



गांधी के निर्वाण के बाद निष्ठावान कर्मयोगियों ने समाज निर्माण में उनकी रचनात्मक प्रवृत्तियों की आवश्यकता को समझा और महसूस किया। इसी निमित्त विभिन्न रचनात्मक प्रवृत्तियों को व्यवहारिक व व्यवस्थित ढंग से प्रचारित व प्रसारित करने के लिए रचनाधर्मी, निष्ठावान स्वयं सेवकों के मार्गदर्शन में अनेकों संस्थाओं का गठन किया गया। इनमें से कई संस्थाओं का कार्य आज भी अपने-अपने उद्देश्यों के अनुरूप सफलता पूर्वक चल रहा है। इस सफलता के पीछे संस्था संचालन के उत्तरदायी पदाधिकारियों की निष्ठा व पारदर्शिता रही है। इसी प्रकार कुदरती उपचार के प्रचार-प्रसार के सामूहिक प्रयास हेतु गठित अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् ने भी मा. बालकोवा भावे जी, मा. यू.एन. ढेवर जी, मा. मोरारजीभाई देसाई जी, मा. श्रीमन्नारायण जी, मा. चिंचालकर जी जैसी अनेकों स्वनामधन्य विभूतियों के मार्गदर्शन में डॉ. जस्सावाला, डॉ. दिलकश, डॉ. वेंकटराव, डॉ. मोदी, डॉ. हीरालाल जैसे कुशल कर्मयोगियों के सहयोग से उद्देश्यों के अनुरूप अनेकों अनुकरणीय कार्य किये। विकास की गति हमेशा एक समान नहीं रहती। प्रगति में उतार-चढ़ाव व अवरोध आना स्वाभाविक व प्राकृतिक नियम है। इसीलिए राम नाम महातत्व के रामायण काल में घटित मृगमारीच व सीता हरण घटना के रावण आदि जैसे समरूप पात्र आज भी संस्थाओं में छद्म रूप में प्रवेश करते ही रहते हैं। इसलिए ऐसे पात्रों के माध्यम से खेल बिगाड़ने का क्रम न कभी रुका है न रुकेगा। इस परिषद् का ज्वलन्त उदाहरण आपके सामने है। इसलिए ऐसी दिग्भ्रमित शक्तियों द्वारा किए जा रहे षड्यंत्रकारी प्रयासों से बढ़ रहे हमारी संस्था के अंधकार को मिटाने को प्रयत्नशील सूर्य को घने कोहरे के आवरण से ढकने के षड्यंत्र से बचना होगा।

वर्तमान परिस्थितियों में इस पद्धति के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु परिषद् के समस्त कार्यों को आधुनिक तकनीक आधारित बनाने, अध्ययन सामग्री व व्यवहारिक ज्ञान युक्त शिक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन का विरोध करते हुए निरंकुश व्यवस्था को प्रोत्साहन के प्रयास को आपकी जानकारी में लाना हमारा उत्तरदायित्व है। आज संस्था के विचारों के आधार पर जुड़े महानुभाव इस पद्धति की वैधानिक मान्यता व स्वीकारिता की वकालत करते हैं। वे ही इस औषधि विहीन, सस्ती, सुलभ पद्धति को औषधि के घाल-मेल युक्त, मंहगी, कमाऊ व दुर्लभ पद्धति बनाने को संकल्पबद्ध हो रहे हैं। आज इनके संगठित प्रयास इस संस्था में पूर्व प्रचलित अधोमानक कार्य संचालन व्यवस्था को अपने एकाधिकार में रखकर कमाऊ उपक्रम बनाने के हो रहे हैं। इसीलिए गांधी इसे ऐसा डॉक्टरी पेशा बनाने के बिल्कुल खिलाफ थे। वे ऐसे डॉक्टरी पेशे को धर्मभ्रष्ट व गुलामी की गांठ को मजबूत करने वाला मानते थे। गांधीजी के अनुसार ऐसा डॉक्टर बनने के पीछे प्रतिष्ठा वाला और पैसा कमाने का धंधा करने की इच्छा ही रही है।

परिषद् का उद्देश्य प्राकृतिक चिकित्सा को औषधि मुक्त, स्वावलम्बी, सर्वसुलभ, सस्ती व सहज चिकित्सा विधि बनाने का रहा है। इसके लिए जैविक प्राकृतिक खाद्यान्न, गोदुग्ध, स्वच्छ प्राकृतिक पर्यावरण संस्थापन व राम-नाम साधना के पवित्र साधनों का सृजन ही हमारा सहयोगी कार्य रहा है। हम इसे व्यवसायिक बिकाऊ बनाने के स्थान पर व्यवहारिक व टिकाऊ बनाने में आस्था रखते हैं। इन्हीं पवित्र उद्देश्यों पर आधारित रही है हमारी निष्काम आरोग्य साधना।

हमें कर्मयोगी बनना होगा। इसके लिए अपने विवेक से इन अवरोधों का मूल्यांकन व निराकरण भी हमें ही करना होगा। लक्ष्य ऊँचा, मन समूचा, नियत साफ की अन्तर्दृष्टि से हम सभी बाधाओं को पार कर अपने लक्ष्य को अवश्य प्राप्त कर सकेंगे। आपकी इस साधना में आपकी “परिषद् प्रभा” सहगामी के रूप में आपके साथ है। विचार-विमर्श का यह क्रम और समृद्ध होगा इसका हमें पूर्ण विश्वास है। 4, 5, 6 मार्च 2017 को 36वें महाधिवेशन के अवसर पर रायपुर में हम मिलेंगे ही फिर भी हमें आपके विचारों व सुझावों की सतत प्रतीक्षा रहेगी।

इस वासन्तिक उल्लास में आपका सहयोगी व शुभाकांक्षी —प्रभात मिश्र

**बैठक सूचना-आम सभा अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् कोलकाता,**

**स्थान-शहीद स्मारक भवन, रजबंधा मैदान, रायपुर (छत्तीसगढ़), तिथि व समय 6 मार्च 2017 प्रातः 8.30 से 10.30**

बैठक हेतु आम सभा द्वारा स्वीकृत सभी प्रकार के वैध सदस्य, सम्बद्ध संस्थान प्रतिनिधि सादर आमंत्रित हैं।

**विशेष अनुरोध**—व्यवस्था की दृष्टि से सभी पात्र वैध प्रतिनिधियों से सहभागिता के 12 घंटे पूर्व तक सम्मेलन स्थल पर संचालित परिषद् के महामंत्री कैम्प कार्यालय को मूल पात्रता प्रमाण पत्र की प्रमाणित प्रतिलिपि सहित लिखित या मूल प्रमाण पत्र की स्कैन कापी सहित Email: yognatureabpcp@gmail.com के माध्यम से जानकारी देना अनिवार्य किया गया है। मूल पात्रता अभिलेख बैठक के समय भी लाना अनिवार्य है। बैठक का एजेण्डा निम्नवत है—

1. दिवंगत माननीय सदस्यों को श्रद्धांजलि।
2. आम सभा की बैठक दिनांक 5-4-2016 के कार्यवाही की पुष्टि।
3. वित्तीय वर्ष 2015-16 के वित्तीय ऑडिट रिपोर्ट की पुष्टि।
4. अब तक हुए कार्यों की प्रगति आख्या की पुष्टि।
5. संस्था विधान में अनुमोदित प्रस्तावित संशोधनों की पुष्टि।
6. कार्यकारिणी के आगामी कार्यकाल, अप्रैल 2017 से मार्च 2020 के पदाधिकारियों के निर्वाचन की पुष्टि।
7. अध्यक्ष की अनुमति से अन्य विषयों पर चर्चा।

सूचना जारी करने का दिनांक: 26-01-2017

माननीय अध्यक्ष की अनुमति से जारीकर्ता—महामंत्री

## अ.भा. प्राकृतिक चिकित्सा परिषद से हितबद्ध सभी संस्थाओं व महानुभावों हेतु अति आवश्यक सूचना

यह परिषद (पंजीकृत कार्यालय कोलकता) अपने कार्य प्रशासनिक कार्यालय 15-राजघाट कालोनी, नई दिल्ली से ही करती है। वर्ष 2006 से परिषद में प्रचलित असंवैधानिक गतिविधियों को विधान अनुकूल बनाने हेतु सुधारात्मक कार्यवाही प्रारम्भ हुई। इस सन्दर्भ में कार्यकारणी व आम सभा ने कई ठोस निर्णय भी लिए। परिषद की आम सभा ने कार्यकारणी के निर्णयों का समर्थन करते हुए संस्था की समस्त गतिविधियों, कार्यवाहियों को समुचित आधुनिक प्रौद्योगिकी के सहयोग से संचालित करने व परिषद के शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमों को मानकों के अनुरूप पाठ्य सामग्री तथा व्यवहारिक ज्ञान युक्त बनाने की सहमति दी। सम्बद्ध संस्थाओं की सुविधाओं एवं संसाधनों का समुचित उपयोग करने की दृष्टि से उन्हें उनकी उपलब्ध व्यवस्थाओं के आधार पर वर्गीकृत करते हुए लॉगइनपासवर्ड के माध्यम से परिषद से जोड़ा जा रहा है। प्रशिक्षुओं व प्रशिक्षित कर्मयोगियों को नामांकित करते हुए उन्हें भी परिषद की वेबसाइट से जोड़ा जा रहा है जिससे वे सभी शासकीय व अशासकीय गतिविधियों के सहभागी बन सकें। इसी हेतु 35वें कोल्हापुर अधिवेशन में माननीय आयुष मंत्री भारत सरकार के कर कमलों द्वारा परिषद की अधिकृत वेबसाइट [www.yognature.org](http://www.yognature.org), E-mail : [yognature@rediff.com](mailto:yognature@rediff.com), [yognatureabpcp@gmail.com](mailto:yognatureabpcp@gmail.com) Ph.: 9873392995 का लोकार्पण कराया गया। जून 2016 के अंक पत्र सीधे नेट से उपलब्ध कराने का शुभारम्भ हुआ। जून 2017 से सभी सम्बद्ध केन्द्र अपने केन्द्र से सीधे आवेदन अग्रसारित करें व सभी प्रशिक्षार्थी परीक्षा के 45 दिन बाद अपने अंक पत्र सहित सभी जानकारियाँ ऑनलाइन देखें व सभी को अध्ययन सामग्री उनके पते पर घर बैठे मिले ऐसी व्यवस्था बनाई जा रही है।

तकनीकी असुविधा के क्षेत्रों के लिए परिषद ऑफ लाइन विकल्प व अन्य सभी सहयोग के लिए सतत् प्रयत्नशील है। परिषद का सेवा प्रकोष्ठ आपकी सहायता हेतु सक्रियता किया गया है। इसी प्रकार पूर्व प्रचलित प्रशिक्षण कार्यक्रमों को पूर्ण होने तक जारी रखा जायेगा। इस सम्बन्ध में समय समय पर सलाहकार समितियों से परामर्श व परिषद प्रभा आदि के माध्यम से सुझाव भी मांगे जाते रहे हैं।

जो सम्बद्ध संस्थाएं या महानुभाव परिषद के उपरोक्त निर्णयों व अनुशासन से इतर स्वअनुशासन में स्वयं स्वतंत्र रूप से इस कार्य को करने की रुचि/इच्छा रखती हो वे अपना इच्छा सहमति पत्र 15 फरवरी 2017 तक परिषद कार्यालय में अवश्य प्रेषित कर दें। संस्था विधान के अनुसार परिषद के सभी पत्र, परिपत्र, जानकारियाँ परिषद के प्रशासनिक कार्यालय से ही उत्तरदायी मुख्य कार्यपालक अधिकारी महामंत्री के माध्यम से भेजना अनिवार्य है इसलिए महामंत्री के ही माध्यम से उचित कार्यवाही की जा रही है। परिषद के सभी वित्तीय लेन-देन परिषद के नाम एकाउन्ट पेई-चेक/बैंक ड्राफ्ट से ही होते हैं। किसी पदाधिकारी/कर्मचारी को व्यक्तिगत रूप/नाम से लेन-देन व कार्य के लिए अधिकृत नहीं किया गया है।

इधर परिषद के कुछ पदाधिकारियों द्वारा परिषद के नाम से स्व सृजित वेबसाइट [www.abpcp.com](http://www.abpcp.com), email-[abpcp@in.com](mailto:abpcp@in.com) Ph.: 9313450055 व संचार कार्यालय दिल्ली इन्स्टीट्यूट ऑफ़ नेचुरोपैथी, मंडावली दिल्ली के माध्यम से कुछ भ्रामक जानकारियाँ प्रचारित व प्रसारित किये जाने की जानकारी प्राप्त हुई है। इसमें डॉ. अतुल व डॉ. आर. एस. डबास का नाम प्रदर्शित हुआ है। इनके माध्यम से प्रचारित व प्रसारित किसी जानकारी, सूचना व परिपत्र का परिषद कार्यालय से कोई सम्बन्ध नहीं है। इन माध्यमों से प्राप्त जानकारी से हुई किसी क्षति, असुविधा के लिए परिषद किसी रूप/प्रकार का उत्तरदायित्व लेने या छतिपूर्ति देने की उत्तरदायी नहीं होगी।

—महामंत्री

## पुस्तक समीक्षा-

पुस्तक का नाम - प्राकृतिक चिकित्सा : जीवन दर्शन

लेखक - डॉ० राजीव रस्तोगी पृष्ठ संख्या : 88, मूल्य : 120/-, प्रकाशक : आशा पब्लिशिंग कं., आगरा, उ.प्र.

प्रस्तुत पुस्तक के लेखक स्वयं एक ख्याति प्राप्त प्राकृतिक एवं योग चिकित्सक हैं तथा पिछले तीन दशकों से इस क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं। इस पद्धति का ज्ञान प्राप्त करने के लिए इन्होंने देश के प्रथम बी.एन.वाई.एस. संचालित करने वाले नेशनल कॉलेज ऑफ़ नेचुरोपैथी, लखनऊ से इसकी स्नातक उपाधि प्राप्त की। स्वनामधन्य डॉ० दिलकश इनके तथा हमारे भी गुरु रहे हैं। इसके पूर्व भी उन्होंने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पर कई लोकप्रिय पुस्तकें लिखी हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा : जीवन दर्शन पुस्तक वस्तुतः प्राकृतिक चिकित्सा में लेखक के पिछले तीन दशकों में प्राप्त किए अनुभवों का सार है। प्राकृतिक चिकित्सा को प्रायः जीवन जीने की कला तथा स्वस्थ रहने के विज्ञान के रूप में जाना जाता है पर प्राकृतिक चिकित्सा को जीवन दर्शन के रूप में प्रस्तुत करना एक सर्वथा अनूठा एवं नवीन विचार है जो आज के समय में नितान्त प्रासंगिक एवं विचारणीय है। उन्होंने पुस्तक की भूमिका में ठीक ही लिखा है कि प्राकृतिक चिकित्सा एक चिंतन प्रक्रिया है विचारों के परिष्कार की, जीवन शैली में सुधार की, आशावादी दृष्टिकोण की, मनोवृत्तियों में परिवर्तन की तथा जीवन के सभी पक्षों में सामंजस्य और संतुलन की। यह मनुष्य को स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ-साथ उसके अन्दर छिपे हुए मानवीय गुणों को जगाती है, उसके व्यक्तित्व का संतुलित विकास करती है तथा उसे एक संपूर्ण मनुष्य बनाने में मदद करती है।

सच पूछा जाए तो आज हम एक डॉक्टर, इंजीनियर, व्यवसायी या अधिकारी तो बन जाते हैं पर शायद एक अच्छा मनुष्य नहीं बन पाते। प्राकृतिक चिकित्सा हमारे लिए वह मार्ग प्रशस्त करती है जिस पर चलकर हम अपने अन्दर मानवीय गुणों का विकास कर सकते हैं। यह मनुष्य के जीवन-परिवर्तन की विधा है तथा प्रकृति की ओर से दिया गया एक अमोल उपहार है।

लेखक ने पुस्तक को 20 अध्यायों में विभक्त किया है जो हमें प्रकृति की ओर ले जाने तथा उससे हमारा सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम हैं। प्रत्येक अध्याय एक नवीन सत्य को उद्घाटित करता है चाहे वह व्यक्तित्व निर्माण करने की कला हो या मानवीय गुणों को विकसित करने की कला। लेखक ने जीवन से संबंधित बहुत सारे अछूते पहलुओं को प्राकृतिक चिकित्सा में समाहित किया है। यह कल्पनातीत है कि लेखक ने प्राकृतिक चिकित्सा की व्याख्या इतने विस्तृत रूप से की है तथा मानव जीवन के प्रायः सभी पक्षों को प्राकृतिक चिकित्सा से जोड़ने का अभिनव प्रयास किया है।

मैं इस पुस्तक के प्रकाशन के लिए डॉ. राजीव रस्तोगी जी को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। उनकी लेखन शैली पाठकों को स्वयं से जोड़ने की क्षमता रखती है। भाषा सरल एवं प्रवाहपूर्ण है। उनका सौम्य स्वभाव उनके विचारों में भी परिलक्षित होता है। मैं सभी पाठकों से इस पुस्तक को पढ़ने की अनुशंसा करता हूँ। इससे न केवल प्राकृतिक चिकित्सा को और अधिक ऊँचाईयों तक ले जाने में सहायता मिलेगी। मैं यह भी अनुशंसा करता हूँ कि “प्राकृतिक चिकित्सा : जीवन दर्शन” पुस्तक को प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के पाठ्यक्रमों में सम्मिलित किया जाए ताकि प्राकृतिक चिकित्सा के नए विद्यार्थी भी इन विचारों से लाभ उठाएँ तथा एक चिकित्सक बनने के साथ-साथ एक अच्छा मनुष्य बन सकें।

—डॉ० अवधेश कुमार मिश्रा

# जैविक घड़ी पर आधारित शरीर की दिनचर्या

## प्रातः 3 से 5

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से फेफड़ों में होती है। थोड़ा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना एवं प्राणायाम करना। इस समय दीर्घ श्वसन करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता खूब विकसित होती है। उन्हें शुद्ध वायु (आक्सीजन) और ऋण आयन विपुल मात्रा में मिलने से शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है। ब्रह्म मुहूर्त में उठने वाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते हैं, और इस समय सोते रहने वालों का जीवन निस्तेज हो जाता है।

## प्रातः 5 से 7

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से आंत में होती है। प्रातः जागरण से लेकर सुबह 7 बजे के बीच मल-त्याग एवं स्नान का लेना चाहिए। सुबह 7 के बाद जो मल-त्याग करे हैं उनकी आंतों मल में से त्याज्य द्रवांश का शोषण कर मल को सुखा देती हैं। इससे कब्ज तथा कई अन्य रोग उत्पन्न होते हैं।

## प्रातः 7 से 9

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से आमाशय में होती है। यह समय भोजन के लिए उपयुक्त है। इस समय पाचक रस अधिक बनते हैं। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता अनुसार) घूंट-घूंट पियें।

## प्रातः 11 से 1

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से हृदय में होती है। दोपहर 12 बजे के आसपास मध्याह्न-संध्या (आराम) करने

## ■ डॉ. पी.सी. विश्वकर्मा

की हमारी संस्कृति में विधान है। इसीलिए भोजन वर्जित है। इस समय तरल पदार्थ ले सकते हैं। जैसे मट्ठा पी सकते हैं। दही खा सकते हैं।

## दोपहर 1 से 3

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से छोटी आंत में होती है। इसका कार्य आहार से मिले पोषक तत्वों का अवशोषण व व्यर्थ पदार्थों को बड़ी आंत की ओर धकेलना है। भोजन के बाद प्यास अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है।

## दोपहर 3 से 5

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से मूत्राशय में होती है। 2-घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होती है।

## दोपहर 5 से 7

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से गुर्दे में होती है। इस समय हल्का भोजन कर लेना चाहिए। शाम को सूर्यास्त से 40 मिनट पहले भोजन कर लेना उत्तम रहेगा। सूर्यास्त के 10 मिनट पहले से 10 मिनट बाद तक (संध्याकाल) भोजन न करें। शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं। देर रात को किया गया भोजन सुस्ती लाता है यह अनुभवगम्य है।

## रात्रि 7 से 9

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से

मस्तिष्क में होती है। इस समय मस्तिष्क विशेष रूप से सक्रिय रहता है। अतः प्रातःकाल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है। आधुनिक अन्वेषण से भी इसकी पुष्टि हुई है।

## रात्रि 9 से 11

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरूरज्जु में होती है। इस समय पीठ के बल या बायीं करवट लेटकर विश्राम करने से मेरूरज्जु को प्राप्त शक्ति को ग्रहण करने में मदद मिलती है। इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है। इस समय का जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है। यदि इस समय भोजन किया जाये तो वह सुबह तक जठर में पड़ा रहता है, पचता नहीं और उसके सड़ने से हानिकारक द्रव्य पैदा होते हैं जो अम्ल (एसिड) के साथ आंतों में जाने से रोग उत्पन्न करते हैं। इसलिए इस समय भोजन करना खतरनाक है।

## रात्रि 11 से 1

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से पित्ताशय में होती है। इस समय का जागरण पित्त-विकार, अनिद्रा, नेत्र रोग उत्पन्न करता है व बुढ़ापा जल्दी लाता है। इस समय नई कोशिकाएं बनती है।

## रात्रि 1 से 3

इस समय जीवनीशक्ति विशेष रूप से से लीवर में होती है। अन्न का सूक्ष्म पाचन करना यह यकृत का कार्य है। इस समय का जागरण यकृत (लीवर) व पाचन-तंत्र को बिगाड़ देता है। इस समय यदि जागते रहे तो शरीर नींद के वशीभूत होने लगता है, दृष्टि मंद होती है और शरीर की प्रतिक्रियाएं मंद होती हैं। अतः इस समय सड़क दुर्घटनाएं अधिक होती हैं।

नोट:-ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना

एक पेड़ से लाखों माचिस की तीलियाँ बनती हैं, लेकिन एक तीली लाखों पेड़ को जला देती है। इसी प्रकार एक नकारात्मक विचार या शक आपके सपनों को जला सकता है। अतः कभी भी अपने मन में नकारात्मक विचारों को न आने दें।

भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अतः प्रातः एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें जिससे ऊपर बताये भोजन के समय में खुलकर भूख लगे। जमीन पर कुछ बिछाकर सुखासन में बैठकर ही भोजन करें। इस आसन में मूलाधार चक्र सक्रिय होने से जठराग्नि प्रदीप्त रहती है। कुर्सी पर बैठकर भोजन करने से पाचनशक्ति कमजोर तथा खड़े होकर भोजन करने से तो बिल्कुल नहींवत् हो जाती है। इसलिए 'बुफे डिनर'

से बचना चाहिए। पृथ्वी के चुम्बकीय क्षेत्र का लाभ लेने हेतु सिर पूर्व या दक्षिण दिशा में करके ही सोयें अन्यथा अनिद्रा जैसी तकलीफें होती हैं।

शरीर की जैविक घड़ी को ठीक ढंग से चलाने हेतु रात्रि को लाइट बंद करके सोयें। इस संदर्भ में हुए शोध चौंकाने वाले हैं। देर रात तक कार्य या अध्ययन करने से और लाइट चालू रखकर सोने से जैविक घड़ी निष्क्रिय होकर भयंकर स्वास्थ्य-सम्बन्धी

हानियाँ होती हैं। अंधेरे में सोने से यह जैविक घड़ी ठीक ढंग से चलती है।

आजकल पाये जाने वाले अधिकांश रोगों का कारण अस्त-व्यस्त दिनचर्या व विपरीत आहार ही है। हम अपनी दिनचर्या शरीर की जैविक घड़ी के अनुरूप बनाये रखें तो शरीर के विभिन्न अंगों की सक्रियता का हमें अनायास ही लाभ मिलेगा। इस प्रकार थोड़ी-सी सजगता हमें स्वस्थ जीवन की प्राप्ति करा देगी।

## ये आदतें खराब कर सकती हैं आपकी किडनी

**ज्यादा नमक या ज्यादा नॉनवेज खाने से किडनी के डैमेज होने की आशंका बढ़ जाती है।**

भारत में किडनी फेलियर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। अक्सर लोग डॉक्टर की सलाह लेने के बजाय सीधे मेडिकल स्टोर से सिरदर्द और पेट दर्द की दवायें लेकर खा लेते हैं। इनसे किडनी को नुकसान पहुँचता है। आज हम उन आदतों के बारे में बता रहे हैं जो किडनी की प्रॉब्लम की वजह बन रही हैं।

### ज्यादा नमक खाना

ज्यादा नमक खाने से किडनी खराब हो सकती है। नमक में मौजूद सोडियम ब्लडप्रेसर को बढ़ाता है, जिससे किडनी पर बुरा असर पड़ता है।

### यूरिन रोककर रखना

यूरिन रोककर रखने पर ब्लेडर फुल हो जाता है। यूरिन रिफ्लैक्स की समस्या होने पर यूरिन ऊपर किडनी की ओर आ जाती है। इसके बैक्टीरिया के कारण किडनी इंफेक्शन हो सकता है।

### पानी कम या ज्यादा पीना

रोज 8-10 गिलास पानी पीना जरूरी

है। इससे कम पानी पीने पर शरीर में जमा टॉक्सिंस किडनी फंक्शन पर बुरा असर डालते हैं। ज्यादा पानी पीने पर भी किडनी पर प्रेशर बढ़ता है।

### ज्यादा नॉनवेज खाना

मीट में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होता है। ज्यादा मात्रा में प्रोटीन डाइट लेने से किडनी पर मेटाबॉलिक लोड बढ़ता है, जिससे किडनी स्टोन की समस्या हो सकती है।

### बहुत ज्यादा दवायें लेना

छोटी-छोटी समस्या आने पर एंटीबायोटिक या ज्यादा पेनकिलर्स लेने की आदत किडनी पर बुरा असर डाल सकती है। डॉक्टर्स से पूछे बगैर ऐसी दवायें न लें।

### सिगरेट या तम्बाकू

सिगरेट या तम्बाकू के सेवन से टॉक्सिंस जमा होने लगते हैं, जिससे किडनी डैमेज होने की समस्या हो सकती है। इससे बीपी भी बढ़ता है, जिसका असर किडनी पर पड़ता है।

## ओवर ईटिंग

सामान्य लोगों की तुलना में मोटे लोगों की किडनी डैमेज होने का खतरा कई गुना ज्यादा बढ़ जाता है। ओवर ईटिंग से वजन तेजी से बढ़ता है, इसलिए ज्यादा खाने से बचें।

## पूरी नींद न लेना

स्टडी की मानें तो रोज 7-8 घंटे से कम सोने वालों को हाई ब्लडप्रेसर और हार्ट डिजीज का खतरा ज्यादा होता है। ऐसे में किडनी डिजीज की आशंका बढ़ जाती है।

## शराब पीना

ज्यादा मात्रा में और नियमित अल्कोहल के सेवन से आपके लीवर और किडनी पर बहुत बुरा असर पड़ता है। ज्यादा कोल्ड ड्रिंक भी नुकसानदेह होती है।

**ज्यादा दवा खाने या यूरिन रोककर रखने से किडनी पर बुरा असर पड़ता है। पूरी नींद लेना भी जरूरी है।**

■ डॉ. एस. एन. शंखवार  
हेड यूरोलाजी, केजीएमयू

**क्रोध एक प्रचंड अग्नि है, जो मनुष्य इस अग्नि को वश में कर लेता है, वह उसे बुझा सकता है, और जो इसे वश में नहीं कर सकता वह स्वयं को जला लेता है।**

# क्या है सबसे ज्यादा गोल

बचपन में भले ही हमें रटाया जाता हो—‘सूरज गोल चंदा गोल, सारी दुनिया गोल मटोल’, लेकिन थोड़ा पढ़-लिख लेने के बाद हमारा वास्ता इस हकीकत से पड़ता है कि न तो चंदा पूरी तरह गोल है, न धरती और न ही सूरज। वैज्ञानिक तो यहाँ तक कहते हैं कि वास्तविक दुनिया में कुछ भी पूरी तरह गोल हो ही नहीं सकता। इस लिहाज से देखें तो प्रकृति का सबसे प्रिय आकार गोल नहीं अंडाकार (इलिप्टिकल) है। तमाम बड़े-बड़े ग्रहों का ही नहीं, उनकी कक्षाओं का आकार भी अंडाकार ही होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि ये दो तरह के बलों के प्रभाव में होते हैं। एक इनकी अपनी गति का बल होता है, दूसरा पास के किसी बड़े पिंड का गुरुत्वाकर्षण।

ऐसे में जब पृथ्वी से करीब 5000 प्रकाश वर्ष दूर एक बहुत ज्यादा गोल तारा खोजे जाने की खबर आई तो सहज ही सवाल उठा कि क्या यह सचमुच पूरी तरह गोलाकार है? अगर हाँ, तो कैसे? जवाब इस रूप में सामने आया कि यह पूरी तरह गोल भले ही न हो, पर अभी तक ज्ञात ब्रह्माण्ड के सभी पिंडों में यह सबसे ज्यादा गोल है। इसकी गोलाई की सटीकता इस बात से समझी जा सकती है कि पृथ्वी की ध्रुवीय और भूमध्यरेखीय त्रिज्या में अंतर 13 मील का है, सूरज की ऐसी ही त्रिज्याओं में 6.2 मील, लेकिन सूरज से लगभग आठ गुना बड़े इस तारे (केपलर 11145123) में दोनों त्रिज्याओं का यह अंतर मात्र 1.9 मील है। सच है, पूर्णता से कठिन कुछ नहीं। ■

## परिक्रमा करने के पीछे वैज्ञानिक कारण

हर मुख्य मंदिर में दर्शन करने और पूजा करने के बाद परिक्रमा करनी होती है। परिक्रमा 8 से 9 बार करनी होती है। जब मंदिर में परिक्रमा की जाती है तो सारी सकारात्मक ऊर्जा, शरीर में प्रवेश कर जाती है और मन को शांति मिलती है।

## चप्पल बाहर क्यों उतारते हैं?—

मंदिर में प्रवेश नंगे पैर ही करना पड़ता है, यह नियम दुनिया के हर हिन्दू मंदिर में है। इसके पीछे वैज्ञानिक कारण यह है कि मंदिर में फर्शों का निर्माण पुराने समय से अब तक इस प्रकार किया जाता है कि ये इलेक्ट्रिक और मैग्नेटिक तरंगों का सबसे बड़ा स्रोत होती हैं। जब इन पर नंगे पैर चला जाता है तो अधिकतम ऊर्जा पैरों के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर जाती है।

हर मित्रता के पीछे स्वार्थ छिपा होता है, ऐसा कोई मित्र नहीं जिसमें स्वार्थ नहीं, यह जीवन का एक कड़वा सच है।

## 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 )<br>( 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 फार्मैसी )  |
| ★ एम.डी. ( हर्बल मेडिसिन )   | ★ डी.पी.टी. ( फिजियो )              | ★ डी.ए.पी. ( आयुर्वेद फार्मैसी ) |
| ★ 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 फार्मैसी ) | ★ जर्नलिज्म                      |
| ★ फायर सेफ्टी इंजीनियर   | ★ कम्प्यूटर इंजीनियर                | ★ ब्यूटी फैशन स्कूल              |
|  | ★ ऑफिस मैनेजमेंट                    |                                  |

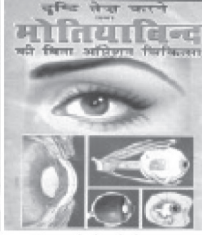
### उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

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



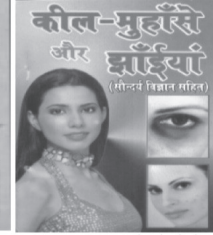
Rs.30.00



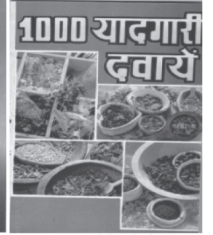
Rs.50.00



Rs.200.00



Rs.25.00



Rs.40.00



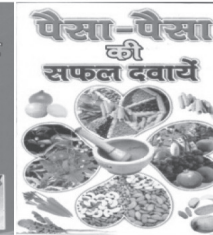
Rs.100.00



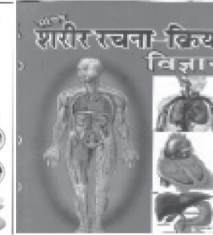
Rs.40.00



Rs.60.00



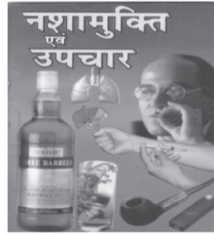
Rs.40.00



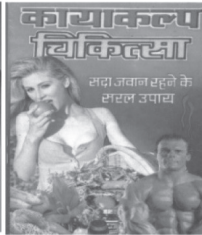
Rs.80.00



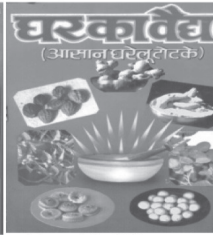
Rs.40.00



Rs.60.00



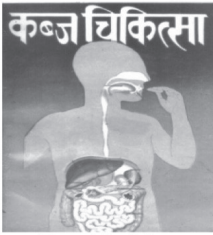
Rs.60.00



Rs.40.00



Rs.200.00



Rs.40.00



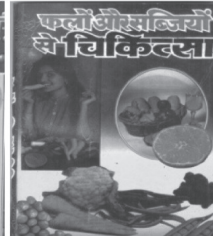
Rs.50.00



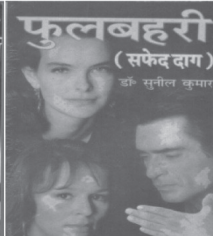
Rs.80.00



Rs.60.00



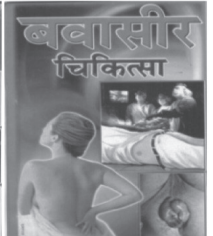
Rs.40.00



Rs.60.00



Rs.70.00



Rs.30.00

स्थापित-1935  **मेडिकल हाऊस**   
ए हेल्थ केयर सेन्टर फार नेचुरोपैथी

चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकों के प्रकाशन एवं विक्रेता	अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त शिक्षण केन्द्र	होम्योपैथिक एवं आयुर्वेदिक दवाइयों के विक्रेता
--	--	--

ई-8, पटेल नगर-II, (मार्केट), गाजियाबाद (उप्र0) 201001  
Phone : 0120-4210257, 2835551, 9818647747, 7838958380  
Visit : www.medicalhousedelhi.com, www.sexayurveda.com  
E-mail : info@medialhousedelhi.com

प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, एनेमोपैथिक, स्त्री एवं बाल रोग, पुरुष गुप्त रोग, ज्योतिष एवं वास्तु, एक्जूप्रेशर सम्बन्धी पुस्तकें एवं उपकरण, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक दवाइयों सभी मंदर टिकचर्स, पॉर्टसी, (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 झाँझिया, 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।

## R.O. शोधित पानी का लगातार सेवन बनेगा मौत का कारण

चिलचिलाती गर्मी में कुछ मिले या न मिले पर शरीर को पानी जरूर मिलना चाहिए। अगर पानी R.O. का हो तो क्या बात है! परन्तु क्या वास्तव में हम R.O. के पानी को शुद्ध पानी मान सकते हैं?

जवाब आता है बिल्कुल नहीं। और यह जवाब विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की तरफ से दिया गया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बताया कि इसके लगातार सेवन से हृदय सम्बन्धी विकार, थकान, कमजोरी, मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द आदि दुष्प्रभाव पाये गए हैं। यह कई शोधों के बाद पता चला है कि इसकी वजह से कैल्शियम और मैग्नीशियम पानी से पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं जो कि शारीरिक विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

R.O. के पानी के लगातार इस्तेमाल से शरीर में विटामिन B-12 की कमी भी होने लगती है।

वैज्ञानिकों के अनुसार मानव शरीर 500 टीडीएस तक सहन करने की क्षमता रखता है,

■ डॉ. प्रभात बेलवाल परन्तु R.O. में 18 से 25 टीडीएस तक पानी की शुद्धता होती है जो कि नुकसानदायक है। इसके विकल्प में Minerals Drop Unispiring (UNI NATURE LIFE) को रखा जा सकता है जिसमें लागत भी कम होती है एवं पानी के आवश्यक तत्व भी सुरक्षित रहते हैं। जिससे मानव का शारीरिक विकास अवरूद्ध नहीं होता। और शरीर को मिनेरल्स की मात्रा पूरी मिलती है।

जहाँ एक तरफ एशिया और यूरोप के कई देश R.O. पर प्रतिबन्ध लगा चुके हैं, वहीं भारत में R.O. की मांग लगातार बढ़ती जा रही है और कई विदेशी कम्पनियों ने यहाँ पर अपना बड़ा बाजार बना लिया है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना और करना जरूरी है। अब शुद्ध पानी के लिए नए अविष्कारों की जरूरत है।

याद रखें कि लम्बे समय तक R.O. का पानी लगातार पीने से शरीर कमजोर और बीमारियों का घर बन जाता है। अतः प्राकृतिक पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

## मंदिर में घंटा लगाने का कारण

जब भी मंदिर में प्रवेश किया जाता है तो दरवाजे पर घंटा टंगा होता है जिसे बजाना होता है। मुख्य मंदिर (जहाँ भगवान की मूर्ति होती है) में भी प्रवेश करते समय घंटा या घंटी बजानी होती है, इसके पीछे कारण यह है कि इसे बजाने से निकलने वाली आवाज से सात सेकेण्ड तक गूँज बनी रहती है जो शरीर के सात हीलिंग सेंटर्स को सक्रिय कर देती है।

## दीपक के ऊपर हाथ घुमाने का वैज्ञानिक कारण

आरती के बाद सभी लोग दिए पर या कपूर के ऊपर हाथ रखते हैं और उसके बाद सिर से लगाते हैं और आँखों पर स्पर्श करते हैं। ऐसा करने से हल्के गर्म हाथों से दृष्टि इन्द्री सक्रिय हो जाती है और बेहतर महसूस होता है।

## उपयोगी एवं गुणकारी : हल्दी



- यदि कार्य करते समय चाकू, छुरी व अन्य किसी कारण से शरीर का कोई भाग कट जाए व खून बहने लगे तो जख्मी भाग पर हल्दी लगाकर दबा दें। खून का बहना रुक जाएगा।
- शरीर के किसी भाग पर चोट लगने से

■ वीना खून जम जाता है या मांसपेशियाँ टूट जाती हैं, जिसे साधारण भाषा में मोच आना कहते हैं। हल्दी व चूना मिलाकर लेप करने से आराम मिलता है।

- दूध में हल्दी और घी डालकर पीने जुकाम, कफ और खांसी में लाभ होता है। दूध में हल्दी और कालीमिर्च मिलाकर पीने से ठंड लगकर आया हुआ बुखार ठीक हो जाता है।
- तेज जुकाम होने पर हल्दी की धूनी अर्थात् गरम जलते कंडे या अंगारे पर हल्दी जलाकर उससे उठने वाले धुँएँ को सूँघने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है।

- शुद्ध मक्खन को हल्दी पाउडर, सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से विष के प्रभाव को दूर किया जा सकता है। शरीर के उस भाग को, जिस पर बिच्छू ने डंक लगाया हो, जलते हुए कोयले पर हल्दी पाउडर डालकर छिड़कने के बाद उसके धुँएँ में उस भाग को रखने से आराम मिलता है।
- छोटे बच्चों को खांसी-जुकाम होने पर आधा कप पानी में आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, थोड़ा-सा गुड़, अजवाइन, एक लौंग मिलाकर गर्म करें। अच्छी तरह उबाल आने पर छानकर पिला दें। बच्चों को न केवल सर्दी-खांसी में आराम मिलेगा, बल्कि कब्जियत से भी छुटकारा मिलेगा।
- हल्दी की गांठ को पानी के साथ पीसकर लेप तैयार करें और इसका उबटन स्नान से पूर्व लगा लें। ■

जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे तालमेल बनाये रख सकता है, वह महान है।

# जीने की कला व जीवन विज्ञान है- प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति

■ डॉ० विजय बहादुर सिंह

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को जीने की कला के साथ-साथ सम्पूर्ण स्वास्थ्य विज्ञान भी कह सकते हैं। आज की प्रचलित एलोपैथ, आयुर्वेद एवं होम्योपैथ चिकित्सा पद्धति के समानांतर प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का प्रचलन बहुत तेजी से बढ़ रहा है। इसका कारण यह है कि यह पद्धति अन्य चिकित्सा पद्धतियों से सहज सरल और कम खर्चीली है, और यह सर्वविदित है कि सभी चिकित्सा विज्ञान पूर्ण नहीं हैं। तो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की उपेक्षा क्यों? गांधी जी के द्वारा प्रतिपादित पंचमूलभूतों पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि एवं आकाश तत्वों द्वारा उपचार कर अन्य चिकित्सा पद्धति के समान आरोग्य प्रदान किया जाता है। यह सत्य है कि जीवन का स्वास्थ्य से बहुत बड़ा सरोकार है। यदि स्वास्थ्य खराब हो तो जीने का भरपूर आनन्द नहीं लिया जा सकता। परन्तु ये भी सत्य है कि आज के प्रदूषण भरे माहौल में न केवल हमारा वातावरण बल्कि हमारा खान-पान, रहन-सहन भी प्रदूषित हो गया है। जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ा है। आज अधिकतर लोग हजारों से लाखों रुपये सालाना फूंक देते हैं, लेकिन फिर भी अस्वस्थ रहते हैं इसके लिए संतुलित आहार एवं अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियों का होना जरूरी है। जो आम आदमी को पता नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति सहज जीवन जीने का उचित मार्गदर्शन भी करती है। आज सभी लोग अनुभव कर रहे हैं कि तथाकथित आधुनिक (एलोपैथ) चिकित्सा पद्धति या आयुर्वेदिक या होम्योपैथ से रोग दूर नहीं होते बल्कि अधिकतर इन दवाईयों के दुष्परिणाम से धीरे-धीरे और दस रोग पैदा हो जाते हैं। जहाँ ऑप्रेसन की सफलता के बाद रोगी के कष्ट पुनः साल दो साल बाद वही कष्ट आते देखे गए हैं और जब रोगी किसी प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह या स्वास्थ्य संदेश वाहक पत्रिकाओं के माध्यम से भोजन में संयम के साथ-साथ प्राकृतिक चिकित्सा के साथ योग के कुछ हल्के-फुल्के व्यायाम, प्राणायाम का अभ्यास करने लगता है तो वह बिना दवा बिना ऑप्रेसन अच्छे स्वास्थ्य का

अनुभव करने लगता है। यदि स्थान-स्थान पर एलोपैथिक, होम्योथिक, आयुर्वेदिक आदि चिकित्सालयों की भांति छोटे-छोटे योग साधना एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों की सुविधा हो जाये और जनता में शोधन का महत्व एवं लाभ का प्रचार किया जाए तो औषधि चिकित्सा पद्धतियों की लम्बी प्रतिक्रियाओं से बचा जा सकता है लेकिन धरातल पर ऐसा दिखाई नहीं देता क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सकों एवं प्रशिक्षकों के शब्द जाल में न फंसकर खुद महान प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकें पढ़ें किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालय में प्रशिक्षण और व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करें, और तब अमल में लायें। तब उसको समझ में आ जाएगा कि प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग पद्धति क्यों श्रेष्ठ है? मैं इसलिए कह रहा हूँ कि प्राकृतिक चिकित्सा हानिरहित पद्धति होते हुए भी उपयुक्त ढंग से अपनायी जाएगी तो वरदान सिद्ध होगी वरना हानिरहित पद्धति होते हुए भी कुछ कठिनाईयाँ अपवाद स्वरूप आ सकती हैं। मैं जब पीछे के तीस वर्ष देखता हूँ तो एक भयाभय घटना याद आती है। जब मैं एक अनाड़ी ढोंगी प्राकृतिक चिकित्सक के शब्द जाल में फंसकर कायाकल्प के चक्कर में मात्र हड्डियों का पंजर रह गया, कारण अनावश्यक इक्कीस दिन का पूर्णपवास और घंटों टबवाथ लेना जो बिल्कुल अनावश्यक था। किसी तरह बच तो गया, लेकिन हर जतन करने के बाद भी मेरा एक किलो भी वजन नहीं बढ़ा। जो आज तक बना हुआ है। उसके बाद मुझे इस नेचरोपैथी में जिज्ञासा हुई और मैंने कई प्राकृतिक चिकित्सकों की लिखी हुई पुस्तकें पढ़ीं और एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त किया। उसके बाद मुझे जीने की कला का ज्ञान मिला। जिसके उपयोग करने पर छोटे-बड़े कई रोग दूर हो गए। तब मुझे लगा कि यह अनमोल चिकित्सा पद्धति है। तीस वर्ष पहले एक छोटे से दुबले कदकाठी वाले शरीर के साथ प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा के विषय

में सलाह देने लगा। जो लोग मुझे जानते थे, देखे थे, प्राकृतिक चिकित्सा कराने के पहले और बाद के रूप को देखकर हास्य उड़ाते थे। लेकिन मेरा उद्देश्य था कुदरती उपचार को जन-जन तक पहुँचाने का इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए यात्रा लम्बी थी। एक ही लक्ष्य था चलते रहो। आज जब हम बीते वर्षों का चिंतन करते हैं तो नित किए गए कठिन प्रयास, मेहनत और सफलता देखकर हम अपने आपको गौरवान्वित महसूस करते हैं। हम अपने साथ जुड़े सभी लोगों का आभार प्रकट करते हैं जिन्होंने महात्मा गांधी जी द्वारा प्रतिपादित प्राकृतिक पद्धति को जन-जन तक पहुँचाने के कठिन लक्ष्य और जिम्मेदारियों का निर्वहन करने में योगदान दिया। आज हम राज प्राकृतिक योग चिकित्सा संस्थान में पिछले कई वर्षों से मिट्टी चिकित्सा, जल चिकित्सा, स्टीम बाथ, उपवास, एनिमा द्वारा सात्विक आहार एवं योग द्वारा बहुत ही कम खर्च पर सैकड़ों रोगियों को स्वास्थ्य लाभ कराते हैं। अंत में मैं इतना कहना चाहूँगा कि प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में आने वाले प्रत्येक शिक्षार्थी को शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की जानकारी अवश्य रखें तथा रोग निदान की जानकारी और भी महत्वपूर्ण है उससे भी महत्वपूर्ण है, प्राकृतिक योग चिकित्सालयों में शिक्षण-प्रशिक्षण लेकर व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करना। अनाड़ी प्राकृतिक चिकित्सकों से बचें व खुद न बनें। इसके लिए एक दृढ़ इच्छा शक्ति की जरूरत है। चूँकि प्राकृतिक चिकित्सा में रोग का कारण एवं उपचार भी एक है। फिर भी उपरोक्त बातों का ध्यान अवश्य रखा जाए।

अगर पाठकगण प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में कुछ सीखना चाहते हैं, तो पिछले पचास-साठ वर्षों से प्राकृतिक योग चिकित्सा पद्धति को जन-जन तक पहुँचाने का कार्य कर रही अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा संचालित पाठ्यक्रमों को पास करें, जो बहुत ही उत्तम एवं ज्ञान वर्धक हैं। इसके द्वारा संचालित केन्द्रों पर शिक्षण-प्रशिक्षण लें एवं व्यवहारिक ज्ञान अवश्य प्राप्त करें। उसके बाद उसके किसी बड़े प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर पुनः दो-चार हफ्तों का व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करें उसके बाद प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा उपचार से अपना व समाज का भला करें। तब अवश्य ही अपने आप को आप गौरवान्वित महसूस करेंगे। ■



# मूर्ति पूजा का विज्ञान और रहस्य:ओशो

जिन लोगों ने भी मूर्ति विकसित की होगी, उन लोगों ने जीवन के परम रहस्य के प्रति सेतु बनाया था। मूर्ति-पूजा शब्द सेल्फ कन्ट्राडिक्टरी है। इसीलिए जो पूजा करता है वह हैरान होता है कि मूर्ति कहाँ? और जिसने कभी पूजा नहीं की वह कहता है कि इस पत्थर को रखकर क्या होगा? इस मूर्ति को रखकर क्या होगा? ये दो तरह के लोगों के अनुभव हैं, जिनका कहीं तालमेल नहीं हुआ और इसीलिए दुनिया में बड़ी तकलीफ हुई है।

आप मंदिर के पास से गुजरेंगे तो मूर्ति दिखाई पड़ेगी, क्योंकि पूजा के पास से गुजरना आसान नहीं है। तो आप कहेंगे, इन पत्थर की मूर्तियों से क्या होगा? लेकिन जो उस मंदिर के भीतर कोई एक मीरा अपनी पूजा में लीन हो गई है, तो वहाँ कोई भी मूर्ति नहीं बची। पूजा घटित होती है, मूर्ति विदा हो जाती है। मूर्ति सिर्फ प्रारम्भ है। जैसे ही पूजा शुरू होती है, मूर्ति खो जाती है।

तो वह जो हमें दिखाई पड़ती है वह इसीलिए दिखाई पड़ती है हमें पूजा का कोई पता नहीं है और दुनिया में जैसे-जैसे पूजा कम होती जाएगी, वैसे-वैसे मूर्तियाँ बहुत दिखाई पड़ेंगी और जब बहुत मूर्तियाँ दिखाई पड़ेंगी और पूजा कम हो जाएगी तो मूर्तियों को हटाना पड़ेगा, क्योंकि पत्थरों को रखकर क्या करिएगा? उनका कोई प्रयोजन नहीं है। साधारणतः लोग सोचते हैं कि जितना पुराना आदमी होता है, जितना आदिम, उतना मूर्ति-पूजक होता है। जितना आदमी बुद्धिमान होता चला जाता है, उतना ही मूर्ति को छोड़ता चला जाता है। सच नहीं है यह बात। असल में पूजा का अपना विज्ञान है। वह जितना ही हम उससे अपरिचित होते चले जाते हैं, उतनी ही कठिनाई होती चली जाती है।

इस सम्बन्ध में एक बात और आपको कह देना उचित होगा। जब हम कहते हैं विकास, तो उससे भ्रम पैदा होता है कि सभी दिशाओं में विकास हो गया होगा, इवोल्यूशन

## ■ डॉ० अरविन्द त्यागी

हो गई होगी। आदमी की जिंदगी इतनी बड़ी चीज है कि अगर आप एकाध चीज में विकास कर लेते हैं तो आपको पता ही नहीं चलता कि आप किसी दूसरी चीज में पीछे छूट जाते हैं।

अगर आज विज्ञान पूरी तरह विकसित है, तो धर्म के मामले में हम बहुत पीछे छूट गए हैं। कभी धर्म विकसित होता है, तो विज्ञान के मामले में पीछे छूट जाते हैं। कभी ऐसा होता है कि एक आयाम में हम कुछ जान लेते हैं, दूसरे आयाम को भूल जाते हैं।

अठारह सौ अस्सी में यूरोप में अल्टामीरा की गुफायें मिली हैं। उन गुफाओं में बीस हजार साल पुराने चित्र हैं, और रंग ऐसा है जैसे सांझ को चित्रकार ने किया हो। डाल मार्सिलानो ने, जिसने वे गुफायें खोजीं, उस पर सारे यूरोप में बदनामी हुई उसकी। लोगों ने यह शक किया कि ये अभी इसने पुतवा कर रंग तैयार करवा लिए हैं, ये अभी गुफा में रंग पोते गए हैं। और जो भी चित्रकार देखने गया उसी ने कहा कि यह मार्सिलानो की धोखाधड़ी है, इतने ताजे रंग पुराने तो हो ही नहीं सकते।

उन चित्रकारों का कहना भी ठीक ही था, क्योंकि वानगोग के चित्र सौ साल पुराने नहीं हैं, लेकिन सब फीके पड़ गए हैं और पिकासो ने अपनी जवानी में जो चित्र रंगे थे, उसके बूढ़े होने के साथ वे चित्र भी बूढ़े हो गए हैं। आज सारी दुनिया में किसी भी कोने में, चित्रकारी जिन रंगों की है। सौ साल में वे फीके हो ही जाने वाले हैं। लेकिन जब मार्सिलानो की खोज पूरी तरह सिद्ध हुई और उन गुफाओं का निर्णायक रूप से निष्कर्ष निकल गया कि वे बीस हजार साल पुरानी हैं, तो बड़ी मुश्किल हो गई। लेकिन जिन लोगों ने वे रंग बनाये होंगे, रंग बनाने के सम्बन्ध में वे हमसे बहुत विकसित रहे होंगे। हम आज चाँद पर पहुँच सकते हैं, लेकिन

सौ साल से ज्यादा चलने वाला रंग बनाने में हम अभी समर्थ नहीं हैं। यह थोड़ी हैरानी की बात मालूम पड़ती है और बीस हजार साल पहले जिन लोगों ने वे रंग बनाये होंगे, वे कुछ कमियाँ जानते थे, जो हमें बिल्कुल पता नहीं हैं।

इजिप्त की ममीज हैं कोई दस हजार साल पुरानी। आदमी के शरीर हैं, वे जरा भी खराब नहीं हुए हैं। वे ऐसे ही रखे हैं, जैसे कल रखे गए हों। और आज तक भी कोई राज नहीं खोल सका है कि किन रासायनिक द्रव्यों का उपयोग किया गया था जिससे कि लाशें इतनी सुरक्षित दस हजार साल तक रह सकीं हैं। वैज्ञानिक कहते हैं कि वे ठीक वैसी ही हैं जैसे कल आदमी मरा हो। किसी तरह का डिटिरिओरेशन, किसी तरह का उनमें हास नहीं हुआ है। पर हम साफ नहीं कर पाये अभी तक कि कौन से द्रव्यों का उपयोग हुआ है।

इजिप्त के पिरामिडों पर जो पत्थर चढ़ाये गए हैं, अभी भी हमारे पास कोई क्रेन नहीं है जिनसे हम उन्हें चढ़ा सकें। आदमी के तो वश की बात ही नहीं है। लेकिन जिन लोगों ने वे चढ़ाये थे पत्थर उनके पास क्रेन रही होगी, इसकी संभावना कम मालूम होती है। जो जरूर उनके पास कोई और टैक्नीक और तरकीबें रही होंगी जिनसे वे पत्थर चढ़ाये गए हैं, जिनका हमें कोई अंदाज नहीं है। और जीवन के सत्य बहुयामी हैं। एक ही काम बहुत तरह से किया जा सकता है और एक ही काम तक पहुँचने की बहुत सी टैक्नीक और बहुत सी विधियाँ हो सकती हैं और फिर जीवन इतना बड़ा है कि जब हम एक दिशा में लग जाते हैं तो हम दूसरी दिशाओं को भूल जाते हैं।

मूर्ति बहुत विकसित लोगों ने पैदा की थी। सोचने जैसा है क्योंकि मूर्ति का सम्बन्ध है, वह जो कॉस्मिक फोर्स है, हमारे चारों तरफ जो ब्रह्म शक्ति है, उससे सम्बन्धित होने का सेतु है वह। जिन लोगों ने भी मूर्ति विकसित की होगी, उन लोगों ने जीवन के परम रहस्य के प्रति सेतु बनाया था। ■

आपने जो भी कमाया है उस पर घमण्ड न करना क्योंकि शतरंज की पारी समाप्त होने के बाद राजा और मोहरे दोनों एक ही डिब्बे में रख दिये जाते हैं।

# झटपट चेहरा चमकाने के 23 घरेलू नुस्खे

## ■ श्रीभगवान चौपड़यावाला

चमकता चेहरा किसे अच्छा नहीं लगता है, लेकिन फिर भी अधिकतर लोग इस दुविधा में रहते हैं कि आखिर वे कम समय में कैसे अपना चेहरा चमका सकते हैं। वैसे तो परफेक्ट स्किन पाना बहुत आसान काम नहीं है। इसके लिए सही खान-पान के साथ ही त्वचा की उचित देखभाल भी जरूर है, लेकिन आजकल अधिकतर लोग समय की कमी के कारण त्वचा पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते। इस वजह से स्किन डल हो जाती है। यदि आपके साथ भी यही समस्या है, तो हम आपको बताने जा रहे हैं कि कुछ ऐसे आसान घरेलू तरीके जिन्हें आप अपना लेंगे तो चेहरा चमकने लगेगा।

1. दो छोटे चम्मच बेसन में आधा छोटा चम्मच हल्दी मिलायें। इस मिश्रण में दस बूंद गुलाब जल व दस बूंद नींबू मिलाकर फेंटें। उसके बाद थोड़ा कच्चा दूध मिलाकर पतला लेप बना लें। इस लेप को नहाने से पहले चेहरे पर लगायें। आधे घंटे बाद चेहरे को धो लें। चेहरा चमकने लगेगा।
2. आंखों के नीचे काले घेरे हों तो रोजाना आंखों के आसपास कच्चे आलू के टुकड़े से हल्के हाथों से मसाज करें। कुछ ही दिनों में काले घेरे दूर हो जाएंगे।
3. एक चम्मच शहद लेकर उसे चेहरे पर हल्के हाथों से लगायें। 15-20 मिनट लगा रहने दें, फिर चेहरा धो लें। तैलीय त्वचा हो तो शहद में चार-पांच बूंद नींबू का रस डालकर लगायें।
4. जौ का आटा, हल्दी और सरसों का तेल पानी में मिलाकर उबटन बना लें। रोजाना शरीर पर मालिश कर गर्म पानी से नहायें। दूध में केसर मिलाकर पियें।

5. अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। अखरोट खाने से और इसके तेल से मसाज करने पर चेहरे की कांति बढ़ती है।
6. संतरे का जूस पियें। संतरे के छिलकों को सुखाकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगायें। यह काफी कारगर नुस्खा है।
7. मुल्लतानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर लगाने से रंगत निखरने लगती है।
8. दो चम्मच खीरे का रस, आधा चम्मच नींबू का रस और चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगायें।
9. चार चम्मच मुल्लतानी मिट्टी, दो चम्मच शहद, दो चम्मच दही और एक नींबू का रस साथ मिलाकर त्वचा पर लगायें। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।
10. रोज सुबह खाली पेट एक गिलास गाजर का जूस पीने से रंगत निखरने लगती है।
11. नीम त्वचा की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है। इसके उपयोग से पिंपल्स दूर हो जाते हैं। चार-पांच नीम की पत्तियों को मुल्लतानी मिट्टी में मिलाकर थोड़ा पानी डालें और पीस लें। यह लेप चेहरे पर लगायें और 15 मिनट बाद चेहरा धो लें।
12. केला चेहरे की झुर्रियाँ मिटाता है। यह त्वचा में कसाव लाता है। पका केला मैश कर चेहरे पर लगायें। आधे घंटे बाद चेहरा धो लें।
13. एक चम्मच शहद व एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगायें। त्वचा निखर जाएगी।
14. जब भी बाहर जायें तो सनस्क्रीन क्रीम या

लोशन लगायें। सूरज की कठोर किरणें त्वचा की रंगत को कम कर देती हैं।

15. ग्रीन टी एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। इसके नियमित सेवन से त्वचा के दाग-धब्बे दूर होते हैं।
16. खीरे का रस सांवलापन दूर करने में बहुत सहायक होता है। खीरे का रस निकालकर उसे चेहरे पर लगाकर 15 मिनट रहने दें। फिर चेहरा धो लें। चेहरा चमकने लगेगा।
17. रोज कम से कम आठ से दस गिलास पानी पीने से त्वचा पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।
18. अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट पाये जाते हैं, जो त्वचा को पूरी उम्र जवान बनाये रखने में मदद करते हैं इसलिए रोजाना अनार का जूस पीने से रंगत निखरती है।
19. खाने में दाल को जरूर शामिल करें। दाल में प्रोटीन होता है। इसे खाने से त्वचा चमकदार बनती है।
20. स्वस्थ शरीर और स्वस्थ त्वचा के लिए कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।
21. आधा चम्मच चिरौंजी को 2 चम्मच दूध में भिगो दें। कुछ घंटे बाद पीसकर पेस्ट बनाकर लगायें। 15 मिनट बाद धो लें। इस पैक को नियमित रूप से डेढ़ महीने लगाने पर रंग निखरने लगता है।
22. कच्चा दूध त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। थोड़ा कच्चा दूध लेकर उसे चेहरे पर मलें। सूख जाने पर उस पर खाने वाला नमक लगाकर धीरे-धीरे मसाज करें। इससे मृत त्वचा निकल जाएगी।
23. बेसन, हल्दी, नींबू, दही और गुलाब जल को मिलाकर लेप बनाकर चेहरे पर लगायें। इस लेप को सप्ताह में एक बार लगायें।

भगवान मूर्तियों या मंदिरों में नहीं है, भगवान हमारी अनुभूति में ही विराजमान है। हमारी आत्मा ही भगवान का मंदिर है, हमारे शरीर में आत्मा रूपी मंदिर में अनुभूति रूपी भगवान रहते हैं। बस इंसान इन्हें महसूस नहीं कर पाता और दुनिया भर में खोजता फिरता है जबकि भगवान हमारे अंदर ही हैं।



## 4-6 मार्च 2017 को रायपुर के 36वें अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् महाधिवेशन में सहभागिता हेतु स्नेहिल आमंत्रण

स्नेही स्वजन बन्धु,

भारतीय संस्कृति की समृद्ध नैसर्गिक स्वास्थ्य परम्परा हमें विरासत में मिली है। “वसुधैव कुटुम्बकम्”, ही हमारी दृष्टि रही है। मनुष्य का भी लक्ष्य सर्वभौमिक समृद्धि की स्थापना ही रहा है। यह समृद्धि भी स्वस्थ तन-मन व आत्मा के परस्पर समन्वय से ही संभव है। हमारा प्राकृतिक तंत्र भी पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य के माध्यम से आरोग्य कामना हेतु सक्रिय व विकसित रहा है।

हमारे अप्राकृतिक आचार-विचार, व्यवहार से ही यह प्राकृतिक तंत्र विकृत हुआ इससे हम दुर्गति के कगार पर पहुँच रहे हैं। हम इसी प्राकृतिक तंत्र (पंच तात्विक) की पुनर्स्थापना कर प्रकृति के साथ परस्पर समन्वय से ही स्वावलम्बी, स्वस्थ एवं समृद्ध बन सकेंगे। इसी आरोग्य कामना की पूर्ति हेतु हम परस्पर संगठित हों, व्यवस्थित कार्य योजना बनाने एवं अपने कार्यों पर विचार विनियम के सहभागी बनें, यही इस संगठन का उद्देश्य रहा है। वर्ष में कम से कम एक बार हम सभी परस्पर मिल बैठकर अपने कार्यों का मूल्यांकन करें, आगे के कार्यों की सुनियोजित योजना बनायें, हम सबके मतभेद दूर हो और पुनः नई ऊर्जा एवं उत्साह के साथ परस्पर सहयोगी व सहभागी बनें, यही हमारा संकल्प रहा है।

विकास के इसी क्रम में अ.भा.प्रा.चि. परिषद् का यह 36वाँ महाधिवेशन 4, 5, 6 मार्च 2017 को शहीद स्मारक भवन, रजबन्धा मैदान, रायपुर में आयोजित हो रहा है। यह उचित अवसर है अपने विद्वत् संरक्षकों, मार्गदर्शकों, सुधी शुभचिन्तकों, माननीय सदस्यों, कर्मठ प्रशिक्षुओं, सुयोग्य चिकित्सकों, कर्मयोगियों, निपुण संस्था प्रतिनिधियों, दक्ष सहकारी व सरकारी संस्था पदाधिकारियों के साथ परस्पर विचार विनिमय का।

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

कार्यक्रम नियोजन की सुविधा हेतु यह आवश्यक है कि आप जिस भी रूप में सक्रिय सहभागिता व सहयोग कर रहे हों से संबंधित पूर्ण लिखित जानकारी, वक्तव्य, सुझाव, लेख, विचार, प्रस्तुतीकरण हेतु आवश्यक उपकरण या सुविधा, पृथक निजी आवासीय व्यवस्था व वापसी यात्रा व्यवस्था, स्मारिका हेतु लेख व विज्ञापन, स्टाल हेतु आवश्यक स्थान आदि की जानकारी हमें विलम्बतम् 15 फरवरी 2017 तक अवश्य उपलब्ध करा दें।

### सहयोगाकांक्षी :

**पद्मश्री डॉ० महादेव प्रसाद पाण्डेय**  
अध्यक्ष, आयोजन समिति  
36वाँ प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन रायपुर  
817, सुन्दर नगर कॉलोनी, रायपुर, छत्तीसगढ़  
मो: 9300532060

**केयूर भूषण**  
स्वतंत्रता सेनानी व पूर्व सांसद,  
अध्यक्ष अ.भा.प्रा.चि.प. नई दिल्ली-110002  
247, सुन्दर नगर, रायपुर फोन-07712243524

**डॉ. छगन लाल सोनवानी**  
अध्यक्ष छत्तीसगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्  
आरोग्य मंदिर, 25, शाला मार्ग, चौबे कालोनी, रायपुर (छ.ग.)  
फोन : 07712254397, 9425519927

**संपर्क सूत्र:** गौतम बन्धोपाध्याय मंत्री गांधी विचार मंच : 9826171304, डॉ० विवेक भारती (निदेशक-आरोग्य मंदिर)-9826151203

**दिल्ली कार्यालय:** 011-23317396, 09873392995 **Email:** yognatureabpep@gmail.com

**नोट:** रायपुर, छत्तीसगढ़ की राजधानी है तथा रेलवे का मुख्य जंक्शन स्टेशन है। यहाँ के लिए पूरे भारतवर्ष से अनेकों गाड़ी आती व जाती हैं। इसके निकट धार्मिक व पर्यटन स्थल होने के कारण हवाई मार्ग से भी जुड़ा है।

### प्रस्तावित कार्यक्रम

- 04-03-2017 प्रातः 8:00 से 11:00 प्रतिनिधि किट वितरण, अल्पाहार, 11 से 1 बजे तक उद्घाटन सत्र, दोपहर 1:00 से 2:45 तक भोजन, सायं 3:00 से 4:30 चर्चा-चिकित्सा जगत की चुनौतियाँ व समाधान, 4.30 से 6.30 सायं चर्चा-लोकोपयोगी निसर्गोपचार के प्रचार-प्रसार की कार्य योजना सायं 6:30 से 8:00 आनन्द उत्सव/कवि सम्मेलन, तदोपरान्त रात्रि 8:00 से 9:00 भोजन
- 05-03-2017 प्रातः 6:00-7:00 “आओ स्वास्थ्य के लिए दौड़ें” नगर जनसहभागिता व जागरूकता कार्यक्रम, तदोपरान्त अल्पाहार, प्रातः 9:00 से 11:00 वैज्ञानिक सत्र 1-प्राकृतिक उपचार संसाधनों, (आहार, जल, एक्जुप्रेसर) की सार्थकता का मूल्यांकन दोपहर 11:15 से 1:00 वैज्ञानिक सत्र 2-प्राकृतिक उपचार संसाधनों (मिट्टी, योग व अन्य) की सार्थकता का मूल्यांकन, तदोपरान्त भोजन, सायं 3:00 से 4:30 स्मृति व्याख्यान-नैसर्गिक स्वास्थ्य एवं समृद्धि, तदोपरान्त चर्चा-विभिन्न प्रान्तों में प्रचलित नैसर्गिक स्वास्थ्य परम्पराओं की प्रासांगिकता का पुनरावलोकन, तदोपरान्त लोक झंकार सांस्कृतिक चेतना कार्यक्रम/कार्यकारिणी बैठक, तदोपरान्त भोजन
- 06-03-2017 प्रातः 5:30 से 7:30 ग्राम स्वास्थ्य संदेश पदयात्रा एवं वृक्षारोपण, तदोपरान्त अल्पाहार प्रातः 8:30 से 10:45 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की खुली बैठक (आम सभा) सायं 11:00 से 1:00 निसर्गोपचार पुनर्बोध व्याख्यान, तदोपरान्त भोजन, तदोपरान्त सायं 2:30 से 4:30 सम्मान एवं समापन समारोह

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](mailto:ccryn.goi@gmail.com); वेबसाइट : [www.ccryn.org](http://www.ccryn.org)

**स्मारिका विज्ञापन सहयोग राशि—शुल्क निम्नवत है (विज्ञापन 25 फरवरी, 2017 तक ही शुल्क सहित भेजने पर स्वीकार होंगे):—**

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

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

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

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

**प्रतिनिधि पंजीकरण राशि—निःशुल्क किट, 4-6 मार्च 2017 की गांधीयन आश्रम पद्धति पर सामूहिक आवासीय व भोजन व्यवस्था हेतु**

**केवल 15 फरवरी 2017 तक आवेदन करने पर - ₹ 1000/-**

**इसके उपरान्त 3 मार्च 2017 तक आवेदन करने पर - ₹ 1500/-**

परन्तु भोजन के अतिरिक्त अन्य सुविधायें उपलब्धता पर ही देय होंगी।

इस संस्था से सम्बद्ध सभी वैध प्रशिक्षुओं, सदस्यों, सम्बद्ध संस्था के एक अधिकृत प्रतिनिधि को इससे सम्बन्धित मूल अभिलेख की प्रमाणित प्रतिलिपि प्रस्तुत करने पर पंजीकरण शुल्क में 50% रियायत दी जाएगी लेकिन यह साक्ष्य मूल रूप में अधिवेशन स्थल पर वैधानिक पते के साक्ष्य सहित लाना अनिवार्य है। पलंग युक्त विशेष आवासीय या वातानुकूलित आवासीय सुविधा हेतु क्रमशः 300, 750 रुपये अलग से व्यवस्था शुल्क के साथ निवेदन सहित जमा करना होगा। पृथक स्वतंत्र निजी आवासीय सुविधा चाहने वाले महानुभावों को वांछित सुविधाओं की जानकारी देते हुए अपने आवासीय पते के प्रमाण सहित ₹ 1000/- अग्रिम भेजते हुए 25 फरवरी 2017 तक आवेदन करना अनिवार्य है। रेल किराया रियायत फार्म पंजीकरण कराने के बाद कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

## 4-6 मार्च 2017 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् रायपुर महाधिवेशन पंजीकरण प्रपत्र

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

नाम  
Name

जन्म तिथि  
Date of Birth       लिंग  
Sex  नागरिकता  
Nationality

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

फोटो

हस्ताक्षर

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

फोन नं०/Ph. No.: ..... Email: ..... Website: .....

पूरा पता/Full Add.: .....

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

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

आवेदक के पूर्ण हस्ताक्षर  
Full Signature of Applicant

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

# अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेंटर

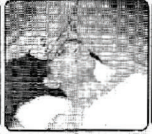
तनाव, मोटापा, कब्ज, गैस, कमर दर्द, दमा, ब्लड प्रेशर, अनिद्रा, शुगर, त्वचा रोग, साइनस, आदि रोगों से छुटकारा पायें

**DETOXIFY YOUR BODY WITH NATUROPATHY**

शरीर शोधन द्वारा रोगों से बचें प्राकृतिक चिकित्सा अपनार्यें



डॉक्टर परामर्श



मिट्टी पट्टी



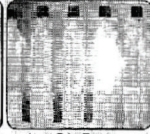
मालिश



भाप स्नान



चादर लपेट



रंग चिकित्सा



योग चिकित्सा



षट्कर्म



आहार परामर्श

मुख्य चिकित्सक: डा० बी० के० गुप्ता

मंदिर रोड छत्तरपुर नई दिल्ली-74 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 वैद्य धनवेतरी नमः

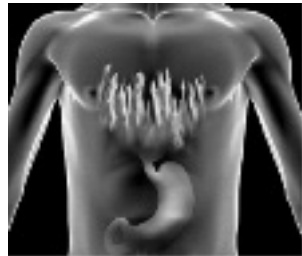
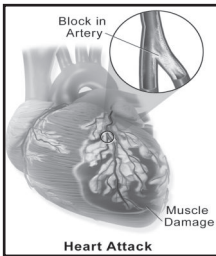
मो.: 9871560904

8802421517, 9873143421

## शिव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

डॉ. शिव शंकर गुप्ता 'साधक'

योगाचार्य, डी.एन.वाई.एस, नाड़ी 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

# कौन सी धातु के बर्तन में भोजन करने से क्या-क्या लाभ और हानि होती है

## सोना

सोना एक गर्म धातु है। सोने से बने पात्र में भोजन बनाने और करने से शरीर के आन्तरिक और बाहरी दोनों हिस्से कठोर, बलवान, ताकतवर और मजबूत बनते हैं और साथ-साथ सोना आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

## चाँदी

चाँदी एक ठंडी धातु है, जो शरीर को आंतरिक ठंडक पहुँचाती है। शरीर को शांत रखती है इसके पात्र में भोजन बनाने और करने से दिमाग तेज होता है, आँखें स्वस्थ रहती है, आँखों की रोशनी बढ़ती है और इसके अलावा पित्तदोष, कफ और वायुदोष को नियंत्रित रहता है।

## कांसा

कांसे के बर्तन में खाना खाने से बुद्धि तेज होती है, रक्त में शुद्धता आती है। रक्त, पित्त शांत रहता है और भूख बढ़ाती है। लेकिन कांसे के बर्तन में खट्टी चीजें नहीं परोसनी चाहिए क्योंकि खट्टी चीजें इस धातु से क्रिया करके विषैली हो जाती है जो नुकसान देती है। कांसे के बर्तन में खाना बनाने से केवल 3 प्रतिशत ही पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

## तांबा

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त बनता है, रक्त शुद्ध होता है, स्मरण-शक्ति अच्छी होती है, लीवर सम्बन्धी समस्या दूर होती है, तांबे का पानी शरीर के विषैले तत्वों को खत्म कर देता है इसलिए इस पात्र में रखा पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। परन्तु तांबे के बर्तन में दूध नहीं पीना चाहिए इससे शरीर को

## ■ वंदना मलिक

नुकसान होता है।

## पीतल

पीतल के बर्तन में भोजन पकाने और करने से कृमि रोग, कफ और वायुदोष की बीमारी नहीं होती। पीतल के बर्तन में खाना बनाने से केवल 7 प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

## लोहा

लोहे के बर्तन में बने भोजन खाने से शरीर की शक्ति बढ़ती है, लोहतत्त्व शरीर में जरूरी पोषक तत्वों को बढ़ाता है। लोहा कई रोग को खत्म करता है, पांडू रोग मिटाता है, शरीर में सूजन और पीलापन नहीं आने देता, कमला रोग को खत्म करता है, और पीलिया रोग को दूर रखता है, लेकिन लोहे के बर्तन में खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें खाना खाने से बुद्धि कम होती है और दिमाग का नाश होता है। लोहे के पात्र में दूध पीना अच्छा होता है।

## स्टील

स्टील के बर्तन नुकसानदायक नहीं होते क्योंकि ये ना ही गर्म से क्रिया करते हैं और ना ही अम्ल से इसलिए नुकसान नहीं होता है, इसमें खाना बनाने और खाने से शरीर को कोई फायदा नहीं पहुँचता तो नुकसान भी नहीं पहुँचता।

## एलुमिनियम

एलुमिनियम बोक्साईट का बना होता है। इसमें बने खाने से शरीर को सिर्फ नुकसान होता है। यह आयरन और कैल्शियम को सोखता है इसलिए इससे बने पात्र का उपयोग

नहीं करना चाहिए। इससे हड्डियाँ कमजोर होती हैं। मानसिक बीमारियाँ होती हैं, लीवर और नर्वस सिस्टम को क्षति पहुँचती है। उसके साथ-साथ किडनी फेल होना, टी.बी., अस्थमा, दमा, वातरोग, शुगर जैसी गम्भीर बीमारियाँ होती हैं। एलुमिनियम के प्रेशर कूकर से खाना बनाने से 87 प्रतिशत पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं।

## मिट्टी

मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने से ऐसे पोषक तत्व मिलते हैं, जो हर बीमारी को शरीर से दूर रखते हैं। इस बात को अब आधुनिक विज्ञान भी साबित कर चुका है कि मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने से शरीर के कई तरह के रोग ठीक होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार अगर भोजन को पौष्टिक और स्वादिष्ट बनाना है तो उसे धीरे-धीरे ही पकाना चाहिए। भले ही मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने में वक्त थोड़ा ज्यादा लगता है, लेकिन इससे सेहत को पूरा लाभ मिलता है। दूध और दूध से बने उत्पादों के लिए सबसे उपयुक्त है मिट्टी के बर्तन। मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पूरे 100 प्रतिशत पोषक तत्व मिलते हैं। और यदि मिट्टी के बर्तन में खाना खाया जाये तो उसका अलग से स्वाद भी आता है। ■

## कान छिदवाने की परम्परा

भारत में लगभग सभी धर्मों में कान छिदवाने की परम्परा है।

**वैज्ञानिक तर्क**—दर्शनशास्त्री मानते हैं कि इससे सोचने की शक्ति बढ़ती है। जबकि डॉक्टरों का मानना है कि इससे बोली अच्छी होती है और कानों से होकर दिमाग तक जाने वाली नस का रक्तसंचार नियंत्रित रहता है।

घमण्ड और पेट, जब ये दोनों बढ़ जाते हैं। तब इंसान चाहकर भी किसी को गले नहीं लगा सकता....जिस प्रकार नींबू के रस की एक बूंद, हजारों लीटर दूध को बर्बाद कर देती है। उसी प्रकार.... मनुष्य का अहंकार भी अच्छे से अच्छे सम्बन्धों को बर्बाद कर देता है।

(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।

समय प्रातः 10 से सायं 5 बजे तक

## ADMISSION OPEN

हम आपके उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं।



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

## डा० 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:-

डा० 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

डा० 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

# योग

■ डॉ. कांता बाजवा

## योग के लक्षण

“यजु” धातु से योग शब्द सिद्ध होता है। जिस धातु के अर्थ मिलना-जुलना आदि के हैं। “युज्यतेऽसौ योगः”। जो युक्त करे, मिलाये उसे योग कहते हैं। योगदर्शन के भाष्यकार महर्षि व्यास ने “योगस्समाधिः” कहकर योग को समाधि बतलाया है। इसका भाव यह है कि जीवात्मा इस उपलब्ध समाधि के द्वारा सच्चिदानन्दस्वरूप ब्रह्म का साक्षात्कार करे।

## योग के आठ अंग

योगदर्शन में आठ अंगों का विधान किया गया है। वे अंग इस प्रकार हैं—1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान, 8. समाधि।

### 1. यम—

कर्म विज्ञान का यह प्रारम्भिक पाठ है कि मनुष्य को यह समझ लेना चाहिए कि सुख-दुःख प्राप्ति के दो साधन होते हैं। एक मनुष्य के अपने कर्मफल और दूसरा अन्य के कर्म। इसलिए मनुष्य के दो कर्तव्य बताये हैं कि वह अपने को भी अच्छा बनाये और अपने को अच्छा बनाने के साथ ही अन्य को भी अच्छा बनाये। एक मनुष्य अपने को कितना ही अच्छा क्यों न बना ले, परन्तु यदि उसके पड़ोसी बुरे हों तो वह कभी भी सुख और शांति से नहीं रह सकता। उसे सदैव अपने पड़ोसी के दुष्ट कर्मों से दुःखी होना पड़ेगा। यदि कोई व्यक्ति योग की प्रक्रिया को काम में लेना चाहता है तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसके चारों ओर शांति का वातावरण हो अन्यथा वह कुछ भी नहीं कर सकता। इसलिए योग के आठ अंगों में सबसे पहले शांति का विधान किया गया।

उस वातावरण के उत्पन्न करने का साधन यम है। यम पांच हैं—(i) अहिंसा, (ii) सत्य, (iii) अस्तेय, (iv) ब्रह्मचर्य, (v) अपरिग्रह।

(i) **अहिंसा**—मन, वाणी और क्रिया से किसी भी प्राणी को तकलीफ न देना। जब योगी पूर्णरूप से अहिंसक हो जाता है तब उसके प्रति सब प्राणी वैर का त्याग कर देते हैं। महाकवि बाण ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ “हर्षचरितम्” में लिखा है कि एक बार राजा हर्षवर्धन एक तपोभूमि में गया जहाँ का आचार्य दिवाकर था और जहाँ अनेक ब्रह्मचारी शिक्षा पाते थे, वहाँ राजा ने देखा कि उन अहिंसक गुरु-शिष्यों के प्रभाव से शेरों ने उनके लिए हिंसावृत्ति को त्याग दिया था और वे उनकी तपोभूमि में इस प्रकार रहते थे जैसे पाले हुए घरेलू कुत्ते।

(ii) **सत्य**—मन, वचन और क्रिया तीनों में सत्य के प्रतिष्ठित होने से योगदर्शन भाष्यकार व्यास के लेखानुसार, योगी की वाणी अमोघ हो जाती है और फिर वह जो कुछ भी कहता है वह सत्य ही हो जाता है। यदि वह किसी को कह दे कि तू धार्मिक हो जा तो वह धार्मिक हो जाता है। इत्यादि। (देखें योगदर्शन 2/36 का व्यासभाष्य)

(iii) **अस्तेय**—मन, वाणी और क्रिया से भी चोरी न करना और न चोरी की भावना रखना अस्तेय कहलाता है।

(iv) **ब्रह्मचर्य**—शरीर में उत्पन्न हुए रज-वीर्य की रक्षा करते हुए लोकोपकारक विद्याओं का अध्ययन करना। मनुष्य के भीतर ब्रह्मचर्य से “मातृवत्परदारेषु की भावना” उत्पन्न होकर उसे संसार के लिए निर्दोष बना देती है।

(v) **अपरिग्रह**—धन के संग्रह करने, रखने और खाये जाने, धन की इन तीनों आवश्यकताओं को दुःखजनक समझ उससे अधिक जिससे जीवन यात्रा पूरी हो सके, धन की इच्छा न करना अपरिग्रह कहा जाता है।

### 2. नियम—

अपने कर्म के फल से दुःखी न होना पड़े इसलिए योगी को नियमों का पालन करना चाहिए, वे नियम ये हैं—

(i) **शौच**—वाह्य और अन्तःकरणों को पवित्र रखना शौच है।

(ii) **सन्तोष**—पुरुषार्थ से जो कुछ प्राप्त हो उससे अधिक की इच्छा न करना और अन्यों के धनादि को अपने लिए लोभवत् (मिट्टी के समान) समझना संतोष है।

(iii) **तप**—सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, हानि-लाभ, सुख-दुःख, मान-अपमान को समान समझते हुए संयमित जीवन व्यतीत करना तप कहलाता है।

(iv) **स्वाध्याय**—ओंकार का श्रद्धापूर्वक जप करना और वेद, उपनिषद आदि उद्देश्य साधक ग्रन्थों का निरन्तर अध्ययन करना स्वाध्याय है।

(v) **ईश्वरप्राणिधान**—ईश्वर का प्रेम हृदय में रखते हुए उसको अत्यन्त प्रिय और परमगुरु समझते हुए अपने समस्त कर्मों को उसके अर्पण करना।

ये पाँच नियम हैं। इनसे मनुष्य अधर्म और पाप से बचा रहता है।

### 3. आसन—

जिस स्थिति में मनुष्य सुखपूर्वक बैठ सके, जिससे विघ्न न पड़े। यद्यपि आसनों की संख्या 84 कही जाती है और उनमें से प्रत्येक की उपयोगिता भी है। परन्तु राजयोग में आसन सुखपूर्वक बैठने ही का नाम है।

### 4. प्राणायाम—

योगियों में प्राणायाम की बड़ी उपयोगिता है। योगदर्शन में बताया गया है कि प्राणायाम से प्रकाश पर जो तमादि का आवरण आ जाता है वह क्षीण हो जाता है। (योगदर्शन 2/52)

और प्रत्याहार आदि आगे के अंगों के सिद्ध करने की योग्यता भी आ जाती है। (योगदर्शन 2/53)

दूसरों की गलती सहन करना एक बात है, परन्तु उन्हें माफ कर देना और भी महान बात है।

प्राणायाम के तीन भाग हैं—पूरक, रेचक और कुम्भक।

नथूनों द्वारा श्वासवायु को ग्रहण करना पूरक है। नथूनों से उस वायु को बाहर निकालना रेचक है। बाहर या भीतर श्वास न ले जाकर श्वास को जहाँ का तहाँ रोके रहना कुम्भक है।

कुम्भक दो प्रकार के होते हैं—पूरकान्तक कुम्भक और रेचकान्तक कुम्भक।

कुम्भक का दूसरा नाम स्तम्भवृत्ति अर्थात् गतिविच्छेद होना।

महर्षि दयानन्द जी द्वारा प्रदर्शित प्राणायाम—

जैसे वमन करते हैं, उसके समान श्वास को थोड़ा जोर से बाहर निकाल दें और सुखपूर्वक जितना बाहर रोक सकें रोके अर्थात् वाह्य कुम्भक करें। फिर धीरे-धीरे श्वास को अन्दर भरें, फिर उस श्वास को सुगमतापूर्वक अन्दर ही रोक दें। अर्थात् आभ्यान्तर कुम्भक करें। फिर श्वास को बाहर निकाल दें।

प्राणायाम के समय श्वास-प्रश्वास की क्रियाएँ नाक द्वारा ही होनी चाहिए, मुख बन्द रहे। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार बार-बार प्राणायाम करने पर प्राण उपासक के वश में हो जाते हैं, और प्राणों के स्थिर हो जाने पर मन भी एकाग्र हो जाता है। मन के एकाग्र हो जाने से आत्मा भी स्थिर और एकाग्र हो जाती है। (ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका)

### 5. प्रत्याहार—

इन्द्रियों का अपने विषयों से पृथक हो जाना प्रत्याहार कहलाता है। इसका अर्थ यह है कि आत्मा का सामर्थ्य जो बहिर्मुखी वृत्ति द्वारा चित्त और इन्द्रियों के माध्यम में व्यय हो रहा था अब काम में आने से रुककर आत्मा में लौट गया इसीलिए प्रत्याहार का उद्देश्य योग-जगत में आत्म-शक्ति का एकत्रीकरण समझा जाता है। आत्मशक्ति शरीर से पृथक होकर, आत्मा को हाथ के शस्त्र की तरह

समझने लगता है और वह अपना अधिकार समझता है कि उसे जब चाहे, हाथ की वस्तु की तरह पृथक कर दे। जब योगी यम और नियम का पालन करते हुए भोजनादि की व्यवस्था, योगियों की मर्यादानुकूल रखने लगता है और प्राणायाम का अभ्यास करते हुए 10 मिनट तक सांस रोके रखता है तब उसका अपनी इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है और वह धारणा के अभ्यास करने में समर्थ होता है।

### 6. धारणा—

चित्त को किसी केन्द्र पर केन्द्रित करना धारणा है। जो शक्ति प्रत्याहार के अभ्यास से एकत्रित हुई है उसे नाभिचक्र, नासिका के अग्रभागादि पर लगा देना धारणा है। प्रत्याहार से इन्द्रियों पर अधिकार होता है तो धारणा से मन अधिकृत हुआ करता है। जब प्राणायाम का अभ्यास इतना बढ़ जाता है कि 21 मिनट 36 सेकेण्ड बिना श्वास के रह सके तब इनसे अनायास धारणा की सिद्धि से “ध्यान” के अभ्यास करने योग्य योगी हो जाता है।

### 7. ध्यान—

योगदर्शन में धारणा में ज्ञान का एक सा बना रहना ध्यान कहा गया है। इसका तात्पर्य यह है कि जिस लक्ष्य पर चित्त एकाग्र हुआ है, इस एकाग्रता का ज्ञान, एक सा निरन्तर बना रहे। सांख्य के आचार्य महामुनि कपिल ने “ध्यानं निर्विषयं मनः” सूत्र के द्वारा मन के निर्विषय होने का नाम ध्यान बतलाया है। परन्तु भाव दोनों का एक ही है। जब मन किसी लक्ष्य पर एकाग्र हो रहा है तब निश्चित है कि वह निर्विषय है क्योंकि युगपज्ज्ञानानुत्पत्तिर्मनसो लिंगम् की व्यवस्थानुसार मन एक समय में दो विषयों का ग्रहण नहीं कर सकता। विषय का अभिप्राय साधारणतया इन्द्रिय विषय होता है, इसलिए मन जब किसी लक्ष्य पर एकाग्र

है और एकाग्रता में निरन्तरता है, तब यह योगदर्शनानुसार ध्यान है और इस ध्यान में मन निर्विषय है। स्पष्ट है कि भाव दोनों का एक ही है। प्राणायाम का अभ्यास इतना हो जाने पर जिससे योगी 42 मिनट 12 सेकेण्ड श्वास रोके रखे यह ध्यान की अवस्था योगी को प्राप्त हो जाती है।

### 8. समाधि—

ध्यानावस्था में ध्याता, ध्यान और ध्येय इन तीनों का ज्ञान योगी को बना रहता है, परन्तु जब ध्याता भूल जाये कि वह ध्याता है और वह भी कि ध्यान रूपी कोई क्रिया वह कर रहा है, इसका भी उसे ज्ञान नहीं रहता और केवल ध्येय उसके लक्ष्य में रह जाता है तो उस अवस्था को समाधि कहा जाता है। इस अवस्था में योगी को दुःख, सुख, शीतोष्णादि का कुछ भी ज्ञान नहीं रहता। जब उसकी दृष्टि में न कोई मित्र है और न शत्रु। वह न तो किसी बात में अपना मान समझता है और न अपमान। सोना और चांदी उसके लिए मिट्टी के ढेले से अधिक प्रतिष्ठा की वस्तु नहीं रह जाती है।

प्राणायाम के द्वारा जब 1 घंटा 26 मिनट और 24 सेकेण्ड तक योगी बिना श्वास के रहने लगता है, तब उसे समाधि की सिद्धि हो जाती है।

### अष्टांग योग का परिणाम

जब इस प्रकार से योगी अष्टांग योग का अभ्यास करता है तब इससे उसका चित्त स्थिर रीति से एकाग्र हो जाता है और इस चित्त की एकाग्रता से उसे सम्प्रज्ञात योग की सिद्धि हो जाती है।

योग के दो भेद हैं— 1. सम्प्रज्ञात 2. असम्प्रज्ञात।

इन्हीं को सबीज और निर्बीज समाधि भी कहते हैं। सम्प्रज्ञात योग को समझने के लिए इस योग के चार भेदों को समझना चाहिए। इन भेदों का समष्टि नाम “समापत्ति” है।

जब हम ईश्वर में निहित सुन्दरता का निरीक्षण करते हैं तो उनकी रचना में निहित सौन्दर्य का मूल्यांकन करना आसान हो जाता है।

## SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

( संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर )

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर ( उ०प्र० )

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

पाठ्यक्रम- 1. C.N.Y.T. ( 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( एक्व्यू )

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

---

## Scientific Foundation of NC System Orthopathy The Holistic Treatment System

Despite various set-backs, alarming side-effects, prohibitive high expenses, etc., it is a fact that the system of Allopathy has gained much popularity in the scientific age-after 16th century. The main reason for this achievement is that they resorted to taking support of modern science & technology - its various inventions & discoveries. Spreading and popularizing the so-called disease germs theory, antibody theory & vaccination theory, employing modern & high tech manufacturing & marketing methods for medicines & treatment/diagnostic equipment mesmerizing hospital facilities, including multi-speciality emergency/ life saving methods etc. still pull crowds of patients towards this system. As a result other hitherto well-known and little known treatment systems could be compelled to pack-up or withdraw to their shells and remain dormant.

But, having experienced its drawbacks and aftermaths resulting into the 'health crisis', people and also agencies like W.H.O. have noted that alternative treatment systems need to be accepted, adopted & popularized. Thus, patients & health seekers have started showing interest in the dormant olden systems. Taking advantage of this new found opportunity, practitioners of such systems are wooing (and at times, exploiting) the prospective patients in the same manner as Allopathy does. They also now-a-days prescribe hightech diagnostic tests; costly (herbal) medicines; high dose drugless therapy treatments, etc. to be applied on time & off time.

In order not to be pray to such

### ■ Dr. P.V. Pushparanjan

tactics of practitioners of treatment systems and their supporting medicine equipment providers, etc. one needs to take the rein of one's health in one's own hands. A glimpse through the origin and development stages of 'modern scientific nature cure system' would make us aware of the revolution taking place in the health scenario. In this regard, it was felt necessary to know and assess the movements for 'alternative treatment systems' in light of newer and latest scientific tendencies / concepts. Thus, beginning from the June, 2010 number of TQHM news we set out in search of scientific foundation of NC system. We have refreshed the subjects: "what scientific age - Part-I & Part-II - is" and have gained an idea about the 'law of production', 'life' and 'vitality', etc. in light of the science of holism / systems view. With this, we have reached a stage from where we can understand the real & pure NC system.

Casting the system of Nature Cure Treatment in this latest scientific concept, we have already covered the topics of the "significance of the Great Principles of Life and its sub-principles", "The concept of Disease" based on this, and 'remediless treatment - how health recovery & health maintenance is possible without medicine / remedies", etc. in the issues of TQHM news prior to May, 2010 (scanned PDF copies of these issue can be sent per e-mail on request - editor).

At this stage, we can reiterate that the inventions & discoveries of modern science & technology need

not be and cannot be ignored by any (treatment) system and the (treatment) system suitable for 21st century must be properly based on such philosophy, theory & practical application methods.

The system of Orthopathy (Natural Hygiene) is based on the "Great Principle of Life". This principle is completely in true with the present science of; Holism 'Systems View'. Many revolutionizing books like 'Quantum Healing' & 'Ageless Body Timeless Mind' or Dr. Deepak Chopra, 'Limits to Medicine' of Ivan Illich, books/publications on 'Reversal of Heart Disease Program' of Dr. Dean Ornish etc. explains treatment methods in line with this latest quantum science. However the 'Great Principles of Life' is peculiar to only Orthopathy (Natural hygiene). Orthopathy disapproves any kind of medicine or for that matter, any kind of application of heat, energy, pressure etc. on the living (human) body either in the healthy condition or in the disease condition. It purely and entirely believes in the capacity of the living body to perform the 'life processes' on its own in a normal manner, upon providing congenial environmental conditions for germination & existence of life. Educating on such a true science (a most modern scientific treatment system) of this kind would certainly be for the benefit of patients & health-seekers in particular and also in the best interest of the society / world at large. Therefore, this is the best system suitable for 21st century.

At this stage, it would be appropriate to evaluate the scientific basis of other drugless therapy, alternative treatments and / or the so-called complementary medicine. ■

# Necessity is Everything

1. The necessity means natural necessity inborn form and within Nature. The Nature only knows its necessity and not anything else such as good or bad, right or wrong, positive or negative etc. The human beings are also part of Nature and so they are not an exception to this rule of necessity prescribed by Nature.
2. The necessity is not stable. It keeps on changing. the necessity changes from matter to matter in terms of material diversity evolved by Nature and from time to time in terms of cyclic transformation enforced by Nature. For example, the necessity of basic elements may not be the necessity of a compound constituted by such element or the necessity of plants may not be the necessity of animals. This is change in necessity in terms of material diversity. The sex necessity of grown up human person is not the necessity of small human child. This is change in necessity in terms of cyclic transformation.
3. It is pertinent to note that the comfort and luxury are only the children of necessity and these children cannot overrule their mother called necessity. The time has come for the people of world to think upon basic question whether the territorial boundaries of nations, different religions and

## ■ Advocate Abhishek Srivastava

castes etc. are their necessities in true sense of human life. I think that the human world will live in peace if it understands its basic point of necessity. Why are the people debating over superficial questions such as good or bad, right or wrong, positive or negative without understanding their basic point of necessity is beyond understanding. The people become so adamant that they even kill each other over debate on aforesaid superficial questions such as good or bad etc. Their confused state of mind has created the problem of conflict of law. This conflict of law is nothing but an outcome of illusory human thinking such as good or bad etc. when there is nothing anything like that in Nature except natural necessity of Nature. The necessity is plain truth of Nature and it is everything of Nature. The necessity not only resolves the conflict of law, but it almost kills the conflict of law.

4. The necessity and importance are correlated to each other. What is necessary is always important. But all things are not necessary and important to all matters since necessity differs from matter to matter in terms of material diversity and whole things necessary and important to

any particular matter may not be necessary and important in whole at a particular time to such matter since necessity differs from time to time in terms of cyclic transformation in matters. This truth of Nature should compel human mind to decide on two basic points viz.

- (a) listing the necessary and important things of life by deletion of things which are not at all necessary and important in life and
- (b) fixing up the priorities of such necessary and important things of life to assist the selection of immediate thing to be followed at the present moment of time. One who can manage the necessity well can live life well, because the necessity is everything in life and in Nature. In fact, the rule of law is rule of necessity. ■

## सुविचार

- वर्तमान समय में 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?
- हमारे विचारों का स्तर ही हमारी निजी प्रसन्नता का स्तर निर्धारित करता है।

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

---

# Points of Meditation (Dhyana)

Meditation or Dhyana comes at 7th place in Patanjali's eight fold (ashtanga) yoga, beginning with Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharna, Dhyana and culminating at Samadhi where difference between the meditator and meditation disappears. One has to move step by step to succeed in his efforts to gain peace and happiness through meditation. There are no shortcuts to meditation. One has to improve at gross level first, before proceeding to subtle level. It is difficult to succeed in meditational efforts without truthfulness, reliance on God, and healthy body.

Happiness of majority of the people is dependent on worldly objects or persons, while happiness of yogi is independent of world and its objects. He is happy, sitting alone in his room,

◆ Kamal Narayan Sharma

with eyes closed. Based on personal experience, following points are suggested to those who want to go deeper in meditation to attain peace and happiness.

1. Sit comfortably either on chair or in any comfortable posture (Sukhasana, Padmasana,) with spine straight/erect and eyes closed.
2. Certain time and place must be fixed for meditation. Morning and twilight is best time for meditation as atmosphere is full of spiritual energy at this hour.
3. Before sitting on meditation allow the mind to wander, it will eventually settle down. Do not force the mind to be calm/still.
4. Consciously watch the incoming/outgoing breadth and feel its movement on tip

of the nose. You will feel that incoming breadth is slightly cold and outgoing breadth is slightly warm.

5. For favorable vibrations sit facing east.
6. If mind is still wandering, try to focus it on any point, viz any chakra (manipura, swadhistana etc) or any part of the body, it will eventually stop wandering.
7. If using any Mantra, it is to be repeated mentally without producing any sound.
8. Use of devotional music in the beginning can be helpful but ultimately it has to be abandoned.

The above points are broad points to be kept in mind while sitting on meditation. The most important thing is practice, without practice no advice/suggestion will succeed.

The practice has to be supported by dispassion and detachment for better results. ■

---

## Health Benefits of Figs : (Anjir)

### 1. Constipation :

Figs acts as a natural laxative (either taken fresh or dried). It is high in dietary fiber and hence, promote healthy bowel movement. Figs are useful in treating chronic constipation problem.

### 2. Helps to Maintain Sugar Level:

Fig leaves have healing properties. The leaves of the fig is known to have an anti-diabetic properties. Fig leaves

helps to reduce the amount of insulin intake by a person suffering from diabetes.

### 3. Aids to Weight Loss :

Fig is an excellent source of dietary fiber. It is an excellent food for weight loss since it helps in reducing weight.

### 6. Hypertension:

Potassium deficiency or low intake of potassium rich foods can

lead to diseases like high blood pressure. Figs are a very good source of potassium and soluble fiber. The soluble fiber which is called "pectin" and potassium helps in reducing blood cholesterol in the body.

### 7. Reduce the Risk of Colon and Breast Cancer :

Figs acts as a protection against post-menopausal breast cancer. It can also prevent colon cancer. ■

# Hydrotherapy

◆ Dr. Sivasankaran M. Nair

Just like kidneys, lungs & skin, bowel is an eliminator organ, through which stool is excreted. Enema is infusion of liquid into the rectum evacuate fecal obstruction or to introduce drugs for treatment, or radio-opaque material (barium sulfate) in order to define the colon on X-ray.

In Nature Cure Method, Enema is used to cleanse the bowel, so as to give relief from constipation. Tonic Enema, Retained Enema, Combined Enema, Hot Enema, Slow Enema are some of the methods we would discuss over here.

**Tonic Enema :** The purpose of this method of enema is to clean the end part of the bowel, rather than whole bowel. Usually moderately cold plain water is used in this. Soap, Castor oil are not to be used for any kind of enema. In certain, filtered lime juice may be added.

The patient should lie down on this right side and bring the buttocks near the wall bending the legs to the right. Or he may lie down on his back with his legs bent at the knees and move close to the wall or he may also raise up his legs so as to rest them on the wall. The nozzle or end of the tube is a little lower than the anus in the position taken. The enema tube need not be more than three feet in length. The patient can help the passing in of the water by breathing out and keeping the lungs empty. If pain is felt from obstruction of the stools inside, the water may be shut off for a few seconds and then opened again. Obstruction may also be due to the blocking of the nozzle by fecal matter entering into it. In that case the nozzle must be taken out, cleaned & inserted again. It would be better, if the water is retained for some time. By massaging the abdomen with wet hands, the retention of water is possible. The enema can be taken after the regular daily movement of the bowel, so as to bring out the remnants of stools that may be in the bowel. ■

## Quotes

◆ Dr. Ray D. Strand, M.D.

"Heart disease is an in-inflammatory disease of the artery and not a disease of cholesterol. Contrary of the popular belief, researchers have found that more than half of the patients who have heart attacks in this country (the USA) have normal cholesterol levels. Furthermore, they have discovered that not all cholesterol is detrimental to our health. Only the 'oxidized' or 'modified' LDL cholesterol is bad - not our native or natural LDL cholesterol." ■

"A coward is incapable of exhibiting love; it is the prerogative of the brave."

—M.K. Gandhi

"Be the change that you wish to see in the world."

—M.K. Gandhi

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 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 एक्यूप्रेसर 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 सेवाएं 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: होस्पिटल 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-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली