

स्वास्थ्य सुरक्षा-अति महत्वपूर्ण

विषय: स्वास्थ्य के प्रति असावधानी, पारिवारिक परिवेदनाओं का अहम कारण।

मान्यवर,

हाल ही में हमारे शहर में 2-3 परिचितों के हुए असामयिक निधन ने जहां मुझे क्षुब्ध किया, वहीं चिंतन के लिए बाध्य भी किया। 40 से 50 वर्ष के मध्य हुए इन आकस्मिक अवसानों ने उनके सम्पूर्ण परिवारों को एक ऐसे मुकाम पर ला खड़ा किया है जहां गाड़ी को एक लंबे समय तक पटरी पर लाना असंभव है। अन्य अनेक परिवारों में भी परिवारजनों के प्रतिकूल स्वास्थ्य की वजह से अप्रत्यक्ष रूप से पारिवारिक परिवेदनाएँ बढ़ चली हैं। ऊपरी तौर पर ऐसी घटनाओं के होने के पश्चात् संबंधजन इसे 'ईश्वर की मर्जी' कहकर मन को मना लेते हैं लेकिन इन्हीं परिवारों के जीवन शैली का गहराई से अनुसंधान करने पर पता चलता है कि यकायक हृदयाघात अथवा अन्य ऐसी ही आकस्मिक बीमारियों से पीड़ित इन परिवारों एवं परिवारजनों की जीवनशैली भी इसके लिए उत्तरदायी रही है। इस तरह के आकस्मिक अवसानों की पृष्ठभूमि में अतिमहत्वाकांक्षा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा एवं अन्य ऐसे छोटे-मोटे रोग हैं जिनके प्रति लापरवाह रहने से व्यक्ति अचानक ही काल कवलित हो जाता है। दिन प्रतिदिन आम आदमी के प्रकृति से दूर होते चले जाने के कारण भी यह रोग बढ़ चले हैं।

परिवारजनों के असामयिक अवसानों से प्रभावित होने वाली आय/धन की कमी तो कई बार बीमा एवं स्वजनों के सहयोग से पूरी हो जाती है पर व्यक्ति की भरपाई असंभव है। निश्चय ही मृत्यु एक सनातन सत्य है लेकिन व्यक्ति अपनी जीवनशैली में सुधार कर क्यों न स्वस्थ एवं दीर्घायु बने? जिन परिवारों में ऐसी आकस्मिक दुर्घटनाएँ घटती हैं, उनकी व्यथा वे ही जानते हैं। इस मुद्दे पर गंभीर चिंतन किया गया है एवं तदनुसार इस प्रपत्र के साथ कुछ ऐसे सजेशनस चिह्नित किये जा रहे हैं जिनकी अनुपालना से व्यक्ति का दैनिक स्वास्थ्य न सिर्फ अनुकूल रहेगा वह दीर्घजीवी भी बन सकेगा। 'शरीर माध्यम खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् शरीर ही वह माध्यम है जिससे अन्य शुभ कार्य संपादित किए जा सकते हैं। निश्चय ही पहला सुख निरोगी काया है।

इस पत्र के साथ हम जोधपुर शहर के प्रख्यात समाजसेवी श्री मगराजजी फोफलिया द्वारा बनाया एक 'स्वास्थ्य सुधार प्रक्रिया प्रपत्र' भेज रहे हैं जिसमें सन्निहित तथ्य निश्चय ही आपके स्वास्थ्य सुधार में मील का पत्थर साबित होंगे। श्री मगराजजी फोफलिया 'प्राकृतिक चिकित्सा' विषय पर गत 50 वर्षों से कार्य कर रहे हैं एवं उनसे सलाह लेकर असंख्य लोगों ने अपने स्वास्थ्य में आशातीत सुधार किया है।

कृपया सर्वप्रथम आप स्वयं की "स्वास्थ्य फाइल" की शुरुआत करें, इसके पश्चात् अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य की फाइल बनाएँ, इस दौरान आपको स्वयं स्वास्थ्य निर्वाह के बारे में सीखने व समझने का अवसर प्राप्त होगा। उसी अनुभव को परिचितों, रिश्तेदारों, मानवता की सेवा को समर्पित संगठनों एवं उनमें कार्यरत व्यक्तियों के साथ बांटें व स्वास्थ्य उन्नयन के इस आन्दोलन को गतिशीलता प्रदान कर पारिवारिक परिवेदनाओं के निवारण में अपनी सहभागिता का निर्वहन करें।

