

प्रकाशन की तिथी 26 नवम्बर, 2016

वर्ष. 31 अंक 12 दिसम्बर, 2016 मूल्य ₹10

प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका
Monthly Magazin for Promotion and Propagation of Nature Cure

परिषद् प्रभा

कुल पृष्ठ संख्या 28 कवर सहित

PARISHAD PRABHA



सुबह हो या शाम कीजिये योग, आपके निकट ना आए कभी रोग॥



परिषद् ने 60 वर्ष की एक लम्बी यात्रा कर ली है। इस अवधि की अनेक उपलब्धियाँ हैं। परिषद् के सौजन्य से स्थापित भारत के प्रथम बहुवर्षीय योग व प्राकृतिक चिकित्सा पाठ्यक्रम को संचालित करने वाले भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ कोलकाता का सुव्यवस्थित इन्डियन इन्स्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी डॉ० के०जी० भट्ट के निर्देशन में आज भी सक्रिय है। वहाँ से पंजीकृत “स्वस्थ जीवन” मासिक पत्र को शोध पत्रिका के रूप में पुनः प्रकाशित करने के भी प्रयास किए जा रहे हैं। कई प्रदेशों में इस पद्धति को मान्यता दिलाने के साथ-साथ केन्द्रीय सरकार के माध्यम से सी.सी.आर.वाई.एन., एन.आई.एन., एम.डी.एन.वाई. की सूत्रधार भी परिषद् ही रही है। भारत के तत्कालीन स्वस्थ मंत्री रहे डॉ० कर्णसिंह द्वारा अनुमोदित दिल्ली के प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान की भी संभावनायें बढ़ रही हैं। परिषद् द्वारा पूरे देश में अनेकों प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों की स्थापना कराने के बाद उनमें सेवा देने वाले कुशल कर्मयोगी चिकित्सकों व सहायकों को योग्य व दक्ष बनाने की दृष्टि से शिक्षण-प्रशिक्षण भी प्रारम्भ किए गए। इन पाठ्यक्रमों की गुणवत्ता में धीरे-धीरे इतनी कमी आने लगी कि देश के सैकड़ों आरोग्य मंदिर (प्राकृतिक चिकित्सालय) बन्द होने लगे। इसका मुख्य कारण रोगियों की कमी न होकर योग्य सेवा, भावी दक्ष चिकित्सकों की कमी रही है। आज भी नकटिया बरेली जैसे अनेकों चिकित्सालयों के सुव्यवस्थित भवन खड़े हैं। इसका उत्तर परिषद् के साथ-साथ इससे जुड़े कर्मयोगियों को भी ढूँढना चाहिए।

आज समाज में औषधि/यंत्र युक्त तथा औषधि/यंत्र विहीन 2 तरह की ही उपचार पद्धतियाँ पाई जाती हैं। आज चिकित्सालयों हेतु, औषधि/यंत्रों आदि की आपूर्ति हेतु उपकृत कर कई गुना लाभ कमाने का व्यवसाय बड़े-बड़े पुष्ट घोटालों के बाद भी समाज में एक छत्र साम्राज्य स्थापित कर चुका है। इन औषधि/यंत्र युक्त पद्धतियों के मकड़जाल व घातक दुष्परिणामों से निराश व्यक्ति अपना सुख, सुविधाएं, वैभव आदि छोड़कर अपने आरोग्य का उपाय औषधि/यंत्र विहीन पद्धतियों, धर्म स्थानों, संत-फकीरों, तंत्र-मंत्र, योग व प्राकृतिक चिकित्सा आदि में खोजता है। इसी क्रम में उसे अक्सर औषधि/यंत्र का सहयोग होने वाले योग व प्राकृतिक चिकित्सकों का भी शिकार होना पड़ता है। इन औषधि/यंत्र विहीन आरोग्य साधकों में योग्यता, दक्षता, सेवा समर्पण, निष्काम कर्म के अभाव से इनकी प्रतिष्ठा, प्रमाणिकता व मान्यता पर भी प्रश्नचिह्न लग रहे हैं। इसके विपरीत हमारे संविधान के अनुसार ऐसे निष्काम दक्ष कर्मयोगियों को सहज प्राकृतिक जीवन से रक्षण की प्रेरणा देने के लिए किसी विधिक मान्यता या प्रमाणिकता तक की आवश्यकता नहीं है। असरकारी औषधि/यंत्र विहीन चिकित्सा पद्धतियों व कर्मयोगियों में, अविद्या, अविवेक, अकुशलता, अधैर्य, लोभ पनपने व वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना के विपरीत गुटबंदी किए जाने से सरकारी औषधि/यंत्र युक्त पद्धति के संचालकों ने इसे अपनी सहायक पद्धति बताते हुए अपने अनुशासन में चलाने को विवश कर दिया है। आज हमारी संस्थाओं के कार्य-व्यवहार, रीति, नीति, बनाने के साथ ही आयोजनों में भी इन्हीं के आचार-व्यवहार-आहार-संस्कारों का प्रभाव स्थापित है। इसलिए हमें समाज में सर्वमान्य, निष्काम, कालजयी असरकारी पुराण पुरुष कर्मयोगियों की भाँति इन आरोग्य पद्धतियों के समृद्ध समर्थ ज्ञान, आचार, व्योहार को अपने जीवन में उतार कर यह संदेश देने का प्रयास करना होगा जिससे कि लोग उसके अनुसरण से स्वतः आरोग्य प्राप्त कर सकें। परिषद् का उद्देश्य है अपने चिकित्सक आप बनें, न कि आरोग्य के लिए लोगों को अपनी अधीन बनायें।

इसी के निमित्त परिषद् के शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रमों का शुभारम्भ हुआ। इन प्रशिक्षणों की उपलब्धि यह है कि परिषद् के विभिन्न कार्यक्रमों हेतु अनेकों बार सेवा के निवेदन के बाद भी चिकित्सकों, परीक्षकों, चिकित्सा संदर्भ ग्रन्थ लेखकों/संपादकों, चिकित्सा विशेषज्ञों, के पूर्ण वायोडाटा तक उपलब्ध नहीं हुए। यह भी ज्ञात हुआ कि इस प्रशिक्षण में अयोग्यता के बाद भी अनुभव आदि जुटाकर/आयुर्वेद, वैकल्पिक चिकित्सा इलेक्ट्रोहोम्योपैथी आदि के अमान्य पाठ्यक्रम/अनुभव के आधार पर औषधियुक्त चिकित्सा करने वाले इस मान्यता प्राप्त पद्धति का प्रमाणपत्र पाने की अभिलाषा मात्र से ही प्रवेश लेते हैं। इसलिए इनमें इस पद्धति का ज्ञान प्राप्त करने की बेचैनी या लगाव अवश्य ही विचारणीय है। परिषद् के प्रशिक्षण ज्ञान संवर्धन हेतु दूरस्थ शिक्षण पद्धति पर आधारित है। इसलिए अध्ययन मार्गदर्शन केन्द्रों को व्योहारिक ज्ञान के लिए प्रेरित करना चाहिए तथा उन्हें इसके उद्देश्यों के अनुरूप कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। औषधि/यंत्र युक्त चिकित्सा कार्य व्योहार से इस पद्धति का कोई सम्बन्ध न होने के कारण यदि इस कार्य व्यवहार में संलिप्तता पाये जाने पर विधिक कार्यवाही की जाये तो सर्वथा उचित ही है। परिषद् प्रशिक्षण कार्यक्रम को समृद्ध करने का प्रयास कर रही है, यह समयानुसार उठाया गया उचित कदम है। परिषद् प्रभा इस ज्ञान यज्ञ की सहायक बने इसलिए आप सभी के सहयोग, सुझाव व लेखों की सतत् प्रतीक्षा रहती है। साथ ही.....

“खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तदवीर से पहले, खुदा वन्दे से खुद पूछे बता तेरी रजा क्या है?”

—सम्पादक

दूसरों को खुशी देना सर्वोत्तम दान है।

अपनी बात.... सभी शुभाकाँठी सहयोगियों के साथ

परिषद अपने उद्देश्य पूर्ति हेतु 60 वर्षों से सतत सक्रिय रही है। हमारे कार्यव्यवहार में समय समय पर कुछ समस्यायें भी आयी हैं। ऐसी ही कुछ विषम परिस्थितियों में आप सभी ने इस संकल्प साधना का उत्तरदायित्व हमें सौंपा। इस दिशा में हमने योग्यता अनुसार यथासंभव प्रयास भी किये। अपने अवशेष कार्यकाल में आप सभी के सहयोग से हमने संस्था के उद्देश्यों व विधान अनुसार निम्नलिखित कार्यों को पूर्ण करने का लक्ष्य निर्धारित किया है -

1. **संस्था के उद्देश्य पूर्ति के सहयोगियों, प्राकृतिक चिकित्सा व योग के प्रचार में उल्लेखनीय योगदान करने वाले कर्मयोगियों/संस्था को वार्षिक अधिवेशन में सम्मानित करना**—इस संदर्भ में उपयुक्त विभूतियों/संस्थाओं आदि के चयन हेतु आपसे अपना प्रस्ताव, अनुमोदित व्यक्ति/संस्था के चित्र व विस्तृत बायोडेटा समुचित प्रमाणों सहित, परिषद कार्यालय के पते पर चयन समिति के नाम 30 जनवरी 2017 तक भेजकर सहयोग देना अपेक्षित है।

2. **सक्षम योग्य कर्मचारियों के अभाव से प्रभावित हो रहे योग व प्राकृतिक चिकित्सा प्रचार कार्यक्रमों, चिकित्सा मार्गदर्शन शिविर, व्याख्यान, स्थापना/संचालन आदि को सुव्यवस्थित व व्यवहारिक बनाना**—परिषद की सभी सम्बद्ध संस्थाओं को, उपलब्ध सुविधाओं व संसाधनों के आधार पर वर्गीकृत कर संस्था की वेबसाइट से, लॉगइन पासवर्ड देकर जोड़ना है। संस्थाओं के मूल्यांकन व लॉगइन पासवर्ड हेतु निर्धारित प्रोफार्मा (वेबसाइट पर उपलब्ध) के माध्यम से जानकारी प्राप्त कर निरीक्षण आदि के माध्यम से सत्यापन करके संस्थाओं को A, B, C, D, E श्रेणी में वर्गीकृत कर उनके कार्यों का निर्धारण किया जा रहा है। श्रेणी के अनुरूप सम्बद्ध कार्यों का विवरण निम्नवत है।-

A(Average)—प्राकृतिक चिकित्सा व योग का प्रचार-प्रसार, चिकित्सा मार्गदर्शन शिविरों का आयोजन, व्याख्यान, प्रदर्शनी, प्रशिक्षण के लिए उत्साहित योग्य महानुभवों को पात्र श्रेणी की संस्थाओं हेतु संदर्भित करना, इन कार्यों हेतु परिषद से सहयोग लेना व देना।

B(Best)—श्रेणी A के समस्त कार्य, स्थाई वाह्य रोगी विभाग की स्थापना व संचालन व श्रेणी A की संस्थाओं से सहयोग लेना व देना।

C(Competent)—A, B श्रेणी की संस्थाओं के कार्यों में सहयोग लेना व देना, 5 शैय्या युक्त अन्तः रोगी सेवा आश्रम के साथ शैक्षणिक कार्यक्रमों के प्रशिक्षण मार्गदर्शन केन्द्र का संचालन। इन्हें शैक्षणिक कार्यक्रमों के सभी आवेदन पत्रों को स्वीकार कर अग्रसारित करने के साथ ही 3 माह के अनिवार्य व्यवहारिक ज्ञान देने तथा प्रशिक्षार्थियों को परिषद द्वारा देय वृत्तिका प्राप्त व वितरित करने का उत्तरदायित्व होगा।

D(Decent)—A, B, C श्रेणी की संस्था के कार्यों में सहयोग लेना व देना, निम्नतम 20 शैय्या के अन्तः रोगी आश्रम के साथ इस आदर्श आश्रम के सभी सेवाओं सहयोगियों की स्थाई व्यवस्था, जैविक आहार व गो दुग्ध की व्यवस्था। प्रशिक्षार्थियों के शैक्षणिक व्यावहारिक ज्ञानार्जन हेतु पूर्ण आवासीय व्यवस्था, प्रशिक्षित कर्मयोगियों के नियोजन में सक्षम, स्थलीय व शैक्षिक अनुसंधान में समर्थ, यहां परिषद का मूल्यांकन/परीक्षा केन्द्र भी बनाया जा सकता है।

E(Excellent)—सभी श्रेणी की संस्थाओं के कार्यों में सहयोग लेना व देना। इसे परिषद की आदर्श व मानक संस्था माना जायेगा। यहाँ सभी स्तर के शोध, पूर्व प्रशिक्षित चिकित्सकों के आद्यतन ज्ञान संवर्धन हेतु, 7,15,30 दिवसीय पूर्णकालिक सतत् चिकित्सा शिक्षण कार्यक्रम, कार्यरत योग्य व अनुभवी चिकित्सकों हेतु परिषद के दो वर्षीय पूर्णकालिक गुरुकुल पद्धति से आचार्य स्तर का परास्नातक प्रमाण पत्र कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

विशेष- सभी वर्गीकृत संस्थायें एक वर्ष के अन्तराल पर अपनी सुविधाओं को उच्चिकृत कर उच्च श्रेणी में वर्गीकृत करने के लिए पूर्ण विवरण सहित अनुरोध कर सकती है। संस्थाओं को प्रत्येक स्तर पर परिषद का समुचित सहयोग व सहायता मिले इसके प्रयास रहेंगे।

3. **शैक्षणिक कार्यक्रमों के गुणवत्ता संवर्धन हेतु, प्रशिक्षण कार्यक्रमों को अध्ययन सामग्री युक्त 6-6 माह के समेस्टर में संचालित करना**—इस हेतु विद्वत मण्डल का गठन कर इनके मार्गदर्शन में अध्ययन सामग्री का सृजन व शिक्षण प्रशिक्षण के सभी कार्य को सीधे कम्प्यूटर से जोड़ कर सुव्यवस्थित करने की व्यवस्था प्रगति पर है।

4. **परिषद के कार्य व्यवहार को पारदर्शी, विधिसम्मत व पर्यावरण हितैषी बनाना**—इस हेतु सम्पादन सलाहकार समिति, विधि उपसमिति, वित्तीय व तकनीकी परामर्श उप समिति, कार्यक्रम नियोजन व कार्यान्वयन सलाहकार समिति सक्रिय है। परिषद की मासिक पत्रिका "परिषद प्रभा" में आपके लेखों, सुझावों का सदैव स्वागत रहता है।

5. **पर्यावरण हितैषी, नैतिक, स्वस्थ, समृद्ध, मानवोचित सभ्य संस्कारों एवं संस्कृतियों युक्त समाज पुनर्स्थापना हेतु जनजागरण, जागरूकता कार्यक्रम व नवोन्मेषी प्रवृत्तियाँ**—इस हेतु स्थान-स्थान पर शिविरों, प्रदर्शनियों, स्वास्थ्य संदेश यात्राओं, जागरूकता साहित्य का वितरण प्रारम्भ किया जा रहा है। नवोन्मेष व अनुसंधान आदि के लिए प्रो0 पी0 के0 सेठ के नेतृत्व में वैज्ञानिक मार्गदर्शन मण्डल का गठन किया जा चुका है। आयुष मंत्रालय की सहयोगी संस्थाओं का सहयोग लिया जा रहा है। इस प्रयास में आप सभी के सहयोग, सुझाव व प्रस्तावों की प्रतीक्षा है। परिषद अपने मासिक पत्रिका "स्वास्थ्य जीवन" को अनुसंधान परक मासिक शोध पत्रिका के रूप में पुनः प्रकाशित करने के लिए प्रयासरत है। आपके सुझावों का सदैव स्वागत रहता है। हमारा कार्य व्यवहार आप सबके समर्थन सहयोग से संगठित रूप में समाज के अन्तिम जन तक निर्बाध गति से पहुँचें और हमारा लक्ष्य रहे— इस पथ का उद्देश्य नहीं है श्रान्त भवन में टिक रहना, किन्तु पहुँचना उस सीमा तक जिसके आगे राह न हो ॥ सन्नेह, आपका ही

डॉ० अवधेश कुमार मिश्र (महामंत्री)

केयूर भूषण (अध्यक्ष)

समाचार दर्पण

संशोधित कार्यक्रमानुसार अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का 36वाँ महाधिवेशन 4,5,6 मार्च 2016 को शहीद स्मारक के भवन, रायपुर में आयोजित हो रहा है। इच्छुक महानुभाव/माननीय सदस्यगण अपने पूर्ण विवरण के साथ योग व प्राकृतिक चिकित्सा पर अपने लेख सहित 30 दिसम्बर 2016 तक आवेदन करें। पूर्व पंजीकरण अनिवार्य है। —महामंत्री

चिकित्सा ज्ञान-विज्ञान व तकनीकी प्रशिक्षण की सेमेस्टर कार्य योजना व उसका भविष्य

सर्वसुलभ, सहज, सस्ती, अहिंसक योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति यंत्र/औषधियों के घाल-मेल से जटिल, प्रभावहीन हो औषधि प्रधान चिकित्सा पद्धतियों की पिछलग्गू बन विलुप्त होने के कगार पर है। आज औषधि के प्रयोग में रूचि रखने वाले तथाकथित झोलाछाप चिकित्सकों की इस मान्यता प्राप्त पद्धति का चिकित्सक कहलाने की प्रवृत्ति ने इसके मौलिक स्वरूप को ही बिगाड़ दिया है। इन विषम परिस्थितियों में परिषद का मौलिक कर्तव्य इस पद्धति के वास्तविक कार्य व्यवहार को प्रचारित प्रसारित करना है। परिषद को इसके व्यापक शिक्षण प्रशिक्षण हेतु सहयोग देने की इच्छुक सभी संस्थाओं को सम्बद्ध कर सहयोग लेन व देना होगा। उपलब्ध संसाधनों व सुविधाओं के आधार पर इन सम्बद्ध संस्थाओं को A,B,C,D,E की पाँच श्रेणियों में वर्गीकृत कर उन्हें उचित जिम्मेदारी दी जाये। A(Average)–श्रेणी के संस्थायें प्रचार–प्रसार, प्रदर्शनी चिकित्सा सेवा शिविरों के आयोजन का कार्य करे। B(Best)–श्रेणी की संस्थायें उपरोक्त के साथ ही विशेषज्ञ चिकित्सकों की व्यवस्था कर नियमित वाह्यरोगी सेवा आश्रम चलायें। C(Compitent)–श्रेणी की संस्थायें 5–10 शैय्या के अन्तःरोगी सेवा केन्द्र के साथ आवासीय व्योहारिक शिक्षण प्रशिक्षण व्यवस्था हेतु संसाधन व्यवस्थित करें। D(Decent)–श्रेणी की संस्थायें जैविक आहार, गो दुग्ध के साथ पूर्णकालिक आवासीय सेवाकर्मियों के सहयोग से 20–50 शैय्या के अन्तः रोगी सेवा आश्रम व वाह्य साहित्यिक शैक्षिक शोध कार्यक्रम की क्षमता यक्त हो। यहाँ पूर्णकालिक आवासीय शिक्षण प्रशिक्षण की व्यापक व्यवस्था हो। इसके कारण इन्हे व्यवहारिक व शैक्षिक ज्ञान के मूल्यांकन हेतु परिषद का परीक्षा केन्द्र बनाया जा सकता है। E(Excellent)–श्रेणी की संस्थायें परिषद की मानक आदर्श संस्थायें मानी जायेगी। यहाँ पूर्णकालिक आवासीय शिक्षण प्रशिक्षण के साथ 50–100 शैय्या के अन्तः रोगी सेवा आश्रम की व्यवस्था रहेगी। जैविक प्राकृतिक आहार, गो दुग्ध आदि के

उत्पादन के साथ ही अनुसंधान की सभी प्रवृत्तियों का संचालन किया जायेगा। यहाँ पूर्व प्रशिक्षित चिकित्सकों को ही 7,15,30 दिवसीय पूर्णकालिक सतत् चिकित्सा शिक्षण के द्वारा आद्यतन तकनीकी का ज्ञान कराया जायेगा। यहाँ 2 वर्षीय (गुरुकुल पद्धति से) उच्च शिक्षण प्रशिक्षण के आचार्य प्रशिक्षण की भी योजना होनी चाहिए। इस पूरे कार्यक्रम हेतु प्रशिक्षित विशेषज्ञों के सृजन के लिए योग व प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षार्थियों को इसके नवीन शैक्षिक एवं व्यावहारिक ज्ञान का परिचय कराया जायेगा। इसके लिए परिषद के 1 वर्षीय तकनीकी प्रशिक्षण कार्यक्रम (C.N.Y.T) व 3 वर्षीय चिकित्सा शास्त्रीय ज्ञान (DNYS) को 6–6 माह के क्रमशः 2 व 6 शैक्षिक सत्र में विभाजित कर सेमेस्टर के आधार पर पाठ्य सामग्री सहित प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा। इनके सफल प्रशिक्षार्थियों की एक राष्ट्रीय सूची बनेगी। इस सूची के शीर्ष 11 विद्यार्थियों को उनके द्वारा परिषद को भुगतान की गई मूल्यांकन शुल्क की वापसी की जायेगी। प्रथम स्थान प्राप्त को 10 गुनी दूसरे को 9 गुनी इसी प्रकार क्रमानुसार घटते क्रम में अन्तिम 10–11 वें प्रशिक्षार्थी को उनका अंतिम मूल्यांकन शुल्क प्रोत्साहन स्वरूप उपयोगी सामग्री आदि के रूप में वापस किया जायेगा। CNYT, DNYS के क्रमशः अनिवार्य 2/6 माह के व्यावहारिक ज्ञान (अंतिम सेमेस्टर उत्तीर्ण करने के बाद) हेतु परिषद द्वारा 500 रु0 प्रतिमाह की वृत्तिका व्यवहारिक ज्ञान देने वाली संस्था के माध्यम से उपलब्ध करायी जायेगी। यह व्यवहारिक ज्ञान परिषद द्वारा सूचीबद्ध B,C,D,E श्रेणी में वर्गीकृत संस्थायें में ही कराना होगा। परिषद की सभी मूल्यांकन परीक्षाएँ परिषद द्वारा निर्धारित केन्द्रों पर परिवेक्षकों व परीक्षकों की निगरानी में होनी चाहिए। व्यवस्था व सुविधा की दृष्टि से राज्यों में कम से कम परीक्षा केन्द्र बनाने चाहिए। परीक्षा पूर्व निर्धारित समय–सारणी के अनुसार 45 दिन के भीतर परीक्षा फल घोषित कर पूर्ण करा ली जानी चाहिए। सारी व्यवस्था पारदर्शी व कम्प्यूटर के

माध्यम से समपन्न कराने की व्यवस्था होनी चाहिए। परीक्षाफल आदि नियत तारीख पर घोषित हो जान चाहिए। सफलता से प्रशिक्षण पूर्ण कर चुके प्रशिक्षार्थियों में शीर्ष 10 स्थान पर आने वाले प्रशिक्षार्थियों को परिषद द्वारा प्रोत्साहित करने की योजना है। प्रथम स्थान पाने वाले प्रशिक्षार्थी को दूसरे राष्ट्र, दूसरा, तीसरा, चौथा, पाँचवाँ और छठा स्थान पाने वाले को राज्य, सातवाँ, आठवाँ, नवाँ, दसवाँ, ग्यारहवाँ स्थान प्राप्त करने वाले प्रशिक्षार्थी को उसके प्रान्त में संचालित प्राकृतिक चिकित्सालयों का भ्रमण परिषद की ओर से निःशुल्क व्यवस्थित किया जायेगा। इसी प्रकार CNYT के पाँच छात्रों को उसके राज्य के अंदर ही 3 दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सालय भ्रमण के लिए भेजा जायेगा। DNYS व CNYT प्रशिक्षित प्रशिक्षार्थियों को प्रशिक्षण पूरा करने के उपरान्त निःशुल्क आवासीय व्यवस्था सहित 5 हजार/ 2 हजार की मासिक वृत्तिका पर एक वर्ष के लिए तदोपरान्त 10 व 5 हजार मासिक वृत्तिका पर दो वर्ष के लिए C,D,E श्रेणी की संस्थाओं में नियोजित करने की योजना है। इस कर्मअभ्यास के उपरान्त क्रमशः 1/2 हजार वार्षिक वृत्तिक वृद्धि के साथ 5 वर्ष अतिरिक्त नियोजित करने की योजना बनाई गई है। प्रशिक्षार्थी 3 वर्षीय व्यवहारिक अनुभव के उपरान्त परिषद द्वारा देय 5 हजार मासिक वृत्तिका पर प्रतियोगी परीक्षा के आधार पर 2 वर्षीय आचार्य प्रशिक्षण हेतु चयनित किए जायेगे। आचार्य प्रशिक्षण के उपरान्त परिषद की ओर से उन्हें 15 से 25 हजार रुपये मासिक वृत्तिका पर नियुक्त कराया जाना है। इस मानदेय में 1 वर्ष के उपरान्त 2 हजार वार्षिक की प्रत्येक वर्ष के उपरान्त वृद्धि भी की जा सकती है। परिषद अपने प्रशिक्षित आचार्यों के माध्यम से परिषद की अनुसंधानात्मक प्रवृत्तियों को प्रोत्साहित करेगी। परिषद द्वार सेवा निवृत्त वैज्ञानिकों के निर्देशन व मार्ग दर्शन हेतु पृथक विद्वत मण्डल बनाया जायेगा। परिषद अपनी सभी श्रेणी की सम्बद्ध संस्थाओं से सहयोग लेकर व देकर इस विद्या का ज्ञान संवर्द्धन करेगी। इसी प्रकार विशेषज्ञों के विद्वत मण्डल का गठन कर साहित्य सृजन व प्रशिक्षण को समृद्ध कराया जायेगा।

डॉ० अवधेश मिश्र

वैज्ञानिकों को मिल गया गोमूत्र में सोना!!

■ आलोक वाजपेयी

हमारे देश में गोसेवा एवं गोपालन की अति प्राचीन परम्परा है। आज के वैज्ञानिक जो तथ्य वर्षों के प्रयोगशाला अनुसंधानों के बाद अपनी नयी खोज बताते हैं, वे तथ्य वर्षों पूर्व ही हमारे ऋषि वैज्ञानिकों ने जीवन रूपी प्रयोगशाला में अनुभव रूपी प्रयोगों द्वारा खोज लिए थे। इसीलिए आयुर्वेद में पंचगव्य (गोदुग्ध, गोघृत, गोदधि, गोमूत्र और गोमय) अमृत तुल्य बताया गया है तथा विभिन्न रोगों की चिकित्सा में इसका प्रयोग किया जाता रहा है। गत कुछ वर्षों से गोवंश के मांस तथा उसके अपयवों का व्यासायिक उपयोग कर गोवंश का विनाश किया जा रहा है। प्राचीन ग्रन्थों में बताया गया है कि गाय के शरीर से स्थित सूर्यकेतु नाड़ी गाय के शरीर में धूप के सम्पर्क से स्वर्ण उत्पन्न करती है, जिसे आज के तथाकथित वैज्ञानिक कपोलकल्पित मानकर उसकी हँसी उड़ाते रहे हैं। ऐसे में जूनागढ़ कृषि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों की यह खोज उन तथाकथित आधुनिक वैज्ञानिकों की आँखें खोलने वाली है।

अनुसंधानों की विशाल शृंखला में अभी हाल में ही जूनागढ़ (गुजरात) स्थित जूनागढ़ एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी (जे.ए.यू.) के बायोटेक्नोलॉजी विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो० डॉ० बी.ए. गोलकिया के नेतृत्व में कृषि

■ अब तो दुनिया के समझ में आ गया न कि गोधन के कारण ही भारत सोने की चिड़िया था।

■ अब तो दुनिया के समझ में आ गया न कि इसीलिए गाय को पशु नहीं कामधेनु गया है।

■ अब तो दुनिया के समझ में आ गया न कि इसीलिए गायों को भारत में गो-धन कहा जाता है।

■ अब तो दुनिया के समझ में आ जाना चाहिए कि गायों का मूत्र धरती में अवशोषित होने के कारण ही इस देश की धरती से सोना उगलने के गीत गाए जाते हैं।

वैज्ञानिकों के एक दल ने, जिसमें जैमिनी

राजेश, विजय एवं जाद्धा नामक तीन कृषि वैज्ञानिक प्रमुख थे, गुजरात में पायी जाने वाली गिर प्रजाति की गायों पर चार वर्षों तक अनुसंधान कर यह पाया कि एक लीटर गोमूत्र में 3 मिग्रा० से 10 मिग्रा० तक सोना पाया जाता है। यह धातु जल में घुलनशील साल्ट के रूप में पायी गयी।

डॉ० गोलकिया के नेतृत्व में वैज्ञानिकों के एक दल ने क्रोमैटोग्राफी-मास स्पेक्ट्रोमेट्री विधि का प्रयोग कर गिर नस्ल की 400 गायों के मूत्र का लगातार चार वर्ष तक परीक्षण कर पाया कि गोमूत्र में स्वर्ण आयन (साल्ट) के रूप में चाया जाता है। डॉ० गोलकिया ने यह भी बताया रासायनिक प्रक्रिया के द्वारा इस धातु को ठोस में बदला जा सकता है।

उनकी रिसर्च टीम ने ऊँटों, भैंसों, भेड़ों और बकरियों के मूत्र की भी जाँच की लेकिन उनमें ऐसा कोई तत्व नहीं पाया गया। गिर की गायों के मूत्र में 5100 कम्पाउण्ड पाये गए जिनमें से 388 कम्पाउण्ड ऐसे थे जिनमें विभिन्न रोगों को दूर करने के औषधीय गुण पाए गए। उनकी योजना अन्य प्रजातियों की गायों पर भी इसी प्रकार के अनुसंधान करने की है।

हमारे प्राचीन धर्मग्रन्थों एवं शास्त्रों में बताया गया है कि गाय के शरीर में स्वर्णकेतु नाड़ी पायी जाती है जो सूर्य के सम्पर्क से गाय के शरीर में स्वर्ण उत्पन्न करती है। जिसके कारण गाय का दूध तो पीलापन लिए होता ही है, साथ ही गोमूत्र भी पीला होता है। इस कथन को तथाकथित प्रगतिशील व

दिसम्बर 2016 को परिषद् द्वारा आयोजित परीक्षा से सम्बद्ध मार्गदर्शन केन्द्र व प्रशिक्षार्थी कृपया ध्यान दें।

प्रशिक्षण की गुणवत्ता व मान्यता की दृष्टि से प्रश्नपत्र पाठ्यक्रमानुसार इस प्रकार बनते हैं कि अध्ययन के उपरान्त स्व अर्जित ज्ञान से इनका समाधान करने की योग्यता आये। सभी अध्ययन केन्द्र अपने अर्न्तगत प्रशिक्षणरत प्रशिक्षार्थी का 100 अंक के आधार पर परीक्षा के पूर्व मूल्यांकन कर प्राप्तांक भेजे। प्रयोगात्मक मौखिक, मुख्य परीक्षा के केन्द्र परिषद् राज्य स्तर पर संख्यानुसार व्यवस्थित करेगी। सभी सूचनायें एवं परीक्षाफल परिषद् की बेबसाइट (www.yognature.org) पर उपलब्ध हैं।

—सचिव परीक्षाये

आधुनिकता से ओत-प्रोत आधुनिक लोग एक कपोल कल्पना कहकर खारिज करते रहे हैं। परन्तु गोदुग्ध व गोमूत्र में पाये जाने वाले औषधीय गुण चिकित्सा वैज्ञानिकों को सदैव आकर्षित करते रहे हैं और प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान आयुर्वेद में गो दुग्ध और गोमूत्र का प्रयोग विभिन्न रोगों के उपचार में परम्परागत रूप से किया जाता रहा है। साथ-साथ समय-समय पर गोमूत्र पर विभिन्न अनुसंधान भी होते रहे हैं।

अस अनुसंधान के पश्चात् गोमांस और गोवंश के अवयवों के 40,000 करोड़ अमेरिकन डॉलर के व्यवसाय के संरक्षण की वकालत करने वाले व्यापारियों और तथाकथित बुद्धिजीवियों को अब तो यह बोध हो ही जाना चाहिए कि गाय को प्राचीन काल से ही हमारी सुदृढ़ अर्थव्यवस्था का अभिन्न अंग क्यों माना गया है। हमारे देश में प्राचीनकाल से ही गाय को माँ का स्थान देकर पूज्य माना गया है। जब तक हमारे देश में गो पालन और गो सेवा की महान

परम्परा जीवित थी, तब तक हमारा देश सोने की चिड़िया और विश्व गुरु कहलाता था।

समय के साथ-साथ जैसे-जैसे गो सेवा की परम्परा का हास होता गया, हमारे देश का परम्परागत आर्थिक, बौद्धिक तथा चिकित्सीय ढाँचा चरमराता गया गया और देश पतनोन्मुखी होने लगा। यही कारण है कि आज हमारे देश का नागरिक कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग, किडनी फेल्योर जैसे अनेक गम्भीर रोगों से ग्रस्त है तथा एलोपैथिक दवाओं का सेवन कर धीरे-धीरे मृत्यु की दिशा में जाने के लिए विवश है। अब अगर हम अपने देश के वैभवशाली गौरव को वापस लाकर देश नागरिकों को स्वस्थ, सुदृढ़ एवं ऊर्जावान बनाना चाहते हैं तो गोपालन और गोसेवा की प्राचीन परम्परा को पुर्नजीवित करना होगा।

यही कारण था कि प्राचीन काल से हमारे पूर्वज गोवंश अपनी सुदृढ़ अर्थव्यवस्था का एक मजबूत अंग रहा है। गुजरात के कृषि वैज्ञानिकों की इस महत्वपूर्ण खोज ने एक बार फिर से हमारे शास्त्रों एवं अन्य ध

र्मग्रन्थों में वर्णित वैज्ञानिक तथ्यों की पुष्टि ही की है तथा हमें फिर से अपनी प्राचीन परम्पराओं की ओर लौटने का महत्वपूर्ण संदेश दिया है।

गोवंश के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु अभी तक जो भी प्रयास किए गए हैं या किए जा रहे हैं, उनका एकमात्र उद्देश्य गो दुग्ध की मात्रा बढ़ाना रहा है न कि उसकी गुणवत्ता को बढ़ाना। जिसके कारण श्वेत क्रांति एवं नस्ल सुधार कार्यक्रमों के अन्तर्गत वर्णशंकर प्रजातियाँ तैयार कर गोदुग्ध की मात्रा तो बढ़ाई गई परन्तु उससे प्राप्त दूध विषैला होने के कारण विभिन्न नये-नये रोगों को उत्पन्न करने लगा।

आज समय की माँग है कि ऐसे अनुसंधानों को प्रोत्साहित कर देशी प्रजाति के गोवंश की वृद्धि की जाए। साथ ही गोवंश के मांस एवं अन्य व्यवसायिक उपयोग को प्रतिबन्धित किया जाना चाहिए। यह कार्य सरकारी स्तर पर करने के साथ-साथ निजी स्तर पर भी किया जाना चाहिए। ■

सहारा इन्सिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्स एण्ड मैनेजमेंट

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


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

अन्य कोर्सेस

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

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

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

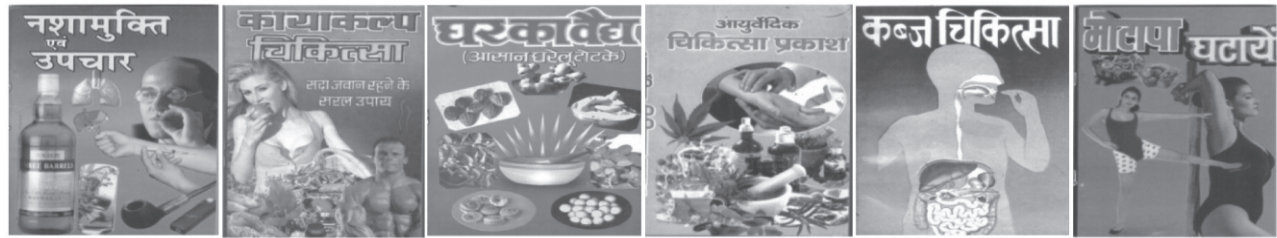
स्थापित ® 1935 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त शिक्षण केन्द्र  मेडिकल हाऊस सन 1935 से चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकों का प्रकाशन एवं मासिक चिकित्सा देहली पत्रिका का गत 57 वर्ष से सफल सम्पादन करता आ रहा है। अब संस्था ने निर्णय लिया है कि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के महत्व को जन-जन तक पहुंचाया जाये आजकल प्राकृतिक चिकित्सा की मांग निरन्तर बढ़ रही है। अनेक प्रतिष्ठानों में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए रोजगार के स्वर्ण अवसर उपलब्ध हो रहे हैं। हैल्थ क्लब में भी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सकों की मांग होती है। बीमार एवं विकलांग व्यक्तियों का नियमित अभ्यास कर प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छे लाभ प्राप्त होते हैं। असाध्य रोग, दमा, गठिया, गैस नाक, कान, गला, साईटिका के दर्द, रक्तचाप, मानसिक रोग, मधुमेह, शारीरिक दुर्बलता, नेत्र रोग, पोलियो आदि रोगों का सफलता पूर्वक उपचार किया जा सकता है। उपरोक्त कथन का भावार्थ यह है कि आप प्राकृतिक चिकित्सक Diploma in Naturopathy & Yogic Science (D. N. Y. S.) तीन वर्षीय परीक्षा उत्तीर्ण कर सफल चिकित्सक बन सकते हैं।



Rs.150.00 Rs.30.00 Rs.50.00 Rs.200.00 Rs.25.00 Rs.40.00



Rs.100.00 Rs.40.00 Rs.60.00 Rs.40.00 Rs.80.00 Rs.40.00



Rs.60.00 Rs.60.00 Rs.40.00 Rs.200.00 Rs.40.00 Rs.50.00



Rs.80.00 Rs.60.00 Rs.40.00 Rs.60.00 Rs.70.00 Rs.30.00

<p>स्थापित-1935  मेडिकल हाऊस  ए हेल्थ केयर सेंटर फार नेचुरोपैथी</p>			<p>प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, ऐलोपैथिक, स्त्री एवं बाल रोग, पुरुष गुप्त रोग, ज्योतिष एवं वास्तु, एकमुद्रेशर सम्बन्धी पुस्तकें एवं उपकरण, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक दवाइयों सभी मदर टिकचर्स, पोर्टसी, (इंडियन एवं जर्मन) सौन्दर्य मेकअप के उत्पाद उपलब्ध है। वात रोग, मधुमेह, सफेद दाग, पथरी रोग, बवासीर, दमा एवं क्षय रोग, बालों के रोग, पुरुष गुप्त रोग, मोटापा, कील मुहाँसे और झाँझियाँ, शराब छुड़ाने के सफल योग उपलब्ध है। M.I.M.S. DELHI मासिक चिकित्सा देहली का सदस्य बनने के लिए 260/- ₹0 एवं 1 फोटो पासपोर्ट भेजकर अंक व प्रमाण पत्र, परिचय पत्र प्राप्त करें।</p>
चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकों के प्रकाशन एवं विक्री	अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त शिक्षण केन्द्र	होम्योपैथिक एवं आयुर्वेदिक दवाइयों के विक्री	
ई-8, पटेल नगर-II, (मार्केट), गाजियाबाद (उ0प्र0) 201001			
Phone : 0120-4210257, 2835551, 9818647747, 7838958380			
Visit : www.medicalhousedelhi.com , www.sexayurveda.com E-mail : info@medicalhousedelhi.com			

भारतीय गाय का दूध उत्तम दवा है

न्यूजीलैण्ड के वैज्ञानिकों ने 1993 ई० में डायबिटीज (पहले प्रकार का इन्सुलीन डिपेन्डेन्ट), ऑटोइम्यून रोग, करोनरी आर्टरी डिस्जीज जैसी कई बीमारियों की जड़ यूरोपियन गायों का दूध होने का दावा (Hypothesis) पेश किया है। इस दूध को वे A1 दूध कहते हैं। यूरोपियन गोवंश में होलस्टीन फ्रिजियन, जर्सी, स्विस् ब्राउन के दूध में BCM7 जहर होने का मुद्दा उठाने के बाद उन्होंने ऐसी गायों की पहचान के लिए पशु के बालों की जाँच करने की प्रणाली विकसित की और उसका पेटेंट करा लिया। BCM7 पैदा करने वाले दूध के उस अंश को A1 बीटा केसीन कहते हैं और उसके पाचन से जो खतरनाक रस निर्माण होता है, उसे BCM7 कहते हैं। यह नशीला होता है, क्योंकि इसमें अफीम 'मारफीन' होता है। न्यूजीलैण्ड के वैज्ञानिकों ने जब एशिया के गोवंश की जाँच की तब वे फूले नहीं समाये। सभी भारतीय गोवंश, जिसमें गीर, साहीवाल, हरियाना, कांकरेज, देवणी, थार पार कर गिने जाते हैं, A1 मुक्त यानी सुरक्षित पाये जाते हैं।

BCM7 का पूर्ण रूप 'बीटाकेसो-मॉरफीन 7' है। इन वैज्ञानिकों के अध्ययन से प्रभावित होकर कुछ अमीर व्यक्तियों ने न्यूजीलैण्ड के नागरिकों के स्वास्थ्य की रक्षा हेतु BCM7 मुक्त दूध का उत्पादन और वितरण करने के लिए सन् 2000 ई० में एक निजी कम्पनी स्थापित की। उस कम्पनी का नाम A2 Corporation रखा।

दुनिया के अमीर देशों ने नागरिकों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए इस विषय में अनुसन्धान करने पर जोर दिया। रशिया, जापान, पोलैण्ड, जर्मनी ने A1 दूध के दुष्परिणामों पर अध्ययन किए। उनका कहना है कि BCM7 एक चालाक शैतान है, वह जब तक खून में नहीं पहुँचता उससे कोई खतरा नहीं रहता। न्यूजीलैण्ड के वैज्ञानिकों को खून में BCM7 पहचानने की जाँच विकसित करने में सफलता नहीं मिली थी, लेकिन रशियन वैज्ञानिकों ने

गाय के खून में BCM7 ढूँढ़ने का तरीका विकसित किया और उसका पेटेंट करा लिया। रशिया की चार अनुसन्धान संस्थाओं के 12 वैज्ञानिकों ने काम किया। उन्होंने दिखा दिया कि जो शिशु (1 वर्ष से कम आयु वाले) A1 दूध पीते हैं, उनके खून में BCM7 आ जाता है। 125 करोड़ आबादी वाले भारतीयों के स्वास्थ्य का करीबी सम्बन्ध इस विषय से है। हम सब इस संकट से अनजान हैं।

आज देश में A2 दूध (स्वास्थ्य रक्षक) A1 (विषैले) दूध के साथ बेचा जा रहा है। यदि हम A2 दूध स्वतन्त्र रूप से बेचें, उपलब्ध करायें तो भारत की आने वाली पीढ़ियाँ जहरीले दूध A1 से बच सकती हैं। यही सोच रखकर न्यूजीलैण्ड में A2 दूध के लिए A2 Corporation की स्थापना की गयी थी।

जब न्यूजीलैण्ड के नागरिकों को A2 दूध की आवश्यकता महसूस हुई, उन्हें दूध पाने के लिए 10 वर्ष तक इन्तजार करना पड़ा। उन्हें भारत से A2 गोवंश का वीर्य या A2 साँड मंगवाने पड़े, फिर उनसे भारतीय नस्ल की गायें बनीं और वे A2 दूध देने लगीं, लेकिन हमें यह सब करने की आवश्यकता नहीं है। हमारे सभी राज्यों में सैकड़ों गोपालक हैं, जो शुद्ध A2 भारतीय गायों को सैकड़ों की संख्या में पाल रहे हैं। इसीलिए ऐसा कहना गलत नहीं होगा कि हम खुशानसीब हैं, हमें 10 वर्ष का इन्तजार आवश्यक नहीं है।

करनाल के पशु जेनेटिक अनुसंधान संस्थान के अध्ययन के नतीजे—भारत सरकार के करनाल स्थित राष्ट्रीय पशु जेनेटिक अनुसंधान संस्थान ने 2009 ई० में भारतीय गो और भैंस वंश की जनुकीय (Genetic) जाँच की थी। दोनों में A2 जनुक (जीन्स) पाया गया, वे A1 मुक्त पाई गईं।

भारत से वीर्य और A2 साँड ले जाने के बाद पर्याप्त मात्रा में A2 दूध मिलने के लिए 10 वर्ष लगेंगे। यह 10 साल भारत के लिए सुहावना अवसर है। हम सिर्फ A2 दूध

भारत में विगत 80 से 90 के दशक में चलाये हुए नस्ल-सुधार अभियान ने यूरोपियन गोवंश के वीर्य से ग्रामीण क्षेत्र में पशुपालन विभाग ने करोड़ों A2 (अच्छी) गायों को A1 (विषैला) बना दिया है और हम जब बाजार में थैली में दूध लेते हैं, वह कई A1 गायों के दूध का मिश्रण होता है। वही पीकर हम बड़े हुए हैं। अब बार-बार यह कहा जा रहा है कि भारत में डायबिटीज, दिल की बीमारियाँ, ऑटोइम्यून रोग बढ़ रहे हैं। भारत इन बीमारियों की वैश्विक 'राजधानी' हो गया है।

का निर्यात कर अरबों रुपये कमा सकते हैं। इन दस वर्षों में भारत के गोपालक किसान 50 वर्षों के अंधेरे युग से उभर सकते हैं। विकसित देश A2 दूध में स्वयं पूर्ण हों, इसके पहले हम A2 दूध के वैश्विक उत्पादक बन जायें। इसके लिए हमें निम्नलिखित नीतियाँ अपनानी होंगी।

1. भारतीय A2 साँडों का निर्यात बन्द करें।
2. भारतीय गोवंश के दूध की A1, A2 स्थिति जानने के लिए राज्य सरकारें जिला स्तर पर जेनेटिक जाँच की प्रयोगशालाएँ स्थापित करें।
3. A2 दूध बेचकर आने वाली राशि A2 दूध के मानवीय स्वास्थ्य पर होने वाली अच्छे परिणामों के अनुसंधान के लिए चिकित्सा महाविद्यालयों को प्रेरित करें। ये बातें यदि सरकारें करती हैं तो वे आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हो जाएंगी। मध्य पूर्व के देश डीजल, पेट्रोल के बल पर सुसम्पन्न हो गए हैं। हमारा गोवंश हमारे लिए भाग्य विधाता हो सकता है। आज जैसे पुरानी मूर्तियाँ देश के बाहर ले जाना प्रतिबन्धित है, वैसे ही भारत के साँड और उनका वीर्य ले जाने पर प्रतिबन्ध लगाया जाए।

जल चिकित्सा के आकस्मिक प्रयोग

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

डॉ० नागेन्द्र कुमार नीरज देश के वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक हैं। आपके द्वारा प्राकृतिक एवं योग पर 25 से अधिक पुस्तकें लिखी गई हैं। देश के अनेक बड़े प्राकृतिक चिकित्सालयों में आप मुख्य चिकित्साधिकारी के पद पर रहे हैं। साथ ही राजस्थान सरकार में प्राकृतिक चिकित्सा आयुर्वेद के एडवाइजरी बोर्ड के सदस्य भी रहे हैं। वर्तमान में आप पतंजली योगपीठ द्वारा संचालित 500 बिस्तरों वाले “योग-ग्राम” प्राकृतिक चिकित्सालय में मुख्य चिकित्साधिकारी के रूप में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं।

विगत कई वर्षों के अनुभव के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि प्राकृतिक चिकित्सा जीर्ण रोगों में लाभ तो करती है परन्तु तीव्र रोगों एवं आकस्मिक स्थिति (Emergency) में यह चमत्कारी प्रभाव दिखाती है। इन प्रयोगों में से कुछ आप भी आजमायें तथा बिना किसी दुष्प्रभाव के लाभ उठायें।

किसी प्रकार की चोट, मोच, कटने तथा कुचलने पर—

अत्यधिक शीतल जल की तीन-चार तह किए हुए मुलायम कपड़े की पट्टी रखें। यदि बर्फ उपलब्ध हो तो उससे सेंक करें।

जलने पर—

जले हुए अंग को बर्फ जैसे ठण्डे पानी में तब तक डुबोकर रखें जब तक कि जलन शान्त न हो जाए। पानी गरम होने पर उसे फेंक दें और दुबारा शीतल जल लेकर प्रयोग करें।

बार-बार दस्त व पेट में मरोड़ या दस्त—

बर्फ जैसे ठण्डे पानी में तौलिया भिगोकर उसकी मोटी पट्टी बनाकर पेड़ू पर रखें। 15 मिनट के अन्तराल से बदलते रहें।

सिर, पेट, आँख में किसी प्रकार के दर्द या पुराना घाव—

तीन तौलिये, गरम तथा ठण्डे पानी का पात्र लें। एक तौलिये को गरम पानी में भिगो-निचोड़ कर आक्रान्त अंग पर 3 मिनट रखें। दूसरे सूखे तौलिये को ढकें। अन्य तौलिये को ठण्डे पानी में भिगो- निचोड़ कर 2 मिनट रखें, सूखे तौलिये से ढकें। यह क्रम 3 से 5 बार करें।

तीव्र जुकाम, खाँसी, सिर दर्द कँपकँपी—

सिर पर गीला तौलिया रखकर शरीर को

कम्बल से ढककर गरम पानी से भरी बाल्टी में पैर रखें। पसीना अनुभव होने पर सारे शरीर को ठण्डे पानी से स्पंज कर विश्राम करें।

दाँत दर्द—

ठण्डे पानी से सिर धोकर गीला तौलिया लपेटें। गरम पानी, फिर ठण्डे पानी से क्रम से 10-15 बार कुल्ला करें।

ज्वर—

सिर, पेड़ू, कन्धा तथा रीढ़ पर तीन-चार तह किए गए कपड़े की ठण्डी पट्टी रखें। 15 मिनट बाद कपड़े बदलते रहें। सारे शरीर का स्पंज कर विश्राम करें। उपर्युक्त प्रत्येक स्थिति में पेट को साफ रखने के लिए एनिमा अवश्य लें तथा रसाहार का प्रयोग करें। लाभ होता ही है। सभी प्रकार के तीव्र रोग में 2 दिन रसाहार लें। दोनों समय गुनगुने पानी में नींबू डालकर एनिमा लें तथा आवश्यकतानुसार निसर्गोपचार लें, विश्राम करें।

विशेष—

वायरल फीवर या किसी प्रकार के ज्वर, ठण्ड आदि में एक सामान्य नींबू के छिलके समेत आठ टुकड़े + काली मिर्च दस + लौंग 2 + अदरक 2 ग्राम + तुलसी के पत्ते 12 + चिरायता 10 ग्राम + कुटकी 10 ग्राम को मिलाकर एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा लीटर बच जाए तो उतार लें। 3 घंटे के अंतराल पर आधा कप गरम-गरम ही पियें। मुँह की कड़वाहट मिटाने के लिए मुनक्का या किशमिश खायें। इस काढ़े के प्रयोग से रोगी को दस्त हो सकते हैं। घबराएँ एवं डरें नहीं। छिलका समेत नींबू का काढ़ा भी उपयोगी होता है। ■

आठ सप्ताह में फिर एक नया शरीर

समय-समय पर यदि उपवास करते रहें, तो शरीर ही नहीं, मन और भाव भी अपनी मरम्मत खुद कर लेते हैं।

शरीर में प्रतिदिन कुछ न कुछ मर और टूट रहा होता है। शरीर की इकाई कोशिकाओं में मरने, टूटने और नया जन्म का यह क्रम निरन्तर और अविश्राम चलता है। इस क्रम में सभी कोशिकाओं से मुक्त होकर छह से आठ सप्ताह के भीतर पूरा शरीर नया बन जाता है। विचित्र संयोग है कि प्रत्येक व्यक्ति को इस बीच कम से कम दो बार उपवास करे यानी कुछ भी न खाने की सलाह दी गई है। सभी धर्म-संप्रदायों में किसी न किसी रूप में वर्ष या महीने में कुछ दिन बिना खाए-पिए निराहार रहने की सलाह दी जाती है।

भारत में तो महीने में कम से कम दो बार कुछ भी न खाने की सलाह दी गई है। ज्यादातर लोगों ने शरीर की इस जरूरत पर ध्यान दिए बिना भी उपवास की जरूरत पर जोर दिया है, लेकिन पोषण और अध्यात्म के तालमेल पर अनुसंधान कर रहे ऑस्ट्रेलिया के डेकिन विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञानियों की पत्रिका ‘जर्न ऑफ पीडिएट्रिक्स’ के दिसम्बर 2012 के अंक में प्रकाशित किया है कि भूखे रहने के सात दिन और रात के अंतर पर गौर करना चाहिए। उस बिन्दु को तलाशा जा सके, जब व्यक्ति को आहार के बजाय उपवास की जरूरत रहती है, तो शरीर, मन और भाव चेतना में भी लय साधी जा सकती है। उस स्थिति में शरीर से ही नहीं, मन और चित्त से भी चंगा रहा जा सकता है।

कैलिफोर्निया की बर्कले यूनिवर्सिटी के योग और आहार पर किए गए अध्ययन में आहार के लिए चन्द्रमा का ध्यान रखा जाना चाहिए। योग, ध्यान और शरीर विज्ञान के अनुसार छह से आठ सप्ताह के बीच शरीर अपने विकास या पुनर्रचना क्रम में एक चक्र से गुजरता है। इस चक्र में तीन दिन ऐसे होते हैं, जब शरीर को भोजन की जरूरत नहीं होती। प्रत्येक व्यक्ति के लिए ये दिन अलग-अलग हो सकते हैं। जरूरी नहीं कि वे बराबर अंतर पर आयें, अर्थात् कभी एक या दो दिन पहले भी और कभी बाद में भी। उन दिनों की पहचान कर ली जाए और भोजन नहीं लें। ■

बच्चों को बचायें एण्टी बायोटिक से

जिस देश में दुष्यन्त पुत्र भरत जैसे बच्चे हुए, जिन्होंने बचपन में शेरनी के सामने ही उसके बच्चे के दांत गिने। इन्हीं भरत के नाम पर इसका नाम भारत पड़ा। उस देश के बच्चों की सेहत कितनी दुर्दशापूर्ण है इस पर गम्भीरतापूर्वक विचार करने का यह सर्वथा उचित समय है। यदि हम अभी सचेत नहीं हुए तो इसका परिणाम हमारी आने वाली संतानें ही भोगेंगी। क्योंकि भारत जैसे विकासशील देश में इलाज का तरीका प्रायः जानवरों की तरह अपनाया जाता है। दस्त हुए तो एण्टीबायोटिक सिरप, इंजेक्शन और बुखार, सर्दी, जुकाम हुआ तो एण्टीबायोटिक औषधियों का प्रयोग आरम्भ कर दिया गया।

अभी अमेरिका में हुए रिसर्च से वैज्ञानिकों द्वारा यह बात उजागर हुई है कि एण्टीबायोटिक का सेवन कराने से बच्चों का विकास रुक जाता है और उनकी सेहत पर उल्टा असर पड़ता है। इस अध्ययन में यह बात भी सामने आई है कि एण्टीबायोटिक दवाओं के सेवन के प्रभाव से बच्चों में वजन और हड्डियाँ दोनों बढ़ने की समस्याएँ देखी गई हैं। वैज्ञानिकों ने कहा है कि बच्चे बहुत कोमल होते हैं अतः जब ऐसा लगे कि सभी रास्ते बन्द हो गए हैं और एण्टीबायोटिक के बिना काम नहीं चल सकेगा, तभी एण्टीबायोटिक की खुराक बच्चों को देनी चाहिए।

किन्तु हमारे देश का दुर्भाग्य यह है कि बच्चों को यदि हरे, पीले दस्त भी हुए और हम उसे डॉक्टर के पास लेकर पहुँचे तो डॉक्टर बच्चे को एण्टीबायोटिक देने में कोई गुरेज नहीं करता। हालांकि डॉक्टर को सर्वाधिक चिन्ता होनी चाहिए कि रोगी की सेहत का किसी भी रूप में अहित न हो और उसकी बिगड़ी हुई सेहत में सुधार भी हो जाए। इसके लिए हमारे मनीषियों व प्राचीन चिकित्सा वैज्ञानिकों ने चिकित्सक के लिए निर्देश दिया था कि—
भिषगण्यातुरान् सर्वान् स्वसुतानिव यत्नवान्।
अबाधोभ्यो हि संरक्षेदिच्छन् धर्ममनुत्तमम्॥

च.चि. 1/4/56

अर्थात् चिकित्सक का सर्वोत्कृष्ट धर्म यही है कि वह सभी प्रकार के रोगियों की यत्नपूर्वक अपने पुत्र के समान सभी प्रकार के रोग व बाधाओं से रक्षा करे।

क्योंकि चिकित्सा का कार्य न तो धन कमाना के लिए है न कामनाओं की तृप्ति करना है, अपितु प्राणियों के प्रति दयाभाव रखने के लिए है। ऐसा भाव रखकर अपना कार्य करने वाला चिकित्सक मोक्ष को प्राप्त होता है।

यह तो हुई चिकित्सक के कर्तव्य की बात। किन्तु हर माता-पिता को भी सचेत रहना चाहिए कि वह बच्चे को ऐसे चिकित्सक के पास न ले जायें तो हानि-लाभ का विचार किए बिना एण्टीबायोटिक, पेनकिलर, स्टेरॉयड आदि का धुआँधार प्रयोग कर देता है।

हमारा देश आयुष चिकित्सा जैसी विशेष चिकित्सा प्रणाली का धनी देश है। इस चिकित्सा में वनस्पतियों, खनिजों और रत्नों का प्रयोग होता है। इसमें रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ाने का उपाय कर रोग को जड़ से समाप्त करने का प्रयास होता है। इसलिए आयुष चिकित्सा अपनाकर अपने रोग का निवारण और वारण दोनों करना चाहिए। ■

दिन में ज्यादा सोने से डायबिटीज का खतरा

दिन की नींद न सिर्फ सुबह की थकान मिटाती है, बल्कि दिमाग को तरोताजा रखने में भी दृग्गार साबित होती है। हालांकि टोक्यो यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने हालिया अध्ययन में पाया है कि दिन में एक घंटे से अधिक समय तक सोने पर चयापचय क्रिया धीमी पड़ जाती है। इससे व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 डायबिटीज की चपेट में आने का खतरा 45 फीसदी तक बढ़ जाता है।

शोधकर्ताओं ने 21 अध्ययन रिपोर्ट का विश्लेषण किया। ये अध्ययन पश्चिमी और एशियाई देशों के तीन लाख से अधिक प्रतिभागियों पर किए गए थे। इस दौरान दिन में आधे घंटे की नींद सेहत के लिए फायदेमंद मिली। शोधकर्ताओं ने यह भी देखा कि रात की नींद मोटापे, टाइप-2 डायबिटीज, दिल की बीमारियों और कैंसर के खतरे को कम करने के लिए काफी अहम है। रात में सात से आठ घंटे की नींद न लेने पर स्ट्रेस हार्मोन 'कोर्टिसोल' का स्तर बढ़ जाता है। यह हृदयगति बढ़ने, इंसुलिन की क्रिया धीमी पड़ने और उच्च रक्तचाप की समस्या को दावत दे सकता है, जो दिल की सेहत के लिए घातक है। ■

सुविचार

- दर्पण में आप अपना चेहरा देख सकते हैं, चरित्र नहीं।
- वर्तमान समय जो कुछ आपके हाथ में है, यदि आप उसको महत्व नहीं देते तो जो भविष्य में आपको मिलने वाला है, उसका सम्मान कैसे कर सकेंगे?
- कौन-सी चीज अधिक महत्वपूर्ण है—आपका जीवन स्तर या उचित आदर्शों वाला जीवन?

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेंटर

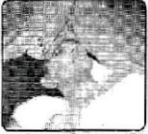
तनाव, मोटापा, कब्ज, गैस, कमर दर्द, दमा, ब्लड प्रेशर, अनिद्रा, शुगर, त्वचा रोग, साइनस, आदि रोगों से छुटकारा पायें

DETOXIFY YOUR BODY WITH NATUROPATHY

शरीर शोधन द्वारा रोगों से बचें प्राकृतिक चिकित्सा अपनायें



डॉक्टर परामर्श



मिट्टी पट्टी



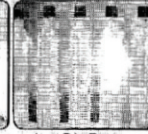
मालिश



भाप स्नान



चादर लपेट



रंग चिकित्सा



योग चिकित्सा



षट्कर्म



आहार परामर्श

मुख्य चिकित्सक: डा० बी० के० गुप्ता

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

Email: askdelhi201@gmail.com www.askpreksha.com

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

श्री वैध धनवेतरी नमः

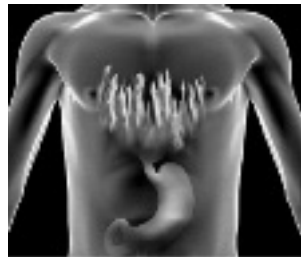
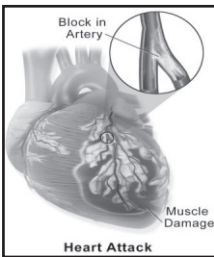
मो.: 9871560904

8802421517, 9873143421

शिव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

डॉ. शिव शंकर गुप्ता 'साधक'

योगाचार्य, डी.एन.वाई.एस, नाडी विशेषज्ञ एवं हास्य व्यंग कवि



- ★ कमर दर्द
- ★ घुटनों का दर्द
- ★ रीढ़ की हड्डी का दर्द
- ★ रक्तचाप
- ★ हृदय रोग
- ★ मोटापा
- ★ शाइटिका
- ★ थाइराइट
- ★ मूत्रा रोग
- ★ अल्सर
- ★ पोस्टेड
- ★ गैस
- ★ एसिडिटी
- ★ कब्ज
- ★ त्वचा रोग

जी-313, शकूर पुर कालोनी निकट सम्राट सिनेमा, एन.एस.पी., दिल्ली-110034

किडनी को रखे संभाल, करें कपालभाति प्राणायाम

कुछ आम आदत किडनी की सेहत बिगाड़ने के लिए जिम्मेदार हो सकती है। अतः शरीर को निरोगी बनाए रखने के लिए इनसे तौबा करें।

रक्त रस में घुली हुई शरीर की गंदगी जब गुर्दों में पहुँचती है तो वह गुर्दों में स्थित लाखों कुंडलीदार सूक्ष्म नलिकाओं से गुजरती है। इस क्रिया द्वारा गन्दगी छन जाती है जो मूत्र रूप लेती है। प्रत्येक गुर्दे से निकलने वाली दो मूत्र प्रणालियाँ या गवीनी नामक दो नलिकाएँ मूत्र को गुर्दों से मूत्राशय तक ले जाती हैं। इनकी लम्बाई 10 से 12 इंच तक होती है। मूत्राशय कुक्षकीय गुहा में स्थित होता है। जब मूत्राशय में पेशाब को बाहर करने की इच्छा होती है तब मूत्र नली द्वारा पेशाब बाहर निकाल दिया जाता है। इस प्रकार शरीर से अवाञ्छित पदार्थ बाहर चला जाता है।

रक्त द्वारा जो पदार्थ गुर्दों में आता है उसको फिल्टर की क्रिया द्वारा साफ किया जाता है। यह लगातार होने वाली क्रिया है। अतः रक्त की प्रत्येक बूंद को गुर्दों में कई बार साफ किया जाता है। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि बार-बार की इस क्रिया द्वारा कुल मिलाकर गुर्दे प्रतिदिन 300 लीटर रक्त साफ करते हैं, इसमें से लगभग 299 लीटर दोबारा शरीर से त्यागने योग्य रह जाता है। आमतौर पर फिल्टर किए हुए रक्त में जितना ग्लूकोज होता है, शरीर उसे पुनः ग्रहण कर लेता है पर यदि सामान्य अवस्था में रक्त में ग्लूकोज की मात्रा अधिक हो जाए तो शरीर के सारे ग्लूकोज को ग्रहण नहीं कर पाता। ऐसी हालत में ग्लूकोज की कुछ मात्रा पेशाब में आती है जैसा कि मधुमेह रोग की अवस्था में होता है। उपचार से पहले मधुमेह की अवस्था में रोगी को बहुत प्यास लगती है और वह बार-बार काफी मात्रा में पेशाब जाता है। मूत्रद्वार नली की लम्बाई पुरुषों और स्त्रियों में समान नहीं होती। पुरुषों में यह प्रजनन अंग से सम्बन्धित होती है जबकि स्त्रियों में ऐसा नहीं है। स्त्रियों में मूत्रद्वार नली की लम्बाई 1/2 इंच तक होती है।

अधिक मात्रा में पानी पीने, चाय या काफी पीने से पेशाब की मात्रा सामान्य से अधिक बढ़ जाती है। गुर्दों को अपना कार्य ठीक प्रकार से करने तथा स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि प्रत्येक वयस्क व्यक्ति तरल पदार्थों का उपयुक्त सेवन करे तथा लगभग 8-10 गिलास पानी प्रतिदिन ले। ग्रीष्म ऋतु में पानी कुछ अधिक पीना चाहिए।

गुर्दों का मुख्य कार्य शरीर से निरर्थक पदार्थों को मूल के रूप में निष्कासित करना है। उदाहरणार्थ यूरिया, प्रोटीन का निरर्थक पदार्थ है, अतः यह मूत्र के अंशों के साथ शरीर से बाहर चला जाता है। इसके अतिरिक्त गुर्दे शरीर में जल के संतुलन को बनाए रखते हैं तथा हानिकारक पदार्थों तथा शरीर में जरूरत से अधिक लवणों को बाहर निकालते रहते हैं।

गुर्दों के रोगों से पीड़ित व्यक्ति अम्लीय पदार्थों का सेवन न करें एवं क्षारीय पदार्थ ज्यादा से ज्यादा लें। गुर्दों के रोगी को योग-प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। जितने भी तैलीय पदार्थ जैसे-पकौड़ी, कचौड़ी, मैदाजनित वस्तुएँ, चावल, शक्कर, बेसन ये अम्लीय पदार्थ माने जाते हैं। जबकि हरी सब्जी, फल, चोकर समेत आटे की रोटी आदि क्षारीय तत्वों की श्रेणी में आते हैं।

किडनियाँ अर्थात् गुर्दे हमारे शरीर में खून से विषैले पदार्थ और अनावश्यक पानी निकालकर उसे साफ करते हैं। साथ ही सारे टॉक्सिन्स मूत्र के जरिए शरीर से बाहर निकालने में मदद भी करते हैं। यदि किडनी ठीक न रहे, तो रक्त शुद्ध नहीं होगा और सेहत बिगड़ने लगेगी। कुछ आदतें किडनी की सेहत खराब करने के लिए जिम्मेदार होती हैं जो निम्नवत् हैं—

कम पानी पीना—

पानी का सेवन कम मात्रा में करना किडनियों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। पानी की कमी के कारण किडनी और मूत्रनली में संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। पोषक तत्वों के कण मूत्र नली में पहुँचकर

मूत्र बाधित करने लगते हैं साथ ही किडनी में स्टोन की आशंका भी बढ़ जाती है। चिकित्सक सामान्य अवस्था में, विशेषकर दिनभर में 2-3 लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं।

दवाईयों का सेवन—

पेनकिलर्स और एण्टीबायोटिक दवाओं का अधिक सेवन भी किडनी पर असर डालता है। इन दवाईयों में मौजूद तत्व हमारे रक्त में घुल-मिल जाते हैं, जिन्हें छानने के लिए किडनी को अतिरिक्त कार्य करना पड़ता है। दूसरी ओर रक्तचाप, मधुमेह, थायरॉयड जैसी समस्याओं से जूझने वाले रोगियों के नियमित रूप से दवायें लेने से भी किडनी के क्षतिग्रस्त होने के आसार बढ़ जाते हैं।

ज्यादा नमक का सेवन—

तेज नमक खाने की आदत शरीर का रक्तचाप बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होती है। उच्च रक्तचाप के कारण किडनियों की रक्तशिराएँ क्षतिग्रस्त हो सकती हैं, जिससे उनकी छानने की क्षमता भी प्रभावित होती है। इससे किडनियाँ शरीर से टॉक्सिन्स को पूरी तरह से निकालने में अक्षम होती जाती हैं।

संक्रमणों को नजरंदाज करना—

शरीर में होने वाले किसी भी संक्रमण को नजरअंदाज करना आपी किडनियों पर भारी पड़ सकता है। संक्रमण के कारण रक्त में विषैले पदार्थ घुलने लगते हैं, इनसे किडनियों की सेहत प्रभावित होती है।

कम खाना खाना—

जरूरत से कम खाना खाना या पोषण की कमी भी किडनियों की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है। पोषण की कमी के कारण शरीर में जमा प्रोटीन ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है। इससे यूरिया और अन्य सहउत्पाद बनने लगते हैं, जिन्हें छानने के लिए किडनियों को अतिरिक्त कार्य करना पड़ता है। इसलिए उम्र के हिसाब से उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन लेने की सलाह दी जाती है।

भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम—

उक्त रोगी को प्रतिदिन ताजी हवा का सेवन करना चाहिए और 10-15 मिनट साधारण कसरत करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम व कपालभाति प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। इसीलिए कहा गया है कि किडनी को रखे संभाल, कर कपालभाति प्राणायाम।

मोटे अनाज का अनमोल गुण

सदियों से भारतीय संस्कृति में मोटे अनाज के गुण धर्मों के बारे में अच्छा ज्ञान था किन्तु आधुनिकता की आड़ में ग्रामीण भोजन समझ कर पाकशाला रसोई से दूर कर दिया गया है। जबकि वैज्ञानिक शोधों में उपेक्षित खाद्यों की पौष्टिकता को प्रमाणिक बताया जा रहा है।

प्राच्य संस्कृति के अंधानुकरण का प्रभाव हमारे आहार तालिका पर पड़ा। ज्वार, बाजरा, मक्का, जौ, रागी, जई और चना का स्थान भी फास्ट फूड, ब्रेड आदि लेते जा रहे हैं जिसका प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

कृषि वैज्ञानिक डॉ० उमा रघुनाथन के अनुसार अब बड़े शहरों में शौकिया या कुछ प्राकृतिक चिकित्सक या आयुर्वेदाचार्यों द्वारा मोटा अनाज खाने की सलाह देते हैं। सावां, कुटकी, कोदों जैसे अनाजों में पौष्टिकता अधिक होती है।

मक्का—

पुराने समय में मातायें शिशुओं को ज्वार और मक्के के आटे का घोल पिलाती थीं जो बच्चे के लिए सुपाच्य आहार होता था। ज्वार,

मक्का की रोटी, सरसों का साग व मक्का का पापड़ कार्न आदि का नाश्ता कराया जाता था। मक्का में प्रोटीन 11.1 ग्राम, वसा 3.6, खनिज 1.5, रेसा 2.7, कार्बोहाइड्रेट कैलोरी 342 ग्राम, कैल्शियम 10 ग्राम, फास्फोरस 348, लोहा 2.3, विटमिन 90 ग्राम, विटामिन .42, बी-20.10, बी-3-1.8 एम.जी., 14.0 फोलिक एसिड कुल 20.00।

ज्वार—

यह भी आयरन, कैल्शियम का उपयोगी भण्डार, पोलिस्टिक ओवरी सिंड्रोम से पीड़ितों के लिए लाभदायी है।

जई—

आसानी से पचने वाला फाइबर के अलावा कम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत लो सैचुरेटेड फैट के साथ लेने पर यह हृदय रोगों के खतरे को कम करता है। L.D.L. की क्लियरेंस बढ़ता है। इसमें एंटी कैंसर फोलिक एसिड बढ़ती उम्र वाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होता है। कैल्शियम, जिंक, मैग्नीज, लोहा, और विटामिन बी प्रचुर

मात्रा में पाया जाता है। डिसलिपिडेमिया और डायबिटीज पीड़ितों के लिए फायदेमंद है।

रागी—

कैल्शियम की मात्रा प्रचुर होने से आस्टेपेनिया और आस्टियोपोरोसिस में लाभ होता है। महिलाओं में मोनोपॉज की स्थिति को सरलता से खत्म करने में मदद करता है।

छोटे बच्चों को लेम्टोज की पूर्ति करने में मदद करता है। रागी में चावल की तुलना में 3340% अधिक कैल्शियम पाया जाता है।

जौ—

सर्वाधिक अल्कोहल की मात्रा वाला यह अनाज फाइबर का भी अच्छा स्रोत, ब्लड कोलेस्ट्रॉल को कम करके ब्लड में ग्लूकोज को बढ़ाता है।

मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत होने के साथ एन्टीआक्सीडेंट भी है।

अल्कोहल की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह मूत्रवर्धक का भी कार्य करता है। हाइपरटेंशन के रोगी के लिए लाभदायक होता है।

कोदो—कोदो में चावल वनिस्वत 633% अधिक खनिज तत्व पाया जाता है। मोटा अनाज मोटापे को बढ़ने नहीं देता है। ■

डॉ० राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी एवं योग विज्ञान संस्थान

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

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

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

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

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

विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें:—

डॉ० प्रमोद कुमार मौर्य

एम.बी.ई.एच. (लखनऊ) रजि. नं. 3709

मौर्य होमियो हॉल

बदलापुर पड़ाव (अकबर पैलेस के सामने) जौनपुर
समय—सुबह 10.00 से शाम 5.00 बजे तक
रविवार सुबह 11.00 से दोपहर 2.00 बजे तक

आकाश इलेक्ट्रोहोमियोपैथिक

हेल्थ केयर सेन्टर

मल्हनी पड़ाव (निकट गंगा प्रेस) जौनपुर
समय—सुबह 8.00 से सुबह 9.00 बजे तक
शाम 6.00 से रात 9.00 बजे तक

डॉ. राम अकबाल मौर्य नैचुरोपैथी

एवं योग विज्ञान संस्थान

मिसिरपुर (निकट पानदरीबा) जौनपुर
समय—सुबह 6.00 से 8.00 बजे तक
शाम 5.00 से 6.00 बजे तक

प्रभावशाली नमस्कार मुद्रा

दोनों हाथों की हथेलियों की पाँचों अंगुलियों को कोहनी तक के भाग को स्पर्श करने से नमस्कार मुद्रा बनती है। हथेली में सुजोक एवं हैण्ड रिफ्लेक्ससोलॉजी एक्वूप्रेशर के सिद्धान्तानुसार शरीर के प्रत्येक भाग के प्रतिवेदन बिन्दु होते हैं और जब दोनों हथेलियों को मिलाते हैं तो हथेली के चारों तरफ का आभा मंडल संतुलित होने लगता है, जिससे सभी अंगों में प्राण ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होने लगता है, आवेग शांत होने लगते हैं। मन की चंचलता शांत होती है, श्वास की गति मंद हो जाती है। जिससे अहं का विसर्जन एवं क्रोध शांत होता है। सकारात्मक सोच विकसित होने लगती है। इसी कारण हमारे यहाँ एक लोकोक्ति है—“हाथ जोड़ो-गुस्सा छोड़ो” अर्थात् हाथ जोड़कर क्रोध नहीं किया जा सकता।

दोनों हाथों को मिलाने से चन्द्र और सूर्य स्वर सम होने लगता है और सुषुम्ना स्वर चलने लगता है। सिद्धान्तानुसार फलतः वात, कफ और पित्त आदि विकारों पर अंकुश लगने लगता है। आयुर्वेद के अनुसार वात-कफ एवं पित्त के असंतुलन से ही रोगों की उत्पत्ति होती है।

ज्योतिष में रेखा विज्ञान के अनुसार हथेली में व्यक्ति के सम्पूर्ण ग्रहों की स्थिति होती है। हस्त रेखा विशेषज्ञ हथेली का आकार एवं विभिन्न रेखाओं की स्थिति देखकर मनुष्य के जीवन में घटित होने वाली घटनाओं को बताने में सक्षम होते हैं। जब दोनों हथेलियों को आपस में मिलाते हैं तो अशुभ ग्रहों का प्रभाव कम होने लगता है। हथेली की अंगुलियों में तरह-तरह के रत्न एवं विशिष्ट पत्थर अंगुठियों में पहनने से रत्न चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार उन रत्नों की तरंगों का प्रभाव सभी स्तर पर पड़ने लगता है। जिससे न केवल रोगों का उपचार होता है अपितु प्रतिकूल ग्रह-नक्षत्रों की स्थिति को भी नियन्त्रित किया जा सकता है।

हथेली की पाँचों अंगुलियाँ पंच महाभूत तत्त्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) का प्रतिनिधित्व करती हैं। अतः नमस्कार मुद्रा

से बायें-दायें पंच तत्त्वों का संतुलन होने लगता है। पंच तत्त्वों का असंतुलन ही अधिकांश रोगों का मूल कारण होता है। मुद्रा-साधक हाथों की अंगुलियों का अंगूठों को अलग-अलग ढंग से आपस में निश्चित समय तक स्पर्श कर पंच महाभूत तत्त्वों को संतुलित कर विभिन्न रोगों का उपचार करते हैं।

धातु विषेषज्ञ अलग-अलग ग्रहों की शांति के लिए हथेली की अंगुलियों में सोने, चाँदी, तांबे, लोहे जैसी अलग-अलग धातुओं की बनी अंगुठियों में अलग-अलग रत्नों को पहनने पर जोर देते हैं। नाखूनों की बनावट एवं उनके रंगों के आधार पर मनुष्य के स्वभाव के बारे में जाना जा सकता है।

नमस्कार मुद्रा से पिरामिड का आकार बनता है जिससे डायफ्राम के ऊपर का भाग ऊर्जा का सक्रिय क्षेत्र बनने लगता है। आभा मण्डल शुद्ध होने लगता है। अशुभ सोच शुभ में बदलने लगती है।

चीनी पंच तत्त्व सिद्धान्तानुसार हृदय, फेफड़े, पेरीकार्डियन (मस्तिष्क) मेरेडियन एवं उसके सहयोगी पूरक अंग छोटी आंत, बड़ी आंत, ट्रिपल वार्मर (मेरुदण्ड) की पांच प्रमुख ऊर्जाओं (वायु, ताप, नमी, शुष्कता एवं ठण्डक) के मुख प्रतिवेदन बिन्दु हथेली और कोहनी के बीच होते हैं। मेरेडियन की दायें और बायें शरीर में समान स्थिति होने से उनमें प्रवाहित ऊर्जाओं का असंतुलन रोगों का मुख्य कारण है। परन्तु नमस्कार मुद्रा द्वारा जब दोनों हथेलियों से कोहनी तक के भाग को आपस में मिलाया जाता है तो इन मेरेडियनों में पाँचों ऊर्जाओं का संतुलन होने लगता है। परिणामस्वरूप शरीर में दायें-बायें संतुलन होने लगता है। रक्तचाप सामान्य हो जाता है। श्वसन तंत्र बराबर कार्य करने लगता है। इस मुद्रा से डायफ्राम के ऊपर स्थित हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क संबंधी सभी रोगों में विशेष लाभ होता है। हाथों एवं कंधों के रोगों में तो इस मुद्रा के चमत्कारिक परिणाम आते हैं।

हथेली की अंगुलियों में प्राण ऊर्जा का विशेष प्रवाह होता है। इसी कारण रेकी, प्राणिक हीलिंग द्वारा उपचार एवं आशीर्वाद हथेली से ही दिया जाता है। आभा मंडल के फोटोग्राफ्स से इसे स्पष्ट देखा जा सकता है।

वैसे तो अधिकांश मुद्राओं को लगभग 48 मिनट करने से पूर्ण लाभ होता है। रोग की अवस्था में साधारण लगने वाली इस मुद्रा के करने से चन्द्र मिनटों पश्चात् कोहनी से कंधों के बीच रोग की स्थितिनुसार दर्द होने लगता है। अतः प्रारम्भ में अभ्यास के रूप में पाँच मिनट ही करें एवं अभ्यास के पश्चात् धीरे-धीरे समय को बढ़ाया जा सकता है। जब तक पूर्ण अभ्यास न हो, थोड़े-थोड़े अन्तराल में इस मुद्रा को पुनः पुनः किया जा सकता है। इस मुद्रा में गर्दन को बायें, दायें, ऊपर कर, शरीर को अलग-अलग स्थिति में मोड़कर कुछ देर तक करने से कंधों, हाथों एवं डायफ्राम के ऊपर वाले भाग में प्राण ऊर्जा के अवरोध के अनुरूप तनाव आता है। जितना तनाव सहन किया जा सके उतने समय तक ही नमस्कार मुद्रा करनी चाहिए। शरीर के दाहिने एवं बायें भाग की हृदय, फेफड़े, पेरीकार्डियन मेरेडियन में प्राण ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होने लगता है जिससे उत्पन्न तनाव दूर होते हैं। वापस साधारण स्थिति में आते ही, तनावग्रस्त भाग में रक्त का प्रवाह ठीक होने लगता है। संबंधित मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ने लगता है। तनावग्रस्त मांसपेशियों में संबंधित हथेली और पगथली में संबंधित एक्वूप्रेशर प्रतिवेदन बिन्दुओं पर दबाव दिया जाये या मेथी दाना टेप पर चिपका कर लगा दिए जायें या खिचाव के कप कुछ देर लगाए जायें अथवा साधारण या चुम्बकीय मसाज और अन्य संबंधित उपचार किया जाये तो पुराने असाध्य रोगों में शीघ्र राहत होने लगती है।

गोदुहासन में नमस्कार मुद्रा—

दोनों घुटनों को मिलाकर पंजों पर बैठने की स्थिति में गोदुहासन कहते हैं पैर की अंगुलियों और अंगूठा स्वनियन्त्रित नाड़ी संस्थान को नियन्त्रित करते हैं। इस आसन में बैठने से मेरुदण्ड प्रायः सीधा रहता है। नाड़ी संस्थान पर दबाव पड़ने से उससे संबंधित असंतुलन दूर होता है और नाड़ी संबंधी सभी

होठों पर मुस्कान हर मुश्किल कार्य को आसान कर देती है।

रोगों में आराम मिलता है। कमर, घुटनों, पैरों तथा गर्दन संबंधी सभी रोगों में इस आसन से लाभ होता है। गोदुहासन से पैर, रीढ़, कंधों का संतुलन ठीक होता है और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। भगवान महावीर को केवल ज्ञान इसी आसन में ध्यान करते हुए हुआ। इस आसन का अभ्यास भी धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है। इस आसन में नमस्कार मुद्रा करने से सभी रोगों का उपचार और अधिक प्रभावशाली हो जाता है।

नमस्कार मुद्रा में नमस्कार मंत्र के उच्चारण से उपचार अत्यधिक प्रभावशाली—

मंत्र चयनित शब्दों के समूह का ध्वनि की तरंगों की निश्चित गति एवं ताल के साथ उच्चारण होता है, जिससे विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रवाह होता है। मंत्रोच्चारण से आभा-मंडल शुद्ध होता है। फलतः मन, मस्तिष्क एवं शरीर के विकार दूर होने लगते हैं। मंत्र न केवल स्थूल, अपितु सूक्ष्म शरीर को भी प्रभावित करता है।

शरीर में ऊर्जा चक्रों की ऊर्जा के प्रवाह में आए हुए अवरोध मंत्र की तरंगों से दूर होने लगते हैं। नाभि से मस्तिष्क में णमों की ध्वनि के कंपन से मृत प्रायः कोशिकायें पुनर्जीवित होने लगती हैं। नई कोशिकाओं के निर्माण की गति बढ़ जाती है। रक्त प्रवाह सामान्य होने लगता है। प्रायः हम अपनी क्षमताओं का एक प्रतिशत भी उपयोग नहीं करते। मंत्रोच्चारण से मस्तिष्क का निष्क्रिय भाग सक्रिय होने लगता है, जिससे हमारी प्रतिरोधक क्षमता, समझ एवं सजगता बढ़ने लगती है। 'मंत्र' शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने का सरल आध्यात्मिक उपाय है।

समझपूर्वक मंत्रोच्चार अधिक प्रभावशाली होता है—

मंत्रोच्चार का प्रभाव व्यक्ति के श्रद्धापूर्वक उच्चारण एवं आन्तरिक उत्साह के अनुरूप होता है। मंत्रोच्चारण दिखावटी और थोपा हुआ नहीं होना चाहिए। अक्षर पौद्गालिक होते हैं उनमें स्वयं में कोई चेतना शक्ति नहीं होती। परन्तु जब उसके साथ मन की श्रद्धा का संयोग हो जाता है तो उसमें चेतना शक्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है। मन की एकाग्रता, निष्ठा, श्रद्धा ही मंत्र की शक्ति को जागृत करने में सर्वाधिक भूमिका निभाती है।

णमो अरिहंताणं, णमो सिद्धाणं, णमो आयरियाणं, णमो उवज्जायाण, णमो लोए सव्वसाहूणं 'णमो' विनय एवं नम्रता का प्रतीक है। पंच परमेष्ठी के पाँचों पद अध्यात्म जगत में अपने लक्ष्य के प्रतिरूपेण समर्पित आत्माओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। फलतः मंत्र महामंत्र बन जाता है। इन पाँच पदों में 'णमो' के 'मो' शब्द को एवं पाँच पदों में अंतिम शब्द 'ण' को जितना लम्बा उच्चारण कर सकें, उच्चारण करें। णमो के उच्चारण के पश्चात् पूर्ण श्वांस लेने के पश्चात् प्रत्येक पद का उच्चारण करें। ऐसा उच्चारण प्राणायाम का ही एक विशेष प्रकार हो जाता है।

इस विधि द्वारा उच्चारण करने से गले थायराइड एवं पेराथायराइड ग्रन्थियाँ तथा सिर में स्थित पीयूष और पीनियल ग्रन्थियाँ सक्रिय होने लगती हैं। जिन्हें पाँचों पद याद न हों वे मात्र 'णमो अरिहंताणं' का इस विधि से जाप करने पर मंत्र चिकित्सा का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इससे व्यक्ति की सोच सकारात्मक, मनोबल दृढ़ एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और शरीर में सुरक्षा कवच का निर्माण होने लगता है। उच्चारण में किसी भी प्रकार की जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। एक लय में सहज धीरे-धीरे उच्चारण को बढ़ाने का अभ्यास करना चाहिए। जितना लम्बा उच्चारण होगा, उतना ही अधिक लाभ मिलेगा। इस तरह जितनी देर कर सकें निरन्तर अभ्यास करें, परन्तु कम से कम समय बढ़ाते-बढ़ाते 15 मिनट का जाप अवश्य करना चाहिए।

नमस्कार मुद्रा एवं गोदुहासन में नमस्कार मंत्र के उच्चारण से सभी प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोग चन्द दिनों में ही समाप्त होने लगते हैं। स्वस्थ व्यक्ति यदि मुद्रा का नियमित अभ्यास करें तो हृदय, फेफड़े एवं मस्तिष्क संबंधित अंगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने

लगती है। मंत्रोच्चारण से अशुभ कर्मों का निर्जरा होती है, अतः स्वस्थ एवं रोगी कोई भी अपनी क्षमतानुसार इस आसन, मुद्रा और मंत्रोच्चारण के साथ अथवा अलग-अलग कर सकते हैं। अन्य चिकित्सा करते हुए भी इसे किया जा सकता है। जिससे वे उपचार अत्यधिक प्रभावशाली हो सकते हैं। जिनको नमस्कार मंत्र का उच्चारण करने में आपत्ति हो वे अपनी श्रद्धानुसार ओम् अथवा अल्ला हो, जैसे किसी अन्य लघु मंत्र का चयन करें। मंत्र का उच्चारण जितना लम्बा करें उतना ज्यादा एवं जल्दी लाभ मिलेगा। शरीर में डायफ्राम से ऊपर वाले भाग हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, गले, मेरुदण्ड एवं हाथों संबंधी रोगों में यह प्रक्रिया अत्यधिक प्रभावशाली होती है। दमा, खांसी, श्वांस एवं हृदय रोगियों के लिए तो गोदुहासन और नमस्कार मंत्र जाप के साथ नमस्कार मुद्रा के अभ्यास से चन्द दिनों में ही संतोषजनक परिणाम आने लगते हैं और अधिकांश हृदय रोगी Bye-Pass को Bye-Pass कर सकते हैं।

सारांश यही है कि नमस्कार मुद्रा में किए गए आसन, प्राणायाम, अंग-व्यायाम, ध्यान, कायोत्सर्ग, भजन, कीर्तन, जप आदि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं एवं इसका प्रभाव तत्काल अनुभव किया जा सकता है। चाहे बालक हो या वृद्ध, संत हो या गृहस्थ, यह मुद्रा सबके लिए करणीय है। पानी पीने से प्यास और खाना खाने से भूख शांत होती है, ठीक उसी प्रकार नमस्कार मुद्रा का लाभ भी उसका अभ्यास करने वाले को ही मिल सकता है। पाठकगण इस मुद्रा का प्रयोग कर अपनी प्रतिक्रिया से अवगत करायेंगे तो जनहितकारी इस सरल मुद्रा की जानकारी जन-जन तक पहुँचाने की प्रेरणा मिलेगी।

सुविचार

- सबसे बड़ी सेवा है जीवन की खुशियों को दूसरों के साथ बाँटना।
- सभी परिस्थितियों में सन्तुलन बनाये रखना प्रसन्नता की चाबी है।

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

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

कृपया परामर्श, चिकित्सा एवं बुकिंग के लिए संपर्क करें।

फोन : 011-28520430, 65556777

ईमेल : ccryn.goi@gmail.com; वेबसाइट : www.ccryn.org

(M) 9871413214



आभा प्राकृतिक चिकित्सालय

(प्रशिक्षण एवं अनुसंधान केन्द्र)

1 / 5898, कबूल नगर, शाहदरा, दिल्ली-32 (लोनी रोड़, तिकोना पार्क के पीछे)

आपकी समस्या का समाधान

आज की भागगमभाग दौड़ व प्रदूषित वातावरण में किसी भी व्यक्ति का स्वस्थ रहना मुश्किल ही नहीं असंभव भी है। अगर आप किसी कारणवश भी अस्वस्थ हैं और स्वास्थ्य लाभ की कामना करते हैं, तो आपका 'आभा प्राकृतिक चिकित्सालय' में स्वागत है आप स्वयं प्राकृतिक चिकित्सक बनकर हजारों रुपये, टेस्ट, डाक्टरों की भारी फीस और दवाओं का खर्च बचा सकते हैं। आप अपना व अपनों का स्वास्थ्य लाभ करा सकते हैं।

उपरोक्त चिकित्सालय गत कई वर्षों से पूर्वी दिल्ली में कार्यरत हैं। केन्द्र में सभी प्राकृतिक चिकित्सा के साधन उपलब्ध हैं।

"अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्" नई दिल्ली द्वारा संचालित परीक्षाओं का भी यह केन्द्र है।

परीक्षाओं के अलावा यहाँ विभिन्न रोग जैसे कि-स्लिप डिस्क, कमरदर्द, सरवाईकल, साईटिका व कब्ज, नाभि टलना आदि का उपचार किया जाता है।

अन्य आकर्षण:-

- ★ छः माह का व्यवहारिक ज्ञान (Intership) करने का केन्द्र है।
- ★ एक्युप्रेसर, सु-जोक, चुम्बक चिकित्सा व रंग चिकित्सा
- ★ स्वयं रोजगार प्राप्त करने के अवसर प्रदान करता है।

पाठ्यक्रम :-

निम्न पाठ्यक्रम करवाये जाते हैं :-

(अ) दसवीं पास 'प्रवेश' व 'उपचारक' की परीक्षा में बैठें।

(ब) बारहवीं पास प्राकृतिक चिकित्सक (डी.एन.वाइ.एस.) की परीक्षा में बैठें।

नोट:-

फीस में पुस्तकें, पढ़ाई, नोट्स परीक्षा, मार्कशीट व मैगजीन फीस सभी सम्मिलित है।

कृपया फोन पर
समय लेकर आएं

समय प्रातः 10 से सायं 5 बजे तक

ADMISSION OPEN

हम आपके उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा मंथन

रोग का परिचय

प्राकृति पंचमहाभूतों से संयोजित मानव शरीर मृत्युलोक में अपनी एक निश्चित अवस्था में जन्म लेता है। इस अवस्था को हम आयु के नाम से जानते हैं। परन्तु हम यह जानने का प्रयास भी नहीं करते हैं कि दिनचर्या के कालचक्र सुबह-दोपहर-शाम से गुजरना ही आयु को घटाने का कारण होता है। वर्तमान का मानव-दानव रूप होकर अपनी प्राकृतिक दिनचर्या-कालचक्र को सम्पूर्ण रूप से नष्ट कर चुका है। जिससे क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर (पंचमहाभूत) को नष्ट करके पंचाली माँ (धरती) का चुम्बकीय गहना अपनी तिजोरियों में भर रहा है। परिणाम स्वरूप दिनचर्या-कालचक्र में परिवर्तन का होना आश्चर्य की बात नहीं है। जिसकी जानकारी प्राकृतिक ऋग्वेद के ज्योतिष विज्ञान से मिल जाती है।

नारी शिक्षा क्यो

प्रकृति की संरचना में माँ का पूर्ण योगदान होता है जिनमें प्राकृतिक माँ पृथ्वी, माँ गंगा, चाँद तथा दुधारू चौपाया गौ माँ मुख्य हैं। जब-जब मानव अपनी आसुरी विज्ञान दिनचर्या के कालचक्र को दूषित करता है तब-तब रूद्रावतार करवाकर सीता, पार्वती, देवला, देवली की तरह माया के रूप में सुर-असुर नारी माँ बनकर समाज के नर जाति में सुर-असुर संग्राम रचाने वाली माँ का रूप ही नारी माँ माना जाता है। अगर माँ के पंचाली स्वरूप की पहचान शिक्षा के माध्यम से नर-नारी को जन्म से कृष्णावतारी बनाकर आहार-विहार त्योंहारों का ज्ञान नारी माँ को दिया जाए तो नारी माँ ही अपने नर पुत्र को सदबुद्धि तथा सदाचार की दिनचर्या से नवजात शिशु को जन्म देकर ही समाज में नए बच्चों का उदय कर सकती है।

गुरु गौतम की सत्यकथा

गौतम एक साधारण मानव थे, बिल्कुल हमारी और आप की तरह। उनकी पत्नी

अहिल्या गौतम पंचाली माँ या सरस्वती थी जैसे मेरी माँ सरजू थी। अहिल्या संवाद के अनुसार गौतम को संसार में फैली बीमारियों से बचाव को जानने के लिए ही, घर-बार त्यागकर पंचाली मठ में पहुँचकर गुरु धन्वन्तरि के दूसरे अवतारी राजा देवदास से कैलाशगिरि में जाकर दीक्षा लेने हेतु काशीराज प्रयाग के शिवगढ़ स्थित अहिक्षत्र नामक स्थल पर भेजा गया था। जिस शिक्षा को पाकर समस्त वैद्यों ने अपनी-अपनी संहिताएँ बना डाली थीं। जिनमें आयुर्वेद को अष्टांगसंहिता नामक चिकित्साग्रंथ की आठ वही गुप्त बातें नाम से वाग्भट्ट ने लिखी थी जो सभी ग्रन्थों का इतिहास भी बयां करता है। गुरु धन्वन्तरि नाम के ग्रन्थों को अमरसिंह ने लिखा था जिसका साक्ष्य शालिग्राम निघण्टु की मूलप्रति से मिल जाता है जो हम चरवाहों के शंकरदेव नामक देवराज की मूलकथा है। अगर गौतम के देहावसान के बाद हमारे पांचों मठों की ऋग्वेदिक शिक्षा को समाप्त न किया जाता तो हम आज के महाकाल रूपी कालचक्र को भी रोक सकते थे।

परन्तु प्रत्येक कालचक्र की रोकथाम तो माँ ही करती है क्योंकि माँ अपनी पुत्रों से प्रेम करती है। भारतदेश में कहावत है—
काह न तिरिया हनि सके काह न सिन्धु समाया
काह न पावक से जले काह काल न खाय।।

रोग की उत्पत्ति के महास्रोत

हमारी शारीरिक पंचज्ञानेन्द्रियाँ आकाशीय पंचउपग्रहों मंगल, बुध, बृहस्पति, शुक्र तथा शनि से युक्त है जिसमें आकाशीय सूर्य हमारा पित्ताशय है तथा चन्द्रमा हमारी बुद्धि है। हम इसे शरीर नाम से जानते हैं परन्तु सिर में मूल पंचपाण्डु आकाशीय ग्रह ही हैं। बालों को चन्द्रमा शीतल करता है। परन्तु आँख की काली पुतली सूर्य से ताप को संग्रहीत करके पारस रस के केन्द्र बिन्दु द्वारा पित्त की गर्मी का पित्ताशय तक पहुँचाता है। इस प्रकार हम सिर तथा रीढ़ की पंच कर्मेन्द्रियाँ एवं पंच

ज्ञानेन्द्रियाँ लेकर जन्म लेती हैं।

दिनचर्या से रोग उत्पत्ति

हमारा भारतवर्ष अपने प्रयोग की गंगा, यमुना, गोमती, सरस्वती, काबेरी को पंचाली माँ मानता है। परन्तु हम हिमालय पर्वत के पंचशिखाओं के केदारनाथ, बद्रीनाथ, जगन्नाथ, द्वारिका तथा काशी के बीच बलिखण्डेनाथ, डलमऊ के पास अहिछत्र मुण्ड को नहीं जान सके जो कानपुर के मध्य आज भी है। आज जो पृथ्वी माँ अग्नि उगल रही है, प्रकृति सुनामी रूप ताण्डव कर रही है, यह सभी प्रलयकर्म उन्हें आसुरी धर्मगुरुओं एवं वैज्ञानिकों की ही देन हैं जिन्हें प्रकृति की परिभाषा एवं प्राकृतिक द्रव्यों की जानकारी ही नहीं है।

इसी कष्ट को देखकर अहिल्या माँ ने गौतम को कैलाशगिरि, शिवगढ़ के पास बलिखण्डे विद्यापीठ आश्रम में आयुर्वेद को जानने हेतु भेजा था। गौतम के पास 31 लोग थे। जिनमें रघुकुल के राजवैद्य वशिष्ठ एवं विश्वामित्र भी थे। उन्हीं विश्वामित्र के पुत्र सुश्रुत ने ग्रन्थ आदि भी बनाये हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा, चरक वैद्य द्वारा कनिष्क शासनकाल में चरकसंहिता नाम से रची गई थी। भारतीय ऋग्वेद विज्ञान से ही बर्मन, डाबर के मुरादाबादी वैश्यों द्वारा आयुर्वेद-चिकित्सा-शिक्षा ग्रन्थ बनाये गए थे। ■

सुविचार

- यदि हर कदम ईश्वर की स्मृति में रहकर उठाया जाये तो जरा सोचिए कि एक-एक कदम में कितना सौभाग्य समाया हुआ है।
- सभी परिस्थितियों में सन्तुलन बनाये रखना प्रसन्नता की चाबी है।

मधुमेह की प्राकृतिक चिकित्सा

मधुमेह (Diabetes Mellitus) शब्द का शाब्दिक अर्थ है 'मधु = शहद' तथा 'मेह = बरषना' अर्थात् मूत्र के साथ शहद (मीठा) निकलना। Diabetes (डायबीटीज) का भी अर्थ है—बाहर निकलना तथा Mellitus (मेलायटिस) का अर्थ है—मधु मिश्रित।

रोग का मूल कारण—

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार यह रोग भोजन के पाचन की गड़बड़ी, पचे भोजन के पोषण की गड़बड़ी एवं पोषित भोजन के बाद अवशेष (मल) न निकलने के कारण अर्थात् पेट खराब बना रहने से शुरु होता है। जो बाद में अग्नाशय (पैंक्रियाज) ग्रन्थि को अस्वस्थ कर देते हैं। परिणामस्वरूप पचित कार्बोहाइड्रेट के पचे तत्व ग्लूकोज को ग्लाइकोजीन में नहीं बदल पाती है जिससे वह ग्लूकोज (शुगर) पेशाब से निकलने लगता है और खून में भी इसकी मात्रा बढ़ जाती है जिसे मधुमेह का कष्ट कहते हैं।

रोग के लक्षण—

मधुमेह के प्रारम्भिक लक्षण हैं—रोगी को बार-बार मूत्र लगना, प्यास अधिक लगना, दुर्बलता की शिकायत, भूख अधिक लगना एवं तेजी से वजन घटना, विभिन्न अंगों में दर्द रहना, आँख की रोशनी गिरना। रोगी के पेशाब एवं श्वास में एक विशेष प्रकार की गंध होना।

उपर्युक्त बढ़ते लक्षणों के कारण—

1. अनुचित खान-पान
2. अनुशासनहीन दिनचर्या
3. मैथुन का अतियोग
4. मोटापा
5. मानसिक तनाव
6. अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का असंतुलन
7. श्रमविहीन जीवन
8. वंशानुगत
9. किसी औषधि का दुष्परिणाम
10. पैंक्रियाज में सूजन या गांठ

मधुमेह की प्राकृतिक चिकित्सा—

■ डॉ. शिव कुमार शर्मा

वैसे तो मधुमेह की चिकित्सा के लिये सभी चिकित्सा पद्धतियों में नाना प्रकार की औषधियाँ हैं। किन्तु औषधियों से यह रोग जड़ से नहीं जाता है। अपने चिकित्सक की देखरेख में औषधियों को क्रमशः घटाये हुये साथ में निम्नलिखित प्रयोग भी किये जायें तो प्रथम एवं द्वितीय श्रेणी के मधुमेह को जड़ से दूर कर सकते हैं। अति बढ़े मधुमेह को नियंत्रण कर सकते हैं और भविष्य में औषधियों के दुष्परिणाम से बच सकते हैं।

1. **शारीरिक श्रम**—शारीरिक श्रम के अभाव में प्रातः तेजी से 4-5 किलोमीटर टहलना अति आवश्यक है। किसी कारण से टहलने के अभाव में 10-15 मिनट अपने घर में ही 'भ्रमण योग' (तेजी से ऐ ही स्थान पर कदमचाल) करें। 6 इंच की ऊँचाई वाली 'जोगिंग' भी जोड़ सकते हैं। इससे मधुमेह बहुत जल्दी नियंत्रित होता है।

2. **नौल क्रिया**—हठयोग में वर्णित 'नौलक्रिया' के दस मिनट के नियमित अभ्यास से वंशानुगत मधुमेह भी शांत रहता है और यदि मधुमेह घोषित हो गया है तो नौलक्रिया के नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

3. **योगासन**—नियमित उत्थान, पादासन, नौकासन, मर्कटासन (किंग एवं क्वीन इक्सरसाइज), त्रिबंधासन एवं अर्धमत्स्येन्द्रासन मधुमेह रोग को जड़ से ठीक करने में रामबाण है।

4. **बस्ति एवं गणेश क्रिया**—कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) को तोड़ करके उपर्युक्त क्रियाओं का अभ्यास करने से लाभ की गति बहुत तेज हो जाती है। क्योंकि बस्ति एवं गणेश क्रिया से तुरन्त एक मिनट से पांच मिनट के अंदर कब्ज टूट जाता है और जुलाब की तरह भविष्य में नुकसान भी नहीं होता।

5. **सकारात्मक सोच**—हम जो बात बार-बार सोचते हैं वह अवचेतन मन में चली जाती है और फिर वैसा ही हो जाता है। यदि

आप यह कहेंगे कि "मधुमेह लाइलाज है", "मधुमेह लाइलाज है", "मधुमेह लाइलाज है", तो वह निश्चित लाइलाज हो जायेगा बल्कि आप आँख बंद करके मन में बार-बार कहें—"मधुमेह ठीक हो जाता है", "मधुमेह ठीक हो जाता है", "मधुमेह ठीक हो जाता है", तो वह निश्चित एवं बहुत जल्द उपर्युक्त क्रियाओं से ठीक हो जायेगा।

6. **गरम-ठंडा सेंक**—पेट पर मिट्टी के पश्चात् गरम-ठंडा सेंक लेने से यकृत (लीवर), प्लीहा (स्प्लीन) एवं अग्नाशय (पैंक्रियाज) ग्रन्थि धीरे-धीरे बहुत स्वस्थ हो जाती है जो मधुमेह को जड़ से दूर करने में बहुत सहायक है।

7. **भोजन सुधार**—प्रातः जलपान में शुद्ध मट्ठा या चने का सूप लें। भोजन में गेहूँ+जौ+चने की मिरित रोटी एवं सब्जी+सलाद का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। तीसरे पहर चने का सत्तू या कम मीठा फल एवं रात्रि में दोपहर की तरह रोटी+सब्जी+सलाद या चने+गेहूँ+जौ का दलिया+पर्याप्त मात्रा में सब्जी लें कुछ ही दिनों में मधुमेह कहाँ गया पता नहीं चलेगा। ध्यान रहे आलू हरी सब्जी नहीं है।

8. **प्राणायाम**—अनुलोम-विलोम प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम एवं भस्त्रिका प्राणायाम का 2 से 5 मिनट का नियमित अभ्यास पर्याप्त है। हाईब्लडप्रेसर या हृदय का कष्ट हो अथवा बहुत कमजोर हों तो वे उपर्युक्त प्राणायाम को बिलकुल न करें उनके लिए 'भ्रमण योग' का पांच-दस-पन्द्रह मिनट का अभ्यास एवं उपर्युक्त योगसान पर्याप्त है।

9. **स्वेदन क्रिया**—यह रोग ही श्रमविहीन जीवन का परिणाम है। श्रमविहीन जीवन के कारण पसीना (स्वेदन) खुलकर नहीं आता। फलस्वरूप गुर्दे, फेफड़े एवं बड़ी आंत विकार नहीं निकाल पाती इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा की स्वेदन क्रिया स्टीम बाथ, सन बाथ, मालिश, घर्षण स्नान एवं गरम पाद स्नान में कोई न कोई एक क्रियायें नित्य अवश्य करें। इससे मोटापा भी शीघ्र घटेगा और मधुमेह भी जल्दी नियंत्रित होगा।

10. **हास्य योग एवं ध्यान**—दिन

परिषद् प्रभा । दिसम्बर, 2016

प्रतिदिन बढ़ते तनाव, अवसाद एवं भय आदि से छुटकारा दिलाने में 5-10 मिनट का हास्य योग एवं 10-15 मिनट ध्यान (मेडिटेशन) बहुत जरूरी है।

उपर्युक्त अनुभूत उपायों के साथ-साथ यदि गुड़मार की बूटी, जामुन की गुठली एवं आम की सूखी मीगी का सम मात्रा में मिश्रण बना लें और मधुमेह की कष्ट के अनुसार एक या दो अथवा तीन चम्मच भोजन के पश्चात् कर लें तो सोने पे सुहागा होगा अथवा चिरायता+कुटकी+नीम+गिलोय+डोडा पनीर का सम मात्रा का पंच चूर्ण बनाकर सेवन करें। अग्नाशय में मेडिकल मैगनेट का साउथ पोल सुबह-शाम 10-10 मिनट घुमाने से अग्नाशय इन्सुलीन अधिक बनाने लगता है। साथ में अग्नाशय के एक्यू बिन्दुओं में एक्यूप्रेसर देने से और अधिक जल्दी लाभ होता है। ■

भूख लगे तो साथ रखें हैल्दी और स्वादिष्ट स्नैक्स

चना—भुने हुए चने तो आप कभी और कहीं भी खा सकते हैं। इनमें खूब सारा प्रोटीन होता है, लेकिन फैट नहीं होता। सादा चना, मसाला चना या पुर चना जोर गरम, सारे ही विकल्प पौष्टिक और स्वादिष्ट हैं।

मुरमुरे—यह काफी हल्का होता है। आप दिन में किसी भी समय इसे खा सकते हैं। चाहें तो मुरमुरे को सादा खायें या फिर इसमें प्याज, टमाटर और हल्का नमक मिलाकर खायें।

ड्राई फ्रूट्स—बादाम, अखरोट और इस जैसे कई नट्स प्रोटीन से भरे होते हैं। इनमें शरीर के लिए जरूरी अच्छा फैट होता है। कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स मौजूद होने के कारण ये काफी पौष्टिक होते हैं। अगर आप इन्हें सादा नहीं खाना चाहते तो मसाला नट्स खायें।

बेक्ड प्रॉडक्ट्स—तले-भुने आलू

के चिप्स खाने की जगह बेक किए गए खाखरा, रागी चिप्स या फिर सोया स्टिक जैसी चीजें खायें। इनसे नुकसान नहीं होगा।

अंकुरित चीजें—आप चाहें तो इसे उबालकर खायें या फिर इसमें काला नमक, भुने जीरे का पाउडर, हल्का नमक और नींबू का रस मिलाकर खायें। अंकुरित अनाज की पौष्टिकता खोए बिना भी उसे काफी स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

सौंफ—अपने साथ एक छोटे से जार में सौंफ भरकर रखें इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं।

“भूख लगने पर कुछ भी खा लेना सेहत के लिए नुकसानदायक है। इसके बजाय अंकुरित अनाज, मावा या सूखे फल खाना ज्यादा फायदेमंद है।”

—डॉ० जी.सी. भट्ट, आयुर्वेदाचार्य

जीवन से निराश रोगियों के लिए

प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम एवं योग केन्द्र

करनाल रोड, नहरपुल, शामली-247776

जिला-शामली (उत्तर प्रदेश)

फोन नं० - 01398-250145, मो०-9412887650

यह केन्द्र दिल्ली से बागपत-बड़ौत रोड पर 80 किलोमीटर दूरी पर स्थित है। प्राकृतिक वातावरण में एक मात्रा प्रवेशित चिकित्सालय में 50 रोगियों के निवास आदि की समुचित व्यवस्था है।

चिकित्सालय के निकट नहर का बहता हुआ पानी रोगियों के लिए आर्कषण का केन्द्र है, और चिकित्सालय के चारों तरफ विभिन्न प्रकार के पेड़-पौधे मन को हर्षित करते हैं।

रोग से मुक्त होने तथा उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए एक बार चिकित्सालय में अवश्य पधारें।

डा० रामदत्त शर्मा

मुख्य चिकित्सक

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

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

पाठ्यक्रम- 1. C.N.Y.T. (सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग)

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष

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

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

3. C.Y.T. (सर्टिफिकेट इन योगा ट्रेनिंग)

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 3 माह

1. संस्थापक- स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद

2. प्रबंधक/प्रिंसीपल - डॉ० (श्रीमती) ऊषा रानी

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्ट्यू)

3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)

डी०एन०वाई०एस०

4. चिकित्सक - डॉ० आनन्द कुमार

एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)

5. डॉ० पारूल भदौरिया

एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आप्थो)

6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

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

योग्यता - 12वीं उत्तीर्ण, अवधि-3½ वर्ष

मान्यता:-अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली

2. C.C.H. (सर्टिफिकेट इन कम्युनिटी हेल्थ)

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

3. C. Yog (सर्टिफिकेट न योग)

योग्यता - 10वीं पास या फेल, अवधि-6 माह प्रवेश-जून एवं दिसम्बर

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

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

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

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

मो०: 09302111742, 942514925

THE ORIGIN OF THE DETOX BATH METHOD

Louis Kuhne created a unique hydrotherapy panacea, including the friction sitz bath, to successfully heal a wide spectrum of diseases.

The late 19th century and early 20th century saw the birth of Neo-Naturopathy, particularly in Germany. Father Sebastien Kneipp, Dr Benjamin Lust, Louis Kuhne amongst others, were but a few disappointed with the impotence of modern medicine in the face of serious disease.

These men all turned to nature in a quest to heal a diseased body and maintain a lifetime of good health. Inspired by the work of the father of medicine, Hippocrates (400 BCE) who stated that "Nature is the physician of disease" they started successfully experimenting with various methods using water as a healing agent. Hippocrates is famous for studying the healing powers of water, and subsequently creating thalassotherapy.

Dr Benjamin Lust called Louis Kuhne a "Genius in the art of healing". Kuhne created the friction sitz bath, on which the Detox Bath is based. He believed that the origin of all disease is an accumulation of waste matter and toxins in the body. He reckoned that this deposited matter could sometimes even deform the body, as in spinal distortion for instance. This realisation gave birth to his doctrine of the "Unity of Diseases".

His diagnosis method, the Science of Facial Expressions consists in examining the face and neck for -sometimes invisible- signs of accumulated waste matter, which results in a

wide spectrum of diseases and ailments. Those range from cancer to heart, respiratory, circulatory and digestive problems and even skin problems.

Louis Kuhne devised and successfully practised the friction sitz bath,

father of the Detox Bath, or for over 3 decades. He created an establishment in Leipzig, Germany in 1883, where he cured thousands of various illnesses and diseases. The fact that he successfully alleviated and cured such diverse conditions with a unique hydrotherapy panacea surely validates his theory of the "Unity of Diseases".

Kuhne was personally suffering from a severe early hereditary cancer in his stomach and lungs. He had been bitterly disappointed with the inability of orthodox medicine to help him. He turned to natural cures in an attempt to find a way to overcome the terrible pain caused by a disease that was devouring him inside.

Not only did he succeed in alleviating his own symptoms, and keeping his serious disease at bay, but he was also able to devote his life to treating the sick. He proved beyond the shadow of a doubt the efficacy of the healing system he devised.

Kuhne demonstrated through his doctrine of the Unity of Diseases that the origin of all disease is a lifelong accumulation of waste matter and toxins in the body, either inherited or acquired, which manifests in various organs depending on heredity or genes. He observed that poor digestion was the cause of all subsequent ailments and that the body can only be healthy if the digestive organs are functioning correctly. This discovery allowed Kuhne to create a unique cure system for all disease manifestations. Kuhne's cure consisted chiefly in altering his patient's diet to vegetarian, coupled with frequent and regular steam, hip and especially friction sitz bath treatments.

The fact that Kuhne's patients came to his establishment as a last resort, when orthodox medicine had pronounced them incurable, and were subsequently successfully healed by him,

■ Louis Kuhne

is an irrefutable confirmation of the efficiency and viability of his unique cure.

According to Kuhne, when waste matter accumulates in the body it pushes outwards and upward to areas from which it can no longer be eliminated, and consequently causes organ malfunction and disease. The function of the friction sitz bath, as he advocated it, (and the Detox Bath) is to push back the excess load of accumulated waste matter and toxins and redirect it back towards the intestines, from which it is later evacuated.

It is not difficult to imagine what causes these surcharges and morbid excesses to accumulate in the body. Through our mouth,

skin and nose, various fumes we inhale, vapours, colorants and additives in food, pesticides as well as food excesses, penetrate the body and create deposits. Undigested organic matter also has a similar effect inside the body. When it putrefies, it creates illness and fever.

This excess load makes the body incapable of normal elimination and nutrient absorption. The result is an accumulation of toxic deposits and fats that develops first around the stomach, hips, buttocks and thighs, and later travels towards the upper body and extremities. Kuhne devised the friction sitz bath (Father of the Detox Bath) specifically to deal with this action and redirect waste matter and toxins back towards the intestines for elimination. He demonstrated how, when used regularly, this particular bath could rid the body of disease and excess fat and help maintain optimal health.

This method is nothing but a reflection of our body's inherent ability to cleanse, heal and eliminate toxic waste. ■

Efficacy of Naturopathic Organic Food

Introduction: Indian women have very high prevalence of Anemia as well as malnutrition in the world. Hemoglobin(Hb) level in their blood is reported below the normal value i.e.11-14 gm%.It causes tiredness, fatigue, shortness of breath, which tends to precipitate Cardio - Respiratory disorder, Diarrhea, Arthritis, Colitis, etc.

Prevalence of anemia among women of 15-49 yrs.age groups found 55.3%,in pregnant women 58%,and in children less than 3 years age 80%.It is underlying cause for 20-40% maternal death. 1

Natural wholesome produce mainly uncooked foods include various raw and

fresh vegetables, salads, seasonal fruits, beet roots green leaves, sprouts and nuts in fresh condition without added preservatives, salt, sugar and other spices are highly beneficial to constitute protective nourishment and found to increase alkalinity of blood. These food stuffs eliminate toxins, tone up nervous system and quiken blood circulation.

Organically produced natural food not only respects the environment but also protects human health and the well-being of future generations? Thus health may be preserved better in respect to food and nutrition security only through naturopathic organic food.

Methodology: in the research study undertaken at IRIIM, 120 anemic women

(15 to 45 yrs. age) with Hb level 7-10 gm % were selected and divided at random into 2 groups i.e. Naturopathic Organic Food (NOF) Group and Conventional Food (CoF) Group of 60 women in each group .Again both groups were categorised into three sub groups of 20 women with respect to Hb level as, a) 7-8 gm %,b) 8.1-9 gm %,c) 9.1-10 gm%.Both groups were given separately specific diet for 3 months and 6 months follow up without any suppliments? Hb estimation and Clinical findings including Tongue examination(as per traditional Tongue Diagnosis, a special technique developed by IRIIM3) by digital image grabbing were recorded before starting diet and after follow-up.

Results: Hemoglobin Estimation:

Hb (gm %)Before Diet in Both Gr.	Hb.(gm %)After Diet in NOF Gr.	Hb.(gm %)After Diet in CoF Gr.
Category a) 7-8	a) Hb. 10-11:20 subject I. Hb.10.0-2no. II. Hb.10.5-5no. III. Hb.10.9-9no. IV. Hb. 11.0-4 no.	a) Hb.9-10: 20 subjects I. Hb. 9.0-3 no. II. Hb. 9.4-9 no. III. Hb. 9.8-4 no. IV. Hb. 10.0-4 no.
Category b) 8.1 -9	b) Hb. 10 -12:20 subject I. Hb. 10.0-1 no. II. Hb.10.8-3no. III. Hb.11.6-9no. IV. Hb. 12.0-7 no.	b) Hb. 10 -11:20 subject I. Hb. 10.0-3 no. II. Hb. 10.4-10 no. III. Hb.10.7-5no. IV. Hb. 11.0-2 no
Category c) 9.1 -10	c) Hb. 11 - 13.5 : 20 subject I. Hb. 11.0-2no. II. Hb. 11.5-2no. III. Hb. 12.4-6 no. IV. Hb. 13.0 -7 no. V. Hb. 13.5 -3 no.	c)Hb.10-12: 20 subject I. Hb. 10.0-4no. II. Hb. 10.5-6no. III. Hb. 11.2-9no. IV. Hb. 12.0-1 no

In NOF group tongue colour became pink and coating thin with whitish colour as seen in comparative

Digital photography in comparison to CoF group.

Conclusion: More improved Hb level was shown in NOF group, 10-13.5 gm%, and in CoF group,9-12 gm% Three women in NOF group showed 13.5 gm% Hb i.e. the maximum improvement value and only one in CoF showed the maximum improvement value of Hb i.e. 12 gm%. In NOF tongue

colour was changed from pale to pink and coating colour was changed from yellow to white. Also change in thick to thin coating means improvement of appetite, digestion bowel habit etc. Where as in CoF there was no such significant change.

It is therefore concluded that Naturopathic Organic Food should be preferred due to easy digestibility, much more nutritious value and

cost effectiveness to all people. It also has important role to build-up

general health and immunity to Fight diseases. Systematic in-depth study is required to undertaken for the benefit of the people especially for future generation of our developing country.

National Nutrition Monitoring Bureau (NNMB) and Annual Health Survey Project of Government of India executed by ICMR (NIN) may consider associating IRIIM for undertaking nutrition related studies in West Bengal and North Eastern States. ■

EAT FRUITS AND VEGETABLES AND BE HAPPY

Dr. B.M. Hegde is an Indian medical scientist, educationist and author. He is a retired Vice Chancellor of Manipal University and the head of the Mangalore Chapter of Bhartiya Vidya Bhavan. He has authored several books on medical practice and ethics. He is also the Editor in Chief of the medical journal, Journal of the Science of Healing Outcomes. He was awarded the Dr. B.C. Roy Award in 1999. In 2010 He was honoured with a Padam Bhushan, one of India's highest civilian awards.

Hegde is a medical practitioner and has M.B.B.S. from Madras University. M.D. from Lucknow University, FRCP from London University, FRCPI from Dublin University as well as FACC and FAMS. He has also received training in cardiology from Harvard Medical School under Bernard Lown, a Nobel Laureate.

Vegetable, as a term, was originally used for any plant, now the name for many food plants, and for their edible parts. There is no clear botanical distinction between vegetables and fruits. Most vegetables consist largely of water, making them low in calories. They are excellent sources of fiber, Vitamin A and C, Potassium, Calcium, and Iron. Legumes like dried beans, peas, and lentils are a good source of complex carbohydrates while also having high protein content. High protein, high fat diets for weight loss are the opposite of healthy eating. Plant carbohydrates with low fats are the energy sources that are normal for human metabolism. Sugar in the fruits is not "bad" since glucose is the main energy source; anything in excess is bad, though. Right nutrition is to get the right amount of nutrients at the right time.

Complete, if not superior, nutrition is possible with vegetable foods alone. Many people are unaware that vegetable foods have enough protein

to maintain an athletic body build. The strength for the mighty elephant comes only from the vegetable source. Even the meat eater gets his protein from plants through the animals that are consumed. Mixture of vegetables and rice would give one enough proteins. May be Vitamin B12 and D are not supplied in full measure. If one combines rice with legumes it would enhance the protein intake. Phytochemicals are the chemicals found in fruits and vegetables. It is now believed that these chemicals have the capacity to neutralise the oxidants that are produced in our body cells due to metabolism, making the cells age faster. This is the concept of anti-oxidants.

The largest study to date on this issue is the one reported in the June 19, 2001 issue of the Annals of Internal Medicine. This is another of the many Boston-based studies, titled The Nurse's Health Study and Health Professionals Follow-up Study. The subjects were 84,251 women 34 to

■ **Padambhushan Dr. B.M. Heggade** 59 years of age followed for fourteen years, and 42,148 men ages 40 to 75 years followed for eight years. During those times, heart attacks occurred in 1,127 women and 1,063 men. Subjects were divided into five groups from lowest to highest fruit and vegetable intake. Those in the top slot had a 20 percent reduced risk of heart attack. These studies authenticated the concept that eating vegetables and fruits does reduce the incidence of many killer diseases like coronary disease, stroke, diabetes, obesity, and the protection is directly proportionate to the daily intake of vegetables and fruits. Tomato eating is very effective in lowering prostate cancer incidence, may be because of the lycopene content of the tomatoes. Carotenoids are the ones that give the fruits and vegetables their colours. Darker the colour the higher the carotenoid content that protects against cancer.

People like Wilcox argue that in this advanced era of vitamin substitutes it is foolish and a retrograde step to be still eating vegetables! Supplements rarely help people; but may even harm them. Taking vitamin supplements does not definitely have the same effect as eating vegetables and fruits. Some studies did even show that eating supplements increased the risk of many of the major illnesses. Some of the other studies have given interesting results. The CDC funded study in the Oxford Elementary school in Mississippi showed the benefit of teaching children to eat vegetables

and fruits. Harvard University Study that observed 100,000 people showed a 30% reduction in heart attacks and strokes in those that ate vegetables and fruits in plenty. It also showed a good effect on blood pressure especially in those that ate foods rich in potassium and low in sodium, like banana, orange and white potato.

Physicians Health Study of more than 15,220 people followed up for well over a period of twelve years and the Netherlands Study which followed 638 men and women over a 7 year period also supported the same argument. Both these studies were published in 2001 in the International Journal of Epidemiology. (2001; 30: 130-136). The Tufts Nutrition Letter in its October 2003 issue showed that eating anti-oxidant pills does not help and is not a substitute to eating fruits and vegetables. I must commend the Stanford University Community Farm concept to motivate younger generation in plant products and their benefits to health. We must catch them young, as the saying goes. The credit must go in so small measure to Professor Paul Ehrlich, the chief of biology, who has his own farm in that

patch of land as a model to students, I am told.

Harvard Study of 80,000 nurses showed that those who ate fruits rich in folic acid and vitamin B6 reduced their heart attack risk by half. Folic acid is very rich in green leafy vegetables like spinach and broccoli and B6 is found in plenty in bananas and oranges. Both of them reduce the homocysteine levels to protect against heart attacks.

Eating fruits with meals is not a good idea as it increases the total calories that one takes at a given time. Taking large number of calories at a given time makes your pancreas secrete more insulin unnecessarily. Even if one is not a diabetic it is not a good idea to keep tickling the pancreas to produce repeated hyper-insulin state. Fruits must be eaten as snacks in between meals. Early morning, midmoring, mid afternoon and evening with a small fruit snack last thing as supper is a great idea. It is better to keep each intake small to moderate and never full. Lunch could be boiled or grilled vegetables without salt and fruits. It is a great meal indeed. This would be the ideal

meal in a pressurized aeroplane cabin. One of the ways one could reduce, if not eliminate, jet lag altogether. Though vegetarian meal is the ideal for mankind, I do not intend dwelling on that here as it is not the purpose of this communication. The stress here is on fruit as the main diet with vegetables. Indian vegetarian meal with vegetables, rice and fruits would be the healthiest diet. Wheat could replace rice but rice is a shade better as it contains more dietetic fibre and marginally higher levels of prolamine, a good part of food protein, despite the fact that wheat contains a small percentage of higher total protein content, weight per weight. However, the level of prolamine is much higher in rice. If one could eat boiled rice (better still would be hand pound village rice) one could get many other vitamins in their natural habitat.

Happy meals folks. Enjoy your fruits and vegetables and be happy. You have the power to be healthy. Do not have negative thoughts about food. I have heard it said, I have no reference from western journals though, that eating with the hand gives food better taste as well as higher bio-energy. Bye for now. ■

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

नजर कंवर सुराणा मेमोरियल हॉस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

भारत की राजधानी दिल्ली के बीचों बीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्यूप्रेशर सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएं उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पटीकल्याणा आश्रम (पानीपत) में सेवायें दे रहे थे, अब 5 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएं दे रहे हैं। यहां 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।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: हॉस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डा० शालू गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डा० स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लॉक, विकासपुरी, दिल्ली