Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

# पथ्य ।

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्त्तते ।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि ॥
भारतीय चिकित्सा शास्त्र ।

व्यास पूनमचन्द तनसुख वैद्य,
ब्यावर—राजपूताना ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

॥ श्रीः ॥

# पथ्य ।

## [आरोग्य रहने का स्वाधीन उपाय]

लेखक—

व्यास पूनमचन्द तनसुख वैद्य ।

"वैद्य गाइड," "आयुर्वेद में बुद्धि बढ़ाने का उपाय," "आसवारिष्ट के प्रयोग और व्याख्या," "ताकत की दवायें," "रीति रिवाज और स्वास्थ्य," "पानी लगने की बीमारी और संग्रहणी का इलाज," "रजस्वला सम्बन्धी बीमारियें और उनका उपाय," "रजस्वला के समय पालन करने योग्य आरोग्य नियम," आदि २ पुस्तकों के लेखक और हिन्दी वैद्य कल्पतरु के आनरेरी सम्पादक—

*All Rights Reserved.*

प्रकाशक—

पं० मीठालाल व्यास,

ब्यावर—राजपूताना ।

मूल्य रु० १)]   [डाक व्यय चार आना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

मुद्रक—बाबू बिश्वम्भरनाथ भार्गव, "स्टैन्डर्ड प्रेस,"
[रामनाथ भवन] इलाहाबाद ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



॥ श्रीः ॥

श्रीमान् महता चिमनसिंहजी साहब,
रईस, और म्युनिसिपल कमिश्नर,
ब्यावर।

महोदय,

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें लिखने की अभिरुचि आप ही की कृपा से उत्पन्न हुई थी, प्रारम्भ में आप ही ने ऐसी पुस्तकें लिखने के लिये हमें उत्साहित किया था, और यह भी आप ही की शुभ प्रेरणा का परिणाम है कि इस समय तक आरोग्य रक्षा की कई उपयोगी पुस्तकें निकल चुकी हैं और जनता द्वारा पसन्द की गई हैं। अतः आप के इन आभारों को ध्यान में रख कर बहुत समय से इच्छा थी कि सर्व साधारण के उपयोग में आने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई पुस्तक आप की सेवा में अर्पण की जावे। अस्तु यह 'पथ्य' आज आप की सेवा में भेंट किया जाता है, स्वीकार कीजिये। यह पथ्य के रूप में सर्व साधारण के लिये हित कर है। आशा है कि आप को अपनी इच्छाओं की पूर्ति होती देखकर सन्तोष होगा।

व्यास पूनमचन्द तनसुख वैद्य

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

# भूमिका।

आरोग्य वर्धक साधन और पथ्य की आवश्यकता प्रत्येक व्यक्ति को रहती है, परन्तु यह जान कर दुःख होता है कि जनता का बहुत बड़ा समुदाय इस विषय में आजकल एकदम अज्ञान है। अज्ञान ही नहीं किन्तु ऐसे मिथ्या विचार भी उनके हृदय में जड़ जमा बैठे हैं जो उल्टे अपथ्य के रूप में शरीर को हानि पहुंचाते हैं। आजकल पथ्य और उसके नाम से व्यवहार किया जाता है वह लाभ के स्थान में हानि ही अधिक पहुँचाता है, यह अनेक बार अनेक स्थानों पर सिद्ध हो चुका है। लोग वास्तव में पथ्य की असली बातें जानते तो नहीं और जो कुछ मन में ठीक जँचा, वा परम्परा से सुन लिया, उसी को 'ठीक' पथ्य मान बैठते हैं और फिर कष्ट उठाते हैं। आरोग्य रहने का सारा आधार पथ्य ही पर है और बीमारी में तो इसकी उपकारिता और आवश्यकता और भी बढ़ जाती है पर इसका बराबर पालन न करने से अनेकों को अपने ही हाथों दुःख भुगतना पड़ता है। और चिकित्सा अच्छी होने पर भी कारगर नहीं होती। प्रायः देखा गया है कि लोग बीमार होने पर चिकित्सा के लिये सैकड़ों खर्च करते हैं, नामी २ वैद्यों को बुलाते हैं, और अच्छी से अच्छी दवा लेने का प्रबन्ध करते हैं, पर केवल योग्य पथ्य की कमी और उस पर पूरी आस्था न रखने से वे लाभ नहीं उठाते, और बहुत दिनों तक बीमार रहकर चिकित्सक के सारे प्रयत्नों को बिगाड़ देते हैं। वैद्य कितनी ही चिकित्सा करे, पर यदि रोगी

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पथ्य न रखे तो उसे कुछ भी लाभ नहीं होता। दवा तो दो चार रत्ती ही होती है, पर कुपथ्य उसकी अपेक्षा न जाने कितने गुना अधिक कर लिया जाता है। फिर दवा कारगर हो भी तो कैसे हो? चिकित्सा का पहिला पाया पथ्य है। हमारा निजका अनुभव है कि कितने ही रोगी औषधि से नहीं किन्तु केवल पथ्य की कृपा और प्रताप से आरोग्य हुये हैं और अब तक जीवन का आनन्द भोग रहे हैं। और इधर कितने ही रोगी बढ़िया २ औषधियें सेवन करके भी कुपथ्य के कारण नीरोग नहीं हुये, तथा बीच २ में अनेक बार पीछे उथल गये, और अन्त में असाध्य अवस्था में पहुँच गये। कितने ही रोगी वैद्य के मना देने पर भी मना की हुई वस्तुयें खा जाते हैं, वा मन चाहा व्यवहार करते हैं, जिससे उन्हें शीघ्र आरोग्यता नहीं मिलती। वे डर से अपने कुपथ्य का हाल भी यथा समय नहीं कहते, और उससे विशेष कष्ट उठाते हैं। पर बहुत से रोगी ऐसे भी देखे गये हैं जो वैद्यजी की आज्ञा को परमेश्वर की आज्ञा मान कर उनके आदेश के विरुद्ध कुछ भी नहीं करते और उसी से वे आरोग्य भी शीघ्र हो जाते हैं। अतः स्वास्थ्य की इच्छा रखने वालों को चिकित्सक की इच्छा और आदेशानुसार यथोक्त पथ्य का पालन अवश्य करना चाहिये। और यदि कभी भूल से कुपथ्य हो भी जाये तो उसे छिपाना नहीं चाहिये किन्तु अपने चिकित्सक को उसकी सूचना अवश्य कर देनी चाहिये जिससे समय पर उसका योग्य प्रतिकार किया जा सके।

पथ्य की महिमा तो लोगों को ज्ञात अवश्य है, पर उस पर दृढ़ 'आस्था' अनेकों को नहीं होती है, जिसका एक मात्र कारण यह है कि वे स्वयं पथ्य सम्बन्धी जानकारी नहीं रखते और इसी से वे कुपथ्य से न बच कर प्रायः कष्ट उठाते हैं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बीमारी में तो चिकित्सक कुछ पथ्य सम्बन्धी आदेश कर भी देते हैं पर तन्दुरुस्ती में पथ्य का पालन किस प्रकार करना चाहिये इस की जानकारी नहीं मिलती। बीमारी में भी वैद्य को इतना अवकाश नहीं होता कि वे प्रत्येक बात के लिये एक एक रोगी को व्यौरेवार समझावें। इसके लिये तो मोटी २ बातें स्वयं रोगी वा उसके घर वालों ही को ज्ञात रहनी चाहिये। परन्तु ऐसा न होने के कारण बहुत बार रोगी अपनी ही समझ के अनुसार कार्य करते हैं। जो बहुत करके कुपथ्य में सहायता देने वाले होते हैं। हिन्दी साहित्य में सर्व साधारण को जानकारी पैदा करा देने वाली ऐसी पुस्तकें नहीं हैं कि जिनसे वे स्वयं समझ कर लाभ उठा सकें। कई शास्त्रीय पुस्तकें हैं भी तो कटु, तीक्ष्ण, तिक्त, मधुर, आदि वैज्ञानिक शब्द गुणों के सम्बन्ध में लिखे रहते हैं, जो वैद्यों के अतिरिक्त सर्व साधारण के लिये विशेष उपयोगी नहीं होते हैं। अस्तु! बहुत समय से इस बात की आवश्यकता प्रतीत होती थी कि सर्व साधारण जिससे पथ्य सम्बन्धी आवश्यक मोटी २ बातें सहज में जान सकें इसका प्रयत्न हो। हमारे मित्रों ने इसके लिये एक पुस्तिका लिख देने के लिये हमसे बहुत समय पहिले ही अनुरोध किया था, परन्तु चिकित्सा के कार्य के आगे इतना अवकाश नहीं मिला कि अब से पहिले यह पुस्तक उपस्थित की जा सकती। इस पुस्तिका का प्रारम्भिक अंश कुछ वर्ष पहिले "पथ्य और उस की आवश्यकता" के शीर्षक से 'सुधानिधि' में प्रकाशित कराया गया था, पर अब तक यह अपूर्ण ही रहा। हाल में इसका कुछ और अंश 'हिन्दी वैद्यकल्पतरु' में भी निकाला गया और लोगों ने उसे बहुत पसन्द भी किया तथा सम्पूर्ण पुस्तक प्रकाशित कर देने के लिये ताकीद भी की, तदनुसार

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



उनकी इच्छा पूर्त्ति के लिये यह 'पथ्य' हिन्दी जनता के सामने उपस्थित किया जा रहा है। आशा है लोग इससे जानकारी प्राप्त कर यथा अवसर लाभ उठाने का प्रयत्न करेंगे। इस पुस्तक में शास्त्रीय कठिन बातें छोड़ दी गई हैं, तथा साधारण अवस्था में रोगी को स्वयं जितने ज्ञान की आवश्यकता होती है उतना ही विवेचन किया गया है, क्योंकि विशेष लिखने से विषय कठिन हो जाता जो सर्व साधारण के काम का नहीं होता। यह पुस्तिका विशेष कर उन्हीं लोगों के लिये लिखी गई है जो इस विषय में कुछ भी जानकारी नहीं रखते, और इसी से कई स्थानों पर आवश्यक बातों की पुनरुक्ति भी करनी पड़ी है। आशा है कि साहित्य के मर्मज्ञ इसके प्रति अनुचित विचार न करेंगे।

इस पुस्तक का उपयोग कर नीरोगावस्था में—उसी प्रकार बीमारी में—तथा वैद्य और बीमार दोनों ही समान रूपसे लाभ उठा सकेंगे। बीमारीमें इस पुस्तकके पढ़ते रहनेसे रोगीको सहसा कुपथ्य करने की इच्छा उत्पन्न ही नहीं होगी, तथा उसके लिये कौन वस्तु पथ्य है और कौन अपथ्य, उसे वह स्वयं ही जान लेगा और उसीके अनुसार चलने के लिये उत्साहित भी होगा। वैद्य को भी हर एक बात समझाने के लिये अपना बहुत सा समय ख़र्च नहीं करना पड़ेगा। केवल उक्त रोगी के लिये पथ्य सम्बन्धी कोई विशेष आवश्यक व्यवस्था देने की कोई होगी वही उसे बता देनी पर्याप्त होगी रोगी इस पुस्तक में उसका भी नोट कर अन्यान्य बातों के साथ २ उसे भी याद रख सकेगा। और उनके अनुसार चल सकेगा। वैद्य को निश्चिन्तता रहेगी कि रोगी इस पुस्तक द्वारा सचेत रहकर पथ्य में कोई गड़बड़ अजानमें नहीं कर बैठेगा और उससे उसे आराम

For Private And Personal Use Only

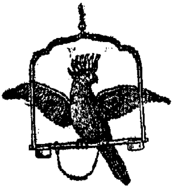
Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



होने का अधिक विश्वास रहेगा। अस्तु आशा है यह पुस्तक रोगी और चिकित्सक दोनों ही के लिये लाभ दायक होगी और वे इसका लाभ उठाकर आरोग्यता के उपायों की वृद्धि में सहायक होंगे।

इस पुस्तक को प्रकाशित करने के लिये हमें अपने मित्र श्रीमान् सेठ पूसामल जी मोदी से आर्थिक सहायता मिली है एवं इसके प्रकाशित होने के पहिले ही अनेकों ने इसके ग्राहक बन कर इस पुस्तक की उपयोगिता की कद्र की है अतः हम उनके प्रति कृतज्ञता प्रकाश करते हैं।

ब्यावर। व्यास पूनमचन्द तनसुख वैद्य,
७८। पौषबदी २ आनरेरी सम्पादक—हिन्दी वैद्य कल्पतरु



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

# 'पथ्य' का सूची पत्र।


| विषय | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| आरोग्य रहने का स्वाधीन उपाय | ... | १ |
| पथ्य की महिमा ... | ... | १ |
| पथ्य रखने की आवश्यकता ... | ... | २ |
| यही पथ्य नहीं कहलाता ... | ... | ३ |
| पथ्य पर आज कल की श्रद्धा ... | ... | ३ |
| पथ्य रखने का आविष्कार भारत में हुआ है | ... | ४ |
| रोग दूर करने में पथ्य ही प्रधान साधन है | ... | ५ |
| बीमार भी पथ्य नहीं रखते ... | ... | ६ |
| आज कल के पथ्य से लोग भयभीत हो गये हैं | ... | ७ |
| अपढ़ वैद्यों ने पथ्य का आतङ्क फैलाया है | | ८ |
| भयानक पथ्य ... | ... | ९ |
| पथ्य के सम्बन्ध में बुरे भाव फैल गये हैं | ... | १२ |
| पथ्य के प्रबन्धक ... | ... | १२ |
| पथ्य में अनुचित हस्तक्षेप ... | ... | १३ |
| बताये पथ्य पर लोग चलते ही नहीं | ... | १५ |
| पथ्य पर फिर श्रद्धा रखी जावे ... | ... | १६ |
| पथ्य के सम्बन्ध में कुछ (७५) स्मरण रखने योग्य वचन | | १७ |
| पथ्य की शास्त्रीय प्रशंसा ... | ... | २३ |
| पथ्य सम्बन्धी जानने योग्य कुछ बातें | ... | २४ |
| पथ्य के मूलद्रव्य—पदार्थ—कैसे हों; ... | ... | २८ |
| पथ्य भले प्रकार तैयार किया जावे—बनाया जावे ... | | २९ |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| विषय | | पृष्ठसंख्या |
|---|---|---|
| पथ्य हमेशा नियत समय पर देना चाहिये | ... | ३१ |
| पथ्य नियत परिमाण में दिया जावे ... | ... | ३३ |
| पथ्य के समय रोगी का चित्त शान्त रहे वैसा उद्योग हो | | ३३ |
| पथ्य देने का ढङ्ग ... | ... | ३४ |
| पथ्य सम्बन्धी कुछ (५४) नोट ... | ... | ३७ |
| नीरोगावस्था में पथ्य (५८) विषयों पर उपदेश | ... | ४५ |
| बीमारी में पथ्य ... | ... | ६० |
| सामान्य पथ्य ... | ... | ६१ |
| सर्व ज्वर ... | ... | ६६ |
| मलेरिया ज्वर-मौसिमी बुखार ... | ... | ७२ |
| मच्छरों से बचने के उपाय ... | ... | ७४ |
| निकाला-मधुर ज्वर ... | ... | ७६ |
| सन्निपात ज्वर ... | ... | ८० |
| न्यूमोनिया-गुजराती ... | ... | ८२ |
| पुराना ज्वर-जीर्णज्वर ... | ... | ८४ |
| ज्वर-निर्बलावस्था ... | ... | ८५ |
| ज्वर में उपद्रव ... | ... | ८७ |
| अतिसार ... | ... | ८७ |
| आम की दस्तें ... | ... | ७६ |
| अजीर्ण ... | ... | ६२ |
| मन्दाग्नि तथा संग्रहणी (पानीलगने कीव्याधिकापथ्यापथ्य) | | ६४ |
| मसा-अर्श ... | ... | १०० |
| सर्दी-जुखाम ... | ... | १०२ |
| कास ... | ... | १०५ |
| श्वास ... | ... | १०५ |
| क्षय ... | ... | १०६ |

For Private And Personal Use Only

| विषय | | | पृष्ट संख्या |
|---|---|---|---|
| नकसीर | ... | ... | १०९ |
| पाण्डु रोग | ... | ... | ११० |
| यकृत रोग | ... | ... | ११[illegible] |
| उदररोग, शोथरोग, जलन्धर रोग | | ... | ११४ |
| मेद रोग | ... | ... | ११५ |
| आम वात | ... | ... | ११६ |
| वात व्याधि | ... | ... | ११८ |
| रक्तविकार ( दाद, पांव, खाज ) | | ... | १२० |
| कृमी | ... | ... | १२० |
| सूजाक | ... | ... | १२१ |
| गर्मी | ... | ... | १२३ |
| प्रदर | ... | ... | १२३ |
| कुसुवावड़-गर्भपात | ... | ... | १२४ |
| सुवावड़-प्रसूति | ... | ... | १२४ |
| कब्जी | ... | ... | १२५ |
| मलावरोध नाशक कुछ सौम्य औषधियें | | ... | १२६ |
| धातुस्राव, निर्बलता, स्वप्नदोष | | ... | १२८ |
| बालकों का पथ्य | ... | ... | १३० |
| छूत की बीमारियें | ... | ... | १३१ |
| हैजा | ... | ... | १३३ |
| इनफ्लुन्जा | ... | ... | १३६ |
| शीतला | ... | ... | १३८ |
| ओरी-बोदरी | ... | ... | १४१ |
| खुल खुलिया-कुकर खांसी | ... | ... | १४१ |
| रोग निर्बलावस्था | ... | ... | १४२ |

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir




| विषय | | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|
| दूध | ... | ... | १४६ |
| चावल | ... | ... | १५३ |
| गेहूं | ... | ... | १५३ |
| मूंग | ... | ... | १५५ |
| साबूदाना | ... | ... | १५५ |
| बाजरी | ... | ... | १५६ |
| जवार | ... | ... | १५७ |
| मकी | ... | ... | १५७ |
| जव | ... | ... | १५८ |
| मोठ | ... | ... | १५६ |
| चवला | ... | ... | १५६ |
| तूर की दाल | ... | ... | १६० |
| उड़द | ... | ... | १६१ |
| चना | ... | ... | १६२ |
| सेके हुये धान्य (फूली, धानी, परमल, माडवा, मुरमुरे, आदि) | ... | ... | १६२ |
| अंगार, बटिया, रोटी, रोटा, पुड़ी, सोगरा, खाखरा, बेसड़ की रोटी, मिस्ठीरोटी, बेड़ीरोटी, खागा | | ... | १६३ |
| पटोलिया | ... | ... | १६५ |
| दाल | ... | ... | १६५ |
| दलिया | ... | ... | १६५ |
| थूली | ... | ... | १६६ |
| खिचड़ी | ... | ... | १६७ |
| घाट | ... | ... | १६७ |
| खोच | ... | ... | १६७ |
| खारिया | ... | ... | १६७ |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir




| विषय | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| बेसन | ... ... | १६९ |
| मैदा | ... ... | १६९ |
| लूची | ... ... | १७० |
| चोपड़ना | ... ... | १७१ |
| घृत | ... ... | १७२ |
| तैल | ... ... | १७४ |
| नमक | ... ... | १७५ |
| लाल मिरच | ... ... | १७५ |
| हींग | ... ... | १७६ |
| गर्म मसाला | ... ... | १७६ |
| आर्द्रक | ... ... | १७६ |
| पोदीना | ... ... | १७७ |
| हरा धनिया | ... ... | १७७ |
| गुड़ | ... ... | १७७ |
| खाँड | ... ... | १७८ |
| खटाई | ... ... | १७९ |
| दही | ... ... | १८० |
| छाछ | ... ... | १८३ |
| नीबू | ... ... | १८४ |
| आलु बुखारा | ... ... | १८५ |
| काचरी | ... ... | १८५ |
| इमली | ... ... | १८५ |
| आंवला | ... ... | १८६ |
| आचार | ... ... | १८७ |
| कैरौंदा | ... ... | १८७ |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| विषय | | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|
| कैरी | ... | ... | १८८ |
| अानार दाने | ... | ... | १८८ |
| कठोरी | ... | ... | १८८ |
| काँजी | ... | ... | १८६ |
| साग | ... | ... | १८६ |
| बड़ी | ... | ... | १६० |
| पापड़ | ... | ... | १६१ |
| चंदलिया | ... | ... | १६१ |
| मेथी हरी | ... | ... | १६१ |
| जिमीकन्द | ... | ... | १६२ |
| कोला | ... | ... | १६२ |
| वृन्ताक | ... | ... | १६३ |
| तोरई | ... | ... | १६३ |
| भिंडी | ... | ... | १६४ |
| परवल | ... | ... | १६४ |
| बथुआ | ... | ... | १६४ |
| आलू | ... | ... | १६५ |
| मूला | ... | ... | १६५ |
| करेला | ... | ... | १६६ |
| मोगरी | ... | ... | १६६ |
| गवार फली | ... | ... | १६६ |
| अर्वी | ... | ... | १६६ |
| रतालू | ... | ... | १६७ |
| गाजर | ... | ... | १६७ |
| छोला (कच्चा चना) | ... | ... | १६७ |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir




| विषय | | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|
| मटर | ... | ... | १९१ |
| वालार | ... | ... | १९१ |
| पालक | ... | ... | १९१ |
| चवलों की फली | ... | ... | १९१ |
| मतीरा | ... | ... | १९१ |
| आल | ... | ... | १९९ |
| पोई | ... | ... | १९९ |
| गोभी | ... | ... | १९९ |
| कोदा | ... | ... | १९९ |
| लहसुन | ... | ... | १९९ |
| दाणा मेथी | ... | ... | २०० |
| कर | ... | ... | २०० |
| सागरी | ... | ... | २०० |
| कुमटिया | ... | ... | २०० |
| कुवारपाठा | ... | ... | २०० |
| सहंजने की फली | ... | ... | २०१ |
| टमेटा | ... | ... | २०१ |
| कढ़ी | ... | ... | २०१ |
| गट्टा | ... | ... | २०२ |
| हरेफल | ... | ... | २०२ |
| नारंगी | ... | ... | २०३ |
| दाड़िम | ... | ... | २०४ |
| अंगूर | ... | ... | २०५ |
| केला | ... | ... | २०५ |
| आम | ... | ... | २०६ |
| कैरी | ... | ... | २०६ |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir




| विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|
| ख़रबूजा ... ... | २०७ |
| जामुन ... ... ... | २०७ |
| बेर ... ... ... ... | २०८ |
| ककड़ी ... ... ... | २०८ |
| बालम ककड़ी ... ... ... | २०८ |
| काचरा ... ... ... | २०८ |
| सिंघाड़ा ... ... ... | २०९ |
| नासपाती ... ... ... | २०९ |
| सीताफल ... ... ... | २०९ |
| जामफल ... ... ... | २०९ |
| एरण्ड ककड़ी ... ... ... | २०९ |
| घीयातोरुई ... ... ... | २१० |
| अंजीर ... ... ... | २१० |
| सहतूत ... ... ... | २१० |
| सकरकन्द ... ... ... | २१० |
| सूखे फ्रूट्स ... ... ... | २१० |
| बादाम ... ... ... | २१० |
| पिश्ता ... ... ... | २११ |
| काजू ... ... ... | २११ |
| छुहारे ... ... ... | २११ |
| पिण्ड खजूर ... ... ... | २१२ |
| किसमिस ... ... ... | २१२ |
| मुनक्का दाख ... ... ... | २१२ |
| चिरञ्जी ... ... ... | २१३ |
| अंजीर ... ... ... | २१३ |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| बिषय | | | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|---|
| मूंगफली | ... | ... | ... | २१४ |
| अखरोट | ... | ... | ... | २१४ |
| नारियल-गिरी | ... | ... | ... | २१४ |
| मिठाई | ... | ... | ... | २१५ |
| मावे की मिठाई | ... | ... | ... | २१६ |
| मैदे की मिठाई | ... | ... | ... | २१६ |
| बेसन की मिठाई | ... | ... | ... | २१६ |
| खार ... | ... | ... | ... | २१७ |
| इलायची | ... | ... | ... | २१७ |
| पान ... | ... | ... | ... | २१७ |
| वायु का पथ्या पथ्य | | | | |
| ( वायुकारक तथा वायुनाशक ) | | | ... | २१८ |
| पित्त का पथ्यापथ्य | | | | |
| ( पित्तकारक तथा पित्तनाशक ) | | | ... | २१६ |
| कफ का पथ्यापथ्य | | | | |
| ( कफकारक तथा कफनाशक ) | | | ... | २२० |
| भारी—देर से पचने वाली वस्तुयें... | | | ... | २२१ |
| हलकी—जल्दी पचने वाली वस्तुयें | | | ... | ३२१ |
| बसन्त ऋतु में पथ्यापथ्य | | ... | ... | २२२ |
| ग्रीष्म ऋतु में पथ्यापथ्य | | ... | ... | २२४ |
| वर्षा ऋतु में पथ्यापथ्य | | ... | ... | २२७ |
| शरद ऋतु में पथ्यापथ्य | | ... | ... | २२६ |
| सर्दी की—हेमन्त—ऋतु में पथ्यापथ्य | | | ... | २३१ |
| स्वच्छता | ... | ... | ... | २३३ |
| जल ... | ... | ... | ... | २३५ |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir




| विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|
| जल के सम्बन्ध में आयुर्वेदिक आदेश ... | २३८ |
| वेगधारण ... ... ... | २४० |
| दांतन ... ... ... | २४१ |
| तैल मर्दन ... ... ... | २४२ |
| व्यायाम ... ... ... | २४३ |
| स्नान ... ... ... | २४५ |
| हवा खाने जाना ... ... ... | २४७ |
| सोना-निद्रा ... ... ... | २४६ |
| शहद ... ... ... | २५० |
| दवाओं पर पथ्य ... ... ... | २५१ |
| इलाज किस वैद्य से कराना चाहिये ... | २५३ |
| घड़ी २ इलाज बदलना बुरा है ... ... | २६० |
| देशी खाद्य पदार्थ ... ... ... | २६७ |
| हमारी अन्य पुस्तकें ... ... | २७० |


For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

# 'पथ्य।'

## (आरोग्य रहने का स्वाधीन उपाय)

नीरोग रहने की पहली सीढ़ी—साधन—एक 'पथ्य' ही है। यह केवल, हमारे पूजनीय आयुर्वेद का ही सिद्धान्त नहीं है; किन्तु जगत् के सभी चिकित्सातत्वज्ञ इस बात की प्रामाणिकता को स्वीकार करते हैं। इसमें किञ्चित् भी सन्देह नहीं। भारतवासियों में आज 'पथ्य' के सम्बन्ध में जो इतने ऊंचे भाव हैं, उसका कारण केवल अन्ध परम्परा अथवा झूंठी श्रद्धा और निरा विश्वास ही नहीं है, किन्तु यह सत्य है कि मनुष्य के स्वास्थ्य सुधार के लिये 'पथ्य' से सरल और कम खर्च का तथा अपने स्वाधीन कोई साधन अथवा उपाय अब तक नहीं जाना गया है। फिर यदि पथ्य-परहेज-से होने वाले अपूर्व लाभों के कारण हम भारतवासी शारीरिक अव्य-वस्था के सुधार में इसकी विशेष आवश्यकता समझें तथा उसके प्रति इतना अधिक मनोयोग प्रगट करें, तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

### पथ्य की महिमा—

आयुर्वेद में तो पथ्य की बड़ी प्रशंसा की गई है। यह रोग दूर करने में औषधियों से भी अधिक गुण वाला और प्रभाव शाली समझा तथा माना गया है। हमारे यहां रोग नाश करने के उपायों में-स्वास्थ्य बनाये रखने अथवा पीछा स्वास्थ्य प्राप्त करने में-यह सिद्धान्त वाक्य माना गया है, कि "बिना औष-

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



धियों के सेवन किये भी हम लोग केवल एक पथ्य के द्वारा ही फिर से नीरोगता प्राप्त कर सकते हैं; परन्तु यदि औषधियों का सेवन तो बहुत करे किन्तु पथ्य को न रखे तो किसी दवा से भी आरोग्यता-तन्दुरुस्ती प्राप्त करना बहुत ही कठिन अर्थात् दुर्लभ होता है।"

## पथ्य रखने की आवश्यकता—

मनुष्यों को पथ्य रखने की आवश्यकता प्राकृतिक है। शारीरिक बिगाड़ जिसे हम भाषा में 'रोग' नाम से पुकारते हैं, वह तथा मनुष्यों की प्रकृति अनेक प्रकार की होती है। खान, पान, रहन, सहन, प्रत्येक का भिन्न २ प्रकार-रुचि का होता है; अतः देश, काल, रूढ़ि और स्वभाव आदि सब एक समान न होने से सभी अवस्थाओं में सब के लिये एक ही प्रकार का कोई नियम उपकारी नहीं ठहर सकता है। अस्तु मनुष्यों को भिन्न भिन्न अवस्था में भिन्न भिन्न प्रकार से खान, पान, आदि सेवन करना उचित होता है, क्योंकि जो वस्तु एक को लाभकारी होती है, वह कभी कभी दूसरों को मुआफिक नहीं आती है। एक वस्तु से एक रोग को शान्ति मिलती है, और दूसरों की उससे वृद्धि होती है। शीत देश से ऊष्ण देश वासियों में हर बात में भिन्नता रहती है। धनाढ्यों और गरीबों के खान, पान और रहन, सहन में अन्तर होता है, ऐसे ही गाँवों की अपेक्षा नगरवासियों में और मांसाहारियों की अपेक्षा वनस्पतिसेवियों में भिन्नता रहती है, तथा शीत की अपेक्षा ग्रीष्म में जो भेद मालूम पड़ता है, उससे निश्चय होता है कि भिन्न भिन्न अवस्थाओं में भिन्न भिन्न प्रकार से पथ्य रखने की आवश्यकता मनुष्य जाति को है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## यही पथ्य नहीं कहलाता—

यद्यपि आज पथ्य की व्याख्या हम कुछ और ही समझे बैठे हैं; तैल, गुड़ खटाई से बचना और खारे खट्टे का उपयोग न करना मात्र ही पथ्य परहेज कहलाता है; परन्तु वैद्यक शास्त्र में पथ्य का इतना संकीर्ण अर्थ वा ऐसा बिगड़ा हुआ भाव नहीं है जितना कि आज के अकसीर(?)वैद्यों से इसके प्रति हमें प्रायः उपदेश मिला करता है। वैद्यक शास्त्र में पथ्य की व्याख्या इस प्रकार हुई है, हिन्दुओं के आदर्श ग्रन्थ चरक संहिता में कहा है कि—

पथ्यं यथो न पेतं यच्च चोक्तं मनसः प्रियम्।
यच्चा प्रियमपथ्यंञ्चानि नियतं तन्न लक्षयते॥

जो २ वस्तु प्राण यात्रा—जीवन निर्वाह के लिये उपयोगी हो और मन को प्रिय हो वे सब पथ्य हैं। अर्थात् मनुष्य का शरीर जिस अवस्था में जिस प्रकार के रहन सहन और खान पान आदि से तन्दुरुस्त होता हो, वा रह सकता हो, उसी रीति के उपयोग ही को पथ्य कहते हैं और इससे विपरीत जिससे शरीर का स्वास्थ्य बिगड़ने की सम्भावना हो वा बिगड़ा हुआ हो, वह सुधरने के स्थान में अधिक बिगड़े उसे अपथ्य कहते हैं। पर हम लोग ऐसे उक्त भावों को लेकर पथ्य रखते हों, ऐसा क्वचित् ही कहीं दृष्टि गोचर होता है, सचमुच इस विलासितापूर्ण समय में लोगों को शास्त्रीय पथ्य से रुचि भी नहीं रही है।

## पथ्य पर आजकल की श्रद्धा—

आजकल हम लोग पथ्य करते हैं, वह उसके गुणों की श्रद्धा के कारण यथोक्त विचार से नहीं करते हैं; किन्तु उसके अपूर्व

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



लाभों का उपदेश हमने पूर्वजों से सुन रक्खा है उससे, अथवा पुराने समय से अपने कुटुम्बियों में इसके पालन करने की रूढ़ि प्रचलित रहने से, तथा आयुर्वेद में इसकी लुभाने वाली प्रशंसायें जो आजकल कभी किसी अवसर पर केवल प्रमाण के तौर पर सुनाई पड़ती है, उससे पथ्य के शरण में हम लोग जाते हैं। (भले ही जायं)—परन्तु केवल खान, पान का अधूरा और वह भी इतना संकुचित कि जो कभी कभी तो उल्टा अपथ्य के रूप में अपना प्रभाव करता है, असल में वास्तविक पथ्य नहीं है ; किन्तु पथ्य के नाम से केवल शरीर को एक प्रकार आवश्यक वस्तुओं के उपयेाग करने से भी वंचित रखना, और वृथा ही कष्ट देना है।

## पथ्य का आविष्कार भारत में हुआ है—

हम लोगों के लिये यह एक प्रसन्नता की बात है कि पथ्य की मुख्य खोज हमारे इसी देश में हुई है। इस विषय पर जितना प्रकाश अब तक संसार में हुआ समझा जाता है, उसमें हमारे ऋषि प्रणीत आयुर्वेद का नाम अग्रणीय है। (दवाई के साथ सिद्ध पथ्य आयुर्वेद का महान गौरव है, जगत् के किसी भी चिकित्सा शास्त्र में इस भांति पथ्य-युक्त भैषज्य नहीं देखा है। पथ्य प्रयेाग के विषय में पाश्चात्य चिकित्सा आयुर्वेद से कहीं नीचे है यह बात ज़ोर से कही जा सकती है—मद्रास वैद्य सम्मेलन के सभापति के वाक्य— )। इस विषय में हमारे यहां साधारण वस्तु के लिये इतना अनुभव किया गया है, कि आज के उच्च कोटि के वैज्ञानिक और प्रथक्करण करने वाले भी उस तह तक नहीं पहुंच सके हैं। किन्तु खेद है कि हम आयुर्वेद के भक्त बनते हुये भी अज्ञान के कारण उचित और आवश्यक पथ्य को न रख कर अपने

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



हाथों अपने आयुर्वेद की अप्रतिष्ठा के कारण बनते हैं और उसे नीचा दिखाने का अपयश लेकर अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ते हैं।

## रोग दूर करने में पथ्य ही प्रधान साधन है—

इस सुधरे हुये ज़माने में रोगों को दूर भगाने के लिये लगभग ७५००० औषधियों का आविष्कार एक अकेली एलोपेथी चिकित्सा में निकल चुका है ऐसा पाश्चात्य डाक्टरों का कहना है। इसके अतिरिक्त न जाने वीसियों प्रकार की नवीन चिकित्सा-पद्धतियां भी और प्रचलित हुई हैं। औषधियों के साथ गऊलोचन, काडलिवर आइल, बोवरील, लोबीभ एक्स्ट्राक्ट आफमीट, चिकिनसोप, हड्डियों से निकाला हुआ फासफोरस, जानवरों के पेट में से आया हुआ पेपसिन, कहां तक नाम लें प्राणी यन्त्रज प्रणाली Animal Organo therrapy में ऐसी ही औषधें खासकर उपयोग की जाती हैं, एडरिनालिन Adrenalin, सेरेब्रिन एण्ड मायेलिन Cerebrine & Myelin सेरेब्रिन Cerebrin, एकस्ट्राक्ट अव डिउडिनाल मेम्ब्रेन Extract of Duodenal Membrane, इनफन्डिबुलेर एकस्ट्राक्ट Infundibular Extract मिउसिन Mucin, एभेरियान एकस्ट्रेक्ट Ovarian Extract टाइयेलिन Ptyalin, रेड बोनम्यारो एकस्ट्रेक्ट Red Bone Marrow Extract स्पार्मिन Spermin थाइमस ग्लान्ड Thymus gland थाइरेडड ग्रन्थि के प्रयोग–Thyroid Gland Preparations, इत्यादि ग्लानिकारक पदार्थों का भी व्यवहार किया जाने लगा है, फिर भी रोगों की संख्या उल्टी बढ़ते बढ़ते दो हजार के ऊपर तक पहुंच गयी है। पर शोक है, कि हम यह सब जानते हुये भी इसके प्रतिकार

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



का सच्चा उपाय नहीं ढूंढ़ते हैं। इसके लिये हमें कहीं दूर नहीं जाना है, कई वर्षों तक जांच पड़ताल करने की आवश्यकता भी नहीं है, है तो केवल यही है, कि अपने प्राचीन ग्रन्थों का अनुशीलन करें।

हमारे आयुर्वेद में इसका उपाय बड़ा सीधा और सरल बताया गया है। पर आज तो 'घर आया नाग न पूजिये, बाँबी पूजन जाय।' वाली कहावत चरितार्थ हो रही है। फिर हजार कोई कुछ कहे उस पर विश्वास ले आना कहां? आप सच मानिये इस सिद्धान्त में कभी विलक्षणता मालूम नहीं पड़ेगी। यदि उचित और आवश्यक पथ्य का प्रचार औषधियों के स्थान में बढ़ाया जावे, और लोग इसके प्रति बनावटी नहीं किन्तु सच्चा अनुराग रखें तो यह बात सत्य है, कि जगत् के प्राणियों को प्रकृति के विरुद्ध बारम्बार मिक्सचरों से अपने पेट को अस्पताल बनाना नहीं पड़े। धन धर्म की रक्षा होगी, और वैद्यों और डाक्टरों को चिकित्सा सम्बन्ध में काम करने को बहुत कम रह जायगा साथ ही नेताओं को हमारे देश की तन्दुरुस्ती की इस कङ्गाली के लिये इतना चिन्तित न होना पड़ेगा। वैद्य लोलिम्बराज जी कवि ने ठीक ही कहा है कि—"पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषध निषेवणैः" अर्थात् पथ्य का सेवन किया जाय तो औषधियों के उपयोग करने की आवश्यकता ही न पड़े। तात्पर्य यह है, कि पथ्य रखने से शरीर में सहसा कोई बिगाड़ नहीं होता और यदि कदाचित् कभी कुछ हो जाय तो शीघ्र ही अपने आप पथ्य से दूर हो जाता है। अतः औषधियों की तब आवश्यकता ही नहीं होती है।

## बीमार भी पथ्य नहीं रखते—

शास्त्र में इसके सम्बन्ध में चाहे कुछ ही क्यों न लिखा रहे,

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



परन्तु स्वास्थ्यावस्था की कौन कहे, लोग बीमारी में भी पथ्य बराबर नहीं रखते हैं। पथ्य की सलाह देने वाला आज शत्रु में गिना जाता है। रोगियों को आदेश करते समय विचारे वैद्यों को जिस भाव का सामना करना पड़ता है वह भगवान ही जानता है। यद्यपि रोगियेां को उचित खुराक से वञ्चित रख कर वैद्य उस वस्तु का स्वय लाभ उठाने वा उपभोग करने की इच्छा तो परोक्ष रीति से भी नहीं करता है और न पथ्य नामक व्यवस्था जो आयुर्वेद में वर्णित हुई है, वह उन लिखने वाले महानुभावेां ने कोई स्वार्थान्धपन से की है, फिर भी पथ्य के लिये जान बूझ कर आज भी उपेक्षा—ला-परवाही-की जाती है, उससे सचमुच 'अपने पैर अपनी कुल्हाड़ी' वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है।

## आजकलके पथ्यसे लोग भयभीत होगये हैं—

आयुर्वेद में इसकी खूब चर्चा रहने के कारण वर्तमान बीसवीं शताब्दि के मनुष्यों को प्रसन्न होना तो दूर रहा वरन् कितने ही-नहीं! नहीं!! स्वयं आयुर्वेद के भक्त बने हुये लोग भी-पथ्य के नाम से क्रोधित हैं, और इसी कारण आयुर्वेद द्वारा चिकित्सा कराने से उदासीन भी हैं। भलाई के स्थान बुराई वाली अवस्था हुई है। हम लोगों की ना समझी वा विचार-पूर्वक ध्यान न देने के कारण अवस्था यहां तक पहुंची है, कि दूसरे चिकित्सा शास्त्र भी आयुर्वेद को अल्पज्ञता के कारणों में एक कारण इसे भी और-वह भी मुख्य गिनने लगे हैं; और अवसर प्राप्त होने पर अपने विचारों को दर्शाते हुये पथ्य की ओट में आयुर्वेद पर कटाक्ष करते हैं।

महानुभावों,! पथ्य के नाम से आज जो घृणा की जाती है, उसमें आयुर्वेद शास्त्र का कोई कुसूर नहीं है। वैद्यक में ऐसा

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कहीं भी उपदेश नहीं है कि जिसमें पथ्य की अनुचित स्वेच्छा-चारिता आज की समान गिनी गयी हो। वरन् इस अवस्था के उपस्थित करनेवाले इस समय के आयुर्वेद के उपासक कहलानेवाले ही एक संख्या के वैद्य हैं, जिन्होंने अपने वटुओं की कृपा से आयुर्वेद के प्रेमियों में इसका आतङ्क खड़ा कर दिया है।

## अपढ़ वैद्यों ने पथ्य का आतङ्क फैलाया है—

आतङ्कका कारण यह नहीं कि पथ्य रखने से रोगियों को अपने जीवनमें हानि उठानी पड़ी हो वा रोग शान्त करने में आपत्ति का सामना करना पड़ा हो; परन्तु बात कुछ और ही है। इधर पिछले वर्षों से वैद्य कौन है वा कौन होना चाहिये और किसकी चिकित्सा करानी आवश्यक है, इसका महत्व हम भूल बैठे हैं।

इसमें संशय नहीं कि राज्य की रोकटोक न रहने से आजकल अनेक नामधारी चिकित्सक बन बैठे हैं, जो खाद्या-खाद्य पदार्थों की पूरी जानकारी नहीं रखते हैं और अपनी अनभिज्ञताके कारण संशय ही संशय में रोगी को कई एक उपयोगी और लाभकारी वस्तुओं तकके सेवन करने की मनाई पथ्यके नामसे करदेने में ही अपना भला समझते हैं। जिससे रोगी को इधर तो बीमारी से भूख नहीं लगती है और हरदम अरुचि बनी ही रहती है और वह उससे दिन प्रति दिन दुर्बल वा शक्ति- हीन होता चला जाता है, उधर वैद्य जी के ज्ञान की अपूर्णता के दोष से पथ्य की एकबारगी कठिनाई और भी अन्न तथा बलदायक पदार्थ पहुंचने में बाधा डाल देती है। यहां तक कि कई वस्तुएं उस रोग में लाभकारी होने पर भी उनसे उसे दूर रहना पड़ता है, जिससे

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पूरा स्वास्थ्य प्राप्त करने में देर लगती है और बीमारी के दिन बड़ी बेचैनीसे निकालने को उसे लाचार होना पड़ता है। यही एक मुख्य कारण है, कि जिससे सारे देश में पथ्य का आतङ्क छोटे और बड़ों में अधिक से अधिक बढ़ता जा रहा है और इससे वैद्यों की चिकित्सा भी घट रही है। अब लोगों का यह साधारण विचार होरहा है कि वैद्यों में पथ्य की कठिनाई पहले दरजे की होती है और बिना कोई खास कारण उपस्थित हुए वे अब वैद्यों से चिकित्सा करानेमें प्रायः घबड़ाते हैं।

## भयानक पथ्य—

एक और भी कारण है कि अनेक "महावैद्य" अपने उपचारों से भी अश्रद्धा उत्पन्न कर रहे हैं। इस श्रेणी के लोग गिन्ती के कुछ निर्दिष्ट Certain प्रयोगों से जगत् भर की सम्पूर्ण बीमारियों के मिटा देने में अपने को प्रवीण Expert समझकर प्रत्येक रोग के लिये "मुंह आने वाली" दवाइयों—पारा, रसकपूर, हिंगुल, भिलावां, हरताल, वा ताँबा आदि का उपयोग कराते हैं और अपना वा औषधका महत्व और गौप्यत्व अधिक बढ़ाने के लिये तथा अपने पथ्य सम्बन्धी ज्ञान के घाटे से वे सेवनकर्ता तथा उसके कुटुम्बियों को इतना भय में डाल देते हैं मेरी बतायी अमुक चीजों के सिवाय यदि कुछ भी मुंह में डाल लिया तो अवस्था बिगड़ कर ऐसी और वैसी हो जावेगी और फिर कुछ भी उपाय न लगेगा। यह इन्हीं लोगों का सिद्धान्त वाक्य है कि "पथ्यं तु कठिनं वदेत्" और मनुष्य जीवन को बरबाद करने वाली औषधियों के लिये शायद इतनी कठि· नाई कुछ काम की होती भी होगी पर वे तो एक बार

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



ही कोई वस्तु कई दिनों तक लगातार रोगी को लेने के लिये बाध्य कर देते हैं और वह भो बिना नमक (!) विचारा रोगी दुःखी होकर भी आरोग्यता की शुभ आशा से सब कुछ मानने के लिये तयार है। पर वास्तव में ऐसे उपचारों से उनका रोग हटता है वा नहीं यह तो भगवान ही जानते हैं। पर उनसे मिलने भेटने एवं बीमारी में सहानुभूति बताने के लिये आनेवाले मित्रों और कुटुम्बियों पर रोगी की दीनता तथा उस गज़ब के पथ्य का भयानकपन उनके दिलों में जादू का असर कर जाता है और इसकी जान कारी रखने वाले वे अपनी अवस्था में बिना विशेष लाचार बने कभी भी कहने को इस आयुर्वेद के ट्रीटमेण्ट में पथ्य के वशीभूत बनने के लिये तैयार नहीं होते हैं। वे लोग यह जानने की आवश्यकता नहीं समझते—या उनको जताने का कोई साधन ही नहीं किया जाता है—कि डाक्टरी के सिवाय अन्य जितनी चिकित्साएं आज कल होती हैं, वे सभी आयुर्वेद की ही नहीं; किन्तु इसके आश्रय में अपना जीवन निकालने का प्रपञ्च करने वाली आयुर्वेद से भिन्न कोई दूसरी ही पैथी है।

इसके साथ ही एक बात यह भी है कि अच्छे की अपेक्षा खोटी और अचम्भे की बातें बहुत फैलती है; और यों पथ्य की ज़बरदस्ती लोगों के हृदय में दूर दूर तक जम जाती है।

जब रोग की बढ़ती मालूम होती है तब स्वास्थ्य के अन्य नियमों की ओर ध्यान न देकर और औषध प्रयोग और निदान में अपनी कमी न समझकर कई नीमहकीम अपना अपराध वा भूल बचाने का महत्व प्रकट करने के लिये बिना सच्चे प्रमाण और आधार के केवल अपथ्य

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कर लेने के सम्बन्ध में उसे तथा उसके सहचरों परिचारकों को खूब फटकार बताते हुए यह निर्भ्रम कहते हैं कि बिना पथ्य में बिगाड़ किये ऐसा हो ही नहीं सकता, और अपना पल्ला छुटाने के लिये यहां तक कह बैठते हैं, कि "अब मैं इसको चिकित्सा भी नहीं करता, तुम, तो पथ्य को बिगाड़ लेते हो और मुझे बदनामी देने को तैयार हो। मैं यह नहीं चाहता तुम दूसरा प्रबन्ध करो।" उस समय वैद्य जी के इन वचनों से रोगी के घरवालों पर जो बीतती है उसे सारी उमर भूल नहीं सकते। बिचारे जैसे तैसे उसे फिर मनाकर उससे चिकित्सा कराते हैं। यदि कहीं दैवयोग से आराम न हुआ तो वैद्य जी अपनी इस अप्रतिष्ठा को बचाते हुए यह प्रचार करते फिरते हैं, कि अमुक ने अपना पथ्य ठीक नहीं रखा, बिगाड़ दिया, जिससे औषधि गुण न कर सकी। इससे भी लोगों के मन में यह भाव बैठ जाता है, कि आयुर्वेद के पथ्य के बिगाड़ से इतना अनिष्ट हो सकता है और वे इससे यथा सम्भव दूर रहने का यत्न करते हैं। ऐसे ऐसे कई कारण उपस्थित होगये, कि जिनसे पथ्य का डर लोगों के हृदय में बढ़ता ही जाता है। अब इसके लाभ के स्थान में लोग समझने लगे हैं, कि यदि वैद्यों (?) के कहे पथ्य में कभी किंचित् भी भूल हो जाय तो महान् अनर्थ होजाना बहुत सम्भव है। इसी से अनेक लोग आयुर्वेद का महत्व जानते हुए भी चिकित्सा कराते भय खाते हैं, और अपनी आयु भर की सभी अवस्थाओं में निरोगता प्राप्त करने के लिये वैद्यों की शरण में नहीं पहुंचते हैं, यही नहीं अपने मित्रादिकों को भी अपना अनुगामी बनाने के लिये उनकी अस्वस्थता में सहृदयता के भाव से अपने मनोगत विचारों को प्रकट कर उनके भी हृदयों को निर्बल और शंकित करते रहते हैं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## पथ्य के सम्बन्ध में बुरे भाव फैल गये हैं—

अनपढ़ वैद्यों के अविचार और अनुचित कृत्यों से पथ्य के सम्बन्ध में जो बुरे भाव हम लोगों में फैल गये हैं, उनसे भी कहीं अधिक दोष और हानि स्वास्थ्य के उत्तम विचारों की कमी और मूर्खता के कारण हम सर्वसाधारण की इस ओर उपेक्षा की दृष्टि रखना समझनी चाहिये। आज जन साधारण यह बिलकुल भूल बैठा है कि पथ्य क्या होता है और कैसे करना चाहिये। इसके लिये सहृदयों को अफसोस तो यों हो रहा है, कि जिस विद्या का पहिले पहिल यहां प्रादुर्भाव हुआ है, भारत में जहां इतनी जांच पड़ताल कर खान पान और रहन सहन के लिये बारीकी ढूंढ़ निकाली गयी है, जहां के लोग एक समय सब एक दम इसी के भक्त थे, वहां आज पथ्य रखने वाले और उसकी व्यवस्था देने वाले दोनों को ही यह शोचनीय दशा हो गई है, कि जिससे आयुर्वेद की जो हानि होती है, वह तो एक ओर रही वरन् स्वयं उनको भी अनेक प्रकार के कष्टों का सामना करना पड़ता है। फिर भी इसके सुधार की ओर ध्यान न पहुंचाना आश्चर्य से बढ़कर क्या कहा जा सकता है ?

## पथ्य के प्रबन्धक—

चिकित्सा संसार में प्रविष्ट रहते हम अपने अधिकार और ज्ञान का यह कह कर अनुचित उपयोग नहीं कर रहे हैं कि हम लोग सचमुच पथ्य रखना भूल गये हैं। आज पथ्य की वह आदर्श प्रणाली न रहने से ही सैकड़े ५० की मृत्यु तो केवल इसकी गैर व्यवस्था से ही होती है। अनेक धनाढ्यों के यहां भी इसी कुव्यवस्था के कारण भूखों मरते प्राणान्त हो जाते हैं; और ठीक इससे उल्टा निम्न श्रेणी के लोगों के

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बीमारों को तंगी रहते हुए भी अधिक खिलाकर बिना मौत मारते हैं। यह तो प्रति दिन का अनुभव है, कि समय पड़ने पर प्रायः सभी बीमार होने पर डाक्टर वा वैद्य की सलाह तो लेते हैं, उन्हें फीस आदि देकर द्रव्य का भी खर्च करते हैं; परन्तु जिस पथ्य के आधार पर जीवन और लाभ हानि है उसकी सारी बागडोर बूढ़ी डोकरियों केही हाथ रहती है। चाहे चिकित्सक ने अमुक अमुक वस्तु सेवन करने वा आहार विहार करने की आज्ञा न दी हो; परन्तु स्वयं बीमार मनके वशीभूत बन कर छिपके अपथ्य कर बैठता है; और बुड्ढियां रोगी की इच्छा को घरौवा बताने के लिये अज्ञानता-वश पूर्ण करने में सहायक होती हैं, और इस पर भी तुर्रा यह है कि वैद्य जी के पूछने पर कभी सच नहीं कहतीं, वरन् पथ्य का महत्व बतलाती हुई अपने को समझदार सिद्ध करती हुई सीधा मुह रख के उत्तर देती हैं कि "आप की आज्ञानुसार केवल दालका पानी ही दिया था, और कुछ भी नहीं दिया"। ऐसे झूठ बोलकर बिचारे वैद्यों और डाक्टरों को ठग कर उन्हें विशेष परिश्रम और विचार में डालती हे। भला जहां पथ्य के लिये इतनी अज्ञानता है, वहां रोगियों का कल्याण धुरन्धर वैद्यों की चिकित्सा होने पर भी कैसे हो ?

## पथ्य में अनुचित हस्तक्षेप—

रोगी को बिना इच्छा के उसके बन्धुगण विशेष कर स्त्रियां तो आग्रह करके कुछ न कुछ अधिक खिलाने में ही उसका भला समझतीं हैं। वे बिचारी अशिक्षा और स्वास्थ्य के नियमों और उसके लाभों को अनभिज्ञता के कारण यह नहीं समझती हैं कि इस थोड़ी सी वस्तु से ही कितनी हानि पहुंच सकती है। उनके सारे उद्योग और प्रयत्न की प्रसन्नता इसी में रहती

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



है, कि रोगी कैसे ही कुछ भी अधिक खा ले, चाहे उसका परिणाम कैसा ही क्यों न हो, वे उस समय उसकी चिन्ता नहीं करतीं। उनका यह सिद्धान्त वाक्य है, कि "खाता पीता न मरे ऊंघतरा मरजाय।" मिलने जुलनेवाले भी मूर्खतावश इसी का उपदेश करते हैं कि दो ग्रास भी अधिक अन्न पेट में किसी भी प्रकार जैसे तैसे पहुँचा दिया जाया करे तो बहुत उत्तम। पर वे अपनी बुद्धि से इतना विचार करने का कष्ट भी नहीं उठाते हैं, कि यदि रोगी रुचि से खाय तो फिर बीमारी ही कैसी? और बिना रुचि के पेट में डालना मानो मांदगी में मृत्यु का जल्दी आवाहन करने का उद्योग करना है। ये लोग बारबार पूछ करके स्वयं वैद्यों को भी दिक करते हैं, और कई बार अपथ्य करने वाली वस्तुओं के लिये भी उनसे जबरन आज्ञा प्राप्ति के लिये भी भरसक प्रयत्न करते हैं। और रोगी के दुर्भाग्य से कभी कभी किसी न किसी रूप में थोड़ी बहुत सफलता इन्हें मिल ही जाती है। कहां पथ्य की उपेक्षा तो हम लोगों के घरों में यहां तक की जाने लगी है कि स्पष्ट आदेश कर देने पर भी वैद्यों और डाक्टरों के कथन का पूरा पालन नहीं हुआ करता है। चलते फिरते और अच्छी पाचन शक्ति वाले मनुष्य के पथ्य में यदि वैद्यकीय सलाह के उपरान्त थोड़ा बहुत अन्तर भी हो जाय तो उतना अनिष्टकारी नहीं होता है। परन्तु मृत्यु शय्या पर पड़े हुए मन्दाग्नि वाले निर्बल रोगी के पथ्य में यदि वैद्य की सूचना के विरुद्ध थोड़ा भी अन्तर किया जाय तो बहुत भयङ्कर है। अतः ऐसी अवस्था में तो वैद्य की आज्ञा का पूरा पूरा पालन ही श्रेय है। पर अज्ञानी मनुष्य इस विषय में अपनी अधिक चतुराई का उपयोग कर उपचारक की सारी आशा को भङ्ग करके खेल बिगाड़ देते हैं। सैकड़ों और हजारों

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बीमारों के खान, पान में ऐसी गलतियाँ और असावधानी देख कर चित्त को बड़ा ही खेद होता है। और परिचारकों की बुद्धि पर दया आजाती है। खान, पान की इन भूलों से लापरवाही और अज्ञानता से अनेकों अकाल मृत्यु को प्राप्त होगये, जिसके उदाहरण हमारे ही सामने नहीं वरन इसका व्यवसाय करने वाले सब के सामने बनते हैं।

## बताये पथ्य पर लोग चलते ही नहीं—

यह कहते शोक होता है, कि वैद्यों की की हुई सूचनाओं पर यथोक्त अमल नहीं होता है, और चिकित्सक को रोगी के यहाँ से बाहर होने के साथ ही इस विषय के अनधिकारी होने पर भी घर के कुटुम्बी पड़ोसी और बूढ़ी विधवाएं सिद्ध वैद्य बन बैठती हैं। रोगी को जहाँ एक घूंट उतरना भी कठिन और वह भी अनावश्यक होता है, वहां उसको डराके धमका के ज़बरदस्ती कर के भरा कटोरा गले में औंधाकर पेट में भरते हैं। कहो यह अपने हाथों कितना अनिष्ट होता है। मुंह से बोलने की शक्ति रखने वाले तो फिर भी बड़े उद्योग से इससे थोड़ा बहुत रक्षा पा सकते हैं, ऐसा हम अनुमान कर लें परन्तु जब दूध मुंह बच्चों के साथ, जो बोलने की शक्ति नहीं रखते, इस प्रकार बर्ताव किया जाता होगा तब उनकी क्या गति होती है, यह तो भगवान ही समझते हैं। बच्चा ज्योंही रोने लगा कि माता झट स्तन पान कराने लगती हैं, पर रोने का असली कारण जानने की दरकार नहीं होती। बच्चों को दूध अधिक पी लेने से ही अजीर्ण हुआ हो, दस्त लगते हों, वमन होता हो, उसी से चाहे वह रोता हो तौभी इनकी वहां परवाह कौन करता है? आज की स्त्रियाँ तो केवल घड़ी घड़ी स्तनपान कराने में ही उनके पथ्य का बहुत बड़ा

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



नियम पालन कर लेना समझती हैं। फिर मृत्यु संख्या जो बढ़ रही है, उसके लिए और कारणों के खोजने की आवश्यता ही क्या है ?

वैद्य जी बहुत विचार के पश्चात् पथ्य के लिये हज़ार कहें, लाभ बतावें, पर घर की स्त्रियाँ ही क्यों बूढ़े और जवान भी टस से मस नहीं होते हैं। दूध तो बुखार में चिकित्सक की आज्ञा मिल जाने पर भी अबलाओं के ख्याल से तो सब अवस्थाओं में जहर ही समझा जाता है। बर्फ के लिए तो कुछ पूछिये हो मत। ऐसे ऐसे पथ्य के सम्बन्ध में अब अनेक प्रकार से अन्धाधुन्धी होने लगी है।

## पथ्य पर फिर श्रद्धा रखी जावे।

अब इसे और अधिक न बढ़ा कर यही प्रश्न करने की इच्छा होती है कि भला यह तो कहिये क्या इन्हीं विचारों को रखते हुए हम पथ्य की मनशा पूरी कर रहे हैं? क्या ऐसी अवस्था के लिये ही शास्त्रों में इस पर इतना विवेचन किया गया है? यदि आप आज कल जैसा कि बर्ताव किया जा रहा है उसे ही पथ्य का सच्चा स्वरूप और लाभकारी मार्ग समझते हैं। तो आप सचमुच बहुत भूल में हैं। अतः यह अपने तथा अपने कुटुम्ब के कल्याण के लिये बहुत उचित और आवश्यक है कि इस सम्बन्ध में शास्त्र में जो आज्ञा है उसे ध्यान से पढ़ें, सुने और सुनावें और उसके अनुसार चलने के लिये दृढ़ चित्त हों; क्योंकि निरोग रहने के लिये पथ्य में ही सुधार करने की सब से बड़ी आवश्यकता हमारे धन्वन्तरि भगवान तक ने मानी है। केवल एक पथ्य के सहारे ही अनेक भयङ्कर रोगी बिना औषधों के भी आराम होते हमने अपनी आंखों देखे हैं। इसी लिए कहते हैं, कि अपने अपने घरों में आरोग्यता देवी की आराधना के लिये

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पथ्य की उस आदर्श प्रणाली को फिर से नियमित प्रचलित कर शोक सन्ताप से बचिये। साथ ही वैद्यों का भी कर्तव्य है, कि वे अनावश्यक पथ्य का वृथा बोझ डाल कर रोगी को निष्प्रयोजन बेचैन न बनाया करें। नहीं तो अब समय ने पलटा खा लिया है, और वे अपने इन कृत्यों से आयुर्वेद की हानि कर स्वयं हास्यास्पद बनेंगे।

## पथ्य के सम्बन्ध में कुछ स्मरण रखने योग्य वचनः—

( १ ) इस संसार में पथ्य से बढ़कर आरोग्य देने वाली कोई भी वस्तु नहीं है।

( २ ) मनुष्य के लिये पथ्य रखना वैद्यकशास्त्र में नितान्त आवश्यकीय माना है।

( ३ ) स्वास्थ्य की इच्छा रखने वाले प्रत्येक मनुष्य को पथ्य से चलना चाहिये।

( ४ ) बीमारी में पथ्य की ओर विशेष ध्यान रखना हितकारी होता है।

( ५ ) बीमार को ही पथ्य से चलना चाहिये सो बात नहीं है; किन्तु निरोग को भी पथ्यापथ्य के नियमों को पालने की ओर भी अधिक आवश्यकता रहती है।

( ६ ) बच्चों के पथ्य की ओर माता पिताओं का विशेष लक्ष रहना चाहिए; क्योंकि वे बोल कर कोई बात नहीं कर सकते हैं।

( ७ ) आयुर्वेदशास्त्र में पथ्य से होने वाले लाभों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

( ८ ) अनेक रोगों का मूल कारण पथ्यापथ्य सम्बन्धी अज्ञानता ही है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



( ९ ) पथ्य के बिगाड़ से ही अनेक बीमारियां जगत में फैलती हैं।

( १० ) पथ्य रखने से सहसा रोग का आक्रमण नहीं होता है।

( ११ ) बड़ी बड़ी बीमारियां पथ्य से चलने वाले मनुष्यों को नहीं होती हैं।

( १२ ) पथ्य में रहने से, बिना औषध भी रोग दूर हो जाते हैं।

( १३ ) पथ्य न रखने से साधारण रोग भी अन्त में असाध्य हो जाते हैं।

( १४ ) असाध्य बीमरियां पथ्य रखने से ही आराम होती हैं।

( १५ ) अनेक बीमारियां तो केवल पथ्य में सुधार करने से ही दूर हो जाती हैं।

( १६ ) औषधियों का गुण पथ्य रखने पर ही पूरा पूरा मिल सकता है।

( १७ ) यदि पथ्य न रखा जावे तो हज़ार दवाइयां लिया करें, पर रोग मिटना कठिन हो होता है।

( १८ ) संग्रहणी बवासीर, कुष्ट, क्षय आदि भयानक रोग तो पथ्य रखने से ही आराम हो सकते हैं।

( १९ ) पथ्य में चलने से हैजा आदि संक्रामक रोगों से बचाव रहता है।

( २० ) दायमुलमरीज ( पिण्डरोगी ) के लिये पथ्य ही एक उनके जीवन का सहारा होता है।

( २१ ) जीवन बरबाद करने में कुपथ्य के बराबरी करने वाला एक भी पदार्थ नहीं समझा गया है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



( २२ ) जो कुपथ्य करने के वशीभूत होजाते हैं उन्हें औषधि लेना वृथा ही है।

( २३ ) पथ्य में चलने वालों को वैद्यों, हकीमों और डाक्टरों के पास घड़ी घड़ी शिकायत नहीं करनी पड़ती है।

( २४ ) तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत, केवल एक पथ्य से ही रह सकती है।

( २५ ) स्त्री, धन आदि से शरीर की कीमत अधिक समझी गई है; पर उसकी रक्षा केवल एक पथ्य से ही हो सकती है।

( २६ ) प्रतिदिन औषधि खाते रहें; किन्तु पथ्य न रखें तो आरोग्य नहीं रह सकते हैं।

( २७ ) बीमार पड़ने से कुटुम्बियों को जो क्लेश होता है उसे हम पथ्य के सहारे ही शीघ्र मिटा सकते हैं।

( २८ ) पथ्य एक ऐसा अनमोल पदार्थ होने पर भी उसकी कुछ भी कीमत नहीं देनी पड़ती है।

( २९ ) नीरोगता प्राप्त करने के लिये औषधि का तो खर्च भी होता है पर पथ्य रखने से खर्च अधिक होना तो दूर रहा उल्टा घट जाता है।

( ३० ) मनुष्य के स्वास्थ्य सुधारने के लिये पथ्य से भी सरल और कम ख़र्च और अपने स्वाधीन कई उपाय अब तक जाना नहीं गया है।

( ३१ ) प्रत्येक मनुष्य के पास रोग से बचने अथवा उसे दूर करने का जो सब से बड़ा शस्त्र है वह यही एक पथ्य है।

( ३२ ) विचार के साथ पथ्य का सेवन करने से नीरोगता अधिक दिन टिकती है।

( ३३ ) यदि हम चाहते हैं कि बराबर कमाते रहें और

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बीमार होकर पड़ना न पड़े तो पथ्य रखने का अभ्यास करना चाहिये।

( ३४ ) कुपथ्य से डरने वाले खानदानों से क्लेश, दुःख, सन्ताप, रोग आदि दूर ही रहते हैं।

( ३५ ) पथ्य सम्बन्धी ज्ञान वैद्यों और डाक्टरों के लिये ही नहीं किन्तु सर्व साधारण के लिये भी उतना ही काम का समझा गया है।

( ३६ ) आदेश मिलने पर पथ्य के सम्बन्ध में कभी उपेक्षा नहीं करनी चाहिये।

( ३७ ) कोई हमें पथ्य के रखने के लिये कहे वा न कहे पर हमें तो चाहिये कि अपना लाभ समझ कर सदा पथ्य से ही रहा करें।

( ३८ ) बीमार को पथ्य के सम्बन्ध में चिकित्सक की आज्ञा का पालन यथोक्त करना चाहिये।

( ३९ ) पथ्य में बिना चिकित्सक की सम्मति लिये अपनी अक्ल नहीं दौड़ानी चाहिये।

( ४० ) कुपथ्य न करने के लिये मन को सदा वश में रखना चाहिये।

( ४१ ) बीमारी में कुपथ्य को ओर मन बहुत दौड़ता है पर बिना चिकित्सक की आज्ञा के मुंह में कुछ भी न डालना चाहिये।

( ४२ ) बीमारी में मुंह वश में रखना, रोग के जीत लेने का एक बड़ा साधन है।

( ४३ ) मन के वशीभूत होकर कुपथ्य कारक वस्तु को थोड़ी सी खाने की इच्छा बता कर वैद्य से उसकी आज्ञा प्राप्त करने का बारंबार प्रयत्न करना अपने ही लिये हानिकारक होता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



( ४४ ) कुपथ्य थोड़ा सा भी-बहुत हानिकारक होता है।

( ४५ ) यदि बीमारी में तुम्हारा मन अनेक कुपथ्य कारक वस्तुओं की ओर जाता हो तो उन सब वस्तुओं की यादृदाश्त डायरी में कर रखो और आराम होने पर उन्हें सेवन कर अपनी इच्छा को पूर्ण कर लो।

( ४६ ) जो पथ्य कुपथ्य के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं रखते हैं, उनकी सम्मति पर इस विषय में कभी विश्वास नहीं करना चाहिये।

( ४७ ) मिलने जुलने वाले घरूपा बतलाने के लिये प्रायः कुपथ्य करने में भी सहायता दे दिया करते हैं। इस विषय में बीमार को स्वयं सावधान रहना उचित है।

( ४८ ) स्त्रियां पथ्य कुपथ्य की ओर बहुत कम ध्यान देती हैं अतः उनके द्वारा कुपथ्य हो जाने का बड़ा भय है, इससे सावधानी रखनी चाहिये।

( ४९ ) स्त्रियां कभी कभी अविचार से ज़बरदस्ती भी कुपथ्य करा बैठती हैं।

( ५० ) जिस खान पान वा रहन सहन से आरोग्यता प्राप्त करने में देर लगती हो वा उससे वह रोग बढ़ता हो उसी को कुपथ्य कहते हैं।

( ५१ ) बिना इच्छा के ज़बरदस्ती कुछ खा लेना भी कुपथ्यही समझना चाहिये।

( ५२ ) पथ्य रखनेसे आजतक कोई नहीं मरा पर कुपथ्य से प्रति दिन मृत्यु संख्या बढ़ती हुई देखरहे हैं।

( ५३ ) घर की बुढ़ियां छिपाकर भी कुपथ्य करा देती हैं। पर यदि कभी ऐसी भूल होजाय तो चिकित्सक को फ़ौरन ख़बर कर देने में बीमार का भला है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



( ५४ ) वैद्यके विना पूछे भी जो कुपथ्य हो जानेकी बात कहदेते हैं वे जल्दी नीरोगता पाते हैं।

( ५५ ) कुपथ्य करलेनेसे भी कहीं अधिक भूल उसे छिपाना है।

( ५६ ) कुपथ्य हो जानेकी ख़बर देनेमें कभी नहीं शरमाना चाहिये।

( ५७ ) कुपथ्यको छिपाने वाले दुःख पाते हैं।

( ५८ ) वैद्य को कुपथ्य हो जाने की सूचना जितनी जल्दी मिलेगी उतनाही बीमारका कल्याण होगा।

( ५९ ) जो लोग कुपथ्य हो जाने की बात प्रकट करदिया करते हैं उनका सुधार जल्दी किया जा सकता है।

( ६० ) कुपथ्य छिपा नहीं रहता है, अतः हमें उसे छिपाना चाहिये भी नहीं।

( ६१ ) बार बार कुपथ्य करनेवाले बीमारसे चिकित्सक की सहानुभूति घट जाती है।

( ६२ ) जिसकी चिकित्सा हो उसी के आदेशानुसार पथ्य रखना लाभकारी है।

( ६३ ) किस रोगमें कौन पथ्य और कौन अपथ्य है इसके निर्णयमें चिकित्सक की बातही माननीय है।

( ६४ ) पथ्यके सम्बन्धमें चिकित्सकने जो आज्ञा दी हो उसका अक्षरशः पालन करना चाहिये।

( ६५ ) कभी कभी चिकित्सक की स्पष्ट आज्ञा मिलजाने परभी मूर्खतावश घरकी स्त्रियां संशयमें उनका पालन नहीं करती हैं। पर इस प्रकार करना हानिकारक है।

( ६६ ) चिकित्सक की आज्ञानुसार न खानेसे कोई मरता नहीं है परन्तु अधिक खालेनेसे अजीर्णका अनुभव सब किसीने अनेकों बार किया होगा।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



( ६७ ) पथ्यके लाभ और उसके पालन करनेकी आदत बचपनमें ही डालनी चाहिये।

( ६८ ) यदि हम वैद्यक ज्ञान नहीं रखते हैं तो किसीभी बीमारको पथ्यके सम्बन्धमें हमें कभी कुछ भी सलाह न देनी चाहिये।

( ६९ ) खानेपीनेके सम्बन्धमें रोगीपर कभी ज़बरदस्ती नहीं करनी चाहिये।

( ७० ) एक अकेले खानपानको ही पथ्य कुपथ्य नहीं कहते हैं किन्तु उसके साथही रहनसहनका भी समावेश आजाता है।

( ७१ ) पथ्यमें आहार और विहार दोनोंकी गणना समझनी चाहिये।

( ७२ ) बीमारीमें घरवालोंकी सबसे अधिक सेवा सुश्रूषा इसीमें समझनी चाहिये कि वे रोगीको कुपथ्यसे बचाये रखें।

( ७३ ) पथ्य रखनेवाला कोई दुसरेका उपकार नहीं करता हैं; किन्तु स्वयं ही उसका लाभ उठाता ह।

( ७४ ) पथ्यापथ्य जाननेके लिये आयुर्वेदका आरोग्यशास्त्र देखना चाहिये।

( ७५ ) ईश्वरसे प्रतिदिन प्रार्थना करनी चाहिये कि वह हमें कुपथ्यसे दूर रहनेकी शुद्ध बुद्धि प्रदान करे।

## पथ्य की शास्त्रीय प्रशंसा।

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषध निषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्तस्य कि मौषध निषेवणैः॥

लोलिम्बराज, वैद्यजीवन।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बिनापि भेषजै र्व्याधि पथ्या देव निवर्त्तते।
नतु पथ्य विहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥

बंगसेन, भावप्रकाश।

आलोक्य वैद्य तन्त्राणि यत्नादेष निबध्यते।
व्याधितानां चिकित्सार्थं पथ्यापथ्य विनिश्चयः॥
निदानौषधपथ्यानि त्रीणि यत्नेन चिन्तयेत्।
तेनैव रोगाः शीर्यन्ते शुष्के नीर इवाङ्कुराः॥
रुजु सर्वास्वपथ्यानि यथास्वं परिवर्जयेत्।
तास्त्वपथ्यै विवर्धन्ते दोह दैरिव वीरुधः॥
विनाऽपि भेषजै र्व्याधिः पथ्यादेव विलीयते।
नतु पथ्य विहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥
दोषान्दूष्यान्देशकालौ सात्म्यं सत्त्वं बलं वयः।
विकृतिं भेषजं वह्निमाहारं च विशेषतः॥
निरीक्ष्य मतिमान्वैद्यश्चिकित्सां कुर्तुमुद्यतः।
पथ्यानि योजयेन्नित्यं यथास्वं सर्वरोगिषु॥

योग रत्नाकर।

नित्यं हिता हार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दातासमः सत्यपरः क्षमावा नाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥

वागभट।

## पथ्य सम्बन्धी जानने योग्य कुछ बातें।

पथ्य में रहना सदा लाभकारी है, आरोग्यावस्था से भी कहीं अधिक बीमारी में इससे लाभ पहुंचता है। यह बीमारी का प्राण है, तन्दुरुस्ती का जीवन है, देहका रक्षक है, शक्ति देने वाला है, क्षीण हुए देह को फिर से हृष्ट पुष्ट बनाता है, चिकित्सा की सफलता भी बहुत कुछ इसी पर अवलंबित है अतः बीमार की सेवा सुश्रुषा करने वालों को चाहिये कि वे

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पथ्यकी उपयोगिता और महत्व को ध्यान में रखते हुये, अपनी जिम्मेवारी को समझ कर चिकित्सक की इच्छानुसार बड़े प्रेम से पथ्य की सुव्यस्था रखें जिस से रोगी को शीघ्र आरोग्यता मिले।

यह सत्य है कि बीमार के पथ्य का प्रबन्ध उत्तम हो तो असाध्य और आशा छोड़े हुए रोगी भी कभी कभी थोड़े समय में और बिना विशेष कठिनाई के आराम हो जाते हैं।

बीमार के पथ्य में ध्यान करने योग्य ५, ४ बातें ऐसी हैं कि यदि लक्ष्य सहित प्रयत्न किया जावे-उपचारक उचित रीति से व्यवहार करे—तो आशातीत लाभ पहुंच सक्ता है। सबसे प्रथम तो पथ्य की व्यवस्था वैद्य की इच्छानुसार रखी जावे और इसमें उन्हीं की आज्ञा शिरोधार्य की जावे। वैद्य जो कहे वही खान पान दिया जावे तथा रहन सहन आदि भी वह बतलावे वैसा ही रखा जावे। द्वितीय पथ्य जिन वस्तुओं का दिया जावे उनके मूल पदार्थ बढ़िया और ऊचे प्रकार-जाति के हों। बाजार में सस्ते के नाम से बिकने वाले धान्य तथा खाद्य पदार्थ निकसे और बिगड़े स्वाद के होते हैं जो रोगी की शक्ति बनाये रखने का गुण-पूरागुण नहीं रखते हैं। तृतीय पथ्य अच्छी तरह से बिधि पूर्वक तैयार किया हुआ यथा सम्भव स्वादिष्ट होना चाहिये। चतुर्थ पथ्य हमेशा नियत समय और नियत मात्रा ( मात्रा समय समय पर वैद्य-रोगी की क्षुधा और अग्नि तथा आवश्यकता का विचार कर घटाता बढ़ाता रहता है ) में दिया जावे। पंचम पथ्यके समय रोगीका चित्त शान्त रहे और वह उसे स्वाद और रुचि से सेवन कर सके इसकी व्यवस्था रखी जावे। और भी ऐसे ही विषयों को लेकर लग्न के साथ पथ्य का युक्ति पूर्वक प्रबन्ध किया जावे तो खान पान के पथ्य को लेकर रोगी को 'कंटाला'—

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



भूल-चूक—मालूम न हो और वह जल्दी आरोग्य हो जाने के कारण अधिक दिन तक पथ्य के वश में भी रहने के लिये बाध्य न हो अथवा उसे होना न पड़े ।

चिकित्सा शास्त्र के नियमानुसार जिस प्रकार रोगी की अवस्था प्रकृति और रोग आदि का निर्णय करके औषध दी जाती है, उसी प्रकार पथ्य की व्यवस्था भी इतने ही विचार के पश्चात् की जाती है—करनी पड़ती है । वैद्य, उपचारक को पथ्य के सम्बन्ध में अच्छी तरह समझा देता है कि वह अमुक प्रकार का खान पान और रहन सहन उक्त रोगी के लिये रखे । रोगी की प्रकृतिके बदलाव के साथ २ औषध की भांति पथ्य में भी आवश्यक सुधार—फेरफार किया जाता है—होता रहता है तभी रोगी के शीघ्र आरोग्य होने की आशा की जा सकती है । पर कितने ही वैद्य इस सुनियम को अच्छी तरह नहीं जानते वा जानते हुये भी उपेक्षा रखते हैं और पथ्य के सम्बन्ध में चिकित्सा करते समय प्रारम्भ में ब्यौरे वार सलाह नहीं देते हैं, जिससे यश प्राप्त करने के निर्भय और सुलभ मार्ग से हटे रहते हैं, जो रोगी एवं वैद्य दोनों के हित की दृष्टि से उचित नहीं कहा जा सकता ।

प्रायः देखा गया है कि साधारण रोगों में नतो कुछ जानने की इच्छा ही रहती है और न वैद्य कुछ व्यवस्था ही देता है । यों तो दवा 'गर्म पानी में ली जावे वा ठंडे में, ज्यादा गर्म करके ली जावे वा कांसो तप, पानी ईंट बुझाया दिया जावे वा केलु बुझाया इत्यादि के लिये तो बड़ी पूछ ताछ की जाती है मानो इतनी सी बात ही में गुण अवगुणमें बड़ा अन्तर पड़ जायगा। पर खान पान और रहन सहन में आवश्यक सुधार करने की सलाह मिल जाने पर भी उसकी पर्वाह नहीं की जाती है ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



गुड़ खावें और गुलगुले का परहेज पूछें वाली अवस्था उपस्थित की जाती है।

वैद्यक व्यवसायके नियमानुसार वैद्य का कर्त्तव्य है कि वह औषध देने के साथ ही पथ्य रखने सम्बन्धी सभी आवश्यक बातें भी—रोगी के उपचारक को कह दें और कथनानुसार प्रबन्ध भी ठीक किया गया है वा नहीं इसकी देख भाल भी रखें। पर देखते हैं कि पिछले समय से पथ्य पर से लोगों की आसता घट जाने से वा पथ्य पालने में कष्ट होने से बहुत बड़ा समुदाय बिना लाचार हुये अपने जीभ के स्वाद को छोड़ने का साहस नहीं करता इस से जहां पथ्य रखने के लिये कुछ कहा सुना न जावे वहीं जरूरत पड़ने पर इलाज कराने दौड़ते हैं। पथ्य की व्यवस्था न देने वाले वैद्यों को बड़े मान से पूजा करते हैं, लाभ पहुंचाते हैं और प्रशंसा करते फिरते हैं इस से अपनी रोजी का ख्याल कर अनेक बड़े २ वैद्यों ने भी ग्राहकों को घटने न देने के लिये पथ्य जैसी आरोग्यकारी प्रणाली को 'जीभ के स्वादी' लोगों को प्रत्येक अवस्था में बताना बन्द कर अपना व्यवसाय स्थिर रखना चाहा है। **पर रोगी को अपने कल्याण के लिये वैद्य कहे या न कहे स्वयं बीमार वा उपचारक को आगे हो कर बड़ी नम्रता से पथ्य के सम्बन्ध में सब पूछ लेना चाहिये** और इस के लिये वैद्य को सोचने विचारने के लिये संक्षेप में रोगी को जो २ मुआफिक न पड़ते हों वे कह भी देना चाहिये जिस से वैद्य जो को सलाह देने में सुभीता रहे। ध्यान रहे—अपनी इच्छानुसार

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



वैद्य को घुमा फिरा कर 'हां' भराने के लिये कोई युक्ति वा उद्योग न किया जावे। न उस पर विशेष दबाव ही डाला जावे। 'थोड़ा ही लूंगा,—मैं ज्यादा तो खाता ही नहीं, मुझे भाता ही नहीं, मुझसे खाया ही नहीं जाता—का विश्वास उत्पन्न करके कभी आज्ञा प्राप्त न की जावे, किन्तु वैद्यजी को अपनी स्वतंत्र राय देने का अवसर दिया जावे। यदि रोगी अपनी कुछ इच्छा प्रकाशित करे तो उसकी सूचना वैद्य जी को अवश्य कर दी जावे पर रोगी के दबाव में आकर ज़बरदस्ती कोई आज्ञा प्राप्त करने की कोशिश न की जावे।

अवश्य ही असाध्य रोगों में वैद्य एवं रोगी दोनों पथ्य के लिये विशेष सावधानी रखते हैं। और दवा के समान ही पथ्य को भी महत्व देते हैं। व्यवस्था पत्र के साथ ही यह बतला दिया जाता है कि अमुक प्रकार का खान पान दिया जावे और हवा आदि का प्रबन्ध रखा जावे। मृत्यु के भय से डर कर सन्निपात आदि अवस्था में पथ्य का ख्याल पूरा २ रखा जाता है, फिर भी कभी २ लोग मन चाहा खिला पिला कर रोगी को बिगाड़ देने में नहीं चूकते हैं और अपनी भूल के लिये पश्चाताप करने का अवसर उपस्थित कर देते हैं अतः वैद्यों को चाहिये कि वे केवल सलाह दे देने के भरोसे पर ही निश्चिन्त न हो बैठें किन्तु उनके कथनानुसार कार्य किया भी गया है वा नहीं उसकी देख रेख भी रखें।

## पथ्य के मूल द्रव्य—पदार्थ—कैसे हों ?

पथ्य जिन वस्तुओं का दिया जावे वे बढ़िया और ऊँची कोटि—क्वालीटी ( Superior quality ) की हों यह पहिले कहा जा चुका है। धान्य आदि सब अच्छे और

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पके हुये होने चाहिये। व्यापारी लोग प्रायः द्रव्य कमाने की दृष्टि से बिगड़ी वस्तुओं को भी अच्छे रूप में बता कर धन कमाने का प्रपंच किया करते हैं और खरीदारों को धोका देते हैं अतः बहुत सावधानी से पदार्थ खरीदे जावें। अधपके वा हलकी किस्म-कालीटी के द्रव्यों का उपयोग बीमारों के पथ्य में न किया जावे। साधारण अवस्था में हलके धान्यों की बनी वस्तुयें इतना नुक़सान नहीं करती वा उस नुक़सान का अनुभव नहीं होता, पोषण द्रव्यों की कमी से उनसे शक्ति जितनी प्राप्त होनी चाहिये उतनी नहीं होती पर फिर भी आर्थिक अवस्था से यदि हलके धान्य ही व्यवहार करने को स्वास्थावस्था में लाचार होना पड़े तो चिन्ता नहीं, पर बीमारी में हलके धान्यादि पदार्थ वा खराब गाय का दूध व्यवहार किया जावे तो पथ्य ले लेने पर भी रोगी को उसका गुण पूरा २ नहीं मिलता जिससे जीवनी शक्ति जल्दी २ नहीं बढ़ती वा घटती हुई रुक नहीं जाती। कारण यही है कि पथ्य के पदार्थ हलके, पुराने सड़े, गले, होने से वे निकसे—निर्गुण वाले होते हैं, उनमें पूरा गुण नहीं रहता, वे शक्ति बढ़ाने का गुण नहीं रखते, उनका स्वाद स्वाभाविक नहीं होता, उनका रूप, गन्ध कुछ और ही प्रकार का होता है अस्तु अस्वस्थावस्था में जो खान पान दिया जावे उनके पदार्थ उत्तम जाति के हों।

पीने का पानी भी अच्छे कुंए का, हलका, मीठा और स्वच्छ और अच्छी तरह से छना हुआ, ताजा होना चाहिये।

**पथ्य भले प्रकार तैयार किया जावे—बनाया जावे**—पथ्य अच्छी तरह से पकाया जावे। कच्चे, अधपके, बले हुये वा धुआं लगे पथ्य न तो स्वादिष्ट होते हैं और न गुण ही करते हैं। पथ्य ताकीद

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



में तेज अग्नि से न बनाया जावे जिससे उसका 'हीण बल जावे'। न इतनी कम अग्नि से तैयार किये जावें कि पूरा पके—सिके—भी नहीं वा धुएं से खारे हो जावें। पथ्य बहुत सावधानी से, स्वच्छता से बनाये जावें, उनमें कंकर, रेत, फूँस, केश आदि न हों इसका खास ध्यान रखा जावे, कारण बीमारी की हालत में रोगी का चित्त इन चीज़ों से बड़ा ही उत्तेजित हो जाता है। बीमारी में स्वाद और रुचि बदल जाने के कारण रोगी की इच्छा वा स्वभाव तन्दुरुस्ती के समय सा नहीं होता, इस से वह भूख न होने से भोजन में कुछ न कुछ खोड—कमी निकालता ही रहता है। कभी कहता है दाल पतली हो गई है, कभी जाडी—गाढी बहुत बतलाता है, नमक नहीं डाला, मिरचें बहुत डाल दी, बहुत ले आये, गर्म है, ठण्डी हो गई है इत्यादि अनेक प्रकार से वह कुछ न कुछ कमी—अच्छा और स्वादिष्ट पथ्य बना होने पर भी—बतला देता है पर उसके लिये 'ठीक ही बनी है' का पीछा जवाब दे कर जिद्द नहीं करनी चाहिये किन्तु उसकी इच्छानुसार तुरंत ही व्यवस्था कर देनी चाहिये जिससे उसका चित्त शान्त रहे और सन्तोष हो। ज़रा होशियारी और समय सूचकता को काम में लाने से रोगी वही वस्तु रुचि के साथ खा सकता है और मूर्खता वा जिद्ध करने पर उसका चित्त व्याकुल होकर बड़ा कष्ट पाता है—छीजता है। परिचारक को चाहिये कि रोगी को पथ्य स्वच्छ थाली में परोस कर ले जावे, सागपात सब जुदे जुदे कटोरियों में हों, खाने की सब चीजें करीने से रखी हुई हों, नमक, मिरच आदि सब मसाले रोगी की तत्कालिन रुचि के अनुसार डाले हुये हों और वह सुभीते के साथ उन्हें ले सकें ऐसे पात्रों में हों। यदि रोगी की शक्ति न हो तो वह बिस्तर पर बैठा बैठा ही ले सके ऐसी

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



व्यवस्था की जावे। पथ्य स्वादिष्ट बना हुआ है कि नहीं, उसमें नमक ज्यादा तो नहीं पड़ गया है इसकी जांच पड़-ताल रोगी के पास पथ्य ले जाने के पहिले ही कर ली जावे। रोगी जब बिना स्वाद का वा कुछ खामी वाला पथ्य देखता है तो वह बीमारी से हृदय कमजोर होने के कारण बहुत दुःखित होता है, पथ्य बनाने वाले पर तथा लाने वाले पर उसे बड़ा क्रोध आता है पर नवीन तैयार कर और लाने की आज्ञा देने का साहस न कर वा मन को काबू में न रख कर क्रोध के आवेश में पथ्य ही नहीं लेता वा ज़बरदस्ती बिना मन-दुःख मानता हुआ-लेता है जो लाभ नहीं करता है। उसका चित्त अशान्त हो जाने के कारण वह पथ्य के अहार विहार सम्बन्धी अन्य नियमों की ओर भी परवाह नहीं रखता जिससे बीमारी बढ़ने में सहायता मिलती है।

## पथ्य हमेशा नियत समय पर देना चाहिये—

पथ्य हमेशा नियत समय पर ही देना चाहिये। घड़ी २ वा कभी किसी समय और कभी किसी समय देना शारीरिक नियमों और प्रकृति के अनुसार ठीक नहीं है। मारवाड़ी में कहते भी हैं कि टैमसर रोटी खाने से वह सीरी होती है। मनुष्य की ज्ञान तन्तुओं का स्वभाव ही कुछ ऐसा है कि वे सदा आदत-नियम का अनुसरण करती हैं। पाचक इन्द्रियों को एक दिन १० बजे अन्न पचाना पड़े तो वे दूसरे दिन फिर १०बजे ही अन्न पचाने के लिये तैयार होती है, उत्सुक बनती है वा रहती है पर उस समय पचाने की वस्तु न मिलने से उन्हें हताश होना पड़े अथवा बिना समय भोजन करने से उन्हें ज़बरदस्ती बिना टाइम पचाने के लिये लाचार उद्यत होना पड़े, अथवा उसके पचाने में ढील हो, इनके अतिरिक्त वैद्य

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रोगी की जीवनी शक्ति का अन्दाजा लगा कर आवश्यकतानुसार पथ्य के लिये समय, संख्या और परिमाण निर्धारित करता है पर उसके अनुसार न चलने से जल्दी आरोग्यता नहीं मिलती अस्तु वैद्य जिस जिस समय पथ्य देने के लिये कहे उसी २ समय ( रोगी की इच्छा से थोड़ा अन्तर भी किया जा सकता है ) पथ्य दिया जावे। यह नहीं कि जब पथ्य बने तब पथ्य दिया जावे।

पथ्य किस २ समय दिया जावे और कितनी वार दिया जावे यह वैद्य इलाज ही के साथ बतला देते हैं। पर साधारण रोगों में ऐसी पूर्ण व्यवथा नहीं भी की जाती है। रोगी को भूख लगे तभी पथ्य देना चाहिये यह एक शास्त्रीय साधारण नियम है, मामूली अवस्था में इसी सिद्धान्त के अनुसार रोगी, को पथ्य दिया जावे, पर असाध्य और कठिन रोगों में पथ्य की खास व्यवस्था रखनी चाहिये और नियत समय में नियत परिमाण का ही पथ्य दिया जावे। ध्यान रहे विना वैद्य की खास आज्ञा के ४) घण्टे के बीच में पथ्य कभी न दिया जावे। घड़ी २ खिलाने से एक तो दिया हुआ पथ्य पचता नहीं है। पेट को आराम नहीं मिलता, दवा को अपना असर करने में पूरा समय नहीं मिलता अतः एक वार दिया हुआ पथ्य पच जाने पर दूसरी वार देना चाहिये। समय पर पथ्य देने से दवा देने का समय भी ठीक ढङ्ग से निर्धारित किया जा सकता है। बार २ रोगी को पथ्य लेने के लिये तङ्ग करने से वह व्याकुल हो जाता है। कारण बीमारी में अरुचि रहने से उसे बार २ पथ्य लेने का काम महा भारत जंचता है इस से उसे दिक न किया जावे।

स्मरण रहे नियत समय का यह मतलब नहीं लगाया जावे कि रेल के टाइम के अनुसार ही व्यवस्था रखी जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रोगी सोता होतो उसे पथ्य का समय समझ कर जगाया न जावे न रोगी की इच्छा बिना जबरदस्ती दिया ही जावे।

## पथ्य नियत परिमाण में दिया जावे—

पथ्य नियत परिमाण में ही देना चाहिये। वैद्य, रोगी की अवस्था विचार के पथ्य की मात्रा निश्चित करता है। इसके लिये उसकी पाचन शक्ति, जीवन शक्ति का ह्रास, शक्ति बनाये रखने की आवश्यकता और रोग आदि कई एक विषयों पर विचार किया जाता है। अतः वैद्य जितना खाने को बतलावे उतना ही दिया जावे। कभी कम और कभी ज्यादा (बिना सूक्ष्म विचार किये) पथ्य देना रोगी के लिये सदा लाभकारी नहीं। कभी स्वाद से वा अन्य किसी कारण से रोगी खाती अधिक जाता है परन्तु वह पचता नहीं जिससे रोग दूर करने में उल्टी बाधा होती है। कई रोगों में अधिक पथ्य खास तौर पर हानि भी करता है अस्तु कठिन रोगों में इसका ध्यान बराबर रखा जावे। साधारण अवस्था में तौल कर पथ्य देनेकी व्यवस्था होनी सहज नहीं अतः पथ्य देने वाले को ही इसका अन्दाज रखना चाहिये कि रोगी जरूरत से अधिक स्वाद के वशीभूत होकर न खा जावे। रोगी को कम खाने के लिये नादिरशाही हुक्म देना वा ज्यादती करना, धमकाना ठीक नहीं किन्तु युक्ति से उसे समझा कर अधिक खाने से बचाना चाहिये।

## पथ्य के समय रोगी का चित्त शान्त रहे वैसा उद्योग हो—

पथ्य के समय रोगी का चित्त शान्त रहे इसका खास प्रबन्ध किया जावे। उसके पास पथ्य के समय किसी प्रकार



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



की गड़बड़ न हो, भीड़ न हो, मकान स्वच्छ हो, धुआँ आदि न आता हो, दुर्गन्ध कहीं से न आती हो अस्वच्छता न हो, खास विश्वासु आदमियों के अतिरिक्त कोई दूसरा पास न हो ऐसी व्यवस्था रखी जावे । व्यापार वा काम काज सम्बन्धी चर्चा उस समयरोगी के सामने न की जावे । उस समय मीठी तथा मधुर शान्तिदायक बात करनी चाहिये तथा युक्ति से उसकी इच्छाओं को वैद्य के आदेशानुसार फेर कर प्रसन्न बनाये रखें । और किसी विषय में भी उत्तेजित न होने दें ।

ऊपर कही बातों को ध्यान में रख कर पथ्य सेवन कराया जावे तो उस पथ्य से पूरा २ लाभ पहुँचता है, जो हज़ार दवाओं से भी होना कठिन है । कारण यह सदा सत्य है कि दवा से भी खान पान रोग घटाने में अधिक मदद देते हैं ।

## पथ्य देने का ढङ्ग—

पथ्य इस ढङ्ग से दिया जावे कि उस पर रोगी को अरुचि वा अभाव (घृणा) उत्पन्न न होने पावे । कारण अभाव हो जाने पर चाहे जैसा लाभकारी और उत्तम तथा स्वादिष्ट पथ्य भी रोगी को नहीं रुचता है । और बिना रुचि खाया, पथ्य भी नुकसान ही करता है । बीमार को सदा एक ही प्रकार का पथ्य स्वाद नहीं लगता, कुछ दिन बाद वह उसे नहीं भाता और दूसरी चीजों की ओर उसका मन दौड़ा करता है, जो स्वाभाविक ही है । अतः इसका ध्यान रखते हुये समय २ पर वैद्य की आज्ञानुसार पथ्य में फेर फार करते रहने का ध्यान रखना चाहिये । पर इसके लिये यह नहीं कि जो चाहा पथ्य

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



दे दिया । पथ्य के सम्बन्ध में वैद्य की आज्ञा ही सर्वोपरि समझी जावे, और रोगी की रुचि की खबर वैद्य को बराबर करते रहना चाहिये, जिससे वह रोगी की अवस्था, जरूरत रोग और रुचि पर भले प्रकार विचार कर समय पर पथ्य में उचित फेरफार करता रहे ।

पथ्य की व्यवस्था करना मामूली काम नहीं है । इसके लिये व्यवहारिक ज्ञान की जरूरत होती है । चाहे जो व्यक्ति पथ्य को युक्ति के साथ सेवन करा कर रोगी को राजी नहीं रख सकता । पथ्य देने वाले में धैर्य्य, शान्ति, तत्परता और सहनशीलता के गुण भी होने चाहिये । ये गुण पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में बीमारी के समय विशेष रूप से पाये जाते हैं । इससे पथ्य देने का काम स्त्रियों के जिम्मे ही रखना ठीक है परन्तु स्त्रियें आरोग्यता के नियमों से एक दम अजान होने से, भूल से, मूर्खता से वा धृष्टता से पथ्य के स्थान में कुपथ्य करा बैठती हैं, आदेशानुसार प्रबन्ध नहीं करतीं, अपनी अकल लगा कर कुछ का कुछ कर बैठती है, अथवा रोगी को ज़बरदस्ती खिलाने में और अधिक खिलाने के उद्योग ही में सदा लगी रहती हैं । साथ ही अपने कियों का साफ २ कहती भी नहीं हैं इससे अकेली स्त्रियों पर और खास कर असाध्य रोगों में पथ्य जैसा महत्व का काम सौंप कर निश्चिन्त हो बैठना वा विश्वास रखना उचित नहीं कहा जा सकता । इसके लिये रोगी का कोई बड़ा सम्बन्धी जिस पर रोगी की श्रद्धा बहुत हो और रोगी उसके कहे को मानता भी हो उसे ज़िम्मेवार बनना चाहिये और प्रबन्ध रखना चाहिये ।

पथ्य देने वालों को ऊपर किये विवेचन के सिवाय औ भी कितनी ही बातों पर ध्यान रखना चाहिये जिससे रोगी को

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अनुचित कष्ट वा क्लेश न हो और पथ्य भी सरलता से दिया जा सके।

बीमारी चौबीसों घण्टे ही एक सी नहीं रहती है। कभी कम और कभी ज्यादा होती है, अतः जब ज्यादा हो उस समय रोगी को पथ्य के लिये अनुरोध करना उचित नहीं। क्योंकि ऐसे समय उसका चित्त शान्त नहीं होता और उससे उसे पथ्य नहीं भाता है, पर लोग इसका विचार न कर अपनी इच्छानुसार जब चाहा तभी खाने के लिये रोगी को बाध्य करते हैं पर उस समय उसे भूख न होने से वा रुचि से न खाये जाने से वह पथ्य उलटा क्लेशकारी होता है। बिना भूख के खाया जाने पर गुण भी नहीं करता और न अच्छी तरह वह खाया ही जाता है।

रोगी को अपनी रुचि अनुसार पथ्य लेने देना चाहिये अथवा वैद्य सलाह दे उतना देना चाहिये। पर अधिक खाने के लिये आग्रह करना वा जबरदस्ती उत्साहित बनाना ठीक नहीं। प्रायः देखा गया है कि जब रोगी को पथ्य नहीं भाता है, उसे अनिच्छा होती है तब भी यही सलाह दी जाती है कि 'आंख मीच कर पानी की गुटक ही से उतार लो'। उसके नहीं खाने की शिकायत—गनगनाट—दूसरों के सामने कर उल्हना दिलाना वा दूसरे के सामने पस्तहिम्मत बताना और उससे उसे दबाने-लाचार करने में किसी रूप में दूसरे से सहायता प्राप्त करने का उद्योग करके बिना रुचि के भी रोगी को खाने के लिये लाचार करना सर्वथा निन्दनीय है।

पथ्य के लिये रोगी से उतावल नहीं की जावे। अशक्तता के कारण रोगी तुरंत ही उठ कर पथ्य लेने की इच्छा नहीं करता वह धीरे २ विचार करता २ उठता है अतः शान्ति के साथ रोगी चाहे उस तरह से पथ्य लेने में सहायता दी जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



उठते ही, थकावट से पथ्य लेने की हिम्मत नही होती, उसका श्वास फूल जाता है अतः कुछ देर ठहर कर-बीसाई खा लेने पर-पथ्य देना शुरू करना चाहिये। बीमार को पसवाड़ा (करवट) फेरने में भी कभी २ बहुत परिश्रम होता है, वह उस समय पूरा बोल तक न ह सकता। अस्तु बीमार को बैठाके पर कुछ देर तक बीसामी (rest) खाने देना चाहिये। ग्रास भी धीरे २ दिया जावे जल्दी २ लेने से वह घबड़ा जाता है, किया हुआ निकल जाता है।।

## पथ्य सम्बन्धी कुछ नोट—

(१) रोगी को पथ्य हरबार ताजा दिया जावे। सुबह का श्याम और श्याम का सुबह न दिया जावे। ४ घण्टे से पहिले का तैयार किया पथ्य न दिया जावे। रोटी, साग, आदि ठंडे, बासी, पीछे गर्म किये हुये न दिये जावें। ठण्डे, बासी पथ्य में स्वाद नहीं रहता है, पौष्टिक रस निकल जाता है, कुछ विकार भी पैदा हो जाता है, पचता भी देर से है अतः रोगी को जब ज़रूरत हो तभी ताजा पथ्य तैयार करके दिया जावे।

(२) रोगी को पथ्य हमेशा हलका, जल्दी पचने वाला और ताक़त देने वाला देना चाहिये।

(३) रोगी को पथ्य कभी उसकी रुचि से अधिक न दिया जावे।

(४) रोगी को पथ्य अधिक लेने के लिये उस पर दबाव वा सख़्ती न की जावे।

(५) रोगी के पथ्य में श्लेष्मकारी वस्तुयें न दी जावें।

(६) बीमारी में घृत, खांड़, मिठाई, मैदे की चीजें, आदि सब हानि करते हैं। जब रोग दूर हो जाय तब इनका सेवन कभी २ थोड़ा २ जरूरत हो तो रुचि के अनुसार करना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(७) रोगी के पथ्य में 'सीजते घृत मिला देने' वा 'मौअन' डालने की कुप्रथा का उपयोग कभी न करना चाहिये। खीचड़ी थूली, दलिया रोटी आदि में घी मिला कर देने से वह देर में पचती है। कभी २ उससे कई उपद्रव हो जाते हैं, सूजन, पाण्डु, उदरविकार, मंदाग्नि, ज्वर, खास, श्वास, अतिसार आदि हो जाते हैं वा बढ़ जाते हैं। पर वैद्य को इसका पता भी नहीं लगता।

(८) रोगी की थाली में खुराक एकदम बहुत सी न ले आना चाहिये, क्योंकि वह अधिक खुराक देख कर डर जाता है, उसे अरुचि उत्पन्न हो जाती है, वह अपनी इच्छामुजब खुराक भी नहीं ले पाता अतः प्रारम्भ में थोड़ा पथ्य लाना चाहिये और रोगी फिर इच्छा करे तो दूसरी बार और ले आना चाहिये पर आलस्यवश, दूसरी बार फिर लाने की तकलीफ से बचने के लिये एकबार में ही अधिक ले आना अच्छा नहीं।

(९) रोगी को पथ्य रसोई घर में या उसके निकट ही नहीं देना चाहिये क्योंकि वह वहां अनेक प्रकार के व्यञ्जन बने देख कर उनके खाने की इच्छा प्रगट करता है, उसके लिये कोशिश करता है, हठ करता है और मन को वश में न रख कर खा भी लेता है अथवा लाचार होकर दे देना भी पड़ता है। अतः उसे याद में वा दृष्टि में कुपथ्य वाली वस्तुयें न आने देनी चाहिये और इसका खास प्रबन्ध रखना चाहिये।

(१०) रोगी जहां रहता है वहां कोई खाद्य पदार्थ नहीं रखना चाहिये और न वहां कोई कुछ खावे वा खाता हुआ जावे।

(११) बीमार को मालूम न होने देना चाहिये कि घर में क्या २ वस्तुयें बनी हैं वा बनाई गई हैं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(१२) जहां तक हो, घर में किसी के बीमार होने पर कुपथ्यकारी पदार्थ न तो बनाना चाहिये और न बाजार से लाकर खाना ही चाहिये।

(१३) रोगी को कभी २ भूख की मालूम ही नहीं पड़ती है। अतः युक्ति से उसे याद दिला कर कुछ खिला देना ज़रूरी है।

(१४) कई बीमार यह नहीं जानते कि उन्हें कितनी भूख लगी है और कितना खाना चाहिये, अतः उन्हें अपचन न हो उतनी खुराक दे देनी चाहिये पर अधिक न दी जावे।

(१५) कितने ही रोगी स्वाद आदि के कारण अधिक खा लेने के लिये प्रयत्न करते हैं, पर उन्हें युक्ति से मना किया जावे, फिर खाने के लिये सलाह दी जावे, पर खाने को 'ना' कह देने से वह रूष्ट हो जाता है और मानसिक चिन्ता करता है–'घुटता' है।

(१६) रोगी की थाली में खाते कुछ बच रहे तो उसे खा लेने के लिये दबाव न डाला जावे। कई लोग कह देते हैं कि, 'इतेरे वास्ते अबे पाछो कई ले जाऊं', 'इतो कठे, नाकुं', थारो पठो दूजो कुण खावे', 'खायो' ही नहीं ने यूंही तकलीफ दी; 'खावणां केणा है मंगावणा है' 'यूंरो यूंही पड़ियो है'। पर इन वचनों से रोगी को आन्तरिक दुःख होता है जिसका अनुभव परिचारक को मालूम नहीं पड़ता है पर उससे रोग के घटने में मानसिक रुकावट पहुंचती है।

(१७) खुराक जो बच जावे, वह रोगी के कमरे से तुरंत बाहिर लेजाई जावे।

(१८) कितने ही कुटैव वा आलस्य के कारण रोगी से बचा हुआ पथ्य उसके मांचे के नीचे रख-सिरका-देते हैं पर उससे

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



वहां घृणा-सूग उत्पन्न होने लगती है, मक्खी मच्छर आदि बहुत आ जाते हैं। जो स्वास्थ्य के लिये अहितकर हैं। कई इस लिये वहीं थाली सिरका देते हैं कि रोगी फिर मांगेगा तब देंगे, पर यह स्वास्थ्य की दृष्टि से जंगली और खराब रिवाज है।

(१९) पथ्य लेते २ उस पर किसी कारण से, मक्खी आदि से, अभाव, घृणा वा सूग आजावे तो वह तुरंत वहां से हटा देना चाहिये क्योंकि वह उसे फिर आंख से देखना तो दूर नाम सुनना भी कभी २ पसन्द नहीं करता है। यदि वह तुरंत ही वहां से हटाया न जावे तो खाया हुआ भी सब पीछा निकल जाता है और उस पर हमेशा के लिये 'टोकार' बैठ जाती है।

(२०) जिस खुराक पर रोगी को एकबार सूग आ जाती है, अभाव हो जाता है, वह फिर रोगी के पास नहीं लाई जावे और न उसके साथ कोई और वस्तु लाई जावे, नहीं तो उसके साथ की वस्तुओं पर भी अभाव हो जाया करता है।

(२१) ध्यान में रहे रोगी न खाने लायक पथ्य चोरी करके खा लेता है बाजार से मंगा लेता है घर के आदमी दे देते हैं, लुक छिप कर पड़ोसी मित्र, नौकर, स्त्री, बालक आदि कुपथ्य करने में सहायता देते। पर चौथाई पेठा [ मावेका ] अथवा एक जलेबी भी बीमार को पीछा बीमार कर देने-उथलाने-में काफ़ी है।

(२२) बहुत महनत से अच्छा हुआ रोगी भी पथ्य की थोड़ी सी गफलत से भी पीछा भयङ्कर स्थिति में आ जाता है।

(२३) रोगी के पास स्वच्छता खूब रखी जावे। उसके कपड़े लत्ते तथा ओढ़ने बिछाने के बिस्तर आदि सब साफ हों इस की सम्हाल रखी जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(२४) रोगी के ओढ़ने बिछाने के बिस्तर दूसरे तीसरे दिनधूप में डाल देना चाहिये।

(२५) रोगी के कमरे में हवा अच्छी तरह आवे तथा जावे उसकी तजबीज रखी जावे, पर रोगी के ऊपर सीधी हवा का झोंका न आवे-इसके लिये उसका बिछोना कुछ आड़ में रखा जावे तथा कपड़े खूब ओढ़ाये रखना चाहिये। बारी बारनों पर चिक डाल देना अच्छा रहता है।

(२६) सर्दी लग जाने के डर से हवा रोकने की अपेक्षा रोगीको खूब कपड़ों से गर्म कपड़ों से ओढ़े रखना और हवा की रोक न करना हजार अच्छा है।

(२७) रोगी के कमरे में रोज धूप आवे-प्रकाश हो ऐसा प्रबन्ध रखना चाहिये, तथा ऐसे स्थान में ही बीमार को रखना चाहिये।

(२८) रोगी के कमरे में धधकते हुये कोयले बारी बारने बंद करके कभी न रखना चाहिये। इस से गेस के कारण बड़ा बुरा परिणाम निकलता है।

(२९) रोगी के पास बहुत भीड़ न की जावे। भीड़ से बचने के लिये रोगी के पास के कमरे में बैठने का प्रबन्ध किया जावे और जो मिलने वाले आवें वे वहां उनके घर वालों से मिललें। तथा जो रोगी के पास जाना ही चाहें तो उनके लिये घर वाले ऐसा प्रबन्ध करें कि एक एक मिलने जाने दिया जावे और जब वह दो चार मिनिट में पीछा आजावे तब दूसरे को जाने दिया जावे।

(३०) रोगी को घड़ी २ उठने की तकलीफ नहीं देनी चाहिये। सन्निपात खास कर गुजराती रोग में बार २ उठने बैठने से रोगी बहुत बढ़ता है अतः इसकी सम्हाल की जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(३१) बीमार को चाहिये कि उसे भूख हो उससे कम खावे। वैद्यक शास्त्र में बताया है कि पेट अन्न से दो पांती और जल से १ पांती भरना चाहिये तथा एक पांती पेट खाली रखना चाहिये।

(३२) सूखे, बासी, सड़े हुये, अधपके, जले हुए, धुआं लगे भूटे तथा बे स्वादे पदार्थ किसी अवस्था में भी न खाये जावें।

(३३) पथ्य को खूब चबा चबा कर खाना चाहिये जिससे वह जल्दी पच जावे और आंतों को मिहनत न हो। जिनकी पाचन शक्ति कमजोर है उन्हें जरूर चबा २ कर खाना चाहिये।

(३४) जो बीमार चलते फिरते होते हैं उन्हँ खान पान बहुत नियमसर करना चाहिये तथा भारी चीजें नहीं खानी चाहिये।

(३५) प्यास लगने पर पानी जरूर पीना चाहिये। उपचारकको चाहिये की वह इस में रोक टोक न करे पर ताप, मंदाग्नि आदि में थोड़ा २ पीना चाहिये।

(३६) हर एक को यह समझ रखना चाहिये कि कई वस्तुयें असल में हलकी होती हैं, जल्दी पचती है परन्तु यदि वे बहुत खा ली जावें तो देर में पचती हैं जैसे चावल, मूंग तथा वे संस्कार से भारी भी हो जाती है जैसे बीरंज, दालका सीरा, आदि अतः हलकी वस्तुयें भी अधिक न खाई जावें तथा हलकी संस्कार की हुई और भी कम खाई जावें।

(३७) कई वस्तुयें स्वभाव ही से भारी होती हैं जैसे उड़द। इसकी दाल बनाकर खाने पर भी देर से पचती है फिर वह अधिक खा ली जावे तो और भी देर से पचती है। पर वही यदि संस्कार की जावे, उसके लड्डू बनाये जावें तो वह

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



और भी भारी हो जाती है। एक तो पदार्थ ही भारी है फिर संस्कार से और भी भारी हो जाता है और बहुत देर से पचता है।

(३८) पथ्यके समय तथा वह पच न जावे तब तक मानसिक चिन्ता-विचार कुछ नहीं करना चाहिये।

(३९) शक्ति हो तो पथ्यके पश्चात कुछ टहलना चाहिये। परयाद रहे जल्दी २ चलना वा बहुत दूर जाना नुकसान करता है।

(४०) पेशाब--टट्टी की हाजत कभी रोकना नहीं चाहिये। हाजत होने पर टट्टी न जाने से वा पेशाब न करने से अनेक बड़ी २ बीमारियें पैदा हो जाती हैं वा बढ़ती हैं।

(४१) सुबह-खास कर ज्वरावस्था में रोगी कुछ पथ्य न ले तो चिन्ता नहीं पर संध्या को कुछ न कुछ देना ज़रूरी है ( निरने कालजे नहीं सूवणा चहीजे। )

(४२) स्वच्छ हवा के बराबर ही यदि कोई महत्व की वस्तु है तो वह स्वच्छ और उत्तम अन्न है।

(४३) याद रखना चाहिये कि जो अन्न अच्छे-स्वथ्य आदमी को फायदा पहुंचाता है वह बीमार को और भी बीमार कर देता है, और जो अन्न बीमार को फायदा पहुंचाता है उसको लेने से अच्छा आदमी कमजोर हो जाता है। अतः अवस्थानुसार खान पान लिया जावे।

(४४) बीमारीकी खास हालतमें जिस चीजको रोगीका मन खाने को चाहे वह चीज उसे दे देने से जितनी हानि नहीं होती परन्तु बीमारी के बाद कमजोरी में दे देने से भारी हानि होती है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(४५) ज्वरमें खट्टी चरको वस्तुओं पर मन बहुत चलता है। पर खट्टाई से कमजोरी के कारण सूजन आजाती है, पाण्डु हो जाता है, ज्वर जल्दी दूर नहीं होता तथा अनेक प्रकार की व्याधियें उठ खड़ी होती हैं।

(४६) बीमार के लिये रहन सहनके पथ्यमें स्वच्छ वायुका आना, स्वच्छ जल पीना, स्वच्छता रखना, पाखाना, मोरी, नारदा, पेशाब जगह आदि का साफ रखना, और सूर्य का प्रकाश आने देना बहुत जरूरी और लाभदायक है। इनमें से किसी एक में खराबी वा कमी रहने से बीमारी जल्दी दूर नहीं होती है।

(४७) रोगी को हमेशा धुले हुये स्वच्छ वस्त्र पहिनाना चाहिये। बीमारी में पसीना आदिके कारण कपड़े जल्दी खराब हो जाते हैं, उनमें बदबू आने लगती है अतः ५। ४ दिन से कपड़े ज़रूर बदला देना चाहिये।

(४८) रोगीके कपड़े जल्दी खराब होते हैं। उसी प्रकार बीछाने का पथरना तथा तकिया भी जल्दी मैला हो जाता है अतः उनकी खोली बदलाना चाहिये तथा धूप भी दिखानी चाहिये।

(४९) मैले पथरनों में सड़न होती है, बदबू आती हैजो रोगी को लगातार नुकसान पहुंचाती है अतः ओढ़ने बिछाने के कपड़े स्वच्छ हों और स्वच्छ रहें इसका प्रबन्ध बराबर रखना चाहिये।

(५०) रोगी केकमरे में सामग्री बहुत न रहने देनी चाहिये। अधिक सामग्री से सफाई नहीं होती है। जीर्ण व्याधि [पुरानी बीमारी ] में इसका ज्यादा ख्याल रखना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(५१) रोगी के कमरे में चाहे जहां न थूकना चाहिये और रोगी के थूकने के लिये खास बरतन रखना चाहिये।

(५२) रोगी के कमरे में जहां तहां पानी ढोल कर,'चीखला' नहीं करना चाहिये।

(५३) मलमूत्र के पात्र रोगी के कमरे में ही पड़े रखना उचितन हीं किन्तु आवश्यकता के समय ले आना चाहिये और पीछे बाहर ही रखने चाहिये।

(५४) रोगी के कमरे में घासलेटकी तेज रोशनी नहीं रखनी चाहिये। न बिना चिमनी की लालटैन ही रखना चाहिये- यह बहुत नुकसान करती है इसका धुंआ रोग बढ़ाने में मदद् देता है। मीठे तैल का दीया अच्छा है। तीव्र व्याधि में घृत का दीपक जलाना चाहिये।

## निरोगावस्था में पथ्य—

बीमार ही को पथ्य रखना चाहिये वा पथ्य में रहना चाहिये, यह बात नहीं है। बीमार से भी कहीं अधिक निरोगा वस्था में पथ्य रखने की जरूरत है, कारण बीमार होकर उसका इलाज करने की अपेक्षा बीमार ही नहों इसका साधन रखना वा प्रयत्न करना अधिक श्रेष्ठ है। यह हरएक को अच्छी तरह समझ लेना चाहिये। इसी सिद्धान्त को मान्य करके हम बहु चिट्ठियों में अपने निजी और प्रेमी लोगों को लिखा करते हैं कि 'शरीर रो जापतोरखावसी, अर्थात् हित आहार विहार सेवन करसी। हां यह सच है कि बीमार के पथ्य में थोड़ी सी भूल हो जाय वा साधारण कुपथ्य कर लिया जावे तो बड़ा नुकसान होता है परन्तु तन्दुरस्ती में साधारण कुपथ्य का बुरापरिणाम प्रत्यक्ष में नहीं दीखता, पर रोज २

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कुपथ्य किया जावे, कभी किसी प्रकार का कुपथ्य और कभी दूसरी तरह का कुपथ्य किया जावे तो उससे जरूर तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है। कुपथ्य हमेशा चाहे हम किसी अवस्था में हो —हानिकर है। निरोगावस्था में कुपथ्य का फल तुरंत और प्रत्यक्ष नहीं होता पर उसका बुरा असर शरीर पर अपना प्रभाव करता रहता है और जब शरीर की (Resisting Power) सहन शक्ति घट जाती है तो थोड़े से कुपथ्य से ही अचानक तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है और कभी २ तो बड़ी २ बीमारियें उत्पन्न हो जाती है जो सहज में और थोड़े प्रयत्न में दूर नहीं होती। अतः हमारी खान पान सम्बन्धी भूलों से बीमार न होना पड़े इसके लिये पथ्य रखना बहुत जरूरी है और अंधाधुन्ध जो आया वही खा लिया-पेट में डाल लिया-इससे बचना चाहिये।

तन्दुरुस्ती में निम्न प्रकार से खान पान तथा रहन सहन रखना हितकर है। इनका पालन करने से सहसा रोग का आक्रमण नहीं होता है और शरीर निरोग बना रहता है।

(१) भोजन रोज नियत समय पर-टैमसर-करना चाहिये।

(२) एक बार रुचि अनुसार भोजन कर लेना चाहिये-जीम लेना चाहिये-पर घड़ी में कुछ खाया और घड़ी पीछे दूसरी चीज खाई-यह ठीक नहीं, इससे पाचन शक्ति में बिगाड़ हो जाता है आंतोंको आरामी नहीं मिलती और धीरे २ कमजोर होकर वे मंदाग्नि का रोग उत्पन्न कर देती हैं अतः बार बार नहीं खाना चाहिये। मारवाड़ी समाज में बालक तथा जवान लोग इस नियम का पालन नहीं करते, वे बाजार से कभी कुछ और कभी कुछ खरीद कर घड़ी २ खाते रहते हैं पर इससे शरीर ताक़त वाला होने के स्थान में कमजोर होता है। जो जब आया मुंह में डाल लिया रोग पैदा करता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(३) भोजन ठूंस कर नहीं खाना चाहिये। स्वाद के वशीभूत होकर हम अकसर अधिक खा जाते हैं। कभी,२ मित्रों के यहां जीमनों में अधिक मनवार से बहुत खा जाते हैं पर वह शरीर को नुक़सान पहुंचाता है अतः रोज कुछ न कुछ कम ही खाना चाहिये। यदि कभी अधिक खाने के लिये लाचार होना पड़े तो दूसरे दिन नहीं खाना चाहिये वा कम खाना चाहिये।

(४) अधिक खट्टे, अधिक मीठे या बहुत चरके पदार्थ नहीं खाने चाहिये न बहुत परिमाण में इन्हें सेवन करना चाहिये।

(५) रोज़ २ भारी चीजें नहीं खानी चाहिये, किन्तु कभी कुछ खाली कभी २। ३ दिन तक नहीं भी खाई इस तरह से मीठाई का व्यवहार करना चाहिये।

(६) स्वाद के वशीभूत होकर ही न खाना चाहिये किन्तु इसके लिये पेट से सलाह भी लेनी चाहिये।

(७) आचार तैल खटाई, मीठा, मेदे की चीजें आदि रोज २ नहीं खानी चाहिये। न बहुत खानी चाहिये।

(८) कोई भी वस्तु खाने को ली जावे पर वह अधिक न लेने से हानि नहीं करती है।

(९) जो मुआफ़िक न हो वह नहीं खानी चाहिये।

(१०) मौसिम में जो फ़्रूटस-रसाल और साग आदि आवें वे जरूर सेवन किये जावें पर कम और किसी २ दिन।

(११) रोज एक ही प्रकार का भोजन नहीं करना चाहिये किन्तु समय २ पर बदलना चाहिये।

(१२) भोजन प्रातः १०। ११ बजे और शाम को ६। ६॥ बजे खाना चाहिये।

(१३) भोजन साफ जगह में करना चाहिये। गीले मैले, दुर्गन्ध वाले स्थान में जहां धुआं आता हो वहां नहीं जीमना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(१४) भोजन शान्ति पूर्वक करना चाहिये।

(१५) भोजन करने बैठें तब हाथ पैर को खूब साफ धोना चाहिये। बिना हाथ पैर धोये भोजन पर बैठ जाने से कितने ही रोगकारी परिमाणु भोजन के साथ पेट में हाथ पर से चले जाते है और उनसे कितने ही संक्रामक रोग पैदा हो जाते हैं।

(१६) भोजन में विरुद्ध आहार नहीं होना चाहिये। दही दूध; रायता खोर, अचार खीर, अचार दूध, गट्टे खीर, कढ़ी दूध आदि साथ २ सेवन न किये जावें। लोग स्वाद के कारण खट्टे मीठे तथा एक दूसरे से विरुद्ध वाले पदार्थ साथ मिल कर खा जाते हैं पर वे एक प्रकार का रोगोत्पादक विष पैदा करते जो अचानक तीव्र रोग पैदा कर शरीर को जोखिम में डाल देते हैं अतः थाली में जो वस्तु आवे वही खाना जरूरी है यह नहीं, किन्तु जो लाभकारी हो वही सेवन की जावे।

(१७) भोजन में पहिले भारी अर्थात् मीठाई, खोर, रबीण, आदि और फिर हलकी चीजें खावें। फल भोजन के पहिले खाना चाहिये। केला ककड़ी मूला, दाड़म, भोजन के बाद खावें। अरवी, भीडी आदि

(१८) सर्दी की मौसिम में यदि दाड़म वगैर खाने की इच्छा हो तो धूप में बैठ कर खानी चाहिये और उन पर ठण्ढा पानी न पीकर गर्म पीना चाहिये जिससे ठण्ड न लगने पावे।

(१९) भोजन के बीचमें थोड़ा२ जल पीना चाहिये। भोजन के बाद पानी पीना खराब है कई लोग भोजन के बाद डकल २ पानी पी जाते हैं पर उससे अन्न देर से पचता है।

(२०) भोजन के समय पानी थोड़ा पीना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(२१) भोजन जल्दी २ न किया जावे किन्तु प्रत्येक ग्रास खूब चबा २ कर निगला जावे। बिना चबाये जल्दी निगल जाने से खाया अन्न देर में पचता है, आंतों को परिश्रम बहुत करना पड़ता है। बहुत लोगों को तो जल्दी २ खाने के कारण ही कई बार बीमार होना पड़ता है।

(२२) ठंडी रोटी तथा साग वगैरह नहीं खाने चाहिये न ठंडी कोई वस्तु पीछी गर्म करके खानी चाहिये।

(२३) जल साफ़-स्वच्छ पीना चाहिये, तृषा रखने से खून सूखता है, गर्मी बढ़ती है। भूख लगी हो उस समय जल पीना, पेट का रोग पैदा करता है। उसी प्रकार प्यास में खाने से गुल्म रोग होता है अतः प्यास लगे उस समय जल पीना चाहिये और भूख लगे तब भोजन करना चाहिये।

(२४) भोजन करने के बाद बैठे रहना वा सो जाना अच्छा नहीं किन्तु कुछ समय तक धीरे २ घूमना चाहिये।

(२५) भोजन से उठने के बाद बहुत दूर पैदल जाना, जल्दी जल्दी चलना, दौड़ना, सवारी करना, कसरत करना, मेहनत का काम करना, स्नान करना, तपतापना बुरा है अतः घण्टे आध घण्टे तक आरामी Rest करना चाहिये।

(२६) दिन में सोना बुरा है पर गर्मी की मौसिम में हानि नहीं करता है।

(२७) धूप में नंगे पैर नहीं फिरना चाहिये न पैर गीले रखना चाहिये।

(२८) प्रातः जल्दी उठना चाहिये, और सब से पहिले शौचादि से निपट कर भगवान् का स्मरण करना चाहिये।

(२६) मल त्याग हमेशा नियत समय जरूर त्यागना चाहिये और टट्टी में बहुत समय न लगाना चाहिये, वहां इधर



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



उधर के विचार करने से दस्त देरसे लगती है और फिर धीरे २ समय अधिक लगने की आदत हो जाती है ।

(३०) टट्टी बहुत साफ़ रहनी चाहिये। लोग इसकी स्वच्छता के प्रति बहुत ध्यान नहीं देते पर स्वास्थ्य को बिगाड़ने में टट्टी की सड़ांद दुर्गन्धि ही अधिक हानि पहुंचाती है अतः इसकी सफाई के लिये विशेष ध्यान रखना चाहिये। चूने से २।४ महीने में टट्टी का मकान पुतवा देना चाहिये और फर्श पर चूना वा फिनाइल छिड़कवाना चाहिये।

(३१) पेशाब अथवा टट्टी की हाजत हो तब सब काम छोड़ पहिले हाजत दूर करनी चाहिये। शंका मारने से कई रोग हो जाते हैं, कब्जी की आदत पड़ जाती है।

(३२) दातन हमेशा करना चाहिये। पेट के बुरे परिमाणु वाफ़-श्वास द्वारा आकर दांतों पर रातको जम जाते हैं, वे अच्छी तरह साफ न करने से पीछे भोजन वा पानी के साथ पेट में जाकर कई प्रकार के रोग पैदा करते हैं, पाचन शक्ति बिगाड़ देते हैं। मुंह में बास आती है, दांत खराब हो जाते हैं, वस्तुओं का स्वाद बराबर मालूम नहीं पड़ता अस्तु दांत हमेशा साफ़ रखे जावें।

(३३) दांतन बंबूल वा नीम का हमेशा प्रातः शौच से निवृत होकर करना चाहिये। अंगुली से दांतन कर लेने से पूरा लाभ नहीं होता। * दंतमञ्जन अच्छा होतो उससे भी दांत साफ किये जा सकते हैं।

---

*नीचे लिखे दन्त मंजन के प्रयोग अच्छे और लाभदायक हैं अतः इनमें से जो पसन्द पड़े उसे तयार करके काम में लावें।

( १ ) नीम की लकड़ी का कोयला तोला १०, सैन्धव तोला २, सफेद जीरा सेका तोला १, सोगी फूली तोला ¼

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(३४) दांतों को भोजन के बाद भी रोज साफ करना चाहिये।

(३५) दांतों की सफाई जो अच्छी रखता है उसके दांत वृद्धावस्था में भी मजबूत रहते हैं।

(३६) प्रति सप्ताह क्षौर करानी चाहिये।

(३७) कसरत जरूर करनी चाहिये। सभी लोगों को थोड़ी बहुत और नहीं तो अपने २ घर ही में कसरत करनी चाहिये। इससे शरीर निरोग और फुर्तिला रहता है, और सहसा कोई रोग आक्रमण नहीं कर पाता। लिखने पढ़ने का काम करने वालों को जरूर ऐसा कोई काम रोज करना चाहिये जिसमें मिहनत हो। कसरत रोज नियत समय पर करनी चाहिये पर ताकत बढ़ाने की इच्छा से बहुत अधिक करनी बुरी है।

---

तमालपत्र तोला १, पीपल तोला १, अकलकरा तोला ½, कपूर तोला १—विधि—सबको अलग २ पीस कर मिला लें। मञ्जन बहुत बारीक पीसा जावे इसका खास ध्यान रखें।

( २ ) फुलाया मोरथूथा तोला १, सोगी फुलाई तोला २ फुलाई फिटकरी तोला ३ चाक तोला ८, लौंग तोला २—सब को बारीक पीसकर मिला लें।

( ३ ) कपूर तोला १, कत्था तोला १, हिरादखनी तोला १, इलायची तोला १ माजूफल तोला १—इन सबको बारीक पीस मिला लें।

( ४ ) बादाम के छोड़ों के कोयले तोला १०, चाक तोला १०, टंकण तोला १, सोडा तोला १, मोरथूथा मासा ३, दालचीनी, तमालपत्र, अकलकरा, पीपल, लौंग, कपूर, माजूफल कत्था ये सब आधा २ तोला लें। सबको बारीक पीसकर चूर्ण बना लें।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(३८) शरीर में शक्ति हो उतना काम करना चाहिये।

(३९) रोज नहीं तो कभी २ तो जरूर तैल मसलाना चाहिये। पैर के तलुओं में तथा शिर में तैल जरूर लगाना चाहिये।

(४०) स्नान रोज करनी चाहिये। सर्दी में ठंडे नहीं तो गर्म जल से की जावे। बन्द मकान में जहां हवा का झोंका बदन पर न लगता हो वहां करनी चाहिये। हवा लगे वहां स्नान नहीं करनी चाहिये। स्नान करने के पश्चात् शरीर को सूखे अंगोछे से जरूर पोंछना चाहिये, फिर स्वच्छ और सूखे कपड़े पहिनना चाहिये।

(४१) कपड़े स्वच्छ और सर्दी गर्मी से बचाने वाले होने चाहिये। बनीयान-कुबजा बहुत साफ़ पहिनना चाहिये। सर्दी में ऊन के तथा रुईदार कपड़े पहिने जावें। रुई के कोट से शरीर काचा हो जायगा यह विचार लोगों का गलत है।

(४२) वायु सेवन-खुले मैदान में-करने जरूर जाना चाहिये। हवा का झोंका न लगे इसके लिये खूब कपड़े पहिने हुये होने चाहिये।

(४३) ठंडी हवा चलती हो उस समय मुंह से श्वास न लेकर नाक से श्वास लेना चाहिये जिससे जुखाम, न्यूमोनिया की शिकायत न होने पावे।

(४४) बन्द मकान में नहीं सोना चाहिये। मुंह ढक कर नहीं सोना चाहिये। औढ़ने बिछाने के बिस्तर साफ होने चाहिये।

(४५) मकान के बारी बारने खुले रखे जावें जिससे ताजी हवा सदा मिलती रहे तथा प्रकाश और धूप भी आती रहे। यदि ठण्ड का भय हो तो औढ़ने के कपड़े विशेष शरीर पर रक्खे जावें तथा परदे लगा दिये जावें पर एक दम खिड़कियें बन्द न की जावें।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(४६) खाट पर सोना चाहिये। जमीन पर सोने से ठण्डी का असर अधिक होता है फर्श की सील (Dampness) स्वास्थ्य को बिगाड़ती है।

(४७) कमरे में जलती कोयलों की अंगेठी रखकर न सोना चाहिये, नहीं तो कोयलों की गेस से उस कमरे में, सोने वालों को हानि पहुंचती है, वे अचेत हो जाते हैं, उनका जो घबड़ाता है, उल्टी होती है। सर्दी की मौसिम में ऐसे कई केस होते हैं अतः सावधान रहना चाहिये।

(४८) संक्रामक रोग फैला हुआ हो उन दिनों में खाली पेट बाहर नहीं जाना चाहिये किन्तु, कुछ खाकर बाहर निकलना चाहिये जिससे बीमारी के धावा होने का भय कम हो, पैर में मोजे पहिनने चाहिये, रोगी के मुंह के पास अपना मुंह न ले जाना चाहिये, और अपने पास (Eucalyptus oil) से तर किया रूमाल रखना चाहिये।

(४६) मच्छरों से बचाव करना चाहिये।

(५०) भीड़ में नहीं बैठना चाहिये।

(५१) पैर ठंडे होना कोई न कोई बीमारी का रूप है अतः पैर सदा गर्म रहें इसका प्रबन्ध रखना चाहिये। गीले में खुले पैर कभी नहीं फिरना चाहिये।

(५२) वर्ष में १०-२० दिन काम काज से फुरसत लेकर पूर्ण आरामी (Complete rest) करना चाहिये।

(५३) बीमार के पास बहुत निकट अपना मुंह वगैरः नहीं ले जाना चाहिये, नहीं तो बीमारी के बुरे परिमाणु अपने श्वास में चले आवें और नुकसान उठाना पड़े।

(५४) 'टैमसर' रात को सो जाना चाहिये और शान्ति-पूर्वक सो जाना चाहिये, नींद की कमी से अच्छी खूराक भी ताक़त

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



नहीं देती है, शक्ति घटती जाती है और शारीरिक तौल Weight भी घट जाता है। अधिक सोने से मेद बढ़ती है।

(५५) नियमित भोजन करने से दीर्घ जीवन प्राप्त होता है।

(५६) बहुत से लोगों का ख़याल है कि पुष्टि-कारक पदार्थों के अधिक व्यवहार से ही अधिक बल होता है किन्तु पुष्टिकारक पदार्थों को सेवन कर अच्छी तरह हज़म नहीं कर सकते उनके लिये वह भोजन विष का काम करता है।

(५७) जो लोग अच्छी तरह अग्नि चेतन न होने पर लालसावश अजीर्ण ही में भोजन करते हैं वे अग्निमांद्य, अम्लपित्त, शूल, प्रमेह आदि रोगों के द्वार होकर अकाल मरण का मुँह देखते हैं।

(५८) खान पान के बिगाड़—

भिन्न २ प्रकार के स्वादिष्ट पदाथ तथा मिठाइयों को सेवन करने की रुचि आजकल लोगों की बहुत हो गई है। अन्य सुधारों की भाँति भोजन की तैयारी में भी अनेक प्रकार के सुधार (?) होते जा रहे हैं पर इन सुधारों की कृपा से सैकड़ों प्रकार के स्वादिष्ट किन्तु अप्राकृतिक पदार्थ बनने लगे हैं जो स्वाद के रूप में धीरे २ विष का सा असर करते हैं। सौम्य खाद्य पदार्थों के स्थान आज तामसी खान पानों का प्रचार बढ़ रहा है। आज जो रसोइया धुंआधोर-चरपराहट और तमतमाहट वाले शाक बनाता है तथा कई प्रकार के स्वादिष्ट पक्वान्न बनाना जानता है वह हुशियारों में गिना जाता है, उसकी सब जगह प्रतिष्ठा होती है, उसकी घर २ चाहना रहती है, उसे अपने यहाँ रखने और उसका बनाया भोजन करने के लिये सभी इच्छुक रहते हैं, परन्तु कोई इस बात का विचार नहीं करता कि ऐसे स्वादिष्ट किन्तु अप्राकृतिक पदार्थों से शरीर को क्या लाभ और क्या हानि पहुँचती है? लोगों ने स्वाद ही को गुण मान

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



लिया है पर यह ग़लत है, स्वाद के मोह में वे यह नहीं जानते और न जानकर सहजही में विश्वास करते हैं कि चरपराहटवाले शाक पान से, स्वादिष्ट पक्वान्नों से, तथा कहने को लज्जतदार रसोई से शरीर में ताक़त-पोषण पहुँचने के स्थान आमाशय बिगड़ कर अनेक प्रकार के रोग पैदा होते हैं जो धीरे धीरे प्रबल रूप धारण कर शरीर को नष्ट कर देते हैं। ऐसे खान पान से कलेजा (लीवर) बिगड़ कर सुस्त हो जाता है जिससे कुछ समय पश्चात् अन्न बराबर पाचन नहीं होता और बार २ अजीर्ण होता रहता है, कभी उल्टी होती है, कभी जी मचलाता है, कभी पेट फूल जाता है, कभी पेट में दर्द होता है, कभी सिर में पीड़ा होती है और कभी मुँह में छाले हो जाते हैं, इन के सिवाय उत्साहमन्द तथा दूसरे कई रोग पैदा हो जाते हैं पर जीभ को वश में न रख सकने के कारण ऐसे रोगों से भुगते हुये भी आजकल के स्वादिष्ट पदार्थों को देखते ही उसे खाने के लिये कोई ना कहने की हिम्मत नहीं रखते, भूख न होने पर भी, पेट भरा हुआ होने पर भी, भोजन किये को देर न हुई होने पर भी स्वाद से बहुत अधिक खा लिया जाता है कि जिसका अन्त में परिणाम सिवाय बीमारी पैदा होने के और कुछ नहीं हो सकता है। खाने के पहिले अपने पेट की अवस्था समझ लेनी चाहिये, पर स्वादिष्टता के आगे पेट ज़बरदस्ती ठूंसा जाता है, उस समय पेट में उसके लिये जगह है या नहीं इसका ख़्याल नहीं किया जाता किन्तु जितना खाया जा सके उतना खा लिया जाता है। यहाँ तक की अजीर्ण हो रहा हो, खट्टी डकारें आती हों, छाती में जलन मालूम पड़ती हो, दस्त की कब्ज़ियत हो, तो भी स्वादिष्ट पदार्थ को खाने के लिये इन्कार कैसे किया जावे? पर लोगों को समझना चाहिये कि उल्टी, अपचन, अरुचि, सिर पीड़ा, खट्टी डकारें आदि सब अजीर्ण के

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चिह्न हैं और अजीर्ण एक प्रकार का गुप्त विष है जो न जाने कब किस तरह से मनुष्यों का नाश कर देता है जिसका पहिले अनुमान नहीं लगाया जा सकता। साधारण अवस्था में ऐसे खान पान का बुरा असर उसी दिन मालूम नहीं पड़ता है इसी से लोग निर्भय होकर व अजान में रहकर स्वादिष्ट पदार्थों से पेट को भरते हैं और समझाने पर भी सावधान नहीं होते हैं। स्वास्थ्य ज्ञान की कमी के कारण अब काम काज से छुट्टी के दिनों में, नये दिनों में, तथा उत्सवों और आनन्द के अवसरों में स्वादिष्ट के नाम से पोषण में हीन पदार्थों का सेवन कर लोग आनन्दित बनते हैं पर अनेक बार इस प्रकार स्वादिष्ट पदार्थों से आनन्दित होकर हम परोक्ष में अपनी रोग प्रतिबन्ध शक्ति गंवा देते हैं और फिर थोड़ी सी सर्दी गर्मी से पीड़ित हो कर कष्ट उठाते हैं।

स्वास्थ्य के लिये सब से बुरा रोग अजीर्ण है पर अजीर्ण न होने पावे इसकी कोई सम्हाल नहीं रखते हैं। अजीर्ण में भोजन करना विष के समान है, शास्त्र में इसके लिये बड़ी २ आज्ञायें हैं पर प्रायः देखा गया है कि कितने ही तो अजीर्ण में स्वादिष्ट, अप्राकृतिक, किन्तु विरुद्ध और भारी भोजन कर अजीर्ण को और भी पुष्टि प्रदान करते हैं, वे समझते नहीं वा जानकर मूर्खों की भांति परवाह नहीं करते कि स्वयं उन्होंने ही पेट की सामर्थ्य से कहीं अधिक भोजन करके अजीर्ण रूपी विष उत्पन्न किया है और अब उसमें फिर अधिक खाकर अजीर्ण रूपी विष में वृद्धि करना मानो अपने कृत्यों से ही मौत को जल्दी बुलाना है। जिन लोगों को अजीर्ण से दूसरे रोग पैदा हो जाते हैं वे रोग का कारण न समझ वैद्यों और डाक्टरों से—मुझे उल्टी होती है, मुझे दस्तें लगती है, पेट फूल रहा है—इत्यादि शिकायत करके दवा मांगते हैं। वैद्य जी रोग

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



का कारण समझ कर उन्हें लंघन करने का तथा पथ्य रखने का उपदेश देते हैं जिससे उनके पेट की सड़ांद दूर होकर कोठा—आमाशय साफ हो जावे। पर इस प्रकार की सादी औषधियें देने वा इलाज बतलाने से वे कहा करते हैं कि "खर्च पड़ जाय तो कोई परवाह नहीं है, परन्तु मुझे कोई बढ़िया, कीमती, अकसीर दवा वा भस्म आदि दीजिये, खर्च के वास्ते विचार न करिये, परन्तु मेरा रोग एक दो दिन में शान्त हो जावे ऐसा करिये, साथ ही साथ खूराक भी जारी रहे ऐसी दवा दीजिये, मुझसे लंघन नहीं हो सकता न पथ्य ही रखा जा सकता है"। विचारे अपने रोग का मूल कारण नहीं समझते इससे वे यदि ऐसा कहें तो इसमें कोई अनोखी बात नहीं है। तन्दुरुस्त रहने के इच्छुक लोगों को यह सदा स्मरण रखना चाहिये कि प्रथम तो रोग का मूल कारण ढूंढ कर उसे दूर करने का यत्न करना चाहिये फिर रोग को शान्त करने के उपायों की योजना करनी चाहिये। रोग दूर करने का सब से बढ़िया यही मार्ग है। केवल दवाओं से ही रोग दूर करने का विश्वास रखना गलत है क्योंकि बहुत दवायें खाने से फायदा होता नहीं देखा गया किन्तु उल्टा नुकसान ही पहुंचता है।

भोजन में होडाहोड (देखा-देखी) करने से भी हानि होती है। अमुक दो लड्डू खाता है तो मैं तीन खा सकता हूं, तुम एक रोटी लो तो मैं दो लूं, जो तुम एक लड्डू लो तो मैं भी एक लड्डू ले लूं, इस प्रकार देखा देखी से लोग अधिक भोजन करके अपने आमाशय को बिगाड़ कर जरा भी नहीं हिचकिचाते हैं? फिर अजीर्ण, उल्टी, दस्त, आदि से पीड़ित होते हैं पर प्रारम्भमें इसका विचार नहीं रखते और भोजन करते समय स्वाद के वशीभूत होकर होडा होड करके अधिक खाना खा जाते हैं। लोगों को इस बात का विचार करना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चाहिये कि होडा होड द्वारा वे क्यों बिना जरूरत अन्न को बरबाद करते हैं और स्वयं पीड़ित भी होते हैं ? होडाहोडी से अधिक खाना मानो पेट में अन्न के रूप में विष पहुंचाना है, यह तो अपने ही हाथ से अपने पैर में कुल्हाड़ी मारने के बराबर है। यदि अन्न को कहीं गीली जगह में दो चार दिन रखें तो उसमें सड़ांद—दुर्गन्ध उत्पन्न होकर वदबू निकले बिना नहीं रहती है, उसी प्रकार आमाशय में अधिक डाला हुआ भोजन भी पचता नहीं किन्तु आंतों में सड़ने लगता है और उससे वदबू, खट्टापन, उल्टी, डकार आदि जो मालूम होती है वह एक प्रकार मनुष्य को सावधान करती है कि भाइयो ! होशियार हो जावो ! तुम्हारे पेट में सड़न पैदा होगई है और यदि योग्य प्रतीकार नहीं किया गया तो परिणाम अशुभ होगा। पर तो भी लोग बिना समझे अजीर्ण में खाना खाकर और भी अधिक सड़ांद पैदा करते हैं।

खाने में अति आग्रह—यह भी शरीर को हानि पहुंचाता है। मेरी सौगन्ध, तुम्हारी सौगन्ध, मेरे आग्रह से इतना और खाइये, मेरी मनवार से लीजिये, मैं तो मनवार करने अब ही आया हूं, मेरी मनवार भी नहीं लोगे ? क्या मुझ से नाराज़ हो ? आदि २ 'अपणायत' और प्रेमकी बातें जीम लेने के पश्चात करके, जीमनेवाले पर दबाव डालकर कुछ और खा लेने के लिये लाचार करना किसी रूप में भी उचित नहीं, लोग अधिक खाने से आनन्द समझ कर, खानेवाले को अधिक परोसदेते हैं और बिचारे खाने वाले अनिच्छा होने पर भी नाराज़गी के डर से अधिक परोसा हुआ खा कर अपने पेट को बिगाड़ते हैं । मनवार ! करनेवालों को यह समझना चाहिये कि वे मनवार द्वारा दूसरों पर प्रेम प्रगट करते हैं पर परोक्ष में उससे दूसरों को हानि पहुँचती है। अतः यह

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



प्रेम नहीं किन्तु एक प्रकार का शत्रुत्व है, अस्तु भोजन में अति आग्रह करके विशेष खिलाने की ज़रूरत नहीं है, न अच्छापन ही है। कितने ही लोग मनवार ही से भर पेट खाते हैं और जो मनवार उनकी जिमानेवाला न करे तो बुरा समझते हैं इसलिये कहीं २ ज़बरदस्ती मनवार करनी पड़ती है। पर यह रिवाज़ बुरा है।

नास्ता (जल-पान) भी हानिकर है—आजकल नास्ता भी मनुष्य के आमाशय को बिगाड़नेवाला एक बड़ा साधन हो चला है। अच्छी तरह खाये हुये हों और पेट में जगह न हों तो भी जल-पान करने का अवसर उपस्थित हो जाता है। जहाँ दो दोस्त इकट्ठे हुये कि नास्ता ( क्लाटीङ्ग पार्टी ) करने की चर्चा छिड़ जाती है और नास्ता किया जाता है, पर यह बड़ी भूल है जिसका ख्याल नहीं किया जाता है। पहिले तो जितना मिल जाय उतना ही पेट में डालने को तैयार होजाते हैं और पीछे यदि उनको अजीर्ण वा उल्टी आदि हो तो दवा लेने दौड़ते हैं पर अजीर्ण तथा उल्टी तो केवल जल-पान के उस ज़हर को बाहर निकालने के प्रयास मात्र है जिसे वे सहज में समझ नहीं सकते।

देखा देखी—इससे भी शरीर को हानि पहुँचती है। पड़ौसी के यहाँ घेवर बने हैं तो अपने घर में भी वही बनने चाहिये, चाहे बालक बीमार ही क्यों न हो, चाहे अजीर्ण ही क्यों न हो रहा हो, परन्तु पड़ौसी के जो बना है वही अपने यहाँ भी बनना चाहिये। नहीं तो परस्पर व्यवहार में खामी आवेगी, कमी पड़ेगी और लोभी भी समझे जावेंगे। ये सब बुरे ख़याल हैं जो सब त्याग देने के योग्य हैं। देखा देखी से कई हानियें होती हैं जिसकी समझ तत्काल भले ही न पड़े परन्तु अधिक समय बाद उससे शरीर तथा पेशे, दोनों को नुकसान अवश्य पहुँचता है।

खान पान से—

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## बीमारी में पथ्य (DIET)

पथ्य की महिमा बीमारी में विशेष मालूम पड़ती है और इसकी आवश्यकता भी तभी अधिक समझी जाती है अतः बीमारी में पथ्य का पालन बराबर किया जावे। पथ्य के सम्बन्ध में यह बात सदा स्मरण रखने की है कि तन्दुरुस्त और बीमार के खान पान में सदा फ़र्क़ रहता है। तन्दुरुस्त हालत में जो पदार्थ हितकारी होता है वही पदार्थ बीमारी में उसी आदमी को नुक़सान भी कर सकता है। कितने ही पदार्थ स्वभाव से हितकारी होते हैं और तन्दुरुस्ती में उनका उपयोग बेखटके किया जा सकता है पर बीमारी में वेही पदार्थ हानि भी पहुँचाने वाले हो जाते हैं अतः तन्दुरुस्ती के समय का खान-पान बीमारी के समय भी लाभ-दायक समझ कर उपयोग करते रहना सदा उचित नहीं। बीमारी में रोग जल्दी दूर हो इसी का ध्येय रखना पड़ता है अस्तु बीमारी दूर होने में जिन साधनों से सहायता मिलती हो वे ही साधन तथा खान-पान हितकर समझ कर—पथ्य मानकर सेवन करना चाहिये और इसके लिये रोज के खान-पान में योग्य फेरफार करके रोगानुसार भिन्न २ प्रकार का पथ्य पालन करना चाहिये।

बीमार के लिये पथ्य पसन्द करते समय इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी है कि वह पथ्य प्रथम तो उस रोग को दूर करनेवाला हो अथवा रोग के कारण को दूर करने में मदद देने वाला हो, शक्ति दायक हो (बीमारी में रोग-पीड़ा के कारण सहन-शक्ति—Resisting power इतनी घट जाती है कि वह उक्त रोग से आराम होने तक अपना टिकाव-सामना नहीं कर सकता अतः शक्ति बनाये रखने के लिये शक्ति-दायक पथ्य का सेवन करना आवश्यक है)। जल्दी पच जाता हो और स्वादिष्ट भी हो। इन गुणों के साथ २ वह रोगी के मुआफ़िक भी आता हो और उस पर उसकी रुचि भी हो।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## सामान्य पथ्य (General Diet)

निम्न खाद्य पदार्थ आदि प्रायः सभी रोगों में पथ्य के रूप में विशेष व्यवहार में आते हैं। आवश्यकता होने पर इनमें से अवस्थानुसार रोगी के लिये जो २ हितकारी हों और मुआफिक भी हों उनकी व्यवस्था करनी चाहिये। साधारण अवस्थामें वैद्य पथ्य नहीं बतलाते पर रोगी को चाहिये कि वह सदा पथ्य में रहे और नीचे लिखी वस्तुओं में से जो पसन्द आवे उनका उपयोग करे।

तीक्ष्ण (Acute) अथवा नवीन-तरुण रोगों में, अत्यन्त निर्बलावस्था में, मदाग्नि में तथा खास कर ज्वरादि व्याधियों में इनका उपयोग विशेष किया जाता है। पुराने तथा जीर्ण (Chronic) रोगों में तथा खास २ बीमारियों में और भी कई प्रकार के खाद्य पदार्थ तथा फल फूल ( Fruits ) आदि भी दिये जा सकते हैं जिनकी व्याख्या आगे भिन्न २ रोगों के पथ्य में की जावेगी।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध—(पाचन न होता हो अथवा रोगी दुर्बल होतो दूध में जल, पीपल, सोंठ, तुलसी आदि उष्णद्रव्य वा चूने का पानी वा सोडा मिला कर गर्म करके छान कर थोड़ा २ बार बार ३।४ घण्टे के अन्तर से दिया जावे।) | बासी पदार्थ<br>बहुत समय पहिले तैयार किये हुये पदार्थ।<br>भारी चीजें (बाटिया, रोटा, सोगरा, घाट, खीच, खारिया, बाटी, चीलड़ा, सीरा, लापसी, मिठाई, खोर, रबड़ी, मावा, पूड़ी, सूखे फ्रूट्स आदि। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



मूंग का पानी (यदि लंघन कराया हो तो अन्न प्रारम्भ करने के पहिले दो तीन समय दिया जावे)

भूने मूगों की दाल (मंदाग्नि में साधारण दालकी अपेक्षा जल्दी पचती है।)

मूंग की दाल

जव का पानी Barley-water

चावलों का मांड

चावलों की फूली

साबूदाना (पानी वा दूध में तैयार किये हुये।)

दलिया (बाजरी का मूंग की दाल के साथ।)

चावल (विना खांड के)

थूली

खिचड़ी

पटोलिया

गेहूं की रोटी

गेहूं का अंगार बाटिया

चंदलिये का शाक

कैर

वृन्ताक

बथुआ

जमीकन्द

मिठाई।

मावे की चीजें गाढा किया दूध-माघा,गुआ, पेठा आदि।

घृत-ख़ास कर अधिक मात्रा में, कफ के रोग में, मंदाग्निमें, तथा यकृतरोगमें।

तैल

आचार

दही बड़े (रायता)

सीजती में घृत डालकर तैयार किये पदार्थ (थूली में, मूंगों में, खीचड़ी में, दलिये में चावलों में, मोण वाली रोटी, मोण वाली पुड़ी आदि।)

खटाई (अमचूर, काचरी, आमली खट्टा दही)

अधिक खाना,

वार वार खाना

दूध-दूहने के पश्चात् ठण्डा तो ४ घण्टे और गर्म किया ६ घण्टे बाद पीना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



आंवला
सेन्धा नमक
बड़ियें
पापड़
घृत की सेव
घृत का मोगर
सेव
अनार (ठंड के रोगमें नहीं)
नारंगी
द्राक्ष, मिनका दाख
फालसा
नीबुं (?)
घृत (तरुण व्याधि में बहुत कम, कफ की बीमारी में बिलकुल नहीं, अन्यावस्था में साधारण तौर पर।)
खांड (कफ न हो तो दूध में वा साबूदाने में मिलाकर थोड़ी सेवन की जावे।)

जल

स्वच्छ जल—

ताजा और छाना हुआ (गर्मी की ऋतु में बासी पानी ठंडा होता है उस से वह भी निर्मल सेवन किया जा सकता है।)

अस्वच्छ और बिना छना जल

बासी पानी।

दिन का गर्म किया रात को और रात का गर्म किया दिन को सेवन करना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



ईंट बुझाया जल ( साधारण अवस्था में )
गर्म किया जल
अधिक उबाला जल (तीक्ष्ण बीमारियों में तथा संक्रामक रोगों के समय।)

गर्म जल में ठंडा जल मिला कर पिलाना।

## रहन-सहन—

( १ ) रोगी के कमरे में हवा अच्छी तरह आती और जाती रहे इसके लिये बारी बारने खुले रखे जावें (तीव्रव्याधि, अत्यन्त निर्बलावस्था तथा शीतकाल में Caution रुकाव के साथ इसका उपयोग हो।)

(२) रोगी के कमरे में उजियाला आता रहे वैसा प्रबन्ध रखें

(३) बीमार के शरीर पर हवा का झोका न लगने पावे इसकी खासतौर पर सम्हाल रखी जावे ( रोगी का शरीर गर्म कपड़ों से खूब ढका रखा जावे तथा उसकी खाट बारी बारने के पास नहीं बिछाई जावे।)

(१) रोगी के कमरे में हवा बिलकुल न आने देना।

(२) रोगीके ओढ़ने बिछाने तथा पहिनने के कपड़ों का अच्छा प्रबन्ध न रखना।

(३) हवा का झोका शरीर पर लगने देना (काफी ज़रूरत अनुसार गर्म कपड़े शरीर पर न रखना।)

(४) स्वच्छता न रखना

(५) कमरे में गृहस्थ की बहुत सी वस्तुयें पड़ी रखना भीड़ रखना।

(६) मैले कुचैले कपड़े पहिनना

(७) धूप तथा उजियाले की रोक रखना।

(८) कमरे में जहां तहां

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(४) रोगी के ओढ़ने, बिछाने तथा पहिनने के कपड़े समय समय पर बदले जावें। कपड़े बहुत साफ और धुले हुये रखे जावें।

(५) रोगी के कपड़ों को कभी २ धूप भी दिखा दी जावे।

(६) रोगी के कमरे में भीड़ न होने दी जावे।

(७) रोगी के कमरे में स्वच्छता रखी जावे।

(८) रोगी के कमरे में आर्द्रता वा शील Dampness न होने पावे इसके लिये वहां आस पास पानी न ढोला जावे।

(९) रोगी के कमरे में धूप अगरबत्ती, रोज जलाई जावे।

(१०) रोगी को किसी प्रकार की खेचल-परिश्रम न करने देना।

(११) रोगी को सदा एक से Temperature ताप मान वाले स्थान में रखना चाहिये। (बिना खास ज़रू- पानी ढोल कर 'चोखला' करना

(९) शक्ति से अधिक परिश्रम करना।

(१०) बहुत बोलना।

(११) धन्धे का फिक्र करना।

(१२) कमरे में आदमियों की बहुत भीड़ होने देना।

(१३) रोगी को घड़ी २ उठाना, बैठाना तथा बतलाना।

(१४) रोगी को दिक करना, डराना व धमकाना।



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रत के रोगी को कभी भीतर और कभी बाहर न आना चाहिये)।

(१२) रोगी को प्रसन्न रखना।

(१३) रोगी के साथ मृदु व्यवहार तथा मिष्ट भाषण करना चाहिये यदि वह कुपथ्य कर भी ले तो उसे कटु वाक्य कहना वा धमकाना वा डराना नहीं चाहिये किन्तु, समझाना चाहिये।

## सर्व ज्वर—FEVER.

सामान्य पथ्य में जो २ खाद्य पदार्थ बतलाये हैं उनमें से अनेक द्रव्य ज्वर में विचार के साथ उपयोग किये जा सकते हैं।

ज्वर के प्रारम्भ में १।२ टंक लंघन किया जावे तो अच्छा है। लंघन से रोग के कारण दूर हो जाते हैं। लंघन शक्ति अनुसार किया जावे, जो गुण लंघन से होता है वही साधारण अवस्था में कुछ कम और हलका खाने से हो जाता है। लंघन इतना नही किया जावे कि जिससे शक्ति बहुत घट जावे (सन्निपात आदि ज्वरों में लंघन अधिक भी कराना पड़ता है।)

ज्वर में पथ्य जहां तक हो 'तरल' पदार्थ का दिया जावे तथा वह भी थोड़ा २ किन्तु बार बार दिया जावे। साधारण

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अवस्था में २।३ घण्टे के अन्तर से पथ्य दिया जावे। मियादी बुखार में तथा तरुण ज्वर में चीगट तथा मीठा न दिया जावे। भारी पदार्थ भी न दिये जावें। ज्वर से आमाशय में एक प्रकार का बिगाड़ उत्पन्न हो जाता है अतः खान पान की सम्हाल रखी जावे। ज्वर दूर होजाने पर भी परहेज कई दिन तक रखना चाहिये, स्नान, ठंडी हवा का सेवन, अधिक घूमना। भारी चीज़ें खाना, परिश्रम करना आदि सब ताकत पीछी न आ जावे तब तक सेवन करना कुपथ्य है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध—कफ ज्वर हो तो नहीं अथवा उष्ण दवाओं के साथ, साधारण अवस्था में थोड़ी खांड़ मिला ली जावे, तुलसी, साठ, पीपल केसर, दालचीनी, व जव के पानी के साथ लिया जावे। | भारी अन्न। |
| हलका अन्न। | स्निग्ध भोजन । |
| कम भोजन। | मीठाई। |
| मूंग की दाल (बिना धोई)। | अधिक घृत मिली चीजें सीजती में घृत मिलाई वस्तुयें। |
| साबूदाना। | छाछ। |
| जव का पानी। | खटाई (वमन व तृषा के उपद्रव के बिना।) |
| चावल (कफ हो तो नहीं) | अतिभोजन। |
| दलिया लूखा | प्रकृति विरुद्ध भोजन। |
| खिचड़ी लूखी | ठंडा बासी भोजन। |
| थूली ,, | पूड़ी। |
| | कचौड़ी (ताव उतर जाने पर रुचि के लिये थोड़ी सी कभी ली भी जा सकती है।) |
| | ठंडी चीज़ें खाना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| रोटी गेहूं की लूखी | ठूस खाना। |
| अंगार बाटिया लूखा | बार २ भोजन। |
| वृन्ताक। | |
| मेथी-सूखी-हरी | |
| बड़ी (दस्तै लगती हो तो नहीं) | |
| चँदलिया। | |
| पोदीना। | |
| पापड़ } स्वाद के लिये खींचिया } कम मात्रा में | |
| आद्रक-सैन्धव के साथ | |
| मिन का दाख (सैन्धव पीपल मिला कर गर्म कर के भी दी जा सकती है।) | |
| सेव (पित्त अधिक हो व पाचन शक्ति का बिगाड़ हो तो) नारंगी (पित्त अधिक हो वमन व तृषा का उपद्रव हो तो।) | |
| अनार " | |
| अंगूर " | |
| नीबू " | |
| नीबू का आचार-(लुणिया) | |
| मोगर तला हुआ (कम मिरच का) | |
| सेव घृत की (ताव न हो उस समय अरुचि को दूर | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



करने के लिये, थोड़ी।)

आलू बुखारा ( तृषा व वमन में तथा कभी कभी खटाई की पूर्ति के लिये भी इसका उपयोग किया जा सकता है।)

कठोरी ( साधारण ताव ही हो तो स्वाद के लिये।)

हरा धनिया।

चाय-दूधकी।

तुलसी की चाय दूध की

पान।

कढ़ी।

जल—

स्वच्छ जल। — ठंडा जल पीना।

ईंट बुझाया जल गर्म करके ठण्डा किया जल गर्म जल

पीपल के छोड़ों को जला कर उसे जल में बुझा दें और फिर छान २ कर पिलावें।

ठण्डा जल ( वमन वा तृषा का उपद्रव हो तो।)

बरफ—( वमन व

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



तृषा की शान्ति के लिये, पित्त ज्वर में, पर संघातिक ज्वर में, तथा मियादी बुखार में नहीं।)

सोडावाटर-वमन व तृषा के उपद्रव में।

लेमनेड-पित्त ज्वर तृषा व वमन में। पर निकाला तथा सन्निपात में नहीं।

पानी थोड़ा २ बार बार पीना चाहिये। यदि अधिक तृषा होतो एक बार बहुत सा पिला देना चाहिये जिस से तृप्ति हो जावेगी और तृषा भी शान्त हो जावेगी अथवा वह पीछा निकल आवेगा और उल्टी के विकार को भी अपने साथ निकाल देगा। ऐसी अवस्था में ठण्डा जल ही देना चाहिये।

खटाई देनी ज़रूरी हो तो आचार, आंवला, नीबू वा आलूबुखारे की खटाई दी जावे। दही की खटाई भी दी जा सकती है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रहन सहन—

(१) पूर्ण विश्राम करना चाहिये।

(२) निर्वात स्थान में रहना चाहिये।

(३) शरीर को कपड़ों से ढके रखना।

(४) गर्म कपड़े पहिनना।

(५) मानसिक श्रम नहीं करना।

(६) स्वच्छता रखना।

(७) स्वच्छ मकान में रहना।

अन्य सामान्य पथ्य में रहन सहन बतलाया है वैसा करना।

स्वेद लेना उत्तम है। तैल की मालिस (सर्दी व थकान से ज्वर हो तो) ब्रह्मचर्य का पालन।

(१) परिश्रम करना।

(२) कसरत करना।

(३) हवा में बैठे रहना व हवा में घूमने जाना।

(४) कपड़े काफी और बदन को सर्दी से बचावे वैसे न पहिनना।

(५) छाती खुली रखना।

(६) रात्रि में बाहिर निकलना।

(७) स्नान करना।

(८) रात्रि में जागना।

(९) दिन में सोना।

(१०) ज़ोर २ से बात करना।

(११) शरीर के ठंडा पानी लगाना।

(१२) धूप में बैठना व फिरना।

(१३) तैल मसलाना (सर्दी के बुखार में मना नहीं है।)

(१४) बुखार का समय चिंतन करना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



# मलेरिया ज्वर—मौसमी बुखार।

Malarial Fever.

खानपान तथा रहन सहन 'सर्व ज्वर' में बतलाया है उसके अनुसार रखा जावे। इस ज्वर में लंघन विशेष न करायाजावे।

(१) प्रारम्भ में हलका सा जुलाब लेना अच्छा है।

(२) ज्वर में प्रारम्भ में दवा लेने की शास्त्रों में मनाई है पर इस ताव में दवा लेना अनुचित नहीं।

(३) तुलसी का उपयेाग ज्वर में व ज्वर न हो उस समय लेना लाभकारी ह।

(४) दूध का सेवन अति हितकारी है।

ज्वर के समय ठण्ड लगे तब—

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| कपड़े ओढ़ना, तापना, सेंकना, पानी की गर्म बोतलें पास रखना। गर्म पानी पीना। गर्म गर्म चाह वा तुलसी की चाह पीना। | ठण्डा पानी पीना। धूप में बैठना। ताव का समय चितवन करना। भोजन करना दही, छाछ, मूला काकड़ी, मकिये, भारी चीज़ खाना। |

जब शरीर गर्म हो जावे तब—

| | |
|---|---|
| कपड़े ओढ़ने के कम कर देना गर्म उपचार बंद कर देना। बर्फ (उल्टी, तृषा वा दाह हो तो) सोडावाटर लेमनेड | गर्म उपचार करना खूब ओढ़ना हवा को चौफेर से रोक देना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



नीबू
द्राक्ष
दाड़म
नारंगी
आलूबुखारा
जल—
शृत शीत पीना
पीपल के छोड़ों का पानी पीना
घृत शरीर के हाथों पैरों की हथेलियों के मसलाना
पसीना लेना।

गर्म पानी पीना
पानी पीने को बहुत कम देना।

ज्वर जिस समय उतर गया हो तब (ज्वर आना बन्द न हो उस समय तक।)

दूध
जल उबाला पिया जावे

भारी चीज़ें देर से पचने वाला आहार।
ठण्डी चीज़ें खाना,
मक्खियें खाना।
अधिक भोजन करना।
घृत अधिक लेना।
ठंडे जल से स्नान करना
ठंड का बचाव न रखना।

नोट—पित्त ज्वर में तथा मलेरिया ज्वर में जब शरीर गर्म हो गया हो और दाह अत्यन्त हो तब ठण्डा उपचार, तथा ठण्डा पथ्य देना चाहिये जिससे दाह शान्त हो।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



हवा की रोक टोक विशेष न होनी चाहिये कमरे में गर्मी हो तो बाहर बरंडे बातीबारी में सोना चाहिये।

मलेरिया का प्रकोप जब अधिक हो तब जल उबाला पीना चाहिये तथा तुलसी की चाह रोज़ लेनी चाहिये। इनसे आक्रमण का भय कम हो जाता है। सबसे अधिक सावधानी मच्छरों से बचने की रखनी चाहिये, मलेरिया का विष मच्छरों के काटने से शरीर में प्रवेश होता है अतः मच्छरों से बचने के लिये पलंग पर मसेरी डाली जावे, मकान में गंधक का धुंआ किया जावे। जिसे ज्वर आजावे उसे तो मच्छरों से बचने की खास तजबीज़ रखनी चाहिये। मच्छरों से बचने के खास उपाय नीचे लिखे जाते हैं आशा है लोग पढ़ कर लाभ उठावेंगे।

## मच्छरों से बचने के उपाय।

वर्षा काल आगई। मच्छरों का उपद्रव भी बढ़ चला। भाग्यवान् और श्रीमन्त लोग मसहरी आदि से अपना अपना बचाव लक्ष्मी की कृपा से कर लेंगे। किन्तु गरीबों का हाल बुरा है वे इसके भोग बनकर पहिले तो अपनी निद्रा सुख से नहीं लेपाते हैं, उनकी तत्कालीन पीड़ा भी सहते हैं और पश्चात् मलेरिया ज्वर से अस्वस्थ्य होकर कष्ट उठाते हैं। यह हाल कुछ नया नहीं है, वर्षों से ऐसा ही देखते आ रहे हैं परन्तु सर्व साधारण के लिये ऐसा कोई सार्वजनिक प्रयत्न नहीं होता कि खास मच्छरों की उत्पत्ति ही घट जाय। लोग मच्छरों के उपद्रवों को प्रायः ८ महीने भूल जाते हैं, वर्षाकाल में स्वयं मच्छर ही अपनी भिन्न भिन्नाहट से याद दिलाते हैं

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पर उस समय पहिले से तैयार न होने एवं संगठन की न्यूनता से कुछ उपाय नहीं होता वा किया जाता इससे आये वर्ष वर्षाकाल में मच्छरों की पीड़ा सताती है। यद्यपि चारों ओर से इनसे रक्षा पाने के लिये पुकार हो रही है परन्तु अब तक न तो कोई आगीवान बना है और न कोई उपाय ही कारगर हुआ है। पर वास्तव में यदि हम यह चाहते हों कि हम लोगों का स्वास्थ्य अच्छा बना रहे तो मच्छरों के प्रतीकार के लिये आवश्यक उद्योग प्रत्येक को करना चाहिये। मच्छरों के नाश से केवल उनके डंस वा मलेरिया की पीड़ा ही कम नहीं होगी किन्तु परोक्ष में अन्यान्य बीमारियों के कारण भी दूर होंगे और सफाई की ओर अधिक ध्यान रहने से तन्दुरुस्ती का भी आनन्द मिलेगा जिससे कितनी ही चिन्तायें कम हो जावेगी।

मच्छर आस पास उत्पन्न ही न हों इसके लिये घर में कहीं पानी जमा न होने पावे इसका ध्यान रखा जावे, मोरियें साफ रखी जावें, उनमें चूने का पानी डाला जावे। रसोई घर तथा जहां झूठे बरतन साफ किये जाते हैं वहां सफाई रखी जावे, चाहे जहां बैठ खान पान न किया जावे जिससे घर में हर स्थान पर झूठन आदि के कारण मक्खी मच्छर पैदा हों वा रहें। जहां बरतनों का धोवन-मैला झूठा पानी अथवा झूठन-डाली जावे, वह जगह २।३ दिन में चूने से साफ करादी जाया करें। तथा हो सके तो थोड़ा घासलेट तैल भी वहां डाल दिया जावे। वर्षा का जल सड़क पर वा गली में घर के सामने वा आस पास न बहकर, शेष कुछ पड़ा रह जाय इसके लिये सावधानी रखी जावे, पड़े हुये पानी में १ सप्ताह के बाद मच्छर पैदा होने लगते हैं अथवा पैदा हुए मच्छरों की वृद्धि होने में सहायता मिलती है। कीचड़ न हो और घर में सील भी पैदा न हो इसका ध्यान भी रखा जावे। इत्यादि साधन

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



मच्छर उत्पन्न न हों इसके लिये वर्षा काल में अवश्य किये जावें पर स्मरण रहे एक घर में अच्छा साधन रहने पर भी यदि पड़ौसी इधर उपेक्षा से वर्तें तो वहां से मच्छर उत्पन्न होकर, फैलकर सारे महल्ले वा नगर को कष्ट पहुंचा सकते हैं, स्मरण रहे पड़ौसी भी हमारी तरह इतनी ही खबरदारी रखेगा यह मान लेना उचित नहीं अतः घर में मच्छरों का उपद्रव न होने पावे इसके लिये भी स्थानिक खास प्रयत्न किये जावें।

संध्या को घर में धुआं किया जावे, अग्नि पर नीम के पत्ते, गुगल, और थोड़ा गन्धक डालकर मकान के बारी बारने बन्द कर दिये जावें जिससे वहां मच्छर नहां आते तथा वहां के भग जाते हैं। केवल छाणों के उपले-कंडे के धुएं से भी मच्छर भग जाते हैं। लोबान, कर्पूर, मेन्थल की गंध तथा धुएं से मच्छर नहीं आते हैं। मच्छर अंधियारे में रहना पसन्द करते अतः सन्ध्या को सोने के मकान के दरवाज़े तथा खिड़कियों को बन्द कर दिये जावें जिससे बाहर से आकर मच्छर घर में प्रवेश न कर सकें। सन्ध्या समय मच्छर घरों में आ घुसते हैं पर यदि मकान और खास कर सोने के कमरे बन्द रहें तो वे वहां स्थान न पाकर दूसरी जगहों पर जा आश्रय लेते हैं फिर रात को इधर से उधर बारी बारने, दरवाज़े खुले रहने पर भी प्रायः नहीं आते।

वर्षा काल में एक ओर तो मच्छरों का उपद्रव रहता है दूसरी ओर गर्मी सताती है, यदि मच्छरों से बचने के लिये कुछ ओढ़ा जावे तो गर्मी से व्याकुलता होती है और नहीं ओढ़ा जावे तो मच्छर काटते हैं अतः इस आपत्ति से बचने के लिये—मच्छर न कांटें उसके लिये निम्न उपाय जो बहुत बार अनुभव किया जा चुके है काम में लाने चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



युकलिप्टस तैल तोला १ तिल्ली का तैल तोला ५

मिश्रित करके शीशी में रख छोड़ें। सोते समय थोड़ा सा यह तैल शरीर पर, हाथ, पांव तथा मुंह पर मल लिया जावे। इससे मच्छर पास नहीं आवेंगे और न काटेंगे। यह तैल सुगन्ध में भी अच्छा होता है जो सभी को पसन्द पड़ सकता है। यह मच्छरों से बचने के लिये अच्छा सक्रांमक उपाय है, सुगन्ध भी बुरी नहीं है और महंगा विशेष नहीं पड़ता है।

जो लोग इसे प्राप्त नहीं कर सकते हैं उन्हें तिल के तैल में थोड़ा घासलैट और कपूर मिला कर हाथ पैर में लगाना चाहिये।

तारपीन का तैल भी इसी प्रकार मलने से मच्छर नहीं काटते हैं।

रोसमरी का तैल, तथा लैमन ग्रास तैल, भी इसी तरह उपयोगी है।

नीबू का तैल मुंह हाथ पैर और शरीर के खुले अंग पर लगाने से मच्छर नहीं काटते हैं।

इन सब तैलों से क्षणिक हित होता है। तैल की सुगन्ध ज्यों ही की कम हुई कि मच्छर फिर आने लगते हैं। इनसे घण्टे आध घण्टे असर रहता है।

मच्छर काले, लाल, पीले और हरे रंग पर विशेष आते हैं अतः इनसे बचने के लिये सफेद रंग के कपड़े व्यवहार में लाये जावें।

---

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## निकाला—मधुर ज्वर।

खान पान तथा रहन सहन सर्व ज्वर में कहा है वहीं रखा जावे पर सख्ती से काम लिया जावे। विशेष पथ्य नीचे कहा है वह रखा जावे। इसमें पथ्य का पालन यथा विधि किया जावे।

तीव्र ज्वर है अतः पथ्य में सावधानी रखनी चाहिये। अधिक खालेने पर ज्वर का वेग बढ़ जाता है अतः जरूरत से ज्यादा खाने को न लिया जावे।

जहां हवा बहुत न आती हो वहां रहना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य— |
|---|---|
| मूंग की दाल। | मीठाई। |
| बाजरी का दलिया-लूखा। | खटाई। |
| दूध (कफ न हो तो, सोंठ मिला कर वा तुलसी के साथ दिया जावे।) | ठंडी चीज़ें। भारी चीज़ें। घृत, |
| रोटी (उपद्रव नहीं हो तो) | छाछ, दही |
| बड़ी। | शरबत, |
| चंदलिया। | सीरा, लापसी। |
| वृन्ताक। | |
| उपद्रव होतो लंघन कराया जावे। | ठण्डा जल ठण्डा गर्म एकत्र किया |
| मोठ का यूष | बर्फ |
| जल— | बर्फ मिलाया जल |
| ईंट बुझाया (साधारण अवस्था में तथा निकाला | सोडावाटर लेमनेड |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



ढल जाने पर)
अधिक उबाला (तीव्र अव-
स्था में)

रहन सहन—

| | |
|---|---|
| (१) रोगी के कमरे में हवा अधिक न आवे वैसा प्रबन्ध करना। | (१) हवा खूब आने देना। |
| (२) खिड़कियें साधारण तौर पर बन्द कर देना वा परदे लगा देना। | (२) ठण्ड से बचाव नहीं रखना। |
| (३) बीमार को खाट पर ही रखना बाहिर घूमना फिरना नहीं चाहिये। | (३) रोगी का अंग ढके नहीं रखना। |
| (४) कमरे में सदा एक सी उष्णता रहे वैसा प्रबन्ध रखना। | (४) बारी बारने खुले रखना। |
| | (५) बाहर घूमना फिरना। |
| | (६) परिश्रम करना। |
| | (७) स्नान करना। |
| | —०— |
| | (१) पसीने की दवा देना |
| | (२) ताव उतार देने की दवा देना। |
| | (३) ताव जल्दी रोकने की दवा देना। |

तीव्र अवस्था में रोगी के पास चाहे जिसे न आने देना चाहिये। धूप रोज करना, संक्रामक नाशक द्रव (गोमूत्र, नीम जल, चूने का पानी, अरेठे का पानी आदि) से आगन्तुक के हाथ पैर धुला कर भीतर जाने देना चाहिये। रोगी के कमरे में भीड़ न होने देना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## सन्निपात ज्वर ।

तीव्र अवस्था में पथ्य की ओर ध्यान दवा की भांति बराबर रखना चाहिये ।

रोग कुछ कम हो तथा उपद्रव घट जावे तब पथ्य की सख्ती कुछ घटा देनी चाहिये ।

लंघन कराना चाहिये । पर कभी २ दूध-लंघन में भी शक्ति बनाये रखने के लिये दिया जाता है ।

ठण्डा जल, कफ कारी वस्तुयें, मिठाई, घृत इनमें भूल से भी प्रत्यक्ष में वा अप्रत्यक्ष में न देने चाहिये ।

सन्निपात दूर हो जावे तब सर्व ज्वर में कहा पथ्य देना चाहिये ।

| पथ्य | अपथ्य |
| --- | --- |
| लंघन ( उपद्रव के चिह्न दूर हों तब तक-पर यदि निर्बलता अधिक हो तो कम समय तक )<br>दूध ( दूध का विकार दूर करने वाली तथा पाचन औषधें मिला कर थोड़ा २—देखो 'दूध' )<br>दाल का पानी ( उपद्रव कम होजाने पर )<br>रोटी ( उपद्रव दूर हो जावे तब ) | उपद्रव के समय अन्न देना, ठण्डी चीज़ें देना, मिठाई थोड़ी भी देना, श्लेश्यकारी वस्तुयें देना, हरे फ्रूटस खाना, सूखे फ्रूटस खाना<br>मिश्री<br>( उपद्रव कम हो जाने पर भी घृत, मिठाई, कफ़कारी चीजें, भर पेट अन्न नहीं देना चाहिये । ) |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



जल—

उबाल कर ठण्डा करके देना।

दिन का उबाला शाम तक और शाम का उबाला सुबह तक ही दिया जावे।

जल का प्रबन्ध बराबर ऊपर लिखे अनुसार रखें

ठण्डा जल पीना

सुबह का उबाला रात को और रात का उबाला दूसरे दिन को देना।

बर्फ।

शरबत।

रहन सहन—

(१) हवा की रोक रखना पर एक दम रुकाव नहीं करना।

(२) स्वच्छता खूब रखना।

(३) भीड़ न होने देना।

(४) रोगी को पूरी आरामी में रखना Complete Rest

(५) कपड़े लत्ते ओढ़ने का प्रबन्ध अच्छा रखना।

(६) सर्दी से बचाव रखना

(७) रोगी को शान्त रखना।

(१) हवा का बचाव न रखना जिससे रोगी को ठण्ड आक्रमण कर जावे।

(२) ठण्ड लग जाने देना।

(३) बाहर घूमना।

(४) शरीर के ठण्डा पानी लगाना।

(५) स्नान।

---

आर्द्रक, तुलसी, पान, उपयोगी हैं।

बालुका स्वेद, सेक, नस्य भी उपयोगी हैं।

---



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## न्यूमोनिया—गुजराती।

### त्रिदोष ज्वर Pneumonia

सन्निपात की भांति पथ्य रखना चाहिये पर लङ्घन उतना रखने की ज़रूरत नहीं है। दूध इसमें लाभ करता है, कफ की बाधा रहने पर भी यह शक्ति दायक होने से इसका सेवन कराना ज़रूरी और लाभकारी है। दूध के स्थान मूङ्ग की दाल का पथ्य भी काम में लाया जा सकता है। दूध में सोंठ, पीपल, सोडा वा चूने का पानी मिला कर देना चाहिये। उपद्रव कम हो जाने पर पथ्य की सख्ती कम कर देनी चाहिये पर सर्दी से पूरा २ बचाव रखना चाहिये। ठण्ड न लग जावे नहीं तो रोग उथला खा जावेगा। दर्द पर सेंक बराबर करते रहना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध | भारी वस्तु |
| दाल मूंग की (उपद्रव घटने पर शक्ति रखने वाली खुराक चाह, काफी, तुलसी सोंठ, समय समय पर दूध के साथ देना। | बिना उपद्रव शान्त हुये वा १० दिन निकले पहिले दूध वा दाल के सिवाय अन्न देना। |
| जल— उबाला देना चाहिये। | ठण्डा जल |
| रहन सहन— | |
| (१) गर्म कपड़े पहिनना। | (१) हवा का झोका शरीर पर लगने देना। |
| (२) कमरे में हवा गर्म तथा सूखी रखना। | (२) गर्म कपड़े न पहिनना |
| | (३) अंग खुला रखना |
| | (४) बार बार उठना बैठना वा दूर टट्टी पेशाब करने जाना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(३) हवा कमरे में अधिक न आवे इसके लिये दरवाज़ों पर परदे लगा देना। पर रोकना नहीं।

(४) सर्दी से बचाव रखना।

(५) रोगी को सम्पूर्ण आराम देना।

(६) रोगी को बहुत बोलने नहीं देना।

(७) रोगी को इधर उधर करवटें बदलने तथा घड़ी २ उठने बैठने न देना।

(८) कमरे में दूसरा सामान नहीं रखना।

(९) भीड़ कमरे में नहीं होने देना।

(१०) रोगी को शारीरिक कुछ भी महनत न करने देना। टट्टी पेशाब भी वहीं कराना।

इस बीमारी में रोगी असाध्य अवस्था में पहुँच जावे, आशा छोड़ देवें पर भी अनेक आरोग्य हो जाते हैं अतः आशा, धैर्य और शान्ति से अन्तिम श्वास तक उपचार चालू रखना चाहिये।

(१) ताव कम करने वाली दवायें देना।

ज्वर की मियाद पूरी हो जाने पर वा उपद्रव दूर हो जाने पर ज्वर का सामान्य पथ्य रखना चाहिये। जल्दी बाहर न आना चाहिये। कफ कर्त्ता वस्तु न खानी चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



सर्दी की मौसिम में इसके आक्रमण प्रायः हुआ करते हैं अतः हवा ज़ोर से ठंडी चलती हो उस समय मुंह से ठण्डी सांस नहीं लेना चाहिये किन्तु नाक से श्वास लेना चाहिये। छाती को ढकी रखना चाहिये। ऊनके कपड़े पहिनना चाहिये। रात को आंगन में न सोना चाहिये। सीलवाली जगह में नहीं रहना चाहिये। गले में गलपट लपेटना चाहिये। युकलिप्टस तैल सूंघना चाहिये। जिन्हें न्यूमोनिया बार बार होता हो उन्हें सर्दी से सदा बचते रहना चाहिये। गर्म जल में थोड़ा नमक मिला कर नाक को भीतर से धोना चाहिये तथा कुल्ले भी करना चाहिये।

---

## पुराना ज्वर—जीर्ण ज्वर।

### Hectic Fever.

पथ्य की सख्ती बहुत नहीं रखनी चाहिये, केवल इतना ध्यान रखा जावे कि पाचन शक्ति पर ज़ोर पड़े वैसा खान पान न किया जावे। ठंडी का प्रबन्ध रखें।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध—अमृत है—पीपल मिला कर। | अधिक भोजन। |
| मुआफिक आवे वे सब खान पान थोड़ी मात्रा में लिये जावें। | भोजन पर भोजन। |
| हरे साग। | गर्म खान पान। |
| .फ्रूट्स | भारी भोजन। |
| नारंगी, अंगूर, सेव — दोपहर को सर्दी न हो तो लें | मिठाई। |
| | रबडी। |
| | मावा, खीर। |
| | सीरा (अजवायन डाल कर कभी थोड़ा सा लिया भी जा सकता है।) |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| नींबू, आलूबुखारा, छाछ, आंवला, कठोरी — इच्छानुसार कोई भी खट्टाई लें परन्तु बहुत कम | दही |
| साग में पकी खटाई लें। | प्रकृति विरुद्ध खान पान |
| घृत | रायता |
| जल— | आचार (नीबू को छोड़ कर) |
| स्वच्छ और हलका जल | लंघन |
| रहन सहन— | |
| (१) बाहर शक्ति अनुसार हवा खाने जाना। | (१) सर्दी का प्रबन्ध न रखना। |
| (२) सर्दी से बचाव करना। | (२) परिश्रम बहुत करना। |
| (३) हवा बदलने दूसरे गांव जाना | (३) बन्द मकान में रहना। |
| (४) औषधों से सिद्ध किया तैल मर्दन करना। | (३) व्यायाम, परिश्रम करना। |
| | (४) स्नान रोज़ करना |

---

## ज्वर निर्बलावस्था।

ज्वर चले जाने पर शरीर कई दिन तक निर्बल रहता है। ज्वर तो नहीं होता पर शक्ति धीरे २ आती है। ज्वर छूट जाने पर कार्य करने की इच्छा प्रबल हो जाती है इससे कभी २ शक्ति से भी अधिक महनत हो जाती है यद्यपि उस समय उसका परिणाम मालूम नहीं पड़ता परन्तु मिथ्या बिहार के कारण कुछ समय में ज्वर पीछा आजाता है अतः धीरे २ शक्ति अनुसार काम काज में लगना चाहिये। सर्दी का बचाव रखना चाहिये, एक दम परहेज़ को नहीं छोड़ देना चाहिये। इन दिनों

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



में भूख खूब लगने लगती है, इससे हर एक चीज़ की ओर मन दौड़ता है पर परहेज़ न रखने से, और चाहे जो खालेने से वा अधिक खालेने से बुखार फिर आघेरता है वा ताकत जल्दी नहीं आती है अस्तु निर्बलावस्था में भी पथ्य रखना ज़रूरी है। हां पहिले सी सख्ती की ज़रूरत नहीं। भारी चीज़, मीठा एक दम ज्यादा नहीं खाना चाहिये, नहीं तो आम हो जाने से फिर ज्वर आ जाने की आशंका रहती है। इन दिनों में ताक़त की दवा ली जाती है इससे उस दवा का पथ्य भी ध्यान में रखना चाहिये, नहीं जब पकी खटाई लेने में हानि नहीं।

| पथ्य | अपथ्य |
| --- | --- |
| दूध | बार बार खाना। |
| नियत समय पर भोजन | ज्यादा खाना। |
| भूख हो उससे कम भोजन | खटाई बहुत खाना। |
| परहेज धीरे २ कम करना | ताक़त के लिये बादाम का सीरा लेना। |
| जल—कुयेका ताज़ा स्वच्छ | रधींण में बहुत घृत लेना। |
| रहन सहन— | |
| (१) घूमने जाना | (१) परिश्रम बहुत करना |
| (२) हवा बदलने दूसरे गांव जाना | (२) ठण्डी से बचाव रखने का प्रबन्ध न करना |
| | (३) स्नान ठण्डे जल से करना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## ज्वर में उपद्रव ।

ज्वर में कहे अनुसार ही पथ्य रखना।

जो उपद्रव हो उसका पथ्य भी पालन करना चाहिये ।

ज्वर में शीत में आजाने पर—

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| गर्म पेय पिलाना। | ठण्ड लगने देना। |
| चाह—तुलसी, काफी, की चाय देना। | ठण्डी वस्तु देना। |
| सोंठ का क्वाथ देना। | ठण्डा पानी पिलाना। |
| हाथ पैर में तैल मसलाना। | शरबत देना। |
| हाथ पैर तपाना। | अन्न देना। |
| गर्म पानी से सेंक करना। | |

औषध

भैरवरस

अमृत संजीवनी गुटी

अमर सुन्दरी गुटी

दिवालमुष्क

लोंग का क्वाथ

कस्तूरी

---

## अतिसार ।

DIARRHŒA

प्रायः अपचन से दस्तें लगती हैं अतः भूख हो उससे ज्यादा और भारी चीज़ें नहीं खानी चाहिये। कभी २ गर्मी से

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



भी दस्तें लग जाती हैं अतः तब ठण्डा पथ्य लिया जावे। खराब पानी से भी दस्तों का विकार हो जाता है अतः स्वच्छ और हलका जल पीना चाहिये। दस्तावर पथ्य इसमें लाभदायक नहीं।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| प्रारम्भ में १ दिन लंघन कर लेना वा कम खाना। | भारी अन्न। |
| दूध-बकरी वा गाय का (सोडा वा चूने के पानी के साथ।) | ठंडा बासी अन्न। |
| दाल। | अत्यन्त गर्म वस्तु। |
| चावल। | गर्मागर्म पेय। |
| मूंग आखे। | नवा अन्न। |
| तूर की दाल। | मीठाई। |
| खिचड़ी। | घृत। |
| थूली। | गेहूं—मेदा। |
| रोटी। | बेसन की चीज़ें। |
| जवार की रोटी। | उड़द। |
| साग (कम खावें)। | गुड़—खांड़। |
| आर्द्रक। | कच्चे फल। |
| कैथ (कठोरी)। | सांठा। |
| जामुन। | आम्र। |
| दाड़म। | लहसुन। |
| सेव। | नारियलगिरी। |
| निबू। | कोला। |
| भांग (जो पीते हो वा जिन्हें मुआफिक हो।) | काकड़ी। |
| | बथुआ। |
| | पतली चीज़ें (कढी वगैर)। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| चावलों का मांड | |
| आमगुठली | |
| जल— | |
| जल कम पीना चाहिये। | खराब जल पीना। |
| उबाला हुआ पीना चाहिये। | जल अधिक पीना। |
| पानी के स्थान छाछ पी जावे। | |
| रहन सहन— | (१) कसरत करना। |
| (१) rest—आरामी करना। | (२) स्नान करना। (३) नींद न लेना। |
| (२) पेट पर फलानेल का कपड़ा बांधना। | (४) चिन्ता। (५) क्रोध। |
| (३) सर्दी और खास कर पेट के सर्दी न लगने पावे इसका प्रबन्ध करना। | (६) मल मूत्र की शंका को रोक रखना (वेगधारण) (७) धूप में फिरना। |
| (४) पेट मसलाना (ज़रूरत हो तो) | (८) ठण्ड में बैठना। (९) मालिस करना। |

---

# आम की दस्तें ।

Dysentery.

अतिसार में कहा हुआ पथ्य पालन करें। प्रारम्भ में हलका जुलाब लेवें। राध लोही की दस्तें धीरे २ आराम होती है अतः कोई भी दवा ५। ४ दिन तक लगातार लेकर देखनी चाहिये। उपवास न करावे किन्तु शक्ति रखने वाला पथ्य दिया जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
| --- | --- |
| दूध—चूने का पानी मिलावें बकरी का दूध हो तो और भी अच्छा।) | मिठाई |
| छाछ दही | अधिक मरिचें |
| साबूदाना | गेहूं |
| चावल | घृत |
| हरे फ्रूट्स (सेव, नरंगी, अनार।) | सातु |
| ठंडी चीज़ लेना। | ठण्डी बासी वस्तुयें लेना |
| विरेच वाली हलकी दवायें सेवन करना। | वर्फ |
| पानी— | पानी अधिक पीना। |
| उबाला पानी पीना चाहिये। | |
| सौंफ का अर्क। | |
| रहन सहन— | |
| (१) स्वच्छ हवा में रहना | (१) पेट में ठण्डी हवा लगने देना। |
| (२) पेट पर गर्म कपड़ा बांधे रखना। | (२) ठण्ड से बचाव न करना। |
| (३) अलसी का पेट पर सेक करना। | (३) स्नान। |
| (४) बीमार होने पर Rest करना चाहिए। | |

निम्न लिखित बातों पर विशेष ध्याम रखना चाहिए।

(१) परिश्रम की थकाम पर कपड़े लत्ते से शरीर अच्छी तरह ढका रहे और हवा न लगने पावे इसका सदा ध्याम रखना जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(२) कपड़े लत्ते सब साफ और स्वच्छ पहिने जावें।

(३) जहां धूप न आती हो उस मकान में अधिक समय तक नहीं ठहरना चाहिए।

(४) जहां हवा दुर्गन्धयुक्त वा अस्वच्छ रहती हो वा बंद रहती हो वहां निवास नहीं करना चाहिए।

(५) जल साफ किया हुआ, यदि हो सके तो उबाला हुआ पिया जावे।

(६) कच्चे फल न खावें।

(७) मौसिमी रसाल (फ्रूट्स) अधिक परिमाण में और बार बार सेवन न किये जावें।

(८) पेट में ठंडी हवा न लगने पावे इसके लिये बनियान वा कब्ज़ा आदि हरदम पहिने रहें।

(९) वर्षा के जल में बहुत देर तक भींगते न रहें और विशेष कर २। ३ वर्षा हो चुकने पर-गर्मी मिट जाने पर न भींगें।

(१०) अजीर्ण हो उस प्रकार भोजन न किया जावे।

(११) खानपान नियमित और साधारण किया जावे।

(१२) मिर्च, गर्म मसाले, मिष्टान्न, हरे साग आदिका व्यवहार अधिक न किया जावे।

(१३) जुलाब न लिया जावे। साथ ही कब्जी की शिकायत भी हो तो साधारण औषधि से थोड़ी मात्रा में दूर की जावे।

कुछ लोग इस बीमारी में पेट का दर्द समझ कर तथा दस्तों की शिकायत देख कर 'पेचुटी' धरन टलने का अनुमान

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कर लेते हैं और पेट मसलवाते हैं वा नस खटकाते हैं और पश्चात् गुड़का सीरा जलेबी वा मीठी कोई चीज़ खाना ज़रूरी समझते हैं पर इससे उल्टी हानि पहुंचती है। मीठे से मरोड़ा हो जाता है।

---

## अजीर्ण—Dyspepsia

अजीर्ण हो जाने पर १ वा २ टंक ( समय ) कुछ न खाना चाहिये फिर हलका भोजन करें। पुराने अजीर्ण में पथ्य का पालन कई दिन तक बराबर किया जावे पर ध्यान रहे बहुत परहेज़ रखने से नुकसान भी पहुंचता है अतः रुचि अनुसार सुपाच्य हलका भोजन किया जावे। पुराने अजीर्ण में कुपथ्य की ओर मन बहुत जाता है पर मन को वश में रख कर भारी चीज़ें नहीं खानी चाहिये।

हवा खाने ( घूमने ) सुबह श्याम रोज़ जाना चाहिये।

विश्राम Rest करना चाहिये।

पेट को भी आरामी देना चाहिये।

जिन्हें बार बार अजीर्ण हो जाता हो उन्हें खान पान में खास तौर पर सुधार करना चाहिये, कम खाना चाहिए हलका और जल्दी पच जावे वैसा खाना चाहिये, फ़्रूट्स अधिक खाने चाहिए, पूड़ी मिठाई, अधिक घृत तथा मावे की वस्तु नहीं खानी चाहिये, कोई भी वस्तु हो, उसे खूब चबा चबा कर फिर पेट में उतारनी चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| हलका पाचन होजावे वैसा आहार करना चाहिये | बिगड़ा हुआ तथा भारी अन्न खाना। |
| कम खाना ( भूख हो | बासी अन्न खाना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



उससे कुछ कम खाना चाहिये।)

तैल, मरिच तथा खटाई के परहेज़ की विशेष ज़रूरत नहीं (तीव्र अजीर्ण में)

नींबू
आंवला
जामुन
पोदीना
तुलसी
वृन्ताक
दही-खट्टा नहीं
छाछ
दूध
करेला
धनिया-हरा तथा सूखा
कठोरी
कांजी
हींग
राई
दाड़म
मूंग की दाल
खिचड़ी
चावल
आर्द्रक
पापड़
बड़ी

बार बार भोजन करना।
बहुत खा लेना
मावा
खीर
रबड़ी
खाजा
पूड़ी
चौलड़ा—
बेड़ा रोटी
रोटा
मिठाई
अधिक घृत
मैदे की वस्तुयें
खांड
घृत

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| कैर | |
| दाणामेथी | |
| पान | |
| चूने का जल | |
| जल— | |
| गर्म जल पीना | बहुत पानी पीना। |
| सोडा वाटर | चाय का सेवन रखना |
| लेमनेड | रात को पानी की तृषा रखना। |
| नीबू की सिकंजी | |
| रहन सहन— | |
| (१) प्रकृति के नियमानुसार रहना | (१) रात को जागना। |
| (२) घूमना | (२) बैठे रहना। |
| (३) स्वच्छता रखना | (३) बहुत समय तक दांतों को रगड़ना। |
| (४) ताज़ी हवा का सेवन करना | (४) गन्दे और दुर्गन्ध मकान में रहना। |
| (५) हवा बदलने बाहर जाना | (५) ताजी हवा न खाना |
| | (६) दांतों को साफ न रखना। |

पुराने अजीर्ण में गर्म-दाह, अम्ल तथा अधिक मसाले वाले पदार्थ सेवन नहीं करने चाहिये।

---

## मंदाग्नि तथा संग्रहणी।

Chronic Dysentery or Sprue Indigestion

(पानी लगने की व्याधि का पथ्यापथ्य।)

इस रोग में अन्न बंद करके दूध वा दही वा छाछ अनुमान से २०।२५ और इससे भी अधिक दिन तक लगातार सेवन

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



की जावे। जब आरोग्यता मालूम दे तब धीरे धीरे पीछा अन्न प्रारम्भ किया जावे और कई दिन तक हलका पथ्य लें। आरोग्य होजाने पर भी कई दिन तक पथ्य बराबर रखें, मिठाई वगैर न खावें, न अधिक ही खावें जब ३।४ महीने अच्छी तरह निकल जावें तब थोड़ा २ और कभी २ 'मीठा' वगैरः लेना चाहिये। इससे पहिले मीठा खाने से सुधरा हुआ रोगी भी पीछा उथल जाता है। अनेक लोग छिप कर खा जाते हैं, अन्न बंद होता है उन दिनों में भी खा लेते हैं और जब पीछे अन्न शुरु कर देते हैं तब भी जल्दी खाने के लिये प्रयत्न में रहते हैं जिससे अकसर गड़बड़ हो जाया करती है और जल्दी आरामी नहीं मिलती है। अन्न इस रोग में बन्द कर देना बहुत हित-कर है। प्रथम तो दूध वा छाछ स्वयं रोग नाशक है, द्वितीय केवल दूध का प्रयोग रहने से कुपथ्य करने का अवसर रोगी को बहुत कम मिलता है और यदि कुछ दिन रोगी भारी चीज़ें (कुपथ्य) न खाने पावे तो वह तुरन्त और निश्चय—यदि आयु हो तो—आरोग्य हो जाता है। प्रायः देखा है कि अन्न बराबर चालू रख कर चिकित्सा करने से जल्दी आरामी नहीं मिलती है, कभी २ तो लाभ होता ही नहीं है। पथ्य इसी रोग में अच्छा रखने की ज़रूरत है, कारण जो कुछ खाया जाता है वह पेट में जाता है परन्तु पेट की आंतें कमजोर होती हैं उससे इसका बुरा असर तुरंत मालूम पड़ता है और कई दिन तक उसका प्रति फल स्वरूप—कष्ट उठाना पड़ता है। यदि बार बार कुपथ्य किया जावे तो फिर आरोग्य होने की आशा भी कम रहती है और वैद्य भी उसके प्रति खास तौर पर (Interest) नहीं लेते हैं। अन्न बन्द करके दूध वा दही वा छाछ सेवन की जावे तब—

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



### पथ्य

दूध (पाचन कर्त्ता औषधों के साथ)

दही ( जीरा, हींग सैन्धव के साथ )

छाछ ( जीरा, हींग सैन्धव के साथ )

जल—

ज़रूरत हो तो सौंफ का अर्क।

जल स्वच्छ और हलका पीना चाहिये।

जल कम पीना।

रहन सहन—

(१) पूर्ण विश्राम Rest

(२) शक्ति अनुसार थोड़ा थोड़ा घूमना।

(३) सर्दी से बचाव रखना।

(४) कपड़े लत्तों से शरीर ढंका रखना।

(५) स्वच्छ कपड़े पहिनना

(६) प्रसन्न रहना।

(७) अच्छे साफ स्थान में रहना।

(८) शहर के बाहर घूमना

(९) दातौन दोनों समय करना।

### अपथ्य

अन्न लेना।

मीठा खाना।

अधिक मात्रा में दूध वा दही लेना।

प्रभात का दूध शाम तक लेना।

जल अस्वच्छ पीना।

जल अधिक पीना।

(१) काम काज में लगे रहना।

(२) अधिक घूमना (ताकत प्राप्त करने की इच्छा से शक्ति उपरान्त घूमना)

(३) सर्दी से बचाव रखने का प्रयत्न न रखना।

(४) कपड़े लत्ते अस्वच्छ पहिनना।

(५) चिन्ता, क्लेश आदि करना।

(६) शहर में ही इधर उधर घूमना।

(७) टाइम अनुसार काम न करना।

(८) दातौन न करना।

(९) समय पर नहीं सोना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| (१०) समय पर निद्रा लेना। | (१०) गन्दे मकान में रहना। |
| (११) कभी कभी स्नान करना। | (११) वैद्य का कहा न मानना। |

अन्न शुरू करने के पश्चात्—

अन्न पीछा धीरे धीरे बढ़ाया जावे। ताकीद करने से पीछी गड़बड़ होजाती है। अन्दाज़ से नहीं किन्तु रोज़ तौल कर वैद्य की इच्छानुसार अन्न लिया जावे। अधिक न खावें, भारी चीज़ें न खावें।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध | अधिक खाना। |
| दही | बार बार खाना। |
| छाछ | भारी चीज़ें खाना। |
| मूंग की दाल | मीठाई। |
| साबूदाना | जल्दी जल्दी खाना ( बिना चबायें ) |
| चावलों का माड | अधिक घृत। |
| चावलों की फूली | खांड। |
| चावल ( कभी कभी और थोड़ा ) | सीरा, पुड़ी। |
| जवार | आचार। |
| अनार | गेहूं बारीक पीसे हुये। |
| नारंगी | तूरकी दाल (कुछ दिन तक) |
| सेव | चंवला। |
| एरण्ड काकड़ी | मटर। |
| कढ़ोरी ( कुछ दिनों बाद, सूजन न हो तो ) | उड़द। |
| | बथुआ। |



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| मौसंबी | पैठा। |
| रोटी | ज़मीकन्द। |
| सैन्धव | काकड़ी, काचरे। |
| काली मिरच | नारियल। |
| अरुचि हो तब वा कभी कभी अन्न बदलने के लिये ऊपर लिखी चीज़ों के सिवाय अन्य हलकी चीज़ें | रतालू। |
| | जव। |
| | बैर। |
| | अंजीर। |
| अरारूट | सुपारी। |
| डबल रोटी | रंधीण। |
| खिचड़ी आदि भी सेवन की जावे। साग भी लिये जावें। पर कम खावें और रोज़ रोज़ एक ही प्रकार का साग न खावें। | लालमिरच। |
| | नमक। |
| समय पर खाना। | |
| कम खाना। | |
| **जल—** | |
| कम पीवें | अधिक जल पीना। |
| हलका और स्वच्छ जल पीवे | भारी जल पीना। |
| | रोटी खाते समय बहुत पीना। |
| **रहन सहन—** | |
| (१) दूध के समय जो रहन सहन का पथ्य रखा वही चालू रखा जावे। | (१) दूध वा छाछ के समय जो रहन सहन का अपथ्य रखा वही चालू रखें। |
| (२) अन्न चबा चबा कर | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



खावें

(३) भोजन ताकीद में नहीं करें किन्तु शान्तिपूर्वक जीमें ।

(४) एक जगह बैठे नहीं रहना

(५) मन में 'आरोग्य हो गये' का दृढ़ संकल्प रखें ।

(६) व्यायाम ( बहुत दुर्बल न हो तो )

(२) अन्न बिना चबाये या थोड़ा चबाये गिट (निगल) जाना ।

(३) भोजन जल्दी जल्दी करना ।

(४) जागरन करना ।

(५) धूप में घूमना ।

(६) घूमने, हवा खाने नहीं जाना ।

(७) वेगधारण करना ।

(८) सर्दी से बचने के लिये काफी कपड़े न पहिन कर लापरवाही रखना ।

(९) चिन्ता करना ।

(१०) काम काज देखना, करना ।

(११) सट्टा करना ।

(१२) लिखने पढ़ने का काम बहुत करना ।

(१३) बुरे स्थान में रहना

(१४) स्वच्छता का प्रबन्ध न रखना ।

(१५) सील वाली जगह में रहना ।

(१६) बीमारी की चिन्ता करना ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(१७) ब्रह्मचर्य का पालन न करना।
(१८) एक जगह बैठे रहना
(१६) अधिक परिश्रम करना।

इस रोग का इलाज हमारे यहां शर्त्तिया किया जाता है। अन्न बन्द करके दूध, दही वा छाछ के अनुपान सेदवा दी जाती है और रोगी जल्दी आराम होता। जो इस रोग से पीड़ित हों वे हमारी सलाह से लाभ उठावें।

---

## मसा—अर्श। ( Piles. )

दस्त साफ़ रोज़ आजावे इसका प्रबन्ध रखना। कब्जी करने वाली कोई वस्तु सेवन न की जावे। एक स्थान पर बहुत देर तक नहीं बैठे रहना चाहिये। स्वच्छ हवा में घूमना बहुत हितकर है। नियमित व्यायाम करें।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध (किसी किसी के दूध से खून पड़ने लग जाता है अतः मुआफ़िक न हो तो न लें।) | दाह कारक अन्न |
| दही | कब्जी करने वाले अन्न |
| छाछ ( चित्रक मिला कर पर खून पड़ता हो तब चित्रक की छाल न मिलाई जावे।) | भारी वस्तुयें |
| | पाचन में हानि करने वाली चीज़ें |
| | उड़द |
| | आम |
| | तैल |
| | आमली |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



जमीकन्द ( बहुत हितकर है। )
आंवला
हरडे
मूं
खिचड़ो
चावल
माखन
कठोरी
नारंगी
दाड़म
सेव
अंगूर
द्राक्ष
वथुआ
गुलकन्द
मोठ

रहन सहन—

(१) पैदल धीरे धीरे बहुत दूर तक रोज़ घूमना, बैठे न रहना।

(२) खुली हवा, बगीचो, तथा तलाव के आस पास घूमना।

(३) कठिन वस्तु—कुर्सी, बैंच, पाट आदि पर बैठना।

चवला
बाजरी
वृन्ताक
करेला
काजु
नवीन अन्न
मद्य
अत्यन्त रुक्ष अन्न

जल—

नवीन जल।

बहुत जल पीना।

चाय तथा काफी का अधिक सेवन करना।

(१) पूर्व का पवन सेवन करना।

(२) मूल मूत्रादि के वेगों का धारण करना।

(३) सवारी करना।

(४) गद्दी तकियों पर बैठना।

(५) घूमना नहीं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| खूनी बवासीर— | |
| माखन। | गर्म वस्तुयें सेवन करना। |
| ठंडी वस्तु सेवन तथा लेप | गुड़ |
| दही। | तिल |
| बर्फ (मसे के बांधना) | बाजरी |
| नवसादर। | पान |
| चंदलिया। | दूध |
| आंवला। | |
| नारियल। | |
| सींघाड़ा। | |
| दाड़म। | |
| सेव। | |
| नारंगी। | |
| जल— | |
| ठंडा जल पीना | |
| रहन सहन— | |
| (१) शीतल वस्तु का व्यवहार | (१) गर्म वस्तुओं का सेवन करना |
| (२) मसे पर ठंडे जल की खूब धार देना। | |

स्वादिष्ट विरेचन—अर्श रोग में दस्त साफ़ लाने के लिये अत्यन्त उमदा वस्तु है।

---

## सर्दी—जुख़ाम। (Coryza)

सर्दी से अनेक बीमारियें पैदा हो जाती हैं अतः सर्दी से बचाव रखना बहुत जरूरी है और यदि दैव वशात् सर्दी लग

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



जावे तो उसका उपाय भी तुरन्त करना चाहिये। लापरवाही रखने से कई दिन कष्ट उठाना पड़ता है और कभी कभी क्षय जैसी बीमारियें उत्पन्न होने का मूल कारण भी सर्दी ही समझी जाती है। जुखाम मालूम होते ही घर में बैठ रहना चाहिये और सब काम काज छोड़ कर १ वा २ दिन आरामी करना चाहिये। प्रवाही पदार्थ बहुत कम और देर में पीने चाहिये। एक से ताप मान वाले कमरे में एक दो दिन रहना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| प्रारम्भ में हलका जुलाब लेना चाहिये। | ठण्डी वस्तुयें। |
| २४ घण्टे तक कुछ न खाना चाहिये। | भारी चीजें। |
| गुड़ की बनी चीजें (गुड़-राब सीरा-गर्मा गर्म लिया जावे) | मूली। |
| चने खाना (नाक में से पानी बहुत आवे तब) | अनार। |
| | नारंगी। |
| | खांड की चीजें। |

साधारण अवस्था में खान पान का विशेष परहेज नहीं है परन्तु रहन सहन में विशेष सुधार रखने की जरूरत है।

| जल— | |
|---|---|
| २४ घंटे तक पानी नहीं पीना। | ठंडा जल पीना। |
| पानी कम पीना। | पानी बार बार और अधिक पीना। |
| उष्ण जल पीना। | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रहन सहन—

(१) गर्म कपड़े पहिने रखें।

(२) सर्दी से बचाव रखें।

(३) पैर तथा छाती की रक्षा ठंड से खास तौर पर की जावे इन्हें सदा ढके रखें। गर्म रखें।

(४) मोजे पहिरना चाहिये।

(५) गले में गलपट लपेटना चाहिये

(६) उष्ण स्थान में रहना चाहिये।

(७) गर्म बिस्तर में लेट रहना चाहिये।

(८) गर्म जल में राई डाल कर फिर उसे उबाल कर पाद स्नान करना चाहिये।

सूंघना—

एमोनिया कार्ब (चूना, नवसादर मिला कर) कपूर, यूकलिपटस तैल गर्म जल से २० मिनिट तक कुल्ले करना।

नाक के बाहर ऐरण्ड की मींगी गर्म करके लगाना।

तुलसी की चाह लेना।

(१) स्नान करना।

(२) खुले बदन बाहर घूमना।

(३) परिश्रम करना

(४) काम काज में फंसे रहना।

(५) सील वाली जगह में रहना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बार २ सर्दी लग जावे उसे हवा बदलने जाना चाहिये और सुबह घूमने जाने की आदत डालनी चाहिये।

गर्म जल में नमक मिला कर नाक धोना तथा कुल्ले करना चाहिये।

गर्म जल में पोटास परमगैनाट मिला कर नाक धोना चाहिये।

---

## कास।

प्रकृति के जो मुआफिक न हो वे वस्तुयें सेवन नहीं करनी चाहिये। ठण्ड से शरीर को बचाये रखना चाहिये। स्निग्ध वस्तु पर जल-ठण्डा जल नहीं पीना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| गेहूं | ठण्डी वस्तुयें सेवन करना |
| मूंग | कफकारी वस्तुयें खाना |
| बकरी का दूध (पीपल वा सोंठ मिला कर) | मूला |
| | खटाई |
| घृत (कम) ऊपर पानी नहीं पीना चाहिये, पापड़ तला हुआ घृत, कास वाले को लेना चाहिये। | दही |
| | मीठाई |
| | सीरा |
| | गिरी |
| थूली | दाड़म, बोर, |
| खिचड़ी | खीर |
| बड़ी | मैदे की वस्तुयें |
| वृन्ताक | उड़द |
| तूरदाल | बासी वस्तुयें |
| चंदलिया | भैंस का दूध |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पापड़

रहन सहन—

(१) सूखी हवा में रहना।

(२) छाती पर सेक करना

(३) मौजे पहिने रखना।

हवा बदलने जाना।

रात्रि में बहुत भोजन

ठण्डा जल

(१) ठण्डी तथा सील वाली जगह में रहना।

(२) दिन में सोना।

(३) कपड़ों से छाती वगैर अंग बराबर ढके न रखना।

(४) ठण्डी हवा श्वास में लेना।

---

## श्वास । (Asthma.)

ज्वर में तथा कास में कहा हुआ पथ्य पालन करना। भूख हो उससे कुछ कम खाना, अजीर्ण न हो जाय इसका ध्यान रखना चाहिये। जब श्वास का दौरा न हो उन दिनों में व्यायाम करना चाहिये। सर्दी से बचाव रखना चाहिये। गर्म हवा में रहना चाहिये। छाती के कपड़े ढीले रखने चाहिये। स्नान गर्म पानी से की जावे। हवा ताजी लेवें, कब्ज़ी न होने देना। धूली तथा धूप से बचाव करना चाहिये।

भारी खुराक, बासी अन्न, लूखा अन्न, दही, खांड़ खटाई न खाना चाहिये।

---

## क्षय ।

Consumption or Phthisis.

भयङ्कर रोग है। शान्ति पूर्वक धैर्य के साथ बराबर पथ्य का पालन रखना चाहिये। दवा से भी पथ्य अधिक लाभ पहुंचाता है। इस रोग में जल्दी पचे और ताकत दे ऐसा पथ्य

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



देना चाहिये। अच्छी और स्वच्छ हवा में रहना और शक्ति अनुसार घूमना इसमें बहुत ज़रूरी है। पथ्य बहुत दिन तक रखना चाहिये। इस रोग में अजीर्ण हो जाय उतना खान पान न लेना चाहिये। थोड़ा २ किन्तु बार २ तीन चार घण्टे से पथ्य देना चाहिये। दूध इस रोग में अमृत है। जीवन (च्यवन] प्राश अवलेह) भी बहुत लाभ पहुंचाता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध (न पचे तो चूने के पानी के साथ। दूध अच्छी गाय का वा बकरी का हो) | भारी चीज़ खाना। |
| | रूखी वस्तुयें सेवन करना। |
| | खट्टे पदार्थ। |
| साबूदाना | विरुद्ध भोजन। |
| यव | हींग। |
| गेहूं | करेला। |
| तूर की दाल | दही। |
| थूली | लाल मरिच। |
| खीचड़ी | मूला। |
| दलिया (दूध के साथ) | आलू। |
| बकरी का दूध, दही, घृत | कांदा। |
| घृत वाले पदार्थ | तैल (बादाम तथा ओलीव के सिवाय), |
| माखन | |
| मीठा रस | कच्चे तथा पचने में कठिन हों ऐसे फल। |
| आम्र (बहुत थोड़ा) | |
| खजूर | वायु करने वाले पदार्थ (चवला) |
| दाड़िम | |
| फालसा | चनों का साग। |
| सेव | गुड़ |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अंगूर
आवला
लहसुन
जल—
उबाला पानी ठंडा करके
रहन सहन—
(१) गर्म जल से स्नान करना।
(२) अच्छे और स्वच्छ वस्त्र पहिरना।
(३) स्वच्छ स्थान में रहना
(४) शरीर की स्वच्छता रखना।
(५) माला पहिनना।
(६) सुगन्धित वस्तु सूंघना।
(७) चांदनी में बैठना।
(८) कपूर सूंघना।
(९) गाना सुनना।
(१०) ब्रह्मचर्य रखना।
(११) वस्तिकर्म (पिचकारी एनिमा)
(१२) पैदल घूमना।
(१३) सोना ८ (घण्टे)।
(१४) गर्म कपड़े पहिनना।
(१५) पैर गर्म रखना।
(१६) मौज़े पहिनना।

चीलड़ा.
अत्याहार (बहुत भोजन)
उपवास
बहुत थोड़ा भोजन।
बिना समय भोजन।
(१) दस्त की दवा लेना।
(२) ब्रह्मचर्य न रखना।
(३) गन्दी हवा में रहना।
(४) परिश्रम करना।
(५) दम चढ़े उतनी मेहनत करना।
(६) कपड़े साफ़ न रखना।
(७) मकान में गंदगी रखना।
(८) बहुत जागना।
(९) दिन में सोना।
(१०) शोक।
(११) क्रोध।
(१२) खुदगाना।
(१३) मकान बन्द करके सोना।
(१४) बाईसीकल पर बैठना।
(१५) पान।
(१६) मल मूत्रादिके वेगों को रोकना।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(१७) जंगल, पर्वत वा समुद्र की हवा खाना

(१८) बकरी के बच्चों के साथ रहना।

(१९) धूल, धूप से दूर रहना

(२०) मकान में धूप करना।

(२१) खुले मकान में रहना।

(२२) सर्दी से बचाव करना

(२३) स्वच्छ और ताज़ी हवा जितनी अधिक मिले उतना ही अच्छा।

(२४) प्राणायाम

नोट—ऐसा कोई खान पान न करें जिससे मल और शुक्र को हानि पहुंचे। अच्छी हवा में रहना इस रोग में जीवन है। ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये।

---

## नकसीर।

(Epistaxis) Disease of Nose.

ठण्डी वस्तुयें सेवन करना चाहिये। आंवले जल में पीस कर घृत मिला कर शिर पर लगाना चाहिये। नींबू का रस, फिटकड़ी, द्रोब का रस व अन्य ठंढी चीज़ें सूंघना चाहिये। दोनों हाथ कुछ समय तक ऊपर को उठाये रखना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



घृत, मिसरी, केसर इनको मिलाकर गर्म करके सूंघना इसमें बहुत हितकारी है। पेठे का पाक खाना चाहिये।

---

## पाण्डु रोग।

( Anæmia. )

ताजी हवा और हलका भोजन इस रोग का असली पथ्य है।

इस रोग में अन्न बन्द करके केवल दूध ही कुछ दिन सेवन करना लाभदायक जल्दी होता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| हलका भोजन | भारी अन्न। |
| भूख से कम भोजन | मिठाई। |
| दूध | सीरा। |
| दस्त लगाना (प्रारम्भ में) | डोठा! |
| जव-जुना | पूड़ी। |
| गेहूं | चीलड़ा। |
| चावल | घृत अधिक लेना। |
| मूंग | बार बार खाना। |
| तुहर दाल | हींग। |
| चंदलिया | उड़द। |
| बेंगन (पीलीये में नहीं) | खटाई। |
| आंवला | गर्म चीजें। |
| छार | पान। |

For Private And Personal Use Only

| | |
|---|---|
| छाछ } सूजन हो तो | मूंगफली |
| दही } नहीं | आचार |
| फ्रूट्स | सुपारी |

पथ्य नियत समय पर रोज लिया जावे।

जल—

| | |
|---|---|
| स्वच्छ जल | अस्वच्छ जल |

रहन सहन—

| | |
|---|---|
| (१) अच्छी हवा में रहना। | (१) परिश्रम करना |
| (२) खुली हवा में रहना। | (२) मानसिक चिन्ता करना |
| (३) गर्म कपड़े पहिनना। | (३) सर्दी से बचाव न करना। |
| (४) शक्ति अनुसार घूमने जाना। | (४) वेग धारण करना |
| (५) बगीचों की हवा खाना। | (५) ब्रह्मचर्य न रखना |
| (६) हवा बदलने दूसरे गांव जाना। | (६) बन्द मकान में रहना |
| (७) फ़िकर छोड़ना। | (७) स्वच्छता न रखना |

---

# यकृत रोग।

(Disease of the Liver.)

यकृत के रोगों के सम्बन्ध में पथ्य को लेकर विशेष व्याख्या हमारे आयुर्वेद में नहीं मिलती है, पर आज कल लीवर सम्बन्धी बीमारियें अधिक होने लगी हैं अतः यकृत सम्बन्धी रोगों का पथ्य खास तौर पर उद्धृत किया गया है आशा है सर्व साधारण इससे लाभान्वित होंगे।

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



खांड़ (Sugar) आटा-मेदा (Starch) स्निग्ध पदार्थ-घृत तैल (चर्बी fat) बहुधा करके यकृत की क्रिया—पित्त-से पाचन होते हैं पर यकृत में किसी प्रकार का विकार पैदा हो जाने से पाचन क्रिया सुस्त हो जाती है और उपरोक्त खाये पदार्थ बराबर पाचन नहीं होते हैं और यकृत का सुधार होने के स्थान अधिक और अधिक बिगाड़ होता जाता है अतः यकृत की बीमारियों में यकृत को आरामी देनी चाहिये, यह आरामी उपरोक्त पदार्थों के न सेवन करने से ही मिल सकती है। यकृत की बीमारी में ऐसा पथ्य हो जो बिना यकृत की क्रिया के भी पच जावे। ऐसे पथ्य में दूध सब से श्रेष्ठ है। अवस्था में सुधार होने पर धीरे २ थोड़ी मात्रा से प्रारम्भ करके अन्य पदार्थ भी दिये जा सकते हैं। पथ्य थोड़ा २ दिया जावे यदि जरूरत हो तो दिन में कई बार दे दिया जावे पर एक बार में ही बहुत न दिया जावे ४।५ घण्टे बाद थोड़ा २ पथ्य दिया जावे। अकेला दूध कई दिन तक लेने पर रोगी को अरुचि हो जाती है अतः प्रारम्भ में कुछ दिन दूध देकर फिर पतला और हलका पथ्य दिया जावे और ज्यों २ भूख बढ़े त्यों २ पथ्य बढ़ाया जावे। जिसे यकृत की बीमारी हो उसे मलेरिया ग्रस्त देश छोड़कर अन्यत्र स्वस्थ्यप्रद स्थान में चले जाना चाहिये। हमेशा व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम भी ऐसा हो जिसमें पेट और श्वांस की क्रिया में प्रभाव पड़े। पैर द्वारा घूमने से अभीष्ट सिद्ध नहीं होता अतः घोड़े की सवारी तथा प्राणायाम करना विशेष श्रेष्ठ है। जमनाष्टिक तथा अङ्ग मर्दन की कसरत भी लाभदायक है।

पुरानी बीमारी में जल वायु बदलना चाहिये। समुद्र किनारे की हवा इसमें लाभदायक है, शहर वालों को गाँवों में कुछ दिन जा बसने से भी लाभ पहुंचता है। स्नान करते रहना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चाहिये पर स्नान के बाद अङ्ग को भले प्रकार मर्दन करके पोंछना चाहिये । वाष्पस्नान इसमें विशेष लाभदायक है। सूखे स्थान में रहना चाहिये। जहां एक सी ऋतु रहती हो वहां अधिक समय तक निवास करना चाहिये। गर्मी से एक दम सर्दी में और सर्दी से एक दम गर्मी में नहीं जाना चाहिये, सर्दी से बचाव रखना चाहिये , ठण्ड न लगने पावे। इसकी सम्हाल रखी जावे। गर्म कपड़े पहिनेजावें ब्रह्मचर्य का पालन बहुत ज़रूरी है। इस रोग में सब काम नियम पूर्वक होने चाहिये। निम्न चार विषय पथ्य को लेकर सदा ध्यान में रखने चाहिये :—

( १ ) नियमित—आहार ।
( २ ) नियत समय पर—शयन ।
( ३ ) यथा समय—स्नान ।
( ४ ) यथोचित—व्यायाम ।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दूध | खांड़ |
| कम बारीक आटा | आटा (तीव्र रोग में) |
| ताज़े फल | मैदा |
| एरण्ड काकड़ी | स्निग्ध पदार्थ |
| | घृत |
| | तैल |
| पूर्ण विश्राम | तैल वाले पदार्थ |
| अच्छे कपड़े पहिनना | आलू |
| अच्छी हवा सेवन करना | गर्म मसाला |
| | आराम होते ही बाहर घूमने जाना । |



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



# उदर रोग, शोथ रोग, जलन्धर रोग (Dropsy.) आदि।

इन रोगों में जल्दी और निश्चय लाभ उठाने के लिये अन्न बन्द करके केवल गाय का दूध सेवन करना चाहिये। तीव्रावस्था में कभी कभी ऊंटनी का दूध भी लाभदायक होता है। नमक इन रोगों में बहुत नुकसान पहुंचाता है अतः सेवन न किया जावे। दस्त रोज साफ आवे वैसा प्रयत्न करना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| लंघन | गेहूं |
| रेचन | चवला |
| दूध | भारी अन्न |
| मूंग की दाल | मीठाई |
| एरण्ड तैल | नमक |
| जव | कब्जी करने वाली वस्तुयें |
| करैला | मेदा |
| पान | बेसण |
| अजवायन (भोजन के पश्चात् | खटाई |
| | छाछ, रायता, दही |
| आर्द्रक लवण | अमचुर |
| जल— | अमली |
| नहीं पीना वा कम पीना | आम |
| बाष्प का जल पीना चाहिये | उड़द |
| | घृत |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रहन सहन—

( १ ) ठंड, सर्दी से दूर रहना।

( २ ) सूजन वाला स्थान ऊंचा रखना।

( ३ ) स्वच्छ हवा सेवन करना

ठंडी वासी चीजें।

पूड़ी

(१) दिन में सोना।

(२) परिश्रम बहुत करना।

(३) कासीद करना।

(४) बन्द और गन्दे मकान में रहना।

---

## मेद रोग ।(Insanity)

चर्बी वाले पदार्थ कम खाने चाहिये। कसरत खूब करनी चाहिये, प्रातः सायं बहुत दूर तक रोज घूमने जाना चाहिये। रात को निद्रा कम लेनी चाहिये और एक जगह पर बहुत देर तक बैठे नहीं रहना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| लंघन | गेहूं |
| दूध (केवल) | भारी चीज़ें |
| जवार | मीठाई |
| चावल | घृत |
| जव | रबड़ी |
| वृन्ताक | |
| मूंग | |
| आंवला | |
| छाछ | |
| फ्रूटस | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| **हार** | |
| जल— | |
| उबाला जल पीना। | |
| रहन सहन— | |
| (१) चिन्ता करना। | (१) आरामी से रहना। |
| (२) परिश्रम करना। | (२) बहुत सोना। |
| (३) रात्रि में जागना। | (३) व्यायाम न करना। |
| (४) गर्म जल से स्नान करना | (४) घूमने नहीं जाना किन्तु एक स्थान पर बैठे रहना। |
| (५) व्यायाम करना। | |
| (६) स्वारी पर बैठना। | |

## आमवात । (Rheumatism)

वात व्याधि की समान ही पथ्य रखना चाहिये पर इस खास रोग में पथ्य हलका और जल्दी पच जाय वैसा लेना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| लंघन | दही |
| रेचन (दस्त लगाना) | गुड़ |
| हलका अन्न | उड़द |
| जव | कफ कारक वस्तुयें |
| मूंग | मीठाई |
| थूली | मावा |
| रोटी | सीरा |
| बाजरी | मेदे की चीज़ें |
| रूखा अन्न | बेसण की चीज़ें |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| वृन्ताक | मलाई |
| करेला | छाछ |
| चावल | आमली |
| आर्द्रक | अमचूर |
| दूध (पतला, सोडा मिला कर।) | चवला |
| नींबू (दर्द अधिक हो तब नहीं।) | खीच बाजरी का |
| जल— | |
| हलका, स्वच्छ और तार वाला जल पीना चाहिये।<br>उबाल कर ठंडा किया। | ठंडा जल |
| रहन सहन— | |
| (१) गर्म कपड़े पहिनना।<br>(२) तैल मसलाना।<br>(३) गर्म जल से स्नान करना।<br>(४) सेक।<br>(५) बफारा देकर पसीना निकालना।<br>(६) पसीने वाले कपड़े जल्दी बदल देना।<br>(७) दर्द वाले स्थान को फलानेल के कपड़े से ढके रखना।<br>(८) पवन से बचना।<br>(९) सर्दी से बचना। | (१) सर्दी से बचाव न रखना।<br>(२) मलमूत्र के वेग को रोकना।<br>(३ रात को जागना।<br>(४) अधिक श्रम करना।<br>(५) गन्दे और बन्द मकान में रहना।<br>(६) पूर्व का पवन सेवन करना।<br>(७) चिन्ता।<br>(८) शोक।<br>(९) क्रोध।<br>(१०) उद्वेग। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(११) दिन में सोना।
(१२) ब्रह्मचर्य न रखना।
(१३) ठंडे पानी से स्नान करना।
(१४) काफी कपड़े नहीं पहिनना।
(१५) भूमि पर सोना।
(१६) सील वाली जगह में रहना।
(१७) विशेष श्रम करना।

जीर्ण व्याधि होने पर आवहवा बदलने के लिये दूसरी जगह पर जाना।

---

## वात व्याधि। (Nervous Desease.)

यह बीमारी धीरे २ दूर होती है। योगराज गुगुल इसमें सब से बढ़िया दवा है। ठण्डी चीजें नहीं खानी चाहिये। ठण्ड से बचना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| दस्त लगाना | दही |
| दूध | छाछ |
| मूंग की दाल | मूला |
| थूली | रायता |
| बाजरी की रोटी | आचार |
| गेहूं की रोटी | खटाई |
| तूरकी दाल | आंवली |
| घृत | अमचूर |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| मेथी-सूखी-हरी | उपवास करना |
| आंवला | बासी अन्न |
| नीबूं | चवला |
| चंदलिया | |
| हींग | |
| वृन्ताक | |
| पापड़ | |
| बड़ी | |
| कैर | |
| क्षार | |
| गुड़ (खास अवस्था में तथा जीर्णावस्था में।) | |
| जल— | |
| जल गर्म करके पीछा ठंडा करके पीना। | |
| सोडावाटर। | ठण्डा जल पीना। |
| रहन सहन— | अस्वच्छ जल। |
| (१) स्वच्छता विशेष रखी जावे। | (१) जागना। |
| (२) स्वच्छ हवा सेवन कीजावे। | (२) वेग धारण करना। |
| (३) घूमने जाना। | (३) सवारी करना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## रक्त विकार। (Skin Disease.)

(खाज, पांव, दाद, आदि)

रक्त विकार की बीमारियों में नमक नहीं खाना चाहिये। अथवा सादे नमक के स्थान सैन्धव खाना चाहिये।

पथ्य प्रारम्भ में जो 'साधारण पथ्य' बतलाया है उसी का पालन करना चाहिये।

स्वच्छता खूब रखनी चाहिये, कपड़े साफ़ पहिनने चाहिये। ताज़ी हवा में घूमने जाना चाहिये। गन्दे और बन्द मकान में न तो रहना चाहिये और न रात को सोना चाहिये। ओढ़ने बिछाने के कपड़े धूप में रोज़ रखे जाने चाहिये। सब से अलग भोजन करना चाहिये, खाने के, पीने के बर्तन भी अपने अलग रखने चाहिये। अरेठा, साबु, खारा, गंधक वा नीम के पानी से शरीर को दाद आदि स्थान को साफ़ रखना चाहिये। दस्त साफ आवे वैसा प्रयत्न रखा जावे। खटाई इन रोगों में नुकसान करती है। चंदलिये का साग लाभकारी है।

---

## कृमि। (Worms.)

पेट में कृमि हो जाने पर दस्त की दवा देनी चाहिये। बच्चों को अकसर यह बीमारी होती है और इसी से ज्वर, शूल, मंदाग्नि आदि की पीड़ायें अनेक वार होती हैं। मीठा, मैदा, चना, खांड़ सेवन नहीं करने चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| जुलाब | मैदा |
| चावल | चना |
| बथुआ | अजीर्ण में भोजन |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| | |
|---|---|
| नींबू | घृत |
| क्षार | उड़द |
| वायविडंग | मीठाई |
| पान | दही |
| हींग | दूध |
| गोमूत्र | कांजी |
| तैल (रोटी पर लगा कर) | शाकभाजी |
| अजवायन | |
| जल— | ठण्डा जल |
| रहन सहन— | दिन में सोना |

---

## सुजाक।

### Gonorrhoea.

यह संक्रामक—चेप से दूसरे के लगने वाला–रोग है। इस में स्वच्छता रखने की और विशेष ध्यान रखना चाहिये। बहुत से लोग प्रारम्भ में इसे छिपा रखते हैं परन्तु इससे उन्हें बहुत हानि होती है। सूजाक वाले के सन्तान नहीं होती है अतः इस रोग से सदा बचना चाहिये। रोग हो जाने पर तुरन्त ही धैर्य्य के साथ इलाज कराना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| तीक्ष्ण (तरुण) अवस्था में— हलका आहार। | गर्म वस्तु |
| | मरिच |
| दूध | चटनी |
| चावल | आचार |
| फल हरे | खटाई |

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



शरबत
थूली
खिचड़ी
मूंग की दाल
बिना मिरच के हरे साग
हलकी चीजें
रोटी

जल —
अधिक जल पीना चाहिये
ठंढा जल, स्वच्छ जल पीना चाहिये।
दूध और जल मिला कर पीना।

रहन सहन—
(१) पूरी आरामी करना।
Complete Rest
(२) बिछौने पर लेटे रहना।
(३) २।३ सप्ताह तक खाट पर लेटे रहना।
(४) ब्रह्मचर्य।
(५) शुद्ध विचार।
(६) कमर के नीचे तकिया रखना।
(७) दस्त साफ़ आवे ऐसा प्रबन्ध रखना।
(८) बिछौना सख़ और ठण्डा होना चाहिये।

अमचुर
आमली
भारी चीजें
मिठाई
पूड़ी
गुड़
बाजरी

चाह
काफी
गर्म पेय

(१) चलना फिरना।
(२) अस्वच्छता रखना।
(३) घाव-रसी को साफ़ न रखना।
(४) व्यसन।
(५) तमाखू।
(६) भांग।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



पुराना सुजाक हो जाने पर पौष्टिक और रक्त शोधक द्रव्य लेना चाहिये—

| | |
|---|---|
| घृत | गर्म वस्तुयें |
| दूध | गर्म मसाला |
| | खटाई |

साधारण पथ्य जो पहिले प्रारम्भ में कहा है वह पालन करना चाहिये। पिचकारी लगानी चाहिये।

---

## गर्मी।

Syphilis.

भयङ्कर और बुरी बीमारी है। संक्रामक है। इस रोग को छिपाना नहीं चाहिये किन्तु धैर्य से इलाज तुरंत कराना चाहिये। यह बीमारी जल्दी नहीं किन्तु धीरे २ आराम होती है। गर्मी वाले की सन्तान पूरे महीने की नहीं होती है, अक्सर गर्भपात होता रहता है। स्वच्छता अधिक रखने की जरूरत है। पथ्य सूजाक में बतलाया है वह तथा 'साधारण पथ्य' जो पहिले कहा है वह पालन किया जावे। ठंडी वस्तुयें नहीं ली जावें। खून साफ की दवायें सेवन की जावे। नमक सैंधव ही लें।

---

## प्रदर।

Leucorrhœa.

पथ्य पहिले 'सामान्य पथ्य' में कहा है उसका पालन किया जावे। स्वच्छता रखी जावे। चाह काफी का सेवन बन्द किया जावे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



स्नान करना, ब्रह्मचर्य रखना, जननेन्द्रिय को सुबह सांम ठण्डे पानी से खूब साफ धोना, स्वच्छ हवा सेवन, ठंडे पानी में बैठना, दस्त साफ आवे वैसा प्रयत्न रखना और ताकत की दवा लेना उपयोगी है। इस रोग का इलाज और विशेष पथ्य 'रजस्वला सम्बन्धी बीमारियें और उनसे बचने का उपाय' नामक पुस्तक में हमने विस्तार से कहा है अतः उसे देखें।

---

## कुसुवावड़।

### Abortion.

सुवावड़ की भांति परहेज़ रखना, पर कुछ कम दिन रखना चाहिये। स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान दिया जावे। दूध हितकर है। ठण्ड न पहूंचे वैसे मकान में रखना चाहिये पर जहां हवा आती ही न हो, उजियाला न हो, वहां रखना नुकसान पहुंचाता है। कितनी ही स्त्रियों को कुसुवावड़ की आदत पड़ जाती है। और बार बार दो चार महीनों का गर्भ गिर पड़ता है अतः जिसे एकबार कुसुवावड़ हुई हो उसे भविष्य में फिर न हो इसकी सावधानी रखनी चाहिये। गर्भाशय के भीतर आवल ( ? ) आदि सब साफ निकल गये हों इसकी सम्हाल रखी जावे।

---

## सुवावड़।

### Delivery.

बात और कफ नाश करने वाले व्यवहार तथा खान पान सेवन करने चाहिये। स्वच्छता खूब रखनी चाहिये। ओढ़ने बिछाने के लिये बिस्तर साफ और आवश्यकता नुसार हों।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



सर्दी से बचाव रखना चाहिये। हवा कम आवे पर एकदम बन्द नहीं कर देनी चाहिये। उजियाला भी आते रहना जरूरी है। लोग खिड़कियों के परदे आदि बांध कर हवा बिलकुल रोक देते हैं पर स्वास्थ्य की दृष्टि से यह अच्छा नहीं। सर्दी से बचने के लिये हवा को भी रोक देना अच्छा नहीं। धधकते कोयलों की सीगड़ी भीतर नहीं रखनी चाहिये। पथ्य बहुत भारी वस्तु नहीं देनी चाहिये। प्रारम्भ में लंघन कराकर अजवायन देना चाहिये, पीपलामूल देना चाहिये, दूध देना लाभ कारी है, ५।७ दिन बाद हलका अन्न दूध सेवन करना चाहिये, तैल की मालिस करानी चाहिये, धूप कमरे में रोज कराना चाहिये। बात व्याधि में कहा पथ्य कुछ दिन तक सेवन कराना चाहिये।

मैदा, मैदे की मिठाई, मावा, खीर, खटाई, मूला, ठंडी चीज काकड़ी, सीरा पूड़ी, वगैर नहीं खाने चाहिये।

प्रारम्भ में कुछ दिन जल उबाला देना चाहिये।

---

## कब्जी।

### Constipation.

रोज जुलाब लेना अच्छा नहीं। फ्रूटस, हरे साग, नीबु नारंगी, खजूर आदि का सेवन अधिक करना चाहिये। बिना छाना आटा खाना चाहिये। चोपड़ चंद्रलिया कब्जी को दूर करते हैं। इस सम्बन्ध में हमारे मित्र श्रीयुत पं० हनुमत्प्रसाद जो वैद्य बंबई Co. मारवाड़ी औषधालय कालबा देवी रोड ने 'मलावरोध चिकित्सा' नामक एक पुस्तक बड़ी अच्छी लिखी है उसे पढ़ना चाहिये मूल्य ।) है। नीचे मलावरोध नाशक— कुछ सौम्य औषधियें प्रकाशित की जाती हैं—आशा है पाठक गण जरूरत के समय सेवन कर लाभ उठावेंगे।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## मलावरोध नाशक—कुछ सौम्य औषधियें ।

(१) छोटी हरड, गुलाब के फूल, काली दाख, बादाम का मगज, सौंफ इन चीजों को बराबर लेके कूट पीस कर आधे २ तोले की गोली बनाली जावे। इनमें से रात को सोते समय १ या २ गोली खाने से दस्त साफ होगा।

(२) हरड, बहेडा, आंवला, इन तीनों चीजों को समान भाग लेकर तीन माशे से छैः माशे तक रात को सोते वक्त पानी के साथ खाने से दस्त साफ होगा।

(३) एक, दो हरड का मुरब्बा अथवा एक मुठी भर बीज सहित काली मुनक्का के सेवन से दस्त साफ होता है।

(४) सवेरे या रात को दूध अथवा पानी में एक दो चम्मच ओलिव-आईल, बादाम रोगन, या एरंड का तैल डाल कर पोना, या गुड़ अथवा रोटी के साथ गुड़ खाना भी कब्जियत को मिटाता है।

(५) एक दो औंस ताजा दाख का रस निकाल के शक्कर वा नमक मिला के पीना लाभदायक है।

(६) नाभी के चारों ओर पानी से भीगा हुआ टुवाल लपेट रखने से या पीले रंग के कांच की साफ शीशी में भर के, बराबर डाट लगा कर, चार घंटे सूर्य की ताप में रक्खा हुआ शुद्ध जल भोजन के पीछे एक दो तोले पीने से कब्जियत दूर होती है।

(७) दाख, हरड और शक्कर या सेंधानमक इन तीनों की गोली बना के एक तोला प्रमाण खाने से दस्त साफ होगा।

(८) गुलकन्द एक दो तोले खाकर गरम दूध पीवें।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(९) बड़ी हुर्ड, सनाकी पत्ती और रेवंदचीनी को बराबर वजन में लेकर बारीक पीस के बेर के प्रमाण गोली बना के रात को सोते समय गर्म दूध, या पानी से एक दो गोली खावें। प्रातःकाल दस्त साफ होगा।

## (१०) पाचक सारक चूर्ण—

सोंठ, सनाय, हर्ड, सैंधव लवण, निसोत संचल नमक और सौंफ को समान भाग ले के बारीक पीस के रक्खें। रात को सोते समय ३—४ माशे खाने से दस्त साफ होगा।

## (११) मंजिष्टादि चूर्ण—

मजीठ २॥ तोले, गुलाब के फूल ५ तोले, त्रिफला १० तोले, छोटी हर्ड ५ तोले सौंफ २॥ तोले, सना १० तोले, पाषाण भेद २॥ तोले इलायची २॥ तोले तुख्म-कासनी २॥ तोले, गोखरू २॥ तोले, सोरा खार २॥ तोले, इन सब वस्तुओं को बारीक पीस कर ठंडे जल से २ माशा से ४ माशा तक खावें। इससे मल और मूत्र दोनों साफ होंगे। रक्त शोधन और दाह शान्ति के लिये भी यह अच्छा है।

## (१२) शिवाक्षार पाचक चूर्ण—

सोंठ, मिर्च, पीपल, अजमोद, सेंधानमक, स्याहजीरा, सफ़ेद जीरा, हरड, साजीखार, सब चीजें १—१ तोले, हींग ( सेकी हुई ) ४ माशे सब चीजों का चूर्ण करके २ माशे से ६ माशे तक खावें इससे अजीर्ण, मलावरोध, मन्दाग्नि और अम्लपित्त में फायदा होगा।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## (१३) अभयादि मोदक—

हरड की छाल, काली मिर्च, सौंठ, वायविडंग, आमला, पीपल, पीपलामूल, तज, पत्रज, नागरमोथा, ये चीजें आधा २ तोला दन्ती मूल, १ तोला, निसोत ५ तोले, मिश्री ३ तोले, सब चीजों का चूर्ण कर शहद में मिला के गोलियां बनावें। प्रातःकाल पानी से एक गोली खावें। दस्त होंगे। जब तक दस्त हों ठंडे पानी से हाथ पैर न धोवें गर्म पानी काम में लें। इससे कोष्ठ की शुद्धि होकर अनेक रोग नष्ट होते हैं। मात्रा—जुलाब के लिये १ तोले से १॥ तोला दस्त साफ लाने के लिये ३ माशे।

ऊपर औषधियों के जो प्रमाण लिखे गये हैं वे मनुष्यों की प्रकृति के अनुसार कम ज्यादा किये जा सकते है।

(१४)स्वादिष्ट विरेचन-शुद्ध गंधक तोला २॥ सौंफ तोला २॥ मलेठी तोला २॥ सोनामुखी तोला ७॥ खांड़ तोला १६ अलग २ पीस कर एकत्र मिलाले। मात्रा मासा ३।४ सोते समय ठण्डे जल से लेवे।

(५) गुलाब के फूल तोला १
मजीठ तोला १
निसोत छाल तोला २
हरडे तोला १
सोनामुखी तोला १
खांड तोला ८
मात्रा मासा ३ ठण्डे जल के साथ

(१६) हरडे तोला १

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



काली दाख तोला १
कीरमालागिर तोला १
निसोथ तोला १
काला नमक तोला १

अधकचरी करके १॥ तोला चूर्ण १० तोला जल में रात्रि को भीगो दें, प्रभात को थोड़ा गर्म करके छान कर पी लें। अच्छी दस्त आती है।

---

## धातुश्राव, निर्बलता, स्वप्नदोष।

( Spermatorrhœa )

पाचन हो वैसे पौष्टिक अन्न सेवन करने चाहिये। दूध, घृत, उड़द आदि खाने अच्छे हैं। खटाई न खावें। प्रमेह हो तो खास इलाज करें। नीचे कुछ सादे किन्तु अच्छे प्रयोग लिखे हैं उनका सेवन करना बहुत लाभकारी है।

( १ ) हरडे छाल तोला १०
मिश्री तोला १०
सहत तोला २०

मात्रा मासा ६ रोज रात को सोते समय लें, इच्छा होतो ऊपर से गर्म किया मीठा दूध पीवें।

( २ ) तुलसी के बीज तोला ५
मिश्री तोला ५
दूधके साथ फंकी। मात्रा मासा २।३

( ३ ) आसगन्ध तोला १

---

हमारी लिखी 'ताकत की दवायें' नामक पुस्तक मंगा कर पढ़नी चाहिये। उसमें अनेक अनुभव किये नुसखे ताकत बढ़ाने के लिखे हैं।



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चूनिया गोंद तोला १
सीघोड़ा तोला १
मेदा लकड़ी तोल १
मिश्री तोला ३

दूध के साथ फंको—यह श्वेतप्रदर में भी बहुत गुण-कारी है। मात्रा मासा २।३

(४) काकड़ा सिंगी तोला १
आंवला तोला १
नीम गिलोय तोला १
गोखरू तोला १
मिश्री तोला २
मात्रा मासा ६ दूध के साथ

दस्त हमेशा साफ आवे इसका प्रबन्ध रखना चाहिये। स्नान ठंडे जल से बन्द मकान में की जावे, घूमने जाना चाहिये, ताजी हवा सेवन की जावे। यव धातुश्राव में उप-योगी खाद्य है।

---

## बालकों का पथ्य।

### Child Disease.

दूध माता का मुआफिक न आता हो तो बच्चे को माता का दूध छुड़ा कर बकरी वा गाय का दूध देना चाहिये। छोटे बच्चों को दूध थोड़ा पानी मिला कर कुछ गर्म करके देना चाहिये। माता का दूध साफ और हलका हो उसकी दवा देनी चाहिये कारण माता का दूध जितना उपयोगी होता है उतना बाहरी दूध गुण नहीं करता। गाय का वा बकरी का ताजा दूध न मिले तो(डब्बों)का दूध देना चाहिये पर बच्चे उनसे

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अच्छी तरह पोषण नहीं होते। फीडिंग बोतल (काच के बोबे) से जो दूध बालकों को पाते हैं वे बराबर भीतर से साफ नहीं हो सकते और उससे सड़ा, बिगड़ा दूध उसमें कुछ न कुछ भीतर बना रहता है, वह पेट में जाने से अजीर्ण, दस्तें वा सूके का रोग पैदा करता है अतः पहिले फीडिंग बोतल को हरबार अच्छी तरह गर्म जल से धोकर फिर ताजा दूध डालकर पीना चाहिये। उसे हरबार सावधानी से साफ करना चाहिये, रबड़ की बींटणी को भी अच्छी तरह साफ करनी चाहिये। दूध में मीठा मिलाने की ऐसी ज़रूरत नहीं है पर थोड़ा सा ४।५ महीने के बाद मिलाया जावे तो ऐसी हानि नहीं। छः मास पहिले अन्न नहीं देना चाहिये। मिठाई, जलेबी, मावे की चीज़, आदि देकर उसे रोज खाने के लिये हिलाना नहीं चाहिये, इनसे ताक़त तो नहीं आती पर पेट में विकार हो जाता है। बच्चों के कपड़े बहुत साफ़ रखने चाहिये, ओढ़ने बिछाने के बिस्तर भी साफ़ रहने चाहिये, गन्दे और मैले बिछानों से उनका स्वास्थ्य बिगड़ता है। कपड़े गर्म पहिनने चाहिये जिससे सर्दी का बचाव हो सर्दी में इधर उधर न फिराना चाहिये। बच्चों को रोज़ स्नान कराना चाहिये और बाहर घुमाना भी चाहिये।

---

## छूत वाली बीमारियाँ।

(Epidemic Disease.)

आज कल हमारे देश में छूत वाली बीमारियों का भी दौर दौरा होने लगा है। आये वर्ष किसी न किसी बीमारी की इधर वा उधर शिकायत सुनाई पड़ती है। पहिले इनका इतना प्रकोप नहीं होता था इसलिये इनके विषय में अज्ञान रहने पर भी इतनी हानि नहीं थी पर अब जानकारी न रखना मानो

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अपना तथा अपने कुटुम्ब का जीवन जोखिम में डालना है अतः अब खाने कमाने की और २ विद्याओं के साथ २ छूत वाली बीमारियों का ज्ञान रहना भी बहुत ज़रूरी हो गया है। कुछ लोग आज भी छूत वाली बीमारियों की परवाह नहीं रखते और मामूली बीमारियों की भांति इनमें भी वैसा ही रहन सहन रखते हैं पर अन्त में उन्हें उससे विशेष कष्ट उठाना पड़ता है ऐसा बहुत बार अनुभव हो चुका है अतः खाली हिम्मत रख कर ही छूत वाली बीमारियों की परवाह न रखना और मन चाहा वर्ताव करना एक बड़ी भूल है। लोगों को चाहिये कि वे इस विषय में सावधान रहें और कोई भी छूत वाली बीमारी फूट निकलने पर अपने मित्रों और कुटुम्बियों तक को सावधान होने के लिये आवश्यक सूचना कर दें जिससे उनके जान पहिचान वालों को भी वृथा ही कष्ट न उठाना पड़े।

सब से प्रथम तो रोगी को एक साफ़ मकान में अलग रखना चाहिये जहां हवा का आवागमन खूब हो। सेवा सुश्रुषा करने वाले के सिवाय घर के सब लोगों को उसके पास न बैठे रहना चाहिये। बिना ज़रूरत के बीमार के अंग को न छूना चाहिये, उसके मुंह के पास मुंह न ले जाना चाहिये और उसका मल, मूत्र, कफ, थूक, सेडा, आदि दूर फेंकवाना चाहिये, उपयोग में लाये हुये कपड़े लत्तों को गर्म पानी से उबाल कर धूप में रखने चाहिये और मकान को पुतवा देना चाहिये, कुछ समय तक उस मकान वा कमरे में किसी को उठना, बैठना वा सोना नहीं चाहिये। ज़रूरत अनुसार छूत नाशक दवाओं से वहां की सफ़ाई भी करानी चाहिये। रोगी को हिम्मत बढ़ानी चाहिये।

गांव में बीमारी फैलने पर सब से अच्छा व्यक्तिगत बचाव का उपाय यही है कि कुछ समय के लिये वह स्थान छोड़ दिया

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



जावे। खान पान में नियमितपन और मिताहारपन रखा जावे। बासी, ठण्डी, सड़ी, गली भारी वस्तु सेवन न की जावें। जल स्वच्छ किया पीवें, ज़रूरत हो तो उबाला पीवें। कपड़े लत्ते बराबर सर्दी गर्मी से बचाव करें वैसे पहिने जावें। पैरों को गर्म रखने के लिये मोजों का व्यवहार करें। नियत समय पर सोजावें, रात को अधिक देर तक जागे नहीं। रात को बाहर न घूमें। शीतवाली जगह में न रहें, भूमि पर न सोवें, स्वच्छता रखें, कपड़े लत्तों को धूप दिखाया करें। धूप करें। प्लेग की बीमारी में आस पास बीमार होने की खबर मिलते ही अपना मकान छोड़ दूसरे स्थान जा रहें। घर में चूहा मरा मिले तो आलस्य न रख कर तुरन्त मकान छोड़ बाहर चले जावें। विचार ही विचार में समय न खोवें। चूहे को हाथ से न पकड़े किन्तु चिमटे से पकड़ कर तैल डाल कर जला दें। टीका लगवा लें। मोजे पहिने रखें। सर्दी से बचाव रखें। जब बीमारी मिट जावे तब पीछे मकान में लौट आवें और उसे पुतवा देने के बाद वहां रहें।

---

## हैजा।

(Cholera)

भयङ्कर रोग है। संक्रामक भी है। इस रोग में इधर उधर की दवायें देने की अपेक्षा प्रारम्भ ही में किसी अच्छे वैद्य से इलाज कराना चाहिये। रोगी के पास स्वच्छता रखनी चाहिये। रोगी को खुली हवा में रखना चाहिये। पहिनने के कपड़े-खूब हों और गर्म भी हों। बीमार को खाट पर लेटाना-सुलाना चाहिये। वहां धूप करना चाहिये। मल मूत्रादि दूर ले जाकर फेंकना चाहिये, फिनाइल वा चूने से स्थान साफ़ रखना चाहिये। रोगी के पास अधिक भीड़ न होने देना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| प्रारम्भ में लंघन | घृत |
| (जब तक रोग शान्त हो) | अन्न देना |
| उपद्रव शान्त होने पर प्रारम्भ में चावलों का मांड वा मूंग का पानी देना चाहिये। | चने आदि सेके धान्य। देर से पचने वाली चीज़ें। ज्यादा खाना। दूध बिना उवाला पीना |
| साबूदाना—फिर | |
| दलिया | |
| चावल | |
| कांदा | |
| छाछ | |
| दूध (चूने के पानी के साथ) | |
| जल— | |
| उवाल करके पीला ठण्डा करके दिया जावे। | अस्वच्छ जल पीना |
| बर्फ के टुकड़े (तृषा अधिक हो तो) पानी कम देना चाहिये, पानी के स्थान सोडा वाटर दिया जावे। थोड़ा २ पानी बार बार दिया जावे। जल में थोड़ा नमक मिला दिया जावे। | |
| रहन सहन | |
| (१) शान्ति और धैर्य रखना | (१) स्नान करना। |
| (२) स्वच्छता | (२) आग तापना। |
| (३) स्वच्छ और ताजी हवा तथा काफी हवा। | (३) धूप में बैठना। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| (४) Complete Rest. पूर्ण विश्राम | (४) श्रम करना। |
| (५) हाथ पैर गर्म रखना ठंडे हो जावें तो तपा देने चाहिये। | (५) व्यायाम। |

जिस समय हैजे की बीमारी गांव में हो उस समय तन्दुरुस्त लोगों को नीचे लिखे अनुसार पथ्य करना चाहिये।

(१) यह बीमारी कीड़ों के द्वारा उत्पन्न होती है अतः काम में आने वाली सभी चीजें उबाल कर व गर्म पानी से धोकर काममें लानी चाहिये। पानी दूध तथा मक्खियों के द्वारा ये कीड़े इधर उधर फैलते हैं अतः जल और दूध औटाकर पीना चाहिये, बरतन वगैर सब औटाये गर्म जल से साफ करने चाहिये और खाने की चीजों को मक्खियों से छूने न देना चाहिये।

(२) हाजमे में खराबी हो वैसी चीजें काम में नहीं लानी चाहिये। कच्चे तथा सड़े हुये फल ( खरबूजा, ककड़ी ) बासी अन्न, कभी नहीं खाना चाहिये। कन्द आदि को उबाल कर वा गर्म जल से धोकर खाने चाहिये।

(३) खाली पेट (अर्थात भूखे) हैजे के बीमार के पास नहीं जाना चाहिये। बाहिर निकलने के पहिले कुछ खालेना जरूरी है।

(४) हैजे के बीमार के पास आने के बाद हाथ पैर अच्छी तरह गर्म जल तथा साबुन से धो लेना चाहिये।

(५) हैजे के दिनों में थकावट वा सरदी वा हरारत से बचना चाहिये न अटरम सटरम खाना चाहिये।

(६) हैजे के दिनों में जुलाब नहीं लेना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(७) प्रत्येक को दृढ़ निश्चय रखना चाहिये कि उसे हैजा नहीं होगा।

---

## इन्फलूएन्जा।

(Influenza,)

ईन्फ्लूएञ्जा की भयङ्करता को समझ कर, दूरदर्शिता का विचार कर प्रत्येक गृहस्थ को सावधान रहना चाहिये, और रहन सहन तथा खान पान में इस प्रकार का सुधार किया जावे जिससे इसका धावा होने का कारण ही उपस्थित न हो। समझदारों का कहना है कि पानी के पहिले पाल बांधना चाहिये Prevention is better than cure तदनुसार नीचे लिखे उपचार तथा उपाय, जो गत ईन्फ्लूएञ्जा के समय विशेष कारगर हुए समझे गये वे प्रकाशित किये जाते हैं। आशा है कि समय पर लोग इनका उपयोग कर लाभ उठावेंगे।

ईन्फ्लूएञ्जा से बचने के साधन।

(१) जहां तक हो इसकी छूत से बचा जावे।

(२) यह बीमारी दूसरे कारणों के सिवाय खास कर व्यक्तिगत समागम, भीड़, श्वास, थूक, अस्वच्छता और अन्धेरे मकान में निवास आदि के प्रसङ्ग होने से अथवा ऐसे स्थानों में रहने से आक्रमण किया करती है। अतः ईन्फ्लूएञ्जा के समय इनसे बचाव किया जावे।

(३) सभा सोसाइटियों में, मेले खेलों में, नाटक तमाशों में जहां अधिक समुदाय एकत्र हों वहां, भीड़ में कभी नहीं जाना चाहिये। रेल में भी जहां अधिक मनुष्य बैठे हुए हों वहां नहीं बैठना चाहिये। भीड़ से इसके आक्रमण का भय अधिक है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



(४) कमरे में प्रतिदिन धूप आ जाय ऐसा प्रबन्ध रखना चाहिये। स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जावे।

(५) व्यायाम प्रतिदिन किया जावे।

(६) खानपान आदि नियमसर किये जावें।

(७) खाद्य पदार्थ उत्तम, उष्ण, साफ और जल्दी पचने वाले सेवन किये जांय।

(८) सड़े गले ठण्डे पदार्थ न खावें, न बार बार खावें, बाजार की हलवाइयों की तैयार की चीजें जहां तक हो नहीं खायी जावें।

(९) सर्दी से बचाव किया जावे।

(१०) कपड़े गर्म पहिने जायं, छाती अच्छी तरह ढकी रहे, पैरों में मोजे पहिने जावें। सर्दी न लग जाय इसके लिये कपड़े अच्छी तरह पहिने जायं शरीर खुला न रखा जावे।

(११) स्नान ठण्डे जल से नहीं करनी चाहिये, किन्तु गर्म जल से स्नान की जावे।

(१२) स्नान खुले मैदान में वा कुओं पर न की जाय। हवा न लग जाय इसका स्नान के समय पूरा ध्यान रखा जावे।

(१३) हवा अच्छी तरह आ जा सके ऐसे खुले मकान में रहना तथा सोना चाहिये।

(१४) इन्फ्लूएञ्जा के दिनों में बालकों को स्कूल कुछ दिन नहीं भेजना चाहिये।

(१५) नमक मिले गर्म जल से कुल्ले तथा नास्य रोज करना चाहिये।

(१६) बीमार होने पर सब काम काज छोड़ कर आराम करना चाहिये और जब शरीर अच्छी तरह ठीक हो जाय तब काम काज में लगना चाहिये तथा घर से बाहर निकलना चाहिये। इस बीमारी में दिल बहुत कमजोर हो जाता है अतः

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



बिना सख्त जरूरत के चारपाई पर से भी बीमारी में नहीं उठना चाहिये।

(१७) थकावट मालूम हो वैसा परिश्रम नहीं करना चाहिये।

(१८) कमरा गर्म रखना चाहिये।

(१९) रात को बहुत देर तक नहीं जागते रहना चाहिये।

(२०) रोगी के काम में आये हुए द्रव्य, कपड़े, धूप में रखे जावें अथवा गर्म जल में उबाल लिये जावें।

(२१) रोगी के काम में आये हुए बरतन अग्नि से तपा कर वा गर्म जल से धोकर काम में लाने चाहिये।

(२२) अंधियारे, बिन हवावाले मकान में न तो रोगी को रखना चाहिये और न स्वस्थ पुरुष को ही रहना चाहिये।

(२३) बीमार के कपड़े रोज बदल देना चाहिये।

(२४) रोगी के मलमूत्र, कफ, थूक, आदि को बहुत दूर फेंकना चाहिये।

(२५) चाहे जहां थूकना नहीं चाहिये। इससे रोग फैलने में सहायता मिलती है। बीमार के थूक—कफ में बीमारी के जीव होते हैं अतः उगलदान में कृतनाशक दवाओं का जल फिनाइल आदि रखना चाहिये और उसे दूर फेंकना चाहिये।

(२६) बीमार होते ही—सर्दी लगने का अनुमान होते ही तुरन्त इलाज का प्रबन्ध करना चाहिये। समय विचार में वा लापरवाह में वृथा नहीं गवांना चाहिये।

(२७) बीमार होने के साथ ही योग्य प्रबन्ध तथा इलाज कराया जावे तो रोगी सहज में ही आराम हो सकता है।

(२८) जिस कमरे में बीमार सोता है उसमें सेवा सुश्रूषा करने वाले के अतिरिक्त कोई नहीं सोना चाहिये सेवा सुश्रूषा

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



करनेवाले को भी चाहिये कि वह लगातार वहां बैठा न रहे किन्तु बीच बीच में बाहर टहल भी आवे।

(२६) रोगी के कमरे में हवा आती रहे। इससे हित होता है, पर हवा का झोंका रोगी के बदन पर नहीं लगना चाहिये तथा बाहर से खराब हवा भीतर न आवे इसका ध्यान भी रखना चाहिये।

(३०) जुखाम होते ही छाती पर तारपीन का तैल थोड़ा कपूर मिला कर सेक देना चाहिये।

(३१) रूमाल पर युकलेप्टिस तैल छिड़क कर रोज सूंघना चाहिये।

(३२) तुलसी के पत्तों की चाह रोज लेनी चाहिये।

(३३) अमरसुन्दरी गुटी का सेवन रोज करना चाहिये, इससे आक्रमण का भय कम हो जाता है।

(३४) बीमार होने पर जल गर्म किया हुआ सेवन किया जावे।

(३५) एक सेर जल में पोटास परमेगनाट रत्ती भर मिला कर प्रतिदिन कुल्ले किये जावें। नाक भी भीतर से धोया जावे। यह रोग प्रतिबन्ध साधन है।

(३६) युकलेप्टिस तैल सूंघना, कुल्ले नमक वा पोटास परमेगनाट के करना, इन्हीं से नस्य लेना, तुलसी वा दालचीनी की चाह सेवन करना आदि से इस रोग के होने का भय बहुत कम हो जाता है।

## शीतला।

( Smal lpox. )

बड़ी भयानक बीमारी है, इससे बीमारी के समय अत्यन्त कष्ट पहुंचने के सिवाय चेहरा सदा के लिये कुरूप हो जाता है, किसी किसी के नेत्रों में फूली भी पड़ जाती है अतः इस रोग में विशेष सावधानी रखनी चाहिये। यह अत्यन्त छूत

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



वाली बीमारी है। बच्चों को बीमार से दूर रखना चाहिये, बीमार को स्वच्छ जगह में रखना चाहिये, जहाँ हवा आवे और जावे वैसे कमरेमें रखना चाहिये पर रोगी के बदन पर हवा का झोंका नहीं लगना चाहिये। कमरे में बीमार के पास सेवा सुश्रुषा करने वाले के सिवाय दूसरे को नहीं जाना चाहिये। मकान में धूप-लोबान खेना चाहिये। नींम जलाना चाहिये। बीमार के उपयोग आये हुये कपड़े धुलवाने के बाद दूसरे काम में लाने चाहिये। शीतला न निकले इसके लिये चेचक का टीका लगाना बहुत लाभदायक है. ३।४ महीने का बालक होने पर टीका लगवा लेना चाहिये, बड़ा होने पर लगवाने से से वह खाज करके टीके को बिगाड़ देता है अतः छोटी उम्र में ही लगाना श्रेष्ठ है। टीका लगाये हुये को शीतला कम निकलती है। ठंड से रोगी को बचना चाहिये। युकलिपटस तैल वा कपूर वा तारपीन का तैल सूंघना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| लंघन | तैल |
| दूध | भारी अन्न |
| चावल | क्रोध |
| रोटी | धूप |
| बाजरी | खट्टा |
| मोठ | वेग रोकना |
| मूंग | |
| करेला | |
| चने ( व्रण भरीज जावें तब ) | |
| पानी— उबाला हुआ। | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



# ओरी।

( Measles. )

शीतला की भांति ओरी भी छूत वाली बीमारी है। यह बच्चों को बहुत निकलती है इसका टीका अभी नहीं निकला है। इसमें एकाएक कोई उपद्रव उठ खड़ा होता है, कमजोरी, खाँसी, जुखाम, ज्वर, फेफड़े में बिगाड़, दानों का पीछा बैठ जाना आदि उपद्रव प्रायः होते हैं। किसी २ के आंख में फूली पड़ जाती है, कान से रसी बहने लगती है। आवश्यकता अनुसार उपद्रव का उपाय करना चाहिये। आराम होने पर रोगी को जल्दी बाहर हवा में नहीं निकलना चाहिये। सर्दी से बचाव रखना चाहिये। शीतला में बताया पथ्य रखना चाहिये। बीमार के पास जिसे पहिले ओरी नहीं निकली हो उसे नहीं जाने देना चाहिये, बच्चों की खास सम्हाल रखनी चाहिये कि वे बीमार के पास न जावें नहीं तो उन्हें भी ओरी छूत के लगने से निकल आवेगी। इसकी छूत १ महीने तक रहती है।

---

# खुल खूलिया।

( Hooping Cough. )

छूत वाली बीमारी है। घर में किसी एक बच्चे के यह बीमारी हो जावे तो दूसरे बच्चों को भी यह जरूर हो जाती है और सहज में तथा जल्दी दूर नहीं होती है। लगभग ४० दिन तक यह खांसी चलती है, बच्चा खांसते खांसते हैरान हो जाता है, उसे उल्टी हो जाती है खाया पेट में टिकता नहीं है और कमजोरी इतनी बढ़ जाती है कि कभी तो आरोग्य होना भी कठिन होता है। अतः ऐसे बीमार से बच्चों को अलग रखना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चाहिए, बीमार वाले के साथ खेलने कूदने नहीं देना चाहिये न उनके घर ही जाने देना चाहिये। बीमार हो उसका सर्दी से बचाव रखना चाहिये, हवा न लगने देनी चाहिये, हलका आहार करना चाहिये, गर्म कपड़े पहिनाने चाहिये, छाती ढकी रखनी चाहिये, कमरा गर्म रखना चाहिये। युकलिपट्स तैल सूंघना चाहिये।

---

## रोग निर्बलावस्था।

बीमारी से उठे बाद रोगीको 'खाने ही खाने' की लग जाती है। जो चीज उसे पसंद होती है उसके लिये उसका जी ललचाने लगता है कि "कब खाऊंगा" इत्यादि और वह उसे मिल भी गई तो थोड़ी सी से उसकी तृप्ति नहीं होती ऐसी वस्तु खाना कुपथ्य करना है इससे बीमारी लौट आती है और भयंकर परिणाम निकलता है। बीमारी मिटे बाद कमजोरी की हालत में रोगी को क्या खिलाना चाहिये और क्या नहीं, सो डाक्टर की सलाह से ठहराना चाहिये, क्योंकि डाक्टर के सिवाय इस बात के ठहराने का अधिकारी कोई नहीं है। बीमारी की हालत में डाक्टर रोज देख कर इस विषय की सूचना देता था, अब डाक्टर रोज नहीं आता चार पांच रोज में देखता है, उसका सब काम नर्स पर आ ठहरता है। वह अच्छी होती है तो अपना और डाक्टर का काम अकेली कर लेती है। बीमारी अच्छी होने के बाद खाने पीने की लापरवाही होने से या घर के आदमियों के लाड़ से रोगी के मर जाने के सैकड़ों उदाहरण हमारे सुनने में आते हैं। मैं कह चुका हूं कि बीमारी से उठे बाद रोगी को "खाने ही" की सूझती है। जो चीज देख पड़े उसे वह खाना चाहता है। इसके लिये वह नर्स

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



की खुशामद करता है, घर के मनुष्यों से या स्नेही सम्बन्धियों से हठ करता है, रोया करता है। घर के मनुष्य वगैरः स्नेह से कहो या झुंझलाने से कहो नर्स को हाथ पैर जोड़ कर वह चीज उसे खाने को दे देते हैं। परन्तु उनके इस कृत्य का भयंकर परिणाम निकलना बहुत सम्भव है। कभी २ ऐसा भी होता है कि बीमारी अच्छी हो जाने पर भी बीमार को बिलकुल भूख नहीं लगती। वह अन्न नहीं खा सकता। इससे उसमें शक्ति आने में बड़ी देर लगती है। परन्तु जब तक आबहवा तब्दील करने की शक्ति उसमें न आ जावे तब तक नर्स को चाहिये कि उसे भारी भोजन न करावे और जो कुछ खिलाया जावे वह वक्त पर खिलाया जावे।

बीमारी के बाद की कमजोरी में कुपथ्य से ही हानि नहीं होती, बहुत दिनों से एक ही जगह पड़े रहने की वजह से बीमार को असूझन आई हुई होती है। इससे वह कुछ अच्छा होते ही (अपनी शक्ति का विचार न कर) जरूरत से ज्यादा घूमने फिरने लगता है, खुली हवा में बदन खोल कर बैठ जाता है, घंटों गप्पें मारने लग जाता है, दिल बहलाने के लिये कोई अखबार या नाविल पढ़ने लगता है तो ४ चार घंटे पढ़ता ही जाता है। इससे उसका माथा दुखने लगता है। अशक्त मनुष्य को गरम कपड़े जरूर पहनने चाहिये, परन्तु वह पतली मल-मल का कुर्त्ता पहन कर फिरने लगता है। इस तरह की नादानी का परिणाम यह होता है कि बीमार के शरीर में जल्दी शक्ति नहीं आती, अशक्त रोगी को बच्चों की भांति संभालना पड़ता है। उसका शरीर और मन दोनों कमजोर हो गये होते हैं। जब तक ये दोनों ठीक रास्ते पर न आ जावें तब तक अपनी बुद्धि से नर्स को इन्हें संभालना चाहिये। बीमारी के हटते ही रोगी को स्वच्छ ताजी और विपुल हवा की ओर भी

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



ज्यादा जरूरत होती है। इसलिये आबहवा बदलने के लिये रोगी को सुबह शाम टहलना चाहिये। जो रोगी ऐसा नहीं कर पाते उनमें बहुत दिनों तक शक्ति नहीं आती। उन्हें बुखार नहीं होता, कुछ दुख नहीं होता, खाँसी नहीं आती न शूल उठता है, परन्तु उनमें शक्ति नहीं बढ़ती और उनके चेहरे पर रौनक नहीं आती ऐसी हालत में अगर उन्हें नीचे मंजिल में न रख ऊपर की मंजिल पर ही रखा जावे तो उनमें कुछ शक्ति और होशियारी आने लगे। जो शख्स गरीबी के कारण घर छोड़कर कहीं बाहर नहीं जा सकते, यदि वे एक कोठरी में से दूसरी कोठरी में ही जाकर रहें तो उन्हें फायदा मालूम होने लगे। जगह पलटने का या आबहवा तबदील करने का परिणाम बहुत जल्द होने लगता है और इससे रोगी को अच्छा लाभ पहुंचता है। यह बात प्रतिदिन के अनुभव की है। जो धनवान हैं, जिन्हें हर बात की अनुकूलता है उन्हें आबहवा पलटने के लिये देश पर-देश में जाना कुछ कठिन नहीं है, परन्तु विचारे गरीब जिन्हें अच्छी तरह पेट भर कर एक वक्त भी खाने को नहीं मिलता वे क्या करें ? उनके लिये धर्मार्थ सार्वजनिक आरोग्य गृह ( जहां खाने पीने औषधि पानी देने और सेवा शुश्रूषा करने का उत्तम प्रबन्ध किया जाय ) बनाये जावेंगे तो कितने ही प्राणियों का बचाव होगा और कितने ही कुटुम्बों की गृहस्थी चलेगी।

बहुत से मनुष्यों का मत है कि बीमारी मिटी कि रोगी चँगा हुआ। परन्तु यह मत भूल भरा हुआ है। बीमारी की जैसे बहुत सी अवस्थायें हैं वैसे ही बीमारी के बाद की कमजोरी की भी बहुत सी अवस्थायें हैं। और उस कमजोरी के ठहरने का समय भी एक सा नहीं होता। यदि बीमारी मामूली हुई तो उसके बाद की रहने वाली कमजोरी बहुत थोड़े समय तक

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



रहती है और बीमारी भयंकर हुई तो उसके बाद की कमजोरी भी बहुत दिनों तक रहती है। और कभी २ तो वह निर्मूल होती ही नहीं।

बीमारी में जिस तरह अच्छी शुश्रूषा की आवश्यकता है, वैसी ही आवश्यकता उसके बाद की कमजोरी में भी है। परन्तु इस बात को सब मनुष्य नहीं जानते। श्रेष्ठ शुश्रूषा का जिन्हें अनुभव है वे जान सकते हैं। और बतला सकते हैं कि नर्स यदि अच्छी और दयामयी न हुई तो हजारों रोगी मर जावेंगे कितने ही रोगी जन्म भर के लिये पराधीन हो जायंगे और कितने जीवन से घबड़ा कर आत्म-हत्या करने में प्रवृत्त हो जावेंगे। बीमारी से बच कर प्राणों की रक्षा हो जाना और बात है और पहिले की भांति सशक्त और नीरोग होना दूसरी बात है। सशक्त और नीरोग होना उत्तम शुश्रूषा के परिणाम में होता है। कभी २ तो नर्स के अच्छी शुश्रूषा करने पर उन बीमारों को भी फायदा पहुंच जाता है जिनके बारे में डाक्टर लोग हाथ समेट लिये होते हैं।

बेचारे ग़रीबों को नर्स नहीं मिलती। उन्हें बीमारी से उठते ही कमजोरी की हालत में ही (जब कि शुश्रूषा की आवश्यकता मिट नहीं जाती) काम पर जाना पड़ता है। इससे उनकी बीमारी लौट आती है और उन्हें प्राण छोड़ने होते हैं। ऐसे आदमियों के घर में जाकर देखने से उनकी सच्ची स्थिति मालूम हो जाती है। घर में कमाने वाले आदमी के बीमार पड़े रहने से खाने पीने की भी दिक्क़त रहती है। ऐसी हालत में नर्स कहां से पावें? सारे घर वाले जिसके आधार पर हैं, उसके बीमार हो जाने से वह स्वयं बोझ सा मालूम होने लगता है। क्योंकि बीमारी काम में आने वाले कपड़े लत्ते, औषध, पथ्य आदि आवश्यक चीज़ें उसके सिवाय और

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कौन लावे ? ऐसे आदमी दैवयोग से अच्छे भी हो गये तो बिलकुल नीरोग और शक्त नहीं हो पाते । उनकी बीमारी पलटती है और अन्त में उसी बीमारी में उनका देहान्त हो जाता है यदि धनवान मनुष्य गरीबों के लिये हवा तबदीली के लिये तथा अन्यान्य बातों का सुभीता कर देंगे तो बहुत सी असाध्य बीमारियाँ अच्छी हो जायंगी ।

—शुश्रुषा से उद्धृत ।

---

## दूध ।

बीमार के लिये दूध का पथ्य 'अमृत' है । यह जल्दी पचता है, शक्ति बढ़ाता है और प्रकृति को रोग दूर करने में मदद देता है । बीमारी में अन्य खाद्य पदार्थ नहीं पचते, परन्तु दूध हलका होने से शीघ्र पच जाता है और शक्ति भी अधिक बढ़ाता है । रोग और पीड़ा के कारण बीमार कमजोर होता जाता है, उसकी जीवनी शक्ति घटती जाती है उसे रोकने के लिये दूध ही एक ऐसा पथ्य है जो आश्चर्य्य जनक गुण करता है । दूध प्रायः सभी अवस्थाओं में लाभकारी है, रोग की तीव्रावस्था तथा जीर्णावस्था में दोनों समय एक सा लाभदायक है । दूध का आत्मीकरण (अङ्ग लगना) भी अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक होता है । ज्वर में उष्णता बढ़ती है जो खाद्य पदार्थों से उत्पन्न होती है अतः उष्णता उत्पन्न होना बन्द करने के लिये ज्वर में लंघन करने का विधान है, परन्तु दूध से अन्न की अपेक्षा बहुत कम उष्णता पैदा होती है अतः ज्वर में दूध का उपयोग करना जरूरी और हितकर है । पथ्य में गाय का दूध ही देना चाहिये, बकरी का दूध क्षय में, जीर्ण ज्वर में, अतिसार में, प्रवाहिका में, कास में तथा बालकों को देना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अच्छा है पर इन रोगों में गाय का दूध भी श्रेष्ठ है । भैंस का दूध भारी है, देर से पचता है, इस लिये बीमारी में देना ठीक नहीं। तन्दुरुस्त हालत में ताक़त के लिये भैंस का दूध अच्छा है । गाय का दूध भी ताक़त* के लिये अच्छा है । दूध स्वस्थ्य गाय का लेना चाहिये। बीमार तथा कमजोर गाय का दूध लाभ के स्थान हानि पहुंचाता है, उसमें अनेक प्रकार के रोगोत्पादक परमाणु रहते हैं, वह पोषण भी ठीक नहीं करता । दूध में कीटाणु बहुत जल्दी पैदा हो जाते हैं और उनकी वृद्धि भी तुरन्त और बहुत अधिक होती है अतः विना गर्म किये दूध को पीना बहुत हानिकर है। दूध को खुला रखने से कीटाणु ज्यादा पैदा होते हैं अतः दूध को सदा ढके रखना चाहिये। संक्रामक रोग ( हैजा अतिसार आदि ) फैले हुये हों उस समय खास सम्हाल रखनी चाहिये। बाजार में बिकने वाला दूध पथ्य के काम का नहीं। उसमें मैला पानी, रोगोत्पादक जंतु, फूस, गोबर, मैल आदि के साथ, सुबह शाम का मेल किया, गाय बकरी भैंस का परस्पर मिलाया हुआ होता है जो बीमार को हानि पहुंचाने के अतिरिक्त लाभ कम पहुंचाता है। दूध बीमार के लिये गाय का रूबरू दुहा होना चाहिये, तभी उसका लाभ उसे मिलेगा। संक्रामक रोग फैला हुआ हो, हैजा आदि—उस समय बाजार का दूध नहीं पीना चाहिये और विना अच्छी तरह उबाले कभी नहीं पीना चाहिये। दूध को बहुत गाढ़ा नहीं करना चाहिये, गाढ़ा करने से दूध के कई उपयोगी तत्व नष्ट हो जाते हैं, वह पचता भी देर से है। स्वाद पतला दूध नहीं लगता है इससे लोग गाढ़ा दूध पीते हैं पर उससे तन्दुरुस्त हालत में भी लाभ नहीं पहुंचता है। बीमार के लिये दूध एक अच्छा 'उबाला' आने पर उतार

---

*सद्यः शुक्र करपयः । "सद्यो बलकरा पय"

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कर पीना चाहिये । मन्दाग्नि वालों को सन्निपात आदि अवस्था में जल मिला कर, उबाल कर, जब जल बल चुकता है तब छान कर पिलाते हैं । संग्रहणी, मन्दाग्नि और पाचन-शक्ति कमजोर होने पर इसकी थर उतार छान कर देते हैं ।

दूध पर बीमार बहुत समय तक रह सकता है । कितने ही रोगों में अन्न बन्द कर रने की जरूरत होती है तब केवल दूध ही दिया जाता है और उससे उसकी वह बीमारी दूर होकर ताक़त रहती है । हमने संग्रहणी, पाण्डु, शोथ और उदर रोग में अनेकों को केवल दूध देकर अच्छे किये हैं । कोई तकलीफ रोगी को मालूम नहीं होती है । दूध बढ़ाते २ चार पांच सेर तक दिया जाता है और २।२ मास तक भी दिया है ।

ज्वर के प्रारम्भ में दूध की शास्त्रों में मनाई है पर यदि सोंठ, पीपल, तुलसी वा केसर मिला के दिया जावे तो हानि नहीं करता । कफ की बोमारी में दूध कम देना चाहिये—क्षय में मना नहीं है—पर तब भी चूने के पानी व सोडे के साथ जरूरत होने पर दिया जा सकता है । जिस से वह जल्दी पच जावे कब्ज न करे । लंघन की अवस्था में जब रोगी कमजोर होता जाता हो उस समय उसकी जीवन-शक्ति बनाई रखने के लिये दूध—थोड़ा २—सोंठ, पीपल, दालचीनी, तुलसी वा केसर, चूने का पानी, सोडा वा केवल जल मिला कर ही देना चाहिये ।

रोग की तीव्र अवस्था में अथवा पाचन-शक्ति कमजोर होने पर खांड नहीं मिलानी चाहिये । खांड की अपेक्षा दूध में मिसरी मिलाना अधिक लाभदायक है । सहत, मिनका दाख फ्रूट्स भी मिलाकर दिये जा सकते हैं । अनेक लोग घृत मिला कर भी लेते हैं पर बीमार के लिये नहीं किन्तु ताक़त के लिये है । जो लोग निर्बलावस्था में ताक़त के लोभ से घी मिला

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



कर हैं अथवा गाढ़ा दूध पीते हैं वे पीछे जल्दी बीमार हो जाते हैं।

| पथ्य— | अपथ्य— |
|---|---|
| ज्वर (निकाला छोड़ कर) | कफ़ के रोग |
| सन्निपात ज्वर | खांसी (नवीन) |
| संग्रहणी | नवीन तीव्र ज्वर |
| जीर्णज्वर कफ न हो तो (अमृत है) | अर्श |
| मानसिक बीमारियें | रक्त विकार (किसी २ को) |
| उन्माद | मुआफ़िक़ न आवे (अजीर्ण हो जावे) |
| भ्रम | |
| मूर्छा | |
| दाह | |
| प्यास | |
| छर्दि | |
| पाण्डु | |
| उदर—शूल | |
| शोथ | |
| दुर्बल | |
| ताक़त के लिये | |
| जीवनी शक्ति को स्थायी रखने के लिये। | |

अनेक लोगों को दूध नहीं पचता है, मुआफ़िक़ नहीं आता है उन्हें चूने के पानी के साथ, सोड़े के साथ, नींबू के रस के साथ अथवा च्यवनप्राश अवलेह के साथ देना चाहिये। सुगन्धित द्रव्य-चातुर्जात, जायफल, जावंत्री, इलायची, केसर, दालचीनी, भी मिलाना अच्छा है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



प्रभात का दुहा दूध गर्म करने पर ११। १२ बजे तक काम में ले आना चाहिये। ध्यान में रहे ५ घण्टे बाद दूध बिगड़ जाता है—बीमार के उपयोगी नहीं रहता।

रबड़ी, खीर, बीमार के लिये उपयोगी नहीं हैं। मावा भी काम का नहीं है। दूध में रोटी मिला कर चूर कर खाने से वह देर से पचता है। अतः रोटी अलग चूर कर फिर मिला कर खानी चाहिये।

कई ऐसी वस्तुयें हैं जो दूध के साथ खाने से भीतर नुक़सान पहुंचाती है अतः जब २ दूध का सेवन किया जावे तब २ नीचे लिखी दूध से विरुद्ध चीज़ें न खावें।

दूध के विरुद्ध तोल

| | | |
|---|---|---|
| दूध | ,, | नींबू, खटाई का साग, आमली, दाड़म, कैरी |
| दूध | ,, | नमक (सैन्धव कम हानि करता है।) |
| दूध | ,, | कुलथ |
| दूध | ,, | दही छाछ |
| दूध | ,, | बथुआ |
| दूध | ,, | सूखे साग |
| दूध | ,, | जामुन |
| दूध | ,, | मूली |
| दूध | ,, | केला—नारियल |
| दूध | ,, | गुड़ |
| दूध | ,, | उड़द |
| दूध | ,, | लहसुन-कांदा |
| दूध | ,, | गर्म पदार्थ |
| दूध | ,, | तिलों की खल-तैल |
| दूध | ,, | खिचड़ी। |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



दूध के आंवला, सोंठ, हरड़, खांड़, ये दोस्त माने गये हैं। गुड़, मूला, और खटाई दुशमन हैं।

शास्त्र में भोजन के बाद दूध पीना अच्छा बतलाया है जो तन्दुरुस्त हों उन्हें पीते रहना चाहिये।

दूध से अजीर्ण हो गया हो तो सोंठ सैंधानमक लेना चाहिये। आजवायन भी दूध का पालन है। खीर, रबड़ी का पालन मूंग की दाल है। मावे का विकार शान्त करने के लिये दस्त की दवा उपयोगी है। शिवाक्षार पाचन चूर्ण लाभदायक है।

दूध के समान गुण करने वाला 'मूंग की दाल' है। मूंग किसी अंश में प्रति निधि रूप में सेवन किये जा सकते हैं।

प्रातः काल का दूध कुछ भारी होता है कारण रात को गायें एक जगह बंधी रहती है अतः थोड़ा जल मिला कर दूध उपयोग किया जावे शाम का दूध हलका होता है क्योंकि गायें जंगल में चर कर घूम कर आती हैं।

बिगड़ा दूध पीने से अतिसार, उल्टी, पेट में दर्द, अजीर्ण, हैजा आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

दूध के साथ फ्रूट्स भी लिये जा सकते हैं। फ्रूट्स खट्टे तथा मीठे दोनों प्रकार के निश्चित हों। जैसे सफ़रजंद और खिजूर, काली द्राक्ष और नारंगी, नारंगी और मीठा नींबू।

गर्म किये दूध में किन्हीं २ को बास आती है अतः इसके लिये दो बरतन लेकर दूध को बार २ एक दूसरे में पलटना चाहिये जिससे दूध में प्राणवायु अधिक मिल जावे और बास उड़ कर स्वाद में मीठा लगे। दूध को एक दम नहीं पी लेना चाहिये किन्तु घूंट २ पीना चाहिये और मुंह में अच्छी तरह हिला हिला कर पीना चाहिये। जिससे दूध जल्दी पाचन हो।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



शरद ऋतु में दूध पीना बहुत लाभ पहुंचाता है-शास्त्र में कहा है कि "शारदं च पयः पीतं तेन जीवंति जंतवः॥

---

## चावल।

हलका और शीघ्र पचने वाला धान्य है। पर ये खा बहुत लिये जाते हैं इससे प्रायः मात्रा की अधिकता के कारण देर से पचते हैं। अच्छी अग्नि वालों को तथा परिश्रम करने वालों को चावल खाने पर पीछी भूख जल्दी लग जाती है। किसी २ को यह बादी भी करते हैं, पेट में दर्द हो जाता है, कफ कर्त्ता भी है अतः जिसे मुआफ़िक़ न आवे उसे चावल खाने के लिये लाचार न करना चाहिये। चावल में घृत बहुत मिला कर खाते हैं पर घृत के कारण ये देर से पचते हैं। तूर की दाल के साथ खाना यह अच्छा है। जिसे मुआफ़िक़ हो उसे सभी रोगों में हलके पथ्य के रूप में सेवन करने चाहिये। पर इनमें स्टार्च-आटा बहुत है इससे संग्रहणी पानी लगने की बीमारी, प्रमेह, कफ, श्वास, पेट शूल, आदि में न देने चाहिये। चावल बादी न करें इसके लिये इनके साथ सोंठ, मिरच, नमक, लौंग मिला कर सेवन करने चाहिये। कफ में आद्रक के साथ सेवन करने चाहिये। चावलों के साथ खांड़ मिला कर खाना अच्छा नहीं, पित्त की बीमारी के सिवाय कभी नहीं खाना चाहिये। मदाग्नि में खांड़ के साथ खाना हानिकर है। चावल खूब चबा चबा कर खाने चाहिये, नींबू और नमक से ये जल्दी पचते हैं।

चावलों की फूली चावलों से बहुत हलकी होती है, उल्टी में ज्यादा फ़ायदा करती है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ज्वर | संग्रहणी |
| मंदाग्नि | कफ |
| पित्त रोग | श्वास |
| उल्टी | प्रमेह |
| तृषा | शूल |
| अतिसार | यकृत रोग |

चावलों के अजीर्ण में नरियल का जल, दूध, दही वा नींबू फ़ायदा करता है।

नये चावलों से अजीर्ण और पेट में दर्द होने लगता है इससे बने वहां तक पुराने चावल खाने चाहिये। चावल पचते सब से जल्दी हैं पर पोषण पदार्थ इसमें कम होता है।

एक वर्ष का पुराना चावल अच्छी तरह बलकारी और लघु होता है। फिर क्रमशः बलकारित्वगुण नष्ट होने लगता है। नये चावल बलकारी होते हैं किन्तु वे भारी और कफ बढ़ाने वाले होते हैं।

चावल बहुत साफ़ किये हुवे न होने चाहिये कारण चावलों के ऊपर के अंश में फोस फरस ( Phosphorous ) और लोह ( Iron ) होते हैं जो मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाते है तथा रक्त को साफ करते हैं। अतः हलके मोटे चावल ही उपयोग में लाये जावें।

## गेहूं।

सब धान्यों में गेहूं पुष्टि कर और चावल जल्दी पचने वाले हैं। और इनका पथ्य रोगो के लिये हित कर है।

गेहूं को चोपड़ कर-घृत लगा कर खाना चाहिये पर तीव्र-

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अवस्था में तथा पाचन शक्ति कमजोर हो तब चोपड़ना नहीं चाहिये। ज्वर, कास, कफ में भी घृत नहीं लगाना चाहिये। गेहूं का आटा बहुत बारीक नहीं पीसाना चाहिये, न बहुत बारीक चारनी में छान कर बहुत थूला ही निकाल देना चाहिये। थूले में पौष्टिक तत्व विशेष है जो बहुत उपयोगी है। कब्जी वाले के लिये तो थूला आंटे में रहना बहुत ज़रूरी है, इससे दस्त साफ़ आती है। रोटी से थूली ताकत वर है पर वह भूख से ज्यादा खाली जाती है, अन्दाज नहीं रहता। पटोलिये से भारी अंगार वाटिया उससे रोटी, रोटी से बाटिया (जाड़ी रोटी) और सब से भारी रोटा होता है जो देर से पचता है। सर्दी में अन्य ताकत की दवाओं से भी बढ़ कर लापसी फ़ायदा करती है। कई दिन खानी चाहिये। गेहूं का गाल (सत) ठण्डा पौष्टिक होता है ग्रीष्म में लाभकारी है। ठण्डाई में काटे गेहूं का सत डालते ह, पौष्टिक है।

| पथ्य | अपथ्य |
| --- | --- |
| सभी रोगों में (कम लेना) पाचन शक्ति ठीक हो तो चोपड़ कर खाना। | संग्रहणी |
| कास में, कफ में, श्वास में, ज्वर में चोपड़ कर नहीं खाना चाहिये। | अतिसार |
| बात व्याधि। | प्रमेह |

सोडा मिला कर सेवन करने से जल्दी पचता है। गेहूं में १७ भाग थूला रहता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## मूंग।

दूध की भांति यह भी सब रोगों में पथ्य है, जहां दूध नहीं दिया जा सकता वहां मूंग की दाल दी जाती है। यह दूध का प्रतिनिधि है। यह शक्ति वर्धक है, मांस (टिसूस) बनाता है, पचने में हलका है, स्वादिष्ट है, नाइट्रोजन भी अधिक है अतः पथ्य के उपयोगी है। मूंग का पानी तीव्रावस्था में तथा लंघन के बाद अन्न प्रारम्भ करने के पहिले दिया जाता है फिर पतली दाल, फिर दाल और फिर रोटी की पोली फिर रोटी दी जाती है। ज्वर में यह बहुत लाभकारी है। आखे मूंग कुछ बादी किया करते हैं पर दस्त बन्द करने में इनका पथ्य दिया जाता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ज्वर<br>लंघन में या लंघन के समय दूध के एवज में निकाला।<br>अतिसार<br>कफ<br>नेत्र रोग<br>कास | थोड़ी मात्रा, में यह किसी रोग में अपथ्य नहीं है।<br>मूंग की दाल पथ्य में सब दालों में सर्वोत्तम दाल समझी जाती है। |

## साबूदाना।

जल्दी पचता है। जब अन्न नहीं पचता है उस समय साबूदाना दिया जाता है। जीर्ण निर्बलरोगी को यह मुआफिक ठीक आता है। ज्वर में भी इसका सेवन कराया जाता है। रोगी को

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



दलिया दाल दूध देते २ जब अरुचि हो जाती है तब पथ्य बदल कर साबूदाने का दिया जाता है। यह दूध वा पानी के साथ तैयार करके दिया जाता है दोनों रीति अच्छी है। जहां दूध देना ठीक नहीं वहां जल से तैयार करके देना चाहिये। कई एकों की सम्मति है कि चावल से साबूदाना देर से पचते हैं पर अन्य धान्यों की अपेक्षा फिर भी जल्दी पचते हैं।

---

## बाजरी ।

गर्म है। ज्वर में इसका दलिया मूंग की दाल मिलाकर पतला २ सेवन कराया जाता है। ज्वर में बहुत अच्छा पथ्य है, दस्त साफ लाता है, शक्ति वर्धक है हृदय को ताकत देता है, निकाले में यह अपने उष्णता के गुण से शरीर को लेवीजने collaps होने नहीं देता है। बीमारी में इसका पथ्य स्वाद लगता है, इसकी रोटी ( सोगरा ) देर से पचती है। जीर्णा-वस्था में, अपचन में, मंदाग्नि में नहीं देना चाहिये। खीच और भी देर से पचता है। सर्दी की मौसिम में घृत मिलाकर खाते हैं पर अच्छी अग्नि वालों को ही सेवन करना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ज्वर | अर्श |
| निकाला | रक्तपित्त |
| वायु के रोगों में | खून विकार |
| | पित्त के रोग |
| | गर्मी की मौसिम में |

बाजरी जिन्हें गर्म पड़ती हो वे दूध के साथ लें अथवा खांड मिला कर लें। स्वास्थ्यावस्था में सोगरा चोपड़ कर लेना

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



चाहिये जिस से गर्मी नहीं करे। सर्दी में पौष्टिक गुण के लिये तथा सर्दी से रक्षा पाने के लिये इसके साथ गुड़ भी खाते हैं। बाजरी गेहूं से जल्दी पचती है।

## जवार।

बीमार को इसका पथ्य नहीं दिया जाता है। यह रुखी और वादी करती है। अतीसार में कब्जी के लिये इसकी रोटी दी जाती है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| संग्रहणी | कब्जी में |
| अतिसार | वायु के रोगों में |
| पित्त के रोगों में | शूल में |

## मक्की।

पथ्य में यह बहुत उपयोग नहीं की जाती है। वादी करती है, रुखी है, देर से पचती है, पेट भारी होजाता है। घाट तथा इसका सोगरा भूख से अधिक खा लिया जाता है और उससे पेट तनीजता है, दर्द भी होता है। दही के साथ खाने से यह जल्दी पचती है, मकिया स्वादिष्ट और अन्न को रसाल है। बीमार के लिये उपयोगी नहीं। मंदाग्नि वालों को नुकसान पहुंचाता है। ज्वर में हानिकर है। बहुत लोगों का ख्याल है कि आसोज कार्तिक में मकिये बहुत खाने से ही बुखार आजाता है। गर्म २ मकिये खाकर ठण्डा पानी पीना हानिकर है। बहुत गर्म २ खाना भी दांतों को नुकसान पहुंचाता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## जव ।

पथ्य में बहुत उपयोग किया जाता है । जवका पानी अकेला वा दूध के साथ जब अन्न नहीं पचता है तब दिया जाता है। मंदाग्नि में, उष्णता में, मूत्रकृच्छ में, वमन में, तृष्णा में, इसका पानी बहुत उपयोगी है। दूध नहीं पचता है तब दूध के साथ इसका जल (Barley water) मिला कर देते हैं। प्रमेह मे जव की रोटी बहुत लाभकारी है । ग्रीष्म ऋतु में इसका पथ्य ठण्डा और शान्तिदायक समझा जाता है। धानियें इसीलिये ग्रीष्म में बहुत सेवन की जाती हैं।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| खांसी | वायु के रोग |
| श्वास | |
| स्वरभंग | |
| कण्ठ रोग | |
| त्वचा रोग | |
| मेद रोग | |
| पीनस | |
| रक्तविकार | |
| ऊरुस्तम्भ | |
| कफ | |
| प्रमेह-मधुमेह | |
| यकृत विकार | |

जव नवीन ही उपयोग किये जावें । पुराने हीन वीर्य हो जाते हैं ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## मोठ ।

ज्वर में इसकी दाल ( मोठ का पानी) पथ्य के रूप में उपयोग की जाती है। निकाला जब बिगड़ जाता है तब इसका उबाला पानी देते हैं। कब्जी करता है, अल्प बल कारक है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| कफ के रोगों में | वादी के रोग |
| पित्त के रोगों में | |
| ज्वर | |
| रक्तपित्त | |
| दाह | |
| कृमि | |
| क्षय | |
| उन्माद | |

---

## चवला ।

वायु करता है। यह पथ्य के रूप में उपयोग नहीं किया जाता। इसके चीलड़े, बड़े बेड़ारोटी बनाकर खाते हैं पर बीमार के लिये हित कर नहीं। बीमारी दूर हो जाने के बाद भी निर्बलावस्था में इसका सेवन नहीं करना चाहिये। स्वाद से इसके खाद्य पदार्थ अधिक खा लिये जाते हैं जो नुकसान करते हैं। यह देर से पचने वाला, वायु करता, धान्य है। इस से पेट में दर्द भी होने लगता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| जुखाम | अतिसार |
| | शूल |
| | मंदाग्नि |
| | निर्बलावस्था |
| | पुरानी बीमारी |
| | ज्वर |

चवलों के विकार में अजवायन और पीपल लेना गुण-कारी है।

—:o:—

## तूर की दाल।

इसमें ओजस तत्व (Nitrogen) बहुत है। चावल में कम है अतः चावल के साथ मिला कर खाने से दोनों खाद्य पदार्थ मिल कर ताकत देते हैं। यह भारी है देर से पचती है, खटाई से इसका गुण-शक्ति विशेष प्राप्त होता है। गर्म मसाला मिला कर खाने से यह बादी नहीं करती है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ज्वर | संग्रहणी |
| अर्श | |
| लोहीविकार | |
| गुल्म | |
| निर्बलावस्था | |
| दुर्बलावस्था | |

सब प्रकार की दालों का पालन 'कांजी' का सेवन है।

—:o:—

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## उड़द ।

पथ्य के रूप में उड़दों का उपयोग नहीं किया जाता है। पौष्टिक है, स्नायुतंत्र-वायु के रोगों में यह विशेष लाभ कर्त्ता है पर पचता देर से है। शरीर को भारी करता है। मगज को ताकत देता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ताकत के लिये ( पाचन-शक्ति ठीक हो तो ) | मंदाग्नि |
| पक्षाघात | संग्रहणी |
| बात व्याधि | शूल |
| दुर्बलावस्था | पित्तविकार |
| वीर्य वर्धक | कफ |
| स्नायुपीड़ा ( Nerveos disease ) | अजीर्ण |
| मस्तिष्क पुष्टि वर्धक | उदर रोग |
| नेत्र ज्योति वर्धक | यकृत रोग |
| धातुविकार | |
| अनिद्रा | |

उड़दों के लड्डू, पाक, खीर, आदि शीतकाल में ताकत के लिये उपयोग किये जाते हैं, इनसे मगज का खालीपन दूर होता है, आखों की ज्योति बढ़ती है, स्फूर्त्ति आती है। धातु विकार को दूर कर पुष्टि होती है। उड़द बहुत देर से पचने वाले पदार्थ हैं फिर इसके साथ गुड़, खांड़, बूरा, घृत मिला देने से और भी देर से पचते हैं इसीसे गुड़ खांड बूरा घृत (?) और मूली विरुद्ध पदार्थ इसके माने गये हैं।



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



शास्त्र में अत्यन्त अहित कारी पदार्थ इसे माना है (बीमारी की अवस्था में)

उड़दों के विकार का पालन ज्वरांकुश है।

## चना।

ठंडा है। बादी करता है। मंदाग्नि करता है। दस्तावर भी है। पचने में भारी है। सेके चने खून को सुखाते हैं अतः उनके साथ खांड, गुड़, व मखाने खाने चाहिये। हरे चने कफ कर्त्ता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ठंडा | वायु |
| मूत्रकृच्छ | आध्मान |
| रक्तपित्त | दस्तों की बीमारी |
| प्रमेह | मंदाग्नि |
| पीनस | पेट शूल |

चनों के विकार का पालन धतूरा है। धतूरा स्वयं जहर है अतः विना वैद्य की सलाह के न लेवें। चने में पौष्टिक तत्व बहुत है पर बहुत सेवन से उलटा वीर्य को हानि पहुंचती है।

---

## सेके धान्य।

चावलों की फूली—हलकी, शीघ्र पचने वाली, वमन, तृषा में हितकर होती है। जब अन्न न पचता हो वा पेट में नहीं टिकता हो तब चावलों की फूली जल में भीगो कर उसका पानी वा भीगी फूली खिलाते हैं। अजीर्ण, अग्निमंद, अतिसार में यह पथ्य है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



जब की धानी—ठंडी और मूत्र के रोगों में पथ्य है।

गेहूं की धानी (परमल)—मंदाग्नि में पथ्य है

मूंग (माडवा) बाजरी, (मुरमुरे) की धानी ज्वर में पथ्य है उदर रोग, शूल मंदाग्नि में इनका उपयोग लाभ दायक है।

सेके धान्यों दूध का सेवन किया जा सकता है दूध के साथ मिला कर भी सेवन किये जा सकते हैं।

---

## अंगार बाटिया, रोटी, पुड़ी, रोटा, सोगरा।

बहुत समय तक भीजोये हुये आटे को अच्छी तरह गुड़दा कर भले प्रकार से सेकी हुई रोटी आदि जल्दी पचती है।

अंगार बाटिया—रोटी से जल्दी पचता है, हलका होता है पर कुछ गर्मी करता है अतः कई दिन लगातार सेवन नहीं करना चाहिये।

रोटी—नरम होती है। अग्निमंद हो तथा लघंन के बाद अन्न प्रारम्भ में रोटी की पोली दी जाती है फिर धीरे २ रोटी दी जाती है। ज्वरावस्था में जब ज्वर हो वा ज्वर चले जाने पर भी कुछ दिन तक रोटी लूखी खानी चाहिये। रुखी रोटी लेने से भूख खूब लगती है। करडी रोटी नरम की अपेक्षा देर से पचती है।

जाडी रोटी (बाटिया) देर से पचती है। बीमार को नहीं देनी चाहिये। निर्बलावस्था में भी देनी बुरी है। लगातार कई दिन तक लेने से रोग का पीछा उथला खा जाने का डर रहता है।

रोटा—भारी होता है। देर से पचता है, भूख से ज्यादा खाने में आजाता है और उससे पाचन करने में बड़ी तकलीफ

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



होती है। रोटी का गिर हलका होता है, जल्दी पचता भी है पर ज्यादा न खाया जावे तो।

पुड़ी—देर से पचती है। बीमारी में नहीं देनी चाहिये। गर्मी करती है। स्वास्थावस्थामें रोज खाने से अग्निमंद हो जाती है गर्मी करती है। ज्वर आदि बीमारियें पैदा हो जाने की अशंका हो जाती है। बीमार रोज ले तो जरूर उसे भुगतना पड़ता है। इससे आम हो जाती है। मंदाग्नि, संग्रहणी, उदर, शोथ, पाण्डु, अर्श, ज्वर में यह अपथ्य है।

सोगरा—देर से पचता है, गर्मी करता है, रोटी की अपेक्षा ज्यादा खाया जाता है।

खाखरा—स्वाद के लिये अथवा रुचि उत्पन्न करने के लिये इसका सेवन किया जाताहै थोड़ा और कभी रुचि उत्पन्न करने के लिये ज्वर में दिया जाय तो उतनी हानि नहीं। हानि की अपेक्षा लाभ विशेष होता है पर स्वाद से ज्यादा खा लिया जाता है अतः इसका ध्यान रखें। कास हो तो थोड़ी हलदी मिला लेनी चाहिये। अजवायन डालना लाभ कारी है।

बेसण की रोटी—अरुचि में तथा मुंह के जायके को सुधारने के लिये ज्वरावस्था में कभी २ देते हैं पर देर से पचती है। निर्बलावस्था में कभी किसी दिन थोड़ी मात्रा में देनी तैसी हानि कर नहीं। मंदाग्नि में नहीं देनी चाहिये।

मिसी रोटी—बीमार के लिये उपयोगी नहीं।

बेडा रोटी—बीमार के लिये उपयोगी नहीं बहुत देर से पचती है, पेट में विकार पैदा करती है।

खाजा—बीमार के लिये उपयोगी नहीं। ज्वर, मंदाग्नि अतिसार संग्रहणी, अर्श, कास आदि सभी रोगों में अहित कर है।

चीलड़ा—

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## पटोलिया ।

गेहूं के आटे का बनाया जाता है । जल्दी पचता है । अतिसार में नहीं देना चाहिये । मीठा भी दिया जाता है पर कफ में, कास में, तथा अत्यन्त निर्बलावस्था में मीठा नुकसान पहुंचाता है । कण्ठ में जब कुछ नहीं उतरता है वा जीभ पर छाले हो जाते हैं तब पटोलिया दिया जाता है ।

---

## दाल ।

पथ्य में मूंग की दाल दी जाती है, ज्वर में मोठ की दाल भी देते हैं । दाल पतली तथा काठी दोनों प्रकार की होती है पर लंघन के पश्चात तथा भयङ्कर अवस्था में पतली ही देते हैं । पतली सहज में पी ली जाती है । चने की दाल बादी करती है, दस्त ले आती है, पेट में किसी २ के दर्द भी हो जाता है, पचती भी देर से है अतः पेट में विकार हो, मन्दाग्नि हो उसे चने की दाल नहीं खानी चाहिये । लौंग और सोडे के साथ इच्छा की पूर्ति के लिये थोड़ी खाई जा सकती है । दाल में घृत कम डालना चाहिये, रुचि अनुसार थोड़ा गर्म मसाला---पित्त के विकार में छोड़ कर-डालना चाहिये, हींग का बगार देना भी अच्छा है ।

सब प्रकार की दालें कांजी, कोकम, नीबूं तथा सोडे से जल्दी पचती है ।

---

## दलिया ।

बाजरी का मूंग की दाल के साथ बनाया जाता है, पतला पतला देते हैं । ज्वर में यह पथ्य उपयोगी समझा जाता है ।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



घृत से चोपड़ा भी जाता है पर कास में, तीव्र ज्वर में, नहीं चोपड़ना चाहिये। अतिसार में यह अधिक दिन तक लगातार सेवन न करना चाहिये। ताव कम हो जावे व गर्मी मालूम दे तो दूध के साथ वा घृत से चोपड़ कर देना चाहिये। बच्चे की मा को इसका सेवन ठण्ड में व वर्षा ऋतु में कराना चाहिये। बच्चे को जब सर्दी लग गई हो तब उसकी मा को घृत में राई तल कर और वह दलिये में मिला कर सेवन कराई जावे।

दलिया बहुत पौष्टिक नहीं है, अधिक नहीं खा लेना चाहिये न बहुत दिन तक सेवन करना चाहिये। यह बीमारी में हृदय को कमजोर नहीं होने देता है यही इसका महत्व का गुण है। बड़ियों के साथ यह स्वाद विशेष लगता है। यह बीमारों का पथ्य है।

---

## थूली।

गेहूं की बनाई जाती है। कोई भी धान्य बारीक पीसा हुआ होने की अपेक्षा दला हुआ अधिक गुणवाला, जल्दी पचनेवाला तथा पौष्टिक गुणवाला होता है पर खाने का अन्दाज न होने से अधिक खा लिया जाता है और उससे पेट में भारीपन होजाता है और पचता भी देर से है। रोगी को उसकी खूराक के अनुसार इसका सेवन कराना अच्छा है। यह पथ्य कर खाद्य पदार्थ है। रोगी की रुचि सदा एक ही पथ्य पर नहीं रहती अतः कभी कभी बदलना भी जरूरी होता है। थूली ऐसी अवस्था में प्रतिनिधि रूप में काम में लाई जा सकती है। ज्वर में चोपड़नी नहीं चाहिये। कब्जी दूर करती है। संग्रहणी में, मंदाग्नि में इसे न देना चाहिये।

खिचड़ी से थूली अधिक ताकतवर है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## खिचड़ी।

पथ्य रूप में सेवन की जाती है। दस्तावर है। पचती जल्दी है पर रोटी की अपेक्षा—अन्दाज न होने से ज्यादा खाने में आ जाती है और अधिकता के कारण-देर से पचती है। घृत मिला कर खाने से भी देर से पचती है। दाल और चावल अलग २ सीजो कर फिर मिला कर खाने की अपेक्षा खिचड़ी भारी होती है कारण चावलों का मांड़ उसी में रहता है। यह धुपी और तुसोंवाली दो प्रकार की होती है। तूसों वाली देर से पचती है परन्तु उसमें पौष्टिक तत्व अधिक रहता है। धुपी हुई वादी करती है पर वह कुछ निकसी भी होती है। जुलाब में यह प्रायः सेवन की जाती है, इसे नरम २ धान कहते हैं, ठण्डी नुक़सान करती है। दूध के साथ नहीं खानी चाहिये।

इसका पालन सैन्धव नमक है।

---

## घाट।

मक्की का बनता है। देर से पचता है। निर्बलावस्था में इसे सेवन नहीं करना चाहिये।

छाछ से यह जल्दी पचता है। क्षार तथा दही इसको जल्दी पचाते हैं। वादी करता है। बीमारों का पथ्य नहीं है।

---

## खीच।

बहुत देर से पचता है। मंदाग्नि वाले को नहीं खाना चाहिये। बीमारों का यह पथ्य भी नहीं है। बीमारी में जब रोग पीछा उथला खाता हो तब इसके सेवन से पाचक

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



इन्द्रियों को परिश्रम बहुत करना पड़ता है उससे बुखार आजाने में मदद मिलती है।

अपथ्य

उदर रोग
पाण्डु
मंदाग्नि
संग्रहणी
मूत्र कृच्छ्र
ज्वर निर्बलावस्था
पित्त विकार

## खारिया।

बहुत गरिष्ठ है। देर से पचता है। मन्दाग्नि वाले को नहीं दिया जावे। ज्वर में जब तक अन्न नहीं भाता है तब तक यह अपथ्य करता है फिर उतना नहीं परन्तु पचता नहीं है उससे बुरा असर तो होता ही है। स्वास्थ्यावस्था में भी यह लाभ और स्वाद के स्थान हानि अधिक पहुंचाता है। बीमार का पथ्य नहीं है।

अपथ्य

शोथ
अतिसार
उदर रोग
पाण्डु
मन्दाग्नि
निर्बलावस्था
जीर्णावस्था

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## बेसण ।

बेसण के पदार्थ देर से पचते हैं, दस्तावर होते हैं। निर्बलावस्था में अधिक न खाने चाहिये। मन्दाग्नि, संग्रहणी, जीर्णव्याधि, ज्वर जिस समय तेज अवस्था में हो उस समय बेसण का उपयोग नहीं करना चाहिये, कम करना चाहिये।

| | अपथ्य |
|---|---|
| | मन्दाग्नि |
| | सूजन |
| | संग्रहणी |
| | पाण्डु |
| | उदर |
| | शूल |

बेसण का पाचन खटाई से होता है।

---

## मेदा ।

कब्जी करता है। देर से पचता है। आम पैदा करता है। बीमारी में यह नुक़सान करता है। इससे नाड़ियें रुक जाती है, भूख पीछी बन्द हो जाती है, रोग पीछा उथला खाजाता है। प्रायः सभी रोगों में यह सेवन करना अपथ्य है। जब तबियत ठीक हो तब भी कम खाना चाहिये। खाजा, पूड़ी, डोढ़ा, सीरा आदि सभी देर से पचते हैं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



अपथ्य

प्रायः सभी बीमारियों में

ज्वर

जीर्ण ज्वर

मन्दाग्नि

अतिसार

सूजन

संग्रहणी

कास

कफ

पाण्डु

लीवर

बच्चे

अजवायन, सोडा इसको जल्दी पचाता है।

---

## लूखी।

बीमारी में अन्न प्रायः लूखा ही देना चाहिये। इससे अन्न जल्दी पचता है, भूख ज्यादा लगती है। ताक़त ज़रूर कम आती है और धीरे २ आती है पर जल्दी चोपड़ देने से अग्नि बढ़ती नहीं तथा कई रोग दूर नहीं होते हैं। लूखी रोटी गर्मी भी करती है। हमेशा लूखी खाना बुरा है पर यदि अन्न ज्यादा खाया जावे (स्वास्थावस्था में) तो उससे लूखी की कमी की पूर्ति हो जाती है। हमेशा लूखी खाने से शरीर सूख जाता है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| ज्वर | कमजोरी में |
| ज्वर निर्बलावस्था | क्षय में |
| उदर रोग | बीमारी दूर होने पर |
| संग्रहणी | पित्त |
| कफ | नेत्र रोग |
| कास | खाज |
| | मगज के रोग |
| | शिर पीड़ा |
| | जीर्ण ज्वर |

## चोपड़ना ।

लोगों को बिना चोपड़े रोटी, रधीण, भाता नहीं है। यह रोज का अनुभव है कि रोगी रोज २ चोपड़ने के लिये आज्ञा मांगते हैं और कभी २ दबाव से भी आज्ञा चाहते हैं इसका मुख्य कारण यह है कि उन्हें यह दृढ़ विश्वास हो गया है कि कमजोरी घृत खाने से ही दूर होती है। पर बीमारी में घृत अधिक खाना बुरा है। इससे आम पैदा हो जाती है, भूख कम हो जाती है, कास श्वास में मदद मिलती है, बुखार (क्षीगट से) पीछा आने लगता है, जुरबन्ध जाती है अतः बीमारी में घृत अधिक देना नहीं चाहिये। मोण में वा सीजती में बहुत से घृत डलाते हैं और ऐसा समझते हैं कि यह घृत अन्न के साथ मिला होने से नुक़सान नहीं करता पर बात ऐसी नहीं है। इस प्रकार डाला हुआ घृत नाड़ियों को तो पचाना ही पड़ता है पर वे कमजोर होने से पचा नहीं

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



सकती। ऐसा नहीं कि आटे के धोखे में आटे के साथ घृत भी पच जावे और नाडियों को मेहनत घृत के स्थान आटे ही की करनी पड़े। पेट में घृत और आटा अलग २ होकर भिन्न २ रूप से पचता है अतः चाहे सीजती में घृत डालें, चाहें ऊपर से चोपडें, नाड़ियें मज़बूत हों, अग्नि तेज हो तब तो पच जावेगा नहीं जब अवश्य नुक़सान करेगा। शक्ति और उष्णता बढ़ाने के लिये चोपड़ने की ज़रूरत रहती है पर निर्बलावस्था में यह जल्दी पचता नहीं अतः शक्ति आने तक, भूख बराबर लगने तक नहीं चोपड़ना चाहिये, कम चोपड़ना चाहिये। घृत की कमी अन्न से किसी अंश में पूरित हो जाती है।

बीमारी में चोपड़ना ज़रूरी हो तो घृत को उबाल कर पापड़ तल के फिर वह घृत काम में लाना चाहिये। अथवा काली मिरच पीसी के साथ चोपड़ना चाहिये अथवा ऊपर काली मिरच चाव लेनी चाहिये।

सर्दी की ऋतु में उष्णता के लिये घृत का सेवन करना चाहिये। घृत के सेवन से गर्मी कम हो जाती है। पित्त शान्त हो जाती है। चोपड़े पर पानी पीलेने से खास हो जाती है। चोपड़े पर चने, पान वा पापड़ खाकर जल पीना चाहिये। क्षय में, शोष में, घृत चोपड़ कर खाना चाहिये।

---

## घृत।

खाने में घृत ही का उपयोग करना चाहिये। ज्यादा सेवन करने से यह पचता नहीं है। आम हो जाती है ज्वर बढ़जाता है, उदर रोग, सूजन, मंदाग्नि संग्रहणी रोग बढ़ जाते हैं।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| पित्त विकारकी शांतिके लिये | यकृत रोग |
| नेत्र विकार की शान्तिके लिये | अतिसार |
| शक्ति बढ़ाने | बालक |
| पौष्टिक | वृद्ध |
| शीत काल | कफरोग |
| जीर्ण ज्वर | आम |
| यक्ष्मा (पाचन शक्ति अच्छी हो तो ) | अजीर्ण |
| | ज्वर |
| शोष | मंदाग्नि |
| | पाण्डु |
| | उदर |

कांसी तथा ताम्र के पात्र में बहुत दिन रखा घृत बिगड़ जाता है।

घृत का पालन—सेके मूंग, लहसुन, गर्म जल वा चने हैं। हींग, लौंग, मिरचकाली, इलायची जीरा, धनिया, अदरख, सोंठ, खटाई, सैन्धव भी पालन कर्त्ता चीजें हैं।

घृत के अजीर्ण में नीबू, सोंठ, कोकम , वा निंबोलीका सेवन करना चाहिये।

माखन—गर्मी को कम करता है। गरमी की मौसिम में तरावट पहुंचाता है। क्षय के बीमार के लिये लाभदायक है। धातु, ओज, बल की वृद्धि करता है, कान्ति देता है, पुष्टि कर है अर्श, क्षय, रक्त विकार, अर्दित वायु, कास, नेत्ररोग में लाभदायक है। मेद बढ़ाता है।

माखन के साथ शाक खाने की शास्त्र में मनाई लिखी है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



# तैल।

खाने में उपयोग नहीं करना चाहिये । तैल का गुण मर्दन से ही होता है अतः मर्दन करना तैल ही अच्छा है। कई साग तैल में तैयार किये जाते हैं, आचार भी तैल ही में बनते हैं पर तैल घृत से देर में पचता है। गर्मी भी करता है। तैल अधिक सेवन से फोड़े, फुनसी, नेत्र पीड़ा, अर्श, खून विकार, मूत्र कृच्छ्र, उपदंश आदि रोग होजाते हैं वा बढ़जाते हैं। कई दवायें तैल के खास विरुद्ध होती हैं अतः दवायें लेवें तब तैल सेवन न किया जावे। बीमारी में मंदाग्नि रहने से तैल का उपयोग नहीं करना चाहिये।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| शिरके लगाना | ज्वर |
| मर्दन | पित्त विकार |
| वात रोग | अर्श |
| ज्वर-जीर्णावस्था | रक्त विकार |
| जीर्ण ज्वर ( मर्दन ) | नेत्र रोग |
| सर्दी में ( मसलाना | छाले ( मुंहमें ) |
| | संग्रहणी |
| | अतिसार |
| | धातु विकार |
| | चर्म रोग |
| | रक्त पित्त |

तैल का पालन कांजी है।

तैल यदि अधिक सेवन किया जावे तो उसका पालन नमक, त्रिफला वा दूध चावल है।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## नमक ।

बहुत उपयोगी वस्तु है। इसके बिना कोई भी खाद्य स्वाद नहीं लगता है। रक्त विकार में इस का सेवन बन्द कर दिया जाता है पर इसके बिना अन्न नहीं भाता और उस मे कमजोरी होजाती है। शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिये नमक खाना जरूरी है अतः बिना खास जरूरत के नमक बन्द न करना चाहिये। अजीर्ण, पेटशूल में नमक लाभदायक है। नमकों में सैन्धव सब से अच्छा नमक माना गया है। साधारण अवस्था में जहां नमक बन्द करना हो वहां प्रतिनिधि रूप में सैन्धव का सेवन किया जासकता है। पारे की दवा लेने पर नमक का सेवन बन्द करना चाहिये। सूजन, तथा उदररोग में भी नमक हानि करता है अतः इसका सेवन तब न किया जावे। यह सूजन, उदररोग, जलोदर, खाज, नेत्ररोग, में अपथ्य है।

नमक अधिक सेवन से नेत्ररोग, प्यास, रक्त पित्त, कोढादि शरीर का दुर्बलपन होना, केश जल्दी सफेद होजाना आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

## लालमिरच ।

बहुत मिरचें खाने से खुशकी, रक्त विकार, प्रमेह, नेत्ररोग, अतिसार, मुंह के छाले, गुदा में जलन, धातु की निर्बलता, आदि रोग होजाते हैं वा बढ़जाते हैं। अर्श में से खून आने, लगता है। लाल के स्थान काली मिरच बीमार को बहुत मुआफिक आती है। हरि मिरचें आचार के काम में आती हैं। पर बीमार को नहीं देना चाहिये।

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir



## हींग ।

गर्म है। पाचक है। पेट की वायु को दूर करती है। पथ्य मंदाग्नि, शूल, उदर विकार, मेद प्लीह, आमदोष, कफ के रोग वात के रोग उन्माद, अपथ्य—गर्म प्रकृति वाले को, पित्त के रोगों में।

---

## गर्म मसाला ।

पाचक है, रुचिकर्ता है, गर्म है। पित्त के रोगों में नहीं देना चाहिये।

---

## आर्द्रक ।

आर्द्रक से साग स्वादिष्ट बनते हैं। पाचन कर्त्ता, उष्ण है। भोजन के पहिले सैन्धव के साथ सदा लाभकारी है। इस का साग भी बनता है और मसाले के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| अरुचि, गुल्म | उष्ण |
| कंठ | कोढ |
| खासी | रक्तपित्त |
| श्वास | पित्तरोग |
| उदर विकार | मूत्रकृच्छ |
| शूल | |
| पाण्डु | |
| ज्वर | |

For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

मंदाग्नि
दीपन
पाचन
अर्श
अजीर्ण

---

## पोदीना।

इसकी चटनी बनाई जाती है। उष्ण है। पाचक है, रुचि कर्ता है, ज्वर में हितकर है, अग्नि दीपक है, पेटका दर्द मिटाता है। चटनी में खटाई डालने से वह रुचिकर ज़रूर हो जाती है पर खटाई से यह कितने ही रोगों में जिनमें खटाई नुकसान करती है—हानिकर होती है। हैजा, अजीर्ण, अतिसार, आफरा मंदाग्नि, अरुचि तृषा, जुखाम, ज्वर छर्दि में पथ्य है।

---

## हरा धानिया।

यह साग में डाला जाता है। सुगन्ध तथा स्वाद के लिये दाल, बड़ी तथा अन्य सागों में भी डालते हैं, चटनी भी बनाई जाती है। रुचिकर्त्ता है। थोड़ी मात्रा में मियादी बुखार को छोड़कर अन्य तावों में सेवन किया जा सकता है। ठंडा है तृष्ण, दाह, खांसी, वमन में पथ्य है।

---

## गुड़।

गर्मी करता है। देर से पचता है। ताकतवर है। बीमार को खांड की अपेक्षा कम नुकसान करता है। कितनी ही बीमारियों में खांड हानि करती है वहां गुड़ लाभकारी समझा जाता है। सर्दी की मौसिम में विशेष गुण करता है। गुड़ पुराना



For Private And Personal Use Only

Shri Mahavir Jain Aradhana Kendra www.kobatirth.org Acharya Shri Kailassagarsuri Gyanmandir

अच्छा होता है। मधु का प्रतिनाध गुड़ गर्मी कम करता है। यह शीतहारि, मधुर व.

| पथ्य | अपथ्य |
|---|---|
| सर्दी | लोही विकार |
| ग्रहणी (संकोच के साथ) | पित्त के रोग |
| परिश्रम करने पर | अर्श (रक्तार्श) |
| कफ के रोग | मुंह के छाले |
| वायु के रोग | नेत्र रोग |
| शीत काल में | |
| थकान में | |
| चोट लगने पर | |
| खून के निकलने पर | |
| श्वास | |
| रुधिर विकार | |
| जीर्ण ज्वर | |
| विषम ज्वर | |
| क्षय | |

आ. श्री कैलाससागरसूरि ज्ञानमंदिर
श्री महावीर जैन आराधना केन्द्र
कोबा, (गांधीनगर) पि. ३८२००९

गुड़ का पालन जमीकन्द है। नया गुड़ कामवर्धक होता है।

---

## खांड।

खांड का अधिक सेवन बीमार को हमेशा नुकसान पहुंचाता है। पित्त की बीमारियों को छोड़ कर अन्य बीमारियों में खांड अपथ्य है। दूध में खांड का व्यवहार प्रायः बीमारों को होता है पर अन्य रूप में—मीठाई आदि में—यह अवश्य नुक-

For Private And Personal Use Only