

समाचार चौनलों पर किसी न किसी बड़े अभिनेता, राजनेता, उद्योगपति, अधिकारी आदि के अचानक बीमार पड़ने पर अपोलो, फोर्टिस, मेदांता व लीलावती जैसे नामी गिरामी अस्पतालों में भर्ती कराए जाने की ब्रेकिंग न्यूज़ आपने अवश्य सुनी होगी। इसी प्रकार इन अस्पतालों में किसी मरे व्यक्ति का घंटों तक इलाज करने या किसी बीमार व्यक्ति का गलत तरीके से इलाज कर मनमाना पैसे ऐंठने की खबरें पढ़ी होंगी। इससे सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं की विश्वसनीयता व विकसित गैरसरकारी सुविधाओं में बढ़ रही निरंकुश, अवैधानिक, अमानवीय लूट खसोट पर सरकार की खामोशी से व्यवस्था पर प्रश्नचिन्ह भी लगे। कुछ ऐसे ही हालात हमारी शिक्षा व्यवस्था के भी हैं। अभी कुछ समय पहले 18 अगस्त 2015 को इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायमूर्ति माननीय सुधीर अग्रवाल जी द्वारा उमेश कुमार सिंह के वाद में सभी अधिकारियों, मंत्रियों आदि उच्च पदस्थ माननीयों के बच्चों को सरकारी स्कूल में पढ़ाने की अनिवार्यता करने के आदेश को लागू कराने के लिए मैगसेसे पुरस्कार प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता तथा आईआईटी बीएचयू के निवर्तमान प्रोफेसर डॉ संदीप पांडे के आंदोलन की जानकारी मिली। इसी प्रकार हमारी जर्जर हो रही न्याय प्रणाली के न्यायाधीशों के आचरण पर लग रहे प्रश्नचिन्ह से न्यायपालिका की विश्वसनीयता भी प्रभावित हुई है। आज के भ्रष्टाचार व प्रदूषण से त्रस्त वातावरण में आमजन को जहर में हुई मिलावट के कारण न तो इच्छा मृत्यु पा सकता है और न ही जी पा रहा है।

उपरोक्त विषयों का वर्णन करने के पीछे हमारी मंशा आप सभी से व्यक्ति समाज और सरकार के रिश्ते व व्यवहारों पर खुलकर चर्चा करने की है। आज ऐसी ही चर्चाओं के कारण गांधी के माध्यम से हमारे आदर्श भारतीय चिंतन को अंतर्राष्ट्रीय स्वीकार्यता मिली। गांधी जी ने एक आम भारतीय जागरूक आदमी के रूप में बनने व बढ़ने के सपने के साथ अपनी पारिवारिक जीवन यात्रा शुरू की। अपने समय की मुसीबतों व भारतीय समाज की सभ्यता तथा संस्कृति पर विदेशी रीति-नीति से पड़ने वाले दुष्प्रभावों के प्रति गांधी की सजगता और संवेदनशीलता ने ही उन्हें एक सच्चा इंसान सिद्ध किया। भारत को गुलाम बनाने वाले ब्रिटिश साम्राज्य व समाज को गांधी ने एक सभ्य, सुसंस्कृत एवं उत्तरदाई महान भारतीय व्यक्ति के दर्शन अवश्य हुए परन्तु हम भारतीयों पर चढ़ा पाश्चात्य भोगी संस्कृति का नशा आज भी उतरने का नाम नहीं ले रहा। योग साधना करने के बाद भी हम इसकी मूल भावना "वसुधैव कुटुंबकम्" से कोसों दूर होते जा रहे हैं। इसके मूल में है हमारी विकृत मानसिकता और स्वास्थ्य। हमारे आचार-व्यवहार से उत्पन्न तन मन और आत्मा के वियोग में नष्ट हो रहे पर्यावरण और स्वास्थ्य ने हमारी नियति के समक्ष भी संकट खड़ा कर दिया है। हम चाह कर के भी वह कुछ सोच और समझ नहीं पाते जो हमारे लिए हितकर एवं समाज की उन्नति के लिए आवश्यक हो। आजादी के संघर्ष के दौरान हमने स्वतंत्र भारत के लिए भारतीय आरोग्य परंपराओं की पुनर्स्थापना का संकल्प लिया था। आजादी मिलने के बाद भी इस संकल्प के पूरा न होने के पीछे हमारी यही मानसिकता रही है। आज आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के सहारे सभी को आरोग्य प्रदान करने की विफलता ने विश्व स्वास्थ्य संगठन को परंपरागत भारतीय चिकित्सा पद्धतियों का सहारा लेने को विवश किया। इसके बाद भी भारत में भारतीय चिकित्सा पद्धति "राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति" का दर्जा न पा सकी। राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति के रूप में विराजमान आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों में मूलभूत स्वास्थ्य शिक्षा एवं संरक्षण सेवाओं का विशेष महत्व प्रचलित न होने से बर्ड प्लू जैसे न जाने कितनी महामारियों का दंश झेलने के लिए हम मजबूर हैं। आज अंतर्राष्ट्रीय फलक पर योग को महत्व दिए जाने के बाद भी परंपरागत भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को मुख्यधारा में लाने से रोकने की गुप्त शासकीय मुहिम आज भी यथावत् जारी है। अभी हाल ही में केंद्रीय सरकार ने राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग के गठन की कार्यवाही प्रारंभ की है। इस आयोग द्वारा प्रस्तावित ब्रिज कोर्स के माध्यम से सभी आयुष पद्धतियों के स्नातकों को उनकी मूल पद्धति में कार्य करने को प्रोत्साहित करने के बजाए आधुनिक चिकित्सा पद्धति का कार्य करने के लिए प्रेरित करने की योजना है। इससे एलोपैथी की प्रेक्टिस करने की मुराद पूरी न हो पाने की कुंठा से ग्रस्त तथा अपनी गुणवत्ता खोने में सिद्धहस्त हमारे आयुष चिकित्सकों को भी अपने मन की मुराद पूरी होने का दिवास्वप्न दिखाई देने लगा है। यह पूरा कार्य विदेशी शासकों द्वारा परंपरागत भारतीय चिकित्सा पद्धति को तहस-नहस करने की सुनियोजित गुप्त नीति के ही तर्ज पर हो रहा है। आज का आधुनिक चिकित्सक सुदूर, अविकसित क्षेत्र, ग्राम व मलिन बस्तियों में जाने से बचता है तथा ऐसे योग्य चिकित्सकों की संख्या भी निरंतर कम होती जा रही है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लागू जनसंख्या के आधार पर चिकित्सकों की कमी आदि मानकों की पूर्ति के लिए सरकार के पास आयुष की प्रतिष्ठा को दांव पर लगाने के अलावा कोई विकल्प भी नहीं दिखता। आज भारत में आर्थिक रूप से अक्षम लगभग 84 प्रतिशत जनता जिन तथाकथित झोलाछाप डॉक्टरों की शरण में जाकर अपना जीवन बचाने के लिए प्रयासरत है, उन्हें उनकी योग्यता के अनुसार दीक्षित व प्रशिक्षित कर मुख्यधारा में लाकर सरकार सबको स्वास्थ्य प्रदान करने के उत्तरदायित्व की पूर्ति कर सकती है। सरकारी तंत्र के लाख विरोधी प्रयासों के बाद भी आमजन की स्वीकार्यता के कारण आज देश में परंपरागत स्वास्थ्य पद्धतियों का अस्तित्व बचा हुआ है। अपनी वैधानिक मान्यता के न होते हुए भी उसके साधक गुरु शिष्य परंपरा व अनुभव के आधार पर अपनी स्वास्थ्य साधना में निरंतर लगे हुए हैं। गांधी की

अनासक्ति साधना के ऐसे सभी साधक अपने कार्य को पूरी निष्ठा इमानदारी व बिना किसी बाहरी घालमेल के भारतीय संस्कृति एवं परंपराओं के अनुरूप करते रहे हैं और आगे भी करते रहेंगे। ऐसे साधक पैसा कमाने का धंधा करने वाले डॉक्टर बनने या पाप की जड़ फैलाने वाले अस्पताल खोलने से बचते हुए जीवन निर्माण आश्रम या आरोग्य धाम जैसे पवित्र साधना स्थलों में आमजन के हित में स्वास्थ्य साधनारत हैं। समाज में प्राकृतिक नियमों के अनुरूप आचरण कर अपने जीवन को सफल और उद्देश्य पूर्ण बनाने वाले ऐसे कई साधक अपने अनुकरणीय योगदान से हमें प्रोत्साहित करते हैं। इन्हीं साधकों के मार्गदर्शन में पले-बढ़े व प्रशिक्षित मनुष्यों के गुण और कौशल से भारत समृद्ध, सशक्त, प्रबुद्ध और मार्गदर्शक राष्ट्रों का सिरमौर होने का गौरव प्राप्त कर सका। आज हम ने ही अपने आचरण से न्यायालयों को भी ईमानदार सत्यनिष्ठ लोगों को विलुप्त प्रजाति की श्रेणी में होने की टिप्पणी करने का अवसर दिया है। हमारे आचार-व्यवहार की स्थिति इतनी दयनीय हो चुकी है कि आई.आई.टी. मुंबई, हेल्थ इफेक्ट इंस्टिट्यूट बोस्टन, एवांग शुजीयाओ विश्वविद्यालय, बीजिंग, कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा के अध्ययन ने हमारे देश की वायु को ही जीवन के लिए घातक बता दिया है। अध्ययन के अनुसार वायु में 2.5 PM के मानकों से ज्यादा का प्रदूषण फैल चुका है। यही स्थिति हमारे जल की भी है। रसायनिक व कृत्रिम साधनों से उत्पन्न हमारे आहार में बढ़ रहे घातक तत्वों के कारण यह भी हमारे स्वास्थ्य संरक्षण के अनुकूल नहीं रह गया है। ऐसी स्थिति में जब कि हमारा आहार ही दूषित हो तो स्वस्थ मन और आत्मा की कामना ही कैसे हो सकती है। इन्हीं सब स्थितियों में पूर्ण आरोग्य के लिए आध्यात्मिक और मानसिक स्वास्थ्य की भी कामना की गई थी। इसीलिए गांधी ने राम नाम को महत्त्व देते हुए आरोग्य के लिए इसे साधने पर विशेष बल दिया। आज जब हम अपने साधनों की पवित्रता पर ही विशेष ध्यान नहीं दे पा रहे हैं तो साध्य की कल्पना व्यर्थ है।

वास्तव में एक समृद्ध राष्ट्र पर अपने सभी नागरिकों के स्वास्थ्य के हितों का उत्तरदायित्व होता है। आज की विषम परिस्थिति में राष्ट्र के संचालन के उत्तरदाई महानुभावों को इस संदर्भ में विवेक से निर्णय लेना चाहिए। एक स्वस्थ, समृद्ध एवं सशक्त राष्ट्र के निर्माण में उसके समृद्ध नागरिकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। इसके निमित्त स्थानीय प्रकृति स्वयं ही अनुकूल आहार-विहार व पर्यावरण देती है। हमारे मनीषियों ने इसीलिए प्रकृति के अनुकूल जीवन-यापन और आरोग्य साधना पर विशेष बल दिया था। आज जब देश के नागरिकों के समक्ष स्वास्थ्य और प्रतिकूल पर्यावरण का संकट है तब सरकार को भी योग्य प्राकृतिक चिकित्सकों को संरक्षण व सहयोग देकर स्वस्थ समाज की स्थापना के लिए प्रेरित करना चाहिए। अनासक्ति भाव से प्रकृति के उपासक ऐसे सभी स्वास्थ्य साधकों को भी पूरी निष्ठा से इस कार्य में लग जाना चाहिये क्योंकि "इस पथ का उद्देश्य नहीं है श्रांत भवन में टिक रहना किंतु पहुंचना उस सीमा तक जिसके आगे राह न हो।"



## समाचार दर्पण-

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की विद्वत परिषद् ने शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों की समीक्षा करते हुए अध्ययन सामग्री के प्रकाशन की सहमति दी।

इन्दिरा गांधी मेडिकल एवं टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ० एस.एन. पाण्डे की अध्यक्षता में सम्पन्न विद्वत् परिषद् की बैठक में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा चलाये जा रहे विभिन्न शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों की समीक्षा करते हुए अनुमोदित पाठ्यक्रमानुसार तत्काल अध्ययन सामग्री प्रकाशित करने की सहमति दी गई। चर्चा के माध्यम से सदस्यों ने एक्यूपंचर आदि पद्धतियों को मौलिक प्राकृतिक चिकित्सा कार्य व्यवहार का

अंग बनाने पर असहमति व्यक्त की। 13-15 अप्रैल 2018 के मध्य विशाखापट्टनम में आयोजित हो रहे परिषद् के 37वें महाधिवेशन में गांधी की 150वीं जयन्ती के अवसर पर होने वाले कार्यक्रमों का मुख्य अंग बनाने की कार्ययोजना के लिए स्वतंत्र सत्र आयोजित करने का प्रस्ताव पारित किया गया। बैठक में डॉ० सच्चिदानन्द, डॉ० प्रबोध चन्दोल, डॉ० ब्रजभूषण गोयल, डॉ० पुनीत मलिक, डॉ० ए.के. अरुण, डॉ० सुशीला कौशिक (विशाखापट्टनम), डॉ० टी.एन. श्रीवास्तव ग्वालियर, डॉ० अवधेश मिश्र ने अपने-अपने विचार व्यक्त किये।

संकलन: डॉ० प्रबोध चन्दोल

13-15 अप्रैल 2018 को विशाखापट्टनम में हो रहे परिषद् के 37वाँ महाधिवेशन की विस्तृत जानकारी एवं पंजीकरण हेतु, परिषद् की वेबसाइट [www.yognature.org](http://www.yognature.org) देखें।

परमानन्दमय जीवन की असली नींव सन्तुलन है। यह ध्यान में रखने से आपका वर्तमान तथा भविष्य निश्चय ही सदा उज्ज्वल रहेंगे।



स्वस्थ शरीर में एक समृद्ध और सशक्त राष्ट्र की आत्मा का वास होता है। इसीलिए उसके नागरिकों का स्वस्थ रहना अनिवार्य बताया गया है। आज पूरे विश्व में स्वास्थ्य एक गंभीर चुनौती बनकर उभरा है। विकास के क्रम में मनुष्य के समक्ष ऐसी अनेकों समस्याएं आती रही हैं। प्रकृति के सानिध्य में अपने विवेक से हमने इन बाधाओं को पार करते हुए विकास की नई ऊंचाइयों को भी प्राप्त किया। हमारा यह प्रयास तभी सफल हुआ जब हम अपने कार्य व्यवहार से किसी के विकास में बाधक नहीं बने। आज विकास की अंधी दौड़ में हम अपना यह अनुशासन भूल गए। इसके दुष्परिणाम भी हमारे सामने हैं। सर्वशक्तिमान महानायक बनने की अभिलाषा में हम अन्य राष्ट्रों व व्यक्तियों के अस्तित्व पर प्रश्नचिन्ह खड़ा करते हुए अपने लिए बाधाएं व अशांति उत्पन्न कर अपना दुश्मन मानने का ही प्रयत्न करने में लगे रहे। आज हम कालिदास की तरह उसी डाल को काटने में व्यस्त व मस्त हैं जिस पर स्वयं विराजमान है। यह स्थिति गांधी के समय की भी थी। पूरे विश्व का नेतृत्व करने वाले समृद्ध सुसंस्कृत हिंदुस्तान राष्ट्र को तहस-नहस करने का दौर चल रहा था। इन विषम परिस्थितियों में भी गांधी जैसे अनेकों लोकनिष्ठ साधकों का विवेक उनके सात्विक नैसर्गिक आचार-विचार-व्यवहार के कारण ही नहीं डिगा बल्कि इन परिस्थितियों ने 'हिंद स्वराज' के माध्यम से गांधी ने देश को समृद्ध व स्वाधीन करने का महामंत्र दिया। अपने 18 सूत्रीय रचनात्मक कार्यक्रमों में 'कुदरती उपचार' को प्रमुख स्थान देते हुए इसे अपने जीवन का प्रधान कार्य बनाया। इसी के निमित्त पुणे में डॉ. दीन शाह मेहता के नेतृत्व में संचालित नेचर क्योर हेल्थ सेनेटोरियम में 18 नवंबर 1944 को '**ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन**' का गठन हुआ। गांधीजी इसके आजीवन अध्यक्ष बने। गांधी की पूर्णाहुति के बाद इसे '**आल इंडिया नेचर क्योर फेडरेशन**' का रूप दिया गया। इस फेडरेशन को देश के प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सकों के सहयोग से गांधी जी के निकट सहयोगी रहे। बालकोवा भावे के नेतृत्व में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के रूप में 1956 में कोलकाता से पंजीकृत कराया गया। इस संस्था द्वारा कोलकाता के डायमंड हर्बल रोड पर 'प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ' के संचालन के साथ पूरे देश में प्राकृतिक जीवन के प्रचार-प्रसार की गतिविधियां आज भी यथावत जारी हैं। इसी क्रम में भारत सरकार द्वारा 18 नवंबर को 'राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस' घोषित करने का प्रस्ताव स्वीकार करना निश्चित रूप से एक सार्थक कदम हो सकता है। इसके लिए हमें अपने आचरण और विवेक से प्राकृतिक चिकित्सा की साधना को उसके व्यावहारिक रूप में प्रचारित-प्रसारित करने के लिए पूरे मन से लगना होगा। आज के प्रदूषित परिवेश में यह कार्य दुष्कर जरूर है परंतु असंभव नहीं। गणतंत्र दिवस सरीखे अनेकों राष्ट्रीय व स्थानीय आयोजनों के माध्यम से साल में अनेकों बार हम सब ने भारत को पुनः एक समृद्ध व सशक्त राष्ट्र बनाने हेतु नागरिकों को स्वस्थ, सक्रिय व समृद्ध बनाने का संकल्प भी लिया। परंतु हमारी नीयत ने हमें अपने लक्ष्य तक पहुंचने से वंचित किया। जिस भोग की अभिलाषा में हम गुलामी तक पहुंचे थे उन इच्छाओं की पूर्ति के लिए हमने अपने रहन-सहन व चिंतन के तौर-तरीकों तक को तहस-नहस कर दिया। सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, ईश्वरप्रणिधान, शुची, शौच, तप, स्वाध्याय व ब्रह्मचर्य आदि संस्कारों के विपरीत आचरण हमारी दिनचर्या के अंग बने। इस भूल के दुष्परिणाम भी हमारे सामने हैं। कालाधन, भ्रष्टाचार, आतंकवाद, लूट-खसोट, पर्यावरण प्रदूषण व बीमारियों आदि के संकट से घिरे मनुष्य के सामने प्राकृतिक जीवन यापन एक चुनौती बनकर खड़ा है। देश की 84 प्रतिशत जनता आज भी अपने स्वाभाविक सम्पूर्ण आरोग्य के लिए दर-दर भटकने के लिए मजबूर है। इन सभी विषमताओं के निर्मूलन के लिए गठित कुदरती उपचार साधकों का महामंच अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद पूरे देश में पूर्ण आरोग्य एवं समृद्ध नागरिक की कल्पना के साथ सक्रिय है। हमारे इस अभियान में हमारे ही कुछ दिग्भ्रमित साथियों के कारण समय-समय पर अवरोध भी आना स्वाभाविक है। अपने विवेक व योग पितामह शिव की अनवरत साधना से हम इन अवरोधों को पार करते हुए अपने लक्ष्य की ओर अवश्य बढ़ेंगे ऐसा हमारा विश्वास है। आपके इस प्रयास में आपकी "परिषद सभा" सदैव सहचर की भूमिका में आपके साथ खड़ी मिलेगी इसी अभिलाषा सहित आपका ही

प्रभात मिश्रा

यदि आपको कुछ पाने की चाह थी, किन्तु आप पा नहीं सके तो हो सकता है कि उसे पाना आपके हित में न हो।

**सभी माननीय सदस्यों, चिकित्सकों, प्रशिक्षार्थियों व संस्था संचालकों की सेवा में,**  
बन्धुवर,

परिषद् 1956 में पूरे देश के प्राकृतिक चिकित्सकों, प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं, अनुयायियों के राष्ट्रीय महामंच के रूप में विधिवत गठित व पंजीकृत हुई। परिषद् प्रकृति द्वारा नियंत्रित नियमों के अन्तर्गत सभी प्राणियों के साथ-साथ प्राकृतिक परिवेश को भी पर्यावरण हितैषी बनाते हुए सकारात्मक विकास की ओर ले जाने के प्रति संकल्पित है। इस निमित्त विभिन्न प्रकार के शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों, चिकित्सा परामर्श एवं मार्ग दर्शन शिविरों, सम्मेलनों, संगोष्ठियों, प्रदर्शनियों, प्रसार प्रचार यात्राओं आदि के आयोजन के साथ-साथ उत्कृष्ट साहित्य का सृजन व प्रकाशन तथा जैविक प्राकृतिक पोषक आहार के उत्पादन/संरक्षण के प्रोत्साहन में संलग्न है। अपने उद्देश्य पूर्ति हेतु सहयोग व सहभागिता के आधार पर सभी के साथ परस्पर विचार मंथन के लिए 13 से 15 अप्रैल 2018 तक गाँधी प्रकृतिक चिकित्सा केन्द्रम, परदेशपल्लेम, विशाखापटनम में परिषद् का 37वाँ महाधिवेशन प्रस्तावित है जिसका पूर्ण विवरण हमारी वेबसाइट [www.yognature.org](http://www.yognature.org) पर उपलब्ध है। इसी अवसर पर हम पूरे देश में कार्यरत प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं, प्राकृतिक चिकित्सकों व अनुयायियों की एक डिजिटल डायरेक्टरी का भी लोकार्पण करने के प्रयास में लगे हैं। गाँधी की 150वीं जयन्ती के अवसर पर गाँधी के प्रमुख रचनात्मक कार्य को उनकी भावना के अनुरूप प्रचारित व प्रसारित करने के लिए देश में 151 स्वावलम्बी कुदरती उपचार केन्द्रों व सेवा आश्रमों की स्थापना के साथ देश के चारो कोनों से कुदरती उपचार, विचार प्रचार-प्रसार यात्रा का शुभारम्भ भी 2 अक्टूबर 2018 से करते हुए 30 जनवरी 2019 को हनुमान व्यायाम प्रचार मंडल के प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान में इन चारो यात्राओं के समापन की योजना है। इसी के साथ 30 जनवरी 2019 से 1 फरवरी 2019 के मध्य 3 दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन का आयोजन हो ऐसा प्रस्ताव है। हमारा अ-सरकारी कुदरती उपचार, प्रचार प्रसार कार्यक्रम लोक हितकारी हो व बिना किसी बाधा के लगातार चलता रहे, हम इस प्रयास में सदैव प्रयत्नशील हैं। अभी कुछ शासकीय बाधाएं आ रही हैं जिनके समाधान के लिए परिषद् गाँधी के सुझाये पवित्र साधनोपयुक्त मार्ग के माध्यम से सतत् प्रयत्नशील है। इसी बीच हमारे कुछ दिगभ्रमित साथी इस कार्य में बाधा उत्पन्न कर रहे हैं। कुछ साथी तो अपने अपने प्रचार प्रसार के अर्न्तनिहित उद्देश्यों से ऐसे साधन यथा ई-मेल, फेसबुक आदि बनाते हैं जिससे इस प्रधान कार्य की गरिमा गिरती है और हम अपने उद्देश्यों से भटक जाते हैं। इन परिस्थितियों में हमे सतर्क रहते हुए अपने आदर्शों के साथ जुड़े रहना होगा। लोकहित में कुदरती उपचार पद्धति में अन्य चिकित्सा पद्धतियों के घालमेल के चलते यह पद्धति मूल रूप में कैसे पले व बढ़े यही हमारा उद्देश्य है। निःसंदेह इस लक्ष्य साधना को बिना आप सब के सहयोग के करना एक कठिन कार्य है। इस निमित्त आप सभी के सहयोग एवं सहभागिता की प्रतिक्षा में

आपका, (डॉ० अवधेश कुमार मिश्रा) महामंत्री

प्रतिष्ठा में,

**विषय:-सम्बद्धता/सदस्यता प्रमाण-पत्र जारी करने बाबत।**

बन्धुवर,

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का गठन प्राकृतिक चिकित्सा का कार्य कर रही संस्थाओं व व्यक्तियों के संयुक्त महामंच के रूप में हुआ। परिषद् के उद्देश्यों एवं कार्य व्यवहार में सहयोग एवं सहभागिता की इच्छुक संस्थाओं को उनके प्रस्ताव पर परिषद् के नियमों के अन्तर्गत सम्बद्धता प्रदान करने की कार्यवाही की जाती है। इसके लिए उन्हे पूर्ण अभिलेख व संस्था द्वारा सम्बद्धता हेतु पारित प्रस्ताव की प्रमाणित प्रतिलिपि के साथ, निरिक्षण प्रक्रिया एवं सम्बद्धता शुल्क रूपयें आठ हजार सहित निर्धारित आवेदन पत्र पर आवेदन करना चाहिए। इसके बिना आवेदन पत्रों पर विचार करना सम्भव नहीं होता है।

परिषद् की सम्बद्धता प्राप्त संस्थाओं को उनकी उपलब्ध सुविधाओं के आधार पर ही विभिन्न कार्यक्रमों में सहभागिता का अवसर मिलता है। परिषद् में परीक्षा केन्द्रों की मान्यता या सम्बद्धता देने की कोई व्यवस्था नहीं है। 10 बिस्तरों के अन्तः रोगी सेवा व्यवस्था विकसित कर चुकी सम्बद्ध संस्थाओं को उनकी सुविधाओं का सत्यापन कर अध्ययन केन्द्र की सहमति व अग्रसारण कोड आबंटित किया जाता है। इसी के आधार पर वे प्रशिक्षण कार्यक्रमों की सहभागी/सहयोगी बन सकती हैं।

अब पूर्व में जारी सभी मूल आजीवन सम्बद्धता प्रमाण पत्रों, चिकित्सक व आजीवन सदस्यता के प्रमाण पत्रों को प्रत्येक दशा में 3 वर्ष के अन्तराल पर नवीनीकृत कर सूचीबद्ध कराने की वैधानिक प्रक्रिया को लागू किया जा चुका है। इस हेतु आपको अपनी प्रगति आख्या तथा रूपये सौ के नवीनीकरण शुल्क व मूल प्रमाण पत्र सहित आवेदन भेजना आवश्यक होता है। परिषद् कार्यालय को कुछ ऐसे भी नवीनीकरण आवेदन प्राप्त हुए हैं जिनके साथ मूल प्रमाण-पत्रों के स्थान पर उसकी फोटो प्रति, बिना नवीनीकरण शुल्क व आवश्यक अभिलेखों के भेजे गये हैं। ऐसे आवेदन पत्रों पर भी कोई कार्यवाही न कर पाने के लिए खेद व्यक्त करते हुए अपेक्षा करूँगा कि आप स्वतः अपने स्तर से अपनी कमी को सुधारते हुए आवश्यक मूल अभिलेख व शुल्क आदि भेज कर इस कार्य में सहयोग प्रदान करने की कृपा करें।

हम-आप में जो कुछ भी कहीं भी त्रुटि या कमी हो जाये उसे सुधार कर हम एक दुसरे की भावना व कर्तव्य साधना के शुभचिंतक बन सकते हैं तो उस एक प्रयास की पहल आप जरूर करेंगे, ऐसी अभिलाषा है। आपके बहुमूल्य सुझावों, सहयोग व सहभागिता का आर्कोक्षी।

सस्नेह,

आपका, (डॉ० अवधेश कुमार मिश्रा) महामंत्री

**यदि आपके चेहरे पर चिन्ता की रेखायें हैं तो आप दूसरों को भी चिन्तित कर देते हैं।  
क्या यह अच्छी बात है?**

## वर्तमान परिपेक्ष में योग प्राकृतिक चिकित्सकों के पंजीकरण अधिनियम की संभावनायें क्यों और कैसे?

■ शिवकुमार शर्मा

जुलाई 1967 को तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री लालबहादुर शास्त्री ने केन्द्रीय स्वास्थ्य परिषद् का उद्घाटन करते हुए कहा कि सभी चिकित्सा पद्धतियों को विकास का समान अवसर मिलना चाहिए पर विशेष रूप से भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ आयुर्वेद योग प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ाने के विशेष अवसर दिये जाने चाहिए क्योंकि यह हमारे राष्ट्र की अस्मिता के प्रतीक हैं। जन-जन तक पहुँच रखने वाली सस्ती, सरल व हमारी आवोहवा के माफिक है, राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी चाहते थे कि आजादी के बाद प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार ज्यादा से ज्यादा हो ताकि लोग बीमार ही न पड़ें।

हमारे राष्ट्र नायकों की ऐसी विचारधारा होते हुए भी प्राकृतिक चिकित्सा योग को वह मुकाम नहीं मिला जिसके वे हकदार थे और आजादी के 69 साल होने पर भी योग व प्राकृतिक चिकित्सा को दायम दर्जा दे रखा है।

यू.एन.ओ. द्वारा 21 जून विश्व योग दिवस घोषित कर दुनिया के कुल 193 देशों में 177 देशों ने इस प्रस्ताव का समर्थन किया। अभी तक यू.एन.ओ. ने जितने भी विश्व दिवसों की घोषणा की है उनमें योग पर सर्वाधिक समर्थन रहा एवं किसी ने भी इसका विरोध नहीं किया। लम्बे समय तक देश गुलाम रहने पर हमारी भाषा, संस्कृति, चिकित्सा पद्धति पर बुरा असर पड़ा और इनका विकास रुक गया। तत्कालीन शासकों ने हमारी आस्था पर चोट पहुँचाते हुए अपनी चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा दिया। धीरे-धीरे आयुर्वेद यूनानी, योग, प्राकृतिक चिकित्सा संरक्षण न मिलने से पिछड़ती गई। ऐसे संक्रमण काल में सन् 1911 में निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद विद्यापीठ दिल्ली की स्थापना हुई। जो आयुर्वेद का पाठन, पठन कराने लगी तदन्तर 1920 में हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयोग नामक संस्था का गठन हुआ। प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में 1946 में महात्मा गाँधी द्वारा पहला प्राकृतिक चिकित्सालय उरुलीकांचन में खोला गया। इस प्रकार निजी क्षेत्र में कतिपय प्रयास इन पद्धतियों के लिए होते रहे। 1956 में 'अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा' परिषद् का गठन हुआ। जो प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार व शिक्षण का कार्य करने लगी।

इसी क्रम में प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी, मोरारजी देसाई, संत विनोबा भावे, डॉ० जानकीशरण वर्मा, डॉ० कुलरंजन मुखर्जी, डॉ० के. लक्ष्मण शर्मा, डॉ० कृष्णम् राजू, डॉ० महावीर प्रसाद पोद्दार, डॉ० बिट्ठलदास मोदी, डॉ० शरण

प्रसाद, डॉ० खुशीराम दिलकश, बाल्कोवा भावे, डॉ० हीरा लाल, डॉ० सुखरामदास जैसे अनेक मनीषियों ने प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार, पठन-पाठन इत्यादि कार्य में महत्वपूर्ण योगदान किया यह सभी अनुभव जन्य तत्त्वज्ञानी थे, इन्होंने चिकित्सा के क्षेत्र में जो ऊँचाईयाँ व लोकप्रियता अर्जित की वह आज के किसी चिकित्सक को हासिल नहीं हो पाई।

यह सभी किसी विश्वविद्यालयों की डिग्रीधारी नहीं थे, बल्कि गुरु-शिष्य परम्परा से ज्ञान अर्जित किया तथा मानवता की सेवा की।

इससे यह वर्तमान अवधारणा सही नहीं लगती कि केवल विश्वविद्यालयों द्वारा डिग्रीधारी ही योग्यतम चिकित्सक हैं, यहाँ इस तथ्य को स्वीकार करना ही पड़ेगा कि जिनके पास वर्षों के अनुभवरूपी खजाना है उनके अनुभव का लाभ सोसायटी को जरूर मिलना चाहिए तथा यह बात भी गौरतलब है कि विकट परिस्थितियों में इन लोगों ने इन पद्धतियों को अपने श्रम से सींचा है।

जिस तरह वर्तमान में आयुर्वेद होम्योपैथी का केन्द्रीय कानून बनाकर इन पद्धतियों का संचालन हो रहा है, इनके सरकारी निजी क्षेत्र में महाविद्यालय, विश्वविद्यालयों द्वारा मान्य डिग्री, सरकारी नौकरियाँ, पंजीकरण की एकरूपता चल रही है, उसका सबसे बड़ा आधार इन पद्धतियों के चिकित्सकों की संख्या है क्योंकि पर्याप्त संख्या के बिना, सरकार कोई ढाँचागत संस्था नहीं बना सकती, इसके लिए आयुर्वेद यूनानी सिद्ध होम्योपैथी ने बड़ी उदारतापूर्ण समझदारी की सोच रखी और प्रारम्भिक अवस्था में अपने क्षेत्र में लगे अनुभव चिकित्सकों को समायोजन कराया उनके पंजीकरण हुए सरकारी नौकरियाँ मिलीं, इससे यह लाभ हुआ कि जब अनुभवधारी व डिग्रीधारी लोगों का संख्या बल सरकार Authorities के पास पहुँचे तो उन्होंने इन पद्धतियों के विकास विनियमितीकरण के लिए विधेयक व नई योजनाएँ बनाई।

यह हमारा दुर्भाग्य रहा कि प्राकृतिक योग चिकित्सक ऐसी एकरूपता नहीं दिखा पा रहे इसका नतीजा है कि सरकार संख्या बल की कमी को देखते हुए हमारी माँगों को गम्भीरता से नहीं ले रही और ऐसे किसी केन्द्रीय विधेयक की आवश्यकता महसूस नहीं कर रही। इसलिए यदि हमें अपने अधिकार लेने हैं तो डिग्रीधारी व वर्षों से अनुभवी व विभिन्न संस्थाओं के डिप्लोमा डिग्रीधारी सबको साथ लेकर मजबूत प्रस्ताव सरकार को देना होगा तभी प्राकृतिक योग के विकास व विनियमितीकरण का अवसर मिल सकेगा।

### पंजीकरण क्यों आवश्यक

युग पुरुष, राजनीति के शिखर श्री अटल बिहारी वाजपेयी के प्रधानमंत्री कार्यकाल के दौरान 2002 में भारतीय चिकित्सा पद्धतियों का नाम ISM से बदलकर आयूष (जिसमें आयुर्वेद योग प्राकृतिक यूनानी सिद्ध और होम्योपैथी सम्मिलित करते इसे राष्ट्रीय नामकरण दिया। इस प्रकार राष्ट्रीय स्तर पर इस नीतिगत निर्णय से योग प्राकृतिक एक वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति के रूप में मान्य हुई।

जब मन थका हुआ हो तब हर कार्य पूरा करने में बहुत मेहनत लगती है।

शासन की व्यवस्था हर कार्य क्षेत्र के सुचारू संचालन हेतु विधिसंगत कानून से चलती है। यही बात सभी चिकित्सा पद्धतियों पर लागू होती है और इन पद्धतियों का विधि के अन्तर्गत संचालन नियंत्रण शैक्षणिक व्यवस्था और चिकित्सा कार्य संचालन हेतु पंजीकरण अनिवार्य है। अतः जब सरकार व योग प्राकृतिक चिकित्सक अपने कार्य क्षेत्र को अन्य पद्धतियों की तरह मान्य अधिकार व नियोजन चाहते हैं तो इनका पंजीकरण होना अनिवार्य है। कतिपय लोग यह तर्क देते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा मात्र एक जीवन शैली है पर इसको यदि आप और हम व्यक्तिगत जीवन

में अपनाते हैं तो किसी प्रकार के कानूनी दायरे में नहीं आते पर जब हम यह बात अन्य जनसाधारण को परामर्श देते हैं तो यह उस चिकित्सा से उपचार करने की श्रेणी में आता है और इसके लिए उस व्यक्ति के पास विधिसंगत अधिकार पत्र होना चाहिए जिसके जरिये वह उपचार दे सकता है। इसलिए वर्तमान परिस्थिति में अपने आपको अन्य पद्धतियों की प्रतिस्पर्धा में खड़ा करना है। प्राकृतिक योग को चिकित्सा पद्धति के रूप में स्थापित करने, सरकारी नौकरी निजी होस्पिटल खोलने सहित सम्पूर्ण कार्यक्षेत्र में कार्य करने के लिए रजिस्ट्रेशन जरूरी है। ■

सागों का सरदार है बथुआ, सबसे अच्छा आहार है बथुआ।

## बथुआ

—डॉ. शिवदर्शन मलिक, वैदिक भवन रोहतक, हरियाणा

साग और रायता बनाकर बथुआ अनादि काल से खाया जाता रहा है, लेकिन क्या आपको पता है कि विश्व की सबसे पुरानी महल बनाने की पुस्तक शिल्प शास्त्र में लिखा है कि “हमारे बुजुर्ग अपने घरों को हरा रंग करने के लिए प्लस्टर में बथुआ मिलाते थे और हमारी बुद्धियाँ सिर से ढरे व व फांस साफ करने के लिए बथुआ के पानी से बाल धोया करती थीं। बथुआ गुणों की खान है और भारत में ऐसी-ऐसी जड़ी बूटियाँ हैं तभी तो मेरा भारत महान है।”

**बथुआ में क्या-क्या विटामिन और मिनरल्स हैं**—तो सुनो बथुए में क्या नहीं है? बथुआ विटामिन B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9 और विटामिन B से भरपूर है तथा बथुए में कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, मैग्नीज, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम व जिंक आदि मिनरल्स हैं। 100 ग्राम कच्चा बथुआ यानि पत्तों में 7.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4.2 ग्राम प्रोटीन व 4 ग्राम पोशक रेशे होते हैं।

जब बथुआ शीत (मट्ठा या लस्सी) या दही में मिला दिया जाता है तो यह किसी भी मांसाहार से ज्यादा प्रोटीन वाला व किसी भी अन्य खाद्य पदार्थ से ज्यादा सुपाच्य व पौष्टिक आहार बन जाता है और साथ में बाजरे या मक्का की रोटी, मक्खन व गुड़ की डली हो तो इस खाने के लिए देवता भी तरसते हैं।

जब हम बीमार होते हैं तो आजकल डॉक्टर सबसे पहले विटामिन की गोली की खाने की सलाह देते हैं। गर्भवती महिला को खासतौर पर विटामिन बी, सी व लोहे की गोली बतायी जाती है और बथुए में वो सब कुछ है ही, कहने का मतलब है कि ‘बथुआ पहलवानों से लेकर गर्भवती महिलाओं तक, बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सबके लिए अमृत समान है।’

यह साग प्रतिदिन खाने से गुर्दों में पथरी नहीं होती। बथुआ आमाशय को बलवान बनाता है, गर्मी से बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। बथुए के साग का सही मात्रा में सेवन किया जाए तो निरोग रहने के लिए सबसे उत्तम औषधि है। बथुए का सेवन कम

से कम मसाले डालकर करें। नमक न मिलायें तो अच्छा है, यदि स्वाद के लिए मिलाना पड़े तो काला नमक मिलायें और देशी गाय के घी से छौंक लगायें। बथुए का उबाला हुआ पानी अच्छा लगता है तथा दही में बनाया हुआ रायता स्वादिष्ट होता है। किसी भी तरह बथुआ नित्य सेवन करें। ‘बथुए में जिंक होता है जो कि शुक्राणुवर्धक है मतलब कि जिस्मानी कमजोरी भी दूर करता है।

बथुआ कब्ज दूर करता है और अगर पेट साफ रहेगा तो कोई भी बीमारी शरीर में लगेगी ही नहीं, शरीर में ताकत और स्फूर्ति बनी रहेगी।

कहने का मतलब है कि जब तक इस मौसम में बथुए का साग मिलता रहे, नित्य इसकी सब्जी खायें। बथुए का रस, उबाला हुआ पानी पीयें और तो और यह खराब लीवर को भी ठीक कर देता है।

पथरी हो तो एक गिलास कच्चे बथुए के रस में शक्कर मिलाकर नित्य पियें तो पथरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

मासिक धर्म रुका हुआ तो दो चम्मच बथुए के बीज एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छानकर पी जायें। मासिक धर्म खुलकर साफ आएगा। आँखों में सूजन, लाली हो तो प्रतिदिन बथुए की सब्जी खायें।

पेशाब के रोगी बथुआ आधा किलो, पानी तीन गिलास, दोनों को उबालें और फिर पानी छान लें। बथुए को निचोड़कर पानी निकालकर यह भी छाने हुए पानी में मिला लें। स्वाद के लिए नींबू, जीरा, जरा सी काली मिर्च और काला नमक मिला लें और पी जायें।

आपने अपने दादा-दादी को ये कहते जरूर सुना होगा कि हमने तो सारी उम्र अंग्रेजी दवा की एक गोली भी नहीं ली। उनके स्वास्थ्य व ताकत का राज यही बथुवा ही है।

मकान को रंगने से लेकर दवाई तक बथुवा काम आता है। और हाँ सिर के बाल को शैम्पू करता है।

लेकिन अफसोस हम ये बातें भूलते जा रहे हैं और इस दिव्य पौधे को नष्ट करने के लिए खेतों में जहर डालते हैं।

तथाकथित कृषि वैज्ञानिकों (अंग्रेज व काले अंग्रेज) ने बथुए को भी कोंधरा, चौलाई, सांठी, भाँखड़ी आदि सैकड़ों आयुर्वेदिक औषधियों को खरपतवार की श्रेणी में डाल दिया और हम भारतीय चूँ भी ना कर पाये। ■

## प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम

चले वातं चलं चितं निश्चले भवेत्।

योगि स्थणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥

(हठयोग प्रदीपिका 2/2)

प्राणवायु के चलने से चित्त चलायमान होता है, प्राणवायु निश्चल होता है तो चित्त भी निश्चल होता है। प्राणवायु और चित्त दोनों स्थिर होने से योगी दीर्घायुशी बनता है इस हेतु से योगी को चाहिए कि प्राणवायु के निरोध करें अर्थात् कुंभक करें।

यावद्वायु स्थितो देहे तव्ज्जीवन मुच्यते।

मरणं तस्य निष्कान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्॥ (ह.प्र. 2/3)

जब तक शरीर में प्राणवायु का अस्तित्व है तब तक जीवन है, प्राणवायु के देह में से विदा होने को मृत्यु कहते हैं, इसीलिए जीवन के प्रयोजन से भी प्राणवायु का निरोध करने के लिये प्राणायाम करना जरूरी है।

शुद्धिमेति यद सर्वे नाडीचक्रं मलाकुलम्।

तदेव जायते योगी प्राणसग्रहणे क्षमा॥ (ह.प्र. 2/5)

मल से युक्त नाडी या जब मल रहित होती है, तब प्राणवायु को रोकना संभव हो सकता है, मलशुद्धि हठयोग सिद्धि का आधारस्तम्भ है इसीलिए मलशुद्धि के लिये योगी को प्राणायाम का अभ्यास करते रहना चाहिए।

अपाने जुह्यति प्राणं प्राणे अपानं तथापरे।

प्राणापानगति रुद्ध्वा प्राणायाम परायणा॥ (गीता 4/29)

प्राण को अपान में या अपान को प्राण में हवन करके योगी प्राण कि आवन-जावन को नियंत्रित करके प्राणायाम परायण बनता है।

प्राणो देहस्थितोबायुरायामस्तन्निबन्धनम्। (गोरक्षा संहिता)

प्राण अर्थात् देहस्थ वायु और आयाम अर्थात् उनका नियमन।

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातक।

अर्थात् आसन से रोग और प्राणायाम से पाप नष्ट होते हैं।

प्राणापान समायोगः प्राणायाम प्रकीर्तितः। (वशिष्ट संहिता)

प्राण और अपान के संयोग को प्राणायाम कहा जाता है।

प्राण संयमनं नाम देहे प्राणादि धारणं। (वशिष्ट संहिता)

अर्थात् देह में प्राण इत्यादि वायुओं को धारण करने को प्राण संयम कहते हैं।

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि। (घेरण्ड संहिता)

प्राणायाम से लाघव और ध्यान से आत्मा प्रत्यक्ष होता है।

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगतिविच्छेद प्राणायामः।

(योग सूत्र 2/49)

आसन में स्थिर होकर सांस की गति में विच्छेद करना प्राणायाम है।

बाह्याभ्यंतर स्तंभकृति देश काल संख्याभिः परिद्विष्टो दिर्घसुक्ष्मः। (योग सूत्र 2/50)

प्राणायाम बाह्य, आंतर और स्तंभन ऐसे तीन प्रकार के देशकाल और गिनती से जुड़े हैं।

बाह्यांतर विशयाक्षेपी चतुर्थः। (योगसूत्र 2/51)

बाहर के और अन्दर के सर्वे विषयों को त्याग करना चतुर्थ प्रकार का प्राणायाम है।

ततः क्षियते प्रकाशावरणम्। (योगसूत्र 2/52)

उससे प्रकाश के आवरण का क्षय होता है।

धारणा सु च योग्यता मनसः। (योगसूत्र 2/53)

और धारणा के लिये मन तैयार होता है। ■

## बिना दवा-स्वास्थ्य के सरल उपाय

1. ब्रह्ममुहूर्त में बाँई करवट से उठकर बिना कुल्ला किए चूसकर ताम्रपात्र से 4 गिलास जल पीयें। 20 बार ताड़ासन करें।

2. शौचनिवृत्ति के बाद पखवाड़े में एक बार वमनघौती, प्रतिदिन नेतिपात्र से जलनेति फिर सूत्रनेति करें। मसूड़ों की मालिश के बाद ही दंतमंजन करें, कुल्ला के बाद, मुँह में पानी भर, जग में पानी लेकर नेत्रों पर 10-10 झबकारे मारें।

3. 20-30 मिनट नियमित ये आसन (प्रारम्भ में सिर्फ 2 बार) करें। पद्मासन, वज्रासन, समर्पणासन, योग- मुद्रा, उष्ट्रासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, भुजंगासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, (आचार्य की अनुमति से) शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, जगन्सिरासन, राजा- रानी आसन, ग्रीवा व स्कंध शक्ति के व्यायाम।

4. नेत्रदोष दूर करने हरी दूब पर चलें, नेत्र व पेदू पर मिट्टी पट्टी करें। आंवला जल से नेत्र धोयें।

5. पहले पूरे शरीर का खुरदरे वस्त्र से घर्षणस्नान कर फिर ठंडे जल से स्नान करें।

6. स्नानोपरांत अधिकतम 5 मिनट एक्युप्रेशर या रोलर पर नंगे पैर घुमायें (दो मिनट तक) बाद में तलवे घिस लें। 'एक्युप्रेशर योग-भगाए सारे रोग'।

7. योगसाधनार्थ आज्ञाचक्र पर ध्यान केंद्रित कर 15 मिनट ध्यान करें। उसके पूर्व त्राटक व पार्मिंग कर सकते हैं।

8. स्नान के बाद खाली पेट 75-75 तालियां 3 बार जोर से मारते हुए बजाए व प्रथम बार के बाद हथेली घिसकर नेत्रों पर दूसरी बार सीने व तीसरी बार पेट पर रखें।

9. दांतों की सृदृढ़ता व दंतपीडा मुक्ति के लिए उंगलियों के अग्रभागों को 2-2 मिनट तक दबायें।

10. बालों की सुरक्षा के लिए खोपरे के तेल में नींबू निचोड़कर बालों की उंगलियों के पोरों से मालिश करें आंवला/अरीठा/काली मिट्टी से धोयें।

11. चोकरयुक्त आटे की रोटी, छिलके वाली मिश्रित दाल, अदरक लहसुन सहित खायें। सलाद, हरी पत्तीदार साग, मयछिलके के केला-पपीता व आम खायें।

12. भोजन को आधा करें, पानी पीवें दोगुना। मेहनत को तिगुना करें, हंसना करें चौगुना।

13. प्रातः व्यायाम के बाद अंकुरित आहार, गुड मिलाकर खायें।

14. ब्रेड, बिस्किट, चॉकलेट, गुटखा, तम्बाकू, चाय, कॉफी, दिन में सोना त्यागें। आलस-सुख, स्वास्थ्य नष्ट करता है।

15. घी, शक्कर, नमक कम खायें, सुखी रहना है तो गम खायें, स्वस्थ रहना है तो कम खायें। ■

यदि आप दूसरों की कमजोरियाँ अपने मन में रखते हैं तो शीघ्र ही वे आपका अंग बन जायेंगी।

## 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. ( सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग )

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष

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

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

3. C.Y.T. ( सर्टिफिकेट 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( एम्यू )

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 )

## आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

1. D.N.Y.S. ( डिप्लोमा इन नेचुरोपैथी एण्ड योगिक साइंस )

योग्यता - 12वीं उत्तीर्ण, अवधि-3½ वर्ष

मान्यता:-अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली

2. C.C.H. ( सर्टिफिकेट इन कम्युनिटी 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



# स्लिप डिस्क का आयुर्वेदिक एक्युप्रेसर उपचार

■ सुशील कुमार जाधव

## स्लिप डिस्क के प्रकार

स्लिप डिस्क के मुख्य तीन प्रकार हैं—

1. **सर्वाइकल डिस्क स्लिप (Cervical disc slip)**—सर्वाइकल डिस्क स्लिप गर्दन में होता है और पांचवीं व छठी (सी5/6) और छठी व सातवीं (सी6/7) कशेरुका (Vertebrae) के बीच होता है। इससे सिर के पिछले भाग, गर्दन, कंधे की हड्डी, बांह और हाथ में दर्द होता है।

2. **थोरैसिक डिस्क स्लिप (Thoracic disc slip)**—थोरैसिक डिस्क स्लिप रीढ़ की हड्डी के बीच के भाग में आस-पास से दबाव पड़ने पर होता है। हालांकि इसकी होने की संभावनाएं बहुत कम हैं। इससे पीठ के मध्य और कंधे के क्षेत्र में दर्द होता है और यह टी1 से टी12 कशेरुका (Vertebrae) के क्षेत्र को प्रभावित करता है। कभी-कभी दर्द स्लिप डिस्क क्षेत्र से गर्दन, हाथ, उंगलियों, पैरों, कूल्हे और पैर के पंजे तक भी जा सकता है।

3. **लंबर डिस्क स्लिप (Lumbar disc slip)**—लंबर डिस्क स्लिप रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से में होती है, अक्सर चौथी और पांचवीं कशेरुका (Vertebrae) के बीच या पांचवीं कशेरुका और सेक्रेम (कमर के पीछे की तिकोने हड्डी) के बीच। इससे पीठ के निचले हिस्से, कूल्हे, जांघ, गुदाजननांग क्षेत्र (पेरिनियल तंत्रिका के माध्यम से) में दर्द होता है और पैर की अंगुली में भी जा सकता है।

## स्लिप डिस्क के चरण

स्लिप डिस्क के मुख्य चार चरण हैं—

**पहला चरण**—जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, डिस्क का निर्जलीकरण शुरू हो जाता है, जिससे उसका लचीलापन कम हो जाता है और वह कमजोर हो जाती है।

**दूसरा चरण**—समय के साथ डिस्क की रेशेदार परत में दरारें आने लगती हैं जिससे उसके अंदर का द्रव या तो बाहर आने लगता है या उससे बुलबुला बन जाता है।

**तीसरा चरण**—इस चरण में न्यूक्लियस का एक भाग टूट जाता है परन्तु फिर भी वह डिस्क के अंदर ही रहता है।

**चौथा चरण**—अंत में, डिस्क के अंदर का द्रव (न्यूक्लियस पल्पसस) कठोर बाहरी परत से बाहर आने लगता है और रीढ़ की हड्डी में उसका रिसाव होने लगता है।

## स्लिप डिस्क के लक्षण

आपको आपकी रीढ़ की हड्डी के किसी भी हिस्से में स्लिप डिस्क हो सकती है (गर्दन से लेकर पीठ के निचले हिस्से तक) लेकिन पीठ के निचले हिस्से में यह सबसे आम है। रीढ़ की हड्डी, तंत्रिकाओं और रक्त वाहिकाओं का एक पेचीदा जाल-तंत्र होता है। स्लिप डिस्क तंत्रिकाओं और मांसपेशियों पर और इनके आस-पास असामान्य रूप से दबाव डाल सकती है।

**स्लिप डिस्क के निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं—**

—शरीर के एक तरफ के हिस्से में दर्द या स्तब्धता होना।

—आपके हाथ या पैरों तक दर्द का फैलना।

—रात के समय दर्द बढ़ जाना या कुछ गतिविधियों में ज्यादा दर्द होना।

—खड़े होने या बैठने के बाद दर्द का ज्यादा हो जाना।

—थोड़ी दूरी पर चलते समय दर्द होना।

—अस्पष्टीकृत मांसपेशियों की कमजोरी।

—प्रभावित क्षेत्र में झुनझुनी, दर्द या जलन।

दर्द के प्रकार व्यक्ति से व्यक्ति भिन्न हो सकते हैं। यदि आपको दर्द से स्तब्धता या झुनझुनी होती है जो आपकी मांसपेशियों को नियंत्रित करने की क्षमता को प्रभावित करता है तो अपने चिकित्सक से सलाह लें।

## स्लिप डिस्क के बचाव के उपाय

**स्लिप डिस्क के जोखिम को कम करने के कुछ तरीके हैं—**

—शरीर का एक स्वस्थ वजन बनाये रखें जिससे आपकी पीठ के निचले हिस्से पर दबाव कम हो सकता है।

—नियमित रूप से व्यायाम करें।

—धूम्रपान छोड़ें—निकोटीन आपकी पीठ में डिस्क को नुकसान पहुंचा सकता है क्योंकि यह पोषक तत्वों को अवशोषित करने की डिस्क की क्षमता को कम करता है और डिस्क सूख सकती हैं और भुरभुरी हो सकती हैं।

—वजन उठाने के लिए सही तकनीक का उपयोग करें।

—खाली झुकने या टेढ़े बैठने से ही पीठ दर्द नहीं हो सकता लेकिन यदि पीठ पर चोट आई है तो गलत तरीके से बैठने से दर्द और बढ़ सकता है।

—खड़े होने या चलने के दौरान अपने कान, कंधों, और कूल्हे एक सीधी रेखा में रखें।

—बैठने पर अपनी पीठ को सुरक्षित रखें। अपनी पीठ और कुर्सी के बीच एक छोटा तकिया या तौलिये को गोल करके रखें।

—नींद में अपनी पीठ को सही स्थिति में रखें। एक तरफ सोते समय घुटनों के बीच एक तकिया रखें। ■

जब दूसरे गलतियाँ करते हैं तो उनको गिनते न रहिए। उनका विश्वास जीतिये  
ताकि आप उनकी कमजोरी को मिटाने में सहयोग दे सकें।

# श्वेत प्रदर और अनुभूत उपचार

■ महावरी त्यागी

## परिचय

यह रोग वर्तमान में सर्वसामान्य रूपेण पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण नारी रोग है। लगभग 90-95 प्रतिशत स्त्रियाँ (युवती व प्रौढ़ा) इस रोग की शिकायत लेकर चिकित्सक के समक्ष आती हैं। सामान्यतः यह व्याधि चिकित्सकों के लिए भी एक सिरदर्द ही बन गई है, क्योंकि आजकल का वातावरण, रहन-सहन, खान-पान, सभी कुछ तो इस व्याधि को सहयोग देते दिखाई पड़ते हैं। चिकित्सक के निर्देशों का सही पालन नहीं करना, पथ्य व्यवस्था निर्देशों को आडम्बर एवं कष्टकर मानना, उचित समय तक औषधि सेवन नहीं करना आदि नारियों को इस रोग का आजीवन भोगते रहने पर मजबूर करने वाली परिस्थितियाँ हैं।

इस व्याधि में नारी की योनि से श्वेत, जलीय किञ्चित पीताभ, कभी-कभी गाढ़ा (दहीवत) स्राव बहने लग जाता है। शीघ्र ध्यान न देने पर या लज्जा के कारण छुपाने से स्थिति में जीर्णता आने पर, भूख नष्ट होने लगती है, कब्ज रहने लगता है, चेहरे की त्वचा

लावण्यरहित शुष्क व कान्तिहीन हो जाती है, कमर में दर्द रहने लगता है, शरीर में आलस्य भरा रहता है, अंग-अंग का टूटना (अंगमर्द) होता है, नींद ठीक से नहीं आती, फलस्वरूप दिन में काम करने में उदासी व नैराश्य-सा प्रतीत होने लगता है। सदैव सिरदर्द रहने लगता है।

## बचाव के उपाय

प्रायः देखने में आया है कि यह व्याधि ग्रामीण श्रमजीवी स्त्रियों की अपेक्षा शहरी, मानसिक श्रमशील, आराम पसन्द एवं पर्दानशीन औरतों में अधिक देखने को मिलती है। अतः इस रोग से बचने और दूर भगाने का प्रथम एवं सर्वोत्तम उपाय है-श्रम करना। यह श्रम धान कूटना, खेतों में काम करना, चक्की चलाना, पशुओं को चारा काटकर खिलाना, टेनिस या बैडमिन्टन खेलना, नदी में तैरकर स्नान करना, एक या आधा किलोमीटर दौड़ना या टहलना आदि के रूप में रुचि के अनुसार अपनाया जा सकता है। ■

गलतफहमी प्रेमपूर्ण व शुद्ध विचारों से तथा समुचित समय पर सही ज्ञान देकर दूर की जा सकती है।

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

## अध्यात्म साधना केन्द्र नैचुरोपैथी सैन्टर

तनाव, मोटापा, कब्ज, गैस, कमर दर्द, दमा, ब्लड प्रेशर, अनिद्रा, शुगर, त्वचा रोग, साइनस, आदि रोगों से छुटकारा पायें

### DETOXIFY YOUR BODY WITH NATUROPATHY

शरीर शोधन द्वारा रोगों से बचें प्राकृतिक चिकित्सा अपनायें

 डॉक्टर परामर्श
  मिट्टी पट्टी
  मालिश
  भाप स्नान
  चादर लपेट
  रंग चिकित्सा
  योग चिकित्सा
  षट्कर्म
  आहार परामर्श

मुख्य चिकित्सक: डा० बी० के० गुप्ता

मंदिर रोड छत्रपुर नई दिल्ली-74 सम्पर्क : 9643300652, 55, 56, 58 Tel : 26302703  
Email: askdelhi201@gmail.com www.askpreksha.com

O.P.D./I.P.D. उपचार समय : प्रातः 8-1 बजे सांय 3-6 बजे विद्यार्थियों के लिए इन्टर्नशिप की व्यवस्था

## जीवन: निसर्ग और मानव

(राधा बहन)

मानव जीवन अनमोल है, यही हम बचपन से सुनते आये हैं। सच में ही मानव जीवन का मूल्य गणना से भी ऊपर तो है ही, क्योंकि उसमें अपार मूल्यों की संभावना है। उसमें करुणा, संवेदनशीलता, प्रेम, क्षमा, दया मैत्री जैसे कोमल गुण अपनी चरम सीमा तक बढ़ सकते हैं तो उसमें पुरुषार्थ, शौर्य, पराक्रम, साहस और ज्ञान, को प्रज्ञा के स्तर तक ले जाने की भी शक्ति है। यह मानव मगवत्दर्शन भी कर सकता है। स्त्री हो या पुरुष ये शक्तियाँ कमोवेश प्रत्येक में हैं।

परन्तु हमें विचारना यह है कि इन सारे गुणों का स्त्रोत कहाँ है? ये मानव बना भी किससे है? वे पंचमहाभूत जिनसे मानव की केवल देह ही नहीं, मन बुद्धि और आत्मा पुष्ट हुई है कहाँ से आये है? ये आये हैं प्रकृति के, क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर से। ये ही हमारे प्राण तत्व को रचने वाले तत्व हैं।

सोचिये मानव ने कृतघ्न हो कर इन्ही जीवन स्रोतों की क्या दशा कर दी है। ये सब मानव ने निर्लज्ज होकर बुरी तरह प्रदूषित कर दिये हैं। अब प्राणों पर बन आई है। क्या मानव जी भी पायेगा या नहीं? जीना है और स्वस्थ तन, मन, बुद्धि व आत्मा के साथ जीना है तो हमें अपनी गलती पहचाननी होगी और उसे सुधारना भी होगा। उसके लिए व्यक्तिगत जीवन की दिशा के साथ-साथ (तो बदलनी ही होगी) साथ-साथ पूरी समाज व्यवस्था भी बदलनी होगी।

मानव की गलती तब प्रारम्भ हुई जब उसने अपने अहंकार में अहंकार व प्रकृति पर विजय करने की ठानी। इसमें साहस, पुरुषार्थ और वीरता का काम तो था पर उसके पीछे अहंकार व लोभ भी था। जब कोलम्बस, मार्कोपोलो आदि साहसी लोग विशाल सागरों को जीतने निकल या कोई अगम्य पर्वतों की चोटियों को फतह करने निकले तो कही किसी विशाल नदियों को बाँधना था या धरती को उधेडकर नीचे के खनिज को खींच लेना था। यह करते हुए मनुष्य के मन में प्रकृति माता माँ नहीं रही, वह भोग्या और उसकी अदम्य कामनाओं की पूर्ति करने वाली 'कमोडिटी' (वस्तुमात्र) हो गई। प्रकृति जीवन है मानव जैसी ही प्राणवन्त और विकासशील है। उसके प्राण व उसके विकास चक्र की हमने अपने विकास व अपनी सुविधाओं की अन्तहीन दौड़ में उपेक्षा की वह हमारी रचनाकार है व प्राणदाता है यह भी हम भूल गये।

आज की मानव-व्यवस्था जिसे हम आधुनिकता, सभ्यता या विकास कहते हैं मानव की उपर्युक्त गलती व दिशाभ्रम पर खड़ी है। मैं तो कहूँगी कि यह हमारी मूर्खता भरी राक्षसीवृत्ति पर आधारित है। मानव अपने शरीर को रोज पोस रहा है, "मैं मोटा हो गया, मैं दुबला हो गया, मेरी चमड़ी रूखी हो गई, मेरी हड्डी कमजोर हो गई"। इस प्रकार हम रोज देह की चिन्ता कर रहे हैं। उस पर मिट्टी, पानी, सूर्य किरण का प्रयोग करते हैं तो अधिक समझदारी भरा इलाज करने वाले बनते हैं पर मिट्टी तो हमने जहरीली बना दी हमने नदियों व भूगर्भ के जलो को विषैला कर दिया, सूर्य की किरणें कार्बन डाई

ऑक्साईड गैस द्वारा हुए भयंकर प्रदूषित वायुमंडल से धरती पर नहीं पहुँच पा रही हैं। प्राणायाम करें तो श्वास लेने को शुद्ध वायु मिलना कठिन है। ऐसे में निसर्गोपचार कैसे चलेगा।

बहनो और भाईयो! इस लेख को पढ़ने वाले पाठको!! एक संवेदनशील मानव की तरह सोचिये व अपने जीवन को तो बदलिए ही। भोग भूमि सुविधादर सुविधा बढ़ाकर देह की खुशामद नहीं करें बल्कि मानव के विकास की दिशा भी बदलिये। यह उपभोगवादी व्यवस्था आपकी ही जड़ काट रही है। यह राक्षसी वृत्ति है। गाँधी जी ने इसे 'शैतानी सभ्यता' कहा है। केवल Eco-friendly Development नहीं वरन मानव के विकास में प्रकृति पर्यावरण का भी विकास निहित हो, ऐसा विकास चाहिए, ऐसी प्रगति के लिए आगे आइये। भारतीय संस्कृति-भोग की संस्कृति नहीं है। वह त्याग को महत्व देने वाली संस्कृति है। व्यक्तिवादी संस्कृति नहीं, परिवार को महत्व देने वाली संस्कृति है। उसके परिवार संयुक्त परिवार होते थे और उसका आदर्श "वसुधैव कुटुम्बकम्" होता था। याने इस सृष्टि में समाहित सारे तत्व विश्व भर के हर जन जन के लिए हैं केवल अमीर के लिए नहीं। यह संस्कृति व ऐसे आदर्श को लाने के बिना कोई दुसरा रास्ता नहीं बचा है।

हमारी व्यक्तिगत व समाजिक अथवा देशिक या वैश्विक सारी समस्याओं का मूल उपभोगवाद है जिसने प्रकृति को संसाधन (Natural Resource) बना दिया है। जननी को भोग्या बना दिया है। प्राकृतिक चिकित्सा के काम में लगे साथी एक शोषण रहित, सादगी पूर्ण, निसर्ग व पर्यावरण को मानव समाज के समान ही एक जीवित संसार मानने वाली व्यवस्थायें लाने के लिए काम करेंगे तो नैसर्गिक जीवनशैली बचेगी। निसर्ग व मानव दोनों को बचाने के लिए इस भोगवादी व्यवस्था को बदलना आज के समय का सबसे अहम काम है। ■

### मिट्टी में विजातीय द्रव्यों को सोखने की शक्ति

मिट्टी की इस आश्चर्यजनक शक्ति का कारण उसकी विजातीय विषों तथा कीटाणु जनित विकारों को सोख लेने की शक्ति होती है। पीड़ा के स्थान पर लगाते ही मिट्टी अपना काम करने लगती है और कभी-कभी जब कि रोग का विकार तीव्र होता है दस-पाँच मिनट में ही गर्म हो जाती है जिससे उसे हटाकर दूसरी मिट्टी रखना आवश्यक होता है। मिट्टी की पट्टी प्रायः हर बीमारी में फायदा पहुँचाती है। अन्दरूनी गहरे विकार जहाँ तक दवाओं का असर ठीक तरह नहीं पहुँचता मिट्टी के प्रभाव से आराम हो जाते हैं। गुर्दे की खराबी, मूत्राशय के रोग, पेट के भीतरी फोड़े, गर्भाशय के विकार, दिल की धड़कन, जिगर की सूजन आदि प्राणघातक रोग भी निरन्तर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते रहने से अच्छे हो जाते हैं। पेट का दर्द, कब्ज, आँतों का दाह, संग्रहणी, पेचिश, पाण्डुरोग आदि में भी पेट पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से बहुत लाभ होता है। ■

**यदि हमारा पैर फिसल जाये तो हम सम्भल सकते हैं,  
परन्तु जुबान फिसल जाये तो यह गहरा घाव कर देती है।**

# उदर रोगों की सफल प्राकृतिक चिकित्सा

■ डॉ० ललित कुमार तिवारी

स्वास्थ्य ही जीवन है। परिकल्पना एवं प्रयोग से यह सिद्ध हो चुका है कि स्वास्थ्य का आधार हमारा पेट अर्थात् उदर है। इस पेट के इर्द-गिर्द ही जीवन के समस्त भौतिक व्यापार चलते हैं। सुबह से शाम तक प्रत्येक प्राणी उदर भरण-पोषण हेतु ही समस्त क्रिया-कलाप करते हैं, उदर आधार है जीवन धारण करने का। उदर अर्थात् पाचन प्रणाली द्वारा ही आहार के पाचन अवचूषण एवं सात्मीकरण से समस्त अंगों को पोषण मिलता है। पाचन प्रणाली अस्त-व्यस्त होने से शरीर के समस्त अंग रोगी एवं कमजोर होने लगते हैं। गलत आहार-विहार एवं चिन्तन के कारण हमारी पाचन प्रणाली अस्त-व्यस्त होती है तथा हमारा उदर अनेक रोगों का शिकार बन जाता है। उदर के बीमार होने पर नाना प्रकार की बीमारियाँ बिना आमंत्रण के ही आ जाती हैं। इसलिए जीर्ण उदर रोग को सभी रोगों की जड़ माना है। उसमें भी कब्ज सभी रोगों की जननी है। कुछ प्रमुख पेट के रोग निम्न हैं, जिनके चुंगुल में फंसकर अधिकतर व्यक्ति व्याधियुक्त जीवन जीने के लिए बाध्य हो जाते हैं।

## कोष्ठबद्धता अथवा कब्ज

चिकनी-चुपड़ी आधुनिक सभ्यता की प्रमुख उपलब्धि है कब्ज या कोष्ठबद्धता। एलोपैथी चिकित्सक इसे रोग नहीं मानते हैं, परन्तु यह एक महारोग है। सुप्रसिद्ध आस्ट्रेलियन कैंसर विशेषज्ञ डॉ० जोलेफ डी वर्डा ने कब्ज को आँतों के कैंसर का प्रमुख कारण माना है। अपेण्डिसाइटिस, गठिया, उच्च रक्तचाप, सन्धिवात, चर्म रोग, दमा, रक्तार्श, श्वास कष्ट, हृदय रोग, मोतियाबिन्द आदि अनेक असाध्य रोग, जीर्ण, कब्ज के कारण होते हैं। सामान्य अवस्था में 18 से 22 घण्टे के अन्तराल पर आहार का अवशिष्ट पदार्थ मल के रूप में बाहर निकल जाता है। इस अवशिष्ट मल पदार्थ का आकार केला अथवा साँप की तरह होता है। यदि यह मल कठोर या पतला हो तथा विसर्जन से सुखानुभूति न होकर कठिनाई होती है तो समझिये कि कब्ज है। कब्ज के अन्य लक्षणों में सिर में दर्द व भारीपन, चक्कर आना, अपान वायु तथा मुंह से दुर्गन्ध आना, जीभ पर सफेद परत जमना, भूख नहीं लगना,

मुंह में घाव व छाले, स्फीट शिराएं, कटिप्रदेश का दर्द, अनिद्रा, उदासी, अवसाद, मति भ्रम, कभी अतिसार तो कभी कब्ज आदि लक्षण दिखते हैं।

परिशोधित आहार जैसे-चाय, चीनी, मैदा तथा बेसन में बने तले-भुने आहार, अण्डा, माँस, मछली, कॉफी, बिस्कुट, ब्रेड, जेम, जेली आदि कन्फेक्शनरी तथा सेशिलस्ट आहार के प्रयोग से प्रायः कब्ज होता ही है। कम पानी पीना, व्यायाम नहीं, बैठे ठाले का व्यवसाय, श्रम का अभाव, ज्यादा खाना, कम चबाना, भोजन गलत संयोजन, मानसिक चिन्ता व तनाव, कंजूस प्रकृति, क्रोध, ईर्ष्या का निरन्तर दबाव आदि अनेक कारण हैं, जिनसे कब्ज होता है। उपर्युक्त कारणों से आँतों की सक्रियता समाप्त हो जाती है। कब्ज की स्थिति में आँतों की निष्क्रियता के कारण उनकी स्वाभाविक लहरदार मल निष्कारक गति अवरूद्ध होने लगती है। इस गति के कारण ही मल आगे की ओर सरकता है। कुछ विशिष्ट बीमारियाँ जैसे-वृहदान्त द्रदाह, आँतों का लकवा, मलाशय तथा गर्भाशय के रोग, मधुमेह, रीढ़ के निचली कशेरुका एवं स्नायुओं में विकृति प्रोस्टेट ग्लैण्ड की वृद्धि, दाँत एवं आँत के रोग, यकृत निष्क्रियता, ट्यूमर आदि अनेक रोगों में आँतों की निष्क्रियता बढ़ने से कब्ज रहने लगता है।

मल विसर्जन का नियन्त्रण स्नायु संस्थान द्वारा होता है। जब मलाशय की दीवारों पर मल में दबाव की तीव्रता 20 MM Hy पर पहुँचती है, उस समय प्रतिवर्त प्रभाव के कारण रीढ़ की II, III, व IV मेक्रप प्रतिवर्त तथा प्रमस्तिष्क द्वारा सन्देश प्राप्त कर मल-विसर्जन हेतु प्रेरित करता है। उपर्युक्त स्थितियों में स्नायु संस्थान की प्रतिवर्त मेकानिस्म अस्त-व्यस्त हो जाती है। फलतः कब्ज की स्थिति जीर्ण हो जाती है। कब्ज अनेक प्रकार की व्याधियों का कारण स्वरूप है। इस सम्बन्ध में अनेक शोध कार्य हुए हैं। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के डॉ० पेट्रोकिस् तथा डॉ० किंगदवात बरसों तक 14,000 महिलाओं पर शोध कर इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि कब्ज का सीधा सम्बन्ध स्तन कैंसर से है। उन्होंने आहार परिवर्तन कर जैसे ही कब्ज दूर किया, सिस्टिक स्थिति स्वतः दूर होने लगी। डॉ० वर्डा ने अपने प्रयोगों से यह सिद्ध किया है कि कब्ज की स्थिति में आँतों में करोड़ों की संख्या में पैथोलैजिक बैक्टीरिया पैदा होते हैं। इन कीटाणुओं के वर्ज्य पदार्थ से अति घातक टॉक्सिन्स पैदा होते हैं। जो पुनः रक्त प्रवाह द्वारा अवचूषित होकर कैंसर पैदा करते हैं। डॉ० वर्डा ने कैंसर ग्रस्त रोगियों को सौम्य गरम पानी का एनिमा लेने की

सुन्दरता व गुणों की ओर हर व्यक्ति आकर्षित होता है।  
कुरूप व अयोग्य की सहायता करना एक दुर्लभ गुण है।

सिफारिश की है। उनके शोथ निष्कर्ष के अनुसार एनिमा से टॉक्सिक आर्गेनिज्म बाहर निकल जाते हैं तथा रोगियों के शरीर रोग-मुक्त होने तथा कैंसर उत्पादक माइक्रो टॉक्सिक आर्गेनिज्म से लोहा लेने की तीव्र क्षमता पैदा हो जाती है।

पेट के ऑपरेशन गलत परिशोधित खान-पान, गलत आहार मेल अति परिष्कृत कार्बोज तथा प्रोटीन, पाचक रस व एन्जाइमों की कमी, बचपन से ही पेट एवं आँत की गलत बनावट, दालनेन आहार कैटेमिनेटेड बावेल सिण्ड्रोमा आदि अनेक कारणों से आँतों में मल की स्क्वावट (कब्ज) होते ही आँतों में पैथोजनिक बैक्टीरिया की संख्या ओवर ग्रोथ द्वारा करोड़ों-अरबों तक पहुंच जाती है। उनकी अनेक कीटाणु कालेनियों आबाद हो जाती हैं। बैक्टीरियल फ्लोरा पैथोजेनिक बैक्टीरिया पर नियन्त्रण रखते हैं। कब्ज की स्थिति में बैक्टीरियल फ्लोरा का नियन्त्रण समाप्त हो जाता है। ओवर ग्रोथ द्वारा पनपे करोड़ों पैथोवेनिक बैक्टीरिया काफी मात्रा में घातक टॉक्सिन एण्टीजेन्स पैदा करते हैं। हावर्ड विश्वविद्यालय के कुछ आयुर्वेज्ञानिक बरसों के शोथ के बाद इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि ये घातक बैक्टीरियल एण्टीजेन्स रक्त प्रवाह में सीधे प्रविष्ट होकर ऊतकों तथा सन्धियों को तेजी से क्षतिग्रस्त करने लगते हैं। फलतः व्यक्ति पॉली आर्थराइटिस अथवा अन्य आर्थराइटिस से ग्रस्त हो जाता है। कुछ कैंसर विशेषज्ञों का मानना है कि कब्ज की स्थिति में मल के सड़ने से उत्पन्न पैथोजेनिक तथा

बिफिडो बैक्टीरिया आहार में उपस्थित बसाम्लो (फैटी एसिडम) को कैंसर पैदा करने वाले तत्व कामीनेजेम में बदल जाते हैं। बिफिडो बैक्टीरिया यकृत से निकलने वाले पित्त के घटक जैव रसायन कोलिक एसिड तथा डिसाक्मीबोलिक एसिड पर घातक प्रतिक्रिया कर क्रमशः एफ्लोलिक एसिड तथा 3 मिथाइल कोलेनथेरिन में रूपान्तरित कर देते हैं।

ये दोनों प्रबल कैंसर उत्पादक कामनोबिन कार्बनिक रसायन हैं। इन सबके अतिरिक्त पैथोकेनिक बैक्टीरिया आहार के विभिन्न घटकों तथा प्रोटीन कार्बोज वसा व इलेक्ट्रोसाइट्स आदि पर जैव रासायनिक प्रतिक्रिया कर रोग विस्फोटक तत्वों का निर्माण करती है। इससे आटोटॉकिम फैशन अर्थात् आत्म विषमयता की स्थिति उत्पन्न होती है। ये हानिकारक पैथोवेनिक बैक्टीरिया कुछ प्रोटीन (एमिनो एसिडस) पर अति घातक प्रतिक्रिया कर अति हानिकारक तत्व बायोपेनिक स्माइन्स बनाते हैं। जैसे ट्रेप्टोफिन नामक ऐमिनो एसिड की ट्रिप्टेमाइन हिस्टीडाइन की हिस्तेमाइन तथा टाइरोमाइन को टाइरोमाइन तथा अन्य घातक तत्वों में रूपान्तरित कर देते हैं। ये स्वास्थ्य घातक जहरीले रसायन रक्त संचार द्वारा यकृत में तथा फिर वहाँ से मस्तिष्क में पहुंचकर स्नायु कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त कर स्विमोफेनिया मानसिक अवसाद संभ्रान्ति कामोन्माद जैसे स्नायुदिक तथा मानसिक रोग पैदा करते हैं। ■

## सहारा इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एण्ड मैनेजमेंट

(B.S., N.D.A.P. COUNCIL of E.D.P.)

Affiliated by : AKHIL BHARTIYA PRAKRITIK CHIKITSA PARISHAD, (Rajghat Colony, New Delhi)  
SIMSM Auth. Centre B.G.M. Pb., Auth. by UGC, Ministry HRD, DEC, AICTE, Recog.  
HRD Education Council, AN Council Member of Under the Autonomous

### अन्य कोर्सेस

- |   |                                     |                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|
| ★ डी.एन.वाई.एस. ( नैचुरोपैथी योगा )         | ★ डी.ए.एम.एस. ( आयुर्वेद )          | ★ डी.यू.एम.एस. ( यूनानी )        |
| ( 3 साल 6 महीने ) ( राजघाट कालोनी, दिल्ली ) | ★ डी.एम.एल.टी. ( पैथो )             | ★ डी.यू.पी. ( यूनानी फार्मैसी )  |
| ★ ए.एन.एम. ( नर्सिंग )                      | ★ डी.पी.टी. ( फिजियो )              | ★ डी.ए.पी. ( आयुर्वेद फार्मैसी ) |
| ★ एम.डी. ( हर्बल मेडिसिन )                  | ★ सी.डी. ( डायबोटोलॉजिस्ट )         | ★ टैक्नीकल                       |
| ★ एम.डी. ( नेचुरोपैथी मेडिसिन )             | ★ सी.सी.एच. ( चाईल्ड हेल्थ )        | ★ आय.टी.आय.                      |
| ★ पी.डी.ई.एम.एम. ( इमरजेन्सी मेडिसिन )      | ★ सी.जी.ओ. ( आयनोकोलॉजी )           | ★ कम्प्यूटर इंजीनियर             |
| ★ डी.ओ.टी. ( ऑपथो )                         | ★ डी.पी.एच. ( होमियोपैथी फार्मैसी ) | ★ जर्नलिज्म                      |
| ★ होटल मैनेजमेंट                            | ★ कम्प्यूटर इंजीनियर                | ★ ब्यूटी फैशन स्कूल              |
| ★ फायर सेफ्टी इंजीनियर                      | ★ ऑफिस मैनेजमेंट                    |                                  |

### उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

हेड ऑफिस : नूर हॉस्पिटल, बी.एम. पूरा, औरंगाबाद, ब्रांच ऑफिस : बागवान कॉलोनी, अम्बेडकर रोड, कल्याण (पश्चिम), मुम्बई  
मोबाईल : 09923328801, 09923744288, ईमेल : simsmabd@gmail.com

क्या आप जानते हैं कि :-

क्रोध	:	बुद्धि को खा जाता है।
घमण्ड	:	ज्ञान को खा जाता है।
प्रायश्चित्त	:	पाप को खा जाता है।
लालच	:	ईमान को खा जाता है।
रिश्वत्	:	इन्साफ को खा जाती है।
चिन्ता	:	आयु को खा जाती है।
कुपथ्य	:	स्वास्थ्य को खा जाता है।

क्या बिना  
शाकाहार  
किये केवल  
मांसाहार पर  
कोई व्यक्ति  
जीवित रह  
सकता है?  
नहीं।

स्थापित-1972

Mob.: 9415735351, 9918074574

( रजि० )

**माँ शारदा सेवाश्रम ट्रस्ट द्वारा**

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

**सुविधाएँ:-**

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

अध्यक्ष  
वैद्य दयानाथ द्विवेदी  
बी०ए०एम०एस० आयुर्वेदाचार्य,  
साहित्याचार्य ( वाराणसी )  
गोल्डमैडलिस्ट-1972  
( नाडी विशेषज्ञ )  
CMO Regd-AY00/198

चिकित्सक  
सचिव  
डॉ० विकास दुबे  
एम०ए०बी०एड०  
डी०एन०वाई०एस०

प्रबन्धक  
डॉ० पीयूष द्विवेदी  
एन०डी० योगाचार्य ( दिल्ली )  
फिजियोथिरेपिस्ट ( लखनऊ )  
सी०सी०वाई०पी० ( वी०एच०यू० )  
CMO Regd-AL/163

# अदरक रखे आपको स्वस्थ

■ डॉ० रमेश चन्द्र शर्मा

मसाले के रूप में अदरक का प्रयोग लगभग पूरे संसार में किया जाता है। जिंजिबेरासी परिवार से संबंध रखने वाले अदरक का वनस्पतिक नाम जिंजिबेर ओफिफचिनाले रोस्को है। यह एक प्रकार का कंद देने वाला पौधा है जिसकी खेती कंकरीली दोमट मिट्टी में अच्छी होती है जहाँ पानी का ठहराव नहीं होता। अदरक को सुखाकर सोंठ बनाई जाती है इसका भी मसाले तथा औषधि के रूप में व्यापक प्रयोग होता है।

आयुर्वेद में अदरक को रूचिकारक, पाचक, स्निग्ध, उष्ण वीर्य, कफ तथा वातनाशक, कटु रस युक्त विपाक में मधुर, मलबंध दूर करने वाली, गले के लिए लाभकारी, श्वास, शूल, वमन, खांसी, हृदय रोग, बवासीर, तीक्ष्ण अफारा पेट की वायु, अग्निदीपक, रूक्ष तथा कफ को नष्ट करने वाली बताया गया है।

जुकाम में चाय में अदरक के साथ तुलसी के पत्ते तथा एक चुटकी नमक डालकर गुनगुनी अवस्था में पीने से लाभ मिलता है। गले में खराश होने या खांसी होने पर ताजा अदरक के टुकड़े को नमक लगाकर चूसने से आराम मिलता है। बुखार, फ्लू आदि में अदरक तथा सौंफ के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से शीघ्र पसीना आकर बुखार उतर जाता है। ऐसे में अदरक की चाय भी फायदेमंद होती है। गला पकने या इन्फ्लुएंजा होने पर पानी में अदरक का रस तथा नमक मिलाकर गरारे करने से शीघ्र लाभ मिलता है।

पेट संबंधी समस्याओं के निदान में भी अदरक बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। अफारे और अजीर्ण में सोंठ का चूर्ण अजवायन, इलायची का चूर्ण लेकर मिलाकर पीस कर रख लें। दिन में प्रत्येक भोजन के बाद इसका सेवन करें। बच्चों के पेट में दर्द की शिकायत होने पर अदरक का रस दूध में मिलाकर पिलाना चाहिए इससे गैस तथा अफारे की समस्या दूर हो जाती है। सोंठ और गुड़ की बनी गोण्डियों के नियमित सेवन से, आंव आने की समस्या का समाधान हो जाता है। आमा-जीर्ण में भी सोंठ और गुड़ मिलाकर सेवन करना चाहिए इससे पाचक अग्नि ठीक हो जाती है। गजपिप्पली और सोंठ के चूर्ण का दूध के साथ सेवन करने पर पेट के विकारों के लिए एक आदर्श औषधि है।

भूख बढ़ाने तथा भोजन के प्रति रूचि पैदा करने के लिए भोजन से पहले थोड़ा सा अदरक या सोंठ का चूर्ण नमक मिलाकर खाना चाहिए। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और कब्ज का निदान होता है। छोटे या बड़ों को यदि खालिस दूध न पचने की शिकायत हो तो दूध में सोंठ की गांठ उबालकर या सोंठ का चूर्ण बुरककर

सेवन करना चाहिए।

48 ग्राम सोंठ, 200 ग्राम तिल तथा 120 ग्राम गुड़ मिलाकर कूट लें। इस मिश्रण की 12 ग्राम मात्रा का सेवन रोज करने से वायुगोला शांत होता है। पेट की ऐंठन तथा योनि शूल को दूर करने के लिए यह एक कारगर औषधि है। खाली पेट अधिक पानी पीने से हुए पेट दर्द को दूर करने के लिए सोंठ के चूर्ण का गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए।

उल्टी होने पर अदरक के रस में पुदीने का रस, नींबू का रस एवं शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए। उल्टियाँ रोकने के लिए अदरक के रस में, तुलसी के पत्तों का रस, मोरपंख की राख तथा शहद मिलाकर सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। तीव्र प्यास को शांत करने के लिए अदरक रस पानी मिलाकर पिलाने से रोगी की प्यास जल्दी शांत हो जाती है।

डायरिया के रोगी के यदि हाथ-पैर ठंडे पड़ गए हों तो सोंठ के चूर्ण में देशी घी मिलाकर मलना चाहिए इससे खून की गति बढ़ जाती है। महिलाओं में गर्भपात रोकने के लिए सोंठ, मुलहठी और देवदारू का दूध के साथ सेवन करना चाहिए। इससे गर्भ पुष्ट होता है। बच्चों के पेट में यदि कीड़े हों तो उन्हें अदरक के रस की एक-एक चम्मच मात्रा दिन में दो बार नियमित रूप से देनी चाहिए। अदरक का कोसा रस कान में डालने पर कान का दर्द ठीक हो जाता है। ■

## ‘मिट्टी चिकित्सा से लाभ’

‘सर्वाधारे सर्व बीजे सर्व शक्ति समन्विते। सर्व कामप्रदे देवि सर्वेषु दोहिमे धरे।। (ब्रह्मवैवर्त पुराण)’

“हे पृथ्वी देवी तू सबकी आधार, सबकी बीजरूप, सब प्रकार की शक्ति से युक्त तथा समस्त इच्छाओं को पूर्ण करने वाली है, मेरा कल्याण कर।”

मिट्टी एक अत्यन्त साधारण वस्तु समझी जाती है और इसी कारण उसे विशेष महत्व नहीं दिया जाता। इस दृष्टि से तो उसे बहुत घटिया, निकृष्ट दर्जे की चीज माना गया है और जो आदमी बिल्कुल निकम्मा होता है उसे मिट्टी की उपमा दी जाती है। पर इसी रद्दी और निकम्मी समझी जाने वाली मिट्टी में बड़े-बड़े अनमोल गुण भरे हुए हैं।

किसी भी प्रकार की चोट लगने, तेज हथियार से कट जाने, आग से जल जाने, बन्दूक की गोली लगने, फोड़े-फुन्सियाँ होने, दाद-खाज, खारिश (एक्जिमा) होने, रोग विष के कारण किसी स्थान के सूज जाने, बिच्छू, ततैया, साँप के काट लेने, हड्डी के टूट जाने आदि बीसियों रोगों तथा दुर्घटनाओं में तत्काल गीली मिट्टी लगा लेने से जादू का सा प्रभाव दिखाई देता है। ■

**आँसू बहाकर रोने की अपेक्षा मन का रोना अधिक खतरनाक है। बाह्य आँसू तो आसानी से पोछे जा सकते हैं, परन्तु गुप्त आँसू गहरे धब्बे छोड़ जाते हैं।**

## फास्टफूड में कम होंगे नमक, चीनी

■ डॉ. राजीव रस्तोगी

फास्टफूड को स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक और चीनी की मात्रा का ज्यादा इस्तेमाल करके आम लोगों की सेहत खराब कर रही कंपनियों पर जल्दी केंद्र सरकार नकेल कस सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कहा है कि जल्द भारत सरकार को डिब्बों और पैकेटों में बंद खाद्य उत्पादों से नमक और चीनी की मात्रा कम करने के दिशा-निर्देश जारी करने को कहा जाएगा।

उल्लेखनीय है कि देश में गैर-संक्रामक रोगों के मामलों में भारी बढ़ोतरी हो रही है। ज्यादा नमक या चीनी का इस्तेमाल हाइपरटेंशन और मोटापे के लिए जिम्मेदार माना जाता है। भारत में डब्ल्यूएचओ के प्रतिनिधि डॉ० नाटा मेनाब्डे ने दैनिक भास्कर से खास बातचीत

में कहा, 'पूरी दुनिया में गैर-संक्रामक रोगों के खतरे को देखते हुए ज्यादातर देशों में डिब्बा बंद खाद्य उत्पादों में नमक और चीनी की कम मात्रा इस्तेमाल करने का कानून लागू है।

लेकिन भारत में अभी भी इस ओर ज्यादा काम नहीं हो पाया है।' डॉ० नाटा ने कहा, 'हमने केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय से अनुरोध किया है कि देश में धड़ल्ले से इस्तेमाल हो रहे नमक और चीनी पर नियंत्रण की जरूरत है। इसके लिए केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने जल्द कदम उठाने का आश्वासन भी दिया है।' अधिकारी ने आगे बताया कि नमक और चीनी के कम इस्तेमाल की शुरुआत खाने-पीने के उत्पादन से जुड़ी कंपनियों से किया जाना था। आलू के चिप्स, नमकीन-भुजिया, बर्गर और पिज्जा बनाने वाली बड़ी कंपनियों को कम नमक इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करने की भी योजना है। ■

### 1 कप दूध में समाया सेहत का खजाना

225 ग्राम के एक कप कम फैट वाले दूध में मौजूद पोषक तत्व—

**विटामिन ए**—जितना दो उबले अंडों में है। अच्छी आँखों, रोगों से लड़ने की ताकत और बच्चों के विकास के लिए जरूरी।

**फॉस्फोरस**—जितना 1 कप राजमा में है। हड्डियों और दांतों के मिनरल स्ट्रक्चर का जरूरी हिस्सा। कैल्शियम पचाने और भोजन को ऊर्जा में बदलने में मददगार।

**कैल्शियम**—जितना 10 कप पालक की पत्तियों में है। मजबूत हड्डियों और दांतों के लिए जरूरी। मांसपेशियों और नसों के काम करने के लिए जरूरी।

**रिबोफ्लेविन (विटामिन बी2)**— जितना एक-तिहाई कप

बादाम में है। शरीर में कोशिकाएं बनने, खून के स्वस्थ रहने और एनिमिया से लड़ने में मददगार।

**विटामिन डी**—जितना 22 ग्राम सामन मछली में है। सनशाइन विटामिन के रूप में महशहूर यह विटामिन डी कैल्शियम पचाने में मददगार यानी हड्डियों के लिए अच्छा।

**पोटेशियम**—जितना एक केले में होता है। ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार और तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम के लिए उपयोगी।

दूध में जख्मों को भरने, हड्डियाँ बनाने और मस्तिष्क सहित शरीर के दूसरे अंग बनाने में उपयोगी जिंक, शरीर को ऊर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट्स, शरीर के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी प्रोटीन, शरीर को ऊर्जा देने और हड्डियाँ बनाने में जरूरी मैग्निशियम जैसे तत्व भी मिलते हैं। ■

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला

**प्राकृतिक चिकित्सालय**

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

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

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

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



# बालों के रोग

संकलन - डॉ. कान्ता वाजवा

सुन्दर, काले घने एवं लम्बे बाल किसे अच्छे नहीं लगते। देखा जाये तो स्त्री हो या पुरुष सुन्दर स्वस्थ बाल सभी की सुन्दरता में चार-चाँद लगाते हैं। जहाँ कवियों ने नारी के बालों की तुलना काली घटा से की है, वहीं पुरुष के बालों की उपयोगिता भी व्यक्ति के व्यक्तित्व में विशेष स्थान रखती है।

आजकल तेज रफ्तार जिन्दगी, प्राचीन सभ्यता से दूरी, तला-भुना भोजन, कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधन एवं मानसिक तनाव जहाँ हमारे पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं वहीं बालों में भी दोष पैदा करने में सहायक हैं। इसी के चलते हम बालों में रूसी, सूखापन, बालों का टूटना, असमय सफेद होना एवं गंजापन के शिकार हो जाते हैं।

**कारण**—बालों में अनेक रोगों के लिए कोई एक कारण पर्याप्त नहीं है। भोजन में उचित मात्रा में प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स की कमी के कारण बालों को पोषण उचित मात्रा में नहीं मिल पाता। इससे बालों में रूखापन, बालों का टूटना एवं बालों का दोमुहा हो जाना आम बात है। रक्त में तांबे की मात्रा, निकिल की मात्रा से कम होना बालों को असमय सफेद कर देती है। इसी प्रकार कब्ज, मानसिक अवसाद, लम्बे समय तक चलने वाली बीमारियाँ, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों द्वारा स्रावित हार्मोन्स का असन्तुलन तथा स्त्रियों में माहवारी का बंद होना एवं कृत्रिम सुगन्धित तेल एवं शैम्पू का उपयोग बालों में दोष पैदा करते हैं।

**लक्षण**—बालों में रूखापन, दो मुहा होना, सिर से रूसी का झड़ना, सफेद होना, टूटना एवं बालों का झड़ना। रात को सोते समय तकिये पर अक्सर बाल देखे जा सकते हैं। कंधी करते समय अथवा सिर की मालिश करने से 70-80 बाल ही मात्र टूटते हैं तो सामान्य है परन्तु इससे अधिक बालों का टूटना चिन्ताजनक है इसे रोकने के लिए अथवा उपरोक्त लक्षणों को दूर करने के लिए हम निम्न प्राकृतिक उपचारों का सहारा ले सकते हैं।

**उपचार**—प्राकृतिक चिकित्सा में बालों को स्वस्थ एवं झड़ने से रोकने के लिए शरीर को विजातीय द्रव्यों (विषों) से मुक्त करना पड़ेगा जो हमारे शरीर से बालों की जड़ों में इकट्ठा

होकर पोषक तत्वों को बालों तक पहुंचने में रुकावट डालते हैं। इसके लिए निम्न उपचार संभव हैं—

1. कुछ दिन गर्म पानी में नींबू डालकर एनिमा लेने से बड़ी आँत की सफाई हो जाती है।
2. पूरे शरीर का सूखा घर्षण स्नान, स्नान पूर्व लेना चाहिए जिससे शरीर में रक्त संचालन तेज हो जाता है।
3. रीढ़ एवं पेट का प्रतिदिन गर्म ठंडा सेक (5 मिनट गर्म एवं 2 मिनट ठंडा ऐसा तीन बार करते हैं) लेकर रीढ़ की लाल तेल से एवं पेट की हरे तेल से मालिश करनी चाहिए।
4. सिर की हल्की मालिश नारियल के नीले तेल से कर, तौलिया को गर्म पानी में भिगोकर एवं निचोड़कर स्थानीय भाग देनी चाहिए।
5. एक गिलास ठंडा पानी पीकर गर्म पाद स्नान सप्ताह में दो बार अवश्य लेना चाहिए। (सिर के ऊपर ठंडे पानी में भीगा हुआ तौलिया अवश्य रखें।)
6. सप्ताह में दो दिन ठंडा कटि स्नान अवश्य लेना चाहिए।
7. सप्ताह में दो दिन पेट पर ठंडी मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए।
8. प्रतिदिन कम से कम एक बार खिल-खिलाकर हंसना चाहिए इससे पिप्यूटरी ग्लैंड प्रभावित होती है। जो मेलैनीनोसाइट सटीमुलेटिंग हार्मोन रक्त में छोड़ती है। यही एम.एस.एच. बालों को काला रखता है।

**बचाव**—खाने में फल एवं सलाद को उचित स्थान देते हुए प्रोटीन, विटामिन, एवं मिनरल्स युक्त भोजन करना चाहिए। शाकाहारी मनुष्यों को दूध का सेवन अत्यन्त उपयोगी होता है। रात्रि जागरण, मानसिक तनाव एवं क्रोध से बचना चाहिए। तांबे के बर्तन में रात्रि में रखा हुआ पानी के साथ आंवला चूर्ण एक चम्मच प्रातः सेवन करना चाहिए। निकिल पोलिश किये बर्तनों में भोजन बनाना एवं खाना अच्छा नहीं होता। कभी-कभी बालों को नीम के पानी से धोकर मुल्तानी मिट्टी का लेप सिर पर लगाकर एक घंटे बाद हल्के गर्म पानी से धोना चाहिए।

इसके अतिरिक्त प्रतिदिन हल्का व्यायाम एवं सर्वांगासन, शीर्षासन, हलासन एवं मत्स्यासन बहुत ही उपयोगी है। जल-नेति, घृत-नेति, अनुलोम-विलोम, भ्रस्तिका, कपालभाति प्राणायाम बालों को स्वस्थ रखने में सहायक हैं। कोई भी चिकित्सा किसी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में ही शुरू करनी चाहिए। ■

इस संसार में दूसरों की लोभ-वृत्ति के कारण बहुत से लोग भूखे मरते हैं।  
यदि हम बाँटना सीख लेते तो यह समस्या हल हो गई होती।

# प्राकृतिक चिकित्सा से जटिल रोगों का उपचार

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

प्रकृति कहें या कुदरत, इसमें ऐसे-ऐसे भैषज्य रहस्यों की भरमार है, जिनका अन्वेषण व जानकारी करके मनुष्य नाना प्रकार के लाभ अर्जित कर सकता है। इस सिद्धान्त को अपनाकर ही प्राकृतिक चिकित्सा का प्रतिपादन हुआ, जिससे तमाम बीमारियों की रोकथाम व उन पर काबू पाने के उपाय सुलभ हुए। प्राकृतिक चिकित्सा में तमाम रोगों एवं व्याधियों का समूल निदान संभव है। आज की भागमभाग जिंदगी में अधिकांश लोग बेहद तनाव और दबाव में जी रहे हैं। बढ़ती विलासिता के साथ-साथ शारीरिक श्रम की गुंजाइश कमतर हो गई है।

इस प्रकार के लोग ही आमतौर पर रोग व्याधियों के शिकार होते हैं। वे रोग व्याधियों के उपचार हेतु अंग्रेजी दवाओं का सहारा लेते हैं। नतीजन कभी-कभार अवांछनीय दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) भी झेलने पड़ते हैं।

अन्य औषधियों के मुकाबले प्राकृतिक चिकित्सा श्रेष्ठतर है चूँकि रोगों के उपचार में यह अहानिप्रद है, वह भी दुष्प्रभावों के बगैर। जड़ी बूटियों के प्रयोग से रोगों के विरुद्ध शरीर की प्राकृतिक प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि होती है। इसी क्रम में गेहूँ की अंकुरी (अंकुरित गेहूँ से उगी घासनुमा बाली) के सेवन से न केवल तमाम रोगों से छुटकारा मिलता है बल्कि अन्य कई रोगों की रोकथाम हो जाती है। विभिन्न फलों, सब्जियों व जड़ी-बूटियों के रस सेवन का लाभ।

**स्थूलताहारी रस**—अनावश्यक वसा व भार घटाने में सहायक।

**पालक का रस**—इसके सेवन से कफ, दमा व अन्य विषैले तत्वों का उन्मूलन होता है। पालक में मौजूद खनिज तत्व शरीर की अम्लीयता घटाकर स्वस्थ बनाते हैं। रस सेवन से मूत्र अधिक बनता है, जिससे पित्त की गड़बड़ियाँ दूर हो जाती हैं, स्त्री रोगों में भी यह लाभकारी रहता है। इसमें भारी मात्रा में लौह तत्व रहता है।

**आमला**—देसी आमले में संतरे के मुकाबले बीसगुना अधिक विटामिन 'सी' होता है, जो शरीर को रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि करता है। औषधि गुणों के मामले में अन्य किसी भी फल की तुलना आंवले से नहीं की जा सकती।

**गाजर का रस**—गाजर के रस में कैरोटीन (विटामिन-ए) होता है, जो आंखों के लिए बेहद लाभकारी है। इसमें टोकोकाइनिन नामक हार्मोन भी होता है। इन्सुलिन सदृश यह मिश्रण मधुमेह नियंत्रण में लाभकारी है। गाजर भी शरीर की रोगप्रतिरोध क्षमता की वृद्धि में सहायक होती है।

**चुकन्दर का रस**—इससे कैंसर का इलाज भी संभव है चूँकि यह एक श्रेष्ठ रक्तशोधक है। इससे शरीर को नई ऊर्जा व स्फूर्ति मिलती है। चुकन्दर में मौजूद बीटाइन, आंतों व पेट की सफाई में मदद करता है।

**गेहूँ की अंकुरी के रस की उपयोगिता**—गेहूँ की अंकुरी मानव को स्वस्थ रखने में प्रकृति प्रदत्त श्रेष्ठतम वरदान है। यह सर्वश्रेष्ठ प्रकार का प्राकृतिक आहार है। इसमें रोगनाशी व पोषक विटामिन, खनिज और एन्जाइम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

यह मानव शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरोध क्षमता में भी वृद्धि करती है। गेहूँ की अंकुरी में पायी जाने वाली क्लोरोफिल, मानव रक्त में मौजूद क्लोरोफिल, मानव रक्त में मौजूद हेमिम से काफी मिलती- जुलती है और कदाचित इसी कारण आहारशास्त्री इसके रस को हरा रक्त कहते हैं।

गेहूँ की अंकुरी के रस से कैंसर तक के इलाज के तमाम उदाहरण मौजूद हैं। गेहूँ की अंकुरी के रस के नियमित, अल्पकालीन सेवन का ही शक्तिशाली, उपचारात्मक प्रभाव होता है, नतीजन शरीर में नव ऊर्जा का संचार होता है, आंखों में अनूठी चमक आती है, गालों पर लाली छा जाती है और त्वचा जवां दिखने लगती है। गेहूँ की अंकुरी हीमोग्लोबिन का स्तर भी बढ़ाती है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि का महत्वपूर्ण कारक है।

100 मिलीग्राम शुद्ध गेहूँ की अंकुरी ढाई किलो पोषक सब्जियों के बराबर होती है। एक स्वस्थ सामान्य पुरुष के लिए 100 मिली लीटर शुद्ध गेहूँ की अंकुरी का रस पर्याप्त होता है। गेहूँ की अंकुरी का रस सुबह तड़के खाली पेट सेवन से अधिकतम लाभ पहुंचता है।

**गेहूँ की अंकुरी से विभिन्न रोगों का उपचार**—दुनियाभर में विभिन्न रोगों के तमाम शोध केन्द्रों में अंकुरी चिकित्सा के प्रयोग किए गए हैं। यहां कुछ ऐसे रोगों की सूची दी जा रही है जिनके उपचार में अंकुरी चिकित्सा कारगर रही है।

**हृदय व रक्त उपचार सम्बन्धी रोग**—एनीमिया (रक्ताल्पता), हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप), एथिरोस्लेरोसिस, आंतरिक हेमरेज।

गेहूँ की अंकुरी का रस रक्ताल्पता की अचूक औषधि है। यह रोग अन्य साधारण उपचारों से बेअसर रहता है। किन्तु रक्ताल्पता के तमाम रोगियों का अंकुरी के रस से सफलतापूर्वक उपचार किया गया है।

**श्वसन तंत्र के रोग**—साधारण सर्दी, दमा, ब्रान्काइटिस।

गेहूँ की अंकुरी के रस के सेवन से साधारण सर्दी आमतौर पर 4-5 दिन में छूमंतर हो जाती है लेकिन पुरानी सर्दी के भी अनेक मामलों में अंकुरी के रस के माध्यम से सफलतापूर्वक उपचार किया गया है। दमा एक भयानक, जड़तादायी रोग है जिसमें पारम्परिक औषधियां आजतक सकारात्मक व उत्साहवर्धक परिणाम

यदि आप अस्वस्थ हैं तो भी धैर्य रखिये व मन को स्वस्थ बनाये रखिये।

देने में असफल रही है। अंकुरी चिकित्सा द्वारा दमे का भी उपचार संभव है।

**पाचन तंत्र के रोग**—पाचन तंत्र के रोगों में गेहूँ की अंकुरी के रस के अलावा अन्य कोई बेहतर व प्रभावी उपचार नहीं है मसलन कब्ज, अपच, मरोड़, मिचलाहट कै, खट्टी डकार, पेट व आंतों के अल्सर, आंतों में सूजन, मधुमेह, गले में दर्द व सूजन तथा पेट के कीड़े। कब्ज के शिकार लोग गेहूँ की अंकुरी को भली प्रकार चुगलाते हुए कुछ देर बाद लुग्दी निगल जाएं तो लाभ होगा। गेहूँ की अंकुरी के रस में पातगोभी का रस मिला देने से पेट व आंत के अल्सर के रोगियों को शीघ्र लाभ मिलता है।

**दांत व मसूढ़ों की तकलीफें**—दंतछिद्र, हिलते दांत, मसूढ़ों का सेप्टिक, मसूढ़ों में अल्सर तथा मसूढ़ों से खून आना। दांतों, मसूढ़ों के समस्त विकारों में गेहूँ की अंकुरी प्रभावी उपचार है।

**जोड़ों के रोग**—जोड़ों के सूजन, जोड़ों में दर्द, आस्टियो आर्थराइटिस व अस्थि भंगुरता सरीखे जोड़ों के रोगों के उपचार में गेहूँ की अंकुरी चिकित्सा लम्बे समय तक धैर्यपूर्वक चलानी होती है। परिणाम धीमे किंतु सफल अवश्य होते हैं।

**चर्म रोग**—एक्जिमा, मुंहासे, झाड़ियां, छाले, चोट व जखम, अन्य जीवों का काट लेना तथा जलने से त्वचा की हुई क्षति चर्म रोग की श्रेणी में आते हैं। गेहूँ की अंकुरी का रस सक्रिय रक्तशोधक है, अतः चर्म रोगों के उपचार में बेहद प्रभावी है। रोगी को न सिर्फ रस

का सेवन करना चाहिए अपितु प्रभावित भागों में आहिस्ता-आहिस्ता लेपन भी करना चाहिए। घावों व छालों पर गेहूँ की अंकुरी के रस में डूबी पुलटिस बांधने से शीघ्र लाभ मिलता है।

**गुदों के रोग**—पथरी, मूत्राशय में जलन व गुदों में जलन होने पर गेहूँ की अंकुरी के रस से चिकित्सा के उत्साहवर्द्धक परिणाम मिले हैं। यदि इसके साथ ही चुम्बकीय जल का सेवन भी किया जाए तो बेहतर तीव्रगामी परिणाम देखने को मिलते हैं।

**कुछ अन्य रोग**—दुर्बलता, अनिद्रा, सिरदर्द, ज्वर आदि का भी उपचार गेहूँ की अंकुरी के रस सेवन से अवश्य संभव है। इसके अलावा यह पद्धति उन तमाम रोगों में भी लाभप्रद है जिनका यहां उल्लेख नहीं हुआ है, अतः उन रोगों के उपचार में भी यह पद्धति लाभप्रद रहती है।

**सेवन में सावधानियां**—भैषज्य रसों के सेवन के 15 मिनट पूर्व एवं पश्चात कुछ भी खाना पीना वर्जित है। गेहूँ की अंकुरी का रस व चुकरंदर का रस आरम्भ में अल्प मात्रा में ही सेवन करें और शनैः शनैः खुराक बढ़ाकर 150 मिलीग्राम मात्रा तक पहुंचें। गेहूँ की अंकुरी का रस सेवन आरम्भ में कुछ दिक्कतें पैदा करता है मसलन मिचलाहट, कै, सर्दी, दस्त व ज्वर तथा ऐसी ही अन्य मुश्किलात। इन तकलीफों से घबराने की जरा भी जरूरत नहीं, पर यदि तकलीफ तीन दिनों के बाद भी ठीक न हो तो रस सेवन तत्काल रोक दें और तकलीफें दूर होने पर ही दोबारा सेवन करें।

## डॉ० राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी एवं योग विज्ञान संस्थान

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

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

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

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

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

**विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें:—**

**डॉ० प्रमोद कुमार मौर्य**

एम.बी.ई.एच. (लखनऊ) रजि. नं. 3709

**मौर्य होमियो हॉल**

बदलापुर पड़ाव (अकबर पैलेस के सामने) जौनपुर

समय—सुबह 10.00 से शाम 5.00 बजे तक

रविवार सुबह 11.00 से दोपहर 2.00 बजे तक

**आकाश इलेक्ट्रोहोमियोपैथिक**

**हेल्थ केयर सेन्टर**

मल्हनी पड़ाव (निकट गंगा प्रेस) जौनपुर

समय—सुबह 8.00 से सुबह 9.00 बजे तक

शाम 6.00 से रात 9.00 बजे तक

**डॉ. राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी**

**एवं योग विज्ञान संस्थान**

मिसिरपुर (निकट पानदरीबा) जौनपुर

समय—सुबह 6.00 से 8.00 बजे तक

शाम 5.00 से 6.00 बजे तक

---

## The Roots of Modern Diseases – 2

### Medicines and Lab Tests Cause Diseases

Madras IIT recently conducted a 3-day seminar titled 'The Rights of Patients' in Moozhikkulam near Ankamali. The stage held many renowned doctors. I had a paper to present in this seminar.

"Patients have no rights," I argued. "Patients need a cure for their diseases. But this cure is not their right." This is the one-sided approach of our doctors. This approach ensures ongoing treatments and not a cure. In fact, patients must never consider it their right to question about these treatments. A cure is not their right, legally or otherwise!

Then what right does a patient have? Care, and that is the entirety of it. But who would wish for care when there is no cure? But all that hospitals promise is care. And that is all he gets, legally or otherwise.

No medicine or no treatment can cure a disease or bring back lost health. Doctors and hospitals know this universal truth and that is why allopathic medical stream always seem to operate in a grey area. The root of any disease is the lifestyle one chooses. The cure for any disease lies in identifying its causes and eliminating them. Lab tests cannot determine the real cause of a disease. Medicines and surgeries cannot cure it either. Moreover, every medicine you take causes four or five other diseases.

As I left the stage after my presentation, I was flanked by four or five doctors. "Wasn't that a little too much?" asked one doctor. "I would have said a lot more if I had the time," was my reply.

"What you said was wrong though," said one doctor, making me a little anxious. When I asked him what I said wrong, he gave me an amusing reply.

"You said that every medicine a patient takes causes four or five other diseases. That is wrong. Every medicine causes forty or fifty diseases, not four or five!"

When Dr Manikandan of Manipal Medical College said this, everyone around me was shocked. His words explain the problems of modern medical science in a nutshell. The root causes of today's diseases are not mosquitoes or unprocessed waste, but medicines.

The adverse drug reactions of one medicine with another; the reactions a particular medicine has with food, coffee, alcohol or any other beverage; the absence of precautionary measures while taking medicines; walking in direct sunlight after taking a particular medicine; operating dangerous and heavy machinery after medication – the harm done by these actions are often unpredictable.

### Statistics in America

As there is proper documentation and other measures followed by all professions in the US, they have properly recorded statistics and numbers. Doctors are bound by the law to report the adverse effects of medicines.

According to the statistics published in the editorial piece of an association of American doctors, 22 lakh people are hospitalised every year because of the adverse effects of medicines. Out this number, 2.2 lakh people die. (While in Kerala, nobody dies of medical reactions; only of mosquito bites.) And The Lancet says that medicines directly result in the death of at least 1 lakh people a year. In its 351st volume published in 1998, medicines are revealed the fourth largest cause of death.

### Lab Tests – Another Cause of Diseases

It hasn't been long since annual medical check-ups became a tradition. In public and private sector companies, this annual medical check-up package is considered an employee benefit. The rich and educated Malayalishave now upgraded this annual check-up to a half-yearly one.

Jeevan Jose was a photographer in the Kochi unit of Indian Express. He went to a private hospital in Ernakulam for a complete medical check-up. It took 3 days. Neither Jeevan nor his family knows what happened next. The dye administered to him before his scanning must have caused some harm; Jeevan Jose was soon on a ventilator. The hospital administrators advised his wife to notify his relatives that he would soon lose his life. But miraculously, maybe decreed by a higher power, Jeevan lived. Later, he talked during a support group meeting for patients given the wrong kind of medical treatments, held at Ashirbhavan in Ernakulam.

"I was taken off the ventilator and moved to the ICU. There I spent 48 hours next to a corpse." (Stories of hospitals giving medical care to corpses were recently in the news.)

स्वयं एक समस्या बनने की बजाय क्यों न हम दूसरों की समस्यायें हल करने में सहायक बन जायें।

To realise that most diseases of today are caused by unwarranted medical procedures, one just has to go through modern medical texts.

Here is a paraphrased excerpt from the chapter titled 'Good Practice' in Davidson's Principles and Practice of Medicine, which is a prescribed text in almost all medical colleges across the globe:

"There are many lab tests that are potentially dangerous. None of them can be trusted completely. False positives that show the presence of a disease in its absence, and false negatives that show the absence of a disease in its presence are quite common in lab tests."

The x-ray units in most hospitals carry cautionary warnings worthy of the Bhabha Atomic Research Centre, and the safety instructions for using scanning machinery induce fear anyone's heart. It becomes clear, then, that medical check-ups are traps set to create patients out of healthy people.

### **Mistakes and Deceits**

There are numerous people who die as a result of taking fake medicines, wrong prescriptions, misdiagnoses, and doctor's negligence. Added to these, there is the threat of deliberate acts of inducing diseases or worsening them in the name of better sales and profits.

## **The Roots of Modern Diseases—1**

Pharmacology scientists say that every medicine is capable of causing more than 50 individual diseases. Other than changing one disease into another, no medicine ever cures one. Medicines suppress diseases, turn one disease into another, damages internal organs, and negatively affect the functions of cells.

But aren't medicines formally approved after scientific research and clinical trials?

If so, then why is it that every year, one medicine or another is banned in the US? Medicines like Vioxx, Rosiglitazone, Nimesulide, Thalidomide, Aspro, Droperidol, Vicks Action 500 etc. had through many rounds of scientific research and clinical trials before they were approved. How is it that one day, out of the blue, they were deemed harmful and withdrawn from the market? Which act was scientific then? The

### **Sink Tests in Medical Labs**

A young man, on his first day as a lab technician in a private hospital in Chittoor, Palakkad, received this instruction from a doctor, "Janaki (56) is on her way to the lab for some tests. Her blood sugar level is 220 and her cholesterol level is 280."

But when the young technician ran the tests, the results showed that the woman's blood sugar level was 110 and her cholesterol level was just 200. When he talked to the doctor about this, the young man got an earful from him, "Who asked you to run the tests? All you should do is get a blood sample. And write the results I ask you to write."

The young man vowed never to return to that hospital again. In a few days, he found a job with a huge hospital in the same district. Needless to say, the practice was exactly the same. The dejected young man quit and collaborating with his friends, started his own medical laboratory.

Why is it that one hospital never accepts the results of tests conducted in another hospital? Given the fact that these tests are scientific in nature, shouldn't their results be accepted across all hospitals?

But how will one hospital ascertain which ones are the real test results and which ones are fake? ■

approval or the ban?

These medicines are banned because they cause cancer and heart diseases. But before a body develops either of these terrible diseases, it goes through multiple rounds of damage to its cells and organs. All these resultant diseases are treated with one medicine or the other. After 20 or 30 years of allopathic medication, it is no wonder that a patient develops heart diseases, cancer or even AIDS.

But we are advised to follow prescriptions and doctors' instructions and not to self-medicate in order to avoid the harmful effects of medicines, aren't we?

Just because doctors say medicines are safe doesn't make them safe. It doesn't make their adverse effects disappear. We light a fire for light and warmth but we get smoke and cinder too. Just because we focus on the good (light and warmth), it doesn't mean that there is no undesirable side effect (smoke).

Ironically, doctors make up the most number of victims of the adverse effects of medicines. The average

प्राप्त हुए अवसरों को बदलने का प्रयत्न करने की बजाय, अवसर का लाभ उठाकर स्वयं को बदल लेना कहीं अधिक अच्छा है।

age of doctors is 53 and this is because they take medicines prescribed by themselves. When allopathic doctors follow Ayurveda, naturopathy or homoeopathy for their ailments, they live till the average age of 73.

This unfortunate statistic is the result of the lack of awareness among doctors about all the effects of medicines. Medical students are mostly taught anatomy and physiology. Those in power know that if doctors and nurses are properly educated on the negative effects of medicines, the sale of medicines will suffer drastically. Those who study the effects of medicine are only pharmacologists and toxicologists. They are not allowed anywhere near the field of medicine by the allopathic medical stream. These two kinds of experts don't take allopathic medicines. Needless to say, they are terrified of the ill effects of medicines and keep away from them.

So are you saying that it is impossible for the medical world to develop a medicine with only positive effects?

Absolutely. Undoubtedly. Fire brings with it dust, smoke, light and warmth. Even electric lights generate (invisible) electric mist along with light. We cannot have just light and hope to get rid of the smoke. Hoping for a medicine that has only positive effects is just as impractical.

Those who take a medicine are doomed to bear the positive and adverse effects of it.

Aren't doctors trained to replace a harmful medicine with another to save their patients' lives?

This is a wrong notion. By the time the body presents the symptoms brought on by any adverse effect of a medicine, internal organs would have suffered extensive damage. And there is no guarantee that the new medicine will not present any danger. The patient's condition would have worsened by the time the new medicine proves that it too has side effects, resulting in incurable ailments like liver and kidney diseases, stroke, cardiac arrest, or cancer. Hence, this is a dangerous experiment that treats poison as medicine.

If we go through the syllabus of medical colleges, we will find that there is no scope for a detailed teaching on the effects of medicines. The job of educating doctors about the effects of medicines thus falls on medical representatives.

Medical representatives, on the other hand, are driven by the incentives they are promised that depends on the number of medicines they sell to doctors.

Simply put, doctors test these medicines one by one on their patients. This process runs the risk of patients developing multiple diseases. Doctors, and in most cases, patients consider this one of the many games played by fate.

But is it possible to live with a disease without taking any medicine?

Of course you can. There are hundreds of people who live a long, healthy, disease-free life without taking any kind of medicines.

Is there any scientific evidence to back this? Aren't these just experiences related by people?

Isn't personal experience more valid than any scientific research? What is the use of science if it is purely theoretical? Those who handle medical research don't care for personal experiences. They care only for the profits resulting from the medicines they develop. But those of us who spend our savings on cures for our diseases, what is more valuable and trust-worthy are the personal experiences of others. Theoretical research is useless for someone who wants to save his life.

And no one stops those who rely solely on scientific research from following their heart.

Why is it that no scientist, scientific organisation, government, or department of health ever feel the need to subject naturopathy, which offers cure and relief from all diseases, to scientific research?

Naturopathy not only cures diseases, but it helps people to live a disease-free life. If naturopathy is a fraud, then why is it that no one wants to do research on the scientific validity on this medical stream and prove that it is useless once and for all? Why is it that there is only talk and no action?

Is there any logic or reason in someone being asked to prove that he is healthy? How ridiculous it is to ask for proof of someone's health just so that we can believe?

Neither nature life nor naturopathy needs a certification from any scientist. The recognition nature life has right now on curing diseases, and offering a healthy life style and general well-being is more than enough. It doesn't require validation from any science, scientist, or scientific organisation. Be that as it may, it doesn't deny anyone their right to conduct scientific research on its methods. But no one is willing. No one is ready to kill the goose that lays golden eggs. ■

आँखों का प्रयोग कर सकना एक बहुत विशेष उपहार है। तो क्यों न अपनी आँखों द्वारा दूसरों को प्रेम, शान्ति व खुशी दान करें?

---

# Asthma for Sale!

◆ Karinkunnam Ramachandran Nair, Thodupuzha

Dr T.G. Sukumaran presented a paper in a conference organised by the Indian Academy of Paediatrics in which he said that the traditional mosquito-repellent coils causes asthma in infants and children.

He says that mosquito-repellent coils and mats contain a chemical called pyrethrum. When mosquito-repellent coils were first introduced into the market, they faced opposition from homoeopathic doctors for the same reason. They, in turn, faced opposition from the IMA. This is an ongoing battle in the history of medicine.

The media had reported a very interesting piece of news for some time. A patient suffering from dengue fever/rat-bite fever was admitted in a hospital when his platelet count came down. His relatives stole some leaves of a papaya plant from a nearby house and gave it to the patient without the doctor's knowledge. Within 10 minutes, his platelet count increased to 40,000 and the patient walked out of the hospital without further ado. These days, most allopathic hospitals have an Ayurveda or a homoeopathic centre. Maybe this is because they have realised the truth.

My job is to make design plans for and construct buildings. After multiple negotiations with the customer

and a lot of time spent in hashing out various plans, the cost of construction will come down from Rs 90 lakhs to Rs 30 lakhs. But no one is willing to compromise on comfort and state of the art fashion and technologies. Italian marbles, Malaysian teak wood, air conditioning, thick, heavy curtains covering every window so that not even a wisp of wind will get in – these are only a few demands. There will be at least three fans in each room. There will be a minimum of six types of cooking stoves in the kitchen, including LPG, kerosene, and wood stoves. If one doesn't work, a backup is important. Mixer, grinder, dishwasher, old-fashioned stone grinders, there is nothing wanting in their kitchens. It would seem that Malayalis are slaves of their avarice.

A bedroom will have two air conditioners and two electric fans. A crib for an infant under six years of age will be covered by a mosquito net, in addition to having a fan and an AC. The fan will be working 24 hours a day. The parents will be right next to the baby, helped in this proximity by their 6-inch mattress.

Once the doors are closed, air from outside has no entry. When morning comes, the baby's nose will be wet and damp like that of a pet animal. The child will be plagued by common cold, cough, bronchitis, and finally asthma for the rest of his/her life. Electric fans are more dangerous than mosquito-repellent coils. Malayalis spend a lot of money to earn diseases. ■

---

## Nature Best Doctor

Nurturing an interest for decades is not easy. More so when people around follow a different path. The 76-year-old Ch. Krishnamurthy, a veteran freedom fighter, was inspired by Mahatma Gandhi and his ideals and remains so till date.

Mr. Krishnamurthy who took part in the anti-Nizam struggle after India's independence, witnessed the cruelties of Razakars. He formed a gang along with youngsters in the Thambadapally (1). in Zaffargarh mandal and chased away Razakars. He continued his struggle until they made an about turn.

Taking part in the library movement, Mr. Krishnamurthy came to Hanamkonda and made use of the books at Raja Narendra Bhasha Nilayam. And it

was here that he was drawn to nature cure. He enrolled himself to take the course and obtained a diploma in nature cure and yoga therapy later in 1958.

"When modern doctors say operation, we ask patients for co-operation.

Any disease can be cured through nature cure and yoga, he told lamenting poor public patronage to the ancient treatment systems.

Though his avocation was not lucrative, Mr. Krishnamurthy stuck to his profession since his childhood. However, the pro-active officers encouraged him to build a nature cure hospital on Hunter Road in Hanamkonda. According to him, there is slow shift from modern medicine to nature cure therapies of late. It is time now to look for the facilities around than going around the places at a time when the Westerners too turning towards India, Mr. Krishnamurthy adds. ■

सदा ऐसा महसूस करने का प्रयास करें कि आप किसी से प्रतियोगिता नहीं कर रहे। यह भावना रखना बेहतर है कि आप सबकी सहायता कर रहे हैं।

# Sailent Features of Yoga

## 1. Yoga, a universal practical discipline :

Yoga is universal in character for practice and application irrespective of culture, nationality, race, caste, creed, sex, age and physical condition. It is a practical discipline. Neither by reading the texts nor talking about it, nor by wearing the garb of an ascetic one can become an accomplished Yogi. Without practice there is neither experience of the utility of Yogic techniques nor realization of their inherent potential. Only, regular practice (sadhana) creates a pattern in the body and mind to uplift them. It requires keen desire on the part of the practitioner to experience the higher states of consciousness through mind training and refining the gross consciousness.

Literally "Sadhana" or Sadhan is the form of discipline by the regular practice of whose techniques something is accomplished or more precisely "means to an end". It is sadhana which make the realization of the self or the spiritual experience possible.

## 2. Yoga as evolutionary process :

Yoga is an evolutionary process, a process in the development of human consciousness. Flowering of total conscious evolution does not necessarily begin in any particular man rather it begins only if one

chooses it to begin. The vices like use of alcohol and drugs, working exhaustively, indulging too much in sex and other stimulation is to seek oblivion, a return to unconscious-ness. Indian yogis begin from the point where western psychology end. If the Freud's psychology is psychology of disease and Maslow's psychology is psychology of the healthy man. Indian psychology is the psychology of enlightenment. In Yoga it is not a question of psychology of man rather, it is a question of higher consciousness. It is not also the question of mental health, rather, it is question of spiritual growth.

Man has to be accepted in his totality. He needs to be simul-taneously trained in reasoning, emotions, doubt and faith also. Yogic practices are an attempt to push an individual towards his own inner evolution, the ultimate realization of his potential.

## 3. Yoga as soul therapy :

All paths of Yoga (jnana, karma, bhakti etc.) have healing potential to shelter out the effects of the pains which come in life. However, one essentially needs proper guidance from an accomplished exponent who has already treaded the same track to reach the ultimate goal. The particular path is to be chosen very cautiously in view of his aptitude and potential either with the help of a competent counsellor or consulting an accomplished Yogi. ■

यदि मन में बादल होंगे तो आँखें बरस पड़ेंगी।

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 पटीकल्याण 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. Deploma,  
Chandigarh,

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

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली