

सजगता ही स्वास्थ्य है

हास्य, एकाग्रता एवं समय प्रबन्धन की

सजगता ही स्वास्थ्य है

लेखक : डॉ. चंचलमल चोरडिया

❖ वैकल्पिक चिकित्सा कौनसी ? ❖

स्वावलंबी अथवा परावलम्बी सहज अथवा दुर्लभ, सरल अथवा कठिन, सस्ती अथवा महंगी, प्रकृति के सनातन सिद्धान्तों पर आधारित प्राकृतिक अथवा नित्य बदलते मापदण्डों वाली अप्राकृतिक, अहिंसक अथवा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हिंसा निर्दयता क्रूरता को बढ़ावा देने वाली, दुष्प्रभावों से रहित अथवा दुष्प्रभावों वाली, शरीर की प्रतिकारात्मक क्षमता बढ़ाने वाली अथवा कम करने वाली। रोग का स्थायी उपचार करने वाली अथवा क्षणिक राहत पहुँचाने वाली, सारे शरीर को एक इकाई मानकर उपचार करने वाली अथवा शरीर का टुकड़ों-टुकड़ों के सिद्धान्त पर उपचार करने वाली। उपर्युक्त मापदण्ड के आधार पर हम स्वयं निर्णय करें कि कौनसी चिकित्सा पद्धतियाँ मौलिक हैं और कौनसी वैकल्पिक? परन्तु अज्ञानवश आत्मविश्वास एवं मौलिक चिन्तन के अभाव में उपरोक्त मापदण्ड वाली अन्य प्रभावशाली स्वावलंबी चिकित्सा पद्धतियों से जुड़े अधिकांश चिकित्सक भी आधुनिक चिकित्सा के भ्रामक विज्ञापनों से भ्रमित हो, स्वयं की चिकित्सा पद्धतियों को स्वयं ही वर्तमान में वैकल्पिक स्वीकारते हुए संकोच नहीं करते। अतः उनसे सम्यक् चिन्तन की अपेक्षा है।

प्रकाशक



कल्याणमल चंचलमल चोरडिया ट्रस्ट, जोधपुर
चोरडिया भवन, जालोरी गेट के बाहर, जोधपुर-342003 (राज.)
फोन : 0291-2621454 (नि.) फैक्स 2435471 मो. 9414134606
E-mail : achordia@sancharnet.in, swachikitsa@therapist.net

सहयोग राशि
₹ 10/-

(सहयोग राशि- 10/- रुपये)

आज हमारे स्वास्थ्य पर चारों तरफ से आक्रमण हो रहा है। स्वास्थ्य मंत्रालय की नीतियों में स्वास्थ्य गौण हैं। भ्रामक विज्ञापनों तथा स्वास्थ्य के लिये हानिकारक प्रदूषित पर्यावरण, दुर्व्यसनों एवं दुष्प्रवृत्तियों पर प्रभावशाली कानूनी प्रतिबंध नहीं है। अपितु वे सरकारी संरक्षण में पनप रही है। आज राष्ट्रीयता, नैतिकता, स्वास्थ्य के प्रति सजगता थोथे नारों और अन्धाःनुकरण तक सीमित हो रही है। परिणामस्वरूप जो मांसाहार एवं Fast Food नहीं खिलाना चाहिये व खिलाया जा रहा है। जो शराब एवं ठण्डे पेय नहीं पिलाना चाहिये उसे सरकार पैसे के लोभ में पिला रही है। जो कामवासना, क्रूरता, हिंसा आदि के दृश्यों को सार्वजनिक रूप से टी.वी पर नहीं दिखाया जाना चाहिये, मनोरंजन के नाम पर दिखाया जा रहा है। जो नहीं पढ़ाना चाहिये वह पढ़ाया जा रहा है तथा जो समाज एवं राष्ट्र के लिये Sex Education (यौन शिक्षा) जैसी घातक गतिविधियाँ हैं, वे निःसंकोच करवाई जा रही है। अतः स्वास्थ्य प्रेमियों को उपचार में अन्धाःनुकरण से बचने हेतु

स्वयं की सजगता आवश्यक है। पुस्तक में हास्य एवं चैतन्य चिकित्सा द्वारा कैसे स्वस्थ रहा जा सकता है? सही दवाओं का चयन कैसे करें? स्वास्थ्य के अनुरूप हमारी दिनचर्या कैसी हो, जैसे विषयों पर तार्किक चिन्तन प्रस्तुत है।

- डॉ. चंचलमल चोरडिया

चोरडिया भवन, जालोरी गेट के बाहर,

थार हैण्डलुम के सामने, गोल बिल्डिंग रोड़, जोधपुर-342003 (राज.)

(फोन) : 0291-2621454, 2632267 (घर), 2435471 (फैक्स), 094141-34606 (मोबाइल)

E-Mail : cmchordia.jodhpur@gmail.com
swachikitsa@therapist.net