

सावधान!

बाजार के जहरीला खान-पान से

ऐलक नम्रसागर

(संघस्थ आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज)

प्रकाशक :

धर्मोदय साहित्य प्रकाशन

सागर (म. प्र.)

094249-51771

संस्करण

प्रथम, मार्च 2008

लागत मूल्य

सात रुपये

अनुक्रम

1.	सावधान ! बाजार के जहरीला खान-पान से	4
2.	खतरनाक है वनस्पति तेल	7
3.	खतरनाक है टेंशन और चिन्ता	7
4.	खतरनाक है आधुनिक दूध	9
5.	खतरनाक है डिब्बा बंद दूध	11
6.	खतरनाक है प्लास्टिक डिब्बा बंद आहार	13
7.	प्लास्टिक से होता है कैंसर	13
8.	खतरनाक है चाय	14
9.	खतरनाक है काफी पीना	16
10.	खतरनाक है सोड़ा-वाटर	19
11.	खतरनाक हैं एल्यूमीनियम के बर्तन	20
12.	खतरनाक है टी.वी. देखना	21
13.	खतरनाक है टॉफी खाना	22
14.	खतरनाक है सैक्रिन	23
15.	खतरनाक है चमकदार चीनी	23
16.	खतरनाक है पानमसाला	24
17.	खतरनाक है सिगरेट पीना	25
18.	खतरनाक है तम्बाकू खाना	27
19.	चूने से हानि	28
20.	कथे से हानि	28
21.	नकली कत्था में मिला हुआ खून	28
22.	सुपाड़ी से हानि	29
23.	साबुन से हानि	29
24.	खतरनाक है टूथपेस्ट और टूथ पाउडर	30
25.	अपने घर में ही बनाइये शुद्ध शाकाहारी मंजन	30

26.	पायरिया को आठ दिन में ही निर्मूल करने वाला	31
27.	कितना खतरनाक है नेल पॉलिश	31
28.	खतरनाक है लिपिस्टिक	33
29.	खतरनाक है क्रीम	33
30.	खतरनाक है परफ्यूम	33
31.	खतरनाक है हेयर डाई	33
32.	खतरनाक है हेयर स्प्रे	33
33.	खतरनाक है आई ब्रो पेंसिल	33
34.	खतरनाक है पाउडर	34
35.	नंगे पाव पृथ्वी पर चलने से लाभ	34
36.	पंखे की हवा से हानि	34
37.	वायु पर दिशाओं का प्रभाव	35
38.	निद्रा और उसकी अनिवार्यता	35
39.	सूर्य प्रकाश और बिजली प्रकाश में अन्तर	36
40.	अधिक कपड़े पहनने से विटामिन डी की कमी	38
41.	खतरनाक है बच्चों के लिए बोतल का दूध	39
42.	खतरनाक है घर में संगमरमर लगवाना	41
43.	बैंगन और भिंडी से श्वास नली बंद होने का खतरा	42
44.	खतरनाक है हमारी आधुनिकता	43
45.	कितनी जहरीली और खतरनाक हैं आपके रोगों की दवाएँ	44
46.	यदि आप शाकाहारी हैं तो ...	50
47.	यदि आप इंसान हैं तो ...	52
48.	बीमारियों से कैसे बचें ?	54
49.	जीवन के लिए	55
50.	संदर्भित पुस्तकें	56

सावधान ! बाजार के जहरीला खान-पान से

बीमारियों की बढ़ती रफ्तार से सारी दुनिया त्रस्त है, आज जितना आदमी कैंसर, एड्स, हार्टअटैक से मर रहा है शायद उतना आदमी किसी अकाल या युद्ध में मरा हो। एक जानकारी के अनुसार प्रतिवर्ष हमारे देश में सड़क दुर्घटना में 68 हजार, अन्य दुर्घटना में 68 हजार, हत्या से 65 हजार, नशे की आदत करके 35 हजार, कैंसर से 3 लाख, गंभीर रोगों से 30 लाख और आत्महत्या से 80 हजार मरते हैं ये आकड़े भी पूर्ण नहीं हैं। मरने वालों की संख्या इनसे कई गुनी है। जानकारी के अनुसार कीटनाशक दवाओं के कारण हर साल 10 हजार लोगों की मौत हो जाती है और 20 लाख लोग बीमार पड़ते हैं। दिल्ली में हर साल 8 हजार लोग प्रदूषण के कारण मरते हैं और 40 लाख लोग बीमार पड़ते हैं। मुम्बई, कलकत्ता, कानपुर, लखनऊ की स्थिति और भयावह है। विश्व बैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार पूरे देश में 40 हजार लोगों की वायु प्रदूषण से अकाल मौत हो जाती है।

बीमारियों से मरने वालों का लेखा-जोखा करना बहुत लम्बा है, कितने बीमार हैं ? कितने-कितने बीमार हो रहे हैं? कितने डाक्टर हैं? कितने हास्पिटल हैं? कितनी दवाईयाँ हैं? कितने इलाज हैं। इसके बावजूद भी न बीमारियों की संख्या कम है और न बीमारों की। अलवत्ता दिनों-दिन नई-नई बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं। बीमारियों की दवाएँ खोजी जा रही हैं, लेकिन बीमारी की जड़ का पता लगाने का प्रयास एक प्रतिशत भी नहीं हो रहा है।

वस्तुतः इन खतरनाक रोगों का मूल कारण है, आज का हमारा जहरीला खान-पान। आज धरती जहरीली हो चुकी है, जहरीली रासायनिक खादों से जमीन जहरीली हो चुकी है, जहरीली कीटनाशक दवाओं से फसल, अनाज, फल, सब्जियाँ जहरीली हो चुकी हैं, जल, दूध, तेल, घी, नमक, मिर्च-मसाला भी अनेक नकली कृत्रिम मिलावटी जहरों से दूषित हो

चुके हैं। हमारे घर-आँगन, खेत-खलिहान, नदी, कुएँ, प्रकाश, अग्नि, वस्त्र-बर्तन ये सारे के सारे दूषित हो चुके हैं। हम जी रहे हैं दूषित और जहरीले वातावरण और खानपान के बीच में, “पहला सुख निरोगी काया” की कहावत ही शायद इस शताब्दी के अन्त तक समाप्त हो जाएगी, क्योंकि अब काया से निरोगीपना समाप्त होता जा रहा है।

आज का आदमी आहार पर नहीं, अपितु वह दवाइयों, इंजेक्शनों, टेबलेटों, कैप्सूलों, टॉनिकों और बोटलों पर जी रहा है। आदमी के पास टाईम-टेबिल अपनी दवाइयों को खाने का है अपनी निश्चित दैनिक जीवनचर्या का नहीं है। दिन में हाजमा की गोली खाना और रात्रि में नींद की गोली खाना, आज के आदमी की अनिवार्यता बन चुकी है। बिना गोली के न नींद आती है और न भोजन पचता है, टेंशन ने नींद नाश कर दी तो चिन्ता ने भूख। न जी भर निद्रा और न भरपेट भोजन।

निद्रा का पाचनतंत्र के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है, जिसका पाचनतंत्र खराब हो जाता है, उसका निद्रा तंत्र ठीक नहीं रह सकता। पेट खराब हो गया, समझो नींद खराब हो गई। निद्रा के लिए आवश्यक है कि हम अपने पाचनतंत्र को खराब न होने दें, उसको ठीक रखें, अन्यथा पाचनतंत्र के खराब होने पर आप नींद के लिए मुँहताज हो सकते हैं और नींद माँगने से भी मिलने वाली नहीं। बाजारों में नींद की गोली मिल सकती हैं नींद नहीं। नींद की गोली खाने से नींद नहीं मूर्छा आती है। नींद की गोली से निद्रा की पूर्ति नहीं होती, मस्तिष्क को शक्ति नहीं मिलती, शरीर को स्फूर्ति नहीं मिलती। स्वाभाविक निद्रा से मस्तिष्क को एक ऊर्जा मिलती है, मन को संतुष्टि मिलती है, शरीर में एक नई ताजगी आती है, स्नायविक तनाव समाप्त हो जाता है, भूख बढ़ जाती है, लेकिन नींद की गोली से ऐसा कुछ भी नहीं होता। अतः नींद की गोली स्वास्थ्य के लिए घातक है, शरीर और मन की स्वाभाविक क्षमताओं का हनन करती है।

स्वास्थ्य के लिए प्रथम आवश्यक है निद्रा की और निद्रा को चाहिए पेट की सफाई यानि पाचनतंत्र की मजबूती। हमारा पाचनतंत्र दूषित और जहरीले आहार से ही खराब होता है। अतः हमको अशुद्ध, प्रदूषित, मादक, नशीले, बाजारू, मिलावटी, सिन्थेटिक, भड़कीले, उत्तेजित, तामसिक खानपान को छोड़ देना चाहिए। अन्यथा यह घटिया खानपान ही हमको हॉस्पिटल की यात्रा करायेगा और डॉक्टरों की परिक्रमा लगवायेगा।

इस मँहगाई के जमाने में कृत्रिम और मिलावट के नकली अन्धाधुन्ध व्यापार ने समस्त मानव जाति के स्वास्थ्य के साथ बहुत बड़ी गद्दारी की है। इसी बात पर आक्रोश व्यक्त करती हैं किसी लेखक की ये पंक्तियाँ “खाद्य पदार्थों और दवाइयों में मिलावट करने वालों या नकली माल बनाने वालों को दरअसल हत्यारों की संज्ञा दी जानी चाहिए, क्योंकि ये सारी मानव जाति के स्वास्थ्य से खिलवाड़ करते हैं। प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने एक बार कहा था कि मिलावट करने वालों को चौराहों पर फाँसी पर लटकाया जाना चाहिए।”

यदि हम बीमारियों से बचना चाहते हैं तो हमको मिलावटी खाद्य पदार्थों को छोड़ना होगा। हम स्वास्थ्य अवस्था में दूषित पदार्थों का सेवन करते हैं और बीमार होने पर अच्छे से अच्छे किस्म के डॉक्टर और दवाइयों की खोज करते हैं परन्तु यदि हम स्वास्थ्यावस्था में ही अच्छी किस्म का खानपान का चुनाव कर लें तो हमको न डॉक्टरों की आवश्यकता पड़ेगी और न दवाई और इलाज की। सस्ते दामों की वस्तुओं को खाकर हमें आज डॉक्टरों को मंहगी फीस देनी पड़ रही है यानि हम गलत खानपान से बीमार हो जाते हैं और दवाइयों में पैसा खराब करते रहते हैं।

तो जरा समझिए आप जिन वस्तुओं को खा रहे हैं, उनमें कितना जहर मिला है। इस जहर से बचिए और अपने जीवन को बीमारियों की अमरवेल से बचाइये।

खतरनाक है वनस्पति तेल

वनस्पति तेल के सेवन से पेट और गला खराब हो जाता है। डॉ. कीज की मान्यता है कि इन वनस्पति तेलों के कारण रक्त में कोलेस्टेरोल (पीला और चिपचिपा पदार्थ) की मात्रा बढ़ जाती है जिसका अर्थ होता है रक्त विचरण में अवरोध, धमनियों में स्थित रक्त में जब इसकी मात्रा बढ़ जाती है तो इसके साथ प्रोटीन के अणु और चिकनाई भी होती है। समय-समय पर आकर चिकनाई और प्रोटीन के अणु तो जल जाते हैं, पर कोलेस्टेरोल शेष रह जाता है। वह हृदय से सम्बन्ध रखने वाली धमनी में आकर जमा हो जाता है और रक्त संचरण मार्ग को अवरुद्ध कर देता है, जिसका अर्थ होता है दिल का दौरा।

बहुत से वैज्ञानिकों ने इन तेलों के प्रयोग चूहों पर किये, उनका परीक्षण किया गया उससे यह सिद्ध हुआ कि इनके तेलों के सेवन से चूहे तीसरी पीढ़ी पर जाकर बिल्कुल अन्धे हो जाते हैं।

दूसरी बात इन तेलों की उत्पादन प्रक्रिया भी बहुत खतरनाक है, क्योंकि इनको बनाते समय उनमें बहुत से रासायनिक तत्व मिलाये जाते हैं और इन्हें बहुत ऊँची डिग्री तक गर्म किया जाता है, जिससे इनके असली तत्व जलकर नष्ट हो जाते हैं।

खाना पकाने के तेलों में एक प्रतिशत तक आर्जिमोन (सत्यानाशी) का तेल मिलाया जाता है, जो एक ऐल्कलाइड की उपस्थिति के कारण मानव के लिए उपयुक्त नहीं होता है। सरसों के तेल में सत्यानाशी के तेल की मिलावट से मितली, उल्टी, डायरिया, सूजन आदि रोग होते हैं। रोग बढ़ने पर कम रक्तचाप, साँस लेने में परेशानी जैसे लक्षण पैदा हो जाते हैं।

खतरनाक है टेंशन और चिन्ता

टेंशन (तनाव)में एक एक्साइटमेन्ट (उत्तेजना) रहती है, जबकि इन टेंशन यानि विदारुट टेंशन फ्रेस माइंड में आपको अपने मन से एक आटोसजेशन

(आत्म सुझाव)मिलता है। इसी आटोसजेशन से आपका बिलपावर (इच्छा शक्ति) मजबूत होती है और आपको एक रिलीफ (आराम) मिलता है। यह एक फेक्ट (तथ्य) है कि विश्वास में ही हमको विश्रान्ति मिलती है, संदेह, अविश्वास, कलह, द्वन्द टेंशन में नहीं। अतः आत्म अशान्ति से बचने के लिए हमको टेंशन सबसे पहले छोड़ देना चाहिए।

साइंस के इस युग में जीने वालो! एक आरोग्यता और आनन्द की जिन्दगी को जीने के लिए मानसिक तनाव को पहले छोड़ दो, क्योंकि यह टेंशन ही आपके द्वारा किए भोजन को जहर के रूप में परिवर्तित कर आपको बीमार करता है। जहर से भी अधिक जहरीला है यह टेंशन, इस टेंशन से अपने माइंड को बचाओ।

आप अपना भोजन टेंशन की स्थिति में कभी भी न करें, क्योंकि भोजन पेट भरने के लिए नहीं, ऊर्जा को प्राप्त करने के लिए करते हैं और टेंशन से ऊर्जा व्यर्थ हो जाती है और उससे हमको टेस्ट भी नहीं आ पाता, क्योंकि टेंशन टेस्ट को समाप्त कर देता है। यदि आप खुश मन से एक रोटी भी खायेंगे तो एक रोटी की शक्ति एक लाठी से अधिक होती है।

चिड़चिड़ापन, तीव्र रोष, शौक, रंज, आवेश, क्रोध एवं तनाव के साथ भोजन न करें। भोजन प्रसन्न मनपूर्वक, फ्रेश माइंड, खुशी मुस्कराहट के साथ करें। ताजगी और शक्ति आहार से नहीं अपितु हार्दिक विचारों से आती है। संतुलित एवं हार्दिक विचारों से हमको उतनी शक्ति मिलती है, जितनी की भर पेट भोजन से नहीं मिलती। आज हम स्वादिष्ट टेस्टफुल भोजन तो कर रहे हैं लेकिन स्वास्थ्यवर्धक नहीं, आज हमको भोजन में मजा तो आ रहा है लेकिन प्रसन्नता नहीं, शक्ति हमको भोजन से नहीं अपितु भोजन के पचने से मिलती है। सुपाच्य, प्रशस्त भोजन टेंशन को छोड़ते हुए करना ही बीमारियों से बचने की पहली दवाई है।

एक महान् मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड मेलनकोलिया उदासी के रोगियों से

कहते थे-“तुम सदैव दूसरो को प्रसन्न रखने की बात सोचो, तुम चौदह दिन में ही स्वस्थ हो जाओगे।”

डॉ. रोस हिल्फर्डिंग का कहना है-चिन्ता से हल्का होने का उत्तम उपाय यह है कि आप अपने कष्टों को अपने विश्वस्त व्यक्ति से कह डालें।

डॉ. गोवर कहते हैं-भय से चिन्ता होती है और चिन्ता आपको उद्विग्न और हताश बना देती है यह आपके पेट की नशों को प्रभावित करती है, पेट के अन्दर के वात पदार्थ गस्ट्रीक ज्यूसेस को विषम कर देती है, फलस्वरूप उदर वृण अल्सर की उत्पत्ति हो जाती है।

डॉ. एलेगजी केरेल कहते हैं-जो व्यवसायी (व्यापार) चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।

डॉ. एडवर्ड पोडोल्सकी कहते हैं-चिन्ता से रक्तचाप बढ़ता है। गठिया रोग का कारण चिन्ता है। पेट को स्वस्थ रखने के लिए चिन्ता कम करो।

अमेरिकी सुप्रीमकोर्ट के भूतपूर्व मुख्य न्यायाधीश चार्ल्स इवान्स हगज कहते हैं-लोग अधिक काम करने से नहीं मरते वे शक्ति के अपव्यय और चिन्ता के कारण मरते हैं।

खतरनाक है आधुनिक दूध

गाय, भैंसों का दूध बढ़ाने के लिए उपयोग किये जाने वाले इन्जेक्शन (बोविन ग्रोथ हार्मोन, बी. जी. एच.) से मनुष्यों में कैंसर जैसे रोग उत्पन्न हो सकते हैं। इस इन्जेक्शन से पशुओं की गर्भ धारण क्षमता में कमी आ जाती है, पशुओं में गर्भपात तथा मृत बच्चे पैदा होने की आशंका कई गुना बढ़ जाती है, थनों में सूजन और संक्रमण की शिकायत बढ़ जाती है। पशुओं के पैरों के जोड़ों और हड्डियों में विकृति आ जाती है। पशुओं में रोगों से लड़ने की क्षमता भी घट जाती है। पशु हमेशा बीमार होने लगते हैं और उनकी मौत शीघ्र हो जाती है। इन इन्जेक्शनों (बी.जी.एच.) द्वारा लगाकर निकाले गये

दूध के सेवन से भी मनुष्यों में कैंसर, पाचन संस्थान, स्नायुतंत्र, यकृत और गुर्दों से सम्बन्धित रोग हो जाते हैं। इसी कारण से अमेरिका तथा यूरोपीय देशों में इस इन्जेक्शन को प्रतिबंधित कर दिया गया है। इस प्रकार के खतरनाक दूध से अपने को बचाइये।

इस प्रकार एक इन्जेक्शन (ऑक्सीटोसिन) जो गाय, भैंसों के थनों में शीघ्र दूध उतारने के लिए लगाया जाता है, यह इन्जेक्शन दोनों के लिए गाय, भैंसों एवं उनके दूध का सेवन करने वाले बच्चों एवं वयस्कों के लिए खतरनाक है, इस दूध के सेवन से अधिक जानलेवा बीमारियाँ हो सकती हैं। अतः ऐसे दूध का सेवन मत कीजिए।

इसी प्रकार आज एक सिन्थेटिक (नकली) दूध चल रहा है, जिसमें यूरिया, रिफाइंड तेल, डिटर्जेंट, शक्कर, नमक, आरारोट पाऊडर, बबूल का गोंद मिलाया जाता है। यह दूध भी जहरीला है, इसके सेवन से प्राणघातक बीमारियाँ हो सकती हैं।

दूध से सम्बन्धित एक पापाचार यह भी चल रहा है कि लोगों ने दूध को भी माँसाहार बना दिया। तथ्य यह है कि कुछ नकली दूध बेचने वाले दूध में अस्वास्थ्य कर पशु वसा (चर्बी) मिला रहे हैं, ताकि दूध अधिक क्रीमदार (मलाईवाला) दिखे इस सम्बन्ध में यह आशंका भी बनी हुई है कि वह चर्बी भैंसों से लेकर बकरी, सूअर तक की भी हो सकती है।

कृत्रिम दूध बेचने वालों के दूध बनाने का तरीका सीधा सरल है। वे दूध से क्रीम मलाई निकालने वाले उपकरण सेपरेटर का उपयोग करते हैं, जो कि बाजारों में आसानी से उपलब्ध रहते हैं दूध से मलाई निकालने के बाद उसमें सोडाएश, सोडाबाईकार्बोनेट और यूरिया मिला देते हैं और अन्त में उसमें चर्बी मिला देते हैं, जिससे दूध क्रीमदार दिखने लगता है। यह दूध भी खतरनाक है जो व्यक्ति इस तरह के दूध का सेवन करते हैं उनकी आँतों में वे पदार्थ जम सकते हैं और अंततः लीवर और गुर्दों को गंभीर रूप से हानि

पहुँचा सकते हैं। अतः इस प्रकार के दूध से सावधान रहना चाहिए।

खतरनाक है डिब्बा बंद दूध

बच्चों के स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन डिब्बा बंद दूध तथा अन्य प्रचारित विज्ञापित पौष्टिक आहार है। डॉ. बी. जेलिफ, डॉ. एम. सी. अब्राहम, डॉ. पी. सोयसा, डॉ. एम. टामसन आदि सैकड़ों विश्वविख्यात बाल रोग विशेषज्ञों ने सख्त चेतावनी दी है कि कृत्रिम डिब्बा बंद दूध एवं कथित अन्य पौष्टिक आहार के प्रयोग से बच्चे को कुपोषण, एलर्जी, दस्त, गैस्ट्रोएंट्राइटिस घातक संक्रमण एवं बालमृत्यु आदि अनेक संघातक रोग होते हैं। विभिन्न प्रकार के डिब्बा बंद दूध में मिले रसायन काफी खतरनाक किस्म के होते हैं। विभिन्न प्रकार के डिब्बा बंद आहारों में 3500 प्रकार के रसायन मिलाये जाते हैं। विभिन्न प्रकार की खुशबू एवं स्वाद पैदा करने के लिए भी करीब 3000 रसायन आहार में मिलाए जाते हैं।

इन रसायनों की प्रतिक्रिया से खाद्य में अन्य हानिकारक रसायन पैदा हो जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक घातक सिद्ध होते हैं। उदाहरणस्वरूप टार्ट्राजीन वर्णक का प्रयोग हर प्रकार के खाद्यों में होता है। बाद में प्रयोग से पता चला है कि यह रसायन बच्चों के मानसिक अपविकास, आचरण सम्बन्धी दोष, अति सक्रियता, त्वचा रोग तथा दमा आदि के लिए उत्तरदायी है। लम्बे समय तक धातु तथा प्लास्टिक डिब्बों में भोजन बंद रहने के कारण उनके अंश भोजन में घुलकर इन्हें जहरीला बनाते हैं। प्रयोगों से डिब्बा बंद आहारों में प्लास्टिसाइजरो आदि रसायनों का पता चला है। पौष्टिक पदार्थों में मिलाये गये सोडियम ग्लूटैट, पोटेशियम ब्रोमेट आदि घातक रसायन हैं। इन रसायनों से मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। मलेशिया एक बाल रोग विशेषज्ञ ने स्पष्ट रूप से कहा है, ये कंपनियाँ विज्ञापन के बल पर बच्चों के स्वास्थ्य का खून शोषण कर रही हैं..... स्तनपान के स्थान पर डिब्बा बंद दूध या पाउडर के प्रचलन से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता तेजी से कम

हो रही है क्योंकि उससे पूरा प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन आदि पोषक तत्व मिल नहीं पाते हैं।

एक जानकारी के अनुसार पौष्टिक आहार के नाम पर आज बीमारियाँ पल रही हैं, तथ्य यह है कि जहाँ गरीब परिवारों में कुपोषण और खराब खाने के कारण बच्चों में बीमारियाँ पनप रही हैं, वहीं सम्पन्न परिवारों में भी नए तरह का कुपोषण तेजी से फैल रहा है। सम्पन्न परिवारों के ये बच्चे तरह-तरह के स्नैक्स, चाकलेट, आइसक्रीम, साफ्ट ड्रिंक्स, नूडल्स खाकर अपना पेट खराब कर रहे हैं जो कि उनके लिए घातक हैं। हाल ही में किए गए एक परीक्षण के अनुसार लगभग अस्सी प्रतिशत बच्चे एनेमिक हैं, खून की कमी से ग्रस्त हैं।

फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन भी कम खतरनाक नहीं, अध्ययन से पता चला है कि आजकल प्रचलित फास्ट फूड में विटामिन ए, विटामिन बी, कैल्शियम तथा दूसरे लौह तत्वों की कमी रहती है, इनको लम्बे समय तक लेने से कैंसर जैसी बीमारी हो सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार फास्ट फूड में नमक और चीनी प्रचुर मात्रा में प्रयुक्त होता है और इससे आँखों की रोशनी कम होने, शरीर में खून की कमी आदि समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं।

ब्रिटेन में चल रहे शोध से एक निष्कर्ष यह भी निकलता है कि पर्याप्त पोषण विहीन आहार से मस्तिष्क में सिरोटोनिन का स्तर कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति आक्रामक और क्रूर हो जाता है। 1970 में ब्रिटेन के मनोवैज्ञानिक डॉ. इयान मैंजीत ने अपने अध्ययन में पाया कि (प्रोसेस्ड फूड) प्रसंस्कारित खाद्य तथा फास्टफूड लेने वाले बच्चों में हिंसक प्रवृत्ति विकसित हो गई थी, जबकि ये बच्चे एकदम शान्त परिवारों के थे। इसके ठीक विपरीत कैलिफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक स्ट्रीफैन शोवेंट हेलेर ने एक बाल सुधार गृह में अपराधी बच्चों को अतिपरिष्कृत व प्राकृतिक शाकाहारी भोजन देकर उनकी आक्रामकता में कमी पाई। उन्होंने

दो वर्षों में पाया कि बच्चे विनम्र और अनुशासित हो रहे थे।

इस प्रकार हम देखते हैं कि डिब्बा बंद दूध एवं फास्ट फूड बच्चों के सारे रेडीमेड खाद्य आइटम खतरनाक हैं। इनसे अपने बच्चों को बचायें।

खतरनाक है प्लास्टिक डिब्बा बंद आहार

प्लास्टिक एवं सुसज्जित कलेवर युक्त डिब्बे में बंद भोजन का प्रयोग बढ़ता जा रहा है। लेकिन इसके दुष्परिणाम भी सामने आते जा रहे हैं। यदि हम संयमित प्राकृतिक आहार (फल, दूध, रोटी, हरी साग-सब्जी इत्यादि) सेवन करें तो फिर इन डिब्बा बंद आहारों की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती। काफी अरसे से प्रसिद्ध आयुर्वेदानुसारिक 'प्रिवेंशन' नामक पत्रिका के द्वारा यह चेतावनी दी जा रही है कि प्लास्टिक के बर्तनों में खाद्य पदार्थों का रखा जाना अथवा उसमें भोजन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सेन फ्रॉसिस्को ऋनिकल में वाशिंगटन के डॉ. एलोइज डब्ल्यू केलिन का वक्तव्य छपा है कि "प्लास्टिक के बर्तनों का उपयोग भोजन के साथ अधिक सेवन करने से वे अजीर्ण, शिरोशूल एवं भावनात्मक औचित्य के शिखर हुए।" उक्त डॉ. का मानना है कि प्लास्टिक के बर्तनों में रखे खाद्य पदार्थों के खाने से मनुष्य ऐसे रोगों का शिकार हो सकता है जिसका कारण एवं इलाज जान करके भी इलाज करना असंभव है। 'प्रिवेंशन' में प्लास्टिक से सम्बन्धित भोजन के पशुओं पर किये गये प्रयोगों का निष्कर्ष छपा है। जिसमें कहा गया है कि प्लास्टिक के बर्तनों में रखे भोजन के उपयोग से भोजन में घुले मिले प्लास्टिक के कारण कुछ पशु कैंसर रोग से पीड़ित हो गये। अतः प्लास्टिक के बर्तन, प्लास्टिक के डिब्बे हमारे लिए खतरनाक हैं, इनका प्रयोग हमको नहीं करना चाहिए।

प्लास्टिक से होता है कैंसर

आज प्लास्टिक का उपयोग इतनी विपुल मात्रा में हो रहा है कि

इससे जल, जंगल, जमीन, जानवर और जन आदमी इन पाँचों के ऊपर मौत के घने बादल छाए हुए हैं। प्लास्टिक की थैलियाँ पशु के खाने में आने से रोजाना अनेक पशु मर जाते हैं। उनकी आँतों में से बीस पच्चीस किलो प्लास्टिक की थैलियाँ निकलती हैं। कई बच्चे प्लास्टिक पहनकर या उससे खेलकर श्वास रूकने से मरे हैं। साथ ही समुद्रों में जो प्लास्टिक फेंका जाता है, उसे मछलियाँ आदि निगलने से वे भी श्वास रूकने से तड़प-तड़प कर मर जाती हैं। साथ ही प्लास्टिक को धरती माता भी पचा नहीं सकती। प्लास्टिक 500 साल तक भी नहीं गलता। साथ ही जिस जमीन पर प्लास्टिक हों, वहाँ पर अनाज भी नहीं ऊगता, यह भूगर्भ जल का भी नाश कर देता है।

प्लास्टिक की थैली में रखे दूध, सब्जी, पानमसाला, आइसक्रीम, पीपरमेंट, चाकलेट, वेफर, पापड़ आदि में पी.वी.सी. (पॉली-विन-क्लोराइड) नामक रासायनिक पदार्थ मिलने से इनका सेवन करने पर कैंसर होने की संभावना भी रहती है। प्लास्टिक को यदि जलाने जाएं तो उसमें से 57 प्रकार की जहरीली गैसें छूटती हैं, जिसके परिणामस्वरूप हृदयघात, कैंसर, गुर्दे के रोग से लेकर शरीर में कमजोरी, तनाव, बहरापन, यकृत की बीमारी आदि घर कर लेती हैं।

भारत वर्ष में प्रतिवर्ष 2.58 करोड़ टन प्लास्टिक का उत्पादन होता है। (वार्षिक 10 से 15 प्रतिशत वृद्धि के साथ) इसमें से निकलने वाला सी.एफ.सी. (क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन) नामक अत्यन्त विषैला पदार्थ ओजोन परत को तोड़कर सृष्टि पर पर्यावरणीय असंतुलन खड़ा कर रहा है। यह सब जानने के पश्चात् भी क्या एक समझदार व्यक्ति प्लास्टिक का उपयोग कर सकता है? प्लास्टिक से छुटकारा पाने के लिए कपड़े थैली में ही सब्जी लेकर सभी वस्तुएँ खरीदें। प्लास्टिक का प्रयोग खतरनाक है, अतः आप इस जहरीले साधन से बचें।

खतरनाक है चाय

वैज्ञानिक विश्लेषणों से पता चला है कि चाय की पत्तियों में केफीन

टोनिक एसिड नाईट्रोजन, एरोमेटिक, आयल आदि पदार्थ होते हैं। इनमें केफीन 2.8 प्रतिशत और टोनिक एसिड 7 से 14 प्रतिशत तक होते हैं। सामान्यतः एक प्याले चाय में एक या दो ग्रेन केफीन होता है, यदि हमने दिन में तीन या चार प्याले चाय गले से नीचे उतारी तो इसका अर्थ यह हुआ कि हमने चार या आठ ग्रेन जहर का सेवन कर लिया। इन जहरों का प्रभाव शरीर के स्नायुओं और वात संस्थानों पर भी पड़ता है, श्वास प्रणाली और रक्त संचरण पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि ये धमनियों में उत्तेजना पैदा करते हैं, जिससे वे फेल जाती हैं और रक्तसंचार बढ़ जाता है, श्वास प्रणाली भी इससे बहुत अधिक उत्तेजित हो जाती है, जिससे श्वास की गति बढ़ जाती है। इससे (चाय) से मूत्र की मात्रा भी बढ़ जाती है, जिससे गुर्दे कमजोर हो जाते हैं।

चाय में पाये जाने वाला 'टोनिक एसिड' भी कम खतरनाक नहीं है, टोनिक एसिड एक प्रकार का अम्ल है, इसके कारण चमड़ी सख्त हो जाती है, पाचन संस्थान बिगड़ जाता है, मलावरोध होता है, अग्नि मन्द पड़ जाती है। मुख की लाला ग्रन्थियों का टामलिन नामक तत्व जो भोजन के निशास्ता को शक्कर के रूप में परिवर्तित करता है, इससे यह भी बिगड़ जाता है।

चाय से हानि

1. अनिद्रा के रोगों तथा नशीली दवा खाने वालों के लिए चाय हानिकारक है। ऐसे रोगी यदि चाय पीयें जो रोग अति गंभीर बन जायेगा। चाय पीने से नींद कम हो जाती है।
2. चाय अम्लपित्त शूल वालों के लिए हानिकारक है।
3. भूख न लगना चाय को ज्यादा देर तक उबालने से उसमें से टैनिन नामक रसायन निकलता है जो पेट की भीतरी दीवार पर जमा हो जाता है जिससे भूख लगना बंद हो जाती है।
4. चाय पेशाब में यूरिक एसिड बढ़ाती है। यूरिक एसिड गठिया से जोड़ों

की सूजन बढ़ती है अतः वात के रोगियों को चाय नहीं पीनी चाहिए।

5. चाय शुक्र को पतला करती है अतः नव युवकों को इसका त्याग कर देना चाहिए। चाय यकृत को कमजोर करती है, रक्त क्षीणता बढ़ाती है।
6. चाय त्वचा को कमजोर करती है, खुश्की लाती है जिससे सूखी खुजली हो चलती है, त्वचा सख्त होती है।

इस प्रकार से हम देखते हैं कि चाय हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है अतः स्वास्थ्य की कदर करते हुये चाय का सेवन छोड़ देना चाहिए।

कितनी खतरनाक है कैफीन (जो चाय में रहती है)

सन् 1980 की घटना है। एक अमरीकी दवा कंपनी ने विद्यार्थियों को काफी देर तक चुस्ती के साथ अध्ययन करने के लिए स्पीड नामक दवा बनाई। यह कैफीन का एमाइंस युक्त प्रबल उद्दीपक औषधि थी। इसमें सौ मि.ग्रा. तक कैफीन थी। धुआँधार प्रचार के कारण परीक्षा में अच्छे नम्बर लाने के चक्कर में अनेक विद्यार्थियों ने 20 से 25 कप काफी जितनी कैफीन युक्त स्पीड लेली। इसके दुष्प्रभाव से 1980-1981 के मध्य बारह किशोर अकाल काल कवलित हुए। सितम्बर 1980 से अमेरिका के खाद्य एवं औषधि प्रशासन ने चेतावनी दी है कि गर्भवती महिलाएँ कैफीन युक्त आहारों का उपयोग न करें। इससे गर्भपात हो सकता है और बच्चे विकृत हो सकते हैं। स्वीडन के अपसाला विश्वविद्यालय के आनुवांशिकीविद् डॉ. बेंग्ट ए किहलमान का मानना है कि कैफीन एरिथिमिया (अनियमित धड़कन) पैदा करता है तथा गर्भवती महिलाओं के भ्रूण पर बुरा प्रभाव डालता है।

खतरनाक है कॉफी पीना

डॉ. सेक, डॉ. अपेल तथा पोषक तत्व विशेषज्ञ डॉ. जिक का कहना है कि कॉफी में न सिर्फ कैफीन ही हानिकारक पदार्थ रहता है बल्कि एक और भी पदार्थ रहता है, जिसमें तरल कार्बोलिक अम्ल मिला रहता है।

कैफीन और यह कार्बोलिक अम्ल दोनों ही पदार्थ स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक है। कॉफी के सेवन से दिल की धड़कन तेज हो जाती है पर ज्यों ही असर कम होता है। धड़कन मन्द पड़ जाती है। इस बनावटी उत्तेजना से दिल कमजोर हो जाता है। कुछ चिकित्सा विशेषज्ञों का कहना है कि काफी आमाशयिक व्रण (गैस्ट्रिक अल्सर) का भी कारण है। कॉफी आमाशयिक अम्ल रस अत्यधिक मात्रा में बनता है और आमाशयिक व्रण के रोगियों में तो यह और भी बनता है। कॉफी आँखों की ज्योति को हानि पहुँचाती है। कॉफी अत्यन्त उत्तेजक पदार्थ है, प्रायः सभी उत्तेजक पदार्थ वीर्य जन्य रोग को पैदा करते हैं। अधिकतर स्वप्न दोष का कारण भी चाय और कॉफी का सेवन है। कॉफी के सेवन से स्त्री व पुरुष दोनों की प्रजनन शक्ति क्षीण हो जाती है।

एक कप कॉफी में 900 से 920 मि.ग्रा. कैफीन पाया जाता है। कॉफी में किसी प्रकार का पौष्टिक तत्व नहीं पाया जाता। कॉफी में पाया जाने वाला कैफीन एक प्रकार का अल्का लायड विष है। प्रयोगों द्वारा देखा गया है कि कैफीन की एक बूँद विष किसी जन्तु के शरीर में प्रविष्ट कराया जाय तो कुछ ही मिनटों में उस जन्तु की मृत्यु हो जायेगी। इस प्रकार हम देखते हैं कि यह कितना घातक विष है। यदि बहुत ही नाम मात्र की कैफीन मस्तिष्क में पहुँचाई जाय तो शरीर में ऐठन होने लगते हैं। कॉफी पीने से लोगों में उसकी आदत भी पड़ जाती है। इसका कारण यह है कि कॉफी पी जाने पर शरीर के तंत्रिका तन्तुओं एवं रक्त वाहिनियों को उत्तेजित कर स्फूर्ति देती है, लेकिन बाद में आदमी की कार्य क्षमता को कम करती चली जाती है।

एच.एम. मार्विन एम.डी. ने अपनी पुस्तक 'आप तथा आपका स्वास्थ्य' में बतलाया है कि शराब, तम्बाकू तथा कॉफी का प्रभाव हमारे शरीर पर प्रायः एक-सा होता है।

अमेरिकन वैज्ञानिक डॉ. ए. एच. रोफको ने 1936 में एक प्रसिद्ध पत्रिका बुलेटिन डेल इन्स्टीट्यूटों डे मेडिना एक्सपेरिमेन्टल भाग 15 में कॉफी

के विषय में एक लेख निकाला था, जिसमें बताया गया था कि कॉफी में टार विष भी पाया जाता है, वे अपने प्रयोगों द्वारा इस निष्कर्ष पर पहुँचे थे कि उस टार के गुण ठीक उसी प्रकार के हैं, जिस प्रकार के तम्बाकू से निकलने वाले तार या कोलतार के हैं। कोलतार को वैज्ञानिकों द्वारा अनेक पशुओं में प्रविष्ट (इन्जेक्ट) कराके कैंसर उत्पन्न किया गया। डॉ. ए. एच. रोफको ने अपनी प्रयोगशाला में कॉफी में होने वाले टार विष को कुछ जानवरों में (इन्जेक्ट) प्रविष्ट कराकर देखा कि टार से 73 प्रतिशत जानवरों में ट्यूमर पैदा होकर वही ट्यूमर बाद में कैंसर में परिवर्तित हो जाता है। बाद में उन्होंने अपना कॉफी का प्रयोग चूहों पर भी किया। चूहों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कॉफी देते रहे और तब अन्त में यह निष्कर्ष निकला कि कॉफी का लगातार प्रयोग पेट और आँतों को क्षत-विक्षत कर देता है तथा बाद में वही अल्सर और कैंसर के रूप में परिवर्तित हो सकता है।

कॉफी में पाये जाने वाले विष कैफीन का घातक प्रभाव हमारे मस्तिष्कीय कोषाणुओं ब्रेन तथा नर्व टिशु पर भी होता है। डॉ. अब्रलमसन ने अपनी पुस्तक "बाडी माइण्ड एण्ड शूगर" में लिखा है कि कॉफी में पाया जाने वाला 'कैफीन' हमारे शरीर में स्थित अन्तः सूखी ग्रन्थियों को भी उत्तेजित करता है। विशेषतः एड्रिनल नामक अन्तः सूखी ग्रन्थि पर इसका प्रभाव अधिक पड़ता है। यकृत में स्थित ग्लाइकोजिन ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है। जब ग्लूकोज रक्त में बढ़ जाता है तो उसके पाचन के लिए पैंक्रियाज के द्वितीय भाग के 'ब' भाग में काफी मात्रा में इन्सुलिन निकलता है। बाद में पैंक्रियाज का द्वितीय भाग (आइलैण्डन आँत लैंगर हेन्स) उत्तेजित होते हैं। यह स्थिति लगातार बनी रहने के कारण इन्सुलिन की मात्रा अधिक बढ़ जाती है। वह बढ़ा हुआ इन्सुलिन रक्त शर्करा को समाप्त करने लगता है, जिसके कारण हाइपो ग्लूसेमिया अथवा हाइपर इन्सुलिन हो जाता है। उससे रोगी के शरीर में शर्करा की कमी पड़ जाती है, जो ऊर्जा का बहुत बड़ा स्रोत होता है और तब रोगी में कमजोरी, आलसीपन, नर्वसनेस के

लक्षण दिखाई पड़ने लगते हैं।

कॉफी पीने से थायराइड ग्रन्थि सम्बन्धी बीमारियाँ भी हो जाती हैं। औरतों एवं गर्भवती स्त्रियों पर कॉफी के प्रयोग का अध्ययन करते हुए प्रसिद्ध जर्मन वैज्ञानिक डॉ. हिन्ज फिशर का मानना है कि गर्भ पर इसका दुष्प्रभाव बहुत ही घातक होता है। इससे भ्रूण का विकास रुक जाता है। गर्भस्थ बच्चों के यकृत, गुर्दों तथा रक्त वाहिनियों के रक्त भ्रमण में कॉफी के परिणामस्वरूप बहुत बाधा उत्पन्न होकर शोथ एडिया एवं स्वेलिंग सूजन हो जाती है। गर्भस्थ बच्चे की चमड़ी नष्ट हो जाती है। लासेन्टा जिसमें बच्चा ढका रहता है, सूज जाता है या किसी रोग का शिकार बन जाता है। इसलिए स्त्रियों को सभ्यता या अन्य किसी पार्टी के नाम पर कॉफी का प्रयोग स्वयं एवं होने वाले बच्चों के प्रति खतरे से कम नहीं है। क्योंकि उपर्युक्त प्रयोग का परिणाम गर्भवती मादा खरहों पर करके प्राप्त किया गया है।

शिकागो सिटी के स्वास्थ्य आयुक्त डॉ. डब्ल्यू ए. इवान्स का कथन है कि कॉफी दवा है तथा इसे दवा के रूप में ही प्रयोग करना उचित है, न कि दैनिक पेय के रूप में।

अतः कॉफी का सेवन स्वास्थ्य घातक है, हमको छोड़ना ही श्रेयस्कर है। इसी प्रकार से बाजार में बिकने वाले जितने शीतल पेय हैं, वे सब घातक हैं, चाहे वे थम्सअप, डबल सेयन, नोवा कोला, कैम्पा कोला, पेप्सी कोला, कोको कोला, गोल्ड स्पार्ट, विमटो, लिमका आदि। हमारे शरीर के ऊपर इन पेयों का दुष्प्रभाव भयंकर घातक होता है। सभी पेय जल प्यास बुझाने तथा थकान मिटाने के नाम पर सिर्फ ललक पैदा करते हैं। इन पेयों से भयंकर कुपोषण कैसर, दाँत की खराबी, मसूड़ों की कमजोरी इत्यादि रोग हो जाते हैं।

खतरनाक है सोडा-वाटर

सभी शीतल पेयों में कार्बनडाईऑक्साइड को भारी दाब पर घोला जाता है। सर्वप्रथम कार्बनडाईऑक्साइड भविष्यकारक जोजक प्रिस्टले ने

गंधअम्ल में चाक घोली। प्रतिक्रिया स्वरूप कार्बनडाईऑक्साइड निकली। चखने पर स्वादिष्ट थी। इस प्रकार सोडावाटर का जन्म हुआ। बाद में इसे व्हिस्की तथा जिन के साथ पिया जाने लगा। इस प्रकार शीतल पेयों का प्रयोग प्रारम्भ हुआ। लोगों को आकर्षित कर मूर्ख बनाने के लिए इन पेयों में अनेक सुधार किये गये। पेय का ढक्कन खोलने के बाद उसमें बुलबुलों का उफान बना रहे, इसके लिए इसमें इथाइलिन ऑक्साइड, पॉलिमर्स जैसे घातक रसायन मिलाये जाने लगे। अत्यधिक मिठास के लिए चीनी दुगुनी मीठी सैक्रीन मिलाई गई। संतरों, नींबू, सेव व अनानास आदि स्वादिष्ट खट्टे फलों का स्वाद उभारने के लिए साइट्रिक एसिड, अंगूर के स्वाद के लिए टारट्रिक एसिड, कोला पेय में कोला के बदले फास्फोरिक एसिड मिलाया जाता है। ये पेय शरीर में प्रोटीन की कमी पैदा कर यकृत को क्षतिग्रस्त करते हैं। गुर्दों पर घातक प्रभाव डालकर गुर्दों का कैसर पैदा कर सकते हैं। विवेक से इन घातक पेयों से बचना चाहिए।

खतरनाक हैं एल्यूमीनियम के बर्तन

एल्यूमीनियम पेट के लिए घातक है। एल्यूमीनियम के पात्रों में भोजन पकाने से इनके कुछ अंश भोजन में घुलकर स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाते हैं। एल्यूमीनियम के लवण शरीर के खतरनाक हैं। ये खून की कमी पैदा करते हैं ये पोटेशियम तथा सल्फर को अवशोषित कर लेते हैं, जिससे ग्रंथियों की नियंत्रण व्यवस्था कमजोर हो जाती है। श्लेष्मिय ग्रंथियाँ तो इस हद तक प्रभावित होती हैं कि फोड़े आदि निकलने लगते हैं।

हाईड्रोक्लोरिक अम्ल में एल्यूमीनियम कुछ अधिक घुलनशील है, जहाँ पकते भोजन में नमक डाला जाता है तो एल्यूमीनियम हाईड्रोक्लोराइड का निर्माण होता है। यह एक नशीला पदार्थ होता है इसके अतिरिक्त एल्यूमीनियम के सल्फर के साथ क्षारीय सल्फेट मिलकर फिटकरी का निर्माण कर देते हैं। इन रासायनिक पदार्थों के कारण पेट का अल्सर पक्षाघात

तथा सल्फेट की कमी हो जाती है।

एल्यूमीनियम का अधिक जमाव बेहद खतरनाक है। इससे मनुष्य की स्मरण शक्ति भी नष्ट हो जाती है अतः एल्यूमीनियम के बर्तन में न चाय बनायें, न दूध उबालें और न किसी प्रकार का भोजन पकायें, अन्यथा आपके लिए यह खतरनाक सिद्ध हो सकता है।

खतरनाक है टी.वी. देखना

छोटे पर्दे के सामने लगातार बैठे रहने से मनुष्य के मानसिक शारीरिक स्वास्थ्य, उसकी वृद्धि और सृजनशीलता पर भयंकर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह शोधकर्ता डॉ. ए. जे. वाडकर और डॉ. सचिन जे. शाह कहते हैं जिन्होंने वयस्क एवं अवयस्क लोगों द्वारा दीर्घकालीन टी.वी. अवलोकन के मस्तिष्कीय प्रभाव का अध्ययन किया। उनका कथन है कि हिंसक तथा फाहिश कार्यक्रमों को देखने से एसीडिटी बढ़ती है, हाजमा खराब होता है। साँस लेने में तकलीफ, घबराहट, उच्च रक्तचाप, अल्सर, तेज सिर दर्द, नेत्र पीड़ा और पागलपन का दौरा तथा हताशा, स्नायविक रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

कुछ औरतों में हार्मोन सम्बन्धी गड़बड़ियाँ पैदा हो सकती हैं। जो औरतें गर्भवती हैं, उनके बच्चों पर एक्स-रे का (किरणों का) कुप्रभाव पड़ सकता है। टी.वी. विष प्रदूषण पर प्रकाशित एक बुकलेट में पुणे के दो शोधकर्ताओं ने लिखा है कि टी.वी. देखना सांप के जहर की तरह है।

एक नई जानकारी के अनुसार एक घंटे से ज्यादा टी.वी. देखने वाले बच्चों की याददाश्त कम हो जाती है। पाश्चात्य देशों में हुए एक सर्वेक्षण में यह तथ्य उजागर हुआ है कि जो बच्चे प्रतिदिन एक घंटे से ज्यादा समय तक टी.वी. देखते हैं, वे शारीरिक दृष्टि से जल्दी थक जाते हैं तथा उनकी स्मरणशक्ति कमजोर हो जाती है।

टी.वी. के कार्यक्रमों ने हमारे छोटे-छोटे बालकों को अपराधी बना

लिया आज छोटी-छोटी उम्र के बच्चे हिंसा करना, चोरी करना, हत्या करना सीख रहे हैं, जिसका मूल कारण है टी.वी. में दिखाये जाने वाले मारधाड़, खून-खराबा, अश्लीलता, कामुक चित्र। टी.वी. ने हमारे बच्चों पर अश्लीलता के विषाणु छोड़ना प्रारम्भ कर दिया है, हमारे बच्चे फैशन और प्रदर्शन के शिकार होते जा रहे हैं उनमें सेवा, विनय, समर्पण, लज्जा, मर्यादा के सारे संस्कार विलुप्त होते जा रहे हैं। आवश्यकता है कि हम अपने बच्चों को इस टी.वी. के मीठे जहर से बचाएं अन्यथा उन मासूमों का जहरीला जीवन हम सबके लिए बोझ बन सकता है।

खतरनाक है टॉफी खाना

टॉफियों के नाम पर आज हम अपने बच्चों को एक स्वादिष्ट, सुगंधित जहर खिला रहे हैं। आश्चर्य तो इस बात का है कि यह टॉफियों का जहर हमारी शान शौकत की पहचान बन चुकी है। याद रखो यह टॉफियों का नशा बच्चों के लिए प्राणघातक है। क्या आपको पता है कि यह 'आधासिसी' एक प्रकार का सिरदर्द जिसे माइग्रेन कहा जाता है, को उत्पन्न करता है। अभी हाल में अमेरिकी डॉ. हेनिंगटन ने पता लगाया है कि टॉफी में उपस्थित 'टायरामिन' नामक रसायन सिरदर्द का कारण बनता है। मिठाईयों, शर्बतों एवं आइस्क्रीमों में भी अवैध कोलतार से बने रंग मिश्रित होते हैं, जिससे भी यकृत एवं कैंसर होते हैं। इन टॉफी चाकलेटों में निकल की मात्रा भी होती है जो बच्चों के लिए बेहद खतरनाक है। इन टॉफियों के कारण दाँतों में तकलीफ, मुँह में जीवाणुओं की उत्पत्ति, अन्धापन (रोशनी की कमी) सफेद दाग होना, मुँह, दाँत, लीवर, यकृत खराब हो सकते हैं अतः टॉफी खाना छोड़ देना चाहिए।

बाजार में बिकने वाली बहुत-सी टॉफियों में गौमाँस मिला होता है सावधान रहिये। आपकी चाकलेटें, टॉफियाँ भी माँसाहारी हो चुकी हैं। आपने कभी टॉफियों के पैकेट में लिखे इन्ग्रिडियैन्ट्स (संमिश्रण) पढ़ें ?

Mentos (मेनटोस), Fruittella (फूटेल्ला), Chew up (च्यूअप), चिंगम के पैकेट जरा ध्यान से पढ़िए आपको वहाँ बारीक अक्षरों में लिखा हुआ मिलेगा Beef Bone Gelatine समझिए इसको बीफ का अर्थ गौमाँस, बोन का अर्थ हड्डी और जिलेटिन का अर्थ हड्डियों से बना पदार्थ। ये सब मिले हैं इन टॉफियों में जरा सोचिए टॉफी (मिठाई) के नाम पर आप गौमाँस, हड्डी खा रहे हैं?

अभी मैंने एक लेख पढ़ा था जिसका शीर्षक था टॉफी की तरह बिकेंगे आने वाले वर्षों में अंडे, मुर्गी के अंडे से चाकलेट की तरह गोलियाँ बनाने हेतु प्रयोग चल रहे हैं। बच्चों के ये खाने वाले पदार्थ अभी जहरीले ही नहीं माँसाहारी भी हो गये हैं। बाजारों की वस्तुएँ अब खाने लायक नहीं रहीं। बच्चों के माँ-बाप, परिवार वालों का कर्तव्य होता है कि अपने बच्चों को इस प्रकार के खान-पान से बचाएँ।

खतरनाक है सैक्रिन

इन चाकलेटों, टॉफियों में मिठास के लिए जो सैक्रिन मिलाई जाती है। डॉक्टरों का कहना है कि जितनी हानिकारक चीनी है इससे कहीं अधिक हानिकारक सैक्रिन है। यह आँतों तथा पाचन संस्थान को अधिक नुकसान पहुँचाती है।

खतरनाक है चमकदार चीनी

चीनी से हमारा मतलब उस चमकदार चीनी से है जो रासायनिक पदार्थों के योग से साफ, स्वच्छ और चमकदार बनाई जाती है। डाक्टरों की गवेषणाओं से पता चला है कि जो लोग इस चमकदार चीनी का सेवन करते हैं, वे अनेकों रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। जैसे-अम्लपित्त, जुकाम, टांसिल वृद्धि, दाद, सूजन, अमाशय तथा आँतों आदि के। मंदाग्नि, अपचन और महाभयंकर कैंसर भी इससे हो सकता है। अतः फैशन के नाम पर चमकदार

चीनी का सेवन न करें अन्यथा यह आपके लिए बहुत मँहगी पड़ सकती है।

खतरनाक है पानमसाला

तम्बाकू युक्त पानमसाला का सेवन करने वालों को सब म्यूकस फाइब्रोसिस ऑफ बक्कल म्यूकस नामक मुख रोग हो जाता है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति का मुख पूरी तरह खुल नहीं पाता है तथा एक स्थिति ऐसी भी आ सकती है, जब रोगी आहार को चबाने एवं निगलने में भी असमर्थ हो जाता दीर्घकाल तक बना रहने वाला मुख पाक (स्टोमेटाइटिस) जिंजीवाइटिस, गले में खराब, फाइब्रोसिस इत्यादि रोग भी पानमसाला का सेवन करने से हुआ करते हैं।

पान मसालों के लगातार सेवन करने वाले शारीरिक विकारों में तंत्रिका दौर्बल्य, नपुंसकता, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, ज्वर, विभिन्न पाचन विकार, रक्त विकार तथा कैंसर प्रमुख हैं। इनका सेवन करने वालों के काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादि मानस दोष अनियंत्रित होने लगते हैं। जो व्यक्ति को अपराध करने के लिए प्रेरित करने लगते हैं। तम्बाकू युक्त पान मसालों के सतत प्रयोग से उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, दमा, आँखों की ज्योति एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में अत्यन्त गिरावट आ जाती है। गले एवं मुँह का कैंसर, फेफड़ों का टी.वी. फुफ्फुसावरण शोध (फ्लूरिसी) हमेशा बने रहने वाला जुकाम भी प्रायः तम्बाकू युक्त पानमसाला की ही देन है।

दीर्घकाल तक पानमसालों का सेवन करने वालों को एक ऐसी अवस्था का सामना करना पड़ सकता है, जब पानमसाला मुख में रहते ही तीव्र उदरशूल, वमन, ग्लानि, उत्क्लेश, भ्रम तथा बेहोशी होने लगे। पानमसालों में तीव्र रसायनों के मिले होने के कारण ये अम्लपित्त (एसिडिटी) रोग को उत्पन्न करते हैं। अर्थ लाभ के लिए प्रायः पानमसालों के निर्माता इसका निर्माण करते समय मुलतानी मिट्टी, खराब सुपारी, लकड़ी का बुरादा इत्यादि अपद्रव्य मिला देते हैं। जो हानिप्रद हैं।

पानमसालों में हेपिक्साइन नामक जहरीला तत्त्व उपस्थित रहने के कारण उसका सेवन करने वालों की भूख कम हो जाती है तथा क्रमशः मेदा कमजोर होने लगता है। पानमसालों की सुपारी में 'अर्कीडाइन' नामक विषैला तत्त्व उपस्थित रहता है, जो सीने में खुजली पैदा करता है। पानमसालों का यह नासूर हमारे स्वास्थ्य को दिन-प्रतिदिन खोखला बनाता जा रहा है। अतः हमको पानमसालों का सेवन तुरन्त छोड़ देना चाहिए।

पिछले बीस वर्षों से अन्य कैंसरों की अपेक्षा मुख कैंसर तेजी से बढ़ है। जिसमें तम्बाकू युक्त पानमसाला तम्बाकू एवं खैनी इसके सबसे अधिक तत्त्व हैं वही पानमसाला सादा मैनपुरी, बीड़ी, सिगरेट और शराब भी मुख कैंसर पैदा करने में मददगार हैं। पानमसालों को अधिक समय तक मुँह में दबाकर चबाते रहने से उसका प्रभाव सीधे मुख की भीतरी खाल पर पड़ता है। ऐसे व्यक्तियों में गाल के अन्दर की सतह का व निचले होंठ की सतह का कैंसर पाया जाता है। सिगरेट या बीड़ी पीने वालों में तालु के कैंसर की आशंका अधिक रहती है।

पानमसाला के सेवन से ज्यादातर मुँह खुलना कम होने लगता है और गाल के अन्दर की सतह कड़ी हो जाती है। मुँह के अन्दर छाले पड़ जाते हैं, धीरे-धीरे मुख नली में भी कैंसर बढ़ जाता है। अतः किसी भी कीमत में पानमसाला स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है इसका त्याग करना ही सर्वोत्तम है।

खतरनाक है सिगरेट पीना

आस्ट्रेलिया के वायुसेना निर्देशक के शब्दों में सिगरेट पीने से नेत्र ज्योति क्षीण हो जाती है क्योंकि सिगरेट का धुँआ रक्त में मिल जाता है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन लेने की क्षमता कम हो जाती है और परिणामस्वरूप आँखों की रोशनी 20 प्रतिशत कम हो जाती है। तम्बाकू के जहर निकोटिन का हृदय, पाचन क्रिया और गुर्दों पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। धूम्रपान करने वाली स्त्रियों के सम्बन्ध में जो सर्वेक्षण हुए हैं, उससे यह पता चला है

कि कैंसर ब्रोंकाइटिस, हृदय रोग आदि के अलावा उनमें ऋतु सम्बन्धी गड़बड़ी पैदा हो जाती है। बच्चे समय से पूर्व पैदा होते हैं और वे निर्बल तथा क्षीण काया के होते हैं। अधिक सिगरेट पीने वाली महिलाओं का गर्भपात और गर्भस्राव भी हो जाता है।

डॉ. आमगार का मानना है कि-निकोटिन फ्लेसटा द्वारा गर्भ में बच्चे के शरीर में प्रविष्ट हो जाता है और सिगरेट पीने वाली माँ के खून में कार्बन-मोनोऑक्साइड की अधिकता होने से गर्भस्थ बच्चे को इतनी ऑक्सीजन नहीं मिल पाती जितनी मिलनी चाहिए।

ब्रिटानी चिकित्सक डॉ. डगलस के अनुसार सिगरेट चेहरे के सौन्दर्य को बुरी तरह नष्ट कर देती है। होठ एवं आँखों के किनारे धारियाँ तथा झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। शरीर, नाखून पीले व काले पड़ जाते हैं। रक्त का मुख्य घटक होता है हीमोग्लोबिन, यह फेफड़ों में ऑक्सीजन से जुड़कर ऑक्सी हीमोग्लोबिन में बदल कर हृदय द्वारा सारे शरीर में वितरित होकर शरीर को प्राण दान देता है। यह हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन की अपेक्षा 240 गुना कार्बन-मोनोऑक्साइड से तीव्रता से घुलमिल जाता है। प्रतिदिन दस सिगरेट पीने वाले व्यक्ति में 6 से 8 प्रतिशत ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है। इस ऑक्सीजन की कमी से धूम्रवायी सायजोसिस, हाइपरवेंटिलेशन, हाइपोक्सिया से ग्रस्त हो जाता है।

धूम्रपान से मस्तिष्क की मुख्य खुराक ऑक्सीजन की कमी हो जाने से मस्तिष्कीय कोशिकाएँ मरने लगती हैं। धूम्रपान का सर्वाधिक प्रभाव हमारी उम्र पर पड़ता है।

एक सिगरेट पाँच से सात मिनट तक उम्र कम कर देती है। सिगरेट का रसायन युक्त कागज स्मरणशक्ति को कम करता है। अमोनिया से जीभ मोटी होकर निरंतर सूखी बनी रहती है। कोलतार में खाँसी जन्म लेती है। सिगरेट के सेवन के बाद शरीर के विभिन्न ऊतकों में अत्यधिक जहरीले

रसायन समा जाते हैं। ये रसायन मुँह, गले, श्वास नली और आंत का कैंसर उत्पन्न कर सकने की क्षमता रखते हैं। निकोटिन से रक्तचाप बढ़ता है और हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। पाइरिडिन से आँतें सूजने लगती हैं, मार्श गैस प्रजनन क्षमता प्रभावित करती है। अनेक एसिड ज्ञान तन्तुओं की क्षमता को आघात पहुँचाते हैं।

निकोटिन के अलावा सिगरेट के हर एक कश में कार्बन-मोनोऑक्साइड भी होती है। यह गैस पूरे शरीर के सेल्स तक ऑक्सीजन पहुँचाने वाले हीमोग्लोबिन को बेकार कर देती है और अगर कार्बन-मोनोऑक्साइड द्वारा कुछ ज्यादा हीमोग्लोबिन इसी तरह बेकार हो जाए तो निश्चित रूप से मृत्यु तक हो सकती है। एक सिगरेट 20 मिलीग्राम कार्बन-मोनोऑक्साइड फेफड़े में भर देती है। सिगरेट पीने के दौरान ऑक्सीजन लेने में कमी आती है।

खतरनाक है तम्बाकू खाना

तम्बाकू एक जहर है सर्वेक्षणों से पता चला है तम्बाकू में अनेकों जहर रहते हैं, जिससे कुछ के नाम यहाँ दिये जाते हैं जो तम्बाकू में रहते हैं, यदि आप तम्बाकू खाते हैं तो समझ लीजिए कि आप इतने जहर भी खा रहे हैं। निकोटिन, प्रूसिक एसिड, कार्बन-मोनोऑक्साइड, पाइराडीन, बेसेज, पोलोनियम, एकरोलीन, फुरफुरल, कोलीडीन, कार्बोलिक, एसिड, अमोनिया, राजोलिन, मार्श गैस, संखिया, रेडियम, पाइरिन, साइनोजीन, मिथाइलामीन, कार्बन-डाईऑक्साइड, कोलटार, फेनोल्स, फार्मिकएल्डीहाइड, हाइड्रोसाइनिक एसिड, पाइरोल, साबूनाइड्स, मोनोसाइनाइड्स, पारोलीन, कोरोडीन और भी सैकड़ों नाम हैं। आप तम्बाकू के नाम पर इतने भयंकर जहरों को खा रहे हैं, इन जहरों को खाकर आप कब तक जीवित रहेंगे ? तम्बाकू खाना छोड़ना ही स्वास्थ्यप्रद है। इस बुरी लत का आज ही त्याग कीजिए, यह प्राण घातक आदत है, इसमें अपने को मत लपेटो।

एक डॉक्टर ने अनवरत शोध के बाद यह सिद्ध किया कि तम्बाकू

मस्तिष्क को सुखाता है। आँखों की दृष्टि कमजोर करना है, यह मुँह में बदबू पैदा करता है, शरीर को आघात पहुँचाता है, स्नायुओं में कम्पन पैदा करता है और खून को दूषित करता है। अतः हमको तम्बाकू नहीं खाना चाहिए। तम्बाकू खाने से मनुष्य की भूख मिट जाती है, मुँह, गला, स्वर की नाड़ियों तथा सांस की बड़ी और छोटी नलियों की श्लैष्मिक झिल्लियों में अनावश्यक उत्तेजना आती है उससे वहाँ कैंसर होने लगता है। छोटी आँत की ग्रंथियों का स्राव घट जाता है। मलान्न में सिकुड़न आती है, रक्त के लाल कणों की ओसजता वहन शक्ति घट जाती है और सांस फूलने की शिकायत होने लगती है। अतः किसी भी कीमत पर तम्बाकू खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।

चूने से हानि

तम्बाकू में जो चूना मिलाया जाता है उस चूने से दाँतों तथा लार की क्षति होती है।

कत्थे से हानि

पान में जो कत्था लगाया जाता है, उससे फेफड़े में शुष्कता और आँत में विषोत्पत्ति होती है।

नकली कत्था में मिला हुआ खून

खैर की लकड़ी से बनने वाले कत्थे की कीमत 600 से 700 रुपये किलो है जबकि आमपान की दुकानों में बिकने वाला कत्था 100 से 180 रुपये किलो तक बिकता है। आज नकली कत्था की भरमार है, जो कि माँसाहारी है, क्योंकि उस नकली कत्थे में आरारोट, लाल रंग, मुलतानी मिट्टी, जूते की पॉलिश और मरे हुए पशुओं से प्राप्त सूखा खून मिलाया जाता है। अतः सावधान ऐसे हिंसक, अशुद्ध कत्थे का सेवन करने की अपेक्षा पान खाने का ही त्याग कर दीजिए।

सुपाड़ी से हानि

शङ्गधर के कथनानुसार-धातु नाशक, शरीर शोषक, मदकारक है। तथा रस और वीर्य को क्षीण और स्नायु बंधनों को ढीला करती है, उससे दाँत जल्दी गिरते हैं और शरीर में खुजली पैदा होती है।

साबुन से हानि

स्नान करते वक्त साबुन का इस्तेमाल भूलकर भी नहीं करना चाहिए। कारण, साबुन को पानी के योग से बदन पर मलने से उसके सूक्ष्म कण रोम कूपों में घुसकर वहीं सट जाते हैं, जिससे रोम कूप बंद से हो जाते हैं। विशेषकर उस दशा में जब स्नान का जल काफी मृदु नहीं होता।

बाजारों में बिकने वाली बहुत-सी साबुनों में पशुओं की हड्डी का पाउडर या चर्बी मिलाई जाती है। अतः साबुनों भी अशुद्ध और माँसाहारी बन गई हैं इसलिए इन साबुनों का त्याग कर देना चाहिए साबुन के स्थान पर निम्नलिखित वस्तुओं का प्रयोग किया जा सकता है, जो शाकाहारी और स्वास्थ्यप्रद हैं।

1. बेसन और पानी के घोल से शरीर को मलकर साफ करना। यह उपाय साबुन से लाख गुना अच्छा है।
2. महीन बालू मिली हुई गीली मिट्टी को साबुन की तरह इस्तेमाल करें।
3. नींबू के रस को पानी के साथ बदन पर मलना।
4. एक दो चम्मच गेहूँ का आटा एक कटोरी में घोलें तत्पश्चात् उसमें दो चम्मच नारियल का तेल तथा नींबू की 15-20 बूँदें निचोड़कर सबको एक रस करें और नहाने के पहले प्रतिदिन शरीर पर उसकी मालिश करें, त्वचा स्वस्थ और कोमल हो जायेगी।
5. खुरदुरे तौलिया से रगड़ कर नहायें।

खतरनाक है टूथपेस्ट और टूथ पाउडर

यदि आपका बच्चा खेल-खेल में या मीठे स्वाद की वजह से केवल मटर के दाने बराबर टूथपेस्ट निगल ले तो वह उसके लिए खतरनाक सिद्ध हो सकता है। अतः अपने बच्चों को टूथपेस्ट कराने की आदत मत डालिए। विशेषज्ञों के अनुसार टूथपेस्ट में प्रयुक्त मीन तत्त्व यदि अधिक मात्रा में पेट में चले जाते हैं जो स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाते हैं। इसमें मीठा द्रव सॉर्बीटोल जो तरलता बनाए रखता है। इससे बच्चों को दस्त हो सकते हैं। दूसरा तत्त्व सोडियम लारिल सल्फेट है, जिससे टूथपेस्ट में झाग पैदा होती है, यह भी पेट को नुकसान पहुँचाता है और दस्तावर है। इसके अलावा सभी तरह के टूथपेस्ट में फ्लोराइड शामिल रहता है जो सरासर घातक विष है। अतः इस प्रकार के आधुनिक टूथपेस्टों और टूथपाउडरों से बचकर हम स्वयं अपने घरेलू शुद्ध शाकाहारी मंजन बना सकते हैं।

अपने घर में ही बनाइये शुद्ध शाकाहारी मंजन

1. भुनी हुई एक तोला फिटकरी, भुना हुआ सुहागा एक तोला, अजवाइन एक तोला, माजूफल एक तोला, खडिया मिट्टी पाँच तोला, कर्पूर एक मासा, पीपरमेन्ट का फूल एक मासा, इन सबको मिलाकर महीन बना लें और इसका मंजन करें, इससे पायरिया जैसे दाँतों के सारे रोग समाप्त हो जाते हैं।
2. मुँह से बदबू आना, दाँत में दर्द, मसूड़े फूलना, पानी लगना, खून व पीप आना इत्यादि समस्त रोगों को जड़ से नष्ट करने के लिए यह मंजन करें।

योग-एक तोला पिसा हुआ नमक, दो तोला खाने का सोड़ा, सोवस्टोन (फ्रन्च चाक) छनी हुई पन्द्रह तोला, सबको मिलाकर बीस बूँद नीलगिरी का तेल और मनचाहा पीपरमेन्ट का फूल मिलाकर रखें और मंजन करें।

पायरिया को आठ दिन में ही निर्मूल करने वाला :

ढाई तोला सरसों का तेल पाँच तोला नमक, मसूर की दाल की राख ढाई तोला इन सबको अच्छी तरह मिलाकर मंजन करने से आठ दिन में ही पायरिया ठीक हो जाता है।

नीम की टहनी, पत्तियाँ :

छाया में सुखाकर जलाकर राख बना लें, इसे पीसकर मंजन बना लें स्वाद व सुगन्ध के लिए लौंग, पीपरमेन्ट, नमक मिला लें और मंजन करें। ये सब शुद्ध, शाकाहारी, घरेलू उपाय हैं, इन्हीं मंजनों को करिए, बाजारों के अशुद्ध स्वास्थ्य के लिए हानिकारक चर्बी युक्त पेस्टों और पाउडरों का प्रयोग मत कीजिए।

कितना खतरनाक है नेल पॉलिश

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट में नेल पॉलिश को घातक एवं जहरीला प्रसाधन घोषित किया जा चुका है। नेल पॉलिश के निर्माण में जिन रासायनिक पदार्थों का उपयोग किया जाता है, वे शरीर के लिए नुकसानदायक होते हैं और कई जानलेवा बीमारियों को जन्म देते हैं। नेल पॉलिश बनाने में मुख्य रूप से ऐसीटोन नामक रसायन का प्रयोग किया जाता है, जिससे अंगुलियों के त्वचा के सम्पर्क में आने पर छोटी-छोटी लाल रंग की फुंसियाँ निकल आती हैं। साथ ही नेल पॉलिश में मिले दूसरे रासायनिक पदार्थों की वजह से नेल पॉलिश का लगातार उपयोग करने से नाखूनों की नमी खराब हो जाती है, कोमलता नष्ट हो जाती है तथा स्वाभाविक चमक नष्ट होकर उनका रंग पीला या सफेद पड़ जाता है जरा सी ठोकर लगने पर ये टूट जाते हैं।

सस्ती व घटिया किस्म की नेल पॉलिश तो और ज्यादा खतरनाक होती है। अक्सर अंगुलियों के नाखूनों पर लगी नेल पॉलिश जाने अनजाने मुँह से होकर शरीर के अन्दर पहुँच ही जाती है। इन रसायनों की जब शरीर में मात्रा बढ़ जाती है तो सिरदर्द, मितली, चक्कर, भूख न लगना, जलन

आदि की शिकायतें पैदा हो जाती हैं। इससे त्वचा भी प्रभावित होती है, जिसकी वजह से जलन, सूजन, मुँहासों का ज्यादा होना जैसी परेशानियाँ भी होने लगती हैं। फिनाँल तो शरीर में कैंसर की संभावना को कई गुना बढ़ा देता है। कुछ नेल पॉलिश के दुष्प्रभाव से आँख, नाक, श्वास तन्त्र में जलन पैदा होती है और जो हृदय व लीवर पर भी बुरा असर डालते हैं। नेल पॉलिश की हानिकारक प्रकृति का अंदाजा इस बात से ही लगाया जा सकता है कि यदि नेल पॉलिश का थोड़ा-सा अंश भी गर्भवती महिला के पेट में पहुँच जाये तो गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

बच्चों को तो नेल पॉलिश हरगिज नहीं लगाने देना चाहिए क्योंकि उनकी यह जिद उनके लिए खतरनाक सिद्ध हो सकती है। बच्चों पर नेल पॉलिश का प्रतिकूल प्रभाव बहुत जल्दी असर करता है। वैसे भी बच्चों के नाखून काफी कोमल होते हैं, इसलिए बचपन से ही नेल पॉलिश लगानी शुरू कर दी जाए तो युवावस्था तक पहुँचते-पहुँचते वे अपने नाखूनों की कुदरती चमक तो खोयेंगे ही उनके कई जानलेवा रोग से ग्रस्त होने की संभावना भी बढ़ जायेगी।

नेल पॉलिश रिमूवर का बार-बार प्रयोग भी अंततः नाखूनों द्वारा त्वचा पर विपरीत असर डालता है। वैज्ञानिकों के अनुसार नेल पॉलिश एवं नेल पॉलिश रिमूवर से निकली वाष्प सांस के जरिए फेफड़ों में पहुँचकर खून में जा सकती है और इस वाष्प की थोड़ी-सी मात्रा से ही सिरदर्द, फेफड़ों व आँखों में जलन, खाँसी, उनींदापन, सिर चकराने जैसी शिकायतें पैदा हो सकती हैं।

अतः किसी भी हालत में फैशन के नाम पर इस खतरनाक जहर का इस्तेमाल न करें। आपकी शोभा किसी कृत्रिम पेन्ट या नेल पॉलिश से नहीं बढ़ सकती, यदि आपके पास कर्तव्यनिष्ठा है, अनुशासन है, मर्यादा है, तो आप सबसे सुन्दर हैं।

खतरनाक है लिपिस्टिक

टाईनियम ऑक्साइड एवं बेंजोइन नामक रसायनों से बनी लिपिस्टिक कुछ समय के लिए होठों को खूबसूरत तो अवश्य बनाती है, परन्तु धीरे-धीरे उससे होठ काले होने लगते हैं खुजलाहट और सूजन की शिकायत भी हो जाती है। यह कैंसर तक के लिए भूमि तैयार कर देती है। लिपिस्टिक में अतिरिक्त चमक के लिए सुअर की चर्बी का उपयोग किया जाता है।

खतरनाक है क्रीम

क्रीम में इमीनो एसिड, क्लोराइड, मरक्यूरिक जैसे खतरनाक रसायन होते हैं। जो त्वचा के जरिए शरीर में पहुँच कर किडनी को प्रभावित करते हैं, परिणाम स्वरूप हमारा उत्सर्जक तन्त्र गड़बड़ा जाता है।

खतरनाक है परफ्यूम

परफ्यूम में वग्रामोट नामक पदार्थ होता है, यह त्वचा के लिए अत्यधिक हानिकारक होता है। इससे त्वचा पर धब्बे भी पड़ सकते हैं।

खतरनाक है हेयर डार्ई

बालों की डार्ई में हाईड्रोजन पैराक्साइड, अमोनिया एसिड आदि पदार्थ मिल जाते हैं। हेयर डार्ई से बाल सिर्फ झड़ते नहीं बल्कि कभी-कभी खुजली और एग्जिमा की चपेट में भी आ जाते हैं।

खतरनाक है हेयर स्प्रे

हेयर स्प्रे में पेरफिनायलिन नामक हानिकारक पदार्थ होता है। इससे माइग्रेन जैसा भयंकर रोग हो सकता है। इसके प्रयोग से बाल बेजान होने लगते हैं एवं बालों का झड़ना भी शुरू हो जाता है।

खतरनाक है आई ब्रो पेंसिल

आई ब्रो पेंसिल में लेड मिला रहता है, यह आँखों के लिए इतना खतरनाक होता है कि अगर निरन्तर लम्बे समय तक इसका प्रयोग किया जाये तो आँखों की रोशनी तक जा सकती है।

खतरनाक है पाउडर

ऊपर से त्वचा को चिकना और सुन्दर बनाने वाला पाउडर अनेक त्वचा सम्बन्धी रोगों के लिए जिम्मेदार है। इसमें तारकोल जैसा खतरनाक पदार्थ होता है।

नंगे पाव पृथ्वी पर चलने से लाभ

पृथ्वी में एक विलक्षण विद्युत शक्ति होती है जो नंगे पैर चलने वालों के शरीर में ताजगी एवं जीवन शक्ति का संचार करती है। नंगे पैरों पृथ्वी पर चलने से पैर मजबूत, स्वस्थ, सुडौल और रूधिराभिसरण बराबर होने के कारण लाल-लाल निकल जाते हैं। नंगे पैर चलने से भूख अधिक लगती है, उच्च रक्तचाप व शरीर के बहुत से रोग आश्चर्यजनक रूप से दूर हो जाते हैं। फादर नीप के अनुसार- नंगे पैर चलने से सिरदर्द, गले की सूजन, जुकाम, पैर और सिर का ठण्डा रहना आदि दूर हो जाते हैं।

जिनका सिर दुःखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरों में दर्द रहता हो, उन लोगों को सदा नंगे पैर चलना चाहिए, आज अधिक जूते, चप्पल पहनने से ही अनेक रोग हो रहे हैं, नंगे पैर चलने से कष्ट सहिष्णुता की शक्ति बढ़ती है, उपसर्ग को जीतने की क्षमता मजबूत होती है अतः हमको नंगे पैर रहना चाहिए या फिर पहनना हो तो शाकाहारी जूता पहने चमड़े के नहीं।

पंखे की हवा से हानि

पंखे की हवा घूमती हुई और तीव्र होती है। ऐसी वायु उदान वायु को खराब कर देती है तथा व्यान को रोक देती है, जिससे सिर में चक्कर आने लगता है और शरीर के जोड़ों को आक्रांत करने वाले गठिया आदि रोग हो जाते हैं।

वायु पर दिशाओं का भी प्रभाव होता है, किस दिशा की वायु किस गुण दोष वाली होती है, इसका भी ज्ञान हमको होना चाहिए ताकि हम हितकारी स्वास्थ्यप्रद वायु का लाभ ले सकें अनेक शारीरिक रोगों से बच सकें।

वायु पर दिशाओं का प्रभाव

- पूर्व दिशा की वायु- भारी, गरम, स्निग्ध, रक्तपित्त दूषक, दाहकारक तथा वात व्याधिकारक होती है।
- दक्षिण दिशा की वायु- स्वादिष्ट, रक्तपित्त नाशक, हल्का, शीतवीर्य, बलकारक तथा नेत्र के लिए हितकारी होती है।
- पश्चिम दिशा की वायु- तीक्ष्ण, शोषक, बल नाशक, हल्की, चर्बी कफ तथा पित्त नाशक होती है।
- उत्तर दिशा की वायु- शीतल, स्निग्ध, दोषों को कुपित करने वाली, ग्लानिकारक, मधुर तथा कोमल होती है। पर स्मरण रहे कि स्वर्ग बेला अर्थात् सूर्योदय के कुछ पहले सभी दिशाओं की वायु सब प्रकार के दोषों से मुक्त होती है इसलिए प्रातः बेला में वायु का सेवन हितकर होता है।

निद्रा और उसकी अनिवार्यता

निद्रा आवश्यक है अनिवार्य नहीं, निद्रा के बिना भी हम जी सकते हैं इसलिए जैनाचार्यों ने “जिण निद्रा” अर्थात् निद्रा को जीतो, निद्रा पर विजय प्राप्त करो क्योंकि निद्रा को जीते बिना ध्यान की सिद्धि नहीं हो सकती, निद्रा ध्यान में बाधक है। जिसको निद्रा आती है, यदि वह उसको जीतता है तो वह निद्रा विजयी कहलाता है लेकिन जिसको निद्रा आती ही नहीं जो नींद की गोली खाकर नींद लेता है वह निद्रा विजयी नहीं कहला सकता। आज इस टेंशन के युग में निद्रा हर आदमी को नसीब नहीं, आज का आदमी परेशान है, नींद की गोली खाकर नशा करके बिस्तर पर लेटता है। फिर भी नींद नहीं। वैज्ञानिकों और डॉक्टरों ने विभिन्न प्रयोगों के बाद जो विविध आयु के

लोगों के लिए सोने के लिए घंटे निर्धारित किये हैं, जो निम्नलिखित हैं-

आयु	कितने घंटे तक सोना चाहिए
1 सप्ताह से 6 सप्ताह तक	21 घंटे
1 सप्ताह से 2 साल तक	18 घंटे
2 साल से 3 साल तक	15-17 घंटे
3 साल से 4 साल तक	14-16 घंटे
4 साल से 6 साल तक	13-15 घंटे
6 साल से 9 साल तक	10-12 घंटे
9 साल से 13 साल तक	9-10 घंटे
13 साल से 15 साल तक	8-10 घंटे
15 साल से 18 साल तक	7-8 घंटे

भोजन सनलाइट में करें इलेक्ट्रिक लाइट में नहीं- रात्रिभोजन के खिलाफ बहुत से लोग यह तर्क देते हैं कि पहले पुराने जमाने में बिजली नहीं थी इसलिए लोग रात्रि में नहीं खाते थे, लेकिन आज तो बिजली चल गई है, ट्यूबलाइट का प्रकाश ही प्रकाश है फिर रात्रिभोजन का निषेध क्यों? ऐसे लोगों को यह अच्छी बिजली प्रकाश और सूर्य प्रकाश में बहुत अन्तर है, बिजली अलग है सूर्य प्रकाश अलग है अतः भले आज बल्ब, ट्यूबलाइट का प्रकाश हो लेकिन रात्रि में भोजन नहीं करना चाहिए।

सूर्य प्रकाश और बिजली प्रकाश में अन्तर

- सूर्य प्रकाश से हमको विटामिन डी मिलता है।
- अरुणोदय से हमको अल्ट्रावायलेट रोज मिलती है।
- सूर्य से प्राप्त पराबैंगनी किरणें चमड़ी के स्तर के कोलेस्ट्रॉल को विटामिन डी बनाने वाले घटक में परिवर्तित कर देती है।

- सूर्य प्रकाश के कारण हमारे शरीर के भूमध्य में स्थित पिनियल ग्रन्थि से निकलने वाला 'मिलेटोनिन हार्मोन' का स्त्राव कम हो जाता है जिसके कारण हमको दिन में नींद नहीं आती। यह ग्रन्थि रात में अधिक सक्रिय रहती है हमको दिन में नींद नहीं आती। यह ग्रन्थि रात में अधिक सक्रिय रहती है फलतः 'मिलेटोनिन हार्मोन' ज्यादा निकलता है, इसी के कारण रात्रि में नींद आती है। यह तो हुई सनलाईट सूर्य प्रकाश की बात अब समझिए इलेक्ट्रिक लाईट को।
 - इलेक्ट्रिक लाईट से विटामिन डी नहीं मिलता।
 - इलेक्ट्रिक लाईट से अल्ट्रावायलेट रेज नहीं मिलती।
 - कमल सूर्य प्रकाश से ही खिलते हैं बिजली प्रकाश से नहीं।
 - सूर्य चिकित्सा बतलाई है लेकिन बिजली चिकित्सा नहीं बतलाई है।
 - बिजली के प्रकाश में मच्छर आकर्षित होते हैं जबकि सूर्य प्रकाश में मच्छर छुप जाते हैं।
 - कछुवा छाप अगरबत्ती बिजली के प्रकाश में ही लगाते हैं लेकिन दिन में सूर्य प्रकाश रहने के कारण कछुवा छाप अगरबत्ती कोई नहीं लगाता। इस प्रकार हम जब बिजली प्रकाश और सूर्य प्रकाश में तुलना करते हैं तो यह स्पष्ट हो जाता है कि रात्रि में बिजली का प्रकाश होते हुए भी वह हमारे लिए रात्रिभोजन सम्बन्धी हानियों से बचा नहीं सकता, अतः हमको दिन में सूर्य के प्रकाश में ही भोजन करना चाहिए।
- रात्रिभोजन धार्मिक दृष्टि से नहीं अपितु स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकारक है। हमारे पाचनतंत्र का सम्बन्ध सूर्य प्रकाश के साथ है। सूर्य प्रकाश में पाचन तंत्र अच्छा काम करता है लेकिन रात्रि में वह निष्क्रिय हो जाता है। पाचन तंत्र एक चक्की है, जिस प्रकार चक्की इलेक्ट्रिक लाईट से चलती है। यदि लाईट गोल हो जाये तो चक्की बंद हो जाती है जिससे गेहूँ पिसना बंद हो जाता है उसी प्रकार हमारी पाचन तंत्र रूपी चक्की सनलाईट

से चलती है जब रात्रि में सनलाईट गोल हो जाती है, तब वह चक्की बंद हो जाती है फिर भी यदि बंद चक्की में भोजन रूपी गेहूँ डालेंगे तो वह पिसेगा नहीं, पचेगा नहीं और ज्यों का त्यों रह जायेगा। अतः जब हमारी पाचनतंत्र की चक्की चालू रहती है तभी हमको भोजन करना चाहिए।

दिन में भोजन करना स्वास्थ्य विज्ञान है। आज पेट की बीमारियाँ बहुत बढ़ रही हैं, उसका कारण भी यही है कि लोग खा रहे हैं लेकिन पचा नहीं पा रहे हैं। खाना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं जितना पचाना महत्त्वपूर्ण है यदि आप दिन में ही भोजन करेंगे तो पचेगा भी अच्छा, उसका रस, रूधिर आदि भी अच्छा बनेगा। आज का आदमी हाजमे की गोली खाकर अपना भोजन पचा रहा है, उसका कारण भी स्पष्ट है कि उसने अपने भोजन की नियमितता छोड़ दी, आप भूख के अनुसार खायें, कम खायें, दिन में खायें, शुद्ध घर का, हाथ का बना खायें, बाजारों का डिब्बा बंद न खायें, फास्ट फूड के नाम पर कुछ भी न खायें तो आप अनेक बीमारियों से बच सकते हैं। दिन में परिश्रम करें, रात्रि में भजन करें, टेंशन छोड़ मस्त रहें। यही स्वास्थ्य का रहस्य सुख है, जीवन है।

अधिक कपड़े पहनने से विटामिन डी की कमी

रोल ऑफवेजीटेरियन डाइट इन हेल्थ एण्ड डिसीज नामक पुस्तक के पृष्ठ 70 पर स्पष्ट लिखा है कि- अधिक कपड़े पहनने से विटामिन डी की कमी हो सकती है। चूँकि इसका कारण भी स्पष्ट है क्योंकि विटामिन डी सूर्य के प्रकाश से मिलता है और जब हम अपने शरीर को ढेर सारे कपड़ों से कवर्ड कर लेते हैं तो ऐसी स्थिति में सूर्य की किरणें हमारे शरीर की चमड़ी को टच भी नहीं कर पाती तब फिर विटामिन डी कैसे प्राप्त हो ?

जूता, मोजा से लेकर सिर्फ मुँह को छोड़कर आज के आदमी ने अपना सारा वदन कपड़ों से कस लिया है, फैशन के नाम पर तरह-तरह के कृत्रिम कपड़े आदमी की तर्क्की के पैमाने बन चुके हैं। सूट-बूट, टाई,

बेल्ट में ही आज की आधुनिक पीढ़ी अपना आदर्श समझ रही है, आज के तो रंगीन टेरीकाट के जो कपड़े हैं, वे बहुत घातक हैं, आज के इन आधुनिक कपड़ों के कारण आज त्वचा सम्बन्धी सैकड़ों बीमारियाँ हो रही हैं। भारत के लोग धोती दुपट्टा पहनते थे, जो काटन सूती होते थे, वे कपड़े शरीर से सटे नहीं रहते उन कपड़ों में शरीर को पर्याप्त हवा प्रकाश मिलती रहती है जिससे अनेक बीमारियाँ होने से बच जाती हैं। आज कपड़ों का प्रदूषण भी कम खतरा नहीं है। अतः हमको अपनी भारतीय वेशभूषा, सूती धोती दुपट्टा को ही अपनाना चाहिए।

खतरनाक है बच्चों के लिए बोतल का दूध

आयुर्वेदानिकों ने अपने विविध प्रयोगों से यह सिद्ध कर दिया है कि माँ के दूध में मस्तिष्क शोध, पित्तज्वर, यक्ष्मा, खाँसी, पोलियो, डिप्थिरिया, डायरिया तथा अन्य विषाणु कीटाणुजन्य रोगों से लड़ने की क्षमता है। माँ के दूध में उपस्थित रोग निवारक तत्त्व इन रोगाणुओं को समाप्त कर देते हैं। माँ का दूध सभी प्रकार के रोगाणुओं से मुक्त होता है। दुग्ध पान के समय माँ को किसी प्रकार की एंटीबायो टिक्स तथा अन्य औषधि नहीं लेनी चाहिए। प्रयोगों से ज्ञात हुआ है कि जो माताएँ दूध नहीं पिलाती हैं, उन्हें स्तन का कैंसर, माहवारी में गड़बड़ी, यकृत की खराबी, हार्मोनल गड़बड़ी, मोटापा, तथा सौन्दर्य नाश आदि अनेक बीमारियाँ होती हैं दूध पिलाने वाली माताओं का सौन्दर्य अक्षुण्ण बना रहता है, अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ सुनियोजित कार्य करती हैं, गर्भधारण तथा माहवारी के झंझटों से बची रहती हैं। शीशी साफ करने दूध बनाने दूध के तापमान को सामान्य बनाने के झुझलाहट से बची रहती हैं। बच्चा माँ के दूध के साथ माँ का प्यार, स्नेह के भावों को भी पीता है। जिन बच्चों को माँ का दूध नहीं मिलता वे उड़ूण्ड और अपराधी बनते हैं। एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार जिन बच्चों को शीघ्रता से स्तनपान छुड़ा दिया जाता है, उनमें जीवन पर्यन्त स्तन के प्रति आकर्षण रहता है।

स्तनपायी बच्चों को उदरशूल, दस्त, कुपोषण तथा अन्य कीटाणुजन्य बीमारी नहीं होती हैं।

भाव प्रकाश में आया है कि दूध पिलाते समय माता को अपने सारे अंगों को प्रशस्त कर, शुद्ध स्वच्छ वस्त्र पहनकर पूर्वाभिमुख होकर भली प्रकार आसन पर बैठें और दूध पिलावें। मूर्धन्य मनःचिकित्सकों के एक अध्ययन से यह बात सिद्ध हो गई है कि स्तनपान द्वारा बच्चे शरीर के साथ मन की भी भूख मिटाते हैं। दूध छुड़ाते समय बच्चों को बड़ा कटु अनुभव होता है। उसके मन में कुण्ठा, भय, घृणा, आक्रोश तथा अपराध के भाव पैदा होते हैं। इन अचेतन भावनात्मक तरंगों के वशीभूत होकर कभी-कभी वह स्तन काट देता है इसलिए बच्चे जितनी उम्र तक दूध पीते हैं पिलावें। दूध छुड़ाने के समय बच्चों को और अधिक वात्सल्य, स्नेह एवं ममतामयी स्पर्श मिलना चाहिए। भूलकर भी कठोरता, कटुता, हठ तथा द्वेष की स्थिति में दूध नहीं पिलावें। अंगूठा चूसना, अत्यल्प भोजन करना, उल्टी करना, नाखून काटना, बटन, कपड़ा या अन्य चीजें चबाते रहना आदि असामान्य लक्षण दिखते हैं, बच्चा 1-2 साल तक माँ का दूध ले सकता है।

अतः बच्चे के लिए माँ को स्तनपान कराना चाहिए, बोतल दुग्धपान नहीं कराना चाहिए। बोतल दुग्धपान में बच्चों को दूध पिलाना बच्चे एवं माँ दोनों के लिए खतरनाक है। यदि माँ स्तनपान की अपेक्षा बोतल का दूध पिलाती है तो स्तन कैंसर हो सकता है और स्तन में दूध का अभाव भी हो सकता है, अतः शिशुओं के लिए बाजारों में बिकने वाले दूध पाउडरों का प्रयोग न करें।

एक जानकारी के अनुसार दुग्ध पाउडर पिलाने के कारण प्रतिवर्ष डेढ़ लाख बच्चों की मृत्यु डायरिया तथा कुपोषण से हो जाती है इस मृत्यु को हम दुग्धपान द्वारा रोक सकते हैं। अतः माँ का दूध ही शिशु के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम आहार है। डिब्बे का दूध या पाउडर शिशुओं के लिए कुपोषण है।

खतरनाक है घर में संगमरमर लगवाना

संगमरमर पत्थर में कैल्शियम कार्बोनेट होता है, जो पानी में उपस्थित सल्फर डाईऑक्साइड से क्रिया करके कार्बनडाईआक्साईड गैस बनाता है। यह गैस मनुष्य के लिए हानिकारक प्रभाव छोड़ती है, जिससे उसकी कम उम्र हो जाती है, औद्योगिक क्षेत्रों के आसपास तो संगमरमर का उपयोग और घातक होता है, क्योंकि औद्योगिक क्षेत्र के वातावरण में सल्फर डाई-आक्साईड गैस ज्यादा मात्रा में होती है, जो बारिश या ओस के पानी के साथ क्रिया करके सल्फ्यूरिक अम्ल (गंधक का अम्ल) बनाती है, जो बारिश या ओस के साथ मकानों में लगे संगमरमर पर गिरती है। इससे ज्यादा मात्रा में कार्बनडाईआक्साईड गैस उत्पन्न होती है। इसके अधिक प्रभाव से टी.बी., फेफड़ों का कैंसर आदि बीमारियाँ हो जाती हैं। राजस्थान विश्वविद्यालय में रसायन शास्त्र के प्रोफेसर डॉ. पहुपसिंह ने बताया कि वातावरण में सल्फर डाईआक्साईड गैस होती है जो पानी के साथ रहकर अम्ल बनाती है, जिसे गंधक का अम्ल कहते हैं। जब बारिश या ओस के पानी के साथ मकानों में लगे संगमरमर पर गिरता है तो कार्बन डाईआक्साईड गैस उत्पन्न होती है, जो इंसानी जीवन के लिए धीमे जहर का काम करती है।

उनका कहना है कि कार्बन डाईआक्साइड पत्थर चूने व ईटों आदि से भी उत्पन्न होती है लेकिन संगमरमर की तुलना में कम। शायद यही वजह है कि पहले संगमरमर से खूबसूरत स्मारक ही बनाये जाते थे लेकिन घरों में इसका प्रयोग कम ही होता था। कालान्तर में इन बातों पर ध्यान दिए बगैर आवासीय मकानों में इसका प्रयोग बहुत ज्यादा हो गया। आजकल तो यह फैशन में आ गया है और प्रत्येक घरों में इसका प्रयोग किया जा रहा है।

विकास के नाम पर आज हम बहु मंजिल बिल्डिंगों पर आवास कर रहे हैं और उन बिल्डिंगों को संगमरमर से सजा दिया है जो आज हमारे लिए अभिशाप सिद्ध हो रहा है, हमको अपनी माटी की संस्कृति, माटी के

मकानों की ओर ही लौटना पड़ेगा अन्यथा हम बीमारियों से नहीं बच सकते।

बैंगन और भिंडी से श्वास नली बंद होने का खतरा

बैंगन और भिंडी पर होने वाले कीटनाशक छिड़काव के बाद इन सब्जियों के खाने वाले लोगों की श्वास नली बंद हो सकती है। उत्तरप्रदेश के सहारनपुर जिला कृषि विज्ञान केन्द्र में कीटनाशक छिड़काव से फसलों पर हो रहे कुप्रभाव का अध्ययन कर रहे एक वैज्ञानिक डी.एस.चौहान का कहना है कि बैंगन की बाहरी चमक बनाए रखने के लिए बैंगन को तोड़ने के बाद फोलिडन पाउडर घोला जाता है तथा उसमें बैंगन को डुबाया जाता है जिससे बैंगन चमकता हुआ दिखाई देता है। इसी प्रकार भिंडी को भी समझना चाहिए।

इसी प्रकार गेहूँ को कीड़ों व सुरसली से बचाने के लिए बाजार में किसानों द्वारा उपयोग किया जाने वाला मैलाथियान पाउडर गेहूँ में मिला दिया जाता है इस मैलाथियान पाउडर गेहूँ के अंदर जो लकीर होती हैं, उसमें धोने के बाद भी फँसा रहता है, जिससे आदमी के शरीर में पहुँचकर आदमी की मौत का कारण बन सकता है। वैज्ञानिक कहते हैं कि कीटनाशक छिड़काव वाली चीजें खाने से मनुष्य के शरीर में धीरे-धीरे जहर भरता जा रहा है, जिसके कारण मनुष्य दिन-प्रतिदिन बीमारियों का शिकार होता जा रहा है।

रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशक जहरीली दवाइयों के कारण आज खेत और फसल दोनों जहरीले हो रहे हैं फल, सब्जियाँ, अनाज, जल, दूध, घी, तेल, मिर्च, मसाला, अग्नि और प्रकाश मिलावट के जहर से प्रदूषित हो चुके हैं यदि हम एक निरोग्यता की जिंदगी जीना चाहते हैं तो हमको सबसे पहले अपनी खेती बाड़ी को सुधारना होगा। प्राचीनकाल से जो खेती बाड़ी की भारतीय पद्धति है उसी के अनुसार हमको फसल उगाना

होगा। कीटनाशक और उर्वरकों को छोड़ना होगा, तभी हमको एक शुद्ध फसल की प्राप्ति हो सकती है इसी प्रकार हमको अपने पानी दूध के निजी साधनों को अपनाना होगा। गाय को पालना होगा, घर में कुँआ खोदना होगा तभी हम शुद्ध दूध, घी, पानी पा सकते हैं अन्यथा बाजारों के अनाज, फल, सब्जियों, दूध, घी, पानी से हम अपने स्वास्थ्य को ठीक नहीं रख सकते।

खतरनाक है हमारी आधुनिकता

अभी एक लेख पढ़ा था, जिसमें पृथ्वी की सतह से 16 कि.मी. की ऊँचाई से आरम्भ होकर 31 कि.मी. तक मोटी ओजोन परत में छेद होने की बात लिखी थी और इस ओजोन परत में छेद होने का कारण स्पष्ट करते हुए यह कहा था कि ओजोन परत की दुश्मन है हमारी आधुनिकता अर्थात् रेफ्रिजरेटर, ए.सी., लोशन, इत्र, क्रीम, पाउडरों में किया जाने वाला सी.एफ.सी. अर्थात् क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन व इसके परिवार के सदस्य हेलोन, कार्बन टेट्राक्लोराइड, मैथिल, क्लोरो फार्म आदि। हमारी जीवन शैली ही पृथ्वी को खराब कर रही है। असंतुलित प्रकृति हमको संतुलित कैसे रख सकती है ? इसकी हमको कोई खबर नहीं। आधुनिकता की दौड़ में हमने शारीरिक श्रम करना ही छोड़ दिया और हम मशीनों पर डिपेंड हो गये, मशीनों के बिना अब हमारा कोई काम नहीं होता।

आज हमारे घरों का मूल्यांकन मशीनों से ही हो रहा है। ज्यूसर, मिक्सर, ग्राइण्डर, आटाचक्की, प्रेशर कुकर, कूलर, एअर कंडीशनर, फ्रिज, रिमोट वाले टी.वी., सी.डी.प्लेयर, पंखे, स्कूटर, लिफ्ट, टेलीफोन, मोबाइल फोन, फैक्स, खेती के क्षेत्र में ट्रैक्टर, थ्रेसर, हारवेस्टर। शिक्षा के क्षेत्र में कम्प्यूटर चलने लगे और यहाँ तक कि भगवान् की पूजा भी घंटी, शंख, तबला, मजीरा भी मशीनों से चलने लगे। अब आदमी के हाथ से करने के लिए बचा ही क्या ? आदमी भले इसे अपना विकास समझे कि वह परिश्रम से बच गया, पसीना नहीं बहाना पड़ता, लेकिन यह परिश्रम का बचाव

आदमी के लिए खतरनाक सिद्ध हो गया है।

इन मशीनों की सुविधाओं ने आदमी को भले श्रम से बचा दिया लेकिन आदमी को आराम नहीं दिया। आराम तो श्रम साध्य है, मशीनों से आराम नहीं मिल सकता। श्रम के अभाव में ही आज आदमी के शरीर में सैकड़ों बीमारियाँ जन्म ले रही हैं। आदमी बीमार है, बेचैन, कुष्ठाओं और चिन्ताओं से घिरा है। पचाने के लिए हाजमे की गोली खाना और नींद के लिए नशे की गोली खाना एवं थकान उतारने के लिए शराब पीना यह कौन-सा मशीनों का विकास है। वस्तुतः यदि हम अपने जीवन को प्रसन्नता की भेंट देना चाहते हैं तो हमको श्रम ही करना होगा और मशीनी आदतों को छोड़ना होगा।

मशीन और उद्योग के विस्तार ने धरती की तमाम प्राकृतिक व्यवस्था को चोपट कर दिया। मशीनों ने जहाँ एक ओर प्रदूषण फैलाकर पर्यावरण को चोपट कर दिया है वहीं दूसरी ओर आदमी के स्वास्थ्य को खतरे में डाल दिया है। आदमी की आवश्यकताएँ ही उसकी समस्याएँ बन चुकी हैं क्योंकि उसने आवश्यकताओं की सामग्री को भी विलासिता के मॉडल में ढाल दिया। आधुनिकता एक गटर के समान है, जो तमाम गन्दगी से भरी हुई है लेकिन आश्चर्य इस बात की है कि वह आधुनिकता रूपी गटर आज गंगा यमुना से कहीं अधिक पूज्य और पवित्र समझी जा रही है। यह हमारी बौद्धिक मूर्खता की तरक्की है। भारतीय परिवारों में आधुनिकता की अमरवेल इस प्रकार लिपट चुकी है कि उसने भारतीयता का सारा सत्य ही सोख लिया। आवश्यकता इस बात की है कि आधुनिकता की पोशाक को उतारकर अपनी मौलिक प्राचीन जीवन शैली को अपनाएँ।

कितनी जहरीली और खतरनाक हैं आपके रोगों की दवाएँ

आज की दवाइयाँ ही बीमारी का कारण हैं, आदमी जिन दवाइयों को खा रहा है वस्तुतः वे दवाइयाँ सर्प और बिच्छू के जहर से भी कहीं अधिक

घातक हैं। आज हम दवाइयों को अधिक महत्त्व दे रहे हैं। यदि हम बीमारी की जड़ को समझ लें तो हमको किसी डॉक्टर या दवाई की आवश्यकता नहीं पड़ सकती। हम बीमार क्यों हो रहे हैं? इसलिए कि हम प्रकृति के विरुद्ध चल रहे हैं, हमारा खान-पान, रहन-सहन, प्रकृति के अनुरूप नहीं है। यदि हम प्रकृति के अनुसार चलना सीख लें तो शायद हम बीमार न हो पायें।

प्रकृति स्वयं एक हॉस्पिटल है, जिसका प्रत्येक सिद्धान्त अपने आप में एक डॉक्टर है, दवा है। यदि हम नेचर को समझ लें तो हमको डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं पड़ सकती। प्रकृति के नियमों से बढ़कर कोई इलाज नहीं। आज के इलाज, दवाई, टेबलेट, केप्सूल, इंजेक्शन, ऑपरेशन मौत से खाली नहीं है। यदि वस्तुतः आप इन बीमारियों से और गोली दवाइयों से बचना चाहते हैं तो अप्राकृतिक फास्ट फूड एवं चिन्ता और तनाव से बचकर प्रसन्नता पूर्वक जीवन जीना सीख लीजिए।

देश विदेशों के प्रसिद्ध डॉक्टर, वैज्ञानिकों के अभिमत जिन्होंने आधुनिक दवाइयों को घोर हानिकारक और जहरीली घोषित किया है।

- न्यूयार्क कॉलेज ऑफ फिजिशियन्स एण्ड सर्जन्स के प्रोफेसर एलोजो क्लार्क एम.डी. का कहना है कि हमारी सब दवाएँ जहर हैं, उनकी हर खुराक से रोगी की जीवनी शक्ति घटती है।
- प्रो. क्लार्क की घोषणा है कि-चिकित्सकों ने ऐसे हजारों को कब्र में पहुँचा दिया जिन्हें प्रकृति अच्छा कर लेती।
- जान मेसन गुड, एम.डी. एफ.आर.एस. कहते हैं-चिकित्सा विज्ञान बेकार की बकवास है, मनुष्य शरीर पर दवाओं का प्रभाव अनिश्चित है। लड़ाई, महामारी और दुष्काल इन तीनों की अपेक्षा दवाओं से मरने वालों की संख्या अधिक है।
- डॉ. काउल्स कहते हैं-प्रायः डॉक्टर रोगों की बात जानते हैं, स्वास्थ्य

की नहीं।

- डॉ. फाजवेले कहते हैं-डॉक्टरी दुनिया से उठ जाये तो मनुष्य जाति का अकथनीय लाभ होगा।
- डॉ. बेकर कहते हैं-ज्वर से मरने वालों की अपेक्षा ज्वर की दवा से मरने वालों की तादाद कहीं ज्यादा होगी।
- डॉ. जोसेफ एम. स्मिथ का कहना है कि सब दवाएँ रक्त में जाकर उसे जहरीला बना देती हैं, ठीक उसी तरह जैसे विष रोग उत्पन्न करते हैं।
- डबलिन मेडिकल जनरल कहते हैं-दरअसल इलाज का वह अनिश्चित और असंतोषप्रद तरीका जिसे डॉक्टरी विज्ञान कहते हैं, विज्ञान है ही नहीं बल्कि असंगत विश्वासों की खिचड़ी है और जल्दी में बनाई गई गलत धारणाओं पर आश्रित है। उसके तथ्य गड़बड़ है और ठीक तरह से समझे नहीं गये। उसके दृष्टान्त ऐसे हैं, जिनकी मिसाल नहीं, उसकी मान्यताएँ बिना तर्क की हैं और सिद्धान्त न सिर्फ बेकार बल्कि खतरनाक हैं।
- फ्रैंकलिन कहते हैं-आराम भगवान् करता है डॉक्टर अपनी जेब भरता है।
- वर्तमान एलोपैथी के जन्म दाता हिपोक्रेट कहते हैं- प्रकृति रोग मिटाती है डॉक्टर नहीं।
- प्रो. गेगरी कहते हैं- औषधि सम्बन्धी 99 प्रतिशत बातें असत्य हैं और औषध विज्ञान के अधिकांश सिद्धान्त अनर्गल प्रलाप मात्र हैं।
- डॉ. बोस्टक कहते हैं- रोग के बारे में हमारी जानकारी और ज्ञान उस हिसाब से नहीं बढ़ती जैसा कि इलाज में हम आगे बढ़ रहे हैं। दवा की खुराक की हर एक मात्रा रोगी की जीवन शक्ति पर एक अंधा प्रयोग है।
- डॉ. रेमजे (लंदन) कहते हैं- वर्तमान चिकित्सा पद्धति अस्पष्ट, खोखली

और असंगत कल्पनाओं का संग्रह मात्र है। हमारी कोई दवा कभी किसी को लाभ नहीं पहुँचाती। यही नहीं, उल्टे रोगी की हालत को बदतर बनाती है। यह कहने में मुझे कोई हिचक नहीं है कि अधिकांश मौकों पर रोगी डॉक्टर की सहायता से बचा रहकर अधिक निरापद रह सकता है। अपने व्यवसाय बंधुओं (डॉक्टरों) के देखे हुए हथकंडे मुझे ये कठोर शब्द कहने को मजबूर करते हैं।

- प्रो. रश (फिलेडेल्फिया) कहते हैं - हमें रोज मालूम होता है कि हम निदान विज्ञान से बिल्कुल अनभिज्ञ हैं। उसके आधार पर नुक़्शे लिए हुए हमें शर्म आना चाहिए। हमने भ्रांत तथ्यों और गलत सिद्धान्तों के मोह में पड़कर न जाने कितनी बुराइयाँ की हैं। हमने रोगों की संख्या ही नहीं बढ़ाई, उन्हें अधिकाधिक भयंकर बना दिया है।
- डॉ. रैकेल फेलो आफ दि रायल कॉलेज लंदन कहते हैं-इससे इंकार नहीं किया जा सकता कि इलाज का चालू तरीका इस पेशे के लिए बहुत शर्म की बात है। इसमें अण्ड-बण्ड और बेसिर पैर की बातों को इलाज का नाम दिया जाता है। दवाइयों से बहुत कम फायदा होता है। वे रोगों को बहुत ज्यादा बिगाड़ देती हैं। मैं निर्भरता के साथ कह सकता हूँ कि अधिक रोगी डॉक्टर के अभाव में बेहतर रहते हैं। अपनी पेशेवर बिरादरी के कुकृत्यों को जानकर ही मैं इस तरह की भाषा का प्रयोग कर रहा हूँ।
- प्रो. जेमिनबश कहते हैं- इलाज का मौजूदा तरीका विज्ञान के नाम पर कलंक है और इलाज करने वाले बीमारी की असलियत और उसके सही इलाज के बारे में प्रायः कुछ नहीं जानते। दस में से नौ दवाएँ रोगी को सरासर नुक़सान पहुँचाती हैं। उनकी बीमारी की असलियत के बारे में हमारी गुमराही सजा के काबिल हैं।
- प्रो. शिगारी कहते हैं-सज्जनो! इलाज की बातों में 100 में से 99 झूठी हैं

और डॉक्टरी सिद्धान्त प्रायः मूर्खता पूर्ण है।

- प्रो. मार्टिन पेन कहते हैं- दवाएँ निश्चय पूर्वक जीवनी शक्ति को घटाने का असर रखती हैं।
- न्यूयार्क मेडिकल कालेज के प्रो. सेंट जान का कहना है कि - सब दवाएँ जहरीली हैं।
- प्रो. पेसली एम.डी. का कहना है कि -जोरदार दवाएँ देना हाजमा बिगाड़ जाने का सबसे बड़ा कारण है।
- प्रो. कोक्स एम.डी.का कहना है कि किसी बीमारी में आप जितनी कम दवा इस्तेमाल करेंगे, रोग उतना ही अधिक ठीक होगा।
- न्यूयार्क मेडिकल कॉलेज के प्रो.डेविस का कहना है कि-दवाओं की कार्य विधि अभी तक हमसे छिपी हुई है। हम यह मानते हैं कि वे असर करती हैं, पर कैसे ? यह बिल्कुल नहीं जानते।
- प्रो. ई. एस. का कहना है कि-सौ से एक चिकित्सक भी रसायन शास्त्र का ऐसा ज्ञाता नहीं होता कि जो इस मिलावट को पहचान सके। इसलिए चिकित्सक भी यह जान नहीं पाता कि वह किस मात्रा में दवा दे रहा है।
- प्रो. जोसेफ स्मिथ एम. डी. का कहना है कि - दवाओं से रोग अच्छा नहीं होता, रोग हमेशा प्रकृति से अच्छा होता है।
- डॉ. डिवी कहते हैं- बीमार आदमी के पेट से भोजन अलग कर दो फिर तुमने बीमार आदमी को नहीं, बल्कि बीमारी को भूखा मारना शुरू कर दिया।
- गाँधी जी कहते हैं- डॉक्टर, हकीम, वैद्य ये कमाई के लिए चिकित्सा कार्य चलाते हैं। दूसरों के भले के खातिर ये नहीं सीखते। यह दूसरी बात है कि इसमें कोई परोपकारी भी होते हैं। सिर्फ कुदरती इलाज का ही जन्म परोपकार में होता है। रोग का उपचार करना तो ठीक है,

लेकिन उसके लिए दवा देना व्यर्थ है, उल्टे उससे बहुत बार हानि होती है।

- बिनोवा भावे कहते हैं—देहातियों को स्वाभाविक तथा संयम शील जीवन और नैसर्गिक उपचार सिखाने चाहिए। रोग की दवाइयाँ देने की अपेक्षा हमें ऐसा जतन करना चाहिए कि रोग हो ही न पाये।

इस प्रकार हमने देखा, सुना वर्तमान की प्रचलित चिकित्सा प्रणाली पर विभिन्न अनुभवी चिकित्सकों के अनुभव पूर्ण विचार एवं उनकी मान्यता। वस्तुतः ये उनके विचार या काल्पनिक मान्यता ही नहीं बल्कि एक सच्चाई है, जिसे न तो आज के डॉक्टरों ने पहचाना है और न रोगियों ने, बीमारियों की बढ़ती संख्या एक खतरे का विषय है लेकिन इन बीमारियों का इलाज भी दवा नहीं है। वर्तमान में दवाओं का बेहद निर्माण हो रहा है जो चिकित्सा प्रणाली के विपरीत है। दवाओं के निर्माण की अपेक्षा यदि बीमारियों के मूल कारण, हेतुओं को खोजा जाये और उसका निदान किया जाये तो बिना दवा के भी स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है। आज की यह विकलांग मानसिकता है कि रोगी को दवाओं से ही स्वस्थ रखा जा सकता है। लेकिन आरोग्यता की कुंजी तो प्रकृति है।

हम प्रकृति की ओर चलें, प्राकृतिक जीवन अपनाएं। बाजारों के गन्दे, प्रदूषित, बासे, अभक्ष्य खान-पान को बंद कर दें। फैक्ट्री और कारखानों में निर्मित वस्तुओं का बहिष्कार करें। आधुनिकता की जहरीली आदतें, बेदंगी फैशनें, विलासी शौक, एयर कंडीशन का अप्राकृतिक रहवास, हमारी जीवनी शक्ति को आज अधमरा कर रहा है, हम बीमार हैं क्योंकि हमारी जीवनी शक्ति घायल है। दवाओं और इंजेक्शनों के नाम पर हम अपने शरीर पर जहर ढूँस रहे हैं। भला हम जहर खाकर एक स्वस्थ और लम्बी उम्र की कामना कैसे कर सकते हैं ?

प्रकृति कभी बीमारी पैदा नहीं करती, बीमारी तो हमारी लम्पटता

और अज्ञानता पैदा करती है। आज हम आरोग्यता के लिए डॉक्टरों के चक्कर लगाते रहते हैं लेकिन हमको यह ज्ञात नहीं है कि आरोग्यता किसी डॉक्टर, हॉस्पिटल या दवा के पास नहीं आरोग्यता का भण्डार हमारी प्रकृति है। हम प्रकृति के पास जायें डॉक्टर के पास नहीं तो हमको आरोग्यता अवश्य मिल सकती है। यदि हम वास्तव में क्लेशों, भयों, बीमारियों, परेशानियों से बचना चाहते हैं तो हमको प्रकृति के अनुरूप अपनी जीवन चर्या बना लें।

यदि आप शाकाहारी हैं तो

1. कम्पनी वाली महंगी आईस्क्रीमों में 6 प्रतिशत चर्बी लिसलिसे स्वाद के लिए मिलाई जाती है।
2. केप्टन कुक आटे में मछली चूर्ण, केप्टन कुक गेहूँ के आटे में 15 मत्स्य चूर्ण (या हड्डियों का पाउडर) मिलाया जाता है।
3. मिठाइयों एवं फलों में जो चाँदी का वर्क लगाया जाता है उसे बैलों की आँतों के बीच चाँदी रखकर पीट-पीट कर बनाया जाता है।
4. पान के कई मसालों, गुटखों में मादकता उत्पन्न करने के लिए छिपकली की पूंछ उबालकर डाली जाती है।
5. बोन चाईना (क्राकरी) चीनी के बर्तन आदि में हड्डी के चूरे को विपुल मात्रा में उपयोग किया जाता है।
6. लिपिस्टिक में चमक लाने के लिए सुअर की चर्बी मिलाई जाती है।
7. नेल पॉलिश में जानवरों का खून मिलाया जाता है।
8. शैम्पू में अंडे मिलाये जाते हैं।
9. सिन्थेटिक कत्थे में आरारोट, लाल रंग, मुलतानी मिट्टी, जूते की पालिश एवं पशुओं का शुष्क खून का प्रयोग किया जाता है।
10. कुछ चाकलेटों और टॉफियों में (मेनटास, फ्रुट्टेला, च्युअप, चिंगम)

- में गौमाँस मिलाया जाता है।
11. सिन्थेटिक टूथ में यूरिया, रिफाईंड तेल, डिटर्जेंट, शक्कर, नमक, सतरीठा, आरारोट पाउडर, बबूल की गोंद मिलाया जाता है।
 12. सेन्ट में खुशबू के लिए कई बिच्छुओं (एक जानवर) को तड़फा-तड़फा कर मारा जाता है और उससे निकले पदार्थ को मिलाया जाता है।
 13. मुलायम चमड़ा (लेदर) जिससे आपके मुलायम, महंगे जूते, चप्पल बनते हैं, इसे प्राप्त करने के लिए जिन्दा पशुओं पर गरम उबलते हुए तेज पानी डाला जाता है। फिर चमड़ा निकाला जाता है। चमड़े के जूते, चप्पल मत पहनिये।
 14. दैनिक उपयोग की कई साबुनों में चर्बी मिलाई जाती है, इन चर्बी वाली साबुनों से बचने के लिए चर्बी रहित साबुनों जैसे-चन्द्रिका, हमाम, न्यू सिन्थॉल, नीम, अहिंसा, शिकाकाई इत्यादि कर सकते हैं।
 15. कई टूथपेस्टों में चर्बी और टूथ पाउडरों में हड्डी मिलाई जाती है। इनसे बचने के लिए प्रोमिस, वज्रदंती, नीम, बबूल इत्यादि का प्रयोग कर सकते हैं।
 16. टूथपेस्टों से सावधान प्रत्येक टूथपेस्ट में सर्बिटोल सोडियम, लारिल सल्फेट एवं क्लोराइड मिला रहता है, सर्बिटोल से बच्चों को दस्त लग सकते हैं। झाग पैदा करने के लिए सोडियम लारिल सल्फेट होता है इससे पेट खराब होता है। क्लोराइड जो कि सरासर विष है।
 17. एक कोशा (रेशम) की साड़ी निर्माण में 50,000 कीड़ों की हत्या होती है।
 18. शीघ्र दूध निकालने के लिए प्रयुक्त ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन लगाकर निकाला गया दूध स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, घातक है, इससे

- गाय को भी भयंकर प्रसव जैसी पीड़ा होती है।
19. गाय, भैंसों का दूध बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाने वाला इंजेक्शन (बोबिन ग्रोथ हार्मोन, बी.जी.एच.) से मनुष्यों में कैंसर जैसा प्राण घातक रोग पैदा होता है और इस इंजेक्शन से पशुओं में भी प्रजनन क्षमता की कमी, हड्डियाँ की कमजोरी, शीघ्र मृत्यु, गर्भपात जैसे भयानक बीमारियाँ हो जाती हैं, अतः यह इंजेक्शन प्रयोग न करें।
 20. चीज (पनीर) में प्रयोग की जाने वाली वस्तु रेनेट बछड़ों के पेट से बनाई जाती है, इसके लिए बछड़ों को जिन्दा मारा जाता है।
 21. ब्रेड, केक, बिस्किट, केन्डी, स्टीक इत्यादि में अंडे और जिलेटिन (हड्डियों से बनता है) का प्रयोग किया जाता है।
 22. प्लास्टिक के डिब्बों में बंद खाद्य पदार्थ भोजन सामग्री स्वास्थ्य के लिए घातक है इससे कैंसर तक हो सकता है।
 23. पाउच, गुटखा, पानमसाला, तम्बाकू सेवन करने से मुँह में कैंसर होता है।
 24. गर्भ निरोधक गोली खाने से बच्चेदानी में कैंसर होता है।
 25. जुएं मारने वाले तरल पदार्थ से मस्तिष्क का कैंसर होता है।
 26. जिन टिकिटों में अंडे, मछली के चित्र बने हों ऐसे डाक टिकिट न खरीदें।

यदि आप इंसान हैं तो

1. एर्बोशन (भ्रूण हत्या, गर्भपात) अजन्मे शिशु का कल्ल है इसे न स्वयं करें न करायें और न किसी को सलाह दें, न अनुमोदन करें।
2. दहेज सामाजिक अत्याचार है, इसको बंद कीजिए। दहेज माँगना सबसे बड़ा पाप है। आप न दहेज माँगे, दहेज रहित विवाह करें।
3. रात्रि में विवाह न करें, रात्रि में विवाह करने से रात्रिभोजन, आतिशबाजी,

- डेकोरेटिंग, लाईटिंग, नशेबाजी, अनैतिकता, ऊधम इत्यादि अनेक अनर्थदण्ड-अपव्यय होता है।
4. बफर सिस्टम का भोजन बंद कीजिए।
 5. चमड़े से बने जूता, चप्पल, पर्स, बैग, बैल्ट, हेण्डबैग, मनी बैग, इत्यादि जो भी चमड़े के आइटम हों, उनका इस्तेमाल न करें।
 6. अपनी बहिनें एवं बहुओं के लिए ब्यूटीपार्लर सेन्टर खोलने की मंजूरी मत दीजिए क्योंकि सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री हिंसक एवं प्राणियों के खून से बनी हैं।
 7. केक, पेस्ट्री, रशियन सलाद, सूप, आइस्क्रीम एवं फास्ट फूड के नाम पर जो आप खा रहे हैं, उनमें अण्डे एवं हड्डी का प्रयोग है।
 8. ऐसी कंपनी के शेयर्स न खरीदें जो हिंसक व्यापार करती हैं, जैसे चमड़े, माँस की बिक्री, मुर्गा, मछली, सुअर, बकरी उद्योग आदि।
 9. बैंकों में धन रखने की अपेक्षा समाज के गरीब परिवारों को आजीविका प्रदान कर समाज की सेवा कीजिए।
 10. टी.वी. में अश्लीलता के विरोध में एवं अंडे के विज्ञापन के विरोध में जन आन्दोलन कीजिए इसके विरोध में सरकार को पत्र लिखिए।
 11. कत्लखानों का विरोध कीजिए।
 12. अश्लील पिक्चर, गानें, नृत्य, उपन्यास मत देखिए, पढ़िए।
 13. विवाह, बर्थ-डे, त्यौहार, 15 अगस्त, 26 जनवरी, पर्युषण पर्व, स्कूल, कोचिंग, अस्पताल इत्यादि में शाकाहारी साहित्य वितरण कीजिए।
 14. आप अपने बच्चों में धार्मिक संस्कार डालने के लिए पाठशाला भेजें। पाक्षिक, मासिक, साप्ताहिक, सभा, संगोष्ठी, विचार मंच, प्रश्नमंच का आयोजन अवश्य करें एवं उनको पुरस्कार वितरण कर उनकी प्रतिभा को प्रखर बनाएँ।

15. अपने गाँव में एक पशु सुरक्षालय (या गौशाला) अवश्य बनाएँ और विकलांग, बूढ़े, अन्धे, लंगडे, असमर्थ, बीमार पशु-पक्षियों को वहाँ रखकर उनका पालन पोषण करें।
16. अपनी फसलों में कीटनाशक दवाओं का छिड़काव न करें।
17. खेत में रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग न करें।
18. प्रदूषण फैलाने वाला कोई भी काम न करें।
19. पर्यावरण को क्षतिग्रस्त न करें।
20. फैशन से बचें।

बीमारियों से कैसे बचें ?

1. मन को टेंशन से, मुख को नशा से शरीर को फैशन से मुक्त रखें।
2. पानमसाले, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा, तम्बाकू, धूम्रपान का सेवन न करें।
3. जहरीली शीतल पेयों जैसे-थम्स अप, डबल सेवन, नोवा, कोला, कैपा कोला, कोको कोला, पेप्सी, गोल्ड स्पार्ट, इस्पराईट, लिम्का, मिरिंडा इत्यादिकों का सेवन न करें।
4. नशीली एवं विषैली दवाइयों का सेवन न करें।
5. शराब का सेवन न करें।
6. नींद की गोलियाँ भूलकर न खायें।
7. डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
8. तली हुई सब्जियाँ एवं बाजारू मिठाईयाँ सेवन न करें।
9. मैदा एवं बारीक आटे का प्रयोग न करें।
10. चिकनाई एवं खटाई का सेवन कम करें।
11. श्रम की बचत न करें।
12. पानी छानकर पियें, भोजन दिन में करें, शोधकर एवं प्रसन्नता पूर्वक करें।

13. हरी सब्जियाँ एवं संतुलित आहार लें।
14. माँस, मछली, अंडे, चर्बी युक्त आहार न करें।
15. ब्रह्म मुहूर्त में उठ जायें।
16. व्यायाम करना न भूलें।
17. सादा जीवन उच्च विचार के सिद्धान्त को न भूलें।
18. रोज एक अच्छा काम करें।
19. अपने घर के आस-पास वृक्ष लगायें।
20. गर्भ निरोधक गोलियाँ न खायें।
21. भगवान् भक्ति रोज करें।
22. मन की सफाई, तन की सफाई, घर की सफाई, कपड़ों की सफाई एवं वातावरण की सफाई का पूरा ध्यान रखें।

जीवन के लिए

1. व्यायाम
2. विश्राम
3. अच्छी नींद
4. संतुलित भोजन
5. उपवास
6. मादक द्रव्यों का त्याग
7. ब्रह्मचर्य
8. शुद्ध हवा
9. शुद्ध प्रकाश
10. प्रसन्न मन

संदर्भित पुस्तकें

1. दीर्घ जीवी कैसे हो
2. मेरा आहार, मेरा स्वास्थ्य भाग 1, 2, 3
3. Role of vegetation diet in Health and disease.
4. इतना तो जानिए
5. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान
6. भोजन के द्वारा चिकित्सा
7. तन्दुरुस्ती हजार नियामत
8. अनुभव सागर
9. उद्योग साथी
10. महिलादर्श 1998