



“कर्म प्रधान विश्व करि राखा, जो जस करहिं सो तस फल चाखा”

“कर्म किए जा, फल की इच्छा मत कर रे इंसान। जो जैसा कर्म करेगा, वैसा फल देगा भगवान।”

“Work is Worship.” “करो योग, रहो निरोग।”

हम में से अधिकांश लोगों ने उपरोक्त पंक्तियां कई बार पढ़ी व सुनी होंगी। लेकिन नदी के बहते हुए जल प्रवाह की भांति यह सभी विचार हमारे मन मस्तिष्क से कितने जुड़ पाए यह प्रश्न विचारणीय है। गीता, रामायण, कुरान, बाइबिल आदि के विचारों को खूब पढ़ने-सुनने-गुनने के बाद भी हमारी इस दयनीय स्थिति का जिम्मेदार कौन? एक सच्चे कर्मयोगी बनकर हम रोज सच्चाई के मार्ग पर चलने की कसमें खाते रहते हैं। लेकिन जब सच्चाई हमारी स्वार्थपूर्ति में बाधक बनने लगती है तो इस संकल्प को तोड़ने में हमें जरा भी संकोच नहीं होता। सच्चाई तो यह है कि आज पूरे विश्व में फैल रहे गंभीर प्रदूषण ने हमारे वातावरण व स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे विचारों को भी खूब प्रभावित किया है। विश्व का महामानव बनने की कामनाओं को लेकर हमने जिस वैभवशाली भोगी जीवनशैली को अपनाना प्रारंभ किया उससे हमारे समाज के साथ साथ पूरे पर्यावरण का प्रभावित होना स्वाभाविक है। हमारे कार्य व्यवहार से समाज व पर्यावरण को हो रहे नुकसान के प्रति हम कितने सचेष्ट हैं यह हमें विचार करना चाहिए। हमारी जीवन शैली के कारण ही हम प्रकृति के नियमों के अनुकूल चलने से वंचित रह जाते हैं और हम बीमार पड़ते हैं। प्राकृतिक नियमों के अनुरूप रहन-सहन, खान-पान और चिंतन के व्यवहार युक्त प्राकृतिक जीवन जीने की पद्धति का ही नाम है प्राकृतिक चिकित्सा।

समाज में प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों को हम मोटे तौर पर दो भागों में बांट सकते हैं। एक वह पद्धतियां हैं जो औषधि युक्त अर्थात् जिनमें उपचार के लिए औषधियों का प्रयोग किया जाता है। दूसरी ओर वे पद्धतियां हैं जिनमें उपचार के साधनों के रूप में किसी औषधि का प्रयोग ही नहीं होता। इसी औषध मुक्त चिकित्सा पद्धति का नाम है प्राकृतिक चिकित्सा। योग इसी प्राकृतिक चिकित्सा की सहगामी विधा है। प्राकृतिक, मन, विचार और कर्म के माध्यम से इस प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को जीवन में उतारा जा सकता है। एक प्राकृतिक चिकित्सा के साधक को औषधियों के घालमेल से दूर रहते हुए “अथ योगानुशासनम्” के सूत्र वाक्य की भी साधना करनी पड़ती है। प्राकृतिक चिकित्सा जब आरोग्य साधना का प्राकृतिक, पवित्र और सच्चा साधन बनती है तब इसमें लोभ, भोग और व्यवसाय की कल्पना तक नहीं की जा सकती। हमारे वेद उपनिषदों आदि अनेक लोकोपयोगी ग्रंथों में आरोग्य साधक के यही गुण बताए गए हैं। हम स्वयं अपनी आरोग्य साधना के माध्यम से दूसरों को निरोग रहने की प्रेरणा देने के प्रयास के माध्यम से इस पद्धति का प्रचार प्रसार कर सकते हैं। हमारी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति औषधि मुक्त और टिकाऊ की श्रेणी में मानी जाती है इसलिए हमें इस पद्धति की मान और मर्यादा के भी संरक्षण का ध्यान रखना चाहिए। हर्बल मेडिसिन के नाम से प्राकृतिक चिकित्सा में हो रहे घालमेल ने प्राकृतिक चिकित्सा की प्रतिष्ठा को धूमिल किया। हमारे सत्यनिष्ठ आरोग्य कर्मयोगियों ने जिस औषधि मुक्त प्राकृतिक चिकित्सा के कार्य से समाज में इस को प्रतिष्ठित किया उस के विरुद्ध कार्य व्यवहार से हमने ही इसकी प्रतिष्ठा को धूमिल किया है। आज आवश्यकता है इस पद्धति के गौरव को स्थापित करने की। आज पूरा समाज औषधियों के दुष्प्रभाव से पीड़ित हो औषध मुक्त पद्धतियों की ओर आशा भरी निगाहों से देख रहा है। इन परिस्थितियों में हमारा गुरुतर उत्तर दायित्व है कि हम सब संकल्पबद्ध होकर इस पद्धति के वास्तविक स्वरूप के संरक्षण और संवर्धन के लिए एक सार्थक पहल करें। यह तभी संभव है जब हम सब मिलकर 22 अप्रैल को धरती दिवस के अवसर पर इस धरती व इसके पर्यावरण को बचाने में अपना-अपना योगदान देने का संकल्प लें। प्रकृति व प्राकृतिक संसाधनों से जुड़े कार्य से ही हमारी पहचान होती है और हमें मान्यता मिलती है। इसलिये हमें अपने कार्य कौशल को पूरी प्रवीणता के साथ सीखना समझना होगा।

प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक प्रचार के निमित्त गठित आपकी यह अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद आज उसी कर्तव्य साधना में पूरी निष्ठा के साथ संलग्न है। हमें अपनी मान्यता की भीख मांगने के स्थान पर अपने कार्य कौशल से अपनी योग्यता को प्रमाणित करके दिखाना होगा। यही हमारी मान्यता का सर्वश्रेष्ठ साधन है। तभी तो कहा जाता है “खुदा बंदे से खुद पूछे बता तेरी रजा क्या है।” आइए हम सब अपने लक्ष्य साधना से उस लक्ष्य की ओर बढ़ते जाएं जिसके बाद कोई राह न हो। आपका पूरा परिषद् प्रभा परिवार आपके साथ कदम से कदम मिलाकर चलने के लिए कृतसंकल्प है। इन्हीं सद्भावनाओं और भारतीय नववर्ष की शुभकामनाओं सहित,

आपका

प्रभात मिश्रा

जो भविष्य था वह अब हो रहा है, जो अब हो रहा है वह अतीत बनता जा रहा है। इसलिए चिन्ता किसलिए की जाये।

समाचार दर्पण-

परिषद के केंद्रीय प्रशिक्षण मार्गदर्शन केंद्र गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा नई दिल्ली के प्रशिक्षकों के साथ परिचर्चा संपन्न।

28 फरवरी 2018 को परिषद के केंद्रीय प्रशिक्षण मार्गदर्शन केंद्र के अतिथि प्रशिक्षक डॉक्टर के एन शर्मा, डॉ. मदन गोपाल, डॉ. मंजू रानी अग्रवाल, डॉ. मोनिका, डॉ. रितु जैन, डॉ. बदरुल इस्लाम आदि के साथ कार्यक्रम प्रभारी एवं सचिव डॉक्टर कांता बाजवा व डॉक्टर अवधेश मिश्र महामंत्री जी ने सुव्यवस्थित शिक्षण प्रशिक्षण में आने वाली समस्याओं तथा उनके समाधान पर विस्तृत चर्चा की। वर्तमान सत्र को व्यावहारिक बनाने की सामूहिक कार्य योजना भी बनाई गई।

परिषद के केंद्रीय प्रशिक्षण मार्गदर्शन केंद्र के प्रशिक्षण सत्र का शुभारंभ।

दिनांक 3 मार्च 17 को गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा के सभागार में ग्रीष्म कालीन शिक्षण प्रशिक्षण मार्गदर्शन सत्र का शुभारंभ हुआ। परिषद के व्यवस्था प्रमुख डॉक्टर प्रबोध चंदोल जी ने सभी प्रशिक्षार्थियों को इस कार्यक्रम की उपयोगिता बताते हुए इसे पूरे मन से योग सहित करने का आग्रह किया। डॉक्टर के एन. शर्मा जी ने भी इस पद्धति की व्यवहारिक उपयोगिता पर विस्तृत प्रकाश डाला। दिनांक 4 मार्च को

कार्यक्रम प्रभारी एवं सचिव डॉक्टर कांता बाजवा जी ने प्रशिक्षार्थियों को एक साधक की भांति स्वयं अपने जीवन में प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने एवं दूसरे लोगों के लिए अनुकरणीय बनने की बात कही।

दिनांक 11 मार्च को गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा नई दिल्ली में परिषद के परीक्षार्थियों हेतु प्रातः 9.00 बजे से 1.00 बजे तक एक विशेष शिक्षण मार्गदर्शन सत्र का आयोजन किया गया। परिषद के महामंत्री डॉ. अवधेश कुमार मिश्र ने कार्यक्रम की रूपरेखा का विस्तार से वर्णन करते हुए प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में विशिष्ट वक्ता के रूप में पधारे अमरावती के डॉक्टर विवेकानंद जी ने वर्तमान समय में जैविक के नाम से प्रचलित खाद्यान्नों में पाए जाने वाले विषैले घातक रसायनों का वर्णन करते हुए प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की उपयोगिता एवं उपलब्धता पर विस्तार से चर्चा की। प्राकृतिक आरोग्यदाई खाद्य पदार्थों के उत्पादन में आ रहे संकटों के समाधान के लिए सभी से स्वयं प्राकृतिक पद्धति से कुछ ना कुछ उत्पादन करने या करवाने को प्रेरित करने का विचार व्यक्त किया। कार्यक्रम को योग प्रशिक्षक डॉ. बदरुल इस्लाम, डॉ. प्रबोध चंदोल, डॉ. के. एन. शर्मा, डॉ. मदन गोपाल, डॉ. रितु जैन, डॉ. मोनिका, डॉ. अवधेश मिश्रा, डॉ. कांता बाजवा, गाँधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा की मंत्री एवं परिषद की कोषाध्यक्षा मा. कुसुम बहन का भी मार्गदर्शन मिला।

संकलन: डॉ० प्रबोध चन्दोल

परिषद के समस्त संबंधित संस्था संचालकों, माननीय चिकित्सक सदस्यों, सम्मानित सदस्यों व शुभ चिंतकों की सेवा में भारतीय नववर्ष की मंगलकामनाओं सहित स्नेह भरा निवेदन, बंधुवर,

परिषद के उद्देश्यों के विपरीत इसे अपनी इच्छा पूर्ति का साधन बनाने के लिए सक्रिय कुछ लोगों द्वारा, अनेकों छद्म नाम व काम के सहारे संस्था पर एकाधिकार करने के प्रयासों का जारी रहना जागरूक व हितबद्ध साथियों के लिए एक चुनौती है। इस तरह के कई प्रयास पूर्व में भी हुए और आज भी चल रहे हैं। इन षड्यंत्रों की कूटरचित बैठकों के माध्यम से कई कार्यकारिणियाँ बनती-बिगड़ती रही। ऐसी ही एक छद्म कार्यकारिणी का विवाद विगत 5 वर्षों से दिल्ली की तीस हजारी कोर्ट में परिषद लड़ रही है। अपने इन प्रयासों से हताश कुछ महानुभाव ने तो स्वयं प्रथक मिलते-जुलते नामों से संस्थाएं बनाकर अपनी हित साधना प्रारंभ भी कर रखी है। ऐसे षड्यंत्रों से परिषद की प्रतिष्ठा निःसंदेह कम हुई है। आज भी आए दिन नए-नए स्वघोषित पदाधिकारियों द्वारा आयोजित हो रही कूट रचित बैठकों, कार्यक्रमों, परीक्षा संचालन के प्रयासों, पदासीन परिषद कार्यकारिणी के कार्यों के विरुद्ध अनर्गल दुष्प्रचार, आरोप प्रत्यारोपों ने परिषद के साथ-साथ इस पद्धति के सच्चे साधकों की भी विश्वसनीयता को कलंकित किया है। परिणाम स्वरूप हमारे अनाशक्तिभावी कुदरती आरोग्य साधकों की मान्यता एवं पंजीकरण आदि की प्रक्रिया भी प्रभावित हुई।

परिषद अपने लोक निष्ठा योग साधकों के हित संरक्षण के लिए सतत प्रयत्नशील है। इसके सार्थक परिणाम भी आने लगे हैं।

अपने नियमों के अनुरूप कार्य कर रही किसी भी संस्था के सभी सक्रिय हितबद्ध सदस्यों को लोकतांत्रिक ढंग से अपनी सहमति और असहमति के विचार संस्था के संचालकों व समय-समय पर आयोजित बैठकों में रखने का पूर्ण अधिकार होता है परंतु उसकी भी निर्धारित व सम्मानजनक प्रक्रिया है। किसी भी स्तर पर असंतुष्ट होने पर उसकी सुनवाई के लिए उच्च वैधानिक व शासकीय संस्थाएं होती हैं। किसी को भी स्वयंभू पदाधिकारी बनकर अपने हित में कानून

का मजाक करने की अनुमति नहीं दी जा सकती। हम सब को अपने विवेक से इन अवैधानिक ताकतों से सचेत रहना होगा। ऐसी ही कुछ परिस्थितियाँ थी जिसके कारण परिषद ने अपनी स्थापना के 61 वर्ष के बाद भी परिषद का मात्र 36 अधिवेशन ही किया। रायपुर में घोषित परिषद की कार्यकारणी 1 अप्रैल 2017 से 30 मार्च 2020 तक के कार्यकाल के लिए अपना कार्य विधिसम्मत ढंग से कर रही है। ऐसे में अपने लोभ व मनोकामना पूरी करने के लिए तड़पते लोगों के अभी भी पदाधिकारी बनने के प्रयास के निहितार्थ भी स्पष्ट हैं। कुछ हित साधक महानुभाव ने अपनी इसी मनोकामना की पूर्ति हेतु फर्जी हस्ताक्षर व बाहरी व्यक्तियों के कूटरचित आवेदनों के माध्यम से अनर्गल प्रचार प्रसार करते हुए माननीय अध्यक्ष महोदय को ही 30 मार्च को दिल्ली में उपस्थित रहने का अवैधानिक आदेश तक जारी करना प्रारंभ कर दिया है। इसकी अवहेलना करने पर मनमाने नियमों की दुहाई देते हुए संस्था के निबंधक कार्यालय में शिकायत करने की भी बात कही गई है। इन परिस्थितियों में कुछ दिग्भ्रमित लोगों द्वारा 30 मार्च को दिल्ली में आयोजित बैठक या उसके किसी भी निर्णय का परिषद से कोई संबंध नहीं है इसलिए इस बैठक के किसी की भी लाभ हानि के प्रति परिषद का कोई उत्तरदायित्व नहीं होगा। इस परिषद के आधार पर इस बैठक में जो भी सहभागिता करेगा वह परिषद के हित विरुद्ध आचरण का दोषी माना जाएगा।

परिषद का 37 वां अधिवेशन 13 से 15 अप्रैल 2018 को विशाखापट्टनम में आयोजित हो रहा है। इसकी विस्तृत सूचना परिषद की वेबसाइट व पत्रिका के माध्यम से पूर्व से ही प्रसारित हो रही है। वहाँ 15 अप्रैल की आम सभा में परिषद के आय व्यय के साथ ही प्रगति रिपोर्टएं आगे की कार्य योजनाओं, मान्यताआदि पर चर्चा होगी। यह पत्र आप सभी की सेवा में माननीय अध्यक्ष महोदय के निर्देशानुसार विचारार्थ प्रेषित किया जा रहा है। आप सभी के सद् विचारों एवं शुभकामनाओं की प्रतीक्षा में,

आप सभी का शुभेच्छु एवं सहयोग का आकांक्षी,

11-03-2018

—डॉ० अवधेश कुमार मिश्र, महामंत्री

बैठक सूचना-आम सभा अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् कोलकाता,

स्थान-हवा महल, विच रोड़, विशाखापटनम्, आ.प्र. तिथि व समय 15 अप्रैल 2018 प्रातः 8.30 से 10.30

बैठक हेतु आम सभा द्वारा स्वीकृत सभी प्रकार के वैध सदस्य, सम्बद्ध संस्थान प्रतिनिधि सादर आमंत्रित हैं।

विशेष अनुरोध-व्यवस्था की दृष्टि से सभी पात्र वैध प्रतिनिधियों से सहभागिता के 12 घंटे पूर्व तक सम्मेलन स्थल पर संचालित परिषद् के महामंत्री कैम्प कार्यालय को मूल पात्रता प्रमाण पत्र की प्रमाणित प्रतिलिपि सहित लिखित या मूल प्रमाण पत्र की स्कैन कापी सहित Email: yognatureabpcp@gmail.com के माध्यम से जानकारी देना अनिवार्य किया गया है। मूल पात्रता अभिलेख बैठक के समय भी लाना अनिवार्य है। बैठक का एजेण्डा निम्नवत है-

1. दिवंगत माननीय सदस्यों को श्रद्धांजलि।
2. आम सभा की बैठक दिनांक 6-3-2017 के कार्यवाही की पुष्टि।
3. वित्तीय वर्ष 2016-17 के वित्तीय ऑडिट रिपोर्ट की पुष्टि।
4. अब तक हुए कार्यों की प्रगति आख्या की पुष्टि।
5. संस्था विधान में अनुमोदित प्रस्तावित संशोधनों की पुष्टि।
6. "गाँधी 150" के निमित्त कार्यक्रमों पर चर्चा।
7. अध्यक्ष की अनुमति से अन्य विषयों पर चर्चा।

सूचना जारी करने का दिनांक: 26-03-2018

माननीय अध्यक्ष की अनुमति से जारीकर्ता-**महामंत्री**

बुढ़ापा और योग

■ संकलन-प्रदीप अग्रवाल

वृद्धावस्था मानव जीवन की ऐसी स्वर्णिम संध्या है, जिसमें सभी सुंदर जीवन के रंग एक साथ मिलकर इंद्रधनुष का आविष्कार करते हैं, फिर जाने क्यों व्यक्ति इस अवस्था को जीवन की निराशा मान बैठते हैं? हमारे देश में वृद्धावस्था को सदा सुलझे अनुभव का और समझदारी का पर्याय माना जाता रहा है, लेकिन आज वृद्धजन समाज का बोझ बनते जा रहे हैं। युवा वर्ग और वृद्धजनों के बीच खाई सी बढ़ती जा रही है। जबकि हमको उनका सम्मान करना चाहिए, सेवा करनी चाहिए तथा उनके जीवन के अनुभवों से सीख लेनी चाहिए।

पाश्चात्य-पद्धति का अंधानुसरण, टूटते परिवार, स्वार्थ की क्षुद्र धारण और कुलांचे मारती थोथी जीवन जीने की आकांक्षा भारतीय समाज की इस ज्वलंत समस्या के दोषी हैं। युवा पीढ़ी और वयोवृद्धों में तारतम्य बना रहे, दोनों में कभी टकराव बिखराव न होने पाये, इसी को ध्यान में रखकर हमारे पूर्वज, ऋषि-मुनियों ने वानप्रस्थ और सन्यास की व्यवस्था की थी और इस वर्ण-व्यवस्था, आश्रम-व्यवस्था के कारण ही भारतीय जीवन, संसार भर में प्रशंसित रहा है। यहाँ तक कि आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी इसकी उत्तमता की पुष्टि की है। दुर्भाग्य है, बावजूद इस सबके जीवन का अंतिम चरण, पका हुआ जीवन, सुकोमल भावनाओं, सुदृढ़ विश्वासों, अनुभवों से परिपक्व वृद्धावस्था आज अपने ही देश में इतनी उपेक्षित कि देखते नहीं बनता।

मानव-जीवन जन्म के बाद चार पड़ावों से गुजरता है-बचपन, जवानी, प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था। इन्हीं में ऋषियों ने चार आश्रमों के नाम दिये-ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम तथा संन्यासाश्रम।

जीवन की वास्तविकता, शाश्वता को ध्यान में रखते हुए, 'ब्रह्मचर्याश्रम' मानव-आयु के वे 25 वर्ष रखे गए जिसमें अविकसित शक्तियों का विकास होता है। अध्ययन, आचरण, आचमन, अर्चना, जीवन की नींव का निर्माण होता है।

तत्पश्चात् 25 से 50 वर्ष की आयु गृहस्थाश्रम के लिए दी गयी, जिसमें मनुष्य अपने कौशल से, युक्ति सामर्थ्य से जीवन की समस्याओं से जूझता हुआ अपने परिवार को पुष्ट करता है, समाज में यश कमाता

है, देश-काल की गरिमा बढ़ाता है और आने वाली पीढ़ियों के लिए समय के रेत पर अपने कदमों के ऐसे निशान छोड़ता है, जो इतिहास बन जाते हैं, प्रेरणा बन जाते हैं, कर्तव्य की लीक हो जाते हैं।

50 से 75 वर्ष की आयु 'वानप्रस्थाश्रम' के लिए यानी धीरे-धीरे अपने परिवारों से छूटने की प्रक्रिया, सभी परिवारों से जुड़ने का अभ्यास। पति-पत्नी दोनों ही जीवन के सुख-दुख के अनुभवों को अपने परिवार तथा परिचित अन्य परिवारों की नई पीढ़ी को प्रदान करते हैं ताकि मानवीय भविष्य सुधरे रूप में अवतरित हो।

तत्पश्चात् 75 से 100 वर्ष की आयु तक 'सन्यासाश्रम' जो पूर्ण मुक्ति का मार्ग है। जल में कमल के समान, समाज में रहकर भी समाज से दूर तथा सदैव समाज के कल्याण की कामना, साधना का जीवन-दर्शन स्थल है 'सन्यास'।

'जीवेम शरद्-शतम्' अर्थात् मानव को परमात्मा की ओर से सौ वर्ष मिले हैं जीने के लिए, इसके पहले यदि जीवन जाता है तो वह हमारे ही दुष्कर्मों का फल है। हमारा आहार, रहने का ढंग, जीने की कला, चिंतन-मनन, शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक कर्तव्य चेतना से तैयार ग्राफ ही हमारी आयु का निर्धारण करता है। हम ज्ञानेन्द्रियों से स्वस्थ रहकर 100 वर्ष तक धर्म, कर्म, अर्थ, मोक्ष की कामना से समाज के चारों वर्णों ब्राह्मण (ज्ञान अर्जित करने वाला तथा ज्ञान प्रदाता), क्षत्रिय (प्रशासन, रक्षा-व्यवस्था, उपयुक्त आजीविका प्रबंधक) तथा शूद्र (सेवा-सुश्रुषा परायण, पालक, प्रेम-प्रसारक) को मार्गदर्शन करने योग्य हों।

थोड़ा यहाँ विचार करें कि चारों वर्णों में जन्म-मरण की प्रक्रिया अलग-अलग है क्यों? खून का रंग भेद है क्या? भूख, प्यास, प्रेम, घृणा की भाषायें अलग-अलग हैं क्यों? नहीं, नहीं तो फिर छोटा बड़ा भाव कैसा? इसीलिए चारों वर्णों का जरा चिंतन करेंगे तो स्पष्ट होगा कि बचपन, जवानी, बुढ़ापा सभी के लिए एक है जो इस अज्ञानता को दूर भगाता है, ज्ञान की ज्योति जगाकर भेदभाव की दीवारों को ढाह देता है।

'वृद्धावस्था' में शरीर कितना ही क्षीण क्यों न हो जाये ज्ञानेन्द्रियाँ कितनी ही कमजोर हो जायें फिर भी जीवन के अनुभव, समस्याओं के समाधान, युक्ति, सुलझा हुआ चिंतन, प्रेरणास्रोत, भण्डार है, सच्चे हीरे-जवाहरात का केवल 'वृद्धावस्था' में ही मिलता है। जिन्होंने जीवन को जीवन की तरह जीया, जागृत अवस्था से जीया, उनकी बुजुर्गी परिवार,

समाज, देश के लिए अनुपम सम्पत्ति है। यही उनका यौगिक जीवन है।

‘योग’ केवल व्यायाम नहीं है। योग सिखाता है जीवन के सच्चे रूप में जीना। ‘योग कर्मसु कौशलम्’ कहकर गीता में भगवान कृष्ण ने जीवात्म अर्जुन को समझाते हुए कहा—“योगो भवति दुःखहा।” हे अर्जुन जो यौगिक जीवन जीते हैं वे संसार के दुःखों से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि योग जीवन में, कर्म में कुशलता का वरदान प्रदान करता है। जीवन की कोई भी अवस्था क्यों न हो ‘योगी’ जीवन पद्धति हर अवस्था को महत्ता प्रदान करती है।

योग का मतलब है—सोना, जागना, उठना, बैठना, सोचना, खाना कर्म क्षेत्र में कुशलता के साथ समाज में समानता के साथ, विश्व में ‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ की भावना के साथ कर्तव्य निभाते इस संसार में सुख की सृष्टि करना और परलोक सुधार लेना है। इसी को यौगिक जीवन की संज्ञा दी जाती है। हे मनुष्य! बाल्यावस्था हो या युवावस्था, प्रौढ़ावस्था हो या वृद्धावस्था। शरीर की बाह्य तथा अन्तरिक शुद्धि को ध्यान में रखकर सूक्ष्म शारीरिक योगाभ्यास, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण II और ध्यान के द्वारा ‘समाधि’ की प्राप्ति कर। मर जाने के बाद तो सभी अच्छे-बुरे आदमी को समाधि मिल जाती है। तुम्हें तो ‘जीवित समाधि’ को पाना है। अष्टांग योग में महर्षि पतंजलि ने योग प्रयोगात्मक पक्ष का स्पष्टीकरण करते हुए इसी लोग में, सभी अवस्थाओं में स्वर्ग, मोक्ष, निर्वाण, मुक्ति, बैकुण्ठ की प्राप्ति का मार्ग दिया है जो कि सब लोगों में सभी कालों में, सर्वत्र अनुकूल है—जीवनोपयोगी है।

‘योग’ का विषय मानव जीवन में सर्वत्र एक जैसा है। यह तो आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी सिद्ध कर दिया है, इसीलिए आज सारा संसार इसे अपनाने की होड़ में लगा है। किन्तु ‘वृद्धावस्था’ में जब शरीर के अंग-प्रत्यंग कमजोर पड़ने लगते हैं, ज्ञानेन्द्रियाँ शिथिल होने लगती हैं तब योगाभ्यास का सरल सुलभ प्रयत्न, केवल आहार-विहार से, निरन्तर अभ्यास से शक्ति का पुनर्जागरण किया जा सकता है। वृद्धावस्था में हाजमे की शक्ति कमजोर पड़ने लगती है, अतः शीघ्र पचने वाला भोजन, शरीर के जोड़ों हमें जटिलता आने लगती है तो सूक्ष्म व्यायाम, चिंतन एकाकी होने लगता है तो पूजा, आराधना, ध्यान, आध्यात्मिकता ही एक सहारा है जिससे जीवन की जटिलता सरलता में बदल जाती है। औषधियों का बोझ रोग निवारण की पद्धतियाँ वृद्धावस्था में जब हार जाती हैं, तो योग ही एकमात्र विधि बचती है, जिससे जीया जा सकता है।

इस प्रकार Prevention योग का पक्ष है ‘योगाभ्यास’ तो Curative पक्ष है ‘प्राकृतिक चिकित्सा’। अतः वृद्धावस्था जैसी कोमल अवस्था को योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा से ही पुष्ट किया जाने का आग्रह करना चाहिए। फिर संसार भर की उपचार पद्धतियों में यौगिक उपचार जीवन जीने की कला एवं विज्ञान ही सर्वोपरि है। राष्ट्रपिता बापू महात्मा गाँधी जी ने भी कहा था—

“संसार भर की चिकित्सा पद्धतियाँ जब हार जाती हैं, तब भी प्राकृतिक, यौगिक चिकित्सा मनुष्य का स्वास्थ्य और प्राण बचा सकती है।” ■

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

अगर आप अपने रोग से हताश एवं निराश हो चुके हों तो संपर्क करें। लकवा, गठिया, माइग्रेन, फैलेरिया (फील-फाम), गुर्दे की पथरी इत्यादि के लिए।

पाठ्यक्रम— 1. C.N.Y.T. (सर्टीफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग)

योग्यता — 10वीं पास, अवधि — 1½ वर्ष

2. D.N.Y.S. (डिप्लोमा इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा साइन्स)

योग्यता — इण्टरमीडिएट, C.N.Y.T., अवधि — 3 वर्ष

3. C.Y.T. (सर्टीफिकेट इन योगा ट्रेनिंग)

योग्यता — 10वीं पास, अवधि — 3 माह

1. संस्थापक— स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद

2. प्रबंधक/प्रिंसीपल — डॉ० (श्रीमती) ऊषा रानी
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्चू)

3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)
डी०एन०वाई०एस०

4. चिकित्सक — डॉ० आनन्द कुमार

एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)

5. डॉ० पारूल भदौरिया

एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आप्थो)

6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

योग

संकलन-डॉ० प्रबोध चन्दोल

चित्तवृत्तियों का विरोध ही योग है।

मृत्यु—दुःख से छूट जाना।

अमृत—आनन्द प्राप्त करने का साधन।

योग—ईश्वर की उपासना करना।

योग शब्दों के बारे में भाष्यकारों के अपने-अपने मत हैं। कुछ भाष्यकारों ने योग शब्द को वियोग, उद्योग और संयोग के अर्थों में मिलया है। तो कुछ लोगों का कहना है कि योग आत्मा और प्रकृति के वियोग का नाम है। कुछ कहते हैं कि यह एक विशेष उद्योग अथवा यंत्र का नाम है। जिसकी सहायता से आत्मा स्वयं को उन्नति के शिखर पर ले जाती है। इसी सम्बन्ध में कुछ लोगों का विचार है कि योग ईश्वर और प्राणी के संयोग का नाम है। सच तो यह है कि योग में ये तीनों अंग सम्मिलित हैं। अंतिम उद्देश्य संयोग है जिसके लिये उद्योग की आवश्यकता होती है और इसी उद्योग का स्वरूप ही यह है कि प्रकृति से वियोग किया जाये।

योग के अंग—योग के आठ अंग होते हैं—1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारण, 7. ध्यान, 8. समाधि।

यम पाँच होते हैं जिनको हम समाज से सम्बन्धित होने के कारण सामाजिक धर्म कहते हैं। नियम भी पाँच हैं चूँकि यह व्यक्ति से सम्बन्ध रखते हैं। अतः इन्हें हम वैयक्तिक धर्म कहते हैं। यम और नियम योग में प्रवेश करने वालों के लिये ऐसे आवश्यक अंग हैं। जैसे किसी मकान के लिये उसकी नींव होती है।

वास्तव में योगाभ्यास का आरम्भ आसन से होता है। जो योग का तीसरा अंग है। आसन का अन्नमय कोश से सम्बन्ध है। आसन करने से अन्नमय कोश सुन्दर और स्वस्थ बनता है। शरीर निरोगी और तेजस्वी बनता है। प्राणायाम और धारणा का मनोमय कोश से सम्बन्ध होता है। इससे इन्द्रियों का निग्रह होता है। मन निर्विकारी और स्वच्छ बनता है और उसका विकास होता है।

धारणा का विज्ञान मय कोश (ज्ञानेन्द्रियों) से सम्बन्ध होता है। इससे बुद्धि का शुद्धीकरण और विकास होता है। समाधि का आनन्दमय कोश प्रसन्नता, प्रेम, अधिक तथा कम आनन्द से सम्बन्ध है। इससे आनन्द की प्राप्ति होती है।

योगासनों के गुण और लाभ—

1. योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह है कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन सामग्री की आवश्यकता होती है।

2. योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल, निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।

3. आसनों में जहाँ मांस-पेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऎंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती हैं। वहीं दूसरी ओर साथ-साथ खिंचाव दूर करने वाली क्रियायें भी होती रहती हैं जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापिस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और अध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्व है।

4. योगासनों से भीतिरी ग्रन्थियाँ अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाये रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती हैं।

5. योगासनों से पेट की भली-भाँति सुचारू रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन संस्थान में गड़बड़ियाँ उत्पन्न नहीं होती हैं।

6. योगासन मेरुदण्ड रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाडीशक्ति की पूर्ति करते हैं।

7. योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बला-पतला व्यक्ति तंदुरुस्त होता है।

जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे ताल-मेल बनाये रख सकता है, वह महान है।

8. योगासन स्त्रियों के शरीर रचना के लिये विशेष अनुकूल है। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।

9. योगासन से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियाँ जाग्रत होती हैं और आत्मा सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।

10. योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं। अतः मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य मिलता है।

11. योगासन श्वास-क्रिया का नियमन करते हैं। हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं। रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।

12. योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिये वरदान स्वरूप है। क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारू रूप से करते हैं।

13. आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं। रोगों से रक्षा करते हैं। शरीर को निरोग स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाये रखते हैं।

14. आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निस्तर अभ्यास करने वाले की चक्षुषों की आवश्यकता समाप्त होती है।

15. योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर के पाँच मुख्यांगों, स्नायु तंत्र, रक्तभिगमन तंत्र, श्वासोच्छ्वास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतः बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधि

कार है। अन्य व्यायाम पद्धतियाँ केवल बाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं जबकि योगासन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

योगाभ्यास के लिये आवश्यक बातें—आत्मा से साक्षात्कार के लिये योग एक वैज्ञानिक कला है। योग द्वारा मानसिक शक्तियों का विकास होता है और देह में निहित आत्मा तत्व साथ ही प्रकाशित होता है। प्रत्येक जीवन का क्रियात्मक ज्ञान उससे सम्बन्धित प्रयोगशाला से प्राप्त होता है। जहाँ उसके अनुकूल सब द्रव्य और उपकरण उपस्थित होते हैं तथा उन द्रव्यों के संश्लेषण से भी हम परिचित होते हैं।

हमारा शरीर ही योग की प्रयोगशाला है। शरीर में मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार ये साधन यंत्र रूप हैं। अभ्यास और वैराग्य एकाग्रता यंत्रों के प्रयोग में मुख्य सहायक हैं। योग विज्ञान की प्राप्ति के लिये इसलिए आवश्यक है कि निज देह की प्रयोगशाला को सुव्यवस्थित रखा जाये।

योगाचरण का अधिकार बिना किसी भेदभाव के हर नर-नारी मात्र को है। योग मात्र साधु-सन्यासियों और वैरागियों के लिये है। यह धारणा गलत है। हाँ जिस व्यक्ति के हृदय में पिपासा, अभीप्सा, श्रद्धा और विश्वास है। वही इसका अधिकारी है फिर वह चाहे कोई भी हो।

योग प्रक्रिया एक साधन है। जिससे पूर्ण लाभान्वित होने के लिये इसके महत्व को ध्यान में रखते हुए विश्वास करना चाहिये कि जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिये योगाभ्यास किया जा रहा है उसमें निश्चित रूप से सफलता मिलेगी। योग पद्धति अपने आप में पूर्ण एवं समर्थ है। योग अभ्यास द्वारा रोग निवारण वालों को इस महत्वपूर्ण योगासनों का पूर्ण लाभ उठाने के लिये योगाभ्यास से सम्बन्ध निम्नलिखित नियमों एवं अपेक्षाओं को भी ध्यान में रखना एवं समझना आवश्यक है। ■

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारें

1. **D.N.Y.S.** (डिप्लोमा इन नेचरौपैथी एण्ड योगिक साइंस)
योग्यता – 12वीं उत्तीर्ण, अवधि-3½ वर्ष
मान्यता:-अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली
2. **C.C.H.** (सर्टिफिकेट इन कम्म्यूनटी हेल्थ)
योग्यता – 10वीं उत्तीर्ण, अवधि-1 वर्ष प्रवेश-जून एवं दिसम्बर
3. **C. Yog** (सर्टिफिकेट न योग)
योग्यता – 10वीं पास या फेल, अवधि-6 माह प्रवेश-जून एवं दिसम्बर

उपरोक्त कोर्स N.I.O.S. राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षा संस्थान, नोएडा, उ०प्र० से मान्य है।

प्रवेश प्रारम्भ हैं—विलम्ब शुल्क से बचने के लिए शीघ्र प्रवेश लेवें।

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

HB-3, तक्षशिला परिसर, राजेन्द्र नगर मेन ए.बी. रोड़, इंदौर (म०प्र०) पिन-452012

मो०: 09302111742, 942514925

मोटापा और व्यायाम

संकलन—सुधीर गुप्ता

मोटापे का मतलब केवल एक बेडौल और थुलथुल शरीर ही नहीं है बल्कि खुद को लोगों के उपहास का केन्द्र बनाना भी है। अत्यधिक भावुक लोग अक्सर लोगों की टिप्पणियों को मन से लगा लेते हैं तथा हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं। यही हीन भावना अनेक मानसिक रोगों को भी जन्म देती है। वहीं डॉक्टरों के अनुसार मोटा शरीर अनेक बीमारियों का पिटारा होता है। उच्च रक्तचाप, ब्लड कोलेस्ट्रॉल अधिक होना, हृदय रोग जैसी समस्याओं के लिए मोटापा एक खुला निमंत्रण है। दूसरी ओर मोटा व्यक्ति प्रायः पराश्रित हो जाता है क्योंकि थोड़ा सा ही काम करने पर उनकी सांस फूलने लगती है। कुछ लोगों को श्वसन तंत्र में संक्रमण और हार्निया जैसी बीमारियां भी हो जाती हैं। आजकल अधिकतर लोग मोटापा दूर करने के लिए डायटिंग का सहारा लेते हैं बिना यह जाने कि डायटिंग उनके लिए फायदेमंद है या नुकसानदायक। जल्दी से पतला होने की ललक में अक्सर लोग किसी भी चीज का त्याग करने को तैयार हो जाते हैं जो उनके लिए जानलेवा भी हो सकता है। यों भी विभिन्न शोध बताते हैं कि डायटिंग करते हुए जब हम वजन कम करने की कोशिश करते हैं तो उसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। डायटिंग करने का मुख्य परिणाम रक्तचाप कम होना होता है। यही नहीं प्रायः यह भी देखा गया है कि भूखे रहने के बाद भी हम कुछ खाते हैं तो वह हमारी सामान्य खुराक से अधिक होता है। इसलिए बिना सोचे समझे की गई डायटिंग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक ही होती है। नियमित एक्सरसाइज मोटापा दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है। व्यायाम न केवल आपका वजन कम करता है अपितु आपके स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव डालता है। विवेकपूर्ण डायटिंग के साथ व्यायाम करके आप आसानी से अपने शरीर का वजन घटा सकते हैं।

पैदल चलना सबसे प्रभावशाली तथा सरल व्यायाम है जिसे करने के लिए आपको अलग से समय निकालने की भी जरूरत नहीं होती। इस व्यायाम को आपकी दिनचर्या में आसानी से शामिल किया जा सकता है। पार्क में, रास्ते में कहीं भी यह व्यायाम किया जा सकता है। यदि आपका घर बस स्टैंड के नजदीक है तो तेज कदमों से बस स्टैंड तक का रास्ता तय करना लाभदायक होता है। साथ ही लिफ्ट की बजाए सीढ़ियों का प्रयोग करना भी वजन कम करने में मददगार होता है। बाजार जाने के लिए कार या स्कूटर से जाने की अपेक्षा पैदल जाना ही उचित रहता है। प्रतिदिन यदि केवल एक घंटा पैदल चलने का नियम बना लें तो जल्द ही आश्चर्यजनक परिणाम सामने आने लगते हैं। कुछ लोगों में शरीर के किन्हीं विशेष भागों में चर्बी का जमाव अन्य भागों की अपेक्षा अधिक होता है। इसके लिए जमकर एक्सरसाइज करने के साथ यह जरूरी है कि आप जान लें कि शरीर के किस हिस्से से कितनी अतिरिक्त चर्बी घटानी है। ऐसी समस्या महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अधिक पाई जाती है। कई लोगों में निकलती हुई तोंद परेशानी का कारण होती है। पूरी तरह फिट तथा स्लिम रहने के बावजूद इस हिस्से पर चर्बी घटाने की जरूरत होती

है। यदि आपकी तोंद निकली है या नहीं इसके लिए एक साधारण प्रयोग किया जा सकता है। इसके लिए सीधे खड़े होकर अपने पैरों को देखने की कोशिश करें। ऐसा करने पर यदि आप अपने पैर न देख सकें तो समझ लें कि आपको तोंद पर से चर्बी घटाने की जरूरत है। इसके लिए स्नीकर्स पहनकर कार्डियो-वस्कुलर एक्सरसाइज करना फायदेमंद होता है। इसे 30-40 मिनट की अवधि के लिए हफ्ते में कम से कम तीन बार करें। एक्सरसाइज के साथ-साथ कुछ अन्य बातों का पालन भी आपकी मदद कर सकता है। जैसे दिन में तीन बार भारी भोजन करने की बजाए मिनी मिल्स की अवधारणा अपनाएं अर्थात् दो-तीन घंटे के अंतर पर थोड़ा-थोड़ा भोजन करें। शरीर में जहरीले तत्वों का जमाव भी वजन बढ़ाता है इसलिए इन तत्वों को दूर करने के लिए दिन में कम से कम आठ गिलास पानी जरूर पिएं। अपने खानपान से तेल, चीनी, एल्कोहल तथा अन्य शीतल पदार्थों को निकालना भी जरूरी है। कच्चे फलों तथा सब्जियों का सेवन ज्यादा लाभकारी होगा। बाहरी जांघों पर से चर्बी हटाने के लिए हफ्ते में तीन बार 30-40 मिनट के लिए कार्डियोवस्कुलर वर्कआउट्स किया जाना चाहिए। धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर हफ्ते में छः दिन कर दें। यहां यह बात ध्यान में रखना जरूरी है कि जल्दी पतला होने के चक्कर में जरूरत से ज्यादा यह एक्सरसाइज कभी न करें। अंदरूनी जांघों को संतुलित करने के लिए इनर थाइ टोनर को घुटने के पास रखें फिर पैरों को अंदर की ओर भीचें और ढीला छोड़ दें।

झुके हुए गोल कंधे सभी को बुरे लगते हैं। इन्हें ठीक करने के लिए सिर्फ उठने-बैठने की सही मुद्रा ही काफी नहीं बल्कि कंधे की स्ट्रेचिंग भी जरूरी है। इसके लिए रेजिस्टेस बैंड को ठीक तरह पकड़ें, कंधों को पीछे की ओर खींचें तथा कोनियों को नीचे दबाएं। इसके बाद बैंड को खींचें और छोड़ें। पूरी काया छरहरी होने के बावजूद कुछ लोगों को बाहों के ऊपरी भाग के पिछले हिस्से पर चर्बी का जमाव ज्यादा होता है। इसे दूर करने के लिए पैरों को सीधा रखते हुए थोड़ा सा आगे झुककर खड़े हो जाएं। फिर हल्के वेट्स उठाते हुए हाथों को मोड़ें और खोलें। ऐसा करते हुए अपनी बाहों के पिछले हिस्से को एकदम कड़ा कर लीजिए। नियमित रूप से ऐसा करने के लिए टाइसेप्स हल्के हो जाएंगे। एक्सरसाइज करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना जरूरी है। एक्सरसाइज के दौरान जब भी ज्यादा थकान महसूस करें तो सांस छोड़ें। जब एक्सरसाइज आसानी से हो रही हो तो सांस लें। शुरुआत में हर कसरत को दस बार करें। धीरे-धीरे जब आप इसके आदी हो जाएं तो धीरे-धीरे कसरत करने का समय बढ़ाएं। एक बात याद रखें कि किसी भी एक्सरसाइज से जल्दी से जल्दी अभीष्ट परिणाम प्राप्त करने के लिए जरूरी है कि एक्सरसाइज की तकनीक और शरीर का अलाइनमेंट ठीक है।

मोटापा कम करने के लिए अपने आहार पर भी एक नजर डालना जरूरी है। यह जरूरी है कि आपके भोजन में चर्बीयुक्त खाद्य पदार्थों की बजाए ऐसे खाद्य पदार्थ हों जो विटामिन तथा प्रोटीन से भरपूर हों। मसालेदार, तली हुई तथा मैदे से बनी हुई चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से भी मोटापा नियंत्रित करने में मदद मिलती है। ■

यदि एक अवसर आपके हाथ से निकल गया तो भी अपनी दृष्टि के आगे आँसुओं रूपी बादल न आने दें, अपनी दृष्टि साफ रखें ताकि अगला अवसर भी हाथ से ना निकल जाये।

मसाले के सेवन से अपने' स्वास्थ्य और ग्रहो को ठीक करे'

भारतीय रसोई में मिलने वाले मसाले सेहत के लिए तो अच्छे होते ही है, पर साथ में उन के सेवन से हमारे ग्रह भी अच्छे होते है।

सौंफ—सौंफ का जिक्र हम पहले भी कर चुके है की सौंफ खाने से हमारा शुक्र और चंद्र अच्छा होता है। इसे मिश्री के साथ ले या उस के बिना भी ले खाने के बाद, एसिडिटी और जी मिचलाने जैसी समस्या कम होने लगेंगी। सौंफ को गुड के साथ सेवन करें जब आप घर से किसी काम के लिए निकाल रहे हो ए इस से आप का मंगल ग्रह आप का पूरा काम करने में साथ देता है।

दालचीनी—मंगल ओर शुक्र ग्रह को ठीक करती है। अगर किसी का मंगल और शुक्र कुपित है, तो थोड़ी सी दालचीनी को शहद में मिलाकर ताजे पानी के साथ लें, इस से आप की शरीर में शक्ति बढ़ेगी और सर्दियों में कफ की समस्या कम परेशान करती है।