सादर।

भवदीय

हरि प्रकाश राठी

संलग्न : स्वास्थ्य सुधार प्रक्रिया प्रपत्र।

(नि.) 0291-2750319, (मो.) 94141-32483

स्वास्थ्य सुधार प्रक्रिया प्रपत्र

स्वास्थ्य का महत्व :

“पहला सुख निरोगी काया” कहावत हम वर्षों से सुनते आये हैं परन्तु इसका अवतरण अधिकतर व्यक्तियों के जीवन में मृगतृष्णा बन गया है। वास्तविकता यह है कि शरीर हमसे जितने सहयोग की अपेक्षा रखता है, उसे हमें समझने की आवश्यकता है। यदि हम शरीर की भाषा समझकर शरीर के साथ सहयोग करने लगेंगे तो शरीर निरोग रहेगा एवं परिणामतः हमारा जीवन भी सुखी बन जायेगा।

‘स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।’ शरीर स्वस्थ होने पर ही हमारी वैयक्तिक, सामाजिक, आर्थिक उपलब्धियाँ सही मायने में हमें सकून प्रदान करेगी।

वर्तमान में स्वास्थ्य की स्थिति :

सरकारी आंकड़े बताते हैं कि हमारी औसत आयु बढ़ी है। प्लेग, हैजा, चेचक जैसी महामारियों की रोकथाम, सुरक्षित प्रसव के प्रति जागरूकता में वृद्धि, जीवन रक्षक दवाओं में सतत अनुसंधान ने इस हेतु महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है एवं परिवारों में स्वर्ण निसरनी आरोहण के प्रसंग बढ़े हैं। दीर्घायु के साथ दैनन्दिन जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि हेतु शारीरिक स्वास्थ्य स्तर में सुधार आज भी अपेक्षित है। परिवार का मुखिया वृद्धावस्था, पुत्र सामाजिक व्यस्तता, पौत्र व्यवसायिक व्यस्तता एवं प्रपौत्र की विज्ञापनों द्वारा परोसे जाने वाले अस्वास्थ्यकारी व्यंजनों में लिप्तता चारों पीढ़ियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। इस प्रभाव की रोकथाम में स्वास्थ्य सुरक्षा के प्रति जागरूकता के प्रचार, प्रसार की महती आवश्यकता दिन प्रतिदिन महसूस की जा रही है।

सघन चिन्तन की आवश्यकता :

इस ब्रह्मांड में आदमी के अलावा भी करोड़ों प्राणी हैं एवं सभी कुदरत द्वारा प्राप्त instinct- सहजज्ञान के मुताबिक आते हैं, जीते हैं और चले जाते हैं। प्राणियों में सबसे समझदार प्राणी होते हुए भी आदमी ने खिन्नता, दुःख, क्लेश, रोग और अकाल मृत्यु अपने जिम्मे ले ली है क्योंकि उसने प्रकृति के साथ जीना छोड़कर कृत्रिम जीवन की राह पकड़ ली है। प्रकृति ने तो हमें ऐसा शरीर बख्सा है जो अपने आप में करिश्मा है। हमारे शरीर में Self Repair, Renovate, Revitalise, Rejuvenate एवं Regenerate करने की अद्भूत क्षमताएँ विद्यमान हैं।

शरीर को स्वस्थ रखने के भी कुछ नियम हैं। इन नियमों की अवहेलना करने पर हम बीमार पड़ते हैं। जब शरीर में विषाक्त पदार्थ (toxins) उसकी निष्कासन क्षमता से अधिक इकट्ठे हो जाते हैं तो हमारा पेट खराब होता है एवं रक्त दूषित होता है, शरीर इन दूषित पदार्थों को बाहर निकालने व अपने को स्वस्थ करने के लिए विशेष व्यवस्था करता है। बुखार, जुकाम, फोड़े फुंसी, उल्टी, दस्त आदि द्वारा toxins को बाहर निकालने का शरीर का यह सहज प्रयास है जिसे हम रोग कहते हैं, वास्तव में तो ये रोग हमारे मित्र हैं ठीक वैसे ही जैसे छुट्टियों में बढ़े हुए traffic से निजात दिलाने के लिए रेल्वे स्पेशल ट्रेनें चलाती हैं वैसे ही ये ‘रोग-लक्षण’ शरीर में बढ़े हुए कचरे को बाहर निकालने का काम करने आते हैं। इन तथाकथित रोगों को प्राकृतिक चिकित्सा की भाषा में ‘तीव्र रोग’ (Acute Diseases) कहा जाता है। स्वयं डाक्टर्स भी इस बात को मानते हैं कि ये रोग यदि दवा दी जाय तो सात दिन में ठीक होते हैं और दवा नहीं दी जाय तो भी सप्ताह भर में ठीक हो जाते हैं। तात्पर्य यह कि इन रोग लक्षणों को दवा देकर दबाने का प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है। यह शरीर की भाषा है—कचरा निकालने की विशेष व्यवस्था है, इसे ठीक से समझकर शरीर के साथ सहयोग करने की जरूरत है। इन लक्षणों के समय भूख नहीं लगती, प्यास अधिक लगती है, आराम करने को जी चाहता है, काम करने की इच्छा नहीं होती, तो ऐसे में दवा की जरूरत नहीं है, शरीर को आराम करने का अवसर दीजिये। भूख नहीं है इसलिए भोजन बंद कीजिये। प्यास अधिक है—पानी पीजिये, आराम की व्यवस्था कीजिये, फिर देखिये कितना जल्दी ये toxins निकल जाते हैं—शरीर निरमल (toxin free) होते ही नई चेतना का एहसास करता है एवं एक नया जोश, नई उमंग पैदा होती है, जोरों की भूख लगनी शुरू होती है, मजे की नींद आने लगती है और खूब काम करने पर भी थकान नहीं आती। रोग निवारण की यह विधि लम्बे समय तक आपको निरोग रखने में सक्षम है, साथ ही यदि आप अब स्वास्थ्य के नियमों का सजगता से पालन करना सीख जाते हैं, आहार विहार को ठीक रखते हैं तो बीमार होने का प्रश्न ही नहीं पैदा होगा।

इसके विपरीत रोग के इन लक्षणों, तीव्र रोगों (Acute diseases) में दवा देकर दबाने का प्रयत्न करते हैं तो आपको बार-बार यही रोग-लक्षण आते रहेंगे और धीरे-धीरे दवाईयों के साईड इफेक्ट उभर कर नये रोग भी धर दबोचेंगे। प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान की भाषा में कहें तो आप दीर्घस्थायी रोगों (CHRONIC-DISEASES) के शिकार हो जाते हैं जैसे कि दमा, आर्थराइटिस, उच्च रक्त चाप, मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, माईग्रेन, एक्जिमा, टी.बी. आदि। दवायें आपका बैंक बैलेंस भी साफ करती जाती हैं।

अब भी अवसर है प्रकृति की ओर लौटने का। कुदरत के नियमों का कठोरता के साथ पालन कर, व्यसनादि का त्याग कर, स्वास्थ्यप्रद आहार विहार अपनाकर निश्चित ही धीरे-धीरे स्वास्थ्य लाभ किया जा सकता है। लेकिन आम परम्परा के अनुसार दवा से आराम (relief giving measures)पाने का प्रयत्न ही करते रहे, और शरीर को toxin free होने का अवसर नहीं दिया तो दवाईयों के ये जहर आदमी को मारक रोगों (FATAL DISEASES) की तरफ धकेलते हैं—हेमरेज, लकवा, कैंसर, एड्स आदि। ये रोग एकाएक नहीं होते, बल्कि उपरोक्त लम्बी प्रक्रिया के बाद ही प्रकट होते हैं। तब फिर लाखों रुपये खर्च कर स्वस्थ होना दूर की कौड़ी हो जाती है।

दवाईयां तभी तक आराम देने का काम करती हैं जब तक शरीर में जीवनी शक्ति (Vital Force) है, इसके अत्यधिक क्षीण हो जाने पर कोई दवा काम नहीं करती, वास्तव में यदि जीवन रक्षक—'Life Saving' दवाईयां होती तो कोई आदमी मरता ही नहीं। दवा तो Vital Force को, Stimulate (उत्तेजित) करके उसे, जल्दी खत्म करने का काम ही कर सकती है। Life Saving दवाएँ मात्र छलावा है। इस बात को गहराई से समझने की जरूरत है।

जीवनी शक्ति बढ़ाने का एक मात्र रास्ता यही है कि हम अपने आहार विहार को ठीक करें, स्वास्थ्य के नियमों का समझपूर्वक कठोरता के साथ पालन करें। महान प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञानवेत्ता डॉ० शैल्टन का कथन हमेशा याद रखें— **Health comes through Healthful Living, There is no substitute to it, THERE CAN BE NO SUBSTITUTE TO IT.**

जिनका पेशा रोग व रोगियों से ही कमाई करने का है वे आदमी को स्वस्थ रहने के गुर क्यों सिखायेंगे ? हमारी स्थिति यह है कि जितना हम अपने कार या स्कूटर के बारे में जानते हैं उतना भी अपने शरीर के बारे में नहीं जानते।

अतः बुद्धिजीवी बन्धुओं को इन तथ्यों पर विचार करने की आवश्यकता है, व्यवसायिक विज्ञान (Commerical Science) से ऊपर उठकर प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान के सत्य (True Science) को जानने समझने का प्रयास करना चाहिये। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में विपुल साहित्य उपलब्ध है। आज उसके अध्ययन एवं चिंतन मनन करने व उपयोग में लाने की महत्ती आवश्यकता है। हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने भी इसी चिकित्सा पद्धति की वकालत की है।

शारीरिक अस्वस्थता के रूप :

यदि हमारा वजन एक किलोग्राम अपनी प्रति इंच ऊँचाई से अधिक है, या हमारा रक्तचाप 120/80 से अधिक अथवा कम है, या हम कब्ज या अपच से ग्रसित हैं असमय गैस, डकार अथवा अपान वायु निष्कासन से पीड़ित हैं या हमारा शरीर कमर दर्द अथवा जोड़ों के दर्द से ग्रसित है या मानसिक तनाव एवं अनिद्रा की समस्या है या हम बार-बार सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार आदि से परेशान रहते हैं एवं बिमारी ठीक होने में बहुत समय लगता है।

उपरोक्त में से यदि कोई एक समस्या बनी हुई है तो दूसरी अन्य समस्याओं के बनने की प्रबल संभावना है, दवा एवं डॉक्टर इन समस्याओं से एकबारगी शायद तुरंत आराम (relief) तो दे सकते हैं लेकिन अपनी दिनचर्या एवं आहार विहार में आवश्यक परिवर्तन ही सही समाधान होगा। समय पर लगाया गया एक टांका बाद के नौ से बेहतर है। सामान्यतः ब्लड प्रेशर (रक्त चाप) 120/80, ब्लड शुगर फास्टिंग 70 से 110, ब्लड शुगर पी.पी. 90 से 140, ब्लड कॉलेस्ट्रॉल टोटल < 200, ब्लड कॉलेस्ट्रॉल एच.डी.एल. (अच्छा) 40 से 60, ब्लड कॉलेस्ट्रॉल एल.डी.एल.(अच्छा नहीं) <100, ब्लड कॉलेस्ट्रॉल वी.एल.डी.एल. 0 से 35 एवं ब्लड ट्राईग्लाइसराइड्स <150 mg/dl अपेक्षित हैं।

स्वास्थ्य संवर्द्धन शिविर :

स्वास्थ्य सम्बन्धित विषयों पर गोष्ठियों का आयोजन करवाएँ एवं संबंधित साहित्य के प्रकाशन, वितरण में तन मन धन से आवश्यकतानुसार सहयोग करें। **स्वास्थ्य पूर्ण जीवन शैली अपनाने के सिवाय स्वस्थ रहने एवं स्वस्थ होने का दूसरा कोई विकल्प नहीं है। दवा, उस ऋण की तरह है जो लेते वक्त तो अच्छा लगता है, लेकिन उसे सड़ सहित चुकाने में कमर झुक जाती है।**

सुधार प्रक्रिया :

विषय की महत्ता को देखते हुए प्रत्येक स्वास्थ्यार्थी की स्वास्थ्य फाइल की शुरुआत करें। स्वास्थ्य संबंधित जाँच रिपोर्ट, डॉक्टर के प्रेस्क्रिप्शन्स व अन्य सभी पेपर्स दिनांक के क्रम में फाइल कर दें। "स्वास्थ्य की स्थिति का विश्लेषण" प्रारूप भी इसी फाइल में लगा दें।

स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति के विश्लेषण हेतु संलग्न प्रपत्र भरें। इस प्रपत्र में बायीं ओर अपेक्षित दिनचर्या एवं आहार-विहार की सलाह लिखी हुई है, प्रत्येक क्रम के दायीं ओर स्वास्थ्यार्थी स्वयं की स्थिति का वर्तमान विवरण भर दें। दुविधा में 80-20 के नियम का सहारा लें। 100 प्रतिशत न तो दिनचर्या एक सी रहती है और न आहार-विहार ही। अतः हमारे जीवन में 80 प्रतिशत बातें जिस प्रकार घटित हो रही हैं उन्हें प्रत्युत्तर हेतु दाहिनी ओर भर दें।

दोनों ओर के तुलनात्मक अध्ययन से हमें तुरन्त आभास हो जायेगा कि हमारे स्वास्थ्य की सुरक्षा हेतु क्या-क्या परिवर्तन की आवश्यकता है। परिवर्तन की आवश्यकता को अन्तिम कॉलम में भर दें। परिवर्तन की आवश्यकता व तीव्रता दोनों चिन्हित होते ही स्वास्थ्य सुधार की प्रक्रिया स्वयं दृष्टिगत होगी व वांछित परिवर्तन करते ही स्वास्थ्य की सुरक्षा सुनिश्चित हो जायेगी।

स्वास्थ्य सुधार संबंधित विस्तृत जानकारी निम्नलिखित वेबसाइट्स पर भी उपलब्ध करवाई जा रही है :

www.communitywelfare.net, www.maheshwarisamajwrj.org

मगराज फोफलिया

3 इण्डस्ट्रीयल एरिया, न्यू पॉवर हाऊस के पीछे
जोधपुर - 342003 फोन : 0291-2741305

:: स्वास्थ्य की स्थिति का विश्लेषण ::

दिनांक :

स्वास्थ्यार्थी का नाम :
 पता एवं दूरभाष सम्पर्क :
 पिता/पति का नाम :विवाह दिनांक.....
 जन्म दिनांक :उम्र.....शिक्षा.....व्यवसाय.....
 वजन :ऊँचाईरक्तचाप.....ब्लड ग्रुप.....नाड़ी.....

व्यसन अथवा स्वास्थ्य से सम्बन्धित अन्य समस्या हो तो उसका संक्षिप्त विवरण :

.....

दिनचर्या एवं आहार विहार में परिवर्तन की आवश्यकता का विश्लेषण

| क्र. सं. | अपेक्षित दिनचर्या एवं आहार-विहार | स्वास्थ्यार्थी की वर्तमान दिनचर्या एवं आहार-विहार | दिनचर्या एवं आहार विहार में परिवर्तन की आवश्यकता |
|----------|--|---|--|
| 1. | निद्रा एवं आराम : प्रातः सूर्योदय के पूर्व उठना, रात को जल्दी सोने की आदत डालनी चाहिये ताकि 7-8 घंटे गहरी नींद आ सके। नींद अर्थात् आराम, शक्ति एवं स्फूर्ति प्राप्ति का सर्वोत्तम स्रोत है। | | |
| 2. | योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान : यथा शक्ति आधा घंटा या अधिक | | |
| 3. | घूमना : 1/2 घंटा या अधिक : घूमना यथाशक्ति तेज रफ्तार से होना चाहिये, 2-4 लोग साथ मिलकर बातें करते घूमने से घूमने का पूरा लाभ नहीं मिल सकता बल्कि दीर्घ श्वास लेने व निकालने की प्रक्रिया के साथ 10 मिनट में 1 कि.मी. की रफ्तार से चलें। मालिश एवं धूप स्नान भी लिया जाना चाहिये। | | |
| 4. | दुपहरी में विश्राम : भोजन के पूर्व 10-15 मिनट एवं भोजन के पश्चात् भी 10-15 मिनट। | | |
| 5. | रात्रि में 10.00 बजे लगभग सो जाना चाहिये। सोने से पूर्व 10-15 मिनट सद्साहित्य पठन, वाचन एवं ईश्वर स्मरण। | | |
| 6. | नाश्ता : जिन लोगों को 9-10 बजे सुबह का भोजन लेना हो उन्हें नाश्ते का त्याग करना उपयुक्त है। अन्यथा-मौसम के फल, भिगोये हुए किशमिश, मुनक्का, बादाम या दूध या अंकुरित मूंग+टमाटर,सर्दी में सब्जियों का सूप अथवा नींबू, शहद, पानी-गर्म या ठंडा अथवा सब्जी या फल का जूस, या आयुर्वेदिक चाय (<i>Herbal Tea</i>)-अदरक, तुलसी की चाय। शक्कर की जगह गुड़ श्रेष्ठ है। | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 7. | सुबह का भोजन : चोकर समेत आटे की रोटी या कन समेत चावल + हरी सब्जी (लौकी, ककड़ी, टिंडा, फली, पत्ता गोभी) 200 ग्राम, साथ में पत्तीदार शाक 50 ग्राम (पालक, चंदलिया, बथुआ, मेथी) एवं सलाद यानि कच्ची खाने योग्य सब्जियाँ यथा खीरा, पत्तागोभी, गाजर, ककड़ी, टमाटर, पालक, प्याज की पत्ती, धनिया आदि। भोजन के आधे घंटे बाद ताजे दही की छाछ पीना उत्तम है। | | |
| 8. | दुपहरी में सुविधानुसार 200/250 ग्राम फल या फल जूस। | | |
| 9. | शाम का भोजन : सुबह का भोजन स्टार्च प्रधान ऊपर माफिक हो तो शाम का भोजन प्रोटीन प्रधान रखा जा सकता है, उसमें रोटी नहीं होगी बल्कि बंधा हुआ दही या फटे दूध का ताजा छेना 200-250 ग्राम (शक्कर बिना), हरी सब्जी, पत्ती वाली सब्जी एवं सलाद सुबह के खाने की तरह। अथवा एक कच्चे नारियल की गिरी, सब्जी एवं सलाद (रोटी, चावल आदि नहीं) अथवा अंकुरित मूंग (कच्चे या उबले हुए) + सब्जी एवं सलाद + लाल टमाटर <u>विशेष:</u> 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोग जो शारीरिक श्रम नहीं करते उन्हें दालों का उपयोग कम से कम करना चाहिये। एक कटोरी दाल के साथ तीन कटोरी कद्दूस कर लौकी मिलाकर पकाया जा सकता है। | | |
| 10. | घी व तेल दोनों मिलाकर 3 चम्मच से अधिक न लें। | | |
| 11. | शक्कर 3 चम्मच से अधिक न लें। | | |
| 12. | तले भुने एवं अधिक मिर्च मसाले युक्त भोजन का त्याग करें। सबसे बड़ी बात यह कि- <ul style="list-style-type: none"> ● जब भी भूख न हो, आहार न लें। ● भोजन चबा-चबा कर खायें। ● अत्यधिक खुशी, विषाद अथवा बिमारी में भोजन का परित्याग करें या फलाहार/रसाहार पर रहें। ● आवश्यकता से तनिक कम ही भोजन लें। | | |
| 13. | अपेक्षित पानी : जब भी प्यास लगे पानी अवश्य पीएँ। प्रतिदिन 2-3 लीटर पानी (मौसम माफिक) पर्याप्त मात्रा में लेना श्रेयस्कर है। पानी, जब पेट खाली हो तब लें। पेट सुबह खाली होता है या फिर भोजन के कुछ समय पहले अथवा भोजन के 1½-2 घंटे बाद। | | |
| 14. | अपेक्षित हवा : शुद्ध हवा (Unpolluted Air) व पेड़ पौधों वाली जगह में ऑक्सीजन भरपूर मिलता है, अतः शुद्ध हवा में घूमना, कमरों की खिड़कियां खुली रखना एवं सोते समय भी कमरे में Cross Ventilation रखना ताकि शुद्ध हवा मिलती रहे। 'सौ दवा और एक हवा' इसे याद रखें। | | |
| 15. | मानसिक स्थिति : चिंता के स्थान पर आशावादी चिंतन एवं तनाव के स्थान पर सेवा का मार्ग चुनें। श्वासन करें। | | |
| 16. | अन्य | | |