

प्रकाशन की तिथी 26 दिसम्बर, 2016

वर्ष, 32 अंक 1 जनवरी, 2017 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

Happy Republic Day

ये नफरत बुरी है ना पालो इसे
दिलों में खलिश है निकालो इसे
ना तेरा ना मेरा ना इसका ना उसका
ये सबका वतन है बचा लो इसे !

गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ

संघर्ष में
आदमी अकेला
होता है, सफलता में
दुनिया उसके साथ होती है,
जिस्-जिस् पर ये जग हँसा है,
उसी ने इतिहास रचा है.....



प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन 3-5 मार्च 2017 हेतु www.yognature.org से पंजीकरण करें।



बड़ी लकीर को छोटा करने के लिए उसे काटने के बजाय अलग से उससे बड़ी लकीर खींच लेने की सीख दी जाती है। और इस बड़ी लकीर को खींचने की साधना के साधन ही पवित्र न हुए तो अपेक्षित परिणाम की आशा रखना भी व्यर्थ ही है। आज तो नियति का भी संकट है। इसीलिए कहा जाता है “कहीं पर निगाहें कहीं पर निशाना”। आज हम अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चौराहे पर आ गए हैं। यहाँ एक रास्ता बिना साधनों के “तप” से तय किया जाता है। दूसरे रास्ते पर किराये के साधन उपलब्ध हैं। तीसरे रास्ते से जाने के लिए अपहृत/छीने हुए/दीनता वश प्राप्त साधनों का प्रयोग किया जाता है। चौथा रास्ता वह है जिसे हम अपने पुरुषार्थ से सृजित साधनों के साथ अपनाते हैं। हमें अपने बचपन के वह दिन भी याद आते हैं जब हमने कई तरह की दौड़ों में हिस्सा लिया। एक टांग, तीन टांग, कुर्सी, बोरा व एक हाथ पीछे बाँधकर जलेबी खाने जैसी कई दौड़ें हुआ करती थीं। सभी में प्रथम स्थान पाने के लिए ढकेलने, टांग मारने, हाथ मारने जैसी युक्तियों का भी सहारा लिया जाता था। समय, परिस्थिति के साथ-साथ ये सारी युक्तियाँ, रास्ते किसी न किसी रूप में आज भी प्रचलित हैं। हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में भी अक्सर ऐसी घटनाएँ घटित होती रहती हैं। अपने को ही सर्वगुण सम्पन्न समझ दूसरों की ही कमियाँ देखने के अविवेक में हम अपनी कमजोरियों की तरफ ध्यान तक नहीं देते। अपने चिंतन व कार्य की श्रेष्ठता स्थापित करने की प्रतिद्वन्द्वता में हम वह सब कर बैठते हैं जो मानव से इतर श्रेणी में भी न देखा न सुना गया हो। आज हम उसी डाल को काट रहे हैं जिस पर बैठे हैं। हमारा यही अविवेक हमें मानवोचित गुणों से वंचित करता है। प्रकृति पुरुष मानव अपनी संरचना के मूल तत्वों के स्रोत पंचमहाभूतिक, प्रकृति युक्त पर्यावरण का अस्तित्व मिटाने को कटिबद्ध हो चला है। इन विषम परिस्थितियों में अप्रदूषित पंचभौतिक पर्यावरण की स्थापना हेतु 68 वर्षों तक मानवीय कर्तव्यों का निर्वहन करते-करते भाई अनुपम मिश्र का महाप्रयाण खतरे की घंटी है। उन्होंने कैंसर से लड़ते-लड़ते ठीक ही कहा है कि “अब पर्यावरण ही ऐसा हो गया है कि प्राणघातक बीमारियों के लिए अन्य कारकों की आवश्यकता ही नहीं बची।”

हम आरोग्य साधकों को इन घटनाओं से प्रेरणा अवश्य लेनी होगी। नहीं तो सत्य ही होगा—‘अब पछिताय का होत है जब चिड़िया चुग गई खेत’।

“परिषद् प्रभा” आप सब की आहुतियों से इन विषम परिस्थितियों में पर्यावरण संरक्षण के माध्यम से “सबको आरोग्य” प्रदान करने का अनुष्ठान सफल कर सकेगी इसी आशा और विश्वास के साथ साधनारत आपका सहयोगी एवं शुभाकांक्षी।

—परिषद् प्रभा सम्पादक मण्डल

19 दिसम्बर 2016 को पंच महाभूत में विलीन हुए जल तत्व के चितरे कर्मयोगी भाई अनुपम मिश्र

जल तत्व के चितरे कर्मयोगी भाई अनुपम मिश्र की अन्तिम सांसों में प्रकृति अनुकूल कुदरती उपचार से पूर्ण आरोग्य के प्रयासों का खाका तथा कुछ रच देने की कल्पना थी।

“आधुनिक शहरी जीवन के विस्तार से आज हर वस्तु में प्रवेश कर चुके रसायनों के बाद कैंसर जैसी प्राणघातक बीमारियों को न्यौता देने के लिए बीड़ी आदि मादक पदार्थों के प्रयोग की भी आवश्यकता नहीं” यह अनुपम निष्कर्ष देने वाले प्रकृति पुरुष की संकल्प यात्रा 68 वर्ष में विराम ले लेगी ऐसी आशा भी न थी। अपने परिवार के साथ दिनांक 7 दिसम्बर 2016 को सायं 7.00 बजे केन्द्रीय गांधी स्मारक निधि कार्यालय की सीढ़ियों पर बैठे-बैठे प्रकृति दर्शन कर रहे अनुपम भाई ने हमारे कार्यों की स्वतः कुशलक्षेम पूँछी। इस वार्ता में ही उन्होंने कार्यों को परस्पर आपसी चर्चा के द्वारा व्यवस्थित करने की भावना व्यक्त की। इसके उपरान्त हमें संस्था के ही कार्यों से देवरिया, रायपुर की यात्रा पर जाना पड़ा। इस यात्रा के अन्तिम दिन श्री मिश्र के महाप्रयाण का समाचार मिलने से स्तब्ध हो जाना स्वाभाविक ही था। अपनी आरोग्य साधना के साथ ही सामाजिक उत्तरदायित्वों के निर्वहन की तत्परता का साहस संजोने का अनुपम जी का प्रयास हम सबके लिए सदैव अनुकरणीय रहेगा। माननीय श्रीकेयूर भूषण जी के सान्निध्य में 19 दिसम्बर को रायपुर में हम सभी साथियों ने श्री अनुपम भाई के व्यक्तित्व व कृतित्व का चिंतन करते हुए उनके अधूरे कार्यों को पूरा करने का संकल्प लिया तथा दिवंगत आत्मा की शांति तथा परिवार को इस महाघात को सहने की शक्ति देने की ईश्वर से प्रार्थना की गई।

जो व्यक्ति शक्ति न होते हुए भी उन से हार नहीं मानता उसे दुनिया की कोई ताकत हरा नहीं सकती।

समाचार दर्पण

1. 6 दिसम्बर 2016 को केन्द्रीय गांधी स्मारक निधि राजघाट नई दिल्ली अतिथि ग्रह में माननीय शंकरानन्द सरस्वती की अध्यक्षता में कार्यक्रम संचालन हेतु सभी सम्बद्ध संस्थाओं की एक दिवसीय बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में डॉ. शिवकुमार शर्मा (हनुमानगढ़), डॉ. आर. एस. डबास (नई दिल्ली), डॉ. एस.एन. तिवारी (छत्तीसगढ़), डॉ. विकास रुहल (पानीपत), डॉ. एकलव्य चोरा (जयपुर), डी.डी. शेन्द्रे (नागपुर), डॉ. टी.एन. श्रीवास्तव, डॉ. नवल (वाराणसी), डॉ. वशिष्ठ (शामली), डॉ. छैलबिहारी (उदयपुर), डॉ. विश्वकर्मा (महाराजगंज) आदि अनेक वक्ताओं ने अपने विचार रखे। सभी ने परिषद् की परीक्षाओं को रोजगार के स्थान पर मात्र प्रचार-प्रसार के लिए आयोजित करने के लिए स्वयं परीक्षा आदि कराने का संकल्प लिया गया। महामंत्री ने परिषद् की ऐसी असम्बद्ध संस्थाओं/व्यक्तियों द्वारा मनमाने ढंग से परिषद् की परीक्षाओं को संचालित करने की जानकारी देते हुए सम्बद्ध संस्थाओं के द्वारा बिना व्यवहारिक ज्ञान की पर्याप्त व्यवस्था के अभाव में परीक्षार्थियों के घर-घर पेपर, कॉपी वितरित कर निर्धारित समय के आगे-पीछे परीक्षा कार्य सम्पन्न कराने पर की गई कार्यवाही की जानकारी दी। महामंत्री ने व्यवहारिक ज्ञान की सुविधा के स्तर के आधार पर सम्बद्ध संस्थाओं को वर्गीकृत करने के साथ परिषद् के विधान अनुसार प्रशिक्षण सामग्री के साथ सेमिस्टर युक्त पद्धति पर ज्ञान के प्रचार-प्रसार का विवरण

प्रस्तुत किया। सभी ने इसे जून 2017 से लागू करने की संभावना पर जोर दिया। महामंत्री ने प्रचार-प्रसार हेतु होने वाली परीक्षाओं को सम्बन्धित केन्द्रों द्वारा स्वयं स्वावलम्बी ढंग से तथा रोजगारोन्मुखी परीक्षाओं को परिषद् के विधान अनुसार व्यवस्थित करने की जानकारी दी। सभा अध्यक्ष ने व्यवस्थित, व्यवहारिक, मानकीकृत शिक्षण-प्रशिक्षण के प्रयासों पर जोर देते हुए सभी का आभार व्यक्त किया। श्रीभगवान चौपड़यावाला ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। डॉ. अतुल ने व्यवस्था में सहभागिता का प्रयास किया। प्राकृतिक आहार-व्यवहार के साथ बैठक सम्पन्न हुई तथा सम्बन्धित केन्द्रों ने परीक्षा की सामग्रियाँ प्राप्त कीं।

2. 10-11 दिसम्बर 2016 को पूरे देश में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के तत्वाधान में नियोजित परीक्षाएँ में सम्पन्न हुईं। कुछ संस्थाओं ने केवल प्रचार-प्रसार के लिए इन परीक्षाओं को स्वतः अपने ढंग से सम्पन्न किया। गोरखपुर, देवरिया, महाराजगंज, मंडावली (दिल्ली), नागपुर, हनुमानगढ़, अमरावती, विलासपुर, लखनऊ, दुर्ग, इलाहाबाद, पनगरा, छतरपुर में परिषद् के मार्गदर्शन व प्रत्यक्ष देखरेख में परीक्षाएँ सम्पन्न हुईं।

3. श्री नवल राय बूली देवी लोहाना चेरिटेबिल ट्रस्ट के अध्यक्ष अनिल लोहाना, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संघ के डॉ. त्रिलोक शर्मा, आई.एन.ओ. के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. शिव कुमार शर्मा के नेतृत्व में संगठन के पदाधिकारियों ने चिकित्सा मंत्री माननीय कालीचरण सराफ जी का उनके आवासीय कार्यालय पर अभिनन्दन करते हुए अनुभवी व डिप्लोमाधारी चिकित्सकों

को शासकीय मान्यता देते हुए प्राकृतिक व योग चिकित्सा के प्रचार-प्रसार की योजनाओं को शासकीय व अशासकीय समन्वय से संचालित कराने का अनुरोध पत्र प्रस्तुत किया।

4. कंचन सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा देश के कई भागों में प्राकृतिक चिकित्सा के शिविरों का आयोजन किया गया।

5. नव निर्वाचित छत्तीसगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के अध्यक्ष डॉ. छगनलाल सोनवानी की अध्यक्षता में कार्यकारिणी की बैठक 17 दिसम्बर 2016 को सायं 3 बजे आरोग्य मंदिर चौबे कॉलोनी में सम्पन्न हुई। परस्पर परिचय के बाद प्रदेश में प्राकृतिक चिकित्सा व योग के प्रचार-प्रसार के लिए सक्रियता से प्रयास करने का संकल्प लिया गया। बैठक में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के माध्यम से रायपुर में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के प्राकृतिक चिकित्सा व योग संस्थान की स्थापना हेतु माननीय मुख्यमंत्री जी की घोषणा अनुसार जमीन व अन्य सहयोग देने की घोषणा की पूर्ति में पूर्ण सहयोग बनाने पर सहमति हुई। 3, 4, 5, 6 मार्च को छत्तीसगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के 36वें महाधिवेशन के आयोजन को आरोग्य उत्सव के रूप में बनाने की तैयारियों की समीक्षा हुई। सभा में आमंत्रित भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा स्नातक संघ का भी सहयोग लेने पर सहमति बनी। परिषद् के राष्ट्रीय महामंत्री द्वारा आयोजन के मुख्य आधार विषय “भोजन से आरोग्य” को स्वीकार किया गया। मुख्य अतिथि राष्ट्रीय महामंत्री के उद्बोधन व धन्यवाद ज्ञापन से सभा सम्पन्न हुई।

18 दिसम्बर 2016 को आरोग्य मंदिर, रायपुर में परिषद् कार्यकारिणी की बैठक सम्पन्न

18 दिसम्बर 2016 को आरोग्य मंदिर रायपुर में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् कोलकाता की राष्ट्रीय कार्यकारिणी ने पिछली बैठक की कार्यवाही, 2015-16 का लेखा ऑडिट, 2016-17 का वार्षिक बजट तथा अब तक हुई प्रगति का विवरण स्वीकार करते हुए मार्च में होने वाले रायपुर महाधिवेशन की व्यवस्था तथा व्यय की स्वीकृति दी। बैठक में परिषद् की परीक्षाओं को और सुव्यवस्थित, व्यवहारिक, पारदर्शी, वैधानिक बनाने के लिए नियमों का प्रारूप 15 फरवरी 2017 तक सौंपने का उत्तरदायित्व डॉ. रवीन्द्र सिंह डबास, संस्था की देनदारियों को वसूलने का उत्तरदायित्व स्वामी शंकरानन्द, संस्था के संसाधनों आदि को परिषद् कार्यालय में जमा कराने का उत्तरदायित्व डॉ. विनोद पाठक व कर्मचारियों की सेवा शर्तों सहित हित लाभ की नियमावली संकलित करने की जिम्मेदारी डॉ. टाकू को दी गई। ये सभी अपना कार्य 15 फरवरी तक पूर्ण कर महामंत्री को विधिवत् सौंप देंगे। परिषद् के अध्यक्ष माननीय केयूर भूषण जी ने अपने उद्बोधन में इस परिषद् के लिए सरकार द्वारा स्वीकृत संविधान, उद्देश्यों व नियमों के अनुरूप ही कार्य करने की व्यवस्था के प्रचलित रहने की सहमति व्यक्त की। चर्चा में संस्था के कुछ पदाधिकारियों के द्वारा कार्यों में अपेक्षित रुचि न लेने व महामंत्री के कार्यों में अनुचित हस्तक्षेप करने की गम्भीरता से लेते हुए अपने-अपने आचार-व्यवहार में सहृदयता, सत्यनिष्ठ, सहयोग की भावना को अपनाने का संकल्प पारित हुआ। नियमानुकूल वित्तीय प्रबन्धन आदि के संदर्भ में 11 प्रस्तावों को भी स्वीकार किया गया।

3-5 मार्च 2017 को शहीद स्मारक भवन में आयोजित हो रहे परिषद् के 36वें महाधिवेशन में सहभागिता हेतु इसके व्यवहारिक प्रचार-प्रसार/प्राकृतिक चिकित्सा से सम्बन्धित लेख अनिवार्य रूप से भेजते हुए परिषद् की वेबसाइट www.yognature.org पर उपलब्ध आवेदन के माध्यम से पूर्व पंजीकरण कराना अनिवार्य है। पूर्ण विवरण के लिए परिषद् की वेबसाइट देखें।

—महामंत्री

हंसी के सहारे हर मुश्किल का सामना किया जा सकता है

दिल्ली के प्रसिद्ध सूफी संत निजामुद्दीन औलिया अपने भांजे सैय्यद नूह से बहुत प्रेम करते थे। नूह छोटी उम्र में ही सूफी मत का विद्वान बन गया था। हजरत निजामुद्दीन नूह को अपना उत्तराधिकारी बनाना चाहते थे, लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। नूह का आकस्मिक निधन हो गया। अपने प्रिय भांजे के देहांत से निजामुद्दीन औलिया को बड़ा आघात लगा और वे बेहद उदास व गुमसुम रहने लगे। अमीर खुसरो अपने प्रिय गुरु की इस अवसादग्रस्त स्थिति से बड़े दुखी थे और हर क्षण इस कोशिश में रहते थे कि किसी तरह गुरु के चेहरे पर मुस्कान लौट आए।

वसंत का महीना था। खुसरो अपने कुछ सूफी साथियों के साथ सैर करने निकले। उन्होंने देखा कि प्राचीन कालका देवी के मंदिर परिसर के निकट कुछ श्रद्धालु पीले वस्त्र धारण कर ढोल-मंजीरे बजाकर मस्ती

■ विनोद कुमार यादव

से नाच-गा रहे थे। उत्सुकतावश खुसरो ने मस्ती में डूबे लोगों से पूछा कि आप लोग क्या कर रहे हैं? एक व्यक्ति ने बताया कि आज वसंत पंचमी है। हम सब ज्ञान की अधिष्ठात्री को प्रसन्न करने के लिए उन पर सरसों के फूल चढ़ाने जा रहे हैं। तब खुसरो ने सोचा कि मेरे गुरु उदास हैं। उन्हें खुश करने के लिए मैं भी उन्हें सरसों के फूल अर्पित करूँगा। खुसरो ने सरसों के फूल मुकुट की तरह अपनी पगड़ी में सजा लिए और अपनी पीर भाईयों व सूफी कव्वालों के साथ सज-संवर कर नाचते गाते हजरत निजामुद्दीन की खानकाह की ओर चल दिए। वहाँ पहुँचकर खुसरो खूब नाचे-गाए और अपने साथियों के साथ ठहाके लगाकर हंसते रहे। खुसरो के नाचने-गाने और अपने साथियों के साथ खिलखिलाकर हंसने की मस्त अदा व विचित्र वेशभूषा देखकर निजामुद्दीन औलिया

भी हंसने लगे और अवसादग्रस्त अवस्था से निजात पा गए।

दरअसल, हास्य एक सार्वभौमिक भाषा की स्वाभाविक अभिव्यक्ति है। हंसता हुआ चेहरा व हँसी संक्रात्मक होती है। हंसना एक सकारात्मक भाव है। जब हम किसी को खिलखिलाकर हंसते हुए देखते हैं तो हमारा मस्तिष्क अनायास ही चेहरे की मांसपेशियों को हँसने के लिए विवश कर देता है। हँसना शारीरिक बीमारियों तथा मानसिक व्याधियों से निजात पाने का सर्वोत्तम उपाय है। ठहाके लगाने व खिलखिलाकर हँसने से छाती व पेट के मध्य स्थित डायफ्राम में स्पंदन होता है। हँसने से डायफ्राम की झिल्ली सक्रिय होने से पेट, फेफड़े व लीवर की स्वाभाविक मालिश होती है। हंसने से समस्त शरीर की कोशिकाओं में ऑक्सीजन का संचार होता है। हृदय की शिराओं में रक्त का परिसंचरण सुचारू ढंग से होने लगता है। ठहाके से महत्वपूर्ण रसायन एंडोर्फिन तथा सेरोटोनिन का पर्याप्त मात्रा में उत्सर्जन होता है। हंसने का बेशकीमती उपहार इस चराचर जगत में परमेश्वर ने केवल मनुष्य को ही दिया है।

सपने देखे और सच हुए

प्रकाश सूक्ष्म ऊर्जाकणों से बना है। ये ऊर्जाकण निश्चित मात्रा में बहते रहते हैं। यह पता लगने के बाद विज्ञान ने दुनिया ही बदल दी। जानकर हैरानी होगी कि इसका आभास म्युनिख विश्वविद्यालय में विज्ञान पढ़ा रहे मैक्स प्लैंक को सपने में हुआ था। इक्कीस वर्ष की आयु में भौतिक शास्त्र में पीएचडी करने के बाद प्लैंक बीस साल तक प्रयोगशाला में शोध करते रहे। दिन-रात जुटे रहने पर भी उन्हें कुछ हासिल नहीं हुआ। वे सोचने लगे थे कि क्या बीस साल का

■ रत्नाकर त्रिपाठी

श्रम यूँ ही निरर्थक चला जाएगा? फिर एक सपने ने उनके सामने वह रहस्य ला कर रख दिया, जिसने सालों पहले पदार्थ की तरह ऊर्जालोक का भी अस्तित्व सिद्ध कर दिया। बंदूक की गोलियों, अणु को तोड़ कर बम बना लेने, अपने पुरखों की विरासत के साथ जन्म लेने और अपनी अलग पहचान रखने वाले गुणसूत्र (डीएनए) का पता, फिर फेडिक ऑगस्ट द्वारा बेनजीन जैसा जटिल रासायनिक फार्मूला बनाने जैसे चमत्कारों को

भी सपनों की देन माना जाता है। अपने मित्र फ्रांसिस क्रिक के साथ मिलकर डी. एन.ए. की खोज करने वाले जेम्स वॉटसन का कहना था कि उन्होंने सपने में ढेर सारी स्पायरल सीढ़ियाँ देखी थीं, जिस कारण ये बेहतरीन खोज वे कर पाए। जो सत्य और रहस्य जागती हुई अवस्था में लाख कोशिशों से भी हाथ नहीं आते, उन्हें सपने उजागर कर देते हैं। इस सच्चाई का अर्थ है कि जगत में मनुष्य सबसे बड़ा चमत्कार है। अध्यात्म इस निष्कर्ष पर ला कर छोड़ देता है कि एक मनुष्य इतना चमत्कारी हो सकता है, तो संसार के छह अरब लोगों के भीतर कितनी संभावनाएँ होंगी।

जीवन के माधुर्य का रस लेने के लिए हमें बीती बातों को भुला देने की शक्ति अवश्य धारण करनी है।

विदेशी दालों का फीका स्वाद

■ भरत डोगरा

दलहन उत्पादन बढ़ाने से मिट्टी को नाइट्रोजन मिलेगा और पशुओं को भी चारे का अतिरिक्त पोषण मिलेगा। लोग आयातित दाल मजबूरी में ही खाते हैं। जब दलहन उत्पादन बढ़ाने की संभावनाएँ हैं, तो आयात पर निर्भर क्यों रहा जाए?

विभिन्न दालों की बढ़ी कीमती के बीच कुछ समय पहले सरकार ने साढ़े छह लाख टन दालों के आयात का निर्णय लिया था। दालों की कमी पूरी करने के लिए आयात करना सरकार के लिए भले मजबूरी हो, पर यह सवाल उठाना जरूरी हो गया है कि आखिर हम इस स्थिति में क्यों पहुँचे कि इतने बड़े पैमाने पर दाल का आयात करना पड़ा। हमारे देश में दलहन उत्पादन की दृष्टि से बड़ा अनुकूल क्षेत्र है। आखिर ऐसी स्थिति क्यों आई कि दलहन का उत्पादन कम हुआ और आयात की जरूरत पड़ी है।

हाल के वर्षों में अनेक कारणों से दलहन की खेती की बहुत उपेक्षा हुई है। हरित क्रांति के दौर में तकनीक में जो बदलाव आए और मुख्य अनाजों की जिन किस्मों का प्रसार हुआ, उनका दलहन की फसलों के साथ मिश्रित खेती पर प्रतिकूल असर पड़ा। इस कारण केवल हमारे देश की नहीं, उस दौर में अनेक देशों में भी दलहन की फसलों में कमी आई। चूँकि दालें हमारे देश में प्रोटीन का सबसे प्रमुख स्रोत रही हैं, अतः प्रोटीन की कमी से कुपोषण की समस्या और विकट हुई।

दलहन की खेती में कमी आने से मिट्टी के प्राकृतिक उपजाऊपन पर भी बहुत प्रतिकूल असर पड़ा। दलहन की फसल मिट्टी से जो प्राप्त करती है, उसे पुनः मिट्टी में लौटा देती है। इस तरह सैकड़ों वर्ष की खेती के बाद भी मिट्टी का प्राकृतिक उपजाऊ पन बना रहा। पर इस संतुलन के टूटने से मिट्टी की उर्वरता का तेजी से ह्रास हुआ व वह कृत्रिम उर्वरक पर निर्भर होती गई। इससे मिट्टी की गुणवत्ता, पर्यावरण और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर हुए। पहले जो फसल चक्र चलते थे, उसमें या तो अनाज की फसल के बाद दलहन की फसल जरूर लगाई जाती थी या मिश्रित खेती करते हुए अनाज की फसल के साथ ही दलहन भी लगाई जाती थी। इससे धरती को भी पोषण मिल जाता था और गांववासियों के लिए भी पोषण का संतुलन बना रहता था। इस तरह के फसल चक्र और मिश्रित खेती में कमी आने से सदियों से चली आ रही यह व्यवस्था हाल के समय में बुरी तरह से टूटी।

दलहन की विभिन्न फसलों से पशुओं के लिए पौष्टिक चारा और ग्रामीणों को दैनिक जीवन के उपयोग की बहुत सी अन्य

वस्तुएं भी मिल जाती थीं। दलहन उत्पादन में कमी आने से इसमें भी कमी आई है। इसके अलावा दालों की प्रोसेसिंग से जुड़े जो अनेक कुटीर उद्योग हैं, उनमें भी कमी आई है।

अब यदि बड़ी मात्रा में आयात कर दालों की कमी दूर की जाती है, तो इससे शहरी उपभोक्ता की समस्या चाहे कम हो जाए, पर गांववासियों के पोषण, उनके पशुओं के पोषण, उनके खेतों के पोषण की समस्या तो दूर नहीं हो सकेगी। इसके अलावा शहरी उपभोक्ता प्रायः अपने देश की दालों को ही पसंद करते हैं। आयातित दाल के मजबूरी में ही खाते हैं। अतः दालों के दीर्घकालीन अधिक आयात से हमारी समस्याएं हल नहीं होंगी।

अतः देश में दलहन उत्पादन बढ़ाना जरूरी है। जबकि ऐसा करने के बजाय हमारे देश में म्यांमार व मोजाबिक जैसे देशों से दाल आयात के समझौते की संभावना बनी है। लेकिन यह भी स्पष्ट है कि लम्बे समय तक ऐसा आयात हितकारी नहीं होगा। जब हमारे देश में दलहन उत्पादन बढ़ाने की तमाम संभावनाएं मौजूद हैं, तो उचित नीतियाँ अपनाकर इस दिशा में आगे बढ़ना चाहिए।

!! सूर्य नमस्कार !!

हिन्दुओं में सुबह उठकर सूर्य को जल चढ़ाते हुए नमस्कार करने की परम्परा है।

वैज्ञानिक तर्क—पानी के बीच से आने वाली सूर्य की किरणें जब आँखों में पहुँचती हैं, तब हमारी आँखों की रोशनी अच्छी होती है।

व्यर्थ कर्म भारीपन व थकान लाते हैं, जबकि श्रेष्ठ कर्म हमें प्रसन्न व हल्का बनाकर ताजगी प्रदान करते हैं।

खजूर और दूध सेहत का खजाना

- डाइजेशन के लिए फायदेमंद, जोड़ों का भी दर्द होगा दूर।
- दूध और खजूर ताकत के लिए अच्छे स्रोत हैं। इसे नाश्ते में लेना फायदेमंद हो सकता है।

दूध और खजूर अकेले ही ताकत के भरपूर स्रोत हैं और इनका शोक तो सेहत के लिए खजाना ही है। ग्लूकोज और फ्रक्टोज से भरपूर खजूर एनर्जी बूस्ट करने का बेस्ट सोर्स होता है। एक्सपर्ट के अनुसार खजूर का दूध के साथ नाश्ते में लेना ज्यादा फायदेमंद होता है। इसमें डाले जाने वाले खजूर की मात्रा व्यक्ति के डाइजेशन पर डिपेंड करती है।

कैसे बनाये खजूर वाला दूध

पांच खजूर को एक गिलास दूध में डालकर धीमी आंच पर दस मिनट तक पकने

दें। इसके बाद आंच से उतारें और गुनगुना करके पियें।

ये हैं फायदे—

डाइजेशन—इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो डाइजेशन के लिए फायदेमंद होता है। इसे पीने से कब्ज की दिक्कत दूर होती है।

हार्ट प्रॉब्लम—इसमें कॉलेस्ट्रॉल नहीं होता जो दिल को हैल्दी बनाकर रखता है।

ज्वाइंट पेन—दूध और खजूर दोनों में कैल्शियम होता है जो जोड़ों के दर्द से निजात

दिलाता है।

ब्रेन पावर—इस ड्रिंक में विटामिन बी6 होता है, जो दिमाग तेज करने में मदद करता है। इससे मेमोरी भी तेज होती है।

मजबूत दाँत—इस ड्रिंक में फास्फोरस होता है जो दाँतों को मजबूत रखता है। मसूड़ों के लिए भी यह लाभदायक है।

कमजोरी—इसमें ग्लूकोज, फ्रक्टोज की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में इससे बाँडी को फौरन एनर्जी मिलती है।

मसल्स बिल्डिंग—इसमें अच्छा खासा प्रोटीन होता है जो मसल्स बिल्डिंग में मदद करता है।

एनीमिया—दूध और खजूर में मौजूद आयरन खून की कमी यानी एनीमिया से बचाने में कारगर साबित होता है।

खूबसूरती बढ़ाये—दूध में खजूर मिलाकर पीने से ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है, जिससे त्वचा निखरती है। ■

सभी परिस्थितियों में सन्तुलन बनाये रखना प्रसन्नता की चाबी 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)
(3 साल 6 महीने) (राजघाट कालोनी, दिल्ली)
- ★ ए.एन.एम. (नर्सिंग)
- ★ एम.डी. (हर्बल मेडिसिन)
- ★ एम.डी. (नेचुरोपैथी मेडिसिन)
- ★ पी.डी.ई.एम.एम. (इमरजेन्सी मेडिसिन)
- ★ डी.ओ.टी. (ऑपथो)
- ★ होटल मैनेजमेंट
- ★ फायर सेफ्टी इंजीनियर

- ★ डी.ए.एम.एस. (आयुर्वेद)
- ★ डी.एम.एल.टी. (पैथो)
- ★ डी.पी.टी. (फिजियो)
- ★ सी.डी. (डायबोटोलॉजिस्ट)
- ★ सी.सी.एच. (चाईल्ड हेल्थ)
- ★ सी.जी.ओ. (आयनोकोलॉजी)
- ★ डी.पी.एच. (होमियोपैथी फार्मसी)
- ★ कम्प्यूटर इंजीनियर
- ★ ऑफिस मैनेजमेंट
- ★ डी.यू.एम.एस. (यूनानी)
- ★ डी.यू.पी. (यूनानी फार्मसी)
- ★ डी.ए.पी. (आयुर्वेद फार्मसी)
- ★ टैक्नीकल
- ★ आय.टी.आय.
- ★ कम्प्यूटर इंजीनियर
- ★ जर्नलिज्म
- ★ ब्यूटी फैशन स्कूल

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

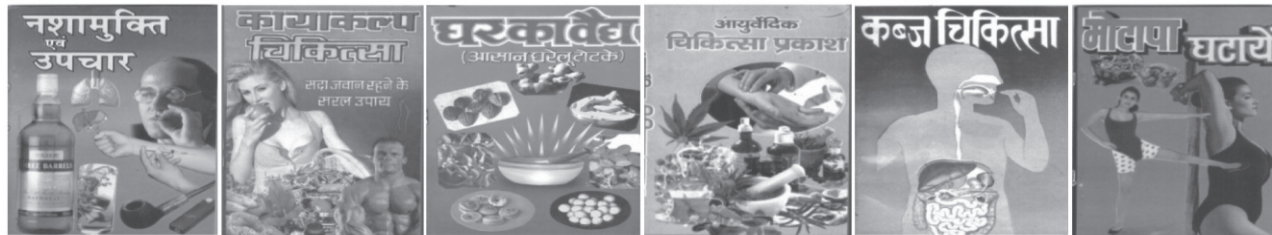
स्थापित @ 1935 अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त शिक्षण केन्द्र  मेडिकल हाऊस सन 1935 से चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकों का प्रकाशन एवं मासिक चिकित्सा देहली पत्रिका का गत 57 वर्ष से सफल सम्पादन करता आ रहा है। अब संस्था ने निर्णय लिया है कि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के महत्व 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 सेंटर फार नेचुरोपैथी

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 (उप्र) 201001
Phone : 0120-4210257, 2835551, 9818647747, 7838958380
Visit : www.medicalhousedelhi.com, www.sexayurveda.com
E-mail : info@medicalhousedelhi.com

प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, ऐलोपैथिक, स्त्री एवं बाल रोग, पुरुष गुप्त रोग, ज्योतिष एवं वास्तु, एक्सप्रेसर सम्बन्धी पुस्तकें एवं उपकरण, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक दवाइयों सभी मंदर टिकचर, 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 मुहांसे और झाईयाँ, शराव 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।

खतरनाक है टुकड़ों में नींद लेना

लम्बी और चैन की नींद सौभाग्यशाली लोगों को ही मिलती है, सभी के लिए एक बार में 7-9 घंटे सोना संभव नहीं है। नींद की कमी से कई सारी बीमारियाँ भी होने लगती हैं। जो लोग एक बार में भरपूर नींद नहीं ले पाते हैं या फिर देर रात तक जगने के बाद सोते हैं उनके मन में अक्सर ख्याल आता है कि क्यों न टुकड़ों में नींद पूरी की जाए।

ऐसे में अमेरिका की जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने अपनी स्टडी में दो तरह की नींद का अध्ययन किया। बिना व्यवधान के लम्बी नींद और दूसरी कम समय के लिए टुकड़ों में ली जाने वाली नींद। इस स्टडी में 62 सेहतमंद पुरुषों को शामिल किया गया और एक लेबोरेटरी में रखा गया। इनमें कुछ लोगों को बार-बार जगाया गया।

शोध का परिणाम

■ डॉ. अनिल श्रीवास्तव

वैज्ञानिकों ने इस शोध में पाया कि पहली रात के बाद दोनों ही समूह के प्रतिभागियों को थकान थी। बाद की रातों में टुकड़ों में सोने वाले समूह की अपेक्षा देर रात के बाद शांति से सोने वाले समूह के लोगों का मूड 30 प्रतिशत बेहतर था। यह भी पता चला कि टुकड़ों में सोने वाले लोग अगले दिन ज्यादा थके और सुस्त नजर आए।

दिन में सोना खतरनाक

स्पील जर्नल में पब्लिश हुए एक-दूसरे शोध की मानें तो जो लोग दिन में 6 घंटे की नींद लेते हैं, उन्हें रात में सात घंटे रोज नींद लेने वालों की अपेक्षा बीमारी का खतरा चार गुना ज्यादा रहता है।

याददाश्त कमजोर होना

कम नींद लेने का प्रभाव दिमाग पर पड़ता है और दिमाग सही तरीके से काम नहीं करता। इसकी वजह से पढ़ने, सीखने व

- एक स्टडी की मानें तो बार-बार नींद टूटने से शरीर पर बुरा असर पड़ता है।
- खूब थके हों और झपकी आ जाए तो आप तरौताजा हो जाते हैं। लेकिन ऐसी दशा में पूरी नींद न लेना या लगातार टुकड़ों में सोना सेहत के लिए अच्छा नहीं है।

निर्णय लेने की क्षमता कमजोर हो जाती है।

भूख ज्यादा लगना

टुकड़ों में नींद लेने से मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है। कम नींद लेने के कारण हॉर्मोन में असंतुलन भी होता है जिसके कारण ज्यादा भूख लगती है। इसके कारण ही अच्छी नींद न लेने वाले लोगों को पेट भरे का आभास देर से होता है। इसलिए टुकड़ों में नींद लेने के बजाय एक साथ लम्बी नींद लीजिए।

चौबीस घंटों में चौबीस मिनट

शारीरिक सुख को कुछ पल भूलकर यदि मन को ईश्वर की उपासना में लगाया जाए, तो शरीर के भीतर वास करने वाली आत्मा को सुख प्राप्त होता है।

उपासना ऐसा वटवृक्ष है, जिसकी छाया और फल से सबका हित होता है। ईश्वर की समीपता का लाभ उठाकर जीव अपने सामर्थ्य को अनंत गुना बढ़ा सकता है। ईश्वर की समीपता में जीव का आशाजनक विकास होता है। उससे वंचित रहना पड़े तो जीवन में कोई सार नहीं रहता। चौबीस घंटों में कम से कम चौबीस मिनट तो उपासना के लिए निकालने ही चाहिए। बाकी समय

■ स्वामी शिवानंद

शरीर की आवश्यकताएं पूरी करने के लिए काफी है। शरीर को उससे जुड़े कामों के लिए उपासना छोड़ने की मांग कौरव-पांडवों के बीच चलने वाले अनौचित्य जैसी है।

पाँडव पाँच गांवों की मांग अपने गुजारे के लिए कर रहे थे, पर दुर्योधन सुई की नोक के बराबर पृथ्वी देने को भी तैयार न हुआ। आखिर कृष्ण को महाभारत रचाने की

व्यवस्था करनी पड़ी। हमारा अज्ञान एवं मोह दुर्योधन की तरह सारे सामर्थ्य को शारीरिक सुख में खर्च कराना चाहता है और आत्मा रूपी अर्जुन के लिए आधा घंटा भी नहीं देना चाहता। यह अनीति अंततः दुष्परिणाम ही उत्पन्न करेगी और आज जो शरीर हमारा एकमात्र लक्ष्य बना हुआ है, वह भी चैन से न रह सकेगा।

तुलसी के पेड़ की पूजा

तुलसी की पूजा करने से घर में समृद्धि आती है। सुख-शांति बनी रहती है।

वैज्ञानिक तर्क—तुलसी इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है। लिहाजा अगर घर में पेड़ होगा, तो इसकी पत्तियों का इस्तेमाल भी होगा और उससे बीमारियाँ दूर होती हैं।

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

स्मार्ट फोन की रोशनी से अनिद्रा का खतरा

रात में इंटरनेट और मोबाइल पर अधिक समय बिताना आपको बीमार बना सकता है। सोने के समय स्मार्टफोन, टैबलेट या लैपटॉप के स्क्रीन पर देखने से अनिद्रा समेत कई बीमारियों का खतरा काफी हद तक बढ़ जाता है। स्मार्टफोन से निकलने वाली रोशनी का असर मस्तिष्क के साथ पूरे शरीर पर पड़ा है।

हार्मोन की प्रक्रिया में बाधा

स्मार्टफोन की रोशनी हमारे शरीर में मौजूद मेलाटोनिन हार्मोन की प्रक्रिया को बाधित कर देती है जिससे रात को नींद नहीं आती। मेलाटोनिन हार्मोन के कारण ही रात

में मस्तिष्क हमें सोने के लिए प्रेरित करता है। हमारा शरीर प्रकाश को लेकर कुदरती तौर पर एक विशेष प्रणाली का अनुकरण करता है। इसके मुताबिक अंधेरा होने पर हम रात में सोते हैं पर सुबह जगते हैं।

मस्तिष्क हो जाता भ्रमित

स्मार्टफोन की रोशनी तेज और शक्तिशाली होती है। यह हमारे मस्तिष्क को भ्रमित कर देती है कि अभी दिन है या रात। इस रोशनी का असर दिमाग पर पड़ता है। इससे शरीर मेलाटोनिन हार्मोन बनाना बंद कर देता है जिससे सोने का चक्र प्रभावित होता है और

अनिद्रा के साथ कई दूसरी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

शरीर पर असर

- स्मार्टफोन की रोशनी के कारण शरीर में न्यूरोटॉक्सिन बनता है जिससे अच्छी नींद नहीं आती।
- अच्छी नींद नहीं लेने से हमारी सीखने व याद करने की क्षमता और एकाग्रता प्रभावित होती है।
- मेलाटोनिन हार्मोन की प्रक्रिया बाधित होने से मोटापा और अवसाद का खतरा बढ़ जाता है।
- स्मार्टफोन की रोशनी के कारण अनिद्रा होने से प्रोस्टेट और स्तन कैंसर होने की आशंका रहती है।
- इसकी नीली रोशनी आंखों के रेटिना को गर्म कर देती है जिससे आंखों की रोशनी जा सकती है।

अपने आप गूँजते रहने वाला शब्द

लिखने की मजबूरी है अन्यथा तो यह ॐ ही है। इसे कैसे उच्चरित करें? ओम का यह चिह्न अद्भुत है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का प्रतीक है। ओकार ध्वनि के सौ से भी ज्यादा अर्थ दिए गए हैं। इस ध्वनि को दुनिया के सभी मंत्रों का सार कहा गया है। इसका नाद शरीर पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। बोलते वक्त 'ओ' पर ज्यादा जोर होता है। इसे प्रणव मंत्र भी कहते हैं। इस मंत्र का प्रारम्भ है, अंत नहीं, यह ब्रह्माण्ड की अनाहत ध्वनि है। अनाहत अर्थात् किसी भी प्रकार की टकराहट या दो चीजों या हाथों के संयोग से उत्पन्न ध्वनि नहीं। इसे अनहद भी कहते हैं। साधारण मनुष्य उस ध्वनि को सुन नहीं सकते, लेकिन जो भी ओम का उच्चारण करता रहता है, उसके आसपास

■ दीपक चौपड़ा

खुद ही सकारात्मक ऊर्जा का विकास होने लगता है। फिर भी उस ध्वनि को सुनने के लिए तो पूर्णतः मौन और ध्यान में होना जरूरी है। जो भी उस ध्वनि को सुनने लगता है वह परमात्मा से सीधा जुड़ने लगता है। ॐ का उच्चारण परमात्मा से जुड़ने का साधारण तरीका है। सभी मंत्रों का उच्चारण जीभ, होंठ, तालू, दांत, कंठ और फेफड़ों से निकलने वाली वायु के सम्मिलित प्रभाव से संभव होता है। इससे निकलने वाली ध्वनि शरीर के सभी चक्रों से टकराती है। इन चक्रों को नियंत्रित करके विकारों को दूर भगाया जा सकता है।

—स्वामी आत्मानंद

जमीन पर बैठकर भोजन करना

भारतीय संस्कृति के अनुसार जमीन पर बैठकर भोजन करना अच्छी बात होती है।

वैज्ञानिक तर्क—पलती मारकर बैठना एक प्रकार का योग आसन है। इस पोजीशन में बैठने से मस्तिष्क शांत रहता है और भोजन करते वक्त अगर दिमाग शांत हो तो पाचन क्रिया अच्छी रहती है। इस पोजीशन में बैठते ही खुद-ब-खुद दिमाग से एक सिग्नल पेट तक जाता है, कि वह भोजन के लिए तैयार हो जाये।

■ परमानन्दमय जीवन की असली नींव सन्तुलन है। यह ध्यान में रखने से आपका वर्तमान तथा भविष्य निश्चय ही सदा उज्ज्वल रहेंगे।

सेहत से जुड़ा है कचरा प्रबंधन

यह समय की मांग है कि कचरों को उनके उत्पादन स्रोत पर ही न्यून और हानिरहित करने का प्रबंध किया जाए। कचरे को खुले में छोड़ देने के बजाय उन्हें जमा करने की वैज्ञानिक नीति अपनाई जानी चाहिए।

विकास के साथ कचरा प्रबंधन और उससे पर्यावरण संरक्षण के बारे में कार्यनीति का प्रश्न मनुष्य के जीवन की रक्षा से जुड़ा है। अपनी सुविधाओं के लिए हमने कुछ ऐसे उत्पाद पैदा किए हैं, जिन्हें सड़ाया या गलाया नहीं जा सकता। इन्हें केवल वैज्ञानिक प्रबंधन से क्रय किया जा सकता है।

कचरा प्रबंधन के अभाव में शहर एवं कस्बों की सेहत बिगड़ने लगी है। ऐसे में कचरा के विभिन्न प्रकारों और उनसे होने वाले स्वास्थ्य क्षति का आकलन किया जाना बेहद जरूरी है। विकास की दौड़ में हमने समाज को जैविक उत्पादों के बजाय रासायनिक उत्पादों का हब बना दिया है। आज हर हाथ में मोबाइल है। बेशक वह उपयोगी भी है। मोबाइल, लैपटॉप, सीडी, पेन ड्राइव, रेफ्रीजरेटर, टेलीविजन और फोटो कॉपियर्स के नए-नए मॉडल बाजार में आ रहे हैं। पुराने और खराब इलेक्ट्रॉनिक उत्पाद, ई-कचरे में बदलते जा रहे हैं। हमने पूरे जीवनचक्र को ई-कचरों से घेर दिया है। हमारे आधिकांश शहरों और कस्बों में कचरा निस्तारण की कोई नीति नहीं है। स्थानीय निकाय, कचरे को उठाकर नदी, नालों या सड़कों के किनारे फेंक रहे हैं। इससे एक ओर नदी जल प्रदूषित हो रहा है, तो दूसरी ओर नदियों की सेहत खराब होती जा रही है। कचरों में आग लगाने से गैर जैविक कचरे हवा में विषैली गैसों घोल रहे हैं। दूसरी ओर कृषि सम्बन्धी जैविक कचरा आसानी से सड़-गल जाता है।

अपने देश में प्रतिदिन पंद्रह हजार टन प्लास्टिक कचरा का उत्पन्न होता है, जिसमें से मात्र नौ हजार टन ही पुनः उत्पाद बनाने के लिए चुना जाता है। शेष हमारे पर्यावरण

को नुकसान पहुँचाने के लिए छोड़ दिया जाता है। हमारे यहाँ चिकित्सा सम्बन्धी कचरे से विषाणुओं के फैलने का खतरा ज्यादा है।

विकसित देशों ने अपने यहाँ कचरा प्रबंध के उपाय तो किए ही हैं, ई-कचरे को विकासशील देशों की ओर भी सरकाना शुरू कर दिया है। यह नीति अपने यहाँ की समस्या को गरीब मुल्कों के माथे डालने जैसी ही है। कुछ कचरे को ही रिसाइकिल किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि दिन-प्रतिदिन के कचरे से जैविक कचरे और रिसाइकिल कचरे को अलग किया जाए। हमने कचरे को अलग-अलग रखने, उन्हें अलग-अलग निस्तारिक करने का कोई प्रबंध

नहीं किया है। जो कुछ हो रहा है वह कचरे से रिसाइकिल पदार्थों को चुनने वाले गरीबों के सहारे हो रहा है, जो स्वयं अपने पेट के लिए असुरक्षित ढंग से कूड़ा चुनते हैं।

कचरा निस्तारण की दिशा में हमने थोड़ा विलम्ब से सोचना शुरू किया है। कुछ जरूरी कानून भी बनाये हैं। बायो मेडिकल वेस्ट (मैनेजमेंट एण्ड हैंडलिंग) रूल, 2001, द बैटरीज (मैनेजमेंट एण्ड हैंडलिंग) रूल, 2001, प्लास्टिक वेस्ट (मैनेजमेंट एण्ड हैंडलिंग) रूल, 2011, प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट रूल, 2016 और ई-वेस्ट (मैनेजमेंट एण्ड हैंडलिंग) रूल 2011 बनाये जाने के बाद भी कचरा प्रबंधन में कोई सुधार नहीं दिख रहा। इसके लिए सफाई कर्मचारियों को उचित प्रशिक्षण और साजो-समान उपलब्ध कराने की जरूरत है। यह समय की मांग है कि कचरों को उनके उत्पादन स्रोत पर ही न्यून और हानिरहित करने का प्रबंध किया जाए। कचरे को खुले छोड़ देने के बजाय उन्हें जमा करने की वैज्ञानिक नीति अपनाई जानी चाहिए। यह काम कुशल कर्मचारियों द्वारा ही किया जाना चाहिए, न कि अप्रशिक्षित मजदूरों के द्वारा। आखिर हम आम जनता के स्वास्थ्य की उपेक्षा कर, अपराध ही तो कर रहे हैं?

शून्य से आगे की है यह घटना

एक सवाल हमेशा मन में आता है कि हमारा ब्रह्माण्ड आखिर किस चीज से बना है? कैसे बना है? जवाब की तलाश आज भी

विज्ञान में आज एक महत्वपूर्ण सवाल है, जो अनुत्तरित है। सवाल यह है कि यह ब्रह्माण्ड किस चीज से बना है। इसका जवाब हमें नहीं पता, क्योंकि इस ब्रह्माण्ड का 96% हिस्सा अदृश्य है। इसे ही डार्क एनर्जी या डार्क मैटर कहा जाता है। ये भी सिर्फ शब्द हैं, क्योंकि उन्हें नहीं पता कि वास्तव में ये हैं क्या? एक इस जगत को फैला रहा है और दूसरा इसे संकुचित कर रहा है। इस जगत का केवल चार फीसदी हिस्सा ही आणविक है। इस चार फीसदी में से भी 99.99% तारों

के बीच की अदृश्य धूल है, जो तारों या आकाशगंगा का रूप नहीं ले पाई। जो दृश्य जगत है, यानी सभी आकाशगंगा, अरबों तारे, खरबों ग्रह, ये सब महज 0.01% में हैं। इस 0.01% ब्रह्माण्ड का निर्माण कणों से हुआ है, लेकिन जब ये कण दूसरे कणों के साथ अंतःक्रिया नहीं करते, तो फिर सवाल है कि यह ब्रह्माण्ड किस चीज का बना है? किसी चीज से नहीं, या कहीं शून्य से, और यह एक वैज्ञानिक तथ्य है।

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेंटर

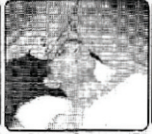
तनाव, मोटापा, कब्ज, गैस, कमर दर्द, दमा, ब्लड प्रेशर, अनिद्रा, शुगर, त्वचा रोग, साइनस, आदि रोगों से छुटकारा पायें

DETOXIFY YOUR BODY WITH NATUROPATHY

शरीर शोधन द्वारा रोगों से बचें प्राकृतिक चिकित्सा अपनायें



डॉक्टर परामर्श



मिट्टी पट्टी



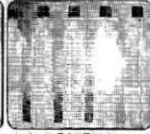
मालिश



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 : 26302703

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

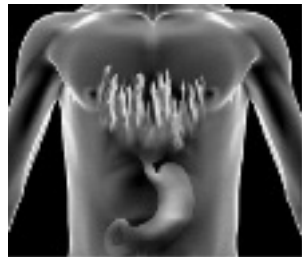
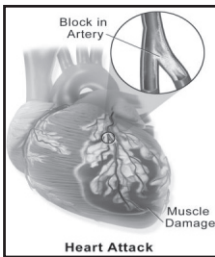
मो.: 9871560904

8802421517, 9873143421

शिव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

डॉ. शिव शंकर गुप्ता 'साधक'

योगाचार्य, डी.एन.वाई.एस, 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

माथे पर तिलक कितने प्रकार से लगाया जाता है और माथे पर तिलक क्यों लगाया जाता है?

■ आचार्य अरविन्द शास्त्री

भारतीय संस्कृति में तिलक लगाने की परम्परा अति प्राचीन है। प्रारम्भ से ही माना जाता है कि मस्तक पर तिलक लगाने से व्यक्ति का गौरव बढ़ता है। हिन्दू संस्कृति में एक पहचान चिन्ह का काम करता है तिलक। तिलक केवल धार्मिक मान्यता नहीं है बल्कि इसके पीछे कई वैज्ञानिक कारण भी हैं। तिलक केवल एक तरह से नहीं लगाया जाता। हिन्दू धर्म में जितने संतों के मत हैं, जितने पंथ हैं, सम्प्रदाय हैं, सनातन धर्म में शैव, शाक्त, वैष्णव और अन्य मतों के अलग-अलग तिलक होते हैं।

शैव—शैव परम्परा में ललाट पर चंदन की आड़ी रेखा या त्रिपुण्ड लगाया जाता है।

शाक्त—शाक्त सिंदूर का तिलक लगाते हैं। सिंदूर उग्रता का प्रतीक है। यह साधक की शक्ति या तेज बढ़ाने में सहायक माना जाता है।

वैष्णव—वैष्णव परम्परा में चौंसठ प्रकार के तिलक बताये गए हैं। इनमें प्रमुख हैं—लालश्री

तिलक—इसमें आसपास चंदन की व बीच में कुमकुम या हल्दी की खड़ी रेखायें बनी होती हैं।

विष्णु स्वामी तिलक—यह तिलक माथे पर दो चौड़ी खड़ी रेखाओं से बनता है। यह तिलक संकरा होते हुए भौंहों के बीच तक आता है।

रामानंद तिलक—विष्णुस्वामी तिलक के बीच में कुमकुम से खड़ी रेखा देने से रामानंदी तिलक बनता है।

श्यामश्री तिलक—इसे कृष्ण उपासक वैष्णव लगाते हैं। इसमें आसपास गोपीचंदन की तथा बीच में काले रंग की मोटी खड़ी रेखा होती है।

अन्य तिलक—गाणपत्य, तांत्रिक, कापालिक आदि के भिन्न तिलक होते हैं। कई साधु व संन्यासी भस्म का तिलक लगाते हैं।

पूजा और भक्ति का एक प्रमुख अंग

तिलक है। भारतीय संस्कृति में पूजा-अर्चना, संस्कार विधि, मंगल कार्य, यात्रा गमन, शुभ कार्यों के प्रारम्भ में माथे पर तिलक लगाकर उसे अक्षत से विभूषित किया जाता है। भारत में आज भी तिलक-आरती के साथ आदर सत्कार-स्वागत कर तिलक लगाया जाता है।

तिलक मस्तक पर दोनों भौंहों के बीच नासिका के ऊपर प्रारम्भिक स्थल पर लगाये जाते हैं जो हमारे चिंतन-मनन का स्थान है—यह चेतन-अवचेतन अवस्था में भी जागृत एवं सक्रिय रहता है, इसे आज्ञा-चक्र भी कहते हैं।

इसी चक्र के एक ओर दायीं ओर अजिमा नाड़ी होती है तथा दूसरी ओर वर्णा नाड़ी है।

इन दोनों के संगमल बिन्दु पर स्थित चक्र को निर्मल, विवेकशील, ऊर्जावान, जागृत रखने के साथ ही तनावमुक्त रहने हेतु ही तिलक लगाया जाता है।

इस बिन्दु पर यदि सौभाग्यसूचक द्रव्य जैसे चंदन, केसर, कुमकुम आदि का तिलक लगाने से सात्विक एवं तेजपूर्ण होकर आत्मविश्वास में अभूतपूर्ण वृद्धि होती है, मन में निर्मलता, शांति एवं संयम में वृद्धि होती है।

● भोजन की शुरुआत तीखे से और अंत मीठे से—

जब भी कोई धार्मिक या पारिवारिक अनुष्ठान होता है तो भोजन की शुरुआत तीखे से और अंत मीठे से होता है।

वैज्ञानिक तर्क—तीखा खाने से हमारे पेट के अंदर पाचन तत्व एवं अम्ल सक्रिय हो जाते हैं। इससे पाचन तंत्र ठीक तरह से संचालित होता है। अंत में मीठा खाने से अम्ल की तीव्रता कम हो जाती है। इससे पेट में जलन नहीं होती है।

● पीपल की पूजा—

तमाम लोग सोचते हैं कि पीपल की पूजा करने से भूत-प्रेत दूर भागते हैं।

वैज्ञानिक तर्क—इसकी पूजा इसलिए की जाती है, ताकि इस पेड़ के प्रति लोगों का सम्मान बढ़े और उसे काटे नहीं। पीपल एक मात्र ऐसा पेड़ है, जो रात में भी ऑक्सीजन प्रवाहित करता है।

● माथे पर कुमकुम का तिलक—

महिलाएँ एवं पुरुष माथे पर कुमकुम या तिलक लगाते हैं।

वैज्ञानिक तर्क—आँखों के बीच में माथे तक एक नस जाती है। कुमकुम या तिलक लगाने से उस जगह की ऊर्जा बनी रहती है। माथे पर तिलक लगाते वक्त जब अंगूठे या उंगली से प्रेशर पड़ता है, तब चेहरे की त्वचा को रक्त सप्लाई करने वाली मांसपेशी सक्रिय हो जाती है। इससे चेहरे की कोशिकाओं तक अच्छी तरह रक्त पहुँचता है।

● महिलाएँ क्यों पहनती हैं बिछिया?—

हमारे देश में शादीशुदा महिलाएँ बिछिया पहनती हैं।

वैज्ञानिक तर्क—पैर की दूसरी उंगली में चांदी का बिछिया पहना जाता है और उसकी नस का कनेक्शन बच्चेदानी से होता है। बिछिया पहनने से बच्चेदानी तक पहुँचने वाला रक्त का प्रवाह सही बना रहता है इससे बच्चेदानी स्वस्थ बनी रहती है और मासिक धर्म नियमित रहता है। चांदी पृथ्वी से ऊर्जा को ग्रहण करती है और उसका संचार महिला के शरीर में करती है।

चार की कीमती रत्न भेज रहा हूँ

जन्म हुआ है तो निश्चित ही हमें एक दिन मरना ही है। इसलिए बिना लिप्त हुए जीवन का आनन्द लेना। वर्तमान में जीना। यही जीवन का असल मूल है।

॥ जय श्रीकृष्ण ॥

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप इससे जरूर धनवान होंगे।

4. चौथा रत्न है—“वैराग्य”

हमेशा यह याद रखना कि जब हमारा

1. पहला रत्न है—“माफी”

तुम्हारे लिए कोई कुछ भी कहे, तुम उसकी बात को कभी अपने मन में न बिठाना, और न ही उसके लिए कभी प्रतिकार की भावना मन में रखना, बल्कि उसे माफ कर देना।

2. दूसरा रत्न है—“भूल जाना”

अपने द्वारा दूसरों के प्रति किए गए उपकार को भूल जाना, कभी भी उस किए गए उपकार का प्रतिलाभ मिलने की उम्मीद मन में न रखना।

3. तीसरा रत्न है—“विश्वास”

हमेशा अपनी मेहनत और उस परमपिता परमात्मा पर अटूट विश्वास रखना। यही सफलता का सूत्र है।

हृदयघात तथा गर्म पानी पीना

यह भोजन के बाद गर्म पानी पीने के बारे में ही नहीं हृदयाघात के बारे में भी एक अच्छा लेख है। चीनी और जापानी अपने भोजन के बाद गर्म चाय पीते हैं, ठंडा पानी नहीं। अब हमें भी उनकी यह आदत अपना लेनी चाहिए। जो लोग भोजन के बाद ठंडा पानी पीना पसन्द करते हैं यह लेख उनके लिए ही है।

भोजन के साथ कोई ठंडा पेय या पानी पीना बहुत हानिकारक है क्योंकि ठंडा पानी आपके भोजन के तैलीय पदार्थों को जो आपने अभी खाये हैं ठोस रूप में बदल देता है।

इससे पाचन बहुत धीमा हो जाता है। जब यह अम्ल के साथ क्रिया करता है तो यह टूट जाता है और जल्दी ही यह ठोस भोजन से भी अधिक तेजी से आंतों द्वारा सोख लिया जाता है। यह आंतों में एकत्र हो जाता है। फिर जल्दी ही यह चरबी में बदल जाता है और कैंसर के पैदा होने का कारण बनता है।

इसलिए सबसे अच्छा यह है कि भोजन के बाद गर्म सूप या गुनगुना पानी पिया जाये। एक गिलास गुनगुना पानी सोने से ठीक पहले पीना चाहिए। इससे खून के थक्के नहीं बनेंगे और आप हृदयाघात से बचे रहेंगे।

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

नहाने का वैज्ञानिक तरीका

क्या आपने कभी अपने आसपास ध्यान से देखा या सुना है कि नहाते समय बुजुर्ग को लकवा लग गया? दिमाग की नस फट गई (ब्रेन हेमरेज), हार्ट अटैक आ गया।

छोटे बच्चे को नहलाते समय वो बहुत कांपता रहता है, डरता है और माता समझाती है कि नहाने से डर रहा है। लेकिन ऐसा नहीं है; असल में ये सब गलत तरीके से नहाने से होता है।

दरअसल हमारे शरीर में गुप्त विद्युत शक्ति रुधिर (खून) के निरन्तर प्रवाह के कारण पैदा होते रहती है, जिसकी स्वास्थ्यवर्धक प्राकृतिक दिशा ऊपर से आरम्भ होकर नीचे पैरों की तरफ आती है।

सर में बहुत महीन रक्त नलिकायें होती हैं जो दिमाग को रक्त पहुँचाती हैं। यदि कोई व्यक्ति निरन्तर सीधे सर में ठंडा पानी डालकर नहाता है तो ये नलिकाएँ सिकुड़ने या रक्त के थक्के जमने लग जाते हैं। और जब शरीर इनको सहन नहीं कर पाता तो ऊपर लिखी घटनाएँ वर्षों बीतने के बाद बुजुर्गों के साथ होती है।

सर पर सीधे पानी डालने से हमारा सर ठंडा होने लगता है, जिससे हृदय को सिर की तरफ ज्यादा तेजी से रक्त भेजना पड़ता है, जिससे या तो बुजुर्ग में हार्टअटैक या दिमाग की नस फटने की अवस्था हो सकती है।

ठीक इसी तरह बच्चे का नियंत्रण तंत्र भी तुरन्त प्रतिक्रिया देता है जिससे बच्चे के कांपने से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है, और माँ समझती है की बच्चा डर रहा है।

गलत तरीके से नहाने से बच्चे की हृदय की धड़कन अत्यधिक बढ़ जाती है

स्वयं परीक्षण करिये।

• तो आईये हम आपको नहाने का सबसे सही तरीका बताते हैं—

बाथरूम में आराम से बैठकर या खड़े होकर सबसे पहले पैर के पंजों पर पानी डालिए, रगड़िए, फिर पिंडलियों पर, फिर घुटनों पर, फिर जांघों पर पानी डालिये और हाथों से मालिश करिए। फिर हाथों से पानी लेकर पेट को रगड़िये। फिर कंधों पर पानी डालिये, फिर अंजुली में पानी लेकर मुँह पर मलिये। हाथों से पानी लेकर सर पर मलिये।

इसके बाद आप शावर के नीचे खड़े होकर या बाल्टी सर पर उड़ेलकर नहा सकते हैं।

इस प्रक्रिया में केवल 1 मिनट लगता है लेकिन इससे आपके जीवन की रक्षा होती है और इस 1 मिनट में शरीर में

विद्युत प्राकृतिक दिशा में ऊपर से नीचे ही बहती रहती है क्योंकि विद्युत को आकर्षित करने वाला पानी सबसे पहले पैरों पर डाला गया है।

बच्चे को इसी तरीके से नहलाने पर वो बिल्कुल कांपता, डरता नहीं है।

इस प्रक्रिया में शरीर की गर्मी पेशाब के रास्ते बाहर आ जाती है आप कितनी भी सर्दी में नहायें कभी जुकाम, बुखार नहीं होगा।

रख हौंसला,
वो मंज़र भी आएगा,
प्यासे के पास चल के,
समंदर भी आएगा।
थक कर न बैठ,
ए मंजिल के मुसाफिर,
मंजिल भी मिलेगी और
मिलने का मज़ा भी आएगा।

हाथ जोड़कर नमस्ते करना

जब किसी से मिलते हैं तो हाथ जोड़कर नमस्ते अथवा नमस्कार करते हैं।

वैज्ञानिक तर्क—जब सभी उंगलियों के शीर्ष एक-दूसरे के सम्पर्क में आते हैं तो उन पर दबाव पड़ता है। एक्यूप्रेसर के कारण उसका सीधा असर हमारी आंखों, कानों और दिमाग पर होता है।, ताकि सामने वाले व्यक्ति को हम लम्बे समय तक याद रख सकें। दूसरा तर्क यह कि हम हाथ मिलाने (पश्चिमी सम्भ्यता) के बजाये अगर आप नमस्ते करते हैं तो सामने वाले के शरीर के कीटाणु आप तक नहीं पहुँच सकते। अगर सामने वाले को स्वाइन फ्लू भी है तो भी वह वायरस आप तक नहीं पहुँचेगा।

यदि हर कदम ईश्वर की स्मृति में रहकर उठाया जाये तो जरा सोचिए कि एक-एक कदम में कितना सौभाग्य समाया हुआ है।

ॐ उच्चारण के 11 शारीरिक लाभ

ॐ : ओउम् तीन अक्षरों से बना है।

अ उ म्

“अ” का अर्थ है उत्पन्न होना।

“उ” का तात्पर्य है उठना, उड़ना अर्थात् विकास।

“म” का मतलब है मौन हो जाना अर्थात् “ब्रह्मलीन” हो जाना।

ॐ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति और पूरी सृष्टि का द्योतक है।

ॐ का उच्चारण शारीरिक लाभ प्रदान करता है।

ॐ कैसे है स्वास्थ्यवर्द्धक और अपनार्ये आरोग्य के लिए ॐ के उच्चारण का मार्ग।

उच्चारण की विधि—

प्रातः उठकर पवित्र होकर ओंकार ध्वनि का उच्चारण करें। ॐ का उच्चारण पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुखासन, वज्रासन में बैठकर कर सकते हैं। इसका उच्चारण 5, 7, 10, 21 बार अपने समयानुसार कर सकते हैं। ॐ जोर से बोल सकते हैं, धीरे-धीरे बोल सकते हैं ॐ

जप माला से भी कर सकते हैं।

1. ॐ और थायरॉयड—

ॐ का उच्चारण करने से गले में कम्पन पैदा होती है जो थायरॉयड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

2. ॐ और घबराहट—

अगर आपको घबराहट या अधीरता होती है तो ॐ के उच्चारण से उत्तम कुछ भी नहीं।

3. ॐ और तनाव—

यह शरीर के विषैले तत्वों को दूर करता है, अर्थात् तनाव के कारण पैदा होने वाले द्रव्यों पर नियंत्रण करता है।

4. ॐ और खून का प्रवाह—

यह हृदय और खून के प्रवाह को संतुलित रखता है।

5. ॐ और पाचन—

ॐ के उच्चारण से पाचन शक्ति तेज होती है।

6. ॐ लाये स्फूर्ति—

इससे शरीर में फिर से युवावस्था वाली स्फूर्ति का संचार होता है।

7. ॐ और थकान—

थकान से बचाने के लिए इससे उत्तम उपाय कुछ और नहीं।

8. ॐ और नींद—

नींद न आने की समस्या इससे कुछ ही समय में दूर हो जाती है। रात को सोते समय नींद आने तक मन में इसको करने से निश्चित नींद आएगी।

9. ॐ और फेफड़े—

कुछ विशेष प्राणायाम के साथ इसे करने से फेफड़ों में मजबूती आती है।

10. ॐ और रीढ़ की हड्डी—

ॐ के पहले शब्द का उच्चारण करने से कम्पन पैदा होती है। इन कम्पन से रीढ़ की हड्डी प्रभावित होती है और इसकी क्षमता बढ़ जाती है।

11. ॐ दूर करे तनाव—

ॐ का उच्चारण करने से पूरे शरीर तनाव-रहित हो जाता है।

आशा है आप अब कुछ समय जरूर ॐ का उच्चारण करेंगे। साथ ही साथ इसे उन लोगों तक भी जरूर पहुँचायेंगे जिनकी आपको फिक्र है।

अपना ख्याल रखिये, खुश रहें।

● 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 तग जाने वाली नस का रक्तसंचार नियंत्रित रहता है।

● एक गोत्र में शादी क्यों नहीं?—

एक अमेरिकी वैज्ञानिक ने कहा कि जेनेटिक बीमारी न हो इसका एक ही इलाज है और वो है “सेपरेशन ऑफ जींस” मतलब अपने नजदीकी रिश्तेदारों में विवाह नहीं करना चाहिए। क्योंकि नजदीकी रिश्तेदारों में जींस सेपरेट (विभाजन) नहीं हो पाता और जींस लिंकेज बीमारियाँ जैसे हिमोफिलिया, कलर ब्लाइंडनेस और एल्बोनिज्म होने की 100% चांस होते हैं। आखिर हिन्दू धर्म में हजारों सालों पहले जींस और डी.एन.ए. के बारे में कैसे लिखा गया है? जो “विज्ञान पर आधारित” है। हिन्दुत्व में कुल सात गोत्र होते हैं और एक गोत्र के लोग आपस में शादी नहीं कर सकते ताकि जींस सेपरेट (विभाजित) रहे।

छोटी उंगली



छोटी उंगली का किडनी और सिर के साथ संबंध होता है। यदि आपको सिर में दर्द है, तो इस उंगली को हल्का-सा दबाएं और मसाज करे, आपका सिर दर्द गायब हो जाएगा। इसे मसाज करने से किडनी भी तंदुरुस्त रहती 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।

केले खाते समय सावधान

सभी से विनती है कि इस मैसेज को ध्यान से पढ़ें और विचार करें तत्पश्चात ज्यादा से ज्यादा लोगों को पढ़ायें कि 25/- से 30/- रुपये दर्जन इस दर से मृत्यु बेची जा रही है, मेरी सबसे विनती है कि सावधान रहें।

मित्रों हम सभी केले पसंद करते हैं और इनका भरपूर स्वाद उठाते हैं। परन्तु अभी बाजार में आने वाले केले कार्बाइडयुक्त पानी में भिगोकर पकाए जा रहे हैं, इस प्रकार के केले खाने से 100% कैंसर या पेट का विकार हो सकता है, इसलिए अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करें और ऐसे केले न खायें।

परन्तु केले को कार्बाइड का उपयोग करके पकाया है इसे कैसे पहचानेंगे—

यदि केले को प्राकृतिक तरीके से पकाया है तो उसका डंठल काला पड़ जाता है और केले का रंग गर्द पीला हो जाता है। यदि केले के कार्बाइड का इस्तेमाल करके पकाया गया है तो उसका डंठल हरा होगा और केले के रंग लेमन यलो अर्थात् नींबूई

पीला होगा इतना ही नहीं ऐसे केले का रंग एकदम साफ पीला होता है उसमें कोई दाग धब्बे नहीं होते।

कार्बाइड आखिर क्या है?

यदि कार्बाइड को पानी में मिलायेंगे तो उसमें ऊष्मा (हीट) निकलती है और अस्यतेलएने गैस का निर्माण होता है जिससे गाँव देहात में गैस कटिंग इत्यादि का काम लिया जाता है अर्थात् इसमें इतनी कैलोरिफिक वैल्यू होती है कि उससे एल.पी.जी. गैस को भी प्रतिस्थापित किया जा सकता है, जब किसी केले के गुच्छे को ऐसे कैमीकल युक्त पानी में डुबाया जाता है तब उष्णता केलों में उतरती है और केले पक जाते हैं, इस प्रक्रिया को उपयोग करने वाले व्यापारी इतने होशियार नहीं होते हैं कि उन्हें पता हो कि किस मात्रा के केलों के लिए कितने तादाद में इस कैमीकल का उपयोग करना है बल्कि वे इसका अनिर्बाध प्रयोग करते हैं जिससे केलों में अतिरिक्त उष्णता समावेश हो जाती है जो हमारे पेट

में जाती है जिससे कि—

1. पाचन तंत्र में खराबी आना शुरू हो जाती है।
2. आँखों में जलन।
3. छाती में तकलीफ।
4. जी मिचलाना।
5. पेट दुखना।
6. गले में जलन।
7. अल्सर।
8. तदुपरांत ट्युमर का निर्माण भी हो सकता है।

इसीलिए अनुरोध है कि इस प्रकार के केलों का बहिष्कार किया जाए। इसी तरीके से आमों को भी पकाया जा रहा है। परन्तु जागरूकता से महाराष्ट्र में इस वर्ष लोगों ने कम आम खाये तब जाकर आम के व्यापारियों की आँखें खुलीं। अतः यदि कार्बाइड से पके केलों और फलों का भी हम सम्पूर्ण रूप से बहिष्कार करेंगे तो ही हमें नैसर्गिक तरीके से पके स्वास्थ्यवर्धक केले और फल बेचने हेतु व्यापारी बाध्य होंगे अन्यथा हमारा स्वास्थ्य खतरे में है, यह समझा जाये।

अंगूठा



हाथ का अंगूठा हमारे फेफड़ों से जुड़ा होता है। यदि आपकी दिल की धड़कन तेज है, तो हलके हाथों से अंगूठे पर मसाज करें और हल्का-सा खींचें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।

बीच की उंगली (मध्यमा)



ये उंगली परिसंचरण तंत्र तथा सर्कुलेशन सिस्टम से जुड़ी होती है। यदि आपको चक्कर या आपका जी घबरा रहा है, तो इस उंगली पर मालिश करने से तुरंत रहत मिलेगी।

संसार यानि प्रकृति के आठ जड़ तत्व

■ प्रभात बेलवाल

संसार यानि प्रकृति आठ जड़ तत्वों (पाँच स्थूल तत्व और तीन दिव्य तत्व) से मिलकर बनी है, स्थूल तत्व है—जल, अग्नि, वायु, पृथ्वी और आकाश। और दिव्य तत्व हैं—बुद्धि, मन और अहंकार। हमारे स्वयं के दो रूप होते हैं, एक बाहरी दिखावटी रूप जिसे स्थूल शरीर कहते हैं, और दूसरा आन्तरिक वास्तविक दिव्य रूप जिसे जीव कहते हैं।

बाहरी शरीर रूप स्थूल तत्वों के द्वारा निर्मित होता है और हमारा आन्तरिक जीव रूप दिव्य तत्वों के द्वारा निर्मित होता है, सबसे पहले हमें बुद्धि तत्व के द्वारा अहंकार तत्व को जानना होता है, (अहंकार—अहं+आकार) स्वयं के रूप को ही अहंकार कहते हैं, शरीर को अपना वास्तविक रूप समझना मिथ्या अहंकार कहलाता है, और जीव रूप को अपना समझना शाश्वत अहंकार कहलाता है।

जब तक मनुष्य बुद्धि के द्वारा अपनी पहचान स्थूल शरीर रूप में करता रहता है तो वह मिथ्या अहंकार (अवास्तविक स्वरूप) से ग्रसित रहता है, तब तक सभी मनुष्य अज्ञान में ही रहते हैं, इस प्रकार अज्ञान से आवृत होने के कारण तब तक सभी जीव अचेत अवस्था (बेहोशी की हालत) में ही रहते हैं, उन्हें मालूम ही नहीं होता है कि वह क्या कर रहे हैं और उन्हें क्या करना चाहिए।

जब कोई मनुष्य भगवान की कृपा से निरन्तर किसी तत्त्वदर्शी संत के सम्पर्क में रहता है तो वह मनुष्य सचेत अवस्था (होश की हालत) में आने लगता है, तब वह अपनी पहचान जीव रूप में करने लगता है, तब उसका मिथ्या अहंकार मिटने लगता है और शाश्वत अहंकार (वास्तविक स्वरूप) में परिवर्तित होने लगता है यहीं से उसका अज्ञान दूर होने लगता है।

इसका अर्थ है कि हमारे दोनों स्वरूप

जड़ ही हैं, जब पूर्ण चेतन स्वरूप परमात्मा का आंशिक चेतन अंश आत्मा व जीव से संयुक्त होता है तो दोनों रूपों में चेतनता आ जाती है, जिससे जड़ प्रकृति भी चेतन हो जाती है। इस प्रकार जड़ और चेतन का संयोग ही सृष्टि कहलाती है।

भगवान की यह दो प्रमुख शक्तियाँ एक जड़ शक्ति जिसमें जीव भी शामिल है “अपरा शक्ति” कहते हैं, दूसरी चेतन शक्ति यानि आत्मा “परा शक्ति” कहते हैं। अपरा और परा शक्ति के संयोग से ही सम्पूर्ण सृष्टि का संचालन सुचारू रूप से चलता रहता है।

श्रीकृष्ण ही केवल एकमात्र पूर्ण चेतन स्वरूप भगवान हैं वह साकार रूप में पूर्ण पुरुषोत्तम हैं, सभी जड़ और चेतन रूप में दिखाई देने वाली और न दिखाई देने वाली सभी वस्तुएँ भगवान श्रीकृष्ण का अंश मात्र ही हैं। स्थूल तत्व रूप से साकार रूप में दिखाई देते हैं और दिव्य तत्व रूप से निराकार रूप में कण-कण में व्याप्त हैं।

**पूर्ण मदः, पूर्ण मिदं, पूर्णांत, पूर्ण मुदचत्त्ये।
पूर्णस्य, पूर्ण मादाये, पूर्ण मेवावशिश्यते॥**

भगवान तो स्वयं में परिपूर्ण हैं, जो परिपूर्ण परमेश्वर है, वही पूर्ण ईश्वर है, वही पूर्ण जगत हैं, ईश्वर की पूर्णता से पूर्ण जगत सम्पूर्ण है, ईश्वर की पूर्णता से पूर्ण ही निकलता है और पूर्ण ही शेष बचता है, यही परिपूर्ण परमेश्वर की यह पूर्णता ही पूर्ण विशेषता है।

संसार में कुछ भी नष्ट नहीं होता है, न तो स्थूल तत्व ही नष्ट होते हैं, और न ही दिव्य तत्व नष्ट होते हैं, स्थूल तत्वों के मिश्रण से पदार्थ की उत्पत्ति होती है, पदार्थ ही नष्ट होते हुए दिखाई देते हैं, जबकि स्थूल तत्व नष्ट नहीं होते हैं, इन तत्वों की पुनरावृत्ति

होती है, परन्तु जो चेतन तत्व आत्मा है वह हमेशा एक सा ही बना रहता है, उसमें किसी भी प्रकार का परिवर्तन नहीं होता है।

जीव स्वयं में अपूर्ण है, जब जीव आत्मा से संयुक्त होता है तब यह जीवात्मा कहलाता है, इससे सिद्ध होता है जीव जड़ ही है और आत्मा जो कि भगवान का अंश कहलाता है, अंश कभी भी अपने अंशी से अलग होकर भी कभी अलग नहीं होता है, इसलिए जो आत्मा कहलाता है वह वास्तव में परमात्मा ही है।

उदाहरण के लिए जिस प्रकार कोई भी शक्तिशाली मनुष्य अपनी शक्ति के कारण ही शक्तिमान बनता है, शक्ति कभी शक्तिमान से अलग नहीं हो सकती, उसी प्रकार भगवान शक्तिशाली हैं, और “अपरा और परा” भगवान की प्रमुख शक्तियाँ हैं, इसलिए जीव भगवान से अलग नहीं है।

इस प्रकार जीव स्वयं भी अपना नहीं है तो स्थूल तत्वों से निर्मित कोई भी वस्तु हमारी कैसे हो सकती है, जब इन वस्तुओं को हम अपना समझते हैं तो इसे ही “मोह” कहते हैं, मिथ्या अहंकार के कारण हम स्वयं की पहचान स्थूल शरीर के रूप में करने लगते हैं और मोह के कारण शरीर से सम्बन्धित सभी वस्तुओं को अपना समझने लगते हैं।

तब फिर प्रश्न उठता है कि संसार में अपना क्या है? जीव का जीवन आत्मा और शरीर इन दो वस्तुओं के संयोग से चलता है, यह दोनों वस्तु जीव को ऋण के रूप में प्राप्त होती है, जीव को भगवान ने बुद्धि और मन दिए हैं, बुद्धि के अन्दर “विवेक” होता है, और मन के अन्दर “भाव” की उत्पत्ति होती है।

जब बुद्धि के द्वारा जानकर, मन में जो भाव उत्पन्न होता है उसे ही स्वभाव—स्व+भाव कहते हैं, यही भाव ही व्यक्ति का अपना होता है, इस स्वभाव के अनुसार ही कर्म होता है, आत्मा परमात्मा का ऋण है, और शरीर प्रकृति का ऋण है, इन दोनों ऋण से मुक्त होना ही मुक्ति कहलाती है, इन ऋण से मुक्त होने की “श्रीमद्भगवद् गीता” के

अनुसार केवल दो विधियाँ हैं।

पहली विधि तो यह है कि बुद्धि-विवेक के द्वारा आत्मा और शरीर अलग-अलग अनुभव करके, जीवन के हर क्षण में भाव के द्वारा आत्मा को भगवान को सुपुर्द करना होता है, और शरीर को प्रकृति को सुपुर्द करना होता है, इस विधि को “श्रीमद्भगवत गीता” के अनुसार “सांख्य-योग” कहा गया है।

दूसरी विधि यह है कि बुद्धि-विवेक के द्वारा अपने कर्तव्य कर्म को निष्काम भाव से करते हुए कर्म-फलों को भगवान के सुपुर्द कर दिया जाता है। इस विधि को श्रीमद्भगवत गीता के अनुसार निष्काम कर्म-योग या भक्ति-योग कहा गया है, और इसी को समर्पण-योग भी कहते हैं।

जिस व्यक्ति को सांख्य-योग अच्छा लगता है वह पहली विधि को अपनाता है, और जिस व्यक्ति को भक्ति-योग अच्छा लगता

है वह दूसरी विधि को अपनाता है, जो व्यक्ति इन दोनों विधियों के अतिरिक्त बुद्धि के द्वारा जो भी कुछ करता है, वह व्यक्ति ऋण से मुक्त नहीं हो पाता है, इन ऋण को चुकाने के लिए ही उसे बार-बार जन्म लेना पड़ता है।

इन सभी अवस्था में कर्म तो करना ही पड़ता है, और मनुष्य कर्म करने में सदैव स्वतंत्र होता है, भगवान किसी के भी कर्म में हस्तक्षेप नहीं करते हैं, क्योंकि किसी के भी कर्म में हस्तक्षेप करने का विधि का विधान नहीं है, इसलिए मनुष्य को न किसी के कर्म में हस्तक्षेप करना चाहिए, और न ही किसी के हस्तक्षेप करने से विचलित होना चाहिए, इस प्रकार अपनी स्थिति पर दृढ़ रहने का अभ्यास करना चाहिए।

जब कोई व्यक्ति अपने आध्यात्मिक उत्थान की इच्छा करता है, तब बुद्धि के द्वारा सत्य को जानकर सत्संग करने लगता

है, तो उस व्यक्ति का विवेक जाग्रत होता है, तब उसके मन में उस सत्य को ही पाने ही लालसा उत्पन्न होती है। जब यह लालसा अपनी चरम सीमा पर पहुँचती है तब मन में शुद्ध-भाव की उत्पत्ति होती है।

तब उस व्यक्ति को सर्वज्ञ सत्य की अनुभूति होती है। यह शुद्ध-भाव मक्खन के समान अति कोमल, अति निर्मल होता है। बस यही मक्खन परम-सम्य स्वरूप भगवान श्रीकृष्ण को प्रिय है। इस शुद्ध-भाव रूप मक्खन को चुराने के लिए भगवान स्वयं आते हैं।

यही कर्म-योग का सम्पूर्ण सार है, यही मनुष्य जीवन का सार है, यही मनुष्य जीवन का एकमात्र उद्देश्य है, यही मनुष्य जीवन की अन्तिम उपलब्धि है, यही मनुष्य जीवन की परम-सिद्धि है, इसे प्राप्त करके कुछ भी पाना शेष नहीं रहता है, यह उपलब्धि केवल मनुष्य जीवन में ही प्राप्त होती है। ■

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

Scientific Foundation of NC System Orthopathy

The Holistic Treatment System

Dr. P.V. Pushparanjan

Natural Hygienist, Baroda, Phone: 09374130566

Despite various set-backs, alarming side-effects, prohibitively 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 in to 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 older 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 high-tech diagnostic tests; costly (herbal) medicines; high dose drugless therapy treatments, etc. to be applied on time & off time.

In order not to be prey to such 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 'reinedless

treatment- how health recovery & health maintenance is possible without medicine I 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' of 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

कभी-कभी आपकी एक मुस्कान, मरुस्थल में
जल की बूँद जैसी लाभदायक सिद्ध हो सकती है।

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.

Hydrotherapy

Enema - Part-I

Dr. Sivasankaran M. Nair

Just like kidneys, lungs & skin, bowel in 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 his 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

"Heart disease is an in-inflammatory disease of the artery and not a disease of cholesterol. Contrary to 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"

—Dr. Ray D. Strand, M.D.

-Book - What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You

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

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

- M. K. Gandhi

5 Reasons to do Yoga

Of course, it is good to perform yoga at any time of the day but especially so in the morning. Here's why. It busts tension. Any carry over issues that you have from the previous day or night are dispelled. The various poses twists, backbends and forward bends ease muscle stress, improve flexibility and remove stiffness.

Builds Focus : Adhering to a simple yoga technique in the morning,

■ Prabhat Belwal

such as any energising Sun-Salutation or cat-cow pose, can wake up the whole mind-body element. It thus builds focus for the rest of the day and leaves you feeling rejuvenated the ready it also enhances awareness while doing so.

It regulates your Sleep : This is a mantra that works backwards. You tend to sleep earlier as you are mindful

of waking up early for the yoga class so bedtime gets a better priority in your life.

The day is calmer : Early morning yoga calms you down for the rest of the day by setting a steady tone. The breathing patterns are carried into the day leaving you feeling at ease and relaxed. Increases work.

Productivity : The extra energy and metabolism levels will leave you refreshed enough to work better Doing yoga also increases serotonin levels (the happiness hormone), leading to a better work relationships with peers.

सन्तुष्टता व खुशी साथ-साथ रहते हैं। इन गुणों से दूसरे आपकी ओर स्वतः आकषित होंगे।

Laughing Away the Wrinkles: Seniors and the Laughter Clubs

There is no way to avoid the realization that one's body is not what it used to be. With age, the overall tone of the body begins to sag and innumerable inner parts call attention to themselves through their malfunction. Some problems may be fairly petty, like the almost inevitable appearance of wrinkles. Others are painful, debilitating, and cause a sense of shame (e.g. incontinence). An important aspect of preventing health problems in older adults and improving their health is to encourage individuals to exercise more and to develop better nutritional habits. The older adults are healthier and happier when they are active.

Physical exercise is becoming a focus of leisure activity for more and more older adults, as its benefits are linked to health, self-esteem, and zest for life. Recent studies suggest a relationship between physical fitness, and the improvement of certain visuo-spatial cognitive abilities that typically decline with age. Exercise leads to improvements in various central nervous system functions. The benefits of exercise are attributed to higher levels of oxygen, which improve the metabolism of glucose and neurotransmitters in the brain, as well as to increased levels of arousal, which increase response speed. For many old adults, the absence of meaningful interpersonal relationships is the greatest barrier to optimal functioning. The role of the informal social support system cannot be underestimated in meeting the needs of the elderly. In summary, the quality of life of the elderly depends on three factors:

◆ The specific nature and timing of the health-related limitations that accompany aging.

◆ The availability of appropriate resources within the home, family and community to help compensate for or minimize those limitations; and

◆ The selective emphasis that the person gives to some life experiences over others as being central to well-being.

In recent years, Laughter Clubs are emerging in many cities across India. These clubs have members of all ages, mostly middle age and older adults. They aim to promote health and happiness of people with the slogan "laughter is the cheapest luxury". This report is based on the interviews and discussions with members of a laughter club started in 1998.

Down the Memory Lane

To recollect the words of Mr. M.R. Basavaraju, Chief anchor, designer and 'guru' of the laughter club under study, the concept of 'laughter for good health' back to the times of Buddha, 2000 BC, whose disciple 'Sariputra' precipitated the principles and essentials of laughter. Tracing back to the recent times, it was Dr. Madan Kataria, a cardiologist, who was instrumental in starting the first recorded laughter club in India in 1995 in Mumbai. He was suffering from the 'transfer of affect' due to his patient's dreariness which urged him to look for a solution, when he hit upon the idea of starting a 'laughter club', to ease himself and his patient's woe. This club consisted of cracking jokes and poking fun at others as a medium to induce laughter. Since then the laughter clubs have drastically multiplied and altered the process followed.

According to the 'guru', Basavaraju, this laughter clubs provide a cocktail of benefits, which affects the body, the mind and the soul. He

has painstakingly brewed up a system, which includes the best of 'World Health Organization', principles of 'Yoga' and also tinges of 'Indian Psychology'.

Yoga

The 'guru' believes that the prime objective of laughter club is to function as a 'stress buster' especially for all psychosomatic disorders. Since, most of the members are elderly citizens. They are at an age when their stress level and their sense of insecurity soars, while their physical flexibility and potential deteriorates. In order to meet the requirements of the elderly, guru teaches simple yoga exercises, which focus on the heart, lungs and the digestive system. Only exercises, which require standing positions, are adopted by the club. The meditation principles are also adopted from the domain of yoga. Some of the asanas are: Tadasana, Pada Hastasana, Ardha Chakrasana, Ardha Kali etc.

In meditation, chanting of 'Om' Pranayama, Bramari and deep meditation are used to trigger the 'Kundalini' (kundalini is the mystical fire in the subtle body). Its course and interaction is perceivable in quantities such as heart rate, brain functioning, hormonal function, etc.

Laughter

The methods used and the logic behind each is explained in detail in the manuals published by the laughter clubs. This club relies on the method developed by Mr. Basavaraju. Irrespective of the nature of the exercise, each step is followed by 'HO HO HA HA HA' laughter and customary clapping of hands. Laughter is broadly classified into three classes they are:

1. Mugulu Nage: laughter at the facial level.

2. Koralu Nage : laughter at the throat level

3. Karulu Nage : laughter at the abdominal level.

Included in the above classification are other innovative systems of laughter with names such as Birds laughter, Jhoola (swing) laughter, Free laughter, Lion laughter etc. Details are given in the manual. There are seven steps to be followed for good health. In each step a different type of laughter and exercise are to be followed. Members of the laughter club were interviewed both individually and in groups.

Physical Benefits

Every member expressed appreciation for the laughter club in matters of health. In fact their feelings of being in good health, reflected in their faces would cease. and in their speech, Mr. A is a diabetic since he was 18, with a dangerously fluctuating blood sugar count, which would reach 400 at times. Today at 59 and as a member of the LC since 5 years, he is happy to have his blood sugar under control.

Mr. H who was a political activist, happily shares, that his knee pain and general weariness disappeared shortly after coming to the club. Members claim that laughter therapy can cure anything from headache to heart problem.

Emotional Benefits

When questioned about the benefits they had seen in the emotional domain, answers rolled in. Mr. E, according to all his co-members, was a very bad tempered person. Some of them say that they have even tasted his anger. But today, they say he is a changed man with a cool temperament. Generally all agree that laughing with mild stretching, warming up, breathing exercises and meditation have made them emotionally stronger.

Interpersonal/Social Benefits

Everyone agreed in unison that they have been having the best of the interpersonal and social relationships, ever since they have joined the LC. Mr. D says, "Since all members have retired from laudable positions with rich personal experiences, there is a lot of sharing of thoughts, views, opinions and experiences from their personal and public life. Thus, at times, this gives a sense of relief that there are others also who are sailing in the same boat as I. Earlier, I would ask God, why all these problems were happening only with me. Now I feel that I am not an exception. Sharing problems here in the club has bettered

my relationships outside the club as well". Mr. E also puts in that today due to his tamed temper; he is able to bond well with many people who would earlier maintain distances with him. He says that now, he enjoys talking to people and has also suggested many to join the club. The club also goes on picnics and organizes a get together for every member's birthday or on some happy occasions and all agree that it gives them a sense of pleasure in doing so.

Conclusion

If laughter by itself can be the best medicine, then what miracles could a cocktail of laughter, yoga, stretches, exercises and meditation bring forth? Laughter club is a standing proof of that. The LC, which first started in Mumbai in 1995, has contagiously multiplied in great numbers all over India. It is also being acclaimed, by well-known doctors as well. In fact, some LCs have doctors also at their members. Most of the LCs, have been largely dominated by the elderly people who have, at the same time received it well. They, in fact, recommend the club to all the older people who are caught in the clutches of depression, loneliness and worthlessness. ■

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