

प्रिय साथियों,

आप सभी को भारतीय नव वर्ष की मंगल कामनाएं

मित्रों, एक अंतराल के बाद पुनः नव वर्ष का आना एक कल्पना न होकर प्रकृति में स्पष्ट दिखाई देने वाला उत्साहवर्धक परिवर्तन है। यह बदलाव हमें एक सकारात्मक ऊर्जा के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित वह उत्साहित करता है। प्रकृति के इन संकेतों की उपेक्षा ही हमारे विकास की सबसे बड़ी बाधा है। गांधीजी ने जिस रामराज्य की पुनर्स्थापना का सपना देखा था उस संकल्प साधना का शुभारंभ भी इन अवसरों से ही संभव है। प्राकृतिक प्रदत्त इन अवसरों की उपेक्षा ने ही हमें बीमार व पराधीन बनाया। अपनी मूर्खतापूर्ण क्रियाओं से हमने शक्ति और सामर्थ्य देने वाली प्रकृति को ही नष्ट किया। इन विषम परिस्थितियों में भी आरोग्य और स्वाधीनता प्राप्त करने की इच्छा पूर्ति हेतु एक बड़ी कीमत चुकाने के बाद भी हम सचेत नहीं हुए। हमने अप्राकृतिक रहन-सहन चिंतन व आहार का भोग करते हुए प्राकृतिक तंत्र को ही प्रदूषित व नष्ट करने की प्रतिस्पर्धा करना शुरू कर दिया। इन विषम परिस्थितियों का एकमात्र समाधान प्राकृतिक जीवन यापन से ही संभव है। प्राकृतिक जीवन यापन को आज प्राकृतिक चिकित्सा के व्यवसाय के रूप में प्रचारित और प्रसारित किया जा रहा है।

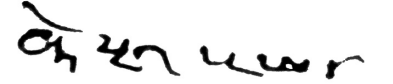
एक बात समझने की है कि जहां व्यवसाय की बात आती है वहां लाभ पाने की इच्छा को भी प्रोत्साहन मिलता है। अत्यधिक लाभ कमाने की अभिलाषा हमें अनैतिक कार्यों को करने के लिए प्रेरित करती है। यह अनैतिक प्रेरणा हमें अपने मानवीय आदर्शों से भटकाती है। परिणामतः हम मानव से दानव बनने की ओर बढ़ते हुए प्रकृति और पुरुष के संयोग को नष्ट करने में लग जाते हैं।

गांधीजी ने हमारे अविवेक से उत्पन्न इस बीमारी के समाधान हेतु राम नाम महातत्व की साधना करने की प्रेरणा दी। इसी प्रकार हमारे पर्व भी हमें सार्थक जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। रंगों के पर्व होली से समरसता, शक्ति साधना के पर्व नवरात्र से जीवनी शक्ति के विकास व राम जन्मोत्सव से राम नाम महातत्व की साधना की प्रेरणा हम ले सके तो हमारी जीवन साधना सार्थक व पूर्ण हो सकेगी।

परिषद परिवार पूरे मनोयोग से आपकी इस साधना को सहयोग देने के प्रति सतत प्रयत्नशील है। हम आपके मान की याचना के स्थान पर सम्मान की अभिलाषा रखते हैं। इस दिशा में हमारे द्वारा किए जा रहे प्रयासों को आपके सहयोग एवं मार्गदर्शन की अपेक्षा है। हमारे इस प्रयास में आपको कहीं भी कोई कमी या त्रुटि महसूस हो तो उसे बिना किसी संकोच के हमसे साझा करेंगे तो इससे हमारे कार्य करने की सामर्थ्य और शक्ति बढ़ेगी। हम परस्पर सहयोग एवं विश्वास से अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकेंगे इन्हीं अपेक्षाओं व आशाओं के साथ आपके ही



डॉ० अवधेश कुमार मिश्र
महामंत्री, अ०भा०प्रा०चि०परि०



केयूर भूषण
अध्यक्ष, अ०भा०प्रा०चि०परि०

अति आवश्यक सूचना

परिषद अपने सभी पूर्व, वर्तमान आजीवन सदस्यों, चिकित्सकों, सम्बद्ध संस्थाओं को जारी आजीवन प्रमाण-पत्रों को जारी होने की अवधि के 3 वर्ष पूरा होने पर नवीनीकरण करने की वैधानिक अनिवार्यता को लागू करने के लिए बाध्य है। इसके लिए सभी आजीवन सदस्य, चिकित्सक व सम्बद्धता के मूल प्रमाण-पत्र धारी महानुभावों से विनम्र अनुरोध है कि अपनी पूरी जानकारी के साथ निर्धारित आवेदन पत्र पर 100/- रूपये शुल्क सहित आवेदन कर यथाशीघ्र अपने प्रमाण पत्रों का नवीनीकरण करा लें। इस नवीनीकरण के पश्चात परिषद द्वारा जारी नवीनीकृत संशोधित सूची के आधार पर ही परिषद द्वारा आयोजित हो रहे विशाखापट्टनम के 37वें महाधिवेशन आदि में सहभागिता करना संभव होगा। -महामंत्री

शीघ्र आवश्यकता है

सेवा भावी आरोग्य कर्मयोगियों की जो परिषद द्वारा गाँधी के 150वीं जयंती के उपलक्ष में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु देश भर में संचालित हो रहे/होने वाले स्वावलम्बी आरोग्य सदनो, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, संगोष्ठियों, कार्यशालाओं, प्रदर्शनियों, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, शिक्षण सामग्री लेखन, वृत्त चित्र निर्माण, परीक्षा परवेक्षण, उत्तरपुस्तिका मूल्यांकन, योग कक्षाओं, प्राकृतिक चिकित्सालयों व पदयात्रा संचालन हेतु आप जिस किसी कार्य का सम्पूर्ण उत्तरदायित्व ले सकें। योग्यता व अनुभव प्रमाण पत्र, अपने पूर्ण विवरण व कार्य करने की रूपरेखा सहित सहयोग निवेदन परिषद कार्यालय के पते पर या ईमेल से शीघ्रातिशीघ्र भेजने की कृपा करें।

निवेदक-डॉ० सच्चिदानन्द, क्षेत्रीय मंत्री एवं कार्यक्रम प्रभारी गाँधी 150

समाचार दर्पण-

6 फरवरी 2018 को सायं 4 बजे गाँधी हिन्दुस्तानी साहित्य सभा के मंत्री के कार्यालय में परिषद् के प्रतिनिधियों के साथ हुई चर्चा में काका साहेब कालेलकर स्वास्थ्य साधना प्रेरणा केन्द्र के संचालन की सम्भावनाओं पर सहमति बनी। बैठक को सन्धि की मंत्री कुसुम शाह, माननीय प्रो० रमेश चन्द्र भारद्वाज, माननीय श्री विजय कुमार हाँडा, आ.भा.प्रा.चि.परि. के महामंत्री डॉ० अवधेश कुमार मिश्र, परिषद् कार्यक्रम प्रभारी डॉ० प्रबोध चन्दोल व डॉ० अरविन्द त्यागी के विचार-विमर्श का सान्निध्य मिला।

19 जनवरी 2018 को मातृ संस्था केन्द्रीय गाँधी स्मारक निधि के कार्यालय परिसर में गाँधी की पुण्यतिथि 30 जनवरी को प्रायश्चित एवं संकल्प दिवस आयोजित करने के सन्दर्भ में आयोजित बैठक में परिषद् की ओर से महामंत्री डॉ० अवधेश मिश्र, डॉ० प्रबोध चन्दोल, डॉ० अरविन्द त्यागी ने सहभागिता करते हुए परिषद् की सहभागिता को स्पष्ट किया। बैठक की अध्यक्षता केन्द्रीय गाँधी निधि के अध्यक्ष माननीय श्री रामचन्द्र राही जी ने की तथा मार्गदर्शन गाँधी शान्ति प्रतिष्ठान के अध्यक्ष माननीय कुमार प्रशांत जी ने की। तदनन्तर 30 जनवरी 2018 को सम्पन्न प्रायश्चित एवं संकल्प दिवस में परिषद् ने सक्रिय सहभागिता की।

गाँधी 150 राष्ट्रीय आयोजन समिति नई दिल्ली के तत्वाधान में गाँधी के व्यवहारिक विचार-प्रचार के कार्यक्रम निर्धारण एवं कार्यान्वयन में अ.भा.प्रा.चि. परिषद् सक्रिय सहभागिता के साथ जुड़ी है। परिषद् इस आयोजन के माध्यम से अपने सभी सहभागियों के सम्मिलित, सुसंगठित प्रयास से जन-जन तक कुदरती आरोग्य पद्धति को प्रचारित करने की ओर सक्रियता से अग्रसर है। इस सन्दर्भ में सभी के सहयोग प्रस्ताव व सुझाव

सहयोग निवेदन-अपने तन-मन को, अपने धन को, देश को दे दे दान रे, वो सच्चा इंसान रे। असमर्थ व अशक्त प्राणियों कि आरोग्य साधना के निमित्त सक्षम निस्वार्थ सेवाभावी उदारमना कर्मयोगियों से विनम्र निवेदन।

बंधुवर, आप सभी के सहयोग, सहभागिता एवं मार्गदर्शन में स्वावलंबी प्राकृतिक जीवन साधना प्रेरणा पीठ की स्थापना रायपुर में प्रस्तावित है। इस संकल्प साधना में आप जिस भी भूमिका के साथ जुड़ने की अभिलाषा रखते हो, से हमें यथा शीघ्र अवगत कराने की कृपा करेंगे तो हमारा मनोबल बढ़ेगा। आपकी सार्थक प्रतिक्रिया का अभिलाषी-**केयूर भूषण, अध्यक्ष, अ०भा०प्रा०चि०परि०**

आमंत्रित है। सम्पर्क सूत्र परिषद् कार्यालय नई दिल्ली है।

गाँधी स्मारक प्रा.चि. समिति, 15 राजघाट कालोनी, नई दिल्ली कार्यकारिणी ने माननीय राधा बहन को मार्गदर्शक, डॉ० ए.के. अरुण को नया अध्यक्ष तथा गाँधी संग्रहालय के निदेशक श्री ए. अन्नामलाई जी व श्री विजेन्द्र सिंह जी को सदस्य बनाया। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के लिए संकल्पबद्ध इन सभी साथियों को परिषद् परिवार की शुभकामनाएँ।

31 जनवरी 2018 को परिषद् के महामंत्री डॉ० अवधेश मिश्र ने नेहरू अध्ययन केन्द्र परिसर में संचालित प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र पर आयोजित कर्मयोगी श्यामलाल शुक्ल प्रेरणा एवं श्रद्धांजलि सभा में विचार व्यक्त करते हुए प्राकृतिक परिवेश की पुर्नस्थापना के प्रयास पर बल दिया। महामंत्री ने गाँव में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के निमित्त पाठक श्रृंखला चलाने हेतु 2100/- रुपये मूल्य की कुदरती उपचार की पुस्तक उपहार स्वरूप प्रदान करने की घोषणा की।

परिषद् के कार्यों को उद्देश्यों के अनुरूप सफल व सार्थक बनाने के लिए 31 जनवरी 2018 को आरोग्य मंदिर गोरखपुर में परिषद् के उपाध्यक्ष डॉ० विमल मोदी तथा उनके सहयोगी विषय विशेषज्ञों के साथ महामंत्री डॉ० अवधेश मिश्र ने विस्तृत चर्चा की। महामंत्री ने आरोग्य मंदिर में चल रहे दो माह के व्यवहारिक प्रशिक्षण सत्र की पद्धति का भी अवलोकन किया।

अखिल भारत योग विद्या एवं प्राकृतिक जीवन संघ भुज द्वारा विभेक कन्स्ट्रक्शन गाँधीधाम के सहयोग से स्वामी लीला शाह कुटिया आश्रम आदिपुर कच्छ, गुजरात में 25वाँ प्राकृतिक आरोग्य साधना ज्ञान सत्र का आयोजन 9,10,11 फरवरी को सम्पन्न हुआ। इसमें परिषद् की ओर से क्षेत्रीय मंत्री डॉ० सच्चिदानन्द ने इस कार्यक्रम में सहभागिता करते हुए सभी से प्रकृति की ओर लौटने की अपील की।

संकलन: डॉ० प्रबोध चन्दोल

शोक समाचार

परिषद् की मातृ संस्था केन्द्रीय गाँधी स्मारक निधि राजघाट नई दिल्ली के कार्यालय कार्यक्रम प्रभारी श्री प्रभात झा जी के पिता श्रीयुत अभयकांत झा सुपुत्र स्वर्गीय श्री सर्वजीत झा जी का लंबी बीमारी के बाद 65 वर्ष की आयु में 1 फरवरी 2018 को पतृक स्थान मनिहारी सीतामढ़ी बिहार में आकस्मिक निधन हो गया। ब्रह्मलीन अभयकांत झा जी के परिवार में उनकी धर्मपत्नी के साथ बड़े बेटे पंकज व बेटा बंदना झा के साथ छोटे बेटे प्रभात झा जी का भरा पूरा परिवार है। श्री प्रभात झा जी की धर्मपत्नी परिषद् द्वारा संचालित शैक्षणिक कार्यक्रमों की व्याख्याता एवं परीक्षक के रूप में अपनी सेवायें देती रहीं हैं। परिषद् परिवार ईश्वर से दिवंगत आत्मा को शांति तथा उनके परिवार को इस महाघात को सहने की शक्ति देने की प्रार्थना करता है।



आज प्रकृति के समक्ष उसके स्वाभाविक अस्तित्व का संकट खड़ा है। प्राकृतिक तंत्र का हर घटक परस्पर सहयोगी व सहभागी बनने के स्थान पर एक दूसरे के अस्तित्व के समक्ष संकट खड़ा करने की ओर सतत प्रयत्नशील है। इस असंतुलित प्राकृतिक पारिस्थितिकी तंत्र का जनक आज के बुद्धिमान मानव को कहना बहुत हद तक सही कहा जाएगा। स्वाभाविक प्राकृतिक तंत्र से वियोग कर अप्राकृतिक विकसित आधुनिकतम भोग की संस्कृति का अनुसरण करते हुए आज के मानव ने अपने जिस एकाधिकार के साम्राज्य की स्थापना की है उससे उसके अस्तित्व के साथ ही पूरे सामाजिक ताने-बाने पर प्रभाव पड़ना लाजमी है। इन परिस्थितियों में पले व बढ़े आज के मानव के स्वस्थ रहने की कल्पना करना बेईमानी ही है।

आज समाज में बड़े पैमाने पर विकसित सरकारी तंत्र की आधुनिक चिकित्सा व्यवस्था इन स्वास्थ्य की चुनौतियों से निपटने में अक्षम साबित हो रही है। सरकारी तंत्र की अव्यवस्थाओं से हताश व निराश मनुष्य असरकारी तंत्र की चिकित्सा व्यवस्थाओं का सहयोग लेने के लिए विवश है। परिस्थितियों का व्यवसायिक लाभ लेने की प्रतिस्पर्धा में अनेक व्यवसायिक प्रतिष्ठानों का दखल बढ़ने से भी इनकी भी गुणवत्ता प्रभावित हुई है। वैसे भी आधुनिक चिकित्सा पद्धति के दुष्प्रभाव से मनुष्य काफी सतर्क हो चुका है। आज पूरे विश्व में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को अपनाने की रुची बढ़ी है। भारतीय चिकित्सा पद्धतियों की ओर आज पूरा विश्व आशा भरी निगाहों से देख रहा है।

पूरे विश्व में आज केवल दो तरह की चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं। एक वह पद्धतियाँ हैं जो औषधि के सहारे औषधि युक्त हैं और दूसरी वह पद्धतियाँ हैं जो औषधि मुक्त हैं। दोनों पद्धतियों के अपने-अपने गुणधर्म हो सकते हैं परंतु औषधि मुक्त पद्धतियों में किसी बाहरी तत्व की सहभागिता न होने से मिलावट की संभावनाएं कम रहती हैं। घालमेल न होने के कारण औषधि मुक्त पद्धतियों की विश्वसनीयता पर भी ज्यादा संदेह की संभावना नहीं रहती। प्राकृतिक और योग चिकित्सा पद्धति औषधि मुक्त होने के साथ-साथ प्रकृति के काफी करीब होने के कारण समाज में काफी लोकप्रिय हो रही है। इन परिस्थितियों में आज हम प्राकृतिक स्वास्थ्य साधकों के समक्ष एक गुरुतर उत्तरदायित्व आ गया है। हमें अपने विवेक और ज्ञान के कौशल से इस उत्तरदायित्व की पूर्ति करने की कसौटी पर खरा उतरना होगा। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद अपने स्वास्थ्य साधकों के प्रशिक्षण व शिक्षण व्यवस्था को गुणवत्तापूर्ण बनाने के साथ ही आज के वैधानिक आधुनिक पैमानों पर खरा सिद्ध करने के प्रति सतत प्रयत्नशील रही है। परिषद अपने स्वास्थ्य साधकों के आधुनिकतम ज्ञान संवर्धन हेतु व्यवहारिक ज्ञान सत्रों, शैक्षणिक कार्यशालाओं, चिकित्सा शिविरों, संगोष्ठियों आदि के माध्यम से इस दिशा में सतत प्रयत्नशील है। परिषद गांधी के विचार, व्यवहार, परंपरा के अनुरूप उनकी इस रचनात्मक प्रवृत्ति को एक सार्थक उपलब्धि तक ले जाने के जिस प्रयास में लगी है उसे पूरा करना हम सभी का सामूहिक उत्तरदायित्व है। आपके विचारों के माध्यम से आपकी यह "परिषद प्रभा" इस अभियान में किंचित भी सहयोगी और सहभागी बन सकी तो यह हम सब का सौभाग्य होगा।

आप सब के सहयोग एवं मार्गदर्शन की अभिलाषा में आपका

प्रमत्त मिश्रा

सभी संबद्ध संस्था प्रभारियों, आजीवन चिकित्सक सदस्यों की सेवा में

बंधुवर,

जैसा कि आप अवगत हैं कि अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद इस पद्धति के कार्य से जुड़े हितबद्ध सदस्यों व संस्थाओं का संगठित साझा मंच है। संबद्धता प्राप्त संस्थाओं के प्रतिनिधियों, आजीवन चिकित्सक सदस्यों के माध्यम से प्रत्येक 3 वर्ष के अंतराल पर निर्वाचित, चयनित, मनोनीत सदस्यों की योगदान से गठित कार्यकारिणी परिषद के उद्देश्यों के अनुरूप 3 वर्ष के कार्यकाल के लिए पूर्णतया उत्तरदायी है। इस पूरी वैधानिक चयन प्रक्रिया में सहभागिता के लिए अधिकृत प्रतिनिधियों के अतिरिक्त किसी भी अन्य की सहभागिता व हस्तक्षेप पूरी प्रक्रिया को विधि की दृष्टि में दोषपूर्ण व अमान्य बना देता है। समय-समय पर इन वैधानिक बाध्यताओं की उपेक्षा की एक बड़ी कीमत परिषद को भी चुकानी पड़ी। इसलिए सभी संबद्ध संस्थाओं, आजीवन चिकित्सक सदस्यों को जारी प्रमाण पत्रों का प्रत्येक 3 वर्ष पर नवीनीकरण कर नवीनीकृत सूची तैयार करने की वैधानिक प्रक्रिया का पालन किया जा रहा है।

इसलिए ऐसी सभी संस्थाओं व आजीवन चिकित्सक सदस्यों से विनम्र अनुरोध है कि परिषद द्वारा उपलब्ध कराए गए सूचना प्रपत्र को सौ रुपये नवीनीकरण शुल्क व मूल प्रमाण पत्र के साथ यथाशीघ्र भेजकर अपने प्रमाण पत्रों को नवीनीकरण कराने की कार्यवाही पूर्ण करायें।

3 वर्ष के भीतर जारी सभी प्रमाण पत्रों तथा नवीनीकृत प्रमाण पत्रों के आधार पर तैयार संबंधित संस्थाओं व आजीवन चिकित्सक सदस्यों की सूची के आधार पर ही परिषद के अधिवेशनों, कार्यक्रमों आदि में सहभागिता का अवसर देना हमारी वैधानिक विवशता है।

वैधानिक नवीनीकृत संबद्धता प्रमाण पत्र प्राप्त संस्थाओं पर उपलब्ध स्थाई व्यवस्थाओं के आधार पर उन्हें अध्ययन केंद्र का कोड आवंटित कर अध्ययन केंद्र चलाने की सहमति देने की प्रक्रिया का अनुपालन जून 2018 के सत्र हेतु प्रारंभ किया जा चुका है।

स्वा केंद्र की परीक्षा व्यवस्था के स्थान पर परिषद द्वारा स्वयं संबद्ध संस्थाओं के सहयोग से परीक्षा व मूल्यांकन व्यवस्था को वैधानिक स्वरूप दिया जा रहा है। इस पूरी व्यवस्था हेतु हमें अपने सभी हितबद्ध साधियों के सहयोग की आवश्यकता सदैव रही है। इसलिए आप सभी अनासक्त साधक आरोग्य कर्म योगियों से विनम्र अनुरोध है कि प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में हमें अपना बहुमूल्य योगदान प्रदान करने की कृपा करें। हमें विश्वास है कि आपके द्वारा स्वेच्छा से समर्पित तन-मन-धन का किंचित योगदान प्राकृतिक चिकित्सा जगत के भविष्य का नियंता अवश्य बनेगा। नव वर्ष की मंगल कामनाओं सहित,

आपका, डॉ. अवधेश कुमार मिश्र, महामंत्री

सिरदर्द / माइग्रेन

■ डॉ० दीपक शर्मा

माइग्रेन एक गंभीर बीमारी है जिसका समय रहते उपचार होना जरूरी है। माइग्रेन में रोगी को बेचैन कर देने वाला दर्द होता है। माइग्रेन को कई नामों से जाना जाता है। इसे आधे सिर का दर्द, सुदाअ निस्फी, शकीका आदि भी कहा जाता है। कई बार दवाइयों से भी माइग्रेन का दर्द कम नहीं होता है। यह दर्द सुबह से ही शुरू हो जाता है और दिन में यह दर्द काफी तेज हो जाता है।

माइग्रेन किस वजह से होता है यह भी जानना जरूरी है। माइग्रेन की मुख्य वजह है, चिंता करना, देर रात तक काम करना, मानसिक दुर्बलता, जुकाम, नजला, कब्ज, मलेरिया का प्रभाव आदि। महिलाओं में माइग्रेन के मुख्य कारण हैं, हिस्टीरिया, अधिक शारीरिक या मानसिक कार्य करना, सदा लगातार, बेवजह पेशान रहना आदि। महिलाएं पुरुषों की तुलना में माइग्रेन से अधिक पीड़ित रहती हैं।

माइग्रेन के रोगी के लक्षण—

इस रोग में सिर दर्द का अधिक होना, सिर के दायें या बायें भाग में दर्द होना, दर्द की वजह से उल्टी आना, सिर में

दर्द के साथ शरीर में सुन्नता भी आ सकती है। आधे सिर में दर्द बने रहना आदि लक्षण होते हैं। यह दर्द सिर से शुरू होकर आंख और जबड़े तक फैल जाता है। और रोगी को अत्यधिक दर्द होता है।

उपचार—

1. पानी में हींग को अच्छी तरह से घोल लें फिर इसे सूँघें और इसका लेप माथे पर लगाएं। दर्द से निजात मिलेगा।
2. लहसुन को पीस कर उसका लेप दर्द वाली जगह पर लगाने से दर्द से निजात मिलता है, साथ ही आप लहसुन के रस की दो छोटी बूंदे नाक के छिद्र में डालें।

अपथ्य—

1. मिर्च और अचार माइग्रेन के दर्द को तेजी से बढ़ा सकता है।
2. पनीर का सेवन माइग्रेन के दर्द को बढ़ाती है।
3. किसी भी तरह के खट्टे फलों का सेवन करना भी माइग्रेन के दर्द को बढ़ा सकता है।
4. बर्गर व पिज्जा का सेवन या जंक फूड खाना माइग्रेन के रोगियों के लिए खतरनाक हो सकता है।
5. आलूबुखारा भी माइग्रेन के दर्द को बढ़ा सकता है।
6. शराब व मदीरा पीना बंद कर दें क्योंकि माइग्रेन को बहुत तेजी से बढ़ाती है शराब। ■

सहारा इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एण्ड मैनेजमेंट

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

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

अन्य कोर्सेस

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

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

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

साईनोसाइटिस उपचार

■ डॉ० प्रबोध चन्दोल (प्रा.चि.)

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

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

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

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

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

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

सुबह के समय में रोगी व्यक्ति को कम से कम 10 मिनट तक उदरस्नान करना चाहिए और प्रतिदिन अपने चेहरे पर 15

मिनट तक भाप देनी चाहिए। इसके बाद गीले तथा निचोड़े हुई तोलिये से अपना मुंह साफ करना चाहिए।

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

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

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

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

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

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

हितकारी दोहे

दही मथें माखन मिले, केसर संग मिलाय।

होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय।।

बहती यदि जो नाक हो, बहुत बुरा हो हाल।

यूकेलिप्टिस तेल लें, सूंघें डाल रुमाल।।

अजवाइन को पीसिये, गाढ़ा लेप लगाय।

चर्म रोग सब दूर हो, तन कंचन बन जाय।।

अजवाइन को पीस लें, नीबू संग मिलाय।

फोड़ा—फुंसी दूर हों, सभी बला टल जाय।।

अजवाइन—गुड़ खाइए, तभी बने कुछ काम।

पित्त रोग में लाभ हो, पायेंगे आराम।।

अपनी इन्द्रियों पर सम्पूर्ण नियन्त्रण ही सच्ची विजय है।

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)

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. (सर्टीफिकेट इन कम्प्यूनिटी हेल्थ)

योग्यता - 10वीं उत्तीर्ण, अवधि-1 वर्ष प्रवेश-जून एवं दिसम्बर

3. C. Yog (सर्टीफिकेट 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

अफारा

■ वैद्य उषा कौशिक

इस रोग के कारण रोगी के पेट में गैस बनने लगती है जिसके कारण रोगी का पेट फूलने लगता है और पेट में दर्द होने लगता है। इस रोग को फ्लेटूलेन्स भी कहते हैं। इस रोग के कारण रोगी को डकारे भी आने लगती हैं।

अफारा रोग होने का कारण—जब कोई व्यक्ति वसामय भोजन को खाता है तो इसके कारण कभी-कभी जिगर से पर्याप्त मात्रा में पित्त नहीं निकल पाता है जिसके कारण भोजन के टुकड़े नहीं हो पाते हैं और भोजन के टुकड़े छोटे-छोटे कैप्सूल के रूप में बन जाते हैं। ये कैप्सूल आंतों की दीवारों से चिपककर सड़न तथा गंदी गैस निकालना शुरू कर देते हैं। ये गैस आंतों में जमा हो जाती हैं तथा बेचैनी पैदा कर देती है जिसके कारण व्यक्ति को यह रोग हो जाता है। इस रोग के होने का मुख्य कारण अजीर्ण है। यह रोग कई प्रकार के अनावश्यक भोजनों का सेवन करने के कारण भी होता है। खाना खाते समय हवा की मात्रा निगलने के कारण भी यह रोग हो सकता है। पाचनशक्ति कमजोर होने के कारण अफारा रोग व्यक्ति को हो जाता है।

अफारा रोग के लक्षण—इस रोग से पीड़ित रोगी को बेचैनी होने लगती है तथा उसका पेट फूलने लगता है। रोगी व्यक्ति को पेट में गैस बनने के कारण दर्द होने लगता है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को डकारे आने लगती हैं और डकारों के द्वारा रोगी व्यक्ति के मुंह से गैस निकलने लगती है। इस रोग के कारण रोगी व्यक्ति को कभी-कभी सांस लेने में परेशानी भी होने लगती है।

अफारा (पेट में वायु) भर जाने के कारण दर्द से पीड़ित व्यक्ति का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार—इस रोग का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को 2-3 दिन तक उपवास करना चाहिए तथा दोनों समय एनिमा क्रिया करके अपने पेट को साफ करना चाहिए। रोगी व्यक्ति को नींबू का पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए तथा इसके बाद रोगी व्यक्ति को पेट पर ठंडा सेंक लेना चाहिए। इसके बाद दिन में 2 बार अपने पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों के लिए अपनी कमर पर रात के समय में गीली पट्टी लगानी चाहिए तथा सोने से पहले 15 से 20 मिनट तक कटिस्नान करना चाहिए। सुबह के समय उठते वक्त तथा रात को सोने से पहले कागजी नींबू का रस 1 गिलास गरम पानी में निचोड़कर पी लेना चाहिए। अफारा

तथा पेट के सभी प्रकार के दर्दों को ठीक करने के लिए गहरी नीली बोतल के सूर्यतप्त जल को 25 मिलीलीटर की मात्रा में प्रतिदिन 6 बार लेने से बहुत अधिक लाभ होता है। इस रोग से पीड़ित रोगी को प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के साथ कुछ पदार्थों को खाने में परहेज भी करना चाहिए, तभी यह रोग पूरी तरह से ठीक हो सकता है।

ये पदार्थ इस प्रकार हैं—कच्चा खीरा, पत्ता गोभी, मटर, टमाटर, मूंगफली, किशमिश, आम, आलू, दूध तथा चावल आदि। रोगी व्यक्ति को उन पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए जिससे अधिक मात्रा में गैस बनती है। इस रोग से पीड़ित रोगी को सुबह के समय में 1 गिलास सन्तरे का रस पीना चाहिए। इस रोग से पीड़ित रोगी को सुबह के समय में 1 गिलास सेब का रस पीना चाहिए तथा इसके बाद 1 गिलास गुनगुना पानी पीना चाहिए। इससे यह रोग जल्दी ठीक हो जाता है। अफारा रोग से पीड़ित रोगी को अपनी नाभि के ऊपर तथा चारों तरफ सरसों का तेल लगाने से बहुत लाभ मिलता है। नींबू के रस के साथ सौंफ का सेवन करने तथा इसके बाद भोजन करने से रोगी व्यक्ति को बहुत अधिक लाभ मिलता है। 1 चम्मच अजवायन का पाउडर तथा थोड़ा-सा काला नमक दिन में 2 बार मट्टे के साथ सेवन करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। इस रोग से पीड़ित रोगी को मिर्च-मसालेदार तथा गैस बनाने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। ■

स्वास्थ्यवर्धक दोहे

ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल।

नींबू 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 आंवला, बीस औ चालिस ग्राम।

रक्तचाप हिरदय सही, पायें सब आराम।।

शहद आंवला 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।।

लाल टमाटर लीजिए, खीरा सहित सनेह।

जूस करेला साथ हो, दूर रहे मधुमेह।।

प्रातः संध्या पीजिए, खाली पेट सनेह।

जामुन गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह।।

व्यक्ति को महावीर तभी कहा जाता है जब वह विकट परिस्थितियों का हँसी-खुशी से सामना करता है।

हाथ की 5 उंगलियाँ और उससे जुड़े शारीरिक अंग

संकलन—अदिति भारद्वाज

हमारे हाथ की पांचों उंगलियाँ शरीर के अलग-अलग अंगों से जुड़ी होती हैं, इसका मतलब आप को दर्दनाशक दवाइयाँ खाने की बजाए इस आसान और प्रभावशाली तरीके का इस्तेमाल करना चाहिए, आज इस लेख के माध्यम से हम आपको बतायेंगे के शरीर के किसी हिस्से का दर्द सिर्फ हाथ की उंगली को रगड़ने से कैसे दूर होता है?

हमारे हाथ की अलग-अलग उंगलियाँ अलग-अलग बिमारियों और भावनाओं से जुड़ी होती हैं, शायद आप को पता न हो, हमारे हाथ की उंगलियाँ चिंता, डर और चिड़चिड़ापन दूर करने की क्षमता रखती हैं, उंगलियों पर धीरे से दबाव डालने से शरीर के कई अंगों पर प्रभाव पड़ेगा।

1. अंगूठा (The Thumb)—हाथ का अंगूठा हमारे फेफड़ों से जुड़ा होता है, अगर आप की दिल की धड़कन तेज है तो

हलके हाथों से अंगूठे पर मसाज करें और हल्का सा खींचें।
2. तर्जनी (The Index Finger)—ये उंगली आंतों Gastro Intestinal Tract से जुड़ी होती है, अगर आप के पेट में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा रगड़े, दर्द गायब हो जायेगा।

3. बीच की उंगली (The Middle Finger)—ये उंगली परिसंचरण तंत्र तथा Circulation System से जुड़ी होती है, अगर आप को चक्कर या आपका जी घबरा रहा है तो इस उंगली पर मालिश करने से तुरंत रहत मिलेगी।

4. तीसरी उंगली (The Ring Finger)—ये उंगली आपकी मनोदशा से जुड़ी होती है, अगर किसी कारण आपकी मनोदशा अच्छी नहीं है या शांति चाहते हो तो इस उंगली को हल्का सा मसाज करें और खींचें आपको जल्द ही इस के अच्छे नतीजे प्राप्त हो जायेंगे आप का मूड खिल उठेगा।

5. छोटी उंगली (The Little Finger)—छोटी उंगली का किडनी और सिर के साथ सम्बन्ध होता है, अगर आप को सिर में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा दबायें और मसाज करें आप का सिर दर्द गायब हो जायेगा, इसे मसाज करने से किडनी भी तंदरुस्त रहती है। ■

आयु बढ़ने के साथ या दुर्घटना से शारीरिक सुन्दरता नष्ट हो सकती है, परन्तु आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेन्टर

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 छत्रपुर नई दिल्ली-74 संपर्क : 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

स्वस्थ जीवन के 21 सूत्र

संकलन-अर्पित भारद्वाज

1. अल्पाहारी व्यक्ति के घर डॉक्टर नहीं आते क्योंकि अधिक भोजन करना, घर बैठे रोग को निमंत्रण देना होता है।
2. “जिसका काम उसी को साजे” प्रभु ने श्वास लेने के लिए ही नाक का निर्माण किया है, अतः श्वास मुख से नहीं नाक से लेनी चाहिए। दीर्घ जीवन का आधार प्राणायाम, पूर्ण आयु के लिए प्राणायाम करना आवश्यक है।
3. शारीरिक शक्ति के अनुरूप कार्य करना चाहिए, न तो कम न ज्यादा।
4. शरीर का नाश होता है—क्रोध, शोक व तनाव से। इनसे सदैव दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।
5. कभी भी शौच, पेशाब, उल्टी, छींक आदि का नहीं रोकना चाहिए।
6. अत्यधिक ठण्डे व अत्यधिक गर्म खाद्य पदार्थ का सेवन न करें।
7. दिन में निश्चित समय पर सिर्फ दो बार भोजन तथा दो बार जलपान करने वाले बीमार नहीं पड़ते हैं।
8. भोजन को धीरे-धीरे खूब चबाकर निगलना चाहिए, मुख में बत्तीस दाँत प्रभु ने इसी कार्य के लिए ही दिये हैं।
9. दिन भर में दस, पन्द्रह गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए।
10. कब्ज जिगर को क्षीण कर देती है। अतः कब्ज न बनने दें।

11. रात्रि को गर्म दूध पीकर सोने से सुबह शौच साफ आता है।
12. भोजन में हरी सब्जियों तथा सलाद को प्राथमिकता दें।
13. सोने से पहले पैर को गुनगुने पानी से धोकर तौलिये से सुखा लें तथा ढीले व आरामदायक वस्त्र पहनकर सोना चाहिए।
14. गलत संगति से बचना चाहिए, क्योंकि वीर्य का नाश होने से पौरुषत्व का नाश होता है।
15. संभोग के पश्चात ठण्डा पानी नहीं पीना चाहिए।
16. दक्षिण दिशा की ओर पैर करके नहीं सोना चाहिए, दक्षिण दिशा में पैर करके सोने से मस्तिष्क तथा हृदय की बीमारियाँ होती हैं।
17. सप्ताह में एक दिन का व्रत अवश्य रखें, सिर्फ तरल पदार्थ जैसे—फलों का रस, हरी सब्जियों का सूप, दूध या नींबू की शिकंजी का ही प्रयोग करें।
18. एलोपैथिक दवाओं का प्रयोग कम से कम करना चाहिए तथा योग्य डॉक्टर से पूछ कर ही करना चाहिए।
19. दाँतों को प्रातः एवं सायं दोनों समय साफ करें तथा स्नान करें, एक समय दाँतों को नीम या बबूल के दातून से साफ करना लाभदायक होता है।
20. सुबह व शाम भोजन करने से पूर्व दो किलोमीटर अवश्य टहलना चाहिए।
21. नित्य 20 मिनट का समय अनंग-रति नमस्कार के लिए देना ही चाहिए, क्योंकि इसके अभ्यास से शरीर ‘सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्’ का साकार व जाज्वल्यमान स्वरूप बन जाता है। ■

गुणकारी छाछ

■ महावरी त्यागी

गर्मियों में पिया जाने वाला छाछ सिर्फ शरीर को ठंडक ही नहीं पहुंचाता, बल्कि वह कई दूसरी बीमारियों और परेशानियों से भी निजात दिलाता है। ब्यूटी निखारने में भी इसका इस्तेमाल होता है, तो आइए जानते हैं छाछ की इन क्वालिटीज के बारे में:—

- गर्मी में रोजाना दो समय पतले छाछ में भूना जीरा मिलाकर पीने से ठंडक मिलती है।
- हिचकी आने पर छाछ में एक चम्मच सौंठ डालकर पीने से वह तुरंत बंद हो जाती है।
- उल्टी होने पर छाछ के साथ जायफल घिस कर लेने से उल्टी बंद हो जाती है।
- छाछ में आटा मिलाकर लेप लगाने से झुर्रियों कम पड़ती हैं।
- मुंहासे होने पर गुलाब की जड़ छाछ में पीसकर मुंह पर लगाने से वह ठीक हो जाते हैं।

- पैर की एडियों के फटने पर छाछ का ताजा मक्खन लगाने से वह ठीक हो जाते हैं।
- सिर के बाल झड़ने पर बासी छाछ से सप्ताह में दो दिन बालों को धोना चाहिए, तो बाल झड़ना बंद हो जाते हैं।
- मोटापा अधिक होने पर छाछ को छौंक कर संधा नमक डालकर पीना चाहिए, इससे चर्बी कम होती है और मोटापा घटता है।
- सुबह-शाम छाछ या दही की पतली लस्सी पीने से स्मरण शक्ति तेज होती है।
- उच्च रक्तचाप होने पर गिलोय का चूर्ण छाछ के साथ लेना चाहिए।
- अत्यधिक मानसिक तनाव होने पर छाछ फायदेमंद होता है।
- जले हुए स्थान पर छाछ मलने से फफोले नहीं होते।
- विषैले जीव-जंतु के काटने पर छाछ में तम्बाकू मिलाकर लगाने से उसका विष नहीं फैलता।
- खुजली होने पर अमलतास के पत्ते छाछ में पीस कर शरीर में मलें। आराम मिलेगा। ■

मूर्ख व्यक्ति चाहता है कि सब उसकी ओर ध्यान दें, जबकि बुद्धिमान व्यक्ति इस बात की परवाह नहीं करता है।

पार्किन्सोनीजम

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

पार्किन्सोनीजम क्या है?—सन् 1817 में जेम्स पार्किन्स ने इस रोग को पहचान कर पूरी विस्तृत जानकारी दी। इसीलिए इस रोग को इनके नाम से जाना जाता है। आज कल लगभग सभी लोग इसको इसी के नाम से जानने लगे हैं। दिमाग के 'सबस्टन्सीया नायग्राम' नाम के कोष किसी कारण से क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। जिससे -डोपामीन' नाम का ब्रेइन केमिकल कम हो जाता है। जिससे शिथिलता, चलना, फिरना धीमा हो जाता है। कम्पन, स्नायु काढिन्य आदि जैसे लक्षण जन्म लेने लगते हैं। इन लक्षणों की शुरुआत लगभग शरीर के किसी एक भाग से ही होती है। फिर धीमे-धीमे दोनों अंगों में फैलते देखा गया है।

लक्षण

1. आराम की अवस्था में बैठे-बैठे हाथ पैर की अंगुलियों में कम्पन होना।

2. थोड़ा झुककर और जल्दी-जल्दी चलने से कम्पन कम हो जाता है।

3. हाथ पैर कठोर हो जाते हैं।

4. लिखने में अक्षर टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं।

5. अन्त में चलना भी बंद हो जाता है।

6. स्मरण शक्ति में कमी आना, तनाव आना, अधिक पसीना आना, आवाज धीमी होना, मुख के हाव-भाव अदृश्य जैसे लगते हैं।

मुख्यता: इस रोग को 50 वर्ष के लगभग अधिक देखा गया है। मेडिकल साइंस की दृष्टि से इस रोग को पांच अलग-अलग अवस्था में बाँटा गया है।

यह रोग उम्र और भाग-दौड़ की जिन्दगी के कारण देखने में आये लेकिन फिर भी परफैक्ट, कारण पूर्ण रूप से नहीं जान पाये हैं। कभी-कभी दवाओं की प्रतिक्रिया के प्रभाव से, सर में चोट लगने से, जहरीली गैसे या केमिकल के प्रभाव से, वायरस से,

असामान्य कारणों से, वंशानुगत भी होते देखा गया है। कभी-कभी यह रोग किसी बड़े रोग के कारण के रूप में देखा गया है। जैसे कि मल्टी सिस्टम थैरेपी अथवा प्रोग्रेसिव सुप्रा-न्युकलीयर पात्सी इसमें पिछले लक्षणों के रूप में अतिरिक्त लक्षण भी देखने को मिलते हैं।

परीक्षणों से अनुमान है कि हर 500 में से एक व्यक्ति को यह रोग हो सकता है। 60 वर्ष से अधिक के व्यक्तियों को 1.5% रोग ही डोपासीन, ब्रेइस से उत्पन्न होने वाला रसायन की कमी को रोकने के लिये अभी कोई एक चौकस दवा या चिकित्सा की खोज नहीं हो पाई है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति और आधुनिक निदान पद्धति से इसके बढ़ते लक्षणों को रोका जा सकता है।

आधुनिक चिकित्सा मनीषियों का स्पष्ट कहना है कि किन्हीं भी दो रोगियों की चिकित्सा के लिये एक प्रकार की दवा हो यह निश्चित करना बड़ा कठिन है। फिर भी कुछ ऐसी दवायें हैं जिन्होंने आशा की किरण दिखाई है पर इनसे हानि भी होती है जैसे-प्रेमीपेजोल, रोपीनीरोल, टोलकेपोन, अन्टाकेपोन आदि यह दवायें विदेशों में बनने से मंहगी प्राप्त होती हैं।

सावधानी

1. रोगी की चलने वाली दवाओं को तत्काल बंद न करें।

2. रोगी को पोषण और नाड़ी शक्ति बढ़ाने वाला भोजन दें।

3. रोगी को नियमित व्यायाम प्राणायाम अवश्य करायें।

4. सुबह शाम खुली हवा में आनन्द के पलों को व्यतीत करें।

5. घर या परिवार के साथ रहकर खुशहाल वातावरण में अच्छा परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।

6. रोगी के सामने नकारात्मक विचार हानिकारक देखे गये हैं।

पार्किन्सोनीजम रोग की प्राकृतिक योगिक चिकित्सा

समय	आहार चिकित्सा	मात्रा
6-0	लाल किशमिश खजूर का शरबत	20-30 दाना 2-6 नग
8-0	गाय का दूध तुलसी के पत्ते मधु	200 ग्राम 21 नंग 20 ग्राम
10-0	रात को भिगोई हुई रागी गाय का घी गुड़ (हलवा)	30 ग्राम 20 ग्राम 40 ग्राम
12-0	उबली सब्जी दलिया या रोटी सलाद नारियल सूखा	200 ग्राम 1 कटोरी 2 100 ग्राम 10 ग्राम
4-0	कोई भी मीठे फल का रस (मौसम का)	300-400 ग्राम
6-0	सहजन की फली मखाना का सूप या फल रोटी	4 नग 100 ग्राम 400 ग्राम 2
8-0	गाय का दूध, शहद या भिगोई हुई सूखे मेवे का शरबत	200 ग्राम

7. प्राकृतिक चिकित्सा व रोग के अतिरिक्त ताली बजाना, संगीत सुनना, हँसना, एक्जुप्रेशर, चुम्बक चिकित्सा का भी महत्व है।

योगिक चिकित्सा

1. रोगी की परिस्थिती देखकर चिकित्सा का निर्णय लेना हितकर है।

2. सामान्य या गहरे सांस लेने की आदत डलवायें।

3. भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रस्तिका और शेखनाद आदि फायदा देते हैं।

4. भजन, पूजा, ध्यान भी करना चाहिए।■

ईमानदार व सच्चे दिल वाला व्यक्ति स्वयं को सदा हल्का व तनावमुक्त अनुभव करता है।

सूर्य भेदी व्यायाम

संकलन : डॉ. विनोद पाठक

नवग्रहों में विशेष ग्रह है पृथ्वी और पृथ्वी पर जीवन का आधार है सूर्य। सभी प्राणियों तथा वनस्पतियों को ऊर्जा सूर्य से ही प्राप्त होती है। हम मनुष्यों की जीवन की धुरी भी यह सूर्य ही है। हिन्दू संस्कृति में सूर्य को विशेष स्थान प्राप्त है। विभिन्न वेदों तथा अन्य ग्रंथों में सूर्योपासना की महिमा वर्णित है। विशेष रूप से ऋग्वेद में तो सूर्योपासना के अनेक मंत्र हैं। कहा जाता है कि भगवान राम की रावण पर विजय का कारण भी यही सूर्योपासना ही थी। आयुर्वेद में भी सूर्य तथा सूर्योदय से पहले (उषाकाल में) सूर्य की लाली में घूमने व उसे देखने के लाभों का उल्लेख मिलता है। वैसे तो सूर्य को बल, बुद्धि, स्मृति, आयु, आरोग्य, सौभाग्य तथा विजय का दाता माना जाता है परन्तु इसके चिकित्सकीय गुण भी कम नहीं हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी सूर्य के इन लाभों को स्वीकारता है। सूर्य नमस्कार जिसकी धार्मिक महत्ता से आप सभी परिचित होंगे, को समस्त योगशास्त्र ने भी महत्वपूर्ण माना है। सूर्य नमस्कार या सूर्यभेदी व्यायाम के पन्द्रह अंग हैं, जिससे सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है। योगासनों को प्रारम्भ करने से पहले सूर्य नमस्कार करना तथा योगासनों की समाप्ति पर शवासन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभकारी है। यों भी जिस व्यक्ति को सूर्य नमस्कार का अच्छा अभ्यास हो वह अन्य योगासनों को भी आराम से कर सकता है।

सूर्य नमस्कार का पहला आसन है नमस्कार आसन इसके लिए सूर्य की ओर चेहरा करके बिल्कुल सीधे खड़े हो जायें। गर्दन सीधी व दृष्टि सूर्य की ओर रखें। ध्यान रखें कि आपके पंजे, एड़ी व घुटने मिले रहें। इसी स्थिति में छाती के सामने दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार करें। उर्ध्वनमस्कार आसन सूर्य भेदी व्यायाम का दूसरा आसन है। इसे करने के लिए दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में ही सिर के ऊपर ले जायें जितना हो सके कमर तथा हाथों को पीछे झुकायें तथा आसमान की ओर दृष्टि रखते हुए गर्दन को पीछे की ओर झुकायें।

सूर्यभेदी व्यायाम के तीसरे अंग हस्तपादासन को करने के लिए उसी सीधी खड़ी अवस्था में पेट को अंदर दबाते हुए आगे की ओर झुकें और दोनों हाथों की हथेलियों को पैरों के निकट जमीन पर रखें और सिर को घुटनों के बीच लाने का प्रयास करें।

एकपाद प्रसारणासन सूर्य नमस्कार का चौथा अंग है। इसके लिए तीसरे अंग हस्तपादासन की स्थिति में ही हाथों और एक पैर को उसी स्थिति में रखते हुए दूसरे पैर को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जायें, ध्यान रखें कि आपका घुटना न मुड़े, दूसरे पैर की जांघ व घुटने के बीच 90 डिग्री का कोण रखते हुए धड़ को पैर की जांघ से सटायें। चेहरे को सूर्य की ओर ही रखें। अगले चरण को द्विपाद प्रसारणासन में दूसरे पैर को भी पहले पैर की तरह पीछे की ओर फैला लें परन्तु धड़ उसी स्थिति में रखें। ध्यान रखें कि हाथ या घुटने मोड़ें नहीं इस स्थिति में आप हथेलियों और पैरों की अंगुलियों पर जमीन से उठे रहेंगे। छठे चरण में भूधरासन को करने के लिए पैर जितना संभव हो पीछे की ओर खींचें और हथेलियों और पैरों के तलवों को जमीन से लगाकर स्वयं (कूल्हों व कमर) को ऊपर उठायें। हाथ-पैर बिल्कुल सीधे रहें और पेट अंदर की ओर खिंचा रहे, ठोड़ी को कंठकूप में लगायें। अगले अंग अष्टांग प्रणिपातासन के लिए दण्ड लगाने की स्थिति में आयें और दोनों पैरों की अंगुलियों व अंगूठे सहित तलवों का अगला भाग, दोनों हथेलियों, छाती और मस्तक को जमीन से लगायें। ऐसे में पेट अंदर की ओर खिंचा रहे। नाक, कोहनी या कंधा जमीन का स्पर्श न करें। इसके बाद नवे अंग के रूप में भूधरासन, दसवें अंग के रूप में द्विपाद प्रसारणासन की पुनरावृत्ति करें। इसी प्रकार ग्यारहवें तथा बारहवें अंग के रूप में क्रमशः एकपाद प्रसारणासन तथा हस्तपादासन को दोहरायें। तेरहवें अंग उपवेशासन करने के लिए हस्तपादासन की स्थिति में रहते हुए घुटने मोड़कर बैठ जायें, हाथों तथा पैरों को यथास्थिति में रखें। चौदहवें तथा पन्द्रहवें अंग के रूप में क्रमशः नमस्कारासन तथा उर्ध्वनमस्कारासन को दोहराते हुए सूर्य भेदी व्यायाम की समाप्ति करें। सूर्य नमस्कार सूर्योदय से लगभग एक-डेढ़ घंटा पूर्व उठकर शौच, स्नान तथा सैर आदि से निपटकर, सूर्योदय के समय ठीक सूर्य के सामने खड़े होकर करना चाहिए। सूर्य नमस्कार से शरीर मजबूत तथा लचीला बनता है। एक बार सूर्य नमस्कार का अभ्यस्त हो जाने पर आप कठिन से कठिन योगासन को बड़ी आसानी से कर पायेंगे। इससे पूरे शरीर का संतुलित व्यायाम होता है। श्वसन तंत्र तथा पाचनतंत्र सम्बन्धी बीमारियों को दूर करने में सूर्य नमस्कार विशेष रूप से लाभकारी है। इससे शारीरिक तेज में वृद्धि होने के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर में एक ऊर्जा तथा स्फूर्ति का संचरण होता है जिससे आप पूरे दिन अधिक सक्रिय बने रह सकते हैं। ■

यदि आपका मन अतीत के बन्धनों तथा बीती बातों में उलझा हुआ है, तो आप वर्तमान का आनन्द अनुभव नहीं कर सकेंगे।

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

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

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

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

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

Reception Office at:

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

Kayur Bhushan, President
Akhila Bharatiya Prakritik Chikitsa Parishad
NEW DELHI

स्थापित-1972

Mob.: 9415735351, 9918074574

(रजि०)

माँ शारदा सेवाश्रम ट्रस्ट द्वारा

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



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

स्नेही स्वजन बन्धु,

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

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

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

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

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

सहयोगाकाँक्षी :

माननीय श्री कमभमपति हरी बाबू

सांसद, लोकसभा, विशाखापटनम्

माननीय श्री रुपकुलारवि कुमार

संयोजक स्वागत समिति 37वाँ

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन

सोजोर्न-9871766085

केयूर भूषण

स्वतंत्रता सेनानी व पूर्व सांसद,

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

247, सुन्दर नगर, रायपुर फोन-07712243524

डॉ. एस. श्रीलक्ष्मी

निदेशक, गाँधी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रम्

संयोजक, 37वाँ राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन

आर. के. बीच, विशाखापटनम्, आन्ध्रप्रदेश-530002

फोन : 9246621846, 9866077307

Web.: www.naturecarehospital.in

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

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

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

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

प्रस्तावित कार्यक्रम

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

नाम
Name

जन्म तिथि
Date of Birth लिंग
Sex नागरिकता
Nationality

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

फोटो

हस्ताक्षर

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

फोन नं०/Ph. No.: Email: Website:

पूरा पता/Full Add.:

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

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

आवेदक के पूर्ण हस्ताक्षर
Full Signature of Applicant

सोरायसिस

■ सुधीर गुप्ता

यह रोग एक भयंकर हठी प्रकार का होता है। शरीर के किसी भी भाग में यह रोग हो जाता है, यह रोग सौन्दर्य बिगाड़ देता है, शरीर में विजातीय द्रव्य बढ़ने लग जाता है तब इस शरीर में यह रोग प्रकट होता है।

लक्षण— यह पहले सिर में होता है बालों के ऊपर आने पर प्रकट होता है। राई के दाने के समान होता है। लाल या भूरे रंग के दाने चकत्ते के रूप में प्रकट होते हैं। कोहनी, घुटने, पिण्डली, कटि, पीठ, कन्धे, कान पर प्रकट होते हैं। शरीर पर छोटे-छोटे चकत्ते फैल जाते हैं, विकराल रूप धारण करते हैं तथा संधिवात हो जाता है। यह रोग उन्हीं लोगों को होता है जो अम्ल प्रधान भोजन लेते हैं। ऐसा एक रोगी आया जिसकी 50 वर्ष की आयु थी उसने कहा यह मेरा रोग ठीक कर दोगे? मैं बहुत परेशान हूँ। उस रोगी से कहा कि आप ठीक तो हो जाओगे, आपको तीन चीजें छोड़नी पड़ेंगी। 1. नमक, 2. चीनी, 3. मैदा। आप तैयार हो तो आपकी चिकित्सा शुरू कर देंगे, रोगी इतना उत्साहित था उसने अपनी पत्नी से तात्कालिक उबली हुई सब्जी बनवाई और बड़े प्रेम से चार रोटी और उबली हुई सब्जी खाई फिर उसी दिन से चिकित्सा शुरू हो गयी। यह 3 अक्टूबर, 1983 में शुरू किया। प्रातःकाल शौचालय से निवृत्त होकर फिर 5 बजकर 30 मिनट पर कटि स्नान दिया। 15 मिनट का उसके बाद कपड़े पहनकर घूमने के लिए चल दिया, आने के बाद थोड़ी देर बैठकर आराम से हल्का नाश्ता लिया उसके बाद 10.30 बजे मिट्टी की पट्टी पेट के ऊपर रखकर 30 मिनट के लिए बाद में गुनगुने पानी से एनिमा लेकर और छुट्टी कर दी। फिर दोपहर का भोजन 12.30 मिनट पर किया और उसके बाद विश्राम किया। 5.30 मिनट पर दोबारा कटि स्नान दिया फिर घूमने के लिए चले गये और रात को एक गिलास दूध मलाई युक्त पीकर सो गये। रोगी ने हमें बताया कि मुझे बहुत प्रिय है दूध मलाई और हमको मिलनी चाहिए। उसने कहा तुम दूध मलाई जितना पी सकते हो उतना पियो रोगी की पहले दिन की प्रक्रिया शांति से बीती। दूसरे दिन फिर कहा कि आप खीरा भरपेट खाइये उसके बाद रोटी खाइये चिकित्सा का यही क्रम चला। सुबह कटि स्नान 10.30 बजे पूरे बदन पर गीली चादर की लपेट और कम्बलों में पैक किया उसके बाद 45 मिनट की यह क्रिया फिर छोड़ दी। गुनगुने पानी का एनिमा दिया और फिर अपना स्नान आदि करके फिर दोपहर को खीरा खूब खाया और रोटी सब्जी शाम को 5.30 मिनट पर कटि स्नान और 15 मिनट का फिर घूमने जाना। तीसरे दिन वही क्रिया चली 10 बजे के करीब पूरे शरीर का मिट्टी का लेप किया और दो सूत मोटी मिट्टी का लेप कर दिया फिर लिटाकर मिट्टी की पट्टी अपने आप हट गयी फिर नहलाया, नहाने पर शरीर चमकने लगा सोरायसिस के चकत्ते उनका कालापन भी गायब होने लगा और लालिमा चमकने लगी और आशा हो गयी कि यह सरलता से चला जायेगा। उसके बाद अगले दिन जो क्रम चलता रहा केवल उसी को भाप स्नान पूरे शरीर को दिया 20 मिनट की यह चिकित्सा थी। उसके

बाद नहलाकर ठण्डे पानी से स्नान कराकर आराम करवाया।

उसके अगले दिन उनको ठण्डा गर्म कटि स्नान दिया। उसके बाद गुनगुने पानी का एनिमा और उसके बाद स्नान आदि करके भोजन करवाया और फिर विश्राम। अगले दिन गर्म पैरों का स्नान दिया और गुनगुने पानी का एनिमा देकर छुट्टी कर दी। यह क्रम एक महीने तक चला। उसके पश्चात रोगी ने कहा कि एक रोटी 24 घण्टे में खाते हैं इससे तो हमें उपवास करवा दो, उपवास की चर्चा उनके सामने खूब किया करते थे। लंघनम व्याध सिद्धान्त उनको बड़ा पसन्द लगा। उन्होंने कहा कि हमको उपवास करवाओ उन्होंने बताया कि उपवास में उभार आते हैं। कभी बुखार आ सकता है, पेचिस हो सकती है, फफोले पड़ सकते हैं, उल्टियाँ हो सकती हैं। इससे घबरायें नहीं उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया। दूसरे दिन से उनका उपवास शुरू हो गया। केवल जल पर पूरा दिन बड़े आराम से बीता। दूसरे दिन पूछा कोई परेशानी तो नहीं है। उन्होंने कहा कि मुझे कोई परेशानी नहीं है। अब उन्होंने तीसरे दिन फिर उपवास किया, चौथे दिन उपवास किया, पांचवें दिन किसी व्यक्ति ने रोगी से कहा कि आप कहाँ फंस गये, वह न तो खाना खाते और न तुम्हें खाने देंगे आप तो गलत फंस गये। रोगी का चेहरा उदास पड़ा हुआ था। मैंने पूछा तो उन्होंने बताया कि अमुख व्यक्ति मुझसे कह रहा है कि तुम चक्कर में कहाँ फंस गये? फिर मैंने पूछा कि आपको कोई परेशानी है तो उसने कहा कि मुझे तो सब ठीक है आप उपवास चालू रखें एक दिन उनके कोई सम्बन्धी आ गये वह इतने खुश हुए कि यह चिकित्सा आपने बहुत बढ़िया शुरू कर दी है आप जल्द निरोग हो जाओगे एवं स्वस्थ हो जाओगे।

फिर शाम को देखा उनका चेहरा प्रसन्न मुद्रा में था तो पूछा गया कि आज खुश कैसे हो तो उन्होंने बताया कि इंजीनियर साहब ने कहा कि आप बहुत बढ़िया चिकित्सा कर रहे हो। उसके बाद में सातवें दिन उपवास में खून की पेचिस हुई शाम को वह ठीक हो गये। आठवें दिन उनके सारे शरीर पर फफोले पड़ गये वह भी शाम तक रहे और अपने आप ठीक हो गये। नौवें दिन बतौर जाड़ा देकर बुखार आ गया तीन-चार रजाईयाँ उड़ा रखी और बढ़े जोर से कांपते रहे फिर उनको गर्म पानी की बोतल से पैरों में सेंक लगायी फिर बुखार उनका शांत हो गया। 12वें दिन उन्होंने बताया कि हमारे शरीर में अब कहीं दर्द नहीं है। शरीर बड़ा हल्का हो गया है। उपवास के 13वें दिन एक सन्त उनके दर्शन करने के लिए आये बढ़े उत्साह से उनसे बातचीत की सन्त ने कहा कि लाला आपके सारे रोग दूर हो गये। इसप्रकार 15 दिन का उपवास उन्होंने किया। उनकी पत्नी ने कहा कि अब उपवास बन्द करवा करके और दूसरी प्रक्रिया शुरू करो और 16वें दिन उनको संतरे का रस आधा गिलास दिया और उसके बाद कुछ नहीं दिया चौथे दिन से उसके बाद सन्तरे का रस और दूध 50 ग्राम हर दो घंटे के बाद दिया जाता था। पहले दिन 300 ग्राम, दूसरे दिन 600 ग्राम उसी प्रकार से 6 किलो दूध तक उनको ले गये और फिर पुनः दूध को कम करते हुए फिर साधारण भोजन पर ला दिया वह पूर्ण स्वस्थ हो गये सोरायसिस एवं संधिवात रोग से मुक्त हो गये। प्राकृतिक चिकित्सा बड़ी अद्भुत चिकित्सा है। यह दैविक चिकित्सा है। यह प्राणीमात्र के लिए लाभदायक है। ■

यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपकी इच्छाएँ सीमा से आगे न बढ़ने पायें।

पेट गैस में योग

संकलन-अदिति भारद्वाज

पेट में गैस बनने की समस्या काफी लोगों को हो जाती है। जब पेट में गैस बनती है, तो बड़ी परेशानी सी महसूस होने लगती है। मगर योग करने से सारी परेशानियाँ छू मंतर हो जाती हैं। वैसे तो कुछ प्रकार के आहार और दवाईयाँ हैं जो गैस की समस्या से काफी हद तक निजात दिला सकते हैं पर योगासन से जितना जल्दी फायदा होता है, उतना और किसी से नहीं।

आज जो योगासन हम आपको बताने वाले हैं, उससे आपको गैस तथा एसीडिटी दोनों से राहत मिलेगी। एक बात जिसका आपको खास ख्याल रखना है, वह ये कि योगा करने से पहले पानी बिल्कुल भी न पियें। इस योगा से आपके पेट पर गहरा असर पड़ेगा। नीचे दिये गये योगासन को रोजाना सुबह के समय करें। जिससे आपको कभी पेट में गैस की समस्या न झेलनी पड़े।

पश्चिमोत्तानासन—चटाई पर पीठ के बल लेट जायें और अपने दोनों पैर को फैलाकर रखें। दोनों पैरों को आपस में परस्पर मिलाकर रखें तथा अपने पूरे शरीर को बिल्कुल सीधा तान कर रखें दोनों हाथों को सिर की ओर ऊपर जमीन पर टिकाएँ। अपने दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाते हुए एक झटके के साथ कमर के ऊपर के भाग को उठा लें। इसके बाद धीरे-धीरे अपने दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ने की कोशिश करें। इस प्रकार यह क्रिया 1 बार पूरी होने के बाद 10 सेकेण्ड तक आराम करें।

हस्तपदासन—इसको करने के लिए पहले सीधे खड़े हों,

फिर अपने पैरों को हल्का ऊपर उठाकर नीचे आते हुए अपने पांव को छुएं।

सर्वांगासन—चटाई बिछाकर पीठ के बल लेट जायें। इसके बाद दोनों पैरों को मिलाकर व पूरे शरीर को सीधा तानकर रखें। अब साँस अन्दर लेकर धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठायें। फिर कमर और छाती को भी धीरे-धीरे ऊपर उठायें। अपने हाथों से कमर को पकड़ कर रखें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें और फिर नीचे आ जायें।

अनुलोम विलोम—दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दायें छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बायें छिद्र से 4 तक की गिनती में साँस को भरें और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो उंगलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात् दाहिनी नासिका से अंगूठे का हटा दें और दायीं नासिका से साँस को बाहर निकालें। अब दायीं नासिका से ही साँस को 4 की गिनती तक भरें और दायीं नाक को बंद करके बायीं नासिका खोलकर साँस को 8 की गिनती से बाहर निकालें।

पवनमुक्तासन—भूमि पर चटाई बिछाकर चित्त होकर लेट जायें। पूरक करके फेफड़ों में श्वास भर लें। अब किसी भी एक पैर को घुटने से मोड़ दें। दोनों हाथों की उंगलियों को मिलाकर उसके द्वारा मोड़े हुए घुटनों को पकड़कर पेट के साथ लगा दें। फिर सिर को ऊपर उठाकर मोड़ते हुए घुटनों पर नाक लगायें। दूसरा पैर जमीन पर सीधा रखें। इस क्रिया के दौरान श्वास को रोककर कुम्भक चालू रखें। सिर और मोड़ा हुआ पैर भूमि पर पूर्ववत् रखने के बाद ही रेचक करें। दोनों पैरों को बारी-बारी से मोड़कर यह क्रिया करें। ■

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला

प्राकृतिक चिकित्सालय

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

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

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

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

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

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

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

बढ़ती उम्र की जरूरत है व्यायाम

संकलन : डॉ. कुंवर अभिषेक सिंह

अपने बचपन के दिनों को याद कीजिए, किस तरह हमारा सारा दिन भागदौड़ और तरह-तरह के खेल खेलते हुए बीतता था। वहीं आजकल के बच्चों की दिनचर्या बहुत अलग है। स्कूल, ट्यूशन और एक्टिविटी क्लास के बाद जो थोड़ा समय बचा उसमें भी ज्यादातर बच्चे वीडियो गेम खेलना और टीवी देखना पसंद करते हैं, जबकि शरीर और दिमाग को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने के लिए व्यायाम बेहद जरूरी है। 7-8 साल की उम्र से ही बच्चों को हल्का-फुल्का व्यायाम करने और मैदानी खेल खेलने के लिए प्रेरित करें। एक बार बच्चे की दिनचर्या में व्यायाम शामिल हो गया, तो उसका प्रदर्शन और सेहत दोनों में निखार आएगा।

क्षमता और उम्र को ध्यान में रखकर बच्चों को व्यायाम करवाना चाहिए। औसतन देखा जाए, तो बच्चों के लिए रोज 20-25 मिनट घर पर हल्का-फुल्का व्यायाम और आधे से एक घंटे खेलना पर्याप्त होगा। जानते हैं, विकल्पों के बारे में—

घर के व्यायाम—वार्मअप—शुरुआत हमेशा वार्मअप से करें। इससे पूरे शरीर की मांसपेशियां सक्रिय होंगी और सुचारू रूप से रक्तसंचार होगा। इसके लिए—

- बच्चे पैर सीधे घड़ी की सुई की दिशा में 10 बार घुमाएं।
- 10-15 बार कूदें।

ये हैं विकल्प—सायक्लिंग—सीधा लेट जाएं। हाथों को कमर के समानांतर जमीन पर रखें। 20 बार सायक्लिंग करें। (पैरों को घुमाएं, जैसे साइकिल चलाते हैं)

नौका संचालन—पैरों को सीधा कर बैठें। दोनों हाथों से नाव का चप्पू चलाएं। पहले दाईं, फिर बाईं दिशा में 5-5 बार यह प्रक्रिया दोहराएं।

लाभ—उपरोक्त व्यायाम बच्चों की रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाने में बहुत उपयोगी है। यदि बच्चे का वजन ज्यादा है, तो वजन घटाने में भी काफी मदद मिलेगी।

पर्वतासन—वज्रासन में बैठें। हाथों को उंगलियों को आपस में फंसाएं। सांस लेते हुए 3 तक गिनती गिनें। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। सांस रोककर रखें और 5 तक मन में गिनती गिनें। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं। ध्यान दें, आसन के दौरान कंधे, हाथ और पीठ एकदम सीधी रहेगी। इस प्रक्रिया को 3 बार दोहराएं।

शाशांकासन—वज्रासन में बैठे-बैठे सांस भरते हुए दोनों हाथों को सामने की ओर से सिर के ऊपर से लेकर आएँ। अपने हाथ, सिर और धड़ एक सीध में रखें। अब सांस छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकें। पहले पेट, छाती और कंधों को झुकाएं। फिर सिर और हथेलियों को जमीन पर टिका दें। मन में 10 तक गिनती

गिनें। पहले वाली स्थिति में आएँ और गहरी लम्बी सांस लें। ये प्रक्रिया 3 बार दोहराएं। ध्यान दें, झुकने के दौरान नितम्ब एड़ी से स्पर्श करते रहने चाहिए।

ताड़ासन—सीधे खड़े हो जाएं। गहरी सांस लें। हाथों को सिर के ऊपर की तरफ खींचें। साथ ही एड़ियों को ऊपर उठाकर शरीर तान दें। 10 तक की गिनती गिनने तक सांस रोककर रखें। अब पहले वाली अवस्था में आकर गहरी सांस लें। यह प्रक्रिया 2 बार दोहराएं।

सर्वांगासन—जमीन पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। अब दोनों हाथों का सहारा देते हुए दोनों पैरों और पीठ को ऊपर की ओर उठाएं जैसे एल शेप बनता है। 10-15 तक गिनती गिनें, फिर धीरे-धीरे दोनों पैरों को मोड़ते हुए वापिस आ जाएं। यह क्रिया दो बार दोहराएं। **अनेक हैं फायदे**—सर्वांगासन, बच्चों की याददाश्त में बहुत मददगार होगा। वहीं कद बढ़ाने में ताड़ासन लाभकारी है। इसके अलावा ये सभी व्यायाम नियमित रूप से दोहराने से बच्चे का मन शांत और एकाग्र होगा। शरीर लचीला बनेगा। पाचन अच्छा रहेगा। रक्त संचार सुचारू रूप से होगा और सेहत बनेगी। ■

खाना और सोना

डॉ. रविन्द्र कुमार राणा

फकीर रिझाई से एक बार एक व्यक्ति ने पूछा कि आप इतने मस्त और स्वस्थ दिखाई पड़ते हैं, इसके पीछे क्या कारण है? रिझाई ने कहा, “जब मुझे भूख लगती है, तब मैं खाना खा लेता हूँ और जब नींद आती है तो सो जाता हूँ। बस और विशेष कुछ नहीं।” उस व्यक्ति ने कहा कि भूख लगने पर हम भी खाना खाते हैं, नींद आने पर सोते भी हैं। लेकिन आप जितने स्वस्थ एवं प्रसन्न नहीं हैं। रिझाई ने हंसते हुए कहा कि काश, अगर ऐसा हो पाता तो फिर मोक्ष किसी के लिए भी दूर नहीं होता। सभी स्वस्थ एवं सभी प्रसन्न होते। किसी प्रकार की चिन्ता फिर नहीं होती। उस व्यक्ति ने कहा कि जरा इसे और स्पष्ट करके बतायें। रिझाई ने कहा, “मैं जब खाना खाता हूँ तो सिर्फ खाना खाता हूँ, तब किसी प्रकार के अन्य भाव, चिन्ता, फिर परेशानी नहीं होती। इसलिए पूरे प्रसन्न भाव से ठीक प्रकार से खाना खाता हूँ। आप लोग खाना नहीं खाते, बल्कि खाने की रस्म पूरी करते हैं। खाने को मुंह के रास्ते पेट में धकेलने का काम करते हैं। खाना खाते समय भी दिमाग में काफी चिन्ताएं, तनाव एवं परेशानियां डेरा जमाये रहती हैं। इसलिए स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं समाप्त नहीं होती हैं। सोने से मतलब है कि नींद आने पर बिना किसी प्रकार की चिन्ता के तुरन्त गहरी नींद में चला जाता हूँ किन्तु आप लोग नहीं जा पाते हैं। सोते समय भी अनेक प्रकार की परेशानियां आपका पीछा नहीं छोड़ती हैं। ठीक प्रकार से सो नहीं पाते। करवटें बदलते रात बीत जाती है। इसे याद रखो कि जो व्यक्ति ठीक प्रकार से खाना नहीं खाता, नींद नहीं लेता और श्रम नहीं करता, वह कभी स्वस्थ और सुखी नहीं रह सकता। ■

कोई भी घटना केवल संयोगवश नहीं होती, उसके पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है। जीवन रूपी उद्यान में प्रत्येक वृक्ष का अपना महत्व है।

रक्ताभाव

■ डॉ० विनोद त्यागी

एक वक्त था, जब लोग रक्ताभाव को स्वतन्त्र रोग नहीं मानते थे, क्योंकि बदन में खून की कमी प्रायः बहुत से रोगों में हो जाती है। इसीलिए शरीर में खून की कमी होने पर इसे रोग का लक्षण समझकर मूल कारण ढूँढ़ा जाता था। लेकिन अब यह सिद्ध हो गया है कि रक्ताभाव स्वतन्त्र रोग भी है। यदि हम रक्त जिस पर हमारा स्वास्थ्य बहुत कुछ निर्भर है, के बारे में थोड़ी जानकारी भी प्राप्त कर लें, तो इस रोग से आसानी से बच सकते हैं।

हमारे रक्त में दो प्रकार के पदार्थ 1. तरल 2. ठोस हैं।

रक्त में पानी, प्रोटीन, शर्करा, वसा, लवण आदि तत्व पाये जाते हैं। जिन्हें भोजन के पचे हुए भाग से रक्त प्राप्त करता है। रक्त की प्रतिक्रिया क्षारमय होती है। रक्त के ठोस भाग में लाल रक्त कोष, श्वेत कोष एवं रक्त कण आदि मिलाकर 60% होते हैं।

रक्त की लाली का प्रधान कारण है, उसमें रहने वाला 'हेमोग्लोबिन'। साधारण अवस्था में हेमोग्लोबिन रक्त में 80-100% होता है। किन्तु जब हेमोग्लोबिन की मात्रा 50-70% हो जाती है, तो इसे रक्ताभाव का हल्का आक्रमण समझा जाता है। लेकिन जब यह मात्रा 50% से भी कम होती है, तो इसे भयंकर रक्ताभाव कहते हैं।

रक्तकोष कई तत्वों से मिलकर बने हैं। जब हम उन तत्वों को अलग-अलग देखते हैं, तो पीला या हरा दिखाई देता है। यही कारण है कि इस रोग में किसी एक विशेष तत्व की कमी से त्वचा में हरापन (नीलापन) आ जाता है। रक्त का प्रधान कार्य है, वायु ऑक्सीजन लेकर सारे शरीर में पहुंचाना। यह लाल रक्त कण का प्रधान अंग है और हेमोग्लोबिन का प्रधान आहार है।

लौह—जब हमारे आहार में लौह की कमी होती है, तो हेमोग्लोबिन अपना कार्य ठीक-ठीक नहीं कर पाते। अतः रक्त कोष पर्याप्त-मात्रा में नहीं बन पाते और रक्त पीला होने लगता है। जिसका प्रभाव हमारे शरीर पर साफ-साफ दिखाई देता है।

भोजन में विटामिन के अभाव से लोहा ठीक-ठीक नहीं पचता और लाल रक्त कण की बनावट में लोहे और कैल्शियम का बहुत अधिक प्रभाव है। भोजन में क्लोरोफिन से जो हरी पत्तियों में पाया जाता है। लोहे के जच्च होने में मदद मिलती है। अतः हमारे भोजन में हरे शाकों का उपयोग नित्य होना चाहिए।

हमारे शरीर में 22000 वर्ग फुट रक्त नलिका हैं, जिनमें असंख्य रक्त कण तैरते रहते हैं। प्रत्येक रक्त कोष की आयु 6 सप्ताह होती है। यहाँ कारण है कि किसी चिकित्सा का प्रभाव प्रायः 6 सप्ताह के बाद ही प्रकट होता है। हमारे शरीर के 30,00,000 रक्त कण प्रति सेकिण्ड मरते

हैं। जब हमारे शरीर में रक्त बनने के सिवा उनके संचालन की भी क्रिया ठीक-ठीक नहीं हो पाती तो हमें रक्ताभाव का शिकार होना पड़ता है।

रक्ताभाव का कारण—रक्ताभाव के अनेक कारण और प्रकार होते हैं। उनमें से कुछ की चर्चा यहाँ कर देना मैं आवश्यक समझता हूँ।

तीव्र अवस्था—अचानक रक्त के नाश होने से जैसे चोट लगने से, कट जाने से, फूट जाने आदि से।

जीर्ण अवस्था—धीरे-धीरे लक्षणों के बढ़ जाने से रोग जीर्ण में परिवर्तित हो जाता है। इसके अलावा रोग का प्रभाव कारण यह है—

स्वतन्त्र रक्ताभाव—यह रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होता है और खासकर 14-15 वर्ष की युवतियों में, क्योंकि स्त्रियों को बच्चा जनने एवं मासिक धर्म के लिए अधिक रक्त की आवश्यकता पड़ती है।

शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलता—बन्द कमरे में सोना या काम करना, आहार-विहार की गड़बड़ी, मन्दाग्नि, कब्ज एवं हृदय रक्त नलिकाओं और रक्त बनाने वाले अवयवों का ठीक विकास न होना। इन कारणों के अलावा स्त्रियों को मासिक धर्म की खराबी से भी यह रोग हो जाता है।

लक्षण—मन्दाग्नि, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा पर नीलापन, दिल की धड़कन का बढ़ना, स्नायु दौर्बल्य, पैरों पर पानी उतरना, स्वप्न दोष, भोजन के बाद ऊर्ध्व वायु तथा गला जलना। मासिक धर्म प्रायः रुक सा जाता है। इस रोग से शरीर से रक्त तो नहीं नष्ट होता, लेकिन उसके प्रकार एवं प्रभाव में अन्तर पड़ जाता है। रक्त कण अधिक नहीं नष्ट होते, लेकिन हेमोग्लोबिन 30 या 40% कम हो जाता है और श्वेत कण के भी आकार-प्रकार एवं गणना में कमी आ जाती है। रक्त की लालिमा कम होते-होते रक्त पीला हो जाता है।

अन्य सहायक कारणों से भी रक्ताभाव होता है। जैसे-किसी घाव से, रक्त नलिकाओं के फटने से अथवा शरीर के किसी भी अंग से खून बहने से, खूनी बबासीर, स्कर्वा (मसूड़ों से खून गिरने, गुदा अथवा गर्भाशय से रक्त आने आदि से) इसके अलावा उपदंश में भी यह रोग हो जाता है। कहने का मतलब यह है कि कहीं से रक्त निकलने पर ही रक्ताभाव होता है।

इसमें हॉट एवं त्वचा पीली पड़ जाती है। दशा अधिक तीव्र होने पर सुस्ती एवं मूर्छा आ जाती है, नाभि शिथिल पड़ जाती है। प्रायः भूख समाप्त हो जाती है। पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और टखने के निचले भाग में पानी उतर आता है, स्नायु दौर्बल्य तो होना स्वाभाविक है।

रक्त निकल जाने के कारण रक्त गाढ़ा हो जाता है और जब किसी जीर्ण रोग के कारण रक्ताभाव हो जाता है, तो लाल कण नष्ट होने लगते हैं। तिल्ली एवं यकृत के बढ़ जाने से भी पीलिया एवं रक्ताभाव रोग होता है। रोग की यह अति जीर्ण अवस्था कही जाती है। यह दशा प्रायः जीर्ण मलेरिया ज्वर के बाद होती है। तिल्ली एवं यकृत के बढ़ जाने से कै, मिचली, पेट फूलना, पीलिया, संग्रहणी एवं जलोदर हो जाता है।

नाशक अवस्था—रक्ताभाव की नाशक अवस्था बहुत ही भयंकर

अपने मन को स्थिर रखकर सभी परिस्थितियों में धैर्य बनाये रखें।

अवस्था है। यह अक्सर मध्य आयु 35-60 में ही होती है। इसके कारण का पता लगाना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि तीव्र के बाद जीर्ण और जीर्ण के बाद ही घातक अवस्था आ जाती है। यह जीर्ण दशा मलेरिया, आम, अतिसार, उपदंश, आँतों में घाव या सड़ान, बच्चा होने पर अधिक रक्तस्राव, हो जाने के बाद होती है। अनेक प्रकार के विषों के औषधि के रूप में या किसी भी रूप में शरीर में आ जाने से अस्थि-मज्जा के रक्त-कणों की कमी पूरी न होने से रक्त बनाने वाले अवयव के असमर्थ होने से भी यह अवस्था होती है।

लक्षण—जवानी में ही बुढ़ापे का अनुभव, रक्ताभाव के पहले कई मास तक रोग ग्रसित रहने पर त्वचा पीले नीबू के रंग की हो जाती है। पेशियाँ शिथिल, हृदय की धड़कन बढ़ना, अपच, उल्टी, आमाशयिक रस के स्राव के अभाव में अपच, मन्दाग्नि, हाइड्रोक्लोरिक एसिड की कमी, पैर शून्य होना एवं दिमाग में ढीलापन आ जाना।

उपचार—तीव्र रोग में तो तुरन्त रक्त-स्राव रोकना चाहिए। उसके लिए सबसे आसान और हर जगह प्राप्त साधन है ठण्डे पानी की पट्टी लेकिन रक्ताभाव की अन्य अवस्था के लिए करीब-करीब एक ही चिकित्सा है और उसमें भी भोजन का प्रभाव पड़ता है।

भोजन—नारंगी, किशमिश, पालक, रसभरी, राई की हरी पत्ती, दूध, इनके अलावा रक्त शोधन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इसके लिए भोजन के साथ आवश्यक है व्यायाम। यदि चल-फिर सकते हों तो ताजे पानी में एक मिनट में नहाकर बदन झाड़ लें और टहलना शुरू कर दें और मालिश भी लें। मालिश में किसी विशेषज्ञ की जरूरत नहीं है। हाँ,

इस बात का अवश्य ध्यान रहे कि रक्त को हृदय की ओर भेजना चाहिए। मालिश पैर से शुरू करके सिर तक ले जानी चाहिए, किन्तु हृदय से ऊपर की मालिश नीचे की ओर होनी चाहिए। टहलते समय अच्छा हो कि नंगे बदन रहें, ताकि वायु स्पर्श हो।

गहरी सांस—खुले मैदान में टहलते समय या यों ही खड़े होकर धीरे-धीरे सांस भरें और निकलें। इससे हमें औषजन पर्याप्त मात्रा में मिलेगा।

धूप—नित्य सुबह निकलती हुई धूप में 5 मिनट से शुरू करके शक्ति के अनुसार 20 मिनट तक रहें। सिर पर गीला तौलिया रख लेना चाहिए। धूप लेने के बाद ठण्डे पानी से नहाना चाहिए।

आराम—अधिक से अधिक समय खुले मैदान में बितायें और दिमाग को तमाम शारीरिक एवं मानसिक परेशानियों से दूर करके आराम करें। उस समय अपने विचार बहुत ही आशापूर्ण रखने चाहिए।

पानी—यदि सम्भव हो तो दिन में 2-3 प्याला अवश्य पानी के बदले फल तरकारियों का रस लेना चाहिए। इसके अलावा 1-1 लीटर तक पानी पीना चाहिए।

घर्षण—सारे शरीर को रोज सुबह-शाम हथेलियों से रगड़ना चाहिए और यदि हथेली में ठण्डा पानी लगाकर रगड़ा जाय, तो अधिक लाभदायक है। शुरू में एक सप्ताह तक गुनगुने गरम-गरम पानी का एनिमा लेना चाहिए और यदि यकृत या तिल्ली बढ़ी हो, तो उसका गरम सेंक व ठण्डा सेंक करना चाहिए।

इतने ही साधारण नियमों का पालन करने से आदामी घर पर बैठे ही रक्ताभाव ठीक कर सकता 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

The Success Story of 'Thai' June

◆ Dr. Jacob Vadakkanchery

June 2017 was quite busy, with two 5-day camps and five seminars, including one at a very prestigious allopathic hospital. The 5-day camp between June 9 and 13 was held at the Wongsanit Ashram in Nakhon Nayok Province. On June 15, there was a seminar in the Shanti Aso Buddhist Ashram on Nawamin Road in Bangkok. Another 5-day camp started on June 16 at the health centre in UbonRatchathani. Then followed various minor meetings and interviews in Bangkok. On June 22, I travelled to Chiang Rai, a city in the north of Thailand. The venue for the naturopathy class was the Mae Loe Hospital, which is an allopathic hospital. This was followed by classes in Nativati Resort, Montessori School, and among Monica's friends. The programmes in Thailand this June were great.

The Wongsanit Camp

It was 23 years ago that a young lady called Pismai arrived in the NavajeevanaKendram, the naturopathy clinic in Aluva from Bangkok, Thailand. Her experience there changed her life. She became the organiser for all the naturopathy camps in Thailand. Leaving the busy life in Bangkok, she moved to the northern town of Chiang Mai and started a farm for nature food. Pismai is the organiser for the Wongsanit camp. All the participants of the camp were there because they were advised to by previous attendees. Except for an aged couple, none of the attendees were suffering from anything serious.

The Wongsanit Ashram stands on a 10-acre land on the banks of the beautiful Nakhon Nayok River. Apart from the Buddhist religion and principles, the Ashram upholds Gandhiji and his teachings. The Ashram works to bring about a change in the society and all its events are organised with this agenda. The leader of the Ashram is a Gandhi follower named AjanSivakSuraksa.

The means to cross the river is a small raft that can be pulled ashore with a rope. There are two benches to sit on either side of the raft. Huge barrels attached to the raft keep it afloat. Around 15 people can travel on it at a time. When we step on shore

from the raft, there are two small walkways – one that leads to a canteen and another to the main hall. The hall faces a small paved path in the midst of a thick growth of trees, which has a small lake on one side. In the middle of the lake stands a wooden stilt house. It stands on four wooden stilts, with a wooden roof. This is the office. On the opposite side of this stilt house is a mud house, where the classes are conducted. There is a library and a badminton court in the vicinity. To the side of the main hall, there are guest houses. They are built according to Thai architecture; each of them stands on four stilts. Since there is ample crawl space, there is no hindrance to air circulation.

The Cough in the Camp

I reached the Ashram, still carrying the remnants of a fever I caught in Chennai. My diet for the last three days was just water. I started my journey at 8 o'clock in the night. My flight was at 1 o'clock in the morning. Believing my fever to have gone, I had eaten a little rice broth, which turned out to be a bad idea. Fortunately, the two seats next to on the flight were unoccupied. I stretched out on them, which gave me immense relief. I didn't have to tell anyone I was suffering from a bad bout of coughing. Actions speak louder than words! But I couldn't disappoint the people who had come to attend the 5-day camp. The classes were for 4 hours every day. I delegated the yoga class to Valla, who was an attendee of a previous camp, and a good friend. Pismai took over the night gathering. But the class and the consultation were still my responsibility. My only food was coconut water. I rested after my sessions. My persistent cough throughout the night chased away not only my sleep but the sleep of the people in the adjacent rooms as well! I received many an anxious glance in the morning.

In a previous issue of Sujeevitham, I had mentioned that I am conducting some personal experiments with food. My body was expressing its displeasure with the change in my diet. Since the Ba Bapu 150 campaign, my diet had suffered and I had been forced to eat in restaurants. I had to eat unfamiliar food during my travels abroad. My experiments with food included a drink that contained apple cider vinegar and honey. It is good at getting rid of phlegm.

There were some other, less than easy,

विकट समस्याओं का आसान हल ढूँढ़ निकालना सबसे मुश्किल काम है।

experiments I conducted with food. I had heard that eating a small piece of egg shell helps in strengthening the enamel of teeth. Even though my teeth were perfectly fine, I wanted to know whether this was right. Many of my patients come to me with their dental problems. So I had eaten a piece of egg shell, which was washed and dried. Alas, I suffered for three to four days. I felt as if I smelled of eggs all over, including my breath! I had tried to console myself that it was a piece of egg shell I had eaten and not an entire egg. But I soon realised that for naturopaths, this is not an option.

I had previously conducted an experiment to find out if I can include fish in a naturopathy diet so that this medical stream will be inclusive of fishermen and people living in coastal regions. I experienced body odour, itching, and other general discomfort. My experiments with fish made me realise that in order to recover from an illness, naturopathic food routines must be followed without any adultery or revision.

Today is the conclusion of the camp in UbonRatchathani, which started after the Wongsanit camp was over. I still haven't eaten any boiled or cooked food. Since the venue is in the middle of a forest, my mind and body get enough rest. Classes and consultations run smoothly. My cough hasn't completely gone; it's intermittent.

One should experience for oneself the relief and comfort a diet of raw food brings.

Camp Stories

The attendees of the Wongsanit and the Ubon camps had interesting stories to share. They talked about miraculous recoveries and living without diseases.

Everyone was all ears while stories were shared by those suffering from long illnesses, those who were given only a few months to live, those who were turned away from hospitals, and those who lived a careless life. Most of them had read my book in Thai. (I was the only one who hadn't read it.) And they had tried some of the things I talked about in the book. Some others had heard my previous speeches; they had bought my CD sold by SanthiAso.

A few attendees of previous camps attended this

one to tell me their recovery stories or just to visit me. Some even came to give me a few presents in gratitude.

Another Nature Class in an Allopathic Hospital

I had been able to conduct classes in more than a dozen allopathic hospitals in Thailand. I had also conducted a 3-day nature life camp for doctors and nurses at the Trung General Hospital. This June, I was invited to conduct another class in an allopathic hospital. My seminar was held on June 21 at the Mae Loe Hospital in the beautiful city of Chiang Rai. This grand hospital is spread across a 20-acre land. There is provision for Thai Ayurvedic treatment there apart from allopathy. Dr Sam Sakhchai, the hospital director himself operated as my interpreter. His translations left me speechless!

My class started with my talk on nature life treatments. I talked about the perspectives of naturopathy on diseases and its approaches towards them, after which there was a Q&A session. But this gave rise to a lot of criticisms and comparisons of allopathic treatments against naturopathic ones. Medical treatments for fever and the use of Paracetamol were also discussed. With the help of internet research and projections, I explained that Paracetamol is capable of causing three different types of cancer. I saw shocked realisation on the faces of many attendees, including nurses. My comment that two Paracetamol tablets are enough to kill about seven or eight rats raised protest from the crowd. Dr Sai then talked at length in Thai. My friend Monica explained to me that he was talking about the dangers of suppressing fever with medicine.

I have seen this kind of honesty and open-mindedness demonstrated by Dr Sai in many Thai doctors. They are unwilling to make money by deceiving their patients.

The Class at Montessori School

The students of the Montessori School turned out to be intelligent and quite interested in self-teaching. Their teachers acted as guides, lighting their way! My experience at the KasemSasana Montessori School was an eye-opener.

I met a 6-year-old boy who operated a microscope on his own to learn more about the

जो स्वयं को हर परिस्थिति के अनुसार ढालना जानता है,
उसे जीवन जीने की कला आ जाती है।

leaves and flowers he found interesting. After he is done, he expertly kept the equipment back in its place. Learning involves hands, heart and head there. It is governed solely by their textbooks. A teacher's scolding and punishments are alien to this school. And yet, a 6-year-old here knows more than a 10th grader in India from an English medium school.

I was surprised to know that the teachers there were trained at the Montessori centre in Chennai. They have a few schools in Kerala too! But in Kerala, Montessori is limited to kindergartens. We follow a syllabus that has decided to stretch and shape students like dough. Added to that are teachers who are ever ready to do the minimum and teach only what is in the text books, and mad parents who only wish for good grades. It is high time we turned to Montessori school of education.

The class I conducted in this Montessori school for parents and guardians had student's health problems and cure as its topic. I explained to them that naturopathy's philosophy of self-directed healing mirrors that of Montessori education, self-directed education.

I had two more classes, albeit small ones, in Chiang Rai. One was a dinner programme. The dinner party had couples settled in Chiang Rai from Britain, Australia, America, Germany, Holland and other countries.

The second one was a class at Ban Natavati in which around 40 people attended. This group, too, contained a few foreigners. I felt that this

was my most satisfying class when it came to my presentation and their questions.

Once Again at SanthiAso

Whenever I am in Thailand, I visit the SanthiAso Ashram on Nawamin Road and the monk, Than Chen .I had conducted a lot of speeches and presentations in this beautiful ashram. SanthiAso Ashram is the most dedicated promotor of my books in Thai and CDs.

SanthiAso, which runs many restaurants to promote vegetarianism, has a lot of other products as well. The members of this centre promote products with the underlying philosophy of ahimsa.

The participants of the class this time were very intelligent and serious. The session, which started in the morning, lasted till evening because of the number of questions that followed. The Buddhist monk, Kunsifa's help with interpreting and the assistance rendered by Pismai and Kunsuivit , really helped me.

Future Programmes

All the camps, consultations, and classes everywhere have been in huge demand. Since the calendar is full for every month till December with classes ranging from Sri Lanka to Morocco, the next Thai camp is in December.

Everyone in Thailand is excited about the Internal Nature Life Fest scheduled in 2018 from February 16 to 18.

The translation work of my books on diabetes and AIDS into Thai has already started. The Thai Facebook page of Nature Life is also now online. ■

The Martyrs of Fertilisers

◆ Ashok Kumar V.

On 16 October 2012, World Food Day, farmers in Sri Lanka organised a protest in front of the office of Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO). They were protesting against FAO's support and encouragement towards the sale of fertilisers by multinational companies. They shouted slogans asking for justice to be done towards the 50,000 Sri Lankan farmers who suffer from kidney diseases caused by chemical fertilisers. The protestors requested the government to stop the import of these chemical toxins.

The reporter from The Sunday Times who came to cover the protest asked a representative of the FAO for his response. The representative, Patrick T.E. Evans, said that his organisation was of the opinion that the Sri Lankan government should stop importing chemical fertilisers. He added that they never encouraged their sale or distribution.

The number of kidney diseases in Sri Lanka started to rise in the 1990s. Dr Rezvi Sheriff, who had been in the North Central Province since 1970, noticed the increased number of kidney diseases and found it odd. He was shocked when he encountered a family of five, out of which four members had kidney diseases. Following this, various research groups, from both

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

inside Sri Lanka and outside, came and went to study this unusual rise of kidney diseases in the country. They conducted research on soil, water, food, people, and more. As soon as a report was published, debates followed in its wake. Various studies gave various reasons for this peculiar phenomenon. Some papers agreed on their results, whereas some were extremely contradictory. In the meantime, 85% of farmers in the North Central Province became the victim of some disease or another.

Anuradhapura and Polonnaruwa, two major districts in the North Central Province, were the two places that contained the most number of patients. These two districts depended on irrigation for paddy cultivation. In 2013, it was reported that not just neighbouring districts, but Northern Province and Central Province also saw an increase in the number of people suffering from diseases. An area that spans 17,000 km and which is home to 25 lakh people, is reeling under the impact of kidney diseases. Most victims are male farmers between the ages of 40 and 60. Even animals have been reported to have kidney ailments. In the past 20 years, 400,000 people were reported to have suffered from kidney failure. Of this, 22,000 people died.

In 2009, scientists in Sri Lanka discovered that the cause of these kidney diseases is the presence of heavy metals in food, which seeped into it from a variety of chemical fertilisers. The autopsy reports of those who died of kidney failure showed the accumulation of arsenic in their kidneys. Later, experts from the UN teamed up with the Sri Lankan government and conducted a variety of studies. Their first report was published on 14 August 2012. It authoritatively stated that the main cause of the kidney diseases occurring in farmers is the uncontrolled use of chemical fertilisers and pesticides. The government was hesitant in publishing the report in its entirety. This resulted in environmental activists staged protests demanding the publication of the complete report. Finally, the government, out of options, published the full report in 2013.

The study stated that patients' urine test revealed dangerous levels of heavy metals including arsenic and cadmium in their body, which had entered their blood stream through food and water. As if to curb public protest, the Sri Lankan government banned a few fertilizers after the report was published. The

government also requested farmers to minimise the use of triple superphosphate.

A Buddhist monk said in response to the increased occurrence of kidney diseases in his country, "This disease didn't exist here in the past. And in the past, we never used chemical fertilisers." During colonialism, like in all British colonies, the use of fertilisers was heavily encouraged. This adversely affected food production in the country. Agriculture in dry regions was completely ignored back then. After independence, modern irrigation methods were adopted by the government and agriculture was once again introduced in the dry regions; paddy cultivation began in earnest. But according to Asoka Bandarage, the modern methods of irrigation altered the makeup of water.

Prof Paranagame states that the regions where the maximum number of kidney diseases is reported receive hard water, and hard water attracts heavy metals. Triple superphosphate contains large amounts of cadmium and arsenic, and these heavy metals accumulate in hard water. Dr Jayasumana, a scientist, supports this argument. Arsenic thus accumulated in hard water seeps into drinking water and enters the blood stream. It then causes not just kidney diseases, but also damages the liver and heart, and brings about stroke, miscarriages and infertility. Demands have already been put forward in Sri Lanka to stop the import of chemical fertilisers, to place a complete ban on triple superphosphate, and to set up national laboratories to test all chemical fertilisers.

Almost all patients with kidney disorders in Sri Lanka are poor farmers. They don't have access to medicines or medical treatments. What comes to their rescue is the wonderful deed of Buddhist monks, who donate their kidneys selflessly. Unfortunately, pressing issues like banning chemical fertilisers, encouraging organic farming, and providing compensations to the suffering and their relatives never seem to make it to the front page of any newspaper. Neither does the government seem to be under pressure.

Uncomfortable truths about the harmful effects of fertilisers never see the light of day because their import is a highly profitable industry. So what the government is afraid of the most is not the untimely death of countless poor peasants but any hindrance caused to the import, sale and distribution of chemical fertilisers.

अगर दूसरे आपके विरुद्ध हों तो भी आप निराश न हों, बल्कि ये विचार करें
कि आपको ईश्वर के साथ से क्या सहायता मिल सकती है।

The Islands of Widows

Central American countries like Nicaragua, El Salvador, and Haiti face the same challenges as those of Sri Lanka. Since those who are killed by kidney diseases there are small term farmers and farmhands, the tragedy continues, unchecked. Those who work in sugarcane plantations of Nicaragua are victims of kidney diseases. There are places in this country that have been dubbed the 'island of widows'. Widows are numerous there, as their husbands died of kidney failure.

The International Consortium for Investigative Journalism (ICIJ) has published information on the diseases that affect and kill those who work in the sugarcane plantations of Central American countries. Sasha Chavkin and Ronnie Greve, two investigative journalists from ICIJ argue that rich and developed nations, for whom sugar and fuel are manufactured in these sugarcane fields by the toiling masses, sit by in their ignorance and comfort when these poor farmers die.

One in three people in Chichigalpa in Nicaragua has kidney diseases. Between the years 2005 and 2009, the number of people who died of kidney failure was 2800. The sugarcane plantations here function with the help of loans from the World Bank (\$100 million). America is the recipient of 40% of the produce. It is used mainly in the manufacture of biofuels. America is keener on sustaining the sugarcane industry in

Central America rather than on helping the workers there. Hence, America has been known to resist pleas to take action against spotlighting the malady that is killing off half the population. Moreover, it covers up news, information and reports on the harmful effects of chemical fertilisers on the workers in the sugarcane industry.

Health ministers of the Central American countries unanimously asked for help from the United Nations to conduct research on the causes of chronic kidney diseases. In order to get financial aid from the UN, chronic kidney diseases must be included in the list of top chronic illnesses like diabetes and heart diseases. When El Salvador Health Minister, Maria Isabel Rodriguez called for this action at a United Nations summit, she ran into strong opposition from the United States. The US refused to accept that chronic kidney diseases are a threat to the population of Central America or the exposure to toxic chemicals had a part to play in their cause. In the end, all Ms Rodriguez was allowed was to make a passing mention about chronic kidney diseases. With this, the efforts of these Central American countries to get to the root of these diseases were mercilessly toppled. This is how information is stopped from reaching the public by powerful global organisations. It becomes evident that the developed nations, including the US, are ready to defend their financial interests by protecting the sugarcane and fertiliser industries. ■

किसी अन्य को दिल देने से आपका दिल टूट सकता है, किन्तु परमात्मा को दिल देने से आपका दिल मजबूत बनता है।

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

नजर कंवर सुराणा मेमोरियल होस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

भारत की राजधानी दिल्ली के बीचोंबीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्स्प्रेस, पंचकर्मा एवं योग कक्षाओं सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएँ उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पट्टीकल्याण आश्रम (पानीपत) में सेवाएँ दे रहे थे, अब 8 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतु निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है। पंचक्रमा की सुविधा है।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

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

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

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली