आगपर पकाकर खाते

हैं। तैयारीमें चीजे तली, छौंकी तथा मसाला डालकर स्वादिष्ट बनाई जाती है।

अमृतान्न

खाने-पीनेकी चीजोंके मूल रूपपर अनेक क्रियाएं करके यह समझा जाता है कि हम उन्हें संवारते-सुवारते हैं, पर सच पूछा जाय तो हम उन्हें सुधारते नहीं विगाड़ लेते हैं। अनेक प्रकारकी कूट-पीटके कारण उनका सत्त्व कम हो जाता है, हमारा खर्च बढ़ जाता है, उनकी तैयारीमें ढ़डा वक्त खराव हो जाता है और अंतमें उनसे हमारा स्वास्थ्य विगड़ता है—तेहरा नुकसान होता है।

अपने मूल रूपमें खाई जा सकनेवाली वस्तुओंको वैसे ही खानेपर आदमी कब्जसे निश्चय ही छुटकारा पा सकता है। इस पुस्तकके लेखकका वर्षोंका अपना और अपने मित्रोंका यही अनुभव है। एक मित्र तो बीस सालसे अमृतान्नपर हैं और बहुत स्वस्थ है। हजारोंके अनुभव इस बातके साक्षी हैं। ऐसे भोजनकी वदौलत कब्जके साथ ही, उसके कारण पैदा हुए दूसरे सब रोगोंसे भी जल्द-से-जल्द मुक्ति पाना सहज हो जाता है। खर्च नहीं बढ़ता—उल्टे घटता है, कोई तरद्दुद नहीं बढ़ती—हर तरहका आराम रहता है। सिर्फ स्वादकी आदत बदलनेका सवाल है।

लेकिन जहां लोग अपने रोगोंके पीछे इतनी बड़ी-बड़ी कीमतें चुकाते हैं वहां स्वादके संबंधमें दिमागको थोड़ा बदल लेना कोई बड़ी कीमत नहीं समझी जानी चाहिए। आजके बहुतेरे नवयुवक स्वप्नदोष तथा घातुदौर्वल्यकी अत्यधिक गिकायत

करते पाये जाते हैं। इन बीमारियोंके कारण वे आत्महत्यातक करनेकी बात करते हैं। यदि वे अमृतान्नको अपना सके तो दूसरे किसी भी उपायकी अपेक्षा इस उपायसे अपने रोगसे शीघ्र मुक्ति पानेमें सफल होंगे।

अमृतान्न किसे कहते हैं ?

अमृत यानी जो मृत नहीं है। आगके संयोगसे वस्तु मृत हो जाती है। जैसे जीवित प्राणीको आगमें डाल देनेपर वह प्राण-रहित हो जाता है, वैसे ही मनुष्यकी खूराक भी आगके संयोगसे निष्प्राण हो जाती है—उसकी अधिकतर जान जाती रहती है। ऐसी खूराकसे मनुष्यको शक्ति कम मिलती है, और मात्रा अधिक खानी पड़ती है।

रोगकी जड़ जीवन-शक्तिके घटनेसे जमती है, उस शक्तिको बढ़ानेके लिए सजीव खूराककी जरूरत होती है।

हमारे शरीरमें विद्यमान जीवनशक्ति ही हमें रोगसे मुक्त रखती है, और रोग होनेपर उससे मुक्त करती है। उस जीवन-शक्तिको बढ़ाने और कायम रखनेका काम अमृतान्न जितनी खूबीसे कर सकता है, दूसरी खूराक कदापि नहीं कर सकती। सहस्रों रोगियोंपर प्रयोग करके यह सिद्ध हो जानेके बाद कि अमृतान्नसे भयंकर-से-भयंकर रोगोंसे मुक्ति मिल सकती है, लोगोंका बीमार होना यही बतलाता है कि बीमार अपनी बीमारीसे उतना लाचार नहीं होता जितना कि अपनी खान-पानकी आदतोंसे।

अक्सर सवाल किया जाता है कि दूध, फल, मेवे और

कई प्रकारकी तरकारियां तो कच्ची खाई जा सकती हैं लेकिन अन्न कच्चा कैसे खाया जा सकता है ?

क्यों नहीं खाया जा सकता ? हमारे मनमें अन्नके कच्चा न खाये जा सकनेका खयाल इसलिए आता है कि वह सख्त रहता है । नरम दगामें तो हम कच्चे अन्नको बड़े गौंसे खाते ही हैं । सूखे चने और मटरकी अपेक्षा लोग हरे चने और मटरको कहीं अधिक पसंद करते हैं । बिना किसी नमक-मसालेके लोग चने और मटर खाते हैं । लेकिन हमेशा सब अन्न ताजी हालतमें कहां मिल सकते हैं ? ऐसी दशामें अगर सब अन्नको उचित समयतक भिगोकर गरम कर लेनेके बाद हम खायें तो सब अन्न इस प्रकार आरामसे खाये जा सकते हैं । चनोंको भिगोकर कच्चा खानेका तो आम रिवाज है, कसरत करनेवाले बराबर इस प्रकार चने खाते हैं । ऐसे चनोंपर ही एक कहावत है, "खाय चना, रहे बना" । जब चने भिगोकर खाये जा सकते हैं तो गेहूं न खाये जानेकी कोई वजह नहीं है । इन अन्नको थोड़े पानीमें १२से १८ घंटेतक भिगोनेके बाद एक मोटे गीले कपड़ेमें बांधकर रख देनेपर, ऋतुके अनुसार—कुछ कम ज्यादा वक्तमें, अंकुर निकल आते हैं । अंकुरित कर लेनेपर अन्नकी उपयोगितामें खासी वृद्धि हो जाती है । अंकुरित करनेमें यह ध्यान रखना चाहिए कि अन्न सड़नेकी दगामें न पहुंच जाय । अंकुर बहुत बड़े होने देना भी अच्छा नहीं है ।

क्या कच्चा अन्न पच सकता है ?

जब कच्चे चने पचते हैं तो कच्चे गेहूंके पचनेमें क्या दिक्कत

होगी? गेहूं तो चनेसे हल्का होता है। अलवत्ता हम अन्नकी जितनी मिकदार पकाकर खानेमे काममे लाते हैं उतनेकी जरूरत कच्चा खानेमे न होगी। उससे आधेमे ही काम निपट जायगा। नष्ट हुए सत्त्वांगवाली वस्तुसे शरीरको जितना पोषण मिलता है, वचे हुए सत्त्वांगवाली वस्तुसे उतनी ही मात्रामे उससे दूना पोषण मिल जाता है।

अमृतान्नमें सभी चीजे—अन्न, फल, तरकारी, दूध—पकेकी अपेक्षा कम मात्रामे ही खाकर काम चल जाता है।

अमृतान्नसे पूर्ण लाभ उठाना चाहनेवालोको इस विषयपर लिखे हुए साहित्यसे अथवा इस विषयके जानकारोंसे जांच-पूछकर अपनी खूराक निश्चित करनी चाहिए। बिना जाने-बूझे केवल उत्साहवश नई चीज गुरु करनेसे फायदेके बदले हानि होना संभव है। यदि अपने आप करना हो तो धीरे-धीरे आगे बढ़ना चाहिए।

दूसरे दर्जेकी खूराक

अमृतान्नसेवनसे अधिक-से-अधिक लाभ होनेपर भी, सब लोगोद्वारा इसके उपयोगकी आगा नही की जा सकती। इसलिए कब्जवालोके लिए यहां इससे उतरती हुई दूसरे दर्जेकी खूराक बतलानेकी आवश्यकता जान पडती है। इस खूराकमें भी दूध, फल, भेवे और कुछ तरकारियां तो कच्ची ही लेनी चाहिए। अन्न पकाकर लिया जा सकता है। कब्जवालोंमें जो शारीरिक ध्रम नही करते और जिनकी उम्र ४०से ऊपर हो गई है उन्हें दालोका इस्तेमाल छोड़ देना चाहिए, अथवा कम-से-कम करना चाहिए।

गेहूँके आटेमें चोकर और चावलोंमें कन रहना चाहिए। चोकररहित आटा और कनरहित चावल कब्ज करते हैं। चोकर और कन आंतोंकी सफाईमें पूरी मदद करते हैं। इसके सिवा इन दोनों वस्तुओंमें हमारी तंदुरुस्तीके लिए कई लाभदायक तत्त्व और कई विटामिन हैं। गहरोंमें कब्जके दौरदौरेका कारण खुज्भारहित चोकर और कनरहित खूराक ही है।

कब्जसे गीघ्र छुटकारा चाहनेवालोंको चावलके वजाय गेहूँका इस्तेमाल करना चाहिए, दलिये या रोटीकी ग्वलमें—आटेको न छानना ही काफी नहीं है बल्कि कब्जवालोंको हर खूराकमें अढ़ाई तोला चोकर ऊपरसे और मिलाना चाहिए। दोनों वक्तोंमें एक छटांक चोकर, रोटीमें अथवा तरकारीमें मिलाकर पेटमें पहुंचा देना कब्ज दूर करनेका अच्छा सस्ता और आजमूदा नुस्खा है। चोकर तौलकर मिलाना चाहिए। हल्का होनेकी वजहसे अंदाज़में चूक होनेका डर रहता है। और उस दगामें कब्जके बने रहनेका भय भी बना रहता है।

बहुत लोग चावलोंमेंसे मांड निकालकर फेंक देते हैं और तरकारियां उवालकर उनका पानी फेंक देते हैं। रोज सार फेंककर निस्सार खूराक पेटमें डालना निरा पागलपन है।

यथासंभव रोज आवपाव कच्ची तरकारी—जो कच्ची खाई जाती है—और आव सेर पकाई हुई तरकारी खायें। कच्ची तरकारियोंमें और पकाई हुईमें भी, पत्तेवाली तरकारीका होना जरूरी है। कच्चे रूपमें खाई जा सकनेवाली तरकारियोंको तो उसी रूपमें खाना भला है। तरकारियोंमें मसाले कम-से-कम

डालें । नमकका अधिक इस्तेमाल हानिकर है,—जहांतक हो, कम खायें ।

भोजन परिमाण

यह भोजनशास्त्रका एक बड़ा विषय है । भोजनका वजन निश्चित करनेमें मनुष्यकी उम्र, ढांचा, खूराककी चीजोंके हल्के भारीपन और उसके कामका हिसाब सामने रखनेकी जरूरत होती है । और यह सब अच्छी तरह समझानेके लिए एक अलग किताब होनी चाहिए । यहां तो मैं पाठकोंको एक मोटा नियम बतला देता हूँ जो सभीके लिए काम आ सकता है ।

संस्कृत ग्रंथोंमें खानेके संबंधमें एक विधान मिलता है :

द्वौ भागी पूरयेदन्नैः तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।

मास्तस्य प्रचारार्थं शेषं वै चावशोपयेत् ॥

पेटके दो हिस्सोंको अन्न यानी खानेके पदार्थोंसे भरो, एक हिस्सा पानीसे और चौथा हिस्सा वायुके आने-जानेको खाली रखो ।

फल

प्रायः सभी फल कब्ज दूर करनेवाले होते हैं, क्योंकि उनमें खुज्भा अधिक होता है । कब्जवालोंके लिए फल अच्छी खूराक है । खासकर अमरूद और बेल पेटको साफ करनेमें अच्छा काम करते हैं ।

मौसममें आनेवाले स्थानीय फलोंका इस्तेमाल करना चाहिए । वे सस्ते होते हैं और लाभ करते हैं । अंगूर, अनार

और मेवे जहां होते हैं वहांके लोगोंको उनका उपयोग करना चाहिए। लंबी दूरसे आये हुए महंगे फलोंका इस्तेमाल गैर जरूरी है।

दूध-दही

स्वस्थ गायका सफाईसे दुहा हुआ कच्चा दूध, उवाले हुए दूधकी अपेक्षा पेट साफ करनेमे अधिक काम करता है। लेकिन दूध किसीको कब्ज करता है, किसीका दस्त लाता है। जिन्हें कब्ज करता हो उन्हें छोड़कर देखना चाहिए। दहीकी खासियत कुछ कब्जकी होती है, पर उसमें भी कोठे-कोठेमें भिन्नता होती है। उसे भी छोड़कर या लेकर देखा जा सकता है।

चिकनाई

भोजनमें चिकनाईकी जरूरत होती है। इसके लिए रोज तीन तोला घी या एक छटांक तेल खाना चाहिए। गिरीवाले मेवे खानेवालोको घी-तेलकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए। क्योंकि उन मेवोमें चिकनाई काफी होती है। नारियलमें चिकनाई काफी होनेके साथ साथ वह कुछ चोकरकी तरह भी काम करता है। गिरीवाले मेवे रोज अधिक-से-अधिक डेढ़ छटांक खाये जा सकते हैं।

कंदमूल

कंदमूल वतौर अन्नके खाये जा सकते हैं। लेकिन इनके साथ तरकारी-साग अच्छी मात्रामें होना चाहिए। क्योंकि कंदोंमें खुज्झा कम होता है।

कब्जवालोंको खास तौरसे ध्यानमे रखना चाहिए कि जिन

वस्तुओंमें खुज्जा ज्यादा हो उन्हीका अधिक इस्तेमाल करे। कम खुज्जेवाली या खुज्जा निकालकर खाई हुई चीजे कब्ज बढ़ाती है।

कब्जकी जड़

खानपानपर ध्यान देकर कब्जसे बहुत कुछ राहत पाई जा सकती है। लेकिन कभी-कभी खूराकके मामूली फेर-बदलसे कब्जकी जड़ या कहिए बड़ी आतकी गदगीकी जड़ नहीं जाती। इसके लिए मनुष्यको कुछ दिनो—हफ्ते दस दिनोंतक रोज एनिमा लेना और किसी फलके रसपर रहना जरूरी होता है। ४-५ दिन फलोंके रस—मौसमी गतरे अथवा तरकारियों—गाजर, टमाटर, शलजम आदिके रसपर रहकर फिर कई दिन दूध या मट्ठेपर रह जानेपर आतकी ठीक सफाई हो जाती है।

उपवास

सिर्फ कब्ज दूर करनेके खयालसे किसी लंबे उपवासकी जरूरत नहीं होती। लेकिन हफ्तेमें एक दिन उपवास करना आतकी शिथिलता दूर करके उनमें गति लानेके लिए आवग्यक है। उपवासके दिन काफी पानी पीना और एनिमा लेना न भूलना चाहिए। अन्यथा उपवासका लाभ नहीं मिलता।

अगर पुराने कब्जके कारण अथवा अन्य प्रकारकी आहार-विहारकी भूलोंके कारण कई बीमारिया पल्ले बंध गईं हो तो उनके लिए लंबा उपवास आवश्यक हो सकता है। उपवास अधिकतर रोगोंके लिए रामबाण इलाज है। कहा है, “लघनं परमौषधम्” लघन महान् ओषधि है। लेकिन बड़ा उपवास किसी विशेषज्ञकी सलाहके बिना करना उचित नहीं होता।

व्यायाम

कब्ज-निवारणमें आहारसे दूसरा स्थान व्यायामका है। अगर आहारमें कुछ भूल-भटक भी हुई तो व्यायामसे वह कमी पूरी हो जाती है। मजदूरका स्वास्थ्य वावूकी अपेक्षा अच्छा रहनेकी वजह उसका श्रम ही है। खूराक उसको माकूल नहीं मिलती, लेकिन जैसी-जो मिलती है उसको वह जड़व—हज्म कर लेता है। चरककारने कहा है:—

गुह्लाघवचिन्तेयं प्रायेणाल्पवलान्प्रति ।
मन्दक्रियाननारोग्यान् सुकुमारान् सुखोचितान् ॥
दीप्ताग्नयः खराहाराः कर्मनित्या महोदराः ।
ये नराः प्रतितांश्चिन्त्यं नावश्यं गुह्लाघवम् ॥

हल्के और भारी भोजनका विचार उन्ही लोगोंके लिए है जो कमजोर हैं, कुछ करते नहीं (मंदक्रिय) हैं, वीमारहें, सुकुमार हैं और आरामतलव हैं। लेकिन जिनकी जठराग्नि तेज है (पाचनशक्ति अच्छी है), जो मोटा-रूखा अन्न खानेवाले हैं, मेहनती हैं और अच्छे खानेवाले हैं, उनके लिए सुपाच्य दुष्पाच्यका विचार अनावश्यक है।

इस श्लोकमें सारा जोर 'कर्मनित्या'—रोज काम यानी मेहनत करनेवालेपर है।

हम चाहे रोज काम करके कमी पूरी करें या व्यायाम करके।

कम श्रम करनेवाले कम खा भी पाते हैं, और जो खाते भी हैं, उसे पूरा पचा नहीं पाते। खाया हुआ सब, उनके शरीरमें लगता नहीं—विना पचे मलके रूपमें शरीरसे बाहर निकलता है या दोषके रूपमें शरीरके भिन्न २ भागोंमें संचित होता है। मेहनत न करनेवालोंका शरीर सदा मांदा बना रहता है। उनकी छोटी और बड़ी आंतोंकी क्रिया मंद रहती है। जैसे सोये या ऊंघते आदमीसे काम नहीं हो सकता, वैसे ही मंद दगामे आते भी अपना काम यथावत् नहीं कर पाती। पहले कह चुके हैं कि निद्रित दशामे आते जागृत दशाकी अपेक्षा काम कम कर पाती है। श्रम करनेपर सारे शरीरमें शक्ति और स्फूर्ति आती है। आते उस समय पचाने और भोजनके अवशेषको आगे सरकानेका काम तेजीसे तथा अच्छी तरहसे कर पाती है। श्रम करनेकी दगामें मनुष्यकी भोजन-मात्रा कुछ अधिक हो जाती है, इससे आतोंपर थोड़ा दबाव रहता है, जो कब्ज दूर करनेके लिए आवश्यक माना गया है। मेहनतसे प्यास भी अधिक लगती है। अधिक पानी पीना आंतोंको शक्ति देकर मलको आगे बढ़ाने और शरीरका विष बाहर निकालने तथा कब्ज दूर करनेके लिए अत्यंत आवश्यक है। इस दृष्टिसे अपने पेशेमें ही मेहनत करनेवाले यानी किसान या मजदूर अथवा दौड़-धूपका काम करनेवालोंको छोड़कर शेष सबको कुछ-न-कुछ व्यायाम करना चाहिए। किसान और मजदूरोंके लिए अलगसे व्यायाम करना उतना आवश्यक नहीं है। लेकिन जिन्हे ज्यादा समयतक बैठकर काम करना पड़ता हो अथवा दिमागी काम करना पड़ता हो, यदि वे

स्वस्थ रहना चाहते हों, तो उनके लिए व्यायाम अनिवार्य है।

व्यायामका प्रकार

व्यायामको हिंदीमें कसरत कहते हैं। 'कसरत' शब्दके मानी 'अधिक'के होते हैं। जैसे, 'कसरत राय' यानी बहुत रायें, 'फस्ल कसरतसे है' यानी ज्यादा है। जो क्रिया अनेक बार की जाय और जिससे शरीरके कुल भागोपर जोर पड़े उसे कसरत कहेंगे।

सुश्रुतकार व्यायामकी परिभाषामें कहते हैं—

“शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।

जिस क्रियामें शरीरको श्रम होता है उसे व्यायाम कहते हैं। चरकमें कहा है :—

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्वैर्याया वलर्वाधनी ।

देहव्यायामसंख्याता मात्रेयां तां समाचरेत् ॥

शरीरके लिए लाभदायक, दृढ़ता तथा बलको बढ़ानेवाली क्रियाको व्यायाम कहते हैं। वह उचित मात्रामें होनी चाहिए— न कम, न ज्यादा।

आगेके श्लोकमें व्यायामका लक्षण बतलाया गया है—

स्वेदागमः श्वासवृद्धिर्गत्रिणां लाघवं तथा ।

हृदयाद्युपरोवश्च इति व्यायामलक्षणम् ॥

पसीना आना, सांसकी गतिका तेज होना, शरीरका हल्कापन, फेफड़ोका भर जाना।

व्यायामके लाभ

लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्वैर्यं दुःखसहिष्णुता ।

दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते ॥

व्यायामसे शरीरमे हल्कापन आता है, काम करनेकी ताकत बढ़ती है, दृढ़ता तथा कष्ट सहनेकी शक्ति आती है, त्रिदोष घटते हैं और जठराग्नि बढ़ती है। इतने ही नहीं, व्यायामके और भी बहुत लाभ बतलाये गये हैं। भावप्रकाशमें कहा है :

व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन ।

भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादयः ॥

न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।

व्यायामसे जिनका शरीर मजबूत बन गया है, उन्हें कभी बीमारी नहीं होती। और जल्दीसे शरीरमे शिथिलता नहीं आती और न उनपर सहसा बुढ़ापेका ही हमला हो सकता है।

सुश्रुतमे व्यायामकी मात्राके संबंधमे उल्लेख है :

व्यायामकी मात्रा

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ।

हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्र प्रपद्यते ॥

व्यायाम कुर्वतो जन्तोस्तद्वलार्धस्य लक्षणम् ।

शक्तिसे आधा व्यायाम करना चाहिए, अन्यथा वह घातक होता है। व्यायाम करनेमें जब सास इतनी तेजीसे चले कि उसे मुंहसे लेना-निकालना पड़े तब समझना चाहिए कि आधेकी हद है।

दूसरी पहचान

कक्षा ललाट नासासु हस्तपादादिसन्धिषु ।

प्रस्वेदान्मुखशोषाच्च बलाघं तद्वि लक्षणम् ॥

कांख, कपाल, नाक, हाथ-पांवके जोड़ोंपर पसीना आना और मुंह सूखना ।

चलना

दुनियामे व्यायामके इतने प्रकार हैं कि उन सबकी चर्चा या हानि-लाभपर थोड़ेमें कुछ कहना बहुत कठिन है । यहांके प्रचलित व्यायामोंमे दंड, बैठक, मुग्दर, दौड़, मलखंभ आदि कई प्रकार हैं । इधर व्यायामके लिए आसन भी किये जाने लगे हैं । कुछ लोग व्यायामके लिए कबड्डी, हाकी, फुटवाल, क्रिकेट, वैडमिंटन वगैरह खेल खेलते हैं । कुछ तैरते हैं, कुछ घुड़सवारी करते हैं । इन सभी प्रकारोंमें व्यायामका कुछ-कुछ मतलब सधता है । व्यायामके प्रकारोंमे उम्र और परिस्थितियोंके कारण भी भिन्नता होती है । लेकिन चलना एक ऐसा व्यायाम है कि वह सबके लिए, सब अवस्थाओंमे लाभकर हो सकता है । चलनेमे मात्राकी अधिकताका डर बहुत कम रहता है । उसके लिए किसी साज-सामान तथा तैयारीकी जरूरत नहीं होती । सुंदर-सुहावने दृश्य देखनेका अवसर मिलता है । चलनेके व्यायामवालेके लिए साफ हवा अत्यंत सुलभ होती है । करोड़पतिको कोठियोंमें मिलनेवाली साफ हवा गरीबको घरसे कुछ दूर बाहर जाते ही, अनायास मिल सकती है । चलना अनेक दृष्टियोंसे मनुष्यजीवनमें काम आनेवाली चीज है, इसलिए उसकी आदत बनाये रखना भी बहुत जरूरी है ।

चलनेकी तारीफमें सुश्रुतमें कहा गया है :

यत्तु चंक्रमणां नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।

तदायुर्वलमेघाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥

चलना आयु, शक्ति और बुद्धिको बढ़ाता है, अग्निको तेज करता है और इंद्रियोंकी तत्परताको बढ़ाता है ।

इस श्लोकमें चंक्रमण (चलना)के पहले “नातिदेह-पीडाकरं” विशेषण देकर, कितना चलना, कितनी तेजीसे चलना, यह संक्षेपमें बतला दिया है । जिससे देहको अति पीड़ा न हो—यानी कुछ पीड़ा तो हो, कुछ मालूम हो कि चल रहे हैं । बहुत धीमे-धीमे चलनेवालोको चलनेका फायदा नहीं मिलता ।

चलनेमें सारे बदनको सीधा रखना चाहिए जैसा कि नीचे कसरत नं० १में दिखलाया गया है ।

व्यायाम नियमित करना चाहिए, तभी उसका पूरा लाभ मिलता है और तभी उसकी आदत पड़ती है ।

सुगम व्यायाम

हम आगे “सुगम व्यायाम”के २४ चित्र दे रहे हैं । अन्य किसी प्रकारके व्यायाममें न लगे हुए लोग इन प्रकारको अपनाकर लाभ उठा सकते हैं । ये कसरतें कब्जवालोंके लिए खास तौरसे फायदेमंद हैं ।

यदि इन चौबीस कसरतोंको पांच-पांच बार धीरे-धीरे और बतथाये गये नियमसे किया जाय तो १५-२० मिनटका समय लगेगा । हर कसरतको पांच बार करके तब आगेके नंबरकी कसरत शुरू करनी चाहिए । अपनी शक्तिके अनुसार कम-ज्यादा बार भी कर सकते हैं ।

व्यायामके लिये तैयारीकी स्थिति

१—दोनों पांशोंके टखने सटे हुए, घुटने सीधे, बड़ तना हुआ, हाथ कंधोंके नीचे सिघाईमें लटकते हुए, गर्दन तनी हुई, आंखे सामनेकी ओर।



२—कसर सीधी

हाथोंको तेजीसे उठाकर कसरके दोनों ओर रखना। हाथोंकी उंगलियां सामने, अंगूठे पीछे। यह अधिकांश



कसरतोंको गुरु करनेकी स्थिति है।

गर्दनकी कसरतें

३—सिर पीछे झुकाना—तैयार-स्थितिमें होकर सिरको धीरे-धीरे जहांतक संभव हो, पीछे ले जाना और फिर धीरे-धीरे पूर्वविस्थामे लाना ।



४—सिर घुमाना—गर्दनको धीरे-धीरे किंतु दृढ़तापूर्वक



यथासंभव वाईं ओर ले जाना । फिर पूर्वविस्थामे लाकर उसी तरह दाहिनी ओर ले जाना ।

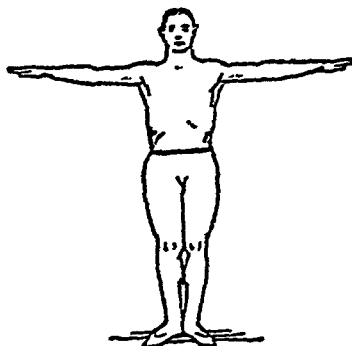
वाहोंकी कसरत

५—वाहें झुकाना—कुहनियोंको वगलमें रखना, वाहोंको तेजीसे मोड़ना और हाथोंको गरीरके सामने रखना और मुट्ठीको भींचना । तब वाजुओंको तेजीसे नीचेकी ओर ले जाना ।



वाहोंको उत्तर-दक्षिण फैलाना

६—उत्तर-दक्षिण—वाहोंको तेजीसे दोनों ओर सीधमें



फैलाना । हथेली नीचेकी ओर और अंगुलियां पूरी फैली हुई रहें ।

७—बाहोंको ऊपर फैलाना—बाहोंको तेजीसे पूरी ऊंचाई तक ऊपर ले जाना । हथेलियां अंदर रख और अंगुलियां पूरी ऊपर खिंची हुई हो ।

ये तीनों कसरते बाहो और कंधोकी मांसपेशियोंको मजबूत करती हैं ।



पांवोंकी कसरतें

८—पंजोंके बल उठना—एड़ियोको धरतीसे ,यथा

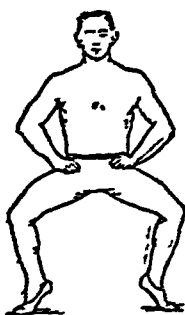


संभव ऊंचे ले जाना और फिर धीरे-धीरे धरतीपर लाना । इससे पिंडलीकी मांसपेशियां विकसित होती हैं ।

९—पूरा घुटना मोड़ना—एड़ियोंको एक साथ रखकर धरतीसे जहांतक हो सके ऊपर उठाना, फिर घुटनोंको जितना मुड़ सके मोड़ना, यहांतक कि पुट्ठे एड़ियोंको छूने लगें। फिर धीरे-धीरे उठते हुए असली हालतमें आना। इससे पैरोंसे लेकर पुट्ठेतकके भागोमे मजबूती आती है साथ-साथ आंतोंपर भी जोर पड़ता है।



१०—पैरोंको उत्तर-दक्षिण रखना, साथ ही घुटनोंको मोड़ना—हर पांवको एक तरफ एक फुट दूर ले जायं, एड़ियां



धरतीसे उठी रहें। घुटने यहांतक झुकें कि जांघ और घुटनोंके बीच कोण बन जाय। फिर घुटने सीधे करके, एड़ियां

धीरे-धीरे नीचे कर दी जायं और तैयार-स्थितिमें आ जायं। यह कसरत जांघकी संयोजक मांसपेशियोंपर जोर डालती है।

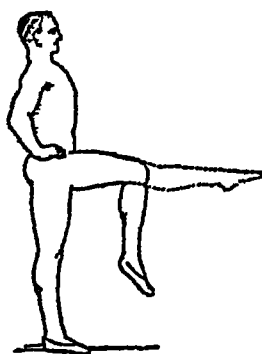
११—आगे झुकना—पैरका दाहिना पंजा जमीनपर जमाकर दाहिना पैर सीधा रखना, बायें पैरको तीन फीट बाईं ओर ले जाना और शरीरको तेजीसे बायें पंजेपर जोर देकर झुकाना। घड़को दाहिने पैरकी सीधमें रखना। तैयार-स्थितिमें आनेके लिए बायें पैरको भूटसे जमीनपर लाना चाहिए। इसी प्रकार बायेंकी जगह दाहिने पैरको आगे ले जाकर उपर्युक्त क्रियाको दोहरा देना चाहिए।



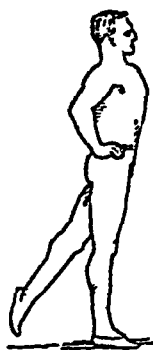
तुलन व्यायाम

१२—घुटना उठाना—दाहिने पैरपर खड़े होकर बायें पैरके घुटनेको यहाँतक ऊपर ले जाना कि जांघ शरीरकी सिधईमें आ जाय और पाँव घुटनेसे नीचे लटकते रहे। फिर

घुटनेको सीधा कर दें और पांवको धीरे-धीरे नीचा करके तैयार-स्थितिमें आ जायं । इसी प्रकार इस क्रियाको दाहिने पैरसे दोहरा दें ।



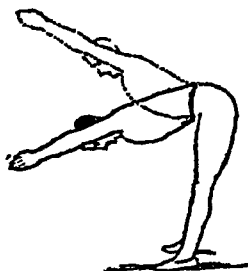
१३—पैरोंको पीछेकी ओर उठाना—दायें पैरपर खड़े होकर बायेंको जितना पीछे ले जा सकते हों ले जायं । घुटना तना और



पैर नीचेको खिंचा रहे । फिर बायें पैरको धीरे-धीरे असली हालतमें लाकर दाहिने पैरसे इसी क्रियाको दोहराना चाहिए ।

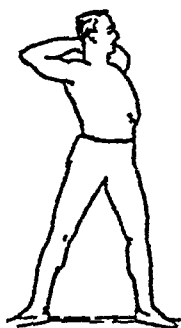
पृष्ठसंबंधी व्यायाम

१४—घड़ नीचेकी तरफ झुकाना—नं० ७की स्थितिमें खड़े होना। फिर गरीरको कमरसे जितना आगे झुकाया जा सके झुकाना। कमरसीधी रहे। धीरे-धीरे तैयारीकी स्थितिमें आना।



पाश्वर्ष व्यायाम

१५—घड़ घुमाना—पैरोंमें एक फुटका फासला रखकर हायोंको गर्दनके पीछे ले जायं। पैरोंको धरतीपर मजबूतीसे



जमाये रखकर घड़को जितना वाये ले जा सकें, ले जायं। फिर पूर्वस्थितिमें आकर यही क्रिया दाहिनी ओर करें।

१६—घड़को उत्तर-दक्षिण भुकाना—बाहोंको ऊपर ले जाना, पैरोंमें एक फुटका फासला करना। पैरोंको जमाकर घड़को धीरे-धीरे जहांतक संभव हो वायें ले जाना। फिर असली स्थितिमे आकर दाये ले जाना।



१७—बाहोंको फैलाकर सीनेपर जोर देना —नं० ११की स्थितिमें सीनेको आगे करके फिर बाहोंको तेजीसे आगे करना,



साथ ही पैर भी। और एक हाथको जांघसे आगे यथासंभव भुकाना। दूसरी बांह पीछेके पैरके साथ रहे। ज्यों ही आंगेका

पैर धरतीको छुए, वाहोंकी क्रिया पूर्ण हो जाती है। तैयारीकी स्थितिमे आना। फिर इसी क्रियाको दूसरी ओरसे करना।

कूदनेकी कसरत

१८—ऊपर कूदना—न० ९की स्थितिमे आकर एक साथ घुटनो तथा टखनोको तानना। बाहे दोनो ओर खिंची रहे। धरतीसे ऊपरकी ओर उछलना, फिर धरतीपर अंगूठेके बल आना। घुटने सीधे रहे। फिर धीरे-धीरे घुटनो और टखनोको मोड़ना जिससे न० ९की स्थितिमें आ जायं। इसीको दोहराये।



पेड़की कसरतें

१९—हाथोंपर—एड़ियोंको मिलाकर रखना। उन्हें धरतीसे उठाकर घुटने झुकाना साथ ही हथेलियोंको धरतीपर कांधोकी सीधतक पहुंचाना। बाहे तनी रहे। बाहे सीधी

रखकर पैरोंको एक साथ पीछे ले जाना, जबतक कि शरीर और टांगें सीधी न हो जायं और पूरी तन न जायं। शरीरका वोभ पैरके पंजों और हाथोंपर रहे।

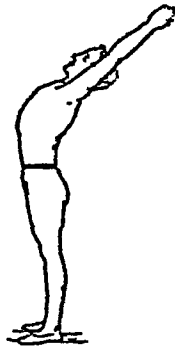


२०—हाथोंपर मुड़ना पैर उठे हुए—नं० १९की स्थितिमें आकर दायें हाथको धरतीसे उठाकर कमरपर रखना। साथ ही शरीरको दायें ले जाना और दायें पैरको तत्काल बायेंपर रखना। बाईं बांहको सीधी रखना। दायें पैरको धीरे-धीरे

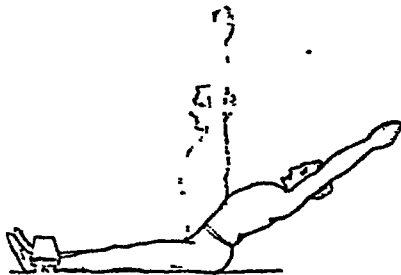


जितना ऊपर उठाया जा सके ऊपर उठाना। फिर धीरे-धीरे असली हालतमें आना और इसी क्रियाको दायें हाथसे दोहराना।

२१—घड़ पीछेकी ओर झुकाना—घुटनोंको सीधा करना, बांहोंको सिरके ऊपर ले जाना और घड़के ऊपरी भागको धीरे-धीरे यथासंभव पीछेको ले जाना। धीरे-धीरे असली स्थितिमें आना।

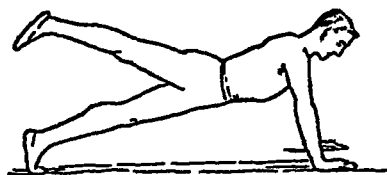


२२—पैरोंको आगे जमाये रखकर घड़को पीछे झुकाना—घरतीपर बैठकर पैरोंको आगे फैलावे, बांहोंको ऊपर ले जायं।

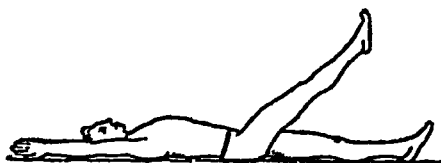


धीरे-धीरे पीछे मुड़कर जमीन छुएं। और असली हावतमें आ जायं।

२३—पैर उठाना—हाथोंके बल—१० नं०की स्थितिमें आकर दायें पैरको पीछे ले जाना और पंजेको तना रखकर उसे जितना ऊपर ले जाया जा सके ले जाना । तैयारीकी स्थितिमें आकर वायेंसे इसी क्रियाको करना ।



२४—पैर उठाना—पीठके बल—नं० ९की स्थितिमें आना, पीछेकी ओर दोनों हाथोंको जमीनपर रखकर शरीरको तेजीसे पीछेकी ओर जमीनपर झुकाना और पैरोंके सामने फैलाना । शरीर पीठके बल धरतीपर पड़ जाता है, पैर साथ-साथ रहते हैं और वाहें इधर-उधर । वाहोंको तानना, घुटनोंको



खिचा रखना, वीरे-धीरे दायें पैरको ऊपर उठाना । पीठ सीधी रखकर, पैरको नीचे लाना और वायें पैरसे यही क्रिया करना । फिर एक साथ दोनों पैरोंसे इस क्रियाको करना ।

कब्जमें एनिमा

१ उपयोगिता

एक बार कलकत्ताके एक नामी प्राकृतिक चिकित्सक मित्रने प्राकृतिक चिकित्साके उपचारमे ९० प्रतिशत लाभ एनिमासे होता हुआ बतलाया । मैने उनसे कहा कि मनुष्यके वीमार पड़नेमें, और अच्छे होनेमें भी, ९० प्रतिशत भाग भोजनका मानना चाहिए । उस समय तो वह चुप रहे । सोचने-विचारनेके बाद, दूसरे दिन बोले, “यह सही है कि नव्वे प्रतिशत मनुष्योका स्वास्थ्य भोजनकी गलतियोसे विगड़ता है और उसे अच्छा करनेमे भोजन-सुधारका नव्वे प्रतिशत स्थान है । लेकिन विगड़े हुए स्वास्थ्यको तत्काल रास्तेपर लानेमे नव्वे हिस्सा काम एनिमा करता है, यह तो आपको मानना पड़ेगा ।” उन्होने हजारोपर अनुभव करनेके बाद यह मत बनाया है, और दूसरे लोगोका हजारों रोगियोंका अनुभव भी इससे भिन्न नहीं है । इससे इतना सिद्ध है कि कब्ज दूर करनेके निर्दोष साधनोमें एनिमाका बहुत बड़ा स्थान है ।

२ इतिहास

कुछ लोग एनिमाको नये जमानेकी उपज मानते हैं, वे इसकी खोजका सेहरा डाक्टरोंके सिर बाधते हैं । पर यह अद्भुत वस्तु तो बहुत पुरानी है ।

यूनानके प्राचीन कालके एक नामी हकीम जालीनूसने लिखा है कि हकीम बुकरातके उस्तादने एक बार एक लंबी चोचवाले (शायद सारस) पक्षीको देखा कि जो बहुत मछलियां खाकर पेटके दर्दसे परेशान था। उसने अपनी चोंचसे समुद्रका नमकीन पानी अपनी गुदामे डालकर पेटसे पाखाना निकाला। उसे देखकर उस्तादने आदमीपर इसकी आजमाइश की और इसे ठीक पाया। यूनानके चिकित्सा-साहित्यमें इसे “हुकना” या “दवाउल मुवारक” (महान् ओपधि) कहा है।

इस किस्सेमें मनगढ़ंतका हिस्सा कितना है, इसकी जांचका आज हमारे पास कोई साधन नहीं है।

कहते हैं, कांगो मुल्कके निवासी जंगली वैलके सींगमें छेद करके उसके द्वारा आंतोंमें पानी पहुंचाया करते थे।

यूरोपवाले एनिमाके नये रूपकी उत्पत्ति चार-पांच सौ साल पहले मानते हैं। उसके सौ साल बाद ही वहां इसका ऐसा प्रचार हुआ कि फ्रांसके तेरहवें राजा लुईको एक डाक्टरके ६ महीनेमें दो सौ बीस एनिमा देनेकी बातका ग्रंथोंमें उल्लेख करना आवश्यक समझा गया।

३ आयुर्वेदमें वस्ति (एनिमा)

लेकिन भारतमें तो वस्ति बहुत पुराने समयसे प्रचलित है। आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथ चरक—जिसका रचनाकाल तीन हजार साल पहले सिद्ध हुआ है—एवं सुश्रुत तथा अष्टांग-संग्रहमें इसके बनानेका विस्तृत वर्णन है और इसके प्रयोगके बहुत लाभ बतलाये गये हैं। संस्कृतमें वस्ति मूत्राशयको कहते हैं। वस्ति वैल, भैस, हरिन और सूअरके मूत्राशयसे बनाई जाती थी।

मूत्राणय न मिलनेपर दूसरे जानवरोंके चमडोसे भी बनती थी। मूत्राणयसे बननेके कारण ही इसका नाम "वस्ति" पड़ा।

उस समय वस्तिद्वारा पूरे आदमीको सेर सवा सेर पानी दिया जाता था। पानी खालिस नही रहता था, उसमे कई ओषधियां औटाकर वस्तिद्वारा वह पानी बड़ी आंतमें पहुंचाया जाता था। उस पानीमे अनेक ओषधियां डालनेपर भी वस्तिका बड़ा फायदा तो बड़ी आंतकी सफाई ही माना गया था। बड़ी आंतकी सफाई सादे गरम पानीसे भी उतनी ही हो जाती है और वस्तिके सब-के-सब लाभ मिल जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सको-ने इसमेंसे दवाको एकवारगी निकाल दिया या कहिए दवाका वहम निकाल दिया ! मालूम होता है आयुर्वेदकालमे दवाका जोर था, मुहकी भांति ही, वस्तिद्वारा भी, कुछ दवा अदर पहुंचाना उस समय जरूरी समझा जाता था। लेकिन वस्तिमे दी जानेवाली चीजें उतनी जोरदार नही होती थी जितनी मुंहसे दी जानेवाली। आजके डाक्टर भी एनिमाके द्वारा कुछ ओषधियां—ग्लिसरिन तथा साबुन मिला पानी देते हैं। पर प्राकृतिक चिकित्सामे तो पानीमे सिर्फ खट्टे नींबूका एक दो तोला रस मिलाना काफी माना जाता है।

चरक, सुश्रुत आदिके वर्णनोसे मालूम होता है कि कई हजार साल पहले भारतवर्षमे वस्तिके बारेमें पूर्ण और सूक्ष्म जानकारी थी। उसका पूरा प्रचार था। लोग उसके लाभोमे पूरी तरह परिचित थे। एनिमाका आजकी अपेक्षा उस समय कम ज्ञान नही था।

आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ चरकमें वस्तिकी प्रशंसामें कहा गया है :

वस्तिर्वयःस्थापयिता सुखायुर्वलाग्निमेधास्वरवर्णकृच्च ।

सर्वार्थकारी शिशुवृद्धयूनां निरत्ययः सर्वगदापहश्च ॥

वस्ति युवावस्थाको बनाये रहती है, आरोग्य, आयु, बल, अग्नि, मेधा (बुद्धि), स्वर तथा वर्णको सुंदर करती है। सारे प्रयोजनोंको सिद्ध करनेवाली है। बालक, वृद्ध, युवा सबके लिए हितकर है। इससे कोई खतरा नहीं है। यह सब रोगोंकी नागक है।

यश्च स्त्रियो वातकृतोपसर्गाद् गर्भं न गृह्णन्ति नृभिः समेताः ।

क्षीणेन्द्रिया ये च नराः कृशाश्च तेषां च वस्तिः परमः प्रदिष्टः ॥

जिन स्त्रियोंको वातके उपद्रवोंके कारण गर्भ नहीं ठहरता और जिन पुरुषोंकी इंद्रियां वा वीर्य क्षीण है और जो कृग (दुबले-पतले) हैं, उनके लिए वस्ति परम उपयोगी है।

विण्मूत्रपित्तादिमलाशयानां

विक्षेपसंघातकरः स यस्मात् ।

तस्यातिवृद्धस्य शमाय नान्यत्

वस्तेर्विना भेषजमस्ति किञ्चित् ॥

तस्माच्चिकित्सार्थमिति ब्रुवन्ति

सर्वाचिकित्सामपि वस्तिमेके ।

मल, मूत्र, पित्त तथा कफ आदिके बढ़ने, रुकने तथा निकलनेका कारण वायु ही है। वही तीनों मार्गोंमें (गात्रागत, कोष्ठगत, मर्मगत—अस्थिसंधिगत) आश्रित रोगोंका प्रधान कारण माना जाता है। उस वायुके बहुत बढ़ जानेपर वस्तिके

सिवा उसकी गांठिकी दूसरी कोई दवा नहीं है। इसलिए वस्तिको कुछ लोग आवी चिकित्सा कहते हैं और कुछ संपूर्ण।

आघ्मापने विप्रयिते पुरीषे

शूले च भक्तानभिनन्दने च ।

एव प्रकाराश्च भवन्ति कुक्षी

ये चामयास्तेषु च वस्तिरिष्टः ॥

पेट फूलने, पुरीषकी (मलकी) गांठे पड जानेपर शूलकी पीड़ामे और भोजनमे अश्चि होनेपर या अन्य इसी प्रकारके कोठे या पेटके अन्य रोगोमे वस्त्रिका देना अभीष्ट है।

सुश्रुतकारने भी वस्त्रिकी बड़ी प्रशंसा की है

“तत्र स्नेहादीनां कर्मणां

वस्त्रिकर्म प्रधानतममाहुराचार्याः।

आचार्योंने स्नेहन, स्वेदन, विरेचन इन सबमे वस्त्रिकर्मको प्रधान बतलाया है।

शरीरोपचयं वर्ण-वत्तमारोग्यमायुषः—।

कुरुते परिवर्द्धं च वस्त्रि-सम्यगुपासिते ॥

शरीरमे उत्तम धातु बढ़ाती है, बल बढ़ाती है, वर्णको सुंदर करती है, आरोग्य देती और आयु बढ़ाती है।

सुश्रुतकारने हजारो साल पहले वस्त्रिको मनुष्यका वर्ण (रंग) सुंदर करनेवाला बतलाया है और नये जमानेमें भी जब एनिमाका शुरू-शुरू प्रचार हुआ तो पेरिमको महिलाओने इसे सुंदरता बढ़ानेका माधन मानकर इससे काम लिया था। आज तो सुंदरता बढ़ानेके माधन क्रोम, पाउडर, लिपस्टिक, तेल-फुन्नेल, बालोंकी भास्ति-भांतिकी लट्टे, फंसी कपड़े तथा गहने ममन्के जाते हैं। मान्य होता है उस समय

वस्तिर्वाते च पित्ते च कफे रक्ते च शस्यते ।
संसर्गे सन्निपाते च वस्तिरेव हितः सदा ॥

वायु, पित्त, कफ, रक्तविकार तथा सन्निपातमें भी वस्ति हितकारी है ।

वायोविपहते वेगं नान्या वस्तेऋते क्रिया ।
पवनाविद्धतोयस्य वेला वेगमिवोदधेः ॥

जैसे हवाके झोंकोंसे उछलने और बढ़नेवाले समुद्रके वेगको किनारेके सिवा दूसरी कोई वस्तु नहीं रोक सकती, वैसे ही त्रिदोषोंके प्रकुपित होनेपर बढ़े हुए वायुके वेगको वस्तिके सिवा दूसरी क्रिया नहीं रोक सकती ।

चरकमें वस्ति लेनेके प्रकारपर भी विचार किया गया है :

वामाश्रयोऽग्निग्रहणी गुदं च
तत्पाश्वसंस्थस्य सुखोपलब्धिः ।
लीयन्त एवं ब्रलयश्च तस्मात्
सर्वं शयानोऽर्हति वस्तिदानम् ॥

अग्निग्रहणी और गुदा वाम भागमें अवस्थित होनेके कारण उस करवट लेनेसे वस्ति भीतर सुखपूर्वक पहुंच जाती है । अतः वस्तिके लिए वाई करवट लेटना चाहिए ।

अगर बीचमें मल आने लगे तो—

लोगोंने ठीक समझा था कि आंतोंमें मल सड़ते रहनेपर चेहरे या त्वचापर आभा नहीं हो सकती । कब्जवालेकी त्वचाका रंग मटमला रहेगा, उसमें तेज या चमक नहीं आयेगी । बाहरी साधनोंसे सौंदर्य नहीं बढ़ाया जा सकता । आंतें साफ रहनेपर इन बाहरी वस्तुओंके बिना भी मनुष्य सुंदर प्रतीत होता है, उसके रक्तमें लालिमा रहती है ।

विड्वातवेगो यदि चार्धदत्ते
 निष्कृष्य मुक्ते प्रणयेत्तु शेषम् ।
 उत्तानदेहश्च कृतोपधान.
 स्याद्वीर्यमाप्नोति तयाय देहम् ॥

यदि वस्तिके आधा ही देनेपर मल वा मलवातका वेग हो तो नलीको निकाल ले । वेगत्यागके बाद नीचे—चित्त लेट जायं और सिरके नीचे तकिया रख ले ।

सम्यक् वस्तिके लक्षण—

प्रसृष्टविण्मूत्रसमीरणत्व
 रुच्यग्निवृद्धिचाशय लाघवानि ।
 रोगोपशान्तिः प्रकृतित्यता च
 बल च तत्स्यात्सुनि रदलिंगम् ॥

पुरीष, मूत्र और वायुका अच्छी प्रकार आना, रुचि, जठराग्नि वृद्धि आगय वा कोष्ठकी लघुता, रोगकी शांति तथा प्रकृतिस्थितता (दोषोंका सम होना) तथा बलकी उत्पत्ति, इन लक्षणोसे जानना चाहिए कि वस्तिके पूरा-पूरा काम किया है ।

आश्चर्य है कि आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथोंमें पंच कर्मोंकी (स्वेदन, स्नेहन, वमन, विरेचन वस्तिकी) इतनी चर्चा और महत्ता होते हुए भी आजका वैद्य-समुदाय उससे विल्कुल कोरा रहता है । किसी वैद्यको अपने रोगियोंपर एनिमाका उपयोग करते नहीं देखा जाता ।

वैद्य-समुदायको कम-से-कम एनिमा-जैसी नादी और लाभ-दायक वस्तुको तो अवश्य अपनाना चाहिए था । मालूम नहीं क्यों, वैद्य बुरी तरह उससे घबराते हैं । यह वैद्योंके विल्कुल

घरकी वस्तु है। उसका वर्तमान रूप और नाम विदेशी हो सकता है, पर चाहे उसे एनिमा न कहें वस्ति कहें। एक शंका की जाती है कि अगर रोगियोंको एनिमा दिया जाय और वे इसके लाभ जान जायं तो अस्सी प्रतिशत रोगी वैद्योंके हाथसे निकल जायंगे। लेकिन वैद्योंके वारेमे यह शंका निराधार है, क्योंकि उनमें सैकड़ें पचहत्तरको पता नहीं है कि एनिमा क्या बला है।

एलोपैथी डाक्टरोंके संबंधमें उपर्युक्त शंकाकी गुंजाइश हो सकती है। एक वार मुझसे एक भाईने कहा, “रामकृष्णको अमुक डाक्टरने एनिमा लेनेकी सलाह दी है।” मैंने कहा, “मालूम होता है रामकृष्णकी डाक्टरसे दोस्ती है, उससे पैसा न मिलता होगा, इसलिए डाक्टरने सोचा होगा, चलो, एनिमा बतला दो। अच्छा रहेगा, वार-वार बीमार नहीं पड़ेगा, तंग नही करेगा।”

४. हठयोगमें वस्ति

आयुर्वेदमें जैसे शरीरशोधनके लिए पंच कर्म हैं वैसे ही हठयोगमें—नेती, धोती, नौलि, वस्ति, त्राटक, कपालभाति—षट् कर्म है। हठयोगीको प्राणायाम और ध्यानके लिए पहले सब नाड़ियोंकी गुद्वि जरूरी होती है। प्राणायामके लिए शरीरकी दशा बहुत स्वस्थ होनी चाहिए।

षट् कर्मोंकी व्यवस्था शरीरशोधनके लिए ही है। उन कर्मोंमें वस्ति एक प्रधान कर्म है। हठयोगकी वस्तिका विकास आयुर्वेदके बाद हुआ जान पड़ता है। क्योंकि एक तो हठयोग-काल आयुर्वेदकालके बादका है, दूसरे ‘वस्ति’ शब्दके हठयोगमें

वरते जानेसे भी यही प्रतीत होता है। मूत्रागयसे वननेके कारण आयुर्वेदमे 'वस्ति' नाम पड़ा, लेकिन हठयोगमे बिना किसी औजारकी मददके गुदाद्वारा पानी खींचे जानेकी विधि होनेके कारण मूत्रागयसे संबंधित वस्ति शब्दके उपयोगकी कोई आवश्यकता नहीं थी। पर आयुर्वेदमे मलशुद्धिके लिए एक वस्तुका नाम 'वस्ति' रख दिया गया था, जान पड़ता है इसलिए हठयोगवालोंने भी उस क्रियाको उसी शब्दसे अभिहित किया।

वस्तिके लाभके बारेमे 'हठयोग-प्रदीपिका'में कहा गया है :

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवा ।

वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सफलामयाः ॥

वस्ति कर्मसे वायुगोला, तिल्ली, उदर और वात-पित्त-कफसे पैदा हुए संपूर्ण रोग नष्ट होते हैं।

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।

श्लोषदोषोपचयं निहन्याद् शून्यस्यमातं जनवस्तिकर्मं ॥

वस्तिकर्म (सात) धानुओ, इन्द्रियो और अन करणको प्रसन्न करनेवाला, मुखपर सात्त्विक कान्ति लानेवाला, जठराग्नि-को प्रदीप्त करनेवाला, वात, पित्त, कफ आदि दोषोकी वृद्धि और कमीको मिटाकर समतारूपी आरोग्य देनेवाला है।

हठयोगकी वस्तिमें न किसी ओपधिकी आवश्यकता होती है न किसी पिचकारीकी। उसे करनेवाला कमरभर पानीमे सामने झुककर घुटनोंपर दोनों हाथ रखकर खड़ा होता है और गुदा-द्वारा अड़ाई तीन सेर पानी आंतीमे भरकर बाहर जाकर निकाल देता है। दो-तीन बारमें इस क्रियासे आंतीकी खूब सफाई हो जाती है। लेकिन न इसका सीखना इतना आसान है न करना

ही । पूरा पानी खींचनेमें खासी मेहनत होती है । एनिमाकी अपेक्षा इस क्रियामें कई विशेषतायें हैं, लेकिन यहां उसके विचारके लिए स्थान नहीं है ।

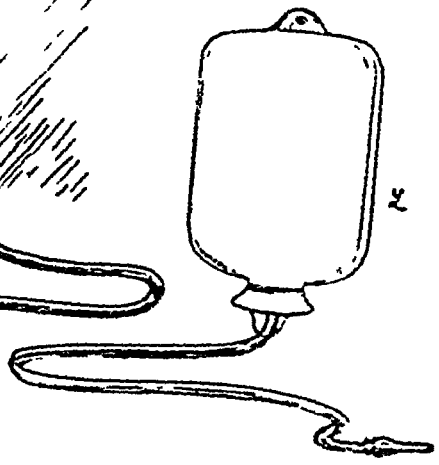
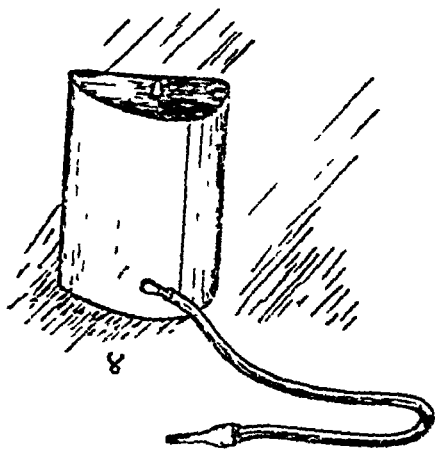
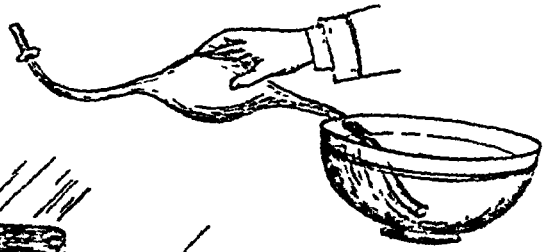
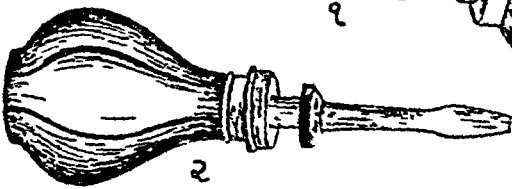
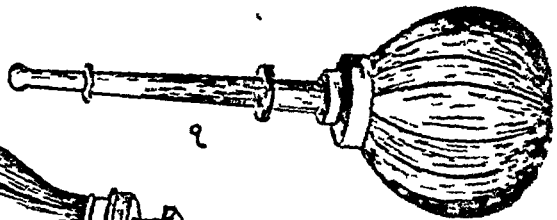
हठयोगप्रदीपिकाके दो श्लोकोंमें वस्तिकर्मके जो फायदे बतलाये गये हैं वे वास्तवमें तो आंतोंकी सफाईके लाभ ही हैं ।

एनिमाके वर्तमान रूप

इधर पंद्रह-बीस वर्षोंमें एनिमाका कुछ अधिक प्रचार हुआ है—लोग इसके वारेमें थोड़ा जानने लगे हैं । एनिमाके पूरे परिचयके लिए सामनेके पृष्ठपर पांच चित्र दिये जा रहे हैं । नं० (१) पुरानी “वस्ति”का रूप है, ३००० साल पहलेका नं० (२) नये जमानेमें उसी तरीकेके बने हुए ‘वस्ति’ यंत्र (वाल सिरिज)का । इसमें एक ४ इंच लंबी नलीपर खरकी गेंदकी तरहकी चीज लगी रहती है । इसे पानीमें डालकर दबाकर छोड़ देनेपर पानी भर जाता है और गुदामें लगाकर दबा देनेसे पानी अंदर चला जाता है । लेकिन आंतोंमें दो सेर पानी पहुंचाना हो तो उसके लिए बीसों बार यह क्रिया करनी होगी ।

नंबर दोसे अपने आप काम होना संभव नहीं है । इसमें एक दूसरे व्यक्तिकी सहायताकी आवश्यकता पड़ती है ।

नं० (३) इसमें बीचमें गेंदकी तरह ऊंचाई है और इधर-उधर खरकी नली है । गुदामें डालनेवाले हिस्सेमें कंचकड़ेकी चार अंगुलकी काली नली है । दूसरी तरफ खरकी नलीमें धातुका एक छोटा-सा अंगुस्तनुमा टुकड़ा लगा हुआ है; जो पानी खींचनेमें मदद करता है । अंगुस्तनुमाके



तरफकी नलीको एक जलपात्रमें डालते हैं, दूसरी ओरकी कंचकड़ेवाली नलीको गुदाद्वारमें । गेंदको दवाने छोड़नेसे पानी पात्रमेंसे खिंचता और गुदाद्वारमें जाता रहता है । इसके बाद नं० (४) दीवारमें लटकानेवाला एनिमा बना । यह एनामेलका, गींगेका, टीनका, कई तरहका बना हुआ बाजारमें मिलता है । छोटा, बड़ा, आध सेरसे लेकर अढ़ाई सेर-तकका, कई नापोंका आता है । यह एक खुले मुंहका डिब्बा होता है । बाहरके हिस्सेमें नीचेके सिरेपर रबरकी चार-पांच फुट लंबी नली लगती है । उसके आगे छोटी बटनदार नली रहती है, जो खोली, बंद की जा सकती है । उसके आगे एक दूसरी ४ अंगुलकी कंचकड़ेकी नली पहना दी जाती है । वही नली गुदामें डाली जाती है । डिब्बेको ऊपर टांग दिया जाता है । पानी नलीद्वारा गुदामें चला जाता है ।

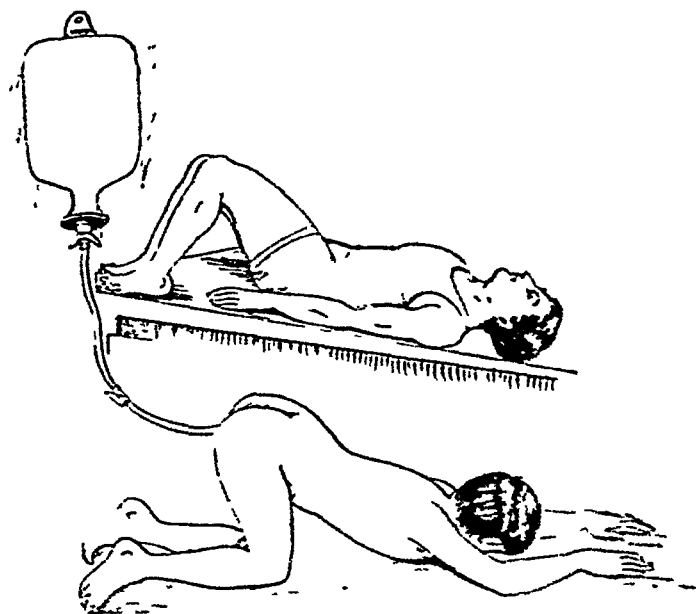
नं० (५) : यह गरम पानीकी रबरकी थैलीपर तैयार किया गया है । इसमें और सब सुविधायें चार नंबर-जैसी है । कुछ विशेषतायें और हैं (१) इसमें देखा जा सकता है कि पेटमें कितना पानी गया । (२) टूटने-फूटनेका डर नहीं है । (३) बाहर ले जानेमें सुविधा है । (४) दो कामोंमें आता है । जब चाहे इससे हाट-वाटर-वैगका (गरम पानीकी थैलीका) काम लिया जा सकता है और जब चाहे तब एनिमाका ।

यह एनिमा यदि पाठकोंको बाजारसे न मिल सके तो सात रुपये कीमत और एक रुपया डाक व्यय मनिआर्डरसे कुल आठ रुपये भेजकर प्राकृतिक चिकित्सा संघ, गोरखपुरसे मंगा सकते हैं ।

एनिमाकी विधियां

१ लेनेका समय—यदि आप सुबह दो बार गौच जाते हों तो दूसरी बार गौच जानेके बाद और एक बार जाते हों तो पहली बार जानेके बाद, एनिमा लेना चाहिए।

जिन लोगोंको निरंतर कई दिन एनिमा लेनेकी जरूरत हो वह रातको सोनेके पहले एनिमा ले सकते हैं। इनसे रातको नींद अच्छी आयेगी तथा और भी कई फायदे होंगे।



२ कैसे लें ?—एनिमा नीचे लेटकर लिया जा सकता है अथवा कुहनी और घुटनोंके बल होकर पुट्टेको ऊपर करके भी लिया जा सकता है। जैसा चित्रमें दिखाया गया है।

३ पानी पीना—एनिमा लेने लगनेके पहले आध सेर गरम अथवा ताजा पानी पीना लाभदायक है।

४ टांगनेकी ऊंचाई—एनिमाका वैग या वर्तन चार फुटसे ज्यादा ऊंचाईपर नहीं रहना चाहिए। ज्यादा ऊंचाईपर रखनेसे पानी अंदर जोरसे जाता है, इससे हाजत जल्दी हो जाती है।

५ पानीकी मिकदार—आंतोंमें ५ सेरतक पानी लेनेकी जगह है, लेकिन किसी जानकारकी देख-रेखके बिना इतना पानी नहीं लेना चाहिए। आरामसे जितना लिया जा सके उतना ही लेना चाहिए। आरंभमें लोग थोड़ा ले पाते हैं। अभ्यास हो जानेपर अढ़ाई सेर पानी आसानीसे लिया जा सकता है। पहले दिनोंमें दो अढ़ाई सेर लेना चाहिए लेकिन अधिक दिनोंतक लेनेकी जरूरत हो तो पानीकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए।

पानी पहले कई दिनोंतक इतना गरम लेना चाहिए कि हाथको वरदास्त हो सके। हाथ जितना गरम पानी वरदान्त कर लेता है उतना आंतें भी कर लेती हैं। ११०से ११५ डिग्री (फारेनहाइट) तकका गरम लिया जा सकता है। गरम पानीसे सफाई अच्छी होती है। लेकिन नाजुक लोगोंको या ज्यादा दिनोंतक लेनेकी जरूरत होनेपर पानी कम गरम या ताजा लेना चाहिए। अथवा गरम लेनेके बाद शीचसे लीटकर पावभर ठंडे पानीका एनिमा लेकर उस पानीको आंतमें पड़े रहने देना चाहिए।

६ पानीमें क्या डालें ?—अढ़ाई सेर पानीमें खट्टे नीबूका दो तोला रस भी डालना चाहिए। पानी और नीबूके

रसको साफ कपड़ेसे छान लेना चाहिए। अढ़ाई तोला गहद भी ढाई सेर पानीमें मिलाया जा सकता है। जिनका कोठा कड़ा हो वे अढ़ाई सेर पानीमें एक तोला पिसा हुआ नमक मिला सकते हैं। छोटे बच्चोंको उम्रके अनुसार एनिमामे पाव डेढ़ पाव सादा पानी काफी होता है।

७ नोजल खोलना—एनिमा लेनेके पहले नोजलको खोलकर तोला दो तोला पानी निकाल देना चाहिए। इससे हवा निकल जाती है और मालूम हो जाता है कि नलीमें पानी ठीक आ रहा है। लेनेके ठीक पहले नोजलको खोलकर देख ले कि पूरा पानी जाता है या नहीं और नोजलकी घुंड़ी कितनी सीधमें रहनेसे पानी पूरा आता है। अक्सर लोग गुदामे लानेके बाद नोजल पूरा खोलनेका अंदाज नहीं पाते। इससे एनिमाका आधा काम भी नहीं होता।

गुदामें डालनेवाली नलीको घी या किसी मीठे तेलसे चुपड लेना चाहिए। एनिमा ले चुकनेके बाद इस नलीको सावुन और पूरे गरम पानीसे धोकर रखना चाहिए।

८ बीचमें पाखाना—लेते-लेते जोरकी हाजत हो जाय तो पाखाने जा आना चाहिए और यह मालूम हो कि पूरी सफाई नहीं हुई है तो फिर आकर एनिमा लेना चाहिए।

९ रुकना—एनिमा लेनेके बाद तीन चार मिनटतक रुकना और दाये-बाये करवट लेना अच्छा है। इससे मल अंदर पानीमें घुल जाता है।

१० पानी लेनेमें समय—२॥ सेर पानी लेनेमें ८-१० मिनटसे ज्यादा नहीं लगने चाहिए।

११ एनिमाके बाद शौच—कई बार ऐसा होता है कि एक बारके शौच जानेमे ही सारा पानी नही निकलता। न निकले तो परेशान न हों, चले आयें। थोड़ी देरके बाद हाजत हो तो फिर जायं। बचे हुए मलसहित पानी निकल जायगा। अगर आंतोंमे पानी रह गया तो घंटे दो घंटेमें पेशाव-द्वारा निकल जायगा। उसके लिए चिंतित होनेकी जरूरत नहीं है।

एनिमाका पानी निकालनेके लिए गुदापर ज्यादा जोर नहीं डालना चाहिए, न पाखानेसे जल्दी उठकर भागना चाहिए। दस-तीस मिनट आरामसे बैठे रहनेसे पानी मलको घुलाकर अपने आप निकलेगा।

१२ पुराना मल—एनिमाद्वारा आंतोंमेंसे मल कभी-कभी इतना पुराना और इतनी मिकदारमे निकलता है कि देखकर रोगी स्वयं अचरजमें पड़ जाता है और उसे स्पष्ट रूपसे बोध होने लगता है कि इसी गंदगीकी वदौलत रोगोंकी एक बड़ी सेना उसके पीछे लगी हुई थी। एनिमाद्वारा आंतोंसे पांच-पांच दस-दस पाउंड मल निकलता देखा जाता है।

१३ दो बार एनिमा—अगर एक बार एक एनिमासे मल साफ न हो या कोठेमें मल ज्यादा होनेकी गंका हो तो एकके बाद दूसरा और तीसरा एनिमा भी लिया जा सकता है।

१४ शौचस्थान—शौचका स्थान एनिमा लेनेके स्थानसे ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए, जितना पास हो उतना अच्छा है।

१५ गर्भावस्थामें एनिमा—जिन स्त्रियोंको गर्भके समय उल्टी वगैरहके उपद्रव होते हैं वे अगर खान-पान, व्यायाम आदि

ठीक रखनेके साथ-साथ कुछ विनोतक एनिमा ले तो उनकी बहुत-सी पीड़ाएँ दूर हो जायंगी ।

कब्जवाली स्त्रियोंको गर्भकालमें और प्रसवके समय भी बहुत कष्ट उठाना पड़ता है । प्रसवके पहले तो एनिमा लेना बहुत ही आवश्यक रहता है । इससे प्रसव सुखद होता है ।

१६ नहाना—एनिमासे पेट माफ़ कर लेनेके बाद तुरन्त नहानेमें कोई हानि नहीं है । बल्कि उससे स्फूर्ति आती है । नहानेका पानी गरम या ठंडा अभ्यासके अनुसार लेना चाहिए ।

१७ खाना—खानेके बाद फौरन एनिमा नहीं लेना चाहिए । खाली पेट या खानेके तीन-चार घंटे बाद लेना अच्छा है । लेकिन कभी खानेके बाद अगर तत्काल पेटसे मल निकालनेकी जरूरत हो तो एनिमा लेनेमें कोई हर्ज नहीं है । एनिमा लेकर फारिग होनेके बाद आमतौरसे जो भोजन करते हैं वह करनेमें कोई आपत्ति नहीं है ।

१८ जल-चिकित्साकी अन्य क्रियाएं—पेडपर मिट्टीकी पट्टी लेनी हो तो वह पहले लेनी चाहिए, गैप नव क्रियाएँ बादमें होनी चाहिए । कटिस्नान या मेहनस्नान पहले या पीछे जब चाहे लिया जा सकता है । इसी प्रकार रोजके टहलनेका क्रम भी पहले या पीछे जब चाहे पूरा कर सकते हैं ।

१९ उपवासमें एनिमा—बहुत जरूरी है । बिना एनिमाके उपवास करना हानिकारक ही है । एनिमाने उपवास आसान हो जाता है । उपवासकालमें आंतोंमें न्चूराकका ऊपरका बोझ न पड़नेके कारण भीतर पड़ा मल अपने आप आगे नहीं सरकता और एनिमा न लिया जाय तो वह अंदर

सड़ेगा और उसमें पैदा हुआ विष शरीरके खूनमें मिल जायगा ।

उपवासकालमें कुछ लोगोंको वैचैनी रहती है, उसका मुख्य कारण भोजनका अभाव नहीं बल्कि शरीरमेंसे निकली हुई गंदगीका पुनः खूनमें मिल जाना है । एनिमासे संचित मलकी तथा रोज निकलनेवाले पित्त आदिकी सफाई होती रहती है । इसीलिए उपवासके समय अधिक पानी पीनेका विधान है कि, जिससे गंदगी खूनमें खिंचने न पाये और पेशाव-पाखानेके द्वारा उसके बाहर निकल जानेमें आसानी हो ।

२० एनिमाका निषेध

कुछ लोग एनिमाकी आदत लगा लेते हैं, अपना आहार-विहार सुधारनेकी ओर ध्यान न देकर एनिमाके भरोसे कब्जसे मुक्त रहनेकी कोशिश करते हैं । लेकिन इसके द्वारा वह कब्जसे कभी स्थायी मुक्ति नहीं पा सकते ।

एनिमा तथा अन्य साधनोंके द्वारा जब पेट विल्कुल साफ रहने लगे तब एनिमाका व्यवहार छोड़ देना चाहिए । आंतोंकी सफाईके ख्यालसे हफ्तेमें एक बार लेते रहना अच्छा है, अथवा वीचमें किसी दिन किसी कारणसे कब्ज रह जाय तो एनिमा लेना चाहिए । लेकिन आदतके रूपमें एनिमा लेनेकी सिफारिश नहीं की जा सकती ।

आयुर्वेदमें कई प्रकारके रोगियोंको एनिमा देनेकी मनाही है । लेकिन मेरे ख्यालमें वह इसीलिए है कि इसमें अनेक ओषधियां मिलाये जानेका विधान है । यदि सिर्फ सादे पानीका एनिमा देनेका विधान होता तो गायद ग्रंथकारको सोचना पडता कि किसी भी रोगमें इसे कैसे मना किया जा सकता

है? फिर भी रोगी या रोगकी खतरनाक हालतमें किसी जानकारकी सलाहसे ही एनिमा देना उचित है।

बहुत बार एनिमा देकर मरीजको खतरेकी हालतसे बचाया भी जा सकता है। लेकिन ऐसे समय एनिमा देने, दिलाने, गींच कराने आदिका सब कार्य धीरजसे, बुद्धिमत्तापूर्वक कराना चाहिए। अशक्त रोगीके संबंधमें बराबर यह ध्यान रखनेकी आवश्यकता है कि हमारी किसी क्रियासे रोगीकी अव्यक्ति बढ़ न जाय।

एनिमापर शंका-समाधान

कुछ डाक्टर, वैद्य और दूसरे लोग भी, एनिमाके संबंधमें अक्सर कुछ शंकाये प्रकट करते हैं। यहाँ उनका समाधान करनेकी आवश्यकता जान पड़ती है।

शंका १—एनिमा अप्राकृतिक है। दूसरा कोई प्राणी कोठा साफ करनेको कहां एनिमा लेता है? मनुष्यको अपने आप ठीक शींच होना चाहिए।

उत्तर—दलील बिल्कुल सही है। दूसरा प्राणी दस्तोकी—किसी भी तरहकी—दवा ही कहां लेता है? कहां बिना भूखके स्वादवश भांति-भांतिके भोजन करता है? कहा उनके लिए चाटकी दूकाने खुली है? कहा वह हाजतको रोकता है? कहां उसके पेटमें मल सड़ता है? कहां वह मेहनतसे जी चुराता है? कहां वह व्यर्थकी चिंताये मोल लिये रहता है? कहां वह मनुष्यकी भांति आये दिन निरदरसे कराहता है? दूसरा प्राणी कब कटजकी शिकायत करता है? कहां कोई मनुष्यकी भांति भोगपरायण है? कहां कोई दूसरा प्राणी नशा करता

हैं ? कहां दूसरा प्राणी रातका सोनेका समय सिनेमामें गंवाता है ? अगर मनुष्य भी दूसरे प्राणियोंकी भांति कुदरतके इशारेपर चलना सीख जाय तो उसे एनिमा लेनेकी कतई जरूरत न रह जायगी । प्रकृति पथपर चलनेवाले-मनुष्योंको आज भी इसकी जरूरत नहीं पड़ती ।

गंका २—एनिमा लग जाता है, यानी उसकी आदत पड़ जाती है । उसके बाद एनिमा लिये विना दस्त नहीं होता ।

उत्तर—यह सही है । एनिमाके पहले साधारणतः जो दस्त होता रहता है वह कई दिनोंका मल अंदर जमा हो जानेपर, ऊपरसे बोझ पड़कर होता है । पर एनिमा लेने लगनेके बाद बोझ पड़नेवाली दशा नहीं रह जाती । एनिमा छोड़नेके दो-तीन दिन बाद उसी तरह दस्त लगने लग जायगा । आंतोंमें दो-चार खूराकोंका मल इकट्ठा होते ही उसी तरह पाखाना आने लगेगा ।

खान-पान आदिमें सुधार न करके सिर्फ एनिमाके भरोसे ही दस्त लाते रहनेपर आदत लग सकती है । लोग एनिमा लेते ही हैं इसलिए कि दस्त अपने आप साफ नहीं होता है । एनिमा छोड़ देनेपर अगर फिर वही हालत हो जाय तो इसमें एनिमाका कोई कसूर नहीं होगा ।

एनिमा कब्जका संपूर्ण इलाज नहीं हो सकता । कई उपायोंके साथ वह एक बड़ा उपाय है । एनिमा कब्जका अस्थायी-तात्कालिक उपचार है, स्थायी नहीं ।

गंका ३—एनिमा लेनेसे आंतें कमजोर हो जाती हैं ।

उत्तर—गुदामें फुटभर तक पानी पहुंचाना ही एनिमाका काम

है। इतनेसे आंतें कमजोर नहीं हो सकती हैं। बाहर आवदस्त लेनेसे आंतें कमजोर नहीं होती तो भीतर पानी लेनेसे कमजोर होनेका कोई कारण नहीं है। ठंडे पानीके स्नानसे हमें बाहर जितनी स्फूर्ति मिलती है, उतनी ही ठंडे पानीके एनिमासे आंतोंको मिलती है। आंतोंमें चौबीस घंटा मल सड़ते रहनेसे वे सशक्त नहीं होनी ? ठंडे पानीने थो देने मात्रसे कमजोर क्यों होने लगी ?

गांधीजीने “आरोग्य-साधन”में एनिमाके संबंधमें कहा है,

“यह निरा भ्रम है कि इससे शरीर निर्बल हो जाता है। तुरत दस्त लानेके लिए एनिमाद्वारा पानी लेनेकी अपेक्षा दूसरा उत्तम इलाज नहीं है। बहुतेरी बीमारियोंमें दूसरे इलाजके काम न करनेपर यही इलाज काम करता है। इस इलाजसे मल विल्कुल साफ हो जाता है और शरीरमें नया जहर नहीं जमता। जिन्हे वात रोग हो, मेदेकी खराबीसे किसी भी प्रकारका दर्द हो, उन्हें एनिमासे एक सेर पानी लेकर देखना चाहिए। तुरत दस्त हो जायगा। इस विषयपर एक मनुष्यने एक पुस्तक लिखी है। उसने बहुतेरी दवाइयां करके भी वदहज्मीके चंगुलसे छुटकारा न पाया। उसका शरीर निर्बल होकर पीला पड गया था। एनिमा लेना शुरू करनेके बाद ही भूख खुली और थोड़े ही दिनोंमें उसकी तबियत विल्कुल अच्छी हो गई। पीलिया—जिन रोगमें वदन विल्कुल पीला पड जाता है—जैसी बीमारियां भी एनिमाद्वारा तुरत नष्ट की जा सकती हैं। यदि लगानार एनिमा लेनेकी जरूरत पड़े तो ठंडे पानीका लेना चाहिए।”

एनिमाके चमत्कार

प्राकृतिक चिकित्साके पूरे प्रयोगसे फायदा उठानेवालोंके तो हजारों उदाहरण मेरे सामने हैं—लेकिन उसके एक अंग एनिमाका उपयोग करके तात्कालिक लाभ लेनेवालोंकी संख्या भी कम नहीं है।

यहां सिर्फ एक उदाहरण दे रहा हूं।

एक दिन यकायक जीका पत्र आया कि “ की तवियत बहुत खराब हो गई है, कलकत्तामे सब इलाज कर हारे, हकीमी इलाजके लिए उसे भाईके पास भेजा था, लेकिन वहां भी कुछ न बना, अब गोरखपुर लाना चाहता हूं, तुरंत इजाजत दीजिये, यहां मिनट-मिनट भारी हो रहे हैं।” तीसरे दिन ग्रामको रामजी अपनी धर्म-पत्नीके साथ लड़कीको लेकर आ गए। सुबह लड़की मिलने आई। मैंने हालत पूछी। बोली, बुरी-से-बुरी है, आपने जब देखा था तबसे कहीं बदतर।

“इस समय खाती क्या हो?”

“खाऊंगी-पीऊंगी क्या? अंतरेका रसतक तो पचता नहीं है। हर खानेमे मुझे वदवू आती है।”

“दिनमे पानी कितना पीती हो?”

“पानीकी भी उल्टी हो जाती है।”

“पाखाना कैसा होता है?”

“दो-चार दिनपर कभी हो गया तो हो गया, गांठे-ही-गांठे।”

“नींद?”

“आती ही नहीं”

“और क्या कष्ट है ?”

“कष्टोकी कोई कमी नहीं है। निरका भारीपन और दर्द तो चौबीस घटेके ही साथी है, पेटमे भी पीडा बनी ही रहती है। वदनका जोड़-जोड़ दुखता रहता है। किसी काममे मन नहीं लगता। दिन-रात सुस्ती और उदासीमे कटते है। किसीसे बात करनेको जी नहीं चाहता, न कही आने-जानेको। मुहका स्वाद तो हरदम खारा, बुखारकी-सी हालतका-सा रहता है।”

“मासिक”

“पूछिये मत, उस वक्त तो दर्दसे जान ही निकल जाती है। अनियमित तो रहता ही है। जब-तब आत्महत्या करके उन पीडासे छुटकारा पानेकी इच्छा होती है।”

मने कहा, तो फिर पाओ छुटकारा. उनके लिए चाहिए क्या ? मुझसे आत्महत्याका सहज नुस्खा जानना चाहती हो ?

‘यह कब्जकी भयकर दशा है कि जब अदर जहर बड़ी आतों-द्वारा शोषित होने लगता है। प्राकृतिक चिकित्साके प्रसिद्ध (अमेरिकन) डाक्टर जान-हारवे-केलाग एम० डी० एल-एल० डी० ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक The Crippled Colon में लिखा है :

“जब बड़ी आतें अंदर पैदा हुए विषोको सोखने लगती है तो पहले नीचे लिखे लक्षण प्रकट होते हैं—अवसन्नता, सोकर उठनेपर धकान, अनुत्साह, मनकी चंचलता, निरमं दं तथा भारीपन, भूखका अभाव, मदाग्ने, मैली जीभ, वायुशूल, अतिनार, शौचमें अनियमितता, ठंड लगकर ज्वर, निद्राशून्यता।”

“नहीं ताऊजी, मज़ाक नहीं, सचमुच मैं पीड़ाके कारण जीनेसे आजिज आ गई हूँ। लेकिन आप जानते हैं मरना इतना आसान तो नहीं है।”

“क्यों ? मैं तो आसान ही समझता हूँ। जीनेमें तो दुनिया-भरकी भंभट्टें हैं, मरना तो मिनटोंका काम है। लेकिन मरना चाहनेमें और मरनेमें जरूर बहुत बड़ा फर्क है। अच्छा तो इस वक्त तो तुम जाओ, नहाओ-धोओ, गामको सात वजे आ जाना, तुम्हारी और कथा सुनूंगा।”

“आज इलाज क्या होगा ?”

“कुछ नहीं, बिल्कुल आराम। गामको अधिक सुननेके बाद कलसे इलाजकी व्यवस्था होगी।”

गामको नियत समयपर लड़की अपनी कहानी सुनान आई। मैं कुछ काममें था। वह मुंह लटकाये, हाथसे सिर पकड़े मेरे सामने बैठी थी। जान पड़ता था जैसे इसने सारे दु.खोंको या सारे दु.खोंने इसे पकड़ रखा है। चेहरेपर उत्साहकी कहीं एक रेखातक नजर नहीं आ रही थी।

अपना काम पूरा करते हुए मैंने पूछा, अच्छा कहो, डाक्टर-वैद्योंने तुम्हारे मर्जका नाम क्या बतलाया ?

“कलकत्ताके स्त्रीरोगके विशेषज्ञ डाक्टर रायने तो मेरी वीमारीका एक बड़ा-सा और अजब-सा अंग्रेजी नाम रखा था, जो मुझे आज याद नहीं। उसने कई महीने दवाए दीं, पर कुछ न हुआ। कभी जरा-सी राहत होती, फिर वही हालत हो जाती। वैद्य-हकीमोंने वीमारीका नाम कुछ नहीं बतलाया, कहा, कोई खास वीमारी नहीं है, कुछ दिन दवा खाओ, अच्छी हो

जाओगी। जब वह कहते कि कोई विशेष बीमारी नहीं है तो मुझे बड़ा बुरा लगता। मैं कहती, ये मेरी जगह होने तो उन्हें पता चलता। उनकी दवापर मेरी कोई श्रद्धा नहीं थी। पर माताजीके डरसे कभी-कभी खाती और कभी तो झूठ कह देती कि खा ली और दवा फेंक देती। जब कुछ रोग ही नहीं बतलाते और दवासे कुछ होता भी नहीं था तो दवा खाकर क्या करती ?”

“खानेको क्या बतलाते ?”

“सब कुछ, जो जी चाहे। डाक्टर तो कहते, खूब खाओ, बर्ना कमजोर हो जाओगी। जब डाक्टर-वैद्य यह कहते तो मुझे बड़ा गुस्सा आता कि खाऊं कैसे, गलेसे आगे कुछ चले भी। होते-होते अब तो यह हालत हो गई कि कोई चीज मुट्ठमें डागनेकी प्रवृत्ति ही नहीं होती। मैंने आपसे बतलाया कि खानेकी हर चीजमें मुझे बदबू आती है।”

“कै सालमें यह हालत हुई तुम्हारी ?”

“चार सालमें।”

“उसके पहले ?”

“पहले तो हम लोग.....(पंजाब)में रहते थे, वहां तो ठीक थी। मेरी हालत तो पंजाबके बंटवारेके समय, वहासे भागकर आनेमें रास्तेमें बिगडी।”

दूसरे दिन सुबहसे उसका इलाज शुरू हुआ। अटार्ड-अटार्ड सेर गरम पानीका एनिमा दो बार। एक बार रोक हो जानेके बाद फिर दूसरा। हर एनिमामें काफी मल निकलता। दूसरे या तीसरे दिन तो एक ही बारमें ४-५ सेर गरम पानीका

एनिमा दिया गया और पेटसे सैरों मल निकला । कई दिनोंमें मिलाकर उसके पेटसे पांच-सात पाउंड मल निकला होगा । महीनोंसे उसने कोई ठोस पदार्थ नहीं खाया था फिर यह इतना मल कहांसे आया ? पुराना जमा था । महीनोंका होगा, वर्षोंका भी हो सकता है । सारा फसाद, उसकी सारी तकलीफें इसी मलकी वजहसे थीं ।

अगर उसकी कुछ दिनों और यही हालत चलती तो दशा अधिक विगड़ जाती । कभी-कभी ऐसी दशाओंमें अतिसार (पतले दस्त) हो जाता है जिससे कुदरती तौरसे मल निकल जाता है । अतिसार काम मित्रका करता है पर लोग उसको शत्रु मानकर उसका इलाज करते हैं । वह खुद इलाज होता है, व्यक्तिके अंदर जमा मलके निकालनेका । लोग इसे न समझनेके कारण इलाजका इलाज कराने दौड़ते हैं । अगर अतिसार न हुआ तो यह मल आंतोंमें सड़ने लगता है । मल तो सड़ता ही है और उस सड़ानके विपसे आंतें भी सड़ने लगती हैं । आंतोंकी वनावट विगड़ जाती है । इसीको लोग पुराना पेचिश अथवा पुराना आंव कहते हैं । इस दशामेंसे और भी अनेकानेक भयंकर लक्षण पैदा होते हैं । रोगी अक्सर खतरनाक हालतमें पहुंच जाता है ।

लड़कीका ज्यों-ज्यों पेट साफ हुआ उसके सब कुलक्षण दूर होते गए । उसे अपने आप भूख लगने लगी । दूधको देखकर उसे मिचली आती थी, अब दोनों वक्त पाव-पाव दूध लेने लगी । सुवह पाव दूध और कोई फल । दोपहरको गेहूंका दलिया या चोकरसहित आटेकी रोटी और खूब तरकारी तथा सलाद;

(कञ्ची तरकारियोका) गामको । पावभर दूध और फल— जो उस वक्त बाजारमे मिलते । इस भोजनसे दोनो वक्त उसका पेट साफ रहने लगा । शरीरमे शक्ति आ गई । रोज चार मील घूमने लगी । मन प्रसन्न रहने लगा । घंटो मेरे सामने बैठकर सूत कातती । उसके चेहरेपर हँसी खेलने लगी, मानो जादूसे उसकी दशा बदल गई हो । वह रोम-रोमसे प्राकृतिक चिकित्साके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करने लगी । डाक्टर-वैद्योसे उसे पहलेसे ही घृणा हो चुकी थी वह और बढ़ गई । अब उसने जान लिया कि रोगके लिए दवा नही "आहार-विहार"में परिवर्तन जरूरी है ।

कब्जमें मिट्टी

कब्जकी जड़ मिटानेमें आहार-विहार—खानपान, निद्रा और व्यायाम प्रधान हैं, पर ऊपरी मददके लिए एनिमा, मिट्टी और कटिस्नान आदि भी माने गये हैं। इस अध्यायमें मैं मिट्टीके वारेमें बतलाना चाहता हूँ।

पहले कहा जा चुका है कि बड़ी आंतोंमें मल अधिक समयतक या कहिए अधिक दिनोंतक पड़ा रहनेसे उसमें गरमी पैदा होकर वह सड़ने लगता है। गरमी और सड़ानके कारण आंतें गिथिल हो जाती हैं। इसके कारण वह मलको आगे बढ़ानेका अपना स्वाभाविक काम पूरा नहीं कर पातीं। अंदरूनी गरमीके कारण मलमें-का पानी जल्दी सूख जाता है और मल खुश्क हो जाता है। हमारे शरीरके अधिकतर रोगोंमें गरमी—बुखार या ताप रहता है। जब रोग निकल जाता है तब ताप भी चला जाता है। वास्तवमें तो बुखार रोग नहीं है, अंदर मल सड़नेसे शरीरमें गरमी बढ़ती है और वही ताप बाहर त्वचापर प्रकट होता है या त्वचाके रास्ते बाहर निकलता है। यही बुखार या ज्वर कहलाता है।

लोग कहते पाये जाते हैं, 'तापसे शरीर जल रहा है, फोड़ेमें बड़ी जलन हो रही है।' यह जलन और कुछ नहीं, भीतरी गरमीका बाहर प्रकट होना भर है। जिस क्रियाद्वारा

भीतरसे बाहर आनेवाले तापको हम जल्द निकाल सकते हैं उससे रोगीको तत्काल राहत मिलती है।

मिट्टी इसके लिए बहुत उपयोगी वस्तु है। गरीरके जिस हिस्सेपर मिट्टी लगाई जाती है उसके नीचे तथा आस-पासके भागकी भीतरी गरमीको वह खींच लेती है। इसीलिए मिट्टीकी पट्टीकी ठंडक धीरे-धीरे कम होती जाती है। लगभग पौन घंटेमें और कभी-कभी आध घंटेमें ही, ठंडक विल्कुल चली जाती है, मिट्टीका पानी सूख जाता है। इस प्रकार गरमीके दूर होनेसे वहा पैदा हुई शिथिलता जाती रहती है और आंतोंमें गतिशीलता आ जाती है। यही कारण है कि मिट्टीसे तत्काल फायदा मालूम होता है। कब्ज दूर करनेके उपायोंमें मिट्टीकी पट्टी कुदरती उपचारका एक विशेष अंग बन गया है। मिट्टीकी पट्टीका चोट, सिरके भारीपन, पेटके दर्द, फोड़े तथा डक आदिपर भी सफलतापूर्वक उपयोग होता है, लेकिन हम यहां उसकी चर्चमें नहीं उतरेगे। मिट्टीके प्रचार पानेका विशेष कारण यह है कि ऐसी निर्दोष और सत्रके लिए सर्वत्र सुलभ वस्तु हमें दूसरी नहीं मिल सकती। जब-तब बहुतसे समझदार बननेवालोंको मिट्टीके लाभपर आश्चर्य प्रकट करते देखा गया है। वैद्य-डाक्टर भी कह देते हैं, 'अह, जहा बड़ी-बड़ी दवायें हार मान गईं वहां मामूली मिट्टीसे क्या होना है?' यहां नारे उपचारोंके मत्था टेक देनेपर मिट्टीके अपनी करामान दिग्गानेके सहस्रों उदाहरण मौजूद हैं। उनका उल्लेख करके पुस्तकका आकार बढाना बेफायदा होगा। मिट्टीमें लगना ही

क्या है, पाठक स्वयं आजमाकर देखे । मिट्टीके संबंधमें भारतके महान् पुरुष महात्मा गांधी कहते हैं :

“कब्जमें साफ मिट्टीको ठंडे पानीसे गूंधकर पेड़पर रखनेकी सिफारिश की गई है । वह बीचमें कपड़ा दिए बिना, पेड़पर मिट्टी रखनेकी है, लेकिन मैंने तो महीन कपड़ेमें, जैसे पुल्टिस रखी जाती है, वैसे पुल्टिस बनाकर रातभर पेड़पर रखी । सवेरे उठा तो हाजत मालूम हुई और जाते ही तुरत बंधा हुआ संतोषजनक दस्त हुआ । मैं कह सकता हूँ कि उस दिनसे आजतक मैंने 'फ्रूटसाल्ट' तो शायद ही छुआ होगा । हाँ, आवश्यकता जान पड़नेपर कभी रेंडीका तेल, पौन छोटी चम्मचके करीब, सवेरेके पहर लेता था । मिट्टीकी पट्टी तीन इंच चौड़ी और छः इंच लंबी तथा मोटाईमें बाजरेकी रोटीसे ढूनी या आध इंच मोटी होनी चाहिए ।

मिट्टी कैसी हो

मिट्टी बहुत साफ, अधिक ज्यादा चिकनी या रेतीली भी नहीं होनी चाहिए, न खादवाली । खूब मुलायम हो, कंकरीली नहीं । अगर मिट्टी सूखी न मिले तो उसे धूपमें सुखाकर कूटकर महीन कर लें और छानकर घड़ेमें या टीनमें वक्तपर काम आनेके लिए रख छोड़ें । जमीनकी ऊपरी सतहकी मिट्टी प्रायः साफ नहीं मिलती, एक डेढ़ फुट नीचे खोदकर अच्छी मिट्टी पाई जा सकती है ।

जो लोग सिर्फ नामके लिए मिट्टीका उपयोग करते हैं उन्हें मिट्टीका फायदा नहीं मिलता । अगर कोई अन्नकी जरूरतको विल्कुल घुना हुआ अन्न खाकर पूरा करना चाहे तो जैसे वह संभव नहीं है वैसे ही खराब मिट्टी लेकर मिट्टीकी जरूरत पूरी नहीं हो सकती । जहां कहीं मिट्टीका उपयोग

करना हो मिट्टी साफ और उपर्युक्त गुणोवाली ही होनी चाहिए ।

कलकत्तामें एक वहनके पैरमें चोट लग गई थी । चलने-फिरनेमें तकलीफ थी । घरवालोके मनमें वहम पैदा हो गया कि चोटसे पैरकी हड्डी बढ गई है, वह कटानी पड़ेगी । वह वहन काटनेवाले डाक्टरको दिखाने जानेवाली थी । सयोगबग भेट हो गई । सब सुनकर मैंने कहा, आज तो उस डाक्टरके यहां मत जाओ, हड्डी कटानी भी हो तो दो-चार दिनमें तो कोई फर्क नहीं पड़ता, एक वार मिट्टीको आजमा देखो । प्रयोगकी विधि बता दी कि पहले गरम करके बाधना फिर ठंडी बांधना । लेकिन सुबह टहलते-टहलते खयाल आया कि चलू देख ही आजुं और एक वार अपने नामने बधवा आज ।

मैं गया, पूछा, मिट्टी मंगवाई है ? नाँकरने मिट्टीसे भरी पीतलकी एक छोटी वाल्टी मेरे सामने लाकर रखी । हाथमें एक टुकड़ा उठाते ही मन घबरा उठा । नाँकर सामने एक स्थानसे ऊपरसे ही खोद लाया था । नामको मिट्टी थी, कामकी नहीं । मैंने कहा, फेको इसे, कहींने अच्छी मिट्टी लाओ । नाँकरने पूछा, थोड़ी दूरपर सड़कके किनारे गहरी नाली खुद रही है, वहांने ले आजुं ? वहांसे लाई हुई मिट्टी साफ थी । दो-तीन दिन मिट्टी बाधनेके बाद देगा, वह वहन मैदानमें धूमती मिली ।

: १७ :

जलोपचार

कब्जमें जलोपचार

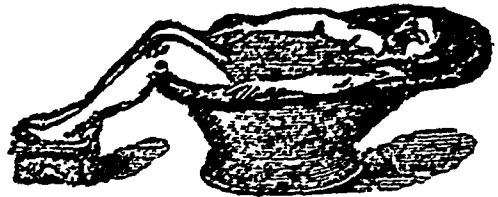
कब्जमें ठंडी मिट्टीकी पट्टीसे होनेवाला काम ही जलोपचारसे भी होता है।

कब्ज दूर करनेमें जल-चिकित्साका प्रधान उपचार कटिस्नान है। इसके आविष्कर्ता जर्मनीनिवासी लूई कूनेने इस प्रयोगको प्रायः सभी तीव्र और जीर्ण रोगोंका नाशक सिद्ध किया है। उनका कहना बहुत कुछ सही है, इसलिए कि जीर्ण रोगोंकी जड़ तो कब्ज ही होती है।

कटिस्नान

नीचे कटिस्नानके लिए तैयारीका चित्र दिया गया है। किसी तरहके टबमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभि-

तक आ जाय। पैर टबके बाहर रखे जाते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे



जा सकते हैं। रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिएसे पेटको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर धीरे-धीरे मलते हैं। जोरसे रगड़नेसे त्वचा छिल जा सकती है।

कटिस्नान दससे बीस मिनटतक लिया जा सकता है।

दुबले आदमी अधिक-से-अधिक दस मिनट और जो ब्रह्म मोंटे हैं बीस मिनट तक ले सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय—तीन-चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समय तक पहुँचना चाहिए।

ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले नारे गरीरको हायसे पांच मिनट रगड़कर तब तबमें बैठें तो गरीर गरम हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद भीगे हुए स्थानको सूखे कपड़ेसे पोछकर और तुरत कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जिनसे टहलना और कसरत दोनों न हो सके उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटे तक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई हुई ठंडक चली जाय और गरीर गरम हो जाय। लेकिन इस स्नानके बाद पूरा टहलने और कसरत करनेसे ही इसका पूरा फायदा उठाया जा सकता है।

कटिस्नानमें ठंडे पानीका प्रयोग पेटपर होता है जो आंतोंका स्थान है। पानीकी ठंडक आंतोंपर और नारे कटिप्रदेशपर अपना असर करती है। वहाकी गरमीको घटाती और ठंडक बढ़ाती है। ठंडक ताजगी लाती है। देखा जाता है कि गर्मीमें लोग काम कुछ कम कर पाते हैं। ज्यादा गरमी बढ़ जानेपर कुछ तो अचेतसे होने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें, कार्य-शक्ति बड़ जाती है, हमें कुछ करनेको जी चाहता है, थकान देरने आती है। पानीकी ठंडक गरमीसे अचेत, निष्क्रिय एवं निथिल आंतोंको अपना काम करनेको प्रेरित करती है।

कटिस्नानमें त्वचाके ठंडे पानीके संपर्कमें आनेपर वहां सिकुड़न पैदा होती है। इससे वहां रक्त कम हो जाता है। कटिस्नान बंद कर देनेपर इसकी प्रतिक्रिया होती है। वहां रक्त अधिक और अधिक वेगसे आता है। कटिप्रदेशकी ओर रक्तकी यह आकर्षित गति स्थायी होती है, क्योंकि हमेशा क्रियाका असर उसी वक्ततक होता है जबतक कि वह चलती है, पर प्रतिक्रियाका असर स्थायी होता है।

रक्तकी गतिको तीव्र करनेके लिए ही कटिस्नानके बाद टहलने अथवा कसरत करनेकी विधि है। कटिस्नानसे आरंभ हुए कामको व्यायाम जारी रखता और बढ़ाता है।

कटिस्नानका प्रयोग केवल आंतोंको ही गक्ति नहीं देता व्यायामके मेल हो जानेसे पूरा शरीर बलवान बनता और स्वास्थ्यमें सर्वांगीण उन्नति होती है।

कटिस्नानके संबंधमें नीचे लिखी बातें ध्यानमें रखें

१—पूर्ण स्नान जाड़ोंमें कटिस्नानके दो घंटे बाद या पहले, और गरमीमें एक घंटे बाद या पहले किया जा सकता है।

२—भोजन किया हो तो कटिस्नान भोजनके तीन-चार घंटे बाद करना चाहिए। कटिस्नान करनेके बाद एक घंटेतक कुछ नहीं खाना चाहिए। पानीके लिए कोई प्रतिबंध नहीं है।

३—ऋतुमती स्त्रीको कटिस्नान चार दिन बंद रखना चाहिए। पर टहलना जारी रखें शिथिलता मालूम होनेपर टहलना आधा या और कम किया जा सकता है।

४—कटिस्नान एनिमा लेनेके तुरत बाद लेना है पर एनिमा कटिस्नानके एक दो घंटे बाद लिया जाय तो अच्छा है।

