

**जो निसर्गोपचार को नकारते हैं ।  
वे रोग को स्वयं ही पालते हैं ।।**

वर्तमान समय में हर चार व्यक्तियों के पीछे एक व्यक्ति ही ऐसा मिलेगा जो बिना चिकित्सा और बिना दवाओं के सहज रूप से जीवन यापन कर रहा हो अन्यथा अधिकांश लोग किसी ना किसी रोग के शिकार हैं और उससे निवृत्ति पाने हेतु चिकित्सकों के पास जाते हैं।

आजकल चिकित्सा व्यवसाय में भी ऐसे लोगों का वर्चस्व है जो रोग निवारण हेतु अपने निजी चिकित्सालय या परामर्श केंद्र खोले हुए हैं। रोगों के कई प्रकार हैं किंतु उन्हें एलोपैथिक, होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा वर्ग में रखा जा सकता है। प्रायः सभी चिकित्सक मुख्य रूप से तीन कार्य करते हैं—  
१. रोग का पहचानना (सिम्पटम्स), २. रोग के कारण की पहचान करना (एटियोलॉजी) और ३. रोग का निवारण। रोगी चाहता है कि उसे सस्ते में उपचार मिले किंतु अधिकांश रोगी रोग निवारण हेतु चिकित्सा का सहारा लेते हैं। जिन रोगों का उपचार ही कर सकता है, उसके लिए भी वह चिकित्सक पहुंचता है। अधिकांश रोगियों को यह पता ही न चलता कि उनके कस्बे या नगर में रोगों के उपचार हेतु प्राकृतिक उपचार केंद्र मौजूद है। इसका कारण यह है कि नैसर्गिक या प्राकृतिक उपचार केंद्र खोलने वाले लोगों को केंद्र का भरपूर प्रचार नहीं करते।

मेरा स्वयं का अनुभव यह है कि व्यक्ति स्वयं अपने  
पहचान कर उसका उपचार भी कर सकता है।  
नैसर्गिक या प्राकृतिक उपचार कहते हैं। चिकित्सा  
चिकित्सक रोगी को तीन दोषों में से किसी एक का  
है- १. वात दोष (गैस), २. पित्त दोष (एसिडिटी) और  
दोष। वात दोष के लक्षणों में डकारें लेना, दर्द, चक्कर  
या हिचकी आना है। पित्त दोष में भी खट्टी डकारें  
जलन होती है और शरीर में तनाव व भारीपन महसूस  
कफ दोष में बलगम आता है वहीं श्वास लेने में  
महसूस होती है तथा रोगी खांसी, सर्दी और जुका  
होता है।

वात दोष के रोगियों को गैस उत्पन्न करने वाला लेना चाहिए। ऐसे भोजन में बारीक आटा या मैदा से और दालों को गिना जाता है। वात रोगी को भोजन में पानी या ठंडे पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। रोगी को व्यायाम अवश्य करना चाहिए इससे कमजोरी दूर होती है।

पित्त दोष के रोगी जो जलन, खट्टी डकार और  
भारीपन महसूस करते हैं उन्हें गरम मसाले, लाल



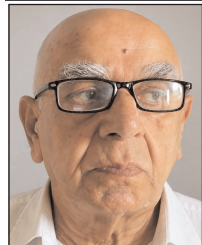
और शकयुक्त भोजन से बचना चाहिए वहीं नशेलीदार वस्तुओं- चाय-काफी, तंबाकू और अलकोहल से बचना चाहिए। उन्हें मांस-मछी, अंडे आदि का भी सेवन नहीं करना चाहिए। पक्वाहार का अधिक सेवन और अपक्वाहार (फल व सलाद) का अभाव भी पित्त दोष का कारण बनता है। क्रोध, चिंता और अवसाद भी पित्त दोष का कारण कहा जा सकता है। ऐसे व्यक्ति जो पेशाब व शौच के आवेग को रोकते रहते हैं वे भी पित्त दोष के शिकार हो जाते हैं।

जहां तक कफ दोष के रोगी का प्रश्न है वे श्वास की तकलीफ के साथ ही सर्दी-जुकाम व खांसी के कारण बलगम के भी शिकार होते हैं। ऐसे रोगियों को तेल व चिकनाई वाली वस्तुओं के सेवन से बचना चाहिए तथा दूध व दूध से बनी मिठाइयों का सेवन नहीं करना चाहिए। ठंडी व फ्रीज में रखी वस्तुओं का अधिक सेवन या लगातार सेवन भी व्यक्ति को कफ का रोगी बना देता है। ऐसे रोगियों को धुएँ-धूल व ठंडे वातावरण में अधिक समय तक नहीं रहना चाहिए।

जहां तक नैसर्गिक व प्राकृतिक उपचार का प्रश्न है बात दोष के रोगी अदरक-सौंठ, लहसून और मेथी दाने का उपयोग कर रोग का स्वयं ही निवारण कर सकते हैं। उन्हें पेट पर गर्म/ठंडा सेक आवश्यकता अनुसार करना चाहिए। वे ऐनिमा भी ले सकते हैं। पित्त दोष के रोगियों के लिए फटे दूध का पानी और नीबू पानी भी रोग निवारण में सहायक होता है। उन्हें फल व सब्जियों के रस का सेवन करना चाहिए। फल व सब्जियों के रस में अनार, लौकी, पत्ता गोभी और नारियल पानी को लिया जा सकता है। ऐसे रोगियों को पेट पर ठंडा सेक गीली तौलिया, मिट्टी पट्टी, ठंडा, कटि स्नान, मेहन/रीढ़ स्नान और ऐनिमा लेने तथा सूखी मालिश और अपक्वहार (ताजे फल व सलाद) की सलाह दी जाती है। उन्हें निश्चित व्यायाम, ध्यान, प्राणायाम, योगासन आदि करने के साथ ही सुबह-शाम आवश्यक रूप से टहलना चाहिए तथा रात्रि समय कम से कम ६-७ घंटे की नींद लेना ठीक रहता है। कफ दोष के रोगियों के लिए आंवला, प्याज-लहसून और अदरक मुफीद होता है। ऐसे रोगियों को नेति क्रिया व गरारे भी करना चाहिए। गर्म पैर स्नान, धूप स्नान, ऐनिमा भी सहायक होता है। उन्हें भी योगासन, ध्यानादि की सलाह दी जाती है। कुल मिलाकर चिकित्सा पद्धतियों में नैसर्गिक उपचार ही सर्वश्रेष्ठ है। जो इसे नकारते हैं वे स्वयं ही स्वयं को रोगों में उलझाते हैं। अंत में मेरी दो काव्य पक्तियां-

जो निसर्गोपचार को नकारते हैं।

वे रोग को स्वयं ही पालते हैं।



## विनोद कोचर

उन्होंने एक ओर अपनी सेना और दूसरी ओर खुद को रखकर दोनों पक्षों को, दोनों में से किसी एक को चुनने का ऑफ़र दिया था। एक तथ्य तो ये भी है कि कृष्ण और पांडवों की आपस में करीबी रिश्तेदारी थी। परिवारावाद की जड़ें तो महाभारत काल में भी पल्लवित थीं। रहा सवाल कर्ण और अर्जुन का! आमने सामने के इन दोनों के युद्ध के काफी पहले से ही कृष्ण की कूटनीति ने कर्ण को उसकी तमाम देवीय शक्तियों से (कवच-कुंडल और ब्रम्हास्त्र) हीन कर दिया था। युद्धस्थल पर कर्ण के रथ का पहिया धरती में, हनुमान के जरिरे धंसवाने का षड्यंत्र भी कृष्ण ने ही रचा था। कुल मिलाकर कर्ण को कृष्ण ने पराजित किया था न कि अर्जुन ने। अर्जुन तो कृष्ण के प्रति समर्पित उनका एक भक्त मात्र था जिसकी सभा में पराजित करने में भूमिका भी नगण्य थी। कर्ण का

चरित्र और धर्म बल अर्जुन के खुद के चरित्र एवं धर्म बल से काफी उच्च दर्जे का था।  
श्री मिश्रा ने आगे कहा- कर्ण के शौर्य, दानवीरता, वचन वीरता, जैसे महागुणों के कारण पूरी महाभारत के आकाश में कर्ण ही एक मात्र ऐसा पात्र है जो अपने पिता सूर्य की ही तरह दैदीप्यमान है। महाकवि दिनकर तो कर्ण पर इस कदर फिदा थे कि उन्होंने कर्ण को रश्मिरथी कहकर उस पर एक पूरा का पूरा महाकाव्य ही रच डाला। क्या किसी और ने आज तक अर्जुन के लिए भी ऐसा कोई महाकाव्य रचा है? सुद्ध में कर्ण के शहीद होने के बाद स्वयं कृष्ण ने कर्ण को जो श्रद्धांजलि दी थी, दिनकर ने उसे कुछ इस तरह गाया-  
मगर जो हो, मनुज सुवर्णिष्ठ था वह!  
धनुर्धर ही नहीं, धर्मिष्ठ था वह!  
तपस्वी सत्यवादी था, व्रती था!  
बड़ा ब्रह्मन्थ था, मन से यती था!

हृदय का निष्कपट, पावन क्रिया का!  
दलित-तारक, समुद्धारक क्रिया का!  
बड़ा बेजोड़ दानी था, सदय का!  
युधिष्ठिर!कर्ण का अद्भुत हृदय था!

किया किसका नहीं कल्याण उसने?  
दिये क्या क्या न छिपकर दान उसने?  
जगत के हेतु ही सर्वस्व खोकर,  
मरा वह आज रण में, निःस्व होकर!

उगी थी ज्योति जग को तारने को!  
न जन्मा था पुरुष वह हारने को!  
मगर सबकुछ लुटाकर दान के हित,  
सृश्र के हेतु, नर-कल्याण के हित!

दया कर शत्रु को भी त्राण देकर,  
खुशी से मित्रता पर प्राण देकर,  
गया है कर्ण भू को दीन करके!  
मनज कल को बहत बलहीन करके!

-वारासिवनी

**राष्ट्रपति से मिले न्याते को अभिषेक चौकसे ने कहा-अविस्मरणीय**



निर्दलीय संवाद  
 भोपाल। भारत की राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू  
 द्वारा भारत के ८०वें स्वतंत्रता दिवस के  
 उपलक्ष्य में नई दिल्ली स्थित राष्ट्रपति भवन के  
 सार्वजनिक केंद्र में आयोजित प्रतिष्ठित एट-  
 होम समारोह सह विशेष भोज में मध्य प्रदेश  
 की राजधानी भोपाल की जमना हेल्थटेक  
 प्राइवेट लिमिटेड के संस्थापक अभिषेक  
 चौकसे को आमंत्रित किया गया। उनके द्वारा  
 गांवों और दूरदराज क्षेत्रों में आधुनिक स्वास्थ्य  
 जांच की सुविधा पहुंचाने की कोशिश को  
 मिली राष्ट्रीय पहचान पर इससे अब राष्ट्रपति की  
 महर भी लग गई है।

श्री चौकसे को स्वास्थ्य क्षेत्र में नवाचार के लिए यह सम्मानपूर्ण अवसर प्राप्त हुआ। उक्त आमंत्रण उनके पेटेंट प्राप्त एआई-सक्षम मॉनोटोरिंग पोर्टेबल हेल्थ मॉनिटरिंग डिवाइस 'अन्वेषण' के विकास के लिए मिला। श्री चौकसे ने



दैनिक निर्दलीय से कहा कि हमारे राष्ट्र के लोकतंत्र, संप्रभुता और समृद्ध विरासत के प्रतीक राष्ट्रपति भवन के गौरवशाली प्रांगण में प्रवेश करना और वहां राष्ट्रपति से उनको स्नेहपूर्वक भेंट का अवसर मिलना उनके लिए किसी असाधारण सौभाग्य से कम नहीं रहा।

उल्लेखनीय है कि मप्र के रायसेन जिला के पहाड़खेड़ी गाँव से निकलकर प्रादेशिक राजधानी भोपाल के औद्योगिक उपनगर भेल की बसाहट आनन्दनगर में रहते हुए वहाँ की साधारण अपितु साहसी गलियों से गुजरकर राष्ट्रपति भवन के गरिमायुषी प्रांगण तक पहुँचने का अभिषेक चौकसे का उपरोक्त सफर साहस, संघर्ष, विश्वास और अटूट दृढ़ संकल्प की कहानी है।

उन्होंने निर्दलीय समाचार पत्र समूह सह  
प्रकाशन के माध्यम से अपनी इस गौरवपूर्ण

के उन्मूलन को अंतर आत्मा को जागृत कर दिया था, और जनमानस ने अपने अधिकारों के लिए लड़ते हुए दास प्रथा से मुक्ति पाई थी। स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था कि हमें जो सोचते हैं वहीं बन जाते हैं। विचार एक सिद्धांत ही व्यक्ति का निर्माण करता है। वहीं दुष्ट होने या महान होने का निर्णायक है।

आर बिना विचारों सिद्धांतों के व्यक्तित्व का अस्तित्व ही नहीं। विवेकानंद जी के विचारों सर्व कालीन प्रासंगिक हैं। उनके विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं, जितने उनके जीवित रहते हुए थे। आज हमारे बीच विवेकानंद जी स शरीर मौजूद नहीं हैं, पर उनके विचारों की महत्ता कायम है। भौतिक शरीर के ना होने जाने से और भौतिक विचार तथा सिद्धांत उतनी ही तीव्रता रखते हैं, वेग रखते हैं, जो एक समाज में परिवर्तन ला सकते हैं। विचारों की यह अमरता तथा तीव्रता किसी भी तानाशाह के लिए इतनी खतरनाक नहीं है जितनी की सुम शेर की गुफा में रहना। जनता के मध्य शुद्ध विचारधारा के जागृत होने पर क्रांति लाई जा सकती है। फिर चाहे वह फ्रांस के वसंत के महेल का विध्वंस हो अथवा भारत की स्वतंत्रता हेतु वृहदा आंदोलन हो।

विचारों के संदर्भ में कहा जाता है कि एक व्यक्ति का विचार तब तक उस व्यक्ति के पास है, जब तक वह अकेला है किन्तु जैसे ही विचारधारा एक सिद्धांत का प्रचार प्रसार होता है, तो वह व्यक्ति अकेला ना रह कर उस जैसे हजारों लाखों लोग उसके साथ हो जाते हैं। तब वह अकेला नहीं रह जाता। वह अपने विचारों के माध्यम से जन सामान्य को प्रभावित कर लोगों को उस लड़ाई में शामिल कर लेता है, जिस लड़ाई के वह अभी अकेले नहीं लड़ सकता था। विचारों सिद्धांतों की तीव्रता आवेश तथा समनता किसी भी जातिकारी लक्ष्य को प्राप्त में एक बड़ा साधक हो सकता है। विचार सिद्धांत एक से दूसरे व्यक्ति तथा स्थानांतरित हो रहे हैं। जिसमें विचारों को सघनता प्राप्त होती है। ताकि सत्ता के दमन के समय वैचारिक अमरता स्थाई बनी रहे। चीन उत्तर कोरिया जैसे राष्ट्रों में विचारों के इस स्वतंत्रता का प्रवाह को बाधित नियंत्रित कर दिया गया। अभिव्यक्ति के तमाम माध्यमों को प्रतिबंधित कर दमन चक्र चलाया गया। वहां विचार और सिद्धांत विनाशक व्यक्ति तक ही सीमित रहे उसका फैलाव या विस्तार नहीं हो पाया। जो धारण समाज तथा मानव अधिकारों के संवेदन तथा मानव का उद्बोध भी है।

किसी स्वतंत्र स्वतंत्र राष्ट्र के लिए व्यक्ति समाज और राष्ट्र के विचारों की स्वतंत्रता नवीनता तथा उत्कृष्टता अत्यंत आवश्यक है। क्योंकि विचारधारा और सिद्धांतों को रोक पाकर किसी भी सत्ता या निरंकुश राजा के नियंत्रण में नहीं होता। विचारों और सिद्धांत अनाति काल से गतिशील है तथा अनंत तक जगत तक गतिशील रहेंगे, और उसका प्रतिपादक एवं अनुशीलकर्ता विचारों के साथ अमर हो जाते हैं।