काली मिर्च—काली मिर्च के सेवन से हमारा शुक्र और चंद्रमा अच्छा होता है। इसके सेवन से कफ की समस्या कम होती है और हमारी स्मरण शक्ति भी बढ़ती है। तांबे के किसी बर्तन में काली मिर्च डालकर Dining Table पर रखने से घर को नजर नहीं लगती है।

जौ—जौ के प्रयोग से सूर्य ग्रह और गुरु ग्रह ठीक होता है। जौ के आटे की रोटी खाने से पथरी कभी नहीं होती है।

हरी इलायची—इस के प्रयोग से बुध ग्रह मजबूत होता है। अगर किसी को दूध पचाने में परेशानी होती है। तो हरी इलायची उस में पका कर फिर दूध का सेवन करें इस से ऐसी परेशानी नहीं होगी। यह उन लोगो के लिए उपकारी है की जिन को दूध अपनी सेहत बनाए रखने या कैल्सियम के लिए दूध तो पीना पड़ता है पर उसको पीकर पचाने में समस्या आती है।

संकट से कभी घबराना नहीं,
जो पचे नहीं, उसे खाना नहीं,
जहां केद्र नहीं, वहां जाना नहीं,
बेबात रुटे, उसे मनाना नहीं,
रंग बदलू को, दोस्त बनाना नहीं,
जो सुने नहीं, उसे सुनाना नहीं,
सज्जन को दूर भगाना नहीं,
दुष्ट को गले लगाना नहीं,
समझे को समझाना नहीं,
समय को कभी गवाना नहीं,
मौके को चूक जाना नहीं,
ज्ञान पर इठलाना नहीं,
झूठे को सर चढाना नहीं,
बेवकूफ को गोद बिठाना नहीं,
अकडू से डर जाना नहीं
समस्या से भाग जाना नहीं।।

—रमेश चंद शर्मा

सहारा इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एण्ड मैनेजमेंट

Affiliated with : AKHIL BHARTIYA PRAKRITIK CHIKITSA PARISHAD, Rajghat Colony, New Delhi-02
& Bharat Sewak Samaj, New Delhi

यहाँ चल रहे कोर्सेस

- | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| ★ डी.एन.वाई.एस. (नैचुरोपैथी योगा)
(3 साल 6 महीने) | ★ डी.ई.ए.ई. (इमरजेन्सी) | ★ डी.ए.पी. (आयुर्वेद फार्मेसी) |
| ★ सी.डी. (डायबटोलॉजिस्ट) | ★ एम.डी.ए.एम. (आयुर्वेद) | ★ एम.डी.ई.एम.एस. (इमरजेन्सी मेडीसन) |
| ★ सी.जी.ओ. (चाईल्ड हेल्थ) | ★ सी.एम.डी. (मेडीकल ड्रेसर) | ★ एम.डी.एन.एम. (नेचुरोपैथी) |
| ★ सी.जी.ओ. (ग्यानोकोलॉजी) | ★ डी.यू.एम.एस. (यूनानी) | ★ एम.डी.यू.एम. (यूनानी) |
| ★ डी.एम.एम.एस. (आयुर्वेद) | ★ डी.पी.टी. (फिजीयो.) | ★ डी.एच.टी. (हिजमा थैरेपी.) |
| | ★ डी.यू.पी (यूनानी फार्मेसी) | |

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

हेड ऑफिस : नूर हॉस्पिटल, बी.एम. पुरा, औरंगाबाद,

Branch Office: Aadrash Nagar, Kalyan Dist : Thane (Mumbai) MS

मोबाईल : 9923328801 ईमेल : simsmabd@gmail.com

पढ़ें और समझें

संकलन-अर्पित भारद्वाज

1. रोगी के रोग की चिकित्सा करने वाले निकृष्ट, रोग के कारणों की चिकित्सा करने वाले औसत और रोग-मुक्त रखने वाले श्रेष्ठ चिकित्सक होते हैं।

अष्टांग हृदय

2. लकवा—सोडियम की कमी के कारण होता है।
3. हाई वी पी में—स्नान व सोने से पूर्व एक गिलास जल का सेवन करें तथा स्नान करते समय थोड़ा सा नमक पानी में डालकर स्नान करें।
4. लो वी पी—सैंधा नमक डालकर पानी पीयें।
5. कूबड़ निकलना—फास्फोरस की कमी।
6. कफ—फास्फोरस की कमी से कफ बिगड़ता है, फास्फोरस की पूर्ति हेतु आर्सेनिक की उपस्थिति जरूरी है। गुड़ व शहद खाएं।
7. दमा, अस्थमा—सल्फर की कमी।
8. सिजेरियन आपरेशन—आयरन, कैल्शियम की कमी।
9. सभी क्षारीय वस्तुएं दिन डूबने के बाद खायें।
10. अम्लीय वस्तुएं व फल दिन डूबने से पहले खायें।
11. जम्भाई—शरीर में आक्सीजन की कमी।
12. जुकाम—जो प्रातः काल जूस पीते हैं वो उस में काला नमक व अदरक डालकर पियें।
13. ताम्बे का पानी—प्रातः खड़े होकर नंगे पाँव पानी ना पियें।
14. किडनी—भूलकर भी खड़े होकर गिलास का पानी ना पियें।
15. गिलास एक रेखीय होता है तथा इसका सर्फसटेन्स अधिक होता है। गिलास अंग्रेजों (पुर्तगाल) की सभ्यता से आयी है। अतः लोटे का पानी पियें, लोटे का कम सर्फसटेन्स होता है।
16. अस्थमा, मधुमेह, कैंसर से गहरे रंग की वनस्पतियाँ बचाती हैं।
17. वास्तु के अनुसार जिस घर में जितना खुला स्थान होगा उस घर के लोगों का दिमाग व हृदय भी उतना ही खुला होगा।
18. परम्परायें वहीं विकसित होंगीं जहाँ जलवायु के अनुसार व्यवस्थायें विकसित होंगीं।
19. पथरी—अर्जुन की छाल से पथरी की समस्यायें ना के

बराबर है।

20. RO का पानी कभी ना पियें यह गुणवत्ता को स्थिर नहीं रखता। कुएँ का पानी पियें। बारिस का पानी सबसे अच्छा, पानी की सफाई के लिए सहिजन की फली सबसे बेहतर है।
21. सोकर उठते समय हमेशा दायीं करवट से उठें या जिधर का स्वर चल रहा हो उधर करवट लेकर उठें।
22. पेट के बल सोने से हर्निया, प्रोस्टेट, एपेंडिक्स की समस्या आती है।
23. भोजन के लिए पूर्व दिशा, पढाई के लिए उत्तर दिशा बेहतर है।
24. HD बढ़ने से मोटापा कम होगा LD व VLD कम होगा।
25. गैस की समस्या होने पर भोजन में अजवाइन मिलाना शुरू कर दें।
26. चीनी के अन्दर सल्फर होता जो कि पटाखों में प्रयोग होता है, यह शरीर में जाने के बाद बाहर नहीं निकलता है। चीनी—खाने से पित्त बढ़ता है।
27. शुक्रोज हजम नहीं होता है फ्रेक्टोज हजम होता है और भगवान् की हर मीठी चीज में फ्रेक्टोज है।
28. वात के असर में नींद कम आती है।
29. कफ के प्रभाव में व्यक्ति प्रेम अधिक करता है।
30. कफ के असर में पढाई कम होती है।
31. पित्त के असर में पढाई अधिक होती है।
32. योग—प्राणायाम—कफ प्रवृत्ति वालों को नहीं करना चाहिए, वात प्रवृत्ति वालों को थोड़ा, पित्त प्रवृत्ति वालों को ज्यादा करना चाहिए।
33. आँखों के रोग—कैट्रेक्टस, मोतियाविन्द, ग्लूकोमा, आँखों का लाल होना आदि ज्यादातर रोग कफ के कारण होता है।
34. शाम को वात—नाशक चीजें खानी चाहिए।
35. पित्त प्रवृत्ति वालों को प्रातः 4 बजे जाग जाना चाहिए।
36. सोते समय रक्त दवाव सामान्य या सामान्य से कम होता है।
37. व्यायाम—वात रोगियों के लिए मालिश के बाद व्यायाम, पित्त वालों को व्यायाम के बाद मालिश करनी चाहिए। कफ के लोगों को स्नान के बाद मालिश करनी चाहिए।
38. भारत की जलवायु वात प्रकृति की है, दौड़ की बजाय सूर्य नमस्कार करना चाहिए।

धूर्त व्यक्ति सच्ची मानसिक शान्ति का आनन्द कभी प्राप्त नहीं कर सकता। अपने छल-कपट से वह स्वयं ही उलझनों में फँसा रहता है।

39. जो माताएं घरेलू कार्य करती हैं उनके लिए व्यायाम जरूरी नहीं।

40. निद्रा से पित्त शांत होता है, मालिश से वायु शांति होती है, उल्टी से कफ शांत होता है तथा उपवास (लंघन) से बुखार शांत होता है।

41. भारी वस्तुयें शरीर का रक्तदाब बढ़ाती हैं, क्योंकि उनका गुरुत्व अधिक होता है।

42. दुनिया के महान वैज्ञानिक का स्कूली शिक्षा का सफर अच्छा नहीं रहा, चाहे वह 8वीं फेल न्यूटन हों या 9वीं फेल आइस्टीन हों,

43. मांस खाने वालों के शरीर से अम्ल-स्राव करने वाली ग्रंथियाँ प्रभावित होती हैं।

44. तेल हमेशा गाढ़ा खाना चाहिए, सिर्फ लकड़ी वाली घाणी का, दूध हमेशा पतला पीना चाहिए।

45. छिलके वाली दाल-सब्जियों से कोलेस्ट्रॉल हमेशा घटता है।

46. कोलेस्ट्रॉल की बढ़ी हुई स्थिति में इन्सुलिन खून में नहीं जा पाता है। ब्लड शुगर का सम्बन्ध ग्लूकोस के साथ नहीं अपितु कोलेस्ट्रॉल के साथ है।

47. मिर्गी दौरों में अमोनिया या चूने की गंध सूँघानी चाहिए।

48. सिरदर्द में एक चुटकी नौसादर व अदरक का रस रोगी को सुंघायें।

49. भोजन के पहले मीठा खाने से बाद में खट्टा खाने से शुगर नहीं होता है।

50. भोजन के आधे घंटे पहले सलाद खाएं उसके बाद भोजन करें।

51. अवसाद में आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस की कमी हो जाती है। फास्फोरस गुड और अमरुद में अधिक है।

52. पीले केले में आयरन कम और कैल्शियम अधिक होता है। हरे केले में कैल्शियम थोड़ा कम लेकिन फास्फोरस ज्यादा होता है तथा लाल केले में कैल्शियम कम आयरन ज्यादा होता है। हर हरी चीज में भरपूर फास्फोरस होती है, वही हरी चीज पकने के बाद पीली हो जाती है जिसमें कैल्शियम अधिक होता है।

53. छोटे केले में बड़े केले से ज्यादा कैल्शियम होता है।

54. रसौली की गलाने वाली सारी दवाएँ चूने से बनती हैं।

55. हेपेटाइटिस A से E तक के लिए चूना बेहतर है।

56. एंटी टिटनेस के लिए हाईपेरियम 200 की दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दे।

57. ऐसी चोट जिसमें खून जम गया हो उसके लिए नैट्रमसल्फ दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दें। बच्चों को एक बूंद पानी में डालकर दें।

58. मोटे लोगों में कैल्शियम की कमी होती है अतः त्रिफला दें। त्रिकूट (सोंठ-कालीमिर्च-मघा-पीपली) भी दे सकते हैं।

59. अस्थमा में नारियल दें। नारियल फल होते हुए भी क्षारीय है। दालचीनी-गुड़-नारियल दें।

60. चूना बालों को मजबूत करता है तथा आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

61. दूध का सर्फेसटेंसेज कम होने से त्वचा का कचरा बाहर निकाल देता है।

62. गाय की घी सबसे अधिक पित्तवर्धक व कफ व वायुनाशक है।

63. जिस भोजन में सूर्य का प्रकाश व हवा का स्पर्श ना हो उसे नहीं खाना चाहिए। जैसे-प्रेशर कूकर

64. गौ-मूत्र अर्क आँखों में ना डालें।

65. गाय के दूध में घी मिलाकर देने से कफ की संभावना कम होती है लेकिन चीनी मिलाकर देने से कफ बढ़ता है।

66. मासिक के दौरान वायु बढ़ जाता है, 3-4 दिन स्त्रियों को उल्टा सोना चाहिए इससे गर्भाशय फूलने का खतरा नहीं रहता है। दर्द की स्थिति में गर्म पानी में देशी घी दो चम्मच डालकर पियें।

67. रात में आलू खाने से वजन बढ़ता है।

68. भोजन के बाद बजासन में बैठने से वात नियंत्रित होता है।

69. भोजन के बाद कंधी करें कंधी करते समय आपके बालों में कंधी के दांत चुभने चाहिए। बाल जल्द सफेद नहीं होगा।

70. अजवाईन अपान वायु को बढ़ा देता है जिससे पेट की समस्यायें कम होती हैं।

71. अगर पेट में मल बंध गया है तो अदरक का रस या सोंठ का प्रयोग करें।

72. कब्ज होने की अवस्था में सुबह पानी पीकर कुछ देर एडियों के बल चलना चाहिए।

73. रास्ता चलने, श्रम कार्य के बाद थकने पर या धातु गर्म होने पर दायीं करवट लेटना चाहिए।

74. जो दिन में दायीं करवट लेता है तथा रात्रि में बायीं करवट लेता है उसे थकान व शारीरिक पीड़ा कम होती है।

75. बिना कैल्शियम की उपस्थिति के कोई भी विटामिन व

ईमानदार व्यक्ति स्वयं से स्वयं भी संतुष्ट रहता है तथा दूसरे भी उससे संतुष्ट रहते हैं।

पोशक तत्व पूर्ण कार्य नहीं करते हैं।

76. स्वरथ व्यक्ति सिर्फ 5 मिनट शौच में लगाता है।
77. भोजन करते समय डकार आपके भोजन को पूर्ण और हाजमे को संतुष्टि का संकेत है।
78. सुबह के नाश्ते में फल ए दोपहर को दही व रात्रि को दूध का सेवन करना चाहिए।
79. रात्रि को कभी भी अधिक प्रोटीन वाली वस्तुयें नहीं खानी चाहिए। जैसे—दाल, पनीर, राजमा, लोबिया आदि।
80. शौच और भोजन के समय मुंह बंद रखें, भोजन के समय टी.वी. ना देखें।
81. मासिक चक्र के दौरान स्त्री को ठंडे पानी से स्नान व आग से दूर रहना चाहिए।
82. जो बीमारी जितनी देर से आती है, वह उतनी देर से जाती भी है।
83. जो बीमारी अंदर से आती है, उसका समाधान भी अंदर से ही होना चाहिए।
84. एलोपैथी ने एक ही चीज दी है, दर्द से राहत। आज एलोपैथी की दवाओं के कारण ही लोगों की किडनी, लीवर, आतें, हृदय खराब हो रहे हैं। एलोपैथी एक बीमारी खत्म करती है तो दस बीमारी देकर भी जाती है।
85. खाने की वस्तु में कभी भी ऊपर से नमक नहीं डालना चाहिए, ब्लड-प्रेसर बढ़ता है।
86. रंगों द्वारा चिकित्सा करने के लिए इंद्रधनुष को समझ लें, पहले जामुनी, फिर नीला अंत में लाल रंग।
87. छोटे बच्चों को सबसे अधिक सोना चाहिए, क्योंकि उनमें वह कफ प्रवृत्ति होती है, स्त्री को भी पुरुष से अधिक विश्राम करना चाहिए।
88. जो सूर्य निकलने के बाद उठते हैं, उन्हें पेट की भयंकर बीमारियां होती हैं, क्योंकि बड़ी आँत मल के चूसने लगता है।

89. बिना शरीर की गंदगी निकाले स्वास्थ्य शरीर की कल्पना निरर्थक है, मल-मूत्र से 5% , कार्बन डाई ऑक्साइड छोड़ने से 22% तथा पसीना निकलने लगभग 70% शरीर से विजातीय तत्व निकलते हैं।

90. चिंता, क्रोध, ईर्ष्या करने से गलत हार्मोन्स का निर्माण होता है जिससे कब्ज, बबासीर, अजीर्ण, अपच, रक्तचाप, थायरायड की समस्या उत्पन्न होती है।
91. गर्मियों में बेल, गुलकंद, तरबूजा, खरबूजा व सर्दियों में सफ़ेद मूसली, सोंठ का प्रयोग करें।
92. प्रसव के बाद माँ का पीला दूध बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को 10 गुना बढ़ा देता है। बच्चो को टीके लगाने की आवश्यकता नहीं होती है।
93. रात को सोते समय सर्दियों में देशी मधु लगाकर सोयें त्वचा में निखार आएगा।
94. दुनिया में कोई चीज व्यर्थ नहीं, हमें उपयोग करना आना चाहिए।
95. जो अपने दुखों को दूर करके दूसरों के भी दुःखों को दूर करता है, वही मोक्ष का अधिकारी है।
96. सोने से आधे घंटे पूर्व जल का सेवन करने से वायु नियंत्रित होती है, लकवा, हार्ट-अटैक का खतरा कम होता है।
97. स्नान से पूर्व और भोजन के बाद पेशाब जाने से रक्तचाप नियंत्रित होता है।
98. तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक श्रम करने के बाद, शौच से आने के तुरंत बाद जल का सेवन निषिद्ध है।
99. त्रिफला अमृत है जिससे वात, पित्त, कफ तीनों शांत होते हैं। इसके अतिरिक्त भोजन के बाद पान व चूना। देशी गाय का घी, गौ-मूत्र भी त्रिदोष नाशक है।
100. इस विश्व की सबसे मँहगी दवा लार है जो प्रकृति ने तुम्हें अनमोल दी है, इसे ना थूकें। ■

गुणकारी मसाले

संकलन-मयंक त्रिपाठी

हल्दी—हल्दी के गुण हम सबसे छुपे नहीं हैं ए हल्दी के सेवन से बृहस्पति ग्रह अच्छा होता है। हल्दी की गाँठ को पीले धागे में बांधकर गुरुवार को गले में धारण करने से बृहस्पति के अच्छे फल मिलते हैं और यह तो हम सब को पता है की हल्दी का दूध पीने से। Arthritis , Bones और Infections में ज़बरदस्त

फायदा मिलता है।

जीरा—जीरा राहू व केतू का प्रतिनिधित्व करता है। जीरा का सेवन खाने में करने से आप के दैनिक जीवन में सौहार्द व शांति बने रहते हैं।

हींग—हींग बुध ग्रह का प्रतिनिधित्व करती है। हींग का नित्य प्रतिदिन सेवन करने से वात व पित्त के रोग नियंत्रित होते हैं। हींग आप की पाचन शक्ति भी बढ़ाती है व क्रोध समस्या से भी निजात दिलाती है। ■

आज समाज, राष्ट्र व विश्व की सबसे जटिल समस्याओं का एकमात्र हल है चरित्र।
चरित्र बिगड़ जाने पर कोई प्रतिष्ठा बाकी नहीं रहती।

37TH SAMMELAN AKHILA BHARATIYA PRAKRITIK CHIKITSA PARISHAD, NEW DELHI
13TH, 14TH AND 15TH April, 2018 at Visakhapatnam

Having experience of 100 years started through late Dr. Sistla Dakshina Murthy, presently following through Dr. Sistla Satyanarayana Murthy and Dr. Sistla Lakshminarayana the institute "Nature Cure Hospital", Visakhapatnam has accepted to organize the conference of "All India Nature Cure Federation", New Delhi going to be held on 13th, 14th and 15th April, 2018 on RK Beach at Visakhapatnam.

Visakhapatnam is well known throughout the world on all angle and aspects which is an important place to deal with. This city is having temperate climate situating in front of the sea. It consists of hills and valleys around. Sri Sri Sri Varaha Lakshmi Narasimha Swamy at Simhachalam, Sri Kanaka maha Lakshmi and Balaji temples are famous in the city.

It is important also to take darsan of Sri Kurma temple at Srikurmam, Sri Suryanarayana Temple at Arasavalli, Sri Siva linga temple at Srimukha lingam, Sri Sitha Rama Swamy Temple at Rama thirthalu are well known and auspicious to visit. Araku a resort place is famous for stay in summer.

The conference is maintained through the participation of luminaries from various walks of life who are convergent with Nature, Nature Cure and Yoga.

Reception Office at:

Nature Cure Hospital Beach Road, MAHARANIPETA (P.O)
Visakhapatnam – 530002 (A.P) Phone: 08912706057
Cell: Dr.L Narayna 9246621846 Sistla_ln@ gmail.com
srilakshmi 9866077307 Mahesh 8008451490(sms)

Kayur Bhushan, President
Akhila Bharatiya Prakritik Chikitsa Parishad
NEW DELHI

स्थापित-1972

Mob.: 9415735351, 9918074574

(रजि०)

माँ शारदा सेवाश्रम ट्रस्ट द्वारा

- डॉ. दयानाथ द्विवेदी हॉस्पिटल एण्ड योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षण संस्थान**
पता: -ग्राम-परौती, पोस्ट-बड़ेटी, जिला-जौनपुर (मड़ियाँहू मछलीशहर रोड़)
- अनन्या चिकित्सालय एण्ड योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षण संस्थान**
पता: -सिटी स्टेशन, नईगंज, जौनपुर

सुविधाएँ: -

- D.N.Y.S., B.N.Y.S. N.D.DY कोर्स करें/योग्यता-10+2
- मरीज भर्ती सुविधा
- आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा इलाज
- कैंसर, गठिया, चर्मरोग, सफेद दाग, लकवा, मिर्गी, श्वास, दमा, नपुंसकता आदि स्थायी इलाज

अध्यक्ष	चिकित्सक	प्रबन्धक
वैद्य दयानाथ द्विवेदी	सचिव	डॉ० पीयूष द्विवेदी
बी०ए०एम०एस० आयुर्वेदाचार्य, साहित्याचार्य (वाराणसी) गोल्डमैडलिस्ट-1972 (नाडी विशेषज्ञ) CMO Regd-AY00/198	डॉ० विकास दुबे एम०ए०बी०एड० डी०एन०वाई०एस०	एन०डी० योगाचार्य (दिल्ली) फिजियोथिरेपिस्ट (लखनऊ) सी०सी०वाई०पी० (वी०एच०यू०) CMO Regd-AL/163



13-15 अप्रैल 2018 को विशाखापटनम् के 37वें अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् महाधिवेशन में सहभागिता हेतु स्नेहिल आमंत्रण

स्नेही स्वजन बन्धु,

भारतीय संस्कृति की समृद्ध नैसर्गिक स्वास्थ्य परम्परा हमें विरासत में मिली। “वसुधैव कुटुम्बकम्”, हमारे विकास का आधार रहा है। सुसंस्कारित मनुष्य सदैव इस सर्वभौमिक समृद्धि का साधक बना। इस समृद्धि के लिए स्वस्थ तन-मन व आत्मा के समन्वित योग का होना अनिवार्य है। यह आरोग्य कामना प्रकृति के समन्वय से प्राप्त सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक नैतिक आध्यात्मिक स्वास्थ्य के माध्यम से ही सम्भव है।

वर्तमान समय के हमारे अप्राकृतिक आचार, विचार व व्यवहार ने पूरे प्राकृतिक तंत्र को प्रदूषित व विकृत कर दिया है। परिणामतः हम दुर्गति के मार्ग का अनुसरण कर विनाश की ओर बढ़ रहे हैं। इन विषम परिस्थितियों का मुकाबला करने के लिए हमें अपने प्राकृतिक तंत्र को पुनर्स्थापित करने का प्रयत्न करना है। स्वस्थ एवं समृद्ध नैसर्गिक परिवेश की स्थापना के लिए हमें स्वस्थ, स्वावलम्बी व समृद्ध बनकर कार्य करना होगा। इस नैसर्गिक आरोग्य कामना हेतु, हम सब व समान विचार की संस्थायें संगठित हो परस्पर विचार-विमर्श से व्यवस्थित कार्य योजना बनाकर कार्य करें यह आज की अनिवार्य आवश्यकता है। इसी संकल्प साधना के लिए गठित आपकी यह परिषद् समान उद्देश्य प्राप्ति में आ रहे मतभेदों को दूर करने, अपने-अपने कार्यों का मूल्यांकन कर समन्वित प्रयास की संभावनाओं को तलाशने व इस लक्ष्य प्राप्ति हेतु संयुक्त व्यवस्थित व्यवहारिक कार्य को पूर्ण सहयोग व सहभागिता युक्त उत्साह व ऊर्जा से पूर्ण करने के लिए सदैव सक्रिय रही है।

विकास के इसी क्रम में अ.भा.प्रा.चि. परिषद् का यह 37वाँ महाधिवेशन 13-15 अप्रैल 2018 को गाँधी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रम् विशाखापटनम् में आयोजित हो रहा है। यह उचित अवसर है अपने विद्वत् संरक्षकों, मार्गदर्शकों, सुधी शुभचिन्तकों, माननीय सदस्यों, कर्मठ प्रशिक्षुओं, सुयोग्य चिकित्सकों, कर्मयोगियों, निपुण संस्था प्रतिनिधियों, दक्ष सहकारी व सरकारी संस्था पदाधिकारियों के साथ परस्पर विचार विनिमय का।

इसी अवसर पर ज्ञानवर्धक विचारोत्तेजक स्मारिका “उल्लास” भी प्रकाशित हो रही है। सम्मेलन स्थल पर आरोग्य मेला भी लगेगा। आरोग्य मेले में आपके सहयोग से चिकित्सा परामर्श एवं उपचार, साहित्य, उपचार उपकरण, खादी एवं ग्रामोद्योग उत्पाद, परम्परागत स्थानीय उत्पादों का भी प्रदर्शन होगा। सम्मेलन का समापन स्वास्थ्य संदेश यात्रा के साथ हो ऐसा प्रयत्न है। विगत की भाँति संस्था के शुभाकांक्षी प्रत्यक्ष या परोक्ष जुड़े प्रत्येक महानुभावों के तन-मन-धन के सहयोग से यह संकल्प सफल होगा इसका हमें विश्वास है।

कार्यक्रम नियोजन की सुविधा हेतु यह आवश्यक है कि आप जिस भी रूप में सक्रिय सहभागिता व सहयोग कर रहे हों उस से संबंधित पूर्ण लिखित जानकारी, वक्तव्य, सुझाव, लेख, विचार, प्रस्तुतीकरण हेतु आवश्यक उपकरण या सुविधा, पृथक निजी आवासीय व्यवस्था व वापसी यात्रा व्यवस्था, स्मारिका हेतु लेख व विज्ञापन, स्टाल हेतु आवश्यक स्थान आदि की जानकारी हमें विलम्बतम् 15 मार्च 2018 तक शुल्क सहित अवश्य उपलब्ध करा दें।

सहयोगाकाँक्षी :

माननीय श्री कमभमपति हरी बाबू

सांसद, लोकसभा, विशाखापटनम्

माननीय श्री रुपकुलारवि कुमार

संयोजक स्वागत समिति 37वाँ

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन

संयोजक-9871766085

केयूर भूषण

स्वतंत्रता सेनानी व पूर्व सांसद,

अध्यक्ष अ.भा.प्रा.चि.प. नई दिल्ली-110002

247, सुन्दर नगर, रायपुर फोन-07712243524

डॉ. एस. श्रीलक्ष्मी

निदेशक, गाँधी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रम्

संयोजक, 37वाँ राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन

आर. के. बीच, विशाखापटनम्, आन्ध्रप्रदेश-530002

फोन : 9246621846, 9866077307

Web.: www.naturecarehospital.in

दिल्ली कार्यालय: 011-23317396, 09873392995, 9873002562, 8299273110

Email: yognatureabpep@gmail.com / Web.: www.yognature.org

नोट: विशाखापटनम् देश का प्रमुख पर्यटक स्थल है तथा रेलवे का मुख्य स्टेशन है। यहाँ के लिए पूरे भारतवर्ष से अनेकों गाड़ी आती व जाती हैं।

इसके निकट धार्मिक व पर्यटन स्थल होने के कारण हवाई मार्ग से भी जुड़ा है।

प्रस्तावित कार्यक्रम

- 13-04-2018 प्रातः 8:00 से 11:00 प्रतिनिधि किट वितरण, अल्पाहार, 11 से 1 बजे तक उद्घाटन सत्र, दोपहर 1:00 से 2:45 तक भोजन, सायं 3:00 से 4:30 चर्चा-चिकित्सा जगत की चुनौतियाँ व समाधान, 4.30 से 6.30 सायंकालीन चर्चा-लोकोपयोगी निसर्गोपचार के प्रचार-प्रसार की कार्य योजना सायं 6:30 से 8:00 आनन्द उत्सव/कवि सम्मेलन, तदोपरान्त रात्रि 8:00 से 9:00 भोजन
- 14-04-2018 प्रातः 6:00-7:00 “आओ स्वास्थ्य के लिए दौड़ें” नगर जनसहभागिता व जागरूकता कार्यक्रम, तदोपरान्त अल्पाहार, प्रातः 9:00 से 11:00 वैज्ञानिक सत्र 1-प्राकृतिक उपचार संसाधनों, (आहार, जल, एक्जुप्रेशर) की सार्थकता का मूल्यांकन दोपहर 11:15 से 1:00 वैज्ञानिक सत्र 2-प्राकृतिक उपचार संसाधनों (मिट्टी, योग व अन्य) की सार्थकता का मूल्यांकन, तदोपरान्त भोजन, सायं 3:00 से 4:30 स्मृति व्याख्यान-नैसर्गिक स्वास्थ्य एवं समृद्धि, तदोपरान्त चर्चा-विभिन्न प्रान्तों में प्रचलित नैसर्गिक स्वास्थ्य परम्पराओं की प्रासंगिकता का पुनरावलोकन, तदोपरान्त लोक झंकार सांस्कृतिक चेतना कार्यक्रम/कार्यकारिणी बैठक, तदोपरान्त भोजन
- 15-04-2018 प्रातः 5:30 से 7:30 ग्राम स्वास्थ्य संदेश पदयात्रा एवं वृक्षारोपण, तदोपरान्त अल्पाहार प्रातः 8:30 से 10:45 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की खुली बैठक (आम सभा) सायं 11:00 से 1:00 निसर्गोपचार पुनर्बोध व्याख्यान, तदोपरान्त भोजन, तदोपरान्त सायं 2:30 से 4:30 सम्मान एवं समापन समारोह

स्मारिका विज्ञापन सहयोग राशि—शुल्क निम्नवत है (विज्ञापन 25 मार्च, 2018 तक ही शुल्क सहित भेजने पर स्वीकार होंगे):—

एक पिछला बाहरी कवर पृष्ठ रंगीन - ₹ 20,000/- एक भीतरी कवर पृष्ठ रंगीन - ₹ 18,000/-

अन्दर के शेष पूरे एक पेज रंगीन हेतु - ₹ 15,000/- अन्दर के शेष पूरे एक पेज एक रंग में - ₹ 12,000/-

अन्दर के शेष आधे पेज हेतु एक रंग में - ₹ 6,000/- अन्दर के पेज के चौथाई भाग हेतु एक रंग में - ₹ 3,000/-

मेला स्टॉल (7×5 फिट) व एक मेज 2 कुर्सी हेतु - ₹ 5,000/- एक निःशुल्क प्रतिनिधि पंजीकरण सहित

प्रतिनिधि पंजीकरण राशि—निःशुल्क किट, 13-15 अप्रैल 18 की गांधीयन आश्रम पद्धति पर सामूहिक आवासीय व भोजन व्यवस्था हेतु

केवल 15 मार्च 2018 तक आवेदन करने पर - ₹ 2000/- इसके उपरान्त 31 मार्च 2018 तक आवेदन करने पर - ₹ 2500/-

जिसमें भोजन के अतिरिक्त अन्य सुविधाये उपलब्धता पर ही देय होगी। स्थल पंजीकरण की सुविधा नहीं है।

इस संस्था से सम्बद्ध सभी वैध प्रशिक्षुओं, सदस्यों, सम्बद्ध संस्था के एक अधिकृत प्रतिनिधि को इससे सम्बन्धित मूल अभिलेख की प्रमाणित प्रतिलिपि प्रस्तुत करने पर पंजीकरण शुल्क में 50% रियायत दी जाएगी लेकिन यह साक्ष्य मूल रूप में अधिवेशन स्थल पर वैधानिक पते के साक्ष्य सहित लाना अनिवार्य है। पलंग युक्त विशेष आवासीय या वातानुकूलित आवासीय सुविधा हेतु क्रमशः 900, 2250 रुपये अलग से व्यवस्था शुल्क अग्रिम जमा कर निवेदन करना अनिवार्य है। पृथक स्वतंत्र निजी आवासीय सुविधा चाहने वाले महानुभावों को वांछित सुविधाओं की जानकारी देते हुए अपने आवासीय पते के प्रमाण सहित ₹ 2000/- अग्रिम भेजते हुए 25 मार्च 2018 तक आवेदन करना अनिवार्य है। रेल किराया रियायत फार्म पंजीकरण कराने के बाद कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं। ऑनलाइन पंजीकरण सुविधा Web.: www.yognature.org के माध्यम से करें।

13-15 अप्रैल 2018 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् विशाखापटनम् महाधिवेशन पंजीकरण प्रपत्र

(केवल बड़े और स्पष्ट अक्षरों में अभिलेख सहित भरकर भेजने पर मान्य)

नाम
Name

जन्म तिथि
Date of Birth लिंग
Sex नागरिकता
Nationality

इस परिषद् की सदस्यता/सम्बद्धता/प्रशिक्षु सम्बन्धी संख्या/अनुक्रमांक:
Roll/Sequence No of Trainee/Member/Affiliation of this Parishad :

फोटो

हस्ताक्षर

सम्बन्धित प्रमाण पत्र की सत्यापित छाया/स्कैन प्रतिलिपि संलग्न करें। Attach the Scan/Attested relevant document for proof.

फोन नं०/Ph. No.:Email: Website:

पूरा पता/Full Add.:

पते का प्रमाणित साक्ष्य संलग्न करें। Scan/Attach the certified document of address proof.

जमा शुल्क का विवरण व दिनांक:
Detail of Fee paid with date :

आवेदक के पूर्ण हस्ताक्षर
Full Signature of Applicant

थाइराइड रोग (Thyroid Disease)

संकलन—उषा कौशिक

परिचय—जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसकी थाइराइड ग्रन्थि में वृद्धि हो जाती है जिसके कारण शरीर के कार्यकलापों में बहुत अधिक परिवर्तन आ जाता है। यह रोग स्त्रियों में अधिक होता है। यह रजोनिवृत्ति के समय, शारीरिक तनाव, गर्भावस्था के समय, यौवन प्रवेश के समय बहुत अधिक प्रभाव डालता है।

रोग के प्रकार—

थाइराइड का बढ़ना—इस रोग के होने पर थाइराइड ग्रन्थि द्वारा ज्यादा हारमोन्स स्राव होने लगता है।

थाइराइड के बढ़ने के लक्षण—इस रोग से पीड़ित रोगी का वजन कम होने लगता है, शरीर में अधिक कमजोरी होने लगती है, गर्मी सहन नहीं होती है, शरीर से अधिक पसीना आने लगता है, अंगुलियों में अधिक कंपकपी होने लगती है तथा घबराहट होने लगती है। इस रोग के कारण रोगी का हृदय बढ़ जाता है, रोगी व्यक्ति को पेशाब बार-बार आने लगता है, याददाश्त कमजोर होने लगती है, भूख नहीं लगती है तथा उच्च रक्तचाप का रोग हो जाता है। कई बार तो इस रोग के कारण रोगी के बाल भी झड़ने लगते हैं। इस रोग के हो जाने पर स्त्रियों के मासिकधर्म में गड़बड़ी होने लगती है।

थाइराइड का सिकुड़ना—इस रोग के हो जाने पर थाइराइड ग्रन्थि के द्वारा कम हारमोन बनने लगते हैं।

थाइराइड के सिकुड़ने का लक्षण—इस रोग के होने पर रोगी व्यक्ति का वजन बढ़ने लगता है तथा उसे सर्दी लगने लगती है। रोगी के पेट में कब्ज बनने लगती है, रोगी के बाल रुखे-सूखे हो जाते हैं। इसके अलावा रोगी की कमर में दर्द, नब्ज की गति धीमी हो जाना, जोड़ों में अकड़न तथा चेहरे पर सूजन हो जाना आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

घेघा (गलगंड)—इस रोग के कारण थाइराइड ग्रन्थि में सूजन आ जाती है तथा यह सूजन गले पर हो जाती है। इस रोग से पीड़ित रोगी के गले पर कभी-कभी यह सूजन नज़र नहीं आती है लेकिन त्वचा पर यह महसूस की जा सकती है।

घेघा (गलगंड) रोग होने के लक्षण—इस रोग से पीड़ित रोगी की एकाग्रता शक्ति (सोचने की शक्ति) कमजोर हो जाती है। रोगी को आलस्य आने लगता है तथा उसे उदासी भी हो जाती है। रोगी व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, मानसिक संतुलन

खो जाता है और वजन भी कम होने लगता है। किसी भी कार्य को करने में रोगी का मन नहीं करता है। धीरे-धीरे शरीर के भीतरी भागों में रुकावट आने लगती है।

रोग के कारण—यह रोग अधिकतर शरीर में आयोडीन की कमी के कारण होता है। यह रोग उन व्यक्तियों को भी हो जाता है जो अधिकतर पका हुआ भोजन करते हैं तथा प्राकृतिक भोजन बिल्कुल नहीं करते हैं। प्राकृतिक भोजन करने से शरीर में आवश्यकतानुसार आयोडीन मिल जाता है लेकिन पका हुआ खाने में आयोडीन नष्ट हो जाता है। मानसिक, भावनात्मक तनाव, गलत तरीके से खान-पान तथा दूषित भोजन का सेवन करने के कारण भी यह रोग हो सकता है।

रोग की प्राकृतिक चिकित्सा—थाइराइड रोगों का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों तक फलों का रस (नारियल पानी, पत्तागोभी, अनन्नास, संतरा, सेब, गाजर, चुकन्दर, तथा अंगूर का रस) पीना चाहिए तथा इसके बाद 3 दिन तक फल तथा तिल को दूध में डालकर पीना चाहिए। इसके बाद रोगी को सामान्य भोजन करना चाहिए जिसमें हरी सब्जियाँ, फल तथा सलाद और अंकुरित दाल अधिक मात्रा में हो। इस प्रकार से कुछ दिनों तक उपचार करने से यह रोग ठीक हो जाता है। इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम 1 वर्ष तक फल, सलाद, तथा अंकुरित भोजन का सेवन करना चाहिए। सिंघाड़ा, मखाना तथा कमलगट्टे का सेवन करना भी लाभदायक होता है। घेघा रोग को ठीक करने के लिए रोगी को 2 दिन के लिए उपवास रखना चाहिए और उपवास के समय में केवल फलों का रस पीना चाहिए। रोगी को एनिमा क्रिया करके पेट को साफ करना चाहिए। इसके बाद प्रतिदिन उदरस्नान तथा मेहनस्नान करना चाहिए। थाइराइड रोगों से पीड़ित रोगी को तली-भुनी चीजें, मैदा, चीनी, चाय, कॉफी, शराब, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। 1 कप पालक के रस में 1 बड़ा चम्मच शहद मिलाकर फिर चुटकी भर जीरे का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन रात के समय में सोने से पहले सेवन करने से थाइराइड रोग ठीक हो जाता है। कंठ के पास गांठों पर भापस्नान देकर दिन में 3 बार मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए और रात के समय में गांठों पर हरे रंग की बोतल का सूर्यतप्त तेल लगाना चाहिए। इस रोग को ठीक करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को उन चीजों का भोजन में अधिक प्रयोग करना चाहिए जिसमें आयोडीन की अधिक मात्रा हो। 1 गिलास पानी में 2 चम्मच साबुत धनिये

नैतिक, आध्यात्मिक व मानवीय मूल्यों को स्थापित किये बिना
सच्ची स्वतन्त्रता असम्भव है।

को रात के समय में भिगोकर रख दें तथा सुबह के समय में इसे मसलकर उबाल लें। फिर जब पानी चौथाई भाग रह जाये तो खाली पेट इसे पी लें तथा गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करें। इस प्रकार से प्रतिदिन उपचार करने से थाइराइड रोग ठीक हो जाता है। थाइराइड रोगों को ठीक करने के लिए रोगी व्यक्ति को अपने पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी करनी चाहिए तथा इसके बाद एनिमा क्रिया करके अपने पेट को साफ करना चाहिए और इसके बाद कटिस्नान करना चाहिए। इसके फलस्वरूप यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। इस रोग से पीड़ित रोगी को अधिक से अधिक आराम

करना चाहिए ताकि थकावट न आ सके और रोगी व्यक्ति को पूरी नींद लेनी चाहिए। मानसिक, शारीरिक परेशानी तथा भावनात्मक तनाव यदि रोगी व्यक्ति को है तो उसे दूर करना चाहिए और फिर प्राकृतिक चिकित्सा से अपना उपचार कराना चाहिए। अंतरूसावी ग्रन्थियों को ठीक करने के लिए कई प्रकार की यौगिक क्रियाएं तथा योगासन हैं। जिनको प्रतिदिन करने से यह रोग ठीक हो जाता है। ये यौगिक क्रियाएं तथा योगासन इस प्रकार हैं—योगमुद्रासन, प्राणायाम, योगनिद्रा, शवासन, पवनमुक्तासन, सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन आदि। ■

लाभकारी दोहे

अजवाइन और हींग लें, लहसुन तेल पकाय।
मालिश जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय।।
एलोवेरा—आँवला, करे खून में वृद्धि।
उदर व्याधियाँ दूर हों, जीवन में हो सिद्धि।।
दस्त अगर आने लगें, चिंतित दीखे माथ।
दालचीनि का पाउडर, लें पानी के साथ।।
मुँह में बदबू हो अगर, दालचीनी मुख डाल।
बने सुगन्धित मुख, महक, दूर होय तत्काल।।

कंचन काया को कभी, पित्त अगर दे कष्ट।
घृतकुमारि संग आँवला, करे उसे भी नष्ट।।
बीस मिली रस आँवला, पांच ग्राम मधु संग।
सुबह शाम में चाटिये, बढ़े ज्योति सब दंग।।
बीस मिली रस आँवला, हल्दी हो एक ग्राम।
सर्दी कफ तकलीफ में, फौरन हो आराम।।
नींबू बेसन जल शहद, मिश्रित लेप लगाय।
चेहरा सुन्दर तब बने, बेहतर यही उपाय।।

डॉ० राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी एवं योग विज्ञान संस्थान

मिसिरपुर (निकट पानदरीबा), जौनपुर, उ०प्र० (भारत) मो०: 9451162709, 9935870799

संचालित कोर्स:— साढ़े तीन वर्षीय डिप्लोमा इन नैचुरोपैथी एवं योग विज्ञान (D.N.Y.S.), एक वर्षीय सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा टैक्नीक (C.N.Y.T.), योग्यता इण्टरमीडिएट। एक वर्षीय सर्टिफिकेट इन एलीमेन्ट्री नैचुरोपैथी एण्ड योगा (C.E.N.Y.), योग्यता हाईस्कूल।

नोट:—शासन की चिकित्सा परिषदों से पंजीकृत स्नातक चिकित्सक D.N.Y.S. के द्वितीय वर्ष में सीधे प्रवेश पा सकते हैं।

सम्बद्ध एवं मान्यता प्राप्त : अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली

आकर्षण : समस्त भारत में कर्मयोगी चिकित्सक के रूप में योग व प्राकृतिक उपचार पद्धति से आरोग्य मार्गदर्शन का प्रशिक्षण व उत्तर प्रदेश मुख्य चिकित्साधिकारी कार्यालय से पंजीकृत चिकित्सक के रूप में चिकित्सीय कार्य करने का संभावित अवसर।

विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें:—

डॉ० प्रमोद कुमार मौर्य

एम.बी.ई.एच. (लखनऊ) रजि. नं. 3709

मौर्य होमियो हॉल

बदलापुर पड़ाव (अकबर पैलेस के सामने) जौनपुर

समय—सुबह 10.00 से शाम 5.00 बजे तक

रविवार सुबह 11.00 से दोपहर 2.00 बजे तक

आकाश इलेक्ट्रोहोमियोपैथिक

हेल्थ केयर सेन्टर

मल्हनी पड़ाव (निकट गंगा प्रेस) जौनपुर

समय—सुबह 8.00 से सुबह 9.00 बजे तक

शाम 6.00 से रात 9.00 बजे तक

डॉ. राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी

एवं योग विज्ञान संस्थान

मिसिरपुर (निकट पानदरीबा) जौनपुर

समय—सुबह 6.00 से 8.00 बजे तक

शाम 5.00 से 6.00 बजे तक

प्रेरक कहानी—इसे न पढ़ें तो जानूँ

संकलन—डॉ० अवधेश मिश्रा

एक बार एक हंस और हंसिनी हरिद्वार के सुरम्य वातावरण से भटकते हुए, उजड़े वीरान और रेगिस्तान के इलाके में आ गये!

हंसिनी ने हंस को कहा कि ये किस उजड़े इलाके में आ गये हैं।

यहाँ न तो जल है, न जंगल और न ही ठंडी हवाएँ हैं यहाँ तो हमारा जीना मुश्किल हो जायेगा!

भटकते भटकते शाम हो गयी तो हंस ने हंसिनी से कहा कि किसी तरह आज की रात बीता लो, सुबह हम लोग हरिद्वार लौट चलेंगे!

रात हुई तो जिस पेड़ के नीचे हंस और हंसिनी रुके थे, उस पर एक उल्लू बैठा था।

वह जोर से चिल्लाने लगा।

हंसिनी ने हंस से कहा—अरे यहाँ तो रात में सो भी नहीं सकते।

ये उल्लू चिल्ला रहा है।

हंस ने फिर हंसिनी को समझाया कि किसी तरह रात काट लो, मुझे अब समझ में आ गया है कि ये इलाका वीरान क्यों है?

ऐसे उल्लू जिस इलाके में रहेंगे वो तो वीरान और उजड़ा रहेगा ही।

पेड़ पर बैठा उल्लू दोनों की बातें सुन रहा था।

सुबह हुई, उल्लू नीचे आया और उसने कहा कि हंस भाई, मेरी वजह से आपको रात में तकलीफ हुई, मुझे माफ़ कर दो।

हंस ने कहा—कोई बात नहीं भैया, आपका धन्यवाद!

यह कहकर जैसे ही हंस अपनी हंसिनी को लेकर आगे बढ़ा पीछे से उल्लू चिल्लाया, अरे हंस मेरी पत्नी को लेकर कहाँ जा रहे हो।

हंस चौंका—उसने कहा, आपकी पत्नी?

अरे भाई, यह हंसिनी है, मेरी पत्नी है, मेरे साथ आई थी, मेरे साथ जा रही है!

उल्लू ने कहा—खामोश रहो, ये मेरी पत्नी है।

दोनों के बीच विवाद बढ़ गया। पूरे इलाके के लोग एकत्र हो गये।

कई गावों की जनता बैठी। पंचायत बुलाई गयी।

पंचलोग भी आ गये!

बोले—भाई किस बात का विवाद है?

लोगों ने बताया कि उल्लू कह रहा है कि हंसिनी उसकी पत्नी है और हंस कह रहा है कि हंसिनी उसकी पत्नी है!

लम्बी बैठक और पंचायत के बाद पंच लोग किनारे हो गये और कहा कि भाई बात तो यह सही है कि हंसिनी हंस की ही पत्नी है, लेकिन ये हंस और हंसिनी तो अभी थोड़ी देर में इस गाँव से चले जायेंगे।

हमारे बीच में तो उल्लू को ही रहना है।

इसलिए फैसला उल्लू के ही हक में ही सुनाना चाहिए!

फिर पंचों ने अपना फैसला सुनाया और कहा कि सारे तथ्यों और सबूतों की जांच करने के बाद यह पंचायत इस नतीजे पर पहुंची है कि हंसिनी उल्लू की ही पत्नी है और हंस को तत्काल गाँव छोड़ने का हुक्म दिया जाता है!

यह सुनते ही हंस हैरान हो गया और रोने, चीखने और चिल्लाने लगा कि पंचायत ने गलत फैसला सुनाया।

उल्लू ने मेरी पत्नी ले ली!

रोते—चीखते जब वह आगे बढ़ने लगा तो उल्लू ने आवाज लगाई—ऐ मित्र हंस, रुको!

हंस ने रोते हुए कहा कि भैया, अब क्या करोगे?

पत्नी तो तुमने ले ही ली, अब जान भी लोगे?

उल्लू ने कहा—नहीं मित्र, ये हंसिनी आपकी पत्नी थी, है और रहेगी!

लेकिन कल रात जब मैं चिल्ला रहा था तो आपने अपनी पत्नी से कहा था कि यह इलाका उजड़ा और वीरान इसलिए है क्योंकि यहाँ उल्लू रहता है!

मित्र, ये इलाका उजड़ा और वीरान इसलिए नहीं है कि यहाँ उल्लू रहता है।

यह इलाका उजड़ा और वीरान इसलिए है क्योंकि यहाँ पर ऐसे पंच रहते हैं जो उल्लुओं के हक में फैसला सुनाते हैं!

शायद 65 साल की आजादी के बाद भी हमारे देश की दुर्दशा का मूल कारण यही है कि हमने उम्मीदवार की योग्यता न देखते हुए, हमेशा ये हमारी जाति का हैण्ट ये हमारी पार्टी का है के आधार पर अपना फैसला उल्लुओं के ही पक्ष में सुनाया है, देश की बदहाली और दुर्दशा के लिए कहीं न कहीं हम भी जिम्मेदार हैं। ■

जब आप क्रोधित होते हैं तो बहुत सारी शक्ति नष्ट हो जाती है, अतः शक्ति का प्रयोग बुद्धिमत्ता से करें।

हृदय रोग तथा भोजन

संकलन-ओ.पी. चित्रांश

हृदय रोग हमारे भोजन पर निर्भर करता है। यदि हम भोजन में सुधार कर लें तो हृदय रोग की संभावना कम रहती है। हमें हृदय रोग को सर्वाधिक प्रभावित करने वाले निम्न पदार्थों के बारे में अवश्य जानना चाहिए-

1. **वसा**-यह देखा गया है कि जो लोग वसा का अधिक प्रयोग करते हैं उनको हृदय रोग अधिक होता है। फिनलैंड में लोग वसा अधिक उपयोग करते हैं, उनको अधिक हृदय रोग होता है। इसके विपरीत जापान के लोग वसा का सेवन करते हैं अतः उनको यह रोग कम होता है।

वसा दो प्रकार के होते हैं-1. संतृप्त वसा, 2. असंतृप्त वसा। संतृप्त वसा हमारे लिए हानिकारक होता है। क्योंकि यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। संतृप्त वसा नारियल, घी, मक्खन, वनस्पति घी में पाया जाता है। भारत में दक्षिण भारत के लोग नारियल इत्यादि का अधिक प्रयोग करते हैं उनको यह रोग अधिक होता है। उत्तरी भारत के लोग वसा का कम प्रयोग करते हैं अतः उत्तरी भारत में यह रोग कम होता है।

स्वास्थ्य के लिए संतृप्त वसा के बजाय असंतृप्त वसा का ही

प्रयोग करना चाहिए। असंतृप्त वसा विभिन्न प्रकार के वनस्पति तेलों जैसे-सरसों, तिल्ली, मूंगफली और सोयाबीन इत्यादि में पाया जाता है। यह वसा रक्त में कोलेस्ट्रॉल को जमने नहीं देते। इसमें सबसे उत्तम मूंगफली का तेल, सोयाबीन का तेल तथा सूरजमुखी का तेल है।

2. **प्रोटीन**-प्रोटीन हमको जन्तु वनस्पति दोनों से प्राप्त होता है। जन्तुओं के मांस भी दो प्रकार का होता है-1. उजला मांस, 2. लाल मांस। उजला मांस हमको चिड़िया के मांस तथा मछली से प्राप्त होता है तथा सफेद मांस अन्य स्तनधारी जन्तुओं से प्राप्त होता है। अण्डे से भी प्रोटीन मिलता है किन्तु अण्डे का सफेद भाग ही उपयोगी होता है। पीले भाग से कोलेस्ट्रॉल बनता है। मनुष्य को 3 अण्डे से अधिक नहीं खाना चाहिए। हृदय रोग से बचने के लिए दही बहुत ही आवश्यक है। दही में एक पदार्थ बनता है जो कि कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

3. **कार्बोहाइड्रेट**-चावल, रोटी इत्यादि जटिल कार्बोहाइड्रेट है। कार्बोहाइड्रेट के रूप में चीनी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। सब्जी, फल का उपयोग करना चाहिए। भोजन में सलाद, गाजर, प्याज, मूली इत्यादि का बनाया जा सकता है। सलाद खाने से फाइबर प्राप्त होता है, जिसमें पेक्टिन होता है जो उपयोगी है।

जिन लोगों को हृदय रोग होता है उनको नियमित रूप से त्रिफला का प्रयोग करना चाहिए। यदि खाने में सावधानी रखी जाये तो हृदय रोगों से बचा जा सकता है। ■

यदि आप दूसरों को यह विश्वास दिलाने की कोशिश करते हैं कि आप वह हैं जो कि आप नहीं हैं, तो मूर्ख कौन बना?

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला प्राकृतिक चिकित्सालय

सैक्टर-19, रोहिणी जेल के सामने, बाहरी रिंग रोड़, दिल्ली-110085 फोन : 011-65556777

(समय- प्रातः 7.00 बजे से सायंकाल 7.00 बजे तक)

जहाँ पर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की निम्नलिखित सुविधाएँ उपलब्ध हैं:-

- प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा परामर्श
- जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, मालिश एवं योग चिकित्सा आदि की सुविधा
- सामान्य योग कक्षाएँ
- पुरुषों एवं महिलाओं के लिए अलग-अलग उपचार व्यवस्था एवं योग कक्ष
- दो पारियों में उपचार की व्यवस्था
- खुला एवं प्राकृतिक वातावरण
- पहुँचने में आसान
- प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम-एक मास (60 घंटे)
- पूर्ण सुसज्जित बाह्य रोगी विभाग
- 20 शैय्याओं का अन्तः रोगी विभाग
- रोगियों के लिए प्राकृतिक भोजनालय का प्रबंध

कृपया परामर्श, चिकित्सा एवं बुकिंग के लिए संपर्क करें:-

फोन : 011-28520430, 65556777 ईमेल : ccryn.goi@gmail.com; वेबसाइट : www.ccryn.org

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

साईनोसाइटिस

संकलन-मयंक त्रिपाठी

परिचय—जब किसी व्यक्ति को साईनोसाइटिस रोग हो जाता है तो उसकी नाक के पास की हड्डियों के छिद्रों में सूजन आ जाती है जिसके कारण रोगी व्यक्ति को बहुत अधिक कष्ट होता है।

रोग के लक्षण—इस रोग के कारण रोगी व्यक्ति की आवाज भारी हो जाती है तथा उसकी जीभ से स्वाद पहचानने की शक्ति कम हो जाती है। इस रोग से पीड़ित रोगी के सूंघने की शक्ति भी कम हो जाती है। साईनोसाइटिस रोग हो जाने के कारण रोगी की नाक के पीछे के भाग में भारीपन तथा थोड़े तनाव की अनुभूति होती है। रोगी व्यक्ति के सिर में दर्द होने लगता है जो रोगी के लिए असहनीय हो जाता है और उसे सर्दी तथा जुकाम भी होने लगता है। कभी-कभी रोगी व्यक्ति को बुखार भी हो जाता है।

रोग का कारण—इस रोग के होने का सबसे प्रमुख कारण यह है कि जब नसिका की अस्थियों के ढांचों के छिद्रों में दूषित द्रव्य या मल जमा हो जाता है तो उसकी नाक के पास की हड्डियों में सूजन हो जाती है और साईनोसाइटिस रोग व्यक्ति को हो जाता है। जब यह रोग धीरे-धीरे बढ़कर पुराना हो जाता है तो बड़ी परेशानी से जाता है क्योंकि इस रोग से छुटकारा पाने के लिए नाक के रोग स्थल की ही नहीं बल्कि रोगी के पूरे शरीर तथा उसके खून की शुद्धि करनी पड़ती है जिसके फलस्वरूप यह रोग ठीक हो सकता है।

रोग प्राकृतिक चिकित्सा—इस रोग को ठीक करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को 2 दिनों तक उपवास रखना चाहिए और कब्ज को दूर करने के लिए एनिमा क्रिया करनी चाहिए। इसके बाद कम से कम 14 दिनों तक उबली हुई शाक-सब्जी, शहद, सूखे मेवें तथा मौसमी फलों का रस पीना चाहिए।

रोगी व्यक्ति को प्रतिदिन गहरी सांस लेनी चाहिए तथा प्रतिदिन गर्दन का व्यायाम करना चाहिए।

रोगी को अपने पेड़ पर प्रतिदिन मिट्टी की पट्टी कम से कम 1 घण्टे के लिए रखनी चाहिए।

सुबह के समय में रोगी व्यक्ति को कम से कम 10 मिनट

तक उदरस्नान करना चाहिए और प्रतिदिन अपने चेहरे पर 15 मिनट तक भाप देनी चाहिए। इसके बाद गीले तथा निचोड़े हुई तौलिये से अपना मुंह साफ करना चाहिए।

रोगी व्यक्ति को रात को सोते समय अपने पैरों को 15 मिनट तक गरम पानी में रखना चाहिए। इसके बाद सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया रखना चाहिए और उसके बाद रोगी को अपने पैरों को एक मिनट के लिए ठंडे पानी में डालना चाहिए।

इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम 3 दिनों तक लगातार एनिमा क्रिया करनी चाहिए ताकि पेट साफ हो जाए और दिन में 2 बार पेट पर मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। इस प्रकार से प्रतिदिन कुछ दिनों तक उपचार करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

इस रोग को ठीक करने के लिए रोगी व्यक्ति को अपने शरीर के रोगग्रस्त भाग पर मालिश करनी चाहिए जिसके फलस्वरूप जमा हुआ बलगम बाहर निकलने लगता है और रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

रोगी व्यक्ति को एक टब में गुनगुना पानी लेकर उसमें अपने पैरों को कुछ देर तक रखना चाहिए तथा इसके बाद गुनगुने पानी से अपनी बांह को धोना चाहिए। इसके फलस्वरूप रोगी व्यक्ति को बहुत अधिक लाभ मिलता है।

गर्म पानी में युकेलिप्टस की पत्तियां या कपूर डालकर नाक से भाप लेने से जमा हुआ स्राव बाहर निकल जाता है और रोग ठीक हो जाता है।

रोगी व्यक्ति को प्रतिदिन अपने सिर को अच्छी तरह से धोना चाहिए और नाक तथा मस्तिष्क पर गरम या ठंडा सेंक बारी-बारी से कम से कम 20 मिनट तक दिन में 2 बार करना चाहिए। ■

आयुर्वेदिक दोहे

सात पत्र लें नीम के, खाली पेट चबाय।

दूर करे मधुमेह को, सब कुछ मन को भाय।।

सात फूल ले लीजिए, सुन्दर सदाबहार।

दूर करे मधुमेह को, जीवन में हो प्यार।।

तुलसीदल दस लीजिए, उठकर प्रातःकाल।

सेहत सुधरे आपकी, तन-मन मालामाल।।

थोड़ा सा गुड़ लीजिए, दूर रहें सब रोग।

अधिक कभी मत खाइए, चाहे मोहनभोग।।

**मौन से मस्तिष्क को आराम मिलता है और इसका अर्थ है शरीर को आराम मिलना।
कभी-कभी सिर्फ आराम रूपी औषधि की ही शरीर को आवश्यकता होती है।**

Traveling

◆ Shashwat Nature cure and Health Centre

Traveling is a wonderful way to explore new places, cultures and even exciting cuisines. But before you reach your destination, it is essential to decide what you must eat and what you must avoid before and while traveling. This is because certain meals or snacks can upset your stomach easily or cause a feeling of heaviness, nausea, bloating or sluggishness. The key is to eat light and it is always better to carry fresh homemade food instead of eating out.

The benefits of carrying homemade food while you are traveling

Very light: Homemade food is very light and can be digested easily. Eating light is very important during travel, as no one wants to spend their time with an upset stomach or constant nausea breaks. If the travel duration is long, eat light for at least two days prior to the day of travel.

Flexibility: Carrying homemade food gives you the flexibility to eat as per your convenience and prevents you from gobbling junk food while on the go.

Cost-effective: It is a very well-known fact that carrying your food is cost-effective than eating outside.

Foods to avoid before traveling

Carbonated drinks: Sodas or beer can make you feel bloated and cause stomach pain while you travel.

Salty and deep fried food: Such foods make you feel excessively thirsty and bloated as they dehydrate your body. So, avoid sugar cereals, deep-fried snacks, salty chips, and bread.

Coffee: Avoid drinking too much coffee as it can cause frequent urination.

Legumes and beans: These are well-known for causing gastric discomfort, thus should be avoided.

High-fat foods: Stay away from cheese, cream, sausages, butter, and ham as they can lead to nausea or headaches.

Others: Avoid alcohol, broccoli, cabbage, radish, turnips, peaches, barley and rye as they can lead to the formation of gas.

Foods to eat before traveling

Water-rich foods: Cucumber, raw carrots,

lettuce, celery, strawberries, pineapple, watermelon, and grapes are loaded with water and will keep you well-hydrated.

Citrus fruits: Eat fresh oranges, plums, different kinds of berries, kiwi and grapefruit to get your dose of vitamin C and antioxidants will also keep you hydrated.

Sweet potatoes: These take time to break down in your gut and release energy slowly. Plus, they are loaded with essential vitamins, manganese, potassium, dietary fibers and have less fat and sodium.

Buckwheat: You can have this instead of white rice, as buckwheat is high on antioxidants. It will reduce your stress level, boost immunity, and provides sufficient magnesium to make you feel relaxed.

Avocados: Loaded with healthy fats, vitamin E, potassium and folic acid, avocados are very healthy and make for yummy dips and salads. You can have it with brown rice or oats.

Others: Dry fruits, lean meats, brown rice and oats are some other foods you can have.

Meals to eat while traveling

Whatever you choose, make sure it should be light on the stomach, easy to pack, and carry. Some of the options that you can consider are

Fruits: You can keep fruits like bananas, oranges and apples handy. These are easy to carry and eat and are light on the stomach, which makes them a great snack.

Dry fruits: When you are feeling down slightly, try munching on a couple of almonds or raisins and as they uplift your mood. They also provide instant energy. However, you should be careful, so as to not consume them in excess.

Simple rolls: Roti rolls or wraps are not only easy to pack but are tasty and convenient to eat when traveling.

Sandwiches: Carrying a box of whole wheat bread sandwiches are a good meal to have while traveling. As, they are easy to digest and pack.

Other foods: Some other food options that you can go for are salads with healthy dressings, poha, idli, besan chila and upma, etc.

Stay healthy and fit so that you can enjoy traveling with the required energy and enthusiasm. ■

चिन्ताग्रस्त व्यक्ति मृत्यु से पहले कई बार करता है।

DID YOU KNOW

◆ Ajay Dubey

Our belly button (NABHI) is an amazing gift given to us by our creator. A 62 year old man had poor vision in his left eye. He could hardly see especially at night and was told by eye specialists that his eyes were in a good condition but the only problem was that the veins supplying blood to his eyes were dried up and he would never be able to see again.

According to Science, the first part created after conception takes place is the belly button. After it's created, it joins to the mother's placenta through the umbilical chord.

Our belly button is surely an amazing thing! According to science, after a person has passed away, the belly button is still warm for 3 hours the reason being that when a woman conceives a child, her belly button supplies nourishment to the child through the child's belly button. And a fully grown child is formed in 270 days = 9 months.

This is the reason all our veins are connected to our belly button which makes it the focal point of our body. Belly button is life itself!

The "PECHOTI" is situated behind the belly button which has 72,000 plus veins over it. The total amount of blood vessels we have in our body are equal to twice the circumference of the earth.

Applying oil to belly button CURES dryness of eyes, poor eyesight, pancreas over or under

working, cracked heels and lips, keeps face glowing, shiny hair, knee pain, shivering, lethargy, joint pains, dry skin.

REMEDY For dryness of eyes, poor eyesight, fungus in nails, glowing skin, shiny hair—At night before bed time, put 3 drops of pure ghee or coconut oil in your belly button and spread it 1 and half inches around your belly button.

For knee pain—At night before bed time, put 3 drops of castor oil in your belly button and spread it 1 and half inches around your belly button.

For shivering and lethargy, relief from joint pain, dry skin—At night before bed time, put 3 drops of mustard oil in your belly button and spread it 1 and half inches around your belly button.

WHY PUT OIL IN YOUR BELLY BUTTON?—You belly button can detect which veins have dried up and pass this oil to it hence open them up.

When a baby has a stomach ache, we normally mix asafoetida (hing) and water or oil and apply around the navel. Within minutes the ache is cured. Oil works the same way.

Try it. There's no harm in trying.

You can keep a small dropper bottle with the required oil next to your bed and drop few drops onto navel and massage it before going to sleep. This will make it convenient to pour and avoid accidental spillage.

I am forwarding this valuable and very useful information received from a very good friend. Its really amazing. A million thanks to the friend. Happy to share it with friends. ■

The Power of determination, If you have the Will, You can

◆ Awdhesh Mishra

A true story about athlete Glenn Cunningham who was horribly burned in a schoolhouse fire at the age of 8. Doctors predicted he would never walk again. Determined to walk, Glenn would throw himself off his wheelchair and pull his body across the yard and along a fence. Twenty-two months later, he took his first steps and through sheer determination, learned to run despite the pain...

The little country schoolhouse was heated by an

old-fashioned, pot-bellied coal stove. A little boy had the job of coming to school early each day to start the fire and warm the room before his teacher and his classmates arrived.

One morning they arrived to find the schoolhouse engulfed in flames. They dragged the unconscious little boy out of the flaming building more dead than alive. He had major burns over the lower half of his body and was taken to a nearby county hospital.

From his bed the dreadfully burned, semi-conscious little boy faintly heard the doctor talking to his mother. The doctor told his mother that her son would surely die – which was for the best, really – for the terrible fire had devastated the lower half of his

शान्ति व सहनशीलता वातानुकूलित कक्ष जैसी शीतलता प्रदान करती है,
इनसे मनुष्य की कार्यक्षमता बढ़ती है।

body.

But the brave boy didn't want to die. He made up his mind that he would survive. Somehow, to the amazement of the physician, he did survive. When the mortal danger was past, he again heard the doctor and his mother speaking quietly. The mother was told that since the fire had destroyed so much flesh in the lower part of his body, it would almost be better if he had died, since he was doomed to be a lifetime cripple with no use at all of his lower limbs.

Once more the brave boy made up his mind. He would not be a cripple. He would walk. But unfortunately from the waist down, he had no motor ability. His thin legs just dangled there, all but lifeless.

Ultimately he was released from the hospital. Every day his mother would massage his little legs, but there was no feeling, no control, nothing. Yet his determination that he would walk was as strong as ever.

When he wasn't in bed, he was confined to a wheelchair. One sunny day his mother wheeled him out into the yard to get some fresh air. This day, instead of sitting there, he threw himself from the chair. He pulled himself across the grass, dragging his legs behind him.

He worked his way to the white picket fence bordering their lot. With great effort, he raised himself up on the fence. Then, stake by stake, he began

dragging himself along the fence, resolved that he would walk. He started to do this every day until he wore a smooth path all around the yard beside the fence. There was nothing he wanted more than to develop life in those legs.

Ultimately through his daily massages, his iron persistence and his resolute determination, he did develop the ability to stand up, then to walk haltingly, then to walk by himself – and then – to run.

He began to walk to school, then to run to school, to run for the sheer joy of running. Later in college he made the track team.

Still later in Madison Square Garden this young man who was not expected to survive, who would surely never walk, who could never hope to run – this determined young man, Dr. Glenn Cunningham, ran the world's fastest mile**!

On June 16, 1934, Glenn Cunningham ran the mile in 4:06.8 minutes, breaking the world's record. His effort portrays that whatever you want to create in your life is yours for the making. As long as you desire it enough and allow your will to guide you, you can have and be whatever your heart desires. The only one that can put limits on our personal will is ourselves.

Develop and encourage your will to create and all the forces of nature within and without will help you bring your desire to pass. ■

Kampen, who refused to Die in Two Months

◆ Dr. Jacob Vadakkanchery

They came to see me on a motorbike, having ridden 70 km. The 64-year-old Kampen and the 70-year-old Kuntan from Kom Jim in Ubon Ratchathani Province. Their presence made the fourth day of the Nature Life camp in Thailand rather interesting. This is the story Kuntan told me about his wife.

"Twelve years ago, she had a severe stomach pain. We consulted a physician in the Kom Jim government hospital. He gave her some medicines and an injection, after which the pain was gone. But a little later, she developed a fever. And when she took medicines for the fever, the stomach pain was

back. Not only did the treatments at the hospital didn't work, her stomach bloated up and there was swelling in her entire body. She was referred to the Khai Sapasit Prasong Hospital in Ubon, which was quite famous. After extensive diagnosis, the doctor told us that no medical treatment could save her life. He gave her some medicines and sent her home, saying that she had only two more months to live."

Kuntan's voice started to break as he continued, "I was a broken man. That was when Sampo, who was part of the group protesting the Pak Mun Dam, told me about a health camp. I didn't know the exact details of this camp. All I knew was that a doctor from India was running it. The camp was being held at the Wisdom Centre in Pak Mun at that time. So we went there. Kampen was given only fruits to eat. She was asked to lie down in the sun and sit in a tub full of water. I didn't understand why this was being

अगर कोई व्यक्ति क्रोध की प्रवृत्ति को नियंत्रित करने में असमर्थ है, तो उसे नियंत्रण न रख सकने वाले ऐसे दूसरे लोगों की आलोचना करने का क्या अधिकार है।

done. I knew she was dying and I wondered why she was made to starve herself in the last few days of her life. But Kampen told me that she was feeling a little better. On the second day there, I noticed that the bloating in her stomach had reduced. As the days went by, Kampen's health kept improving. I observed everything. Kampen was advised to live on fruits for another month, after her time at the camp. In solidarity with her suffering, I too lived only on fruits. I sat with her in the sun. I felt really good. After a month, Kampen stopped her diet of fruits. But I didn't. I started to eat cooked food only after a couple of months."

Kampen, who was predicted to live for only 2 months, laughed out loud now, after 12 years of receiving her life sentence. "He started his fruit diet with me. Even now, he eats only fruits for dinner. He sits in the sun regularly. He lectures everyone on nature life."

Kunten grabbed the microphone from her.

"I tell the story of my wife's recovery to anyone who is suffering from a disease. Some people don't take me seriously. But those who do always recover."

"So are you Dr Kunten now?" The audience roared in laughter at someone's question. But that villager's face was radiant with happiness and contentment. It was as if nature life had given him a new identity.

"I always tell everyone this story."

"Did you ever meet the doctor again who gave you two months to live?" Ann, attending the camp, decided to be a little naughty and asked Kampen.

But Kampen was not to be outwitted.

"Yes, of course. I visited him. He was shocked to see me. 'How do you live?' he asked me. 'Happily,' I replied. He couldn't believe that I was alive and well. He asked me who I survived when there was nothing to be done medically to save my life."

"God came down from heaven and saved me," I replied."

"Did you have any disease in these 12 years?" someone asked Kampen in the camp.

"Sometimes I get a pain in my leg. So I wrap a wet towel around it. I sit in the sun for a while. And then I get better."

"So apart from this pain, you did not have any disease at all?"

"No. Neither of us have had any diseases in these 12 years, especially him," replied Kampen.

This tale of disease and recovery of two simple villagers from Ubon in Thailand caused a wave in the camp. The couple had decided to leave for home in the afternoon, but no one in the camp was willing to let them go. There were so many questions they needed answers for. There were many more times they needed to hear that wonderful tale. ■

Disease is and Industry; Nature is Health

◆ Dr. B. Venkat Rao

Why should we provide medical treatments for disease? Diseases are not ill! Should diseases be feared and cured? Diseases benefit only those who try to cure them. They find diseases really useful. Without diseases, there will not be any patients. Without patients, there will not be any medical treatments. And without medical treatments, those who spent millions learning medicine and setting up hospitals will face obscurity. The nation's GDP will fall to a dangerous level. It will shut down clinics and hospitals and bring about unfathomable losses to an otherwise profitable industry.

For these people, diseases are a pre-requisite. So they manufacture diseases. They give them masks of science to make them more real to people. Diseases bring them fortune and good luck.

Treating diseases is their livelihood. Why do we need diseases? We reap no profit from diseases or their cure. Around 6 million people have been reduced to starvation because of their expensive medicines and treatments. This is the statistics from India. Just imagine how horrifying the numbers of the entire world will be!

When hospitals, doctors, pharmaceutical companies, and health departments become prosperous in their war against diseases, ordinary people suffer and die in millions.

Just like casualties are created in a war through bullets and bombs, casualties are created in this dangerous war against diseases too.

सफलता मन की शीतलता से उत्पन्न होती है। ठण्डा लोहा ही गर्म लोहे को काट व मोड़ सकता है।

A patient exists only to be the recipient of as many surgeries and medicines as he can accept.

Chemical medicines become chemical weapons in this particular war, radiation become dangerous atomic waves, and surgical instruments become physical weapons that wound and scar the body.

You don't have to spend money to die in a battlefield, but you will have to spend your life's savings as you embrace your death in the war against diseases. And the one who brings about your death, your tormentor, lives in glory, fame, and prosperity.

There is something called life force within everything that breathes. This life force creates our body from nothing, it nourishes it and nurtures it, and when the time comes, destroys it with no regrets. Only this life force can 'cure' or 'repair' the damages the body endures. We become victims of the cruel war against diseases only when we are too adamant to realise and acknowledge this truth.

When we realise that a disease is created by the body and the body itself will cure it, and that all we need to do is create favourable circumstances for it, we will be cured, naturally and painlessly.

Pharmaceutical companies fear this truth. They have sowed the seeds of fear and ignorance among the public by enforcing medical myths on them.

We must do away with the concept of diseases and understand the duality of health and ill health.

You are either healthy or unhealthy. The symptoms of ill health are manifested as diseases. And they have become the means of profit-making for a lot of people. The journey from ill health to health must be determined and regulated by us, and not by anyone else. And for this, we need to retrace our steps and eliminate all the causes of our ill health. Get rid of the harmful lifestyle we had been following and live close to nature.

Medical mafia stand to lose everything if the public realises this simple and essential truth. So they try to keep it hidden by any means necessary. ■

उपयोगी दोहे

मधु का सेवन जो करे, सुख पावेगा सोय ।
कंठ सुशीला साथ में, वाणी मधुरिम होय ।।
पीता थोड़ी छाछ जो, भोजन करके रोज ।
नहीं जरूरत वैद्य की, चेहरे पर हो ओज ।।
ठण्ड अगर लग जाय जो, नहीं बने कुछ काम ।
नियमित पी लें गुनगुना, पानी दे आराम ।।
कफ से पीड़ित हो अगर, ख़ाँसी बहुत सताय ।
अजवाइन की भाप लें, कफ तब बाहर आय ।।

शान्ति का चुम्बक बन जाइये ताकि आप अपनी ओर आकर्षित होने वाली अशान्त आत्माओं को शान्ति प्रदान कर सकें।

रोग एवं दवाओं से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक उपचार एवं योग केन्द्र

नजर कंवर सुराणा मेमोरियल होस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

भारत की राजधानी दिल्ली के बीचोंबीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्स्प्रेसर, पंचकर्मा एवं योग कक्षाओं सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएँ उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा0 सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पट्टीकल्याण आश्रम (पानीपत) में सेवाएँ दे रहे थे, अब 8 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतु निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है। पंचक्रमा की सुविधा है।

मुख्य परामर्शदाता

डा0 सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

(M.S. Yog, P.G. Diploma,
Chandigarh,

N.D.D.Y., N.D.N.Y.

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

(M.S. Yog, P.G. Diploma,
Chandigarh,

N.D.D.Y., N.D.N.Y.

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली