

उठो, जागो और दिल्ली घेरो प्राकृतिक चिकित्सा पर संकट के बादल

सभी चिकित्सक व हितबद्ध संस्थाएँ आगे आयें—

प्रिय साथियो,

सरकार हमारे योग्य/प्रशिक्षित प्राकृतिक चिकित्सकों की सहायता लेते हुए उन्हें मान्यता का भरोसा देती रही हैं। अभी 20 दिसम्बर, 2017 को माननीय आयुष मंत्री जी की अध्यक्षता में आयुष भवन नई दिल्ली में सरकारी केन्द्रीय प्राकृतिक चिकित्सा विकास बोर्ड की बैठक में 40 वर्षों से विलम्बित हमारी योग्यता की मान्यता पर प्रश्न चिन्ह लगाते हुए इसे सरकार द्वारा गठित होने जा रहे कमीशन के विचारार्थ लटका दिया गया। मित्रो, हमने अपना पक्ष इस बैठक के पूर्व सक्रियता से इस पत्रिका के पृष्ठ 7 पर प्रकाशित अनुस्मारक के माध्यम से सरकार में सभी स्तर पर प्रस्तुत किया। हमारी बात को यथोचित मान हमारे हित में कार्यवाही का भरोसा भी दिया गया था।

20 दिसम्बर, 2017 की उपरोक्त बैठक में हमारा पक्ष माननीय डॉ० विमल मोदी जी व डॉ० दयाशंकर विद्यालंकार जैसे जागरूक व प्रबुद्ध साथियों द्वारा विस्तार से रखने के बाद भी हमारे ही कुछ दिग्भ्रमित साथियों की अज्ञानतावश हमारी मान्यता का प्रश्न भविष्य में संगठित होने वाले कमीशन की आशा में लटका दिया गया।

इससे आजादी के पूर्व आजाद भारत में भारतीय चिकित्सा प्रणालियों को ही राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति घोषित करने का संकल्प व किसी भी पद्धति को विधि द्वारा विनियमित करने के समय पूर्व में कार्यरत चिकित्सकों व चिकित्सा संस्थाओं को एक बार मान्यता प्रदान कर आगे निर्धारित मानकों के आधार पर उस पद्धति की संस्थाओं व चिकित्सकों को मान्यता देने की भावना को ठेस पहुँची। बन्धुवर, आज जब से आधुनिक शिक्षण प्रशिक्षण, इन्टरनेट, आर.टी.आई. आदि का प्रचलन जोरों पर चला तो हम सभी को अपनी योग्यता शिक्षण-प्रशिक्षण को सिद्ध करने की चुनौतियाँ दी जाने लगीं। अधिकतर यह चुनौती हमारे ही अपने ऐसे साथियों की होती है जो इसी के सहारे कोई मान, पद व प्रतिष्ठा पा चुके हैं व बंद इमारतों में पंचमहाभूतों के बिना प्राकृतिक चिकित्सालय चला रहे हैं।

मित्रो, हम सबने ही इस प्राकृतिक चिकित्सा को गाँधी जी की भावनाओं के अनुसार जीवन जीने की पद्धति के रूप में आज तक बचाये रखा है। हमने इसके साधकों की पवित्रता बनाये रखने के लिए इसे अनावश्यक यंत्र, तंत्र, अप्राकृतिक भोगी पर्यावरण प्रतिकूल परिवेश व व्यवसायिक प्रतिद्वन्द्विता से दूर रखने का ही भाव रखा है। हमें अपने को आज के प्रगतिशील, आधुनिक युग की माँग व चुनौतियों का भी मुकाबला करने के लिए अपने व्यवहारिक ज्ञान को जानने, सीखने, समझने के लिये सदैव तैयार रखना है। अन्य पद्धतियों के घाल-मेल से नष्ट हो रहे स्वरूप को गाँधी की भावनाओं के अनुरूप बचाना हमारे समक्ष एक चुनौती है। हमारे कुछ साथी इस प्रभाव में आ रहे हैं, इसलिए उन्हें भी इसके मूल स्वरूप की जानकारी देनी होगी। आधुनिक परिवेश में प्रशिक्षित चिकित्सकों व संस्थाओं द्वारा हमारे शिक्षण-प्रशिक्षण, मूल्यांकन व योग्यता पर लगाये जा रहे प्रश्न चिन्ह का कड़ा जबाव देने के लिये और मजबूत न्यायसंगत व व्यवहारिक बनाना होगा। हमारे ऐसे साथी जो अपने ज्ञान को कम मान रहे हों, उनके लिए परिषद् द्वारा 5-5 दिवसीय व्यवहारिक ज्ञान-सत्र प्रारम्भ किये गये हैं। पाठ्य सामग्री के अभाव को दूर करने के लिए सामग्री को तैयार किया जा रहा है। हमारे ऐसे सम्बद्ध संस्थान जिनके पास आवासीय प्राकृतिक चिकित्सालय व स्थायी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक नहीं हैं, उन्हें इसकी व्यवस्था व इस कार्य की सुविधा होने तक रोककर इसकी व्यवस्था के लिये परिषद् का मार्गदर्शन तत्काल लेना चाहिए। हर प्रशिक्षार्थी को पूरा व्यवहारिक ज्ञान देकर ही हम उन्हें इस चुनौती का सामना करने के लिए खड़ा कर सकते हैं। इसलिए अब वर्ष भर ज्ञान व मूल्यांकन सत्रों, चिकित्सा शिविरों, संगोष्ठियों व कार्यशालाओं का आयोजन करना समय की माँग व हमारी मजबूरी है। परिषद् के स्तर पर प्रारम्भ इस कार्य को बिना आप सबके सहयोग के किया जाना असम्भव है। इसलिए आप सभी स्वतः पूरी कार्य योजना के साथ उसी प्रकार आगे आयें जिस प्रकार आप दिसम्बर 2017 सत्र में परीक्षा व मूल्यांकन कार्यक्रम में आये। हम अपनी योग्यता को सिद्ध करने के लिए पूरे देश में प्राकृतिक चिकित्सा शिविर, गोष्ठी, कार्यशाला के साथ विभिन्न संचार माध्यमों में अपने लेख व वार्ता के माध्यम से इसका प्रचार-प्रसार करेंगे। हम अपनी एक सूची भी सरकार के सामने प्रस्तुत करेंगे जिसमें देश के सभी प्राकृतिक चिकित्सकों व चिकित्सा संस्थाओं के नाम, पते व कार्य करने की अवधि हो। पूरी सूची के साथ हम दिल्ली में गाँधी समाधि के निकट अपना प्राकृतिक चिकित्सा शिविर व व्याख्यान तब तक जारी रखने का अहिंसक सत्याग्रह करेंगे, जब तक सरकार हमारी योग्यता को स्वीकार नहीं कर लेगी। इसी के साथ हमें ऐसे साथियों से सावधान रहना होगा जो मात्र धनार्जन या अपनी राजनीति करने के लिए जुड़कर हमें अपने लक्ष्य से भटकाते रहे हैं।

हमें यह कार्य यथाशीघ्र प्रारम्भ करना है। अतः इस आयोजन को सम्पन्न करने के संदर्भ में व्यापक कार्य-योजना, व सम्भावित तारीख, समय व सहयोग के, सुझाव व प्रस्ताव सहित आपके यथाशीघ्र उत्तर की प्रतीक्षारत सन्नेह—

आपका

डॉ० अवधेश कुमार मिश्र, महामंत्री



परिषद् प्रभा

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की सहायक पत्रिका

15, Rajghat Colony, New Delhi-110002

Tel.: 011-23317396 Mob.: 9873392995, E Mail-yognatureabpcp@gmail.com

web: www.yognature.org

संरक्षक:

श्री केयूर भूषण

अध्यक्ष, अ.भा.प्रा.चि. परिषद्

(स्वतंत्रता सेनानी व पूर्व सांसद लोकसभा)

सम्पादक:

प्रभात मिश्रा

सम्पादक मण्डल:

डॉ. श्याम नारायण पाण्डेय

डॉ. अवधेश कुमार मिश्रा

डॉ. विमल कुमार मोदी

मा. सुश्री राधा भट्ट

डॉ. जितेन्द्र आर्य

केवल सदस्यों हेतु / For Member Only

एक प्रति का मूल्य/Single Copy ₹ 10/-

वार्षिक शुल्क/Annual Subscription ₹ 100/-

विज्ञापन दरें/Advertisement Rates

पूरा कवर पृष्ठ रंगीन मासिक

Full Cover Page Colour Monthly ₹ 4,000/-

पूरा भीतरी कवर पृष्ठ रंगीन मासिक

Full Inside Cover Page Colour Monthly ₹ 3,000/-

पूरा पृष्ठ एक रंग में मासिक

Full Page Single Colour Monthly ₹ 2,000/-

आधा पृष्ठ एक रंग में मासिक

Half Page Single Colour Monthly ₹ 1,000/-

बारह माह की अग्रिम बुकिंग कराने पर शुल्क में 25% की छूट रहेगी। ये दरें परिषद् से सम्बन्धित सस्थाओं व महानुभावों हेतु हैं। अन्य लोगों के लिये दरें दोगुनी होंगी। केवल प्राकृतिक चिकित्सा से सम्बन्धित विज्ञापन ही स्वीकार किए जायेंगे। विज्ञापन का प्रारूप (डिजाइन) विज्ञापनदाता को बनवाकर सीडी द्वारा उपलब्ध कराना अनिवार्य है।

पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के हैं। सम्पादक का विचार से सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी त्रुटी या अनियमता की प्रमाण सहित प्राप्त आपत्तियों पर प्रकाशन के एक माह के भीतर ही विचार सम्भव है। किसी भी विवाद की दशा में सारी कानूनी प्रक्रिया दिल्ली स्थित न्यायालय में सम्पन्न होगी। -प्रकाशक

सरलता के बिना कोई भी व्यक्ति अन्य आत्माओं का सच्चा स्नेह नहीं पा सकता।

**दुर्जनः परिहृत्यो विद्यायालङ्कृतोऽपि सन्।
मणिना भूषितः सर्पः किमसौ न भयंकरः॥**

भावार्थ—विद्या से विभूषित होने पर भी दुर्जन त्याग करने योग्य है। मणि से अलंकृत होने पर भी वह सर्प क्या भयंकर नहीं होता है अर्थात् अवश्य होता है।

बोध कथा

भगवान रामेश्वरम् ने संत एकनाथ की कुछ इस तरह परीक्षा ली और...

संत एकनाथ महाराष्ट्र के विख्यात संत थे। वह स्वभाव से अत्यंत सरल और परोपकारी थे। एक दिन उनके मन में विचार आया कि प्रयाग पहुंचकर त्रिवेणी में स्नान करें और फिर त्रिवेणी से पवित्र जल भरकर रामेश्वरम में चढ़ाएं। उन्होंने अन्य संतों के समक्ष अपनी यह इच्छा व्यक्त की। सभी ने हर्ष जताते हुए सामूहिक यात्रा का निर्णय लिया। एकनाथ सभी संतों के साथ प्रयाग पहुंचे। सभी ने त्रिवेणी में स्नान किया। तत्पश्चात् अपनी-अपनी कांवड़ में त्रिवेणी का पवित्र जल भर लिया। पूजा-पाठ से निवृत्त हो सबने भोजन किया, फिर रामेश्वरम की यात्रा पर निकल पड़े।

संतों का यह समूह यात्रा के मध्य में ही था कि मार्ग में एक गधा दिखाई दिया। वह प्यास से तड़प रहा था और चल भी नहीं पा रहा था। सभी संतों के मन में दया उपजी, किंतु उनके कांवड़ का जल तो रामेश्वरम के निमित्त था इसलिए सबने मन को कड़ा कर लिया। किंतु एकनाथ से रहा नहीं गया। उन्होंने तत्काल अपनी कांवड़ से पानी निकाल कर गधे को पिला दिया। प्यास बुझने के बाद गधे को मानो नवजीवन प्राप्त हो गया। वह उठकर सामने घास चरने लगा। संतों ने एकनाथ से कहा—“आप तो रामेश्वरम जाकर तीर्थ जल चढ़ाने से वंचित हो गए।”

एकनाथ बोले—“ईश्वर तो सभी जीवों में व्याप्त है। मैंने अपनी कांवड़ से एक प्यासे जीव को पानी पिलाकर उसकी प्राण की रक्षा की। इसी से मुझे रामेश्वरम जाने का पुण्य मिल गया।” वस्तुतः धार्मिक विधि-विधानों के पालन से बढ़कर मानवीयता का पालन है, जिसके निर्वाह पर ही सच्चा पुण्य प्राप्त होता है। सभी धर्मग्रंथों में परोपकार को श्रेष्ठ धर्म माना गया है। सही मायने में परोपकार से ही पुण्य फलित होता है। ईश्वर की सच्ची उपासना भी यही है। यही बात संत एकनाथ ने अपने आचरण से साबित किया। सारे संत उनकी बात सुन उनके सामने नतमस्तक हो गए।

इस अंक में

➔ सम्पादकीय	5
➔ समाचार दर्पण	6
➔ योग चिकित्सा की सबसे प्रामाणिक विधि जो मानव की.....	8
➔ डॉक्टर दही	9
➔ स्त्री मूत्र प्रणाली के रोगों का यौगिक उपचार	10
➔ अम्लपित्त-लक्षण व उपचार	11
➔ जीवन का अमृत है ध्यान	12
➔ विविध ज्वरों की प्राकृतिक चिकित्सा	15
➔ सफल होना चाहते हैं तो भरपूर नींद लें	16
➔ प्रकृति के सहचर बनें	17
➔ फल और हरी सब्जियाँ खाने वाले ज्यादा आशावादी	18
➔ सेहत संवारे विटामिंस और मिनरल्स	19
➔ पादहस्तासान	20
➔ Murder by Fever	21
➔ Diabetes – You can beat it	24
➔ Cancer an Incurable Disease?	25



हम डॉक्टर क्यों बनते हैं यह सोचने की बात है। उसका सच्चा कारण तो प्रतिष्ठा वाला और पैसा कमाने का धंधा करने की हमारी इच्छा है। उसमें परोपकार की बात नहीं है। कुदरती उपचार करने वाले की तंदुरुस्ती के नियमों का अभ्यास करने में ज्यादा दिलचस्पी होती है। जहाँ साधारण डॉक्टर की दिलचस्पी खत्म हो जाती है वहाँ कुदरती उपचार के डॉक्टर की दिलचस्पी शुरू होती है। कुदरती उपचार की पद्धति से रोगी की बीमारी को बिल्कुल मिटा देने के साथ ही उसके लिए एक ऐसी जीवन पद्धति का आरंभ होता है जिसमें बीमारी के लिए कोई गुंजाइश ही नहीं रह जाती। गांधी जी के इन सच्चे भावों की साधना के प्रति संकल्पित साधकों, संस्थाओं के बीच समन्वय के लिए संगठित अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् एक जागरूक उत्प्रेरक की भूमिका में सदैव सक्रिय रही है। अपने उद्देश्यों के लिए परिषद् गोवंश संरक्षण व संवर्धन के साथ पर्यावरण पोषण, प्राकृतिक जैविक कृषि के रासायनिक दुष्प्रभाव मुक्त पोषक खाद्य पदार्थों के सहयोग से समृद्ध, समर्थ व निर्दोष स्वास्थ्य साधना की पोषक रही है। नियामक मार्गदर्शक प्राधिकरण की भांति परिषद् पर स्वतः चिकित्सा संस्थान संचालित करने की बाध्यता न होते हुए भी रायपुर में वहाँ के माननीय मुख्यमंत्री की घोषणा व परामर्श के अनुसार स्थापना प्रस्ताव प्रस्तुत किया जाना एक सार्थक पहल का संकेत है। परिषद् ने इस प्रस्ताव के माध्यम से देश के अन्य स्थानों पर ऐसे कार्यों को संचालित करने की संभावनाओं के संबंध में एक अच्छा संदेश दिया है। अभी हाल ही में परिषद् द्वारा दिसंबर 17 की मूल्यांकन परीक्षाओं को शैक्षणिक कार्यक्रमों की विवरणिका व नियमावली के अनुसार पूर्ण अनुशासन में संपन्न करा कर प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक पक्ष को समाज के समक्ष मजबूती के साथ प्रस्तुत करने का साहसिक कदम उठाया गया है। देश-विदेश में उपलब्ध प्राकृतिक चिकित्सा के उत्कृष्ट मौलिक साहित्य को देश के स्वनाम धन्य प्राकृतिक चिकित्सकों के भावों के साथ अपने पाठ्यक्रमों की अध्ययन सामग्री के रूप में संकलित करने की ओर बढ़े परिषद् के कदम भी प्रशंसनीय हैं। आज की परिस्थिति में मतभेद मुक्त, अनासक्ति भाव से लगे सभी आरोग्य साधकों को इस प्रयास में पूरे तन मन धन से अपना योगदान देने के लिए अवश्य तत्पर रहना चाहिए तभी प्राकृतिक चिकित्सा अपने यथार्थ रूप में उभर सकेगी। परिषद् की संबंधित संस्थाओं को भी अपने व्यवहारिक स्वरूप को विकसित कर इस दिशा में पहल करनी चाहिए। इस प्रयास में अन्य पद्धतियों के घालमेल से भी हमें बचना होगा। वैसे तो सभी पद्धतियों के अपने-अपने गुण हैं। इसलिए हमें किसी पद्धति की आलोचना से बचते हुए प्राकृतिक चिकित्सा के स्वतंत्र कार्य व्यवहार को ही अंगीकार करना चाहिए। कुछ स्थानों पर प्राकृतिक चिकित्सा में जड़ी बूटी या विभिन्न प्राकृतिक उत्पादों के चूर्ण पाउडर व रस आदि के प्रयोग को प्रोत्साहित किया जा रहा है। उससे भी इस पद्धति की विश्वसनीयता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। हम आधुनिक निदान विधियों का प्रयोग पूर्ण संयम के साथ केवल पीड़ित व्यक्ति की आत्मा की शांति के लिए करें इसमें कोई विशेष नुकसान नहीं दिखता। फिर भी हमें इस से बचते हुए अपनी प्राकृतिक निदान पद्धति की सार्थकता और उपयोगिता को प्रमाणित करने के लिए सतत प्रयत्न शील रहना चाहिए। इसके लिए हमें अपने बौद्धिक व व्यावहारिक ज्ञान तथा कौशल को समृद्ध करना होगा। इस दिशा में परिषद् ने पांच दिवसीय ज्ञान सत्र कार्यक्रम का शुभारंभ कर एक अच्छी और ऐतिहासिक पहल की है। इसे हमें प्राकृतिक चिकित्सा की संबद्ध संस्थाओं के साथ भी प्रारंभ करने पर विशेष ध्यान देकर संचालित करना होगा। संभव है कि हमारी अनेक संस्थाएं अपने संसाधनों के अभाव में इस कार्य की सहभागी बनने की इच्छुक न हो। उन्हें इस पद्धति के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम से मुक्त करते हुए इस पद्धति के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु चिकित्सा शिविर, संगोष्ठी, व्याख्यान, प्रदर्शनी आदि का कार्य करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। परिषद् द्वारा शासकीय व अशासकीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के परीक्षार्थियों के लिए प्रारंभ की गई अनिवार्य व्यावहारिक ज्ञान की व्यवस्था से इस कार्य को विशेष बल मिल रहा है। केवल परीक्षा तक सीमित रही परिषद् द्वारा प्रदर्शनी, चिकित्सा शिविर, व्याख्यानों आदि के माध्यम से अपने उद्देश्य पूर्ति के लिए किए गए प्रयास सराहनीय है। परिषद् अपने उद्देश्यपरक कुदरती उपचार की प्रसांगिकता को सिद्ध करने में अपनी पूरी शक्ति युक्ति और सामाजिक सहयोग से सक्रिय बनी रहेगी इसकी हम सबको आशा है। आपकी परिषद् प्रभा आप सभी के सहयोग से ही परिषद् के इस पुनीत कार्य में अपना शतत् सहयोग प्रदान करने के लिए तत्पर है। आपका यह सहयोग आगे और बढ़ेगा और आपकी यह पत्रिका जनसामान्य की आशाओं की पूर्ति में खरी उतरेगी इसी आशा व विश्वास साथ,

आपका

प्रभा मिश्रा

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

प्राकृतिक चिकित्सा की सभी संस्थाएँ व हितबद्ध महानुभावों के शीघ्र उत्तर के अनुरोध की अपेक्षा में—

➡ 1. परिषद् देश में कार्यरत सभी प्राकृतिक चिकित्सकों व संस्थाओं की एक विस्तृत सूची भारत सरकार को प्रेषित करने की योजना पर कार्य कर रही है। इसलिए आप सभी से अनुरोध है कि ऐसी सभी संस्थाएँ व चिकित्सक अपनी पूरी जानकारी कार्य अनुभव व प्रमाण पत्र, पते, ईमेल आदि सहित उपलब्ध करायेँ व करने के लिए प्रेरित, तुरन्त भेजकर इस काम में सहयोग देने की कृपा करें। आप परिषद् से सम्बद्ध हों या न हों, परिषद् परिवार सभी का है, सभी से इस सहयोग के लिए सादर अनुरोध है।

➡ 2. अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् दिसम्बर 2017 की परीक्षाएँ देश के विभिन्न भागों में परिषद् की विवरिका व अनुशासन में सम्पन्न हुई। परिषद् अपनी सम्बद्ध संस्थाओं के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के प्रचार-प्रसार के लिए चिकित्सा शिविरों, संगोष्ठियों, कार्यशालाओं, शिक्षण-प्रशिक्षण, पाठ्य सामग्री, प्रकाशन, प्राकृतिक पोषक पदार्थों के उत्पादन, संरक्षण व वितरण में सहयोग लेती व देती है। केवल अन्तः रोगी प्राकृतिक चिकित्सालयों व स्थायी प्राकृतिक चिकित्सक युक्त अपनी सम्बद्ध संस्थाओं को अध्ययन मार्गदर्शन व व्यवहारिक ज्ञान केन्द्र के रूप में मान्य कर अपने शिक्षण-प्रशिक्षण केन्द्रों का संचालन कराती है तथा ऐसे केन्द्रों का परीक्षा व मूल्यांकन में यथोचित उपयोग लिया जाता है। ऐसे अध्ययन केन्द्रों के साथ जुड़े विशेषज्ञों का परीक्षक, पर्यवेक्षकों के रूप में भी योगदान लिया जाता है। इसके सन्दर्भ में आपके सुझाव व सहयोग प्रस्ताव आमंत्रित हैं।

➡ 3. परिषद् अपने सभी पूर्व प्रशिक्षित व प्रशिक्षणरत साधियों से परिषद् के शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों के सन्दर्भ में उनके विचार, सुझाव, सहयोग की रूपरेखा जानना चाहती है। परिषद् अपने शिक्षण-प्रशिक्षण, परीक्षाओं को पूर्ण व्यवहारिक, विधि सम्मत पारदर्शी सूचना संचार प्रौद्योगिकी अध्ययन सामग्री व प्रोत्साहन वृत्ति युक्त बनाने की दिशा में कार्य कर रही है। अपने पूर्व प्रशिक्षित व प्रशिक्षणरत चिकित्सकों व सम्बद्ध संस्था संचालकों को योग्य व समाज के लिए उपयोगी बनाने के लिए अनेक कार्यक्रमों को संचालित कर रही है। इसको और उपयोगी बनाया जाये तथा इसमें आप कैसे और किस रूप में सहयोगी या सहभागी बनने की इच्छा रखते हैं इस सन्दर्भ में आपके सुझावों सहित विस्तृत लिखित उत्तर की प्रतीक्षा है।

➡ 4. परिषद् की सभी सम्बद्ध संस्थाएँ संख्याओं की सेवा में:—परिषद् के उद्देश्यों की पूर्ति में अनासक्ति भाव से सहयोग की इच्छुक संस्थाओं के आग्रह को स्वीकार कर सम्बद्धता प्राप्त संस्थाओं को उनकी सुविधा व संसाधनों के आधार पर सहयोगी व सहभागी बनाया जाता है। हमारी सम्बद्ध संस्थाएँ हमारे किस-किस कार्य में किस-किस रूप व प्रकार से सहभागी बन सकती हैं तथा उसके लिये किन-किन संसाधनों की अनिवार्य आवश्यकता होगी की पूरी जानकारी के अभाव में उद्देश्य पूर्ति में बाधायेँ आती रही है। इस दिक्कत को देखते हुए सभी सम्बद्ध संस्था संचालकों या उनके अधिकृत उत्तराधिकारी प्रतिनिधियों की 3 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन आरोग्य मंदिर, गोरखपुर में आयोजित करने का संकल्प लिया गया है। इस कार्यशाला में प्रत्येक सम्बद्ध संस्था से एक प्रतिनिधि की सहभागिता अनिवार्य है। इस कार्यशाला में प्रति प्रतिनिधि रुपये 1100/- (ग्यारह सौ रुपये) की सहभागिता राशि का योगदान देकर सम्बन्धित संस्था या प्रभारी प्रतिनिधि स्वयं के मार्ग व्यय से आयोजन स्थल पर पधारेगा। स्थानीय पूर्ण अतिथ्य की व्यवस्था परिषद् की ओर से रहेगी। इस कार्यशाला हेतु उचित तारीख व सुझाव को परिषद् कार्यालय में भेजें ताकि कार्यक्रम का निर्धारण किया जा सके।

➡ 5. परिषद् देश के विभिन्न स्थानों पर 5 दिवसीय ज्ञान-सत्र का आयोजन कर रही है, जिसके लिये पंजीकरण शुल्क 3500/- प्रस्तावित है। ऐसे 5 दिवसीय शिविरों का आयोजन कुरुक्षेत्र, पट्टी कल्याण, आरोग्य मंदिर गोरखपुर, अडलटेकड़ी महाराष्ट्र में शीघ्र सम्पन्न होना है। जो महानुभाव परिषद् से किसी रूप में सम्बद्ध हैं। वे इसके प्रमाण, आवेदन शुल्क तथा सहभागिता के स्थान के प्रस्ताव सहित यथाशीघ्र आवेदन करें।

➡ 6. परिषद् का अगामी महाधिवेशन मार्च, 2018 में विशाखापट्टनम में होना प्रस्तावित है जिसकी विस्तृत सूचना आगामी अंक में दी जायेगी। इस सन्दर्भ में सुझाव आमंत्रित हैं।

➡ 7. परिषद् के सभी आजीवन सदस्यों की सदस्यता प्रमाण-पत्र का नवीनीकरण 50/- रुपये नवीनीकरण शुल्क के साथ किया जा रहा है। इसी नवीनीकृत सूची के आधार पर 50/- रुपये शुल्क के भुगतान पर सदस्यता क्रमांक, सदस्य के फोटो, पते, हस्ताक्षर सहित बारकोड व क्यू बारकोड युक्त एक पहचान पत्र निर्गत किया जा रहा है। इसी पहचान पत्र के आधार पर परिषद् द्वारा मार्च, 2018 में प्रस्तावित महाधिवेशन व मार्च, 2020 में प्रस्तावित निर्वाचन महाधिवेशन में सहभागिता संभव हो सकेगी। इस सन्दर्भ में सुझाव आमंत्रित हैं।

सम्पर्क सूत्र- महामंत्री, अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्
15, राजघाट कॉलोनी, नई दिल्ली-110002 फोन: 011-23317396 मो.: 9873392995
Email : yognatureabpcp@gmail.com Web.: www.yognature.org

माननीय श्री श्रीपदनायक जी, मंत्री, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

विषय: प्राकृतिक चिकित्सा की पुरानी संस्थाओं के योगदान की मान्यता व पंजीकरण बाबत।

मान्यवर, मानव के पृथ्वी पर अवतरण के साथ ही प्राकृतिक जीवन की नैसर्गिक परंपरा रही है। मनुष्य ने अपने जीवन के साथ ही विकास के लिए इसे अपनाया, जाना और समझा। कालांतर में जब मनुष्य प्रकृति से दूर होने लगा तो यह प्राकृतिक जीवन पद्धति प्राकृतिक चिकित्सा के रूप में स्थापित हुई। अहिंसक रूप में प्राकृतिक चिकित्सा करुणा के समावेश से आयुर्वेद के स्वरूप में विकसित हुई। इस आयुर्वेद में जो शल्य चिकित्सा का विधान बताया गया है वह आज के आधुनिक शल्य चिकित्सा विज्ञान (सर्जरी) से भी कहीं ज्यादा समृद्ध है। हमारे ग्रंथों में उल्लेखित गणेश जी में हाथी के सर का प्रत्यारोपण इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है।

मान्यवर, स्वतंत्रता के आंदोलन के दौरान हमने स्वतंत्र भारत में भारतीय चिकित्सा प्रणालियों को ही राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति घोषित करने का संकल्प लिया था। इसके बावजूद भी आज भारतीय चिकित्सा पद्धतियां दोयम दर्जे की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां ही बनकर रह गई हैं। देशी चिकित्सा पद्धतियों के महत्व को देखते हुए भारत सरकार ने आयुष मंत्रालय का गठन तो कर दिया है परन्तु आज भी इन पद्धतियों की जो स्थिति है उससे हम सब भली भांति परिचित हैं। हर एक व्यक्ति को स्वास्थ्य देने के क्रम में स्वस्थ जीवन यापन के शिक्षण को भी प्रोत्साहित करना आज समय की जरूरत है। इस संदर्भ में हम प्राकृतिक चिकित्सा की ओर आप का विशेष ध्यान आकर्षित करना चाहेंगे।

प्राकृतिक जीवन पद्धति के संदर्भ में गांधीजी ने अपने जीवन में कई अनुभूत प्रयोग किए। इसके आधार पर उनका मानना था कि हमें सबसे पहले प्राकृतिक जीवन पद्धति अपनाकर अपने को स्वस्थ एवं समृद्ध करना चाहिए। इसके लिए उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा को मुख्य पद्धति का स्थान देते हुए इसे अपने शेष जीवन का प्रधान कार्य एवं उत्तरदायित्व माना था। आज स्वतंत्रता प्राप्ति के अनेक वर्षों बाद भी प्राकृतिक चिकित्सा की स्थिति बहुत शोचनीय है। गांधीजी प्राकृतिक चिकित्सा के महाविद्यालयों की स्थापना के समर्थक रहे हैं। वे ऐसे महाविद्यालय की स्थापना करना चाहते थे जिसमें व्यक्ति स्वयं अपने जीवन में इसे अपनाकर अपने जीवन जीने की कला से दूसरे व्यक्तियों को प्रेरित और प्रोत्साहित कर सके। इसी कार्य के निमित्त कार्य कर रहे व्यक्तियों और संस्थाओं के महामंच के रूप में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का गठन हुआ था।

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर स्वीकार इस एकमात्र संस्था के प्रथम अध्यक्ष श्री बालकोवा भावे के साथ ही माननीय मोरारजी भाई देसाई, प्रोफेसर सिद्धेश्वर प्रसाद, श्री श्रीमन नारायण जी, श्री के. लक्ष्मण शर्मा, श्री वेगी रामा राजू, डॉ. वेंकटराव, डॉ. दिलकश, डॉ. विठ्ठलदास मोदी जैसे अनेकों स्वनामधन्य प्राकृतिक चिकित्सकों का मार्गदर्शन इस परिषद् को मिलता रहा है। जन शिक्षण के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार का पहला प्रयास अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के माध्यम से किया गया। अपने साढ़े तीन वर्षीय पाठ्यक्रम के अनुसार शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से यह कार्य परिषद् आज भी पूरे मनोयोग से कर रही है। परिषद् की प्रेरणा से कोलकाता में भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ के माध्यम से 4 वर्षीय पाठ्यक्रम, उत्तर प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा समिति के माध्यम व भारत सरकार की केन्द्रीय प्राकृतिक

परिषद् प्रभा



माननीय आयुष मंत्री भारत सरकार से भेंट के क्षण

चिकित्सा एवं योग अनुसंधान परिषद् के पूर्ण वित्तीय अनुदान के सहयोग से लखनऊ में संचालित नेशनल कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड रिसर्च में साढ़े चार वर्षीय बी.एन.वाई.एस. डिग्री पाठ्यक्रम, बेगमपेट हैदराबाद में गांधी नेचर क्योर कॉलेज का चार वर्षीय पाठ्यक्रम चला। विभिन्न राज्य सरकारों व केन्द्रीय सरकार के स्तर पर प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता, इसके विकास के लिए समितियों के गठन व विभिन्न शासकीय व अशासकीय संस्थाओं के गठन में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की उल्लेखनीय भूमिका रही है। परिषद् स्वतंत्र रूप से अपने कार्य को पूरी ईमानदारी के साथ करने के प्रति वचनबद्ध है। वर्तमान में सरकार के साथ समन्वय का कुछ अभाव जरूर रहा परन्तु भविष्य में यह दूर हो इसके प्रति हम कृतसंकल्प हैं।

विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के शिक्षण-प्रशिक्षण को विनियमित करना सरकार का कार्य रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा में यह कार्य अभी पूरी गति से नहीं हो सका है। पूरे देश में प्राकृतिक चिकित्सा को पहुंचाने में परिषद् के साथ ही उपर्युक्त संस्थाओं द्वारा प्राशिक्षित साधकों का विशेष योगदान रहा है। बिना उनके सहयोग के आज बी.एन.वाई.एस. जैसे पाठ्यक्रमों के संचालन की कल्पना तक नहीं की जा सकती। आज जब सरकार प्राकृतिक चिकित्सकों के विनियमन, पंजीकरण व मान्यता के संदर्भ में विचार करने जा रही है तो उसे इन संस्थाओं से प्रशिक्षित साधकों व चिकित्सकों की योग्यताओं को अवश्य ध्यान में रखना चाहिए। किसी भी पद्धति के विकास के क्रम में पहले से कार्यरत चिकित्सकों को मान्यता, पंजीकरण व सहयोग देने की परंपरा रही है। हमें आशा है कि भारत सरकार का आयुष मंत्रालय ऐसे सभी योग्य प्राकृतिक चिकित्सकों को एक बार अपना सहयोग, समर्थन व मान्यता प्रदान कर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में इनका योगदान लेने का सार्थक प्रयास अवश्य करेगा और उन्हें भी सरकारी स्तर पर पंजीकरण करवाने का अवसर प्रदान करने की कृपा करेगा। सस्नेह, सादर,

आपका

डॉ अवधेश कुमार मिश्र (महामंत्री)

योग चिकित्सा की सबसे प्रामाणिक विधि, जो मानव की मूलभूत ऊर्जा-“प्राण” पर केन्द्रित करती है अपना ध्यान...

■ डॉ० विनोद त्यागी

मानव में आधारभूत रूप से पांच शक्तियाँ होती हैं। यह शक्तियाँ हैं—प्राण शक्ति, मनः शक्ति, क्रिया शक्ति, भावना शक्ति, बुद्धि शक्ति। इन्हीं पंच शक्तियों के आधार पर भारतीय परम्परा में पांच प्रकार के योग निर्मित हुए—हठ योग, ध्यान योग, कर्म योग, भक्ति योग एवं ज्ञान योग। हठ योग का सम्बन्ध मानव के प्राण शक्ति से, ध्यान योग का उसकी मनः शक्ति से, कर्म योग का क्रिया शक्ति से, भक्ति योग का भावना शक्ति से तथा बुद्धि शक्ति का ज्ञान योग से सम्बन्ध जोड़ा गया। योग शब्द जिस रूप में लिया जाता है एवं जब हम योग चिकित्सा की बात कहते हैं तब तात्पर्य हठ योग से होता है। हठ योग का उद्देश्य मूलतः आध्यात्मिक है, लेकिन उसकी पूर्णता के क्रम में जिन पद्धतियों का, योगासनों का निर्माण किया गया फिर वे दैनिक जीवन में भी पर्याप्त लाभप्रद हैं। किवदन्ती है कि भगवान शिव ने मानव देह में उत्पन्न होने वाली व्याधियों की असंख्य प्रकारों का विचार करके ही चौरासी लाख योगासनों की सृष्टि की थी। उनकी दृष्टि में तो विश्व के सभी मानव थे, विविध आकृतियों के, स्वास्थ्य की विभिन्न जटिलतायें लिए हुए और भगवान शिव ने प्रत्येक के लिए योगासनों का विधान किया। योगासनों द्वारा चिकित्सा की पद्धति कोई नवीन बात नहीं है और सच कहा जाय तो योगासन सम्पूर्ण रूप से एक चिकित्सा पद्धति ही तो है, जो मात्र रोगों का निवारण ही नहीं करती है, अपितु अंग-प्रत्यंग में स्वाभाविक रूप से शक्ति का संचार भी तो करती है। योग अर्थात् योगासन केवल शारीरिक सौष्ठव एवं पुष्टता से ही सम्बन्धित नहीं होता, योगासन साथ ही साथ सम्पूर्ण रूप से सौन्दर्य के भी पर्यायवाची होते हैं, क्योंकि प्रत्येक योगासन सम्पूर्ण रूप से सारे शरीर में खिंचाव पैदा करता है और यदि उचित ढंग से कुशल निर्देशक की देख-रेख में यौगिक व्यायाम का एक सेट बना कर किए जाये तो बहुत कम समय में ही सारा स्नायुमण्डल चैतन्य हो जाता है। योग-चिकित्सा पद्धति का आधार है ‘प्राण’ और रोग विशेषज्ञ किसी अंग में रोग उत्पन्न होने का कारण, उस स्थान पर प्राण शक्ति के प्रवाह में बाधा से मानते हैं तथा विभिन्न व्यायामों एवं प्राणायाम के द्वारा प्राण का संचय कर, उस अंग विशेष को पुनः स्वस्थ एवं संचालित करते हैं। योग चिकित्सा पद्धति में प्राणायाम

के द्वारा प्राण का संचय कर, उस अंग विशेष को पुनः स्वस्थ एवं संचालित करते हैं। योग चिकित्सा पद्धति में प्राणायाम का विशेष महत्व है, क्योंकि प्राणायाम ही तो वह ऊर्जा है जिससे शरीर का बैटरी रूपी यंत्र संचालित होता है। अपने मूल स्वरूप में अध्यात्म से ही जुड़ा होने के कारण यौगिक चिकित्सा के सन्दर्भ में यह बात सदैव स्मरण में रखनी चाहिए और इसी भावना से अनुप्राणित होकर गतिशील होना चाहिए कि यह सब कुछ जो भी है वह आध्यात्मिक ही है। ऐसा करने से यौगिक चिकित्सा से मिलने वाले प्रभाव द्विगुणित हो जाते हैं। सम्पूर्ण शरीर में प्राण शक्ति का प्रवाह इस प्रकार से हो जाता है कि व्यक्ति का व्यक्तित्व खण्ड-खण्ड में गठित न होकर, एक सम्पूर्णता लेकर गठित होता है और इसी सम्पूर्णता से निखर आती है ऐसी ताजगी और आंखों में लपक, जो कि केवल इसी पद्धति की विशेषता है। वास्तव में कुशल योग चिकित्सक ही बता सकता है कि व्यक्ति किस प्रकार का आसन अथवा किस प्रकार का प्राणायाम करे।

प्राणायाम के समस्त प्रचलित विधियों में से जो विधि सम्पूर्ण रूप से सारे शरीर को गतिशील करने वाली है और यौगिक चिकित्सा की सर्वमान्य पद्धति है वह है—भस्त्रिका प्राणायाम। जिसके द्वारा व्यक्ति के 82000 नाड़ियों का शोधन हो जाता है। इस पद्धति के दीर्घ कालीन अभ्यास से व्यक्ति इस स्थिति में आ जाता है कि वह जब चाहे अपने जिस अंग को प्राण ऊर्जा से भर कर, उसे सबल कर सकता है। वास्तव में योग और यौगिक चिकित्सा का क्षेत्र अत्यन्त विशाल और ज्ञान की गूढ़ता से भरा हुआ है। ■

—: पंच तत्व चिकित्सा :-

1. पृथ्वी — पुतला मिट्टी का बना, मिट्टी लेपन योग।
लवण युक्त जो खाद्य हो, करले इनका भोग॥
2. जल — कमी होय जल की यदि, तन हो कष्ट महान।
जल पीये, स्नान करि, सब्जी, फल रस-पान॥
3. सूर्य — स्नायु बलवान हों, शक्ति तन में आत।
सूर्य स्नान प्रातः करे, रोग दूर हो जात॥
4. वायु — स्वच्छ वायु स्नान कर, करलो प्राणायाम।
गहरी स्वांस लो स्वजन, फैफड़ों का आयाम॥
5. आकाश — कोबों की शक्ति घटे, नियमित कर उपवास।
भोजन कम, फल खा अधिक, सुख का हो
आभास॥

—वैद्य फूलचन्द्र शर्मा, बरेली उ.प्र.

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

दही करती है कई बीमारियों का इलाज

डॉक्टर दही

■ डॉ० लोकेन्द्र शर्मा

जो खावै चना, वो रहे बना, जो पीवै दही, वो रहे सही।

आयुर्वेदिक ग्रंथों में दही को त्रिदोषनाशक बताया गया है। चरक, सुश्रुत एवं साष्टांग संग्रह आयुर्वेद शास्त्रों के अनुसार, यह भोजन में रुचि उत्पन्न करने वाला और बल, वीर्य एवं मांसवर्धक होता है।

आयुर्वेद शास्त्र में दही को धरती का अमृत कहा गया है। यह पाचक, रक्तपोषक, हृदय व मस्तिष्क को शीतलता व शक्ति प्रदान करने वाला, यकृत की क्षमता में वृद्धि करने वाला, वात, कफनाशक औषधि के रूप में वर्णित है। अपच, अतिसार, प्रमेह तथा श्वेत कुष्ठ रोग में तो यह बहुत प्रभावकारी सिद्ध होता है। यही कारण है कि दही का नियमित सेवन करने वाला सदैव स्वस्थ व सानंद बना रहता है।

भारतीय संस्कृति में चिरकाल से दही की महत्ता को स्वीकार किया गया है। यज्ञ, हवन, विवाह संस्कार तथा मंदिरों में प्रसाद आदि के मांगलिक अवसरों पर दही का प्रयोग होता रहा है। आज भी शुभ कार्य के लिए जाते समय घर के बुजुर्ग दही या गुड़ खाकर जाने को कहते हैं। इसमें कुछ ऐसे रासायनिक पदार्थ होते हैं, जिसके कारण यह दूध की अपेक्षा जल्दी पच जाता है। आमाशय को इसे पचाने के लिए विशेष परिश्रम नहीं करना पड़ता है। जिन लोगों की पाचन प्रणाली की स्वाभाविक शक्ति कमजोर पड़ जाती है, उन्हें मंदाग्नि, अपच, कब्ज, गैस जैसी अनेकानेक बीमारियाँ घेरे रहती हैं। उनके लिए दही या उससे बनी लस्सी, मट्ठा, छाछ का उपयोग करने से आंतों की गरमी दूर हो जाती है। पाचन क्रिया अच्छी तरह से होने लगती है और भूख खुलकर लगती है।

दही के फायदे

अमेरिका के आहार विशेषज्ञों ने निष्कर्ष निकाला है कि दही के नियमित सेवन से आंतों और पेट की बीमारियाँ नहीं होती हैं तथा कई प्रकार के विटामिन बनने लगते हैं। दही में जो बैक्टीरिया होते हैं, वे लेक्टेज बैक्टीरिया उत्पन्न करते हैं।

अमेरिका में दही को योगर्ट कहा जाता है। वहाँ प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. बरनार मैकफेडन का कहना है कि शरीर को विकार रहित बनाने के लिए दही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहाँ के 40 प्रतिशत लोग इसका सेवन करते हैं। मोटापा कम करने के लिए दही प्रभावशाली है।

दही में हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और गुर्दों की बीमारियों को रोकने की अद्भुत क्षमता है। यह हमारे रक्त में बनने वाले कॉलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को बढ़ने से रोकता है, जिससे

वह रक्त शिराओं में जमकर रक्त प्रवाह को प्रभावित न करे और हृदय गति सुचारू बनी रहे।

दही में कैल्शियम की मात्रा अधिक पाई जाती है, जो हमारे शरीर में हड्डियों का विकास करती हैं। दांतों एवं नाखूनों की मजबूती एवं मांसपेशियों के सही ढंग से काम करने में भी सहायक है।

दही के औषधीय प्रयोग

- पेट में गड़बड़ हो, पतले दस्त हों तो दही के साथ ईसबगोल की भूसी लें। दही के साथ चावल खायें।

- बवासीर के रोगियों को चाहिए कि दोपहर में भोजन के बाद एक गिलास छाछ में अजवायन डालकर पीयें।

- पेट के रोगियों को चाहिए कि ज्वार की रोटी के साथ दही लें। दही का सेवन भुने हुए जीरे व सेंधा नमक के साथ करें।

- दही में शहद मिलाकर चटाने से छोटे बच्चों के दांत आसानी से निकलते हैं।

- मुंह के छालों में दही कम करने के लिए दिन में कई बार दही की मलाई लगायें। इसके अलावा शहद व दही की समान मात्रा मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

- दही के सेवन से शरीर की फालतू चर्बी कम करने में सहायता मिलती है।

- गर्मी के मौसम में दही की छाछ या लस्सी बनाकर पीने से पेट की गर्मी शांत हो जाती है। इसे पीकर बाहर निकलें तो लू लगने का डर भी नहीं रहता है।

- दुबले व्यक्तियों को चाहिए कि दही में किशमिश, बादाम, छुहारा आदि मिलाकर पीयें। इससे वजन बढ़ता है।

- दही को जीरे व हींग का छौंक लगाकर खाने जोड़ों के दर्द में लाभ पहुंचता है। यह स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

- गर्मी के दिनों में पसीना काफी निकलता है। पसीने की बदबू दूर करने के लिए दही और बेसन मिलाकर शरीर पर मालिश करें तथा कुछ देर बाद स्नान करें, इससे पसीने की बदबू दूर हो जाती है।

- अनिद्राग्रस्त व्यक्तियों को दही व छाछ का सेवन करना चाहिए।

सावधानियाँ

- सायंकालीन भोजन व रात्रि में दही का सेवन नहीं करें।

- विद्यार्थियों को परीक्षा के दिनों में दही का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। जिन छात्रों को दोपहर व सायंकाल परीक्षा का समय हो जाता विशेष सावधानी रखना चाहिए चूंकि दही आलस्य लाता है।

- खट्टा दही सेवन न करें। ताजे दही का प्रयोग करें।

- सर्दी, खांसी, अस्थमा के रोगियों को भी दही से परहेज करना चाहिए। ■

स्त्री मूत्र प्रणाली के रोगों का यौगिक उपचार

■ महावीर त्यागी

इन रोगों के यौगिक उपचार का लक्ष्य है संपूर्ण मूत्र प्रजनन प्रणाली एवं सम्बन्धित क्षेत्रों में जो प्राणशक्ति की कमी है, उसे परिपूरित करना। जब यह प्राणशक्ति सुचारू रूप से प्रवाहित होने लगेगी तो संक्रमण इस क्षेत्र पर जमा ही नहीं सकेगा तथा संपूर्ण शरीर का स्वास्थ्य सुदृढ़ बनेगा व प्रतिरोध क्षमता भी बेहतर होगी।

■ **सूर्य नमस्कार**—एक चक्र से प्रारंभ करें। फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 12 चक्र प्रतिदिन सूर्योदय के समय करें।

■ **आसन**—शक्तिबंधा समूह के आसन— व्याघ्रासन, एष्ट्रासन, शशांक-भुजंगासन, भुजंगासन, धुरासन, चक्रासन, अर्धपद्म पश्चिमोत्तानासन, हलासन, अर्धपद्म हलासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वातायनासन, सर्वांगासन, द्विपादकंधरासन, सिद्धयोनि आसन।

■ **प्राणायाम**—नाड़ी शोधन प्राणायाम एवं भस्त्रिका प्राणायाम कुंभक एवं बंधों के साथ (अंतर्कुम्भक के साथ मूल बंध

व जालंधर बंध, बर्हिकुंभक के साथ उड्डियान बंध) सूर्य भेद प्राणायाम भी प्रतिदिन 10 चक्र तक करें।

■ **शिशिलीकरण**—योगनिद्रा प्रतिदिन दोपहर में या सोने से पहले।

■ **अमरोली**—संक्रमण को दूर करने में इसका विशेष योगदान होता है। प्रतिदिन 3-4 लीटर पानी पीयें, ताकि अमरोली शुद्ध एवं हल्की रहे।

■ **भोजन**—हल्का और आवश्यकता शाकाहारी होना चाहिए, जिसमें प्रोटीन कम मात्रा में और उत्तेजक मसालों से रहित हो। परिशोधित भोज्य पदार्थ मैदा, शकर और मसाले इत्यादि न लें। शराब और तम्बाकू का सेवन वर्जित है। चाय-कॉफी के स्थान पर एक कप जौ का पानी या अन्य जड़ी-बूटियों वाली चाय का सेवन दिन में तीन बार करें।

■ **उपवास**—हफ्ते में एक दिन उपवास अवश्य करें या संध्या को भोजन न लें। इससे दीर्घकालीन संक्रमण को उखाड़ फेंकने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा प्राप्त होगी। कुछ लम्बे समय का उपवास पूरे शरीर की सफाई करेगा और यदि इसके बाद फलाहार लिया जाए तो रोग निवारण तीव्र गति से होगा। ■

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

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेंटर

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 अपनार्यें



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

मुख्य चिकित्सक: डा० बी० के० गुप्ता

मंदिर रोड छत्तरपुर नई दिल्ली-74 सम्पर्क : 9643300652, 55, 56, 58 Tel : 26302708

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

अम्लपित्त-लक्षण व उपचार

संकलन : डॉ. प्रदीप मल्होत्रा

आज के इस आधुनिक युग में सबसे अधिक पाए जाने वालों रोगों में ऐसे एक रोग है 'अम्लपित्त' अर्थात् हाइपर एसिडिटी जिससे बहुत से लोग पीड़ित हैं। अनुचित आहार विहार तथा ऐसे भोजन का सेवन करना जिसका कोई मेल नहीं है, बिगड़ी हुई दिनचर्या, रात को देर से भोजन करना, तेज मिर्च मसालेदार, चटपटे तले हुए खाद्य पदार्थों के सेवन करने तथा धूम्रपान करने से यह रोग बनता है। यह रोग वैसे तो कभी भी हो सकता है लेकिन बारिश का मौसम इस रोग के लिए सबसे खतरनाक साबित होता है। क्योंकि इस मौसम में वातावरण में नमी व शीतलता आने से जठराग्नि मंद हो जाती है जिससे पित्त में अम्लता बढ़ जाती है।

एसिड कई बार भोजन नली से श्वांस की नली में पहुँच जाता है जिससे रोगी को दमा और खांसी की तकलीफ हो सकती है और कभी मुँह से एसिड के साथ खून भी आ सकता है। भोजन नली और आमाशय के जोड़ पर एक विशेष मांसपेशी होती है जो सिर्फ कुछ खाते-पीते समय पर ही खुलती है जब इस मांसपेशी में विकृति आ जाती है तो कई बार यह अपने आप खुल जाती है और आमाशयिक रस भोजन नली में आ जाते हैं। जिसके कारण भोजन नली में घाव या सूजन आ जाती है। यह भी एक एसिडिटी की दुर्लभ घटना है ऐसे घावों को पता करने के लिए एण्डोस्कोपी करवाकर देख लेना चाहिए।

अम्लपित्त के लक्षण—आहार का ठीक से न पचना, थोड़ा सा खाने पर ही पेट में भारीपन महसूस होना, पेट में गुड़गुड़ाहट,

मल का बंधकर न आना, छाती में जलन, खट्टा पानी व अन्न का ऊपर की ओर आना, अच्छी नींद लेने पर भी सुबह थकान का अनुभव होना, अरुचि इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

अम्लपित्त का उपचार—अम्लपित्त को दूर करने के लिए परहेज सबसे अच्छी औषधि है ऐसे रोगी को चाहिए कि तीखा, चटपटा, मसालेदार तथा तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें या अम्लीय खाद्य पदार्थों को बंद रखें। प्राकृतिक चिकित्सा में अम्लपित्त के उपचार के लिए कुंजल एक अच्छा माध्यम है। इसे वमन भी कहते हैं। सुबह नित्यकर्म करने के बाद कागासन में कौवे की तरह बैठकर इतना पानी पीवें जब तक उल्टी की इच्छा होने लगे यह पानी 4-8 गिलास के बीच हो सकता है। इसके बाद मुँह में अंगुली डालकर वमन करें। ऐसा करने से पेट की गंदगी, खट्टा पानी, पित्त पानी के साथ-साथ बाहर निकल आएगा।

इसके साथ-साथ सप्ताह में दो बार गुनगुने पानी का एनिमा व ठंडा कटिस्नान भी इस रोग को खत्म करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

आहार—अम्लपित्त के रोगी के आहार में पथ्य-अपथ्य का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। यदि आपका वजन अधिक है तो वजन कम करें तथा सात्विक भोजन करें।

सब्जियों में लौकी, तोरई, चौलाई, बथुआ, परवल आधिक लें। सुबह के समय आधा गिलास नारियल पानी प्रतिदिन लें। जब इस रोग की तीव्रता बढ़े उस समय ठंडे दूध में मिश्री डालकर लें। शहद अम्लपित्त के रोगी के लिए रामबाण औषधि है। सादापानी एक गिलास में तीन चम्मच शहद डालकर दिन में 3-4 बार लेने से यह रोग जड़ से कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाता है। लौकी का रस इस रोग में अच्छा काम करता है। इसका प्रयोग प्रतिदिन प्रातः किया जाना चाहिए। ■

आँखों का स्वास्थ्य

■ डॉ. हीरालाल

- नित्य प्रातः और सायं मुँह में पानी भरकर आँखों पर पचास बार ठंडे पानी के छींटे लगाएँ।
- नित्य सुबह शाम नंगे पांव हरी दूब पर टहलें।
- नित्य आँखों और पैड़ पर मिट्टी की पट्टी लगाएं या ठंडे पानी की पट्टी लगाएं।
- टी.वी. देखते समय या पुस्तक पढ़ते समय बीच-बीच में पलकें झपकाते रहें। पुस्तक करीब एक फीट दूर रखकर पढ़ें।
- चश्मे का उपयोग कम से कम करें।
- दृष्टिदोष होने पर कुंजल, नेती, भस्त्रिका करें तथा निम्न व्यायाम करें—

(अ) गर्दन के व्यायाम—आगे, पीछे, दाएं, बाएं और गोलाकार घुमाएं।

(ब) आँखों के व्यायाम—ऊपर, नीचे, दाएं, बाएं, तिरछे और वृत्ताकार घुमाएं हथेली को रकड़कर पॉमिंग करें।

(स) त्राटक एवं पेंसिल व्यायाम करें।

- आँखों को ताकत से बंद करें और ताकत से खोलें।
- विटामिन ए, सी और मिनरल की पूर्ति के लिए गाजर, अमरूद, टमाटर, आंवला, संतरा, नींबू, बादाम, दूध, मक्खन, अंकुरित अनाज और हरी पत्तीदार सब्जियाँ पालक, मैथी, धनिया आदि का सेवन करें।
- बहुत तेज रोशनी, बहुत कम रोशनी तथा लेट कर पढ़ने से आँखों पर दुष्प्रभाव पड़ता है। ■

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

जीवन का अमृत है ध्यान

■ सुधीर गुप्ता

ध्यान का क्षेत्र इतना विस्तृत और गहन है कि व्यक्ति उसमें प्रवेश करने के बाद निरन्तर आगे बढ़ता रहता है, तब प्रसुप्त शक्तियाँ सक्रिय होकर जागरूक हो जाती हैं। अभ्यास करते-करते क्रमशः भावधारा की पवित्रता, मन की स्थिरता, शांति, आनंद और सुख में अभिवृद्धि होने लगती है। सौम्यता और सहजता भी सहज सुलभ हो जाती है।

दुनिया का समूचा अस्तित्व शक्ति पर टिका हुआ है। इस संसार में शक्ति के विविध रूप देखने को मिलते हैं, कहीं पर शक्ति सुप्त एवं निष्क्रिय दिखाई दे रही है तो कहीं पर जागृत सक्रियता को साक्षात् देखा जा रहा है। पशु-पक्षी, वृक्ष-वनस्पति सभी में कमोबेश रूप में चेतनता के लक्षण प्रकट हो रहे हैं। यही वह महाशक्ति है, जो गति-प्रगति, विकास-विस्तार आदि अनेक रूपों में परिलक्षित हो रही है। मनुष्य के जीवन में इस शक्ति का गहरा सम्बन्ध है। जीवन में जो शक्ति प्रकट रूप से दिखाई दे रही है, उससे कई गुना अधिक शक्ति प्रसुप्त अवस्था में विद्यमान है। चेतना की अनन्त शक्ति के प्रकटीकरण का माध्यम यह शरीर है, उसके साथ मन की भी महत्वपूर्ण अवस्थिति है।

मनुष्य की समग्र गुप्त शक्तियों के केन्द्र उसका गुप्त मन है, जो सदा जाग्रत रहता है। जीवन में घटित होने वाली हर घटना इस मन में अंकित हो जाती है, यही गुप्त मन वर्तमान जीवन को प्रभावित करता है और मनुष्य को सन्मार्ग के पथ पर अग्रसर होने के लिए प्रेरित करता है। जब भी हमारे जीवन में विपत्ति के बादल मंडराने लगते हैं, चारों तरफ अंधकार घिर जाता है। कोई भी साथी सहयोगी नहीं रहता, तब भी यह शक्ति मनोबल को मजबूत करती है और तब सघन अंधकार में भी प्रकाश की एक किरण दृष्टिगोचर हो जाती है। इस शक्ति को सक्रिय बनाने का एकमात्र सशक्त माध्यम है—ध्यान-योग। ध्यान साधना का एक विशिष्ट प्रयोग है।

साधना का क्षेत्र अन्तर्जगत् है। हमारे अपने भी भीतर इतने खजाने दबे-गड़े पड़े हैं कि उन्हें प्राप्त कर लेने पर व्यक्ति कुबेर जितना सम्पन्न बन जाता है। आत्म-शक्ति की जागृति

ही ध्यान-साधना का परम लक्ष्य है। इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए सर्व प्रथम स्वयं को संतुलित और व्यवस्थित करने की जरूरत है क्योंकि विश्रुंखल, अव्यवस्थित और अस्त-व्यस्त स्थिति में भी कुछ न कुछ उत्पादन या विकास तो होता है परन्तु वह किस गति में, किस क्रम से और किस दिशा में चलेगा यह नहीं कहा जा सकता। कंटोले झाड़-झंखाड़ जंगलों में उगते हैं और बेढंगी रीत से फैलते हुए पूरे क्षेत्र की भूमि को कंटकाकीर्ण बना देते हैं। ठीक इसके विपरीत कुशल माली की देखरेख में सुनियोजित ढंग से लगाए गए पौधे सुरम्य उद्यान बनकर फूलते-फलते हैं। पौधों को क्रमबद्ध रूप से लगाने और उनको निरन्तर संभालने वाले माली की सजग कर्तव्य-निष्ठा की साधना है, जिसका प्रतिफल पौधों के हरे-भरे, फले-फूले सौन्दर्य के रूप में सर्व साधारण को छाया, सुगंध, फल आदि के रूप में उपलब्ध है। ठीक यही स्थिति हमारे भीतर की भूमि की है। भीतरी विकृति, वासना, उत्तेजना रूपी कंटोली झाड़ियों को हटाना जरूरी है अपनी आत्म-शक्ति को जगाने की प्रक्रिया में अपने अंतःक्षेत्र में धंसे-फंसे कुसंस्कारों को उखाड़ कर सदसंस्कारों एवं सकारात्मक सोच को अंकुरित करना है। अपने चिन्तन और कर्तृत्व के बिखराव को रोककर सही दृष्टिकोण से अभीष्ट प्रयोजन पर केन्द्रीभूत बनकर आत्म-साधना के पथ पर नए उत्साह के साथ आगे बढ़ना है।

किसी भी कार्य में सफलता तब मिलती है जब व्यक्ति एकनिष्ठ होकर तन्मयता के साथ उसी कार्य में जुट जाता है। इंग्लैंड के शल्य चिकित्सक लार्ड मोनिहन अपने चिकित्सा कार्य में इतने दक्ष थे कि अनेक दर्शकों के बीच भी वे प्रत्येक व्यक्ति का ऑपरेशन बड़ी सफलता से कर देते थे। एक दिन एक जिज्ञासु ने उनसे पूछा, 'सर! इतनी भीड़ में भी आप एकाग्रता के साथ ऑपरेशन कैसे कर देते हैं? मैंने कभी आपको विचलित होते हुए नहीं देखा।' चिकित्सक ने बड़ी सहजता से उत्तर देते हुए कहा—'जिज्ञासु! जब मैं ऑपरेशन करता हूँ उस समय तीन व्यक्ति ही होते हैं एक मैं, दूसरा रोगी, तीसरा मेरा भगवान। फिर विचलित होने का प्रश्न ही कहाँ उठता है?' सचमुच एकाग्रता व्यक्ति को हर क्षेत्र में सफल बना सकती है।

ध्यान का क्षेत्र इतना विस्तृत और गहन है कि व्यक्ति उसमें प्रवेश करने के बाद निरन्तर आगे बढ़ता रहता है, तब

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

प्रसुप्त शक्तियाँ सक्रिय होकर जागरूक हो जाती हैं। अभ्यास करते-करते क्रमशः भावधारा की पवित्रता, मन की स्थिरता, शान्ति, आनंद और सुख में अभिवृद्धि होने लगती है। सौम्यता और सहजता भी सहज सुलभ हो जाती है। एक गुरु के दो शिष्य थे—एक सौम्य, दूसरा उद्धत। एक बार दोनों ने निवेदन किया—गुरुदेव! हमें स्वर्ग प्राप्ति की साधना का क्रम बताइए। गुरु ने कहा—भजन, कीर्तन और विधि-विधान के साथ पूजा पाठ करो, स्वर्ग मिल जाएगा। कुछ दिनों के बाद मरणोपरान्त वे तीनों स्वर्गलोक में एक दूसरे से मिले। भेंट वार्ता के दौरान उस उद्धत शिष्य ने कहा—गुरुदेव! स्वर्ग तो मिल गया परन्तु सुख नहीं मिला। यहाँ भी मेरे साथ प्रतिदिन लड़ाई-झगड़ा होता रहता है। स्वर्ग में भी आकर मैं परेशान हूँ, अशांत हूँ।

गुरु ने कहा—‘वत्स! भजन-कीर्तन, पूजा-पाठ से स्वर्ग तो मिल सकता है किन्तु सुख-शांति को प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इसे ही पारसमणि, कामधेनु और कल्पवृक्ष की उपमा से उपमित किया गया है। इसके द्वारा सम्पूर्ण जीवन यात्रा को सफल और शानदार बनाया जा सकता है। सफल वर्तमान के साथ अतीत का शोधन और भविष्य को सुमुज्ज्वल बनाया जा सकता है। भक्ति, शक्ति और अनुरक्ति का संगम करवाने वाले इस घटक तत्त्व से हम अपने जीवन को अनुप्राणित करके

अपनी इच्छित मंजिल का वरण कर सकते हैं और प्रत्येक सिद्धि को हस्तगत कर सकते हैं। ■

एक गोत्र में शादी क्यों नहीं?

एक अमेरिकी वैज्ञानिक ने कहा कि जेनेटिक बीमारी न हो इसका एक ही इलाज है और वो है “सेपरेशन ऑफ जींस” मतलब अपने नजदीकी रिश्तेदारों में विवाह नहीं करना चाहिए। क्योंकि नजदीकी रिश्तेदारों में जींस सेपरेट (विभाजन) नहीं हो पाता और जींस लिंकेज बीमारियाँ जैसे हिमोफिलिया, कलर ब्लाइंडनेस और एल्बोनिज्म होने की 100% चांस होते हैं। आखिर हिन्दू धर्म में हजारों सालों पहले जींस और डी.एन.ए. के बारे में कैसे लिखा गया है? जो “विज्ञान पर आधारित” है। हिन्दुत्व में एक गोत्र के लोग आपस में शादी नहीं कर सकते ताकि जींस सेपरेट (विभाजित) रहे।

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)
(3 साल 6 महीने) (राजघाट कालोनी, दिल्ली)
- ★ ए.एन.एम. (नर्सिंग)
- ★ एम.डी. (हर्बल मेडिसिन)
- ★ एम.डी. (नेचुरोपैथी मेडिसिन)
- ★ पी.डी.ई.एम.एम. (इमरजेन्सी मेडिसिन)
- ★ डी.ओ.टी. (ऑपथो)
- ★ होटल मैनेजमेंट
- ★ फायर सेफ्टी इंजीनियर

- ★ डी.ए.एम.एस. (आयुर्वेद)
- ★ डी.एम.एल.टी. (पैथो)
- ★ डी.पी.टी. (फिजियो)
- ★ सी.डी. (डायबोटोलॉजिस्ट)
- ★ सी.सी.एच. (चाईल्ड हेल्थ)
- ★ सी.जी.ओ. (आयनोकोलॉजी)
- ★ डी.पी.एच. (होमियोपैथी फार्मसी)
- ★ कम्प्यूटर इंजीनियर
- ★ ऑफिस मैनेजमेंट

- ★ डी.यू.एम.एस. (यूनानी)
- ★ डी.यू.पी. (यूनानी फार्मसी)
- ★ डी.ए.पी. (आयुर्वेद फार्मसी)
- ★ टैक्नीकल
- ★ आय.टी.आय.
- ★ कम्प्यूटर इंजीनियर
- ★ जर्नलिज्म
- ★ ब्यूटी फैशन स्कूल

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

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 साइन्स)

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 साइन्स)

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. रोड, इंदौर (म०प्र०) पिन-452012

मो०: 09302111742, 942514925

विविध ज्वरों की प्राकृतिक चिकित्सा

■ डॉ० ललित कुमार तिवारी

प्राकृतिक चिकित्सा, चिकित्सा की एक अद्वितीय, अनोखी एवं अद्भुत प्रणाली है। इसमें प्रकृति के पंचमहाभूत मिट्टी, पानी, धूप, हवा एवं आकाश (उपवास) के द्वारा इलाज करते हैं। शीघ्र लाभ के लिए प्रकृति की गोद में उत्पन्न पेड़-पौधों की जड़ों, पत्तियों, फूलों, फलों एवं बीजों का सीधे या पीसकर अथवा रस (जूस) या काढ़ा (सूप) बनाकर प्रयोग करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगों की चिकित्सा का आधार है—पेट साफ करना, खून साफ करना एवं गर्मी-सर्दी के असंतुलन को संतुलित (98.4F) करना। इसी आधार पर ज्वर चाहे आहर-विहार-विचार की गड़बड़ी से हो या किसी संक्रमण (इन्फेक्शन) का हो। लगभग दोनों की चिकित्सा एक-सी है। आजकल दिमागी बुखार, मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया एवं इनसेप्टाइटिस की बड़ी चर्चा है। इस समय इन ज्वरों से न केवल आम आदमी बल्कि डॉक्टर एवं सरकार भी बहुत परेशान है और रोकथाम एवं चिकित्सा, दोनों में अपने को असहाय पा रहे हैं। हम प्राकृतिक चिकित्सकों का वर्षों का अनुभव है और वर्तमान में भी प्राकृतिक चिकित्सा में आस्था रखने वाले इन कष्टों में जब मेरे यहाँ आये और जिस विधि से उनको चिकित्सा में लाभ हुआ, वे निम्नलिखित हैं—

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार ज्वर की स्थिति में या ज्वर का अनुभव होते ही आहार में रोटी, दाल, चावल आदि अन्य अन्न से बने भोजन को बिल्कुल बन्द कर दें आलू भी।

1. 900 मिली० सामान्य जल में 100 मिली० शहद मिला लें। दिनभर में एक-एक या दो-दो घंटे में 100-100 मिली० की मात्रा में इसे दस बार में पियें। इससे रोगी को कमजोरी नहीं होगी। मुद्द मेह के रोगी एक लीटर काले चने का सूप या सब्जियों का सूप बनाकर पियें।

2. सप्तामृत कटु पाउडर—5 ग्राम रात को भिगो दें सुबह छानकर पियें। फिर सबेरे भिगो दें दोपहर को पियें और फिर दोपहर को भिगो दें और शाम को पियें। बुखार कोई भी हो इन दोनों विधियों से दो-तीन दिन में ही वह घुटने टेक देगा। यह सप्तामृत कटु पाउडर योग केन्द्र से सीधे प्राप्त कर सकते हैं या स्वयं बना लें।

बनाने की विधि—किसी पंसारी के यहाँ से चिरायता, कुटकी, नीम, गिलोय, पित्त पापड़ा, नागर मोथा एवं डोडा-पनीर बराबर-बराबर मात्रा में ले लें और पाउडर कर लें। बस तैयार हो गया सप्तामृत ज्वर नाशक पाउडर। इस पाउडर के अभाव में महा सुदर्शन चूर्ण भी ले सकते हैं। यह सप्तामृत कटु पाउडर संक्रमण (इन्फेक्शन) बुखार के लिए भी रामबाण है।

3. जिनके पेट में जितना अधिक मल जमा होगा, उन्हें उतना ही अधिक इस ज्वर का खतरा रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार जहाँ कूड़ा वहाँ कीड़ा। पेट में मल न सड़ने पाये इसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी की पट्टी पेड़ पर 15-15 मिनट दिन में तीन-चार बार लगायें, मिट्टी की पट्टी से अच्छा है कूने

विधि से तकियादार टब में ठण्डा कटि स्नान (60-65oF) 15 से 30 मिनट का लें, तो तुरन्त लाभ होगा। मिट्टी एवं टब दोनों के अभाव में तौलिया चौकोर करके ठंडे पानी में भिगोकर पेड़ पर रखें।

4. इस बुखार से बचाव के लिए या बुखार आ जाने पर एनिमा या बस्ति अथवा गणेश क्रिया से अच्छी प्रकार पेट साफ करना न भूलें। एनिमा या बस्ति के अभाव में सुबह-शाम त्रिफला चूर्ण गरम पानी से लें।

5. ज्वर में त्वचा के माध्यम से गरमी निकलना चाहती है। इसके निकालने में सहायता के लिए घर्षण स्नान (पूरे बदन को ठंडे पानी से भीगे तौलिये से बदन में पोंछ करने को घर्षण स्नान कहते हैं) करें। सुविधा हो तो कूने विधि से पत्ता स्नान से पसीना निकालें अथवा गरम पाद स्नान से भी पसीना निकाल सकते हैं। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधीजी के अनुसार तुरंत बुखार उतारने के लिए वेटशीट पैड (गीली चादर लपेट) करें। मस्तिष्क में ज्वर का प्रभाव न होने देने के लिए चारतेल या कोई अन्य ठंडा तेल सिर पर लगायें।

6. प्राकृतिक चिकित्सा में तीव्र रोग (ज्वर, जुकाम, दस्त एवं खाज-खुजली) में भोजन लेना विष है इसलिए रोटी, दाल, चावल आलू आदि के स्थान पर सब्जी का रस या सूप, फल का जूस, रसीला फल एवं मिश्रित हरी सब्जियाँ लें।

7. विशेष भूख या हुडुक (तलब) खाने की लगी हो तो साबूदाने की खीर, हल्की लौकी की खीर, खूब सब्जी पड़ा अंकुरित गेहूँ का या साधारण दलिया या खूब सब्जी पड़ी मूँग की दाल थोड़ी मात्रा में ले सकते हैं।

8. बुखार उतर जाने पर खाने में एक बारगी उतावलापन खतरनाक हो सकता है इसलिए भोजन में अन्न की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें।

9. बुखार उतरने के बाद जीवनी शक्ति (वायटल पावर) बढ़ाने के लिए बहुत धीरे-धीरे अनुलोम-विलोम प्राणायाम अनुपात (4:8) में करें तथा बुखार की गर्मी शांत करने के लिए शीतकारी एवं शीतली प्राणायाम करें श्रम व्यायाम या धूप में बैठना भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम भी वर्जित है।

10. घर में किसी अन्य सदस्य को बुखार न हो इसके लिए लोहबान (लोबान) या नीम की सूखी पत्ती अथवा गाय के कंडे का धुँआ करें तथा घर में वर्षों से एक स्थान पर रखे समान को दूसरे स्थान पर रखें। इससे गन्दगी हट जायेगी। गंदगी नहीं होगी तो सड़ान नहीं होगी, सड़ान नहीं होगी तो कीड़े (जर्मस्, वैक्टीरिया एवं वायरस) नहीं होंगे। कीड़े नहीं होंगे तो इन्फेक्शन नहीं होगा। इन्फेक्शन नहीं होगा तो किसी भी प्रकार का बुखार फैलने की आशंका नहीं होगी।

11. शीघ्र लाभ के लिये दांयी नासिका में रुई लगा लें जिससे दांया स्वर न चले। बांया स्वर ही चले। बांया स्वर ठंडा होता है। दांया स्वर गरम होता है।

12. लू जैसे बुखार में ठंडे पानी का पाद स्नान या मेहन स्नान (50-60oF) बहुत जरूरी होता है। ■

सफल होना चाहते हैं तो भरपूर नींद लें

■ डॉ० अदिति भारद्वाज

मेरा एक सुझाव है, जो अंदर सोई बड़ी कल्पनाओं या योजनाओं को परवाज दे सकता है। यह सुझाव है पर्याप्त नींद। मैंने अपनी नींद गंवाकर खुद इसके महत्व को जाना है। लगभग ढाई साल पहले थकान के कारण मैं बेहोश हो गई। मेरा सिर मेज से टकराया और मेरी टुड्डी की हड्डी टूट गई। आंख पर कई टांके आए। उस दौरान मैंने नींद के महत्व को समझने की शुरुआत की। मैंने नींद पर अध्ययन किया, डॉक्टरों और शोधकर्ताओं से मुलाकात की। अब मैं पुरजोर तरीके से कह सकती हूँ कि एक सफल, ऊर्जावान और खुशहाल जिंदगी के लिए भरपूर नींद जरूरी है।

कैसे? आजकल कम नींद लेने और उसके बारे में डींगें हांकने की एक होड़ सी चल निकली है। अगर आप किसी से सुबह के नाश्ते पर मिलने के लिए आठ बजे का समय मांगें, तो उसका जवाब होगा 'आठ बजे, काफी देर हो जाएगी।' फिर वह कहेगा, 'मैं तब तक एक गेम टेनिस खेलकर कुछ मीटिंग्स निपटा लूंगा। फिर आठ बजे मिलता हूँ।'

वास्तव में ऐसे लोग अपने को व्यस्त दिखाकर यह जताना चाहते हैं कि वे समय का बेहतर इस्तेमाल कर रहे हैं। लेकिन हकीकत में ऐसा बिल्कुल नहीं है। हम ऐसे तमाम बड़े लोगों को जानते हैं, जिन्होंने बेहद गलत निर्णय किए। इस दिशा में हुए शोध बताते हैं कि अक्सर गलत निर्णय के मूल में पर्याप्त नींद न लेना होता है। ये बताते हैं कि अगर हम अच्छी नींद लेंगे, तो स्थितियों के परे जाकर कुछ चीजों को स्पष्ट देख सकेंगे। इसके आधार पर हम सही निर्णय कर सकेंगे।

मेरा मानना है कि नींद कम लेकर हम अपनी निर्णय क्षमता को ही कम करते हैं। पर्याप्त नींद लेने से हमारी विश्लेषण क्षमता विकसित होती है। हम चीजों को गहराई से देख और समझ पाते हैं। नींद अच्छी हो तो स्वभाव में भी नरमी रहती है। इससे आसपास का माहौल खुशगवार रहता है। बेकार का तनाव या दबाव पनप नहीं पाता। इन सभी से हमारी उत्पादकता बढ़ती है। अब जब हमारी उत्पादकता बढ़ेगी, तो परिणाम बेहतर आएंगे ही। इसे समझते हुए मेरा तो यही कहना है कि आप पर्याप्त नींद लें। अपनी बंद आखों से उन अनोखे विचारों को मथ डालिए, जो रहने के लिहाज से दुनिया बदल सकते हैं। अपने को मशीन मत बनाइए। खुद के भीतर छिपी ताकत को पहचानिए और इसके लिए सबसे पहले नींद की ताकत को जानिए। ■

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

(नाड़ी 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

प्रकृति के सहचर बनें

■ डॉ० रमेश चन्द्र शर्मा

The Natural food of men judging from his structure consists of fruits, roots and vegetables. :

Dr. Baran Cuvier के हैं।

जिससे स्पष्ट होता है कि “मानव शरीर की संरचना को देखते हुए मनुष्य का भोजन फल, मूल (जमीकंद) एवं साग-सब्जियाँ उपयुक्त हैं।” ऐसा प्रतीत होता कि डॉ० बेरान ने अपने अनुभवों के आधार पर एक मूल्यवान् संदेश दिया है, जिसकी आज के समय में प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता है।

उक्त सात्विक आहार से शरीर का पोषण, पालन एवं संवर्धन सरलतम ढंग से होता रहता है। किसी प्रकार के दबाव नहीं पड़ते। हमारे ऋषि-मुनियों ने आहार विहार पर अधिक जोर दिया था कहा भी है “अहार शुद्धि सत्त्व शुद्धि” शुद्ध आहार का शरीर के सम्पूर्ण तन्त्र पर प्रभाव पड़ता है। कहते हैं कि “जैसा खाये अन्न-वैसा बने मन।” अन्न से शरीर तो पुष्ट होता है परन्तु उस अन्न का सूक्ष्म प्रभाव मन पर पड़ता है।

प्रकृति की छत्रछाया में रहकर ऋषियों ने बड़ी बारीकी से खोजें की अपने प्राचीनतम वेद-पुराणों के माध्यम से ज्ञान-विज्ञान की धारा को सम्पूर्ण विश्व तक पहुँचाया। आज का विज्ञान भी प्राचीनतम सूत्रों का आधार बनाकर खोज में लगा है ये सराहनीय है।

एक बार महर्षि चरक अपने आश्रम से भ्रमणार्थ वन विहार करते प्रकृति की दिव्यता पर चिन्तन करते आनन्द की अनुभूति कर गद्गद् थे विचार आया—क्या मानव बिना औषधियों के भी स्वस्थ रह सकता है? बीमार कौन होते हैं? आदि सूत्रों पर ध्यान करते-करते आगे बढ़ रहे थे कि आचार्य वाग्भट्ट जी का आश्रम दिखाई दिया। चारों ओर निगाह घुमाई। कहीं किसी ने देखा तो नहीं।

उन्होंने इसी प्रश्न का पूछने हेतु अपना रूप छिपाया और एक पक्षी के शरीर में उड़कर ऋषि वाग्भट्ट की पावन कुटिया के पास सुन्दर वृक्ष पर छिपकर डाल पर बैठ गये और फिर जोर-जोर से तीन बार एक मंत्र में आवाज लगाई—कोडरूक्, कोडरूक्, कोडरूक्।

वाग्भट्ट का ध्यान वृक्ष की ओर गया— जिधर से प्रश्न करता पक्षी देखा। गरुड़ के रूप में उन्होंने ऋषि चरक को पाया और

समझ गये कि यह लोक कल्याण के लिए यह प्रश्न मेरे सामने रखा है सो उन्होंने उत्तर में कहा कि हे महर्षि चरक!

हितभुक्! मितभुक्!! ऋतभुक्!!!

शतपथगामी च वामशायी च ॥

अविजित मूत्र पुरीषः खगवर ।

सोडरूक्, सोडरूक्, सोडरूक् ॥

अर्थात्—जो हितकारी भोजन करे, कम भोजन करे, ऋतु के अनुसार भोजन करे। भोजन के बाद सौ कदम चले और बांयी करवट शयन करे और जो समय पर मल-मूत्र त्यागे, वही व्यक्ति निरोगी होगा।

ऋषियों की वार्ता का लाभ संसार के प्रत्येक प्राणी को आज भी उतना ही आवश्यक है जितना पूर्व में था।

आज की भौतिकता ने हमारी जीवनशैली को काफी प्रभावित किया है जिसके कारण हम प्रकृति से काफी दूर चले गये हैं। अप्राकृतिक चीजों से लगाव बढ़ रहा है जिसके दुष्प्रभावों में हम इतने जकड़ गये हैं लौटने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं। नित नई बीमारियों के मकड़जाल में फँसते ही जा रहे हैं।

आओ पुनः प्रकृति के सानिध्य में जाने की हिम्मत करें और अपने को बदलें—प्रकृति के साथ चलें।

मन में नित् चिन्तन करो, अच्छे होवें काज।

प्रकृतिक और योग से, बनता स्वस्थ समाज॥

आँवला या रस

शक्ति मिली ऋषि च्यवन को, औषधि च्यवनप्राश।

शुक्र वृद्धि करे वीये में, दूर वांझपन आस॥

त्रिदोषों को दूर कर, भरता तन में प्राण।

नये कोष निर्मित करे, शीतल पाचन जान॥

कायाकल्प तन का करे, चिर नव यौवन पाय।

सी विटामिन परिपूर्ण है, स्कर्वीमिट जाय॥

केशों को काला करे, गंजापन हो दूर।

नेत्र रोग सब ठीक हो, बड़े आँख में नूर॥

बहते रक्त को बंद करि, पहुँचाता आराम।

बहरेपन में लाभ दे, उमदां इसका काम॥

पीलिया अरु मधुमेह का, आवश्यक उपचार।

गैसरोग को शान्तकर, अल्सर करत सुधार॥

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

फल और हरी सब्जियाँ खाने वाले ज्यादा आशावादी

■ अदिति भारद्वाज

भविष्य को लेकर आपका नजरिया कैसा है यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप भोजन कैसा करते हैं। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने एक शोध के बाद दावा किया है कि जो लोग खाने में फलों और हरी सब्जियों का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं वे भविष्य को लेकर अन्य लोगों के मुकाबले ज्यादा आशावादी होते हैं।

वैज्ञानिकों ने इस बात को खोज निकाला कि जो लोग ज्यादा आशावादी होते हैं उनके रक्त में कैरोटीनॉइड्स नामक प्लांट कंपाउंड्स का स्तर काफी ज्यादा होता है। कैरोटीनॉइड बीटा कैरोटीन है जो सामान्य रूप से फलों और पत्तीदार व हरी सब्जियों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

डेली मेल में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि इससे पहले किए गए अध्ययन केवल यही दर्शाते हैं कि एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा जिनके रक्त में ज्यादा होती है वह अच्छे स्वास्थ्य का सूचक होता है। ये एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में अन्य अणुओं को भी ऐसे कणों से दूर रखते हैं जो कोशिकाओं को नष्ट करने का कारण बन सकते हैं और

बीमारियाँ बढ़ाने में योगदान देते हैं। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की प्रमुख शोधकर्ता जुलिया बोहम के मुताबिक जिन लोगों में आशावाद का स्तर ज्यादा होता है उनमें बीटा-कैरोटीन जैसे कैरोटीनॉइड्स का स्तर भी काफी ज्यादा होता है। उन्होंने कहा कि आशावाद के कैरोटीनॉइड्स के हेल्दी स्तर के बीच सम्बन्ध दर्शाने वाला वह अपनी तरह का पहला अध्ययन है। एक थ्योरी यह भी कहती है कि एंटीऑक्सीडेंट्स में तनाव भगाने की क्षमता काफी ज्यादा होती है। इस अध्ययन में 25 से 74 आयु वर्ग के अमेरिकी लोगों को शामिल किया गया और नौ अलग-अलग तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स की समीक्षा की गई। प्रतिभागियों से जीवन के प्रति उनके नजरिए के बारे में एक प्रश्नावली भरवायी गई और शोधकर्ताओं को उनके रक्त के नमूने भी दिए गए। इसके जरिए उन लोगों में आशावाद के स्तर की पहचान की गई।

शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग ज्यादा आशावादी थे उनके रक्त में कैरोटीनॉइड्स की मात्रा कम आशावादी लोगों के मुकाबले 13 फीसदी ज्यादा थी। शोधकर्ताओं का मानना है कि भोजन में ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियाँ लेने वाले व्यक्ति ज्यादा आशावादी होते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग तीन या उससे ज्यादा फल रोजाना खाते हैं उनमें आशावाद का स्तर उन लोगों के मुकाबले काफी ज्यादा पाया गया जो दो या उससे कम फल रोजाना खा पाते 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 | ● दो पारियों में उपचार की व्यवस्था |
| ● जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, मालिश एवं योग चिकित्सा आदि की सुविधा | ● खुला एवं प्राकृतिक वातावरण |
| ● सामान्य योग कक्षाएँ | ● पहुँचने में आसान |
| ● पुरुषों एवं महिलाओं के लिए अलग-अलग उपचार व्यवस्था एवं योग कक्ष | ● प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम-एक मास (60 घंटे) |
| | ● पूर्ण सुसज्जित बाह्य रोगी विभाग |
| | ● 20 शैय्याओं का अन्तः रोगी विभाग |
| | ● रोगियों के लिए प्राकृतिक भोजनालय का प्रबंध |

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

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

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

सेहत संवारे विटामिंस और मिनरल्स

■ डॉ. राजीव रस्तोगी

इस तथ्य से आप भी सहमत हैं कि इस संसार में पहला सुख निरोगी काया है यदि आपका शरीर स्वस्थ नहीं है। तो आप किसी भी चीज का चाहे वह संगीत हो, कुदरत के नजारे हों या फिर घर-परिवार के सदस्यों की आत्मीयता, लुत्फ नहीं उठा सकते। स्वास्थ्य के सही न रहने पर आप स्वयं को बोझिल व तनावग्रस्त महसूस करते हैं। शरीर को स्वस्थ व ऊर्जावान रखने में विटामिनों और खनिज तत्वों का खास महत्व है। ये दोनों पोषक तत्व शरीर को कई बीमारियों से भी बचाते हैं।

विटामिंस : शरीर के लिए लाभदायी विटामिनों से कुछ खास इस प्रकार हैं—

विटामिन ए—अच्छी नेत्र दृष्टि बरकरार रखने के लिए यह विटामिन जरूरी है। यह त्वचा को पोषण भी प्रदान करता है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। शरीर के रोग प्रतिरोध तंत्र को मजबूत करने में भी यह सहायक है। विभिन्न खाद्य पदार्थों में यह विटामिन दो प्रकारों—रेटीनोज और बीटा कैरोटिन में पाया जाता है। सामान्यतः बीटा कैरोटिन फलों और सब्जियों में पाया जाता है। यह पोषक तत्व फलों व सब्जियों को चटख हरा, नारंगी, लाल और पीला रंग प्रदान करती है। विटामिन ए टमाटर, पपीता, शकरकंद, कद्दू, शिमला मिर्च, खूबानी और आम में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन ई—यह भी एंटीऑक्सीडेंट का कार्य करता है। विटामिन ई फ्री रेडिकल्स से होने वाली क्षति से शरीर की कोशिकाओं को सुरक्षा प्रदान करता है। शरीर में फ्री रेडिकल्स तत्व प्रदूषण और कोशिकाओं की टूट-फूट से पैदा होते रहते हैं। चिकित्सकों के अनुसार विटामिन ई एंटीएजिंग है और यह कैंसर से बचाव में सहायक है। वस्तुतः उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर की कोशिकाओं को टूट-फूट बढ़ने लगती है। इस कारण व्यक्ति वृद्धावस्था की ओर जल्दी अग्रसर होने लगता है। विटामिन ई इस कुदरती प्रक्रिया को धीमा कर देता है और इस तरह आप अधिक समय तक युवा दिख सकते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पायी जाती है।

विटामिन सी—यह शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं को सुचारू रूप से संचालित करने में सहायक है। जिम जाने वाले या व्यायाम करने वाले लोगों को इस विटामिन की जरूरत थोड़ी ज्यादा होती है। यह मांसपेशियों, लिगामेंट्स और कार्टिलेज को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है। घाव को शीघ्र भरने में भी यह विटामिन्स सहायक हैं। विटामिन सी एंटी ऑक्सीडेंट भी है। इस कारण यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। नींबू, संतरा, आंवला,

ताजे फलों और सब्जियों जैसे शिमला मिर्च, मटर और टमाटर इस विटामिन के प्रमुख स्रोत हैं। विटामिन-बी समूह के विटामिन्स इस समूह के ज्यादातर विटामिन्स विभिन्न आहारों से ऊर्जा ग्रहण कर इसे शरीर में प्रसारित कर देते हैं। यह स्वस्थ रक्त का निर्माण करने में भी सहायक है। भिंडी, टमाटर, केला और अन्य हरी सब्जियां जैसे पालक आदि बी के अच्छे स्रोत हैं।

खनिज तत्व—खनिज तत्वों में प्रमुख रूप से आयरन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज और आयोडीन आदि को शुमार किया जाता है।

आयरन—हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए यह एक जरूरी पोषक तत्व है। हीमोग्लोबिन रक्त में पाया जाने वाला एक ऐसा तत्व है जो शरीर में ऑक्सीजन का सही ढंग से प्रसार करता है। आहार में आयरन की कमी से एनीमिया नामक बीमारी हो जाती है। इससे मरीज बेहद कमजोरी और थकान महसूस करता है। उसे सांस लेने में भी दिक्कत होती है। इस संदर्भ में यह बात याद रखी जानी चाहिए कि विटामिन सी शरीर में आयरन को जल्ब करने में मदद करता है। ड्राईफ्रूट्स और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक आयरन की प्रमुख स्रोत हैं।

पोटेशियम—यह खनिज तत्व शरीर में तरल पदार्थों के संतुलन को बरकरार रखता है। मांसपेशियों के सुचारू रूप से संचालन में भी पोटेशियम सहायक है। यही नहीं यह ब्लड-प्रेसर भी नियंत्रित रखने में मदद करता है। पालक, टमाटर, चुकंदर, केला और ड्राईफ्रूट्स पोटेशियम के कुछ प्रमुख स्रोत हैं।

मैग्नीशियम—यह मांसपेशियों को स्वस्थ व सक्रिय रखने में सहायक है। यह शरीर के एंजाइम सिस्टम को भी सही रखता है। पालक, शकरकंद, अंजीर और सेम में मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

मैंगनीज—यह खनिज तत्व कैल्शियम और आयरन के साथ संयुक्त होकर अपना प्रभाव छोड़ता है। शरीर के विभिन्न एंजाइमों को सुचारू रूप से सक्रिय करने में इस खनिज तत्व की महत्वपूर्ण भूमिका है। यह कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में भी सहायक है। मटर, केला और अनन्नास मैंगनीज के प्रमुख स्रोत हैं।

आयोडीन—आयोडीन थाइराक्सिन नामक हार्मोन के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके अलावा यह शरीर को चयापचय क्रिया की भी सुचारू रूप से संचालित करने में मदद करता है। पालक में आयोडीन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

कैल्शियम—हड्डियों व दांतों की मजबूती के लिए कैल्शियम एक आवश्यक पोषक तत्व है। शरीर में कैल्शियम की कमी से अर्सेट्योपोरोसिस नामक बीमारी हो जाती है। इससे जरा सा आघात लगने पर हड्डियाँ टूट जाती हैं। आमतौर पर बढ़ती उम्र में यह मर्ज ज्यादा होता है। कैल्शियम दूध और इससे निर्मित उत्पादों में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। ■

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

पादहस्तासन

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

सीधे खड़े हो जाइए। फिर धीरे-धीरे हाथ नीचे करके दोनों हाथों की उंगलियों से दोनों पावों के अंगूठे पकड़ लीजिए। यह पादहस्तासन हुआ, इसे चक्रासन भी कहते हैं। हाथों और पावों के हेरफेर से इसी आसन के कुछ और भेद होते हैं।

अंगूठे पकड़ते समय दाएं हाथ से बाएं पाव का अंगूठा पकड़ने से एक प्रकार का पादहस्तासन होता है तथा पहले पावों को एक-दूसरे के स्थान पर रखकर फिर पूर्ववत पावों के अंगूठे पकड़ने से दूसरा प्रकार सिद्ध होता है। जब इतना आसन ठीक से होने लगे तब पावों के दोनों ओर या पावों के सामने हाथों के पूरे तलवे जमीन पर रखने चाहिए। जब यह ठीक से होने लगे, अपनी नाक घुटनों को लगाएँ या मस्तक को घुटनों से स्पर्श कराएँ।

सावधानियाँ—यह आसन करते समय इस बात पर विशेष

ध्यान देना चाहिए कि पांव सीधे रहें। घुटने टेढ़े न हों और हाथ भी जहाँ तक संभव हो, सीधे रखें। पेट को अंदर अच्छी तरह खींच लें। पेट जितना अंदर खींचा जाए, इस आसन से उतना ही अधिक लाभ होता है।

प्रभाव—इस आसन से पावों के स्नायुओं पर अच्छा खिंचाव आता है। पीठ-कमर के स्नायु भी अच्छे खिंच जाते हैं। इसलिए इन स्थानों का आरोग्य इस आसन के अभ्यास से प्राप्त होगा। पेट पर भी इसका उत्तम परिणाम होता है। यकृत के दोष दूर होते हैं, पेट का स्थान और आंतों के भाग भी शुद्ध होने में बड़ी सहायता होती है। इसे करने से जठराग्नि बढ़ती है, भूख खुलने लगती है। अजीर्ण खत्म हो जाता है, तिल्ली के विकार कम होते हैं, पेट की चर्बी कम होती है। विशेषतः यकृत के दोष दूर होने से अजीर्ण से होने वाले रोग दूर होते हैं। पादहस्तासन से विशेष लाभ प्राप्त करने के लिए कम से कम दस मिनट के लिए जरूर करना चाहिए। शुरुआत में आदत न होने के कारण आसन, लगाना, मुश्किल हो सकता है, लेकिन धीरे-धीरे प्रयास करते रहें। एक मिनट में इस आसन में स्थिर रहने से लाभ अनुभव होने लगते हैं।

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

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

Murder by Fever

—Dr Jacob Vadakkanchery

The number of people murdered by fever medicines has crossed 200. According to newspapers, TV channels, and the Ministry of Health, these deaths (of people who took allopathic medicines) were caused by mosquitoes, infection as a result of pollution, and the inadequate number of doctors.

Everyone seems to be celebrating these deaths caused by fever, adamant in their reluctance to see the truth. These 'human mosquitoes' are attracted by the large funding they receive and the hot news they can cover.

If the geniuses who claim that dengue fever is caused by mosquitoes that breed in accumulated waste had an ounce of common sense, they would have wondered how the same contagion is prevalent in the US. In that paradise of health too, where there is no open accumulation of waste and where mosquitoes fear to fly, dengue fever kills people. In 2007 alone, more than 2000 cases of dengue fever were reported. The mortality rate is lesser because these patients are not treated by doctors in India! (We can easily bring this rate up if we send 10 doctors from Kerala to America!)

Reports say that even Great Britain has seen a great increase in cases of dengue fever. Australia reported 2000 cases last year. These nations, which mete out punishments and fines for littering, and public spitting and urination, too see their share of this disease.

They blame tourists for their predicament. They know it is meaningless to blame mosquitoes for spreading dengue fever, since their windows offer a triple-layer protection and their very lives are 'sanitised' by killing off all kinds of pests with chemicals. So they can only blame tourists for being carriers of dengue.

But why then does India never blame the thousands of back-packing tourists that flow to all of its corners? No, we can't risk losing the dollars (of various kinds) we stand to gain from it.

The Ministry of Health too is welcome to read medical texts.

Before parroting our allopathic doctors, it would be great if the Ministry of Health officials can read through any of the modern medical texts. Martindale: The Complete Drug Reference, the most authoritative medical text, says that fever is the body's natural defence mechanism and under no circumstances is it to be suppressed with medicines. For a dangerous fever, for which the body temperature exceeds 106 degree Fahrenheit, the books recommends for the patient to be immersed in cold water, with special care that the core temperature is not reduced. It also recommends an iced-water enema and a lot of water to drink. These are the three specific instructions

the book gives for the treatment of fever. But our doctors don't follow even one of these and happily and efficiently, send their patients to their deaths.

These doctors, who refuse to follow the instructions given in a modern medical text and treat their patients in an unscientific manner, must be prosecuted for homicide.

Real Treatments Must Unite

Ayurveda, Homoeopathy and Naturopathy, which advise people to forego food and take enough rest when they have a fever, believe in harmless and efficient methods of cure. These branches of medicine must unite and work together to expose the dark truths behind the deaths caused by fever. Then, we can put an end to these deaths once and for all, right now. If these branches unite, then we can ensure victory for Hippocrates, who once said, "Give me a fever, and I can cure any disease."

Death by Fever: Causes and Cures

It is a sad scenario today when during the monsoon as all plants, animals and birds welcome and soak in the rain, Malayalis have no reason to be joyful. How many diseases are waiting to plague us this season? How many of us will succumb to death? It is as if only Malayalis live with these fears. Our neighbours, Tamil Nadu, Andhra Pradesh and Karnataka seem to be doing fine during the monsoon. The only reason we are threatened by diseases and death more than others is because of our compulsion to be afraid of even the smallest things. One might say a Malayali's intelligence is his greatest enemy. Every Malayali is proud of his above-par education and he believes that his money can earn him anything, even immunity. Kerala is home to all kinds of modern medical facilities. All we need now is proper medical and health awareness.

Our natural immune system is far powerful than any medicine ever discovered or invented. Malayalis must understand that they should not take any medicine that threatens to destroy the immune system. Anti-biotics and steroids fall into this category.

A sudden variation in the weather might result in lesser immunity in us and greater strength in microbes to cause diseases. This is the reason why viral infections like influenza, chikungunya and dengue fever spread easily during the monsoon. This is when Homoeopathy becomes extremely important as its medicines strengthen the immune system. For this, Homoeopathy depends on seasonal medicines. Appropriate Homoeopathic medicines can be prescribed after studying the symptoms of a particular fever. The disease will be cured once the course is complete.

Now, let us understand dengue fever a little better. If popular belief is right and dengue fever causes death, then such deaths should have been prevalent in earlier years, isn't it? We have never heard of dengue fever claiming the lives of all those people who lived in thatched huts with no toilets or bathrooms. Why is it that dengue fever

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

never harms the thousands of rubber famers in Kerala, or the porters of Valiyangadi, or the homeless who sleep beside the gutters and in open fields?

So what we believe about dengue fever is not the truth. Strong medicines like a high dosage of Paracetamol, anti-biotics, steroids, and anti-inflammatory drugs are administered to patients suffering from dengue fever, whose immune system is already weak because of the viral attack. These medicines result in lungs, liver and kidney damages and cause death. The doctors then blame the fever for this mishap.

Fever, that is, raising the body temperature, is the most effective defence mechanism of the human body. When the body senses the presence of a bacteria or a virus that may be harmful, it raises the body temperature to kill them off. The symptoms associated with fever are the signals the body sends to you to eliminate the microbes attacking it. According to Homoeopathy, the most important standard of choosing a medicine is the study of symptoms.

This is the reason why chikungunya caused the death of many people in Kerala, while not being a naturally fatal disease. When 165 people died of chikungunya in Cherthala, the Minister of Health, Anpumaniramas, who conducted a study there, said, "No one ever dies of chikungunya. The cause of death here is misdiagnosis and wrong treatment methods."

Homoeopathic medicines used in the treatment of dengue fever consist extracts from papaya, tulsi, Siam weed, neem etc. Those patients, whose blood platelet count has gone down drastically because of this fever, can make a complete recovery in 3 days with the help of Homoeopathic treatment.

People must be made aware of the corruption of our local governments that pull wool over their eyes. Influenza, a common infection during the monsoon, has been advertised as dengue fever in the past years, filling fear in the mind of the common man. Enough money has been withdrawn from the treasury for fogging and chlorination in the name of dengue fever.

As the number of deaths by fever increases, our government says that a study of the symptoms is enough for treatment; there is no need for scientific diagnosis of the fever. This is an acknowledgement of Homoeopathic treatment methods.

The death toll rose only when we started to concentrate on the name of the fever, the race of the virus and the horoscope of the bacteria.

If we let patients bear an ordinary viral fever for one day, and an advanced viral fever like dengue fever, chikungunya, H1N1, and yellow fever for 2 days, they will never die of it. One complication a fever causes in children is seizure. If any child has had a seizure before he turned 2, then apply a wet cloth on his forehead in case of fever.

This can be continued until the fever is gone. Eat lightly and take enough rest when you take Homoeopathic medicines. Malayalis must also realise that nothing can replace the power of the love and care given to a patient.

Medicines Kill, Not Mosquitoes

The tragedy of deaths caused by dengue fever in Kerala is not the handiwork of mosquitoes. The deaths are murders of medicines.

If dengue fever resulted in death, then the inmates of Kerala jails would have died by hundreds. The homeless would have been eliminated in one clean sweep. No beggar, no tramp would have been left out by the mosquitoes, which could have had a feeding frenzy on these unfortunates, destined to live out their lives in the open. But no, they are safe. No dengue fever deaths have been reported among them. In none of the studies conducted in Kerala's various jails were mosquitoes or pollution identified as causing death. Brahmapuram in Ernakulam, or Lalur in Thrissur, or NjeliyanParambu in Kozhikode are not the epicentres of dengue fever deaths.

What is the cause of these dengue fever deaths?

Some simple observations will help in revealing that medicines for fever cause these unfortunate and often avoidable deaths. To ascertain the results, one can even conduct scientific analysis.

Kerala is home to hundreds of people who cure their fever with the naturopathic philosophy, "Starve the fever." This author came down with a fever on June 6, while he was in Chennai. There was severe body pain and the urine was abnormally coloured, almost red. I fasted for the first 3 days, drinking only water. I had to travel to Thailand on the morning of June 8 at 1 a.m. Two 5-day camps were awaiting me there, starting from June 9. For 10 days, my only sustenance was coconut water. With this simple drink providing me energy, I conducted the classes and consultations for 4 hours every day. Now, I eat only fruits. My fever and its associated discomforts left me a long time ago. I continued with my diet of coconut water and fruits only to strengthen my immunity system and to provide a little rest to my internal organs.

Those who don't know the philosophies and routines of naturopathy follow Ayurveda or homoeopathy. Nor Kottakkal Aryavidyashala nor any other Ayurvedic hospital has ever encountered a death caused by fever. Then why is it that hundreds of people died of fever only in allopathic facilities? And that too, after being hospitalised for a week or more?

Suppressing a fever is dangerous

If fever was an external threat or a danger to our body, then we should, by all means, suppress it. The fever must be eliminated to rescue the body from its dangers.

But what if a fever is the body's mechanism to eliminate other threats like invading virus and bacteria? Then eliminating this fever will harm the body. And if we

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

use chemicals in eliminating a fever, that constitutes an added threat. This is the reason why so many die when they have a fever.

Allopathic fever treatments are contradictory to modern medicine

People believe that allopathic hospitals follow treatments prescribed by modern medicine. But this is a false belief. Observe the treatments given to a patient with a fever, and you will realise that their methods are completely unscientific.

All modern medical texts say that a fever is the body's defence mechanism against an invading external factor. All fevers, including the ones that increase the body temperature to 106 degree Fahrenheit, are thermoregulatory mechanisms of the hypothalamus, and medication to fight the fever ends up counter-productive and dangerous. This has been mentioned in all authoritative medical texts like Martindale: The Complete Drug Reference, Davidson's The Principles and Practise of Medicine, and Pharmacology and Pharmacotherapeutics. (Martindale 33rd ed p.8, Davidson' 20th ed p.136, Pharmacology 19th revised ed p.160)

These medical texts say that fevers that increase the body temperature up to 106 degree Fahrenheit are mechanisms of the hypothalamus because it finds these fevers necessary. No medicine is required to alleviate the discomfort. Fevers that increase the body temperature above 106 degree Fahrenheit are deemed dangerous by these texts. But no medicine can save the patient's life in case of such fevers.

When the body temperature goes up (up to 106 degree Fahrenheit), immerse the patient in cold water, being cautious to keep the core temperature steady. Enema with iced water is also recommended. Give the patient lots of cold water to drink. These are the three instructions you will come across in the most authoritative textbook on modern medicine, Martindale: The Complete Drug Reference (published by the Royal Pharmaceutical Society of Great Britain; priced at Rs. 54000)

If this is the treatment recommended for a fever by modern medicine, which allopathic hospital is known to follow it? Doctors and pharmaceutical companies spot an opportunity to sell as many medicines as they can when a patient with a fever walks in the door. Following the instructions given in those texts will result in a big loss for the hospitals. Letting the doctors have a free run with their treatments, on the other hand, ensures big profit!

Medicines for fever kill the patient.

The primary killer in the medicine world is Paracetamol, which goes by more than 6 names like Dolo, Crocin etc. Its accomplices are medicines that contain its components, like Meftal Forte, and anti-biotics.

If you want to kill rats that invade your house, just

grind two Paracetamol tablets and mix the powder in boiled rice. Within 5 days, you will no longer face any rat infestation. You can kill a cat with 5 tablets and a dog with 10. Fifteen can kill a child and with 20, you have the ultimate murder weapon to kill a healthy adult.

If 10–15 mg of Paracetamol is ingested within 24 hours, serious harm may ensue. It may lead to liver and kidney failure and even death in 4 days. This information can be found in The British National Formulary, published by the British Medical Association.

For alcoholics and people who take other strong allopathic medicines, even one Paracetamol tablet can cause grave danger. It will cause kidney and liver damage as well as destroy the blood cells.

But kidney and liver damage is not the main symptom of dengue fever. Reduction in the blood platelet count is. This too is a result of the drug interaction caused by Paracetamol. What will be the harmful effects of the drug interactions caused in someone who takes Meftal Forte, which contains Paracetamol and Mefenamic Acid, anti-biotics, and Ibrufen. Not even an authoritative book like Stockley's Drug Interactions can say.

Why do the World Health Organisation and the Ministry of Health (Kerala) spend an enormous amount of money to run awareness campaigns for doctors against the misuse of anti-biotics? It is because anti-biotics can cause great harm to anyone who takes it.

If we analyse the prescriptions given out by the doctors in areas that encountered the most number of deaths caused by fever, it will be rather easy to figure out the cause of it all.

I visited the house of Mr Nagendra Shenoy, who 'died of rat-bite fever' around 20 years ago. The prescription he received from his doctor contained Nimesulide (also known as Nimesulide, the medicine banned by WHO for causing liver damage), Paracetamol, Ibrufen and similar ones. But the blame was placed on poor rats!

What is the cause of fever?

If the cause of death by fever is allopathic medicines, one might ask what the cause for fever is. In today's Kerala, proper studies must be conducted on chemical pesticides and insecticides. The food given to broiler chicken, chemicals used in the preservation of eggs and fish, and the pesticides used in the farming of rice, paddy, and vegetables must be properly analysed and scientifically examined.

It is easy to run mock awareness campaigns and cleansing programmes to eliminate rats, mosquitoes and other 'pests', blaming them for fevers, organ damages, and cancer. Facing the truth and accepting it is much harder.

Who among us has the courage to speak up against the real killers, medicines and chemical fertilisers? ■

दो सबसे महान चिकित्सक हैं—परमात्मा और समय।

Diabetes You Can Beat It

■ Ms B. Maithili

Today, we recognise that all addictions are based on underlying emotional disorders, and that these disorders display a visible compulsive physical or mental behaviour pattern. Dependency on food to block out an overload of negative motions has become a recognised disorder in addiction medicine.

Great happiness at seeing oneself in the mirror is a very rare trait in humans - most fall into moans and groans of two distinct varieties - "I am too fat" or "I wish I had something more there." This poor self-image could be the first sign of food addiction; it is also the first cry for professional help.

Eating disorders can be divided into two categories -overeating and undereating. In cases, the eating pattern becomes heavily dependent on the emotion involved, be it depression or euphoria. Simply put. food becomes Comforter No. 1 - to be welcome at all costs, or Enemy NO. 1 - to be avoided at all costs.

Overeaters:—This group uses food to cope with or block out feelings. Food becomes the route to becoming numb, to deal with the daily quota of stress, to comfort oneself or fill a constantly present void. The main categories of overeating disorders are:—

Binge-eating disorder (Binge: Short period of excess indulgence):—Like binge-drinking disorder, this is also recognised as a psychopathological condition, common among the chronically overweight. These persons usually binge-eat in the early evening or night. The condition is accompanied by violent mood swings. Affected persons report more severe psychological problems than overweight people.. who do not binge.

Night-eating syndrome:—If a person is taking 25-50% of the total food intake required for a normal energy level after the evening meal, then that person is suffering from the night-eating syndrome. This is more common among the morbidly overweight and has strong connection with sleep apnea (disrupted

breathing pattern).

Nocturnal sleep-related disorder:—This is a newly identified night eating disorder characterised by eating on awakening from sleep. It may be a variant of binge-eating disorder, but its relationship with night-eating syndrome is not clear.

Signs of Overeating:—Apart from the wellknown signs of weight gain and weight fluctuations, affected people may see themselves as losing control of their lives. They may also suffer from low self-esteem, depression, anxiety, loss of sexual desire and feeling guilt of shame. Hiding of food may also be a sign.

Under Eating:—This has to be good, right? Wrong! Right from childhood, food is used as a medium to express affection, concern and hospitality. Almost all of the food types used for this come under the category of "junk food" or quick energy booster foods e.g. caffeine drinks. The suppression of food intake is often the result of parental training with these types of foods and results in "fussy eating" or eating too little in early adolescence (especially in girls). As the child grows up. this could develop into the serious disorders of anorexia nervosa and bulimia.

Anorexia nervosa:—All teenagers are concerned with their appearance, with the media hype putting the pressure more on the female sex. However, when obsession with the "Perfect" body leads to weight, that in 80% or less than the ideal body weight, and is accompanied by a fear of gaining weight, this condition is called anorexia nervosa.

Symptoms of under eating disorders:—Noticeable weight loss, excessive exercise, fatigue, feeling cold often, muscle weakness, obsession with food, calories, recipes, mealtime exercise and unusual eating habits, e.g. cutting food into tiny pieces.

Conclusion:—Like any other addiction, human nature defeats itself with taking the good things in life and forming them into self-destructive habits. Food, meant to be a great boon, has gone the way of all flesh. The good news is that there is hope and help for food addiction also. ■

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

Cancer an Incurable Disease?

♦ Dr. Vincent Joseph

We see the fate of anyone suffering from cancer as death. We hand him/her over to the safe hands of God and take our leave. The scenario starts with the diagnosis of cancer. Then comes the sequence of medicines, surgeries, chemotherapy, and radiation treatment through which each patient goes through. In the end, having suffered unbearable pain, he/she bids adieu to this world, surrounded by, or abandoned by, their family. This is an all too familiar story that happens every day in this world. Why is it that despite the invention of highly effective medicines and extremely advanced technology, cancer still remains undefeated?

The number of cancer patients increase exponentially year by year. According to my calculations, by the year 2025, 1 in every member of a family will have cancer. Isn't there something wrong with this picture? The number of cancer patients increases even when the number of specialty hospitals increases. Doesn't that mean that cancer treatment methods followed around the globe are completely useless?

Our body, pure in its natural state, is made up of millions of cells. These cells renew themselves ceaselessly. Our intestines renew themselves every 36 hours, WBCs every 13 days, RBCs every 120 days, and liver, every year. Thus every organ in our body renovates itself.

The replacement rate of cells varies among the organs. A disease is any disruption or variation in the respective renewal rate organ. Suppose the replacement rate of WBCs, which is every 13 days, slows down and becomes 300 days. This results in a reduction of WBCs in the blood. The healthy count of WBCs is between 4500 and 11,000. When the count falls below 4500, it slowly leads to leukaemia or blood cancer. Now, if the WBCs replace themselves quicker than their normal 13-day rate, then there will be an increased count of them in the blood, may be close to a million, and that also causes blood cancer. Chemotherapy attempts to reduce or increase the number of WBCs in the blood as the case may be, which unfortunately, not only doesn't cure cancer, but actually strengthens it. Any disruption in the normal replacement rate of cells thus causes brain cancer, intestinal cancer, bone cancer and the like.

If the cells in our body die out, it means that it is slowly losing its ability to replace them. If there is an abnormal increase in the intensity of pain, it means that the replacement rate has increased. Both instances indicate the existence of a disease. Whichever part of the body

cancer has affected, that part or organ has lost its cell replacement ability. If the body loses its ability to defend itself against germs, it is an indication of AIDS. And when the cells lose their ability to function properly, it is an indication of cancer. Doctors neither reveal the causes of these diseases nor the most effective treatment for them. Instead, they shoot in the dark, hoping to hit the mark with their trial and error method of treatments. After spending a fortune on these ineffective treatments, most doctors ask patients to return home, leaving their fate in the hands of God. The truth is, we don't need a doctor and any kind of expert to tell us this. A disease develops in the body when the cells don't receive the nourishment they need. When cancer is detected in the first stage, the patient consults a doctor and takes the medicines prescribed. He follows all instructions diligently. In the second stage, the blood doesn't receive the nourishment it needs and he is forced to undergo treatment to correct that. The disease progresses in the third stage and treatments are prescribed to help the blood and the cells regain their vitality. As the cancer progresses to the fourth stage, the patient is subjected to surgeries, chemotherapy, and radiation therapy. And finally, the unfortunate fellow succumbs to the disease, each and every one of these treatments having failed him.

Doctors give various causes for this terrible disease, including smoking, alcoholism, and the depletion of the ozone layer. It is dangerous to try and defeat all diseases with medical treatments. Even when doctors certify that there is no cure for AIDS or cancer, you will be cured if you believe it. Can the mind cure all diseases? Then why has man set up such expensive and advanced medical technologies? Go ahead. Believe. But stop the practice of medication as the first step. All diseases, even the terrifying ones like cancer and AIDS, can be cured without the intervention of medicines. Understand your body. Understand its needs. Understand your mind and act according to its diktats. Happiness purges sadness in an instant, and vice versa. This is how our minds work. The state of our mind affects our pulse, blood pressure, digestion, hunger, and sleep. It has physical manifestations. When we are sick, the first thing to do is to make our mind strong to overcome it. Make yourself believe that you will get better. Your mind will accept it and help the body accordingly. If you do this, no diseases will ever defeat you. The power of the mind is astounding. If you believe you have been bitten by a snake, even if it hasn't happened, your body will suffer harm. And if in case of a snake bit, you believe that you will overcome the venom, the harm it does to the body will be limited.

Diseases exist in two levels—the kind that comes from within and the kind that is caused by external factors.

अगर कोई व्यक्ति अपनी क्रोध की प्रवृत्ति को नियन्त्रित करने में असमर्थ है, तो उसे नियन्त्रण न रख सकने वाले ऐसे दूसरे लोगों की आलोचना करने का क्या अधिकार है?

We can categorise the causes into five. (1) Impure blood, (2) Lack of nourishment for blood, (3) low level of blood, (4) low will power, and (5) low energy level (this too is caused by problems in blood). Your blood reflects the results of all the ailments of the body and the mind. When there is an accident, the first step is blood transfusion and glucose injection (intravenously). Then follow injections of various medicines. All of these go directly into the blood. The blood is being given all the nourishment it needs so that it becomes pure and healthy. All the artificial chemicals injected to the body might provide temporary relief to the patient, but they are not absorbed by the blood and are expelled from the body through urine and stool. This is because blood absorbs only what is created within the body. For proper nourishment of blood, what it requires is healthy food, fresh air, and adequate exercise. Whatever nourishment is received by the blood in this manner is saved in the body for emergencies; nothing is expelled. Thus, there is no need for any external medical treatment. When the blood is pure and there is enough of it, the body will not be plagued by any disease. It is wrong to prescribe different treatments for different diseases. The body knows how to distribute the components of the blood across the various organs. This is why injections provide relief from even pain in the knee joint. But this is temporary. It is a universal truth that this world will be rid of diseases if doctors and scientists spread awareness among the public that health comes from removing all impurities in the blood. But doctors are helpless since they find themselves trapped in the web woven by giant pharmaceutical companies. When chemicals are injected into our system, the body tries to expel them. This leads to the excretory organs working overtime and wearing themselves out. As the process continues, these organs get damaged and might even shut down. For instance, this is how the kidneys are damaged. When there is a

burglary, there is a possibility that we will lose our lives along with our belongings. In the same way, when chemicals are injected into the body, there is a possibility that it will affect our health.

Apart from the five causes previously mentioned, there are others as well. Factors that affect the brain, subconscious thoughts, a lifeless soul, weakening of your aura, weak state of the elements, congenital disabilities, genetic conditions, all these can turn into causes of diseases. Like many drops make an ocean, all these causes can be combined to form one single problem. Blood – yes, the answer to all ailments is pure blood. Medicines will never give you permanent relief. Yoga, meditation, acupuncture, naturopathy, reiki, etc. are alternative medical streams that will cleanse your blood without the help of medicines. Food you eat after any of these treatments will get properly absorbed into the bloodstream.

What is more important than what you eat is how you eat so that your body can get the maximum benefit. If you make your teeth work a little harder and chew your food properly, your stomach benefits from it. It can easily digest the food and pass it into the small intestine. The small intestine finishes up the digestion and the nutrients are easily absorbed by the blood. This will also result in a stronger stomach, since it is made to over exert. A healthy stomach means fewer diseases.

If we allow this process to continue, no disease, not AIDS, not cancer, will ever trouble us. Even if we develop a disease, if we discipline our diet and exercise, we will find relief. Let us bear in mind the prayer, “Lokasamastha sukhinobhavantu”(May all beings in the world be happy), and hope that it will remove the darkness that is diseases from this world and bring about a new tomorrow that is full of hope, peace, happiness and health. ■

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 एक्यूप्रेशर, पंचकर्मा एवं योग कक्षाओं सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएँ उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पट्टीकल्याण आश्रम (पानीपत) में सेवाएँ दे रहे थे, अब 8 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतु निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है। पंचक्रमा की सुविधा है।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

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

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

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली