



वाई. के. सिंगल

है। इस प्रयोग की नियमितता से प्रयोग कर्ताओं को तमाम रोगों से छुटकारा मिलता देखा गया है, जैसे :

1. सिरदर्द, रक्तचाप, एनीमिया, संधिवात, मोटापा, अर्थाइटिस, स्नायु रोग साइटिका, दिल की धड़कन, बेहोशी।
2. कफ, खाँसी, दमा, ब्रॉंकाइटिस, टी.बी.।
3. मेनिन्जायटिस, लिवर सम्बन्धी रोग, पेशाब की बीमारियाँ।
4. हाइपर एसीडिटी (अम्लपित्त), गेस्ट्राइटिस (गैस सम्बन्धी तकलीफें), पेचिश, गुर्दा की बीमारी, कब्जियत, डायबिटीज (शर्करायुक्त पेशाब)।
5. आँखों की कई प्रकार की तकलीफें।
6. स्त्रियों की अनियमित महावारी, प्रदर (ल्यूकोरिया), गर्भाशय काकेंसर।
7. नाक और गला सम्बन्धी बीमारियाँ।

अनुभवों और परीक्षणों से रोग ठीक होने की अवधि निम्नानुसार सिद्ध हुई है। रक्त चाप व मधुमेह 1 माह में, कैंसर 6 माह में, कब्ज एवं गैस की तकलीफ 10 दिन में, टी.बी. 3 माह में।

# जल, जल ही नहीं एक गुणकारक औषधि भी

**भा** रत ऊषापान के नाम से उपचार विद्वानों से लेकर ग्रामीणों तक में प्रचलित रहा है। पश्चिम के सम्मोहन और संस्कृति के प्रति उपेक्षा-अवज्ञा की मानसिकता के कारण यह प्रचलन और इसका ठीक-ठाक स्वरूप भुला दिया गया था। भारत में प्राकृतिक जीवनचर्या की समर्थक कुछ संस्थाओं तथा जापान की एक संस्था 'सिंकनेस एसोसिएशन' ने विभिन्न शोधात्मक अध्ययनों के आधार पर इस उपचार प्रणाली को पुनः स्थापित और प्रचारित किया है।

लाभ-स्वस्थ शरीर वालों के लिये यह नियमित प्रयोग आरोग्यवर्धक (रोगों की प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाने वाला) तथा स्फूर्तिदायक सिद्ध होता



प्रातःकाल ऊषापान गुणकारक औषधि के समान कार्य करता है



वृक्षों में भी जल की उचित मात्रा पाई जाती है



ऊषापान करने से शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है

### विधि :

● सवेरे ऊषाकाल में जागकर यह प्रयोग करना लाभकारी है। इसलिए इसे ऊषापान कहा जाता है। रात में देर से सोने के कारण जो लोग सवेरे जल्दी न उठ पायें, वे जब जागें तभी इसका प्रयोग करें।

● सवेरे उठते ही आवश्यकता होने पर लघुशंका (पेशाब) से निवृत्त होकर, मंजन-ब्रश आदि करने से पहले ऊषापान करें। एकाध सादा पानी का कुल्ला किया जा सकता है। वयस्क व्यक्ति जिनका शरीर भार 60 कि.ग्रा. के लगभग है, वे एक किलो (1 लीटर) तथा अधिक भार वाले सवा किलो (सवा लीटर) पानी एक साथ पीयें।

● पानी उकडु बैठकर पीना अधिक अच्छा रहता है तथा तौबे के बर्तन में रखकर पानी पिया जा सकता है। ऊषापान के लगभग 45 मिनट बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। ज्ञातव्य :

1. जिनको सर्दी लगती हो, शरीर ठंडा रहता हो, अग्नि मंद हो, कमजोरी हो वे कड़ी सर्दियों में सामान्य स्थिति में भी गर्म पानी या हल्का गर्म पियें।
2. जिनके शरीर में गर्मी हो, जलन रहती हो, वे रात्रि का रखा सादा पानी पीयें।
3. एक साथ न पी पायें तो 5-10 मिनट रुककर दो बार में पी लें। एक दिन में न पी पायें, तो धीरे-धीरे निर्धारित आधार तक बढ़ा लें।



सुबह से शाम तक जल की उचित मात्रा ग्रहण करने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है



ऊषापान शरीर में उत्पन्न होने वाली समस्त व्याधियों का अंत करता है

4. पहले 10-15 दिन पेशाब बहुत ज्यादा व जोर से लगेगा, बाद में ठीक हो जायेगा।
5. जो लोग वात रोग एवं संधिवात के रोगों से ग्रस्त हों, उन्हें लगभग 1 सप्ताह तक यह प्रयोग दिन में तीन बार (सवेरे जागते ही, दोपहर भोजन विश्राम के बाद एवं शाम को) करना चाहिए। बाद में केवल सवेरे का क्रम प्रारम्भ रखें।
6. पानी पीकर पेट पर हाथ फेरते हुए 10-15 मिनट जहाँ सुविधा हो वहाँ टहलें या कटि मर्दनासन करें।

यह क्रिया कब्ज के मरीजों के लिए विशेष उपयोगी है।

### पथ्य :

ऊषापान करने वाले शरीर के रोगों की प्रकृति के अनुसार आहार पर ध्यान दें।

### वात प्रधान रोगों में :

तला-भुना पदार्थ, मिर्च, चाय-काफी, गरम मसाले, अचार, खटाई आदि बन्द कर दें।

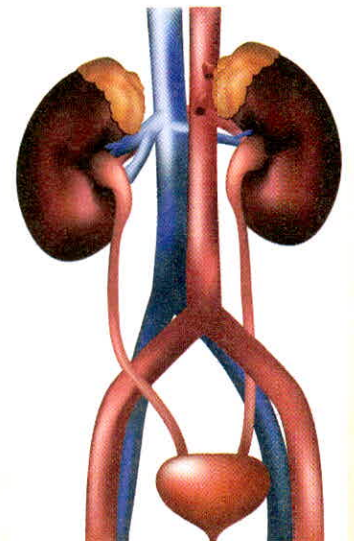
### कफ प्रधान रोगों में :

मैदा, चावल, उड़द, आलू, अरबी (घुड़यां), भिण्डी व केला नालें। मुख से कम खायें व चवा-2 कर

भारत ऊषापान के नाम से उपचार विद्वानों से लेकर ग्रामीणों तक में प्रचलित रहा है। पश्चिम के सम्मोहन और संस्कृति के प्रति उपेक्षा-अवज्ञा की मानसिकता के कारण यह प्रचलन और इसका ठीक-ठाक स्वरूप भुला दिया गया था। भारत में प्राकृतिक जीवनचर्या की समर्थक कुछ संस्थाओं तथा जापान की एक संस्था 'सिंकेनेस एसोसिएशन' ने विभिन्न शोधात्मक अध्ययनों के आधार पर इस उपचार प्रणाली को पुनः स्थापित और प्रचारित किया है।

खायें। भोजन के बाद पानी न पीएं व भोजन के लगभग एक-डेढ़ घंटे बाद खूब पीयें। भोजन के बीच में 4-5 घूंट पानी पीना लाभदायक होता है।

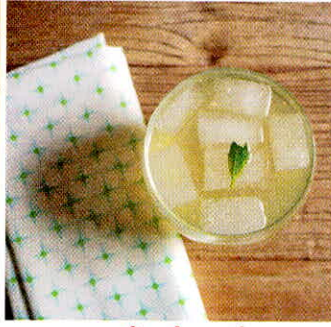
आयुर्वेद का मानक नियम है कि अपच (आहार के सार तत्व से शरीर के आवश्यक रस-रक्तादि बनने तक की प्रक्रिया में गड़बड़ी) की स्थिति में जल प्रयोग औषधि रूप है। निरोग स्थिति में बल-स्फूर्तिदायक है। खाद्य सामग्री में स्वाभाविक जल की उपस्थिति अमृत तुल्य होती है तथा



जल हमारे शरीर के अंदरूनी हिस्सों को साफ करता है



दवाई लेने के लिए भी जल की आवश्यकता होती है



शीतल पेय पदार्थ

भोजन के तत्काल बाद पानी पीना पाचन तंत्र को गड़बड़ा देता है।

#### वैज्ञानिक दृष्टि :

यह प्रयोग रोगी, स्वस्थ सभी के लिए अपना योग्य है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से इसके लाभ के पीछे निम्न सूत्र कार्य करते हैं : रात में नींद के समय लगभग 6 घंटे तक हर व्यक्ति के शरीर में कम से कम हलचल होती है; लेकिन इस बीच पेट द्वारा भोजन पचाकर उसका रस सारे शरीर में पहुँचाने का क्रम बराबर चलता रहता है। इस प्रक्रिया के साथ शरीर में नये कोश बनने तथा पुराने कोशों को मल के रूप में विसर्जित करने का चयापचय (मेटाबॉलिज्म) का क्रम चलता रहता है। रात में शरीर की हलचल तथा शरीर में पानी

आयुर्वेद का मानक नियम है कि अपच (आहार के सार तत्व से शरीर के आवश्यक रस-रक्तादि बनने तक की प्रक्रिया में गड़बड़ी) की स्थिति में जल प्रयोग औषधि रूप है। निरोग स्थिति में बल-स्फूर्तिदायक है। खाद्य सामग्री में स्वाभाविक जल की उपस्थिति अमृत तुल्य होती है तथा भोजन के तत्काल बाद पानी पीना पाचन तंत्र को गड़बड़ा देता है।

के प्रबंधन की कमी से जगह-जगह शरीर से विसर्जित विषैले तत्व इकट्ठे हो जाते हैं। प्रातः जागते ही शरीर में पर्याप्त मात्रा में एक साथ पानी पहुँचाने से, शरीर के अंतरंग अवयवों की धुलाई (फ्लशिंग) जैसी प्रक्रिया चल पड़ती है। अतः सहज प्रवाह में शरीर के विजातीय पदार्थ शरीर से बाहर नहीं निकल पाते हैं, तो तमाम रोगों का कारण बन जाते हैं। शरीर में पथरी या गाँठों के रूप में भी उन्हीं पदार्थों का जमाव होता है। ऊष्मापान से ऐसी विसंगतियों का निवारण भी होता है तथा उन्हें पनपने का अवसर भी नहीं मिलता है।

ऊष्मापान वासी मुँह करने का नियम है। मुख में सोते समय कुछ शारीरिक विषयों (माउथ पॉयजस) की पर्त जम जाती है। एक साथ काफी मात्रा में पानी पीने से उनका बहुत घोल शरीर में पहुँचता है, जो वैक्सीन का काम करता है। उसके प्रभाव से शरीर में उन विषयों को निष्प्रभावी बनाने वाले प्रतिक्रमण (एण्टीबॉडीज) तैयार होने लगते हैं। इससे शरीर की रोग रोधक क्षमता का विकास होता है।

निश्चित रूप से यह प्रयोग स्वस्थ-रोगी, अमीर-गरीब और हर उम्र के नर-नारी द्वारा अपनाए जाने योग्य है। इसे स्वयं प्रयोग करना तथा अपने प्रभाव क्षेत्र में प्रचारित करना स्वस्थ जीवन की दृष्टि और पर्वों के माध्यम से इसे कोई भी भावनाशील जन-जन तक पहुँचा सकते हैं।

संपर्क सूत्र :

इ. वाई. के. सिंघल  
17-भागीरथी कुंज, रुड़की

#### “एहसास करें”

प्राणदायी है प्रकृति, हर साँस उसकी देन है,  
वायु, जल-भू, अग्नि और आकाश उसकी देन है।  
व्यर्थ जीवन की हरेक है  
कल्पना उसके बिना, आज जो कुछ है हमारे पास,  
उसकी देन है।।

#### ध्यान से करें :

- (1) घर में वाटर हारवेस्टिंग करें।
- (2) घर में पानी के उपयोग में सतर्कता बरतें।
- (3) भूमिगत जल के अनावश्यक दोहन को रोकने हेतु कदम उठाएँ
- (4) वनों की अंधाधुंध कटाई को रोकें।
- (5) तालाबों, झीलों व नदियों के जल को प्रदूषित होने से बचाएँ

#### अन्यथा :

- (1) एक जल की बूंद को इन्सान तरसेगें वहाँ अनगिनत साधन जहाँ कोई साथ फिर देंगे न।
- (2) कुछ सरोवर भी लगेंगे मरघटों जैसे यहाँ और मौसम मृत्यु की घबराहटों जैसे यहाँ।

#### कबीर व रहीम के पानीदार दोहे

पानी केरा बुदबुदा, अस मानुष की जात।  
देखत ही छिपि जाएगा, ज्यों तारा परभात।।

संगति भई तो क्या भया, हिरदा भया कठोर।  
नौ नेजा पानी चढ़ै, तऊ न भीजै कोर।।

दान किए धन ना घटै, नदी ना घटै नीर।  
अपनी आंखों देखिए, यों कथि गए 'कबीर'।।

ऊंचे पानी ना टिकै, नीचे ही ठहराय।  
नीचा होय सो भरि पियै, ऊंचा प्यासा जाए।।

कौन बड़ाई जलधि मिलि, गंग नाम भो धीम।  
केहि की प्रभुता नहिं घटी, पर घर गए 'रहीम'।।

जाल परे जल जात बहि, तजि मीनन को मोह।  
'रहीमन' मछरी नीर को, तऊ न छांड़त छोह।।