

प्राचीनकाल में हमारे देश में शिक्षा, चिकित्सा तथा न्याय को व्यवसाय से मुक्त रखा गया था। इनके विशेषज्ञों के जीवनोपार्जन का उत्तरदायित्व समाज का ही होता था। पर धीरे-धीरे इसमें विकृति आती गई और आज शिक्षा तथा चिकित्सा दोनों का ही व्यवसायीकरण हो गया है। इससे प्राकृतिक चिकित्सा भी अछूती नहीं रही है। आज की इस विषम परिस्थिति में प्राकृतिक चिकित्सा को मानने वालों का और अधिक उत्तरदायित्व बन जाता है कि वे इस पद्धति के शुद्ध सात्विक स्वरूप को बनाये रखने में मद्दगार हों।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् देश में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के प्रचार-प्रसार के कार्य को पूरी निष्ठा व क्षमता से गत 60-65 वर्षों से निरन्तर करती आ रही है। इसी कड़ी में प्रचार-प्रसार को ध्यान में रखकर प्राकृतिक चिकित्सकों की माँग को पूरा करने की दृष्टि से इसके शिक्षण-प्रशिक्षण का कार्य भी करती रही है। पूरे देश में शिक्षण-प्रशिक्षण के केन्द्र इस कार्य को सम्पादित करते हैं। आज की गहमा-गहमी के मध्य प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग का शिक्षण-प्रशिक्षण लेने वालों की संख्या हजारों में पहुँच गई है। पर विडम्बना यह है कि जब किसी केन्द्र में चिकित्सा कार्य करने के लिए योग्य चिकित्सक की खोज की जाती है, विभिन्न माध्यमों से आवेदन माँगे जाते हैं तो 10-12 तो दूर 2-4 चिकित्सक भी नहीं मिल पाते। येनकेन प्रकारेण प्रमाण-पत्र प्राप्त कर लेने वालों की भीड़ में योग्य चिकित्सक खोजे नहीं मिलता। फिर ऐसे ही प्रमाण पत्रधारी तथाकथित प्राकृतिक एवं योग चिकित्सक अपने रजिस्ट्रेशन को लेकर चिन्तित दिखाई देते हैं। उनकी माँग बनी रहती है कि रजिस्ट्रेशन कब प्रारम्भ हो रहे हैं। सरकार से किस आधार पर रजिस्ट्रेशन की माँग की जाए, यह प्रश्न हमारे सामने यक्ष प्रश्न की तरह खड़ा है।

गत वर्ष दिसम्बर माह में एक प्रयास शिक्षण-प्रशिक्षण कार्य को व्यवस्थित बनाने का था। इस प्रयास के अन्तर्गत परीक्षा केन्द्रों को बदलकर परीक्षा कराई गई थी। कुछ केन्द्रों ने इसे सहर्ष स्वीकार किया और कुछ ने दबे मन से। पर अधिकांश केन्द्रों ने इस व्यवस्था का खुलकर विरोध किया था। सम्भवतः उनके केन्द्रों पर शिक्षण लेने वाले परीक्षार्थियों ने परीक्षा के लिए जो अध्ययन करना चाहिये था वह नहीं किया था। परीक्षा केन्द्रों के व्यवस्थापकों की मदद की उन्हें अपेक्षा रही होगी। ऐसे केन्द्रों के छात्रों ने परीक्षा का बहिष्कार किया। यह भयावह स्थिति है। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के गत वर्षों में सक्रिय रहे कुछ प्रमुख कार्यकर्ताओं ने भी उन केन्द्रों का खुलेआम समर्थन किया जहाँ शिक्षण-प्रशिक्षण की उचित व्यवस्था न होने के कारण केन्द्र बदले क्योंकि इस बदलाव से उन केन्द्रों की दुकानें भी प्रभावित हुईं। उनकी माँग थी कि परीक्षा केन्द्र न बदले जाएँ। यहाँ यह स्पष्ट करना उचित होगा कि जो नियमावली छात्रों को दी जाती है उसमें स्पष्टता के साथ लिखा है कि परीक्षा केन्द्र जिले या जिले के बाहर कहीं भी हो सकता है। उसके उपरान्त भी यह माँग करना कि परीक्षा केन्द्र न बदले जाएँ कितनी न्यायोचित है? ऐसे लोगों ने मिलकर अपनी स्वार्थ पूर्ति हेतु परिषद् के समानान्तर एक और परिषद् के गठन का प्रयास तक कर डाला। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की देश में अपनी एक पहचान व प्रतिष्ठा है। सरकार भी उसकी बातों को ध्यान से सुनती व निर्णय लेती रही है। गत अंक में छपे सी.सी.आर.वाई.एन. के डायरेक्टर डॉ० श्री ईश्वर आचार्य जी का महामंत्री के नाम छपा पत्र इसका स्पष्ट प्रमाण है।

आज देश में ही नहीं विदेशों में भी प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग के प्रति रुझान बढ़ा है। दवाओं के दुष्परिणामों से उत्पन्न हो रहे नये-नये रोगों ने स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखने के लिए नये ढंग से सोचने को बाध्य किया है। ऐसी स्थिति में हमारा आपका सबका कर्तव्य ही नहीं उत्तरदायित्व बन जाता है कि हम देश में प्राकृतिक चिकित्सकों की बढ़ती माँग को योग्य चिकित्सक देकर पूरा करें। ऐसे प्राकृतिक चिकित्सकों की तो भरमार है जो हर प्रकार की औषधि विहीन चिकित्सा को हर्बल के साथ प्रयोग कर प्राकृतिक चिकित्सा के नाम से ही प्रचारित-प्रसारित कर धन कमाने में लगे हैं। पंचमहाभूत का न ये स्वयं के जीवन में उपयोग करते हैं और न रोगियों पर ही उसका उपयोग करते हैं। ऐसे तथाकथित प्राकृतिक चिकित्सकों से प्राकृतिक चिकित्सा को बचाने का कठिन कार्य हम सबको मिलकर करना है। इस काम में हम आपके सक्रिय सहयोग की अपेक्षा करते हैं।

—डॉ० सच्चिदानन्द

सूचना

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के विशाखापट्टनम में सम्पन्न 37वें विशाखापट्टनम महाधिवेशन की ऐतिहासिक सफलता के लिए अपने सभी शुभचिंतकों, सहयोगियों, प्रतिभागियों एवं आयोजन समिति का पूरे परिषद् परिवार की ओर से हार्दिक अभिनंदन व आभार। अनाशक्ति भावना से प्राकृतिक स्वास्थ्य साधना का यह अनुष्ठान आप सभी के सहयोग, सान्निध्य, प्रेरणा व मार्गदर्शन में सतत् लोकहितकारी बना रहेगा इन्हीं सद्भावनाओं सहित, आपका

केयूर भूषण
अध्यक्ष

डॉ अवधेश कुमार मिश्र
महामंत्री

डॉ विमल कुमार मोदी
कार्यकारी अध्यक्ष सह उपाध्यक्ष

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



परिषद् प्रभा

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की सहायक पत्रिका
15, Rajghat Colony, New Delhi-110002

Tel.: 011-23317396 Mob.: 9873392995, E Mail-yognatureabpcp@gmail.com
web: www.yognature.org

संरक्षक:

श्री केयूर भूषण

अध्यक्ष, अ.भा.प्रा.चि. परिषद्
(स्वतंत्रता सेनानी व पूर्व सांसद लोकसभा)

सम्पादक:

प्रभात मिश्रा

सम्पादक मण्डल:

डॉ. श्याम नारायण पाण्डेय
डॉ. अवधेश कुमार मिश्रा
डॉ. विमल कुमार मोदी
मा. सुश्री राधा भट्ट
डॉ. जितेन्द्र आर्य

केवल सदस्यों हेतु / For Member Only

एक प्रति का मूल्य/Single Copy ₹ 10/-
वार्षिक शुल्क/Annual Subscription ₹ 100/-

विज्ञापन दरें/Advertisement Rates

पूरा कवर पृष्ठ रंगीन मासिक
Full Cover Page Colour Monthly ₹ 4,000/-
पूरा भीतरी कवर पृष्ठ रंगीन मासिक
Full Inside Cover Page Colour Monthly ₹ 3,000/-
पूरा पृष्ठ एक रंग में मासिक
Full Page Single Colour Monthly ₹ 2,000/-
आधा पृष्ठ एक रंग में मासिक
Half Page Single Colour Monthly ₹ 1,000/-

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

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

नीयत साफ और मकसद सही हो तो यकीनन किसी न किसी रूप में ईश्वर भी आपकी मदद करते हैं।

'सर्वद्रव्येषु विद्यैव द्रव्यमाहुरनुत्तमम् ।'

'अहार्यत्वादनर्घ्यत्वादक्षयत्वाच्च सर्वदा ॥'

'सब द्रव्यों में विद्यारूपी द्रव्य सर्वोत्तम है, क्योंकि वह किसी से छीना नहीं जा सकता, उसका मूल्य नहीं हो सकता, और उसका कभी नाश नहीं होता।'

बोध कथा



छात्र का साहस

स्कूल में इतिहास की कक्षा चल रही थी। अध्यापक बच्चों को कोई पाठ पढ़ा रहे थे, पर बच्चों का ध्यान लिखने पर कम था। बाहर के शोरगुल में उनकी रुचि ज्यादा थी। अध्यापक ने कक्षा के विद्यार्थियों पर नजर डाली तो उन्हें ऐसा लगा जैसे एक छात्र कुछ भी नहीं लिख रहा। गौर से देखने पर पता चला कि वाकई उसने तो कापी ही नहीं निकाली थी। उसे चुपचाप बैठा देखकर अध्यापक को व्रीध आ गया। उन्होंने उससे पूछा, 'तुम क्यों नहीं लिख रहे हो।' छात्र ने जवाब दिया, 'आपने जो पढ़ाया है वह मुझे पूरी तरह याद है, फिर मैं क्यों लिखूं।' गुरुजी का आदेश हुआ, 'अच्छा तो सुनाओ। अगर ठीक-ठीक याद न हुआ तो बेंत से चमड़ी उधेड़ दूंगा।' विद्यार्थी ने सारा पाठ सही-सही सुना दिया। गुरुजी मजबूर थे। वह उसे दंडित न कर सकें और मन मसोस कर रह गए।

अगले दिन उसी अध्यापक ने पढ़ाते-पढ़ाते फर्श पर नजर डाली तो देखा कि मूंगफली के छिलके बिखरे पड़े हैं। फिर क्या था, उन्होंने न किसी छात्र से पूछा, न ही किसी से जानकारी ली कि किसने यह सब किया है। छड़ी उठा ली और लगे एक सिरे से सारे छात्रों को पीटने। जब शिक्षक महोदय उस छात्र के पास पहुंचे, तो उसने कहा 'इस तरह सबको मत मारिए, जिसने गलती की है सिर्फ उसे दंड दीजिए।' छात्र की बात में दम था। छिलका गिरने के लिए सभी छात्र जिम्मेदार नहीं थे। उस छात्र की द्रढ़ता और साहस देखकर शिक्षक महोदय दंग रह गए। वह छात्र कोई नहीं, लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक थे, जिन्होंने आगे चलकर देश के स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इस अंक में

- ➔ सम्पादकीय 5
- ➔ सम्मेलन की प्रारम्भिक रिपोर्ट 7
- ➔ हार्ट अटैक आने का डर 12
- ➔ दादी नानी के घरेलू उपचार 13
- ➔ तिल का तेल : पृथ्वी का अमृत 16
- ➔ अद्भूत जानकारी 20
- ➔ देशी घी और उसका फायदा 21
- ➔ Tele Therapy (Cosmic ray Therapy) 22
- ➔ Incompatible Food Combinations (Virudh Aahar) 24
- ➔ What to do 25



अपनी समृद्ध संस्कृति, पर्वों व संस्कारों के माध्यम से भारत स्वावलंबी, समृद्ध एवं सुसंस्कारित राष्ट्र रहा है। आज भी हम विभिन्न आयोजनों, अनुष्ठानों के माध्यम से अपनी इस विरासत के संरक्षण में लगे रहते हैं। इसी क्रम में हम बाबा बापू की 150वीं जयंती को सरकारी व असरकारी तरीके से मनाने की तैयारी में लगे हैं। इन आयोजनों में आज के प्रचलित औषधि युक्त लाभकारी व्यवसायिक चिकित्सा तंत्र के दुष्परिणामों के कारण बापू की प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन को विशेष महत्व मिलना भी स्वाभाविक ही है।

बापू ने 18 नवंबर 1947 को ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट की स्थापना के साथ इसका नेतृत्व स्वीकार कर इसकी उपयोगिता की पुष्टि की थी। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने हाल ही में इस दिवस को राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस घोषित कर प्राकृतिक नियमों के अनुरूप जीवन जीने की उत्प्रेरणा का प्रयास किया है। बापू का यह कार्य बालकोवा भावे जी के नेतृत्व में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद के रूप में चला और बढ़ा। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी व पूर्व सांसद माननीय के.यूर. भूषण जी के नेतृत्व में यह कार्य आज भी उसी गति से चल रहा है। समय-समय पर देश काल परिस्थिति के अनुरूप कुछ भोगी व्यवसायिक साधियों के प्रभाव में औषधियों के घालमेल से प्राकृतिक चिकित्सा का एक प्रदूषित स्वरूप भी समाज में स्थापित हुआ है। सत्यनिष्ठ प्राकृतिक आरोग्य साधकों के लिए यह एक गंभीर चुनौती है। आज के भोगी समाज में प्राकृतिक चिकित्सा का शिखर पुरुष बनने की व्यवसायिक प्रतिद्वंद्विता में निःसंदेह यह कार्य दुष्कर तो जरूर है परंतु हम अनासक्तभावी कर्मयोगियों के लिए असंभव भी नहीं है। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद, प्राकृतिक चिकित्सा को उसके आदर्श रूप में, प्राकृतिक जीवन जीने की कला के माध्यम से प्रतिष्ठापित करने के लिए सतत प्रयत्नशील रही है और आप सबके सहयोग से आगे भी रहेगी। परिषद ने अब केवल उन्ही कर्मयोगियों के साथ इस कार्य को करने का संकल्प लिया है जो इसे औषधि के घालमेल से मुक्त रखते हुए, सर्व सुलभ, प्राकृतिक साधनों पर आधारित रख, बिना किसी लाभ हानि के, असरकारी रूप में सेवा भावना के साथ प्रस्तुत करने में रुचि रखते हों। परिषद ने 13 से 15 अप्रैल 2018 के मध्य प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, विशाखापट्टनम में आयोजित अपने 37वें ऐतिहासिक महाधिवेशन में अपने कार्यों का मूल्यांकन करते हुए वर्तमान परिस्थितियों में कुदरती उपचार के प्रचार प्रसार के निमित्त व्यापक परिचर्चा के उपरांत गांधी के बताए पवित्र साधनों के सहारे अपने कार्य को करने का संकल्प लिया है। परिषद ने अपने शिक्षित कर्मयोगियों के सहयोग से प्राकृतिक जीवन जीने के जन शिक्षण कार्यक्रम को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए अपने सभी साधकों को अपने अनुकरणीय आदर्श प्राकृतिक जीवन यापन के साथ कार्य करने की प्रेरणा देकर एक नई ऊर्जा का संचार किया है। आपकी "परिषद प्रभा" आप सभी निष्काम कर्मयोगियों के सहयोग मार्गदर्शन एवं प्रेरणा से इस अनुष्ठान कि किंचित भी सहयोगी बन सकी तो यह हम सब का सौभाग्य ही होगा। इन्हीं आशाओं के साथ, आपका

प्रभात मिश्रा

परिषद से संबद्ध सभी संस्थाओं, सदस्यों व प्रशिक्षार्थियों के सूचनार्थ अति आवश्यक निर्देश

परिषद अपने शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमों को शासकीय रीति-नीति, विधि, विधान व मापदंडों के अनुरूप संचालित कर सरकारी सहयोग, समर्थन एव वैधानिक मान्यता के लिए प्रयासरत है। परिषद से संबद्ध कुछ संस्थाओं व उनसे संबंधित महानुभावों द्वारा परिषद के हित विरुद्ध प्रचार व समानांतर संस्थाएं खड़ा कर इस प्रयास में अवरोध उत्पन्न किया जा रहा है। दैनिक समाचार पत्र लोकमत, पूना अंक में 20 अप्रैल 2018 को प्रकाशित समाचार से कोथरुड पुलिस द्वारा औरंगाबाद की संस्था से एक दिन में प्राकृतिक चिकित्सक के प्रमाण पत्र देने वाले तीन महानुभावों के विरुद्ध कार्यवाही की भी जानकारी मिली है। परिषद ने 15 अप्रैल 2018 को विशाखापट्टनम महाधिवेशन में आयोजित अपनी आमसभा में परिषद के हितविरुद्ध अवैधानिक रूप से सक्रिय ऐसी सभी संबद्ध संस्थाओं व सदस्यों को चिन्हित कर तत्काल प्रभाव से उन सभी की संबद्धता, सदस्यता, मानद सदस्यता आदि संबद्धों को निरस्त व समाप्त करने का निर्णय लिया जिनमें प्रमुख रूप से श्री (डॉ.) अतुल कुमार, (डॉ.) आर. एस. डबास, (डॉ.) एन.पी. सिंह, (डॉ.) संजीव पांडे, (डॉ.) शिवकुमार शर्मा, (डॉ.) विनोद पाठक, (डॉ.) नवीन सिंह, (डॉ.) आर. सी. पटेल, (डॉ.) प्रदीप पांडे, (डॉ.) विकास रूहल, (डॉ.) प्रदीप टाकू, (डॉ.) जय पाल, (डॉ.) संजय सिंह, (डॉ.) आर.सी. सरोज, श्री एस. एन. त्रिपाठी, श्री स्वामी शंकरानंद सरस्वती, श्री शंकर कुमार सान्याल आदि हैं। इन सभी के द्वारा इस परिषद के नाम से आयोजित किसी बैठक/कार्यक्रम का इस परिषद से कोई सम्बन्ध नहीं होगा तथा इसमें सहभागिता, सहयोग करना परिषद के हित विरुद्ध आचरण मानते हुए उसके विरुद्ध कठोर न्यायोचित कार्यवाही करना हमारी विवशता है।

परिषद द्वारा पूर्व में आयोजित मूल्यांकन परीक्षाओं में कुछ त्रुटियाँ परिषद के संज्ञान में लाई गई थीं। अब भी जिन त्रुटियों का समाधान न हुआ हो उनकी पूरी जानकारी कृपया पुनः भेजकर उनके निराकरण में सहयोग करने की कृपा करें। कंप्यूटरीकरण के कारण हुई असुविधा के लिए खेद व्यक्त करते हुए इन समस्याओं के निराकरण के लिए हम सतत प्रयत्नशील हैं। हमें आशा है कि आने वाले दिनों में ऐसी त्रुटियाँ न हों।

अभी तक परिषद ने अपनी 21 संबद्ध संस्थाओं को ही अपने शैक्षणिक कार्यक्रमों का सहयोगी बनाया है। यह संख्या घटती-बढ़ती रहेंगी। इसलिए प्रशिक्षण हेतु केवल इन्हीं संस्थाओं या परिषद से सीधे सम्पर्क करें। परीक्षार्थे अब परिषद के ही नियंत्रणाधीन केंद्रों पर आयोजित होंगी। सहयोग में सक्षम महानुभावों से पुनः अनुरोध है कि लोकहितकारी नैसर्गिक उपचार के जन शिक्षण के इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर अपना योगदान देने के लिए आगे आएं।

सहयोगाकांक्षी
डॉ अवधेश कुमार मिश्र, महामंत्री

सत्येन्द्र जैन
Satyendar Jain

स्वास्थ्य, उद्योग, लोक निर्माण, ऊर्जा, गृह,
एवं शहरी विकास मंत्र
Minister of Health, Industries, PWD,
Power, Home & Urban Development



सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
GOVT. OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
'ए' विंग, सातवां तल, दिल्ली सचिवालय
'A' Wing, 7th Level, Delhi Secretariat,
आई पी एस्टेट, नई दिल्ली-110002
I.P. Estate, New Delhi-110 002
दूरभाष/Tele No. : 23392116, 23392117
Fax : 23392044
E-mail : moh.delhi@gov.in

D.O. No. Mohhealth/3033
Date : 17/04/2018

॥ संदेश ॥



प्रिय डा. अवधेश कुमार जी,

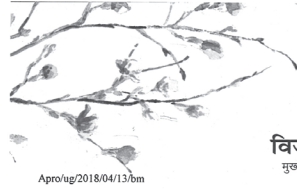
आपके पत्र दिनांक 07.04.2018 द्वारा मुझे यह जानकार बेहद प्रसन्नता हुई कि अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के तत्वाधान में 13 अप्रैल से 15 अप्रैल, 2018 तक हवा महल परिसर, निकट नेचर क्योर हॉस्पिटल, बीच रोड, विशाखापट्टनम, आन्ध्रप्रदेश में परिषद् का 37वां महाधिवेशन तथा इस अवसर पर 'परिषद् प्रभा विशेषांक' स्मारिका का प्रकाशन हो रहा है।

परिषद् के महाधिवेशन एवं स्मारिका के सफल प्रकाशन के लिए परिषद् के सभी कर्मयोगियों को मेरी हार्दिक मंगल कामनायें।

सादर सहित,

(सत्येन्द्र जैन)

डॉ. अवधेश कुमार मिश्रा
महामंत्री- अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्,
प्रधान कार्यालय-15, राजघाट कालोनी,
नई दिल्ली 110002.



विजय रूपाणी
मुख्यमंत्री, गुजरात राज्य



दि. १३-०४-२०१८

संदेश

प्रकृति स्वयं में परिपूर्ण है। पंच तत्वों से बने हुए हम प्रकृति की संतान हैं। शरीर व मन की खुशी के लिए कुदरत के निकट जानेवाला कोई भी खाली हाथ नहीं आता। प्रकृति के सभी तत्वों के पास देने के लिए, सहाय करने के लिए अखूटता एवम् विशालता है। निसर्गोपचार की भिन्न-भिन्न पद्धति के माध्यमसे हम शांति व सुकून की प्राप्ति करते हैं। वर्तमान समय में असरकारक, टिकाऊ एवं विश्वसनीय प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता बढ़ती ही जा रही है। सामूहिक स्वरूपे इस दिशामें हो रहे हर प्रयास का स्वागत होना चाहिए।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् ने दि. १३ से १५ अप्रैल २०१८ तक विशाखापट्टनम, आंध्र प्रदेश में ३७ वें महाधिवेशन का आयोजन किया है, जानकर प्रसन्नता हुई। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक विचार विमर्श के बाद सामूहिक कल्याण की योजनाओं के उपयोगी परिणाम प्राप्त होंगे। आयोजकों एवम् सहयोगी संस्थाओं को शुभेच्छा प्रेषित करता हूँ।

आपका,

(विजय रूपाणी)

To,
Dr. Avdeshkumar Mishra, General Secretary,
Akhil Bhartiya Prakritik Chikitsa Parishad,
15, Rajghat Colony, New Delhi-110002.
Email:yognatureabpcp@gmail.com



RAJ BHAVAN
HYDERA 4D-500 041

AIDE-DE-CAMP TO GOVERNOR
ANDHRA PRADESH
AND TELANGANA

ADC/REG/2018/68.

13th April, 2018.

To
Shri Awadesh Kumar Mishra,
Vice Chairman,
Akhil Bhartiya Prakritik Chikitsa Parishad,
15, Rajghat Colony,
New Delhi - 110 002.

With reference to your letter No.64/2018-19,
dated 7th April, 2018 the Honourable Governor is not
able to accept your invitation, due to prior
commitments.

However the Honourable Governor wishes all
the best for success of the function.

Yours sincerely,

A.D.C. to Governor.

A.D.C. to the Governor
Chhattisgarh



Tel. : 2331100
2331105
Fax : 2331108
RAJ BHAVAN
Raipur
Pin - 492001

क्रमांक/1630/रास/पीए(एच)/एफ.34/2018 रायपुर, दिनांक 13-अप्रैल, 2018.

प्रति,

डॉ० अवधेश कुमार मिश्रा,
महामंत्री,
अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्,
प्र.का.-15, राजघाट कॉलोनी,
नई दिल्ली

आपके द्वारा माननीय राज्यपाल महोदय छत्तीसगढ़ को 13 अप्रैल 2018 को हवा महल परिसर निकट नेचर क्योर हॉस्पिटल, बीच रोड, विशाखापट्टनम आन्ध्र प्रदेश में आयोजित परिषद् के 37वें महाधिवेशन के उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि के रूप में पधारने हेतु प्रेषित आमंत्रण पत्र प्राप्त हुआ, जिसके लिए माननीय राज्यपाल महोदय द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया है।

माननीय राज्यपाल महोदय, पूर्व निर्धारित अन्य कार्यक्रमों में व्यस्त होने के कारण, उक्त महाधिवेशन के उद्घाटन अवसर पर शामिल नहीं हो सकेंगे। उक्त समारोह की सफलता के लिए माननीय राज्यपाल महोदय ने शुभकामनाएँ व्यक्त की हैं।

(स्वा.लीडर अनंत श्रीवारस्तव)
राज्यपाल के परिसहाय,
राजभवन, रायपुर (छ0ग0)

योग पितामह शिव के वंशज—विशाखा के आंचल में 13 से 15 अप्रैल 2018 को संपन्न हुआ अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का 37वां महाधिवेशन

विगत लगभग 5 माह से चल रही परिषद् के 37वें महाधिवेशन की तैयारी 12 अप्रैल 2018 को सायं 4.00 बजे से विशाखापट्टनम स्टेशन पर प्रतिनिधियों एवं अतिथियों के आगमन से ऐतिहासिक सफलता की ओर बढ़ी। परिषद् के हित विरुद्ध सक्रिय दिग्भ्रमित महानुभाव की चुनौतियों का दृढ़ता से मुकाबला करते हुए आयोजन स्थल को हवामहल से बदलकर जिला परिषद् वातानुकूलित सभागार करना पड़ा। आवासीय व्यवस्था समुद्र तट के आर. के. बीच नामक तट पर स्थित यूथ हॉस्टल, नेचर क्योर हॉस्पिटल, कृष्ण मंदिर, कर्मचारी कल्याण भवन आदि में रखी गई। लगभग 5 किलोमीटर में फैली आयोजन, आवास, आहार व्यवस्था एक सीमित दायरे में लघु भारत का दर्शन करा रही थी। आवागमन की थोड़ी बहुत दिक्कतों को छोड़कर सभी आगंतुकों के उत्साह पूर्वक स्वागत, सत्कार, आहार व प्रवास की व्यवस्था सम्मेलन के समापन तक सराहनीय रही। पृथ्वी और जल के मिलन स्थल बंगाल की खाड़ी में इस छोर से उस छोर तक बह रही शीतल हवाएं व सूर्य का तेज, सागर की लहरों के साथ पंचमहाभूत के सानिध्य में, इस पंचभौतिक देह की प्राकृतिक साधना का प्रत्यक्ष अनुभव करा रही थी। 13 अप्रैल 2018 को आर के बीच स्थित विक्ट्री टावर से प्रारंभ वाहन रहित भ्रमण क्षेत्र के समुद्र तट से प्रारंभ हुई पद यात्रा स्वल्पाहार के साथ पूर्ण हुई। स्वल्पाहार के साथ-साथ प्रतिनिधियों का पंजीकरण होता रहा। 13 अप्रैल 2018 को प्रातः 11.00 बजे जिला पंचायत विशाखापट्टनम के वातानुकूलित सभागार में परस्पर परिचय एवं परिचर्चा सत्र का उद्घाटन बापू के चित्र पर माल्यार्पण, दीप प्रज्वलन व सर्वधर्म प्रार्थना से हुआ। संशोधित कार्यक्रमानुसार यह सत्र चिकित्सा जगत की चुनौतियां व समाधान विषयक था। विषय प्रवेश कराते हुए प्रोफेसर शंभूदयाल भारती जी ने प्राकृतिक चिकित्सा को गांधी के बताये पवित्र साधनों के आधार पर न करने से उत्पन्न विषमताओं के समाधान के लिए, आज की देश काल परिस्थिति के अनुरूप, प्राकृतिक संसाधनों के आधार पर सुविधा विहीन ग्रामीण अंचल से प्रारंभ करने पर जोर दिया। प्रोफेसर भारती ने इस पद्धति को जन स्वीकार्यता दिलाने के लिए इसे स्वयं के जीवन में धारण कर समाज के समक्ष अनुकरणीय स्वरूप में प्रस्तुत करने का आग्रह किया। डॉ. धन लाल शेंदरे जी ने इस पद्धति के साधकों के लिए व्यवहारिक ज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। डॉ. रामकृपाल त्यागी खागा फतेहपुर ने प्राकृतिक जीवन पद्धति की प्राचीन परंपराओं की वैज्ञानिकता को स्पष्ट करते हुए उन्हें अपनाने पर जोर दिया। आभामंडल की ऊर्जा व स्वास्थ्य की स्थितियों के मूल्यांकन का वैज्ञानिक विश्लेषण करते हुए उपचार में इसकी उपयोगिता का विस्तार से वर्णन किया। डॉ. वी.जी.के राजू, काकीनाडा ने औषधियों के घालमेल से दूषित हो रही प्राकृतिक उपचार पद्धति के संकटों की व्याख्या करते हुए इसे मूल रूप में अपनाए जाने पर जोर दिया। डॉ. अवधेश मिश्रा ने परिषद् की शिक्षण-प्रशिक्षण व्यवस्था की कमियों को रेखांकित करते हुए उनके समाधान हेतु सब के सहयोग की अपील की। मुख्य अतिथि वक्ता कुसुम शाह ने काका कालेलकर द्वारा व्यक्त की गई चिकित्सा व्यवसाय की चुनौतियों का वर्णन करते हुए उसके समाधान पर विशेष वक्तव्य दिया। इस सत्र में डॉ. मौणा दिल्ली, डॉ. ओ. एन. मिश्रा मुंबई, डॉ. नेहा यादव नागपुर डॉ. अनिरुद्ध बडगुजर शहादा ने भी अपने विचार व्यक्त किए। अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉक्टर सच्चिदानंद जी ने वर्तमान परिस्थितियों में प्राकृतिक चिकित्सा को सहज और सरल तरीके से कैसे पहुंचाया जाए की व्याख्या की। इसके उपरांत भोजनावकाश हुआ। भोजनोपरांत “बापू की 150वीं जयंती के अवसर पर लोकोपयोगी निसर्गोपचार के प्रचार-प्रसार की कार्य योजना” का सत्र प्रारंभ हुआ। इस सत्र का विषय प्रवेश कराते हुए डॉक्टर अवधेश कुमार मिश्र ने प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक प्रचार प्रसार के लिए देश के चारों कोनों से अलग-अलग स्वास्थ्य स्वावलंबन एवं समृद्धि यात्रा निकालने कि योजना प्रस्तुत की। डॉ. मिश्र ने इस यात्रा को 2 अक्टूबर से प्रारंभ कर 30 जनवरी को देश के केंद्र बिंदु नागपुर सेवाग्राम या अमरावती में परस्पर मिल जाने तथा उसी अवसर पर तीन दिवसीय परिषद् के

महाधिवेशन की चर्चा की। डॉ. सुशील त्यागी ने इस यात्रा के साथ साथ स्थान स्थान पर चिकित्सा शिविर व संगोष्ठियों के आयोजन पर बल दिया। डॉ. शंभू दयाल भारती जी ने पूर्व की यात्राओं के अनुभव का वर्णन करते हुए इसे सोच विचार कर नियोजित ढंग से करने की रूपरेखा प्रस्तुत की डॉ. पुष्पा शेंदरे ने इन यात्राओं में महिलाओं की सहभागिता पर विशेष बल दिया। डॉ. केशव प्रसाद श्रीवास्तव ने प्राकृतिक चिकित्सा के उत्कृष्ट साहित्य तथा संगोष्ठियों के माध्यम से देशभर में संचालित प्राकृतिक चिकित्सालयों का सहयोग लेकर जन शिक्षण पर विशेष बल दिया। डॉ. अहिंसा. आसाम ने पूर्वोत्तर भारत में प्राकृतिक चिकित्सा के विशेष प्रचार प्रसार पर ध्यान देने की वकालत करते हुए इस कार्य में अपने सहयोग की रूपरेखा प्रस्तुत की। डॉ. जल सिंह तोमर (उ.प्र.) ने इस कार्य में ऐसे सहयोगियों को जोड़ने का आग्रह किया जो इस पद्धति से स्वयं जीते हैं। डॉक्टर सिद्धार्थ पाटिल ने शहरों से दूर के स्थानों पर विशेष ध्यान देने की बात कही। डॉ. लक्ष्मी नारायण, विशाखापट्टनम ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में शासकीय संबंध में आ रही कठिनाइयों का वर्णन करते हुए इसे स्वावलंबी तरीके से अपनाने पर बल दिया। सत्र की अध्यक्षता कर रहे डॉक्टर एस. एन. मूर्ति ने प्राकृतिक चिकित्सा को लोकोपयोगी बनाने के लिए अपनी सूझबूझ एवं कौशल से कार्य नियोजन में हुई सफलताओं का वर्णन किया उन्होंने इसे सभी प्राकृतिक चिकित्सकों से अपनाने पर बल दिया। प्राकृतिक पेय के उपरांत सम्मेलन के औपचारिक उद्घाटन सत्र का शुभारंभ हुआ। सायं 4.30 बजे मुख्य अतिथि श्री जी श्रीनिवास राव, माननीय मंत्री, मानव संसाधन विकास, आंध्र प्रदेश सरकार जी ने अपने कर-कमलों से दीप प्रज्वलन व बापू के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन किया। माननीय मुख्य अतिथि का स्वागत करते हुए परिषद् के महामंत्री डॉक्टर अवधेश कुमार मिश्र ने परिषद् की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का वर्णन करते हुए देश में प्राकृतिक चिकित्सा को उपयोगी बनाने में परिषद् की भूमिका पर प्रकाश डाला। पूरे भारत में समान रूप से प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार प्रसार में परिषद् की भूमिका का वर्णन करते हुए परिषद् के तत्कालीन संस्थापक सदस्य डॉ. वी. वेंकटराव के माध्यम से हैदराबाद में प्राकृतिक चिकित्सा के स्नातक पाठ्यक्रम के संचालन का वर्णन किया। मुख्य अतिथि ने औषधियों के दुष्प्रभावों तथा बढ़ती उपचार कीमतों के बाद भी आरोग्य की स्थिति में पर्याप्त सुधार न होने का वर्णन करते हुए प्राकृतिक चिकित्सा की अनिवार्यता



सत्यमेव जयते

श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं
होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
भारत सरकार

MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE) FOR
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)
GOVERNMENT OF INDIA
No. 1/4-13312018
दिनांक: 12 अप्रैल, 2018

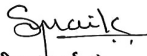
प्रिय डॉ. श्री अवधेश कुमार मिश्र जी,

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि आगामी 13 अप्रैल, 2018 को हवा महल परिसर, निकट नेचर क्योर हॉस्पिटल, बीच रोड, विशाखापट्टनम, आंध्र प्रदेश में आयोजित परिषद का 37वां महाधिवेशन आयोजित किया गया है। कार्यक्रम हेतु मुझे निमंत्रित किया गया है। खेद है कि अपने पूर्व नियोजित अति व्यस्त कार्यक्रमों की वजह से मैं उक्त कार्यक्रम में शामिल नहीं हो पाऊंगा।

कार्यक्रम की सफलता हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

ससद्भाव,

(आपका)


(श्रीपाद नाईक)

डॉ. अवधेश कुमार मिश्र

महामंत्री

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद

प्र.का. 15 राजघाट कॉलोनी

नई दिल्ली।

101, AYUSH Bhavan, 'B' Block, GPO Complex, INA,
New Delhi 110023
Tel.: 011-24651955, 011-24651935 Fax: 011-24651936
E-mail: minister-ayush@nic.in

Res. (Delhi): 1, Lodhi Estate, New Delhi-110003
Tel.: 011-24635396 Fax: 011-24656910
Res. (Goa): "Vijayshree" House No. 111,
St. Pedro, Old Goa, Goa-403402
Tel.: 0832-2444510, 0832-2444088

का वर्णन किया। माननीय मंत्री जी ने प्राचीन काल में प्रचलित आरोग्य परंपराओं की विश्वसनीयता को रेखांकित करते हुए आज उन सभी पुरातन परंपराओं को अपनाए जाने पर जोर देते हुए प्रकृति के सान्निध्य में जीवन यापन का संदेश दिया। परिषद के कार्यों की प्रशंसा करते हुए मुख्य अतिथि ने परिषद को इस कार्य में पूरा सहयोग देने का आश्वासन दिया। उन्होंने यह भी बताया कि आंध्र प्रदेश सरकार प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार प्रसार के लिए विशेष ध्यान दे रही है। उद्घाटन सत्र को डॉ. केशव प्रसाद, डॉ. सच्चिदानंद, बहन सुशीला कौशिक, डॉ. लक्ष्मी नारायण ने संबोधित किया। सभा अध्यक्ष डॉ. एस. एन. मूर्ति ने आंध्र में प्राकृतिक चिकित्सा के लोकप्रिय बनने में सरकार की भूमिका का वर्णन किया। सायं 6.30 बजे से के माध्यम से उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं का उल्लेख किया। डॉ. मूर्ति ने प्राकृतिक चिकित्सा के वैज्ञानिक पहलू का विवेचन करते हुए इसे स्थाई लाभकारी एवं प्रकृति के अनुकूल बताया। परिषद की ओर से मुख्य अतिथि का अभिनंदन हुआ एवं स्मृतिका भेंट की गई। आयोजन मंडल की ओर से श्री आर. रवि कुमार जी ने सभी का आभार व्यक्त किया राष्ट्रगान के साथ उद्घाटन सत्र संपन्न हुआ। सायं 6.30 से 8.00 बजे तक डॉ. अरविंद त्यागी के संयोजन में आनंद उत्सव व कवि सम्मेलन का आयोजन हुआ। सभी प्रतिनिधियों एवं स्थानीय कलाकारों ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की ए.डी.एन. नागपुर के द्वारा प्रस्तुत गणेश वंदना तथा योग नृत्य नाटिका की सभी ने प्रशंसा की रात्रि भोजन के साथ ही आज का कार्यक्रम संपन्न हुआ। दिनांक 14 अप्रैल 2018 को प्रातः 6.00 बजे समुद्र तट के विजय स्तंभ से आओ स्वास्थ्य के लिए दौड़े यात्रा का शुभारंभ हुआ। डॉ. विमल मोदी, डॉ. केशव प्रसाद, डॉ. सच्चिदानंद, डॉ. जल सिंह तोमर, डॉ. अनिरुद्ध बडगूजर, डॉ. सुशील त्यागी, डॉ. शंभू दयाल भारती, डॉ. अहिंसा, डॉ. पुष्पा शेंदरे, डॉ. पुष्पा भारती, डॉ. लक्ष्मी,

डॉ. सुशीला आदि के नेतृत्व में चल रही विभिन्न टुकड़ियों ने सर पर स्वास्थ्य प्रेरक सूक्तियों की टोपी लगाकर, स्थानीय व हिंदी भाषा में प्रेरक उद्बोधनों के माध्यम से कुदरती उपचार के संदेश को जन-जन में प्रचारित और प्रसारित किया। जिला पंचायत सभागार में विभिन्न यौगिक क्रियाओं का व्याख्या के साथ प्रदर्शन किया गया। इसके उपरांत सभी ने प्राकृतिक स्वल्पाहार का आनंद लिया। प्रातः 10.00 बजे से डॉ. सच्चिदानंद की अध्यक्षता में प्राकृतिक उपचार संसाधनों की वैज्ञानिकता एवं उपयोगिता का सत्र हुआ। डॉ. विमल मोदी, डॉ. केशव प्रसाद, डॉ. गोपाल राजू भीमावरम, डॉ. राव, डॉ. रेड्डी, डॉ. बालाकृष्णन, डॉ. श्रुति ने अपने वैज्ञानिक व्याख्यान दिए। इसके बाद भोजन का अवकाश हुआ भोजनोपरांत बाबा भीमराव अंबेडकर स्मृति आरोग्य व्याख्यानमाला का शुभारंभ हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि माननीय श्री के. हरी बाबू सांसद, लोकसभा, विशाखापट्टनम तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. सी. वी. राव, कुलपति, एन.टी.आर. हेल्थ यूनिवर्सिटी, विजयवाड़ा, सभा अध्यक्ष डॉ. विमल मोदी सहित मंच पर विराजमान महानुभावों द्वारा अंबेडकर के चित्र पर माल्यार्पण के साथ सभा का शुभारंभ हुआ।

डॉ. वी.जी.के. राजू ने अतिथियों का स्वागत करते हुए उनके माध्यम से सरकार को प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में सक्रियता से जुड़ने तथा इसमें आ रही समस्याओं के निराकरण के प्रति सक्रिय होने का अनुरोध किया। मुख्य अतिथि ने प्राकृतिक चिकित्सा को आज की अनिवार्य आवश्यकता बताते हुए इसे बड़े पैमाने पर प्रचारित-प्रसारित करने की आवश्यकता बताई। सुख-सुविधाओं के अनियंत्रित भोग के फल स्वरूप समाज में बढ़ रहे प्राकृतिक प्रदूषण के प्रति गंभीर चिंता जताते हुए रहन-सहन की पुरानी पद्धतियों का स्मरण कराया। आज देश में बढ़ रहे प्रदूषण के प्रभाव से चिकित्सा व्यवसाय को भी प्रभावित बताते हुए सभी से प्राकृतिक जीवन यापन की पद्धतियों को अपनाने की अपील की। भारत के माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा आयुष पद्धतियों पर विशेष ध्यान दिए जाने का वर्णन करते हुए प्राकृतिक चिकित्सा और योग में अपनी निष्ठा व्यक्त की। मुख्य अतिथि ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में आ रही किसी भी समस्या के समाधान में परिषद को अपना पूरा सहयोग देने का आश्वासन दिया। महामंत्री डॉ. अवधेश कुमार मिश्र ने परिषद की गतिविधियों तथा उपलब्धियों का वर्णन करते हुए देश को निरोगी बनाने में परिषद के संकल्प को प्रस्तुत किया डॉ. मिश्र ने पूरे विश्व को निरोगी बनाने की गांधी जी के सपने को पूरा करने के लिए सभी सरकारी व असरकारी प्रयासों को सम्मिलित रूप से करने पर जोर दिया। विशिष्ट अतिथि डॉक्टर सी. वी. राव कुलपति एनटीआर स्वास्थ्य विश्वविद्यालय ने आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों की क्षमताओं का वर्णन करते हुए उनकी सीमाओं को स्पष्ट किया। डॉ. राव ने



सत्यमेव जयते

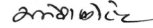
वैद्य राजेश कोटेचा
Vaidya Rajesh Kotecha



सचिव
भारत सरकार
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
आयुष भवन, 'बी' ब्लॉक, जी.पी.ओ. कॉम्प्लेक्स,
आई.एन.ए., नई दिल्ली-110023
SECRETARY
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)
AYUSH BHAWAN, B-BLOCK, GPO COMPLEX
INA, NEW DELHI-110023
Tel.: 011-24651950, Fax: 01124651937
E-mail: secy-ayush@nic.in

संदेश

स्वाधीन भारत के लिए गांधीजी ने स्वस्थ, स्वावलंबी और समृद्ध नागरिकों की कामना की थी। गांधीजी ने ऐसे नागरिकों के संरक्षण में प्रचलित हो रही औषधि युक्त चिकित्सा पद्धतियों के दुष्परिणामों का आँकलन करते हुए प्राकृतिक जीवन शैली पर आधारित औषधि मुक्त कुदरती उपचार को प्रचारित-प्रसारित करने का संकल्प लिया। गांधीजी की इच्छा कुदरती उपचार की साधना में लगी संस्थाओं तथा साधकों को एक मंच पर सामूहिक रूप से संगठित कर प्राकृतिक जीवन शैली के संदेश को निस्वार्थ भाव से जन-जन में पहुंचाने की थी। गांधीजी के इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए 1956 को कोलकाता में बालकोवा भावे जी के नेतृत्व में देश की पहली राष्ट्रीय संस्था "अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद" का शुभारंभ हुआ। देश की सभी प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं, चिकित्सकों तथा शुभचिंतकों के महामंच के रूप में स्थापित यह संस्था आज देश में सरकारी तथा गैरसरकारी स्तर पर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के लिए महत्वपूर्ण योगदान करती रही है। आज देश में इस पद्धति के प्रचार-प्रसार के लिए मौलिक साहित्य सृजन, प्रदर्शनी, संगोष्ठी, सम्मेलन, चिकित्सा शिविर, आरोग्य साधना सदन की स्थापना, शिक्षण प्रशिक्षण के विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से परिषद विगत 60 वर्षों से सक्रिय है। यह परिषद पूरे देश में औषधि मुक्त, स्वावलंबी, टिकाऊ, प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार प्रसार के लिए जन शिक्षण के साथ-साथ विभिन्न कार्यक्रमों का संचालन कर रही है। परिषद अपना 37वां महाधिवेशन प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र विशाखापट्टनम में 13 से 15 अप्रैल 2018 को आयोजित कर रही है। देश के कोने-कोने से विशाखापट्टनम में आए आरोग्य साधक अपने कार्यों की समीक्षा करते हुए गांधीजी की 150वीं जयंती वर्ष में इसे लोकप्रिय बनाने के लिए कैसे कार्य करें, उस पर भी चिंतन करेंगे। प्राकृतिक चिकित्सकों के समृद्ध ज्ञान तथा विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा संस्थाओं के कार्यों के विवरण के साथ प्रकाशित हो रही स्मारिका के माध्यम से समाज में इसका ज्ञान फैलेगा ऐसी हमें आशा है।


(राजेश कोटेचा)

दिनांक 13.04.2018
नई दिल्ली

स्पष्ट किया कि किस प्रकार एक आधुनिक चिकित्सक स्वयं ही प्राकृतिक जीवन जीने व उसके नियमों पर चलकर स्वस्थ रहने की प्रेरणा देने के प्रति सक्रिय है। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को आज की अनिवार्य आवश्यकता बताई। साथ ही उन्होंने बिना ज्ञान के इसे व्यवसाय के रूप में अपनाकर दूसरों के स्वास्थ्य के प्रति खिलवाड़ करने की परंपरा पर रोक लगाने की परिषद से अपील की। डॉ. यस.यन. मूर्ति ने प्राकृतिक चिकित्सा की वैज्ञानिकता को स्पष्ट किया। सभा अध्यक्ष डॉ. विमल कुमार मोदी ने प्राकृतिक चिकित्सा कितनी सहज सरल और वैज्ञानिक है की विवेचना करते हुए अपने डॉक्टर स्वयं बने की सहज पद्धति पर प्रकाश डाला। डॉ. मोदी ने बताया कि किस प्रकार एक व्यक्ति अपनी जीवनशैली मात्र बदलकर अपने जीवन की अधिकांश बीमारियों से छुटकारा पा सकता है। परिषद द्वारा मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथि का अभिनंदन पत्र के माध्यम से अभिवादन करते हुए अंगवस्त्रम भेंट कर परिषद को सहयोग देने के आश्वासन के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की गई। श्री आर. रवि कुमार जी ने आगंतुकों के प्रति आभार व्यक्त किया। प्राकृतिक पेय के उपरांत संस्था संचालकों प्रशिक्षार्थियों विषय विशेषज्ञ तथा परिषद के पदाधिकारियों के साथ परिषद के कार्यक्रमों के संचालन में आ रही समस्याओं तथा उनके निराकरण पर परस्पर संवाद सत्र का आयोजन हुआ संवाद सत्र की अध्यक्षता डॉ. विमल मोदी जी ने की। चर्चा के दौरान सभी ने एक स्वर से प्राकृतिक चिकित्सकों के व्यावहारिक ज्ञान पर लगने वाले प्रश्न चिन्ह के निराकरण के लिए ट्रेनिंग सत्र प्रारंभ करने पर सहमति व्यक्त की। वार्ता में हस्तक्षेप करते हुए परिषद के महामंत्री ने स्पष्ट किया की परिषद अपने सभी चिकित्सकों के व्यावहारिक ज्ञान संवर्धन हेतु 5 से 7 दिन अवधि के सतत व्यावहारिक ज्ञान शिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ कर चुकी है। डॉ. मिश्र ने सरकार के स्तर पर परिषद द्वारा की जा रही कार्यवाही का

विवरण रखा। परिषद के उपाध्यक्ष डॉक्टर मोदी जी ने सरकार में चल रही मान्यता आदि कार्यवाहियों से सब को अवगत कराया। अंत में सुविधा संपन्न केंद्रों के माध्यम से शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमों व ज्ञान सत्रों के संचालन की अनिवार्यता पर सहमति बनी। सभी ने इस पद्धति व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए उपलब्ध आधुनिक प्रौद्योगिकी का सहारा लेते हुए उत्कृष्ट अध्ययन सामग्री व शोध के संसाधनों को विकसित करने पर बल दिया। परीक्षार्थियों ने देश के प्रतिष्ठित प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान में व्यावहारिक ज्ञान कराने तथा उनके विशेषज्ञों की सेवाएं परिषद के माध्यम से अन्य स्थानों पर भी उपलब्ध कराने का निवेदन रखा गया जिस पर परिषद के महामंत्री ने सहमति व्यक्त की। अंत में सभा अध्यक्ष ने प्राकृतिक चिकित्सा के नाम पर विभिन्न पद्धतियों के घालमेल से प्रचारित-प्रसारित की जा रही उपचार पद्धति को इस पद्धति के विकास में बाधक बताते हुए प्राकृतिक चिकित्सा को बिना किसी घालमेल के औषधि मुक्त रखते हुए व्यावहारिक ज्ञान के आधार पर स्वयं अपने जीवन में अपनाकर दूसरों को इसकी साधना के लिए प्रेरित करने पर बल दिया। डॉ. लक्ष्मीनारायण जी द्वारा सभा अध्यक्ष के प्रति धन्यवाद ज्ञापित कर इस सत्र का समापन हुआ। इसके उपरांत श्रीमती सुशीला कौशिक जी के मार्गदर्शन में लोक इंकार सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति हुई। इसमें पूरे देश के विभिन्न प्रांतों की विभिन्न संस्कृत सांस्कृतिक कलाओं का प्रदर्शन हुआ।

इसी के समानांतर नेचर क्योर हॉस्पिटल विशाखापट्टनम में परिषद के कार्यकारिणी की बैठक भी संपन्न हुई। रात्रि भोजन के उपरांत अधिवेशन के दूसरे दिन का कार्यक्रम संपन्न हुआ।

15 अप्रैल 2018 को प्रातः 6.00 से 7.00 बजे तक स्वास्थ्य संदेश पदयात्रा व नेचर क्योर हॉस्पिटल विशाखापट्टनम तथा बीच पर वृक्षारोपण कार्यक्रम हुआ तदुपरांत स्वल्पाहार के बाद प्रातः 9.00 बजे से 11.00 बजे तक अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद की खुली बैठक परिषद के उपाध्यक्ष डॉ. विमल मोदी जी की अध्यक्षता में अधिवेशन स्थल सभागार में आयोजित हुई।

1. सर्वप्रथम प्रार्थना के बाद परिषद के सदस्य रहे डॉ. हिफजुर रहमान, डॉ. यल. एन. तिवारी बिलासपुर, श्री श्रीभगवान चौपाईयावाला के ब्रह्मलीन होने पर दिवंगत आत्मा की शांति तथा उनके परिवार को इस माहघात को सहने की शक्ति देने के लिए 2 मिनट मौन रखकर प्रार्थना की गई।

इसके बाद पुनः 2 मिनट के स्थगन के उपरांत सभा की कार्यवाही सभा अध्यक्ष डॉ. विमल कुमार मोदी की अध्यक्षता में प्रारंभ हुई। बैठक की सूचना सभी को पूर्व में प्रेषित की जा चुकी है। इसलिए एजेंडे के अनुरूप कार्यवाही प्रारंभ करने की अनुमति अध्यक्ष जी द्वारा प्रदान की गई। विचार-विमर्श के बाद एजेंडे पर निम्नलिखित कार्यवाही संपन्न हुई।



डॉ. ईश्वर एन. आचार्य
निदेशक

F. No.16-42/2018-19/CCRYN/Yoga Misc.

दि. 12.04.2018

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकार अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है कि अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद, नई दिल्ली द्वारा दिनांक 13 से 15 अप्रैल 2018 को हवा महल परिसर, निकट प्राकृतिक चिकित्सालय, बीच रोड, विशाखापट्टनम आंध्र प्रदेश में परिषद का 37वां महाधिवेशन आयोजित किया जा रहा है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां बिना दवा की चिकित्सा पद्धतियां हैं जो जीवन जीने की कला एवं विज्ञान के रूप में भी लोकप्रिय हैं। ये पद्धतियां भारत की प्राचीन धरोहर हैं जो अत्यंत वैज्ञानिक हैं, परिणामकारी हैं, सरल और सुरक्षित हैं, तथा जीवनशैली से संबन्धित रोगों की रोकथाम में अत्यन्त प्रभावी पायी गयी हैं। मेरा मानना है कि भारत जैसे विशाल देश में यदि हमें आम जनता तक स्वास्थ्य को पहुँचाना है तो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों पर ज्यादा जोर देना होगा। इनका नियमित अभ्यास करके तथा इनके नियमों को अपने जीवन में उतारकर हम अपने स्वास्थ्य को और अधिक बेहतर बना सकते हैं। इसीलिए आज योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों आदर्श चिकित्सा पद्धतियों के रूप में न केवल देश में बल्कि सारे विश्व में प्रचलित हो रही हैं।

मुझे आशा है कि इस कार्यक्रम में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञों द्वारा सारगर्भित व्याख्यान दिए जाएंगे जो प्रतिभागियों के लिए उपयोगी एवं लाभदायक सिद्ध होंगे। मैं आयोजकों को इस कार्यक्रम की तथा इस अवसर पर प्रकाशित होने वाली स्मारिका के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

ईश्वर आचार्य
(डॉ. ईश्वर एन. आचार्य)

61-65, संस्थानिक क्षेत्र, डी-ब्लॉक के सामने, जानकपुरी, नई दिल्ली-110058
फोन : 011-28520430/31/32 फैक्स : 011-28520435
ई-मेल : director-ccryn@nic.in, ccryn.gov@gmail.com
वेबसाइट : www.ccryn.gov.in, www.ccryn.org

61-65, Institutional Area, Opp. D-Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phone : 011-28520430/31/32, Fax : 011-28520435
E-mail : director-ccryn@nic.in, ccryn.gov@gmail.com
Website : www.ccryn.gov.in, www.ccryn.org

2. पिछली कार्यवाही की पुष्टि सभी सदस्यों को उपलब्ध कराई गई 6 मार्च 17 के आमसभा की कार्यवाही पढ़कर सुनाई गई तथा किसी प्रकार का संशोधन प्रस्तुत न होने के कारण कार्यवाही यथावत स्वीकार की गई।

3. वित्तीय वर्ष 2016-17 के आडिट रिपोर्ट की पुष्टि परिषद की कार्यकारिणी द्वारा अनुमोदित वित्तीय वर्ष 2016-17 की आडिट रिपोर्ट आम सदस्यों के विचारार्थ उपलब्ध कराई गई थी। महामंत्री ने पूरी ऑडिट रिपोर्ट अपने स्पष्टीकरण के साथ प्रस्तुत की। बैठक में इस पर किसी प्रकार का सुझाव या संशोधन न आने के कारण वित्तीय सत्र 2016-17 की ऑडिट रिपोर्ट को परीक्षित लेखा विवरण के साथ स्वीकार किया गया।

4. अब तक हुए कार्यों की प्रगति आख्या की पुष्टि अब तक हुए कार्यों के संदर्भ में वितरित की गई प्रगति आख्या की सराहना करते हुए इसे बिना किसी संशोधन या सुझाव के अंगीकृत किया गया।

5. संस्था के विधान में अनुमोदित प्रस्तावित संशोधनों की पुष्टि इस संदर्भ में व्यापक विचार-विमर्श के बाद संस्था के विधान हेतु अनुमोदित संशोधनों की समीक्षा हेतु डॉक्टर सच्चिदानंद की अध्यक्षता में डॉ. अवधेश कुमार मिश्र व श्री आर. पी. साहू की सहभागिता में 3 सदस्यी समिति का गठन किया गया है जो इन संशोधनों की समीक्षा कर उपयुक्त संशोधनों को स्वीकृति हेतु अग्रसारित करेगी।

6. गांधी 150 के निमित्त कार्यक्रमों पर चर्चा-इस संदर्भ में व्यापक विचार-विमर्श के बाद कार्यक्रमों के निर्धारण के लिए डॉ. शंभूदयाल भारतीय की अध्यक्षता में डॉ. सच्चिदानंद, डॉ. धन लाल शेंदरे, माननीय कुसुम बहन तथा एक अन्य आमंत्रित की सहभागिता से एक समिति का गठन किया गया है जो आगामी कार्यकारिणी की बैठक में कार्यक्रमों की विस्तृत रूप रेखा प्रस्तुत करेगी।

7. अध्यक्ष की अनुमति से अन्य विषयों पर चर्चा-(अ) महामंत्री ने अध्यक्ष महोदय की अनुमति से आमसभा में वितरित किए गए तथा कार्यकारिणी द्वारा अनुमोदित वर्ष 2018-19 के बजट प्रस्तावों को अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया। इन बजट प्रस्ताव को बिना किसी संशोधन के स्वीकार किया गया।

(ब) अध्यक्ष की अनुमति से महामंत्री ने कार्यकारिणी में माननीय अध्यक्ष महोदय की इच्छा के अनुरूप अध्यक्ष के उत्तरदायित्व के निर्वहन के लिए उपाध्यक्ष डॉ. विमल कुमार मोदी को अधिकृत करने का परामर्श प्रस्तुत किया था जिसे वर्तमान परिस्थिति में सबकी भावनाओं का आदर करते हुए माननीय पीठासीन अध्यक्ष महोदय ने स्वीकार भी किया है। वर्तमान कार्यकारिणी का कार्यकाल मार्च 2020 तक है। इस बीच माननीय अध्यक्ष महोदय के स्वास्थ्य की गंभीर स्थिति में यदि किसी अन्य विकल्प की आवश्यकता समझी गई तो उसपर आगामी कार्यकारिणी विचार करेगी। आम सभा ने सर्वसम्मत से इस संबंध में लिए गए कार्यकारिणी के निर्णय को अपना निर्णय मानने की सहमति दी।

(स) अध्यक्ष की अनुमति से महामंत्री ने दिल्ली, कोलकाता, 2017 के रायपुर महाधिवेशन आदि स्थानों से अवैधानिक रूप से सक्रिय कुछ दिग्गमि महानुभावों, संस्थाओं द्वारा परिषद के हित विरुद्ध आचरण किए जाने के कारण परिषद की प्रतिष्ठा धूमिल होने तथा इन षडयंत्रों के निराकरण के लिए किए गए वैधानिक प्रयासों की जानकारी दी गई। महामंत्री ने सन 2012 से परिषद के हित विरुद्ध सक्रिय समूह का ही एक प्रयास बताते हुए 2018 में पुनः परिषद के समानांतर संगठन खड़ा करने के अवैधानिक प्रयास का विवरण प्रस्तुत किया। सभी सदस्यों ने महामंत्री के सभी प्रयासों का अनुमोदन करते हुए एकमत से निर्णय लिया कि ऐसे सभी महानुभावों, संस्थाओं चाहे वह संस्था के माननीय सदस्य, मनोनीत सदस्य, चिकित्सक सदस्य, संबद्ध संस्थाएं ही क्यों न हो, उन सभी से परिषद का संबंध, संबद्धता, सदस्यता, सहयोग आदि सब कुछ तत्काल प्रभाव से निरस्त व समाप्त की जाती है जिनमें प्रमुख रूप से श्री (डॉ.) अतुल कुमार, (डॉ.) आर. एस. डबास, (डॉ.) एन. पी. सिंह, (डॉ.) संजीव पांडे, (डॉ.) शिव कुमार शर्मा, (डॉ.) विनोद पाठक, (डॉ.) नवीन सिंह, (डॉ.) आर. सी. पटेल, (डॉ.) प्रदीप पांडे, डॉ. विकास रूहल, (डॉ.) प्रदीप टाकू, (डॉ.) जय, (डॉ.) संजय सिंह, (डॉ.) आर. सी. सरोज, श्री एस. एन. त्रिपाठी, श्री स्वामी शंकरानंद सरस्वती, श्री शंकर कुमार सान्याल आदि हैं। ऐसे व्यक्तियों, संस्थाओं द्वारा समय-समय पर प्रेषित किए गए पत्रों, अभिलेखों व अन्य कागजों के आधार पर अन्य सभी की भी पहचान कर उन्हें परिषद के कार्य व्यवहार से पृथक करने का अधिकार महामंत्री को प्रदान किया गया। इन सभी के द्वारा इस परिषद के नाम से आयोजित किसी बैठक कार्यक्रम में सहभागिता, सहयोग करना परिषद के हित विरुद्ध आचरण मानते

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
'बापू भवन', मातोश्री रमाबाई अंबेडकर रोड,
पुणे 411 001
दूरभाष : 020-26059682 / 3 / 4 / 5 फैक्स : 020-26059131
ई-मेल : ninpune@vsnl.com वेबसाइट : www.punenin.org

NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY
Ministry of AYUSH, Govt. of India
'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai Ambedkar Road,
Pune 411 001
Phone: 020-26059682 / 3 / 4 / 5 Fax : 020-26059131
Email : ninpune@vsnl.com Website : www.punenin.org

सन्देश
दिनांक: 11/1/18


अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा आयोजित 36वें महाधिवेशन के अवसर पर आप सभी को शुभकामनाएं ।

भारत सरकार के अतुलनीय सहयोग एवं जान मानस के मन में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के प्रति बढ़ते विश्वास का आधार अत्यंत प्रशंसनीय है ।

सरकार द्वारा लिए गए विभिन्न निर्णयों के कारण आज प्रत्येक जनमानस के हृदय में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आस्था बड़ी है । आज विभिन्न प्रकार के रोगी एवं व्याधियों से पीड़ित प्राकृतिक चिकित्सा का रख कर रहे हैं यह अत्यंत गर्व का विषय है । भारत सरकार की विभिन्न नीतियों के तहत राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान हर तबके के लोगों तथा विभिन्न प्रकार के रोगों एवं व्याधियों को दूर कर, पीड़ा दूर करने के प्रयास में अग्रसर है ।

जैसा की विदित है कि महात्मा गाँधी १८ नवंबर को आल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष बने थे इस उद्देश्य के साथ कि प्राकृतिक चिकित्सा के विश्वद्व्यालय के निर्माण तथा समाज के हर तबके के लोगों मुख्यतः निर्धन वर्ग के लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा का लाभ मिले, इसी दिन कि महत्ता को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने १८ नवंबर को राष्ट्रीय प्राकृतिक एवं योग दिवस के रूप में मानाने का निर्णय लिया है ।

आपके परिषद् द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा का अनुसरण कर जो कार्य समाज और रोगियों के लिए किया जा रहा है वह अत्यंत प्रशंसनीय है । परिषद् द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के उत्तरोत्तर प्रगति पर राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय का अभिवादन एवं महाधिवेशन के अवसर पर स्मारिका के प्रकाशन के अथक प्रयास के लिए मैं आपको हृदय से शुभकामनाएं प्रकट करती हूँ ।



आपकी आभारी
ने सत्य लक्ष्मी
प्रो डॉ के सत्य लक्ष्मी
निदेशक

अच्छे स्वास्थ्य के लिए निसर्गोपचार वार्ता पढ़ें / Read NISARGPCHAR VARTA for better health

में प्राकृतिक चिकित्सा को ही वास्तविक चिकित्सा पद्धति बताया उनके अनुसार यही वह पद्धति है जो हमें अपने पूर्वजों से विरासत में मिली है हमने इस को छोड़कर अपने स्वास्थ्य के समक्ष चुनौतियां प्रस्तुत की हैं इसलिए आज की आवश्यकता है कि हम प्राकृतिक जीवन जीने की पद्धति को अपनाकर आरोग्य प्राप्त करें। मुख्य अतिथि ने जिला पंचायत के माध्यम से एक व्यवस्थित प्राकृतिक चिकित्सालय संचालित करने का आश्वासन देते हुए परिषद् को इस कार्य में सतत सहयोग देने का वादा किया। अधीक्षक किंग जॉर्ज हॉस्पिटल ने प्राकृतिक चिकित्सा को कई जटिल बीमारियों के निदान का प्रमुख साधन बताया। आंध्र विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार ने प्राकृतिक चिकित्सा और योग को आज की वैश्विक आवश्यकता बताते हुए इस कार्य को प्रमाणित और वैज्ञानिक ढंग से करने की सीख दी। विशिष्ट अतिथि डॉ. वी. गोपालाचारी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा के पंचभौतिक स्वरूप की विशद व्याख्या करते हुए इसके गुणों की वैज्ञानिक विवेचना की। महामंत्री डॉक्टर अवधेश कुमार मिश्र ने प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक दर्शन पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में विभिन्न योग मुद्राओं आसनों तथा संगीत चिकित्सा की मोहक प्रस्तुतियों के माध्यम से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का प्रस्तुतीकरण किया गया प्राकृतिक चिकित्सा में उल्लेखनीय कार्य करने वाली 21 विभूतियों का सम्मान पत्र व अंगवस्त्रम के साथ मुख्य अतिथि द्वारा सम्मान किया गया इसी क्रम में प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने वाली 11 संस्थाओं को भी सम्मानित किया गया। अधिवेशन में उल्लेखनीय प्रस्तुतियां देने वाली 11 आरोग्य साधकों को भी सम्मानित किया गया इस महा अधिवेशन के आयोजन में उल्लेखनीय सहयोग करने वाली अपनी मुख्य अतिथि विशिष्ट अतिथि वह अतिथियों का सम्मान पत्र पुष्पगुच्छ अंगवस्त्रम की स्मृति का से अभिवादन किया गया आयोजन समिति के अध्यक्ष डॉ. एस. एन. मूर्ति ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में सभी कर्मयोगियों से इस कार्य में पूरी निष्ठा के साथ जुड़ने का आवाहन किया। परिषद् की ओर से पीठासीन अध्यक्ष डॉ. विमल कुमार मोदी ने इस अधिवेशन में सहभागिता कर रहे सभी अतिथियों, प्रतिनिधियों, आयोजकों समाचार जगत के प्रतिनिधियों आयोजन के सहयोगियों तथा जिला पंचायत विशाखापट्टनम के द्वारा उपलब्ध कराई गई व्यवस्था के सभी सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए अधिवेशन के समापन की घोषणा की। अंत में राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम पूर्ण हुआ। सभी प्रतिनिधियों ने भोजन के उपरांत स्थानीय प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र व प्राकृतिक स्थलों के भ्रमण के लिए प्रस्थान किया। ■

हुए ऐसे सभी कृत्यों की निंदा का प्रस्ताव पास कर सभी के विरुद्ध कठोर न्यायोचित कार्यवाही करने पर आम सहमति व स्वीकृति दी गई।

(द) आम सभा ने प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता शैक्षणिक कार्यक्रमों के मानकीकृत क्रियान्वयन व प्रचार-प्रसार के संदर्भ में परिषद् द्वारा शासन से किए जा रहे प्रयासों का अनुमोदन करते हुए परिषद् के उपाध्यक्ष डॉ. विमल मोदी जी व महामंत्री से अपेक्षा की गई कि वे अपने विवेक से इस संदर्भ में निरंतर प्रयास करें।

(य) परिषद् के पूर्व अधिवेशनों में पारित विभिन्न प्रस्ताव पर यथोचित स्तर से कार्यवाही पूर्ण कराने का संकल्प पारित किया गया। अंततः सभा अध्यक्ष द्वारा सभी उपस्थित माननीय सदस्यों के प्रति तथा उपस्थित सदस्यों द्वारा पीठासीन अध्यक्ष महोदय को धन्यवाद ज्ञापित कर सर्वधर्म प्रार्थना के साथ आम सभा संपन्न हुई।

आम सभा के उपरांत डॉ. विमल कुमार मोदी व डॉ. एस. एन. मोदी द्वारा निसर्गोपचार की उपयोगिता पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। मध्यान 12.00 बजे से सम्मान एवं समापन सत्र का शुभारंभ हुआ। समापन की मुख्य अतिथि माननीय श्रीमती लालम भवानी भास्कर, विशिष्ट अतिथि माननीय वेणुगोपालाचारी (कैबिनेट मंत्री स्तर) प्रतिनिधि तेलंगाना सरकार, अधीक्षक किंग जॉर्ज हॉस्पिटल विशाखापट्टनम, रजिस्ट्रार आंध्र यूनिवर्सिटी विशाखापट्टनम ने मंच पर विराजमान अन्य अतिथियों के साथ बापू की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर आयोजन की शुरुआत की। मुख्य अतिथि ने अपने उद्बोधन

मीठा बोलने में एक कौड़ी भी खर्च नहीं होती, इसलिए सदा प्रेमयुक्त, मधुर व सत्य वचन बोलें।

हार्ट अटैक आने का डर

❖ संकलन-प्रभाकर भारद्वाज

“भविष्य में आपको हार्ट अटैक न हो इसके लिए प्रतिदिन एक्सरसाइज करना जरूरी है। कई अध्ययनों से यह पता चला है कि एक्सरसाइज करने से हार्ट अटैक की समस्या से छुटकारा मिलने के साथ ही तनाव भी दूर होता है।”

हार्ट अटैक बिन बुलाये कभी भी आ सकता है और एक बार हार्ट अटैक आ गया तो सेहत के प्रति लापरवाही बर्तनी ठीक नहीं। कई लोग होते हैं, जिन्हें हार्ट अटैक आने का डर सताता (हार्ट अटैक स्केयर) रहता है। इस दौरान आप वे ही लक्षण महसूस कर सकते हैं, जो वास्तव में हार्ट अटैक आने पर एक व्यक्ति महसूस करता है। इन लक्षणों में शामिल हैं, सीने में दर्द, शरीर के बायें भाग का सुन्न होना, बेहोशी, सांस लेने में तकलीफ आदि। आप हार्ट अटैक स्केयर से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो सबसे पहले हार्ट अटैक होने के कारणों को जानें। इसके लिए डॉक्टर से चेकअप करायें। कहीं आपका कोलेस्ट्रॉल या फिर वजन तो नहीं बढ़ गया? जीवनशैली कैसी है आपकी?

इन कारणों को जानने के बाद बहुत हद तक आप हार्ट अटैक स्केयर से बच सकते हैं। सिगरेट की लत है तो सावधान हो जायें। अध्ययनों में यह कहा गया है कि धूम्रपान हार्ट अटैक के होने के खतरे को बढ़ाता है। यदि आप भी धूम्रपान करते हैं तो फिर आपका डरना लाजमी है। हार्ट अटैक आने का डर सताता है तो अपनी लाइफस्टाइल की आदतों को सुधारें। स्वस्थ और संतुलित डाइट का सेवन करें। घर का बना खाना खायें। फलों और हरी सब्जियों का सेवन करें, जिससे आपको पूरा पोषण मिले। अपनी कैलोरी का ध्यान रखें। अधिक कैलोरी युक्त चीजें जैसे तली-भुनी, मसालेदार, अनहैल्दी शुगर और फैट से दूर रहें। इनसे हृदय को नुकसान पहुँचता है और हार्ट अटैक होने का खतरा बढ़ सकता है।

- 50% हार्ट अटैक के मामले भारत में 50 वर्ष से कम उम्र के लोगों में होते हैं। इंडियन हार्ट एसोसिएशन द्वारा यह आंकड़े जारी किए गए हैं।
- 20% मृत्यु हृदय से सम्बन्धित बीमारियों के कारण अमेरिका में सिर्फ धूम्रपान करने से होती हैं।
- हार्ट अटैक स्केयर के बाद कुछ दवाइयों के सेवन से इसके खतरे को कम कर सकते हैं। ■

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

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

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

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

दादी, नानी के घरेलू उपचार

हमारे जीवन में रोगों का प्रभाव पड़ता ही रहता है। हम छोटी-मोटी बीमारियों का इलाज स्वयं कर सकते हैं आज हम आप के लिए लाये हैं साधारण छोटे-छोटे प्रयोग जिनको आप अवश्य अपनायें कुछ प्रयोग नीचे दिए गए हैं जो आपके घर में ही उपलब्ध हैं अजमायें और लाभ लें—

1. दमे के लिये तुलसी और वासा—दमे के रोगियों को तुलसी की 10 पत्तियों के साथ वासा (अडूसा या वासक) का 250 मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर दें। लगभग 21 दिनों तक सुबह यह काढ़ा पीने से आराम आ जाता है।

2. मौसमी खाँसी के लिये सेंधा नमक—सेंधा नमक की लगभग 5 ग्राम डली को चिमटे से पकड़कर आग पर, गैस पर या तवे पर अच्छी तरह गर्म कर लें। जब लाल होने लगे तब गर्म डली को तुरंत आधा कप पानी में डुबोकर निकाल लें और नमकीन गर्म पानी को एक ही बार में पी जाएँ। ऐसा नमकीन पानी सोते समय लगातार दो-तीन दिन पीने से खाँसी, विशेषकर बलगमी खाँसी से आराम मिलता है। नमक की डली को सुखाकर रख लें एक ही डली का बार बार प्रयोग किया जा सकता है।

3. बैठे हुए गले के लिये मुलेठी का चूर्ण—मुलेठी के चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर खाने से बैठा हुआ गला ठीक हो जाता है या सोते समय एक ग्राम मुलेठी के चूर्ण को मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर वैसे ही मुँह में रखकर चूसते जाएँ। प्रातः काल तक गला साफ हो जायेगा। गले के दर्द और सूजन में भी आराम आ जाता है।

4. मुँह और गले के कष्टों के लिये सौंफ और मिश्री—भोजन के बाद दोनों समय आधा चम्मच सौंफ के साथ मिश्री चबाने से मुख की अनेक बीमारियाँ और सूखी खाँसी दूर होती है, बैठी हुई आवाज़ खुल जाती है, गले की खुश्की ठीक होती है और आवाज़ मधुर हो जाती है।

5. खराश या सूखी खाँसी के लिये अदरक और गुड़—गले में खराश या सूखी खाँसी होने पर पिसी हुई अदरक में गुड़ और घी मिलाकर खाएँ। गुड़ और घी के स्थान पर शहद का प्रयोग भी किया जा सकता है। आराम मिलेगा।

6. पेट में कीड़ों के लिये अजवायन और नमक—आधा

ग्राम अजवायन चूर्ण में स्वादानुसार काला नमक मिलाकर रात्रि के समय रोजाना गर्म जल से देने से बच्चों के पेट के कीड़े नष्ट होते हैं। बड़ों के लिये. चार भाग अजवायन के चूर्ण में एक भाग काला नमक मिलाना चाहिये और दो ग्राम की मात्रा में सोने से पहले गर्म पानी के साथ लेना चाहिये।

7. अरुचि के लिये मुनक्का, हरड़ और चीनी—भूख न लगती हो तो बराबर मात्रा में मुनक्का (बीज निकाल दें), हरड़ और चीनी को पीसकर चटनी बना लें। इसे पाँच छह ग्राम की मात्रा में (एक छोटा चम्मच), थोड़ा शहद मिलाकर खाने से पहले दिन में दो बार चाटें।

8. बदन के दर्द में कपूर और सरसों का तेल—10 ग्राम कपूर, 200 ग्राम सरसों का तेल, दोनों को शीशी में भरकर मजबूत ढक्कन लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एक रस होकर घुल जाए तब इस तेल की मालिश से नसों का दर्द, पीठ और कमर का दर्द और, माँसपेशियों के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

9. जोड़ों के दर्द के लिये बथुआ का रस—बथुआ के ताजा पत्तों का रस पन्द्रह ग्राम प्रतिदिन पीने से गठिया दूर होता है। इस रस में नमक-चीनी आदि कुछ न मिलाएँ। नित्य प्रातः खाली पेट लें या फिर शाम चार बजे। इसके लेने के आगे पीछे दो-दो घंटे कुछ न लें। दो तीन माह तक लें।

10. पेट में वायु-गैस के लिये मट्टा और अजवायन—पेट में वायु बनने की अवस्था में भोजन के बाद 125 ग्राम दही के मट्टे में दो ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु-गैस मिटती है। एक से दो सप्ताह तक आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात् लें।

11. फटे हाथ पैरों के लिये सरसों या जैतून का तेल—नाभि में प्रतिदिन सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटते और फटे हुए होंठ मुलायम और सुन्दर हो जाते हैं। साथ ही नेत्रों की खुजली और खुश्की दूर हो जाती है।

12. सर्दी बुखार और साँस के पुराने रोगों के लिये तुलसी—तुलसी की 21 पत्तियाँ स्वच्छ खरल या सिलबट्टे (जिस पर मसाला न पीसा गया हो) पर चटनी की भाँति पीस लें और 10 से 30 ग्राम मीठे दही में मिलाकर नित्य प्रातः खाली पेट तीन मास तक खाएँ। दही खट्टा न हो। यदि दही माफिक न आये तो एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लें। छोटे बच्चों को आधा ग्राम तुलसी की चटनी शहद में मिलाकर दें। दूध के साथ भूलकर भी न दें। औषधि प्रातः खाली पेट लें। आधा एक घंटे पश्चात्

सदा नम्रता की पोशाक पहने रहिए, इससे दूसरों का प्रेम व सहयोग स्वतः ही मिलेगा।

नाश्ता ले सकते हैं।

13. अधिक क्रोध के लिये आँवले का मुरब्बा और गुलकंद—बहुत क्रोध आता हो तो सुबह आँवले का मुरब्बा एक नग प्रतिदिन खाएँ और शाम को गुलकंद एक चम्मच खाकर ऊपर से दूध पी लें। क्रोध आना शांत हो जाएगा।

14. घुटनों में दर्द के लिये अखरोट—सवेरे खाली पेट तीन या चार अखरोट की गिरियाँ खाने से घुटनों का दर्द में आराम हो जाता है।

15. काले धब्बों के लिये नीबू और नारियल का तेल—चेहरे व कोहनी पर काले धब्बे दूर करने के लिये आधा चम्मच नारियल के तेल में आधे नीबू का रस निचोड़ें और त्वचा पर रगड़ें, फिर गुनगुने पानी से धो लें।

16. कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण में सुपारी—भोजन के बाद कच्ची सुपारी 20 से 40 मिनट तक चबाएँ फिर मुँह साफ़ कर लें। सुपारी का रस लार के साथ मिलकर रक्त को पतला करने जैसा काम करता है। जिससे कोलेस्ट्रॉल में गिरावट आती है और रक्तचाप भी कम हो जाता है।

17. मसूढ़ों की सूजन के लिये अजवायन—मसूढ़ों में सूजन होने पर अजवाइन के तेल की कुछ बूँदें पानी में मिलाकर कुल्ला करने से सूजन में आराम आ जाता है।

18. हृदय रोग में आँवले का मुरब्बा—आँवले का मुरब्बा दिन में तीन बार सेवन करने से यह दिल की कमजोरी, धड़कन का असामान्य होना तथा दिल के रोग में अत्यंत लाभ होता है, साथ ही पित्त, ज्वर, उल्टी, जलन आदि में भी आराम मिलता है।

19. शारीरिक दुर्बलता के लिये दूध और दालचीनी—दो ग्राम दालचीनी का चूर्ण सुबह शाम दूध के साथ लेने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है और शरीर स्वस्थ हो जाता है। दो ग्राम दालचीनी के स्थान पर एक ग्राम जायफल का चूर्ण भी लिया जा सकता है।

20. हकलाना या तुतलाना दूर करने के लिये दूध और काली मिर्च—हकलाना या तुतलाना दूर करने के लिये 10 ग्राम दूध में 250 ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर रख लें। 2-2 ग्राम चूर्ण दिन में दो बार मक्खन के साथ मिलाकर खाएँ।

21. श्वास रोगों के लिये दूध और पीपल—एक पाव दूध में 5 पीपल डालकर गर्म करें, इसमें चीनी डालकर सुबह और शाम पीने से साँस की नली के रोग जैसे खाँसी, जुकाम, दमा, फेफड़े की कमजोरी तथा वीर्य की कमी आदि रोग दूर होते हैं।

22. अच्छी नींद के लिये मलाई और गुड़—रात में नींद

न आती हो तो मलाई में गुड़ मिलाकर खाएँ और पानी पी लें। थोड़ी देर में नींद आ जाएगी।

23. कमजोरी को दूर करने का सरल उपाय—एक-एक चम्मच अदरक व आंवले के रस को दो कप पानी में उबाल कर छान लें। इसे दिन में तीन बार पियें। स्वाद के लिये काला नमक या शहद मिलायें।

24. घमौरियों के लिये मुल्लानी मिट्टी—घमौरियों पर मुल्लानी मिट्टी में पानी मिलाकर लगाने से रात भर में आराम आ जाता है।

25. पेट के रोग दूर करने के लिये मट्ठा—मट्ठे में काला नमक और भुना जीरा मिलायें और हींग का तड़का लगा दें। ऐसा मट्ठा पीने से हर प्रकार के पेट के रोग में लाभ मिलता है। यह बासी या खट्टा नहीं होना चाहिये।

26. खुजली की घरेलू दवा—फटकरी के पानी से खुजली की जगह धोकर साफ करें, उस पर कपूर को नारियल के तेल मिलाकर लगायें लाभ होगा।

27. मुहाँसों के लिये संतरे के छिलके—संतरे के छिलके को पीसकर मुहाँसों पर लगाने से वे जल्दी ठीक हो जाते हैं। नियमित रूप से 5 मिनट तक रोज संतरों के छिलके का पिसा हुआ मिश्रण चेहरे पर लगाने से मुहाँसों के धब्बे दूर होकर रंग में निखार आ जाता है।

28. बंद नाक खोलने के लिये अजवायन की भाप—एक चम्मच अजवायन पीस कर गरम पानी के साथ उबालें और उसकी भाप में साँस लें। कुछ ही मिनटों में आराम मालूम होगा।

29. चर्मरोग के लिये टेसू और नीबू—टेसू के फूल को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसे नीबू के रस में मिलाकर लगाने से हर प्रकार के चर्मरोग में लाभ होता है।

30. माइग्रेन के लिये काली मिर्च, हल्दी और दूध—एक बड़ा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण एक चुटकी हल्दी के साथ एक प्याले दूध में उबालें। दो तीन दिन तक लगातार लें, माइग्रेन के दर्द में आराम मिलेगा।

31. गले में खराश के लिये जीरा—एक गिलास उबलते पानी में एक चम्मच जीरा और एक टुकड़ा अदरक डालें 5 मिनट तक उबलने दें। इसे ठंडा होने दें। हल्का गुनगुना दिन में दो बार पियें। गले की खराश और सर्दी दोनों में लाभ होगा।

32. सर्दी जुकाम के लिये दालचीनी और शहद—एक ग्राम पिसी दालचीनी में एक चाय का चम्मच शहद मिलाकर खाने से सर्दी जुकाम में आराम मिलता है।

यदि आप प्रेमयुक्त होने के साथ-साथ नियमयुक्त होकर नहीं रह सकते तो आपमें अवश्य किसी शक्ति की कमी है। अपनी जाँच करें व उस कमी को पूरा करें।

33. टांसिल्स के लिये हल्दी और दूध—एक प्याला (200 मिलीलीटर) दूध में आधा छोटा चम्मच (2 ग्राम) पिंसी हल्दी मिलाकर उबालें। छानकर चीनी मिलाकर पीने को दें। विशेष रूप से सोते समय पीने पर तीन चार दिन में आराम मिल जाता है। रात में इसे पीने के बाद मुँह साफ करना चाहिये लेकिन कुछ खाना पीना नहीं चाहिये।

34. ल्यूकोरिया से मुक्ति—ल्यूकोरिया नामक रोग कमजोरी, चिडचिडापन के साथ चेहरे की चमक उड़ा ले जाता है। इससे बचने का एक आसान सा उपाय एक-एक पका केला सुबह और शाम को पूरे एक छोटे चम्मच देशी घी के साथ खा जाँ 11-12 दिनों में आराम दिखाई देगा। इस प्रयोग को 21 दिनों तक जारी रखना चाहिए।

35. मधुमेह के लिये आँवला और करेला—एक प्याला करेले के रस में एक बड़ा चम्मच आँवले का रस मिलाकर रोज पीने से दो महीने में मधुमेह के कष्टों से आराम मिल जाता है।

36. मधुमेह के लिये कालीचाय—मधुमेह में सुबह खाली पेट एक प्याला काली चाय स्वास्थ्यवर्धक होती है। चाय में चीनी दूध या नींबू नहीं मिलाना चाहिये। यह गुर्दे की कार्यप्रणाली को लाभ पहुँचाती है जिससे मधुमेह में भी लाभ पहुँचता है।

37. उच्च रक्तचाप के लिये मेथी—सुबह उठकर खाली पेट आठ-दस मेथी के दाने निगल लेने से उच्चरक्त चाप को नियंत्रित करने में सफलता मिलती है।

38. माइग्रेन और सिरदर्द के लिये सेब—सिरदर्द और माइग्रेन से परेशान हों तो सुबह खाली पेट एक सेब नमक लगाकर खाँ इससे आराम आ जाएगा।

39. अपच के लिये चटनी—खट्टी डकारें, गैस बनना, पेट फूलना, भूक न लगना इनमें से किसी चीज से परेशान हैं तो सिरके में प्याज और अदरक पीस कर चटनी बनाँ इस चटनी में काला नमक डालें। एक सप्ताह तक प्रतिदिन भोजन के साथ लें, आराम आ जाएगा।

40. मुहाँसों से मुक्ति—जायफल, काली मिर्च और लाल चन्दन तीनों का पावडर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। रोज सोने से पहले 2-3 चुटकी भर के पावडर हथेली पर लेकर उसमें इतना पानी मिलायें कि उबटन जैसा बन जाए खूब मिलायें और फिर उसे चेहरे पर लगा लें और सो जायें। सुबह उठकर सादे पानी से चेहरा धो लें। 15 दिन तक यह काम करें। इसी के साथ प्रतिदिन 250 ग्राम मूली खायें ताकि रक्त शुद्ध हो जाए और अन्दर से त्वचा को स्वस्थ पोषण मिले। 15-20 दिन

में मुहाँसों से मुक्त होकर त्वचा निखर जाएगी।

41. जलन की चिकित्सा चावल से—कच्चे चावल के 8-10 दाने सुबह खाली पेट पानी से निगल लें। 21 दिन तक नियमित ऐसा करने से पेट और सीने की जलन में आराम आएगा। तीन माह में यह पूरी तरह ठीक हो जाएगी।

42. दाँतों के कष्ट में तिल का उपयोग—तिल को पानी में 4 घंटे भिगो दें फिर छान कर उसी पानी से मुँह को भरें और 10 मिनट बाद उगल दें। चार पाँच बार इसी तरह कुल्ला करें, मुँह के घाव, दाँत में सड़न के कारण होने वाले संक्रमण और पायरिया से मुक्ति मिलती है।

43. विष से मुक्ति—10-10 ग्राम हल्दी, सेंधा नमक और शहद तथा 5 ग्राम देसी घी अच्छी तरह मिला लें। इसे खाने से कुत्ते, साँप, बिच्छु, मेंढक, गिरगिट आदि जहरीले जानवरों का विष उतर जाता है।

44. खाँसी में प्याज—अगर बच्चों या बुजुर्गों को खाँसी के साथ कफ ज्यादा गिर रहा हो तो एक चम्मच प्याज के रस को चीनी या गुड मिलाकर चटा दें, दिन में तीन-चार बार ऐसा करने पर खाँसी से तुरंत आराम मिलता है।

45. स्वस्थ त्वचा का घरेलू नुस्खा—नमक, हल्दी और मेथी तीनों को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें, नहाने से पाँच मिनट पहले पानी मिलाकर इनका उबटन बना लें। इसे साबुन की तरह पूरे शरीर में लगायें और 5 मिनट बाद नहा लें। सप्ताह में एक बार प्रयोग करने से घमौरियों, फुंसियों तथा त्वचा की सभी बीमारियों से मुक्ति मिलती है। साथ ही त्वचा मुलायम और चमकदार भी हो जाती है।

46. पेट साफ रखे अमरुद—कब्ज से परेशान हों तो शाम को चार बजे कम से कम 200 ग्राम अमरुद नमक लगाकर खा जायें, फायदा अगली सुबह से ही नज़र आने लगेगा। 10 दिन लगातार खाने से पुराने कब्ज में लाभ होगा। बाद में जब आवश्यकता महसूस हो तब खाँ।

47. बीज पपीते के स्वास्थ्य हमारा—पके पपीते के बीजों को खूब चबा-चबा कर खाने से आँखों की रोशनी बढ़ती है। इन बीजों को सुखा कर पावडर बना कर भी रखा जा सकता है। सप्ताह में एक बार एक चम्मच पावडर पानी से फाँक लेने पर अनेक प्रकार के रोगाणुओं से रक्षा होती है।

48. मुलेठी पेप्टिक अलसर के लिये—मुलेठी के बारे में तो सभी जानते हैं। यह आसानी से बाजार में भी मिल जाती है। पेप्टिक अल्सर में मुलेठी का चूर्ण अमृत की तरह काम करता

**ईर्ष्या या घृणा के विचार मन में प्रवेश होते ही खुशी गायब हो जाती है।
प्रेम व शुभ-भावना युक्त विचारों से उदासी दूर हो जाती है।**

है। बस सुबह शाम आधा चाय का चम्मच पानी से निगल जाएँ। यह मुलेठी का चूर्ण आँखों की शक्ति भी बढ़ाता है। आँखों के लिये इसे सुबह आधे चम्मच से थोड़ा सा अधिक पानी के साथ लेना चाहिये।

49. सरसों का तेल केवल पाँच दिन—रात में सोते समय दोनों नाक में दो दो बूँद सरसों का तेल पाँच दिनों तक लगातार डालें तो खाँसी—सर्दी और साँस की बीमारियाँ दूर हो जाएँगी। सर्दियों में नाक बंद हो जाने के दुख से मुक्ति मिलेगी और शरीर में हल्कापन मालूम होगा।

50. भोजन से पहले अदरक—भोजन करने से दस मिनट पहले अदरक के छोटे से टुकड़े को सेंधा नमक में लपेट कर

(थोड़ा ज्यादा मात्रा में) अच्छी तरह से चबा लें। दिन में दो बार इसे अपने भोजन का आवश्यक अंग बना लें, इससे हृदय मजबूत और स्वस्थ बना रहेगा, दिल से सम्बंधित कोई बीमारी नहीं होगी और निराशा व अवसाद से भी मुक्ति मिल जाएगी।

51. अजवायन का साप्ताहिक प्रयोग—सुबह खाली पेट सप्ताह में एक बार एक चाय का चम्मच अजवायन मुँह में रखें और पानी से निगल लें, चबाएँ नहीं। यह सर्दी, खाँसी, जुकाम, बदन दर्द, कमर दर्द, पेट दर्द, कब्जियत और घुटनों के दर्द से दूर रखेगा। 10 साल से नीचे के बच्चों को आधा चम्मच 2 ग्राम और 10 से ऊपर सभी को एक चम्मच यानी 5 ग्राम लेना चाहिए। ■

तिल का तेल : पृथ्वी का अमृत

संकलन—उषा कौशिक

यदि इस पृथ्वी पर उपलब्ध सर्वोत्तम खाद्य पदार्थों की बात की जाए तो तिल के तेल का नाम अवश्य आएगा और यही सर्वोत्तम पदार्थ बाजार में उपलब्ध नहीं है और ना ही आने वाली पीढ़ियों को इसके गुण पता हैं। क्योंकि नई पीढ़ी तो टी.वी. के इश्तिहार देख कर ही सारा सामान खरीदती हैं और तिल के तेल का प्रचार कंपनियाँ इसलिए नहीं करती क्योंकि इसके गुण जान लेने के बाद आप उन द्वारा बेचा जाने वाला तरल चिकना पदार्थ जिसे वह तेल कहते हैं लेना बंद कर देंगे।

तिल के तेल में इतनी ताकत होती है कि यह पत्थर को भी चीर देता है। प्रयोग करके देखें। आप पर्वत का पत्थर लीजिए और उसमें कटोरी के जैसा खड्डा बना लीजिए उसमें पानी, दुध, घी या तेजाब संसार में कोई सा भी कैमिकल, ऐसिड डाल दीजिए, पत्थर में वैसा की वैसा ही रहेगा कहीं नहीं जायेगा लेकिन अगर आपने उस कटोरी नुमा पत्थर में तिल का तेल डाल दीजिए उस खड्डे में भर दीजिए 2 दिन बाद आप देखेंगे कि तिल का तेल पत्थर के अन्दर भी प्रवेश करके पत्थर के नीचे आ जायेगा यह होती है तेल की ताकत। इस तेल की मालिश करने से हड्डियों को पार करता हुआ हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।

तिल के तेल के अन्दर फास्फोरस होता है जो कि हड्डियों की मजबूती का अहम भूमिका अदा करता है और तिल का तेल ऐसी वस्तु है जो अगर कोई भी भारतीय चाहे तो थोड़ी सी मेहनत के बाद आसानी से प्राप्त कर सकता है तब उसे

किसी भी कंपनी का तेल खरीदने की आवश्यकता ही नहीं होगी। तिल खरीद लीजिए और किसी भी तेल निकालने वाले से उनका तेल निकलवा लीजिए लेकिन सावधान तिल का तेल सिर्फ कच्ची घाणी (लकड़ी की बनी हुई) का ही प्रयोग करना चाहिए।

तैल शब्द की व्युत्पत्ति तिल शब्द से ही हुई है। जो तिल से निकलता वह है तैल। अर्थात् तेल का असली अर्थ ही है 'तिल का तेल'।

■ तिल के तेल का सबसे बड़ा गुण यह है की यह शरीर के लिए औषधि का काम करता है, चाहे आपको कोई भी रोग हो यह उससे लड़ने की क्षमता शरीर में विकसित करना आरंभ कर देता है। यह गुण इस पृथ्वी के अन्य किसी खाद्य पदार्थ में नहीं पाया जाता।

■ सौ ग्राम सफेद तिल 1000 मिलीग्राम कैल्शियम प्राप्त होता है। बादाम की अपेक्षा तिल में छः गुना से भी अधिक कैल्शियम है।

■ काले और लाल तिल में लौह तत्वों की भरपूर मात्रा होती है जो रक्तअल्पता के इलाज में कारगर साबित होती है।

■ तिल में उपस्थित लेसिथिन नामक रसायन कोलेस्ट्रॉल के बहाव को रक्त नलिकाओं में बनाए रखने में मददगार होता है।

■ तिल के तेल में प्राकृतिक रूप में उपस्थित सिस्मोल एक ऐसा एंटी-ऑक्सीडेंट है जो इसे ऊँचे तापमान पर भी बहुत जल्दी खराब नहीं होने देता। आयुर्वेद चरक संहिता में इसे पकाने के लिए सबसे अच्छा तेल माना गया है।

■ तिल में विटामिन सी छोड़कर वे सभी आवश्यक पौष्टिक पदार्थ होते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत

आदर प्राप्त करने का एकमात्र उपाय यह है कि पहले आप दूसरों का आदर करें।

आवश्यक होते हैं। तिल विटामिन बी और आवश्यक फैटी एसिड्स से भरपूर है। इसमें मीथोनाइन और ट्रायप्टोफन नामक दो बहुत महत्वपूर्ण एमिनो एसिड्स होते हैं जो चना, मूँगफली, राजमा, छोला और सोयाबीन जैसे अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में नहीं होते।

■ ट्रायप्टोफन को शांति प्रदान करने वाला तत्व भी कहा जाता है जो गहरी नींद लाने में सक्षम है। यही त्वचा और बालों को भी स्वस्थ रखता है। मीथोनाइन लीवर को दुरुस्त रखता है और कॉलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है।

■ तिलबीज स्वास्थ्यवर्द्धक वसा का बड़ा स्रोत है जो चयापचय को बढ़ाता है।

■ यह कब्ज भी नहीं होने देता।

■ तिलबीजों में उपस्थित पौष्टिक तत्व, जैसे—कैल्शियम और आयरन त्वचा को कांतिमय बनाए रखते हैं।

■ तिल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है। सीधा अर्थ यह है की यदि आप नियमित रूप से स्वयं द्वारा निकलवाये हुए शुद्ध तिल के तेल का सेवन करते हैं तो आप के बीमार होने की संभावना ही ना के बराबर रह जाएगी।

■ जब शरीर बीमार ही नहीं होगा तो उपचार की भी आवश्यकता नहीं होगी। यही तो प्राकृतिक चिकित्सा है, प्राकृतिक चिकित्सा का मूल सिद्धान्त यही है की उचित आहार विहार से ही शरीर को स्वस्थ रखिए ताकि शरीर को औषधि की आवश्यकता ही ना पड़े।

■ एक बात का ध्यान अवश्य रखिएगा की बाजार में कुछ लोग तिल के तेल के नाम पर अन्य कोई तेल बेच रहे हैं। जिसकी पहचान करना मुश्किल होगा ऐसे में अपने सामने निकाले हुए तेल का ही भरोसा करें। यह काम थोड़ा सा मुश्किल जरूर है किंतु पहली बार की मेहनत के प्रयास स्वरूप यह शुद्ध तेल आपकी पहुँच में हो जाएगा जब चाहें जाएँ और तेल निकलवा कर ले आएँ।

■ तिल में मोनो-सैचुरेटेड फैटी एसिड (mono-unsaturated fatty acid) होता है जो शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल यानि एच.डी.एल. (HDL) को बढ़ाने में मदद करता है। यह हृदय रोग, दिल का दौरा और धमनीकलाकाठिन्य (atherosclerosis) के संभावना को कम करता है।

■ कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है।

तिल में सेसमीन (sesamin) नाम का एन्टीऑक्सिडेंट (antioxidant) होता है जो कैंसर के कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के साथ-साथ है और उसके जीवित रहने वाले रसायन के उत्पादन को भी रोकने में मदद करता है।

■ यह फेफड़ों का कैंसर, पेट के कैंसर, ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर, स्तन कैंसर और अग्नाशय के कैंसर के प्रभाव को कम करने में बहुत मदद करता है।

■ तनाव को कम करता है।

■ इसमें नियासिन (niacin) नाम का विटामिन होता है जो तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है। हृदय के मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

■ तिल में जरूरी मिनरल जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्नेशियम, जिन्क, और सेलेनियम होता है जो हृदय के मांसपेशियों को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है और हृदय को नियमित अंतराल में धड़कने में मदद करता है।

■ शिशु के हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। तिल में डायटरी प्रोटीन और एमिनो एसिड होता है जो बच्चों के हड्डियों के विकसित होने में और मजबूती प्रदान करने में मदद करता है।

■ उदाहरणस्वरूप 100 ग्राम तिल में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है, जो बच्चों के विकास के लिए बहुत जरूरी होता है। गर्भवती महिला और भ्रूण (foetus) को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

■ तिल में फोलिक एसिड होता है जो गर्भवती महिला और भ्रूण के विकास और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

■ शिशुओं के लिए तेल मालिश के रूप में काम करता है। अध्ययन के अनुसार तिल के तेल से शिशुओं को मालिश करने पर उनकी मांसपेशियाँ सख्त होती है साथ ही उनका अच्छा विकास होता है। आयुर्वेद के अनुसार इस तेल से मालिश करने पर शिशु आराम से सोते हैं।

■ अस्थि-सुषिरता (osteoporosis) से लड़ने में मदद करता है। तिल में जिन्क और कैल्शियम होता है जो अस्थि-सुषिरता से संभावना को कम करने में मदद करता है।

■ मधुमेह के दवाईयों को प्रभावकारी बनाता है।

■ डिपार्टमेंट ऑफ बायोथेक्सनॉलॉजी विनायक मिशन यूनिवर्सिटी, तमिलनाडु (Department of Biothechnology at the Vinayaka Missions University, Tamilnadu) के

आपके अपने स्वभाव के सिवाय कोई आपको दुःख नहीं देता। अपना स्वभाव मधुर व प्रेमयुक्त बनायें तथा सबका दिल जीतें।

अध्ययन के अनुसार यह उच्च रक्तचाप को कम करने के साथ-साथ इसका एन्टी ग्लिसेमिक प्रभाव रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को 36% कम करने में मदद करता है जब यह मधुमेह विरोधी दवा ग्लिबेक्लेमाइड (glibenclamide) से मिलकर काम करता है। इसलिए टाइप-2 मधुमेह (type-2 diabetic) रोगी के लिए यह मददगार साबित होता है।

■ दूध के तुलना में तिल में तीन गुना कैल्शियम रहता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन बी और ई, आयरन और जिंक, प्रोटीन की भरपूर मात्रा रहती है और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं रहता है।

■ तिल का तेल ऐसा तेल है, जो सालों तक खराब नहीं होता है, यहाँ तक कि गर्मी के दिनों में भी वैसा की वैसा ही रहता है।

■ तिल का तेल कोई साधारण तेल नहीं है। इसकी मालिश से शरीर काफी आराम मिलता है। यहां तक कि लकवा जैसे रोगों तक को ठीक करने की क्षमता रखता है।

■ इससे अगर महिलाएँ अपने स्तन के नीचे से ऊपर की ओर मालिश करें, तो स्तन पुष्ट होते हैं। सर्दी के मौसम

में इस तेल से शरीर की मालिश करें, तो ठंड का एहसास नहीं होता।

■ इससे चेहरे की मालिश भी कर सकते हैं। चेहरे की सुंदरता एवं कोमलता बनाये रखेगा। यह सूखी त्वचा के लिए उपयोगी है।

■ तिल का तेल-तिल विटामिन ए व ई से भरपूर होता है। इस कारण इसका तेल भी इतना ही महत्व रखता है। इसे हल्का गरम कर त्वचा पर मालिश करने से निखार आता है। अगर बालों में लगाते हैं, तो बालों में निखार आता है, लंबे होते हैं।

■ जोड़ों का दर्द हो, तो तिल के तेल में थोड़ी सी सोंठ पावडर, एक चुटकी हींग पावडर डाल कर गर्म कर मालिश करें। तिल का तेल खाने में भी उतना ही पौष्टिक है विशेषकर पुरुषों के लिए। इससे मर्दानगी की ताकत मिलती है!

■ हमारे धर्म में भी तिल के बिना कोई कार्य सिद्ध नहीं होता है, जन्म, मरण, परण, यज्ञ, जप, तप, पित्र, पूजन आदि में तिल और तिल का तेल के बिना संभव नहीं है अतः इस पृथ्वी के अमृत को अपनावे और जीवन निरोग बनावे। ■

दूसरों की सफलता के प्रति भी उतना ही उत्साह दिखायें, जितना आप अपनी सफलता के प्रति दिखाते हैं।

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

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

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

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

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

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

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

मो०: 09302111742, 942514925

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. (नेचुरोपैथी योगा)
(3 साल 6 महीने) | ★ डी.ई.ए.ई. (इमरजेन्सी) | ★ डी.ए.पी. (आयुर्वेद फार्मसी) |
| ★ सी.डी. (डायबटोलॉजिस्ट) | ★ 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

अद्भुत जानकारी

संकलन-ओ.पी. चित्रांश

ईएनटी की विचित्र दुनिया—आँखें बचपन में ही पूरी तरह विकसित हो जाती हैं। बाद में उनमें कोई विकास नहीं होता। वहीं नाक और कान पूरी जिंदगी विकसित होते रहते हैं। कान लाखों आवाजों में अंतर पहचान सकते हैं। कान 1,000 से 50,000 हर्ट्ज के बीच की ध्वनि तरंगें सुनते हैं।

दाँत संभाल के—इंसान के दाँत चट्टान की तरह मजबूत होते हैं। लेकिन शरीर के दूसरे हिस्से अपनी मरम्मत खुद कर लेते हैं, वहीं दाँत बीमार होने पर खुद को दुरुस्त नहीं कर पाते।

मुँह में नमी—इंसान के मुँह में हर दिन 1.7 लीटर लार बनती है। लार खाने को पचाने के साथ ही जीभ में मौजूद 10,000 से ज्यादा स्वाद ग्रंथियों को नम बनाए रखती है।

झपकती पलकें—वैज्ञानिकों को लगता है कि पलकें आँखों से पसीना बाहर निकालने और उनमें नमी बनाए रखने के लिए झपकती है। महिलाएँ पुरुषों की तुलना में दोगुनी बार पलकें झपकती हैं।

नाखून भी कमाल के—अंगूठे का नाखून सबसे धीमी रफ्तार से बढ़ता है। वहीं मध्यमा या मिडिल फिंगर का नाखून सबसे तेजी से बढ़ता है।

तेज रफ्तार दाढ़ी—पुरुषों में दाढ़ी के बाल सबसे तेजी से बढ़ते हैं। अगर कोई शख्स पूरी जिंदगी शेविंग न करे तो दाढ़ी 30 फीट लंबी हो सकती है।

खाने का अंबार—एक इंसान आम तौर पर जिंदगी के पाँच साल खाना खाने में गुजार देता है। हम ताउम्र अपने वजन से 7,000 गुना ज्यादा भोजन खा चुके होते हैं।

बाल गिरने से परेशान—एक स्वस्थ इंसान के सिर से हर दिन 80 से 200 तक बाल झड़ते हैं।

सपनों की दुनिया—इंसान दुनिया में आने से पहले ही यानी माँ के गर्भ में ही सपने देखना शुरू कर देता है। बच्चे का विकास वसंत में तेजी से होता है।

नींद का महत्व—नींद के दौरान इंसान की ऊर्जा जलती है। दिमाग अहम सूचनाओं को स्टोर करता है। शरीर को आराम मिलता है और रिपेयरिंग का काम भी होता है। नींद के ही दौरान शारीरिक विकास के लिए जिम्मेदार हार्मोन्स निकलते हैं। ■

यदि आप अकेले हैं तो आपका कोई महत्व नहीं, परन्तु यदि आप संगठन में स्नेहशील, रमणीक व सहयोगी होकर रहते हैं तो आप मूल्यवान हैं।

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला

प्राकृतिक चिकित्सालय

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

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

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

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

देशी घी और उसका फायदा

■ डॉ० पवन कुमार, नैचुरोपैथी

अगर घी घर का बना हो तो उसका असर ही अलग होता है।

हृदयरोग के साथ मोटापे और दिल के रोगियों का सबसे अधिक गुस्सा घी पर ही उतरता है। आयुर्वेद में घी को औषधि माना गया है। प्राचीन सात्विक आहार से सर्वदेशों का निवारण होता है। वात और पित्त को शांत करने में सर्वश्रेष्ठ है साथ ही कफ भी संतुलित होता है। 'इससे स्वस्थ वसा प्राप्त होती है, जो लीवर और रोग प्रतिरोधक प्रणाली को ठीक रखने के लिए जरूरी है। घर का बना हुआ घी बाजार के मिलावटी घी से कहीं बेहतर होता है। यह तो पूरा का पूरा सैचुरेटेड फैट है, कहते हुए आप इंकार में अपना सिर हिला रहे होंगे। ज़रा धीरज रखे। घी में अवगुण वाली 'अनासेचुरेटेड वसा को आग पर चढ़ना अस्वास्थ्यकर होता है, क्योंकि ऐसा करने से पैराक्सैड्स और एनी फ्री रेडिकल्स निकलते हैं। इन पदार्थों की वजह से अनेक बीमारियाँ और समस्याएँ पैदा होती हैं। इसका अर्थ यह भी है कि वनस्पतिजन्य सभी खाद्य तेल स्वस्थ के लिए कमोवेश हानिकारक तो हैं ही।

फायदेमंद है घी

'घी का मामला थोड़ा जुदा है। वो इसलिए कि घी का स्मोकिंग पाइंट दूसरी वसाओं की तुलना में बहुत अधिक है। यही वजह है यह कि पकाते समय आसानी से नहीं जलता। घी में स्थिर सैचुरेटेड बॉण्ड्स बहुत अधिक होते हैं जिससे फ्री रेडीकल्स निकलने की आशंका बहुत कम होती है। घी की छोटी फैटी एसिड की चेन को शरीर बहुत जल्दी पचा लेता है। अब तक तो सभी यही समझा रहे थे कि देशी घी ही रोगों की सबसे बड़ी जड़ है।

कोलेस्ट्रॉल कम होता है

घी पर हुए शोध बताते हैं कि इससे रक्त और आँतों में मौजूद कोलेस्ट्रॉल कम होता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि घी से बाइलारी लिपिड का स्राव बढ़ जाता है। घी नाडी प्रणाली एवं मस्तिष्क की श्रेष्ठ ओषधि माना गया है। इससे आँखों पर पड़ने वाला दबाव कम होती है, इसलिए ग्लूकोमा के मरीजों के लिए भी फायदेमंद है। सकता है इस जानकारी ने आपको आश्चर्य में डाल दिया हो। घी पेट के एसिड्स के

बहाव को बढ़ाने में उत्प्रेरक का काम करता है जिससे पाचन क्रिया ठीक होती है। दूसरे अन्य वसा में यह गुण नहीं है। मक्खन, तेल आदि पाचन क्रिया को धीमा कर देते हैं और पेट में निष्क्रिय होकर बैठ जाते हैं। जाहिर है कि आप ऐसा नहीं चाहेंगे। घी में भरपूर एंटी आक्सीडेंट्स होते हैं तथा यह अन्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त विटामिन और खनिजों को जज्ब करने में मदद करता है।

'यह शरीर के सभी ऊतकों की प्रत्येक सतह का पोषण करता है तथा रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूती प्रदान करता है। इसमें ब्यूटिरिक एसिड नामक फैटी एसिड भी भरपूर होता है जिसे एंटीवायरल माना जाता है। एंटीवायरल विशेषताओं के कारण कैंसर की गठान की वृद्धि रूक जाती है। जलने के कारण हुए फफोलों पर घी बहुत अच्छा काम करता है। घी याददाश्त को बढ़ाने और सीखने की प्रवृत्ति को विकसित करने में मदद करता है। ध्यान देने योग्य सलाह यह है कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम हो लेकिन जिनका कोलेस्ट्रॉल पहले से ही बढ़ा हुआ है उन्हें घी से परहेज रखना चाहिए।

घी खाएं या नहीं?

यदि आप स्वस्थ हैं, तो घी जरूर खाएं, क्योंकि यह मक्खन से अधिक सुरक्षित है। इसमें तेल से अधिक पोषक तत्व हैं। आपने पंजाब और हरियाणा के निवासियों को देखा होगा। वे टनों घी खाते हैं, लेकिन सबसे अधिक फिट और मेहनती होते हैं। यद्यपि घी पर अभी और शोधों के नतीजे आने शेष हैं, लेकिन प्राचीन काल से ही आयुर्वेद में अल्सर, कब्ज, आँखों की बीमारियों के साथ त्वचा रोगों के इलाज के लिए घी का प्रयोग किया जाता है।

क्या रखें सावधानियाँ

भैस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है। हमेशा इतना बनायें कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जांच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए। ■

प्रेम से बोला गया एक शब्द भी अनेक दुःखी आत्माओं को शान्ति प्रदान कर सकता है।

Tele Therapy (Cosmic ray Therapy)

टेली थैरैपी (कास्मिक किरण चिकित्सा)

♦ R.K. Tyagi

Dr. B. Bhattacharya Naihati-Kolkata trained students on his Novel method of Tele Therapy and also published his research work. Science of Cosmic ray therapy, Gem Therapy, Magnet Dowsing upto 1952.

Whith courtsey, the secret of life by G. Lakhovsky 1963 Edition following electro magnetic waves have thiers range of wavelengths & frequency.

Every rays velocity as speed of light (2.99×10^8 m/sec.)

Rays	Wave Lenght From-upto	Frequency (Vibration/Sec.)
Wireless rays	30000 mtr to a few mm.	50 millions
Infra Red waves	$314 \times 10^{-6} - 0.8 \times 10^{-6}$	1 – 375×10^{18}
Luminious waves	$0.8 \times 10^{-6} - 0.4 \times 10^{-6}$	$375 - 570 \times 10^{18}$
Ultraviolet Waves	$0.4 \times 10^{-6} - 0.5 \times 10^{-6}$	50×10^{18}
Radio Active waves	$0.0001 \times 10^{-6} - 0.0000057 \times 10^{-6}$	60×10^{30}
Cosmic Waves	$0.00002 \times 10^{-6} - 0.000002 \times 10^{-6} -$	3 – 150×10^{30}

Universe is full of invisible cosmic rays, Colour Therapy, Astrology is based on luminious rays, as luminious rays has spectrum of visible colour (VIBGYOR) also cosmic rays has their spectrum. With the help of vibrator box, gems vibrate in front of patient photograph & functioning about 6 to 8 hours, vibration of planets & gems chart as below :-

Planets Vibration/Sec.	Gems Vibration/Sec.	Gem for counter action when planet is adverse	Cosmic Rays	Chakras according to yoga Therapy
Sun-65000	Ruby-70000	Ruby	Red	Manipur
Moon-65000	Pearl-70000	Cats Eye	Orange	Swadhishtan
Mars-85000	Coral-65000	Coral	Yellow	Muladhar
Mercury-85000	Emrald-70000	Topaz	Green	Shahasrar
Jupiter-130000	Moonstone-50000	Pearl	Blue	Ajna
Venus-130000	Diamond-80000	Diamond	Indigo	Vishuddha
Saturn-65000	Saphire-70000	Sphire	Violet	Anahat
Rahu-35000	Sardonyx-70000	Gomed	Ultra Violet	-
	Onyx			
Ketu-35000	Cats Eye-70000	Emrald	Infrared	-

We detect hunger cosmic colour of Ex-patient thorough magnet dowsing box with the help of photo of the patient & pendule and put the photo in to concern vibrating gem chamber & start vibration with elecric current, prescribed duration at least 3 months. During practicing in Tele Therapy give a good result sum critical cases.

In 1983 to 84 I Participated annual confrence of All India Nature Cure Federation at Harijan Sewak Sangh, New Delhi & purchased a book "फोटो द्वारा इलाज".

Correpond with Dr. A.K. Bhattacharya S/o B. Bhattacharya, Naihati-Kolkata and participated Annual Confrence of World Tele Therapy Association Kolkata. After 3 years I became a member of advisry committee of World Tele Therapy Association i 1991. I participated 1st International Course of Radionic and attend 7 days classes of Dr. Yvon Combe France at Baroda. Radionic if modification of Tele Therapy. Dr. Albert Abrams, Malcolm Rae, George Delawarr & Ruth Drown are pioneers of Radionic. Western view of the energy centres as charts is below :-

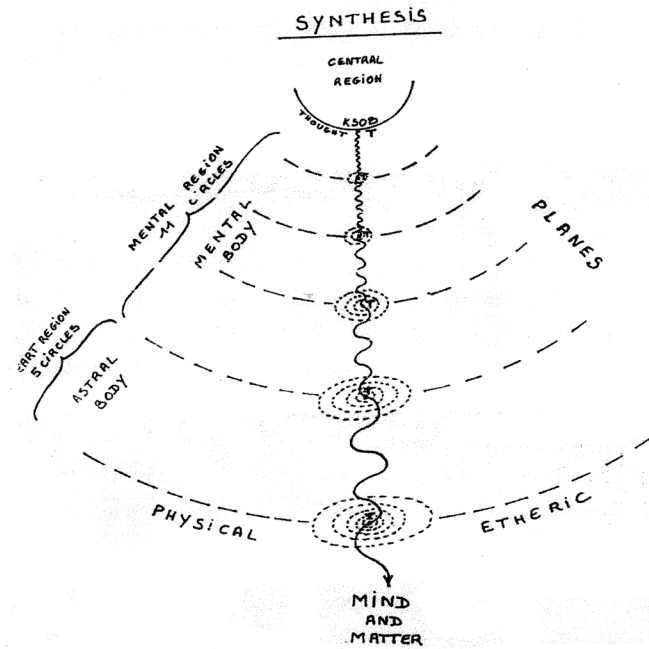
यदि मैं यह समझ लूँ कि मेरा असली गुण प्रेम करना है, तो
मन में द्वेष आ ही नहीं सकता।

**The Western View of the Energy Centres.
The Seven Major Spinal Chakras and
Their Relationships.**

CHAKRA	GLAND	AREA COVERED	GEM	COLOUR	PLANET
Crown	Pineal	Upper Brain, Right eye.	Emerald	Green	Mercury
Brow	Pituitary	Lower Brain, Left eye, Ears, Nose, Sinuses, Nervous system.	Moonstone	Blue	Jupiter
Throat	Thyroid	Bronchial and Vocal apparatus Lung, Alimentary canal	Diamond	Indigo	Venus
Heart	Thymus	Heart, Blood, Vagus Gallnerve, Circulatory System	Sapphire	Violet	Saturn
Solar Plexus	Pancreas	Stomach, Liver, Bladder, Nervous System.	Ruby	Red	Sun
Sacral Base	Gonads Adrenals	Reproductive System. Spinal Column, Kidneys.	Preal Coral	Orange Yellow	Moon Mars

The picture on the reverse and the table above, represent the Western view-point in the matter of the anatomical and functional importance of Chakras in maintaining Human Health. Proper functioning of the Chakras ensures the proper functioning of the Endocrine Glands while under-activity or over-activity of the chakras or their becoming blocked at the entrance or exit create imbalance in energy flow and ultimately pathological states of a mental, emotional or physical nature. Much ill health arises during the process of energy transference from the chakras below the diaphragm to those above and it is the responsibility of the Radionic Practitioner to study the chakra problems and ensure their proper functioning either by Psionic or esoteric methods of treatment of Radioaic Broadcasting methods.

Gem suggestion & Bio-matric test through magnet dowsing (Occult Science) gives accurate result and a scientific approach. According with theory of Sahaj Marg, Shahjahanpur, UP "AT THE OF THE END THERE IS SOMETHING WHICH NOT THERE-Yvon Combe (France)" diagram is below :-



Addresses for reference :-

Dr. A.K. Bhattacharya

Shastri Villa, Naihati-Kolkata (WB)

Dr. K.V. Subbarao

The radionic Association of India
18/37, 33/55, Officers Colony,
Ramkrishnapuram, Secunderabad
500556 (A.P.)

Combe Yvo

Les Genets
Route De Mons 83440
ourenties/Fayence, France

Delawar Laboratories Limited

Raligh Park Road, Oxford, OX-2 9BB
Tel.: Oxford-(0865) 248572

Magneto Geometric Applications

45, Dowan Hill Road, Catford
London-SE 615X, England

**परमात्मा ने हमें खुशबूदार फूल बनाया है, क्या हम यह
खुशबू सब तक फैला रहे हैं?**

Incompatible Food Combinations (Virudh Aahar)

◆ Dr. Awadhesh Mishra

An individual's digestive fire (agni) determines how well or poorly the food is digested.

Apart from the above, food combinations also play an important role in digestion.

'When two or more foods having different tastes, energy and post digestive effect are combined, agni becomes overloaded, inhibiting the enzyme system and resulting in the production of toxins. At the same time these foods, if eaten separately, might well stimulate agni, be digested more quickly and even help to burn or remove toxins'.

However, not all dietary concepts can be logically explained in Ayurveda. Apart from the individual quality of the food, it also possesses prabhava, an unexplained effect that can be identified only through sheer experience. Therefore, food combinations do hold importance even if some remain unexplained.

Nutrition science attributes consumption of acid ash producing foods (sugar, fats, colas), acid residuals in the body and improper digestion as the root cause of all disease. Similarly, in Ayurveda, it is said that improper food combinations produces weak acids leading to various disorders. Incompatible food combinations can lead to flatulence, indigestion, and fermentation. Prolonged intake of such combinations can lead to toxemia and disease.

On the other hand, the incompatibility gets neutralized somewhere down the line if-

- ▶ the incompatibility is slight,
- ▶ the person has a strong digestive power,
- ▶ the individual is young,
- ▶ the individual is habituated to regular exercise,.

Some basic rules of food combining and food consumption are as follows-

- ▶ Curds not to be consumed in hot season, in hot form (kadhi, tadka in raita, curds in vegetables),

without sugar, honey, ghee or amla.

- ▶ Curds should NOT be consumed in the night. Buttermilk helps in digestion whereas curds to the contrary are heavy to digest. It can be best digested at lunch time when the digestive abilities are the strongest. Curd is acidic in nature. It aggravates pitta and kapha as it produces a lot of heat in the stomach. Curds are heavy, slow to digest and can be constipating too. People with weak digestion should avoid its consumption.

- ▶ Milk not to be taken with fish as they have incompatible potency. Milk is of cold nature whereas fish is of hot nature. As a result the combination of milk and fish vitiates the blood and causes obstruction of channels.

- ▶ Banana should not be eaten with milk, curds or buttermilk because it can diminish agni and cause production of excess toxins in the body. The combination may also cause cold and cough and even produce allergies.

- ▶ Sweet and sour fruits should never be combined as in a fruit chat. Individual fruits should be eaten as such and as a different meal.

- ▶ Chicken or fish should not be combined with milk, sesame, or sprouted grains as it may lead to digestive problems.

- ▶ Milk and melons not to be consumed together. Both are of cold nature but milk is a laxative and melon a diuretic. Milk takes longer to digest. The stomach acid required to digest melons, curdles the milk.

- ▶ Sour fruits should not to eaten or combined with milk. (Shakes, smoothies, milkshakes, fruit cream).

- ▶ Avoid cold drinks during or directly after a meal. It diminishes the agni and causes digestive problems.

- ▶ Avoid eating raw and cooked foods together. One can have the salad first and then proceed for dinner after a short gap.

- ▶ Never cook honey as after cooking it becomes non homogenized glue that clogs channels and produces toxins. ■

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

What to do?

◆ Sumangala Devi, Karanakodam

Is the treatment for dengue fever the same as that for an ordinary fever? Why does the count of platelets decrease when you have a dengue fever? Is it true that the juice of the leaf of a papaya plant helps increase the count of platelets?

The different types of fever like dengue fever, rat-bite fever, typhoid, Japanese encephalitis etc. are myths created by the modern medical science. A fever is the body's defence mechanism against any invading body, in which it increases its temperature to fight it. You can call it fever or any other name that you like. During a fever, all the cells of the body increase their temperature and uses up the stored energy to do something really important. To do this, they need to concentrate solely on this function and cannot indulge in their usual duties. In order to take time away from digesting food, absorbing nutrients and expelling waste, they kill our appetite so that we won't be tempted to eat. In order to fully concentrate on the mission at hand, the cells create body pain, so that we will rest and not subject them to any other work. Fever is a blessing for those rest and drink water little by little, after keeping them in their mouths so that it reaches the body temperature. Those who take medicines to curb the fever, and eat food even when they aren't hungry, create unnecessary work for the body when it should be concentrating on repairing damages.

All diseases, including fever, are times when all the cells of the body work together to restore health. Just because diseases are manifested in different ways, doesn't mean that there are a variety of diseases. There is only one. The treatments, though, have two functions – to remove the toxins

in the cells, and to restore lost health. Whether you have a fever, or a so-called dengue fever, these two should be the sole functions of any treatment you undertake.

When you have a fever, platelets count and hormone levels will decrease, blood sugar level and WBC count will increase, and the production of digestive juices takes a back seat. These are some of the changes that occur in a human body during a fever. The fever will behave according to the types of toxins invading the body, and where they have accumulated. There will be changes experienced in blood, urine, and phlegm. By following naturopathy, which relies on natural methods, your fever will vanish, and all the elements and organs in the body will function normally.

The life span of platelets is six to eight days. Platelets will not live for even six days in those who have an unhealthy diet and those who take a large number of allopathic medicines. When there is a fever, the body will stop the function of forming new cells. As the fever is prolonged according to the toxicity of the toxins, any lab test result will show that the platelet count has reduced. Your blood is damaged because of the medicines like Paracetamol taken to kill the fever, and also because of the chemical interactions one medicine has with another. This is the main reason why the platelet count reduces to dangerously low levels.

Kaushik, son of an illustrious naturopath in Bihar called Dr Dasharath Bhai, was raised in the ways of naturopathy. (Names have been changed to protect privacy.) Kaushik was a BNYS student in a naturopathy college. A little before his final exams, Kaushik fell unconscious due to a high fever. He was taken to a nearby allopathic hospital and admitted in the ICU. He was in a critical condition. He was revealed to be suffering from dengue fever and his platelet count was dangerously low, may

आज संसार मानो उन्मत्त हो चुका है, लेकिन परमात्मा के प्रेम में उन्मत्त होना बुद्धिमत्ता है।

be a few thousands.

I couldn't believe this diagnosis since Kaushik has never taken an allopathic medicine since he was born. His father, Dr Dasharath Bhai, broke down in front of his son's classmates. He kept narrating the upbringing of his son and his routines with evident regret.

I too found myself thinking twice about my beliefs. But I was sure of one thing. Kaushik's dengue fever could only be the result of allopathic medicines. If Kaushik, who doesn't follow allopathy and who sticks to a strict naturopathic diet, faces danger from dengue fever, then my beliefs are incorrect. I must certainly abandon them.

It took a week for Kaushik to get better. In the end, he escaped death only with God's grace. When he had somewhat regained his strength, he told us what happened. He had gone out with his friends to eat a few times. This food, hitherto unknown to his body, resulted in a fever. It was just a few days before his exams and Kaushik was worried that if the fever persists, he might miss them. He believed that since he never takes medicines, his body will respond immediately if he took one now. Thus, panicking, he took Paracetamol for a couple of days. His fever was suppressed but it manifested with greater intensity, resulting in Kaushik falling

unconscious. (Pharmacology texts talk about this effect of Paracetamol.)

When you have a fever, refrain from subjecting yourself to any kind of lab tests. They will never give you accurate results, especially if you have taken any medicine, like Paracetamol.

If the juice from the leaf of a papaya plant has the ability to increase the platelet count, it should mean that it has some medical effect. If so, then it will have dangerous effects as well.

The juice of a papaya leaf is poisonous. That is why the body immediately increases the platelet count to counter it, come what may. This is similar to calling on the soldiers who have just retreated to their barracks for a little rest, after fighting nonstop in battle.

Anyone will agree that the juice of a papaya leaf will not help in increasing the platelet count. Then what induced the sudden increase? And why?

Suppose that the body loses the ability to create platelets. Do you think there is any magic medicine, natural or manmade, that can give this ability back to the body? When we realise that the answer to this question is, "No," we will stop believing in such superstitions. Then we will finally be able to acknowledge the power and nature of the life force within each of us. ■

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

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

(M.S. Yog, P.G. 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