जैव विविधता संरक्षण के संवाहक ‘गुणी’

जैव विविधता संरक्षण एवं परम्परागत चिकित्सा पद्धति पर ‘कट्स’ का प्रयास

कट्स CUTS
Twenty Years of Social Change
1984 to 2003

#0421

जैव विविधता संरक्षण के संवाहक 'गुणी'

प्रकाशकः

कट्स CUTS

कन्ज्यूमर यूनिटी एण्ड ट्रस्ट सोसायटी

डी-217, भास्कर मार्ग, बनीपार्क, जयपुर 302016

फोन : 91-141-2282821, फेक्स : 91-141-2282485

ई-मेल : cuts@cuts-international.org

वेबसाइट : www.cuts-international.org

लेखन एवं शोधः

'कट्स' मानव विकास केन्द्र,

(रावला) सेंती-चित्तौड़गढ़ 312025

सहयोगः

UNDP

Global Environment Facility

मुद्रकः

जयपुर प्रिन्टर्स प्रा. लि.

जयपुर 302 001

ISBN: 81-8257-036-0

© CUTS, 2004

#0421 सहयोग राशि 50 रुपए

‘कट्स’ के बारे में

सन् 1983 में राष्ट्र के प्रबुद्ध एवं सचेत नागरिकों के एक छोटे समूह ने ‘शून्य’ बजट के साथ एक गैरेज में सामाजिक, नागरिक एवं उपभोक्ता अधिकारों की पैरवी हेतु गतिविधियों का शुभारम्भ किया। वर्तमान में संस्था के जयपुर में तीन, चित्तौड़गढ़, कलकत्ता एवं दिल्ली प्रत्येक नगर में एक केन्द्र है। साथ ही, देश के बाहर लुसाका, नैरोबी एवं लंदन में भी इसके केन्द्र अवस्थित हैं।

‘कट्स’ की गतिविधियां मुख्यतः पाँच कार्यक्रम क्षेत्रों में विभाजित हैं:

- उपभोक्ता संरक्षण, जिसमें जवाबदेहिता व नियामक सुधार आदि शामिल हैं;
- व्यापार एवं विकास;
- प्रतिस्पर्धा, निवेश एवं नियामक नीतियां;
- चिरस्थाई उत्पादन एवं उपभोग, जिसमें उपभोक्ता सुरक्षा शामिल है; एवं
- ग्रामीण उपभोक्ता एवं महिला सशक्तिकरण।

संस्था प्रत्येक तीन वर्ष के अंतराल पर अपनी कार्यकारिणी के सदस्यों का चुनाव करती है, जबकि संस्था की सम्पूर्ण गतिविधियों के प्रमुख इसके महामंत्री होते है। 1200 से भी अधिक व्यक्ति एवं 300 से भी अधिक संगठन इसके सदस्य हैं। संस्था सस्टेनेबल डवलपमेंट के विषय में यूनाईटेड नेशन्स कॉफ्रेंस ऑन ट्रेड एंड डवलपमेंट तथा यूनाईटेड नेशन्स कमीशन से मान्यता रखती है।

उपरोक्त के अतिरिक्त संस्था विभिन्न राष्ट्रीय, क्षेत्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगठन जैसे कि कन्ज्यूमर्स इन्टरनेशनल, दी इन्टरनेशनल सेंटर फॉर ट्रेड एंड सस्टेनेबल डवलपमेंट, साउथ एशिया वॉच ऑन ट्रेड, इकोनोमिक्स एवं एनवायरमेंट, दी कन्ज्यूमर कोऑर्डिनेशन काउंसिल ऑफ इंडिया आदि के साथ सक्रियतापूर्वक कार्य कर रही है। यह भारत सरकार के विभिन्न नीति निर्धारक संगठनों को भी अपनी सेवाएं प्रदान कर रही है।

प्राक्कथन

यह धरती हमारी है, उतनी ही उनकी भी है, जो हमारे बाद इस धरती पर आने वाले हैं। ईश्वर ने हमें यह धरती उधार दी है, आने वाली पीढ़ियों को इसके उपकारों से वंचित न करें। हमारी पृथ्वी अतुल सम्पदा की मालिक है। प्रकृति द्वारा प्रदान की गई कोई भी वस्तु अनुपयुक्त नहीं है। हर वस्तु उपयोगी है- हमारे जीवन के लिए, उत्तम स्वास्थ्य के लिए!

प्रकृति मनुष्य की जननी है। इधर मनुष्य आधुनिकरण की ओर आकर्षित है, अग्रसर है। पहले की अपेक्षा आज दुनिया में ज्यादा लोग दुःखी हैं। सबसे ज्यादा लोग स्वास्थ्य समस्या से दुःखी है। इसका कारण हमारी भोगवादी संस्कृति है। प्रकृति द्वारा दिए गए जैविक संसाधनों एवं उपहारों का स्वार्थ से वशीभूत होकर गैर जरूरी रूप में जबरदस्त दोहन किया है, हमने आज तक । हमने स्वयं अपने भविष्य तक को नहीं समझा। इसे विडम्बना ही कहा जा सकता है कि विभिन्न प्रचलित स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार के साथ-साथ रोगों व रोगियों की संख्या भी अत्यधिक बढ़ी है।

जैव विविधता के संरक्षण एवं वृक्षों की महिमा का गुणगान तो करते हैं हम, लेकिन इन्हीं वृक्षों पर हमने कुल्हाड़ी चलाई, जैविक सम्पदा को उजाड़ा है हमने। स्वयं के जीवन से खिलवाड़ कर रहे हैं हम। भारतीय वन हमें हर रोग के इलाज की औषधियाँ प्रदान करते हैं, जो बहुमूल्य है। लेकिन स्वल्प लाभ के लिए उजाड़ रहे हैं, इस सम्पदा को। चाहे जानकर या अनजान रह कर, इनके सही उपयोग को हमने नहीं पहचाना।

भारतीय औषधीय ज्ञान के ईश्वरीय अवतार के रूप में आयुर्वेद के प्रथम प्रवर्तक आचार्य धन्वन्तरि थे। उन्होंने सभी वनस्पति, खाद्यान्न, खनिज, लवण को औषधि बताया था। हर पौधा, वृक्ष, बेल-पत्ते यहां तक कि घास भी हमें जीवन प्रदान करते हैं। हमें किसी न किसी रूप में स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। यह उन्होंने अनेक प्रयोगों से गुजरने के बाद पाया था। स्वास्थ्य क्षेत्र के वे प्रथम गुणी थे। भारत का प्राचीन महान वैज्ञानिक और चिकित्सक माना जाता है, उनको।

इनके अलावा महर्षि च्यवन, महर्षि पाराशर, अग्निवेश, चरक जैसे अनेक गुरू और ऋषि हमारी इस धरती पर लोक कल्याण के लिए जन्में। अथक साधना से उन्होंने स्वास्थ्य के रहस्यों को जाना। इन्हीं वन औषधियों, जड़ी-बूटियों से सभी प्रकार की बीमारियों का इलाज किया। उनका कहना था कि जो बीमारी पैदा होती है, प्रकृति ने उन बीमारियों के इलाज के लिए पहले से ही वन औषधि हमें प्रदान की है। आवश्यकता है, जानने और परखने की।

वह समय था जब छापेखाने का आविष्कार तक नहीं हुआ था। भोज-पत्र कागज के रूप में काम में लिए जाते थे, जो इन्हीं वृक्षों की छाल थी। इन पर हाथ से कलम की सहायता से लिखा जाता था, या मौखिक रूप से शिष्य परम्परा द्वारा आगे तक लोक कल्याण के लिए प्रसारित होता था। कालान्तर में जब छापेखाने का आविष्कार हुआ, तब तक हम बहुत कुछ इस ज्ञान को खो चुके थे। कुछ प्रकाशित हुआ, तो कुछ परम्परा के रूप में आज तक पाया जाता है, वह भी मौखिक रूप में।

उसी परम्परा से जुड़े हैं, गांवों में गुणी, जिन्होंने स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान एवं जैव विविधता के संरक्षण का पाठ अपने पूर्वजों से ग्रहण किया और आज भी ग्रामीण क्षेत्रों के दूर-दराज के लोगों के स्वास्थ्य संरक्षक के रूप में जाने जाते हैं। प्राकृतिक वन औषधियों से अनेक बीमारियों के इलाज के नुस्खे हैं- इनके पास। ये नुस्खे स्वास्थ्य रक्षा से सम्बन्धित है, जो केवल विज्ञान आधारित ही नहीं, बल्कि सदियों से प्रभावशाली भी सिद्ध हुए हैं।

प्रकृति में पाए जाने वाले समस्त जीवित वनस्पति एवं जीव जन्तुओं का संरक्षण, प्रकृति को सन्तुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। सदियों से हमारे देश के कोने-कोने में पाए जाने वाले परम्परागत जानकार 'गुणी', प्रकृति की इस जैव विविधता को संरक्षित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाहन कर रहे हैं। पीढ़ी दर पीढ़ी प्रवाहित होने वाले ज्ञान की यह पूंजी आज के दौर में अवरूद्ध होने लगी हैं।

जैव विविधता संरक्षण, परम्परागत चिकित्सा पद्धति एवं गुणियों के विषय में इसी उद्देश्य से एक श्रृंखलाबद्ध कार्यशालाओं का आयोजन किया गया, जिसके बारे में पुस्तिका में विस्तार से दिया गया हैं। संयुक्त राष्ट्र विकास परिषद् की सहायता से चित्तौड़गढ़ के एक गाँव में सम्पन्न की जा रही 'भूमि एवं जल प्रबन्धन के द्वारा जैव विविधता संरक्षण' परियोजना के माध्यम से जैव विविधता एवं इसके संवाहक गुणियों के मध्य स्थापित कड़ी को भी टटोला जा रहा है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य संरक्षण की कोई पद्धति अपने आप में परिपूर्ण नहीं कही जा सकती। नकारात्मक प्रभाव इन चिकित्सा पद्धतियों में भी होते हैं, जिनमें एलोपेथी चिकित्सा से तो दूसरी अन्य बीमारी भी होने का अंदेशा है। अत: जरूरी है कि हमारी इस परम्परागत समृद्ध चिकित्सा को पुनर्जीवित करें और सभी पद्धतियों में सामन्जस्य बिठाकर, शोध एवं परीक्षण द्वारा इन्हें अधिक असरदार बनाया जा सके।

इस भारतीय औषधीय ज्ञान, जैविक संसाधनों, बौद्धिक सम्पदा के खजाने से अब तक मिले संकेत प्रयोगशाला में अब शोध एवं अनुसंधान के विषय बन चुके हैं। इस तथ्य को मद्देनजर रखते हुए 'कट्स' ने लोक हित एवं गुणियों की भलाई के लिए चित्तौड़गढ़ केन्द्र में श्रृंखलाबद्ध कार्यशालाएं आयोजित की। कार्यशाला में अनेक तथ्य उभर कर सामने आए। इन सभी को आज की वैश्वीकरण और उदारीकरण नीतियों के परिप्रेक्ष्य में इस पुस्तक को प्रकाशित किया जा रहा है। विभिन्न संदर्भों में विद्वानों एवं प्रकाशित स्रोतों से भी पुस्तक के प्रकाशन में मदद मिली है, उनके प्रति मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

पुस्तक में सभी पहलुओं का अध्ययन कर उनका निष्कर्ष निकालने में 'कट्स' के समर्पित सभी कार्यकर्ता एवं सम्बन्धित गुणी सकारात्मक भूमिका का निर्वाह कर रहे हैं- इसकी मुझे प्रसन्नता है ......

जयपुर   प्रदीप महता
अगस्त, 2004   महामंत्री

विषय-सूची

प्राक्कथन i

भाग– प्रथम

1. मनुष्य का वनस्पति एवं जैव विविधता से रिश्ता 1
2. स्वास्थ्य का आधार है - पर्यावरण 5
3. भारतीय चिकित्सा पद्धतियां.. 9
4. कहाँ है हमारी स्वास्थ्य एवं औषध नीति? 12
5. सबके लिए स्वास्थ्य एक सपना 16
6. उपयोगी है- लोक स्वास्थ्य की परम्पराएं 19
7. पारम्परिक लोक स्वास्थ्य ज्ञान व लाभ में हिस्सेदारी............. 23
8. गुणी एक शख्सियत 26

भाग– द्वितीय

9. श्रृंखलाबद्ध कार्यशालाएं.. 31
10. जड़ी बूटियों की पहचान एवं उनके गुण 42
11. हर्बल गार्डन व जंगल भ्रमण 44
12. गुणियों के नाम व पते 51
13. रोगोपचार में विशिष्टता रखने वाले गुणी व उनके बताए विभिन्न रोगों के उपचार.................................... 53

आभार 69

कट्स प्रकाशन... 71

1

मनुष्य का वनस्पति एवं जैव विविधता से रिश्ता

मनुष्य का वनस्पति एवं जैव विविधता से रिश्ता आदिकाल से चला आ रहा है। मनुष्य ही क्यों, बल्कि हर प्राणी का इनसे कई रूपों में सम्बन्ध रहा है। मनुष्य इस पृथ्वी पर आया होगा और उसे भूख -प्यास ने सताया होगा, तो इन्हीं वृक्ष की शाखाओं पर लगे फल-फूल व पत्तों से उसने अपनी भूख को शांत किया होगा। नदियों के जल से अपनी प्यास को बुझाया होगा। ऐसा ही पृथ्वी पर अवतरित हर प्राणी ने किया होगा।

इसके बाद मनुष्य ने खेती-बाड़ी भी इसी वनस्पति जगत से सीखी होगी। शारीरिक व्याधि और असुरक्षा में इसी वनस्पति जगत ने उसका साथ दिया होगा। अनेक परीक्षण भी उसने किए होंगे और शायद इन्हीं वनस्पति जगत के पत्तों-छालों या फलों ने शारीरिक व्याधाओं से मुक्ति भी दिलाई होगी। उसने न जाने अपने कितने साथियों, बालकों और अपने घनिष्ठ सम्बन्धियों को वृक्षों के इन पत्तों और छालों को खाते देखा होगा। इनके सेवन से कितने ही मरे होंगे, मूर्छित हुए होंगे और कितने ही स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर जीवित रहे होंगे। पहचाना होगा, उसने अपनी इस अमूल्य धरोहर को।

जैसा कि इतिहास दोहराता है, उसने अपने बौद्धिक कौशल को आगे बढ़ाया। बोलना सीखा, अपनी भाषा बनाई, पत्थरों पर उस भाषा को अंकित करना सीखा, वृक्षों की छाल पर उसी ही टहनी की कलम बनाकर लिखा होगा। गुण-अवगुण भी लिखे होंगे वनस्पति के उपयोग के। अनादिकाल से वह अपने बुद्धिबल के सहारे धीरे-धीरे उन्नति कर आज की अवस्था में पहुँच सका है।

आज आधुनिकता की रेलमपेल में मनुष्य के पास बहुत कुछ है, लेकिन वनस्पति जगत के लाभों से दिन प्रतिदिन वंचित होता जा रहा है। नये-नये आविष्कारों, उद्योग-धन्धों, ज्यादा से ज्यादा धन कमाने की लालसाओं और भौतिक मूल्यों ने उसे आसक्त किया है। वह आधुनिकता की ओर बढ़ने को लालायित है। इस बेलगाम दौड़ में उसे यह भी पता नहीं है कि वह क्या पाने के लिए दौड़ रहा है, उसे यह भी ज्ञात नहीं है कि वह इस दौड़ में क्या खो रहा है? हो सकता है, जो वह खो रहा है वह अति मूल्यवान व उसके लिए काफी उपयोगी हो!

हमारी संस्कृति

भारतीय संस्कृति में वृक्षों को पुत्र से भी ज्यादा महत्वपूर्ण बताया गया है। जहां वृक्षों की पूजा की जाती थी, वहीं उनके काटे जाने की बात अजीब सी लगती है। मत्स्य पुराण में दस कुओं के बराबर एक बावड़ी, दस बावड़ियों के बराबर एक तालाब, दस तालाबों के बराबर एक पुत्र और दस पुत्रों के बराबर एक वृक्ष को माना गया है। यह भावना किसी अन्य संस्कृति में नहीं मिलती। आज हमारे मूल्य क्यों बदल रहे हैं ? खुद अपनी संस्कृति को भुला बैठे हैं। वनस्पति जगत को लूटने खसोटने की होड़ सी मची है। आखिर क्यों?

'कट्स' उस मूल्यवान वानस्पतिक धरोहर की बात कर रहा है, जिनका गुण-गान हमारी पुरानी पीढ़ियां करती आई है। मनुष्य ने आज भोगवादी संस्कृति के चलते वनों की उपयोगिता को भी भुला दिया। बड़े-बड़े जंगलों का सफाया कर दिया, जो वृक्ष वन औषधियों के रूप में थे, उनमें से अनेक वृक्ष आज लुप्त प्राय: हो चुके हैं। ये औषधियां भी ऐसी थी, जो आज लाइलाज बीमारियों के उपचार में काफी उपयोगी थी।

गुणियों की इन कार्यशालाओं मे ऐसे अनेक तथ्य उभर कर सामने आए। उनकी व्यथा जंगलों के काटे जाने और वन औषधियों के न मिल पाने की निराशा से भरी पड़ी थी। उनका कहना है कि जिस क्षेत्र में जो बीमारी है, उसी क्षेत्र की दस किलोमीटर की परिधि में उसके उपचार की वनस्पति उपलब्ध होती है। कम से कम उस वनस्पति के प्रायोज्य अंग तो जरूर मिलते हैं। ज्यादातर जडी बूंटी का आकार भी उस अंग में होने वाली बीमारी के आकार का होता हैं। लेकिन आज घटते जंगलों के कारण दुर्लभ किस्म की जड़ी-बूटियों का मिलना कठिन होता जा रहा है।

आज भी औषधीय पादपों को प्राप्त करने का जरिया जंगल ही है। भारतीय चिकित्सा पद्धति के प्रति देश-विदेश में बढ़ती रूचि ने कच्चे औषधि पादपों की मांग को बढ़ाया है। अब जंगलीय संसाधन इन जड़ी-बूटियों की सारी आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम नहीं रहे। जंगलों से इन औषध पादपों के निरन्तर दोहन तथा वानिकी व कृषि क्षेत्रों के नियमित वृहद् विकास कार्यक्रमों के अभाव के चलते, आज वन औषधियों की अनेक किस्में विलुप्त होने के कगार पर है।

साभार : राजस्थान पत्रिका

राजस्थान 3,42,239 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैला है। जहाँ वर्ष 1981 में राज्य की कुल जनसंख्या 3,42,61,862 थी, वह अब 2001 में बढ़कर 5,64,73,122 हो गई। गत 20 वर्षों में राज्य की आबादी

में 2,22,11,260 की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। बढ़ती आबादी के आवास-निवास, व्यवसायिक गतिविधियों, नई सड़कों के निर्माण, लगातार खनन और जन सहभागिता के अभाव जैसे कारणों से वन क्षेत्र लगातार घटता जा रहा है। केवल अरावली पर्वत श्रृंखला पर ही नजर डालें, तो हम पाएंगे कि वर्ष 1947 में जहाँ 57 प्रतिशत वन क्षेत्र था, वहाँ अब वर्ष 2003 में मात्र16 प्रतिशत वन क्षेत्र रह गया है।

इससे हमारे पर्यावरण और मानसून पर भी काफी विपरीत प्रभाव पड़ा है। रेगिस्तानी इलाकों में पड़ रहे निरन्तर अकाल की छाया वनस्पति और जैविक संसाधनों को कम कर रही है। जमीन में जल नीचे से और नीचे जाता जा रहा है। वर्षा जल की इस कमी से जंगली वृक्षों एवं पौधों की जड़ों को वर्षभर आवश्यक जल तक नहीं मिल पाता। वे सूख कर नष्ट हो जाते हैं, वहीं नये पेड़-पौधे भी नहीं पनप पाते।

अत्यधिक धन कमाने की लालसा, लोभ, लालच और सरकारी नियंत्रण की ढ़ीली पकड़ के फलस्वरूप तस्कर और माफिया गिरोह पनपे हैं। इन्होंने वनों व जैविक संसाधनों को बेकदर लूटा है। धार्मिक मान्यताओं के चलते भले ही ग्रामीणजन वृक्षों को काटने से परहेज करते रहे हों, परंतु इन तस्करों और माफिया गिरोहों के लिए ये मान्यताएं कोई मायने नहीं रखती।

हाल ही का उदाहरण देंखे- जमवारामगढ़ अभ्यारण्य क्षेत्र और सरिस्का से सटे आंधीखानों के पास 300 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में बेशकीमती कदम्ब के पेड़ लगे थे। वहाँ जो कुल्हाड़ी चली, तो उसने रूकने का नाम नहीं लिया। चन्दन की लकड़ी का विकल्प माना जाता है, इस वृक्ष की लकड़ी को, वहीं इसका औषधीय उपयोग भी है। ग्रामीणों ने काफी समय पहले ही इसकी जानकारी वन विभाग के अधिकारियों को दे दी थी। लेकिन मिलीभगत होने के कारण मामले को दबा दिया गया। आश्चर्यजनक बात तो यह है कि तस्कर खुलेआम पेड़ों को काट कर ले जाते हैं, लेकिन किसी वनकर्मी की उन पर नजर तक नहीं पड़ती।

खैर, इस मामले को टाल भी दिया जाए, तो आमेर से अचरोल तक के पहाड़ों में बिखरा सेहत का सोना क्यों पत्थर हो रहा है? वन विभाग वृक्षारोपण कार्यक्रम चलाकर रेगिस्तान में देशी-विदेशी बबूल तो लगा रहा है, लेकिन हजारों रुपए किलो बिकने वाली इस वन सम्पदा पर क्यों उसकी कोई नजर नहीं है? इसकी सुरक्षा की कोई पुख्ता व्यवस्था तक नहीं है। ग्रामीणों का कहना है कि इस क्षेत्र में कदम्ब के 108 पेड़ थे, जो अब 15-16 तक सिमट कर रह गए है। वन विभाग को पेड़ काटने की कई बार सूचना भी दी गई, पर कोई कार्रवाही तक नहीं हुई।

साभार : राजस्थान पत्रिका

इस क्षेत्र में वज्रदन्ती, सफेद मूसली, सालर, गूगल, लाल गोंद जैसी जड़ी बूटियां हैं, जिनकी कीमत एक से लेकर चार हजार रुपए किलो तक है। इन जड़ी बूटियों की

सुरक्षा के कोई खास इन्तजाम वन अधिकारियों के पास नहीं है, क्यों? देखा जाए तो सब भ्रष्टाचार की भेंट चढ़ रहा है। सबसे अहम् सवाल यह भी है कि हर साल मानसून के आते ही वन विभाग के आला अफसरों के चेहरे खिलने लगते हैं। हजारों करोड़ रुपया पेड़ लगाने पर खर्च होता है, कितने पेड़ लगे यह कोई नहीं देखता। कितने पेड़ इससे पहले काटे गए, इनका भी कोई लेखा-जोखा नहीं होता। गांव वाले चिल्ला-चिल्लाकर थक जाते हैं, लेकिन शिकायत तक दर्ज नहीं हो पाती। भ्रष्टाचार के आगे सब लाचार क्यों है?

राज्य की परम्परागत औषधियों को संजीवनी और प्राणसुधा जैसे नामों से नवाजा गया था, जो आज बीते जमाने की बात होती जा रही है। मनुष्य इन अनदेखियों का स्वयं शिकार हो रहा है। हमारे किसान भाईयों को औषधीय पौधों की जानकारी तक नहीं है।

उनके खेतों व खेतों की मुंडेर पर हजारों रुपए की कीमती औषधीय वनस्पति, जो अनेक लोगों को जीवन दान दे सकती है, अपने आप पैदा होती है। परंतु जानकारी के अभाव में उन्हें भी उखाड़ कर फैंक दिया जाता रहा है। सोनाफूली,सफेद आक, वज्रदन्ती, भृंगराज, सफेद हुलहुल, हिंगोटा, रोहिड़ा, बावची, साटा, सहदेवी, रामबुई और गोखरू जैसी औषधियां अपनी पहचान खोती जा रही है। किसान इन्हें खेतों व आसपास के क्षेत्रों से खेती के लिए नुकसानदायक मानकर उखाड़ कर फैंकते रहे हैं, जबकि ये औषधियां उसके लिए उपयोगी हैं। खासतौर से यह तथ्य सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि अनेक जड़ी-बूटियां एक बार नष्ट होने के बाद फिर नहीं पनपती।

जैव विविधता

जैव मण्डल में पाए जाने वाले जीवन के विविध प्रकारों को जैव विविधता कहते हैं। आज कई कारणों से जैव विविधता को तरह-तरह के खतरों का सामना करना पड़ रहा है। जैव विविधता के तेजी से नष्ट होते जाने से एक ओर जहाँ प्रकृति में असन्तुलन पैदा हो रहा है, वहीं दूसरी ओर प्रकृति की अमूल्य निधियों का हमेशा के लिए खत्म होने का भी खतरा पैदा हो गया है।

संपन्न जैव विविधता परम्परागत चिकित्सा पद्धति की आत्मा रही है। उसे निखारने में परम्परागत जानकारों 'गुणियों' ने अपना सर्वस्व समर्पित किया है। अतः आज इस बात की अत्यन्त आवश्यकता है कि जैव विविधता एवं इसके संवाहक गुणी के मध्य सम्बन्धों को प्रगाढ़ किया जाए, जिससे कि प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को विकसित करने के साथ-साथ देश एवं समाज को स्वस्थ एवं सुखी बनाया जा सके।

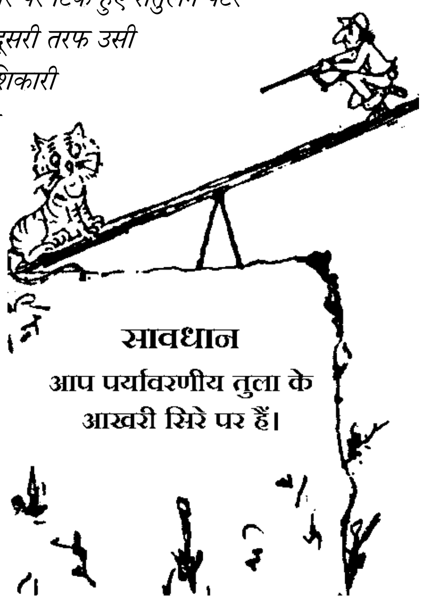
जैव विविधता इस समुदाय में रह रहे लोगों की आजीविका का भी एक मुख्य साधन है। हमारे प्राचीन ग्रन्थों में भी इस बात का जगह-जगह उल्लेख मिलता है। जैव विविधता को संरक्षित करने, निखारने एवं उनका न्यायपूर्ण उपयोग करने में परम्परागत जानकारों का काफी योगदान रहा है। आज भी किसी ग्रामीण से उसके आस-पास पाई जाने वाली वनस्पतियों एवं जीव-जन्तुओं के बारे में पूछा जाए जो उनके जीवन यापन से सीधे या परोक्ष रूप से जुड़ी हों तो उनका निश्चित रूप से उन्हें पता होता है।

2

स्वास्थ्य का आधार है- पर्यावरण

प्रकृति के संतुलन को मत बिगाड़िए

प्रकृति के संतुलन को यदि हम इसी तरह बिगाड़ते रहे, तो यह एक दिन हम सभी को मौत की नींद सुला देगी। पर्यावरण जनचेतना हेतु काफी वर्षों पूर्व दिल्ली में एक प्रदर्शनी आयोजित हुई थी। प्रदर्शनी में पर्यावरण के कई विज्ञापन चित्र दिखाए गए थे, उनमें से एक चित्र में दर्शाया गया था कि पहाड़ी चट्टान के आखिरी सिरे पर टिके हुए संतुलन पटरे पर एक तरफ एक शेर बैठा हुआ है और दूसरी तरफ उसी तख्ते के अंतिम छोर पर सहमा हुआ सा शिकारी अपनी बंदूक को शेर की तरफ निशाना बनाए बैठा है। शिकारी यह भूला बैठा है कि शेर गोली लगते ही तख्ते से लुढ़केगा, तो उसका वजन हटते ही शिकारी महोदय की तरफ का तख्ता झटके से नीचे आयेगा और शिकारी अपनी बंदूक सहित उछलकर चट्टान के नीचे की अतल गहराईयों में ऐसा गिरेगा कि हड्डी पसली ढूंढ़ने का हौसला भी किसी में नहीं रहेगा। यह था प्रकृति के संतुलन को बिगाड़ने का जान लेवा संदेश।



इसी प्रकार यदि हम वनों का विनाश करते रहें तो हमारी भी इसी प्रकार जानलेवा स्थिति बन जाएगी। प्रदूषित वातावरण हमें श्वास लेने तक की इजाजत नहीं देगा। शिकारी की तरह ही आज हम भी अपनी मौत को भुलाए बैठे हैं। हमें विचार करना होगा कि हमने पृथ्वी को अपने मां-बाप से विरासत में नहीं पाया है- महज अपने बच्चों से उधार लिया है। हमें इसकी रक्षा करनी चाहिए।

आज विश्व के दिग्गज राजनीतिज्ञ मनुष्य के स्वास्थ्य हितों को ध्यान में रखकर पर्यावरण सुरक्षा के बारे में गंभीरता से विचारमग्न और चिंतित हैं। मनुष्य को ही नहीं, समस्त प्राणीजगत को आज पर्यावरणीय विनाश से गंभीर स्थिति में नुकसान पहुंचा है। आज शुद्ध ऑक्सीजन जो पेड़-पौधों से ही प्राप्त होती है, नहीं मिल पा रही।

मनुष्य एवं प्राणी जगत जो कार्बनडाई ऑक्साइड श्वास के जरिए बाहर निकालते हैं, वह वृक्षों के लिए प्राणदायक है। वे उसे ग्रहण करते हैं। बदले में वृक्ष जो ऑक्सीजन वापस छोड़ते हैं, वह प्राणीजगत के लिए प्राणदायक है। यदि मनुष्य को शुद्ध ऑक्सीजन मिले तो अस्वस्थ होने का प्रश्न ही काफी कम हो जाता है। कितने एक दूसरे के पूरक हैं 'हम और हमारे वृक्ष'!

पारम्परिक रूप से देखा जाए तो हमारे ऋषि मुनियों ने सदा प्रकृति की पूजा आराधना किए जाने के संदेश दिए है। आज मनुष्य प्रकृति के साथ निर्ममता बरत रहा है। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश पंच महाभूत तत्व हैं, जो हमारे स्वास्थ्य का आधार स्तम्भ है। जब मनुष्य ने इन सभी को प्रदूषित कर डाला है, तो स्वास्थ्य कैसे ठीक रह सकता है? किसी भी भारतीय चिकित्सकीय पद्धति को लें, उनका मूल दर्शन पंच महाभूत तत्वों के सिद्धांतों पर ही प्रतिपादित है। इन पंच महाभूत तत्वों, जिनसे हमारा शरीर बना है, उनमें आया दोष ही बीमारी की जड़ है।

आज मनुष्य ऋषि मुनियों के आदर्शों की अनदेखी ही नहीं कर रहा, बल्कि स्वयं के कालकलवित होने का बीज बो रहा है। वह सम्पूर्ण पर्यावरण मण्डल को प्रदूषित करता जा रहा है। वह इसके दुष्परिणामों की भी परवाह नहीं कर रहा। जानकर क्यों अनजान बन रहा है?

हमारी संस्कृति का अनिवार्य अंग पर्यावरण संस्कृति रहा है। पर्यावरण हमें जीवनदान देता है। हमारे त्यौहारों, रीति-रिवाजों के माध्यम से हमारी संस्कृति ने पर्यावरण के क्षेत्र में कई आयाम जोड़े। आज भले ही हम आधुनिकता की दौड़ में उन रीति-रिवाजों को अंधविश्वास समझ लें, परंतु यह सत्य है कि जब ये मान्यताएं प्रारम्भ हुई थी, तब निश्चित रूप से इसके वैज्ञानिक कारण भी रहे होंगे। सबसे प्रमुख उन वैज्ञानिक कारणों में मनुष्य के उत्तम स्वास्थ्य का नजरिया ही महत्वपूर्ण रहा होगा।

वृक्षों को हमारी संस्कृति में देवतुल्य माना जाता है। वृक्ष मात्र पर्यावरण ही नहीं, बहुमूल्य सम्पदा और जीवन रक्षक औषधीय गुणों के कारण मानव जीवन के रक्षक है। हमारे जन्म से मृत्यु तक के संस्कारों में वृक्ष किसी न किसी रूप में अवश्य उपस्थित रहते हैं। परम्परा के रूप में अलग-अलग प्रांतों में भिन्न-भिन्न रीति-रिवाज आज भी विद्यमान है, जो हमारे स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध रखते हैं।

परम्परानुसार देखे तो धार्मिक ग्रन्थ भागवत पुराण में व स्कन्ध पुराण में पीपल के वृक्ष के नीचे भगवान विष्णु का वासा है। पीपल के वृक्ष की शनिवार को पूजा करने का विधान भी है, जिससे शनि ग्रह का दुष्प्रभाव नहीं होता। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से पीपल के पत्ते उच्च रक्तचाप रोग को ठीक करने में कारगर है।

हमारे प्राचीन ग्रन्थों यथा ऋग्वेद और अथर्ववेद में उत्सवों, त्यौहारों और शादी विवाह के अवसर पर मन्त्रोच्चारण कर पृथ्वी, जल, अग्नि आदि की पूजा और यज्ञ के पीछे भी पर्यावरण शुद्धता और स्वास्थ्य संरक्षण का उद्देश्य निहित रहा है।

प्रकृति मनुष्य की जननी है। इधर मनुष्य अति आधुनिकता की ओर अग्रसर है। जीवन स्तर को सुधारने की हमारी सनक पर्यावरण को प्रदूषित कर रही है। हमारे जल, थल, वायुमंडल सभी प्रदूषित हो रहे हैं। पहले की अपेक्षा आज ज्यादा लोग दु:खी है। लोगों की बढ़ती आवश्यकताएं पूरी करने के लिए वनों का विनाश किया गया। अधिक अन्न पैदा करने के लिए धरती पर रासायनिक उर्वरकों व दवाओं के रूप में प्रयोग बढ़ा। परिणाम सामने आये, बाढ़ों का ताण्डव, सूखे का प्रकोप, रेगिस्तान का प्रसार और मनुष्य में बढ़ते रोग। भूमि की उपजाऊ शक्ति बढ़ने की बजाय लगातार घटी।

हमारी पवित्र नदियां गन्दे नाले के रूप में प्रवाहित होने लगी। उद्योगों का कचरा व रसायनिक रंग नदियों में बहाये जाने लगे। जल भी प्रदूषित हो गया। जनसंख्या इस गति से बढ़ी कि धरती माता को कोख भी भारी लगने लगी। सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने कहा था ''भौतिक सुख पाने के लिए आज भीतरी चरित्र की बलि चढ़ा दी गई है।'' सवाल सिर्फ पर्यावरण सम्बन्धी शब्दावली गढ़ने, कानून बनाने और इसके लिए नये-नये विभाग खड़े करने का नहीं, बल्कि इस सोच का है, जो मनुष्य और उसके रिश्तों को परिभाषित करती है। क्या हमने कभी इस समस्या पर गौर किया है कि रोजाना हम करोड़ों टन कचरा फैलाकर अपने पर्यावरण को कितना नुकसान पहुँचा रहे हैं? यह कचरा हमारे वायुमंडल, जलस्रोत और पृथ्वी के वातावरण

वृक्षों की पूजा-हमारी संस्कृति

बिहार में एक प्रथा प्रचलित है जो विवाह के अवसर पर सम्पन्न होती है। विवाह होने से पूर्व लड़का-लड़की आम्र वृक्ष की पूजा करते हैं। स्त्रियां उन्हें आम के वृक्ष के नीचे ले जाती हैं और हल्दी के थाप देती है। वृक्ष के चारो ओर लाल सूती धागा बांधा जाता है। लड़का पांच धागे बांधता है और लड़की एक धागा बांधती है।

इसी तरह दूल्हा-दुल्हन गृहस्थ जीवन में प्रवेश करते हैं, तो एक पेड़ अवश्य लगाते हैं। यह पेड़ जितना हरा-भरा होगा, उनका दाम्पत्य जीवन भी उतना ही सुखी होता है। आम के वृक्ष की छाल और पत्तों में अनेक औषधीय गुण छिपे हैं। आम की अन्तरछाल जहाँ शरीर पर होने वाले सफेद दाग को दूर करती है, वहीं फल रक्त में वृद्धिकारक होता है। हर वृक्ष को धन्वन्तरि का रूप माना जाता है।

को भयंकर हानि पहुँचा रहा है। वायुमंडल के जरिए इस कचरे से असंख्य कीटाणु और विषाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर रहे हैं।

इसी तरह यह कचरा नदियों, तालाबों और अन्य जलस्रोतों में बहा दिया जाता है, जो हमारे शरीर में पहुँच कर विभिन्न नई-नई बीमारियों से ग्रसित कर रहा है। प्रदूषण से भरा वातावरण सम्पूर्ण संसार में अपने विषैले पंख फैला रहा है। जैसे-जैसे हम विकास की ओर बढ़ रहे हैं, विनाश भी उसी तीव्रता से हमारी ओर बढ़ रहा है। देखा जाए तो पर्यावरण सुरक्षा को भी रोटी, कपड़ा और मकान की तरह मानव की न्यूनतम बुनियादी जरूरत माना जाना चाहिए।

श्रीमती इन्दिरा गांधी ने पर्यावरण की रक्षा पर जोर देते हुए एक बार कहा था कि हमने यह नहीं देखा कि हमारी धरा पर जो कमियां हैं, उन्हें पूरा किया जाए, बल्कि यह देखा है कि मुर्गी का पेट फाड़कर एक साथ सोने के अंडे निकाल लिए जाए। यह भी किस लिए? सिर्फ क्षणिक लाभ के लिए या एशो-आराम के लिए या ऐसी वस्तुओं के लिए जिनसे हम जल्दी ही ऊब जाते हैं।

बच्चों का मार्मिक संदेश

रियो-डी-जिनेरियो में पृथ्वी शिखर सम्मेलन चल रहा था। 'कट्स' के महामंत्री प्रदीप महता भी वहाँ एक संवाददाता के हेसियत से मौजूद थे। इस विश्व मंच पर बच्चों ने पर्यावरण विशेषज्ञों को अपना मार्मिक संदेश देकर उन्हें चौंका दिया था। उनका कहना था 'यह पृथ्वी आपने बच्चों से उधार ली है, आपकी बपोती नहीं, इसे आपको भावी पीढ़ी को सही सलामत वापस सौंपना है, यह आपका उत्तरदायित्व ही नहीं बल्कि कर्तव्य भी है।' यह बच्चों में पर्यावरण सुरक्षा के प्रति जागरूकता और उनके प्रकृति प्रेम को दर्शाता है। श्री महता ने इन बच्चों के मार्मिक विचारों को स्थानीय समाचार पत्रों के माध्यम से आकर्षित कर हमें वाकिफ कराया था।

पृथ्वी, जल, तेज वायु और आकाश, ये हैं पंचभूत तत्व सब प्रकृति की देन है।
या सो बन्यो ये शरीर सब प्राणिन को प्राण, जाको कर्‌यो है बखान सब वेदन पुराण है।
या सो करी छेड़छाड़ लता वृक्षन को काट, कैसो प्रदूषण फैलायो कछु मान नहीं कीनो है।।
मानुज धर्‌यो नहीं ध्यान जाको भयो परिणाम, रोग व्याधिन जंजाल यातें अतिकष्ट पायो है।
कहें 'बदरी' अब चेत काहे भयो है अचेत, राख प्रकृति को मान पर्यावरण बचानो है।।

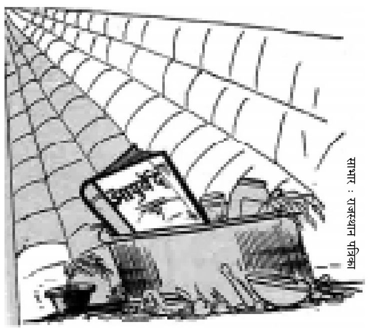
3

भारतीय चिकित्सा पद्धतियां

भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में दो प्रकार की पद्धतियां वर्तमान में अपनाई जा रही हैं। एक जो भारत में उद्‌भूत हुई और दूसरी जो भारत में बाहर से आई और अपना ली गई। भारतीय पद्धतियों में आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी, योग और प्राकृतिक चिकित्सा मुख्य हैं। जबकि जर्मनी से होम्योपैथी और अंग्रेजी मुल्कों से एलोपैथिक चिकित्सा देश के बाहर से आई चिकित्सा प्रणालियां हैं।

देश के ज्यादातर हिस्सों में भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपेथी लोकप्रिय रही। देश में अंग्रेजी शासन के दौरान एलोपेथिक चिकित्सा को भारत में अपनाया गया। ऐलोपेथिक चिकित्सा का जमकर प्रचार-प्रसार अभियान चला। इस पद्धति से रोगी को शीघ्र आराम मिलता है, अत: एलोपेथिक पद्धति की लोकप्रियता बढ़ी। भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को कमजोर आंका जाने लगा। कालान्तर में एलोपेथिक चिकित्सा के कई विपरीत प्रभाव भी सामने आए। यह देखा जाने लगा कि इससे सम्बन्धित रोग में तुरंत लाभ तो मिलता है, परंतु निरन्तर उपयोग या अन्य कारणों से दूसरी बीमारी खड़ी हो जाती है। हालांकि शल्य चिकित्सा में एलोपेथी काफी कारगर सिद्ध हुई है, लेकिन कुप्रभाव तो सामने आते ही हैं।

देखा जाए तो आज भी आयुर्वेदिक पद्धति सभी राज्यों में लोकप्रिय है। केरल, हिमाचल प्रदेश, गुजरात, कर्नाटक, मध्यप्रदेश, राजस्थान, उत्तरप्रदेश और उड़ीसा राज्यों में इस पद्धति का अधिक प्रचलन है। शेष भागों में इसका प्रचलन सामान्य रूप से है। होम्योपेथी का उत्तर प्रदेश, केरल, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, आन्ध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, पंजाब, तमिलनाडू, बिहार, गुजरात और उत्तर-पूर्वी राज्यों में प्रचलन काफी है। वर्तमान में सभी चिकित्सा पद्धतियां पूरे देश में उपचार हेतु प्रयोग में ली जा रही है।


साभार : राजस्थान पत्रिका

आयुर्वेद का अर्थ 'जीवन विज्ञान' से लगाया जाता है। प्राचीन वेदों में इसका वर्णन वैदिक मंत्रों में निहित है। इन वैदिक मंत्रों में जीवन, रोगों तथा औषधियों के मूल दर्शन आदि की व्याख्या की गई है। ये पंच महाभूत तत्वों के सिद्धांत पर आधारित

है। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश प्रकृति द्वारा प्रदत्त पंच महाभूत तत्व कहलाते हैं। इनसे ही सभी प्राणियों की रचना होती है। ये तत्व प्रत्येक प्राणी में समान संतुलित आधार पर अवस्थित होते हैं।

इन पंच महाभूत तत्वों में आया दोष त्रिदोष के रूप में व्यक्त किया गया है- वात, पित्त और कफ। इन त्रिदोषों में से जिनमें विकार आता है, अथवा संतुलित नहीं रहता है, तो वहीं हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है और रोगों का कारण बनता है। आयुर्वेद मानव शरीर को इन तीन दोषों, पंच महाभूत तत्वों, सात सप्तधातु, पंचेद्रियों, पंच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मेन्द्रियों, मन, ज्ञान तथा आत्मा का मिश्रण मानता है। आंतरिक तथा बाह्य घटकों में किसी भी प्रकार का असंतुलन रोग का कारण है। विभिन्न तकनीकों, प्रक्रियाओं, पथ्या-पथ्य आहार-विहार तथा औषधियों के माध्यम से इस संतुलन को पुन: स्थापित करना ही चिकित्सा करना है।

आयुर्वेद में रोग की पहचान नाड़ी, मूत्र, मल, चिह्वा, नेत्र और इन्द्रीयजन्य जांच के द्वारा की जाती है। आयुर्वेद मानव को लघु ब्रह्मांड के रूप में मानता है, लेकिन चिकित्सा व्यक्तिपरक होती है। किसी भी व्यक्ति को औषधि का नुस्खा लिखते समय उसकी शारीरिक, मानसिक, प्रकृति, लिंग, आयु, पाचन क्षमता, कार्य की पद्धति, निद्रा तथा आहार-विहार आदि पर विचार करना जरूरी समझा गया है।

सिद्ध चिकित्सा पद्धति भी भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति है। सिद्ध शब्द का अर्थ हमारे उन साधुओं, ऋषियों, मुनियों से है जिन्होंने योग अभ्यास द्वारा औषधियों के परिणाम जाने और हमें दिए हैं। सिद्ध साहित्य तमिल भाषा में है और यह भारत के तमिल भाषी राज्यों में ज्यादा प्रचलित है। इनमें सिद्ध औषधियों जिनमें पारा, चांदी, सोना, सीसा, सल्फर आदि होते हैं, को सिद्ध कर रोगी को दिए जाते है। ये औषधियां संक्रामक रोगों के उपचार में ज्यादा प्रभावशाली होती है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति का उद्गम तो यूनान देश में हुआ। बाद में यह भारत में मध्य काल में लाई गई। व्यापक उपयोग के फलस्वरूप कालान्तर में यह भारत की स्वदेशी पद्धति बन गई। यूनानी पद्धति भी प्राकृतिक रूप से उत्पन्न वनौषधि के प्रयोग पर जोर देती है। प्रायोगिक अनुसंधान में निश्चित विधि का अनुसरण कर सुव्यवस्थित तरीके से चिकित्सा प्रदान करने और रोगों का निदान करने में यह पद्धति प्रभावशाली है। रोग जांच आदि में अधिकांश रूप से आयुर्वेद का ही अंग व्यक्त होता है। व्यक्ति का मिजाज दमवी, बलगामी, सफरानी और सौदावी द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा एक जीवन पद्धति है। इसे पतंजली में क्रमबद्ध रूप से वर्णित किया गया है। इसमें यम, नियम, आसन, धारणा, ध्यान व समाधि आठ अंग है। योग के इन अंगों के अभ्यास से व्यक्तिगत आचरण में सुधार तथा आक्सीजनयुक्त रक्त के संचार से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह मन को शांति एवं पवित्रता प्रदान करता है और शरीर में

प्रतिरोधक शक्ति का विकास करता है। प्राकृतिक पंच महाभूत तत्वों से प्राकृतिक उपचार यथा जल, मिट्टी, मालिश, स्नान, व्यायाम, आसन, खान-पान जैसी अनेक विधाओं पर यह पद्धति खास बल देती है। आजकल इसका प्रचार विदेशों में भी काफी हो रहा है।

यद्यपि योग खासरूप की कठिन जीवन पद्धति है तथापि इसमें प्रोत्साहक, निवारक और रोगनाशक होने के गुणों से युक्त प्रभावोत्पादकता है। योग ग्रंथों में शारीरिक स्वास्थ्य, रोगों की रोकथाम तथा रोगों के उपचार के लिए कई आसनों का वर्णन किया गया है। ध्यान का, जो इसके आठों अंगों में से एक है, इसका यदि नियमित अभ्यास किया जाए तो शारीरिक अहितकर प्रतिक्रियाओं को घटाने की बड़ी भारी क्षमता इसमें है।

प्राकृतिक चिकित्सा को मुख्य रूप से प्रकृति के प्राचीन नियमों के पालन पर आधारित पद्धति माना जाता है। मौलिक सिद्धांतों से यह पद्धति आयुर्वेद से सम्बन्ध रखती है। शरीर में विजातीय तत्वों के निराकरण के लिए उपवास, आसन, फलों का रस आदि उपचार बताए गए है। मनुष्य में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से रोगों के प्रतिरोध, स्वास्थ्य संरक्षण, स्वास्थ्य संवर्धन और उपचार के लिए प्राकृतिक जीवन पद्धति को प्राकृतिक सिद्धान्तों के आधार पर ही चलने को अधिक बल देती है।

होम्योपैथिक प्राकृतिक बीमारियों का औषधि चिकित्सा द्वारा इलाज करने का एक विशिष्ट तरीका है, जो उन औषधियों की सहायता से होता है, जिनके बारे में परीक्षण द्वारा यह साबित हो गया है कि उनमें स्वस्थ मानव पर समान बनावटी लक्षण पैदा करने की शक्ति मौजूद है।

चिकित्सा प्रणाली के अनुसार कोई भी वस्तु जो स्वस्थ व्यक्ति पर कृत्रिम लक्षण पैदा कर सकती है वह प्राकृतिक बीमारी में उन्हीं लक्षणों को ठीक भी कर सकती है। अर्थात् रोग का उपचार रोग के लक्षण पैदा करके किया जाए- इस आधार पर दवा का उपयोग होता है।

यह पद्धति उपचार हेतु रोगों के नाम को ज्यादा महत्व नहीं देती। रोगी की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभिव्यक्ति ही रोग के समग्र रूप को बताती है। यह भी विश्वास किया जाता है कि बाह्य प्रभाव जैसे बैक्टीरिया, वायरस आदि रोग के कारण नहीं बनते, जब तक व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता एक विशिष्ट स्तर से घट कर कम न हो जाए। ठीक दवा चुनने की प्रक्रिया विशिष्ट व्यक्ति के आधार पर ही की जाती है। दवाइयों की खुराक को कम से कम दिया जाता है, जो रोग को ठीक करने में पर्याप्त हो।

4

कहाँ है हमारी स्वास्थ्य एवं औषध नीति?

उचित औषध नीति लोक स्वास्थ्य नीति का एक अंग है। दुर्भाग्यवश, हमारे यहां एक सम्पूर्ण उचित औषध नीति जो जनहित में हो, कभी बनी ही नहीं। वर्ष 1975 में 'हाथी समिति' के रूप में एक ठोस प्रयत्न किया गया था। जिसमें 116 ऐसी सीमित आवश्यक औषधियों की सूची जारी करने की सिफारिश की गई थी, जिन्हें उनके प्रजाति नामों के अन्तर्गत बेचा जाना था। किंतु इस समिति की ज्यादातर सिफारिशों को दरगुजर कर दिया गया।

आज आजादी के 50 वर्षों के बाद भी देश में गरीब मरीज उपभोक्ता को स्वास्थ्य सेवाएं अपने अधिकार के रूप में प्राप्त नहीं हो पाई। डॉक्टर आज ग्रामीण जनता के प्रति संवेदनशील नहीं है।

अनेक कोशिशों के बावजूद हर 2000 लोगों पर सिर्फ एक डॉक्टर है। देश में सिर्फ तेरह प्रतिशत आबादी के लिए साफ सफाई का प्रबन्ध है। हमारे यहां मातृ और शिशु मृत्यु दर अभी भी काफी ऊँची है। राज्य में हजारों महिलाएं प्रसव के दौरान मृत्यु का ग्रास बन जाती है। इनमें ग्रामीण महिलाओं की संख्या काफी ज्यादा है।

सर्वेक्षण रिपोर्ट

हाल ही अन्तर्राष्ट्रीय विकास संगठन 'सेव द चिल्ड्रन' द्वारा जारी एक सर्वेक्षण रिपोर्ट काफी चौंकाने वाले तथ्य उजागर करती है। रिपोर्ट के अनुसार 80 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया अर्थात खून की कमी की शिकार है, जिसका खामियाजा उनके बच्चों को भी भुगतना पड़ता है।

दिल्ली में कस्तूरबा गांधी चिकित्सालय में घटित एक मामले को ही लें। नसीम नामक प्रसूता महिला ने हास्पिटल के स्टाफ से गुजारिश की थी कि मुझे अस्पताल में रखे। वह अपने आप को काफी कमजोर महसूस कर रही थी। उसे अस्पताल में भर्ती नहीं किया गया। डॉक्टरों को उसकी गुहार पर रहम तक नहीं आया। आखिर जब वह अस्पताल की सीढ़ियों से नीचे उतर रही थी, तो वहीं उसने एक बच्चे को जन्म दे दिया। बच्चे ने सीढ़ियों पर ही दम तोड़ दिया। ऐसे एक नहीं, अनेक उदाहरण दिए जा सकते हैं। देश के बड़े शहरों में ही जब यह हाल है, तो ग्रामीण अस्पतालों की क्या हालत होगी, जहाँ कोई डॉक्टर अथवा नर्स तक नहीं मिल पाती ? सिर्फ अंदाजा लगाना ही काफी होगा!

देश के किसी भी हिस्से को लें, डॉक्टर अपनी डिस्पेन्सरियां छोड़कर प्राइवेट प्रेक्टिस करते मिलेंगे। प्रश्न उठता है क्या उन्हें वेतन अस्पताल से नदारद रहने का मिलता है? देश के केन्द्रीय स्तर व राज्य स्तर के स्वास्थ्य मंत्री विभिन्न सम्मेलनों को सम्बोधित करते हैं और कहते हैं डॉक्टर आर्थिक लालच त्यागें और सेवा भाव से काम करें, जिससे लोगों में उनके प्रति विश्वास कायम हों। युवा चिकित्सक गांवों में जाकर उन गरीब व पिछड़े व दलित लोगों की सेवा करें, शहर का मोह त्यागें। लेकिन आज तक यह आह्वानों और सम्बोधनों तक ही सीमित रहा है। किस डॉक्टर ने इनकी परवाह की है? यह है हमारी स्वास्थ्य नीति और चिकित्सकों का चरित्र!

आम मरीज का कहना है कि दवाखाने में केवल दवा की लम्बी-लम्बी पर्चियां लिखकर हाथ में थमा देने वाले बाबू साहब ही क्यों बैठते हैं? सुख दुःख पूछने वाला कोई नहीं है। ग्रामीण क्या है? चिकित्सा तंत्र में इसकी परिभाषा तक नहीं पढ़ाई जाती। किसी डॉक्टर को लोगों के प्रति संवदेनशील होने का पाठ ही नहीं पढ़ाया जाता। गरीब मरीजों से किस प्रकार अनाप-शनाप धन कमाया जाए, यह अवश्य पढ़ाया जाता होगा। तभी ब्रांड वाली अनेक दवाएं, जो काफी महंगी होती हैं, मरीजों को लम्बी पर्चियों के रूप में लिखकर थमाई जाती है। जाँच भी बाहर स्थित निजी जांच केन्द्रों पर कराने की हिदायत देता डॉक्टर, यह नहीं सोचता कि गरीब आखिर कहां से पैसा लाएगा? उसे तो सिर्फ कमीशन के लिए दवाएं और जांचे लिखनी है। मरीज की उसे क्या परवाह... ?

बड़े-बड़े अस्पतालों में 'परचिट' की व्यवस्था है, डॉक्टर को भारी भरकम राशि हाथ में थमाओं और भर्ती होने के लिए पर्ची पाओ। यही परचिट कहलाती है। सेवा का उद्देश्य रखने वाला डॉक्टर तो कोई बिरला ही मिलता है।

विशेषज्ञों और वैज्ञानिकों ने स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए गरीबी और निरक्षरता को दूर करने की जरूरत पर बल दिया। भारतीय अनुसंधान परिषद् के पूर्व

यह परचिट क्या होती है?

सवाई मानसिंह अस्पताल समेत एस.एम.एस मेडिकल कॉलेज से जुडे अन्य अस्पतालों के डॉक्टर अपने घर मरीज को देखने की एवज में उन्हें परचिट जारी कर देते हैं। इस 'परचिट' के आधार पर मरीज को सम्बन्धित डॉक्टर की यूनिट में भर्ती होने का अधिकार मिल जाता है।

चूंकि मरीज डॉक्टर को घर पर अच्छी खासी फीस देकर आता है, इसलिए उसे अस्पताल में सभी सुविधाएँ आसानी से मिल जाती है। हालांकि राज्य सरकार ने डॉक्टरों के घर पर दिखाने की फीस निर्धारित कर रखी है। परन्तु कुछ ही चिकित्सकों को छोड़कर ज्यादातर इन मानदंडों से काफी ज्यादा फीस वसूल रहे हैं। सर्जरी वाले डॉक्टर तो एक मरीज से पाँच हजार से भी अधिक वसूली करके ही परचिट देते हैं। राज्य सरकार ने कई बार परचिट पर रोक लगाने का मानस भी बनाया था परन्तु इस पर रोक लगाए जाने के आसार नजर नहीं आते।

महानिरीक्षक डॉ. एन.एच. एटियां ने ग्रामीण क्षेत्रों और शहरों में झुग्गी झोपड़ी इलाकों में स्वास्थ्य सेवाओं के खस्ताहाल पर विस्तार से चर्चा की थी। उन्होंने कहा था कि स्वास्थ्य समस्याओं से निजात दिलाने के लिए और अधिक दवाइयों व टीकों की जरूरत नहीं है, बल्कि 'गरीबी के टीके' की जरूरत है। क्योंकि देश में स्वास्थ्य सेवाओं और दवाइयों का दुरूपयोग किया जाता है।

भारतीय संविधान कहता है आम जनता के स्वास्थ्य की बेहतरी और उनके पोषकता स्तर को ऊँचा उठाना है। दूसरी ओर भारतीय स्वास्थ्य कानूनों के द्वारा मरीजों को कुछ हद तक ही अधिकार सुनिश्चित है। सरकार की दवा नीति उपभोक्ताओं का शोषण कर दवा कंपनियों को अनाप-शनाप धन अर्जित करने की छूट देती है। जिन दवाओं पर विश्व स्तर पर रोक का लेबल लगा होता है, धडल्ले से हमारे देश में बिकती हैं। ये दवाएं कितना भी मरीज को नुकसान पहुँचाएं, कोई प्रयोजन नहीं।

क्या करें बेचारा गरीब मरीज! जिसे दो जून की रोटी तक उपलब्ध नहीं है, डॉक्टरों की मेहरबानी से ऊँची कीमत की दवाएं खाता है, फिर भी इलाज नहीं हो पाता। सरकार मौन है, वह मरीज उपभोक्ताओं को सीमित अधिकारों में बांधे रखना चाहती है। सरकारी डॉक्टरों में भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने की क्या संविधान ने छूट दे रखी है? स्पष्ट है उत्तर नकारात्मक होगा। फिर क्यों नहीं सरकारी अस्पतालों के डॉक्टरों के दुर्व्यवहार और लापरवाही जैसे मामलों को उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के दायरे में लाया जा सकता? प्रश्न अभी भी यथावत खड़ा है।

महात्मा गांधी ने कहा था डॉक्टरों को चाहिए कि रोगियों को सीधे सादे उपचार बताए। दवा पर निर्भर रहने की आदत न सिखाएं। लेकिन इस पर कोई अमल नहीं होता। विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं विभिन्न जांच के आंकड़ों के अनुसार दवाओं के बारे में काफी जालसाजी, शोषण और उपभोक्ताओं को लूटने के तथ्य सामने आते हैं। दवा कंपनियां लोगों की दवाओं के प्रति आस्था और उपभोक्ता मरीज की आवश्यक जरूरतों का फायदा उठा रही हैं। आंकड़े तो यहां तक बोलते हैं कि बाजार में मिल रही साठ प्रतिशत दवाएं निष्प्रयोजन है। मरीज के लिए दवा जीवन रक्षक है, जिसका अनैतिक लाभ स्वदेशी एवं विदेशी कंपनियां भरपूर उठा रही हैं।

गरीब मरीजों की इस मजबूरी का लाभ उठाकर दवा बाजार षड्यंत्र, ठगी और मुनाफाखोरी का बाजार बन कर रह गया है। डॉक्टर भी कमीशन के लालच में रोगी की सामर्थ्य को नजरअन्दाज करते हुए इन दवा कंपनियों का ही साथ देते हैं। यह नहीं है कि केन्द्रीय और राज्य सरकारें इससे अनभिज्ञ हों। विश्व स्वास्थ्य संगठन 1977 से अति आवश्यक दवाओं की सूची प्रतिवर्ष प्रकाशित करता है। इसी आधार पर दवाएं चालू करनी चाहिए, लेकिन भारत सरकार इन निर्देशों की अनदेखी ही करती रही है।

देखा जाए तो बहुत ही कम कीमत पर अति आवश्यक दवाएं उपभोक्ता को उपलब्ध कराई जा सकती है। लेकिन हमारी सरकार, चिकित्सक और रोगी तीनों ही कंपनियों की अनैतिकता के शिकार हो रहे हैं।

आप चिकित्सकों को ही लें। जैसे ही रोगी उसके पास पहुँचता है, ज्यादातर चिकित्सक पहले तो कई जांचों के नाम पर उसकी जेब टटोलते हैं। फिर दवा की पर्ची उसके हाथ में थमा देते हैं। पर्ची में एक दो दवाएं तो काम की होती हैं,बाकी सब निष्प्रयोजन लिखी जाती है। दवा कंपनियां काफी संख्या में अपने मेडिकल रिप्रेजेन्टेटिव नियुक्त करती हैं, जो चिकित्सकों को कई प्रकार के प्रलोभन देकर, भ्रमित करके अपनी ब्रांड की दवाएं पर्चियों में लिखने को कहते हैं।

अब सोचने की बात है! एक व्यक्ति जो बीमार है, उसके लिए चाहे दवाओं की कीमत कुछ भी हो, वह तो एक रुपए की दवा को सौ रुपए या इससे भी ज्यादा में दुकानदार द्वारा बेचने पर भी कोई प्रश्न चिन्ह तक नहीं लगा सकता। वह सीधा मेडिकल स्टोर की दुकान पर जाता है और बेचारा बिना मोल-भाव के दवा खरीद लेता है। दवाएं असरदार भी है या नहीं, यह भी वह नहीं जानता। ठीक नहीं होने पर वह पुन: चिकित्सक को फीस देता है। चिकित्सक झट दूसरी दवा लिख देता है। ठगा जाता है तो बेचारा गरीब मरीज, क्या करें? मजबूरी जो है!

प्रश्न पैदा होता है कि क्या दवाएं नुकसानदेह होती है? क्या दवाएं जान भी ले सकती हैं? हमारे देश में 20 प्रतिशत दवाएं नकली, मिलावटी और निम्न कोटि की है। जिन दवाओं को चिकित्सक की किताबों से बाहर कर दिया है, वे बाजार में खुले आम बिकती हैं। अनेक दवाएं तो बहुत ही हानिकारक पाई गई हैं, जिनसे रोगी अनेक बीमारियों का शिकार बन जाता है। ऐसी दवाएं भारत में धडल्ले से बिकती हैं।

'हाथी समिति' ने दवाओं के उत्पादन, व्यापार, वितरण और दवा कंपनियों के मुनाफे के संबंध में सरकार को साफ सुथरे दिशा निर्देश दिए थे। समिति का सुझाव था कि दवा की विभिन्न ब्रांडों और नामों पर रोक लगाई जानी चाहिए। समिति ने बेकार, घटिया और हानिप्रद दवाएं बंद करने, मुनाफा घटाने के भी निर्देश दिए थे। लेकिन हमारी सरकार ने इन सिफारिशों को लागू ही नहीं किया। क्या राष्ट्र का हर नागरिक जो दवाओं का किसी न किसी रूप में उपयोग करने को मजबूर है, इसी प्रकार ठगा जाता रहेगा?

5

सबके लिए स्वास्थ्य एक सपना

पहले देश में आज जितनी जनसंख्या नहीं थी। लोगों को स्वच्छ जलवायु के साथ-साथ मिलावट रहित स्वास्थ्यप्रद आहार उपलब्ध था। पर्यावरण की आज जैसी समस्या नहीं थी, शुद्ध ऑक्सीजन में सांस लेते थे। लोगों में नैतिक बल था और उत्तम चरित्र भी। इसके अलावा वे ऐसी क्रियाओं में व्यस्त रहते थे कि रोग उनके पास तक नहीं फटकता था। लोगों की मान्यता 'पहला सुख निरोगी काया' थी। वह आज की तरह भौतिकतावादी आडम्बरों से मुक्त था।

अगर कोई बीमारी होती तो घरेलू उपचार और नुस्खों से भी इलाज संभव था। विशेष बीमारी होने पर ही लोग डॉक्टरों या वैद्यों के दर्शन करते थे। ग्रामीण क्षेत्रों में पारम्परिक जड़ी-बूटियों से इलाज संभव था। पारम्परिक रूप से गांव में दो-चार ऐसे व्यक्ति भी होते थे, जो जड़ी-बूटियों से हर मर्ज का इलाज भी कर दिया करते थे। रोगी से वे कोई रुपया-पैसा भी नहीं लेते थे। इसे वे पाप समझते थे। ज्यादा ही हो तो मरीज के परिजनों की श्रद्धानुसार कबूतरों को ज्वार डलवा दिया करते थे।

आज हालात एकदम विपरीत है। जनसंख्या कई गुना बढ़ गई है, उतने ही रोग भी बढ़ते जा रहे हैं। छोटी-छोटी बीमारियों में भी लोग अस्पतालों की ओर भागते नजर आते हैं। कारण भी स्पष्ट है, जैसे-जैसे जनसंख्या का घनत्व बढ़ता गया, वैसे-वैसे ही परिवर्तन होते गए। इससे आदमी के सोचने के ढ़ंग भी बदलने लगे। सादा जीवन उच्च विचार की अवधारणाओं को छोड़ आदमी विलासिता की ओर दौड़ने लगा। फलस्वरूप मिलावट, काला बाजारी, मुनाफाखोरी, भ्रष्टाचार, गरीबी और प्रदूषण जैसी समस्याएं विकराल रूप धारण करने लगी। इससे स्वास्थ्य सुरक्षा का गंभीर मसला उठ खड़ा हुआ। चिकित्सालयों में बढ़ती भीड़ को देखकर इस बात का साफ अंदाजा लगाया जा सकता है।

अब तो स्थिति यह है कि चिकित्सालय है, तो डॉक्टर और नर्से नदारद है। ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित चिकित्सालय आम व्यक्ति की पहुँच से काफी दूर है। शहरों में निजी चिकित्सालयों की धूम मची है। ये निजी चिकित्सालय भी काफी महंगे साबित हो रहे हैं,

जहां तक आम गरीब आदमी की पहुँच एक सपना लगता है। लोगों को शुद्ध वायु सांस लेने को उपलब्ध नहीं है। पर्यावरण प्रदूषण गहराता जा रहा है। खाने-पीने की चीजों में जहर घुलता जा रहा है और पीने को शुद्ध जल तक उपलब्ध नहीं होता। जल जो प्राणी जगत का जीवन है, वह भी महंगी बोतलों में सिमट कर रह गया है और विवश होकर हम इनके उपभोग के लिए लालायित हैं।

रोजाना कितना कचरा?

आबादी		*औसतन कचरा* (प्रति व्यक्ति)
5 लाख	-	210 ग्राम
5 से 10 लाख	-	250 ग्राम
10 से 20 लाख	-	270 ग्राम
20 से 50 लाख	-	350 ग्राम
50 लाख से ऊपर	-	500 ग्राम

सफाई जो स्वास्थ्य का मुख्य आधार है, उसकी भी कौन परवाह करें? लोगों को अपने घर व अपने आस-पास की सफाई के लिए भी फुर्सत नहीं। नगरीय क्षेत्रों में तो हालत और भी दूभर है। कूड़े-करकट के ढ़ेर लगे हैं, उसके निदान की समस्या मुँह बायें खड़ी है। प्लास्टिक उद्योग ने इस कचरे को ओर भी बढ़ा दिया है, इनको नष्ट करने की समस्या विकट है। गंदगी के कारण नये-नये कीटाणु पनप रहे हैं और उनका हमला हमारे स्वास्थ्य पर लगातार हो रहा है। कीटाणु शक्ति अर्जित कर और सशक्त हो रहे हैं। लोग गंभीर बीमारियों से घिर रहे हैं।

साभार : राजस्थान पत्रिका

इससे डॉक्टरों, वैद्यों, नकली चिकित्सकों, झाड़-फूंक करने वालों की चांदी बन आई है, जो रोग के लिए दवा तो देते हैं, परंतु मरीज के प्रति लापरवाही और ज्यादा धन कमाने की लालसा उनमें स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। साधारण रोगों के साथ-साथ नये रोगों की संख्या में इस कदर बढ़ोतरी हुई है कि रोग जानलेवा होने लगे हैं।

हमारी सरकार ने बीसवीं सदी की आखिरी सीढ़ियों तक सबके लिए स्वास्थ्य का वायदा तो किया था, लेकिन यह 21वीं सदी में भी 'टांय-टांय फिस्स' ही नजर आता है। उसका यह एलान कोसो दूर की बात दिखाई देती है। केन्द्र सरकार के बजटों के अनुसार स्वास्थ्य पर प्रति व्यक्ति खर्चा सिर्फ डेढ़ रुपए महिने से भी कम है। क्या इससे कोई स्वस्थ रहने की कल्पना कर सकता है, जबकि औषधियों के भाव आसमान छू रहे हों?

ज्यादातर डॉक्टर शहरी इलाकों में ही केन्द्रित हैं, वे गांवों की तरफ अपना मुँह मोडने को तैयार नहीं। मेडिकल कौंसिल के अनुसार करीब 5 लाख डॉक्टर पंजीकृत हैं, जिनमें से 4 लाख से ज्यादा शहरी इलाकों में कार्यरत है। जहाँ भारत की 70 प्रतिशत आबादी जो गांवों में निवास करती है, वह स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित है। नीम हकीम वहां अपना जाल फैलाए

बैठे हैं। सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं की हालत काफी पतली है। अब तक स्वास्थ्य मंत्रालय ग्रामीण स्वास्थ्य उपकेन्द्र खोलने में अक्सर धन की कमी बताता रहा है।

हालांकि आजादी के बाद हमारी सरकार ने हजारों करोड़ रुपए स्वास्थ्य सेवाओं, क्षेत्रीय परियोजनाओं, खाद्य एवं औषध क्षेत्र, चिकित्सा सामग्री में गुणवत्ता के साथ-साथ प्रशिक्षण और अनुसंधानों पर खर्च किया है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों के साथ-साथ अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग के जरिए अनेक परियोजनाओं का भी संचालन किया है, जो जनस्वास्थ्य सुरक्षा से संबंध रखती हैं। एलोपैथी, भारतीय चिकित्सा पद्धतियां, होम्योपैथी की शिक्षा और अन्य प्रचलित पद्धतियों के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ अनेक राष्ट्रीय स्तर एवं राज्य स्तर पर बड़े-बड़े हॉस्पिटल व चिकित्सा केन्द्रों की सरकार ने स्थापना की है।

राष्ट्रीय चरित्र सबल बनें

सबसे बड़ी बात तो यह है कि हमारी सरकारी व्यवस्थाओं में अनेक खामियां हैं, जिनके चलते भ्रष्टाचार, बेईमानी, अकर्तव्यता, घूसखोरी पनपती है। प्रशासनिक स्तर पर सरकारी अधिकारियों पर नियंत्रण का अभाव होने से जो सुविधाएं सरकार द्वारा प्रदान की जाती हैं, नहीं पहुँच पाती। 'यदि मनुष्य का चरित्र गिर गया तो सभी कुछ समाप्त हो गया' अंग्रेजी की इस कहावत को यहां उदृत करना सामयिक है।

आज खाद्य सुरक्षा स्वास्थ्य के लिए एक अहम् सवाल बनकर खड़ा है। हर वस्तु में मिलावट हो तो भला अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना कैसे की जा सकती है? आवश्यकता राष्ट्रीय चरित्र को पुन: सबल बनाने की है।

औषधियों के मानकीकरण और गुणवत्ता नियंत्रण के लिए भी अच्छा-खासा ढ़ाँचा तैयार किया गया। कच्ची सामग्री की गुणवत्ता नियंत्रण के प्रयास किए गए। समय-समय पर विभिन्न सम्मेलनों, संगोष्ठियों और बैठकों में स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए नीतियों का निर्धारण भी किया गया। उनके अनुसार कार्रवाई भी अमल में लाई गई। आवश्यक दवाओं की नि:शुल्क आपूर्ति के अलावा रोगों की जांच सुविधाओं व उपकरणों पर भारी भरकम राशि अब तक खर्च की है।

स्वयंसेवी संस्थाओं को भी स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रमों से जोड़ा गया है, जो ग्रामीण क्षेत्रों में आवश्यक जानकारी देने व राज्य व केन्द्र सरकार को आगामी स्वास्थ्य योजनाओं में सुधार के लिए सुझाव देने में काफी उपयोगी रही है। ये संगठन सरकारी व अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं की मदद से विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों की आवश्यक जानकारी व जनचेतना जागृत करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

लेकिन संसाधनों की कमी व जनसंख्या के लगातार तीव्र गति से बढ़ने के फलस्वरूप यह प्रयास बौने से लगते हैं। यह विडम्बना ही है कि ग्रामीण क्षेत्रों तक स्वतन्त्रता प्राप्ति के 50 वर्षों से अधिक समय बाद भी माकूल स्वास्थ्य संरक्षण एवं चिकित्सा सुविधाओं के प्रबन्ध नहीं है। उन्हें हर बीमारी के इलाज के लिए आज भी शहरों की तरफ दौड़ना पड़ता है।

6

उपयोगी है - लोक स्वास्थ्य की परम्पराएं

आज हर व्यक्ति छोटी-छोटी बीमारियों के उपचार के लिए डॉक्टरों की ओर दौड़ने लगा है। जबकि ऐसी बीमारियों में आज भी दादा-दादी और पारम्परिक स्वास्थ्य रक्षक गुणियों के पुराने नुस्खों से तुरंत लाभ मिलता है। इन नुस्खों से सम्बन्धित औषधि भी हमारे घर में ही मौजूद रहती है। इनसे किसी प्रकार का विपरीत असर भी नहीं होता, न ही किसी प्रकार का स्वास्थ्य को नुकसान। यह डॉक्टरी इलाज से काफी बेहतर भी होता है और सस्ता भी।

दादा-दादी और ग्रामीण गुणियों के पास अभी भी अनेक नुस्खे ऐसे हैं, जो 'हल्दी लगे न फिटकरी रंग चौखा आ जाय' कहावत पर खरे उतरते हैं। उदाहरण के लिए शिशु को ही लें। अभी उसे दुनिया में आये पन्द्रह दिन हुए है। उसके पेट में आफरा आ गया और वह जोर-जोर से रोने लगा। घर वाले सभी बेचैन हैं, क्या हुआ बच्चे को? चलो डॉक्टर के पास! इतने में दादी आती है, पेट को बजाकर देखती है। कहती है आफरा है, अभी ठीक किये देती हूँ!

वह रसोईघर से हींग की एक ड़ली लाती है, उसे पानी में घिसती है और उसे बच्चे के पेट पर धीरे-धीरे, होले-होले मलती है। थोड़ी देर में बच्चे को दस्त होता है और आफरा भी मिट जाता है। बच्चा माँ का दूध पीने लगता है, अब नहीं रो रहा, खुश है। दादी माँ के पास यह नुस्खा जो मौखिक पाठशाला से आया है, उसके मस्तिष्क में आज भी मौजूद है। यह उसका अनुभव एक प्रकार का रिसर्च और अनुसंधान है, जो हमारे मुख से अनायास ही उगलवा देगा 'दादी माँ, तू तो डॉक्टरों की भी डॉक्टर है!'

इसी तरह ग्वारपाठे की उपयोगिता और गुणों से आम व्यक्ति आज क्यों अनजान है? हमारे दादा-दादी ग्वारपाठे के लड्डू बनवाते थे। इसके गुणों को वे जानते थे। पारम्परिक रूप से ग्रामीण 'गुणी' जो कि लोक स्वास्थ्य से सम्बन्धित औषधियों, जड़ी-बूटियों के जानकार हैं, आज भी ग्वारपाठे के औषधीय गुणों की जानकारी रखते हैं। वे इससे गठिया, यकृत की बीमारियों, बादी और गुठनों के दर्द का इलाज करते रहे हैं। यदि शरीर का कोई अंग जल जाए, तो वे उस पर इसके गुदे का लेप करते हैं। जल्दी ही रोगी इससे स्वास्थ्य लाभ भी करते हैं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि अंग्रेजी दवाओं की तरह उनके द्वारा किए गए इलाज का कोई विपरीत प्रभाव भी नहीं पड़ता।

आज दूसरे देश इन वनस्पतियों से फायदा उठा रहे हैं। अमेरिका में ग्वारपाठे का नाम आज हर जुबान पर छाया है। वे अपने हर दिन की शुरूआत ग्वारपाठे के ज्यूस के साथ करते हैं। वहाँ के बड़े-बड़े विशेषज्ञ लोगों को तेज और उलझनों से भरी जिन्दगी और दिमाग के स्वस्थ एवं तरोताजा रूप से फिट रखने के लिए ग्वारपाठा सुझा रहे हैं। जबकि हमारे यहाँ रेगिस्तान में ग्वारपाठा अच्छा व उनसे कई गुणा बेहतर किस्म का मिलता है, लेकिन हम इस पौधे की अहमियत को आम रूप से भूलते चले जा रहे हैं। आज ऐसी दवाओं से होने वाले उपचार का हमें विश्वास तक नहीं होता।

अब तो अनेक अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय कंपनियों ने ग्वारपाठे का महत्व बढ़ा दिया है। कंपनियां अंग्रेजी नाम 'एलोवेरा' से उत्पादित हर्बल क्रीम, हर्बल जैल, एंटीरियल क्रीम, माइस्चराइजर, क्लींजिंग क्रीम और तरह-तरह के लोशन बनाने में लगी हैं। अब हम काफी मूल्य चुका कर करते हैं, अपनी त्वचा का निखार!

संभवत: ग्वारपाठे का नाम गांव के उसी अनपढ़ समुदाय पर रखा गया होगा, जिसे हम पढ़े-लिखे लोग अज्ञानी और 'गंवार' तक कह बैठते हैं। लेकिन वह गांव का गुणी है, ज्ञान का पिटारा! ग्वारपाठे के ढ़ेर सारे औषधीय गुणों से वह परम्परागत रूप से जानकार है और आज तक हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, मधुमेह, अस्थमा, बदहजमी, स्त्री जनित रोगों आदि अनगिनत बीमारियों का उसने सफल इलाज भी किया है, इससे।

विचारणीय तथ्य यह भी है कि क्या ये दवाएं वास्तव में प्रभावशाली होंगी या नई बोतल में हमारी पुरानी दवा ? क्या इसके बजाय हम प्रचलित वनस्पति और जड़ी-बूटियों से काम नहीं चला सकते? हमारे ग्रामीण क्षेत्रों में पारम्परिक जानकार भी तो इससे सफल इलाज करते रहे हैं, उन्हें हम क्यों नहीं मानते? सवाल यह उठता है कि क्या चिकित्सक इसी दवा से बनी महंगी दवा पर्ची में लिखेंगे, तो क्या हम इसे अच्छी दवा मानने लगेंगे?

सस्ती दवा

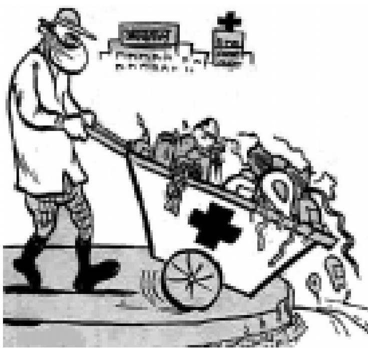
प्रश्न उठता है कि क्या सस्ती दवा से काम नहीं चल सकता? चिकित्सा जगत के जाने माने विशेषज्ञ डॉ. एल.के. कोठारी का कहना है कि हमारे देश में बहुत से लोग आज भी तुलसी, ईसबगोल, नीम, हल्दी और ब्राह्मी जैसी वनस्पतियों एवं जड़ी-बूटियों का घरेलू उपचार में प्रयोग करते हैं। इनसे काफी बीमारियों का सस्ता एवं सुलभ उपचार भी होता है, परंतु धीरे-धीरे लोग इनसे अनजाने हो रहे हैं या उन्हें इन पर विश्वास नहीं रहा। आज बड़े पैमाने पर यह वनस्पतियां पाश्चात्य देशों में निर्यात की जा रही हैं और जल्दी ही इनसे बनी दवाएं हमें वापस खरीदनी पड़ेगी। ये दवाएं बढिया शीशियों में बंद आधुनिक दिखने वाली होंगी। इन दवाओं को हमारे डॉक्टर भी सहर्ष लिखने लगेंगे। लेकिन होगी काफी महंगी। आम मरीज इनको अवश्य ही खरीदना चाहेगा, चाहे उसकी हैसियन हो न हो। क्योंकि डॉक्टर ने जो लिखी है!

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य संरक्षण हमारे लिए एक बड़ी चुनौती है। स्वास्थ्य संरक्षण की कोई पद्धति अपने आप में सुरक्षित हो, यह भी हम नहीं कह सकते। देखा जाए तो ये पद्धतियां भी एक दूसरे की पूरक हैं। नकारात्मक प्रभाव इन पद्धतियों में भी होते हैं।

प्रख्यात विशेषज्ञ डॉ. कर्नल के.एल. चौपड़ा एवं डॉ. के.के. अग्रवाल ने एक पत्रकार सम्मेलन में बताया था कि अंग्रेजी पद्धति की दर्द निवारक गोलियां शीघ्र आराम तो देती हैं, परंतु शरीर के कई हिस्सों को काफी नुकसान पहुँचाती हैं। इन गोलियों से पेट में फोड़ा, रक्तस्त्राव तथा मृत्यु तक हो सकती है। उन्होंने बताया था कि आमाशय अथवा पक्वाशय आदि में रक्तस्त्राव का मुख्य कारण अत्यधिक दर्द निवारक औषधियों का उपयोग है। अत्यधिक समय तक ऐसी दवाओं के सेवन से गुर्दे अक्रियाशील हो जाते हैं। पेरासीटामोल या क्रोसीन जैसी दर्द निवारक गोलियों से गुर्दे पर असर पड़ता है। इसके अलावा इनके सेवन से अम्ल वृद्धि, एलर्जी आदि भी हो सकते हैं।

देखा जाए तो आज डिस्पोजेबल सुईयां भी सुरक्षित नहीं है। चिकित्सक एहतियात के तौर पर हर मरीज को बाजार से डिस्पोजेबल सुई लाने को कहते हैं। यह सुई एक बार उपयोग में लेने के बाद फेंक दी जाती हैं। एक सर्वेक्षण रिपोर्ट में, जो दिल्ली की 'सृष्टि' नामक संस्था ने जारी की थी, जानकारी दी थी कि इन सुईयों का देश में जितना उत्पादन होता है, उससे पांच गुना अधिक सुईयां बाजार में आ रही हैं। जो सुईयां उत्पादन से अधिक बाजार में आ रही हैं, वे अस्पतालों से निकले कचरे से बीन कर बाजार में वापस आ रही हैं। इससे हेपेटाइटिस 'बी' जैसे रोग बढ़ने की आशंका व्यक्त की गई थी।

इस सर्वेक्षण को जयपुर के स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. दीनबन्धु आचार्य ने सही बताया था और सर्वेक्षण की रिपोर्ट को उच्चतम न्यायालय में एक मामले में प्रस्तुत भी किया था। उन्होंने कहा था कि कचरे से बीनकर विभिन्न सर्जिकल सामान वापस बाजार में बेचने का धन्धा जयपुर में भी फलफूल रहा है। ठेकेदार कचरा बीनने वालों को पैसा देकर यह सामान इकट्ठा कराते हैं और साफ कर इन्हें पुन: पैक कर दिया जाता है और बाजार में बेच दिया जाता है। इण्डियन इन्स्टीट्यूट फॉर रूरल डवलपमेंट ने यह जानकारी चिकित्सालयों के कचरागाहों में जाकर खुद जुटाई थी। हाल ही राजस्थान उच्च न्यायालय द्वारा गठित एक समिति ने भी जांच में इसकी पुष्टि की है।



साभार : राजस्थान पत्रिका

क्या आपको जीवन में नयी स्फूर्ति और फिटनेस की जरूरत है? अनेक पत्र-पत्रिकाओं में इस तरह के विज्ञापन छपते हैं, जो इन वादों को पूरा करने के धमाकेदार विज्ञापन देकर जीवन

शक्ति पाने वाले बाजार को थामने में लगे हैं। उनकी बला से रोगी ठीक हो या नहीं, उनका इस बात से कोई लेना देना नहीं है। उन्हें तो किसी न किसी प्रकार अपने उत्पाद को बाजार में बेचना है।

विज्ञापन के माध्यम से मानव स्वभावों का भरपूर फायदा उठाने के लिए अनेक बहुराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, लघु व बड़ी कंपनियां अपने सस्ते उत्पादों को आयुर्वेदिक औषधियों का नाम देकर ज्यादा से ज्यादा लाभ कमाने की प्रवृत्ति की ओर अग्रसर है। अपने उत्पादों पर आयुर्वेदिक औषधि का लेबल लगाकर सरे आम स्वास्थ्य और लोगों के पैसे से खिलवाड़ करते हैं। उन्हें एक तरफ तो आयुर्वेदिक औषधि के नाम पर विभिन्न शुल्कों में छूट मिलती है, दूसरी तरफ प्रयोगशाला व चिकित्सकीय जांचों की छूट भी मिल जाती है। इसका फायदा उठाकर दवा विक्रेता सस्ती दवा की कीमत वाली औषधि को काफी महंगी बेचकर मुनाफा कमा रहे हैं।

आज बाजार में अनुचित, अवैज्ञानिक, नकली और हानिकारक उत्पादन आयुर्वेदिक दवा के नाम पर उपभोक्ताओं को विक्रय किए जा रहे हैं। उदाहरण के लिए थर्टी प्लस, मृत संजीवनी सुरा, ग्लेनसेंग आदि ऐसे उत्पाद हैं, जो आम दवा की दुकानों पर मिलते हैं। इन दवाओं के सेवन से व्यक्ति उनका आदी हो जाता है। ये दवाएं काफी समय तक उपयोग करने पर खतरनाक बीमारियों और विकृतियों को जन्म देती हैं।

गंभीर बीमारियों से भी बचा जा सकता है

८0 वर्षीय श्रीमती सज्जन देवी का कहना है कि कई छोटी-मोटी बीमारियों का तो इलाज घर में किया जा सकता है। वह आज भी कई घरेलू नुस्खों से परिवार को अनेक बीमारियों से बचाती आई है। उनका कहना है कि हमारी रोजमर्रा की जिन्दगी में कई वस्तुएँ, वनस्पतियाँ और खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जिनके नियमित प्रयोग से कई गंभीर बीमारियां ठीक हो सकती है।

अनेक अनुसंधानों से चिकित्सकों ने नानी-दादी एवं पारम्परिक चिकित्सकों के इन नुस्खों को सही ठहराया है। घर में रोजमर्रा में काम में लाई जाने वाली जैसे हींग, काला नमक, सौंठ, काली मिर्च, हल्दी, पुदीना, सरसों, तुलसी और गंवारपाठा आदि ऐसी वस्तुएँ हैं जिनके उपयोग से विभिन्न बीमारियों का इलाज संभव है।

हाल ही राजस्थान विश्वविद्यालय के प्राणी शास्त्र के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने अपने अनुसंधान में बताया है कि सरसों, तुलसी, गंवारपाठा के सेवन से ऐसी रासायनिक क्रियाएँ होती है जिससे कैंसर में 90 फीसदी तक बचाव संभव है।

7

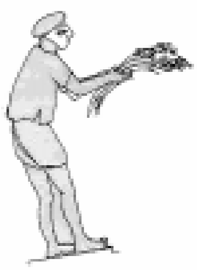
पारम्परिक लोक स्वास्थ्य का ज्ञान व लाभ में हिस्सेदारी

पारम्परिक चिकित्सकीय ज्ञान में हमारे पारम्परिक लोगों की भूमिका हजारों वर्षों से महत्वपूर्ण रही है। परम्परागत रूप से आगे आने वाली पीढ़ी अथवा उनके शिष्यों ने इस सम्बद्ध ज्ञान को आज तक बहुत कुछ संजो कर भी रखा है। स्वास्थ्य संरक्षण और जड़ी-बूटियों के उपयोग के संबंध में उनके द्वारा दिए गए संकेत आज प्रयोगशालाओं में शोध व अनुसंधान के विषय बनने लगे हैं। लेकिन इन समुदायों को बौद्धिक सम्पदा अधिकारों का न तो कोई ज्ञान दिया जाता है और न ही विश्व पटल पर उनके अनुभवों के आधार पर हो रहे प्रयोगशालाओं के शोध और अनुसंधानों की खबर ही उन्हें मिल पाती है।

विश्व पटल पर एक्यूपंचर जैसी चिकित्सकीय पद्धतियों को तो मान्यता है, लेकिन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों, जिनमें आयुर्वेद व योगादि भी शामिल है, को मान्यता नहीं है। अमेरिका आयुर्वेदिक दवाओं और परम्परागत वन औषधियों का पेटेन्ट तो ले लेता है, लेकिन जब मान्यता की बात आती है, तो वह इन्हें 'फूड सप्लीमेन्ट' कह कर नकार देता है।

आज विश्व के अन्य देशों में आयुर्वेदिक दवाओं और वन औषधियों का निर्यात क्यों बढ़ रहा है? साफ है, दूसरे देश हमारी चिकित्सा पद्धतियों पर ज्यादा विश्वास तो करने लगे हैं, लेकिन जाहिरा तौर पर मौन हैं। क्या रहस्य है इसके पीछे? हमने जानने तक का भी प्रयास नहीं किया।

आज वैश्वीकरण और उदारीकरण की की दौड़ में विकसित देशों से विकासशील व अविकसित देश सही नीतियों के निर्धारण और आवश्यक संशोधनों की पैरवी तो करते हैं, लेकिन वे भी इन पारम्परिक व्यक्तियों के बौद्धिक ज्ञान और लाभ जैसे मुद्दों को भूल जाते हैं। इन नीतियों में विकसित देशों के स्वार्थ की बू आती है, क्योंकि परम्परागत ज्ञान व लाभ में हिस्सेदारी को एक जटिल मुद्दा बना दिया गया है, इन नीतियों में।



'गुणियों' द्वारा पारम्परिक रूप से अर्जित स्वास्थ्य रक्षा से सम्बन्धित जानकारियां औषधि निर्माण में काम आ सकने वाले संभावित वनस्पतिक पौधों को पहचानने में कंपनियों की मदद करती है। टैम्पेस्टा

एवं किंग में प्रकाशित एक रिपोर्ट इसका खुलासा करती है कि परम्परागत चिकित्सा में काम आने वाले पौधों के उपयोग की जांच करके उनमें से 75 प्रतिशत औषधीय उत्पादों का पता लगाया गया है। लेकिन लाभ का फायदा उक्त मार्गदर्शन करने वाले पारम्परिक लोगों को नहीं मिल पाया।

आखिर क्यों हम परम्परागत चिकित्सा के इस ज्ञान को लिखित में विश्व स्तर पर प्रकट नहीं कर पाये? जिसका वैज्ञानिक आधार तक साबित हो चुका है। स्थिति तो यह है कि हमारे द्वारा व्यक्त की गई सच्चाई भी सच नहीं रह पाती। जबकि इन वनस्पतिक जड़ी-बूटियों से औषधीय उत्पादों को अधिक कारगर व लाभप्रद बनाया जा रहा है। देशी व विदेशी कंपनियां इसी उत्पाद को महंगे दामों में बेचकर कई गुना मुनाफा तो बटोरती हैं, लेकिन उस वर्ग को कुछ नहीं मिल पाता जो इनका आधार है, जिसने परम्परा के रूप में इस ज्ञान को आज तक संजोये रखा है।

कंपनियों की एकाधिकार प्रणाली से स्थानीय परम्परागत लोगों को अपने ही संसाधनों व ज्ञान पर अधिकार नहीं रहता। सबसे बड़ा मुद्दा तो यह है कि विश्व व्यापार संगठन द्वारा समर्पित उदारीकरण, मुक्त व्यापार व पेटेन्ट प्रणाली ने परम्परागत ज्ञान से सम्बन्धित अनेक मुद्दों पर विवाद उत्पन्न कर दिया है। अन्तर्राष्ट्रीय क्षेत्र में भी विशेषज्ञ अभी तक इस संकल्पना को समझ पाने के लिए छटपटा रहे हैं।

वर्तमान व्यापार में जो औषधीय पौधे हैं, उनकी खेती बहुत कम होती है, इन पौधों का ज्यादातर भाग जंगलों से एकत्रित होता है। इन उत्पादनों का तत्कालिक बाजार न होने व न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित न होने से पौधों को बेचने व खरीदने वालों में सौदा कर सकने की क्षमता में असमानता है। यद्यपि भारत में औषधीय पौधों के निर्यात में हाल के वर्षों में काफी वृद्धि हुई है, लेकिन इन औषधियों की कोई एक रूप से दर सूची तक उपलब्ध नहीं होती।

परम्परागत चिकित्सकीय प्रथाओं की जानकारी सामान्यतया एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक मौखिक रूप से संचरित होती रही है। इसका उपयोग भी सामान्यतया सीमित क्षेत्र, अंचल विशेष तक ही सीमित रहता है। सही अर्थों में देखा जाए तो इन जड़ी-बूटियों का ज्ञान व उपयोग में लेने की विधि का ज्ञान उन परिवारों के पास है जो परम्परागत चिकित्सा करते हैं। ये लोग स्वैच्छिक सेवा भी मुफ्त करते आए हैं, कोई शुल्क नहीं लेते और यह प्रभावी स्वास्थ्य रक्षा प्रणाली की रीढ़ की हड्डी मानी जाती है।

अभी हाल ही के वर्षों में कई ऐसे पेटेन्ट दावे हुए हैं जो भारत में हजारों वर्षों से परम्परागत जैविक संसाधनों के रूप में काम में लाये जा रहे हैं, व्यापक वाद-विवाद का विषय बने हैं। इनमें नीम, हल्दी व बासमती चावल आदि के पेटेन्ट के बारे में जो विवाद हुआ था सर्वविदित है। हाल ही कुछ और ऐसे विदेशी दावों के उदारण सामने आये हैं जिनमें जामुन, गुरमार,

मधुनाशिनी आदि प्रमुख हैं। इन दावों का आधार इन चीजों के एन्टीडायनीटिक गुण होना है। इनमें से कई ऐसी फसलें हैं जिनका आधार भारत के हर घर में दादी एवं पारम्परिक चिकित्सकों के नुस्खों के रूप में प्रचलित है जो सदियों से हमारी स्थानीय स्वास्थ्य परम्परा का हिस्सा रहे हैं।

ज्यादातर रूप में देखा गया है कि पारम्परिक चिकित्सकों, जिनको स्वास्थ्य सुरक्षा के 'गुणी' के रूप में जाना जाता है, उनकी मार्गदर्शक सूचनाएं व संकेत बिना उनकी पूर्व सूचित सहमति के ले ली जाती है। उनके ज्ञान की लाभ में कोई हिस्सेदारी तक नहीं हो पाती।

सम्पदा अधिकार इस परम्परागत ज्ञान को, जो कि ज्यादातर सामूहिक रूप में होता है, सुरक्षा प्रदान करने में सक्षम नहीं हो पा रहे हैं। परम्परागत ऐसी सूचनाओं व उनके मार्गदर्शक होने की भूमिका को मान्यता देने में भी काफी अनदेखी की जाती है।

तेजी से उजड़ते संसाधनों व उस ज्ञान को जिस पर परम्परागत समुदाय निर्भर करता है, उसे सुरक्षित करने के प्रयास किए जाने चाहिए, क्योंकि हो सकता है भविष्य में परम्परागत इस समुदाय की लाभ में हिस्सेदारी हो सकें।

अत: आवश्यक है कि हमारी समृद्ध चिकित्सकीय लोक परम्पराओं को पुनर्जीवित किया जाए, उनका संरक्षण और विस्तार हो और आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के साथ उनका सामन्जस्य स्थापित किया जाए। यह भी अनुभव किया गया है कि गुणियों को संगठित कर उनमें आत्मविश्वास जागृत कर एक निर्धारित भौगोलिक क्षेत्र की प्राकृतिक औषधीय सम्पदा को सुरक्षित करने के प्रयास किए जाए।

इस अमूल्य धरोहर को पेटेन्ट कानून से मुक्त रखने तथा अन्य प्रभावी शक्तियों के स्वार्थपरक उद्देश्यों हेतु, उनके नियंत्रण में जाने से बचाया जाए। गुणीजनों की समझ बनाने और उनके कौशल में वृद्धि करने के जायज प्रयास किए जावें, ताकि जनसमुदाय इन औषधियों के उपयोगों व प्रभावों को समझकर इनका सदुपयोग कर सकें।

समुदाय के स्वास्थ्य को संरक्षित करने व 'स्वस्थ समाज सुदृढ़ राष्ट्र' के सपने को साकार करने में लोक स्वास्थ्य की परम्पराओं की उपयोगिता और महत्व को दृष्टिगत रखते हुए स्वयंसेवी संगठन 'कट्स' द्वारा इन परम्पराओं के संरक्षण, संवर्धन और जनसमुदाय में आई विश्वास की कमी को दूर करने के प्रयास किये गये हैं। इसके तहत लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संवाहकों की पहचान और उनके ज्ञान का आदान-प्रदान करना है।

लुप्त हो रही जड़ी-बुटियों के संरक्षण और लोक स्वास्थ्य परम्पराओं को सरकारी स्तर पर मान्यता प्रदान कराने हेतु पैरवी करने और इन परम्पराओं के प्रचार-प्रसार के लिए प्रयास करने की जरूरत महसूस की गई है। लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संरक्षण में 'कट्स' का खास मकसद उन्हें वैज्ञानिक विश्लेषण द्वारा वैधानिक दर्जा प्रदान करना अथवा कराना भी है।

8

गुणी एक शख्सियत

महापुरुष स्वामी दयानन्द ने कहा था कि 'यदि लोगों को शक्ति बोध हो, तो धरती पर स्वर्ग उतर सकता है।' 'कट्स' मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ का सदैव से यह मानना रहा है कि शक्ति बोध हमें एक दूसरे से वार्तालाप, तर्क, विभिन्न जानकारियों, सूचनाओं के अध्ययन-अध्यापन और उनके विश्लेषण व मूल्यांकन से मिल पाता है। साथ ही जनकल्याण के लिए हमारे शासन की क्या सोच है? क्या होनी चाहिए? यह सोच सिर्फ सरकारी स्तर तक ही सीमित क्यों रहे? जबकि जनतांत्रिक प्रणाली में हर व्यक्ति की सोच महत्वपूर्ण स्थान रखती है। लोग अपने समुदाय और ग्रामीण विकास में अपने हाथ बटाएं और समझे अपनी जिम्मेदारियों को, अपने अधिकारों को। ग्रामीण विकास का जरिया समग्र राष्ट्र के विकास का मार्ग निर्धारित करता है, क्योंकि हमारी अधिकतम जनता का निवास गांवों में है।

साभार : जागरण, जन विकास समिति, उदयपुर

'कट्स' मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ कई वर्षों से धरती से जुड़े ग्रामीण समुदाय की सोच व उनके जीवन स्तर को समुन्नत करने में प्रयत्नशील रहा है। केन्द्र ग्रामीण क्षेत्रों में वंचित वर्ग के लोगों, खासतौर से उन महिलाओं को जो कि आज भी हासिये पर खड़ी हैं, उन्हें सशक्त करने में अपनी अहम् भूमिका निभा रहा है। महिलाओं के सशक्तिकरण का कार्य करते समय यह उभरकर सामने आया कि गांव व समाज में मुखियाओं की सक्रिय भूमिका है। इनमें गांव का सरपंच, पंच, जाति मुखिया आदि होते हैं। मातृ सुरक्षा व उनके स्वास्थ्य पर आयोजित कार्यक्रमों में दाई की भूमिका भी सामने आई। आवश्यकता उनके प्रशिक्षण की महसूस हुई। प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन्हीं परियोजनाओं के संचालन के समय पर वार्तालाप के दौरान 'गुणी' की प्रमुख भूमिका भी सामने आई।

इस नेतृत्व दाता वर्ग पर नजर पड़ते ही लुप्त होती परम्परागत चिकित्सा पद्धति और उसके ग्रामीण अंचल के विशेषज्ञ 'गुणी' पर ध्यान गया तो महसूस हुआ कि हमारे ग्रामीण समुदाय के इस व्यक्ति के पास 'ज्ञान' का अकूत भंडार है। अध्ययन किया गया, विश्लेषण किया तो पाया कि आज सरकार एलोपैथी की सुविधाएं केवल 5000 की आबादी पर एक अस्पताल देकर कर रही है। दूरस्थ इलाकों में स्वास्थ्य सुविधाएं आज भी पहुँच से परे हैं।

वर्तमान संदर्भ में हम इस नारे पर भी विचार करें कि 'सभी को स्वास्थ्य' और साथ ही उसकी संभावनाओं पर भी विचार करें तो पाते हैं कि सरकार द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच आमजन तक आज भी नहीं है। आज राष्ट्र के कुल व्यय की केवल 4 प्रतिशत राशि ही स्वास्थ्य सुरक्षा पर खर्च की जाती है। डेढ़ लाख की आबादी पर एक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र है, 5000 की आबादी पर एक उपस्वास्थ्य केन्द्र है। उनमें भी करीब 30 प्रतिशत अधिकारियों और कर्मचारियों की रिक्तियां बनी रहती है। यदि इन सब की पूर्ति भी संभव हो, तो गांव समुदाय में उनकी स्वीकार्यता पर प्रश्न उठता है। वे कर्मचारी प्राय: उन्हें अपने नहीं लगते। इधर अंग्रेजी दवाइयों की पूर्ति और उन्हें प्राप्त करना दूभर हो जाता है। दूसरे भी कई मसले ऐसे हैं जिनके फेर में गांव का सीधा-साधा अनपढ़ व्यक्ति पहुँचने से घबराता है।

ऐसे में हर गांव में एक या एक से अधिक व्यक्तियों पर नजर पड़ती है, जो गांव में जड़ी-बूटियों के माध्यम से इलाज करते हैं और वे सहज उपलब्ध भी हो जाते हैं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि उक्त बातों को ध्यान में रखते हुए ग्रामीण उनमें विश्वास भी रखते हैं। क्या हम इनको पारम्परिक चिकित्सा पद्धति में और अधिक सम्पन्न बनाकर पुनर्जीवित करने का प्रयास नहीं कर सकतें, जो विपरीत परिस्थितियों में जनसमुदाय में सदियों से अपना विश्वास जमाये हुए है और स्वास्थ्य सेवाओं को समर्पित एक शख्स हरेक गांव में मिलेगा जो 'गुणी' के नाम से जाना जाता है।

'गुणी' वह व्यक्ति है जिसे विरासत में अपने गुरू या परिवार से स्वास्थ्य चिकित्सा का हुनर मिला होता है। प्रकृति की कोख से जन्मी जड़ी बूटियों का जानकार व उनका रोगोपचार में उपयोग की विधि जानने वाला व्यक्ति जिसे परम्परागत चिकित्सक, रोग निदानकर्ता, जड़ीबूटी विशेषज्ञ कह सकते हैं।

वह किसी भी समुदाय, धर्म अथवा जाति का हो सकता है। अनेक महिलाएं भी गुणी की श्रेणी में आती हैं। किंतु रोगों की पहचान से लेकर जड़ी-बूटियों की पहचान, औषधि निर्माण व उपयोग बता रोग निदान करने वाले समुदाय का सेवक इन सब गुणों और कुशलता को बांधने की विशेषता 'गुणी' शब्द में ही है, जो शुद्ध देशी शब्द है और इस शब्द की खोज उसी अनपढ़ समुदाय ने की है जिस पर हम पढ़े-लिखे सभ्य लोग अज्ञानी होने का आरोप लगाते हैं।

गुणी अर्थात 'ज्ञान का पिटारा' जो अपने गाँव के पीड़ितों और असहायों का इलाज करके राहत प्रदान करता है। यह एक गाँव में 2-3 भी हो सकते हैं तथा कहीं-कहीं नहीं भी

होते हैं। गुणी की ख्याति के अनुसार दूर-दूर से लोग उपचार के लिए आते हैं। कुछ दाइयाँ भी जड़ी-बूँटियों से उपचार करती हैं, किंतु उनकी विशिष्ठता प्रसव की व्याधियों व समस्याओं से सम्बन्धित अधिक होती है।

अधिकतर गुणी फिजिशियन की भूमिका निभाते हैं, किंतु कुछ विशिष्ठ व्याधियों के निराकरण में भी सिद्धहस्त होते हैं, जैसे अस्थि जोड़ में विशिष्ठता, स्त्री रोगों में विशिष्ठता आदि। गुणी न केवल मनुष्यों का उपचार करते हैं, बल्कि वे पशुधन को भी स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में जुटे रहते हैं। वे न केवल औषधिदाता है, बल्कि वे अच्छे सलाहकार भी होते हैं। वे औषधि के साथ आहार-विहार, पथ्य, परहेज व सावधानियों के बारे में भी बताते हैं। वे किसी जाति, सम्प्रदाय, धर्म अथवा लिंग का भेदभाव नहीं रखते। वे रोगी को निरापद भी नहीं छोड़ते, वे उसके साथ सतत् सम्पर्क बनाए रखते हैं, जब तक कि रोगी ठीक नहीं हो जाता है।

गुणी मनोवैज्ञानिक भी है, वह रोगी को दवा के साथ-साथ मानसिक संतुष्टि भी प्रदान करता है। गुणी की ये ही सब विशेषताएं गाँव में लोगों के मध्य विश्वसनीयता जोड़ती हैं। अत: कई गुणी अपने गाँव के स्वास्थ्य के चितेरे के अतिरिक्त सुख-दु:ख के साथी भी बन जाते हैं।

चित्र साभार—चेतना

कृपया ध्यान दें

पुस्तक का यह भाग केवल चित्तौड़गढ़ जिले के आस–पास के गाँवों व अरावली पर्वत श्रृंखला की गोद में उपलब्ध लोक स्वास्थ्य परम्पराओं और बहुमूल्य औषधीयों व 'गुणियों' द्वारा बताए उपचारों के खजाने का दिग्दर्शन मात्र है। कृपया इस जानकारी से किसी भी बीमारी के उपचार में सीधा उपयोग करने के बजाय, पहले किसी योग्य वैद्य अथवा 'गुणी' से सलाह अवश्य लें।

गुणी कार्यशाला में जड़ी–बूटियों की जानकारी देते गुणी

9

श्रृंखलाबद्ध कार्यशालाएं

जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है कि 'कट्स' मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ का ध्यान लोक स्वास्थ्य परम्पराओं की उपयोगिता पर केन्द्रित हुआ। इस पर विचार मंथन की शुरूआत हुई। ग्रामीण स्तर पर वर्तमान स्वास्थ्य सेवाओं पर चर्चा की गई, तो पाया गया कि सरकारी स्तर पर इन क्षेत्रों में यद्यपि एलोपेथी, आयुर्वेदिक और होम्योपेथिक चिकित्सा की व्यवस्थाएं तो हैं, लेकिन इन व्यवस्थाओं में कई खामियां हैं और संतोषजनक सेवाएं ग्रामीणों को नहीं मिल पाती। अनेक क्षेत्रों में यदि चिकित्सक हैं, तो नर्स नहीं है और यदि नर्स है, तो चिकित्सक नहीं मिलते। इन चिकित्सालयों में समय पर दवाएं भी उपलब्ध नहीं रहती।

समय-समय पर स्वयंसेवी संस्थाएं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सम्बन्धित कार्यक्रम आयोजित करती हैं। इससे ग्रामीणों में जागरूकता तो आई है, परंतु चिकित्सकीय उपेक्षा व समय पर सुविधाएं नहीं मिलने से जागरूकता कोई मायने नहीं रखती। खासतौर से दूरस्थ ग्रामीण इलाकों में तो स्वास्थ्य सुविधाओं की पहुँच तक नहीं है। आपात स्थिति में मरीज को शहरों में स्थित अस्पतालों तक ले जाने के लिए पर्याप्त यातायात की स्थिति भी दुविधापूर्ण है। रात्रि में तो यह सुविधा बिल्कुल नहीं मिल पाती, ऐसे में मरीज की हालत अस्पताल तक पहुँचते-पहुँचते काफी गंभीर हो जाती है।

'कट्स' कार्यकर्ताओं ने ऐसी स्थिति में लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संरक्षण एवं संवर्धन की उपयोगिता पर भी विचार किया। जानकारी मिली कि कुछ अन्य स्वयंसेवी संस्थाएं भी इस क्षेत्र में कार्य कर रही हैं। सौचा, क्यों ना उनके अनुभवों का भी लाभ उठाया जाए।

लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संवाहकों से भी पहचान बनाने की आवश्यकता जताई गई, ताकि उनके बौद्धिक ज्ञान का आदान-प्रदान हो सके। कार्यकर्ताओं का आम रूप से मत यह उभर कर सामने आया कि पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियां किसी भी रूप में वर्तमान चिकित्सा पद्धतियों से कमतर नहीं आंकी जा सकती। जरूरत प्रचार-प्रसार, संरक्षण, संवर्धन, शोध और मार्गदर्शन की है।

आज अनेक रोग ऐसे हैं जिनका इलाज वर्तमान में प्रचलित पद्धतियों के पास भी नहीं है, हो सकता है जड़ी-बूटियों में इन रोगों के इलाज के गुण हों और प्रयोगशालाओं में शोध के

विषय बन सकते हों। यदि ऐसा होता है तो यह जन सामान्य के लिए लाभदायक हो सकेगा। चर्चा में यह भी उभर कर सामने आया कि पारम्परिक चिकित्सा पद्धति के संवाहक 'गुणी' ऐसी बीमारियों के सफल इलाज का दावा भी करते रहे थे।

चूँकि प्राचीन परम्परागत चिकित्सा पद्धति के नुस्खे और 'गुणियों' का बौद्धिक ज्ञान दोनों ही जमीन से जुड़ी हकीकत है। आयुर्वेद व अन्य ग्रन्थों में भी जड़ी-बूटियों के बारे में विस्तृत जानकारी मिलती है, इसके लिए योग्य वैद्यों से भी राय ली जावे तो उपयुक्त होगा- चर्चा में इस तरह के अनेक प्रस्ताव सामने आये। उन पर गहराई से आगे विचार-विमर्श और विश्लेषण भी किया गया और चित्तौड़गढ़ एवं आसपास के क्षेत्रों में 'गुणियों' का पता लगाने की कार्यवाही प्रारम्भ करने का निर्णय लिया गया।

जब गुणियों की सूची बनने लगी, तो यह बात सामने आई कि चित्तौड़गढ़ जिले और अरावली पर्वत श्रृंखला की गोद में अनेक 'गुणी' लोक स्वास्थ्य की परम्पराओं के अच्छे जानकार हैं और वे जडी-बूटियों से अनेक रोगों का सफल इलाज भी करते रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्र के लोगों द्वारा वर्तमान स्वास्थ्य सुविधाओं के बजाय 'गुणी' की चिकित्सा को अधिक प्रश्रय भी दिया जा रहा है। इस क्षेत्र में कार्य कर रही अन्य संस्थाओं से भी परिचय हुआ और उनके अनुभवों और विचारों की जानकारी एकत्र की गई।

जब गुणियों की सूची बनकर तैयार हुई, तो कार्यशालाओं के आयोजन की तिथियां निर्धारित कर सूची अनुसार गुणियों को आमन्त्रण-पत्र भिजवाये गये। अन्य संस्थाओं के प्रतिनिधियों एवं वैद्यों को भी आमन्त्रित किया गया।

पहली कार्यशाला

पहली कार्यशाला दिनांक 30 व 31 मार्च, 1999 को आयोजित की गई। इस कार्यशाला में भाग लेने गुणी लोग एकत्रित हुए। उनसे पूरा परिचय भी मिला, इसके लिए 'परिचय सत्र' का आयोजन किया गया था। इस सत्र में हर गुणी ने अपनी किसी खास रोग के उपचार में विशिष्टता को दर्शाया। उन्हें कार्यशाला के उद्देश्यों से जब अवगत कराया गया, तो सभी इनसे सहमत थे। उन्होंने कुछ मुद्दे इसमें और जोडे जाने की आवश्यकता जताई। कार्यशालाओं के निम्नलिखित उद्देश्य रखे गयें:

- लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के संरक्षण और संवर्धन को बढ़ावा देना।
- कार्यक्षेत्र में गुणियों की पहचान कर उनकी समाज में प्रतिष्ठा स्थापित करना।
- गुणियों को संगठित कर उनकी दक्षतावर्धन के लिए कार्यशालाएं आयोजित करना एवं उनके ज्ञान का आदान-प्रदान करना।
- जड़ी-बूटियों को पेटेण्ट व बाहरी देशों के नियंत्रण से मुक्त रखना।
- लुप्त हो रहीं जड़ी-बूटियों के संरक्षण व संवर्धन के प्रयास करना।

गुणी अपनी सीमाओं से परिचित हैं

गुणियों का कहना था कि वे सभी रोगों के उपचार नहीं कर सकते। जैसे कैंसर, हृदयघात, पागलपन, अंतिम चरण की ट्यूबरक्लोसिस, संक्रामक रोग जैसे एड्स, हेपेटाईटस, शल्यक्रिया आदि। इसी प्रकार परम्परागत दाइयों ने कहा कि हम अधिक रक्त स्राव, मलेरिया बुखार, रतौंधी आदि का उपचार नहीं कर सकती।

चार विषय और चार गुणियों का समूह

जब वे खुलकर चर्चा में शामिल नहीं हुये, तब उनसे उपचार में उनकी दक्षता किस रोग को ठीक करने में हैं, की जानकारी से वार्तालाप प्रारम्भ किया गया। सुविधा के लिए चार विषय निर्धारित किये और अनुभव व रूचि के अनुसार गुणियों को वर्गीकृत समूहों में बाँट दिया जो इस प्रकार है:

- पशु चिकित्सा सम्बन्धी
- सामान्य चिकित्सा सम्बन्धी
- हड्डी रोग- जोड़ सम्बन्धी
- पेट दर्द सम्बन्धी

आसान नहीं था उनके ज्ञान की तहों को खोलना

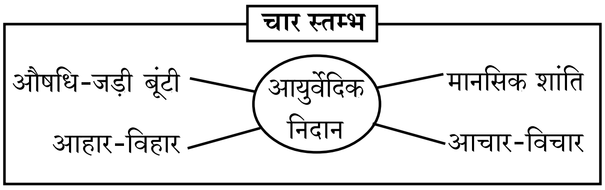
एक बात तो पूरी तरह समझ में आ गई कि ये गुणी आसानी से अपने ज्ञान को नहीं खोलेंगे, क्योंकि उन्हें अपनी गोपनीयता टूटने का भय था, जो उन्हें सहज नहीं होने दे रहा था। किंतु संदर्भ व्यक्ति के रूप में जागरण जन विकास समिति, उदयपुर से आमन्त्रित वैद्य जियालाल एवं चेतना, अहमदाबाद से वैद्य स्मिता वाजपेयी, जिन्हें गुणियों के साथ कार्य करने का लम्बा अनुभव है, उन्होंने अपने अनुभवों को सुनाकर उन्हें सहजता प्रदान की। विषयवस्तु के फैसिलीटेटर्स ने भी उनकी मनोस्थिति को समझकर सहज वातावरण बनाना प्रारम्भ किया।

उन्होंने अपनी दक्षता निम्न बीमारियों के उपचार करने में बताई:

• कब्ज	• दस्त रोग	• ज्वर
• खाँसी	• माहवारी-रक्तस्राव	• अपैण्डिसाईटिस
• मूत्र रोग	• लीवर	• स्त्री रोग
• श्वेत प्रदर	• लाल प्रदर	• प्रसव कालीन
• हृदय रोग	• दन्त रोग	• चर्म रोग
• पथरी	• श्वसन तंत्र सम्बन्धी	• नपुसंकता
• कैंसर	• पीलिया	• अस्थि उपचार
• मोतीझरा	• टी.बी	• पशु व्याधियाँ

संदर्भ व्यक्तियों ने कहा

कार्यशाला में उपस्थित सन्दर्भ व्यक्तियों ने बताया कि मुख्यत: रोग निदान के चार मूल स्तम्भ हैं। उन्होंने बताया कि हमारा शरीर पंच महाभूत तत्वों से बना है, अग्नि, जल, वायु, आकाश और पृथ्वी। इनमें से किसी भी तत्व के अधिक या कम अर्थात असंतुलन से शरीर में दोष उत्पन्न हो जाते हैं। ये दोष ही व्याधियाँ (बीमारियाँ) हैं। इनके पूरक तत्व जड़ी-बूटियों में मिलते हैं।



दूसरी कार्यशाला

दूसरी कार्यशाला 4 व 5 अक्टूबर, 1999 को आयोजित की गई। इसमें गुणी बहुत ही सहज हो गए थे तथा इसमें नये गुणी भी जुड़े। नये गुणियों को जोड़ने के लिए उनकी पहचान की जिम्मेदारी पुराने गुणी सहभागियों को दी गई। निमन्त्रण का जिम्मा भी उन्हीं ने संभाला था। इस बार उन्होंने जड़ी-बूटियों के बारे में खुलकर बताया और गुणियों की समस्याओं से भी अवगत कराया। उन्होंने जड़ी-बूटियों की विलुप्त होती प्रजातियों पर भी चिंता व्यक्त की और उनके संरक्षण एवं संवर्धन हेतु विकल्प खोजने की जरूरत जताई।

वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति का चित्रण

वर्तमान स्वास्थ्य सेवाओं पर कार्यशाला में 'कट्स' के कार्यक्रम अधिकारी धन्नासिंह रावत ने बताया कि भारत के परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य की स्थिति बहुत ही दयनीय है। उन्होंने कुरुक्षेत्र, सितम्बर 1997 के अनुसार तत्कालीन स्वास्थ्य सम्बन्धी 1997 के आंकड़ों पर एक नजर डालते हुए स्वास्थ्य की स्थिति को अत्यंत चिंताजनक बतायाः

भारत में स्वास्थ्य की स्थिति

क्र.स.	बीमारियों के नाम	बीमारियों से ग्रस्त लोग
1.	शारीरिक व मानसिक विकलांगता	8 से 10 करोड़
2.	कैंसर	80 हजार से 1 लाख
3.	कुष्ठरोगी	40 लाख से 45 लाख
4.	एड्स पीड़ित	30 लाख से 35 लाख
5.	क्षय रोग (टी.बी.)	95 लाख से 1 करोड़
6.	मधुमेह	90 लाख से 1 करोड़

7.	गठिया	14 लाख से 17 लाख
8.	पेप्टिक अल्सर (पेट में फोड़ा)	23 लाख से 25 लाख
9.	श्वेत व लाल प्रदर	61 लाख से 65 लाख
10.	कुपोषण	7 करोड़ से 7.5 करोड़

इसी के साथ ही कुछ चौंकाने वाले तथ्य भी प्रस्तुत किये:

- भारत में आज भी लगभग 14 करोड़ जनता को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध नहीं है।
- 3 में से 1 महिला को ही प्रसूति के दौरान प्रशिक्षित नर्स या डॉक्टर की सेवाएं उपलब्ध है।
- प्रतिवर्ष 22 लाख मलेरिया, 4 करोड़ उल्टी-दस्त, 13 लाख निमोनिया, 5 लाख पोलियो, 6 लाख टेटनस, 60 लाख खसरा, 3 लाख फाईलेरिया तथा 3 करोड़ अन्य विभिन्न दुर्घटनाओं एवं बीमारियों से ग्रसित होकर लोग मर जाते हैं।

गाँवों में स्वास्थ्य की स्थिति

भारत में स्वास्थ्य की स्थिति की चर्चा के पश्चात् कार्यशाला में संदर्भ व्यक्ति के रूप में उपस्थित जागरण जन विकास समिति, उदयपुर के वैद्य रामकिशोर देशवाल ने सहभागी गुणीजनों से कहा कि हम सम्पूर्ण भारत के स्वास्थ्य की स्थिति को नहीं देखकर, केवल अपने गांवों में स्थापित स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति को देखकर ही अंदाजा लगा सकते हैं कि सरकारी स्वास्थ्य सेवाएं कितनी प्रभावशाली हैं।

उन्होंने सभी सहयोगियों को अपने-अपने गांव में उपलब्ध वर्तमान स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति से अवगत कराने के लिए कहा।

सावा- गांव की महिला गुणी रूकमणबाई ने बताया कि सावा में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र है, उसमें एक डॉक्टर, दो कम्पाउण्डर व एक नर्स है। एक कम्पाउण्डर गांव के बाहर से आता है और अन्य सावा में ही रहते हैं। गांव में एक मेडिकल स्टोर है।

घटियावली- गांव की महिला भगवती बाई बताती है कि गांव में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.) है जिसमें एक डॉक्टर, एक कम्पाउण्डर और एक नर्स है, जो वहां नहीं रहते हैं। रात में उपचार की कोई सुविधा नहीं है अतः गांव से 25 किलोमीटर दूर चित्तौड़गढ़ आना पड़ता है।

पाण्डोली स्टेशन- गाँव के श्री गणेश सोनी बताते हैं कि गांव में एक आयुर्वेदिक औषधालय है, जिसमें केवल एक चपरासी है। एक उपस्वास्थ्य केन्द्र (एस.सी.) भी है, जिसमें कोई सुविधा नहीं है। गांव में दो बंगाली डॉक्टर है।

चौथपुरा- गांव के श्री राई चन्द ने बताया कि गांव में कोई स्वास्थ्य सुविधा नहीं है। दस किलोमीटर चलकर चित्तौड़ आना पड़ता है।

पुनावली- गाँव के श्री दलीचन्द कीर ने बताया कि गांव में 175 घर हैं और एक उपस्वास्थ्य केन्द्र है। जिसमें एक नर्स रहती है।

कटेरा- गांव के श्री तोलीराम शर्मा ने बताया कि गांव में कोई सुविधा नहीं है व उपचार हेतु 10 कि.मी. दूर डूंगला जाना पड़ता है।

धामनीखेड़ा- गांव के श्री रसूल खां ने बताया कि उनके गांव में 40 घर हैं व कोई स्वास्थ्य सुविधा नहीं है। 8 किलोमीटर दूर सावा जाना पड़ता है।

लोक स्वास्थ्य परम्परा लुप्त होने के कारण

भारत में स्वास्थ्य की स्थिति और गुणियों द्वारा बताई गई गांवों की स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति को देखते हुए गुणियों से लोक स्वास्थ्य की परम्परा लुप्त होने के कारण पूछे गए, तो उन्होंने बताया:

- सरकारी तंत्र के प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दबाव के कारण गुणियों ने उपचार करना बहुत ही सीमित या बंद ही कर दिया।
- लोगों का परम्परागत चिकित्सा पद्धति के प्रति अधिक विश्वास नहीं है।
- जड़ी-बूटियों का अधिक प्रचार-प्रसार व उपलब्धता नहीं है।
- गुणियों को सामाजिक सम्मान नहीं मिलने से।
- परम्परागत ज्ञान को सरकार की तरफ से किसी प्रकार का सहयोग व उत्साहवर्धन नहीं मिलता है।
- गुणियों के पास रजिस्ट्रेशन व लाईसेंस आदि नहीं होने से।
- शिक्षा हेतु योग्य पात्र नहीं मिलने के कारण।
- मरीजों द्वारा परहेज नहीं रखने के कारण।
- जड़ी-बूटियों का उपचार लम्बा चलता है।
- कई जड़ी-बूटियों की प्रजाति लुप्त होने के कारण अनेक रोगों का उपचार संभव नहीं हो पाता है।
- एलोपैथी की चमक-दमक एवं व्यापक प्रचार-प्रसार के कारण।
- प्रत्येक बीमारी में तुरंत स्वास्थ्य लाभ नहीं मिलता है।
- गुणियों में आत्मविश्वास की कमी।
- गुणी व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान नहीं रखते।
- लोग रूढ़िवाद, अन्धविश्वास एवं विभिन्न प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दबावों से प्रभावित रहते हैं।
- जड़ी-बूटियों से बनने वाली दवाईयों की प्रक्रिया में मात्रा के निश्चित मापदण्ड का अभाव।
- एक ही जड़ी-बूंटी का क्षेत्रीय असमानता की वजह से भिन्न-भिन्न नाम होना।
- बीमारियों के लक्षणों की सूचीकरण का अभाव।
- उपचार हेतु जड़ी-बूटियों की तुरंत अनुपलब्धता।

गुणियों की भूमिका

परम्परागत स्वास्थ्य संरक्षण में गुणियों की अहम् भूमिका पर चर्चा करते समय गुणियों ने बताया कि-

- जड़ी-बूटियों को घर पर लाकर रखना चाहिए।
- नि:स्वार्थ भाव से इलाज करना चाहिए।
- जिस बीमारी का इलाज जानते हों केवल उसी बीमारी का इलाज करना चाहिए एवं उसका अधिकाधिक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।
- साफ सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए।

वैद्य रामकिशोर ने गुणियों को कहा कि उन्हें सामान्य स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी भी रखनी चाहिए। उदाहरण के लिए वैद्य जी ने सभी गुणियों से पूछा कि प्रसव के दौरान बच्चा होने के पश्चात् माँ का दूध कब पिलाते हैं ? किसी ने बताया कि तीन दिन बाद, किसी ने एक दिन बाद पिलाना बताया।

एक महिला गुणी जो दाई का कार्य भी करती है, उसने बताया कि पहले तो तीन दिन बाद दूध पिलाते थे, चूँकि अब मैं दाई की ट्रेनिंग ले चुकी हूँ, अत: सभी महिलाओं को यह बताती हूँ कि बच्चा होने के एक घंटा बाद दूध पिलाना चाहिए। वह दूध ताकतवर और अत्यंत पोष्टिक होता है।

वैद्य राम किशोर ने सभी गुणियों से आग्रह किया कि आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हो व आपकी अत्यंत अहम् भूमिका है। इसलिए आपको सामान्य स्वास्थ्य की जानकारी भी रखनी चाहिए।

गुणियों की समस्याओं के निराकरण के सुझाव

- गांवों की ग्राम पंचायतों में ऐसा प्रस्ताव लाया जाना चाहिए कि पंचायत के पास कोई ऐसी जमीन हो जिसमें जड़ी-बूटियों का बगीचा लगाया जा सकें और उसकी संरक्षण की जिम्मेदारी भी गांव वालों की हो।
- क्षेत्र में गुणियों का संगठन बनाकर उनकी पहचान बनानी चाहिए।
- सरकार से गुणियों के रजिस्ट्रेशन की मांग करनी चाहिए।

गुणियों से सम्बन्धित समस्याएं

- गुणियों का पंजीकरण नहीं है।
- जड़ी-बूटियों के निरन्तर नष्ट होने के कारण दवाईयां नहीं मिलती हैं।
- गुणियों में एकता नहीं है।
- लोग दवाईयां खाने की उचित विधि और परहेज का पालन नहीं करते हैं।

दूसरे दिन दिनांक 5.10.99 को 'कट्स' परिसर में नवनिर्मित हर्बल गार्डन में लगी औषधियों का अवलोकन कर गुणियों ने पौधों की उपयोगिता भी बताई।

‘कट्स’ के कार्यक्रम अधिकारी धन्नासिंह रावत ने गुणियों की अपेक्षाओं का स्वागत करते हुए कहा कि संस्था गुणियों की समाज में प्रतिष्ठा स्थापित करने एवं समय-समय पर गुणियों की बैठकें आयोजित करने के लिए तत्पर रहेगी। साथ ही क्षेत्र के अनुभवी गुणियों की पहचान कर उनको भी जोड़ने का प्रयास करेगी।

गुणियों की संस्था से अपेक्षाएं

हर्बल गार्डन के अवलोकन के पश्चात् गुणियों की संस्था से अपेक्षाएं :

- गांवों-गांवों में हर्बल गार्डन बनाने के लिए ग्राम पंचायत में प्रस्ताव लेने के लिए संस्था का सहयोग होना चाहिए।
- समय-समय पर बैठकें आयोजित करनी चाहिए जिसमें गुणीजन अपनी जानकारी को आपस में बांट सके।
- गुणियों की प्रतिष्ठा और मान्यता के लिए संस्था का सहयोग होना चाहिए।

तीसरी कार्यशाला

तीसरी कार्यशाला 2 व 3 नवम्बर, 1999 को रखी गई जिसमें पंचायत स्तर पर लुप्त होती प्रजातियों को जीवित रखने एवं वानस्पतिक औषधियों का संग्रह स्थल बनाये जाने का प्रस्ताव आया, जिसे ग्रामीण क्षेत्र में धर्म बगीची कहते है। इसमें मौसमी औषधीय पौधों को संरक्षित कर उन्हें सुखाने आदि की प्रक्रिया सम्मिलित हो, ऐसा एक संग्रह केन्द्र बनाये जाने की परिकल्पना की गई।

- **प्रदर्शन स्थल का अवलोकन-** गुणियों को जड़ी-बूटियों के प्रदर्शन स्थल का भ्रमण कराया गया वहाँ उन्होंने पौधों व वृक्षों का अवलोकन किया और हरेक पौधे से सम्बन्धित अपनी-अपनी जानकारियों की तहें खोलनी प्रारम्भ कर दी।
- **जंगल भ्रमण-** मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ से तीन किलोमीटर दूर उदयपुर रोड़ पर स्थित गाँव बोजून्दा के बीहड़ में गुणियों ने भ्रमण किया और विभिन्न प्रजातियों के पौधे वहां से संकलित कर लाये व उनके उपयोग के बारे में बताया।

चौथी कार्यशाला

चौथी कार्यशाला 14-15 सितम्बर, 2000 को आयोजित की गई, उसमें राज्यस्तरीय गुणी मंच की आवश्यकता को महसूस किया गया तथा किसी रजिस्टर्ड वैद्य की मान्यता के अन्तर्गत उनकी सेवाओं को जोड़ने पर विचार-विमर्श किया गया।

सरकार के साथ पैरवी की हिमायत

बार-बार गुणियों के मन की टीस इस बात को उजागर कर रही थी कि उनके कार्य को सरकारी मान्यता नहीं है, जबकि समुदाय के स्वास्थ्य के क्षेत्र में वे महत्ती भूमिका रखते हैं। उन्हें धीरे-धीरे लुप्त होते औषधीय पौधों व जंगलों की दुर्दशा का भी दु:ख था।

सभी समुदायों की सहभागिता

लोक स्वास्थ्य परम्पराओं के जानकार सभी वर्गों एवं समुदायों में उपलब्ध हैं। सभी समुदाय एवं वर्गों से जुड़े लोग नि:स्वार्थ भावना से लोक स्वास्थ्य संरक्षण को धर्म (अच्छा) का कार्य समझकर करते हैं। कार्यशाला के दौरान उपस्थित गुणियों ने बताया कि उनके लिए सभी धर्मों एवं वर्गों के लोग समान है और वे बिना किसी भेदभाव के जनहित में रोगोपचार करते हैं।

गुणियों की चिंताऐं

- घटते जंगलों से दुर्लभ किस्म की जड़ी-बूटियों का मिल पाना कठिन होता जा रहा है।
- आज के भाग-दौड़ के जीवन में मनुष्य तत्काल परिणामों की अपेक्षा करता है, अत: वह अंग्रेजी दवाईयों पर भरोसा अधिक करने लगा है, भले ही वे महंगी हों तथा कालान्तर में विपरीत प्रभाव डालने वाली हों।
- गुणी से गुणी के मध्य संवादहीनता की स्थिति है जो अथाह ज्ञान को सीमित कर रही है।
- सरकारी व्यवस्था में हम जैसे गुणियों के लिए न तो कोई स्थान है, न सम्मान है।
- प्रतिबन्धित जंगलों से जड़ी बूटी ले पाना कठिन हो जाता है, तब हमें जनहित को ध्यान में रखकर जंगल की जड़ी-बूटियों का चोर बनना पड़ता है। गौर करने योग्य बात यह है कि गुणी औषधि और सेवाओं का दाम नहीं लेते हैं, बल्कि ठीक होने पर कबूतरों को मक्की डालने के धमार्थ कार्य मरीज से करवा लेते हैं।
- गुणियों का प्रमाणिकरण नहीं होने के कारण उनके उपचार को या तो नकार दिया जाता है या उसे अवैधानिक ठहराकर गुणी को कानूनी पेचीदगियों में उलझा दिया जाता है।
- गुणी होना उनकी आजीविका का साधन नहीं है जो उन्हें समाज में ऊँचा दर्जा तो प्रदान करता है, किंतु रोजी के लिए अन्य कार्य उन्हें करना पड़ता है, इससे कार्यकुशलता प्रभावित होती है। दुर्लभ जड़ी-बूटियों का

लोक स्वास्थ्य संरक्षण के उपाय

लुप्त हो रही परम्परागत चिकित्सा पद्धति को बनाये रखने के उपायों के बारे में गुणियों ने अपने सुझाव इस प्रकार व्यक्त किये:

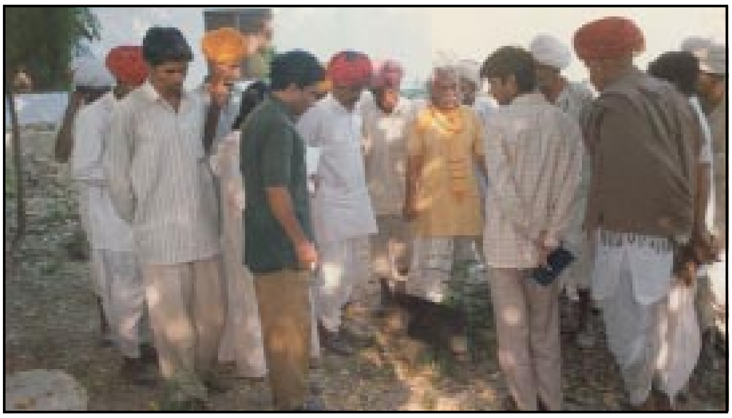
- जड़ी-बूटियों से दवाईयां बनाने की विधि का अधिकाधिक सरलीकरण करना।
- गुणियों को ढूँढ़कर उनकी पहचान करना।
- गुणियों का संगठन बनाना।
- जड़ी-बूटियों का प्रचार-प्रसार करना।
- विभिन्न संस्थाओं का सहयोग और समय-समय पर प्रशिक्षण देना।
- गुणियों की जानकारी का आपस में आदान-प्रदान होना चाहिए।
- जड़ी-बूटियों की जानकारी अधिक से अधिक लोगों को सीखाने का प्रयास करना।
- जड़ी-बूटियों का बगीचा लगाना।
- औषधियों की तैयारी उचित समय से पूर्व ही करनी चाहिए।

संरक्षण एवं संवर्धन की बात यदि हम करते हैं तो उसके संरक्षकों (गुणी) पर गौर करना चाहिए और उन्हें संरक्षण मिलना चाहिए।

- रोगियों की ओर से गुणी कहते हैं कि वे भी परहेज नहीं रख पातें और बताई गई सावधानियां नहीं रखते हैं, जब कुछ दुष्परिणाम होता है, तो गुणी पर दोष लगाते हैं।
- गुणियों की सबसे बड़ी चिंता है, इस मौखिक किंतु बहुमूल्य ज्ञान की धरोहर के लिए भावी पीढ़ी में से योग्य पात्र की तलाश करना। जिस तरह वनस्पति जगत पर आधुनिक चिकित्सा पद्धति के परिणाम इस पारम्परिक चिकित्सा पद्धति की कमर तोड़ रहे हैं। शायद विदेशों में हमारी देशी जड़ी-बूटियों के पेटेन्ट हमारे देश के नीति निर्धारकों की आँखे खोलने में सहायक हो सकें।

आगामी योजना

- जड़ी-बूटियों के ज्ञान को अपने बच्चों को सिखाना।
- नये शिष्य बनाना।
- नये गुणियों को अगली बैठक में लाना।
- ज्यादा से ज्यादा जड़ी-बूटियों से संबंधी जानकारी हासिल करना।
- नई सीखी दवाइयों का उपयोग रोग उपचार में करना एवं अगली बैठक में नये गुणी साथ लेकर आना।



हर्बल गार्डन में जड़ी-बूटियों की जानकारी को आपस में बांटते गुणी जन

कार्यशाला के दौरान लोक स्वास्थ्य परंपराओं के संरक्षण एवं संवर्द्धन पर चर्चा करते हुए गुणी जन

⇨

मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ में कार्यशाला के दौरान उपस्थित महिला गुणी

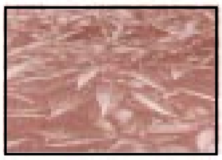
⇦

मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़ में कार्यशाला के दौरान उपस्थित गुणी जन

⇨

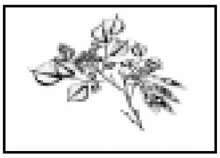
10

जड़ी-बूटियों की पहचान एवं उनके गुण



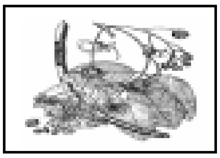
अडूसा- खाँसी, दमा, पेट दर्द, गठिया आदि में उपयोग किया जाता है। इसको बनाने के लिए पाँच किलो पानी, 500 ग्राम अडूसा के पत्ते, 4-5 कणगच के पत्ते, तीन इंच गलबेल, 400 ग्राम गुड़ की आवश्यकता होती है। इस दवा को बनाने के लिए पाँच किलो पानी जब पौन किलो रह जाए, फिर उसमें गुड़ मिलाए, अगर मीठा नहीं हुआ तो और गुड़ डाल सकते हैं। इस दवा के प्रयोग के समय तेल, खटाई, मिर्ची, नमक आदि का उपयोग न करें।

आकड़ा- पागल कुत्ते के काटने पर आकड़ा का दूध 50 पैसे के बराबर मक्की की राबड़ी में देने से उस व्यक्ति को उल्टी व दस्त हो जाएगी जिससे उसका असर खत्म हो जाएगा।

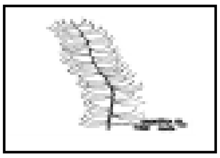


शीशम- शीशम के पत्तों को घिस कर पिलाने से दस्त रोग ठीक हो जाता है। रक्त प्रदर की बीमारी में शीशम के पत्तों को आधा किलो मिश्री में बांटकर 6 दिन तक रोगी को पिलाने से आराम मिलता है। दवाई लेते समय तेल, खटाई का परहेज करना चाहिए।

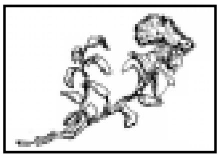
गोखरू- गोखरू काँटी जमीन पर फैलने वाली एक झाड़ी है। जिसके पंचमुखी कांटे होते हैं। यह दिखने में भूरी व आकर्षक होती है। इसके कांटे का उपयोग बच्चे के गले में गांठ होने पर 4-4 कांटी तीन दिन तक देने से आराम मिलता है। गोखरू कांटी के पत्ते बांटकर देने से बुखार भी ठीक हो जाता है।



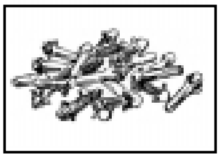
अमलताश- अमलताश की फली का चूर्ण बनाकर थोड़े पानी के साथ लेने से कब्ज व पेट दर्द में आराम मिलता है।



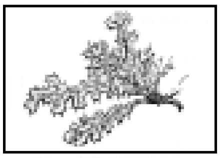
<u>नारकांटा (शतावरी)</u>- जिस माँ के दूध नहीं उतरता है, उसको नारकांटा की जड़ का चूर्ण बनाकर एक चम्मच दूध के साथ देने से माँ के दूध उतरने लग जाता है। गर्भ के समय अगर बच्चेदानी बाहर आ जाती है तो इसकी जड़ को 2-3 दिन तक खिलाने से बच्चेदानी अपने आप अंदर बैठ जाती है तथा पशु के कांटा निकलने पर नारकांटा की जड़ का पानी पिलाने से और उस जड़ का एक टुकड़ा पशु के गले में बांधने से कभी भी कांटा नहीं निकलेगा।



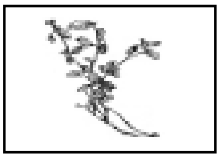
<u>मरुआ</u>- नवजात शिशु के उल्टी-दस्त में एक या दो चम्मच पत्तों का रस ठण्डे पानी के साथ देने से आराम मिलता है। यह कफ वात को कम करता है और पित्त को बढ़ाता है। यह भूख लगाने वाला, वायु को सीधी गति देने वाला एवं कृमिनाशक तथा पेट के दर्द में विशेष लाभकारी होता है।



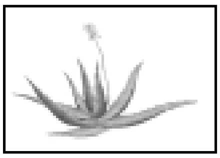
<u>लौंग</u>- गर्भवती महिला के प्रसव पीड़ा शुरू करने के लिए लौंग की चाय बनाकर पिलानी चाहिए तथा जुखाम हो जाने पर बच्चे की छाती, पीठ पर इसका लेप करना चाहिए जिससे जुखाम में आराम मिलता है। यह कफ-वात शामक मुख की दुर्गन्ध को कम करने वाली, दाँत दर्द को कम करने वाली तथा भूख बढ़ाने वाली होती है।



<u>एखरी</u>- सफेद पानी की बीमारी में एक छोटी मटकी में 100 ग्राम बाबल, सहिजन, खैर, उमर की छाल और एखरी का गोंद मिलाकर पानी भरकर मटकी के मुँह को कपड़े से बांधकर रखें। 10 दिन के बाद उसको छानकर बोतल में भर लें एवं 50 ग्राम सुबह-शाम पीने से सफेद पानी की बीमारी में आराम पड़ता है। यह कफ-पित्तशामक है, यह घाव या चमड़ी के रोगों में भी उपयोगी है।



<u>दुधेली</u>- पेशाब की तकलीफ में पौधे को पीस कर पानी के साथ लेने से आराम पड़ता है तथा बच्चों एवं बड़ों के शरीर में खुजली होने पर इसका दूध लगाया जाता है। यह कफ पित्त को कम करती है तथा पुराना बुखार, पिशाब की तकलीफ एवं चर्म रोग में भी इसका उपयोग किया जाता है।



<u>ग्वारपाठा</u>- यकृत की बीमारी में इसका गुदा खाना चाहिए। जलने पर जले हुए हिस्से पर गुदे का लेप करना चाहिए। यह बादी एवं घुटनों के दर्द में भी उपयोगी होता है।

11

हर्बल गार्डन व जंगल भ्रमण

गुणियों द्वारा हर्बल गार्डन व जंगल भ्रमण के दौरान जड़ी-बूटियों की जानकारियों का आदान-प्रदान

क्र.	जड़ी बूटी का नाम	उपचार
1.	काली मूसली	पशुओं को गौयरा काट लेता है तो पशु की आँख बहुत बड़ी हो जाती है और उसकी पूंछ के बाल खींचने पर हाथ में आ जाते हैं। इसके इलाज के लिए काली मूसली देने से ठीक हो जाता है।
2.	वज्रदन्ती (वेणीचम्पा)	वज्रदन्ती की जड़ को पीने से तीन दिन में काँटा गल जाता है, तथा दाँत में खून आते हैं तो इसका दांतुन करने से आराम मिलता है। इससे दांत चमकने भी लगते हैं।
3.	सूरणकन्द	चीत्ती (एक विशेष सर्प जिसके शरीर पर चकते होते हैं) के काटने पर सूरणकन्द की जड़ को देने से ठीक हो जाता है, नहीं तो चीत्ती जैसे छपके पूरे शरीर पर हो जाते हैं। साँप के काटने पर ज्वार के दाने बराबर देने के बाद किलो भर घी पिलाना पड़ता है। क्योंकि दवाई बहुत जहरीली है।
4.	जटा शंकरी	यकृत वृद्धि होने पर बच्चे को जटा शंकरी के छोटे टुकड़े पीस कर देने से आराम मिलता है।
5.	कालीपाट	काले सर्प के कांटने पर कालीपाट की जड़ का पानी निकाल कर देने से सर्प का जहर उतर जाता है।
6.	कैर की जड़	शरीर में यदि कोई पुरानी मार हो तो कैर की जड़ का चूर्ण बना कर तिल के तेल में देने से आराम मिलता है।
7.	गोरखमूण्डी	गोरखमूण्डी पाँच दिन तक देने से आँख की ज्योति बढ़ती है। दो-दो गोली पाँच दिन तक अगर बुखार हो तो भी दे सकते हैं।

8.	सोमूली	पेट दर्द, जी घबराने पर एक-एक चम्मच इसकी जड़ का पाऊडर बनाकर लेने से आराम मिलता है। यह बादी वलकतें में भी उपयोग में लाई जाती है।
9.	खाटा लिम्बा (जंगली अंगूर)	सबसे पहले घी को गरम करें, फिर खाटा लिम्बा के गट्टे डाल दें, पकने पर गुड़ मिला दें। आदमी कमजोर होता है तो उसको तन्दुरूस्त करने के लिए उक्त दवा का उपयोग करना चाहिए। दवाई चल रही हो तो उस दौरान मूँग की दाल व जौ की रोटी का सेवन करें।
10.	काली बेल	वजन घटाने के लिए इसकी जड़, तना, पत्ती का चूर्ण बनाकर मक्की-मक्की जितना देते रहें।
11.	नामी	बुखार में इसका चूर्ण दिन में दो बार आधा-आधा चम्मच देने से बुखार टूट जाता है।
12.	शंखपुष्पी	मानसिक तनाव, कमजोर होने पर सौंठ 3 तौला, शंखपुष्पी 10 तौला, मिश्री 500 ग्राम छाया में सुखाकर पाऊडर बनाकर 12 भाग बनावें, फिर छह दिन तक लेते रहें। इस दौरान तेल, घी, खटाई, नमक-मिर्ची का सेवन नहीं करें तथा मूँग की दाल एवं रोटी का सेवन करें।
13.	खाखरा	250 ग्राम खाखरा के फूल एवं सेमल के फूल सुखा कर चूर्ण बना लेंवे। यह दवाई लेने से पहले तीन दिन तक गिलोय चूर्ण लेवे। 6 दिन तक खाखरा व सेमल की दवाई लेवें फिर आधा किलो अजवाईन लेवें।
14.	ग्वार पाठा	यकृत की बीमारी में इसका गुदा खाना चाहिए तथा जल जाने पर जले हुए स्थान पर इसके गुदे का लेप करने से आराम मिलता है।
15.	कलगारी	पशु के सींग में यदि कीड़े पड़ जाए तो कलगारी की 9 गांठें निकाले और एक-एक गांठिया रोटी में रखकर पशु को 9 दिन तक देने से आराम मिलता है।
16.	रतनजोत	पशुओं को बिच्छू व सांप के काट लेने पर रतनजोत की 20 कलियां देने से बिच्छू व सांप का जहर उतर जाता है।

17. कोलीकान्दा	पशु के पैर में कीड़े पड़ने पर इसका पानी डालने से कीड़े मर जाते हैं और पशु के शरीर में कीड़े पड़ जाने पर भी कोलीकान्दे का पानी दिया जाता है, जिससे पशु को आराम मिलता है।
18. हेलपी	बच्चे के सर में फोड़े-फुन्सी होने पर हेलपी के पत्तों को जला कर मीठे तेल में मिलाकर लगाने से सर के फोड़े-फुन्सी ठीक हो जाते हैं।
19. दूदी	दूदी के पत्तों का पाऊडर माँ को तीन दिन तक देने से माँ के दूध उतरने लगता है।
20. ऊँटकटाला	पीलिया होने पर इसकी जड़ों की माला बनाकर गले में पहनने से पीलिया ठीक होता है।
21. जंगली तुलसी	दस्त लगने पर जंगली तुलसी के बीज खाने से दस्त ठीक हो जाते हैं।
22. तुलसी	250 ग्राम तुलसी के बीजों को 15 दिन तक गाय के पेशाब में गलाएं, किंतु रोज गाय का पेशाब बदलते रहें। 15 दिन बाद उन बीजों को तिल्ली के तेल में गलाकर उनको शरीर पर हो रहें सफेद दाग पर लगाने से दाग ठीक हो जाते हैं।
23. हिंगोरा	10 हिंगोरा की कलियों को नारियल के छिलके के साथ जलाकर देने से दमा ठीक हो जाता है। 2 तोला लीडी पीपल, 2 तोला सोंठ, 2 तोला आकड़ा की लौंग, 2 गिरी हिंगोरा को अलग-अलग सेक लेवें, 1 तोला लौंग, 1 तोला कालीमिर्च को मिलाकर इसका सेवन करने से दमा ठीक हो जाता है।
24. पत्थरचट्टा	इसके उपयोग से पथरी की बीमारी में आराम मिलता है।
25. वन कूकड़ा	वन कूकड़ा की पत्तियों को घिसकर लेप करने से नासूर ठीक हो जाता है। पशु यदि चारा पानी छोड़ देता है तो उसका भी वन कूकड़ा के पत्तों को घिसकर पिलाने से ठीक हो जाता है।
26. धोला बुरा	इसके फलों का रस निकालकर बच्चों को पिलाने से दस्त रोग में आराम मिलता है।

27.	मरूआ	मरूआ के पत्तों का रस कान में डालने से कीड़े मर जाते हैं।
28.	आकोल	आकोल के पत्तों का रस निकाल कर सर्प दंश की जगह लेप करते हैं। आकोल की छाल का चूर्ण एक चम्मच का चौथाई भाग देने से पेट दर्द में आराम मिलता है।
29.	जल बन्धनी	जल बन्धनी के पत्तों को पीसकर सुबह-सुबह लेने से श्वेत प्रदर, लाल प्रदर में फायदा मिलता है।
30.	नेगड (निरगुण्डी)	नेगड के बीज के लड्डू बनाकर खाने से बादी और कमर दर्द में फायदा करता है। छाल व जड़ का चूर्ण लेने से पैर के घुटनों में सूजन की बीमारी में भी फायदा मिलता है तथा पत्तों का तेल बनाकर घुटनों में मालिश करने से घुटने के दर्द में आराम मिलता है।
31.	बिल्व पत्र	फल को कच्चा फोड़कर चूर्ण बना ले, यह पेट दर्द के लिए उपयोगी है। पत्तों का काडा बना कर हाथ पैरों पर मालिश करने से बादी में आराम करता है।
32.	भुंई आँवल (सोदाणा)	भुंई आँवल (सोदाणा) के पंचाग को बांटकर पीलिया वाले को पिलाने से आराम मिलता है। जब तक यह दवाई चलती है, तब तक तेल की चीजें नहीं खानी चाहिए।
33.	इमली	इमली के पत्तों को सुखाकर चूर्ण बना लें, यह चूर्ण पेट की गैस को खत्म करता है और भूख बढ़ाता है।
34.	आँवला	नकसीर होने पर इसका फल खाना चाहिए।
35.	भृंगराज	खून का थक्का बनाती है और इसका चूर्ण खाने से बाल काले रहते हैं।
36.	ताला कूंची	बिच्छु के काटने पर इसे बांटकर लगाने और सुंघाने से आराम पड़ता है।
37.	छोटी दूदी	बच्चों को दस्त लगने पर छोटी दूदी को पानी के साथ बांटकर देने से दस्त रुकता है।
38.	सत्यानाशी	सत्यानाशी के दूध को काजल की तरह आँखों में लगाने से आँख का दर्द कम होता है व इसके तेल का उपयोग चर्म रोग में किया जाता है।
39.	नागफनी	नागफनी के उल्टे पत्तों को बांधने से फोड़ा फुंसी फूट जाता है और सीधे बांधने से बैठ जाते है।

40.	धतूरा	धतूरे के बीजों को बांटकर बांधने से फोड़ा फुंसी में आराम मिलता है।
41.	चित्रक (चितावरी)	चित्रक की जड़ को बांटकर दही और घी के साथ लेप करने से चर्म रोग, दाद में आराम मिलता है।
42.	बिल्वपत्र	जलने पर बिल्वपत्र लगाने से आराम मिलता है।
43.	जंगली अंगूर	पशुओं के दस्त होने पर जंगली अंगूर खिलाने से दस्त रुक जाते हैं। जंगली अंगूर को 50 ग्राम मिश्री के साथ पिलाने से श्वेत एवं लाल प्रदर की बीमारी ठीक हो जाती है। इस दवा को लेने के बाद घी पिलाना चाहिए।
44.	पुनर्नवा (सौंठ)	पशुओं के पेशाब बंद होने पर पुनर्नवा देते हैं, यह खून भी बढ़ाती है।
45.	कचनार	कचनार की छाल का काढ़ा बनाकर देने से फोड़ा फुंसी में आराम मिलता है।
46.	अश्वगंधा	अश्वगंधा की जड़ का चूर्ण दूध में देने से ताकत बढ़ती है।
47.	नार कांटा (सतावरी)	पशुओं के दूध बढ़ाने में और धातु पतन में उपयोगी।
48.	जंगली प्याज	फोड़ा फुंसी में और पशुओं के खुर पकने में उपयोगी।
49.	मोरपंखी	ज्यादा माहवारी में मोरपंखी बांटकर देने से आराम मिलता है।
50.	कैर	कैर की जड़ को जलाकर, बांटकर तिली के तेल में पुराने गुड़ के साथ खिलाने से आंतरिक चोट में फायदा करता है।
51.	सुरणकन्द	सांप के काटने पर सुरणकन्द से मक्की जितना तोड़ कर देने व ऊपर से 250 ग्राम घी पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है।
52.	अक्कलखोरा	अक्कलखोरा की जड़ को खाँसी होने पर चूसने से आराम मिलता है।
53.	जंगली अदरक	वादी व पेशाब बंद होने पर इसको दिन में तीन बार खिलाने से पेशाब उतर जाता है।
54.	मयूरशिखा	ताण की बीमारी होने पर मयूरशिखा को बाँटकर पिलाने से ताण की बीमारी में आराम मिलता है तथा कान पकने पर मयूरशिखा को बाँटकर कान में डालने से आराम मिलता है।

55.	कड़वी तरोई	पीलिया होने पर कड़वी तरोई को बाँटकर पीलिया वाले रोगी को सुंघाने से भी आराम मिलता है।
56.	आकड़ा	पैचिश या दस्त होने पर आकड़े की कोमल पत्ती, सादा नमक, चार कालीमिर्ची इनको पीसकर मटर के आकार की गोलियां बना लेवें और दो गोली सुबह-शाम खाने से पैचिस व दस्त में आराम मिलता है। 100 ग्राम गेहूँ को आक के दूध में भिगो ले तथा अच्छी तरह गीला हो जावे तब उसको धीमी आँच में सेकते रहें जब तक कि महक नहीं आने लग जावे। फिर गेहूँ को पीसकर एक-एक ग्राम दिन में 3 बार लेने से टी.बी. की बीमारी ठीक हो जाती है।
57.	धोली मूसली	धोली मूसली एवं चावल का मॉड पिलाने से भी श्वेत प्रदर की बीमारी में आराम मिलता है।
58.	हरजणा (सहजणा)	गठिया अथवा बादी की बीमारी में हरजणा की जड़ को कूट कर चूर्ण बनाकर तीन दिन तक लेने से आराम मिलता है।
59.	सेमल	सेमल का फूल 400 ग्राम, खाखरे की जड़ 400 ग्राम, बारामासी 400 ग्राम इनका चूर्ण बनाकर पानी के साथ लेने से लाल प्रदर की बीमारी में आराम मिलता है।
60.	अरण्डी	अरण्डी के पत्ते को बाँटकर कांसी की थाली में लूणी (मक्खन) के साथ लगाने से नासूर ठीक हो जाता है।
61.	मूल मोहड़ी	तीन पाव गुड़, तीन पाव घी एवं मूल मोहड़ी की जड़ को एक साथ खाने से रक्त प्रदर की बीमारी में आराम मिलता है।
62.	खाटा लिम्बा	प्रसव के दौरान यदि बच्चादानी बाहर निकल जाए तो खाटालिम्बा की जड़ को पीसकर बच्चेदानी पर छाँटकर थोड़ा हाथ से बच्चादानी बैठा दें तो वापस नहीं निकलेगी।
63.	ऊँट कटाला	प्रसव के समय बच्चा नहीं होने पर ऊँट कटाला को गर्भवती महिला की चोटी के नीचे रख दें, इससे प्रसव आसानी से हो जाता है। लेकिन, बच्चा होते ही तुरंत इसे चोटी में से निकाल देना चाहिए नहीं तो बच्चादानी बाहर आ सकती है।

64.	शिवलिंगी	लड़का नहीं होने पर पति व पत्नी दोनों को पाँच दिन तक शिवलिंगी खाने से लड़का होता है। माहवारी के पाँचवे रोज से पाँच दिन तक पाँच-पाँच बीज लेने व साथ में पाँच-पाँच तुलसी के पत्ते भी खाने चाहिए।
65.	रतनजोत	पशु की आँख में चोट लगने पर रतनजोत का दूध पशु की आँख में डालने से फूला ठीक हो जाता है। ज्वार के आटे को कपड़े से छानकर एक डिब्बे में लेकर रतनजोत का दूध मिलाकर आटे को गिला करके पशु की आँख में डालने से पशु की आँख का फूला ठीक हो जाता है।
66.	देशी बबूल	मर्दानगी बढ़ाने हेतु देशी बबूल के पेड़ से गिरने वाले काले गोंद को इकट्ठा करके उसकी 45 गोलियां बनाकर रोज सुबह शाम लेने से मर्दानगी में बढ़ोतरी होती है।
67.	नीम	नीम के पेड़ में एक छेद करके उस छेद में हल्दी भर दें। 6 दिन बाद उस हल्दी को निकाल कर बोर जैसी छोटी गोलियां बना लें और उन गोलियों को एक-एक दिन रोज सुबह-शाम लेने से दमा व सांस की बीमारी ठीक हो जाती है।
68	कलगारी	सरसों के तेल में कलगारी की गांठ घिस कर गले के ऊपर लगाने से कण्ठमाला ठीक होती है एवं आवाज मधुर होती है।
69.	आम	शरीर पर होने वाले सफेद दाग को दूर करनेके लिए 100 ग्राम आम की अन्तर छाल को शाम को पानी में गला देवें और सुबह उस पानी को पीये। उक्त विधि सात दिन तक अपनानी चाहिए और सात दिन तक जौ की रोटी और मूंग की दाल खानी चाहिए।

12

गुणियों के नाम व पते

1. **श्री तोलीराम शर्मा**	गाँव- कटेरा, पो.- फलोदड़ा, तह.- डूंगला, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री तोलीराम जी पिछले 40 वर्षों से विभिन्न बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज कर रहे हैं, इन्हें यह जानकारी अपने स्वर्गीय पिता श्री नवलराम शर्मा से मिली।
2. **श्री दलीचन्द कीर**	गांव पोस्ट- पुनावली, तह.- बड़ी सादड़ी, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री दलीचन्द 10 वर्षों से विभिन्न बीमारियों का इलाज कर रहे हैं, उन्हें यह जानकारी उनके पिताजी से मिली।
3. **श्री नूर मोहम्मद,**	गांव पोस्ट- पाण्डोली स्टेशन, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री नूर मोहम्मद पिछले 20 वर्षों से विभिन्न बीमारियों का इलाज कर रहे हैं, उनको यह जानकारी उन्हीं के गांव के स्वर्गीय श्री दलीचन्द जाट से मिली।
4. **श्री रसूल मोहम्मद**	गांव- धामनीखेड़ा, पो.- नाहरगढ़, तह.- भदेसर, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री रसूल मोहम्मद पिछले 15 वर्षों से विभिन्न बीमारियों का इलाज कर रहे हैं, उनको यह जानकारी उनके पिताजी से मिली।
5. **श्री गणेशलाल सोनी**	गांव पोस्ट- पाण्डोली स्टेशन, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री गणेशलाल सोनी को यह जानकारी अपने पिताजी से मिली।
6. **श्री मांगीलाल**	पिता श्री मोहन लाल जी शर्मा, गांव पोस्ट- मंगलवाड़ चौराहा, ब्रह्मपुरी, जिला- चित्तौड़गढ़

7. **श्री रामलाल रेगर,**	गांव पोस्ट- रोलिया, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री रामलाल रेगर को ये जानकारियाँ गुणी श्री सोहनलाल पोखरना, निवासी राशमी, श्री लालाराम गाडरी, निवासी राशमी एवं श्री भँवरलाल शर्मा, निवासी पहुँना से मिली।
8. **श्री गेहरीलाल खारोल**	गांव पोस्ट- बिलोदा, तह.- डूंगला, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री गेहरीलाल को यह जानकारी उनके पिताजी से मिली। वे 10 वर्षों से इलाज कर रहे हैं।
9. **श्री हेमराज**	गांव- गोदियाना, पो.- रेवलिया, वाया- घोसूंडा, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़ गुणी श्री हेमराज को यह जानकारी उनके पिता श्री वगताजी गमेती से मिली, वे पिछले 15 साल से इलाज कर रहे हैं।
10. **श्री भूरालाल कीर**	गांव पोस्ट- पूनावली, तह.- बड़ी सादड़ी, जिला- चित्तौड़गढ़ श्री भूरालाल कीर को यह जानकारी अपने पिता श्री देवाजी से मिली।
11. **श्री छगनलाल**	पिता श्री गोपीलाल जटिया, गाँव गोदियाना, पो.- रेवलिया, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़। श्री छगनलाल को यह जानकारी अपने पिता से मिली। वे दस वर्षों से इलाज कर रहे हैं।
12. **श्री बगाराम राईका**	गांव- सूलीखेड़ा, पो.- सोनियाणा, तह.- गंगरार, जिला- चित्तौड़गढ़
13. **श्री सूरजमल बावरी**	गांव- छीपाखेड़ा, तह.- डूंगला, जिला- चित्तौड़गढ़
14. **श्री बजेराम**	पिता ऊँकार जी रावत, गांव देवली, पो.- साटोला, तह.- छोटी सादड़ी, जिला- चित्तौड़गढ़
15. **श्रीमती रामकन्या**	पत्नी श्रीलाल जी, गांव- देवली, पं.स.- डूंगला, जिला- चित्तौड़गढ़
16. **श्री चुन्नीलाल जाट**	गांव- तरनावों का खेड़ा, पो.- सूरपूर, तह.- कपासन, जिला- चित्तौड़गढ़
17. **श्री नगजीराम गाड़री**	पो.- पाण्डोली स्टेशन, तह.- कपासन, जिला - चित्तौड़गढ़
18. **श्री प्यारचन्द रावत**	पो.-कन्थारिया, जिला-चित्तौडगढ़
19. **श्री शफी मोहम्मद**	पो.-नपावली, तह.-भदेसर, जिला - चित्तौड़गढ़

13

रोगोपचार में गुणियों द्वारा बताए विभिन्न रोगों के उपचार

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		दस्त रोग- पैचिश	
1.	श्री तोलीराम शर्मा	मरोडा फली को बांटकर उसके चूर्ण को पानी के साथ दिन में तीन बार देने से दस्त बंद हो जाते हैं। बच्चों को एक फली के चूर्ण का चार भाग तथा बड़ों को एक फली का चूर्ण एक बार देना चाहिए। (गेहूँ की रोटी, मूंग की दाल, हरी सब्जी उपयोग में लें।)	नमक, मिर्च, खटाई न खाए
2.	श्री नगजी राम गाड़री	बरगद की शाखाओं से निकलने वाली जड़ों के कोमल अंकुरों को पीसकर पानी के साथ देनेसे दस्त बंद होते हैं।	कोई नहीं
3.	श्री गणेश सोनी	शीशम के पत्तों का अरक निकालकर 100 ग्राम पानी में मिलाकर 1दिन में दो बार लेने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
4.	श्री भूरालाल कीर	छोटी दूधी को पीसकर पानी के साथ पिलानी चाहिए।	कोई नहीं
5.	श्री छगनलाल	काली बकरी के एक गिलास दूध में एक गिलास पानी डालकर 2 नींबू का रस मिलाकर पिलाने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
6.	श्री बगाराम राईका	बील्व पत्र के फल का अंदर से गुदा निकालकर उसको ठण्डे पानी में मथकर पिलाने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
7.	श्री चुन्नीलाल जाट	शीशम के पत्तों को बांटकर दिन में तीन बार पीने से दस्त में आराम मिलता है। ये दो दिन तक पीएं।	मिर्च का प्रयोग नहीं करें।
8.	श्री शफी मोहम्मद	आक की कोमल पत्ती, सादा नमक, चार काली मिर्च इनको पीसकर मटर के आकार की गोलियां बनाकर दो गोली सुबह-शाम लेने से दस्त रोग ठीक होता है।	कोई नहीं
		बुखार	
1.	श्री तोलीराम शर्मा	200 ग्राम आक के फूल, 200 ग्राम नीम के पत्ते, 50 ग्राम हल्दी,25 ग्राम सोंठ, 50 नंगतोल, 100 तुलसी के पत्ते, 25 ग्राम निमगिलोय, 25 ग्राम आकड़ा का छिलका, 10 ग्राम भोरंगणी सबको कूटकर चूर्ण बनाए। बुखार होने पर 2 बार पानी से आधा-आधा चम्मच लेना चाहिए।	कोई नहीं
2.	श्री गेहरी लाल खारोल	मलेरिया बुखार में नीम के पत्तों का चूर्ण बनाकर पानी में पिलाने से आराम मिलता है। सिर दर्द में चाय के साथ पिलाने से सिर दर्द में आराम मिलता है।	कोई नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		एकान्तरा बुखार	
1.	श्री नूर मोहम्मद	मकड़ी के सफेद वाले जाले की परते अलग-अलग करके एक परत को गुड़ में मिलाकर खिला देने से बुखार उतर जाता है।	कोई नहीं
		सिरदर्द	
1.	श्री दलीचन्द कीर	लहसुन के रस की एक बूंद नाक में डालने से सिर दर्द दूर हो जाता है।	कोई नहीं
2.	श्री मांगी लाल	एक मक्की के दाने जितना नमक, 6 काली मिर्च, एक मक्की के दाने जितनी हल्दी, 2 मक्की के दाने जितना गुड़ इन चारों को पानी में मिलाकर नाक से बार-बार सूंघने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
3.	श्री सूरजमल बावरी	अजमा को सेककर सूती कपड़े में मथड कर सूंघने से सिर दर्द कम होता है।	कोई नहीं
		सर्दी-जुकाम	
1.	श्री गणेश सोनी	जीरा व गुड़ को मिलाकर 3 गोली बना लें। रात को सोते समय गर्म पानी के साथ लें और ओढ़कर सो जाने से एक ही बार में सर्दी जुकाम बंद हो जाएगा।	खटाई नहीं खावें व ठंड में नहीं रहे।
		पेट दर्द	
1.	श्री दलीचन्द कीर	हेलपी की जड़ (लाल हेलपी) बांटकर पानी के साथ पिलाने से पेट दर्द सही हो जाता है।	कोई नहीं
2.	श्री नगजी राम गाड़री	मालिश करके ठीक करते हैं।	कोई नहीं
3.	श्री मांगी लाल	दो मक्की के दाने जितनी मिर्चियाकन्द को बांटकर पानी के साथ देने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
		पेट में जलन	
1.	श्री गणेश सोनी	हरडे-भरडे आंवला तीनों को मिलाकर सोते समय गर्म पानी के साथ लेवें।	मिर्च नहीं खावें

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		कब्ज	
1.	श्री गणेश सोनी	20 ग्राम अरंडी का तेल एक कप गर्म दूध के साथ पिलाने से कब्ज दूर होती है।	खटाई नहीं खावें
2.	श्री छगन लाल	25 ग्राम गुड़ में 10 ग्राम घी डालकर 2.50 पानी डालकर गरम करके पिलाने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
3.	श्री मांगीलाल	100 ग्राम हरड़, 100 ग्राम बहेड़ा, 100 ग्राम आंवला, 10 ग्राम काला नमक, 50 ग्राम सौंफ इन सभी का चूर्ण बनाकर पानी के साथ एक-एक चम्मच सुबह-शाम लेने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
4.	श्री शफी मोहम्मद	बहेड़ा 30 ग्राम, आंवला 30 ग्राम, पीपल 30 ग्राम, काली मिर्च 30 ग्राम, सौंठ 30 ग्राम इन सब को पीस कर चूर्ण बनाकर सुबह-सुबह खाली पेट उपयोग करने से कब्ज की तकलीफ दूर होती है।	कोई नहीं
		पेट में गैस	
1.	श्री नूर मोहम्मद	थोड़ी हींग को घिसकर खाने से गैस खत्म होगी और हरा पोदीना पीसकर पीने से भी आराम मिलेगा।	कोई नहीं
2.	श्री मांगीलाल	अजमा को नींबू के रस में मिलाकर तीन बार भिगोकर सुखा देवे, फिर उसमें 2 ग्राम हींग को घी में सेक कर चूर्ण बनाकर आधा-आधा चम्मच लेने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
3.	श्री शफी मोहम्मद	काली मिर्च 2 तोला, सौंठ 3 तोला, पीपल 4 तोला, वंशलोचन 5 तोला, इलायची 6 माशा इन सबको पीसकर चूर्ण बनाकर उपयोग करने से गैस की बिमारी दूर होती है।	कोई नहीं
		पीलिया	
1.	श्री हेमराज	गन्ने के खेत से एक पीला गन्ना लाकर पीलिया वाले को चुसाने से पीलिया में आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री शफी मोहम्मद	कडवी तरोई को बांट कर पीलिया वाले रोगी को सुंघाने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		दमा श्वांस चलना	
1.	श्री गणेश सोनी	सोंठ, काली मिर्च, लहसुन, गुड़ चारों को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण तैयार कर लें। चार-पांच दिन तक सवेरे-सवेरे 1 चम्मच चूर्ण पानी के साथ लेना चाहिए।	कोई नहीं
2.	श्री रामलाल रेगर	1.500 ग्राम आंधीजाडा के बीज का चूर्ण बनाकर 100 ग्राम शक्कर में मिलाकर उस चूर्ण को 5 दिन तक सवेरे बिना कुछ खाये गर्म पानी से लेंवे।	तेल, खटाई नहीं खावें व बीड़ी, सिगरेट नहीं पीवें।
		2. 500 ग्राम आंधीजाडा की जड़, 2 किलो आक की जड़ लेकर साफ पानी से धो लेवें, फिर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर एक मटकी में भरकर मटकी का मुंह बंद करके जमीन में 2 फीट गहरा व 2 फीट चौड़ा खड्डा खोदकर उसमें मटकी को रखकर मटकी के चारों तरफ कण्डे लगाकर उनको जलावें। मटकी ठंडी हो जावे तब मटकी को निकालकर व उसका मुंह खोलकर आंधीजाडा व आक की जड़ के टुकड़ों का चूर्ण बना लें। केवल डेढ़ ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर सवेरे-सवेरे भूखे पेट लेवें। जब तक आराम नहीं मिले, लेते रहें।	तेल, खटाई नहीं खावें व बीड़ी, सिगरेट नहीं पीवें।
3.	श्री हेमराज	250 ग्राम आन्धीजाडा के बीज को सेक कर उसका पाउडर बनाकर उसमें 250 ग्राम गुड़ मिलाकर उसका तीन भाग बनाकर सुबह-सुबह तीन दिन तक लेना चाहिए और अगले तीन दिन तक परहेज रखना चाहिए।	तेल, खटाई नहीं खावें व बीड़ी, सिगरेट नहीं पीवें।
4.	श्री बजेराम	500 ग्राम अडूसी का पत्ता, 50 ग्राम भौरिगणी की जड़, 25 ग्राम नीमगिलोय, 25 ग्राम कणगची की पत्तियां, 500 ग्राम गुड़ इनको 5 किलो पानी में उबाले। उबलने पर डेढ़ लीटर पानी रह जावे तब उसको ठंडा करके रोज 50-50 ग्राम पिलायें।	तेल, खटाई नहीं खावें व बीड़ी, सिगरेट, चाय नहीं पीवें।
5.	श्री शफी मोहम्मद	नीम के पेड़ में एक छेद करके उस छेद में हल्दी भर देते है। 6 दिन बाद उस हल्दी को निकाल कर बोर जैसी छोटी-छोटी गोलियां बना लेते है। उन गोलियों को रोज सुबह-शाम लेने से दमा व श्वास की बीमारी ठीक हो जाती है।	तेल, खटाई नहीं खावें व बीड़ी, सिगरेट नहीं पीवें।

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		पेशाब बंद होना	
1.	श्री रामलाल रेगर	खरबूजे का छिलका पीसकर चूर्ण बना ले व 50 ग्राम चूर्ण को पानी में घोलकर काढा बनाले, फिर उसको छानकर पिलावें।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री छगनलाल	15 ग्राम सादा नमक को 100 ग्राम देसी घी में डालकर गरम करें व ठंडा होने पर पिलाने से पेशाब चालू हो जाएगा।	कोई परहेज नहीं
3.	श्री चुन्नीलाल जाट	पलास के फूलों को गरम पानी के साथ मिलाकर पिलाने से पेशाब उतर जाता है।	कोई परहेज नहीं
		पेशाब में जलन	
1.	श्री शफी मोहम्मद	गोखरू कांटी का चूर्ण बनाकर सुबह एक चम्मच 15-20 दिन तक लेने से रोगी को आराम मिलता है।	कुछ नहीं
		शुगर मधुमेह	
1.	श्री रामलाल रेगर	जामुन की गुठली का चूर्ण बनाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ लेना चाहिए, जब तक बीमारी नियंत्रण मे नहीं हो जावे तब तक । (एक या दो माह तक)	कोई परहेज नहीं
2.	श्री मांगीलाल	बीया की लकड़ी को पानी में रातभर भिगोकर रखें। सवेरे-सवेरे उस पानी को 10 दिन तक पीने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		पेट में कीड़े	
1.	श्री रसूल मोहम्मद	3 ग्राम काली मिर्च का चूर्ण दिन में दो बार पानी के साथ लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।	कोई परहेज नहीं
		बिच्छु दंश	
1.	श्री गेहरीलाल खारोल	देसी बबूल की 20 ग्राम ताजा पत्तियां लेकर उसकों मुंह में चबाकर जिसको बिच्छू ने डसा हो, उस आदमी के कान में तीन बार फूंक मारने से बिच्छू का जहर उतर जाता है और आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		सर्प दंश	
1.	श्री दलीचन्द कीर	मर्चियाकंद के 10 ग्राम टुकड़े को पानी में बांटकर, जिसको सर्प ने काटा है, उसको तुरंत पिलाना चाहिए। पिलाने के बाद उल्टी के साथ सर्प का विष उतर जाएगा।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री रसूल मोहम्मद	1 ग्राम सूरणकन्द को देशी घी में मिलाकर देने से सर्प का जहर उतर जाता है।	कोई परहेज नहीं
		फोड़ा-फुन्सी	
1.	श्री गेहरीलाल खारोल	पुराने खादी के कपड़े को जलाकर उसकी राख को तिल्ली के तेल में मिलाकर लगाने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री छगनलाल	100 ग्राम नीम की निबोली की गिरी को तवे पर सेक कर पीस ले। फिर उसमें 100 ग्राम गिरी में 200 ग्राम घी डालकर पुन: सेक कर उसको फोड़े पर लगाकर पट्टी बांध दे। फिर गर्म करके उस पर सेक करे। इससे भरिया निगली (हर वर्ष होने वाला फोड़ा) में आराम मिलेगा।	कोई परहेज नहीं
3.	श्री भूरालाल कीर	1. खाण्डाधार (श्वेत शंख पुष्पी) को पीस कर तीन दिन तक लेप करने से आराम मिलता है। 2. बड़े फूहाड़ के पत्ते पीसकर लगाने से भरिया निगली में आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		मस्सा	
1	श्री तोलीराम शर्मा	भोरिंगणी (कटकारी) की जड़ को कूटकर उसका पाऊडर बनाकर आधा-आधा चम्मच पानी के साथ दो दिन 6 बार लेना चाहिए (जौ की रोटी और मूंग की दाल खानी चाहिए)	मीठा, खट्ठा तेल, मिर्च, खटाई नहीं खावें।
2.	श्री सूरजमल बावरी	नागफणी की जड़ को पानी में घिस कर गुड़ मिलाकर मस्से पर बांधने से आराम मिलता है।	गुड़, मिर्च, खटाई नहीं खावें
3.	श्री प्यारचन्द रावत	शैषपग्गी को पानी में बांट कर गाय के घी के साथ 3 दिन तक पिलाने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खावें

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		दाद-खुजली	
1.	श्री रामलाल रेगर	100 ग्राम आवनसार गंधक, 100 ग्राम नोसादर, 100 ग्राम होगीफल, 100 ग्राम शक्कर चारों का पाउडर बनाकर वैसलीन के साथ मलहम बनाकर लगावें।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री छगनलाल	10 ग्राम नौसादर, 10 ग्राम घी, रत्तीभर अफीम, एक नींबू का रस, 5 ग्राम पूवांड के बीज सभी को पीसकर मलहम बनाकर काले दाद पर लगाना चाहिए।	तेल, मिर्ची नहीं खाने चाहिए .
3.	श्री बगाराम राईका	कचूमर का दूध लगाने से सफेद दाद में आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
4.	श्री शफी मोहम्मद	बैक्टरी का पानी (डिस्टिल वाटर) की एक बोतल में सादा पानी एक बोतल मिलाकर रूई से दाद पर सुबह 10 बजे लगाकर धूप में बैठे।	दवाई को सादी चमड़ी पर न लगाए व जलने पर पानी से नहीं धोएं
		चर्म रोग	
1.	श्री शफी मोहम्मद	सूरणकन्द की जड़ को पीसकर सरसों के तेल मे उबालकर छोंकना, फिर बोतल में भर लें। पांव फटना, फोड़े में लगाने के काम में भी लिया जा सकता है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री मांगीलाल	पैर की फटी हुई जगह पर बड़ का दूध भरने से बिवाई फटने में आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		सफेद दाग	
1.	श्री शफी मोहम्मद	100 ग्राम आम की अन्तरछाल को शाम को पानी में गला देवें और सुबह उस पानी को पीवें। यह 7 दिन तक अपनाएं। सात दिन जौ की रोटी और मूंग की दाल खावें।	कोई नहीं
		रतवायु (एलर्जी)	
1.	श्री मांगीलाल	कसून्दी के पत्तों को अर्थात् बड़ा फुहाड़ को बांटकर लेप करने से आराम मिलता है।	कोई नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज

हड्डी जोड़

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
1.	श्री रसूल मोहम्मद	50 ग्राम गेगंची की जड़ को पानी के साथ बांटकर 3 दिन तक सुबह- शाम पिलानी चाहिए।	कोई नहीं
2.	श्री गेहरी लाल खारोल	अडक अम्बानी, गेंगची, वन कूकडा का छिलका इन सभी को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बनाकर गर्म पानी के साथ 2-2 चम्मच 5 दिन तक पिलाना चाहिए साथ में एक गिलास दूध पिलाना चाहिए- हड्डी जुड़ सकती है।	बैंगन, तेल, खटाई, उड़द की दाल नहीं खावें।
3.	श्री सूरजमल बावरी	100 ग्राम देसी घी में गेंगची की जड़, 50 ग्राम हल्दी, 50 ग्राम शक्कर का चूर्ण बनाकर दिन में दो बार 10-15 दिन तक लेने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खावें
5.	श्री मांगीलाल	खटुमरा की जड़ को बांटकर पानी के साथ तीन दिन तक लेने से आराम मिलता है।	भारी काम न करें
4.	श्री शफी मोहम्मद	देसी गेंगची (गेगच) की जड़ के टुकड़े करके पीसना व दस दिन तक दूध - में देने से हड्डी जुड़ सकती है।	-

हलीका चलने पर

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
1.	श्री गेहरीलाल खारोल	सहजना (हरजाणा) की छाल को बांट कर गर्म करके पट्टा बांधने पर आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं

आंख में चोट लगने पर

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
1.	श्री नूर मोहम्मद	सादा नमक को एक कपड़े में बांधकर पानी में भिगोकर एक बूंद आंख में डालने से आंख में फायदा होता है।	कोई नहीं

बादी आने पर

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
1.	श्री गेहरी लाल खारोल	दोतारी अमरबेल, आसीन की जड़ दोनों को बांट कर चूर्ण बनाकर पानी के साथ 10-10 ग्राम तीन दिन तक भूखे पेट पिलाने पर आराम मिलता है।	बैंगन, उड़द की, दाल, तेल से तली चीजें नहीं खाएं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		टी.बी. की बीमारी	
1.	श्री शफी मोहम्मद	1. 100 ग्राम गेहूँ को आक के दूध में भिगोकर गीला कर लेवें। अच्छी तरह गीला हो जावे तो उसको धीमी आंच में सेकते रहें जब तक कि महक नहीं आने लग जावे। फिर गेहूँ को पीसकर एक-एक ग्राम दिन में तीन बार लेवें। भगवान का स्मरण करके दवा लेने से पहले कुछ कबूतरों के नाम अनाज निकाल कर रख लेवें। 2. सागड़ा की अन्तर छाल, हौमूली के ऊपर का भाग, जवास्या की अन्तर छाल का पाउडर बनाकर मरीज को देने से टी.बी. व पथरी की बीमारी दूर होती है।	-
		ब्लड प्रेशर ज्यादा होने पर	
1.	श्री मांगीलाल	100 ग्राम अजवायन, 100 ग्राम सोंठ, 100 ग्राम हरड इन सभी का पाउडर बनाकर आधा-आधा चम्मच लेने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		बच्चों के नजर लगना	
1.	श्री गेहरी लाल खारोल	मिर्चियाकन्द की धूणी लगाकर बच्चे को उसमें से निकालने पर आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		उल्टी होना	
1.	श्री हेमराज	नींबू को जलाकर उसका पाउडर बना लें। उल्टी होने पर गरम पानी के साथ एक चम्मच पाउडर लेने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		नस नाभी खिसकना	
1.	श्री दलीचन्द कीर	आम के वृक्ष के बन्धे हुए फूल (मोड) को बांटकर दिन में 3 बार पानी के साथ पिलाना चाहिए	खटाई से परहेज
2.	श्री गेहरी लाल खारोल	छुईमुई (लाजवंती) की जड़ को अगरबत्ती में निकालकर ताबीज बनाकर हाथ पर बांधने पर पेट की नस का दर्द ठीक हो जाता है।	कोई नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		आन्तरिक चोट	
1.	श्री रामलाल रेगर	जहां पर आंतरिक चोट हो उस जगह पर चित्रक कीजड़ (चीतावल) को बांटकर पानी के साथ लेप कर देवें और 8 घंटे तक उस लेप को रखे। ज्यादा जलन करने पर ठंडा पानी का, जहां पर दवा लगाई है, छिड़काव करें।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री भूरालाल कीर	रतवा के बीज या बेल को पीसकर 75 ग्राम पाउडर बनाकर उसको गाय के दूध में भूखे पेट तीन दिन तक पीने से मार-चोट के दर्द से आराम मिलता है।	खटाई, तेल नहीं खाना चाहिए
		लीवर बढ़ना	
1.	श्री दलीचन्द कीर	छोरियागल (गुलबांस) की जड़ बांटकर पानी के साथ 3-4 दिन सवेरे-सवेरे पिलाना चाहिए।	खटाई से परहेज
		लीवर कमजोर होना	
1.	श्री दलीचन्द कीर	कैर की जड़ को बांट कर 3-4 दिन तक पानी के साथ पिलावे। इस दौरान दस्त भी लगेगी, चिंता नहीं करनी चाहिए।	खटाई से परहेज
2.	श्री मांगीलाल	बच्चे का लीवर खराब होने पर कैर की जड़ को छाछ में घिसकर देने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		दिमाग कमजोर होना	
1.	श्री तोलीराम शर्मा	100 ग्राम ब्राह्मी, 50 ग्राम सोंठ, 500 ग्राम मिश्री इनको बांटकर एक-एक चम्मच पानी के साथ 5-6 दिन तक पीना चाहिए।	खटाई नहीं खानी चाहिए
		नपुंसकता	
1.	श्री मांगीलाल	100 ग्राम कचमच के बीज, 100 ग्राम कमल खोपड़ी, 50 ग्राम सफेद मूसली, 2 ग्राम रजत भस्म, 5 ग्राम नीम गिलोई इन सभी को बांटकर चूर्ण बनाले। एक-एक चम्मच सवेरे-सवेरे लेने से फायदा होता है।	खटाई नहीं खाएं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		आदमी के धात की बीमारी	
1.	श्री प्यार चन्द रावत	धतुरा की कांटी को बांटकर पानी में मिलाकर 3 दिन तक पिलाने से आराम मिलता है।	खटाई, नमक व मिर्च नहीं खावें
2.	श्री शफी मोहम्मद	आधी बोतल शक्कर की भरकर बबूल के पेड़ की जड़ काटकर उस कटे हुए जड़ के मुँह पर शक्कर भरी बोतल को फिट कर दे और उस बोतल को बबूल के पेड़ के गोड में मिट्टी से दबा दें। एक महीने बाद उस बोतल को वापस निकाल कर उस अरक का एक ढक्कन, एक गिलास पानी में मिलाकर भूखे पेट और शाम को खाने के बाद लेने से बीमारी से राहत मिलेगी।	
		गांठ (एडीटवण)	
1.	श्री मांगीलाल	अश्वगंधा की जड़ एवं कपूरी माधुरी (कृष्णकान्ता) के पत्तों का बांटकर लेप करने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		पेट में गांठ	
1.	श्री सूरजमल बावरी	150 ग्राम लोद, 75 ग्राम हल्दी, 50 ग्राम शक्कर इन सभी का चूर्ण बनाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ 10-15 दिन तक लेने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खानी चाहिए
		बादी	
1.	श्री मांगीलाल	6 ग्राम अश्वगंधा, 6 ग्राम सतावरी को एक गिलास पानी व एक गिलास दूध में उबालकर 15 दिन तक पिलाने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खानी चाहिए
2.	श्री शफी मोहम्मद	हरजणा की जड़ को कूटकर चूर्ण बनाकर तीन दिन तक लेने से गठिया बादी में आराम मिलता है।	खटाई नहीं खानी चाहिए
		मर्दानगी बढ़ाने हेतु	
1.	श्री शफी मोहम्मद	बबूल के पेड़ से गिरने वाले काले गोंद को इकट्ठा करके उसकी 45 गोलियां बनाकर रोज सुबह-शाम लेने से मर्दानगी में बढ़ोतरी होती है।	गर्मी देने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करें

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		दांत कुलना (पाईरिया)	
1.	श्री मांगीलाल	रतनजोत की लकड़ी को जलाकर खाक बनाकर उसमें थोड़ी सी अमृतधारा मिलाकर मंजन करने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री शफी मोहम्मद	देशी नीम 100 ग्राम, जाडक्या की जड़ 100 ग्राम दोनों को कूट-पीसकर उसमें 25 ग्राम नमक मिलाकर एक किलो पानी में उबालकर पानी से कुल्ले करने पर दांत दर्द में आराम मिलता है और दांत मजबूत होते हैं।	
		कान पकना	
1.	श्री मांगीलाल	आक के पके हुए पत्तों को हल्का गरम करके अरक निकालकर कान में तीन दिन तक डालने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री शफी मोहम्मद	मयूरसिखा को बांटकर उसको छानकर कान में डालने से आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		कुपोषण (बच्चा गलने पर)	
1.	श्री शफी मोहम्मद	खाखरे का पापड़ा देने से आराम मिलता है।	-
		कण्ठमाला	
1.	श्री शफी मोहम्मद	सरसों के तेल में कलगारी की गांठ घिसकर गले में ऊपर लगाने से कण्ठमाला ठीक होती है।	-
		कान के पास मस्सा	
1.	श्री नूर मोहम्मद	मस्से पर काली जीरी के बीज को पीसकर पानी के साथ उसका लेप करना चाहिए और दूसरे दिन फिर पानी से धोकर लेप करना चाहिए। इससे सूजन कम हो जाती है।	कोई परहेज नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		श्वेत प्रदर	
1.	श्री दलीचन्द कीर	100 ग्राम खाण्डाधार (श्वेत शंखपुष्पी) को बांट कर तीन दिन तक पानी के साथ सवेरे-सवेरे पिलानी चाहिए। फिर 500 ग्राम गाय का घी भी 3-4 दिन तक पिलाना चाहिए। जौ की रोटी खानी चाहिए।	दाल, नमक, मिर्ची से परहेज
2.	श्री मांगीलाल	बो फली को बांटकर रातभर भिगोकर सवेरे-सवेरे तीन दिन पिलाने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खानी चाहिए
3.	श्री सूरजमल बावरी	देशी बबूल की फली को सुखाकर उसको पीसकर 150 ग्राम चूर्ण बना ले। उस चूर्ण को 500 ग्राम मिश्री के साथ 6 बार 25-25 ग्राम चूर्ण को पानी के साथ पीवे। (केवल जौ की रोटी और मूंग की दाल और देसी घी खावें।)	-
4.	श्री चुन्नीलाल जाट	देसी बबूल का एक किलो गोंद का पाक बनाकर खिलाएं।	कोई परहेज नहीं
5.	श्री शफी मोहम्मद	धोली मूसली व चांवल का मांड पिलाने से आराम मिलता है।	-
		लाल प्रदर	
1.	श्री दलीचन्द कीर	50 ग्राम जलबन्धनी को बांटकर सवेरे-सवेरे पानी के साथ 3-4 दिन पिलाना चाहिए। बाद में 500 ग्राम गाय का घी 3-4 दिन तक पिलाना चाहिए। (जौ की रोटी खानी चाहिए।)	दाल, नमक, मिर्च से परहेज
2.	श्री रामलाल रेगर	1 किलो सेमल की छाल1 किलो पलास की छाल इनको पीसकर 4 किलो पानी में उबाले। जब दो किलो पानी रह जाए, तब उस पानी में से 2-2 ढ़क्कन सुबह शाम 7 दिन तक लेवें।	गर्म व भारी चीज का सेवन नहीं करें
3.	श्री मांगीलाल	पलास की जड़ को गलाकर सवेरे-सवेरे तीन दिन तक पिलाने से आराम मिलता है।	खटाई नहीं खानी
4.	श्री सूरजमल बावरी	पलास की अन्तर छाल और सेमल की अन्तर छाल दोनों को डेढ़ लीटर पानी में लें व 1-2 गिलास पानी रह जाने तक उबालें। ठंडा होने पर सुबह-शाम दो दिन तक पिलाने से आराम मिलता है	गर्मी देने वाले पदार्थों से बचे
5.	श्री चुन्नीलाल जाट	खटूमरा की जड़ को बांटकर 50 ग्राम छाछ में डालकर दिन में दो बार तीन दिन तक पिलाने से आराम मिलता है।	दो किलो गाय का घी व बिना नमक की जौ की रोटी खावें।

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
6.	श्री शफी मोहम्मद	(1) सेमले का फूल 400 ग्राम, खाखरे की जड़ 400 ग्राम, बारामासी 400 ग्राम पीने से आराम मिलता है। (2) तीन पाव गुड़, तीन पाव घी, मूल मोहडी की जड़ को खाने से रक्त प्रदर में आराम मिलता है। (3) सीसम के पत्तों को आधा किलो मिश्री में बांटकर 6 दिन तक रोगी को पिलाने से रक्त प्रदर में आराम मिलता है।	तेल, खटाई का परहेज
		कोख चालू करना	
1.	श्री दलीचन्द कीर	यदि किसी महिला की कोख बन्द हो गई है तो फता डोडी नामक बेल के फलों की सब्जी बनाकर या कच्चा खाने से कोख चालू हो जाती है।	खटाई से परहेज
2.	श्री सूरजमल बावरी	फलदार कीकोडा की जड़ को बांटकर महावारी के समय तीन दिन तक पिलाने से कोख चालू हो सकती है।	-
		औरतों के शरीर में गर्मी	
1.	श्री सूरजमल बावरी	देसी बबूल के पत्तों को बांटकर एक गिलास रस बनाले। उसमें थोड़ी सी शक्कर डालकर दिन में दो बार तीन दिन तक लेने से आराम मिलता है। (मूंग की दाल, हरी सब्जी एवं जौ की रोटी खानी चाहिए।)	गर्मी देने वाले पदार्थों का सेवन न करें
		माहवारी पर नियंत्रण	
1.	श्री नूर मोहम्मद	थोड़े से गुड़ में 1 ग्राम हींग मिलाकर 3 दिन लगातार महिला को पिलाने से आराम मिलता है।	-
		प्रसव में तकलीफ	
1.	श्रीमती रामकन्या	भौरिगणी की जड़ को महिला की चोटी में रखने से डिलेवरी आसानी से हो जाती है।	कोई परहेज नहीं
2.	श्री शफी मोहम्मद	प्रसव के समय बच्चा नहीं होने पर ऊँट कटाला को गर्भवती महिला की चोटी के नीचे रख दें, इससे प्रसव आसानी से हो जाता है। लेकिन बच्चा होते ही उसे तुरंत चोटी में से निकाल लेना चाहिए, वरना बच्चादानी बाहर आ जाती है।	कोई परहेज नहीं

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		प्रसव के बाद आंवल नहीं पड़ना	
1.	श्रीमती रामकन्या	गुड़ और चाय की पत्ती का काढ़ा बनाकर डेढ़ गिलास पिलाने से आँवल पड़ जाती है।	कोई परहेज नहीं
		बच्चादानी बाहर निकलने पर	
1.	श्री शफी मोहम्मद	खाटा लिम्बा की जड़ को पीसकर बच्चादानी पर छांटकर या थोड़ा हाथ के लगाकर बच्चादानी बैठा दे तो वापस नहीं निकलेगी।	
		प्राकृतिक परिवार नियोजन	
1.	श्री दलीचन्द कीर	नारकांटा (सतावरी) की जड़ को बांटकर सुरक्षित प्रसव होने के 5 दिन बाद महिला को 3 दिन तक पिलाने से बच्चा होना स्वत: बंद हो जाएगा।	-
2.	श्री नूर मोहम्मद	20 ग्राम बारहमासी (कलाली) के पांचों अंगों का चूर्ण बनाकर महावारी बंद होने के बाद बकरी के दूध में 3 या 4 रोज पीने से बच्चा होना बंद हो जाएगा।	कोई परहेज नहीं
3.	श्री मांगीलाल	बांझ कीकोड़ा की जड़ को बांटकर महावारी शुरू होते ही तीन दिन तक पानी के साथ देने से बच्चे-बच्ची होना स्वत: ही बंद हो जाता है।	खटाई से परहेज
		लड़का नहीं होने पर	
1.	श्री शफी मोहम्मद	पति व पत्नी शिवलिंगी को पांच दिन खाने से लड़का होता है। महावारी के पांचवे रोज से पांच दिन तक पांच-पांच बीज लेने व पांच-पांच तुलसी के पत्ते भी खाने चाहिए।	-
		ताण की बिमारी	
1.	श्री शफी मोहम्मद	मयूर सिखा को बांटकर पिलाने से ताण की बीमारी में आराम मिलता है।	-

क्र.	गुणी का नाम	उपचार	परहेज
		पशु रोग	
		पशु के कांटा निकलना	
1.	श्री बगाराम राईका	1 किलो देसी घी, 1 किलो गुड़, 1 किलो लाल सुपारी का पाक बनाकर पशु के बछड़ा होने के बाद खिलाने से आराम मिलता है।	कोई नहीं
2.	श्री शफी मोहम्मद	नारकांटा की जड़ का पानी पिलाने से और उस जड़ का एक टुकड़ा पशु के गले में बांधने से कभी भी कांटा नहीं निकलेगा।	-
		पशु के खुर पकना	
1.	श्री भूरालाल कीर	भेड़ा सिंघी की फली को रोटी के साथ खिलाने पर आराम मिलता है।	कोई परहेज नहीं
		पशु को सांप या गोहरा काट लेने पर	
1.	श्रीशफी मोहम्मद	मूल मोहड़ी (खाटालिम्बा) जौ का दलिया में पाव भर गगहाकर देने पर जहर उतर जाता है।	-
		पशु की आंख पर चोट या फूला पड़ जाना	
1.	श्री शफी मोहम्मद	1. रतनजोत का दूध पशु की आंख में डालने से फूला ठीक हो जाता है। 2. ज्वार का आटा कपड़े से छानकर एक डिब्बे में लेकर रतनजोत का दूध मिलाकर आटे को गिला करके पशु की आंख में डालने से पशु की आंख का फूला ठीक हो जाता है।	कोई परहेज नहीं
		पशु के चित्ती काटने पर	
1.	श्री शफी मोहम्मद	पशु को चित्ती काटने पर दो कली रतनजोत दें व रतनजोत के तेल की मालिश करने से पशु में चित्ती का जहर का असर खत्म हो जाता है।	-
		पशुओं में सांस, दमा, खांसी (गलघोंटू)	
1.	श्री शफी मोहम्मद	अड़वा की अन्तरछाल, दकणी नीम की अन्तरछाल, लहसुन, सिगोरे की आधी कली, प्याज, हल्दी को सरसों के तेल में मिलाकर पशु को नाल देनी चाहिए। इससे पशु को आराम मिलता है।	-

स्रोत

1. भारतीय औषधीय ज्ञान - वर्तमान व्यापार एवं बौद्धिक संपदा अधिकार प्रणाली संदर्भ में लाभ में हिस्सेदारी की संभावना, नामक विवरण पत्र।
   (कट्स प्रकाशन सं.10/2002)
2. वार्षिक रिपोर्ट स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार (1999-2000)
3. राजस्थान पत्रिका एवं दैनिक भास्कर (विभिन्न अंक)
4. कट्स के प्रकाशन ग्राम गदर, आगे बढ़नो होसी, उपभोक्ता तरंग के विभिन्न अंक।
5. जड़ी-बूटियों के चित्र जंगल की ज्योति, चेतना अहमदाबाद, उपयोगी वृक्ष घास व झाड़ियां तथा जड़ी-बूटियों से उपचार नामक पुस्तकों से लिए गए हैं।

आभार

वैद्य स्मिता वाजपेयी, चेतना अहमदाबाद, वैद्य जिया लाल, वैद्य रामकिशोर देशवाल एवं वैद्य गौत्तम प्रसाद झाला, जागरण जन विकास संस्थान, उदयपुर, वैद्य योगेश व्यास, चित्तौड़गढ़ एवं वैद्य श्रीमती सरोज मेनारिया, राजसमन्द का कार्यशालाओं के संचालन में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। 'कट्स' इन सभी का आभारी है। 'कट्स' सभी गुणियों एवं कार्यकर्ताओं के प्रति भी आभार प्रदर्शित करता है, जिन्होंने अपने योगदान से कार्यशालाओं को सफल बनाया है।

‘कट्स’ प्रकाशन

समाचार पत्रिकाएं (न्यूज लेटर्स)

1. ग्राम गदर

‘कट्स’ की स्थापना से पूर्व से प्रकाशित मासिक हिन्दी भित्ती पत्र जिसमें विकास योजनाओं, महिला व बाल स्वास्थ्य, उपभोक्ता, पर्यावरण व महिला सशक्तिकरण आदि विभिन्न मुद्दों के समाचार सम्मिलित होते हैं।

2. आपके नाम चिट्ठी

मासिक हिन्दी समाचार पत्रिका जिसमें ‘कट्स’ गतिविधियां, सहयोगी संस्थाओं की उपलब्धियां, रोचक खबरें आदि प्रकाशित किए जाते हैं।

3. आगे बढ़नो होसी

त्रैमासिक हिन्दी पत्रिका जो कि विशेषकर महिला जागरूकता, अधिकारों व सशक्तिकरण से सम्बन्धित समाचार विभिन्न कार्यकर्ताओं व पाठकों तक पहुंचाती है।

4. आधार

त्रैमासिक हिन्दी पत्रिका जिसमें राजस्थान की आधारभूत सेवाओं के बारे में जागरूकता बढाने हेतु सम्बन्धित खबरें प्रकाशित कर पाठकों तक पहुँचाई जाती हैं।

5. ‘कट्स इन एक्शन’

त्रैमासिक अंग्रेजी पत्रिका जिसमें ‘कट्स’ द्वारा की गयी सम्पूर्ण गतिविधियों का ब्यौरा संलग्न होता है।

6. पॉलिसी वॉच

नीतियों के निर्धारण व उसके बिगड़ते व बदलते स्वरूप से सम्बन्धित त्रैमासिक अंग्रेजी न्यूज़लेटर।

7. पाँचवा स्तम्भ

सरकार की जवाबदेहिता सुनिश्चित करने हेतु बनाई जा रही परियोजना ‘‘प्रशासन की जवाबदेहिता एवं उपभोक्ता जागरूकता’’ के अन्तर्गत प्रकाशित हिन्दी पत्रिका

जिसके अन्तर्गत जवाबदेहिता, भ्रष्टाचार, बालश्रम, सूखा एवं अकाल राहत कार्यक्रम, महिलाएं, जल प्रबन्धन, कृषि एवं सिंचाई तथा सरकारी घोषणाएं जैसे मुद्दों पर समाचार प्रकाशित किए जाते हैं।

मोनोग्राफ

1. भूखे पेट भरे गोदाम

'बजट आकलन द्वारा राज्य प्रशासन को जवाबदेह बनाना एवं नागरिक सशक्तिकरण' परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशन श्रृंखला की कड़ी में सर्वप्रथम प्रकाशित पुस्तिका 'भूखे पेट– भरे गोदाम' में सीधी सरल भाषा के माध्यम से देश में खाद्यान्न की स्थिति के बारे में नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (सी.ए.जी.) द्वारा प्रस्तुत पिछले दशक की प्रतिवेदन के आधार पर बताया गया है। पुस्तिका में इन तथ्यों पर प्रकाश डाला गया है कि किस तरह देश में आज भी हजारों लाखों लोग भूखे पेट सो जाते हैं, जबकि गोदामों में अन्न की कमी नहीं है। (सहयोग राशिः 30 रूपये)

2. नियति बच्चों कीः त्रासदी जननी की

'बजट आकलन द्वारा राज्य प्रशासन को जवाबदेह बनाना एवं नागरिक सशक्तिकरण' परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशन श्रृंखला की कड़ी में प्रकाशित इस पुस्तिका द्वारा राज्य सरकार की एकीकृत बाल विकास सेवाओं का अंकेक्षण किया गया है। (सहयोग राशिः 30 रूपये)

3. अलख जगा है गॉव–गॉव में

जल की उपयोगिता एवं उपलब्धता के संबंध में चित्तौड़गढ़ मानव विकास केन्द्र द्वारा जल संरक्षण एवं प्रबन्धन पर किये गये प्रयासों की झलक (सहयोग राशिः 30 रूपये)

दस्तावेज़ (अभिलेखीकरण)

1. ऋण मुक्ति आन्दोलन

अंग्रेजी व हिन्दी में प्रकाशित इस दस्तावेज में करीब 800 निर्धन किसानों, महिलाओं तथा विधवाओं को राज्य के विभिन्न राहत कार्यक्रम में से राहत उपलब्ध कराने के अभियान का अभिलेखीकरण ब्यौरा संलग्न है। (# 9201, 20 रूपये)

2. 'पीपल : फिफ्त एस्टेट/एम्पोवरिंग द पुअर'
उपभोक्ताओं हेतु भारत व तीसरे देशों में सामाजिक आन्दोलन के दिशानिर्देशों पर अंग्रेजी में दस्तावेज़। (# 8904, 10 रूपये)

3. 'पीपल, पीपल एण्ड पीपल'
गरीबी व जनसंख्या वृद्धि के बीच सम्बन्धों पर अंग्रेजी में दस्तावेज़ (# 8903, 10 रूपये)

4. 'राईट टू लाइफ एण्ड सेफ्टी आन रोड्स'
सड़कों पर वाहन दुर्घटनाओं को कम से कम करने व जीवन के अधिकारों से सम्बन्धित अंग्रेजी में दस्तावेज़। (# 9003, 10 रूपये)

5. 'बी.वी.ओ. – अ बिगर रिपऑफ देन बोफोर्स'
शीतलपेय में प्रयोग किए जाने वाले हानिकारक 'ब्रोमीनेटेड वेजीटेबल ऑयल' के विरूद्ध 'कट्स' के अभियान का अंग्रेजी में अभिलेखीकरण (# 9004, 30 रूपये)

6. 'कारपेट्स एट वाट कॉस्ट'
बाल श्रमिकों के द्वारा तैयार गलीचों का बहिष्कार करने के संबंध में अभियान पर अंग्रेजी में दस्तावेज़। (# 9303, 20 रूपये)

7. अभिलेखीकरण अभ्यास
हिन्दी व अंग्रेजी में प्रकाशित पुस्तक, जिसमें 'कट्स' द्वारा कार्यकर्ताओं व सहयोगी संस्थाओं के लिए अभिलेखीकरण पर अभ्यास का दस्तावेजीकरण है।

8. 'ग्रासरूट एडवोकेसी ऑन हैल्थ'
वर्ष 1993 में 'कट्स' द्वारा संचालित मातृ एवं शिशु कल्याण परियोजना के परिणामों का अंग्रेजी भाषा में अभिलेखीकरण।

9. 'हाऊ कन्ज्यूमर फ्रेन्डली आर द वाटर सप्लाई पाईप्स'
पेयजल आपूर्ति हेतु निर्मित पाईप किस स्तर तक उपभोक्ता अनुकूल है, पर 'कट्स' के अभियान का अंग्रेजी भाषा में अभिलेखीरकण। (15 रूपये)

10. 'ट्वन्टी ईयर्स ऑफ कट्स' ('कट्स' के बीस वर्ष)

'कट्स' की गतिविधियों का वर्ष 1983–2003 तक अंग्रेजी में सम्पूर्ण विवरण।

11. 'स्टेट ऑफ द इन्डियन कन्ज्यूमर'

'कट्स' द्वारा उपभोक्ता कल्याण कोष की सहायता से संचालित परियोजना के द्वारा भारत में उपभोक्ता संरक्षण, 1985 के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ के दिशा निर्देशों के समावेश का आंकलन। (# 0103, 200 रूपये)

12. 'वूमेन एज डिस्एडवान्टेज कन्ज्यूमर्स' (महिलाएं एक अलाभकारी उपभोक्ता के रूप में)

महिलाएँ के एक अलाभकारी उपभोक्ता के रूप में पर अध्ययन अंग्रेजी व हिन्दी में। (# 9812, 15 रूपये)

13. 'वाटरः वाट आर आवर राईट्स'

पानी से सम्बन्धित विभिन्न सरकारी स्तर पर कानून व दस्तावेज। अंग्रेजी में विवरण (# 9811, 15 रूपये)

14. 'कोप्रा एण्ड द सुप्रिम कोर्ट'

लोगों को उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य से विभिन्न उपभोक्ता मुद्दों/विषयों पर उच्चतम न्यायालय द्वारा दिए गए नीतिगत निर्णयों का अंग्रेजी में अभिलेखीकरण। (#9906, 15 रूपये)

15. 'नम्बर्स एट वाट कॉस्ट'

परिवार कल्याण के अर्न्तगत नसबन्दी कराएं जाने के बाद हुई कई महिलाओं की मृत्यु तथा असफल नसबन्दीयों का अंग्रेजी में सम्पूर्ण ब्यौरा। (ISBN: 81-87222-34-4, 100 रूपये)

16. भ्रष्टाचारः एक नजर

'बजट आकलन द्वारा राज्य प्रशासन को जवाबदेह बनाना एवं नागरिक सशक्तिकरण' परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशित 'भ्रष्टाचारः एक नजर' एक ऐसे दस्तावेज के रूप में प्रयास है, जिसके माध्यम से भ्रष्टाचार से मुकाबला करने की संभावनाओं का चित्रण किया गया है। पुस्तक में 'कट्स' द्वारा भ्रष्टाचार के मुद्दे पर दस्तावेजों

के साथ बहस का मुद्दा बताया गया है और इसी विचार की परिणिति में इस पुस्तक का प्रकाशन है। (सहयोग राशिः 50 रूपये)

कार्यक्रम प्रतिवेदन

1. 'वान्टेडः सोशल आडिट' (सामाजिक अंकेक्षण चाहिए)

दिसम्बर 1993 में चित्तौड़गढ में सामाजिक अंकेक्षण पर राष्ट्रीय कार्यशाला पर द्विभाषीय प्रतिवेदन। (#9401, 30 रूपये)

2 'एजूकेटिंग एन.जी.ओ. आन पोपूलेशन'

'जनसंख्या विषय पर स्वयंसेवी संगठनों को शिक्षित करना' विषय पर 4–5 मार्च, 1993 को चित्तौड़गढ में आयोजित दो दिवसीय कार्यशाला पर द्विभाषीय प्रतिवेदन। (#9403, 30 रूपये)

मार्गदर्शिकाएं

1. 'इलेक्ट्रीसिटी – ए गाईड फार कन्ज्यूमर्स'

विद्युत समस्याओं पर उपभोक्ताओं के लिए हिन्दी व अंग्रेजी में मार्गदर्शिका (#9504, 10 रूपये)

2. 'ड्रिंकिंग वाटर – ए गाईड फार कन्ज्यूमर्स'

पेयजल समस्याओं पर उपभोक्ताओं के लिए हिन्दी व अंग्रेजी में मार्गदर्शिका (#9505, 10 रूपये)

3. 'पब्लिक ट्रांस्पोर्ट – ए गाईड फार कन्ज्यूमर्स'

लोक परिवहन समस्याओं पर उपभोक्ताओं के लिए हिन्दी व अंग्रेजी में मार्गदर्शिका। (#9506, 10 रूपये)

4. 'मेडिकल नेंग्लिजेंस – ए गाईड फार कन्ज्यूमर्स'

चिकित्सीय लापरवाही मामलों से कैसे निबटा जाए पर उपभोक्ताओं के लिए हिन्दी व अंग्रेजी में मार्गदर्शिका। (#9509, 10 रूपये)

5. सूचना ही शक्ति है

ग्रामीण स्तर के कार्यकर्ताओं के लिए उनके विभिन्न अधिकारों के बारे में विस्तृत जानकारी हिन्दी में। (#9102, 30 रूपये)

6. 'टेन पर्सेन्ट सिटीजनशिप' (दस प्रतिशत नागरिकता)

नागरिकों को उनकी नागरिकता को लेकर जागरूक होने के लिए उकसाने का प्रयास, अंग्रेजी में। (#9302, 20 रूपये)

7. 'प्रिस्क्रीप्शन ऑडिट एनालिसिस' (दवाई पर्ची अंकेक्षण)

'कट्स' द्वारा देश के विभिन्न शहरों में डाक्टरों द्वारा दवाई पर्चीयों पर अंकेक्षण का प्रतिवेदन अंग्रेजी में। (#9601, 30 रूपये)

8. प्रतिस्पर्धा नीति एवं कानून का सरल रूप

बाजार में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा से उपभोक्ता के लाभों का दिग्दर्शन एवं उपभोक्ताओं के बीच जागरूकता पैदा करना और उसके लिए बने कानूनों का परिचय। (सहयोग राशिः 20 रूपये)

9. अधिकार उपभोक्ता का, राह कानून की (हिन्दी) व हाउ टू सर्वाइव एज़ ए कन्ज्यूमर (अंग्रेजी)

द्विभाषीय पुस्तक ऐसी श्रृंखला की कड़ी है जिसका कि शीर्षक 'केविए एम्पटर' या 'अधिकार उपभोक्ता का, राह कानून की' रखा गया है। लैटिन शब्द 'केविएट एम्पटरा' अंग्रेजी शब्द 'Buyers Beware' (खरीददार हाशियार रहे) का पर्यायवायी है। इस पुस्तक का लक्ष्य उपभोक्ताओं के हित में बहुत से उद्दश्यों को पूर्ण करना है। (सहयोग राशिः 100 रूपये)

प्रशिक्षण दस्तावेज़

1. 'रीचींग आऊट'

संचरण दक्षता बढ़ाने के लिए दस्तावेज, अंग्रेजी में। (#9604, 100 रूपये)

2. 'रीचींग जस्टिस'

उपभोक्ता व विभिन्न कानूनों की जानकारी पर दस्तावेज़, अंग्रेजी में। (#9703, 100 रूपये)

3. 'ए न्यू जनरेशन'

'कट्स' द्वारा 'उपभोक्ता आन्दोलन के लिए नई पीढ़ी' विषय पर आयोजित कार्यशालाओं का सम्पूर्ण अभिलेखीकरण, अंग्रेजी में। (#9606, 100 रूपये)

4. 'माईल्स टू गो बिफोर वी स्लीप'

'कट्स' द्वारा वर्ष 1995 से 1997 तक आयोजित स्टाफ रिट्रीट का विवरण तथा 'कट्स' के तीन केन्द्रों के मिशन पत्र व उनकी गतिविधियाँ, अंग्रेजी में।

सार पत्र (हिन्दी)

1. संविधान तक पहुँच – एक उपेक्षित अधिकार

2. नागरिक अधिकार पत्र – आर्थिक सुधारों की ओर पहल

3. राजस्थान के विद्युत क्षेत्र में सुधार

4. पूंजी बाजार पर निवेशक शिक्षा

5. पृथ्वी के शिखर से जड़मूल तक

सार पत्र (अंग्रेजी)

6. कैलीफोर्निया एनर्जी क्रायसिस एण्ड लैसन्स फॉर इंडिया

7. इनवेस्टर एजूकेशन ऑन केपीटल मार्केट

आर्डर फार्म

पुस्तक का नाम	संख्या	राशि
1.	....	....
2.	....	....
3.	....	....
4.	....	....
5.	....	....
6.	....	....
7.	....	....
8.	....	....
9.	....	....
10.	....	....

पुस्तकों की कुल कीमत रू. ....

डाक व्यय .... कुल राशि. ....

मैं उपरोक्त आर्डर हेतु ....की संख्या का बैंक ड्राफ्ट/मनीआर्डर/चैंक संख्या ....
बैंक के नाम का ....की कुल राशि का सलग्न कर भेज रहा हूं।

सभी प्रकार का भुगतान 'कट्स' के नाम से ही करें।

कट्स CUTS
मानव विकास केन्द्र
रावला सैंती, चित्तौड़गढ़ 312 025, फोन : 01472 - 241472
ई-मेल :cutschd@sancharnet.in, chd@cuts-international.org
वेबसाइट : www.cuts-international.org

कृपया भेजें–

नाम ____

पद ____________________ मान्यता ____________________

पता ____

____

शहर/जिला/देश ____________________ पिनकोड ____________

दूरभाष ______________ फेक्स ______________ ई.मेल ______________

कृपया नोट करें:

कीमतः कृपया प्रत्येक प्रकाशन के आगे मूल्य अंकित को देखें। बिना मूल्य के प्रकाशन मात्र वितरण के लिए हैं।

मूल्य के साथ 25 प्रतिशत डाक व्यय भी जोड़े।

‘कट्स’ मानव विकास केन्द्र, चित्तौड़गढ़

सन् 1991 में राजस्थान राज्य के चित्तौड़गढ़ जिले में स्थित सैंती ग्राम में अपनी स्थापना से ही केन्द्र, धरातल स्तर पर उपभोक्ता मुद्दों एवं समुदाय आधारित कार्यक्रम संचालित कर रहा है। सम्पूर्ण दृष्टि से केन्द्र के विभिन्न कार्यक्रमों के निम्न मुख्य ध्येय हैं:

- सामुदायिक सशक्तिकरण
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य
- प्राकृति संसाधन एवं प्रबंधन
- सुशासन

जैव विविधता संरक्षण परियोजना के अन्तर्गत शिक्षा यात्रा का एक दृश्य

ISBN: 81-8257-036-0

कट्स CUTS

मानव विकास केन्द्र

रावला सैंती, चित्तौड़गढ़ 312 025, फोन : 01472 - 241472

ई-मेल :cutschd@sancharnet.in, chd@cuts-international.org

वेबसाइट : www.cuts-international.org