

जब से जगे तब से सवेरा

दो माह पश्चात् देश महात्मा गांधी की 150 वीं जयन्ती मनाने जा रहा है। महात्मा गांधी की एक विचारधारा थी। वे हर कार्य में शुचिता का ध्यान रखते थे। चाहे व्यक्तिगत जीवन हो, चाहे संस्थागत या फिर सामाजिक कार्य ही क्यों न हों। पूज्य बापू ने सामाजिक बदलाव के अनेकों कार्यक्रम प्रारम्भ किये थे, जिन्हें रचनात्मक कार्यक्रम के नाम से जाना जाता है। इन सभी रचनात्मक कार्यक्रमों को करने के लिये अलग-अलग संस्था बनाई गई थीं। उन संस्थाओं में से आज भी कुछ संस्थाएँ अपना अस्तित्व बनाये हुए हैं।

बापू के द्वारा बनाई गई वे संस्थाएँ आज भी विद्यमान तो हैं, पर क्या आज वे अपने निर्माता के सिद्धांतों को अंगीकार किये हुए हैं? यह प्रश्न हमारे सामने है। वास्तव में धीरे-धीरे उनमें से अधिकांश संस्थाएँ अपने उद्देश्यों से भटक गयी हैं। मात्र भटकी ही नहीं हैं, बल्कि भ्रष्ट राजनीति का अड़्डा बन गई हैं। पद, पैसा, प्रतिष्ठा के लालच में फंसे छद्मभेषी तथाकथित गांधीवादी इन संस्थाओं में घुसकर इनका चरित्र बिगाड़ने में लगे हैं। डा० राम मनोहर लोहिया ने कभी कहा था कि ये गांधीवादी संस्थाएँ मठ तथा गांधीवादी मठाधीश बन गये हैं जो आज सार्थक लगने लगा है। अनेकों रचनात्मक संस्थाएँ अपने कार्यक्रमों को भूलकर सत्तालोलुप व्यक्तियों के मकड़ जाल में फंसी दिखाई देती हैं।

ऐसा क्यों हुआ? मुझे लगता है कि समय के साथ-साथ ये संस्थाएँ ऐसे व्यक्तियों के हाथों में पहुँच गईं जो सुविधा, साधन आदि जुटाने में लगे थे। उनके अपने व्यक्तिगत जीवन में शुचिता का कोई स्थान नहीं था। वे येन-केन-प्रकारेण धन तथा सुविधाओं को बटोरने में लगे हैं। ऐसी संस्थाओं के प्रमुख जिनके व्यक्तिगत या सार्वजनिक जीवन में से शुचिता निकल चुकी है, महात्मा गांधी की 150 वीं जयन्ती बड़े-बड़े आयोजन कर मनाने की योजना बनाने में लगे हैं।

आज देश में चारों ओर ऐसे ही व्यक्तियों का ताना-बाना नजर आता है जो तिकड़म कर संस्थाओं को कब्जाने तथा उनके शोषण में लगे हैं। इनसे संस्थाओं को कैसे मुक्त किया जाये यह एक गंभीर समस्या है। क्योंकि उनकी पंहुच राजनीतिक नेताओं तक है। वे उनकी मदद से गांधी विचार की संस्थाओं में घुसपैठ करने में लगे हैं।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् भी आज ऐसी ही परिस्थिति से गुजर रही है। कुछ तथाकथित गांधीवादी इसमें घुसकर अपनी सत्ता लोलुपता की भूख मिटाने में पूरे प्राणपण से लगे हैं। उनके सहयोग में ऐसे साथी लगे हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा को व्यवसायिक रूप देने के समर्थक हैं। परिषद् डी० एन० वाई० एस० का पाठ्यक्रम चलाती है, वर्ष में दो बार इनकी परीक्षा होती है। गत कुछ वर्षों से ये परीक्षा भी परीक्षा केन्द्रों की कमाई का स्रोत बनकर रह गई। न तो परीक्षार्थियों को पढ़ने में रुचि थी और न परीक्षा केन्द्र संचालकों को पढ़ाने में। बस प्रमाण पत्र दिलाने के नाम पर हजारों रुपये के लेन-देन का खेल चलने लगा। गत दो वर्षों से इस खेल को रोकने का प्रयास किया गया है आंशिक सफलता मिली है, पर इससे जो लोग पैसे कमाने के धन्धे में जुटे थे, वे विरोधी बन गये और अ० भा० प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के समानान्तर इसी नाम से जाली संस्था बनाकर जनता में भ्रम का वातावरण निर्मित कर रहे हैं।

बापू की 150 वीं जयन्ती के अवसर पर ऐसे व्यक्तियों को या समूहों को बेनकाव करने का प्रयास हम सबको मिलकर करना है। बापू ने कहा था कि सही लक्ष्य प्राप्ति के लिये साधनों का शुद्ध होना भी आवश्यक है। यदि हम सही अर्थों में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार करना चाहते हैं तो हमें अपने साधनों को शुद्ध कर लेना चाहिये। प्राकृतिक चिकित्सा को जीवन शैली के रूप में ही विकसित करने का उपक्रम करना चाहिये। जब हम सही तरीके अपनाकर ईमानदारी के साथ पूरा अध्ययन कर परीक्षा देंगे या दिलायेंगे तभी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक बन सकेंगे। नकल करके या पैसे के बल पर प्रमाण पत्र प्राप्त करना स्वयं को धोखा देना है। बापू जीवन में जिस शुचिता तथा साधन शुद्धि की बात करते थे उससे मुँह मोड़ना है।

बापू की 150 वीं जयन्ती मनाने के अवसर पर आज हम अपने आपको टटोलें और जहाँ भी अपने में कमी दिखाई देती हो उसे दूर करने का प्रयास करें। कहा गया है “जब से जगे तब से सवेरा”। तो आइये हम सब मिलकर संकल्प करें कि अब तक जाने अनजाने में हुई भूलों को भुलाकर एक साथ मिलकर पूज्य बापू के बताये रास्ते पर चलेंगे। और अपने जीवन में तथा अपने कार्यों में शुचिता लायेंगे, साधन शुद्धि का ध्यान रखेंगे। यही संकल्प हमारे लिये बा बापू की 150 वीं जयन्ती मनाने का आधार बनेगा।

—(डा० सच्चिदानन्द)

जीवन स्तर! तब तक नहीं उठ सकता जब तक हम अपनी सोच-विचार एवं अपने समझने का दायरा न बढ़ायें।



किसी भी चीज के सृजन के लिए अनुशासित स्वावलंबी सतत प्रयास आवश्यक हैं। प्रत्येक सृजन का स्थायित्व भी विवेकशील स्वाधीन प्रयास पर ही निर्भर है। इस प्रयास के लिए उपयुक्त कौशल का होना अनिवार्य है। इसलिए स्वाधीनता को विकास का मूलभूत आधार मानना कोई अतिशयोक्ति नहीं है।

पूरे भौगोलिक परिवेश में जिस भी चीज की उत्पत्ति अनुकूल अनुशासित स्वाधीन परिवेश में हुई उसी का विकास हुआ। इसी परिवेश में हमारी भारतीय संस्कृतियों का विकास हुआ है। जब तक हमारी भारतीय पुरातन परंपराओं के अस्तित्व पर प्रतिकूल पराधीन परिवेश का प्रभाव नहीं रहा, हम विश्व के सिरमौर बने रहे। इसके विपरीत परिस्थितियां बन जाने पर हम पराधीन हुए और हमारी संस्कृति प्रदूषित होते-होते नष्ट होने के कगार पर आ गई। हमारी परंपरागत चिकित्सा, शिक्षा व्यवस्था पर पाश्चात्य मानकों का अनुशासन थोपे जाने से इसका प्रभाव भी समाप्त होने लगा। आज सच्चे अर्थों में चिकित्सा व शिक्षा सेवाभाव का पवित्र कार्य न होकर लाभ कमाने का व्यवसाय बनकर विकसित हो रही हैं। आज के परिवेश में शिक्षित, व्यवसाई चिकित्सकों के माध्यम से वास्तविक आरोग्य की कामना तक नहीं की जा सकती। इन परिस्थितियों में जब एक स्वस्थ मानसिकता के विवेकशील व्यक्ति की भावनाओं पर ही प्रश्नचिन्ह हो तो एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना ही व्यर्थ है। गांधी जी ने इन विषम परिस्थितियों में ऐसे समाज के लिए स्वावलंबी, स्वाधीनता के साथ समृद्ध मनुष्य की अनिवार्यता महसूस की। अपने अनुभव के आधार पर प्रत्येक मनुष्य के स्वावलंबी स्वस्थ एवं समृद्ध बनने के लिए प्राकृतिक जीवन पद्धति को ही उपयुक्त पाया। प्रकृति प्रदत्त प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित इस प्राकृतिक जीवन पद्धति को कुदरती उपचार का नाम देने के बाद भी गांधीजी इसे चिकित्सा का व्यवसाय न बनाते हुए मात्र सेवा साधना तक ही सीमित रखते थे। अपनी इसी भावना के अनुरूप गांधीजी ने समय-समय पर प्रचलित चिकित्सा व्यवसाय के चिकित्सकों, चिकित्सालयों को अनैतिकता का साधन मानने से परहेज तक नहीं किया। गांधीजी के निर्वाण के उपरांत प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं, चिकित्सकों व इसके शुभचिंतकों के महामंच के रूप में गठित अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के माध्यम से इस विचारधारा का प्रचार प्रसार व पोषण प्रारंभ हुआ। कालांतर में इस अखिल भारतीय परिषद में भी कुछ लोभी, व्यवसायी व गांधी जी के वास्तविक प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन के ज्ञान से अनभिज्ञ महानुभावों के अनैतिक हस्तक्षेप से प्राकृतिक आरोग्य साधना दिग्भ्रमित हुई।

जिस प्रकार प्रकृति विनाशक प्रदूषक तत्वों से मुक्ति का प्रयास करती है उसी प्रकार प्राकृतिक आरोग्य साधना के विचार निष्ठ साधकों के माध्यम से अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद अपनी पूर्ण स्वाधीनता के साथ आरोग्य साधना के महायज्ञ को पूर्ण करने की ओर अग्रसर है।

आज हम सभी विचार निष्ठ प्राकृतिक आरोग्य साधकों का उत्तरदायित्व है कि हम ऐसी परम्पराएँ विकसित करने का संकल्प लें जिनमें अपनी राजनीतिक महत्वाकांक्षा को साधने को प्रयासरत, दिग्भ्रमित, व्यवसायी, औषधि चिकित्सा के पोषक तत्वों के षड्यंत्र से कुदरती उपचार के स्वाधीन स्वावलंबी प्राकृतिक स्वरूप को बचाते हुए अंतिम जन तक इसके प्रचार-प्रसार का रास्ता जाए।

स्वाधीन भारत में जब गांधी का नाम लेकर गांधी के विचारों व्यवहारों के प्रचार-प्रसार में अवरोध उत्पन्न किए जा रहे हैं तब हम गांधी के प्राकृतिक उपचार दर्शन के साधकों को गंभीरता से इस कार्य के लिए आगे आना चाहिए। आपकी परिषद प्रभा आप सभी की साधना की पूर्ति में किंचितमात्र भी सहयोगी व सहभागी बन सकी तो यह हमारा सौभाग्य होगा। आप सभी के सहयोग, सुझाव एवं मार्गदर्शन की अभिलाषा में, आपका

प्रभा मिश्रा

यदि मैं अपने प्रयासों का फल प्राप्त करने के लिए बेचैन हूँ तो वह आधा पका फल खाने की इच्छा समान है।

अ.भा.प्रा.चि. से हितबद्ध सभी महानुभावों व संस्था प्रभारियों की सेवा मे अति आवश्यक सूचना

प्रकृति के नियमों के अनुकूल जीवन जीने की कला को ही व्यवसायिक मानसिकता के लोगों ने प्राकृतिक चिकित्सा के रूप में सेवा के स्थान पर व्यवसाय को प्रतिस्थापित किया। गांधीजी ने सदैव इसका विरोध किया तथा इसके सच्चे स्वरूप को प्रतिष्ठित करने के लिए जीवन पर्यंत सक्रिय रहे। गांधी जी की इसी अभिलाषा की पूर्ति के लिए 1956 में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का औपचारिक गठन हुआ। कोलकाता से शुरू हुए इस प्रयास को कई दुर्दिन भी देखने पड़े। इन विषम परिस्थितियों में केंद्रीय गांधी स्मारक निधि नई दिल्ली ने अपनी नैतिक जिम्मेदारी का एहसास करते हुए इस कार्य को केंद्रीय गांधी स्मारक निधि के परिसर से संचालित करने की पहल की। कुछ प्राकृतिक चिकित्सा के अनुयायियों की पहल पर इस कार्य का उत्तरदायित्व उन्हें दिया गया। कालांतर में इस कार्य में जुड़े लोगों में गांधी के विचारों के प्रति आस्थावान लोगों की कमी होती रही और इसमें दवा के प्रति आस्था रखने वाले पद लोलुप व्यक्तियों का प्रभुत्व बढ़ने लगा। धीरे-धीरे परिषद अपने मूल उद्देश्यों से भटक औषधि युक्त चिकित्सा करने वालों के माध्यम से औषधि युक्त प्रदूषित प्राकृतिक चिकित्सा का व्यवसाय करने का साधन बनने लगी। परिणामतः प्राकृतिक चिकित्सा अपने मूल अस्तित्व से विमुख हो गई। यह क्रम दवायुक्त पद्धतियों में विश्वास रखने वाले, अपने जीवन व व्यापार में असफल, ढोंगी, भोगी, व्यवसाई महानुभावों के षड्यंत्र से आज भी जारी है।

प्राकृतिक चिकित्सा की इस दुर्दशा से चिंतित केंद्रीय गांधी स्मारक निधि नई दिल्ली ने अपने परिसर से संचालित इन गतिविधियों का मूल्यांकन करने के लिए पूरे देश के गांधी विचारनिष्ठ महानुभावों के साथ विचार मंथन कर मार्गदर्शक निर्देश जारी किए। 15 राजघाट से संचालित यह परिषद इन दिशा निर्देशों के अनुरूप प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के उद्देश्य की पूर्ति के लिए सक्रिय हुई। इस कार्य को गांधी के विचारों के प्रतिकूल, अनैतिक ढंग से अपने कार्य संचालित करने वाले महानुभावों व संस्थाओं के साथ संवाद स्थापित करते हुए परिषद ने गांधी की भावनाओं के अनुरूप परिषद के कार्यों को करने का प्रस्ताव रखा। इस कार्यवाही के पश्चात गांधी के विचारों में आस्था रखने वाले अधिकांश महानुभाव व संस्थाओं ने परिषद के साथ सहयोगात्मक रुख अपनाते हुए कार्यों में सहभागिता जारी रखी। इसके विपरीत कुछ ऐसी भी संस्थाएं व महानुभाव रहे जो गांधी की भावनाओं के प्रतिकूल प्राकृतिक चिकित्सा को औषधि के घालमेल युक्त बनाकर केवल अपनी व्यवसाई उपलब्धि का साधन मानते थे। उनकी रुचि परिषद के उद्देश्यों के अनुरूप विशुद्ध प्राकृतिक चिकित्सा का कार्य करने में बिल्कुल नहीं रही। परिषद को विवश होकर इन्हें अपने से असंबद्ध करने का कठोर निर्णय लेना पड़ा। अनुशासन में कभी न रहने वाले, परिषद विरोधी इन तत्वों में परिषद द्वारा 13 से 15 अप्रैल 2018 को त्रिवेंद्रम में बुलाई गई तीन दिवसीय महाधिवेशन में अपनी शक्ति दिखाने तक का साहस नहीं था और इसकी तैयारी के दौरान इन तथाकथित वास्तविक प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान न रखने वाले स्वार्थी तत्वों ने अपने स्वार्थों का गठबंधन कर परिषद के समानांतर अवैधानिक रूप से 30 मार्च 2018 को कपोलकल्पित ढंग से हवा में एक छद्म परिषद का गठन कर फर्जी खातों आदि के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आस्था रखने वाले व्यक्तियों को ठगने का क्रम प्रारंभ किया। इस पूरे षड्यंत्र के सहयोगी व सहभागी बने, हरिजन सेवक संघ के कुछ ऐसे पदाधिकारी, जो अपनी संस्था को भी विचारो व उद्देश्यों के अनुरूप संचालित करने में रुचि व सामर्थ्य नहीं रखते तथा अन्य गांधी की प्रमुख राष्ट्रीय संस्थाओं में अनर्गल आरोप प्रत्यारोपों के साथ दबाव बनाकर अपने प्रवेश की जुगत में लगे रहते हैं।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के संदर्भ में त्रुटिपूर्ण जानकारी रखने वाले प्राकृतिक चिकित्सा के वास्तविक व्यावहारिक दर्शन से अनभिज्ञ कुछ लोगों द्वारा आज की तरह अपनी स्वास्थ्य साधना के लिए परिषद की प्रतिष्ठा व संसाधनों की लूट खसोट के प्रयास सदैव चलते रहे हैं। इन प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान विहीन महानुभावों द्वारा आज परिषद के समानांतर गतिविधियां चलाते हुए फर्जी पत्रिका का भी प्रकाशन किया जा रहा है। परिषद के नाम से हरिजन सेवक संघ के कुछ उत्तरदाई पदाधिकारियों के सहयोग से उन्हीं के परिसर में फर्जी ढंग से एक समानांतर काल्पनिक कार्यकारिणी बनाकर कार्यालय खोलकर लोगों से धनोपार्जन किया जा रहा है। इस कार्य में सक्रिय अधिकांश सिद्धांत व नैतिकता विहीन लोग, प्राकृतिक चिकित्सा और योग की विभिन्न संस्थाओं में पदाधिकारी रहते हुए स्वयं भी तथाकथित संस्थाएं चलाकर अन्य सभी संस्थाओं को भी अपने एकाधिकार में संचालित कर उनके समस्त संसाधनों एवं प्रतिष्ठा को अपने स्वार्थ की पूर्ति में हड़प करने की मंशा रखते हैं। इन परिषद विरोधी गतिविधियों से निष्प्रभावी रहते हुए यह परिषद अपना कार्य केंद्रीय गांधी स्मारक निधि परिसर के 15 राजघाट, नई दिल्ली कार्यालय से ही व्यवस्थित रूप से संचालित कर रही है। गांधी के आदर्शों के अनुरूप इस परिषद की चल रही गतिविधियों की लोकप्रियता से घबराए परिषद विरोधी अराजक तत्व आज परिषद के साथ सत्य निष्ठा से जुड़े महानुभावों व केंद्रीय गांधी स्मारक निधि जैसी सहयोगी गांधी विचार निष्ठ संस्थाओं पर अनर्गल दोषारोपण करते हुए अपनी राजनीतिक महत्वाकांक्षा की पूर्ति का प्रयास कर रहे हैं।

यह परिषद गांधी की 150वीं जयंती के अवसर पर अपने कार्यों को उनकी भावना के अनुरूप संचालित करने के प्रति कृतसंकल्प

है। परिषद अपने उद्देश्यों के अनुरूप बिना किसी राजनीतिक हस्तक्षेप के गांधी के विचारों के अनुरूप प्राकृतिक चिकित्सा के स्वरूप की स्थापना के लिए सतत प्रयत्नशील है। निष्काम भाव से अनासक्ति साधना में लगे सभी गांधी विचार निष्ठ साधकों व संस्थाओं के माध्यम से अपने उद्देश्यों की पूर्ति के प्रति सदैव सचेष्ट रखने हेतु हमें इस परिषद को अपने जीवन, व्यापार-व्यवहार व राजनीतिक महत्वाकांक्षा की प्राप्ति में असफल लोगों की स्वार्थ पूर्ति का साधन बनने से रोकना भी हम उत्तरदाई पदाधिकारियों का उत्तरदायित्व है। परिषद से पूर्व सूचना के आधार पर निकाले गए पथभ्रष्ट लोगों के गठबंधन तथा में हरिजन सेवक संघ के माध्यम से सक्रिय फर्जी परिषद के किसी छद्म स्वरूप, आचरण व व्यवहार को 15 राजघाट में संचालित परिषद की कोई मान्यता संबद्धता व सहयोग नहीं है। जो भी महानुभाव या संस्थाएं उनके बहकावे में कोई कार्य व्यवहार करेंगी उसका पूर्ण उत्तरदायित्व उनका स्वयं का होगा। परिषद से कार्य व्यवहार स्थापित करने के लिए सीधे परिषद के 15 राजघाट कार्यालय या उसकी वेबसाइट www.yognature.org ई-मेल. yognatureabpcp@gmail.com फोन-01123317396 पर संपर्क करना चाहिए। सद्भावनाओं सहित, आपका

डॉ. अवधेश कुमार मिश्र, महामंत्री

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद, 15 राजघाट कॉलोनी नई दिल्ली 110002

योग निद्रा

■ आचार्य डॉ. प्रमोद योगार्थी

यौगिक क्रियाओं में योगनिद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। इसे सजग निद्रा और चेतन निद्रा के नाम से भी जाना जाता है। तनावग्रस्त मानव मन के लिए योगनिद्रा उपयोगी भूमिका निभाती है। योगनिद्रा बहुत ही कम समय में शरीर को स्फूर्ति, ताजगी और शक्ति प्रदान करती है। मन को चिन्ता, तनाव और डिप्रेशन रहित करती है। योग निद्रा से शरीर और मन पुष्प की भांति खिला-खिला रहता है। शरीर का प्रत्येक अंग ऊर्जा व स्फूर्ति ताजगी से भर उठता है। मन और शरीर पूर्ण विश्राम को पाते हैं। साधक को ज्ञात होना चाहिए कि योगनिद्रा मन को शान्त, निर्मल और हल्का-फुल्का बनाती है जिससे शरीर भी अपने आप को हल्का-फुल्का महसूस करता है। योगनिद्रा के अभ्यासी को बहुत कम नींद लेने पर भी पूरे अंगों में चेतना, स्फूर्ति, ताजगी, शक्ति आदि का अनुभव होने लगता है। अनिद्रा रोग, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मानिसक रोगों को दूर करने में योगनिद्रा अत्यन्त प्रभावशाली क्रिया है। शरीर की थकान दूर होती है तथा मन अन्तर्मुखी होने लगता है। शरीर में जीवन शक्ति का विकास होने लगता है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है। मन की नकारात्मक सोच में परिवर्तन होकर सकारात्मक विचारधारा के भाव जाग उठते हैं। अतः योग निद्रा की प्रक्रिया सबके लिए हितकारी और उपयोगी है।

विधि—शवासन में अर्थात् पीठ के बल लेट जायें। हथेलियों को ऊपर कर शरीर के साथ हाथों को जमीन पर रखें तथा पैरों के बीच में लगभग एक फुट का फासला रहे। आँखें कोमलता से बन्द कर लें। शरीर को पूरा ढीला छोड़ दें। जितना शरीर ढीला और शिथिल होगा उतना ही योग निद्रा का लाभ मिलेगा। मन की आँखों से क्रमशः शरीर के अंगों का अवलोकन करना है। मन से आदेश दें अपने दोनों पैरों को। पैरों को बिल्कुल ढीला और शिथिल करो। अपने ध्यान को पैरों की अंगुलियों और अंगूठे पर फिर तलुओं पर, पूरे पैर पर ध्यान को ले जायें और शिथिल कर दें। पूरा पंजा, टखना, पिण्डलियाँ, घुटने-जाँघें और नितम्ब प्रदेश, पूरे पैरों का हिस्सा शिथिल कर दो। मन की आँखों से नाभि को देखें, पेट और पेट के अन्दर आँतें पूरी पाचन प्रणाली और जठराग्नि का अवलोकन करें तथा शिथिल करें। सीना, सीने में हृदय और फेफड़ों

का सिकुड़ना फैलना देखें और पूरा शिथिल कर दें। पीठ में रीढ़ की हड्डी का अवलोकन करें रीढ़ की हड्डी में सुषुम्ना नाड़ी को भी देखें और पीठ का भाग पूरा शिथिल कर दें। गर्दन, दोनों कन्धों को, भुजाएँ, कोहनी, कलाईयाँ, दोनों हथेलियों का अवलोकन करते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों, अंगुष्ठों पर ध्यान केन्द्रित करें और पूर्णरूप से शिथिल कर दें। मुख, नाक, कान, आँखें, माथा और पूरा मस्तिष्क जो शक्ति का, चेतनता का, ज्ञान का, विचार का आधार है उसका अवलोकन करें तथा देखें कि मन शान्त हो रहा है, बुद्धि शुद्ध हो रही है, मन में सुविचार आ रहे हैं। धीरे-धीरे पूरा मस्तिष्क शिथिल और विचार शून्य कर दें। पूरा शरीर विचारों से शून्य हो गया ऐसा अनुभव करें। शरीर के किसी भी भाग में कोई तनाव, चिन्ता की रेखाएँ नहीं हैं। सारा शरीर निर्जीव की अवस्था में पड़ा हुआ है। श्वास को आते और जाते हुए देखें। श्वास जा रहा है, बुराईयाँ जा रही हैं, श्वास आ रहा है, अच्छाईयाँ आ रही हैं। मेरा प्रत्येक श्वास मुझे निरोगी बना रहा है। प्रत्येक श्वास के साथ मेरा शरीर स्वस्थ हो रहा है। अनुभव करें मेरे शरीर में पृथ्वी की सुगन्ध मौजूद है, पानी की शीतलता और पवित्रता मेरे अन्दर है। अग्नि का प्रकाश भी मेरे शरीर में फैल रहा है। हवा की प्राणत्व शक्ति मेरे शरीर में प्रवेश कर रही है। सारा शरीर दिव्य शक्तियों से भरा हुआ है। परमात्मा की पूर्ण कृपा मेरे ऊपर बरस रही है ऐसा अनुभव करें और शरीर को पूर्ण शिथिल कर दें। अपने अन्दर गहराई में उतरो और देखो अपने अन्दर प्रकाश पुंज के रूप में परमात्मा विराजमान हैं। प्रभु के आनन्द का अनुभव करें और विचार शून्य होकर परम देव की गोद में पूर्ण विश्राम करें। थोड़ी देर के बाद अनुभव करें मेरे शरीर में चेतनता लौट के आ रही है और बहुत बड़ी शक्ति और दिव्यता के साथ चेतनता वापस आ रही है। सारा शरीर दिव्यता से, ऊर्जा से भर उठा है। शरीर का प्रत्येक भाग स्फूर्ति, ताजगी और आनन्द से भर उठा है, अनुभव करें कि मेरा मन बिल्कुल शान्त हो गया है। धीरे-धीरे बायीं करवट लेते हुए बैठ जायें और आँख खोल लें।

विशेषः—

1. शरीर को शिथिल और मन को विचार शून्य बनाना है।
2. दुनिया से मिलते हो। योगनिद्रा में अपने आप से मिलो।
3. योग निद्रा को कभी भी किया जा सकता है। सोने से पूर्व अवश्य किया करें।
4. प्राणायाम, योगासन के अभ्यास के बाद योग निद्रा 5 मिनट की अवश्य करें।
5. योगनिद्रा रोगी, निरोगी, स्त्री, पुरुष प्रत्येक के लिए लाभकारी है। ■

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

डॉ. शैल्टन और उपवास चिकित्सा

■ डॉ० जय नारायण जायसवाल

पिछली शताब्दी में विविध प्रकार के कई हजार रोगियों को साठ वर्षों तक लम्बे उपवास देने का अनुभव दुनिया भर में अकेले डॉ० शैल्टन को ही था। इनके द्वारा लिखी गयी हायजनिक सिस्टम (उपवास चिकित्सा पर) की साढ़े सात सौ पृष्ठों वाली किताब दुनिया भर में मशहूर है। दस नम्बर की टाईप में छपी हुई यह किताब मानो उपवास शास्त्र का महान ग्रंथ ही है। यह ग्रंथ अब आऊट आफ प्रिंट है। लेकिन कहीं मिल जाय, तो पढ़ने का प्रयास जरूर करना चाहिए। उसी किताब से डॉ० शैल्टन के उपयुक्त विचार यहाँ पेश किये जा रहे हैं।

वे कहते हैं कि “उपवास मात्र शास्त्र ही नहीं है, बल्कि कला भी है।”

तन्दुरुस्ती के लिए किया जाने वाला उपवास न भुखमरी कहलाता है, ना ही उससे मृत्यु आती है। कुछ लोगों की मान्यता है कि उपवास से केवल वजन घटाने का ही लाभ होता है। परन्तु यह सही नहीं है। शारीरिक और मानसिक व्याधि दूर करने के लिए भी उपवास का उपचार फायदेमंद होता है।

प्राणी सृष्टि में उपवास का लंघन तो हमेशा की ही बात है। बीमारी की हालत में या जख्मी हालत में समस्त प्राणी निर्जन जगह में बैठकर आराम करते हैं। खाना और पानी भी वर्ज्य करते हैं कोई दवा नहीं, कोई इंजेक्शन नहीं, कोई गोलियाँ नहीं, कोई बेंडेज नहीं, कोई मलहम पट्टी नहीं और किसी भी ऑपरेशन के बिना ये जल्दी ठीक हो जाते हैं। यही है कुदरती चमत्कार।

बीमारी की हालत में ही ये प्राणी लंघन करते हैं, ऐसी बात नहीं और भी अन्य कारणों से ये उपवास करते हैं। इनमें से कुछ पक्षी ऐसे होते हैं, जो अंडों से बच्चा बाहर नहीं आता तब तक भूखे रहकर उन अंडों को गर्मी देते रहते हैं। कुछ प्राणी ऐसे होते हैं, जो जन्म के बाद भी कुछ समय तक बिना खाये, पिये रहते हैं। कुछ प्रकार के कीड़े छः महीने तक भूखे ही रहते हैं। जंगली जानवर पिंजड़े में बंद होने के बाद बहुत दिनों तक खाद्यान्न को छूते भी नहीं। पालतू कुत्ते, बिल्ली और अन्य प्राणी अपरिचित वातावरण में जाने पर अन्न ग्रहण करने में संकोच करते हैं। अकाल, अतिवृष्टि आदि नैसर्गिक आपत्ति में उन्हें भूखा ही रहना पड़ता है। फिर भी वे कई महीने तक जीवित रहते हैं। मँढक तो छः-छः महीने जमीन के नीचे छिपा हुआ भूखा ही बैठा रहता है।

डॉ० शैल्टन ने अपनी लम्बी चिकित्सा के कार्यकाल में अनेक

प्रकार के रोगियों को उपचार दिये हैं। जिसमें तीन दिन के उपवास से नब्बे दिन का उपवास भी शामिल है। उनके ही द्वारा लिखी गयी एक मरीज की कहानी हम देखेंगे।

सत्तर साल के मरीज को तेरह वर्ष तक दमा चलता रहा। उसके लिए पाँच, छः बार उन्हें अस्पताल में रखा गया। इसके पहले ही उन्हें सायनस, बधिरता, नपुंसकता, प्रोस्टेट, गंजापन और नेत्रदोष था ही।

इन महाशय को स्व० डॉ० शैल्टन के केन्द्र में दाखिल कराया गया। उन्हें बताया गया कि अगली सूचना मिले तब तक मुँह में कुछ भी न डाला जाए। यह सुनकर वह तो अचम्भे में पड़ गये। लेकिन “मरता क्या नहीं करता?” इस विचार को लेकर ऐसे पड़े रहे। दूसरे दिन उन्हें सुबह चार बजे दमा का एक जोरदार अटैक आया। इस दौरान भी उन्हें न कोई उपचार दिये गये, न कोई दवा। वे अपने आप को कोसते हुए सोचने लगे कि, मुझे यहाँ आकर मरने की दुर्बुद्धि क्यों कर हुई?

किन्तु थोड़ी देर में दमा का दौरा अपने आप निकल गया और उन्हें गहरी नींद लगी। बाद में उन्हें दमा का अटैक कभी नहीं आया। सर्दी कम हुई, नजर सुधरी, प्रोस्टेट की तकलीफ जाती रही, भूख लगने लगी, नया चैतन्य और उत्साह संचारित हुआ। पच्चीस दिन के उपवास के बाद यह सुधार हुआ। उनकी मर्जी से उपवास और भी लम्बा चलाया गया। एक दिन उपवास काल में ही उनके रिस्ट वॉच की टिकटिक सुनाई दी। इतनी सारी आनन्दमयी घटना घटने के लिए एक साथ कुल ब्यालिस दिन तक उपवास दिया गया। सत्तर साल की उम्र में वे अपने आपको पूर्ण स्वस्थ देखने लगे। डॉ० शैल्टन कहते हैं, “प्रकृति माता किस मरीज के साथ कैसा चमत्कार करेगी, यह बताना बड़ा मुश्किल है।

उपवास शुरू होने के बाद में लगने वाली भूख और बेचैनी यह मानसिक कारणों से होती है। दिन में तीन, चार बार खाने-पीने की आदत के कारण ढेर सारा अन्नांश शरीर में इकट्ठा रहता ही है। लेकिन उपवास काल में खाए पिये बिना रहना होगा। इस डरावनी बात से ही कई प्रकार की तकलीफ होने लगती है।

उपवास काल में जीभ पर काफी मैल चढ़ जाता है। मुँह से बहुत बदबू भी आती है। इन्हीं कारणों से कुछ लोग लंघन करने से कतराते हैं।

कमजोर और पतले आदमी को उपवास करने से बहुत ही डर लगता है। लेकिन उपवास के दरम्यान मोटे आदमी का जो वजन घटता है। उसकी तुलना में पतले आदमी का वजन घटने का प्रमाण हफ्ते में एक, आधा किलो जितना ही होता है। लेकिन उपवास के पश्चात् पतले लोगों का वजन और शक्ति भी तेजी से बढ़ती है।

उपवास काल में बिस्तर पर पड़े-पड़े मरीज को बेचैनी होती है। इसलिए वे लोग दूर तक घूमने चले जाते हैं या टी.वी. के सामने बैठ जाते हैं या देर तक लिखते, बोलते हैं। यह सारी बातें

हर दिन में एक गुह्य राज छिपा है, ऐसा आपने
कई बार अनुभव किया होगा

शरीर की शक्ति खर्च करने वाली ही होती हैं। यह बात उपवास के सिद्धान्त के खिलाफ है।

ठंड के दिनों में अगर आप उपवास कर रहे हैं, तो अपने आप को ठंड से बचाने के लिए मोजे वगैरह का इस्तेमाल करना चाहिए।

अत्यधिक बीमार कमजोर मरीज को उपवास नहीं देना चाहिए। ऐसा आम आदमी का कहना है। लेकिन ऐसे मरीज की पाचनशक्ति, शोषण और सात्त्विकरण क्रिया अत्यन्त धीमे गति से चलती है। इसलिए ऐसे लोगों को भी लंघन का फायदा जरूर हो सकता है। हम लोग व्यवहार में जिस अनुभूति को भूख कहते हैं, यह तो झूठी भूख कहलाती है। क्योंकि ऐसी भूख पसंदीदा और चटपटे खाद्यान्न के बारे में ही होती है। यह तो केवल भूख का आभास हुआ, आदत का परिणाम हुआ। उपवास के बाद में लगी हुई भूख भी बिना मिर्च मसाले के खाद्यान्नों का असली स्वाद चख सकती है। लेकिन आज के आधुनिक मनुष्य को सही भूख का, प्राकृतिक स्वाद का पता ही नहीं। जिस तरह गले में, पेट में, मुँह में हमें प्यास की अनुभूति होती है। ऐसे भूख के समक्ष वह व्यक्ति कुछ घंटे तक बिना छटपटाए भी शांत रह सकता है।

भोजन करना यही जीवन का उद्देश्य मान लेना गलत धारणा है। बड़े-बड़े मशहूर अस्पताल में दवा-दारू के साथ-साथ खाना भी दिया जाता है और मरीज भी बिना सोचे, समझे खाता ही रहता है। डॉ० शेल्टन ने अपने चिकित्सालय के मरीज का एक उदाहरण पेश किया। उस मरीज के उपवास का आठवाँ दिन चल रहा था। ऐसे में एक प्रेस रिपोर्टर उस मरीज की मुलाकात लेने के लिए आया। उस मरीज ने पत्रकार से कहा, मैं उपवास के आठवें दिन भी अपने

आपको पहले से ज्यादा ताजा और शक्तिशाली महसूस करने लगा हूँ। इस पर उस पत्रकार ने पूछा, “यह आप कैसे सिद्ध कर सकते हैं?” उस मरीज ने कहा, चलो तैयार हो जायें, आप और हम दोनों मिलकर एक किमी० तक भागने की रेस लगायें। आप तो मुझसे अधिक जवान हो और मेरे जैसे उपवासी भी नहीं। आश्चर्य की बात यह रही कि रेस में जीतने का झंडा उपवासी के हाथ में था।

डॉ० शेल्टन कहते हैं कि, “उपवास कब और कैसे छोड़ा जाए?” इस प्रश्न का सही जवाब होगा कि जब आपको प्राकृतिक ढंग से भूख लगे, तभी उपवास छोड़ा जाए। उपवास छोड़ते समय फलों का रस ही लिया जाए। एक तरह से उपवासी रहना आसान है, पर उपवास छोड़ने में कौशल्य विवश है और जोखिम भी है। सही भूख लगने के बाद जीभ पूरी साफ हो जाती है सही भूख लगने का पल समझना जरा कठिन है। इस उधेड़बुन के कारण कई उपवास परिपक्वता के बिन्दु तक पहुँच भी नहीं सकते। भूख जागने के बाद सच्ची दिक्कत होती है, भूख से ज्यादा खाने-पीने की।

इसलिए घर में रहकर उपवास करना खतरे से खाली नहीं होता। उपवास छोड़ते ही आराम की बात (रेस्ट) खत्म हुई सोचकर घूमने-फिरने लगता है। इस बात से डॉ० शेल्टन नाखुश रहते हैं। क्योंकि उपवास के बाद भी फलाहार, शुद्धिआहार के बाद भी सात दिन तक आराम ही करना चाहिए।

मरीजों को लगता है, खाना-पीना शुरू हो गया, तो जितना हम घूमेंगे-फिरेंगे उतनी भूख और हम ज्यादा मात्रा में खा सकेंगे और वजन भी बढ़ेगा। इसलिए उपवास के बाद डॉ० शेल्टन कहते हैं, “धीमी गति रखो।” ■

ब्लड प्रेशर, एलोपैथिक दवाईयाँ और क्रिएटिनाईन का निर्माण

■ डॉ० विकास सक्सेना

पहले हमें ब्लड प्रेशर का मतलब समझना जरूरी है। ब्लड यानी खून और प्रेशर यानी दबाव, ब्लड प्रेशर का मतलब खून का दबाव। वैसे भी आदमी के शरीर में अंदाज़न 5.25 लीटर तक खून रहता है।

समझ लीजिए कि किसी भी गुब्बारे की पानी धारण करने की क्षमता 5 लीटर हो और आप उसमें और 1 लीटर पानी डालेंगे तो गुब्बारे के अंदरूनी रब पर प्रथम तनाव आएगा फिर भी आप उसमें पानी घुसाते रहे तो यह तनाव गुब्बारे के अंदर की सतह पर दबाव पैदा करेगा।

यही बात हम हमारे शरीर में करते हैं। 5.25 लीटर खून का आयतन आपने 6 लीटर भी कर दिया तो रक्तवाहिनी के अंदरूनी तरफ से धमनी सतह पर ज्यादा दबाव पैदा हो जाएगा इसी ज्यादा

दबाव को ब्लड प्रेशर कहते हैं।

खून का आयतन क्यों बढ़ता है?—

1. सोडियम क्षार पानी पकड़ता है। इसका तजुर्बा हमें बारिश के मौसम में होता है। बारिश के मौसम में नमक गीला हो जाता है क्योंकि हवा का वाष्प भी नमक खींच लेता है। जब हवा का वाष्प खींचने में नमक को दिक्कत नहीं तो खून-स्थित पानी खींचने में नमक को कितनी देर? यह ज्यादा बढ़ा हुआ पानी खून का आयतन बढ़ा देता है और बी.पी. बढ़ जाता है। मगर आदमी सोडियम वाले क्षार अलग-अलग ढंग से खाता रहता है, जैसे—

2. सोडियम प्रोपिऑनेट यह सोडियम का क्षार केक, पेस्ट्रीज, ब्रेड, बन, बटर और बहुत सारे बेकरी उत्पादनों में इस्तेमाल किया जाता है। मतलब बेकरी उत्पादन खाते रहे तो बी.पी. की बीमारी से रोगमुक्त करना कठिन है।

3. सोडियम पायरोफॉस्फेट इसको लिक्विंग एजेंट कहते हैं। ये डोनट, केक, फिंगर्स, बिस्कुट में पाए जाते हैं। इनको भी खान-पान से निष्कासित करें।

यदि मैं अपने प्रयासों का फल प्राप्त करने के लिए बेचैन हूँ तो यह अर्द्ध पका फल खाने की इच्छा समान है।

4. डिस्सोडियम हाईड्रोजन फॉस्फेट का इस्तेमाल इस्टंट पुडिंग मिक्सस में, चटपटी कुकीज, चटपटे कुकिंग सीरियल्स में किया जाता है। मार्केट के चटपटे नमकीन न खायें।

5. बेकिंग सोडा, बेकिंग पाउडर, सोडा-वाय-कार्ब, क्रुट-सॉल्ट्स ये सारे सोडियम क्षार का इस्तेमाल फरसान (नमकीन) सेब, गाँठिया, बूंदी, फाफड़ा, ढोकला, पापड़ी, सूरी पापड़ी, जाड़ा गाँठिया, तीखा गाँठिया इन सब में किया जाता है। मतलब स्पष्ट है कि मार्केट के फरसान आदि न खायें।

6. मोनोसोडियम ग्लुटामेट यानी अजिनोमोटो इसका इस्तेमाल चायनीज फूड में और चायनीज फूड के ढाबे पर बनने वाले व्यंजनों में किया जाता है। इस रसायन से होने वाली बीमारी का नाम ही "चायनज रेस्टॉरंट सिन्ड्रोम" ऐसे दिया गया है। अजिनोमोटो से बी. पी. तो बढ़ता ही है और उसके साथ-साथ मज्जासंस्था की बीमारियाँ भी जैसे-पॉकिनसन, एल्जाईमर, एम.एस. यानी मल्टीपल स्क्लेरोसिस इत्यादि शुरू हो जाती है।

7. जीरागोली, हाजमोला पाचक, चवाणु, पचाणु, हिंगवटी, हिंगोली, मोला, खारागोली, हवा-बाण, पचक-चंपक इत्यादि में शरीर की आवश्यकता से 300 गुना ज्यादा नमक इस्तेमाल किया जाता है।

8. कई लोगों को सुबह उठते ही 5-6 लीटर पानी ठूँस-ठूँस के पीने की आदत होती है। याद रहे कि हमारा शरीर म्युनिसिपाल्टी की पाईप-लाइन नहीं है कि वह पानी सीधा मूत्रमार्ग से बाहर निकल जाए। प्रथम वह पानी खून में घुल जाता है तब भी वह अनावश्यक पानी खून का आयतन बढ़ाता है और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इसी के साथ-साथ वृक्क पर ज्यादा अप्राकृतिक कार्य का बोझ आता है।

9. और भी एक बुरी आदत लोगों की होती है, जिसमें वह किसी भी फल को नमक, लवण, चुपड़-चुपड़ कर खाते हैं, इसके कारण भी खून में सोडियम की मात्रा बढ़ जाती है।

यदि हाईब्लड प्रेशर, पॉकिनसन की बीमारियों का मरीज आपको कहे कि मैं नमक कम खाता हूँ तो आप इन बातों की जाँच करें कि क्या वो-

1. सॉफ्ट ड्रिंक, कोल्ड ड्रिंक, मार्केट वाले शरबतों में से कुछ सोडियम सोल्ट्स मिठास के तौर पर तो नहीं खा रहा है?

2. मरीज सोडियम बेंझोएट जैसे प्रिज़र्वेड टिब्बल खाता होगा तो उसकी जाँच कीजिए।

3. गुड़ को पीला या सफेद बनाने के लिए सोडियम सोल्ट्स जैसे कि सोडियम बाय सल्फेट इस्तेमाल किया जाता है और मरीज यही केमिकल से लथपथ गुड़ खाता होगा।

4. काला नमक, सैंधव, (सिंधालोण) बिडलोण, सज्जीखार, संचल, समुद्र लवण, औदधिक लवण इनका अनावश्यक और अत्यधिक इस्तेमाल खून को पतला बना देता है और खून का आयतन बढ़ने के कारण बी.पी. बढ़ जाता है।

5. टांकणखार, संचल, सूर्यखार (सोरा), बांगड़खार, सज्जीखार,

कालानमक, फिटकरी ये भी सारे क्षार घातक हो सकते हैं, क्योंकि इनमें भी सोडियम पाया जाता है।

सोडियम क्षार के साथ-साथ शक्कर का खान-पान भी शरीर के खून का आयतन बढ़ाता है और बी.पी. बढ़ जाता है। मतलब बी.पी. की बीमारी ठीक करने के लिए शक्कर का खान-पान भी शत-प्रतिशत बंद करना जरूरी है।

फिर से एक बार गुब्बारे का उदाहरण समझ लीजिए मगर अब मान लीजिए कि गुब्बारे का लचीलापन नष्ट हो गया, तो 5 लीटर पानी से यदि 5.25 लीटर भी पानी हो गया तो लचीलापन नष्ट होने के कारण गुब्बारा फूट जाएगा। चाय-कॉफी के खान-पान की गंदी लत के कारण धमनियों का लचीलापन नष्ट हो जाता है और शारीरिक-खून का आयतन बढ़ने के कारण नाजुक धमनियाँ टूट जाती हैं, जैसे-आँख की रक्त-वाहिनी टूट जाने पर आँख में खून का थक्का जमा हो जाता है अथवा दिमाग की रक्त-वाहिनी टूट जाने के कारण दिमाग में खून का थक्का जमा हो जाता है और पेरेलिसिस का झटका लग जाता है। चाय के टेनिक एसिड और टेनिक का यह करतब है कि वह रक्त-वाहिनी का लचीलापन कम करते-करते नष्ट कर देता है।

एलोपैथिक डॉक्टरों इलाज क्या है?-जैसे मैंने बताया कि खून का आयतन बढ़ गया तो धमनी पर दबाव बढ़ जाता है। अब एलोपैथी में डायुरेटिक दवाईयाँ दी जाती हैं। मतलब वृक्क पर प्रेशर डालकर अप्राकृतिक तरीके से पेशाब बढ़ाई जाती है। जैसे ही पेशाब बढ़ गई तो खून से पानी निकल गया और खून का बढ़ा हुआ आयतन कम हो गया और बी.पी. सामान्य दिखाई देने लगा। बी.पी. की गोली से कितना पानी पेशाब से निकले इसका कुछ भी परिमाण न होने के कारण और खून से पानी निकलते रहने के कारण मानव शरीर का खून गाढ़ा बनना तो शुरू होता ही है मगर गाढ़े खून के थक्के यदि हृदय से जुड़ी धमनियों में अटक जाए तो ब्लॉकज पैदा होकर हार्ट अटैक भी आ जाता है। इस साईड-इफेक्ट पर डॉक्टर खून पतला करने की और भी एक-दो गोली देकर इलाज करने की कोशिश करता है।

क्रिएटिनाईन का निर्माण-ज्यादा मूत्र निर्माण करने के लिए हृदय भी स्पंदन की गति बढ़ाता है। मतलब बी.पी. की गोली के कारण हृदय स्पंदन की गति बढ़ जाती है। यदि हृदय स्पंदन की गति (नाड़ी), प्रति मिनट 72 से 80(90 तक बढ़ जाये तो क्रिएटिनाईन फॉस्फेट का निर्माण भी खूब बढ़ जाता है। ऐसी हालत में यदि एसिडिटी हो तो क्रिएटिनाईन फॉस्फेट से क्रिएटिनाईन बहुत ही जल्दी बन जाता है। मतलब यदि आप हृदय के स्नायुओं के ऊपर ज्यादा दबाव और काम लाद देंगे और एसिडिटी की मात्रा बढ़ी हुई होगी तो क्रिएटिनाईन का निर्माण निश्चित है।

मतलब स्पष्ट है कि जब तक बी.पी. की गोली लेते रहे तब तक बी.पी. शायद औसत स्थिति में दिखाई देगा मगर उस गोली

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

का बुरा असर:-

1. वृक्क (किडनी) पर अप्राकृतिक तरीके से ज्यादा मूत्र निर्माण करने के काम के कारण, सूजन आएगी और वृक्क का कार्य मंद होते-होते बंद भी हो जाएगा।

2. खून गाढ़ा हो जाने के कारण खून में कॉलेस्ट्रॉल की ज्यादा मात्रा दिखाई देने लगेगी और खून पतला करने की और एक-दो गोली खानी पड़ेगी।

3. खून गाढ़ा हो जाने के कारण कॉलेस्ट्रॉल इत्यादि के थक्के रक्त-प्रवाह को खंडित कर देंगे और स्ट्रोक आएगा।

4. हृदय पर ज्यादा बोझ आने के कारण हृदय के स्नायु ज्यादा (गैर) क्रिएटाईन फॉस्फेट और विकरक्रिएटाईन फॉस्फेटेज इस्तेमाल करना शुरू करेंगे और क्रिएटिनाईन की मात्रा आहिस्ता-आहिस्ता बढ़ना शुरू हो जाएगी।

बी.पी. की गोली हृदय का रक्त धकेलने का काम बढ़ा देती है और हृदय के स्नायुओं का कार्य बढ़ जाता है। इसी के कारण क्रिएटाईन फॉस्फेट हृदय ज्यादा इस्तेमाल करता है और क्रिएटिनाईन बढ़ जाता है।

5. हृदय पर ज्यादा बोझ पड़ने के कारण हृदय के स्नायुओं को सूजन का जाएगा और हृदय का नाड़ी-चलान बढ़ाने के लिए बी.पी. की गोली की मात्रा बढ़ानी पड़ेगी।

जब काफी थकान महसूस हो ऐसी कसरत की जाती है तो प्रोथीन क्रिएटाईन का रूपांतरण क्रिएटाईन फॉस्फेट में हो जाता है और क्रिएटिनाईन पैदा हो जाता है।

क्रिएटाईन फॉस्फेट का संयोग जब मानवी एसिडिटी से होता है तब भी क्रिएटिनाईन पैदा होता है।

इन एलोपैथिक उपचारों का अंत है डायलेसिस और किडनी ट्रांसप्लांट।

सोडियम-क्षार, शक्कर का अंतिम परिणाम और हिमोग्लोबीन पर बुरा असर नीचे बताए गए उदाहरण से आपको पता चलेगा कि नाड़ी-गति, सिस्टॉल, डायस्टॉल, (बी.पी. मापने की इकाई परिमाण), नाड़ी का दबाव (धमनी के अंदरूनी सतह पर पड़ता हुआ खून का दबाव), शर्करा हिमोग्लोबीन (कितनी शक्कर गए 2-3 महीनों में खा ली इसकी गिनती), प्लाज्मा ग्लुकोज (अभी-अभी कितनी शक्कर खा रहे हैं, इसकी गिनती), इनका एक दूसरे से क्या ताल्लुक रहता है।

मानक: शर्करा हिमोग्लोबीन: मर्यादा: 4-6

मानक: सिस्टॉल मर्यादा: 120-135

मानक: डायस्टॉल मर्यादा: 80-85

मानक: सी रिअैक्टिव प्रोटीन: मर्यादा: 0.0-5.0

मानक: प्लाज्मा ग्लुकोज: मर्यादा: 120

बी.पी. पीड़ित रुग्ण का उदाहरण-जल चिकित्सा, रस-चिकित्सा और मूत्रल वनस्पतियाँ और मूत्रल सजीवों का प्रयोग। हरेक निरीक्षण

1-1। हृत्पते हृत्पते क्षिप्त्यालियाः है।

हिमो ग्लोबीन	नाड़ी गति	सिस्टोल	डाय-स्टोल	नाड़ी दबाव	शर्करा हिमोग्लो बीन	सी-रिए-क्टिव प्रोटीन	प्लाज्मा ग्लुकोज
6.8	142	240	115	125	7.2	7	160
7.1	106	170	108	62	6.8	6.6	155
8.6	100	142	98	44	6.3	6.2	152
8.8	98	140	98	42	6.0	6.1	150
9.6	92	128	88	40	5.7	5.8	140
11	90	122	84	38	5.2	5.3	133
12	88	121	82	39	4.9	5.0	128
14	75	115	75	39	4.5	4.7	122
14.2	74	117	71	39	4.2	4.8	125

याद रहे कि डायस्टोल यदि 25-30% बढ़ जाये तो हृदय का विस्तारण भी 15-20% बढ़ जाता है।

बी.पी. मरीज के बाबत में और एक उदाहरण है:-

इस मरीज के क्रिएटिनाईन के बढ़त के साथ-साथ यूरिक एसिड और कोलेस्ट्रॉल भी भरपूर था। मरीज का क्रिएटिनाईन 14 तक था।

उसका मांस, मांसाहार, मछली, अंडे का खान-पान मतलब मांसाहार बंद करने पर 2 महीने बाद क्रिएटिनाईन 6.2 तक नीचे आ गया।

जब चाय, कॉफी, केफेनेटेड ड्रिंक, सॉफ्ट-ड्रिंक बंद किए तो 1 महीने में क्रिएटिनाईन 4.8 तक नीचे आ गया।

बाद में उसने बिस्कुट, केक, नानखटाई, खारी, फरसाण, रिफाईण्ड तेल का इस्तेमाल (एसिडिटी के कारण) बंद किया और फिल्टर तेल का इस्तेमाल शुरू करने के बाद और शुद्ध घी का इस्तेमाल करने के बाद उसका क्रिएटिनाईन 11/2 महीने के अंदर 2.2 तक नीचे आ गया।

मतलब प्राकृतिक चिकित्सा का मंत्र जपते रहे और उसे आचरण (कृती) में लाते रहे-1. मांसाहार बंद, 2. चाय, कॉफी, शराब, तम्बाकू, गांजा, सिगरेट, बीड़ी, चिरूट, गुड़गुड़ी, हुक्का बंद, गुटका, पान-मसाला, चवाणू-खवाणू बंद, 3. शक्कर का खान-पान, शत-प्रतिशत बंद, 4. रिफाईण्ड तेल बंद, उसके बदले छाना हुआ या फिल्टर तेल का इस्तेमाल, 5. डालडा, एच्चीओ, मार्गारिन, स्टिक मार्गारिन, कमर्शियल फैट्स, सैंडविच स्प्रेड, का खान-पान परोक्ष-अपरोक्ष भी बंद और उसके बदले शुद्ध घी, बिना शक्कर, दूध, दही, छाछ, मक्खन, पनीर का इस्तेमाल, 6. रसोईघर (मुदपाकखाना) रसायन मुक्त हो यानी बेकिंग सोडा, बेकिंग पाउडर, फूड-साल्ट, ब्दिनिगार, अप्राकृतिक रंग-रसायन, अप्राकृतिक स्वाद-रसायन रसोईघर में न हो। बस अब जल-चिकित्सा, रस-चिकित्सा, मूत्रल वनस्पतियों का और मूत्रल सब्जियों का खान-पान में इस्तेमाल करना शुरू करें फिर बी.पी. तो यूँ ही नॉर्मल होना शुरू हो जाएगा। ■

जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे तालमेल बनाये रख सकता है, वह महान है।

जल चिकित्सा के आकस्मिक प्रयोग

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

डॉ० नागेन्द्र कुमार नीरज देश के वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक हैं। आपके द्वारा प्राकृतिक एवं योग पर 25 से अधिक पुस्तकें लिखी गई हैं। देश के अनेक बड़े प्राकृतिक चिकित्सालयों में आप मुख्य चिकित्साधिकारी के पद पर रहे हैं। साथ ही राजस्थान सरकार में प्राकृतिक चिकित्सा आयुर्वेद के एडवाइजरी बोर्ड के सदस्य भी रहे हैं। वर्तमान में आप पतंजली योगपीठ द्वारा संचालित 500 बिस्तरों वाले “योग-ग्राम” प्राकृतिक चिकित्सालय में मुख्य चिकित्साधिकारी के रूप में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं।

विगत कई वर्षों के अनुभव के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि प्राकृतिक चिकित्सा जीर्ण रोगों में लाभ तो करती है परन्तु तीव्र रोगों एवं आकस्मिक स्थिति (Emergency) में यह चमत्कारी प्रभाव दिखाती है। इन प्रयोगों में से कुछ आप भी आजमायें तथा बिना किसी दुष्प्रभाव के लाभ उठायें।

किसी प्रकार की चोट, मोच, कटने तथा कुचलने पर—अत्यधिक शीतल जल की तीन-चार तह किए हुए मुलायम कपड़े की पट्टी रखें। यदि बर्फ उपलब्ध हो तो उससे सेंक करें।

जलने पर—जले हुए अंग को बर्फ जैसे ठण्डे पानी में तब तक डुबोकर रखें जब तक कि जलन शान्त न हो जाए। पानी गरम होने पर उसे फेंक दें और दुबारा शीतल जल लेकर प्रयोग करें।

बार-बार दस्त व पेट में मरोड़ या दस्त—बर्फ जैसे ठण्डे पानी में तौलिया भिगोकर उसकी मोटी पट्टी बनाकर पेट पर रखें। 15 मिनट के अन्तराल से बदलते रहें।

सिर, पेट, आँख में किसी प्रकार के दर्द या पुराना घाव—तीन तौलिये, गरम तथा ठण्डे पानी का पात्र लें। एक तौलिये को गरम पानी में भिगो-निचोड़ कर आक्रान्त अंग पर 3 मिनट रखें। दूसरे सूखे तौलिये को ढकें। अन्य तौलिये को ठण्डे पानी में भिगो- निचोड़ कर 2 मिनट रखें, सूखे तौलिये से ढकें। यह क्रम 3 से 5 बार करें।

तीव्र जुकाम, खाँसी, सिर दर्द कँपकँपी—सिर पर गीला तौलिया रखकर शरीर को कम्बल से ढककर गरम पानी से भरी बाल्टी में पैर रखें। पसीना अनुभव होने पर सारे शरीर को ठण्डे पानी से स्पंज कर विश्राम करें।

दाँत दर्द—ठण्डे पानी से सिर धोकर गीला तौलिया लपेटें। गरम पानी, फिर ठण्डे पानी से क्रम से 10-15 बार कुल्ला करें।

ज्वर—सिर, पेट, कन्धा तथा रीढ़ पर तीन-चार तह किए गए कपड़े की ठण्डी पट्टी रखें। 15 मिनट बाद कपड़े बदलते रहें। सारे शरीर का स्पंज कर विश्राम करें। उपर्युक्त प्रत्येक स्थिति में पेट को साफ रखने के लिए एनिमा अवश्य लें तथा रसाहार का प्रयोग करें। लाभ होता ही है। सभी प्रकार के तीव्र रोग में 2 दिन रसाहार लें। दोनों समय गुनगुने पानी में नींबू डालकर एनिमा लें तथा आवश्यकतानुसार निसर्गोपचार लें, विश्राम करें।

विशेष—वायरल फीवर या किसी प्रकार के ज्वर, ठण्ड आदि में एक सामान्य नींबू के छिलके समेत आठ टुकड़े + काली मिर्च दस + लौंग 2 + अदरक 2 ग्राम + तुलसी के पत्ते 12 + चिरायता 10 ग्राम + कुटकी 10 ग्राम को मिलाकर एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा लीटर बच जाए तो उतार लें। 3 घंटे के अंतराल पर आधा कप गरम-गरम ही पियें। मुँह की कड़वाहट मिटाने के लिए मुनक्का या किशमिश खायें। इस काढ़े के प्रयोग से रोगी को दस्त हो सकते हैं। घबराएँ एवं डरें नहीं। छिलका समेत नींबू का काढ़ा भी उपयोगी होता है। ■

आठ सप्ताह में फिर एक नया शरीर

समय-समय पर यदि उपवास करते रहें, तो शरीर ही नहीं, मन और भाव भी अपनी मरम्मत खुद कर लेते हैं।

शरीर में प्रतिदिन कुछ न कुछ मर और टूट रहा होता है। शरीर की इकाई कोशिकाओं में मरने, टूटने और नया जन्म का यह क्रम निरन्तर और अविराम चलता है। इस क्रम में सभी कोशिकाओं से मुक्त होकर छह से आठ सप्ताह के भीतर पूरा शरीर नया बन जाता है। विचित्र संयोग है कि प्रत्येक व्यक्ति को इस बीच कम से कम दो बार उपवास करे यानी कुछ भी न खाने की सलाह दी गई है। सभी धर्म-संप्रदायों में किसी न किसी रूप में वर्ष या महीने में कुछ दिन बिना खाए-पिए निराहार रहने की सलाह दी जाती है।

भारत में तो महीने में कम से कम दो बार कुछ भी न खाने की सलाह दी गई है। ज्यादातर लोगों ने शरीर की इस जरूरत पर ध्यान दिए बिना भी उपवास की जरूरत पर जोर दिया है, लेकिन पोषण और अध्यात्म के तालमेल पर अनुसंधान कर रहे ऑस्ट्रेलिया के डेकिन विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञानियों की पत्रिका ‘जर्न ऑफ पीडिएट्रिक्स’ के दिसम्बर 2012 के अंक में प्रकाशित हुआ है कि भूखे रहने के साथ ही दिन और रात के अंतर पर गौर करना चाहिए। उस बिन्दु को तलाशा जा सके, जब व्यक्ति को आहार के बजाय उपवास की जरूरत रहती है, तो शरीर, मन और भाव चेतना में भी लय साधी जा सकती है। उस स्थिति में शरीर से ही नहीं, मन और चित्त से भी चंगा रहा जा सकता है।

कैलिफोर्निया की बर्कले यूनिवर्सिटी के योग और आहार पर किए गए अध्ययन में आहार के लिए चन्द्रमा का ध्यान रखा जाना चाहिए। योग, ध्यान और शरीर विज्ञान के अनुसार छह से आठ सप्ताह के बीच शरीर अपने विकास या पुनर्रचना क्रम में एक चक्र से गुजरता है। इस चक्र में तीन दिन ऐसे होते हैं, जब शरीर को भोजन की जरूरत नहीं होती। प्रत्येक व्यक्ति के लिए ये दिन अलग-अलग हो सकते हैं। जरूरी नहीं कि वे बराबर अंतर पर आयें, अर्थात् कभी एक या दो दिन पहले भी और कभी बाद में भी। उन दिनों की पहचान कर ली जाए और भोजन नहीं लें। ■

रक्तचाप

संकलन : डॉ. गोविन्द

रक्तचाप जिसे हाईपरटेंशन भी कहते हैं एक बहुत ही गंभीर और भयंकर रोग है क्योंकि अगर रोगी को सही समय पर सही चिकित्सीय मदद नहीं मिलती तो इससे हार्ट अटैक, ब्रेन हैमरेज वगैरह भी होने की संभावना रहती है। उच्च-रक्तचाप वह रोग है जिसमें हृदय के संकुचन की अवस्था में रक्त वाहिकाओं में रक्त का दबाव पारे के 140 mm से ज्यादा या हृदय के विस्तारण की अवस्था में 90 mm से ज्यादा रहता है या दोनों अवस्थाओं में ज्यादा रहता है। इसकी वजह है शारीरिक गतिविधियों की कमी। मोटापा, तनाव, खाने पीने में लापरवाही, गंभीर बीमारियाँ, अनुवांशिक बीमारियाँ, धूम्रपान, नशा वगैरह वगैरह।

कारण—उच्च रक्तचाप के मुख्य कारणों में से एक है आपके रक्त का गाढ़ा होना। रक्त गाढ़ा होने से उसका प्रवाह धीमा हो जाता है। जिससे नसों और धमनियों पर दबाव पड़ता है। लहसुन में बहुत ही ताकतवर एंटीऑक्सीडेन्ट्स, जैसे कि सेलेनियम, विटामिन सी और एलीसीन होते हैं, जो कि रक्त को पतला करने में काफी प्रभावशाली होते हैं। इसीलिए सुबह-सुबह कच्चे लहसुन के दो तीन कली के टुकड़े चबाने से या उसके महीन टुकड़े करके निगलने से काफी फायदा पहुँचता है।

■ नमक ब्लड प्रेशर बढ़ाने वाला प्रमुख कारक है, इसलिए हाई ब्लड प्रेशर वालों को नमक का प्रयोग कम करना चाहिए।

■ एक चम्मच आंवले का रस और एक ही चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से हाई ब्लड प्रेशर में बहुत लाभ होता है।

■ हाई ब्लडप्रेशर के मरीजों के लिए पपीता भी बहुत लाभकारी है, इसे खाली पेट चबा-चबाकर खाना चाहिए।

■ तरबूज के बीज तथा खसखस को अलग-अलग पीसकर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। प्रतिदिन खाली पेट एक चम्मच पानी के साथ लें।

■ गाजर और पालक का रस मिलाकर एक गिलास सुबह-शाम पीने से लाभ मिलता है।

■ हाई ब्लड प्रेशर को जल्दी कंट्रोल करने के लिये आधा गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़कर 2-2 घंटे के अंतर से पीना चाहिए।

■ जब ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ हो तो आधा गिलास हल्के गर्म पानी में एक चम्मच काली मिर्च पाउडर घोलकर 2-2 घंटे में पीते रहें।

■ करेला और सहजन की फली का नित्य सेवन उच्च रक्त चाप में परम हितकारी हैं।

■ सौंफ, जीरा, शक्कर तीनों को बराबर लेकर पाउडर बना लें। इसे एक चम्मच एक गिलास पानी में घोलकर सुबह-शाम पीने से लाभ होता है।

■ हाई ब्लड प्रेशर में पांच तुलसी के पत्ते तथा दो नीम की पत्तियों को पीसकर 20 ग्राम पानी में घोलकर खाली पेट सुबह पिएं।

■ उच्च रक्त चाप में मरीजों को सुबह शाम एक टुकड़ा अदरक का काली मिर्च के साथ चूसना चाहिए।

■ लाल मिर्च के सेवन से नसें और रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह सहज हो जाता है और रक्तचाप नीचे आ जाता है।

■ बिना आटे से चोकर निकाले गेहूं व चने के आटे को बराबर मात्रा में लेकर बनाई गई रोटी खूब चबा-चबाकर खानी चाहिए।

■ पाँच ग्राम मेथीदाना पावडर दस दिनों तक सुबह-शाम पानी के साथ लें। इससे भी लाभ मिलता है।

■ प्रतिदिन नंगे पैर हरी घास पर 10-15 मिनट जरूर चलें इससे ब्लड प्रेशर सामान्य रहता है। ■

मानव शरीर अद्भुत है

जबरदस्त मिश्रण

शरीर में 70 फीसदी पानी होता है। इसके अलावा बड़ी मात्रा में कार्बन, जिंक, कोबाल्ट, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फेट, निकिल और सिलिकॉन होता है।

बेजोड़ छींक

छींकते समय बाहर निकले वाली हवा की रफ्तार 166 से 300 किलोमीटर प्रतिघंटा हो सकती है। आँखें खोलकर छींकना नामुमकिन है।

बैक्टीरिया का गोदाम

इंसान के वजन का 10 फीसदी हिस्सा शरीर में मौजूद बैक्टीरिया की वजह से होता है। एक वर्ग इंच त्वचा में 3.2 करोड़ बैक्टीरिया होते हैं।

जो सच्ची लगन से हर कार्य करते हैं उनके विचारों, वाणी व कर्मों पर पूर्ण आत्मविश्वास की छाप लग जाती है।

सफलता के सात सूत्र

1. **सुनियोजित जीवन बिताइए**—सफल व्यक्ति जी तोड़ मेहनत करने को तो तैयार रहते हैं लेकिन सीमा में, उनके लिए काम ही सब कुछ नहीं होता, ये पारिवारिक जीवन को महत्व देते हैं, अपने बच्चों तथा घनिष्ठ मित्रों के साथ पर्याप्त जीवन व्यतीत करते हैं।

2. **काम अपनी रुचि का चुनिए**—जीवन में ऊँचाई पर पहुँचने वाले व्यक्ति वही काम चुनते हैं जो उनकी रुचि का होता है। वेतन, वृद्धि, पदोन्नति तथा अधिकारों जैसे बाह्य संतोष की अपेक्षा आंतरिक संतोष पर अधिक बल देते हैं, अंत में उन्हें दोनों तरह का संतोष प्राप्त होता है। उनका काम औरों की अपेक्षा श्रेष्ठ होता है। इसलिए पुरस्कार भी अच्छा मिलता है।

3. **हर चुनौती भरे काम की मानसिक तैयारी कीजिए**—बैठे-बैठे किले बनाते रहना एक बात है और कौशलपूर्ण ढंग से कोई काम करने की मानसिक योजना बनाना दूसरी बात है।

4. **आदर्शों पर नहीं परिणामों पर ध्यान केन्द्रित कीजिए**—अनेक महत्वाकांक्षी व्यक्ति आदर्श काम करने की भावना से इतने ग्रस्त रहते हैं कि वे ज्यादा काम नहीं कर पाते। सर्वश्रेष्ठ काम वही लोग कर पाते हैं जो पूर्णतः त्रुटिहीन काम करने के दबाव में नहीं रहते। वे अपनी गलतियों को असफलता नहीं मानते हैं उनसे अगली

बार बेहतर काम करना सीखते हैं।

5. **जोखिम उठाने को तैयार रहें**—ऊँचाई पर जाने वाले लोग जोखिम को तैयार रहते हैं क्योंकि वे मानसिक रूप से पहले ही तैयार रहते हैं कि अगर सचमुच असफल होने लगे तो परिस्थिति को संभालने के लिए तैयार रहेंगे।

6. **अपनी सामर्थ्य को मत कम आंकिये**—अपने को सीमाओं में बाँध देने वाला विश्वास उच्च स्तर के कार्यों के लिए सबसे बड़ी बाधा होते हैं। ऊँचे काम करने वाले लोग कृत्रिम बाधाओं की परवाह नहीं करते। वे अपनी भावनाओं, अपनी कार्यप्रणाली और अपने प्रयत्नों की गतिशीलता के प्रति ध्यान केन्द्रित करते हैं और इसी कारण सर्वश्रेष्ठ स्तर के परिणाम प्राप्त कर पाते हैं।

7. **दूसरों से नहीं अपने आपसे प्रतिगिता कीजिए**—बड़े-बड़े काम करने वाले लोग प्रतियोगियों को पछाड़ने के बजाय अपने पिछले प्रयत्नों से आगे निकलने का प्रयत्न करते हैं। वातव में किसी प्रतियोगी की योग्यताओं के बारे में चिंता करने और उससे श्रेष्ठ साबित हो जाने की संभावना पर सोचते रहने से अक्सर अपनी हार हो जाती है। आपमें अपनी दिमागी आदतें बदलने और अनेक कौशल सीखने की क्षमता है। यदि आप ऐसा करने का निर्णय कर लें तो आप अपना काम उत्पादन क्षमता और सम्पूर्ण जीवन के रंग ढंग ही बदल सकते हैं। ■

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(एक्यू)

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)

स्वस्थ कौन है?

■ डॉ० सुशील त्यागी

स्वस्थ वह है जो अपने आप में स्थित है (स्व+स्थ=स्वस्थ) अर्थात् जो शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व्याधियों से रहित है। जिससे सारे के सारे शारीरिक संस्थान—पाचन, रक्ताभिसरण, स्वसन, उत्सर्जन, नाड़ी (तंत्रिका) आदि सुचारू रूप से कार्य करते रहते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार जिस व्यक्ति के शरीर में त्रिदोष (वात, पित्त व कफ) साम्य अवस्था में हों। पंच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) की पांच, सातों धातुओं (रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र) की सात और तेरहवीं जठर की अग्नि; ये सब अग्नियाँ समान हों, रस रक्त आदि सातों धातु पुष्ट व समान हों, मल-मूत्र विसर्जन क्रिया ठीक हो, आत्मा, इन्द्रियाँ व मन प्रसन्न अवस्था में हों, उस व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है।

योग शास्त्र के अनुसार जो चित्त के अंश—मन, बुद्धि, अहंकार पर नियंत्रण करता है, वह स्वस्थ है। इन पर नियंत्रण प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं आसनों आदि से संभव होता है।

गाँधीजी के अनुसार “जिसका शरीर व्याधि रहित है, जिसका शरीर सामान्य काम कर सकता है। अर्थात् जो मनुष्य बगैर थकान के रोज दस-बारह मील चल सकता है। जो बगैर थकान के सामान्य मेहनत मजदूरी कर सकता है। सामान्य खुराक पचा सकता है, जिसकी इन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं। ऐसे मनुष्य का शरीर तंदुरुस्त कहा जा सकता है। इसमें पहलवानों या अतिशय दौड़ने-कूदने वालों का समावेश नहीं है। ऐसे असाधारण बल वाले व्यक्ति का शरीर रोगी हो सकता है। ऐसे शरीर का विकास एकांगी कहा जाएगा।

संक्षेप में स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण हैं—

1. जिसके पैर गरम, पेट नरम और सिर ठंडा रहता हो।
2. पेट छाती से बाहर न निकला हो।
3. जिसे सच्ची भूख खुलकर लगती हो तथा जिसे प्राकृतिक खुराक द्वारा पूरी तृप्ति होती हो।
4. जिसकी पाचन क्रिया चुपचाप चलती हो कि व्यक्ति को उसका पता भी न चले। उसे खाने के बाद भारीपन और तरह-तरह के कष्ट न हों तथा उसे मसालेदार खुराक, तीखे पेय पदार्थों की इच्छा न हो।
5. जिसे प्यास लगने पर केवल पानी की इच्छा रहती हो, न कि साफ्ट ड्रिंक्स की।

6. जिसे पेशाब आने में कोई कष्ट न होता हो, अधिक गर्म भी न हो। वर्ण विहीन, सुर्ख रंग का, काला, मैला या गाढ़ा न हो। साधारणतः इसका रंग हल्का पीला, बादामी (गोमूत्र वर्ण का) हो। हरा, धूम्र वर्ण और सफेद, रक्तवर्ण और कृमियुक्त न हो।
7. जिसका मल भी बहुत पतला, बहुत सख्त, काली गांठ की शक्ल का न हो।
8. जिसके पूरे शरीर में पसीना खुलकर आता हो जिसकी त्वचा से कोई बदबू न आती हो। त्वचा नम हो, लसलसी हुई न हो। स्पर्श में हल्की, गरम और कोमल हो, पर रूखी न हो।
9. जिसे शांत और गहरी नींद आती हो। जिसे जागने पर प्रसन्न मन, प्रसन्न शरीर और आत्मा तृप्ति हो, पर जिसे आलस्य या परेशानी न हो।
10. जिसके फेफड़े अपना कार्य बिना किसी कठिनाई के पूरा करते हों। हवा नथुनों से आती-जाती हो, न कि मुँह हर समय खुला रहता हो।
11. जिसका मन सकारात्मक दृष्टिकोण रखता हो, मन व शरीर की स्थिति संतुलित हो, चेहरे पर सदैव शांति एवं प्रसन्नता रहती हो, विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य एवं साहस न टूटता हो।
12. जो समाज एवं परिवार में अपनी जिम्मेदारियों को लगन और प्रसन्नतापूर्वक पूरा करने का उत्साह रखता हो। जो जीवन के सभी रचनात्मक कार्यों में खुशी से भाग लेता हो।
13. जिसका शरीर बीमार न पड़े और अपने शरीर से वह जो चाहे उसे उचित रीति से करा ले। जिसका शरीर अपना सब काम ठीक प्रकार से करता रहे।
14. जिसका चेहरे पर तेज है, आँखों में चमक है, कान ठीक सुनते हैं, मुँह या दाँतों से बदबू नहीं आती, चलने-फिरने से सांस नहीं उखड़ती, हृदय की धड़कन सामान्य है और शरीर फूल की तरह हल्का और फुर्तीला दिखाई देता है तो वह स्वस्थ है।

सुझाव—

यदि आप चाहते हैं कि स्वस्थ व्यक्ति के उपरोक्त लक्षण आप में पाए जायें तो आप प्रकृति के नियमों पर चलें। इसके लिए जरूरी है कि आप लोग भोजन सुधार (रक्त शोधन हेतु) षट्कर्म व शंख प्रक्षालन (मल एवं दोष शोधन हेतु), प्रत्याहार, धारणा, ध्यान (मन शोधन, विवेक बुद्धि जागरण एवं आत्म दर्शन हेतु) के साथ-साथ प्राकृतिक चिकित्सा एवं घरेलू जड़ी-बूटियों का सहारा लें। स्वस्थ शरीर रखने के लिए दवाइयों के पीछे भागना मूर्खता ही होगी क्योंकि दवाईयाँ तो अस्थायी लाभ पहुँचाती हैं, किन्तु बाद में ये अनेक भयंकर एवं घातक रोग उत्पन्न कर देती हैं।■

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

मानसिक रोगों का उपचार

मानसिक रोग क्या है

व्यक्ति के मन की ऐसी परिस्थिति जिसमें व्यक्ति की वाणी, व्यवहार, चाल-चलन में भय जनक बदलाव दिखते हैं। जिसके ऊपर व्यक्ति का स्वयं पर किसी प्रकार का नियन्त्रण नहीं रहता है। ऐसी परिस्थिति में मनुष्य मानसिक रोगी कहा जाता है।

डा० फ्राइड के अनुसार-व्यक्ति की आत्म सिद्धि की स्वभाविक वृत्ति में अपूर्णता और असन्तुष्टी से उत्पन्न अस्तित्वहीन उदण्डता Existential Anxiety ही मनोरोगी कहलाता है।

मानसिक रोगी होने का कारण

2. योग के अनुसार मानसिक रोगों का मूल कारण (1) अविद्या (अज्ञान), (2) अस्मिता (भ्रमित), (3) राग (आसक्त होना), (4) द्वेष (घृणा), अभिनिवेश (भय) होता है।
2. आयुर्वेद के अनुसार मनोरोगी होने के मुख्य तीन कारण हैं (1) प्रज्ञापराध, (2) इन्द्रियों का अनुचित उपयोग (3) ऋतुजन्य प्रभाव।
3. भावनाओं की टूट-फूट मनोरोगी बनने का कारण है।
4. बचपन के दुःखी जीवन को लगातार याद करना।
5. शैशवावस्था में अपने माता-पिता, भाई-बहन अथवा प्रियजनका हृदय उक्ति करके अलग हो गये हो या मृत्यु को प्राप्त हो गये हो।
6. पति-पत्नी में से कोई एक की अकाल मृत्यु हो गई हो।
7. रोजिन्दा जीवन में तनाव, अकेलापन अपनो से दूर होने का भाव रहता हो।
8. स्कूल या कालेज को बार-बार बदलने पर।
9. अपने ही शारीरिक स्वास्थ्य और सुन्दरता से असन्तुष्ट।
10. अपने माता-पिता या बड़ों से नकारात्मक शब्द और डांट पड़ना।
11. वंशागत (पैतृक) कारण भी कुछ जिम्मेदार होते हैं।
12. सैक्सुअलचिंतन, विषम लिंगी, विचार, प्रेम में धोखा खाना आदि मनोरोगों को जन्म दे सकता है।
13. पारिवारिक और सामाजिक संरक्षण का अभाव।
14. जाति, धर्म और गरीबी व भुखमरी भी मनोरोग का कारण बन सकता है।

मानसिक रोगों के लक्षण

1. दुखी चेहरा मनोस्ताप से मुर्झाया हुआ रहता है।
2. विक्षिप्त मन के कारण एकाग्रता समाप्त हो जाती है।
3. अधिक चिन्तन भाव, चेहरा के हाव-भाव गुनहित दिखने लगते हैं।
4. अल्पकालिक उच्च भाव या निम्न भाव के साथ ओवर कन्फीडेंस या अचानक भय युक्त घबरा जाना।
5. कोई भी कार्य करने की इच्छा न होना, अकेलापन अच्छा लगना, मित्रों से दूर रहना।
6. अनिद्रा, थकान और असक्त समझना।
7. एकान्त में बैठ कर समस्याओं का समाधान सोचना फिर विचारों को धूमिल कर देना।
8. रोगी अपनी स्थिति को समझ नहीं पाता है।
9. शराब या व्यसन से ध्यान अलिप्त हो जाता है।
10. भोजन करने की आदत, समय और सफाई में परिवर्तन आ जाता है।
11. अधिक जल्दबाज और गुस्साबाज हो जाता है।
12. घर में तोड़-फोड़ मारामारी जैसे घमाचौकड़ी करता है।
13. आत्म हत्या या अपने शरीर को नुकसान की प्रवृत्ति होना।
14. कभी शरीर दुखना, पेट दुखना, सर दुखना, कमर दुखना की गलत फरियाद करता है।
15. कायरता, असन्तोष, शंकाशील, आतुरता, सनक व भय आदि लक्षणों की प्रधानता पाई जाती है।

मानसिक रोगों से प्रभावित कारक:-

1. व्यक्ति सम्पूर्ण रूप से दिशा हीन हो जाता है।
2. पारिवारिक जीवन नीरश और दुख भरा होता है।
3. पारिवारिक कलह विद्यमान रहती है।
4. समाज के लोग परिवार माता-पिता भाई-बहन को हीन भावना से देखते हैं।
5. शराब बीड़ी आदि नशीले पदार्थों का सेवन कायमी हो जाता है।
6. पढ़ाई घंघा रोजगारी में कठिनता पैदा हो जाती है।
7. बेरोजगारी होने से पारिवारिक सामाजिक हीनता आ जाती है।
8. स्वयं को शारीरिक हानि या दूसरों को शारीरिक हानि

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

पहुंचाने के बाद पश्चाताप की अनुभूति होना।

9. कुपोषण के कारण जीवन शक्ति का कम हो जाती है।
10. जिसके कारण ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

मानसिक बीमारी के प्रकार

आयुर्वेद के अध्ययन के पश्चात् मानसिक रोगों को निम्नलिखित क्रम में विभाजित किया जा सकता है।

- अ. सत और रज से उत्पन्न मनोरोग चक्र के अनुसार सत और रज के कारण व्यक्ति, काम, क्रोध, लोभ, मोह ईर्ष्या-मान, मद शोक, चिंता, उद्वेग भय और हर्ष से घिरा रहता है।
- ब. त्रिदोष (वात,पित्त, कफ से उत्पन्न मानव रोग इन त्रिदोष की विषमता के कारण आधुनिक विज्ञान ने न्यूरोसिस और साइकोसिस समूह में रखा जाता है।
- स. व्यक्तित्व विकार में भ्रमित रहना उदाहरण के तौर पर रस्सी जल गई पर बल नहीं गया। राजा से रंक को गये पर राजशी ललक न गई।
- द. मनोकायक रोग इसमें सभी प्रकार की आधि व्याधि कर्म का फल शोक, अतिसार आदि।

आधुनिक चिकित्सा शास्त्र के अनुसार मनोरोगों के प्रकार

1. **न्यूरोडपलपमेण्ट डिसोर्डर**—इसमें रोगी जन्म जात तकलीफ होती है। पर माता पिता या परिवार को स्कूल जाने की आयु में पता चल पाता है जैसे (1)आटोसीम (2)स्पेक्ट्रम डिस्आर्डर्स (3) अटेंशन डेफिसिट (4) हाइपर एक्टिविटीज डिस्आर्डर्स (5) लर्निंग डिस्आर्डर्स।

2. **सीजोफेनिक स्पेक्ट्रम और साइकोटिक डिसोर्डर**—इसमें व्यक्ति या रोगी वास्तविक से दूर होता है। काल्पनिक भ्रमणाओं में अलग-अलग ख्याली पुलाव पकाता रहता है। अपनों और अपने पड़ोसियों को भय में रखता है।

3. **वाईपोलर डिसोर्डर**— इसमें रोगी द्विविधा में रहता है। जिससे रोगी अचानक गुस्सा या बिल्कुल शान्त या कभी पागलपन का दौरा आ जाता है।

4. **एन्जाइटी डिसोर्डर**—कोल मैन के अनुसार रोगी में दिशाहीन चिंता, रास के अनुसार रोगी में अज्ञानता और खतरे

की भावना हावी रहती है।

5. **ओब्सेसिव कमपलसिव डिसोर्डर**— कोलमैन के अनुसार किसी भी कार्य को अपनी इच्छा के विपरीत करना, ऐसे रोगी के विचार व्यर्थ तार्किक ही नहीं अनैतिक दुखत और भयकर होते हैं। अर्थात् विचार विहीन कार्य करने के लिये बाध्य हो जाता है। जैसे एक ही वस्तु को बारम्बार करना जैसे कि हाथ गंदे होने पर बार-बार साबुन से धोना।

6. **फोबिया**—कोलमैन के अनुसार फोबिया वस्तु या परिस्थिति के प्रति लगातार भय है अर्थात् वास्तविकता को भयंकर भय के रूप में देखता है। फोबिया के रोगी का भय अतार्किक तो होता है किन्तु निराधार नहीं। वास्तविक स्थिति की जानकारी नहीं होती है जिसके कारण रोगी अत्यन्त भय ग्रस्त रहता है।

7. **कनवर्जन हिस्ट्रीकल स्पेक्ट्रम**— सामान्यतया इसे हिस्टीरिया कहते हैं जो एक विचित्र रोग है केमरान के अनुसार रोगी का अवचेतन अन्तर्द्वन्द्व किसी शारीरिक लक्षण में बदल जाता है, प्रतिकात्मक भय में पक्षाघात, गूंगापन, बहरापन, हकलाना, अन्धापन, चर्मरोग, हृदय रोग आंतों का अल्सर सर दर्द जैसे शारीरिक रोगों में रूपान्तरित होकर प्रकट होते हैं।

8. **डिप्रेशन**—रोगी किसी एक दुखद घटना के प्रति भयंकर गुस्सा उदासीन व खिन्नता सामान्य से कई अधिक मात्रा में प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। लम्बे काल तक यही स्थिति असाध्य हो सकती है। इसलिये इसका इलाज शीघ्र करायें।

9. **साइकोटिक (डिसोर्डर)**—यह गंभीर और चिंताजनक अवस्था होती है केमरान के अनुसार व्यक्ति का वास्तविकता से सम्पर्क टूट जाता है। इसमें व्यक्तित्व छिन्न-भिन्न हो जाता है। रोगी का कार्य और व्यवहार बाहरी वास्तविकता से मेल नहीं खाते हैं। अन्ततः रोगी को मानसिक चिकित्सालय में भर्ती करना पड़ता है।

10. **हाइपोकोन्ड्रिल**—इसमें व्यक्ति सदा अपने शरीर को स्वस्थ रखने के विचारों से घिरा रहता है। और अपने में आशंकित बनी रहती है कि हम किसी असाध्य रोग से पीड़ित न हो जाऊं।

11. **फडिग एण्ड ईटिंग डिसोर्डर**— इसमें व्यक्ति गलत कल्पनाओं से घिर जाता है। और कल्पनाओं का इलाज स्वयं

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

करने लगता है। जैसे खाना कम खाना जिसको ऐनोऐक्सिया नवेसिया कहते हैं। या फिर रोगी थोड़ा-थोड़ा कई बार खाना (बुलेनिया)।

12. स्लीप-वेक डिसोर्डर—इसमें रोगी अनिद्रा का शिकार हो जाता है। रोगी नींद में भी छपपटाता रहता है।

13. एक्टिव डिसोर्डर—इसमें रोगी को व्यसन की आदत पड़ जाती है जिसको छोड़ना असम्भव सा हो जाता है।

14. पर्सनालिटी डिसोर्डर—इसमें व्यक्ति परिवार मित्रों और सम्बन्धियों से अलग पड़ जाता है।

15. न्यूरोसिस—यह हल्के प्रकार के और अस्थाई मनोरोग है। इसकी संख्या सबसे अधिक है। इसमें व्यक्ति अल्प साधारण विचलन विघटन सा महसूस करता है।

आन्तरिक शुद्धि एवं सुरक्षा (Cleaning and Protection)—इसमें शरीर की सुरक्षा के साथ पंचकर्म रोगी के परिस्थिति के अनुरूप भयदर्शन दुखी यादों को शमन करना, अर्थात्, काम, क्रोध, शोक, भय ईर्ष्या राग लोभ, द्वेष के परस्पर विरोधी उपायों से शयन किये जाते हैं।

सत्ववाजेय चिकित्सा (Psyche-Therapy)—इसमें मन

और चित्त की प्रसन्नता के उपायों का प्रयोग किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)

एनीमा Enema, मेहन स्नान Sitz bath, रीढ़ स्नान Spinal bath, सिर पर ठंडे पानी की पट्टी, गीली चादर लपेट, मैग्नेट चिकित्सा, सुगन्ध चिकित्सा, दबाव चिकित्सा, स्टोन चिकित्सा का सफलता पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

योगिक चिकित्सा Yogic Treatment

चित्त की वृत्तियों का निरोध साधो तो स्वतः ही रोगी स्वास्थ्य प्राप्ति कर लेता है।

पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, समाधि से मनोरोगों से निजात पाई जा सकती है।

अन्त में हम आप से यही कहेंगे संसार में सभी प्रकार का घर्षण, प्रकृति वातावरणीय घर्षण, कुपोषण जैसे कारणों से मानसिक रोगियों की संख्या बढ़ रही है। अभी तक चिकित्सा-विदों के अन्दर विविध मतमतान्तर हैं। इसलिये हम आप सभी ईश्वर, अल्हा, वाहे गुरु की दिल से प्रार्थना करें। इसी में सच्चा सुख और सही स्वास्थ्य है। ■

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

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 कम्प्यूनिटी 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

भारतीय संस्कृति में एक्यूपेशर

■ सिया प्रताप सिंह

मानव शरीर स्थित कुछ विशेष बिन्दुओं पर दबाव देकर रोग का पता करने और उपचार करने की विधा को एक्यूपेशर कहते हैं। एक्यूपेशर विधा उतनी ही पुरानी उपचार विधा है जितना मानव स्वयं। यह मानव की स्व उद्भूत विधा है। आज भी कभी सिर में दर्द होता है या थकान के कारण हाथ-पांव में दर्द होता है तो हमारा हाथ स्वतः दर्द के स्थान पर दबाव देने लगता है या यह इच्छा होती है कोई अन्य व्यक्ति दबाव देकर दर्द को कम कर दे या मुक्ति दे दे। दबाव देने से दर्द में आराम मिलता भी है। एक्यूपेशर भी पीड़ा या रोग को कम या दूर करने का एक उपाय है। सामान्य दबाव और एक्यूपेशर के दबाव में अन्तर यह है कि सामान्य दबाव में कष्ट के पूरे क्षेत्र पर दबाव दिया जाता है। जब कि एक्यूपेशर में कुछ विशेष स्थान (बिन्दुओं) पर दबाव दिया जाता है।

भारतीय ऋषि मुनि प्रज्ञा चक्षु थे, जीवन जीने की कला में दक्ष थे, और उन्हें एक्यूपेशर का भी ज्ञान था। हमारे ऋषि-मुनियों तथा पूर्वजों ने तमाम ऐसे ज्ञान को धार्मिक और सांस्कृतिक अनुष्ठानों में शामिल कर दिया जो मानव मात्र के लिए लाभ दायक थे। इनमें से कुछ का उल्लेख निम्नलिखित है।

सिर पर चोटी रखना, माँग में सिंदूर भरना, माथे पर बिंदी या टीका लगाना, छोटे बच्चों को काला टीका लगाना, जनेऊ पहनना और मल मूत्र त्याग के समय उसको दोनों कानों में लपेटना। कान और नाक छिदवाना, गोदना गोदवाना, बाँह में बाजू बंद पहनना, या उसी स्थान पर तबीज बंधाना, हाथ की कलाई और पैर के टखने के ऊपर कड़ा पहनना, कमर में करधनी पहनना, पैरों में बिछुवा और खड़ाऊँ पहनना, नंगे पाँव पैदल चलना, चक्की चलाना, मूसल चलाना, कुँएँ से पानी निकालना, दही बिलोना, छोटे बच्चों की नियमित मालिश करना, उबटन लगाना और सबेरे उठते ही हाथ देखना आदि एक्यूपेशर के विभिन्न रूप हैं जिनका पालन करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है और रोग मुक्त हो सकता है।

रामचरित मानस में उल्लेख है कि राम और रावण युद्ध के समय रावण मर नहीं रहा था। विभीषण के संकेत पर राम ने रावण की नाभि पर तीर मारा तब वह मरा। एक्यूपेशर मतानुसार नाभि ऊर्जा का केन्द्र है। और नाभि अपने स्थान से हटी होने पर कोई भी रोग हो सकता है; और जब तक नाभि सही नहीं होगी। रोग स्थायी रूप से दूर नहीं होगा। इसी प्रकार महाभारत में उल्लेख है कि भीष्मपितामह 15 दिनों तक सरशैया पर जीवित रहे। अर्जुन ने उन्हें ऐसे एक्यूपेशर बिन्दुओं पर तीर मारा था कि वे घायल तो हो जायें किन्तु मरें नहीं। वैदिक कालीन आर्यवेद में एक्यूपेशर का उल्लेख मर्म चिकित्सा के रूप में मिलता है। आयुर्वेद की गहरी और विशेष मालिश एक्यूपेशर ही है। उत्तराखण्ड के हिमालयी क्षेत्र

में शरीर के कुछ स्थानों पर गर्म लाल लोहे से दागा जाता है। एक विशेष प्रकार की वनस्पति को गर्म करके शरीर के कुछ निश्चित स्थानों पर दाग कर पुराने रोगों का इलाज किया जाता है। यह चीन में प्रचलित मॉक्सीबसन का ही एक रूप है। चीनी विधा के ऊर्जा प्रवाह पथ (Meridians) को आयुर्वेद में नाड़ी की संज्ञा दी गयी है।

अनेक विद्वानों का मत है कि लगभग छः हजार वर्ष पूर्व एक्यूपेशर का प्रादुर्भाव भारत में हुआ। प्राचीन काल में जो यात्री भारत आये उनके द्वारा इस पद्धति का ज्ञान चीन में पहुँचा। जहाँ यह विद्या ना केवल सुरक्षित रही वरन् पली, बढ़ी और व्यापक रूप से प्रचलित हुई। चीनी यात्रियों की भाँति भारतवर्ष के बौद्ध विद्वानों ने भी, जो बौद्ध धर्म के प्रचार प्रसार के लिए पूर्वी देशों में गये, इस विद्या का ज्ञान चीन, वर्मा, श्रीलंका, कोरिया तथा जापान आदि देशों में पहुँचाया। चीन में तो यह चिकित्सा शासकीय चिकित्सा पद्धति बन गयी। चीन से ही यह विद्या पश्चिमी देशों में गयी और वहाँ से होते हुए पुनः भारत में आयी। भारत में लम्बी राजनैतिक गुलामी की अवधि में हमने अपने ज्ञान के भंडारों को लूटा और भूला दिया, उनमें से एक्यूपेशर भी एक था। किन्तु इसके कुछ अवशेष अभी भी हमारी सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यताओं में पाये जाते हैं, जिनका उल्लेख पूर्व में किया जा चुका है तथा जो यह सिद्ध करता है कि यह विद्या मूल रूप से भारतीय है।

अब हम जानेंगे कि हमारी सांस्कृतिक परम्परा में आज भी प्रचलित एक्यूपेशर प्रतीक किस प्रकार हमारे जीवन में उपयोगी है। हममें से कुछ लोग प्रातः उठकर हाथ देखते हैं। इसके पीछे तथ्य यह है कि दोनों हाथों की हृदय रेखाओं (अंगुलियों के नीचे हथेली में पहली बड़ी रेखा) सहित छोटी उंगली (कनिष्ठा) की सभी रेखाएँ एक सीध में होनी चाहिए। यदि सभी रेखाएँ सीध में हैं तो नाभि अपने जगह पर है; और यदि जीवन रेखाएँ तो सीध में किन्तु छोटी उंगली की रेखाएँ एक हाथ की आगे तथा दूसरे की पीछे हैं तो यह संकेत होता है कि आप की नाभि अपने स्थान से हटी है। जिसके कारण कोई भी रोग हो सकता है। f

सिर की चोटी के स्थान पर एक ऐसा महत्वपूर्ण बिन्दु होता है जिसे चीन वाले सौ बिमारी का एक एलाज बताते हैं। जनेऊ पहनने और मलमूत्र त्याग के समय दोनों कानों पर लपेटने से मलमूत्र त्याग के समय लकवा मारने की संभावना कम हो जाती है। हाथ की हथेली और पैर के तलवे में शरीर के प्रायः सभी अंगों के प्रतिबिम्ब बिन्दु हैं। पैदल नंगे पाव चलने से, दही बिलोने, कुँएँ से पानी निकालने, चक्की चलाने, मूसल चलाने से सभी बिन्दु दबते हैं। और व्यक्ति स्वस्थ रहता है। खड़ाऊ पहनने से नाभि नहीं टलती और यदि टल गयी है तो सही हो जाती है। माथे पर लाल टीका लगाने से चेहरे में लालिमा और आकर्षण बढ़ता है तथा सफेद टीका लगाने से शान्ति मिलती है। कान छेद कर दमे का दलाज होता है। और जहाँ कान छेदा जाता है उसी स्थान पर दबाने से बेहोशी दूर होती है। करधनी पहनने से हर्निया की सम्भावना कम होती है। आदि। आदि। ■

दो सबसे महान चिकित्सक हैं— परमात्मा और समय।

बुद्धिमान व्यक्ति का आहार मांसाहार नहीं हो सकता

■ डॉ. रमेश चन्द शर्मा

अज्ञान सभी दुःखों का मूल है। अज्ञान के कारण ही मानव सद्चिंतन से अलग हो अपना भला-बुरा सोचने में असमर्थ है तथा मन एवं इन्द्रियों का गुलाम बन लक्ष्यहीन जीवन जी रहा है। विज्ञान की दुहाई देने वाले सत्य को जानते एवं मानते हुए भी नकार रहे हैं। उनका जीवन प्रदर्शन, विज्ञापन एवं शीघ्रातिशीघ्र लाभ पाने की भावना से दीर्घकालीन दुष्प्रभावों को समझने में असमर्थ होता जा रहा है। आज का मानव विवेकशून्य बन आँखें होते हुए भी ठोकरें खा रहा है, तथा अमूल्य मानव जीवन को विषय कषायों की तृप्ति के क्षणिक आनन्द में व्यर्थ गंवा सच्चे सुख से वंचित हो रहा है और दीर्घकाल तक स्वस्थ रहने की कला भूल रहा है। स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन आवश्यक होता है परन्तु संतुलित आहार की प्रेरणा देने वालों का चिंतन क्षणिक लाभ तक ही सीमित हो रहा है। वे जानते हैं कि मानसिक स्थिति का मनुष्य की स्वस्थता में बहुत बड़ा योगदान होता है, फिर भी वे उसको नकार रहे हैं। जो आहार हमारी मानसिकता को बिगाड़ता है वह कैसे संतुलित आहार माना जा सकता है? यह सभी बुद्धिमान व्यक्तियों के लिए चिंतन का प्रश्न है। अतः मेरा सभी व्यक्तियों से विनम्र अनुरोध है कि वे निम्न बिन्दुओं पर चिंतन कर अपने आहार के बारे में सही फैसला करें, कहीं वे गलत धारणाओं के शिकार तो बने हुए नहीं हैं?

मांसाहार हेतु मारे जाने वाले जानवरों के रोगों का प्रभाव—

“क्या जिन जानवरों का वध किया जाता है, उन पशुओं के स्वास्थ्य का परीक्षण होता है? कहीं वे असाध्य रोगों से पीड़ित तो नहीं होते? कहीं मांस के साथ जानवरों के रोग एवं मवाद तो मांसाहार करने वालों के शरीर में प्रवेश नहीं करते?” जहर उबालने से अमृत नहीं बन जाता।

जैसा खाए अन्न वैसा होए मन—

क्या जानवर हँसते-हँसते अपनी इच्छा से मरता है? जिस निर्दयता, क्रूरता, बेरहमी से उनका मारा जाता है, उस वातावरण से उत्पन्न तनाव, भय, घबराहट, छटपटाहट आदि पशुओं के मांस को विषैला बना देते हैं, जो

मांसाहार के साथ मांसाहारियों के शरीर में प्रवेश कर भविष्य में अनेक असाध्य रोगों का कारण बनते हैं, उनकी मानसिकता को विकृत बनाने में सहायक होते हैं। इसीलिए तो कहा है—“जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन।”

मांसाहार में रोग के कीटाणुओं की उत्पत्ति—

चेतनाशील जीवों में मृत्यु के पश्चात् हानिकारक कीटाणुओं की उत्पत्ति अधिक एवं शीघ्र होती है। इसी कारण मृत्यु होने के पश्चात् मृतक को जल्दी से जल्दी जलाया अथवा दफनाया जाता है। शवयात्रा में भाग लेने वाले अपने शरीर की शुद्धि हेतु प्रायः स्नान करते हैं। क्या पशुओं का वध करते ही मांस भक्षण कर लिया जाता है? अगर नहीं तो क्या तब तक उसमें हानिकारक कीटाणु उत्पन्न हो आसपास के वातावरण को दूषित नहीं करते? क्या मांसाहारियों का पेट मृत जानवरों का कब्रिस्तान है?

विपरीत गुण वाले रक्त का दुष्प्रभाव—

रोगी को जब रक्त की आवश्यकता होती है तब डॉक्टर उस रोगी को ग्रुप का ही रक्त क्यों देते हैं? क्या मांसाहारी ऐसा दावा कर सकते हैं कि मांस के साथ जो खून का अंश पेट में जाता है, वह उनके ग्रुप का ही होता है? क्या विपरीत गुण वाला रक्त एवं मांस शरीर में हानि तो नहीं पहुँचावेगा?

मानव के लिए शाकाहार आवश्यक—

क्या कोई व्यक्ति लम्बे समय तक के लिए सिर्फ अकेले मांसाहार पर निर्भर रह सकता है? नहीं! उसको शाकाहार तो करना ही पड़ता है। परन्तु अकेले शाकाहार पर व्यक्ति जीवन भर रह सकता है। अतः स्पष्ट है कि मनुष्य की शारीरिक रचना शाकाहार के लिए ही उपयुक्त है, मांसाहार के लिए नहीं। पेट्रोल की गाड़ी डीजल या कैरोसिन से ज्यादा नहीं चल सकती। उसी प्रकार शाकाहारी संरचना वाला मानव यदि मांसाहार करेगा तो जल्दी रोग ग्रस्त होगा।

दूषित तरंगों के दुष्प्रभाव—

आज तरंगों के महत्व से कौन परिचित नहीं? टी.वी., रेडियो, स्टेशनों से प्रसारित रंग, रूप, शब्द एवं दृश्यों की तरंगें क्षण मात्र में सारे विश्व में प्रसारित हो जाती हैं एवं उन दृश्यों को हजारों मील दूर बैठ व्यक्ति उसी क्षण देख सकता है। दूरस्थ चिकित्सा अथवा डाउजिंग करने वाले हजारों मील दूर

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

बैठे व्यक्ति के शरीर के छोटे-से-छोटे अवयव जैसे रक्त की बूंद, नाखून, बाल, थूक आदि के माध्यम से रोग का निदान एवं उपचार करते हैं। तब क्या मांसाहार के साथ शरीर में प्रवेश करने वाली मरे हुए जानवरों की बदबुओं की तरंगें मानव के आचार-विचार, रहन-सहन, चिंतन-मनन को प्रभावित नहीं करेंगी? दया धर्म का मूल है और हिंसा पाप का मुख्य कारण है। मांसाहार निरापराध प्राणियों के साथ घोर विश्वासघात है। विश्वासघात महापाप है। इसीलिए सभी धर्मों में अहिंसा, करुणा, दया, प्रेम, सहानुभूति, परोपकार को धर्म माना गया है तथा दूसरों को दुःख देने को महापाप बतलाया गया है। सभी धर्मप्रवर्तकों ने मांसाहार का निषेध किया। परन्तु उन्हीं के अनुयायी आज पशुबलि एवं कुर्बानी के नाम पर अपनी स्वाद-लोलुप स्वार्थी प्रवृत्ति के कारण हिंसा में लिप्त हों, मांसाहार की प्रेरणा करें, कितना विसंगत है?

मांसाहार कितना न्याय संगत?

अगर कोई मनुष्य को खा जाता है तो उसको नरभक्षी कहा जाता है। ऐसे जानवरों को लोग जिंदा नहीं रहने देते। परन्तु मांसाहारी जीवन-पर्यन्त कितने प्राणियों को हत्या कर खाता है, फिर भी ऐसे मानव को सभ्य, बुद्धिमान मानना कदापि न्याय संगत नहीं है।

जैसा करोगे वैसा फल मिलेगा—

यदि आपके बच्चे को कोई मार डाले, उस पर क्रूरता करे, अत्याचार करे तो क्या उस व्यक्ति पर आप प्रसन्न होंगे? कभी नहीं। यथाशक्ति आप उसको दण्ड देंगे। अतः अपनी सुरक्षा एवं प्रसन्नता चाहने वालों को दूसरों की सुरक्षा एवं खुशी प्रदान करना चाहिए। प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से जीवों पर होने वाली क्रूरता में सहभागी नहीं बनना चाहिए, जो प्राण हम दे नहीं सकते उसको लेने का हमें कोई अधिकार नहीं। यह अपनी नीचता, स्वार्थ एवं ताकत का दुरुपयोग है, कायरता है, प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है तथा अन्याय, अत्याचार का प्रतीक है, जिसका परिणाम मांसाहारियों को भविष्य में निश्चित रूप से भुगतना ही पड़ेगा।

“सुख दिया सुख होत है” हमें वही मिलता है जो हम दूसरों को देते हैं। यह जगत क्रिया-प्रतिक्रिया, ध्वनि-प्रतिध्वनि से युक्त है। घृणा या प्रेम जो भी हम देंगे

वहीं हम पर लौटकर आने वाला है। जैसा बीज बोएंगे वैसा ही फल मिलेगा। अतः सारे प्राणी जगत की हमसे अपेक्षा है कि जैसा हम दूसरों से चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार अन्य जीवों के प्रति करें। प्रकृति का दण्ड देने का अपना अलग ही विधान है। “वहाँ देर हो सकती है अंधेर नहीं है” जो प्रकृति के इस अटूट सिद्धान्त को नकारता है, उसको पछताना पड़ता है। अपराध के प्रथम प्रयास में दण्ड से बच जाने वाला यदि अपनी सफलता पर गर्व करे, तो यह उसकी मूर्खता ही समझनी चाहिए।

मांसाहार और अध्यात्म—

सभी धर्म प्रवृत्तकों ने मांसाहार का निषेध किया। परन्तु उन्हीं के अनुयायी अपनी स्वाद लोलुप प्रवृत्ति के कारण अज्ञान, अविवेक एवं सम्यक् चिंतन के अभाव में भ्रामक कुतर्कों का सहारा ले धर्म के नाम पर पशुबली या कुर्बानी करें कितना विसंगतक है? प्रायः किसी भी धार्मिक कार्य को धार्मिक स्थानों में करने की मनाई नहीं होती। यदि कुर्बानी में धर्म होता तो मस्जिदों में कुर्बानी का निषेध नहीं होता।

जिस कार्य को धर्म स्थानों में करने का निषेध हो, उसको कैसे धर्म माना जा सकता है? सभी चिंतनशील व्यक्तियों को चिंतन कर धर्म के नाम पर होने वाली कुर्बानी को रोकने हेतु पहल करनी चाहिए।

मांसाहार अज्ञानता का प्रतीक—

उपर्युक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि मांसाहार हानिकारक है, दुःखदायी है, रोगों से प्रेम कराने वाला है, पाशविक वृत्तियाँ बढ़ाने वाला है, व्यक्ति को क्रूर, निर्दय, हृदयहीन, असंवेदनशील, असंयमी, पापी बनाने वाला है। अतः मानवीय आहार कैसे हो सकता? स्वास्थ्य की दृष्टि से मांसाहार से लाभ कम हानियाँ ज्यादा हैं। मांसाहार घाटे का सौदा है। अतः जो मांसाहार की प्रेरणा देने वाले हैं वे उसके दुष्प्रभावों की अनदेखी कर जनसाधारण को गुमराह कर रहे हैं। सत्य की अपने अनुकूल व्याख्याएं कर असत्य पोषण कर रहे हैं।

मांसाहार के प्रति स्वास्थ्य मंत्रालय की उपेक्षा—

आज हमारा दुर्भाग्य है कि हमारा मंत्रालय अपनी असजगता, अनैतिकता, अदूरदर्शिता, पूर्वाग्रह एवं अज्ञान के कारण उपर्युक्त

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

तथ्यों पर ईमानदारीपूर्वक चिंतन नहीं कर रहा है, अपितु मांसाहार को प्रोत्साहन देकर जनता के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर रहा है। परिणामस्वरूप रोग एवं रोगियों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है। राष्ट्र में प्रदूषण बढ़ रहा है। पर्यावरण बिगड़ रहा है। अन्याय, अत्याचार बढ़ रहे हैं। भूकम्प एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं की संभावनाएं अधिक हो गई हैं। स्वास्थ्य के नाम पर होने वाला अरबों रुपयों का खर्च स्वास्थ्य सुधारने के बजाय बिगाड़ने में सहायक बन रहा है।

खान-पान में बुद्धिमान कौन?

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला या उपेक्षा करने वाला? अपनी क्षमताओं का सदुपयोग करने वाला अथवा दुरुपयोग या अपव्यय करने वाला? दयालु या क्रूर, स्वार्थी या परमार्थी?, अहिंसक या हिंसक? अन्य प्राणियों के प्रति मैत्री और प्रेम का आचरण करने वाला या द्वेष और घृणा फैलाने वाला? जीओ और जीने दो के सिद्धान्तों को मानने वाला या दूसरों को स्वार्थ हेतु कष्ट देने वाला, सताने वाला या नष्ट करने वाला उपर्युक्त मापदण्डों के आधार

पर ही मनुष्य को सभ्य, सजग, सदाचारी और बुद्धिमान अथवा असभ्य, असजग, दुराचारी और मूर्ख समझा जाता है। अपने-अपने खाने की आदतों के आधार पर हम स्वयं निर्णय करें कि हमारा खान-पान कितना बुद्धिमत्तापूर्ण है?

सारांश यही है कि मांसाहार स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक, आर्थिक दृष्टि से महंगा, आध्यात्मिक दृष्टि से नीच गति में ले जाने वाला, मानवीय गुणों का नाश करने वाला, पर्यावरण की दृष्टि से प्रकृति में असंतुलन पैदा करने वाला तथा न्याय की दृष्टि से अन्याय का पोषण करने वाला है। अतः जो मांसाहार करते हैं, करवाते हैं अथवा करने वालों को अच्छा समझते हैं, वे सभी असजग हैं। असंस्कारित हैं। अमानवीय हैं। अपनी रसनेन्द्रिय के गुलाम, स्वाद लोलुप हैं। पराधीन एवं परावलम्बी हैं। उदासीन हैं। भ्रमित हैं। स्वयं के प्रति भी ईमानदार नहीं हैं। वास्तव में जो बुराई को जानते, मानते हुए भी जो न स्वीकारे उस व्यक्ति, समाज, सरकार को कैसे बुद्धिमान समझा जाए, प्रत्येक चिंतनशील प्राणी के लिए चिंतन का प्रश्न है? ■

प्राकृतिक रोगोपचार

1. प्रकृति व योग का अमोघ अस्त्र थामों, कृति व आकृति दोनों को सुधारो।
2. योग वर्णित पांचों यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, असंग्रह) व नियम (शुचिता, संतोष, स्वाध्याय, तप और ईश्वरप्रणिधाम) का पालन करें।
3. दवा दवा सकती है, स्वास्थ्य तो यम, नियम, परहेज, उचित आहार, उचित श्रम और विश्राम से प्राप्त होगा। दवा के अंधाधुंध प्रयोग व कुप्रभाव से बचें।
4. पूर्व के हो, पूर्व में चले जाइये, खुद को व देश को बचाने योग अपनाइये। 'स्वदेशी उपचार-श्रेष्ठ उपचार'।
5. जितना तुमने जाना है, उतना मुंह से बोलो मत। अंधाधुंध खाने के लिए, हरदम मुंह को खोलो मत।
6. सभी रोगों की जड़ तन-मन भरी बुराई। सर्वश्रेष्ठ कुदरती उपचार जड़ से करे सफाई।
7. उपवास ब्रह्म चिकित्सा है। कोई भी पीडा या रोग हो तो उपवास कर लें। जितनी अधिक दवाएं-उतनी ही विपदाएं।
8. प्राकृतिक चिकित्सा व योग द्वारा रोग लक्षणों का नहीं, कारण

का उपचार होता है।

9. स्वादेन्द्रिय व कामेन्द्रिय का संयम ही स्वास्थ्य है।
10. औषधिप्रधान उपचार शैली सामयिक राहत पर स्थाई बीमारी देती है। Move Medicines More Miseries.
11. युक्ति संगत जीवनचर्या सबसे पहली योग क्रिया है।
12. हैजा हो तो सर्वप्रथम गर्म पानी में नीम का एनिमा दो, मिट्टी पट्टी करो।
13. टाइफाइड हो तो नींबू का एनिमा, फिर मिट्टी की पट्टी पेट पर 3 बार।
14. स्वाध्यायान्ता प्रमदः = स्वाध्याय करने से कभी चूकना नहीं। आत्मा न स्वीकारे - ऐसा न करो, न कहो।
15. दो भिंडी खड़ी चीर कर आधा गिलास पानी में शाम को भिगो दें, प्रातः उन्हें मसल लें और चिकनापानी खाली पेट पीयें फिर आधे घंटे तक कुछ न लें मधुमेह नियंत्रित हो जाएगा और आधा चम्मच स्वास्थ्य चूर्ण (3:1 के अनुपात में आंवला, सौंठ) पानी के साथ दिन में दो बार 30 से 45 दिन तक लीजिए। उष्ट्रासन, अर्द्ध- मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन करें।
16. आदर्श आहार-विहार, विचार और व्यवहार ये सुख-समृद्धि स्वास्थ्य की कुंजियाँ हैं। ■

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

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 फार्मसी) |
| ★ सी.डी. (डायबोटोलॉजिस्ट) | ★ 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 फार्मसी) | |

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

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 | ● दो पारियों में उपचार की व्यवस्था |
| ● जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, मालिश एवं योग चिकित्सा आदि की सुविधा | ● खुला एवं प्राकृतिक वातावरण |
| ● सामान्य योग कक्षाएँ | ● पहुँचने में आसान |
| ● पुरुषों एवं महिलाओं के लिए अलग-अलग उपचार व्यवस्था एवं योग कक्ष | ● 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

Blowing of Shankh - An indigenous tradition for fitness and wellness

◆ Kalpatta Narayanan

1. Introduction—The modern medical sciences find it difficult to deal with the psycho-somatic problems which modern man is facing. Initially drugs are given to patients and ultimately when they do not work surgery is advised. For instance diabetes, arthritis, blood pressure, hypertension, heart problems, prostate enlargement, piles, uterus problems, spondylitis, thyroid problem, hair fall and their whitening and other constitutional ailments are initially treated with medicines and in most of the cases later on surgery is advised. These medicines treat body only, and psycho i.e. mind is left untreated whereas the root cause of these ailments lies in the mind. Therefore we need a natural device which treats both body and mind.

2. Shankh or Conch—The Shankh or Conch is the outer calcareous shell of *Turbinella pyrum* i.e. sea snail found in Indian ocean. Its overall shape is oblong or conical having protuberances in the middle and tapers at both ends. The upper portion i.e. mouth is cork screw shaped and other end is tapering and twisted. The interior is hollow and coil shaped.

Shankh or conch has a special relevance for every Hindu and most of them either keep it in their houses or use it during pooja or special offerings. Shankh is said to possess several spiritual and mysterious powers. However, if it is blown in a correct and proper manner, it has tremendous positive bearings on our physical and mental health.

3. Method of Blowing Shankh—The appropriate process of blowing of Shankh is given below:-

Sit comfortably in Siddhasan or Padmasan or Sukhasan, with straight spinal cord and neck. The tail bone i.e. lower part of lumbar or coccyx should not touch the surface on which we sit. Inhale as much air as you can and retain it for a while and then exhale. Do it for two to three times. After that, put mouth of Shankh between the lips, slightly on the right side, and slowly and with no effort or with little effort, blow the air inside the opening of the Shankh. Do it, as many times as you like to do or feel pleasure in doing so. In first attempt, the Shankh may not blow but be sure, that success is to come after few repeated efforts. The persistent and consistent efforts in this regard are required.

4. Body's response—In the process of blowing

Shankh our body responds in the manner given here. During Shankh blowing, when we inhale, the air is retained in lungs and stomach, and our navel region is pushed inside, and lower abdominal muscles along with rectal muscles contract and stretched. The rectal muscles are pushed inside and stretched upward. These muscles are released as we exhale and navel region expands. At time of blowing of Shankh blood starts gushing in to head region and brain. This is most important aspect of blowing Shankh.

5. Advantages of Shankh blowing—In the above process of Shankh blowing, as per my observations, our body is benefited in the following ways:-

1. Rectal muscles are contracted and move upward as long as shankh is blown. This is an excellent exercise for rectal muscles, and prevents various problems which appear due to gradual weakening of these muscles.
2. With the pressure on prostrate area, it turns to be only exercise to improve prostrate health and prevent its enlargement.
3. Excellent exercise for urinary bladder and urinary tract.
4. The only exercise for diaphragm muscles.
5. Toning up of chest muscles.
6. Lungs are expanded and their aerial capacity is improved. Air retention is also improved.
7. Under normal conditions, an individual inhales 500ml. air and exhales the same amount while 2300ml. air is permanently retained in his lungs, which usually does not come out during breathing. The permanent retained air ultimately causes toxicity. While we blow Shankh, 3500ml. air is taken inside and 4600 ml. air is out breathed. Thus only 1200 ml. air is left in the lungs. This ventilates the lungs and cleans them which ultimately reduce toxicity.
8. Complete and perfect stretching of neck muscles which is otherwise impossible. In most of the cases the weakening of the neck muscles results in to cervical spondylitis. Stretching of neck muscles make them strong and they support neck vertebrae properly and prevent cervical spondylites.
9. No exercise for vocal cord and thyroid other than blowing of Shankh.
10. It is good massage for ear, eyes, and nose.
11. Short muscles efface are stretched and no exercise exists which can substitute it.
12. When blood of entire body is forced to come in

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।

head region, and obviously blood carries nutrients with it, it helps to improve the health of the head and face skin.

13. The improved blood circulation in brain activates brain tissues.
14. More blood and consequently nutrients in head skin ultimately results in to better growth, development and health of hairs. In fact, it is my experience that by blowing Shankh, hair fall is completely prevented, whitening of hair is stopped and white hair start turning black.

Over and above, the sound generated, during blowing of shankh, has a specific significance. It originates at particular wave length and frequency. If one remains under its influence for some time, it prepare and facilitate Dhyana i.e. meditation. Dhyana becomes easy after blowing Shankh.

6. Precautions—But at the same time due care must be taken to initiate the process. Blowing of Shankh must be learnt from a person who can perform it easily or by a person who can guide in this regard. Careless blowing sometimes may cause hernia or may damage ear or eyes muscles. Sometimes diaphragm muscles

may rupture. The usual mistake, generally people do while blowing Shankh, they inhale through mouth, instead of nose. When we inhale through mouth, air goes to our stomach, which is not meant to retain air. Further, only small quantity of air could be held and stored in it. When stomach is expanded due to air retention, the lungs are compressed and air volume is reduced in them which is not conducive for Shankh blowing. Therefore it is advised to learn it gradually and slowly under the guidance of a regular performer.

7. Conclusion—The health benefits of blowing of Shankh or conch are tremendous and one who does it daily will enjoy better and perfect health throughout his life. It is the best way to prevent the ailments and keep body fit. It few minutes practice will make body free from all kinds of psycho-somatic ailments.

References:-

1. Shankh evam ghanta-dhwani se rogo me laabh by Man Mohan LaJ HMD -page 660 Arogyank Geeta Press Gorakhpur.
2. Shree Mad Bhagwat Geeta by Krishna Kripa Moorti Shree Shreemad AC Bhakti Vedant Swami Prabhu Pad. ■

Meditate While you Earn

◆ Dr. Ashok Mane

In today's life, you will feel sometimes that man is incomplete. This incompleteness gives birth to pain inside. He is unable to understand this pain and easily thinks that the reasons for this pain are outside. If a person is balanced inside, he has a compact vision, then external physical pains cannot affect him.

Man fails to grasp his hollow vision, rather he has no focus on this. The result is he cannot identify this incompleteness. We identify ourself with our body, not with our consciousness. With our naked eye, we see our body, but we don't perceive the consciousness enshrined in the body World is visible, but the footsteps of the power behind this world are not audible. Suppose a person is standing before us. We can see his front portion. Whatever we see, we take it as complete person. We do not see the backside of this person which remains invisible to us.

We can describe, what we see in front of us. But how can we describe about what we cannot see. For seeing the backside, we shall have to go behind the person, then only it will be visible. We don't move behind, so that we may feel the Existence. Bulb is seen but the electricity behind the bulb is not seen.

A seed is visible, but the tree hidden in the seed is not visible. We all know about action but are ignorant about the non-action before and after the action. We have knowledge about words but are dummy about the situation of silence. We know name but have no introduction about the nameless. We know form but have no sense of the formless. We learn about action and word from the family and society but the non-action and silence are domain of the Sadguru.

Science provides us knowledge about body, but meditation gives us a sense of the existence behind this body. Today, man gives importance to wealth, but not to meditation. Money has its own utility. We should not waste money. We should not spend our entire energy and valuable time of life for earning and accumulating money. **Earn money and meditate as well.** We are always in need of money for ourself and for family for passing our life smoothly but for peaceful life, meditation is a basic requirement.

Money is multiplying but the lamp of meditation is not lighted, be aware money may mis-guide you. Human being acquire many types of powers in life, but the lack of meditation renders those powers poison our life. We achieve qualifications in life after hard labour. Due to lack of meditation the same qualifications start exploiting others.

We achieve high post with our hard labour. Due to lack of meditation the same post lets us fall astray. We achieve expertise in arts. Due to lack of meditation the same art

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

is deformed. We tried our best to improve on behaviour but never cared for our conscious. Lot of treatment was done to get rid of the disease, but ignored the proper diet. How will we be free from the disease. Today, whole of the society is sick. Our administration takes a number of steps to free the society from vices.

But the efforts are not wholesome. Some laxity here or there, the vices grow again. Shrubs are cut but the roots are left underground. When the roots exist, the shrubs are sure to spread. The administration can manage the society but cannot imbibe discipline. The discipline has to be inculcated individually.

Meditation will bring discipline. There is a contest and rivalry in the administration and peace in discipline. If there is power in administration, there is a balance in discipline.

Balance is a product of meditation. Vision of a person is broadened with the help of meditation. After broadening of vision only, a person feels contented in life.

A person becomes learned or gets high post but where is the contentment? A person becomes rich, but what about the satisfaction? We had a nursery of our family. A bud and a flower sprouted but the bowl of satisfaction was not filled.

A sense of incompleteness always kept on itching in the mind, which did not let it rest and a course of gaining and losing continued and ultimately the journey of life ended. **Life was bestowed on us, not to achieve world only but to introduce ourselves with the TRUTH as well.**

It is not essential to achieve prosperity, post, family and reputation in life only. Side by side it is very essential to achieve supreme peace and supreme rest or relaxation.

One aspect of life accomplished but the other aspect remained untouched. Life remained incomplete.

There are two halves in a month. First half is from Poornima to Amavas, the dark half and the second half from Amavas to Poornima, the bright half.

From Amavasya the moon starts rising in size. It's light starts brightening day by day.

As the Purnima approaches, we have full moon. The full moon cools earth and sky with its cool rays.

In our life the action part is dark side and the non-action part is bright side. The dark side is also very important.

A seed lies in darkness under the crust of earth. It can't see the light; when it germinates and sprouts, it sees the light on the earth.

Action takes place at body level. It is the dark side. The seed of consciousness after having sprouted here has seen the light of non-action.

After action we feel non-action. It is very natural. Non-action sprouts up from action. We have to remain cautious so that action and word don't become our handcuffs.

Inauspicious action and inauspicious words become iron handcuffs. Sometimes due to doer spirit, auspicious actions and words become golden handcuffs.

These golden handcuffs are precious in themselves. They are embedded with diamonds and emeralds of good qualities. Therefore it is very difficult to get rid of them.

It is hoped that, a person may feel suffocated after tying steel handcuffs. At some stage the person may feel them cumbersome and be happy in leaving them.

The golden handcuffs are attractive, as they are ornaments of body. One gets respect. The ego gets boosted.

Some very rare person may have the courage to be free of golden handcuffs. Only an awakened seeker may get rid of doer spirit.

Mode of actions is changed. The direction of words changes. Getting tired of family life one takes shelter in a temple and adopts an altered life which again is hectic.

Temples are not meant for passing actionful life. God's idol is situated in a non-action state in the temple. You too go into non-action before him.

The inner connection with God is established in non-action state and not while in action. We remain full of words in the temple or Ashram.

We disturb the silent atmosphere there with our words. We should observe silence in the tranquil atmosphere of the temple. Then only we shall feel the divine vibrations of the place.

It is easy to convert family-life actions into religious actions. It is not much difficult to express usual words into religious words.

This is what is happening mostly. Just feel a little of solitude, actions and words will change, but we are still full of actions and words.

Solitude is a state in life to get empty. Religion is the base which exhorts us to experience silence inside. It never happens with the help of words and actions.

Action and word join us with the sight. The non-action and silence join us with the seer.

Action and word flow at the level of body. Non-action and the silence are in tune with the conscious.

To be one with the Existence, the shackles of word and action will have to be untied from the Conscious.

We sing in the "Meditation Song"—"Wake up fully in ourselves let us be complete in ourselves." The completeness means—let us establish **a balance between action and non-action, word and silence.**

When the dark half and the bright half meet together, then only Poornima is born. Similarly **for achieving the completeness of life one will have to shift from action to non-action and from word to vacuum.** Then only the incompleteness will vanish. ■

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

Pimples

■ Nilesh M. Joshi

Most common skin disease due to wrong feeding habit such as Irregular hours of eating, improper food, excess of starches sugar food and bakery products. Excess of fatty foods, chronic constipation and menstruation disorder in Female are some of common cause in this

Also it's found in cases of excessive use of tea, coffee, alcohol, tobacco and hence only depend on ointment's / OTC Products n medicine's does not serve your any purpose, but suppressed a symptom n same re-appear after some time with brutal symptoms particularly in skin diseases issue So find out where you have to correct? Fresh Juicy fruits, such as apple, pears, grapes, pineapple, lemon, or plain water either hot or cold should be Drink. Vitamin A, E, nutrition and zinc to be consider part of treatment.

Treatment: 1. A teaspoonful of coriander juice mixed with pinch of turmeric powder is effective home remedy

for Pimples / Acne. Mixture should be applied to the face at night after thoroughly wash every day. 2. If you have constipation or menstruation in case of Female, then remove a same, or go for treatment. 3. Cap. Neem Guard - 1 daily in morning after breakfast. 4. Cap Garlic Pearls - 1 daily after breakfast. 5. Steam on face buy using Neem Patti / leaves thrice in a week. 6. Avoid cosmetic cream available at OTC and use pure chandan and other herbs made paste along with non side effect face wash. 7. Stress Management. 8. Steam bath twice a week

Diet: 1. In morning : A glass of lukewarm water with half a freshly-squeezed lime and Honey. 2. Breakfast: Any fresh fruit and fresh milk. 3. Lunch: A bowl of freshly-prepared steamed vegetable, one or two whole wheat chapattis, and glass of butter milk or curd. 4. Afternoon : A fresh fruit or juice. 5. Dinner: A large bowl of raw vegetable salad, with lime. juice dressing, sprouted mung beans. 6. Bed-time : A glass of fresh milk or fresh fruit. 7. Avoid cosmetic cream available at OTC and use pure chandan and other herbs made paste along with non side effect face wash. 8. Stress Management. 9. Steam bath twice a week. ■

Food for Health

Puttu is a steamed food cooked, usually in a specially designed cylindrical pot. This is taken with some curry like 'Chana-masala' or Green-Gram-masala. A special type of rice powder known as 'Puttu powder' is used for this.

1. Carrot Puttu.— Items required: (i) Carrot, (ii) Puttu Powder, (iii) coconut and (iv) salt and water as required. Method of preparation:- Grate the carrot in a scrapper and mix it with the Puttu Powder adding required amount water & salt. Grate the coconut also. First put some grated coconut in the cylindrical pot, then some carrot-puttu powder mix, then again some coconut, some mix and coconut -total five layers - layer 1,3 & 5 coconut and layer 2 & 4 mix. Steam this properly.

In lieu of grated carrot, finely chopped cabbage, or any other vegetable of choice can be used. In place of Rice Puttu powder the same can be made of wheat, raggi, tapioca, etc.

2. Ghana Masala:— With the above Puttu, chana masala or green-gram masala are the best tasty combination. Items required: (i) Desi Chana (or green-gram or green-gram kernels), (ii) Onion, (iii) green chili, (iv) coconut, (v) ginger, (vi) coriander leaves, (vii) curry leaves, (viii) Yellow Powder and (ix) salt. Method of Preparation:- Soak the Desi Chana in water to make its sprouts. Keep the onion properly peeled. To make gravy, properly grind the grated coconut, green chili, ginger, coriander leaves & curry leaves in a mixer-grinder. Cook the sprouted Chana with onion & yellow powder. Add the gravy and salt to taste.

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 एक्स्प्रेस, पंचकर्मा एवं योग कक्षाओं सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएँ उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० 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

डा० 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

ए-ब्लॉक, विकासपुरी, दिल्ली