आरोग्य शतक

- प्रणेता -

ए. नागराज

प्रकाशक :

जीवन विद्या प्रकाशन

श्री भजनाश्रम, श्री नर्मदांचल, अमरकंटक

जिला - शहडोल (म. प्र.)

लेखक :

ए. नागराज

© सर्वाधिकार

प्रणेता एवं लेखक के

पास सुरक्षित

संस्करण : द्वितीय

पूर्व संस्करण : दिसम्बर 2009

मुद्रण : जनवरी 2017

सहयोग राशि :

20/- रुपये

मुद्रक :

जीवन विद्या संस्थान

अमरकंटक (म. प्र.)

कम्पोजिंग : आकाश कम्प्यूटर, दूरभाष-94252-04130

प्रस्तावना

परम् पूज्य ए. नागराज शर्मा (प्रणेता- मध्यस्थ दर्शन) द्वारा लिखित ''आरोग्य शतक'' बहुत ही सरल एवं उपयोगी घरेलू नुस्खों का एक अद्भूत संकलन है । इसे पूज्य बाबाजी ए. नागराज अपने वृहत् कार्य 'मध्यस्थ दर्शन' एवं 'आयुर्वेदिक चिकित्सा' के अलावा प्रायः सबको बताते हैं एवं स्वयं भी प्रयोग करते हैं । मैं भी स्वयं पिछले 20 वर्षों से प्रयोग करते आ रहा हूँ । ये सरल नुस्खे स्वास्थ्य के लिए हितकारी है । आशा है आप भी अपने स्वास्थ्य के लिए इसका सद्उपयोग करेंगे ।

डॉ. ओ. पी. तिवारी

भूमिका

इस आरोग्य शतक पुस्तिका में एक सौ प्रकार से अपने स्वास्थ्य को संरक्षण करने के उपाय प्रस्तुत है ।

यह प्रस्तुति मेरी स्वयंस्फूर्त रही । इसी के साथ डॉ. ओम तिवारी जी की प्रेरणा भी रही । परस्पर परामर्शपूर्वक इस पुस्तिका में उपचार की सौ विधियों को प्रकाशित किया है ।

ये सभी नुस्खे, पद्धति, योग-संयोगों को अनुभवपूर्वक प्रस्तुत किया । इसका मतलब है हमारे प्रत्येक दिन के क्रियाकलाप में इन सब पद्धतियों से चिकित्सा स्वयं भी कर चुके हैं ।

इसे कोई भी कर सकता है । मैं यह कामना करता हूँ कि परिवार में इसका उपयोग कर दूसरे के लिए प्रेरक हों ।

ए. नागराज
प्रणेता मध्यस्थ दर्शन सह-अस्तित्ववाद
भजनाश्रम, नर्मदांचल, अमरकंटक

परिचय

मनुष्य इस धरती पर कब आया है यह निश्चित नहीं है। मनुष्य है कि नहीं है ? इस बात पर कोई शंका नहीं होती; क्योंकि मनुष्य होने का हम लोग जीवित प्रमाण हैं । पर मनुष्य क्या है? इस बात का हमें आज तक पता नहीं है । स्वयं को खोजते हुए, जानने का प्रयास करते हुए मनुष्य को सदियाँ बीत गयी है । अपने ही आंतरिक स्वरूप को देखने, समझने के लिए आदमी तरस गया है । अपने परिचय को जानने के लिए आदमी तृषित है और हजारों वर्षों से प्रयासरत भी है । आज दुनिया में अनुसंधानों के ढेर लगे हैं किन्तु आदमी के बारे में अभी तक पता नहीं है ।

ए. नागराज हमारे जैसे ही एक व्यक्ति हैं; वे अमरकंटक की एकान्तवादियों में जो भारत का सुप्रसिद्ध तीर्थ, नर्मदा नदी का उद्‌गम स्थल, मेंकल पर्वत की हरी-भरी गोद में आदमी के स्वरूप को खोजने चले आये । मैसूर प्रांत के अपने हरे-भरे गांव अग्रहार को छोड़कर श्री नागराज जिन्हें अब बाबाजी कहते हैं कुछ प्रश्नों के उत्तर ढूंढ़ने आये थे । घोर जंगल, घोर शीत, वर्षा, जंगली जानवर, भोजन की व्यवस्था नहीं और तमाम असुविधाओं में जीकर वे अनुसंधान करते रहे । भारत के सुप्रसिद्ध श्रृंगेरी मठ के शंकराचार्य श्री चंद्रशेखर भारती द्वारा दीक्षित श्री नागराज जी परंपरानुसार विधियों

से तप करते रहे । अपने अनुसंधान के क्रम में उनको समाधि की स्थिति प्राप्त हुई । किन्तु अपने प्रश्नों का उत्तर नहीं मिलने के कारण उन्होंने ''संयम'' किया । संयम करने पर बाबाजी को पूरा अस्तित्व समझ में आ गया । अस्तित्व में आदमी भी समझ में आ गया, अस्तित्व में व्यापक सत्ता जिसे हम ईश्वर सत्य ब्रह्म आदि नामों से पुकारते हैं उसका अनुभव हो गया । अस्तित्व में संपूर्ण व्यवस्था समझ में आ गयी । उन्होंने देखा कि संपूर्ण प्रकृति सत्ता में (परमात्मा में) डूबी है, भीगी है, घिरी है ।

सन् 1971 से अपने अनुभव को उन्होंने अपने पास आने वाले लोगों को बताना शुरू किया । इसी क्रम में उनके पास एक ओर देश के प्रसिद्ध वैज्ञानिक, डॉ. सी. व्ही. रमन, परमाणु आयोग के अध्यक्ष डा. भाभा जैसे लोग भी आये तो दूसरी ओर साधारण अनपढ़ कहे जाने वाले ग्रामीण भी आये । उन्होंने सत्य को कहना शुरू किया । जीवन की सच्चाइयाँ जो उनके श्रीमुख से निसृत हुई उनको कुछ लोगों ने समझकर ''जीवन विद्या'' के नाम से शिविरों में अध्ययन कराना प्रारंभ किया है ।

राजन
अभ्युदय संस्थान
अछौटी

आरोग्य शतक

भारत जैसे विशाल देश में जहां 70% जनता गांव में बसती है, उचित चिकित्सा एवं मार्गदर्शन के अभाव में अपनी शारीरिक रूग्णता से पीड़ित है ।

इन विसंगतियों से उबरने के लिए एक ही रास्ता है - वह है हम प्रकृति के आँगन से वनौषधियों एवं घर में उपलब्ध सामग्रियों का उपयोग कर अपने स्वास्थ्य की देखभाल स्वयं करें ।

प्रस्तुत लघु पुस्तिका की सहायता से आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में, काम आने वाली, पानी, नमक, काली मिर्च, घी आदि जैसी सहज सुलभ वस्तुओं से अपनी चिकित्सा स्वयं कर सकते हैं ।

इस लघु पुस्तिका में सहज सरल उपायों से रोगमुक्त करने का प्रयास किया गया है ।

ए. नागराज शर्मा
अमरकंटक, म.प्र.

नमक

1. बिच्छु के काटने पर जिस भाग (दायां या बांया) में काटा है उसके विपरीत भाग के कान में नमक घोल छानकर 2-4 बूंद डालना चाहिए।

2. अधिकाधिक पतली टट्टी होने पर जिसके कारण पानी की कमी हो जाये तो कमजोरी घिरने की स्थिति में एक पाव पानी, आधा चम्मच नमक, एक चम्मच शक्कर मिलाकर छानकर पीना चाहिए। यह हैजा में भी लाभदायक है।

3. दर्द की जगह में (जो चमड़ा खुला हो) नमक की पोटली बांधकर तवा में गरम कर दर्द की जगह में सेंकने से आराम मिलता है।

काली मिर्च

4. गले में सूजन, गले में अटकी जैसी लगने की स्थिति में एक ग्राम काली मिर्च का चूर्ण, चार ग्राम शक्कर या नमक दोनों को मुंह में रखकर चूसने से लाभ होता है।

5. जिस आदमी को शरीर में गर्मी गर्मी जैसा लगता हो, 5 से 10 काली मिर्च महीन पीसकर खा लेवे,

ऊपर से खूब ठंडा जल पीवे।

6. मस्से के ऊपर काली मिर्च को ठंडे जल में पीसकर लगाने से लाभ होता है ।

7. खाँसी आने पर 10 काली मिर्च, 10 तुलसी के पत्ते एक गिलास जल में पकावें, जब तीन चार चम्मच रह जावें, उतार लेवें। उसमें शहद मिलाकर चाटें । अथवा पकते समय में 20 ग्राम गुड़ डालकर पकावें, इसे धीरे-धीरे चाटने पर कफ खाँसी दूर होती है।

8. 11 काली मिर्च, अंडूसे की पत्ती 5, पान 1 पत्ती, तुलसी की 11 पत्ती, 1 लौंग, 1 इलायची, इन सबको डेढ़ पाव पानी में पकावें। इसमें 50 ग्राम गुड़ डालकर जब एक कप रह जावे, उतार लेवें । 1-1 चम्मच खाने पर खासी कफ दोनों दूर होता है ।

चावल का माढ़ (पसिया)

9. प्रदर रोग (धात) होने पर माढ़ को ठंडा करके एक गिलास लेकर उसमें 20 ग्राम प्याज के कतरे डाल दें, इसे पीने से लाभ होगा ।

प्याज

10. प्याज के रस में शक्कर मिलाकर पीने से प्रदर रोग में लाभ होता है।

लाल मिर्च

11. कुत्ता, बिल्ली, चूहा आदि किसी के भी काटने पर लाल मिर्च को पीसकर टिकिया बनाकर बांध देने से थोड़ी देर में लाभ होता है।

घी

12. नाक सूखता हो, स्वांस लेने में तकलीफ होती हो, कफ भर गया हो, इस स्थिति में घी को नाक से सुड़कने पर लाभ होता है। घी के अभाव में सरसों का तेल सुड़कने से भी लाभ होता है।

मठा (मही)

13. मठे में हर्रा, बहेरा, आँवला तथा समभाग काली मिर्च चूर्ण मिलाकर पीने से पेट दर्द, गोला में आराम मिलता है और बारम्बार पीने से पेट साफ होकर कब्ज दूर होती है।

पानी

14. सुबह ताजा जल अधिकाधिक पीने से मल-मूत्र साफ होता है ।

अलसी

15. कैसा भी फोड़ा हो, उसके पाक के लिए अलसी को पीसकर पानी में पका लें, उसे लेप लगाकर पान या अरंडी के पत्तों को बांध देवें, जल्द से जल्द पक जाता है ।

16. अतिमूत्र, बहुमूत्र, मूत्र अधिक होने पर चने की भूसी को महीन पीसकर एक-एक तोला जल से लेवें ।

17. अधिक प्यास लगने पर हल्दी चूर्ण आधा चम्मच शक्कर के साथ धीरे-धीरे खाकर ऊपर से ठंडा जल पीवें, लाभ होगा ।

18. भूना हुआ हल्दी चूर्ण आधा चम्मच, प्रतिदिन नित्य खाने से पुराना जुकाम में लाभ होता है ।

19. सर्दी जुकाम में दूध में हल्दी डालकर पीने से लाभ होता है ।

20. सर्प काटने पर सर्प के काटे स्थान पर थोड़ा ऊपर, कड़ा पट्टी बांध देवें, पीपल के पत्ते को डंठल के तरफ से पकड़कर दोनों कान में सावधानी से अंदर रखें । जब तक पत्ते अंदर की ओर खींचते हों, पत्ते को बदल-बदलकर यह क्रम करते रहें और पास ही किसी चिकित्सालय में ले जाने का प्रयत्न करें ।

21. सिर के बाल गिरने पर आँवले को भिगाकर उससे सिर धोवें, लाभ होगा ।

22. सिर के बाल झड़ने पर अंडे को फोड़कर बालों में लगावें, जब सूख जाये स्नान करें, बाल का गिरना रूक जाता है, यह बारम्बार करें ।

23. सिर के बाल झड़ने पर बादाम गिरी को त्रिफला या गुलाबजल में भिगो दें, दूसरे दिन सबेरे चिकने पत्थर पर घीसें, जब मक्खन जैसा हो जाय, उस स्थिति में उसे स्नान के पश्चात् बालों की जड़ों में लगाने से बाल का झड़ना रूक जाता है । साथ ही साथ बालों की सुन्दरता बढ़ती है ।

24. सिर के बाल काले करने के लिए, भृंगराज (घमीरा, भेंगरा) शरद ऋतु में निकालकर सुखाकर

चूर्ण बना लें, उसके सोलहवाँ भाग काली मिर्च महीन चूर्ण मिला लें, रोज एक तोला खावें, ऊपर से जल पीयें, एक वर्ष पश्चात् लाभ होगा।

25. मुख में छाले हो जाने पर गुलाबी गुलाब के पुष्प पीसकर, मुंह के छाले में लगाने से लाभ होता है।

26. मुख में छाले हो जाने पर गेंदे के पत्ते को पीसकर मुख में लगाने से लाभ होता है ।

27. मुख शुद्धि के लिए सुपारी का चूर्ण 100 ग्राम, कत्था 50 ग्राम, लौंग 5 ग्राम, 5 ग्राम इलायची, सौंफ 50 ग्राम, काली मिर्च 5 ग्राम, आँवला 10 ग्राम सबको सूक्ष्म चूर्ण बनाकर रख लेवें, इसे थोड़ी मात्रा में लेने से मुख की बदबू एवं मुख शुद्धि होती है । यह पाचन क्रिया को भी ठीक करती है ।

28. मुंहासे निकलने पर सौंफ का चूर्ण एक तोला, भिगाकर दूसरे दिन सबेरे खूब पीसकर मुख में लगाने से लाभ होता है। साथ ही भीगे हुए सौंफ का पानी मिश्री मिलाकर पीना चाहिए ।

ए नागराज, प्रणेता एवं लेखक मध्यस्थ दर्शन (सहअस्तित्ववाद)

29. अगर शुष्क त्वचा हो मुंहासे निकली हों, तो गुलाबी गुलाब के फूल को महीन पीसकर मुंहासों में लगावें, साथ में रोज एक गुलाबी गुलाब चबाकर खावें, लाभ होगा।

30. ओंठों के फटने पर 100 ग्राम सरसों का तेल, 25 ग्राम मधुमक्खी का मोम डालकर गरम करें, जब तेल में मोम समा जावें, तब उसको नीचे उतार लेवें, छानने की आवश्यकता हो तो छान लेवें। इसे किसी शीशी में सुरक्षित रख लेवें। इसे ओंठ फटने, पैरों के फटने, त्वचा के कहीं भी फटने पर लगाने से लाभ होता है।

31. दाँत में दर्द होता हो, मसूड़े सूज गये हों, मसूड़ों से खून निकलता हो, उस स्थिति में बिही (अमरूद) के पत्तों को पानी में कूटकर उबाल लेवें, तीन-चार उबाल के बाद गुनगुना रहते कुल्ला करें। लाभ होगा। साथ ही सरसों के तेल में नमक मिलाकर लगावें। थोड़ी देर बाद पुनः कुल्ला करें पुनः दाँतों पर लगावें, इस प्रकार तीन-चार बार करने से लाभ होता है। इससे दाँत व मसूड़ों के संपूर्ण दर्द शांत होते हैं।

32. दाँतों के खोखले होने पर दाँतों के अन्दर लौंग तेल का छोटा फोहा बनाकर दाँतों के अंदर भरें, एक घंटे बाद बिही (अमरूद) के जल से कुल्ला करें, पुनः फोहा भरें । इस प्रकार तीन-चार बार करने से दाँतों में पड़े कीड़े मरने लगते हैं ।

33. कान के दर्द होने या पक जाने पर गेंदे के पत्ते का रस निकालकर गरम करें, जब वह ठंडा हो जाय, उसके ऊपर के रस को 2 बूंद डालें ।

34. कान के दर्द होने पर गोमा (द्रोण, पुष्पी, गुमा) के पत्तों के रस को निकालकर कान में डालने से कान का दर्द ठीक होता है ।

35. आँखों में लालिमा हो जाने पर माँ का दूध बारम्बार आँखों में डालना चाहिये ।

36. गाय का दूध आँखों में बारम्बार डालने से, आँखों की लालिमा में लाभ होता है ।

37. आँखों में पुई आना, कम दिखना उस स्थिति में हर्रा, बहेरा, आँवला तीनों को बराबर मात्रा में नई मटकी में 5 तोला भिगा देवें । जब चार घंटा भीग जावे, तब उसमें थोड़ा सा जल लेकर

बारम्बार आँखों में डालें। इससे आँखों में चिपड़ा आना ठीक होता है। साथ ही आँखों की जाली कटती है एवं ज्योति बढ़ती है।

38. आँखों में बिलौनी (सलौनी) होने पर पका हुआ हर्रा, सूखा हुआ लावें, इसे ठंडे पानी से घीसें, उस घीसे हुए को सलौनी पर बारम्बार लगाने से सलौनी ठीक हो जाती है।

39. आँखों में फूली होने की स्थिति में वट का दूध आंजना चाहिए और सबेरे जहां सूर्य उगता हो उस स्थान पर दृष्टि को टिकाकर उल्टा सीधा घुमाना चाहिए। कुछ दिन में लाभ होता है।

40. गले का बैठ जाना, नाक का भरा-भरा सा लगना, स्वांस लेने में तकलीफ होना, इस स्थिति में अजवाईन, हल्दी, काली मिर्च, समान मात्रा में एक तोला, खपे हुए छेने के आग में डालना चाहिए, निकलने वाले धुयें को सूंघना चाहिए एवं मुंह से लेना चाहिए। ऐसा तीन-चार बार करने से गला व नाक ठीक हो जाता है।

41. आधा सिर में दर्द होने पर (अधकपारी) सूर्योदय के पहले हर रविवार को शुद्ध घी से बनी हुई

जलेबी अथवा शुद्ध घी से बना हुआ गेहूँ के आटे का हलवा खाना चाहिए । पहले दिन रात्रि को हलवा बनाकर रख लेवें, उसे सूर्योदय के पहले पेट भर खावें । खाने के पश्चात् नींद लेना आवश्यक है ।

42. पूरे सिर में दर्द होने पर काली मिर्च, हल्दी, अजवाईन समान भाग चूर्ण बना लें, रूई बिछाकर उक्त चूर्ण को रख देवें । फिर रूई को रोल कर लें, उसमें हल्का धागा बांध दें, इस बत्ती को गाय के घी में डुबा दें । घी की बनी इस बत्ती को जलावें, जब मसाला जलने लगता है, बुझा दें, इसके धुंए को खूब सुड़क-सुड़ककर नाक से लें। एक बार एक नाक से, दूसरे बार दूसरी नाक से । इस प्रकार से 12 बार करें । तुरन्त नाक में घी रखकर सुड़कें । साथ ही मुंह में काली मिर्च, मिश्री मिलाकर बारम्बार चूसें। ऊपर से दूध व खीर का भोजन करें । इसे एक सप्ताह करने पर लाभ होगा ।

43. खाज खुजली होने पर चिरचिरा (अपामार्ग) के पांचों अंग को महीन पीस लें, स्नान करने के बाद जहाँ आवश्यक हो, वहाँ लगावें । खूब रगड़ें, 7-8 दिन में लाभ होने लगता है ।

44. चकोरा (चक्रमणी) का बीज, वाकुची का बीज दोनों को महीन चूर्ण बनाकर मठे में भिगाकर खाज-खुजली की जगह लगावें । सूखने के पश्चात् स्नान करें ।

45. सफेद दाग होने पर कठुमर (अष्ठोऊदूम्बर) की एक पतली जड़ लावें उसे पानी में घिसकर जहाँ पर सफेद दाग हो लगाना चाहिए, इससे लाभ होता है ।

46. त्वचा के जल जाने पर जले हुए स्थान पर आलू को कूट-पीसकर लगाना चाहिए या शहद लगाना चाहिए ।

47. माँस-पेशियों एवं संधियों में दर्द होने पर अंडे के जड़ की छाल को अलग निकालकर उसे चूर्ण बना लें, समभाग काली मिर्च और सोंठ का चूर्ण मिलाकर गुड़ के साथ एक-एक तोला सुबह-शाम खाने से संधियों के दर्द में आराम मिलता है ।

48. लहसुन का रस एक चम्मच, एक चम्मच शहद मिलाकर कई बार चांटे, ऊपर से दूध पीवें, कहीं भी दर्द हो, आराम मिलेगा ।

49. सरसों के तेल में लहसुन और अजवाईन मिलाकर पका लें, इस तेल की मालिश करने से दर्द में आराम होता है ।

50. सोंठ का चूर्ण दो ग्राम, भुना हुआ मेथी 10 ग्राम, दोनों को मिलाकर दोनों बार भोजन के पहले गरम जल से लेवें, सभी प्रकार के दर्द में लाभ करता है ।

51. छाती में दर्द हो, पसीना भी आता हो तब अर्जुन (कहवा) के छाल को महीन कूट-पीसकर 25 ग्राम लेवें, एक किलो पानी में पकावें, जब पकते-पकते एक कप रह जावे, शक्कर मिलाकर धीरे-धीरे पी लें । तीन-चार बार पीने से लाभ होता है ।

52. सामान्य सर्दी होने पर दूध में हल्दी, तुलसी पत्ता, काली मिर्च, अदरक डालकर पीना चाहिए ।

53. सामान्य खाँसी में काली मिर्च, सोंठ, पीपली समभाग मिलाकर आधा चम्मच की मात्रा में दो-तीन बार शहद से लेना चाहिए ।

54. सामान्य खाँसी होने पर पीपल का छाल एक तोला, महीन पीसकर खीर बनाते समय खीर में डाल देवें । उस खीर को खावें, रोज ऐसा करें, लाभ होगा ।

55. स्वांस होने पर (दमा) कच्चा अडूसा 20 ग्राम, मूलहठी (मधुयेष्टी) 5 ग्राम, पीपल का छाल 20 ग्राम, हर्रा 5 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम सबको डेढ़ किलो पानी में पकावें। पकते-पकते अवलेह जैसे होने पर उतार लेवें, गुनगुना रहते एक-एक चम्मच बारम्बार खाते रहें । यह क्रम दमा के कम होने तक जारी रखें। इस प्रकार प्रतिदिन एक-दो बार करें ।

56. यकृत (लीवर) के बढ़ जाने, भूख न लगने या यकृत संबंधी कोई भी विकार होने पर चिरचिरा (अपामार्ग) का रस और पुर्ननवा (पत्थरचट्टा) का रस आधा-आधा तोला मिलाकर दिन में दो-तीन बार चटावें इससे बच्चों की सफेदी टट्टी, दाने जैसे टट्टी, ज्यादा टट्टी होना आदि स्थिति में विशेष लाभ होता है ।

57. पीलिया हो जाने पर भुंई आंवला को सुखाकर चूर्ण बना लें, 2 ग्राम की मात्रा में मूली के रस के साथ तीन दिन सेवन करें। पीलिया में लाभ होता है।

58. मूली के अन्दर चिरा लगाकर मिश्री के टुकड़े भर दें, दूसरे दिन सबेरे मूली को खाने से पीलिया में लाभ होता है। इसे तीन दिन करना चाहिए।

59. पारिजात (हरसिंगार) की जड़ का छाल का चूर्ण बनाकर रख लें। चूने के ऊपर की निथरी हुई पानी 1 तोला, 1 तोला मिश्री, 1 तोला चूर्ण मिलाकर पीने से पीलिया में लाभ होता है, ऐसा तीन दिन करें।

60. पेट में जलन हो, पेट में दर्द हो, भूख न लगती हो, उस स्थिति में भूना हुआ हर्रा, बहेरा, आँवला प्रत्येक 50-50 ग्राम, भूना हुआ अजवाईन 10 ग्राम, सोंठ (गरम राख से भूना हुआ) 25 ग्राम, जीरा भूना हुआ 50 ग्राम इन सबको महीन चूर्ण बनाकर रख लेवें। पेट में जलन रहने पर 5 ग्राम चूर्ण, 10 ग्राम शक्कर मिलाकर लेवें, ऊपर से ठंडा दूध पीवें। अगर पेट में जलन न हो, उस स्थिति में एवं पेट में दर्द हो, तब शक्कर के जगह

सेंधा नमक 2 ग्राम, 5 ग्राम चूर्ण मिलाकर लेवें, ऊपर से गरम जल पीवें । पेट दर्द में आराम मिलेगा ।

61. खट्टी डकार आने पर आँवला, धनिया, जीरा (भूना हुआ) तीनों समभाग लेकर महीन चूर्ण बना लें। एक-एक चम्मच की मात्रा से आधा-आधा चम्मच शक्कर मिलाकर सुबह-शाम भोजन के पश्चात् लेवें । ऊपर से ठंडा जल पीना चाहिए ।

62. पेट में वायु गोला (गुल्म) होने पर चूने के जल 400 ग्राम लेकर बाटल में भर लेवें, उस बाटल में सेंधा नमक 20 ग्राम, सोहागा का फूल 10 ग्राम, दोनों को डाल देवें। उसे 5-10 दिन धूप दिखावें, धूप दिखाते समय हिला देना चाहिए । ऊपर निथरा हुआ पानी दो-तीन तोला पीना चाहिए । इससे सम्पूर्ण प्रकार का वायु गोला ठीक होता है।

63. नीबू का रस एक बाटल में भरकर उसमें पाँचो प्रकार के नमक 10-10 ग्राम, फिटकिरी 5 ग्राम, सोहागा का फूल 5 ग्राम, जवाखार 5 ग्राम डाल देवें । भले प्रकार से घुल जाये, तब धूप में रखें । ऊपर में थीरा हुआ जल निकाल दें, छान देवें । पुनः बाटल में भरकर धूप में रखें । पुनः छान देवें ।

इस प्रकार तीन-चार बार करने से रस स्वच्छ हो जाता है। इसे एक-दो तोला पीना चाहिए। इसमें सम्पूर्ण प्रकार के वायु गोला में लाभ होता है।

64. कब्ज हो जाने पर अजवाईन भूना हुआ 100 ग्राम, सोंठ भूना हुआ 50 ग्राम, हींग भूना हुआ 10 ग्राम, हर्रा, बहेरा, आँवला भूना हुआ 50-50 ग्राम, पाँचों नमक 25-25 ग्राम इन सबको महीन चूर्ण बनाकर रख लें। इसे दिन में 2-3 बार आधा-आधा चम्मच लेकर गर्म पानी से दो-तीन दिन में लाभ होता है, पेट अपने आप साफ होने लगता है एवं कब्ज दूर हो जाती है।

65. आंत्र के (सूजन) सूज जाने पर अजवाईन 50 ग्राम डेढ़ किलो पानी में पकावें, जब पकते-पकते एक कप पानी बचे, उतारकर गुनगुना कर रात्रि में पीवें।

66. सफेद आँव (प्रवाहिका) होने पर मेथी एक तोला, दही दो तोला, मिलाकर लेने से लाभ होता है। यह आँव रूकते तक लेना चाहिए।

67. रक्त आँव (प्रवाहिका) हो जाने पर जामुन के छाल का रस एक तोला और एक तोला शहद

मिलाकर चाटें । यथासंभव एक बार में ही ठीक होगा । फिर भी ठीक न हो तो दुबारा देवें । ऐसे तीन बार की ही आवश्यकता पड़ेगी ।

68. अतिसार, पतली टट्टी होने पर कच्चे बेल का भुरका बनाकर उसके गुदा को एक-दो तोला शक्कर के साथ खाने से अतिसार में लाभ होता है ।

69. समय पर आम की गुठली को इकट्ठा करके रख लें । आवश्यकता पड़ने पर इसके भीतर की गिरी निकालकर पीसकर, शक्कर के साथ खावें, ऊपर से मठा पीवें । खिचड़ी का पथ्य करें, प्रवाहिका ठीक होगा ।

70. वृक्क (किडनी) की तकलीफ होने पर जैसे - मूत्र की कमी, पेशाब में जलन आदि स्थिति में केले के पेड़ के बीच के कांड की सब्जी बनाकर खाना चाहिए ।

71. केले के अन्दर के डंडे का रस एक दो तोला गरम करके ठंडा होने पर पीने से मूत्र संबंधी तकलीफ में लाभ होता है ।

72. मूत्र संबंधी तकलीफ होने पर कमल ककड़ी (ढेंस) की सब्जी खाना चाहिए।

73. मूत्र की मात्रा कम होने पर पुर्ननवा (पत्थरचट्टा) की भाजी की सब्जी खाना चाहिए।

74. मूत्र न उतरे, उस स्थिति में एक गीली पट्टी बनाकर पट्टी के ऊपर कलमी सोरा एक तोला रख दें। पट्टी को मोड़कर, नाभी के नीचे रखें। पेशाब थोड़ी देर में उतर आयेगा।

75. पथरी होने पर अजूबा (पर्णबीज) की चटनी एक से दो तोला थोड़ा जीरा, काली मिर्च, सेंधा नमक मिलाकर रोज खावें। पथरी गलकर गिरने लगता है।

76. माहवारी कष्ट के साथ होने पर घी कुमारी (घृत कुमारी, ग्वारपाठा) की सब्जी खानी चाहिए।

77. घृतकुमारी का रस आटे में सानकर रोटी बनाकर खाने से माहवारी बिना कष्ट के आसानी से होता है।

78. माहवारी कष्ट के साथ एवं कम होने पर बांस की पत्ती, कपास की डोंडी, घृतकुमारी सभी 20-20 ग्राम, लौंग 5 सबको 2 किलो पानी में पका ले, जब एक कप बचे, गुड़ मिलाकर पीने से माहवारी ठीक से होता है ।

79. माहवारी अधिकाधिक होने पर जवा कुसुम (गुड़हल) के फूल को पीस लेवें, उसमें 2 ग्राम कत्था मिलाकर एक तोला की मात्रा में खावें । तीन बार खाने से लाभ होगा । इसमें तीन भूना हुआ लौंग मिलाकर लेने से विशेष लाभ होता है।

80. कांच निकलने पर गेंदे के पत्तियों को कूट-पीसकर टिकिया बना लेंवे, इसे गुदा में रखकर लंगोट बांध देवें और साथ में मुलायम (चिकनी) सुपारी को कूट-पीसकर महीन चूर्ण 5 ग्राम की मात्रा में जल से सेवन करें ।

81. गुदपाक होने पर स्वमूत्र की पट्टी बारम्बार करने से लाभ होता है ।

82. बवासीर होने पर जिमीकन्द का भुरता घी मिलाकर, तीन-चार ग्राम सेवन करने से लाभ होता है ।

83. बवई घास को हंडी में भरकर जला लेवें, उसके राख को तीन ग्राम की मात्रा से मठा के साथ लेवें। दही चांवल का पथ्य करने से खूनी बवासीर भी तीन दिन में आराम हो जाता है ।

84. बवासीर में गेंदे के पत्ती को पीसकर लुगदी बना लें, उसे गुदा में लगावें, ऊपर से लंगोट बांध लें । साथ ही दो तोले गेंदे पत्तों का रस निकालकर शहद मिलाकर चाटें । दही चावल का पथ्य करें ।

85. कमल का फूल, बेल की पत्ती, सौंफ तीनों को भिगाकर, पीसकर मिश्री मिलाकर खाने से पैर के तलवों की जलन ठीक होती है ।

86. मसूर को पीसकर पैरों में लगाने से, पैरों के तलवे के जलन में लाभ होता है ।

87. पैरों में जलन होने पर मुलतानी मिट्टी को पैरों पर लेप करना चाहिए।

88. शुद्ध घी 100 बार पानी में धोकर पैर के तलवे में लगाने से जलन शांति होती है ।

89. पालक की सब्जी, गाजर, टमाटर अधिकाधिक खाने से खून की कमी दूर होती है ।

90. आँवला एवं हल्दी, समान भाग घृतकुमारी के रस में मिलाकर गोली बना लें। तीन-चार गोली रोज खाने से खून की कमी दूर होगी।

संतान प्राप्ति के लिए

91. शिवलिंगी को लाकर एक फल के अन्दर जितना बीज हो, उसे एक ही रंग के गाय के दूध में पीसकर ऋतु स्नान के दिन स्त्री ग्रहण करें।

92. पुरुष की शुक्र कीट की वृद्धि के लिए, गूलर का पका हुआ फल बीज सहित खूब खावें।

93. सोंठ, पीपल, काली मिर्च 20-20 ग्राम, लौंग, इलायची, जायफल, जायपत्री, तुलसी, दालचीनी 10-10 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर कपड़छान चूर्ण बनाकर रखे रहें। कैसा भी ज्वर हो इसके एक चम्मच चूर्ण डेढ़ पाव पानी में 50 ग्राम गुड़ डालकर पकावें। 4-6 उबाल आने के पश्चात् उतार लेवें। छानकर इसे बारम्बार पीवें। ज्वर ठीक होने लगता है।

94. ऊपर कहे गये चूर्ण को चाय में डालकर पीने से चाय से होने वाले दोष नष्ट हो जाते हैं। इसी चूर्ण के साथ दुगुना कत्था, चौगुना सुपारी का चूर्ण

रूचि अनुसार पीपरमेंट मिलाकर खाने से श्रेष्ठ मुख शुद्धि होती है । साथ ही बिड़ी-सिगरेट, भांग-गांजा, शराब आदि पीने की इच्छा घटती जाती है।

95. भुट्टा के बाल को जलाकर राख बना लें, दो ग्राम की मात्रा में शहद के साथ चाटने से उल्टी ठीक होती है ।

96. कैथ का ढुकलैया (खोटली) को ठंडे पानी में घीसकर शक्कर के साथ पीने से उल्टी में लाभ होता है ।

97. नारियल खोटली को ठंडे पानी में घीसकर शहद के साथ चाटने से उल्टी एवं उबकाई दोनों में लाभ होता है ।

98. उल्टी एवं उबकाई में नींबू को काटकर जीरा एवं सेंधा नमक डालकर हल्का गरम कर लें, उसे चूसने से दोनों में लाभ होता है ।

99. गर्भावस्था की उल्टी में शहद और नीबू का रस मिलाकर लेने से लाभ मिलता है ।

100. मयूर के पंख की चंद्रिका अथवा उसके बाल को करछुली में रखकर गरम कर राख बना लें। ऊंगलियों में हल्का शहद लगाकर करछुली को थोड़ा-थोड़ा छू-छू कर चाटना चाहिए। इस तरह थोड़ी-थोड़ी देर में चाटते रहने से हिचकी एवं कुकर खाँसी दोनों में लाभ होता है।

पूर्वजों-प्रेरकों के प्रति वन्दना

वन्दना उनकी करें, जिनसे सुशोभित हैं धरा ।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा ।।

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की ।
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की ।।

कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरन्तरा ।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा ।।

जिनका है चिन्तन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी ?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी ।।

श्रद्धा समर्पित जिनसे आये, मानवीय परम्परा ।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा ।।

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी प्रेरणा ।
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना ।।

पूज्यता उन हेतु जिनसे, हो सुसज्जित हो वसुन्धरा ।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा ।।

प्रदीप 'पूरक'
गोविन्दपुर, बिजनौर

वन्दना

वन्दना के सहज स्वरों से, प्रेरकों की वन्दना ।
अर्चना के सरल स्वरों से, पूर्वजों की अर्चना ।।

पथ मिला जिनसे हमें है, न्याय का और धर्म का ।
सत्यता के अनुभवों से, प्रेरणा मिली प्रेरणा ।।

नअर्चना के सरल स्वरों से, पूर्वजों की अर्चना ।
वन्दना के सहज स्वरों से, प्रेरकों की वन्दना ।।

पूर्वजों की कामनाएँ, फल रहीं सच हो रहीं ।
जी रहे हैं सुख से वंशज, है रही यही कामना ।।

अर्चना के सरल स्वरों से, पूर्वजों की अर्चना ।
वन्दना के सहज स्वरों से, प्रेरकों की वन्दना ।।

आओ गायें हम सभी, मंगलमयी सुख-शान्ति गीत ।
हम हैं क्या ? हमने है जाना, है यही पहचानना ।।

अर्चना के सरल स्वरों से, पूर्वजों की अर्चना ।
वन्दना के सहज स्वरों से, प्रेरकों की वन्दना ।।

प्रदीप 'पूरक'
गोविन्दपुर, बिजनौर