

9 व 10 जून को हर वर्ष की भांति डी०एन०वाई०एस० की परीक्षा होंगी और इसी माह की 21 तारीख को हम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में धूमधाम से मनाने का आयोजन करेंगे। हजारों की संख्या में देश-विदेश में योगासनों का सामूहिक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। 1-2 घंटे के इस कार्यक्रम में हम कुछ आसनों तथा प्राणायामों का प्रदर्शन कर आश्वस्त हो जाते हैं कि अब देश का स्वास्थ्य स्तर तेजी से ऊँचाई छू लेगा। हर व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द ले सकेगा। अस्पतालों में बढ़ती भीड़ कम होगी। वास्तविकता क्या है? मात्र योग दिवस मना लेने से देश का स्वास्थ्य स्तर सुधर नहीं सकेगा। योग का अर्थ केवल योगासन या प्राणायाम करना ही नहीं है। पतंजलि-ऋषि ने योग के 8 चरण बताये हैं। जिसमें आसन-प्राणायाम से पहले यम-नियम आता है। आज यम-नियम को हम कितना जानते या समझते हैं? बगैर यम-नियम को समझें या आचरण में उतारें हमारा स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकेगा। योग दिवस संयम से जीवन जीना सिखाने में यदि हमारी मदद कर सके तभी हम स्वास्थ्य का सुख पा सकेंगे।

आज हम जैसे-तैसे दवाओं के भरोसे स्वस्थ रहने का असफल प्रयास करते हैं। जब तक हमारा दैनिक जीवन सन्तुलित नहीं होगा तब तक स्वस्थ रहना भूल-भूलैया जैसा ही है। हम आज जिस जीवन-शैली को अपनाकर जीवन यापन कर रहे हैं, उसमें स्वस्थ रहना पूरी तरह नामुमकिन है। प्राकृतिक चिकित्सा अर्थात् पंच महाभूतों द्वारा की गई चिकित्सा जिसमें आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी महाभूतों के सम्पर्क के साथ-साथ, आहार-विहार को भी व्यवस्थित करना होगा। कौन बतायेगा यह जीवन जीने की कला? प्राकृतिक चिकित्सा तथा आयुर्वेद दोनों ही स्वस्थ जीवन जीने की पद्धति हैं। यह वही सिखा सकता है जो स्वयं सीखा हुआ हो, उसके आचरण में हो।

विडम्बना यह है कि हम सिखाने वाले प्राकृतिक चिकित्सा या आयुर्वेदाचार्य इससे कोसों दूर हैं। हम भी भोग की अंधी दौड़ में जाने-अनजाने सहभागी हैं येन-केन-प्रकारेण धन कमाकर उसे खर्च करने के प्रयास में अपने सही रास्ते से भटक गये हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा या योग को इतना आडम्बर पूर्ण बना दिया है कि यह आज सामान्य जन की पहुँच से दूर हो गया है। प्राकृतिक चिकित्सालय आधुनिकता के फेर में पड़कर प्रकृति से दूर दिखाइ देते हैं। योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा हमें सात्विकता की ओर ले जाती है। जीवन में संयम तथा सादगी लाने की ओर प्रेरित करती है पर आज रोगियों को आकर्षित करने के लिए ए.सी., टी.वी., कूलर आदि के साथ-साथ व्यायाम के लिये आधुनिक साधनों को स्वीकार कर रहे हैं।

योग दिवस या ऐसे ही विशेष दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य केवल एक दिन कुछ कर लेना नहीं बल्कि उस दिन हम आत्मचिन्तन करें, अपना मूल्यांकन करें कि बीते वर्ष में हमारे जीवन में क्या-क्या परिवर्तन आया। कौन-कौन सी अस्वास्थ्यकर आदतों से हमने मुक्ति पाई, हमने जो करने का निर्णय लिया था उसमें कितने प्रतिशत सफलता मिली। निर्णयों को पूरा करने में क्या-क्या बाधा रही आदि और इस चिन्तन मूल्यांकन के बाद आगामी वर्ष के लिए फिर कुछ निर्णय करें तब तो इन विशिष्ट दिवसों को मनाने का कोई लाभ होगा, वरना यह केवल परिवाटी पीटना ही होगा।

हम प्राकृतिक चिकित्सकों को भी जो अपने उपचार क्रम में योग को भी प्रमुखता से जोड़ते हैं, उन्हें भी इसके लाभ समझकर इन्हें अपने आचरण का भाग बनाने का निर्णय लेना चाहिये। हम जैसा चाहें, वैसा जीवन जीते रहें और अपने रोगियों को सलाह देते रहें कि यह मत करो, वह मत खाओ या यह करो, वह खाओ, इसका कोई प्रभाव रोगियों पर पड़ने वाला नहीं है। हमें भी अपने जीवन में संयम, सादगी तथा प्रकृति के साथ सीधा सम्बन्ध, सम्पर्क बनाने की दिशा में आगे बढ़ना होगा।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के 37वें अधिवेशन में बापू की 150वीं जयंती मनाने के निमित्त से चार दिशाओं से चार यात्राएँ निकालने का तय किया गया है। इन यात्राओं के यात्रियों का जीवन भी प्रचार-प्रसार का माध्यम बनना चाहिये। हमें आवश्यकता है ऐसे सहयोगियों की जो इन यात्राओं का नेतृत्व करें। कम से कम हर टोली में 5-6 यानी 24 से 25 ऐसे साथियों की जरूरत है। हमारा निवेदन है कि ऐसे साथी जो यात्रा में सहभागिता कर सकें अपने नाम शीघ्र ही दिल्ली परिषद् के कार्यालय में अपने पूरे विवरण के साथ भेजें।

आगामी परीक्षा भी हमारे लिये आत्म निरीक्षण का सुनहरा अवसर है। हम परीक्षा को पूरी गम्भीरता से लें, अच्छा अध्ययन करें और पूरी ईमानदारी से परीक्षा देकर अपनी योग्यता-क्षमता को परखें।

आगामी परीक्षा भी हमारे लिये आत्म निरीक्षण का सुनहरा अवसर है। हम परीक्षा को पूरी गम्भीरता से लें, अच्छा अध्ययन करें और पूरी ईमानदारी से परीक्षा देकर अपनी योग्यता-क्षमता को परखें।

आशा है हम इन दोनों अवसरों का अपना आत्म मूल्यांकन करने में भरपूर उपयोग करेंगे।

—डॉ० सच्चिदानन्द

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



शरीर, मन और आत्मा के अंतर्सम्बंधों युक्त सार्थक योग से, मानव अपनी जीवन यात्रा का सफल समापन करता है। मानव देहधारी कर्मयोगियों की उद्देश्यपूर्ण साधना ही हमारे प्रगतिशील, स्वस्थ, समृद्ध, स्वावलंबी समाज की स्थापना की सूत्रधार बनी। गाँधी जी ने जिस हिंद स्वराज संकल्प साधना के माध्यम से देश की स्वतंत्रता, स्वावलम्बन एवं समृद्धि का सपना देखा था, उस रास्ते पर चलने वाली अनेकों विभूतियों की कर्तव्य साधना आज भी हमारी प्रेरणा स्रोत है। ऐसे ही युगपुरुष रहे माननीय श्री के.यूर भूषण जी के मार्गदर्शन में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद ने अनासक्तिभावी, सत्यनिष्ठ साधकों के माध्यम से सफल, लोकनिष्ठ, उद्देश्यपूर्ण, कर्तव्य साधनाएँ करते हुए सफलता की नई ऊँचाइयों को छुआ। वरिष्ठ सहयोगी रहे श्री गजेंद्र सिंह नेगी जैसे कुशल सहयोगियों के बिना इस साधना की पूर्णता की कल्पना भी बेमानी है। अब माननीय श्री के.यूर भूषण जी जैसे युग शिल्पी व श्री गजेंद्र सिंह नेगी जी जैसे कर्तव्य साधक, अपनी अपनी जीवन लीलाएँ पूर्ण कर, हमसे विदा ले चुके हैं। ये विभूतियाँ आज अपने सूक्ष्म शरीर के माध्यम से हमें कर्तव्य साधना को अनवरत, सफलता से पूर्ण करने की प्रेरणा दे रही हैं। गाँधी जी की भांति अपने अवशेष जीवन के प्रधान कार्य के रूप में प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने वाले श्री के.यूर भूषण जी की कर्तव्य साधना ने उन्हें छत्तीसगढ़ का गाँधी सिद्ध किया है।

गाँधी की प्राकृतिक चिकित्सा के अस्तित्व का संकट आज विकट रूप ले चुका है। गाँधी जी की साधना के मूल मंत्र एकादश व्रत की समझ न रखने वाले अधिकांश अनैतिक, महानुभाव इस पद्धति को मात्र अपनी आजीविका के व्यवसाय के रूप में स्थापित करने का प्रयत्न करते रहे हैं। गाँधी जी ने इस संदर्भ में अपनी चिंताओं को अपने लेख में कई बार विस्तार से समझाया है। ऐसे द्विभ्रमित अनैतिक महानुभावों के कारण हानिरहित, अहिंसक, टिकाऊ, औषधी मुक्त, सहज, सात्विक, प्राकृतिक जीवन पद्धति भोग साधना की चिकित्सा पद्धति के संकुचित दायरे में सिमट गई है। हमें यह स्मरण रखना चाहिए कि गाँधी जी ने अपने जीवन काल में अपवादों को छोड़कर केवल प्राकृतिक जीवन पद्धति के कार्य को करने का संकल्प लिया था। गाँधी जी ने केवल इसी कार्य के लिए स्थापित होने वाली ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट का नेतृत्व करना स्वीकार किया था। वह इसे जिस आदर्श रूप में प्रतिष्ठित करना चाहते थे उसी के अनुरूप इस संस्था के कार्यक्रम चले। गाँधी जी की पूर्णाहुति के बाद इस कार्य के सहयोगी रहे बाल कौवा भावे जी ने इसे अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के रूप में स्थापित कर इस कार्य को आगे बढ़ाया। माननीय के.यूर भूषण जी के नेतृत्व में यह कार्य आज तक चला। आगे भी हमारा यह कार्य उसी सत्य निष्ठा से चले और बढ़े, यह हम सब की जिम्मेदारी है। आज अनेकों द्विभ्रमित लोग समय-समय पर अपनी हित साधना के लिए संगठित होकर इस पद्धति के साथ-साथ इस की प्रधान संस्था अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के अस्तित्व को भी तहस-नहस करने से नहीं चूकते।

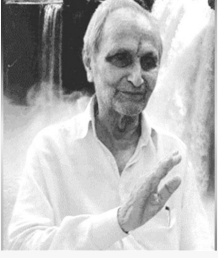
आज आवश्यकता है इस कार्य में पूरी निष्ठा से लग कर कार्य करने की। राष्ट्र निर्माण के लिए यह हमारा प्रधान कार्य होना चाहिए। सत्य निष्ठा से लगे एकादशव्रती साधकों को परस्पर संगठित होकर प्रयास करते हुए द्विभ्रमित साधियों को भी इस पद्धति के यथार्थ दर्शन का उत्तरदायित्व हमें ही पूरा करना है। कुदरती उपचार को उसके वास्तविक स्वरूप में समाज में प्रचारित-प्रसारित करना तथा स्वस्थ समृद्ध समाज की स्थापना करना हमारी संस्था का मूल उद्देश्य रहा है। आज की परिस्थितियों में हम सब परस्पर मिल बैठकर पूरी ईमानदारी से अपने इस कार्य को संगठित होकर करेंगे तो हमारा यह संकल्प अवश्य पूर्ण होगा इसका हमें पूर्ण विश्वास है। आपकी परिषद प्रभा इस प्रयास में आपका सहयोगी बनेगी इसका विश्वास रखें। सदभावनाओं सहित आपका

प्रभा मिश्रा

परीक्षा सम्बन्धी सूचना

सभी सम्बद्ध संस्था संचालकों को सूचित किया जाता है कि उनके द्वारा अग्रसारित प्रशिक्षार्थियों की ग्रीष्म कालीन परीक्षाएँ आगामी 9-10 जून, 2018 को परिषद् द्वारा निर्धारित डी.एन.वाई.एम. सहित अन्य सभी कार्यक्रमों लिखित व व्यवहारिक परीक्षाएँ केवल 21 केन्द्रों पर आयोजित की जाएंगी। मौखिक और व्यवहारिक परीक्षाओं की सूचना परिषद् द्वारा निर्धारित सम्बन्धित केन्द्र से प्राप्त करना अनिवार्य है। इसके पूर्ण कार्यक्रम की सूचना तारीख व समय के लिए परिषद कार्यालय के फोन 011-23317396, 9873392995 तथा प्रशासक डॉ० प्रबोध राज चन्दोल के फोन 9873002562 पर सम्पर्क करें।

—महामंत्री



पूर्ण राजकीय सम्मान के साथ पंचतत्व में विलीन हुए परिषद के वर्तमान अध्यक्ष, स्वतंत्रता सेनानी श्री केयूर भूषण जी

स्वतंत्रता संग्राम सेनानी और पूर्व सांसद मा. केयूर भूषण जी का दिनांक 03.05.2018 को 90 वर्ष की आयु में निधन हो गया। आप पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ थे और डॉ० भार्गव के अस्पताल में उपचार ले रहे थे। मा. केयूर भूषण जी का जन्म 1 मार्च, 1928 को दुर्ग जिले के जांता गाँव में हुआ था। आपके पिता का नाम श्री मथुरा प्रसाद मिश्रा एवं माता का नाम श्रीमती रोहिणी देवी था। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी के साथ-साथ मा. केयूर भूषण जी एक कुशल राजनेता, पत्रकार और प्रखर छत्तीसगढ़ी साहित्यकार भी थे। आपने पत्रकारिता के साथ-साथ राष्ट्रीय एकता, सामाजिक समरसता के लिए छत्तीसगढ़ी एवं हिन्दी में अनेकों व्यंग्य कविताएँ एवं गद्य लेखन किये। आपकी कई पुस्तकें अभी पाण्डुलिपि के रूप उपलब्ध हैं जिनका प्रकाशन शेष है। आपकी प्रमुख प्रकाशित पुस्तकें हैं:- 1. लहर (छत्तीसगढ़ी कविता संग्रह), 2. कुल के मरजाद (छत्तीसगढ़ी उपन्यास), 3. कहाँ बिलागे मोर धान के कटोरा (छत्तीसगढ़ी कविता संग्रह), 4. नित्य प्रवाह (प्रार्थना एवं भजन), 5. कालू भगत (छत्तीसगढ़ी कहानी संग्रह), 6. छत्तीसगढ़ के नारी रत्न, 7. मोर मयारूक गाँव (छत्तीसगढ़ी कविता संग्रह), 8. हीरा के पीरा (छत्तीसगढ़ी निबंध संग्रह) 9. पथ (विभूतियों को समर्पित काव्य संग्रह) आदि की रचना की हैं। आप सन् 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन में भागीदारी के लिए गिरफ्तार किए गये तथा 15 दिनों की सजा पायी। सन् 1942 में ही आप पुनः गिरफ्तार हुए तथा 09 माह की सजा मिली। स्वतंत्रता के बाद कम्युनिष्ट पार्टी में शामिल होकर किसान, मजदूर, विद्यार्थी के हित में चले आंदोलनों में सक्रिय सहभागिता की। संत विनाबा भावे के भूदान आंदोलन में सक्रिय भूमिका निभायी। महात्मा गाँधी जी द्वारा स्थापित "हरिजन सेवक संघ" में जिला, प्रांत से लेकर राष्ट्रीय उपाध्यक्ष तक के दायित्वों को निभाया। आप गोवा मुक्ति आंदोलन में भी सक्रिय रहे। रियासतों के विलीनीकरण के लिए आंदोलनों में आपकी भूमिका सराहनीय रही। पंजाब के आतंकवाद के दौरान आपने 12,800 ग्रामों की पदयात्रा की। अस्पश्यता निवारण के लिए राजिम से भोपाल तक पद यात्रा की। नाथद्वारा मंदिर (राजस्थान) एवं पांडातराई मंदिर में दलित प्रवेश के लिए आंदोलन किया। सन् 1980 एवं 1985 में रायपुर लोकसभा क्षेत्र से सांसद निर्वाचित हुए तथा रायपुर के विकास के कई महत्वपूर्ण कार्य किये। राजनीति और समाजसेवा में छात्रवस्था से ही सक्रिय हो जाने कारण गाँव के मिडिल स्कूल से आगे की पढ़ाई नहीं कर सके। कम्युनिष्ट पार्टी तथा सर्वोदय के कार्यों में सक्रिय होते हुए लोकहित में चले आन्दोलनों के कारण कई बार जेल भी गये। आप जीवन की अन्तिम साँसों तक प्राकृतिक चिकित्सा के साधक रहते हुए अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद पर कार्यरत रहे। आपने पूरे छत्तीसगढ़ के दलित, शोषित एवं वंचित तवकों के संरक्षण के रूप में कार्य करते हुए उनकी आवाज को शासन व प्रशासन के समक्ष प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। उनके इसी व्यवहार के कारण उन्हें छत्तीसगढ़ का गाँधी माना जाता है। अपनी सहज जीवन शैली के कारण आप सभी के बीच में काफी लोकप्रिय रहे। आपने अपने जीवन के अन्तिम छणों में सभी प्रकार दलगत राजनीति से दूर रहने का संकल्प लेते हुए सभी दलों के प्रेरक एवं मार्गदर्शक की भूमिका निर्वहन करते हुए सबका स्नेह प्राप्त किया। स्वतंत्रता आन्दोलन में आपकी प्रमुख भूमिका के कारण अविभाजित मध्य प्रदेश व महाराष्ट्र में आपकी काफी लोकप्रियता रही। आप कबीर पंथ, जैन समाज व सतनामी समाज के अभिन्न अंग रहे। छात्र राजनीति के संरक्षक के रूप में केयूर भूषण जी ने एक मार्गदर्शक की सकारात्मक भूमिका निभाई।

मा. श्री केयूर भूषण जी की सादगी, सरलता एवं समाज के सबसे कमजोर तबके के लिये कार्य करने की जिजीविषा उनके व्यक्तित्व की विशेषता रही। सांसद होते हुए भी साइकिल लेकर रायपुर की सड़कों पर चलना प्रकृति प्रेम व पर्यावरण के लिये उनके समर्पण को दर्शाता है। उन्होंने अपने कार्यकाल से परिषद् के वार्षिक सम्मेलन के समय प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति लोगों में जागरूकता पैदा करने के लिए प्रभातफेरी व स्वास्थ्य संदेश यात्रा निकालने की परम्परा की शुरुआत की। मा. श्री केयूर भूषण जी अपने पीछे तीन पुत्र, पुत्र-वधुओं, पौत्र व दो पुत्रियों का भरा-पूरा परिवार छोड़कर गये हैं।

परिषद् परिवार भगवान से प्रार्थना करता है कि श्री केयूर भूषण जी की आत्मा को शान्ति व परिवार को यह संकट सहने की शक्ति प्रदान करे। परिषद् परिवार उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित करता है।

परिषद् प्रभा पत्रिका के प्रकाशक श्री कृष्ण दत्त शर्मा के साथ परिषद् के प्रतिनिधि के रूप में डॉ. डी. डी. शेंदरे, डॉ. प्रबोध चंदोल, डॉ. अरविंद त्यागी, डॉ. अवधेश मिश्रा, डॉ. छगनलाल सोनवानी, डॉ. विवेक भारती, डॉ. आनंद भारती, डॉ. हीरालाल मीणा, डॉ. अलपेश गुरु गोस्वामी ने केयूर भूषण जी की शान्ति सभा में सहभागिता की।



गाजीपुर ग्रामीण आँचल में सम्पन्न हुआ परिषद् का ज्ञान सत्र



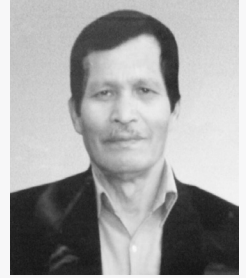
■ अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् नई दिल्ली द्वारा राज प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं प्रशिक्षण संस्थान भाला नोनहरा गाजीपुर उत्तर प्रदेश के सहयोग से दिनांक 28 अप्रैल से 30 अप्रैल 2018 तक तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा ज्ञान यज्ञ एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का मार्गदर्शन परिषद् के राष्ट्रीय महामंत्री डॉ. अवधेश कुमार मिश्र जी ने की। इस कार्यक्रम में विषय विशेषज्ञ के रूप में डॉ. अमित सिंह जी ने प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन की विस्तृत व्याख्या की। योग साधक श्री निर्गुण मौर्य जी ने प्रशिक्षार्थियों को योग के व्यावहारिक पक्ष का ज्ञान कराया। डॉ. हरिंदर राय, डॉ. धर्मनाथ कुशवाहा, डॉ. सुधीर कुमार आर्य, डॉ. शर्मिला सिंह, डॉ. राधेश्याम केसरी आदि सहयोगियों के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक पक्ष का ज्ञान कराया गया। शिविर व्यवस्थापक माननीय इंद्रजीत सिंह, मा. संजय मिश्रा व राजवीर सिंह जी के सहयोग के बिना इस आयोजन की सफलता की कल्पना नहीं की जा सकती थी। प्रकृति की विपरीत परिस्थितियों के बाद भी प्रकृति के सानिध्य में पूरा प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलता से संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम में बक्सर, आरा, मऊ, बलिया, गाजीपुर आदि अनेक स्थानों के प्रशिक्षार्थियों ने प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन को सीखा। ग्रामीण अंचल में परिषद् के इस प्रयास से प्राकृतिक चिकित्सा की अविरोध प्रचार प्रसार प्रवाह का शुभारंभ हुआ। 103 प्रशिक्षार्थियों की सराहनीय सहभागिता परिषद् को उसके लक्ष्य की ओर बढ़ाने का सार्थक प्रयास सिद्ध हुआ।

■ रायपुर में गए परिषद् के प्रतिनिधिमंडल ने रायपुर के प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. अन्नपूर्णा गुरु गोस्वामी जी, डॉ. छगनलाल सोनवानी के स्वास्थ्य की जानकारी ली तथा उन्हें पूर्ण स्वस्थ होने तथा उनके पूर्ण स्वस्थ होने की कामना की।

डॉ० बॉलिन हजारिका नहीं रहे

मालिश विशेषज्ञ, रैकी मास्टर डॉ० बॉलिन हजारिका जी ने 29 अप्रैल 2018 को अपनी इहलोक यात्रा पूरी कर अन्तिम श्वाँस ली। असम प्रदेश के शिवसागर जिले के बोरहाट नामक गाँव में कुलीन समृद्ध परिवार में 1945 में उनका जन्म हुआ था। में भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ के जो प्राकृतिक चिकित्सा के चार वर्षीय डिग्री कोर्स का भारत में प्रथम कॉलेज था में प्रवेश कर अपना अध्ययन पूरा किया।

कुछ समय डॉ० लीलावरा जी के सान्निध्य में रहकर व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर 1969 में सिकन्दराराज (हाथरस) उ०प्र० में मुक्ति तीर्थ प्राकृतिक चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सक रहे। 1971 में इन्होंने करनाल (हरियाणा) में शिविरों के माध्यम से चिकित्सा कार्य प्रारम्भ किया। बाद में कुछ समय तक प्रवेशित-अप्रवेशित चिकित्सालय भी चलाया। 1974 में वे असम वापस चले गये।



पंचतत्व में विलीन हुए परिषद् कार्यालय प्रमुख सहयोगी श्री गजेन्द्र सिंह नेगी



गजेन्द्र सिंह नेगी जी का उनके पैतृक गाँव में दिनांक 9.05.18 को अचानक उनका निधन हो गया। श्री नेगी कर्मठ व स्पष्टभाषी कार्यकर्ता थे तथा पूरी लगन व ईमानदारी से अपने दायित्वों का निर्वहन किया करते थे। परिषद् के अध्यक्ष स्व० केयूर भूषण उन्हें अपना सिपाही कहकर सम्बोधित किया करते थे। स्व. श्री गजेन्द्र सिंह नेगी जी का जन्म 25-10-1962 को एक छोटे से ग्राम-संकरोड़ी जो उत्तराखण्ड के पट्टी वच्छणस्यू, जिला-रुद्रप्रयाग में पिता श्री रुद्र सिंह नेगी एवं माता श्री केसरी देवी के घर में हुआ। गजेन्द्र सिंह नेगी जी की पढ़ाई-लिखाई गाँव के ही राजकीय हाईस्कूल बरमुड़ी में कक्षा आठ तक हुई। 1982 में गजेन्द्र सिंह जी दिल्ली आ गये। उन्होंने दसवीं दिल्ली के ओपन स्कूल से पास की। उसके बाद दिल्ली गाँधी निधि, पटपड़गंज में नौकरी पर लगे। 1983 में 2 साल पटपड़गंज में रहने के बाद उनको सी.आर. मेनन जी अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, राजघाट ले आये। तब से अब स्वर्गीय नेगी जी परिषद् को अपनी सेवाएँ देते रहे थे। स्वर्गीय नेगी जी का परिवार दिल्ली में ही रहता है। परिवार में इनकी धर्मपत्नी श्रीमती विमला देवी एवं पुत्र सोमनाथ और पुत्रवधू श्रीमती किरन नेगी एवं पोती सनाया जो दिल्ली में ही रहते हैं। गाँव में नेगी जी के बड़े भाई किशन सिंह नेगी गाँव में ही रहते हैं।

परिषद् परिवार भगवान से प्रार्थना करता है कि श्री नेगी जी आत्मा को शान्ति व परिवार को यह संकट सहने का साहस प्रदान करे।

अपक्व बनाम पक्व

अपक्व

हमारा शरीर लगभग 600 खरब (600,00,00,00,00,000) कोशिकाओं का बना है। ये कोशिकाएँ पूर्णतया जीवन्त हैं। इन कोशिकाओं के पोषण के लिए हमें जीवन्त आहार की आवश्यकता है। जीवन्त आहार अपक्व आहार हो सकता है। विभिन्न रूप से अग्नि द्वारा संशोधन करने से आहार मृत हो जाता है तथा उसके गुणधर्म में परिवर्तन हो जाता है। विशेषतः आहार में विद्यमान विटामिन व रेशे (फाइबर) नष्ट प्रायः हो जाते हैं और इसलिए ऐसे आहार को ग्रहण करने योग्य बनाने के लिए विभिन्न प्रकार के मिर्च-मसालों आदि के प्रयोग की आवश्यकता होती है।

- यह जगत भाव व ऊर्जा से उत्पन्न हुआ है। मानव-देह भी भाव व ऊर्जा की उत्पत्ति है।
- प्रकृति जो उत्पन्न करती है वह ऊर्जावान, रसयुक्त व पंचभूत के मिश्रण-रूप, रस, स्वाद व गंध से भरपूर है।
- रस, स्वाद, गंध तथा रेशे से भरपूर होने के कारण सुपाच्य व पोषक है।
- अपक्व आहार जीवन शक्ति अथवा प्राण-शक्ति से भरपूर है जो शरीर के लिए लाभकारी है।
- ऋतु के अनुसार आहार शरीर के लिए सम है अर्थात् उपयुक्त है।
- प्राकृतिक व अपक्व आहार स्वभाव में क्षारीय होता है। हमारे शरीर के रक्त का पी.एच. 7.40 रहता है।
- आर्थिक दृष्टि से देखा जाए तो ऋतु अनुसार अपक्व आहार सस्त व सुलभ होता है।
- अपक्व आहार विटामिन से भरपूर होता है जिससे हमारी विभिन्न तंत्रों की प्रणाली सुचारू रूप से चलती है।

पक्व:-

- किसी भी आहार को अग्नि पर चढ़ाने से उसमें विद्यमान जीवनी शक्ति (प्राण-ऊर्जा) लगभग नष्टप्राय हो जाती है। विशेषतः हरी पत्ती वाली व गूदेदार सब्जियाँ हैं।
- पथ्य आहार को स्वादिष्ट बनाने व खाने के अनुरूप बनाने के लिए विभिन्न प्रकार के मसालों और वसा (चर्बी) का उपयोग करने से उसका स्वभाव क्षारीय से अम्लीय अथवा अति अम्लीय हो जाता है।
- सबसे अधिक क्षति तो तब पहुँचती है जब आहार को पक्व करने की प्रक्रिया में उसमें मौजूद जल-तत्त्व और रस नष्ट हो जाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप उसकी पौष्टिकता प्रायः समाप्त हो जाती है। मस्तिष्क को अतिकृत और मन को संतुलित रखता है। सबसे बड़ी बात यह है कि सात्त्विक आहार के मूल में अहिंसा का

भाव है जो प्राणीमात्र के प्रति कल्याण के व्यापक दृष्टिकोण का परिचायक है। यह सम्पूर्ण प्राणीजगत की समानता के आधार पर निर्माण करता है। यह अनिवार्यता के सिद्धान्त को प्रतिपादित करता है जिसके अनुसार हमें वह भोजन लेना चाहिए जो जीवन धारण के लिए अनिवार्य है। जिसकी अनिवार्यता न हो वह नहीं लेना चाहिए। मात्र स्वाद की दृष्टि से जिह्वा की लोलुपता के वशीभूत होकर ऐसा आहार नहीं लेना चाहिए जो दूसरे प्राणियों को मारकर बनाया गया हो।

आज आधुनिकता की होड़ में अपनी संस्कृति और आचार-विचार को दकियानूसी कहने वाले इस झूठी धारणा के शिकार हो रहे हैं कि शाकाहारी भोजन से उचित मात्रा में प्रोटीन अथवा शक्तिवर्धक उचित आहार प्राप्त नहीं होता। वस्तुतः यह मात्र भ्रँति है। आधुनिक शोधकर्ताओं व वैज्ञानिकों की खोजों से यह स्पष्ट हो गया है कि शाकाहारी भोजन से न केवल उच्चकोटि के प्रोटीन प्राप्त होते हैं, अपितु अन्य आवश्यक पोषक तत्त्व विटामिन, खनिज, कैलोरी आदि भी अधिक प्राप्त होते हैं। सोयाबीन व मूँगफली में माँस व अण्डे से अधिक प्रोटीन होता है। गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा, मक्का इत्यादि के साथ उचित मात्रा में दालें एवं हरी सब्जियों का सेवन किया जाए तो न केवल प्रोटीन की आवश्यकता पूर्ण होती है, अपितु अधिक संतुलित आहार प्राप्त होता है जो माँसाहारी की अपेक्षा अधिक स्वस्थ, सबल व दीर्घायु प्रदान करता है। माँस का तो अपना कोई स्वाद नहीं होता, उसमें जो मसाले, चिकनाई आदि अन्य अनेक द्रव्य मिलाये जाते हैं, उनका ही स्वाद होता है, जबकि शाकाहारी पदार्थों फल, सब्जी, मेवे आदि में अपना अलग स्वाद होता है और बगैर मसाले आदि के वे स्वाद से खाये जाते हैं।

पशु सृष्टि की ओर ध्यान देने पर हम देखते हैं कि सर्वाधिक शक्तिशाली, परिश्रमी व अधिक सहनशीलता वाले पशु लगातार कई दिन तक काम कर सकते हैं। जैसे-हाथी, घोड़ा, बैल, ऊँट आदि सब शाकाहारी ही हैं। इंग्लैंड में परीक्षण करके देखा गया है कि सर्वाधिक माँसाहारी शिकारी कुत्तों को भी जब शाकाहार पर रखा गया तो उनकी बर्दाश्त करने की शक्ति व क्षमता में वृद्धि हुई। एवरेस्ट विजेता तेनजिंग शेरपा की शक्ति का रहस्य उनका शाकाहारी होना बतलाया है। अनेक अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी भी अब माँसाहार का परित्याग कर शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं।

अनेक शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि शाकाहारी अधिक शक्तिशाली, परिश्रमी, अधिक वजन उठा सकने वाले, शान्त स्वभाव के व खुशमिजाज होते हैं। जापान में किए गए अध्ययनों से यह पता चला है कि शाकाहारी न केवल स्वस्थ व निरोग रहते हैं अपितु दीर्घजीवी भी होते हैं। उनकी बुद्धि भी अपेक्षाकृत तेज होती है। अतः यह कहना कि माँसाहार शाकाहार की तुलना में अधिक शक्तिवर्धक है एक गलत धारणा है। अनेक शाकाहारी मल्ल

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

(कुशती लड़ने वाले पहलवान) योद्धा इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं।

निःसंदेह शाकाहार मनुष्य मात्र के लिए सर्वथा-निरापद, उपयुक्त एवं सर्वोत्तम भोजन है। अच्छा यही है कि जीवनी शक्ति को सुरक्षित रखने के लिए अपना विवेक जागृत रखते हुए सात्विक आहार-विहार को ही अपनाया जाए।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोस्य योगो भवति दुःखहा॥

● दालों का सेवन फली के साथ ऋतु में ही करना उचित है। दालों को आग पर पकाने के बाद उसमें मसाले एवं खटाई डालकर सेवन करने से दालें अम्लीय हो जाती हैं और पाचन में अत्यधिक समय लगने के कारण शरीर में वात व कफ की मात्रा बढ़ाती हैं।

● आहार को चार प्रकार से अर्थात् अग्नि पर वाष्प द्वारा पकाकर, सेंककर, उबालकर और तलकर भोजन में उपयोग करने लायक बनाया जाता है। उक्त चारों में से तला हुआ आहार शरीर में पित्त को बढ़ाकर आहार को विषाक्त तत्व में परिवर्तित कर देता है जिससे विभिन्न प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होने लगती है।

● अग्नि पर पकाया हुआ आहार प्राण ऊर्जा रहित हो जाता है। यह शरीर को ऊर्जावान बनाने के बजाय पाचन क्रिया के माध्यम से शरीर की ऊर्जा लेता है। और Negative Good के रूप में परिवर्तित हो जाता है।

संसाधित खाद्य-पदार्थ

● किसी एक ऋतु में उत्पन्न होने वाले आहार को टिकाये रखने अर्थात् खराब होने से बचाने के लिए विभिन्न तरीकों से संसाधित किया जाता है ताकि अन्य ऋतुओं में उसका उपयोग किया जा सके।

● कुछ आहारिय पदार्थ केवल धूप में सुखाये जाने पर ही लम्बे समय तक टिक जाते हैं। हालांकि उनकी प्राण ऊर्जा तो नष्ट हो ही जाती है। उदाहरण स्वरूप-खजूर, किशमिश, जर्दालू, अंजीर, द्विदल इत्यादि। इस रूप में सेवन करने पर इनके पाचन में अधिक समय लगता है। अतः इन्हें भिगोकर अथवा अंकुरित कर सेवन करना लाभकारी एवं अक्लमंदी है।

● कुछ आहारिय पदार्थों को केवल नमक, तेल अथवा खटाई मिलाकर ही थोड़े समय के लिए खराब होने से बचाया जा सकता है। लेकिन इनके उपयोग से बचना चाहिए क्योंकि रसग्रंथियों, गंध व स्वादग्रंथियों को उत्तेजित करते हैं जिससे व्यक्ति अपने आहार पर संयम नहीं रख पाता।

● आज आधुनिकीकरण के युग में बहुत से आहारिय पदार्थों में संरक्षक रसायनों और कीटनाशक दवाइयों का उपयोग धड़ल्ले से किया जा रहा है, जिसके कारण पाचन एवं उत्सर्जन-तंत्र को बहुत हानि पहुँच रही है। ऐसे खाद्य-पदार्थों में शरीर के लिए कोई भी उपयोगी तत्व मौजूद नहीं होते अर्थात् इनमें सिर्फ कैलोरी होती है और पोषक-तत्व बिल्कुल नहीं होते। अतः यह अपना पैसा खर्च

कर बीमारी मोल लेने के बराबर है।

● इसी प्रकार ताजे फलों के रस की जगह कई प्रकार के रसायन युक्त पये मिलने लगे हैं जो शरीर के लिए अत्यन्त हानिकारक हैं, विशेष रूप से शरीर में अम्लता बढ़ाते हैं और नाड़ी-तंत्र को नुकासान पहुँचाते हैं।

● सभी प्रकार के रिफाईंड तेल, शक्कर, नमक, hydrogenated oil, डालडा, मैदा तथा इन सबके मिश्रण से बनने वाली खाद्य-वस्तुएँ dprocessed food हैं जैसे-बिस्किट, ब्रेड, केक इत्यादि जो शरीर में अम्लता बढ़ाते हैं और विभिन्न रोगों का कारण बनते हैं।

● processed food को अगर सूक्ष्मता से देखा जाए जो हम पाएंगे कि आहारीय खाद्य-पदार्थ processing और packaging के पश्चात दस गुना मँहगे हो जाते हैं अर्थात् रुपये 20/- प्रति किलो वाला सामान्य खाद्य-पदार्थ जब Noodles या Pastry के रूप में बाजार में आता है तो उसकी कीमत रुपये 200/- प्रति किलो हो जाती है। साथ ही इनके सेवन से शरीर को नुकसान ही होता है।

● अतः अपक्व रूप में लिया जाने वाला ऋतुगत आहार ही सबसे स्वास्थ्यप्रदा और किफायती आहार होता है। व्यक्ति की आयु जैसे-जैसे बढ़ती है, वैसे-वैसे उसके सभी तंत्र कमजोर पड़ने लगते हैं ऐसे में अपक्व आहार अथवा रस के रूप में आहार लेना स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। किसी भी हालत में processed और पैकेट बंद भोजन नहीं लेना चाहिए क्योंकि यह अम्लीय होने के साथ-साथ कई रोगों को जन्म देते हैं।

प्रकृति ने हमारे शरीर की रचना ऐसी की है कि आहार लेने का मार्ग/द्वार तो एक मुख ही प्रदान किया है। परन्तु आहार के चयापचय के पश्चात उत्पन्न हुए मल के निष्कासन के लिए पाँच मुख्य मार्ग प्रदान किये हैं निष्कासन के मार्ग में अवरोध रोग का कारण बन जाता है। ऐसी उक्ति भी प्रचलित है कि एक कब्ज सौ रोगों की जननी है। अतः आहार के चयन में सतर्क रहना अत्यन्त आवश्यक है ताकि आहार से शरीर को ऊर्जा प्राप्त हो तथा शरीर अपना कार्य सुचारू रूप से कर पाए। सिर्फ जीभ के स्वाद के लिए उपयोग में लाया गया आहार कई प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न कर सकता है।

● भूख लगने पर ही खाना, प्यास लगने पर पानी पीना।

● आवश्यकता से 25% आहार कम लेना।

● आहार लेते समय शरीर व मन शान्त व उद्वेगरहित होने पर हमारी रस-स्राव ग्रंथियाँ सुचारू रूप से कार्य करती हैं, जिससे चयापचय की क्रिया सही रूप से चलती रहती है।

● स्वस्थ रहना शरीर का स्वभाव है। अतः आहार में की जाने वाली गलतियाँ ही रोग का प्रमुख कारण हैं।

● स्वस्थ शरीर ओर संवेदनशील मन ही स्वस्थ समाज व स्वस्थ एवं प्रगतिशील देश की मूल इकाई है।

तो आइए, ऐसे आहार का चयन करें ताकि हम सभी स्वस्थ रहें। ■

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

प्राकृतिक चिकित्सा-स्वस्थ रहने का विज्ञान

संकलन-कुसुमलता मीणा

स्वास्थ्य को जीवन की एक महत्वपूर्ण निधि माना जाता है। मनुष्य की प्रसन्नता, समृद्धि एवं क्रियाकलाप काफी हद तक स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुसार “स्वास्थ्य केवल रोगों एवं अपंगता की अनुपस्थिति मात्र नहीं है बल्कि यह एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कुशलक्षेम की स्थिति है।”

स्वास्थ्य एवं रोग के विषय में प्राकृतिक चिकित्सा के अपने कुछ मौलिक सिद्धान्त हैं, जिनके अनुसार प्रकृति के नियमों के उल्लंघन या उनके प्रतिकूल चलने से रोग पैदा होते हैं तथा प्राकृतिक नियमों को अपनाने से पुनः स्वस्थ हुआ जा सकता है। प्रकृति ने मानव को अत्यंत ही उन्नत शरीर रूपी मशीन से नवाजा है, करोड़ों कोशिकाओं, विभिन्न आंतरिक व बाहरी परिस्थितियों में स्वयं को व्यवस्थित रखने में सक्षम होता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ शारीरिक तंत्रों की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है। कुछ लोग बड़ी उम्र तक युवा बने रहते हैं जबकि कई युवा अवस्था में ही वृद्ध जैसे नजर आने लगते हैं। आधुनिक जीवन शैली, अप्राकृतिक आहार-विहार, तनाव आदि कारणों से बड़ी संख्या में लोग समय से पहले ही वृद्धावस्था का अहसास करने लगते हैं। आधुनिक वैज्ञानिकों ने मनुष्य की अधिकतम आयु 75 से 80 वर्ष तक निर्धारित की है लेकिन हमारे पूर्वजों ने सहज प्राकृतिक नियमों का पालन कर 100 से 125 वर्षों तक स्वस्थ जीवन का आनंद उठाया है, इन सूत्रों पर चलकर आप-हम, सभी दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा वस्तुतः स्वस्थ रहने का विज्ञान है, यह हमें सिखाती है कि हमें किस प्रकार से रहना चाहिए? क्या खाना चाहिए? क्या खाना चाहिए और हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिए? प्राकृतिक चिकित्सा के तौर-तरीके न केवल हमें रोगों से मुक्त करने में सहायता पहुंचाते हैं बल्कि इनका समुचित पालन करने पर स्वास्थ्य को सशक्त एवं प्रभावपूर्ण बनाया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा को “प्राकृतिक जीवन” भी कहा जाता है, इसका मुख्य उद्देश्य लोगों की रहन-सहन की आदतों को परिवर्तित कर उन्हें स्वस्थ जीवन जीना सिखाना है।

स्वस्थ रहने की दिनचर्या—एक व्यक्ति के स्वस्थ रहने की दिनचर्या निम्न प्रकार से निर्धारित की जा सकती है—

4 a.m. से 5 a.m.—ऊषा पान एवं दैनिक क्रियाएं।

5 a.m. से 6 a.m.—आसन/ प्राणायाम/सूर्य नमस्कार/ टहलना/ ध्यान।

7 a.m.—नाश्ता (मौसमी फल / दूध/ मुनकका / अंजीर / अंकुरित अन्न)।

11 a.m.—भोजन (मोटे आटे की रोटी, हरी सब्जियां-कम तेल मसाले की, सलाद, मूंग की दाल, दही/सब्जी का सूप)।

3 a.m.—मौसमी फल/ रस/ प्राकृतिक चाय (तुलसी, अदरक, काली मिर्च)।

7 a.m.—भोजन (मोटे आटे की रोटी, हरी सब्जियां-कम तेल मसाले की सलाद/ दलिया/सब्जी/ सब्जी का सूप)।

10 a.m.—शयन।

■ चाय, कॉफी, चीनी, मिर्च-मसाले, तली-भूनी चीजें, मांसाहार, मदिरापान, धूम्रपान, तम्बाकू, जर्दा, गुटखा आदि वर्जित है।

यदि व्यक्ति अपने जीवन में संतुलित खान-पान, उपवास, मिट्टी से उपचार, पानी से उपचार, मालिश, सूर्य किरण चिकित्सा के प्रयोग व वायु स्नान को अपने जीवन में अपनाये तो स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है।

संतुलित खान-पान—स्वस्थ रहने के इन तरीकों में सबसे पहला स्थान संतुलित खान पान का है। इस चिकित्सा के अनुसार आहार को उसके प्राकृतिक या अधिक से अधिक प्राकृतिक रूप में ही लिया जाना चाहिए। मौसम के ताजे फल, ताजी हरी पत्तेदार सब्जियां तथा अंकुरित अन्न इस दृष्टि से उपयुक्त है। इन आहारों को रसाहार, फलाहार, अपक्वाहार, उबली सब्जियां तथा सूप आदि प्रकारों से वर्गीकृत किया गया है। क्षारीय होने के कारण ये आहार स्वास्थ्य को उन्नत करने के साथ-साथ शरीर का शुद्धिकरण कर रोगों से मुक्त करने में भी सहायक सिद्ध होते हैं।

उपवास—स्वस्थ रहने के प्राकृतिक तौर-तरीकों में उपवास एक महत्वपूर्ण तरीका है। उपवास में प्रभावी परिणाम प्राप्त करने के लिये मानसिक तैयारी अत्यंत आवश्यक है। इसके पश्चात् एक-दो दिन का उपवास किसी को भी कराया जा सकता है। उपवास के बारे में प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि यह पाचन प्रणाली को विश्राम देने की प्रक्रिया है जिसके दौरान शरीर की पाचन प्रक्रिया में खर्च होने वाली ऊर्जा, शरीर से बीमारियों को बाहर निकालने में लग जाती है, यह उपवास का उद्देश्य भी है।

मिट्टी से उपचार—स्वस्थ रहने के तौर-तरीकों में मिट्टी के कुछ साधारण उपचार भी शामिल हैं, जिन्हें घर पर रहकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। मिट्टी की चिकित्सा बहुत सरल एवं प्रभावी है। शरीर को शीतलता प्रदान करने के लिये मिट्टी चिकित्सा का

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

प्रयोग किया जाता है, मिट्टी शरीर के दूषित पदार्थों को घोलकर एवं अवशोषित कर अन्ततः शरीर के बाहर निकाल देती है। मिट्टी की पट्टी एवं मिट्टी स्नान इसके मुख्य उपचार हैं।

पानी से उपचार—स्वस्थ, ताजे एवं शीतल जल से अच्छी तरह से स्नान करना जल चिकित्सा का उक उत्कृष्ट रूप है। इस प्रकार के स्नान से शरीर के सभी रंद्र खुल जाते हैं, शरीर में हल्कापन और स्फूर्ति आती है, शरीर के सभी संस्थान और मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं तथा रक्त संचार भी उन्नत होता है।

मालिश—मालिश भी स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक है, इसका प्रयोग अंग-प्रत्यंगों को पुष्ट करते हुए शरीर के रक्त संचार को उन्नत करने में होता है।

सूर्य किरण चिकित्सा के प्रयोग—सात रंगों से बनी सूर्य

की किरणों के अलग-अलग चिकित्सकीय महत्व है। यह रंग है—बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी तथा लाल। स्वस्थ रहने तथा विभिन्न रंगों के उपचार में यह रंग प्रभावी ढंग से कार्य करते हैं। रंगीन बोतलों में पानी भरकर तथा रंगीन शीशों को सूर्य किरण चिकित्सा के साधनों के रूप में विभिन्न रोगों के उपचारार्थ प्रयोग में लाया जाता है। सूर्य किरण चिकित्सा के ये साधारण-सरल प्रयोग अत्यंत प्रभावपूर्ण तरीके से स्वास्थ्य लाभ में सहायता पहुंचाते हैं।

वायु स्नान—अच्छे स्वास्थ्य के लिये स्वस्थ वायु अत्यंत आवश्यक है, वायु स्नान के माध्यम से वायु का सेवन किया जा सकता है। इसके लिए नियमित रूप से प्रातःकाल स्वच्छ स्थान पर टहलना चाहिए। ■

स्वावलम्बी चिकित्सा पद्धति है

प्राकृतिक चिकित्सा

संकलन—डॉ. दिनेश मिश्र

आजकल दुनिया में स्वास्थ्य एक सबसे बड़ी समस्या बनकर समाज के सामने है स्त्री, पुरुष, बूढ़े, बच्चे यहाँ तक कि अधिकांश प्रतिष्ठित एवं स्थापित चिकित्सक किसी न किसी गंभीर रोगों से पीड़ित हैं तथा दवा खा खाकर जीवन बिताने को मजबूर हैं मानव के स्वास्थ्य की रक्षा के लिये बनाये गये दवा खाने, दवा बनाने की फैक्ट्रियों ने लोगों का स्वास्थ्य भी खराब कर दिया है और ज्यों ज्यों दवा ली जा रही है त्यों त्यों नये-नये रोगों का उद्भव हो रहा है। चिकित्सा विज्ञान भी अब आपको इन रोगों से निपटने के लिये असमर्थ पा रही है तथा मनुष्य नये विधाओं की ओर सोचने पर मजबूर हो रहा है चाहे अनचाहे उसे पीछे की ओर मुड़ कर देखने को विवस कर ही हैं ये समस्याएं।

इन समस्याओं के सम्बन्ध में कहा जाता है कि प्रकृति ही इन रोगों के समाधान में सक्षम है। विज्ञान की खोजों ने ही ज्यादा जटिल रोगों को जन्म दिया है जस्ट ने इसका पुरूजोर समर्थन किया है। प्राकृतिक चिकित्सा को व्यापक अर्थों में देखें तो पायेंगे कि मनुष्य का स्वास्थ्य तो इससे ठीक होगा ही प्रकृति भी स्वस्थ हो जायेगी क्योंकि हमारे पर्यावरण को चिकित्सा विज्ञान ने खासकर औषधि विज्ञान ने अति क्षति पहुँचायी है प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न आयामों में मिट्टी चिकित्सा, जल चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, आकाश चिकित्सा, भोजन चिकित्सा शामिल हैं। स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये सम्यक प्रक्रिया की आवश्यकता है

जिसे प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से सतत व्यवहार स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा स्वावलम्बी औषधि विहीन सदाचार एवं प्राकृतिक नियमों के पालन से प्रेरित, पोषित और आधारित है इसमें न तो कहीं बड़े-बड़े अस्पतालों में जाने की जरूरत है न ही महंगे डॉक्टरों के प्रशिक्षण के लिए पश्चिम की गुलामी के प्रतीक महंगे मेडीकल कॉलेज की आवश्यकता है, न महंगी-महंगी जाँचों की जरूरत है। प्राकृतिक चिकित्सा का शिक्षण सभी लोगों को हो ऐसी व्यवस्था हो। स्वास्थ्य किसी की ठेकेदारी न होकर सभी का धर्म होना चाहिये कि मुझे स्वस्थ रहना है कैसे खाया जाये, क्या खाया जाये, कब खाया जाये इसकी शिक्षा सभी को होना चाहिये जो प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े लोग, संस्थायें अपने सीमित संसाधनों से लोगों तक पहुँचाने का कार्य कर रहे हैं।

पहले भी यही लोग थे, यही वातावरण था पर ऐसे रोगों के सम्बन्ध में लोग न जानते थे क्योंकि वे प्रकृति के सानिध्य में रहते थे। रम जाते थे गाँव में रहकर प्रकृति का सहज ही लाभ उठाते थे पर शहरीकरण, केन्द्रीकरण के बढ़ते, मानव का तनाव बढ़ा, उसके खाने, पीने, रहने के तौर तरीके बदले तो आधुनिक समाज पूरा का पूरा बीमार हो गया। स्वास्थ्य के नाम पर एलोपैथी ने धोखे में रखकर लोगों को और गंभीर बीमार एवं गुलाम बनाने का कार्य किया। आये दिन लोग डॉक्टर के पास गुलाम की तरह असहाय अवस्था में पड़े रहते। जहां तन-मन एवं धन सब गवाने को विवस है महावीर प्रसाद पोतदार लिखते हैं कि बुराई फैलाने में एलोपैथी ने हद कर दी। दुनिया मरे जिये पर डॉक्टरों को लाभ होना चाहिये। इससे डॉक्टर करोड़पति होकर गरीबों को और अधिक दरिद्र बनाने का कार्य हो रहा है। इससे गरीबी अमीरी की खाई को एलोपैथी और आगे बढ़ा रही है यदि प्राकृतिक चिकित्सा लोग अपनाये तो यह खाई अपने आप धीरे-धीरे भरती जायेगी तथा बिना कोई हानि

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

के खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न विभागों का विषद् ज्ञान होना चाहिये—जैसे मिट्टी चिकित्सा, जल चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, प्राणायाम, धूप स्नान, मर्दन आदि के सम्यक प्रयोग से रोगी धीरे-धीरे स्वस्थ हो जाता है।

गाँधी जी कहा करते थे कि मनुष्य मिट्टी का पुतला है इसे इसी के प्रयोग से ठीक करो। बीमारी के इलाज के लिये सात समुंदर पार जाने की जरूरत नहीं है। रोग तो महा पाप है जो प्रायश्चित्त के रूप में हमें स्वीकार कर प्रकृति में रहकर ठीक होने का प्रयास करना चाहिये। एलोपैथी तो गुलामी की गाँठ है। इससे मुक्ति पाने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग करना चाहिये। इसी दृष्टि को ध्यान में रखकर उन्होंने सन् उन्नीस सौ छियालीस में पूना के निकट उरली काँचन में निसर्गोपचार आश्रम की स्थापना की तथा उद्घाटन के समय उन्होंने कहा था कि “आजादी के बाद यदि कोई विधायक कार्य होगा तो वह मेरे लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही होगा।” विश्वभर में प्राकृतिक चिकित्सा का काफी कार्य हुआ है तथा भारत में भी कुछ संस्थायें तथा कुछ समर्पित लोग इसे बढ़ाने फैलाने तथा प्रचार-प्रसार के माध्यम से लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा का एवं उपचार की व्यवस्था कर रहे हैं। पर शासन स्तर पर इस पर समुचित ध्यान नहीं दिया जा रहा है। यदि सरकारें इस दिशा में पहल करें तो निश्चित रूप से सभी को स्वास्थ्य देने का विश्व स्वास्थ्य संगठन का जो संकल्प है वह भी पूरा होगा। क्योंकि एलोपैथी चिकित्सा तो गाँव में जाने को तैयार नहीं है जहाँ हमारे अधिकांश लोग निवास करते हैं। यह महत्वपूर्ण स्वास्थ्य का कार्य प्राकृतिक चिकित्सा ही कर सकती है। करना इतना है कि लोगों में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति विश्वास पैदा किया जाये तथा इन्हें थोड़ी-थोड़ी ट्रेनिंग दी जाये। अभी तो लोगों को विश्वास नहीं है कि प्राकृतिक चिकित्सा—मिट्टी, पानी से लोग स्वस्थ भी हो सकते हैं वे तो इसे सिर्फ जीवन जीने की कला ही मानते हैं। स्वस्थ रहने

की एक परंपरा स्वीकार करते हैं पर बीमारी ठीक करने के लिये तो दवा का प्रयोग आवश्यक मानते हैं। इस मिथक को लोगों में उजागर करने की जरूरत है। बीमार को बिना दवा के ही ठीक किया जाता है आर प्राकृतिक चिकित्सा इस कार्य को करने में पूर्ण सक्षम है।

आज ऐसा वातावरण बना है कि बीमारी को ठीक करना बहुत आसान है। डॉक्टर के पास जायें और स्वास्थ्य लेकर आ जायें। पर आपको ज्ञान होना चाहिये कि स्वास्थ्य न दवाओं में है न टॉनिकों में न टीकाकरण में है। ये सभी हमें गंभीर और असाध्य बीमारियाँ देने वाले ही हैं।

स्वास्थ्य पाना कोई आसान हंसी खेल नहीं है। स्वास्थ्य पुनः पाने के लिये हमें एक प्रक्रिया ही प्राकृतिक चिकित्सा है। बिना प्राकृतिक चिकित्सा के सच्चा स्वास्थ्य नहीं पाया जा सकता।

आओ हम सब मिलकर मानवता की सेवा प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से करके सम्पूर्ण स्वस्थ समाज की रचना के सहायक को जायें। अस्वस्थ व्यक्ति से ही बीमार समाज बनता है। बीमार मन ही आत्महत्या करता है या फिर उन्माद की अवस्था में दूसरे की हत्या करता है। इसी प्रकार असीम संपत्ति की प्राप्ति की कामना से अनेक अनैतिक कार्य कर मानव समाज का तथा हमारी प्रकृति माँ को भी भारी क्षति पहुँचाता है। इस प्रकार स्वस्थ समाज होने से ये सारी समस्याएँ जायेंगी जो आज की, आतंकवाद, नक्सलवाद आदि ज्वलंत एवं गम्भीर चुनौतियाँ हमारे समाज और संसार के सामने हैं। इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा के विकास से मानव सभ्यता का अहिंसक समाज का निर्माण होगा। यही विकास की चरम स्थिति है न कि मौलिक विकास क्योंकि मौलिक विकास के साथ गैर-बराबरी, आतंकवाद, नक्सलवाद, अमीर-गरीब, शहरी-ग्रामीण का जो अंतर समाज में पैदा हो रहा है साथ ही हमारे पर्यावरण को भी भारी क्षति पहुँचाकर सीमित लोगों के लोभ को पूरा करने के नाम पर विकास का जो पैमाना बना है वह सारी सभ्यता को नष्ट कर डालेगा। ■

कुदरत की मदद में संस्कृति

संकलन—डॉ. हीरालाल मीणा

एक मोटर बनाने के लिये विज्ञान का कितना परिचय आवश्यक है? फिर ऐसी मोटर चलाने के लिए महीनों तक सबक भी लेने पड़ते हैं और इम्तिहान पास करने के बाद ही मोटर चलाने का लाइसेंस मिलता है। मामूली साइकिल चलाने के लिए भी काफी पूर्व तैयारी करनी पड़ती है और साइकिल के साथ पूरा परिचय करना जरूरी होता है। कुछ बिगड़ गया हो और क्या बिगड़ा है

जिसका पता चले और उसे सुधारने का तरीका मालूम हो तब तो ठीक, नहीं तो साइकिल सिर पर उठाकर ही चलना पड़ेगा।

अगर सिर्फ घोड़े पर बैठकर ही जाना हो तो भी हमें घोड़े का स्वभाव समझना चाहिये। जीन कसने की कला भी हमें मालूम होनी चाहिये और टांगों के बीच घोड़े को पकड़कर अपना आसन स्थिर रखने की तरकीब भी जाननी चाहिए। लड़के को यह सब सिखाने के बाद ही उसे घोड़ा दिया जाता है।

लेनिक कुदरत का कानून उल्टा ही है। मनुष्य को (और सब प्राणियों को भी) उसके जन्म के पहले ही शरीर दिया जाता

धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया तो थोड़ा सा गया, अगर चरित्र गया तो सब कुछ ही चला गया।

है। मनुष्य का शरीर हजारों मोटरों से और इंजनों से सूक्ष्म और जटिल होता है मनुष्य सौ बरस जीये तो भी अपने शरीर को वह अच्छी तरह से नहीं समझ पाता। तो भी कुदरत मनुष्य को उसका शरीर दे देती है और शरीर चलाने की काफी बातें मनुष्य को सीखे बिना ही आती हैं। पशु-पक्षियों की बात तो जिससे भी करें विस्मयकारी होती है।

मनुष्य को सांस लेना कौन सिखाता है? खाना-पीना कौन सिखाता है? जब नर और मादा विषय-सेवन करते हैं तब क्या उनको पता होता है कि इससे बच्चे पैदा होंगे और बच्चे पैदा होने पर उनकी परवरिश भी करनी पड़ेगी?

कुदरत यानी प्रकृति-माता ही माता-पिता को बच्चों के बारे में सब कुछ सिखाती है। कुदरत की जैसी सीख को कुदरती तौर पर हम Instinct यानी सहज-वृत्ति कहते हैं। यह आती है कहाँ से? कुदरत का यह सारा ज्ञान मनुष्य को क्रमशः मिलता है और बाद में मनुष्य अपनी तरफ से उसे बढ़ाता है। पशु-पक्षियों के बारे में देखा गया है कि प्राणी कुदरती सीख को अपने अनुभव से कुछ बढ़ाते हैं। उनके माँ-बाप भी उनको कुछ सिखाते हैं। हजारों बरस के बाद भी पशु-पक्षियों ने अपने ज्ञान में कुछ वृद्धि नहीं की है। परिस्थिति प्रतिकूल हुई तो वे हार जाते हैं, मर जाते हैं। कभी-कभी उनकी सारी जाति ही नष्ट हो जाती है। (हमारे वैज्ञानिक भले ही कहें की जाति नित्य है) कुदरत में कई जातियाँ नामशेष हो गई हैं और ऐसी भी जातियाँ होंगी जिनका नाम भी अब नहीं रहा है।

इसलिये मनुष्य को चाहिये कि जीने के लिए कम से कम कुदरत ने उसे जो कुछ सिखाया है उन विद्याओं का परिशीलन करके वह उनको बढ़ावे और बच्चों की शिक्षा में उनको प्राथमिकता और प्रधानता दे।

विद्यायें और कलायें कौनसी हैं? (जो बातें जानने की हैं उन्हें कहते हैं विद्या। जो बातें कौशल से करने की होती हैं उन्हें कहते हैं कला। और जो सिद्धान्त जीवन का नियमन करते हैं उन्हें कहते हैं शास्त्र।) सबसे पहले आती है सांस लेने-छोड़ने की कला। बच्चों का श्वासोच्छ्वास बिलकुल हलका होता है। बाद में हम सांस पूरा अन्दर लेकर गंभीरता से उसे बाहर छोड़ते हैं, जिसे 'पूर्ण श्वसन' कहते हैं। बाद में श्वास के नियमन से शरीर को शुद्ध करने और मन को काबू में लाने के हेतु से जिस कला का विकास किया उसे कहते हैं प्राणायाम। किसी समय यह कला सब संस्कारी लोगों को बचपन से सिखायी जाती थी। आज उसका नाम ही रह गया है। कभी-कभी जिसका दुरुपयोग भी होता है।

मन में कोई अपवित्र विचार आया तो तीन दफे प्राणायाम करके उस विचार को हटाने का रिवाज अच्छा था। दीर्घ-श्वसन के लाभ अनुभव सिद्ध हैं और भस्त्रिका तो एक तरह का आन्तरिक स्नान ही था।

श्वसन के बाद की कला है मल-मूत्र के विसर्जन की। जिसमें मुख्य वस्तु है समय पर जाने की आदत और दोनों क्रियाओं की इन्द्रियों को पूर्णतया साफ रखने का आग्रह। जिस बात में पशु-पक्षी और कृमि-कीटक मनुष्य से अच्छे हैं। मल-मूत्र के त्याग की प्रेरणा होने पर उसे वे रोकते नहीं। मनुष्य का रहन-सहन और सुधरा हुआ जीवन कृत्रिम (गैर-कुदरती) हो गया है। इसलिये खास तौर पर कहना पड़ा है कि 'वेगान् न धारयेत्।' (मल-मूत्र के त्याग की कुदरती प्रेरणा को कहते हैं वेग।) उनको रोककर नहीं रखना चाहिये-न धारयेत्। वेग को रोकने से कई तरह के रोग होने की संभावना रहती है। शरीर में अनिष्ट वायु तो पैदा होती ही है।

जिसके बाद आती है खान-पान की कला और आहार-शास्त्र। जो चीज देखी सो तुरन्त खा ली जैसी आदत अच्छी नहीं है। यह असंस्कारिता का लक्षण है। भूख नहीं होने पर पशु-पक्षी भी खाने को प्रवृत्त नहीं होते। बीमार होने पर वे खाना छोड़ भी देते हैं। संस्कारी मनुष्य को चाहिये कि वह अपने खान-पान का समय बाँध ले और बीच में कुछ न खावे।

खाने की चीज सामने आते ही अपने शरीर से पूछना चाहिये-'भूख है? और है तो कितनी?' खाना शुरू करने के पहले ही मनुष्य तय कर ले कि जिस वक्त मुझे कितना खाना है। मानव-पिता मनु भगवान ने खासतौर पर कहा है कि भूख से ज्यादा खाना सब तरह से हानिकारक है। उनका श्लोक विशेष रूप से कंठ करने के लायक है-

अनारोग्य अनायुष्यम् अस्वर्ग्यम् च अतिभोजनम्।
अपुण्यम् लोक-विद्विष्टम्; तस्मात् तत् परिवर्जयेत्॥
(2-57)

'पेटू बनकर अति भोजन करना आरोग्य का नाश करना है, आयुष्य को क्षीण करना है, स्वर्ग का रास्ता रोकता है। अति आहार से पुण्य भी क्षीण होता है। समाज में पेटू आदमी की प्रतिष्ठा कम होती है, लोग उसकी निन्दा करते हैं। इसलिये अति भोजन की आदत छोड़ देनी चाहिये।'

मनु से भगवान ने यह भी कहा है कि खाने के बाद कुल्ला किये बिना, दांत और मुंह अच्छी तरह से धोये बिना इधर-उधर


यदि मनुष्य को अपने ही अन्दर शान्ति नहीं मिल पाती तो वह उसे इस विश्व में कहीं और कैसे पा सकता है?

जाना नहीं चाहिये। 'न च अुच्छिष्टः क्वचिद् व्रजेत्'—जूठा मुंह लेकर कहीं भी नहीं जाना चाहिए।

खाते समय पूरी जीभ बाहर निकालने की चन्द लोगों को आदत होती है। चन्द लोग सख्त चीज को आधी हाथ में और आधी दांत में पकड़कर जोर से तोड़ते हैं और हिंसक जानवर जैसे सिर हिला-हिलाकर खाते हैं। यह रिवाज भी अच्छा नहीं है। जब समाज में बैठकर हम खाते हैं अथवा किसी के घर पर मेहमान होकर जाते हैं तब खाने की कुल चीजें कितनी हैं जिसका अंदाज लगाकर प्रमाण से खाना चाहिये। जैसे अनेक नियम हैं। बच्चों के उम्र लायक होते ही उन्हें ये सब चीजें खूबी से सिखानी चाहिये और उन्हें अच्छी आदतें डालन चाहिये।


अब मुख्य बात है खान-पान के आहार-विज्ञान की और आरोग्य-शास्त्र की। यह विज्ञान और यह शास्त्र हम सारी जिन्दगी सीखते ही रहते हैं। बच्चों की पढ़ाई में हर साल थोड़ा-थोड़ा करके जिस विषय का अच्छा ज्ञान उनको और सारे समाज को देना चाहिये। आहार- विज्ञान और आरोग्य-विज्ञान सारे समाज को अगर अच्छी तरह से सिखाया जाये और मन पर काबू रखने की संस्कारिता समाज में फैलाई जाये, तो राष्ट्र का आरोग्य बढ़ेगा, रोग कम होंगे और पुरुषार्थ के लिये सब क्षेत्र खुले रहेंगे। ■

13-15 अप्रैल, 2018 विशाखापट्टनम में सम्पन्न हुए परिषद् के सम्मेलन के संदभ में प्राप्त संदेश



राजभवन
गांधीनगर - ३८२ ०२०.
23 APR 2018

ओ. पी. कोहली
सच्यपाल, गुजरात



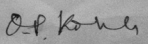
संदेश

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा ३८वां महाधिवेशन, विशाखापट्टनम में आयोजित किया जा रहा है, यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई।

महात्मा गांधीजी भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देने के पक्षधर रहे थे। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार करने में लोगों को प्रेरित किया था। उनके सहयोगी बालकोवा भावे जी के नेतृत्व में इस परिषद् ने १९५६ में कार्य प्रारंभ किया था। इस संस्था का योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के विकास में विशेष योगदान रहा है।

इस महाधिवेशन में भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के नामांकित विशेषज्ञ हिस्सा लेंगे और अपने अनुभवों को साझा करेंगे, जो प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े सभी के लिए अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होंगे।

में संस्था द्वारा आयोजित इस महाधिवेशन की सफलता हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।


(ओ. पी. कोहली)

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

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

- पाठ्यक्रम—
1. C.N.Y.T. (सर्टीफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग)
योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष
 2. D.N.Y.S. (डिप्लोमा इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा साइन्स)
योग्यता - इण्टरमीडिएट, C.N.Y.T., अवधि - 3 वर्ष
 3. C.Y.T. (सर्टीफिकेट इन योगा ट्रेनिंग)
योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 3 माह

1. संस्थापक— स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद
2. प्रबंधक/प्रिंसीपल - डॉ० (श्रीमती) ऊषा रानी
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्यू)
3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)
डी०एन०वाई०एस०
4. चिकित्सक - डॉ० आनन्द कुमार
एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)
5. डॉ० पारूल भदौरिया
एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आप्थो)
6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

निसर्गोच्चार में मेदोरोग (Obesity) के कारण एवं उपचार पर शोध कार्य

संकलन-डॉ० सुशील त्यागी

1. प्रस्तावना

विगत 40 वर्षों से मुझे प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद के माध्यम से अनुसंधानात्मक प्रक्रिया से मेदोवृद्धि रोग में कुछ विशिष्ट क्रियात्मक अनुभव हुए हैं जिन्हें समय-समय पर अनेक पत्रिकाओं, स्वास्थ्य विषयक सेमिनारों एवं चिकित्सक समुदाय के बीच प्रस्तुत किया इससे हुए विचार-विमर्श से जो सुझाव प्रकाश में आये उनको परिवर्धन एवं संशोधन कर ऐसा मार्ग दर्शन तैयार किया है जिसके माध्यम से मेदोवृद्धि में बढ़ी हुई चर्बी का बिना किसी नुकसान पहुँचाये व शरीर पर उसका विपरीत असन पड़े कम किया जा सकता है तथा रोगी पुनः अपनी स्वस्थ एवं स्फूर्तिदायक स्थिति में आ सकता है। हनुमानगढ़ (राजस्थान) राजकीय प्राकृतिक चिकित्साल में पदस्थापन के समय अनेक रोगियों पर अनुसंधानात्मक प्रयोग किये।

2. परिचय

सुख का आधार हमारा स्वास्थ्य यह लोकोक्ति आज एक चुनौती बनी हुई है। विज्ञान द्वारा प्रतिदिन होने वाली अनुसंधान एवं खोजों के माध्यम से मानव जगत को सुखी स्वस्थ एवं रोगमुक्त रखने का प्रयत्न किया जा रहा है परन्तु स्वास्थ्य की समस्या व्यक्ति ही नहीं राष्ट्र के लिए भी एक समस्या बनी हुई है। आधुनिक समाज की भौतिकवादिता ने जहाँ अनेक विसंगतियों को पैदा किया है उनमें मेदोवृद्धि (मोटापा) भी एक महत्वपूर्ण रोग है जिससे असंख्य लोग पीड़ित हैं जो बीमारी न समझकर शनै-शनैः बढ़ता है तथा अपने आपको स्वस्थ समझने वाला व्यक्ति इसकी पूर्ण जकड़ में आ जाता है तब उसे यह मालूम होता है कि वह ऐसा असहाय हो गया है जिससे अपनी दिनचर्या भी ठीक प्रकार से नहीं हो पाती तथा मोटापा ग्रस्त व्यक्ति अपना जीवन भार समझने लगता है। “अतएवोदरे वृद्धिः प्रायो मेदस्विनोभवेत्” अर्थात् मेदस्वी व्यक्ति का सर्वप्रथम नितम्ब व उदर ही अधिक बढ़ता है।

अगर कोई व्यक्ति जरूरत से ज्यादा शक्तिवर्धक यानि कैलोरीयुक्त आहार सेवन करने लगता है और श्रम नहीं करता है तो उसके शरीर में स्थान-स्थान पर चर्बी इकट्ठी होने लगती है जिससे उसका भार बढ़ जाता है तथा उसका श्वास फूलने लगता है जिसे सुश्रुत ने अल्प प्राणता कहा है। उसकी क्रियाशीलता घट जाती है। उसकी धमनियों में कठिनता पैदा हो जाती है जिसका

बुरा असर उसके स्वास्थ्य पर होता है। संक्षेप में मेदस्वेता वह अवस्था है जिसमें शरीर में अत्यधिक वसा का संचय हो जाता है। Obesity is a condition in which there is an excessive amount of Body Fat.

3. मोटापा के कारण

1. श्लेष्माहार
2. अध्यशन (भोजन पर भोजन करना)
3. व्यायाम न करना
4. दिवास्वप्न
5. नया अनाज खाना
6. मांस रस का सेवन
7. मिठाईयों का अधिक सेवन
8. घी, तेल, दही, दूध का ज्यादा प्रयोग

अति श्यौल्पमाति संपूरणात् गुरु मधुर शीत स्निग्धयोगात् आव्यायामात् अव्यवायात् दिवा स्वप्नात् हर्ष नित्यत्वात्। अकिन्तनात् बीज स्वभावन्त चोप जायन्ते-चरक।

अर्थात् अधिक भोजन करने से, भारी, मीठे, शीतल तथा चिकने पदार्थों के खाने से, व्यायाम न करने से, मैथुन न करने से, सर्वदा प्रसन्न रहने, चिन्ता न होने से व पैतृक गुणों से मोटापा आता है।

उपरोक्त कारणों से अन्न रस मधुर हो जाता है और शरीर में परिसंचरण करता हुआ अधिक स्निग्ध होकर मेदो धातु में परिणित हो जाता है जिसके कारण शरीर में स्थूलता पैदा हो जाती है। आयुर्वेद ने वंशानुगत व पैतृक स्वभाव को भी मोटापे का कारण माना जाता है।

मेदोवृद्धि के अन्य कारण

1. सहज कारण-कुछ जातियाँ हैं जिनमें स्वभाव से ही मेदोवृद्धि की प्रवृत्ति पाई जाती है इनमें डच, दक्षिण जर्मनी के वासी, अमरीकन, भारतीय, लंकावासी तथा कुछ अफ्रीका की जातियाँ मुख्य हैं।

2. सहायक कारण-पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में यह अधिक पाया जाता है क्योंकि स्त्रियाँ शारीरिक श्रम कम करती हैं तथा कईयों के रजोविकार में इसका महत्वपूर्ण कारण पाया गया है। यह साधारणतया किसी भी आयुवर्ग में हो सकता है। किन्तु चालीस वर्ष की आयु के बाद यह अत्यधिक होता है।

3. प्रधानकारण-निश्रोत ग्रन्थियों की क्रियाहीनता यथा Thyroid Gland मुख्य है इसके अलावा Pituitary Body, Suprarenal gland, जमेजे के अन्तः श्रावों की विकृति भी इसमें बहुत बड़ा भाग लेती है। इन ग्रन्थियों के श्राव की कमी

अविश्वासी व्यक्ति कभी शान्त नहीं रह सकता। मन की शान्ति के बिना क्या खुशी सम्भव है?

से मौलिक चयापचय (Basic Metabolism) भी कम हो जाता है जिससे सम्पूर्ण वसा का पाचन नहीं हो पाता और वह धातुओं में एकत्रित होने लगती है। अपरिपक्व या अभञ्जित वसा ही मेद की वृद्धि होती है।

मोटापे के लक्षण

1. क्षुद्र श्वास
2. प्यास की अधिकता
3. क्षुधा अधिक आना
4. नींद अधिक आना
5. पसीना ज्यादा आना
6. शरीर से दुर्गन्ध आना
7. थकावट अधिक आना
8. स्वरभंग (आवाज भारी होना)

रोगी की गतिशीलता कम हो जाती है शरीर का गठन देखने में अच्छा नहीं लगता, स्थूल होने पर सबसे ज्यादा मेदो धातु की वृद्धि होती है इसलिए आदमी मोटा हो जाता है जिससे शरीर में यह बढ़ना शुरू हो जाता है तो निरन्तर यह बढ़ती ही जाती है। अन्य धातु अपेक्षाकृत कम बढ़ने लग जाते हैं जिससे शरीर का सर्वांगीण विकास रुक जाता है। मेदस्वभाव से ही शुरू होता है इसलिए मोटापा बढ़ने से कार्य उत्साह कम हो जाता है। मेद की अधिकता से शरीर के स्त्रोत्स (Duct) बन्द हो जाते हैं इसलिए अन्य धातुएँ अल्प मात्रा में बनती हैं जिससे शुक्र (Semen) बहुत ही कम मात्रा में बनता है इसलिए मोटा व्यक्ति मैथुन क्रिया में उदासीन होता है मोटे व्यक्ति के कोष्ठ में वायु अधिक रहती है जिससे अग्नि बराबर प्रदीप्त होती रहती है इसलिए अग्नि अति तीव्र रहती है। जिससे भूख एवं प्यास ज्यादा लगती है। पेट में अधिक मेद संचित होने से आंतों की क्रियाशीलता में कमी एवं रुकावट आती है जिसे मलनिष्कासन में रुकावट होने लगती है तथा वही मल आंतों में रहकर सड़ने लगता है जिससे वायु का प्रकोप बढ़ता है।

5. स्थोल्या रक्षा हेतु पथ्यः

- | | |
|-------------|------------|
| 1. शिलाजतु | 2. गोमूत्र |
| 3. गुग्गुलु | 4. त्रिफला |
| 5. लौह भस्म | 6. शहद |
| 7. यव (जौ) | 8. मुद्ग |
| 9. करेला | 10. परवल |

व्यायाम नित्यौजीर्णशी यवगोधूम भोजनः।

सन्तर्पण कृते दोषमुक्त्वा स्थौल्यात् विमुच्यते॥ (चरक)

तत्रऽमेदानिल श्लेष्म नाशनं सर्व मिथयते।

कुलत्थं जूर्ण श्यामाक यव मुद्ग मधुदकमा अष्टां, हृदय।

रोगी का आहार-विहार, व्यसन, व्याम क्रिया शनैः शनैः परिवर्तन करना चाहिए। एकाएक करने से शरीर के नाड़ी संस्थान पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। एक बात सदा स्मरण रखनी चाहिये कि आदमी एक दिन में मोटा नहीं होता। वह शनैः-शनैः बहुत दिनों में मोटा होता है इसलिए जैसे अभिवृद्धि चिरकाल में होती है उसी प्रकार इसकी चिकित्सा भी शनैः-शनैः बहुत काल पर्यन्त करनी चाहिये।

शनैः पन्था शनैः कन्था, शनैः पर्वत लंघनम्।

शनैः विद्याः शनैः वित्तः ऐते पंच शनैः शनैः॥

6. साधन एवं विधि

निसर्गोपचार में शोधन को बहुत महत्व दिया गया है इससे शरीर में संग्रहीत दोष व विजानीय पदार्थ निकलकर शरीर में लाधवता आती है इस उपचार विधि की श्रेष्ठता के लिए प्राचीन आचार्यों ने लिखा है कि-

दोषाः कदाचित्कुप्यन्ति जिता लंघन पाचनैः।

ये तुसंशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनरुद्भवः॥

लाधन पचन आदि चिकित्सा द्वारा जीते हुए दोष कदाचित् प्रकुपित हो जाते हैं परन्तु जो दोष शोधन चिकित्सा (निसर्गोपचार) से नष्ट किये जाये उनका पुनः उद्भव कदापित नहीं होता।

चतुष्प्रकारा संशुद्धि पिपासा मारूता तपे।

पाचनामि उपवासश्च व्यायाम श्रेचेति लंघनमा॥

अर्थात् चार शुद्धियाँ (वमन, विरेचन, निरूहण, नष्य) पिपासा, वायुसेवन अग्नि सेवन (स्टीम बाथ) पाचन, उपवास और व्यायाम यह 10 प्रकार के साधन मोटापा दूर करने हेतु शास्त्रों में बताये गये हैं। परीक्षण के दौरान यह बात सामने आई कि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में मोटापा अधिक पाया जाता है।

अतः किसी मोटापे को दूर करने के लिए उक्त विधियाँ प्रयोग में लायी गईं।

चिकित्सालय में भर्ती हुए रोगियों के निसर्गोपचार हेतु समय बद्ध रूप से उसे चार भागों में विभक्त किया गया।

1. संशोधन काल
2. फलाहार अवस्था
3. रसाहार अवस्था
4. उपवास काल

संशोधन काल में रोगियों का प्रतिदिन ऐनिमा दशमूल क्वाथ+एरन्ड स्नेह, कुंजल क्रिया सप्ताह में तीन बार वाष्प स्वेदन कटिस्नान एवं प्रतिदिन मालिश, मिट्टी पट्टी रीड स्नान

परमात्मा की असीम शक्ति है, अगर आपके मन पर कोई बोझ है तो उसे परमात्मा को दे दें।

इत्यादि का उपयोग किया गया तथा साथ में भोजन की मात्रा आवश्यकतानुसार नियंत्रित कर दी गई।

द्वितीय अवस्था में रोगी को फलों पर रखा गया इसमें दिन में तीन बार फल प्रातः मुनक्का +अंजीर तथा चार बार निम्बू+शहर पानी दिया गया इसके बाद सप्ताह में दो बार कर दिया गया। तीसरे हफ्ते केवल फलों का रस तीन बार एक-एक गिलास, निम्बू+पानी+शहद चार बार दिया गया तथा उपचार पूर्वत् रहा। चतुर्थ सप्ताह में रोगी को मात्र निम्बू+पानी+शहद पर रखा गया। इसमें मिट्टी पट्टी कटि स्नान रीड स्नान की अवधि बढ़ा दी गई। ऐनिमा प्रतिदिन, वाष्प स्वेदन सप्ताह में एक बार दिया गया। पानी की मात्रा बढ़ा दी गई। इससे अग्नि प्रदीप्त होती है हेमन्त और शिविर ऋतु में प्रायः सभी के लिए लंघन चिकित्सा हितावह है।

7. परिणाम

उपचार काल में अनेक नेदानिक चिन्ह एवं लक्षण सामने आये हैं। जिन रोगियों का आत्मविश्वास अधिक था वह शीघ्र अपने उपचार से लाभ एवं उपचार को आत्मसात कर सके। महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में वजन कम होने की दर उपचार अवधि में न्यून रही अर्थात् महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में समान अवधि में उपचार से वजन ज्यादा कम हुआ।

कई रोगियों में थकावट, हृद कम्प, स्वेदाधिक्य, भूख अधिक लगना इत्यादि लक्षण अधिक उत्पन्न हुए जो शनैः शनैः शान्त हो गये।

निसर्गोपचार परिणाम स्वरूप इन्द्रियों के बल की वृद्धि, हल्कापन, शरीर में लघुता कष्ट मुख शुद्धि, प्रस्वेद, आधोवायु तथा मल-मूत्र की शुद्धि, मेदोनाश, उत्साह तन्द्रानाश इत्यादि लक्षण उपचार के बाद सभी रोगियों में प्रतीत हुए।

8. परिचर्या

प्राकृतिक चिकित्सा की उपचार विधियों यथा एनिमा कुंजल क्रिया, मालिश, वाष्प स्वेदन, सर्वांगलपेट, कटि स्नान, रीड स्नान

मिट्टी पट्टी इत्यादि के साथ-साथ औषधिगुण युक्त एनिमा सौंफ इलायची बड़ी, सिद्ध जल से, कुंजल प्रयोग, केशु फूलों से उष्ण जल का कटि स्नान, दशमूल क्वाथ+एरन्ड स्नेह से संधारित जन्म एनिमा जो सीधा आंतों के सम्पर्क में आकर शोधन करना है। गोमूत्र पान अथवा उसका अर्क प्रयोग, आंवला-मेथी का जल/क्वाथ, शहर-पानी इनके प्रयोग से ज्यादा सफलता मिली।

अनुभूत (Herbal) जिनका रोगियों पर प्रयोग कर लाभ प्राप्त किया-

(अ) गोरखमुराडी तथा सैंधा नमक 20-20 ग्राम को चार किलो जल में क्वाथ बनाते हुए, जब जल एक किलो रह जावे तो उतार कर छान लें एवं 50-50 ग्राम जल क्वाथ वाल उपचार की चतुर्थ काल अर्थात् उपवास काल में पांच दिन कराया गया।

(ब) अजवायन, अननोद, पुनर्नवामूल तथा सौंफ प्रत्येक 250-250 ग्राम, मकोटा 500 ग्राम इन सबका अर्क निकालकर यह अर्क उपचार की चतुर्थ अवस्था (उपवास काल) के बाद दिन में दो बार 25-25 ग्राम दिया गया।

(स) उपचार के दौरान अजवायन पानी में उबाल उसमें कपड़ा डूबोकर मेदस्थल पर प्रतिदिन स्वेदन किया गया। विशेषकर उदर व नितम्ब स्थान पर सेंक दिया जाता रहा।

9. निष्कर्ष

उपरोक्त प्रायोगिक अनुभवों से यह सिद्ध हो गया है कि मोटापे में प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद जड़ी-बूटियों के द्वारा जहाँ इसे कम किया जा सकता है वही इससे कोई विपरीत असर नहीं पड़ता तथा अगर व्यक्ति उपचार के बाद भी संतुलित आहार एवं नियमित व्यायाम करें तो पुनः मोटापा नहीं आ सकेगा। उक्त विधि के निसर्गोपचार अनुसंधान से उत्साहवर्धक परिणाम आ रहे हैं। Eat Right to Loose Weight, इनपुट घटाई, आउटपुट बढ़ाईये। ड्राईफ्रूट खाईये वजन घटाईये। गरिष्ठ भोजन से जीभ भले ही राजी हो जाये पेट को तो नाराज होना ही है। ■

स्वास्थ्य साधक दोहे

ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल।
नीबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल।।

अदरक का रस लीजिए, मधु लेवें समभाग।
नियमित सेवन जब करें, सर्दी जाए भाग।।

रोटी मक्के की भली, खा लें यदि भरपूर।
बेहतर लीवर आपका, टी.बी. भी हो दूर।।

गाजर रस संग आँवला, बीस औ चालिस ग्राम।
रक्तचाप हिरदय सही, पायें सब आराम।।

शहद आँवला जूस हो, मिश्री सब दस ग्राम।
बीस ग्राम घी साथ में, यौवन स्थिर काम।।

चिंतित होता क्यों भला, देख बुढ़ापा रोय।
चौलाई पालक भली, यौवन स्थिर होय।।

शान्ति का अर्थ केवल निःशब्द होना ही नहीं,
बल्कि मन का मौन भी है।

जबड़े का दर्द करे कम मातंगी मुद्रा

अक्लदाढ़ या किसी भी अन्य कारण से जबड़े के दर्द में होने वाली असहनीय पीड़ा में मातंगी मुद्रा किसी शक्तिशाली इंजेक्शन की तरह दो-तीन मिनट में ही अपना असर दिखाती है। दोनों



हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा लें, लेकिन मध्यमा उंगलियों को सीधा रखकर आपस में मिला लें। इस प्रकार मुद्रा को मणिपुर चक्र (नाभि) पर केन्द्रित कर अपनी साँस को देखें। दिन में तीन बार 4-4 मिनट के लिए इस मुद्रा को करें। ■

मानव शरीर अद्भुत है

लाखों किलोमीटर की यात्रा

इंसान का खून हर दिन शरीर में 1,92,000 किलोमीटर का सफर करता है। हमारे शरीर में औसतन 5.6 लीटर खून होता है जो हर 20 सेकेंड में एक बार पूरे शरीर में चक्कर काट लेता है।

धड़कन, धड़कन

एक स्वस्थ इंसान का हृदय हर दिन 1,00,000 बार धड़कता है। साल भर में यह 3 करोड़ से ज्यादा बार धड़क चुका होता है। दिल का पम्पिंग प्रेशर इतना तेज होता है कि वह खून को 30 फीट ऊपर उछाल सकता है।

सारे कैंमरे और दूरबीनें फेल

इंसान की आँख एक करोड़ रंगों में बारीक से बारीक अंतर पहचान सकती है। फिलहाल दुनिया में ऐसी कोई मशीन नहीं है जो इसका मुकाबला कर सके।

नाक में एंयर कंडीशनर

हमारी नाक में प्राकृतिक एयर कंडीशनर होता है। यह गर्म हवा को ठंडा और ठंडी हवा को गर्म कर फेफड़ों तक पहुंचाता है।

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारें

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

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

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

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

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

मो०: 09302111742, 942514925

कैंसर और हृदय सम्बन्धी बीमारियों में भी कारगर दर्द में पैरासिटामोल से ज्यादा फायदेमंद हल्दी

संकलन-रजनीश त्यागी

चोट, मोच में देसी इलाज के तौर पर इस्तेमाल होने वाली हल्दी की ताकत को अब विदेशी विशेषज्ञ भी मान गए हैं। एक शोध में कहा गया है कि दर्द में हल्दी पैरासिटामोल और आईब्रूप्रोफेन से अधिक लाभदायक होती है। खास बात यह है कि दर्द निवारक दवाओं के दुष्प्रभाव हैं, लेकिन हल्दी का कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है।

एक प्रमुख दवा निर्माता कम्पनी के शोध में पता चला है कि खेल के दौरान लगने वाली चोट या मोच के दर्द में हल्दी दर्द निवारक दवाओं जितनी ही कारगर है। खास बात यह है कि इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है। चोटिल खिलाड़ियों को हल्दी दी गई है, जिससे उन्हें पैरासिटामोल या आईब्रूप्रोफेन जितनी राहत मिली। शोध के दौरान देखा गया कि जिन लोगों ने राहत पाने के लिए पारम्परिक दर्द निवारक दवाओं का सेवन किया उन्हें गैस्ट्रो सम्बन्धी समस्याओं से भी जूझना पड़ा। शोधकर्ता डॉ० फ्रांसेस्को डी पेरो ने कहा, शोध से पता चलता है कि हल्दी में पाये जाने वाले तत्व करक्यूमिन से तैयार उत्पाद हड्डी और मांसपेशियों से जुड़े दर्द में सुरक्षित दर्द निवारक हो सकते हैं। पूर्व के शोध में

करक्यूमिन का प्रभाव गठिया में देखा जा चुका है। कैंसर, हृदय सम्बन्धी बीमारियों में भी अधिक कारगर है।

शोधकर्ता 50 खिलाड़ियों के अनुभवों के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं। इन्हें हड्डियों और मांसपेशियों में तकलीफ थी। इन्हें एक ग्राम करक्यूमिन तत्व वाली एल्गोकर टैबलेट 10 दिनों तक दिन में दो बार दी गई। शोध यूरोपियन रिव्यू फॉर मेडिकल एंड फारमाकोलॉजिकल साइंसेज में प्रकाशित हुआ है। डॉ० डी पेरो ने कहा, शोध में देखा गया कि एल्गोकर टैबलेट लेने वाले ज्यादातर मरीजों को राहत मिली। पारम्परिक दर्द निवारक लेने वाले 16 फीसदी मरीजों में गैस्ट्रिक समस्याएँ देखने को मिलीं।

याददाश्त बढ़ाये

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के शोध में पता चला कि हल्दी के सेवन से याददाश्त 30 फीसदी तक बढ़ जाती है। अवसाद में भी यह राहत पहुँचाती है। करक्यूमिन मस्तिष्क के उन हिस्सों में प्रोटीन जमा नहीं होने देता है, जो याददाश्त-भावनाओं को देखते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस में राहत

एक अन्य शोध में विशेषज्ञों का दावा है कि हल्दी में मौजूद तत्व करक्यूमिन से बुजुर्गों में होने वाली हड्डियों के क्षरण की समस्या ऑस्टियोपोरोसिस में भी राहत मिलती है। पिछले साल जेनोआ यूनिवर्सिटी में हुए शोध में देखा गया कि हल्दी का सेवन करने वाले बुजुर्गों की हड्डियों की सेहत में सुधार हुआ। हल्दी वाले पूरक आहार लेने वाले बुजुर्गों की हड्डियों की सेहत छह माह में सात फीसदी तक बेहतर हुई। ■

थायरॉयड की समस्या में कारगर

सेतुबंधासन

—संकलन : कांता बाजवा

थायरॉयड की समस्या है, तो सेतुबंधासन प्रतिदिन 1 से 2 मिनट करें। यह मुश्किल आसन है, इसे करते वक्त सावधानी बरतें।

थायरॉयड की समस्या अग्नि, आकाश, पृथ्वी और जल तत्व के असंतुलन के कारण होती है। सेतुबंधासन इसे ठीक कर थायरॉयड से मुक्त करता है। पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ लें। घुटने और पैर एक सीध में रहें। दोनों पैरों के बीच फासला हो। हाथ शरीर से सटे हुए और हथेलियाँ जमीन पर हों। सांस लेते हुए, धीरे से अपनी पीठ के निचले, मध्य और फिर सबसे ऊपरी हिस्से को जमीन से उठाएँ। धीरे से अपने कन्धों को अंदर की ओर लें। टुड्डी को हिलाये बिना, छाती को टुड्डी से लगायें।

इस दौरान शरीर के निचले हिस्से को स्थिर रखें। दोनों जांघें एक साथ रहें। चाहें तो इस दौरान आप अपने हाथों के सहारे शरीर के ऊपर हिस्से को उठा सकते हैं। अपनी कमर को अपने हाथों का सहारा भी दे सकते हैं। आसन को 1 से 2 मिनट बनाये रखें। सांस छोड़ते हुए आसन से बाहर आ जायें। ■



स्वतंत्रता के नियमों को स्वीकार करने के बाद ही
आपको स्वतंत्र कहलाने का अधिकार है।



अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्

Akhil Bharatiya Prakritik Chikitsa Parishad (Formerly All India Nature Cure Federation)

कुदरती उपचार के गांधी विचार-व्यवहार के प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित संस्था
An organisation committed for the promotion of Gandhian thoughts of Nature-Cure

पत्रांक:- २५५ /2018-19

दिनांक:-19/5/2018

कार्यालय आदेश

परिषद् के हित विरुद्ध गतिविधियों में सक्रिय पाये गये व्यक्तियों व संस्थाओं के संदर्भ में परिषद् की कार्यकारिणी के अनुरोध पर 15 अप्रैल 2018 को विशाखापट्टनम में आयोजित आम सभा ने व्यापक विचार विमर्श के पश्चात् सर्वसम्मति से निम्नलिखित महानुभावों को परिषद् के सभी अधिकारों तथा प्राथमिक सदस्यता से मुक्त करते हुए निष्काषित कर दिया है। परिषद् कार्यालय में इनका किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप व प्रवेश तत्काल प्रभाव से पूर्णतया अवैधानिक माना जायेगा तथा इसकी अवहेलना करने पर सम्बंधित व्यक्तियों के विरुद्ध उचित कार्यवाही की जायेगी :-

1. श्री शंकर कुमार सान्याल
2. श्री स्वामी शंकरानन्द सरस्वती
3. श्री एन0पी0 सिंह
4. श्री आर0एस0 डबास
5. श्री प्रदीप टाकू
6. श्री शिव कुमार शर्मा
7. श्री अतुल कुमार
8. श्री संजीव पाण्डे
9. श्री विनोद पाठक
10. श्री नवीन सिंह
11. श्री संजय सिंह
12. श्री आर0सी0 पटेल
13. श्री प्रदीप पाण्डे
14. श्री विकास रुहेल
15. श्री जयपाल सिंह
16. श्री आर0सी0 सरोज
17. श्री एस0एन0 त्रिपाठी
18. श्री प्रवीण सूरी
19. श्री तेजपाल सिंह
20. श्रीमति सुषमा कपूर

ये आदेश परिषद् के कार्यकारी अध्यक्ष की सहमति से किए जाते हैं।

(डॉ० अवधेश कुमार मिश्र)
महामंत्री

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :-

1. अध्यक्ष/मंत्री केन्द्रीय गांधी स्मारक निधि, नई दिल्ली
2. अध्यक्ष/मंत्री गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति, नई दिल्ली
3. पुलिस उपायुक्त, दरियागंज नई दिल्ली को इस परिषद् के पत्र संख्या-22/218-19 दिनांक 03/4/2018 के तारतम्य में प्रेषित
4. कार्यालय नोटिस बोर्ड
5. सभी सम्बंधित व्यक्तियों को
6. कार्यकारी अध्यक्ष, अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्।

(डॉ० अवधेश कुमार मिश्र)
महामंत्री

सहारा इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एण्ड मैनेजमेंट

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

यहाँ चल रहे कोर्सेस

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

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

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

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

मोबाईल : 9923328801 ईमेल : simsmabd@gmail.com

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला

प्राकृतिक चिकित्सालय

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

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

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

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

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

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

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

सफलता के सूत्र

संकलन-डॉ. अरविन्द त्यागी

1. जब लोग आपको 'Copy' करने लगे तो समझ लेना जिंदगी में 'Success' हो रहे हैं।
2. कमाओ-कमाते रहो और तब तक कमाओ, जब तक महंगी चीज सस्ती न लगने लगे।
3. जिस व्यक्ति के सपने खत्म, उसकी तरक्की भी खत्म।
4. यदि 'Plan A' काम नहीं कर रहा, तो कोई बात नहीं '25' और 'Letters' बचे हैं उन पर 'Try' करें।
5. जिस व्यक्ति ने कभी गलती नहीं की उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की।
6. भीड़ हौंसला तो देती है लेकिन पहचान छीन लेती है।
7. अगर किसी चीज को दिल से चाहो तो पूरी कायनात उसे तुमसे मिलाने में लग जाती है।
8. कोई भी महान व्यक्ति अवसरों की कमी के बारे में शिकायत नहीं करता।
9. महानता कभी ना गिरने में नहीं है, बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने में है।
10. जिस चीज में आपका 'Interest' है उसे करने का कोई टाईम फिक्स नहीं होता। चाहे रात के '1' ही क्यों न बजे हों।
11. अगर आप चाहते हैं कि कोई चीज अच्छे से हो तो उसे खुद कीजिये।
12. सिर्फ खड़े होकर पानी देखने से आप नदी नहीं पार कर सकते।
13. जीतने वाले अलग चीजें नहीं करते, वो चीजों को अलग तरह से करते हैं।
14. जितना कठिन संघर्ष होगा जीत उतनी ही शानदार होगी।
15. यदि लोग आपके लक्ष्य पर 'हंस' नहीं रहे हैं तो समझो 'आपका लक्ष्य बहुत छोटा है।'
16. विफलता के बारे में चिंता मत करो, आपको बस एक बार ही सही होना है।
17. सबकुछ कुछ नहीं से शुरू हुआ था।
18. हुनर तो सब में होता है फर्क बस इतना होता है किसी का 'छिप' जाता है तो किसी का 'छप' जाता है।
19. दूसरों को सुनाने के लिए अपनी आवाज ऊँची मत करिये बल्कि अपना व्यक्तित्व इतना ऊँचा बनायें कि आपको सुनने की लोग मन्त करें।

20. अच्छे काम करते रहिये चाहे लोग तारीफ करें या न करें आधी से ज्यादा दुनिया सोती रहती है सूरज फिर भी उगता है।

21. पहचान से मिला काम थोड़े-बहुत समय के लिए रहता है लेकिन काम से मिली पहचान उम्रभर रहती है।

22. जिंदगी अगर अपने हिसाब से जीनी है तो कभी किसी के 'फैन' मत बनो।

23. जब गलती अपनी हो तो हमसे बड़ा कोई वकील नहीं जब गलती दूसरों की हो तो हमसे बड़ा कोई जज नहीं।

24. आपका खुश रहना ही आपका बुरा चाहने वालों के लिए सबसे बड़ी सजा है।

25. कोशिश करना न छोड़ें, गुच्छे की आखिरी चाबी भी ताला खोल सकती है।

26. इंतजार करना बंद करो, क्योंकि सही समय कभी नहीं आता।

27. जिस दिन आपके 'Sign #Autograph' में बदल जाएंगे, उस दिन आप 'बड़े आदमी बन जाओगे।'

28. काम इतनी शांति से करो कि सफलता शोर मचा दे।

29. तब तक पैसे कमाओ जब तक तुम्हारा बैंक बैलेंस तुम्हारे फोन नंबर की तरह न दिखने लगे।

30. अगर एक हारा हुआ इंसान हारने के बाद भी मुस्करा दे तो जीतने वाला भी जीत की खुशी खो देता है, ये है मुस्कान की ताकत। ■

TYGAI INSTITUTE OF COSMIC RAY THERAPY

- TYGAI INSTITUTE OF COSMIC RAY THERAPY
- BIOMETRIC OF CHILDREN
- TREATMENT ON THROUGH VIBRATOR BOX BASED ON TELE THERAPY.
- HUNGER COSMIC COLOURS OF PATIENTS AND IT FEEDING THROUGH GEMS BASED ON DOWSING BOX AND OCCULTISM.
- MEDITATION THROUGH PYRAMIDS

R.K. TYAGI # 9450259870
Gadai, Khaga-Fatehpur (UP) 212655
E-mail : kramtyagi333@gmail.com

जब हम क्रोध की अग्नि में जलते हैं तो
इसका धुआँ हमारी ही आँखों में जाता है।

दर्द से पहचान, आहार से इलाज

संकलन-अर्पित भारद्वाज

“माइग्रेन सिर के एक तरफ होने वाला दर्द है। कभी-कभी तो अटैक के समय दर्द की जगह भी बदल जाती है। कुछ लोगों को यह दर्द सिर के बीचोंबीच होता है, तो कुछ लोगों को सिर के दोनों तरफ। यदि इस दर्द से राहत पाना चाहते हैं, तो प्रतिदिन 14 से 16 गिलास पानी पियें। अपने भोजन में सलाद, हरी सब्जियों को पर्याप्त मात्रा में शामिल करें। फल खूब खायें। खासकर गाजर खूब खायें। यदि माइग्रेन के दर्द से परेशान रहते हैं, तो हर दिन ठंडे पानी से सिर जरूर धोयें। रात में सोने से पहले नाक में बादाम का तेल डालें।”

माइग्रेन आज युवाओं में बढ़ती एक आम समस्या है। एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में माइग्रेन ने लगभग तीन चौथाई लोगों को जकड़ रखा है। इसमें सबसे ज्यादा युवा वर्ग प्रभावित है। सामान्य सिरदर्द के मुकाबले माइग्रेन से होने वाला सिरदर्द असहनीय होता है। हालांकि, असहनीय सिरदर्द सिर्फ माइग्रेन में ही नहीं, बल्कि ट्यूमर, मेनिनजाइटिस आदि बीमारियों में भी हो सकती है। इससे पहले देर हो, डॉक्टर से जरूर सम्पर्क करें। माइग्रेन का दर्द काफी बेचैनी पैदा कर सकता है। इस गम्भीर सिरदर्द को चिकित्सकीय उपचार के साथ खाद्य पदार्थों के सेवन से भी कम कर सकते हैं।

अगर आप मांसाहारी है तो मछली खायें, राहत पायें—माइग्रेन से बचने के लिए मछली का सेवन फायदेमंद होता है। फैटी फिश ओमेगा 3 फैटी एसिड का एक बहुत अच्छा स्रोत है। यह सिर में सूजन और दर्द में काफी हद तक राहत प्रदान करती है। सूजन को कम करने के अलावा, मछली का तेल ब्लड क्लॉटिंग, रक्त दबाव और माइग्रेन अटैक के अन्य लक्षणों को कम करने में सहायक होता है। सैल्मन, ट्राउट और हेरिंग मछली इसके बेहतरीन स्रोत हैं।

दर्द में नट्स—माइग्रेन का दर्द सताये तो नट्स खायें। इनमें मैग्नीशियम अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो हमारे शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में सहायता करते हैं। मैग्नीशियम से समृद्ध पदार्थ जैसे—सेम, नट्स, साबुत अनाज और इनसे बने ब्रेड दर्द कम करने वाले हार्मोन को छोड़ता है, जिससे माइग्रेन के दर्द से बहुत राहत मिलती है।

अलसी के बीज—अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं। इसमें भी ओमेगा 3 फैटी एसिड और फाइबर पाया जाता है।

पानी पियें पर्याप्त—सम्पूर्ण स्वास्थ्य और शरीर के अंगों को

सुचारू रूप से कार्य करने के लिए जल एक महत्वपूर्ण तत्व है। निर्जलीकरण होने पर जब हमारे शरीर से पानी बाहर निकल जाता है तो इस स्थिति में भी सिरदर्द और माइग्रेन होता है। उचित मात्रा में पानी पीने से माइग्रेन के दर्द को नियंत्रित किया जा सकता है।

दही का असर—मस्तिष्क ठीक तरह से काम करे, इसके लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम की आवश्यकता होती है। कैल्शियम की कमी से भी माइग्रेन की समस्या हो सकती है। रोजाना एक कटोरी दही खाने से माइग्रेन के दर्द को दबाया जा सकता है।

साबुत अनाज—बाजरे में फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट और मिनरल पाये जाते हैं। तो ऐसे में माइग्रेन का दर्द होने पर साबुत अनाज से बने भोजन जरूर सेवन करें।

माइग्रेन के दर्द की एक पहचान है। बार-बार होने वाले सिरदर्द को हल्के में लेना आपको भारी पड़ सकता है। यदि यह दर्द सिर के एक तरफ हो, तो यह माइग्रेन का दर्द भी हो सकता है।

विशेषज्ञ कहते हैं—माइग्रेन एक न्यूरोलॉजिकल समस्या है। इसमें रह-रहकर सिर में चुभन भरा दर्द होता है, जो कुछ घंटों से लेकर तीन दिन तक रहता है। इसमें सिरदर्द के साथ-साथ गैस्ट्रिक, उल्टी जैसी समस्याएँ होती हैं। साथ ही रोशनी व तेज आवाज से परेशानी महसूस होती है। —डॉ० संजीव कुमार, न्यूरोसर्जन, दिल्ली

एक रिपोर्ट के अनुसार—भारत में चौथाई लोगों को माइग्रेन की समस्या ने जकड़ रखा है।

माइग्रेन में दर्द निवारक दवाओं का सेवन सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

जिन लोगों को उच्च या निम्न रक्तचाप, ब्लड शुगर और तनाव जैसी समस्याएँ होती हैं, उनमें माइग्रेन होने की संभावना बढ़ जाती है। माइग्रेन का एक कारण बढ़ता डिप्रेशन भी है। ऐसे में युवाओं को तनाव से बचना चाहिए। ■

मानव शरीर अद्भुत है

400 किमी प्रति घंटा की रफ्तार

तंत्रिका तंत्र 400 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से शरीर के बाकी हिस्सों तक जरूरी निर्देश पहुँचाता है।

इंसानी मस्तिष्क में 100 अरब से ज्यादा तंत्रिका कोशिकाएँ होती हैं।

आप अनुमान लगाने का जितना अधिक प्रयत्न करेंगे,
उतना ही अधिक परेशान होंगे।

How Pure the Mind of the Beast

◆ Kalpatta Narayanan

In M. Mukundan's work *Mulakudi*, a four-year-old child who still drinks his mother's milk is admonished by his father. The mother is extremely tired by feeding both her children, the younger one being a baby. The father threatens his four-year-old son that if he finds him drinking his mother's milk again, he will die at his father's hands. The next morning, the father finds his son in the kennel, drinking the dog's milk along with her puppies. Mukundan has a very unique way of writing. He narrates in the voice of a distant observer, detached from the story. But sometimes – very rarely, and when he does, it is deliberate – he changes his tone. The narrator in Mukundan's books is not a genius, but an innocent simpleton. And that makes his loveable.

A human baby doesn't have an advantage of a puppy. The breasts of a female dog are designed only to breastfeed. They can be said to be designed exclusively for the use of a child. There is nothing special about the female dog's breasts that tempts anyone to peek when she is feeding her puppies. As her puppies grow and as she herself ages, her breasts reduce in size until they just become specks in her body. The only species on the planet whose breasts remain the way they are without reducing in size is human beings, says Desmond Morris.

He also says that if the sole function of female breasts was to feed the young, then they wouldn't have been shaped this way. Female breasts aren't shaped like feeding bottles, and hence, in the very first days of a child's life, it struggles to drink its mother's milk. In very rare scenarios, this has even resulted in the death of the infant. This carelessness of God is either pleasing or displeasing. God's design of the human body is convoluted and confusing. In his poem, *Manassakshi Sookshippukarodu*, T.P. Rajeevansays that unlike our mouths, eyes, nose, and excretory orifices, our conscience is not a sex organ. Anyway, the added responsibilities of female breasts render babies secondary. A mother breastfeeds her child with great difficulty in a crowded train compartment or a doctor's waiting room. I know a friend who tried to repeat the multiplication table in the descending order just to keep himself from

staring at a breastfeeding session in progress.

If the only function of the female breasts were feeding the young, the human mind would have been as pure and innocent as an animal's mind. If sex organs were used only for sex, we could have done away with the overlapping of functions of many organs (Even though it is as difficult to conceive as having a language solely for poetry). Babies often suffer because, apart from being their primary source of food, female breasts have sexual and cosmetic duties as well. Even after a baby's relationship with its mother's breasts is over, they remain the same; their duties don't wear them down. In fact, breasts overcome babies. When Mukundan paints the picture of a child drinking a female dog's milk, what we fail to remember (and what I have come to remember) is that children drink an animal's milk far longer than their mother's. Inspiring a certain group of furious people to question the public whether they would kill their own mothers, cows have attained an important status in our society; they are sacred and have temples devoted to them. John Abraham shows his discomfort on the subject in his movie, *Agraharathil Kazhuthai*. With the same innocence demonstrated by Mukundan, the professor in the film wonders whether a baby donkey would drink cow's milk. If female breasts had the sole duty of nourishing the young, Oedipus Complex would not have existed in men. Man would not have been so restless. Does man's obsession with female breasts indicate his immaturity? (In so many ways, men really are immature.) The fury of the husband/father in Mukundan's story does not amuse me; but hurts me instead.

If, like man, all animals had the habit of eat three meals a day, then no life, not even man, would have managed to survive on this planet for so long. If there was no mating season, members of the same species would have maimed and killed each other in frightening regularity. (Or else, to survive, they would have had to be pretentious like us, hiding behind the mask of civility.) Their peaceful, calm countenance would have given way to a moody, restless one like ours. (Animals would have had to resort to yoga to be calm.) Since humans don't have a mating season, we are slaves to our libido. Monogamy is unnatural and a nearly impossible concept to practise. ■

जहाँ बुद्धि प्रयोग करने की आवश्यकता है, वहाँ बल प्रयोग करने से कोई लाभ नहीं होता।

The India of My Vision

◆ Dr. Sukumar Azhikode

I want to decipher and demystify the concept of 'yesterday – today – tomorrow'. We talk as if we three different time frames in the forms of yesterday, today, and tomorrow, but as human beings, we have only the one – today, right now. All the other time frames are somehow captured and contained in the present. Yesterday can only be viewed from today's perspective. The yesterday of the previous day is forever obscured to us. Tomorrow too is dependent on today. We can see just the one tomorrow, and never the tomorrows succeeding that. Time is now, burning bright and high today, in the present. So when I talk about the India of my visions of yesterday, today, and tomorrow, I simplify it to my visions of today, as all the other time frames are present there. That's a relief. It is commonly said that old people live in the past and the young ones in the future. I don't think many people have dedicated much thought to this saying. If this saying is true, then its simplest meaning is that, while old people inhabit the past and the young ones claim the future, the present is left unoccupied; no one lives in it. This is a tremendous tragedy. The question then arises as to who lives in the present. One of the greatest tragedies of our time is that no one lives in the present, that it is a ghost town. It is as if all of us escape to some other haven. The chant of the pilgrims on their way to one Kerala's holiest temples is saranam. Saranam is a very important concept in Buddhism. This chant emerged and grew as the emotions and devotion of the devotees of Lord Ayyappa. Buddhists believe in the Three Jewels of Refuge (saranam). When life becomes a little hard today, we take refuge in the memories of the past or the hopes for the future.

Some of our political parties live in the past; some others in the future. Thus, the common man of India, who wants to live in the present, is left leaderless and directionless. Is there any politician who thinks of the India of his vision? It has been years since the idea of India was lost. After independence, we created and dedicated a constitution for our own benefit. How beautiful it reads in English! The words in the Preamble are so mesmerising that their beauty will be lost in translation. It talks about the people of India. But, in the India of today, there are no such people. The people of India talked about in the Preamble to the

Constitution lived and died in those pages. We don't remember them. It is a tragic irony that the Preamble was both the birthplace and the cremation ground of those wonderful people, who never existed. If we ever rename the Constitution of India, we can call it, 'The Constitution or the Vision of India as Imagined by the Political Leaders of Yesterday'. The problem is the place of such a vision. Now, when all of us look towards an India of tomorrow, the world is burning around us. The citizens of the world try to live the right way, which they feel obligated to, and having failed at this, they die in the right way. This is my new interpretation of war. War is a technology that allows people to die in modern and novel ways. Soldiers and civilians don't die in the same manner they died before the Iraq War. The public, which never truly grasped the idea of living a new life, now die new deaths. That is how they recapture the novelty that was lost to us! And hence, we are obligated to hinder this novel way of dying and welcome a novel way of living. May be it was this sense of duty that inspired the university to choose a topic that is relevant through all times.

My vision of India has a firm standing only because you too have a vision of it. Otherwise the concept will be made a mockery of, with the question, "Who are you to have a vision of India?" at its root. If you don't share with me the right to have a vision of our homeland, my vision will be ridiculous. When Mahatma Gandhi entered the political arena, he published his views in a book called Hind Swaraj. What made this a unique piece of literature? Gandhiji says this in the foreword, "The views expressed in this book are mine, and yet not mine." Such irony! He explains, "They are mine because I hope to act according to them. But, yet, they are not mine, because I lay no claim to originality. They have been formed after reading several books." Hence, we can never form a vision of the world; we can only borrow it conceptually and live it willingly. My vision of India too, is borrowed from other places. There is a beautiful analogy in one of the Upanishads. A sage tells his student, "If you collect honey from all the flowers from all the trees in this forest and store it in a pot, you will never be able to distinguish the source of each drop of honey you taste." This is an analogy for the unity, or oneness, of souls. The same applies to concepts. We absorb and borrow concepts from all around us, in the same manner Gandhiji did. One ridiculous myth about Gandhiji is that he was someone who never read books. Our current politicians, who

शान्ति को बाहर खोजना व्यर्थ है, क्योंकि
वह तो आपके गले में पहना हुआ है।

don't have the bad habit of reading books, might be spreading this myth as means of self-appreciation. His autobiography or any other book that he wrote proves that he has read all the books that matter. This was how Gandhijiaccepted and absorbed concepts and

visions. In Hind Swaraj, Gandhiji cites John Ruskin's Unto this Last. It is from this work that Gandhiji formed the wonderful concept of Sarvodaya. How many drops and atoms of ideas would have found their way into my speeches! Hence, this speech is mine, yet not mine. ■

Fitness Funda

◆ Dr. Ashok Mane

Fitness Funda is a Fashion-Fad & Frustrating Fraud for modern madness! Fabulous Figure, Fantastic Fitness, Face & Fat Loss is became successful, strong & sure source across all lands and culture. Big-Budget business of multi-millions.

Wonderful World-Weight Loss & Gain, Super Shape & Size, Fitness-Fashion, Food & Friendly Festivals for disable defective desires! Boon or Bogus Bonus?

Fatness & Fitness have foolish factors & emotional elements of no scientific or rational reasons. Obesity is a modern man's madness for machines, modernisation and materialism. As the age of anxiety and stress, modern man made symbolic stress and psychosomatic diseases. There is a need to educate Fat Persons to know various effects of Fat Deposit except heredity. Hazards of excess fat gain (Not a Misconception-Weight. Fat 15% in male and 20% in female body) is directly responsible and certainly causing Acidity, Constipation, Diabetes, Cancer, Blood Pressure, Renal Disorder, Heart Attack, Joints & Bones pain, Osteoarthritis, Weak Muscles Thromboplebitis, Varicose Veins, Heavy Breathing, High Cholesterol, Disorders of Kidney & Gall Bladder, Cirrhosis of Liver, Diverticular Disease of colon, pregnancy problems upto dissatisfaction of sexual life.

In short, Phisycal, Psychological, Psychosomatic & Social Several Problems upto short life expectancy is a accursed companion of fatness!

Methods to detect Fatness : Ideal weight chart & graphs. (B) Harpenden callipers Scin - Fold Thickness (C) Pinching the Body (D) Stand before full mirror. (E) Breathlessness while Running, Climbing, sexercise or digging exercises. Nowadays many more methods available in modern medicinal market.

Treatment : Unfortunately 80% unscientific and scientific studies-survey shows traditional & modern medicine. Massage upto multi or super speciality surgeries like Bariatric (Life Saving for Morbid & Co-

morbidities) Gastric Band, Sleeve Gastrectomy, Gastric Bypass, Cosmetic, Super Selective Laser Liposuction, Non Stress (Without Stitches) Strenuous Surgical Workouts, Connecting Molar Teeth, Intestinal Bye-Pass or Jeunoileal shunt operation, plastic surgeries on especially fat for Hips, Breasts, Theights, Stomach, Hands, Symptomatic Local Surgery, Abdominoplasty, Tummy Tuck, Advanced U-Lipo, Laser Therapy. Surprisingly spot reduction, Ultrasonic Lipolisis (HIFU), Liposuction, Bariatric Surgery for 50-60 k.g. reduction on the spot Fat tummy, Spotlipo, 6 Packs, Sculpting, Tightening, Megaliposuction, Post-Massive, Weight Loss, Contouring of the Disproportionate body, Obese-Fatty Ladies Breast Lift, Genital and Vaginal Rejuvenation, Keyhole Surgery, Facial Rejuvenation (Palsy Surgery) Stem cell, Calf & Foot Surgery Arm tuck in 2 hours. One sitting 15 to 20 Litres fat reduction? No age limit, Side Effects and permanent result! A to Z horrible & unnatural! On the other hand, worldwide 153 Holistic Health Healers offer 1 Bye 1 Free/Concessional schemes/programmes for naturally fat reduction, figure correction, Toning, Firming, Lifting Non-Surgical Lipolysis, Reshaping, Inches loss Panchkarma Package, Shatkriya, Sapta Karma Services, Vishwavidhya Yoga Medispa Massage, Exercise, Diet, Nutrition, Food Plan-Control & Herbal Extracts need stringent guidelines from Expert. Fatness treatment, training, technique or tragedy? Calamities of Cream, Lotion, Gel, Oil & Wonderful weight package and programmes are available.

Avoiding Fitness Funda, Food Fad & Figure Fraud Factors. Be a Fitness Fighter. Fitness Friendly Follow Scientific Tips, Tricks & Tractics or otherwise Adolscents & Children morbid & co-morbid can be condidates for super surgery.

1. Don't be despressed. Accept frankly pleasures and pain. Open your third eye. Listen your internal-inner voice. Follow the body signs and signals which are superior than scientist, survey or studies.

2. Experience is a real - Genuine Guru. Respect it and regularise the life. Be positive.

3. Body is a wonderful world or Brahmanda. Be a Brahmanda Nayak of your own body and take care accordingly. Don't follow blindly the foolishness.

मूर्ख व्यक्ति कभी सन्तुष्ट नहीं हो सकता, जबकि बुद्धिमान व्यक्ति की सबसे बड़ी पूँजी सन्तुष्टता ही है।

4. Relax and reduce your regular requirements.
 5. Universally ideal '0 to 18' Figure, super shape & killer size '36x24 x34' Lean body, Small, Medium & Large Frame body based survey & deep research are professionally accepted by Trainer, Therapist, Expert & Doctors for socialite elite, Celebrity & Hi-Fi people. Poor person & patient should be avoid this type of fitness fad.

6. No food fashion! Diseasewise delicious dishes, Natural-Nutritional plan-chart or control. Seasonal fresh salads, Fruits, Indo-Foreign food-Home made Veg.-Non. Veg. as per 70% requirement. 8 hours sound sleep & remaining 16 hours-9 times proportional food & 17 times required water intake constantly energise our body's 60 Trillion cells. Chew properly as per Saint Dnyaneshwar & Fletchism system of slow drinking and eating. Digestion is 100 times important than consumption. Avoid grossly food calories contiousness. No outside Artificial, processed - substitute, Fast or Junk Food.

7. Sleep on Mat and Bed Sheet between 10 p.m. to 6 a.m. is unbelievable natural & beneficial. Day time rest and intervals are essential.

8. Indo-Foreign exercise, Vishwa Vidhya Yoga, Games, Swimming, Cycling, Scientific Walk, Brisk Walk, Jogging, Running, Dance, Aerobics, Neurobics, Surya Namaskar, Weight Training, Lifting, Power Lifting, Body Building, Household Chores, Gardening, Skipping & Several physical activities/guidelines are available in modern market. From fat to fit and apparent benefit of Sampurna Surya Namaskar or Health Guru's Unisex power Yoga (Scientific Combination of Indo-Foreign Exercise-running-Aerobics, Stretches and weight training. 27+9=total 36 minutes daily/

regular programme) is advisable. Single scientific exercise or Ashtanga Yoga & alongwith favourite / proper food cannot imporve the muscle tone, Cardiac health, Remove wrinkles & Flabbiness of skin.

9. No supplement & steroids. Avoid alcoholic, Heavy drinks, Beverages, Cold drinks, Syrups, excess tea, coffee, cocktails & contra combinations or excess / additional oily & spicy diet. Wine therapywise Millitary brand moderate XXX Rum, Dr. Brandy, Red Wine & Black Coffee, Tea and simple soups+macrobiotic diets are suited and maintain the acid-alkali balance in the blood subject to avoid complimentary food.

10. Avoid synergistic effects of Tobacco products.

11. Sex is essential and remedial part & procedure that occupies very important wonderful role in (Adipose, Tissue of fat cells) fatness care, cure & control as well as unbelievable good enough for life longetivity & happiness.

12. Literally fitness fad is not a physical but psychological too. Ideal indian super shape & size is figure '10'. Surprisingly Katrina is perfect figure '10' ('0' figure is a filmy fad). Vidya Balan proved skinny, fleshy, wholesome women figure '18+' is enough gorgeous-sexy and wonderful woman in Indian Cinema.

13. Observe the animals in their natural habitat, routine and strong way of life. Eat, Drink and behave like a Lord but work hard as a Labour. Be regular in work.

Take advantage a boon of nature, the noblest creation of God or otherwise suffering from fatness? Follow and obey natural health rules. Happy healthy Hundred years life style and life line. See Ideologist, Indo-Foreign Family Foodician for free fatness to fitness counselling. ■

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 पटीकल्याण आश्रम (पानीपत) में सेवाएँ दे रहे थे, अब 8 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतू निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है। पंचक्रमा की सुविधा है।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

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

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

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली