

प्रकाशन की तिथि 26, सितंबर 2016

वर्ष 31 अंक 10 अक्टूबर, 2016 मूल्य ₹10

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

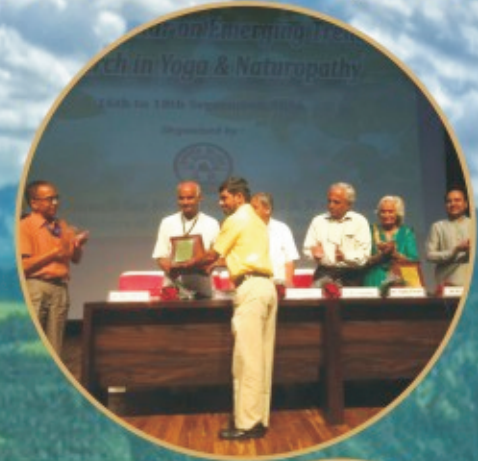
# परिषद् प्रभा

कुल पृष्ठ संख्या 28 कवर सहित

PARISHAD PRABHA



प्राकृतिक चिकित्सा कार्यशाला 16-18 सितम्बर-2016 नई दिल्ली में परिषद् की सहभागिता



“खुद को समझने का सबसे अच्छा तरीका है दूसरों की सेवा में खुद को मिटा देना”  
- महात्मा गांधी

वैष्णव जन ती तैने कहिए  
जे पीर पराई जाणै रे.....

“हर काम की एक अपनी गरिमा है,  
और हर काम को अपनी पूरी क्षमता से  
करने में ही संतोष मिलता है।”  
Designed By: Manish Tiwari



jke dkt dhUgs fcuk eksfig dg



## सम्पादकीय



## प्राकृतिक चिकित्सकों की दुविधा

गांधी जी ने कहा था—“हम डॉक्टर क्यों बनते हैं, यह भी सोचने की बात है। उसका सच्चा कारण तो प्रतिष्ठा वाला और पैसा कमाने का धंधा करने की हमारी इच्छा है, उसमें परोपकार की बात नहीं है।” “डॉक्टर हमें धर्मभ्रष्ट करते हैं।” “डॉक्टर सिर्फ आडम्बर दिखाकर ही लोगों से बड़ी-बड़ी फीसें बसूल करते हैं। “अस्पताल पाप की जड़ है” और “रोग हमारी भूलों का परिणाम हैं।” गांधी जी के इन विचारों में छिपा है उनका अतीत का चिंतन। अपने भूत व भविष्य के चिंतन, मनन को छोड़ सिर्फ वर्तमान में जीने का परिणाम हमारे सामने हैं। शिक्षा, चिकित्सा, न्याय जैसे सेवार्थ व्यवसाय का साम्राज्य स्थापित कर रहे हैं।

“वसुधैव कुटुम्बकम्” की भावना से अपनी संस्कृति एवं संस्कारों के अनुरूप हम अपनी हर सुबह का शुभारम्भ अहिंसा पर आस्था रखते हुए शान्ति प्रार्थना से ही करते रहे हैं। इस संकल्प साधना की विस्मृति से बचने के लिए हम प्रतिवर्ष विश्व अहिंसा दिवस का भी अनुष्ठान रखते हैं। व्यवसायीकरण की होड़ में हमें अपनी संस्कृति में ही दोष दिखाई देने लगे और हम व्याकुल हैं इसे प्राकृतिक चिकित्सा दिवस बनाने को। हमें समझना चाहिए कि प्राकृतिक चिकित्सा का विशेष गुण अहिंसा ही इसे आयुर्वेद से अलग रखता है। योग का तो मूल ही है अहिंसा।

गांधी जी मानते थे कि कुदरती उपचार जीवन जीने की एक पद्धति है, रोग मिटाने के उपचारों की पद्धति नहीं। अपने स्वाभाविक प्राकृतिक जीवन जीने की साधना के आचरण से ही हम किसी को प्राकृतिक चिकित्सा अपनाने की प्रेरणा दे सकते हैं। संत विनोबा भावे, डॉ० दिलकश, डॉ० हीरालाल, डॉ० मोदी, डॉ० वैकटराव, डॉ० के लक्ष्मण शर्मा, डॉ० राजू जैसे अनेकों युगपुरुषों की प्रेरणा ने इस विचार व्यवहार को प्रचारित प्रसारित किया। विश्व विख्यात चिकित्सा वैज्ञानिक पद्मभूषण प्रो० बी०एम० हेगड़े आज भी पूरी निष्ठा से इस साधना पद्धति को समृद्ध कर रहे हैं। हम अपनी ज्ञान साधना को सफल कर ही इसके वैज्ञानिक दर्शन को समझ सकते हैं और तभी इसमें कुछ शोध की सम्भावना भी बन सकती है। बिना ज्ञान के विज्ञान और बिना विज्ञान के अनुसंधान हमारी कोरी कल्पना ही है। इसी अनुष्ठान का सामूहिक संगठित स्वरूप है वालकोवा भावे जी के नेतृत्व में गठित आपकी अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्। इसकी ज्ञान ज्योति को प्रज्वलित करने का ईंधन है आप द्वारा सृजित बौद्धिक कौशल। आइए हम सभी अपने विचारों, लेखों, शोधों का सहयोग कर इस “परिषद् प्रभा” की ज्ञान ज्योति को प्रकाशित करने संकल्प लें—

सबको सनमति दे भगवान।

ॐ शान्ति-शान्ति-शान्ति!

—सम्पादक

किसी चीज को समझने के लिए ज्ञान की आवश्यकता होती है किन्तु उसे महसूस करने के लिए अनुभव की आवश्यकता होती है।

### सभी सम्बद्ध संस्थाओं, प्रशिक्षार्थियों के सूचनार्थ

- परिषद् का आगामी अधिवेशन भुज के स्थान पर 27, 28, 29 जनवरी को अहमदाबाद में आयोजित करने का प्रस्ताव है।
- दिसम्बर 2016 के शैक्षणिक कार्यक्रमों की परीक्षाएँ परिषद् द्वारा निर्धारित परीक्षा केन्द्रों, पर्यवेक्षकों, परीक्षकों के माध्यम से ही सम्पन्न होगी। प्रशिक्षार्थियों को परीक्षा के लिए निकटवर्ती जनपदों में भी भेजा जा सकता है। किसी भी परीक्षा केन्द्र के प्रशिक्षार्थी किसी अन्य केन्द्र पर परीक्षा देने के इच्छुक हों तो उचित प्रक्रिया से आवेदन कर इसका लाभ लेने के अधिकारी हैं।
- परिषद् अपने सभी अनुदेश महामंत्री के माध्यम से भेजती है इसलिए किसी अन्य माध्यम आदि से प्रेषित पत्रों के प्रति परिषद् का कोई उत्तरदायित्व नहीं है। परिषद् की पत्रिका, प्रोस्पैक्टस पर प्रकाशित फोन नम्बर, वेबसाइट, ईमेल (011-23717396, Mob.: 9873392995, yognature@rediff.com, yognatureabpcp@gmail.com, Web.: yognature.org) ही परिषद् के अधिकारिक सम्पर्क सूत्र हैं। किसी अन्य फोन नम्बर, ईमेल, वेबसाइट से हुई किसी क्षति के प्रति परिषद् उत्तरदायी नहीं होगी।

—महामंत्री

## समाचार दर्पण

केन्द्रीय योग एवम् प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् द्वारा अध्यात्म साधना केन्द्र छतरपुर में योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान के उभरते आयाम पर एक तीन दिवसीय सेमीनार का 16 से 18 सितम्बर 2016 तक आयोजन किया गया।

सेमीनार का उद्घाटन संयुक्त सचिव आयुष श्री गनेरीवाला ने किया तथा डॉ० नागेन्द्र बंगलौर के सानिध्य में समापन हुआ।

प्रख्यात चिकित्सा वैज्ञानिक पद्मभूषण डॉ० बी०एम० हेगड़े ने प्रचलित आधुनिक चिकित्सा पद्धति के अवैज्ञानिक स्थित की विवेचना करते हुए तथाकथित वैज्ञानिकता के प्रभाव से प्राकृतिक चिकित्सा व योग को मुक्त रखने का आवाहन किया।

अखिल भारतीय प्राकृतिक परिषद् की ओर से डॉ० अवधेश कुमार मिश्रा, डॉ० सच्चिदानन्द, डॉ० सरोज मालू, डॉ० लक्ष्मीनारायण, डॉ० छगनलाल सोनवानी, डॉ० प्रमोद नामदेव, डॉ० विमल मोदी, डॉ० राहुल मोदी, डॉ० राजकुमार (मणिपुर), डॉ० जितेन्द्र आर्या (पूना), डॉ० प्रबोध चन्दोल जी आदि ने भाग लिया।

डॉ० अवधेश मिश्रा ने सेमीनार में अपने विचार रखते हुए सुझाव रखा कि हमें अपने पूर्वजों के द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के लिए किए गए कार्यों को भी जानना चाहिए कि उन्होंने किस विषम परिस्थिति में प्राकृतिक चिकित्सा के उत्थान के लिए प्रयास किया। अज हम जहाँ तक पहुँचे हैं वह उनके ही अथक परिश्रम का परिणाम है। डॉ० लक्ष्मीनारायण ने एक तकनीकी सत्र की अध्यक्षता करते हुए प्राकृतिक चिकित्सा के व्यावहारिक स्वरूप को स्पष्ट किया।

डॉ० सच्चिदानन्द ने अपने विचार रखते हुए कहा कि पूज्य गांधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को ही देश के स्वास्थ्य स्तर को ऊँचा उठाने के लिए सर्वोपरि माना था। उनका कहना था कि व्यक्ति का सबसे अधिक शोषण वकीलों तथा डॉक्टरों द्वारा ही होता है। उससे बचने का एक ही मार्ग है कि हम अपनी जीवन शैली को बदलें तथा स्थानीय जड़ी-बूटियों तथा प्राकृतिक चिकित्सा

से अपने को स्वस्थ व समृद्ध रखें।

सेमीनार में लगभग 600 प्रतिभागियों ने भाग लिया। परिषद् द्वारा सेमीनार में श्री अचिन शर्मा के सहयोग से अपनी स्टाल प्रदर्शनी भी लगायी। इसके माध्यम से परिषद् की गतिविधियों सहित प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न आयामों का प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शनी में अनेकों आगंतुकों ने परिषद् की सदस्यता ली। परिषद् प्रभा मासिक के ग्राहक बने व प्रशिक्षण कार्यक्रमों हेतु सहमति व्यक्त की।

### राज्य परिषदों की गतिविधियाँ—

छत्तीसगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् ने गाजीनगर बीरगाँव, रायपुर मस्जिद में प्राकृतिक चिकित्सा प्रचार-प्रसार संगोष्ठी आयोजित की।



डॉ० शम्भूदयाल भारती व डॉ० छगनलाल सोनवानी ने मस्जिद के परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम में उपस्थित महानुभावों को प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वस्थ रहने की विधियाँ बतायीं। प्राकृतिक चिकित्सा को जान, समझकर सहभागियों ने स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने का संकल्प लिया। रायपुर में छत्तीसगढ़ शासन के सहयोग से बनने वाले परिषद् के अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक जीवन विज्ञान संस्थान की परियोजना को यथाशीघ्र कार्यरूप में लाये जाने के लिए डॉ० छगनलाल सोनवानी के नेतृत्व में एक शिष्ट मंडल माननीय मुख्यमंत्री छत्तीसगढ़ से मिला। माननीय मुख्यमंत्री जी ने इस प्रस्ताव को शीघ्र मूर्तरूप देने का आश्वासन दिया। राज्य आर्युर्वेद विश्वविद्यालय अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् जैसी संस्था से प्रशिक्षित चिकित्सकों के लिए प्रारम्भ कर सकता है 2½ वर्षीय त्रिजकोर्स।

यह जानकारी प्रो० राधेश्याम शर्मा जी

कुलपति ने गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी योगिक एण्ड आयुर्वेदिक साइंसेज हनुमानगढ़ द्वारा जयपुर के नीलम होटल में आयोजित दीक्षांत समारोह में 3½ वर्षीय डी.एन.वाई. एस. डिप्लोमा पूर्ण किए हुए प्रशिक्षार्थियों को उनके प्रमाण पत्र देते हुए कही। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में पधारे सी.सी. आर.वाई.एन. के सहायक निदेशक डॉ० राजीव रस्तोगी ने भारत सरकार के प्रयासों एवं उपलब्ध कराई जा रही सहायकता की जानकारी देते हुए राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय में प्राकृतिक व योग चिकित्सालय चलाने हेतु भूमि की उपलब्धता कराए जाने पर भारत सरकार के सहयोग की योजना पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर डॉ० शिव कुमार शर्मा के नेतृत्व में गणमान्य प्राकृतिक व योग चिकित्सकों का सम्मान किया गया।

आयुर्वेद एवं भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, जयपुर राजस्थान के पत्रांक 25/55/ आयु/1986 दिनांक 31-08-2016 द्वारा गठित 11 सदस्यीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा सलाहकार/परामर्श मण्डल में डॉ० शिव कुमार शर्मा संचालक हनुमानगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र को मनोनीत किए जाने पर अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् ने राजस्थान सरकार का आभार व्यक्त करते हुए आशा व्यक्त की कि इससे प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के नए युग का सूत्रपात होगा।

डॉ० मीनाक्षी शर्मा द्वारा अवगत हुआ है कि राजकीय बालिका इण्टर कालेज चम्बा में प्रातः 5.30 से 7.30 तक गांधी जयंती के अवसर पर सामाजिक संस्था देवजन कल्याण समिति द्वारा आधुनिक समय में तेजी से बढ़ रही शारीरिक और मानसिक समस्याओं के निवारण तथा वर्तमान समय में लोगों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु दिनांक 2 से 4 अक्टूबर के मध्य निःशुल्क योग प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन हो रहा है। इसी प्रकार इन्हीं तिथियों में संजीवनी आयुर्वेदिक योग पंचकर्मा हास्पिटल ऋषिकेश रोड़ चम्बा द्वारा राजकीय बालिका इण्टर कालेज चम्बा में सायं 4.30 से 5.30 तक निःशुल्क प्राकृतिक परामर्श भी दिया जाएगा।

■ श्रीभगवान चौपड़ावाला

परिषद् प्रभा । अक्टूबर, 2016

## आधुनिक चिकित्सा पद्धति कितनी वैज्ञानिक?

उपचार करते समय शरीर के साथ-साथ मन, भाव और आत्मा के विकारों का उपचारही सच्चा उपचार होता है, परन्तु विज्ञापन के इस युग में स्वविवेक के अभाव तथा व्यक्ति में दुःख, पीड़ा, वेदना सहन करने की शक्ति घटने के कारण, भले-बुरे का चिन्तन किए बिना अधिकांश व्यक्ति और सरकार ऐलोपैथिक चिकित्सा को ही वैज्ञानिक, प्रभावशाली मान रही है। उसके क्या दुष्परिणाम हो रहे हैं, शोध का विषय है।

### अंग्रेजी दवाईयाँ शरीर की प्रति-कारात्मक शक्ति घटाती है

आज उपचार भी एक फैशन का रूप लेता जा रहा है और उसका कारण है भविष्य में दवाओं के दुष्प्रभावों से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति अज्ञान। डॉक्टरों के झूठे आश्वासन, लुभावने विज्ञापन, रोगी में धैर्य, सहनशक्ति, स्वचिन्तन एवं कर्म सिद्धान्त की जानकारी का अभाव। शरीर में इतनी क्षमता होती है कि वह छोटी-मोटी व्याधियों को स्वयं दूर कर लेता है। फिर भी रोग होते ही हम अपने स्वजनों और मित्रों को आधुनिक अस्पतालों में ले जाकर तुरन्त उपचार कराना अपना कर्तव्य एवं साधारण से रोग में भी बड़े से बड़े डॉक्टर के पास जाकर निदान एवं परीक्षण करना हम अपनी आन, बान और शान समझते हैं। हमारा अपने शरीर की क्षमताओं पर विश्वास घटता जा रहा है। हम निदान एवं उपचार की विश्वसनीयता गौण कर चिकित्सकों पर अंधश्रद्धा करते हैं। जो ऐसा नहीं करते हैं, उन्हें हम मूर्ख अथवा कंजूस कह देते हैं।

क्या हम कभी इस बात का चिन्तन करते हैं कि जो गरीब हैं, दवा कम लेते हैं, डॉक्टरों के चक्कर कम लगाते हैं, उनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता, बराबर पौष्टिक आहार न लेने के बावजूद भी अपेक्षाकृत ज्यादा क्यों होती है? हम यह भूल जाते हैं कि अंग्रेजी दवाईयाँ हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घटाती है। उनका दुष्प्रभाव होता है। अतः साधारण से रोगों में हम जितने ज्यादा अस्पताल के चक्कर काटेंगे, दवाइयों का सेवन करेंगे, उतने ही दवाइयों के पराधीन बन जाएंगे।

### अच्छी चिकित्सा कौन सी है? अहिंसक अथवा हिंसक

किसी प्राणी को दुःख दिए बिना हिंसा, क्रूरता, निर्दयता हो नहीं सकती। पशु भले ही बेजुबान हो, बेजान नहीं होते। जो प्राण हम दे नहीं सकते, उसको लेने का हमें क्या अधिकार? दुःख देने से दुःख ही मिलेगा। प्रकृति के न्याय में देर हो सकती है, अंधेर नहीं। जो हम नहीं बना सकते, उसको स्वार्थवश नष्ट करना बुद्धिमत्ता नहीं। अतः चिकित्सा के नाम पर प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से हिंसा करना, कराना और करने वालों को सहयोग देना अपराध है। जिसका परिणाम हिंसा में सहयोग देने वालों को भविष्य में रोगी बन भुगतना पड़ेगा। यदि किसी का आशीर्वाद हमारा भला कर सकता है तो हिंसक दवाओं के माध्यम से शरीर में जाने वाले उन बेजुबान प्राणियों की बद्-दुओं की तरंगें, हिंसा में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग करने वालों के शरीर को दुष्प्रभावों से ग्रसित करे तो आश्चर्य नहीं।

अहिंसा में विश्वास रखने वाला अहिंसक व्यक्ति हजारों रूपों का प्रलोभन देने के बावजूद जानबूझ कर एक चींटी को भी नहीं मार सकता। जिन पदार्थों में जानवरों के अवयव होते हैं उनको खाने अथवा उपयोग में लेने से यथासंभव परहेज करता है। उसके घर कोई अतिथि आए तो उसको सात्विक भोजन कराना अपना कर्तव्य समझता है। यदि अतिथि मांसाहार हेतु आग्रह करे तो, स्पष्ट मना कर देता है। मानव सेवा के नाम पर मांसाहार द्वारा अतिथि का स्वागत उसको स्वीकार नहीं है। जैन संत एकेन्द्रिय से पंचेन्द्रिय, सूक्ष्म से सूक्ष्मतम जीवों तक की हिंसा से पूर्णरूपेण बचने हेतु कठिनतम परीक्षा सहन करते हैं।

आज के युग में प्रभावशाली अहिंसक उपचारों का विकल्प होते हुए भी जब कोई अहिंसक प्रेमी चिकित्सा के क्षेत्र में होने वाली हिंसा का अज्ञानवश समर्थन करते हैं तो उनका आचरण उचित नहीं लगता। परन्तु आज अहिंसा प्रेमियों द्वारा भी चिकित्सा में अहिंसा न केवल उपेक्षित एवं गौण होती जा रही है, अपितु ऐसी हिंसा को आवश्यक बतलाने का प्रयास भी किया जा रहा है। वास्तव में कर्म सिद्धान्त के अनुसार चिकित्सा हेतु प्रत्यक्ष या परोक्ष हिंसा करना, कराना और करने वालों की अनुमोदना करना, भले ही मन, वचन अथवा काया से हो, कर्जा चुकाने हेतु ऊँचे ब्याज पर कर्जा लेने के समान नासमझी होती है। परन्तु आधुनिक चिकित्सा में अहिंसा के सिद्धान्त की कितनी उपेक्षा होती है, प्रायः हम

सभी को ज्ञात है।

### आधुनिक निदान कितना विश्वसनीय?

प्रत्येक व्यक्ति का खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार, आवास-प्रवास, आयु, व्यवसाय, कर्तव्य, जिम्मेदारियाँ, रुचि, स्वभाव, सहनशक्ति, सोच, शारीरिक और मानसिक क्षमता, पारिवारिक एवं व्यावसायिक परिस्थितियाँ, रीति-रिवाज, धार्मिक संस्कार और मान्यताएँ, मौसम की स्थिति और उसमें होने वाला बदलाव, सहयोग एवं द्वेषी लोगों का योग आदि दैनिक जीवन में ऐसे अनेक कारण होते हैं जो व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, व्यक्ति में तनाव अथवा प्रसन्नता का कारण बनते हैं।

क्या हमारी भावनाओं, संकल्पों, विकल्पों, आवेगों, संवेदनाओं, इन्द्रियों के विषयों की ग्रहण शक्ति की विभिन्नता का स्वास्थ्य से सम्बन्ध होता है? क्या हमारा मनोबल, सहनशक्ति, उत्साह, सकारात्मक सोच, खुशी के प्रसंग आदि स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं? विभिन्न इन्द्रियों के माध्यम से ग्रहण किए गए, एक जैसे विषय जैसे-देखना, सुनना, बोलना, स्वाद, सुगन्ध, स्पर्श सभी व्यक्तियों पर एक-सा प्रभाव क्यों नहीं डालते? उनके प्रति रुचि अथवा अरुचि क्या हमारे स्वास्थ्य की अभिव्यक्ति नहीं करती? क्या रोगी की आयु, अलग-अलग मौसम, शरीर से विसर्जित होने वाली अलग-अलग प्रकार की ध्वनियाँ जैसे (हिचकी, खर्राटे, जम्भाईयाँ आदि) एवं शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थ (जैसे आंखों से आंसू, मुँह से लार, बलगम, नाक से श्लेष्मा, कान से पीब, शरीर से पसीना, मल-मूत्र की स्थिति) एवं त्वचा का वर्ण, मोटापा अथवा दुबलापन, रोगी

की सक्रियता का समय आदि से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। कहने का आशय यही है कि प्रत्येक व्यक्ति पर उपर्युक्त बातों का अलग-अलग प्रभाव पड़ता है, जिसका अनुभव प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग होता है।

परन्तु आज लक्षणों एवं रासायनिक परीक्षणों के आधार पर स्वास्थ्य का परामर्श देते समय अथवा रोग की अवस्था में निदान करते समय प्रायः अधिकांश चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य विशेषज्ञ व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले उपर्युक्त प्रत्यक्ष एवं परोक्ष प्रभावों का समग्रता से विश्लेषण नहीं करते।

सत्य की पूर्णतः अभिव्यक्ति नहीं की जा सकती। वह तो व्यक्ति के स्वयं ही अनुभूति का विषय होता है। जो भी देखा जाता है, सुना जाता है, यंत्रों अथवा परीक्षणों से पता लगाया जाता है, वह सत्यांश ही होता है। ऐसा अधूरा निदान और परामर्श सदैव कैसे शत-प्रतिशत सत्य और पूर्ण हो सकता है, अपने आपको स्वस्थ रखने की कामना रखने वालों से सम्यक् चिन्तन की अपेक्षा रखता है। अतः स्वस्थ रहने हेतु व्यक्ति को निदान एवं उपचार के प्रति सम्यक् चिन्तन एवं सजगता, पूर्ण स्वस्थता की प्राप्ति के लिए अनिवार्य होती है। पराधीन अथवा दूसरों पर आश्रित रहने वाला व्यक्ति स्थायी स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं कर सकता।

### चिकित्सा हेतु व्यापक दृष्टिकोण आवश्यक

आज लोगों की ऐसी प्रवृत्ति बन गई है कि वे वैज्ञानिक तथ्यों को ही सुनना, समझना और ग्रहण करना पसन्द करते हैं। भले ही वे भौतिक विज्ञान एवं स्वास्थ्य विज्ञान के मूल सिद्धान्तों में अन्तर से अपरिचित ही क्यों न हों?

शरीर में रोग के अनुकूल दवा बनाने की क्षमता होती है और यदि उन क्षमताओं को बिना किसी बाह्य दवा और आलम्बन विकसित कर दिया जाता है तो उपचार अधिक प्रभावशाली, स्थायी एवं भविष्य में पड़ने वाले दुष्प्रभावों से रहित होता है। वास्तव में आज स्वास्थ्य विज्ञान भौतिक विज्ञान तक ही सीमित हो रहा है। अपना महत्व बताने हेतु भ्रामक विज्ञापनों का उसे सहारा लेना पड़ रहा है। फलतः प्रकृति के सनातन सिद्धान्तों की उपेक्षा विज्ञान की आड़ में हो रही है। बुराई को गलत न मानने वाले बुराई को नहीं छोड़ सकते। ठीक उसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा पद्धति के दुष्प्रभावों को समझे बिना न तो उसके प्रति हमारा मोह भंग होता है और न अन्य चिकित्सा पद्धतियों को जानने, समझने और अपनाने के प्रति जनसाधारण का आकर्षण ही संभव है। प्रत्येक चमकती वस्तु सोना नहीं होती। ठीक उसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा का निदान सदैव सही हो और उपचार भी सभी रोगों में लाभकारी और प्रभावशाली ही हो यह आवश्यक नहीं। आज रोग के लिए डॉक्टर न होकर डॉक्टर के लिए रोग है, समझा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं। जितने व्यक्ति दवाओं के दुष्प्रभाव और गलत निदान द्वारा होने वाले उपचार से पीड़ित हैं अथवा मृत्यु को प्राप्त करते हैं, उतने व्यक्ति अकाल, तूफान, युद्ध, महामारी आदि प्रकृति के अन्य प्रलयों में मिलकर भी नहीं मरते। यह कटु सत्य है तथा चिन्तन और चिन्ता का विषय है।

आज चिकित्सा करवाते समय उपचार की प्रासंगिकता के बारे में प्रायः रोगी तनिक भी चिन्तन-मनन नहीं करते। चिकित्सक से निदान की सत्यता के सम्बन्ध में अपनी शंकाओं और उपचार

से पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में स्पष्टीकरण नहीं लेते। रोग का मूल कारण जाने बिना उपचार प्रारम्भ करवा देते हैं। आज यह दवा, कल दूसरी, परसों तीसरी दवा। आज यह चिकित्सक, कल दूसरा चिकित्सक, परसों अन्य चिकित्सक। कभी यह अस्पताल, कभी दूसरा अस्पताल तो कभी अन्य अस्पताल। आज एक चिकित्सा पद्धति, चन्द रोज बाद दूसरी पद्धति और अगर रोग मुक्त न हो तो न जाने कितनी-कितनी चिकित्सा पद्धतियाँ बदलते संकोच नहीं करते। उपचार करवाते समय प्रायः स्वयं की असजगता, अविवेक और सही चिन्तन न होने से हमारी सोच लुभावने भ्रामक विज्ञापनों, डॉक्टरों के पास पड़ने वाली भीड़ से प्रभावित होती हैं हम असहाय, हताश बन चिकित्सकों की प्रयोगशाला बनते तनिक भी संकोच नहीं करते। क्या कभी कोई चिकित्सक

बता सकता है कि रोगी को दी जाने वाली दवा रोग को कैसे ठीक करती है? क्या उसका दुष्प्रभाव तो नहीं पड़ेगा? दवाई के निर्धारण का आधार क्या है? इतना पूछने पर डॉक्टर की क्या प्रतिक्रिया होती है, हम सब परिचित हैं।

### स्वास्थ्य हेतु स्वयं की सजगता सबसे प्राथमिक

आज अधिकांश चिकित्सकों का दृष्टिकोण पूर्वाग्रहों से ग्रसित होता है। अहम् से ओतप्रोत है। दुष्प्रभावों के प्रति उपेक्षित होता है। उपचार में साधन, साध्य एवं सामग्री की पवित्रता संदिग्ध होती है। उपचार में आत्मा और मन के विकार पूर्ण रूप से उपेक्षित होते हैं। अर्थात् उपचार की प्राथमिकताएं ही गलत हैं। निदान अपूर्ण होता है तब सही उपचार, पूर्ण स्वास्थ्य के प्राप्ति की आशा,

मिथ्या कल्पना नहीं तो क्या? स्वस्थता के लिए आवश्यक होता है सकारात्मक सोच, सात्त्विक एवं संयमित जीवन चर्या, नियमित मौन, ध्यान एवं वर्तमान का अपनी क्षमतानुसार अधिकतम उपयोग हेतु सम्यक् पुरुषार्थ तथा प्राणी मात्र के प्रति दया, करुणा, मंगल मैत्री की भावना। उपचार की आवश्यकता पड़ने पर कार्य में लिए जाने वाले साधन, सामग्री जितने पवित्र एवं निर्दोष होते हैं, उतना ही उपचार प्रभावशाली होता है।

ऐसी परिस्थितियों में हमें अपने स्वास्थ्य का ख्याल स्वयं को ही रखना होगा। बाजार में मिलने वाली दवाईयाँ नहीं रख सकती। अतः स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्ति की सजगता, भागीदारी, दूसरों पर आश्रित न रहने की तीव्रतम भावना आवश्यक होती है। ■

## सहारा इन्स्टिट्यूट 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






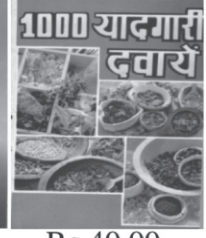


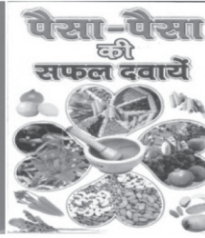










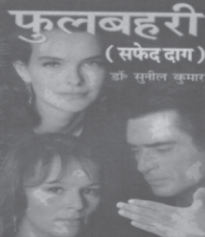


### अन्य कोर्सेस

- |  |                                     |                                  |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| ★ 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, साईंटिका के दर्द, रक्तचाप, मानसिक रोग, मधुमेह, शारीरिक दुर्बलता, नेत्र रोग, पोलियो आदि रोगों का सफलता पूर्वक उपचार किया जा सकता है। उपरोक्त कथन का भावार्थ यह है कि आप प्राकृतिक चिकित्सक Diploma in Naturopathy & Yogic Science ( D. N. Y. S. ) तीन वर्षीय परीक्षा उत्तीर्ण कर सफल चिकित्सक बन सकते हैं।

 Rs.150.00	 Rs.30.00	 Rs.50.00	 Rs.200.00	 Rs.25.00	 Rs.40.00
 Rs.100.00	 Rs.40.00	 Rs.60.00	 Rs.40.00	 Rs.80.00	 Rs.40.00
 Rs.60.00	 Rs.60.00	 Rs.40.00	 Rs.200.00	 Rs.40.00	 Rs.50.00
 Rs.80.00	 Rs.60.00	 Rs.40.00	 Rs.60.00	 Rs.70.00	 Rs.30.00

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

# योग, स्वास्थ्य और सिद्धकाय

आजकल योग के प्रति जो अधिक प्रचलित आकर्षण है, वह पश्चिम में मानसिक शांति के लिए और भारत में मुख्यतः स्वास्थ्य के लिए है। कुछ लोग तो योग को मात्र स्वास्थ्य की रक्षा की एक पद्धति या व्यायाम की एक पद्धति तक ही मानते हैं। एक सीमा तक योग स्वास्थ्यवर्धक या स्वास्थ्य-रक्षा की एक पद्धति अवश्य है किन्तु इसे केवल स्वास्थ्य-रक्षा तक सीमित मानने पर भयानक अनर्थ होगा, अज्ञान को प्रोत्साहन होगा। योग का क्षेत्र तो अत्यंत विस्तृत एवं व्यापक है।

आम तौर पर एक प्रश्न उठता रहता है कि योगी स्वयं अस्वस्थ रहे और अनेकों की अकालमृत्यु हुई। अपने जीवन का पूरा काल जो प्रचलित भारतीय पैमाने पर सौ वर्ष है, उसे तो क्या, 50 वर्ष की आयु भी पूरी नहीं कर पाए। रामकृष्ण परमहंस, विनोबा भावे आदि अस्वास्थ्य से ग्रस्त रहे। आदि शंकाराचार्य और विवेकानंद दोनों पचास से पहले शरीर छोड़ चुके। ऐसे में योग या अन्य प्रकार की साधना की क्या प्रामाणिकता? इसके ठीक विपरीत स्थिति सिद्धों एवं हठयोगियों की है। भगवान शिव, दत्तात्रेय, हनुमान, गोरखनाथ, मच्छंदरनाथ, सरहपा, तिलोपा चमत्कारी हैं। उन्हें बीमारी क्या, आग, शस्त्र, जल किसी का भय नहीं है। ये बातें परस्पर विरोधी प्रतीत होती हैं। योग जब मुक्ति का, परमानंद का मार्ग है, सभी मार्ग एक ही लक्ष्य के अनुरूप

मानव व्यक्तित्व का विकास करते हैं, तो फिर ऐसा विरोध कैसे हो सकता है? इस प्रश्न का उत्तर चिरकाल से खोजा और बताया जा रहा है। वस्तुतः अनुभव-प्रधान इस विषय का उत्तर जानने के पहले योग परम्परा में (भारतीय संस्कृति में) स्वीकृति, 'स्वास्थ्य', 'देह सिद्धि' एवं साधना के आपसी सम्बन्धों को समझना जरूरी है।

योग की अनेक धाराएं ही नहीं, उनके स्तरभेद भी हैं। शरीर भी स्थूल एवं सूक्ष्म रूपों से कई स्तरों वाला है। रोग एवं स्वास्थ्य के स्वरूप भी अलग-अलग हैं। एक संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है।

## स्वास्थ्य

योग के विषय में पूर्व में चर्चा हो चुकी है। उसे उसी रूप में समझ लेना चाहिए। स्वास्थ्य का अर्थ दो प्रकार का लिया जा सकता है। पहला, सकारात्मक एवं शब्दार्थ तथा दूसरा, नकारात्मक एवं लोकप्रचलित अर्थ। पहले के अनुसार 'स्व' में स्थित होने का भाव ही स्वास्थ्य है। यह भाववाचक संज्ञा हुई। 'स्व' अर्थात् अपनी संरचना, प्राकृतिक संरचना, प्राकृतिक व्यवस्था में स्थित होने का स्वीभाव। मनुष्य त्रिगुणात्मिका प्रकृति के नियमों के अनुसार जन्म ग्रहण करता है एवं उसे भोगों को भोगना पड़ता है। यदि वह उसी सरलता से भोग ले तो आगे के लिए वासना रूपी अगले जन्म के कारण ही नहीं बनेंगे। प्राकृतिक संतुलन और

समन्वय में जीना ही 'स्व' में स्थित होना है। असंतुलन एवं उसके परिणाम रोग हैं।

सामान्य मनुष्य के स्तर पर यह भीतरी या बाहरी, किसी भी कारण से हो सकता है। इस प्रकार रोग भीतरी अर्थात् अपनी प्राकृतिक संरचना या कार्यप्रणाली के दोष अथवा विक्षेप के कारण तो होते ही हैं, बाहरी रोगाणु, कीटाणु एवं विषाणु के आक्रमण, दुर्घटना या किसी अन्य प्राकृतिक प्रकोपके कारण भी हो सकते हैं।

आयुर्वेद एवं योग का अत्यंत करीबी सम्बन्ध है। निदान के स्तर तक आयुर्वेद एवं योग में विरोध नहीं है। चिकित्सा के स्तर पर योग जहाँ साधना पर अधिक निर्भर करता है वहीं आयुर्वेद औषध एवं उपचार पर अधिक निर्भर है। फिर भी दोनों एक-दूसरे की मदद लेते हैं। आयुर्वेद की दृष्टि से रोगों को दो मुख्य भागों में विभक्त किया जा सकता है—निज एवं आगन्तुक। निज रोग वह है जो व्यक्ति के अपने आचार-विचार के दोष, अपनी कार्यप्रणाली की गड़बड़ी के कारण होता है और उसका मूल कारण उके व्यक्तित्व में ही अंतर्निहित एवं विद्यमान रहता है। इस कारण ऐसे रोगों का निवारण बाहरी दवाओं के हस्तक्षेप के बाद भी पूर्णतः संभव नहीं हो पाता। दमा, तनाव, मधुमेह जैसे मनोकायिक रोग ऐसे ही रोगों की कोटि में आते हैं। आजकल इन रोगों में आनुवंशिकता को ही कारण माना जाने लगा है। आधुनिक मनुष्य केवल एक



जन्म की बात सोचता है। योग की दृष्टि में मनुष्य अपने आचार-विचार के कारण न केवल इस संसार में सुख-दुख भोगता है, बल्कि अपनी अवशिष्ट वासनाओं के कारण अगला जन्म भी ग्रहण करता है। इस प्रकार मनुष्य स्वयं अगले जन्म एवं आनुवंशिकता का भी मूल कारक है। योग साधना के क्रम में जब संस्कारों का परिष्कार होता है, तब ये निज रोग भी नष्ट हो जाते हैं, चाहे वे आनुवांशिक भी क्यों न हों।

### सिद्धिकाय

यह एक सामान्य नियम है कि कुंडलिनी के ऊर्ध्वरोहण के समय व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है। अस्वस्थ व्यक्तिका कुंडलिनी साधना में ऊर्ध्वगमन संभव ही नहीं है। जो साधक मूलाधार से सहस्रार तक के पथ को भलीभांति जान लेते हैं, उनके लिए इस सृष्टि का कुछ भी रहस्य अज्ञात नहीं रह जाता। वे जड़-चेतन के अंतर के साथ-साथ चेतना के आकुंचन एवं विस्तार ही नहीं, जन्म-जन्मांतर की प्रक्रिया को भी जान जाते हैं। चेतना के अकुंचन एवं प्रसारण की प्रक्रिया की जानकारी के साथ जब वे विराट को तादात्म्यकरण का आलम्बन बनाकर स्वयं विराट के साथ एकरूप होते हैं, तब वे सृष्टि-प्रलय का रहस्य भी जान जाते हैं।

शरीर में चयापचय, पोषण एवं क्षरण करने वाली अंतःस्रावी ग्रंथियोंकी कार्यप्रणाली का ज्ञान तो सामान्य साधक को भी चक्रों की शुद्धि के क्रम में होने लगता है। चक्रभेदन के समय उसका पूर्ण परिचय हा जाता है। एक बार भी विशुद्धि चक्र के ऊपर तक यदि कुंडलिनी चली जाए

तो वह व्यक्ति इन अंतःस्रावी ग्रंथियों की कार्यप्रणाली पर नियंत्रण भी करने लगता है। इस प्रकार वह अपनी इच्छा से जीने वाला, मरने वाला एवं जन्म ग्रहण करने वाला या मुक्त हो जाता है। इन मान्यताओं के आधार पर ही सिद्धों को चिरजीवी, सिद्धकाय आदि शब्दों से सम्बोधित किया जाता है और माना जाता है कि वे न तो कभी अस्वस्थ होते हैं न बीमार। उनके स्थूल शरीर पर आग, पानी, हथियार, किसी का प्रभाव नहीं होता। वे अपनी इच्छा से शरीर का रूप भी बदल सकते हैं।

### सुख, दुख और स्वास्थ्य

मानव जीवन में सुख-दुख लगा हुआ है। फिर भी मनुष्य की इच्छा सुखी होने की है, दुख की मुक्ति पाने की है। प्रश्न यह कि क्या सुख और दुख का स्वास्थ्य से कोई आंतरिक सम्बन्ध है। इस विषय में लोगों ने काफी काम किया है।

आजकल बात-बात में यह कहा जाता है कि अमुक रोग तनाव के कारण होता है। इसी प्रकार मानसिक अवसाद, कुंठा, अत्यधिक पीड़ा आदि भी रोग के कारण हैं।

यह तो एक सामान्य धारणा हुई। इस संदर्भ में योग की दृष्टि को समझ लेना अनेक कारणों से जरूरी है। सबसे मुख्य कारण यह है कि समझ साफ हो जाने परयोग साधना के क्रम में तो निराशा परेशान करेगी और न आप किसी सामान्य से अनुभव को बहुत बड़ा मानकर खुद को महान साधक या सिद्ध मानने की, भ्रम पालने की मूर्खता कर सकेंगे।

स्वास्थ्य का योग सम्मत अर्थ है

‘स्व’ में स्थित होना, न कि सुखी या दुखी होना। सुखी या दुखी होने का सिलसिला तो चलता ही रहेगा। एक ही अनुभव सुख एवं दुख, दोनों को देने वाला होता है। योग की साधना से अनुभव को ठीक ढंग से ग्रहण करने का सामर्थ्य विकसित हो जाएगा और उस अनुभव के प्रति आध्यात्मिक सत्य-दृष्टि विकसित होगी। जहाँ तक सुख-दुख की बात है तो असामर्थ्य के कारण जो पीड़ा है, दुख है, वह अनुभव को धारण करने के दृढ़ सामर्थ्य के कारण नहीं होगा।

इच्छा के कारण हमारे मन में अनुकूलता या प्रतिकूलता का जो भाव है, उसका समाधान केवल आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार जैसे सामान्य अभ्यासों के द्वारा संभव नहीं है। कुंडलिनी योग की भाषा में यदि कहें तो सुख-दुख का भाव मूलाधारया स्वाधिष्ठान ही नहीं, कुछ हद तक मणिपुर की साधना से भी मिटने वाला नहीं है। अनाहत चक्र के विकास का भावनात्मक स्वरूप यह होता है कि हमारी आत्मीयता का, हृदय का, हमारी भावनाओं का पूर्ण विकास हो गया है। हमारे लिए इस जड़-चेतन संसार की हर सामग्री आत्मीय है, अपनी है। कोई भी चीज पराई नहीं है इसलिए किसी के प्रति घृणाया द्वेष भावना का स्थान नहीं है। इसी प्रकार विशुद्धि चक्र का तात्पर्य है कि आत्मीयता की गहनता या उच्चतम धरातल पर भी उस व्यक्ति के अंदर असत्य का स्थान नहीं है। वह व्यक्ति पूर्णतः विवेकी एवं भावपूर्ण है। वह अपनी इच्छाओं, कल्पनाओं का तथ्य के साथ घालमेल नहीं करता है। इस प्रकार अनाहत या विशुद्धि चक्र की कार्यप्रणाली जिस व्यक्ति में

जितनी व्यवस्थित होगी उसका मन अपने 'स्व' रूप में सहज प्राकृतिक रूप में स्थित होगा और अवसाद, तनाव आदि उलझन रूपी समस्याएँ उसके भीतर में नहीं होंगी। इसका आशय यह नहीं है कि उसे सर्दी-गर्मी, घात-प्रतिघात का अनुभव ही नहीं होगा। वह ऐसे अनुभवों से गुजरते हुए भी सजग एवं भावपूर्ण व्यक्ति बना रहेगा। शरीर, मन, बुद्धि तथा पाचन प्रणाली, श्वसन प्रणाली, अंतःस्रावी ग्रंथियों की प्रणाली जैसी प्रणालियाँ सम्पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं। जिस किसी में ये एक-दूसरे के साथ अधिक सहयोगी होती हैं, उस

मनुष्य का स्वास्थ्य उतना ही अधिक संतुलित एवं सृष्टि होता है।

दरअसल आसन, प्राणायाम जैसे योग के आंशिक अभ्यासों को करते हुए संपूर्ण स्वास्थ्य की इच्छा करना ही तथ्य के विपरीत है। आंशिक प्रयास से आंशिक परिणाम की ही आशा की जा सकती है, सम्पूर्ण की नहीं। स्वस्थ व्यक्ति ही नहीं, एक सामान्य व्यक्ति भी जान-बूझकर हिमालय चढ़ने जैसे कठोर परिस्थिति वाले अभ्यास में लगता है तो सारी प्रतिकूलता, ठंड, दुर्घटना आदि की सारी पीड़ा उसके लिए सुखमय हो जाती है। कुछ-कुछ इसी प्रकार योगाभ्यासी के

लिए भी सुख-दुख देने वाली अनुभूतियाँ उसके वश में हो जाती हैं।

सामान्य मनुष्य के लिए यह निर्णय करना कठिन होता है कि कोई साधक वस्तुतः किस अवस्था का साधक है क्योंकि आज ही नहीं, बहुत पहले से ही अल्प ज्ञान के बल पर उच्च या अधिक ज्ञान की दावेदारी का ढोंग चलता है। इसलिए भारतवर्ष में जब तक योगसिद्धि का कोई सफल प्रयोग करके अपने आचरण में दिखा नहीं देता तब तक उसके सैद्धान्तिक ज्ञान का कोई महत्व नहीं माना जाता है। इसीलिए शास्त्र एवं प्रयोग दोनों का स्वतंत्र महत्व है। ■

## सफल होना चाहते हैं तो भरपूर नींद लें



मेरा एक सुझाव है, जो अंदर सोई बड़ी कल्पनाओं या योजनाओं को परवाज दे सकता है। यह सुझाव है पर्याप्त नींद। मैंने अपनी नींद गंवाकर खुद इसके महत्व को जाना है। लगभग ढाई साल पहले थकान के कारण मैं बेहोश हो गई। मेरा सिर मेज से टकराया और मेरी टुड्डी की हड्डी टूट गई। आंख पर कई टांके आए। उस दौरान मैंने नींद के महत्व को समझने की शुरुआत की। मैंने नींद पर अध्ययन किया, डॉक्टरों और शोधकर्ताओं से मुलाकात की।

अब मैं पुरजोर तरीके से कह सकती हूँ कि एक सफल, ऊर्जावान और खुशहाल जिंदगी के लिए भरपूर नींद जरूरी है।

कैसे? आजकल कम नींद लेने और उसके बारे में डींगें हांकने की एक होड़ सी चल निकली है। अगर आप किसी से सुबह के नाश्ते पर मिलने के लिए आठ बजे का समय मांगें, तो उसका जवाब होगा 'आठ बजे, काफी देर हो जाएगी।' फिर वह कहेगा, 'मैं तब तक एक गेम टेनिस खेलकर कुछ मीटिंग्स निपटा लूंगा। फिर आठ बजे मिलता हूँ'

वास्तव में ऐसे लोग अपने को व्यस्त दिखाकर यह जताना चाहते हैं कि वे समय का बेहतर इस्तेमाल कर रहे हैं। लेकिन हकीकत में ऐसा बिल्कुल नहीं है। हम ऐसे तमाम बड़े लोगों को जानते हैं, जिन्होंने बेहद गलत निर्णय किए। इस दिशा में हुए शोध बताते हैं कि अक्सर गलत निर्णय के मूल में पर्याप्त नींद न लेना होता है। ये बताते हैं कि अगर हम अच्छी नींद लेंगे, तो स्थितियों के परे जाकर कुछ चीजों को

■ डॉ. रमेश चन्द शर्मा स्पष्ट देख सकेंगे। इसके आधार पर हम सही निर्णय कर सकेंगे।

मेना मानना है कि नींद कम लेकर हम अपनी निर्णय क्षमता को ही कम करते हैं। पर्याप्त नींद लेने से हमारी विश्लेषण क्षमता विकसित होती है। हम चीजों को गहराई से देख और समझ पाते हैं। नींद अच्छी हो तो स्वभाव में भी नरमी रहती है। इससे आसपास का माहौल खुशगवार रहता है। बेकार का तनाव या दबाव पनप नहीं पाता। इन सभी से हमारी उत्पादकता बढ़ती है। अब जब हमारी उत्पादकता बढ़ेगी, तो परिणाम बेहतर आएंगे ही। इसे समझते हुए मेरा तो यही कहना है कि आप पर्याप्त नींद लें। अपनी बंद आंखों से उन अनोखे विचारों को मथ डालिए, जो रहने के लिहाज से दुनिया बदल सकते हैं। अपने को मशीनपमत बनाइए। खुद के भीतर छिपी ताकत को पहचानिए और इसके लिए सबसे पहले नींद की ताकत को जानिए। ■

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

# विश्राम तो सरल है

प्रकृति निरन्तर प्रवाहित हो रही है। यह प्रकृति का प्रवाह प्रवाहित होता हुआ कहां जा रहा है? सुबह को पौधे पर फूल खिलता है। शाम होते-होते श्रीहीन हो जाता है।

एक-दो दिन तक पौधे की डाली से चिपका हुआ जीवन की अन्तिम सांस लेता रहता है। दो-तीन दिन बाद धराशायी हो जाता है। मिट्टी में मिल जाता है। क्या फूल मिट्टी में मिलने के लिये ही खिला था? फूल पौधे पर खिला। उसने अपने सौन्दर्य से पुष्प-प्रेमियों को आकर्षित किया। अपनी सुगन्ध से सभी को सुगन्धित किया। फूल बिदा जरूर हो गया। लेकिन बहुत से फूलों के बीज छोड़ गया।

एक-एक बीज से एक-एक पौधे का जन्म हो सकता है। एक पुष्प इतने ज्यादा बीज छोड़ गया कि उनसे एक फूलों की वाटिका निर्मित हो सकती है। फूल की उदारता देखो! जब तक जीवित रहा अपने सौन्दर्य से सभी को सुशोभित करता रहा। अपनी सुवास से सभी को सुगन्ध प्रदान करता रहा। विदा होने के बाद भी सुगन्धित पौधों के बीज छोड़ गया।

इस अकेले फूल ने न जाने कितने भ्रमरों को मकरन्द का पान कराया। इसका समस्त जीवन उदारता से आपूर रहा।

जब तक यह जीवित रहा, दूसरों के काम आता रहा। विदा होने के बाद भी फूलों की सन्तति को जन्म दे गया।

क्या मानव पुष्प का जीवन नहीं जी सकता? मुनष्य भी तो अस्तित्व का सुगन्धित पुष्प है। वह भी तो अपने सद्गुणों

की सुगन्ध सभी को प्रदान कर सकता है।

मानव भी तो अपनी सेवा का मकरन्द सभी को पान करा सकता है। जब एक पुष्प से फूलों के अनेक बीज पैदा होते हैं तो मानव से पैदा होने वाला बीज सुरभित सुमन क्यों नहीं हो सकता?

इसका अर्थ यह है कि मनुष्य ने अपने को पुष्प बनने के लिए तैयार ही नहीं किया।

तैयारी का प्रथम चरण होगा, पुष्प की तरह उदार होना। जैसे पुष्प दूसरों के लिये खिल रहा है, दूसरों के लिये जी रहा है।

दूसरों को सुगन्ध दे रहा है। पुष्प में तो स्वार्थपरता की गन्ध भी नहीं है। व्यक्ति भी दूसरों के लिये खिले, दूसरों के लिये जीये और अपने अन्दर स्वार्थ की गन्ध न आने दे। सड़े हुए फूल से दुर्गन्ध आने लगती है। यदि व्यक्ति से भी स्वार्थ की दुर्गन्ध आ रही है तो समझ लो, यह भी सड़ा हुआ फूल है। व्यक्ति को सड़ा हुआ फूल नहीं बनना है। सड़ा फूल बनने के लिये व्यक्ति का जन्म नहीं हुआ है।

अस्तित्व क्या सोचेगा। हमने तो मनुष्य को सुगन्धित पुष्प बनाया। लेकिन इसने अपने को विकारी बना कर सड़ा लिया। स्वार्थ की बदबू आने लगी।

यह प्रकृति प्रभु की वाटिका है और मानव इस प्राकृतिक वाटिका का सर्वश्रेष्ठ पुष्प है। फूल का भी तो अपना भाग्य होता है। एक फूल वह है जो प्रभु के चरणों में समर्पित होता है।

एक पुष्प वह भी है जो किसी श्रंगारिका के श्रंगार का प्रसाधन बनता है। एक पुष्प वह भी है, जो व्यक्ति की अन्तिम यात्रा के समय शव पर चढ़ाया

जाता है।

मानव वही है जो प्रभु के चरणों में समर्पित हो जाये, जो परिवार में रहकर योगी बन जाये। या परम के लिये समर्पित होकर विरक्त योगी बन जाये, जिससे उसका सम्पूर्ण जीवन आत्मसाक्षात्कार एवं समाज की सेवा में अर्पित हो जाये।

जैसे फूल से फूल ही पैदा होता है। ऐसे मानव से मानव का ही पुष्प जन्म ले। लेकिन देखा यह जा रहा है कि मानव की सन्तति आकार में तो मानव होती है, लेकिन उसमें गुणवत्ता मानव की नहीं होती।

इसका अर्थ है कि अभी हम में मानवता की गुणवत्ता की सुगन्ध जागृत नहीं हुई। नहीं तो हमारे बीज में भी वही सुगन्ध आ जाती।

एक किसान ने खेत में बीज बो दिया। खेत भी सही हो और बीज भी ठीक हो। भूमि यदि उर्वरा नहीं है, जमीन में कंकड़, पत्थर और घास की जड़ें छिपी हैं तो बीज पूर्ण विकसित नहीं हो पायेगा।

भूमि सही है लेकिन बीज कमजोर है तो भी जो पौधा होगा, वह कमजोर होगा।

माता और पिता दोनों का जीवन दिव्य हो, दोनों साधक हों। यह विवाह भोगी बनने के लिये नहीं, योगी बनने के लिये हुआ है।

भगवान ने गीता में कहा—'तस्मात् योगी भवार्जुन।' हे अर्जुन! तू योगी बन। अर्जुन को माध्यम बना कर प्रत्येक को प्रभु योगी बनने का आदेश दे रहे हैं। हम लोग भगवान को मानते हैं, लेकिन भगवान की बात नहीं मानते। भगवान कहते हैं योगी बनो।

हम उनकी आज्ञा की अवहेलना करते हैं और भोगी बनते हैं। योगी की सन्तान तो योगी होनी चाहिये। लेकिन हम ही योगी नहीं, तो योगी सन्तान का जन्म कैसे होगा?

अज्ञात एवं उच्च चेतना को अवतरित करने के लिये हमें उसी प्रकार की व्यवस्था देनी होगी। किसान ऐसे ही खेत में बीज नहीं बो देता। पहले वह खेत को तैयार करता है। खेत में छिपे कंकड़ पत्थर और घास की जड़ें निकालता है। फिर अच्छे से अच्छे बीज बोता है।

फिर जो पौधा जन्म लेता है वह स्वस्थ होता है। स्वस्थ पौधे पर ही स्वस्थ अन्न के दाने आते हैं, स्वस्थ फूल खिलते हैं।

हम भी जब अज्ञात चेतना को आने के लिये आमंत्रित करें तो मां अपने को वैसे ही तैयार करे जैसे किसान भूमि को तैयार करता है। और पिता अपने को पुष्प की तरह पावन बनाकर पवित्र बीज को अर्पित करे। फिर आगे आने वाली पौध सहज में ही पवित्र और दिव्य होगी।

समाज में न ठीक से भूमि तैयार हो पा रही है और न ही स्वस्थ बीज बोये जा रहे हैं। जब वर्तमान ही ठीक से सम्हाला नहीं जा रहा है तो स्वर्णिम भविष्य की कल्पना कैसे की जा सकती है।

शासन और प्रवचन समाज के कमजोर पौधों को कितना सम्बल दे पायेंगे। पौधों पर जो श्रीहीन पुष्प लग रहे हैं, उन्हें बाहरी उपकरणों एवं साधनों के द्वारा कहां तक स्वस्थ और सशक्त बनाया जा सकता है?

यदि समाज को स्वस्थ बनाना है तो समाज की वाटिका में स्वस्थ पौधे लगाने होंगे और यह दायित्व है आज के माता-पिता का।

यदि वह समाज को स्वस्थ पौधे और सुरभित सुमन एवं सुगन्धित कलिका प्रदान नहीं कर सकते तो फिर अपनी वासना की पूर्ति के लिये सन्तान को जन्म

न दें।

आज आकाश में बहुत बादल छाये हुए हैं। लेकिन इन बादलों का कोई अपना अस्तित्व नहीं है। अभी थोड़ी देर में हवायें चलने लगेंगी, ये काले-काले बादल न जाने कहां, किस अज्ञात यात्रा में चले जायेंगे।

हवाओं का चलना शुरू हो गया है। बादल हवाओं का दामन पकड़े हुए तेजी से उनके साथ-साथ भागते जा रहे हैं।

सूर्य अभी तक पर्वत के पीछे छिपा रहा। अब शिखर पर आ गया है। चारों ओर उसने अपनी किरणें बिखेर दी हैं।

किरणों में अपनी ताजगी है। धीरे-धीरे सर्दी कम हो रही है। साधक पहले से ही वन-वाटिका में आकर शान्त और मौन बैठे हुए हैं। अपने सद्गुरु की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

थोड़ी देर बाद सद्गुरु एवं महापुरुष का आगमन होता है। सभी साधक खड़े होकर प्रणाम अर्पित करते हैं। आशीष की सुगन्ध उपलब्ध होती है।

सद्गुरु एवं महापुरुष आनन्द वेदी पर विराजमान हो जाते हैं। वातावरण में मौन की तरंगें तरंगित हो रही हैं। केवल पंछियों का मधुर कलरव सुनायी पड़ रहा है।

शिविर-प्रांगण में ही एक मोर निर्भय होकर घूम रहा है। सन्तों और महापुरुषों के निकट पंछी निर्भय होकर विचरण करते रहते हैं। पंछी सन्तों के प्यार को महसूस करते हैं। उन्हें पता है यह हमें परतंत्र नहीं बनायेंगे। यह तो सभी को स्वतंत्र बनाने के लिये ही इस निवृत्ति-मार्ग पर आये हैं।

कुछ क्षणों के बाद सद्गुरु ने महापुरुष से निवेदन किया कि आप अपनी पावन वाणी से साधकों को अनुगृहीत करें।

महापुरुष कुछ क्षणों के बाद साधकों से बोले-आप लोग अपनी जिज्ञासा प्रकट करें। एक साधक ने खड़े होकर कहा कि आध्यात्मिक क्रियायें करना तो मुझे सरल

लगता है, लेकिन ध्यान में उतरना कठिन प्रतीत होता है। कृपया मेरी समस्या का समाधान करें। साधक ने कहा-हे भगवन! इस शिविर में, मैं पहली बार आया हूँ। मेरे सद्गुरु श्रीअवध में रहते हैं, वैष्णव सन्त हैं। उन्होंने मुझे माला जपने के लिये और ठाकुर की पूजा करने का आदेश दिया।

मैं रोज सुबह उठकर ठाकुर जी की पूजा करता हूँ। ठाकुर जी को स्नान कराता हूँ। अर्चना करता हूँ, आरती उतारता हूँ, भोग लगाता हूँ।

पूजा करने के बाद माला जपता हूँ। यह सब करने में मुझे कोई कठिनाई नहीं होती। यहां शिविर में आने पर यह बताया गया कि कुछ न करो। अब जब कुछ न करने की स्थिति में बैठते हैं तो अन्दर इतने विचार आते हैं कि घबराहट होने लगती है। घबराहट में आंखें खुल जाती हैं।

माला जपते समय, पूजा करते समय कोई विचार आते हुए महसूस ही नहीं होते। ध्यान में बैठना बड़ा कठिन लगता है।

महापुरुष ने कहा कि तुमने अपनी साधना की स्थिति बड़ी ईमानदारी से बताया। क्रिया करते समय विचारों का पता नहीं चलता। मन क्रियाओं में ही उलझा रहता है। जब ध्यान में बैठते हैं तो बाहरी क्रियायें विराम ले लेती हैं और क्रियाओं के द्वारा जो ऊर्जा बाहर बह रही थी, वह अन्दर की ओर बहने लगती है।

यह अन्दर बहने वाली ऊर्जा अन्दर में जमे हुए संस्कारों को धोने लगती है। यही संस्कार विचारों के रूप में मिटने के लिये तैरने लगते हैं। साधक विचारों को देखकर घबरा जाता है। इसमें घबराने की तो कोई बात नहीं। घर की गन्दी नाली की सफाई हुई है, तो पहले तो बदबू निकलेगी ही।

लेकिन यह बदबू ज्यादा देर ठहरेगी नहीं, धीरे-धीरे बिदा हो जायेगी। नाली

साफ हो जायेगी, दुर्गन्ध तिरोहित हो जायेगी। घर के आंगन में झाड़ू लगाओगे तो धूल तो उड़ेगी ही। **विचारों की धूल** को देखकर घबराओ नहीं, उड़ने दो। धीरे-धीरे धूल गायब हो जायेगी। विचारों की धूल भी धीरे-धीरे बिदा हो जायेगी। क्रियायें करना सरल जरूर लगता है, क्रियाओं में मन लग जाता है। लेकिन यह समस्त क्रियायें परतंत्रता में पूरी होती हैं। किसी भी काम को करने के लिये बहुत से सहयोगी साधनों की जरूरत पड़ती है। जिनमें शरीर के आश्रय की बहुत आवश्यकता है।

अब पूजा करने के लिये कितनी चीजों का आयोजन करना पड़ता है। ठाकुर जी के लिये जल लाओ, उन्हें नहलाओ। यदि अभिषेक करना हो तो दूध-दही, शहद आदि का संयोजन करो, तभी अभिषेक हो पायेगा।

दीपक की व्यवस्था करो। उसके लिये घी-बाती, दियासलाई जुटाओ। तेज हवा चलती हो तो दीप भी न जल पाये। आरती भी न हो पाये। यदि शरीर अस्वस्थ हो गया, तो पूजा पाठ भी न हो पाये।

जो साधनायें शरीर पर आश्रित हैं, क्रियाओं पर अवलंबित हैं, वह क्रियायें तो न चाहने पर भी छूट जायेंगी।

शरीर क्रियायें करने के लिये माध्यम है। जब माध्यम ही असमर्थ है, तो क्रियायें भी तो असमर्थ ही होंगी। असमर्थ क्रियाओं से समर्थ प्रभु कैसे मिल पायेंगे? हमें तो वह साधना अपनानी है, जिसके लिये शरीर का आश्रय ही लेना न पड़े।

देखने की साधना के लिये तो नेत्रों का आश्रय लेना पड़ता है। सुनने की साधना के लिये कानों का आश्रय चाहिये और बोलने की साधना तभी पूर्ण हो पायेगी जब वाणी का अवलम्ब लगे। देखने, सुनने, बोलने, चलने, करने आदि के सभी सूत्र शरीर से जुड़े हैं। सभी जानते हैं शरीर नाशवान है। अभी है, अगले क्षण का पता नहीं।

किस समय, किस जगह यह शरीर जो निरन्तर साथ छोड़ रहा है, कब हमेशा के लिये साथ छोड़ दे। नाशवान शरीर की इन्द्रियों से होने वाली क्रियाओं, इन्द्रियों के कमजोर पड़ने पर कब अवरोध आ जाये, कुछ नहीं कहा जा सकता। कागज की किशती पर बैठ कर

कब तक सफर किया जा सकता है? वह तो समय के प्रवाहित जल में कभी भी गल सकती है।

किसी क्षण भी मौत के मुंह में जा सकती है। अगर देखना ही न हो, सुनना ही न हो, बोलना ही न हो, चलना ही न हो, कोई क्रिया करनी ही न हो तो शरीर की क्या जरूरत? कहीं यात्रा ही न करनी हो तो नाव की क्या आवश्यकता?

ध्यान में न देखना है, न सुनना है, न बोलना है और न है चलना। कुछ करना ही नहीं है।

न अतीत में जाना है, न भविष्य में दौड़ना है। वर्तमान में रहना है। यहां और अभी विश्राम में उतरना है।

क्रिया करने में कठिनता हो सकती है, अक्रिया में तो कोई कठिनता नहीं। श्रम तो कठिन हो सकता है, विश्राम तो सरल है।

हे साधको! ध्यान की सरलता पर कल चर्चा करेंगे। अब इस समय गंगा-तट पर जाने का समय है। दोनों महापुरुष गंगा तट पर एकान्त में चले गये। सभी साधकों ने अपने मानसिक प्रणाम अर्पित किये। ■

## 1 कप दूध में समाया सेहत का खजाना

225 ग्राम के एक कप कम फैट वाले दूध में मौजूद पोषक तत्व-

**विटामिन ए**-जितना दो उबले अंडों में है। अच्छी आँखों, रोगों से लड़ने की ताकत और बच्चों के विकास के लिए जरूरी।

**फॉस्फोरस**-जितना 1 कप राजमा में है। हड्डियों और दांतों के मिनरल स्ट्रक्चर का जरूरी हिस्सा। कैल्शियम पचाने और भोजन को ऊर्जा में बदलने में मददगार।

**कैल्शियम**-जितना 10 कप पालक की पत्तियों में है। मजबूत हड्डियों और

दांतों के लिए जरूरी। मांसपेशियों और नसों के काम करने के लिए जरूरी।

**रिबोफ्लेविन (विटामिन बी2)**-जितना एक-तिहाई कप बादाम में है। शरीर में कोशिकाएं बनने, खून के स्वस्थ रहने और एनिमिया से लड़ने में मददगार।

**विटामिन डी**-जितना 22 ग्राम सामन मछली में है। सनशाइन विटामिन के रूप में महशहूर यह विटामिन डी कैल्शियम पचाने में मददगार यानी हड्डियों के लिए अच्छा।

**पोटेशियम**-जितना एक केले में होता है। ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार और तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम के लिए उपयोगी।

दूध में जख्मों को भरने, हड्डियाँ बनाने और मस्तिष्क सहित शरीर के दूसरे अंग बनाने में उपयोगी जिंक, शरीर को ऊर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट्स, शरीर के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी प्रोटीन, शरीर को ऊर्जा देने और हड्डियाँ बनाने में जरूरी मैग्निशियम जैसे तत्व भी मिलते हैं। ■

## इस छाछ के फायदे हैं अनेक

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

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

- मुंहासे होने पर गुलाब की जड़ छाछ में पीसकर मुंह पर लगाने से वह ठीक हो जाते हैं।



- पैर की एड़ियों के फटने पर छाछ का ताजा मक्खन लगाने से वह ठीक हो जाते हैं।
- सिर के बाल झड़ने पर बासी छाछ

से सप्ताह में दो दिन बालों को धोना चाहिए, तो बाल झड़ना बंद हो जाते हैं।

- मोटापा अधिक होने पर छाछ को छौंक कर सेंधा नमक डालकर पीना चाहिए, इससे चर्बी कम होती है और मोटापा घटता है।
- सुबह-शाम छाछ या दही की पतली लस्सी पीने से स्मरण शक्ति तेज होती है।
- उच्च रक्तचाप होने पर गिलोय का चूर्ण छाछ के साथ लेना चाहिए।
- अत्यधिक मानसिक तनाव होने पर छाछ फायदेमंद होता है।
- जले हुए स्थान पर छाछ मलने से फफोले नहीं होते।
- विषैले जीव-जंतु के काटने पर छाछ में तम्बाकू मिलाकर लगाने से उसका विष नहीं फैलता।
- खुजली होने पर अमलतास के पत्ते छाछ में पीस कर शरीर में मलें। आराम मिलेगा। ■

## शहद के फायदे

नियमित रूप से शहद का सेवन करने से शरीर को स्फूर्ति, शक्ति और ऊर्जा मिलती है। शहद से शरीर स्वस्थ, सुंदर और सुडौल बनता है। शहद मोटापा घटाता भी है और बढ़ाता भी है। मीठे शहद के गुणों से रोगी व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है। आइए जानें शहद के लाभ के बारे में—

- शहद में विटामिन ए, बी, सी पाये जाते हैं। इसके अलावा आयरन, कैल्शियम, सोडियम फास्फोरस, आयोडीन भी पाए जाते हैं। इसीलिए प्रतिदिन शहद का सेवन करने से शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और ताजगी बनी रहती है और रोगों से लड़ने की शक्ति भी बढ़ती है।
- गर्भावस्था के दौरान महिलाएं प्रतिदिन शहद का सेवन करती हैं तो उनका होने वाला बच्चा अन्य बच्चों के मुकाबले मानसिक दृष्टि से अधिक श्रेष्ठ और स्वस्थ होता है।
- शहद से त्वचा पर निखार लाया जा सकता है इसके लिए गुलाब जल, नींबू और शहद मिलाकर लगाना चाहिए।
- शहद के औषधीय गुणों के कारण अनेक

बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। शहद को खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और मोतियाबिंद जैसी बीमारियों को भी शहद से दूर किया जा सकता है।

- कफ एवं अस्थमा को शहद के इस्तेमाल से दूर किया जा सकता है। अदरक के



रस में शहद मिलाकर देने से खांसी में आराम मिलता है।

- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में शहद कारगर है।

- रक्त को साफ करने यानी रक्त शुद्धि के लिए भी शहद का सेवन करना चाहिए।
- दिल को मजबूत करने, हृदय संबंधी रोगों से बचने के लिए प्रतिदिन शहद खाना अच्छा रहता है।
- शहद रोजाना खाने से सेहत बनती है और शरीर मोटा होता है। दिमागी कमजोरियां दूर होती हैं।
- शहद को खाने से चेहरे की झाइयां और मुंहासे दूर हो जाते हैं।
- गर्मियों के दिनों में रोजाना पानी के साथ शहद के सेवन से पेट हल्का रहता है।
- पके आम के रस में शहद मिलाकर लेने से पीलिया में लाभ मिलता है।
- चेहरे की खुश्की दूर करने के लिए शहद, मलाई और बेसन का उबटन लगाना चाहिए। इससे चेहरे पर चमक भी आएगी।
- मोटापा बढ़ाने या शरीर की दुर्बलता दूर करने के लिए रात को बिना चीनी के एक गिलास दूध में शहद डालकर पीने से शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।
- रोजाना शहद के सेवन से किडनी और आंत ठीक रहते हैं।
- शहद को चाय या दूध के साथ लेने से पेट संबंधी संक्रमण से छुटकारा पाया जा सकता 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](mailto:ccryn.goi@gmail.com); वेबसाइट : [www.ccryn.org](http://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 भागमभाग 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।

# वजन घटे न घटे, पर दिल खुश रखे कसरत

काफी लोग वजन घटाने के लिए कसरत करना शुरू करते हैं, लेकिन जब वजन कम नहीं होता, तो कसरत छोड़ देते हैं। यह गंभीर गलती है। हाल में आई एक स्टडी के मुताबिक, नियमित रूप से कसरत आपके दिल की हिफाजत करती है, बेशक उससे आपका वजन कम न हो। इसका दूसरा पहलू भी सच है कि वजन घटाना भी दिल के लिए फायदेमंद है, बेशक आप नियमित तौर पर कसरत न करते हों। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉ॰ आई-मिन ली कहते हैं, 'स्टडी का परिणाम उत्साहित करने वाला है। अगर आपका वजन बढ़ रहा है, पर आप अनी फिटनेस को बनाए रखते हैं, तो आपका उन लोगों की तुलना में दिल की बीमारी का खतरा कम है, जिनका वजन भी आप जितना ही बढ़ रहा है, मगर वे लोग अपनी फिटनेस पर मेहनत नहीं कर रहे होते।

## कसरत के फायदे

डॉ॰ ली के मुताबिक, कसरत करने से आपको उस बीमारी का खतरा कम हो जाता है, जिसमें दिल की धड़कन या तो बहुत तेज होती है या बहुत धीमी। सिम्पैथिक नर्वस सिस्टम पर भी कसरत का अच्छा असर पड़ता है, जिससे धड़कनों की गति कम रखने में मदद मिलती है और आपका दिल ज्यादा बेहतर तरीके से काम कर पाता है। कसरत करने से ब्लड प्रेशर नहीं बढ़ता है, आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कंट्रोल रहता है। ग्लूकोज को पचाने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे डायबिटीज का खतरा कम होता है। अगर आपका वजन कम नहीं हो रहा है, तब भी आपको कसरत करने पर ये फायदे मिलते हैं। हालांकि, कुछ लोग कसरत

करना पसंद नहीं करते, बल्कि डाइटिंग करके वजन घटाने की कोशिश करते हैं। अगर आप भी बिना कसरत किए सिर्फ डाइटिंग से वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो भी आपके लिए यह बढ़िया है। वजन कम होने के अलग-अलग फायदे हैं। डॉक्टरों के मुताबिक, अगर आप खास तौर पर डाइटिंग से ही वजन कम करते हैं, कसरत नहीं करते हैं, तो इससे आपको अपना ब्लड प्रेशर और इंसुलिन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। आपके ब्लड फैट प्रोफाइल के लिए यह अच्छा रहता है और ग्लूकोज को पचाने में भी मदद मिलती है। इन सब चीजों को फायदा अच्छी सेहत बनाए रखने में मिलता है। अहम बात यह है कि नियमित कसरत के बिना भी वजन कम करना और वजन कम न होने के बावजूद नियमित तौर पर व्यायाम करना, दोनों ही दिल के लिए फायदेमंद हैं। इससे हाई ब्लड प्रेशर होने का खतरा कम होता है, कोलेस्ट्रॉल और दूसरे फैट कंट्रोल में रहते हैं और मेटाबॉलिक सिस्टम पर भी अच्छा असर होता है, कोलेस्ट्रॉल और दूसरे फैट कंट्रोल में रहते हैं और मेटाबॉलिक सिस्टम पर भी अच्छा असर होता है। नियमित कसरत के साथ अगर वजन भी कम हो, तो इसके फायदे और ज्यादा होते हैं। जो लोग फिटनेस और वजन घटाने, दोनों मोर्चों पर सफल हैं, उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा सबसे कम है। जबकि, जिन लोगों का वजन भी बढ़ रहा है और फिटनेस भी खराब हो रही है, उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा है। इसका सबक यह है कि हमें वजन कम करने के लिए चिंता किए बिना नियमित रूप से कसरत करके खुद को फिट रखना

चाहिए और वैसे भी आप गौर करेंगे कि कसरत से हम दिमागी रूप से भी तरोताजा महसूस करते हैं।

## हमेशा रहे एक्टिव

जो लोग आमतौर पर कसरत नहीं करते, उन्हें धीमी शुरुआत करनी चाहिए और अपनी स्पीड तथा कसरत करने का वक्त भी धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। हफ्ते में 150 मिनट की कोई भी शारीरिक गतिविधि करने का लक्ष्य बनाएं, आप वॉकिंग भी कर सकते हैं हफ्ते में 30-30 मिनट तक पांच दिन पैदल सैर की जानी चाहिए। आप चाहें तो एक साथ 30 मिनट की सै करने की बजाय दिन में तीन बार 10-10 मिनट सैर कर सकते हैं। इससे भी आपको उतना ही फायदा होगा, जो 30 मिनट की सैर से मिलता। इससे आप अच्छा भी फील करेंगे। 10 मिनट की सैर से शुरुआत करके धीरे-धीरे बढ़ाकर 30 मिनट कर सकते हैं। कुछ लोगों को 10 मिनट से 30 मिनट तक पहुंचने में कुछ हफ्ते लग सकते हैं और कुछ को इससे भी ज्यादा समय।

## वजन घटाने का नुस्खा

अगर कसरत करने के बावजूद आपका वजन कम नहीं हो रहा है तो यह देखिए आप कितनी कैलोरी ले रहे हैं। हो सकता है कि आप जितनी कैलोरी खर्च कर रहे हैं, उससे ज्यादा ले रहे हों। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो आप ज्यादा कसरत करें या कम खाएं या फिर दोनों ही नुस्खे अपनाएं। अगर आप पहले से ही कसरत कर रहे हैं, तो अपना हौसला बनाए रखें, क्योंकि आप बिल्कुल सही रास्ते पर जा रहे हैं। ■

# रक्ताभाव और उसका उपचार

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

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

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

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

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

**लौह**—जब हमारे आहार में लौह की कमी होती है, तो हेमोग्लोबिन अपना कार्य ठीक-ठीक नहीं कर पाते। अतः रक्त कोष

पर्याप्त-मात्रा में नहीं बन पाते और रक्त पीला होने लगता है। जिसका प्रभाव हमारे शरीर पर साफ-साफ दिखाई देता है।

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

हमारे शरीर में 22000 वर्ग फुट रक्त नलिका हैं, जिनमें असंख्य रक्त कण तैरते रहते हैं। प्रत्येक रक्त कोष की आयु 6 सप्ताह होती है। यहाँ कारण है कि किसी चिकित्सा का प्रभाव प्रायः 6 सप्ताह के बाद ही प्रकट होता है। हमारे शरीर के 70,00,000 रक्त कण प्रति सेकिण्ड मरते हैं। जब हमारे शरीर में रक्त बनने के सिवा उनके संचालन की भी क्रिया ठीक-ठीक नहीं हो पाती तो हमें रक्ताभाव का शिकार होना पड़ता है।

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

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

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

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

**शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलता**—बन्द कमरे में सेना या काम करना, आहार-विहार

■ डॉ. हीरालाल, महामन्त्री

की गड़बड़ी, मन्दाग्नि, कब्ज एवं हृदय रक्त नलिकाओं और रक्त बनाने वाले अवयवों का ठीक विकास न होना। इन कारणों के अलावा स्त्रियों को मासिक धर्म की खराबी से भी यह रोग हो जाता है।

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

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

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

रक्त निकल जाने के कारण रक्त गाढ़ा हो जाता है और जब किसी जीर्ण रोग के कारण रक्तभाव हो जाता है, तो लाल कण नष्ट होने

लगते हैं। तिन्नी एवं यकृत के बढ़ जाने से भी पीलिया एवं रक्ताभाव रोग होता है। रोग की यह अति जीर्ण अवस्था कही जाती है। यह दशा प्रायः जीर्ण मलेरिया ज्वर के बाद होती है। तिन्नी एवं यकृत के बढ़ जाने से कै, मिचली, पेट फूलना, पीलिया, संग्रहणी एवं जलोदर हो जाता है।

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

**लक्षण**—जवानी में ही बुढ़ापे का अनुभव, रक्ताभाव के पहले कई मास तक रोग ग्रसित रहने पर त्वचा पीले नीबू के रंग की हो जाती है। पेशियां शिथिल, हृदय की

धड़कन बढ़ना, अपच, उल्टी, आमाशयिक रस के स्राव के अभाव में अपच, मन्दाग्नि, हाइड्रोक्लोरिक एसिड की कमी, पैर शून्य होना एवं दिमाग में ढीलापन आ जाना।

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

**भोजन**—नारंगी, किशमिश, पालक, रसभरी, राई की हरी पत्ती, दूध, इनके अलावा रक्त शोधन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इसके लिए भोजन के साथ आवश्यक है व्यायाम। यदि चल-फिर सकते हों तो ताजे पानी में एक मिनट में नहाकर बदन झाड़ लें और टहलना शुरू कर दें और मालिश भी लें। मालिश में किसी विशेषज्ञ की जरूरत नहीं है। हाँ, इस बात का अवश्य ध्यान रहे कि रक्त को हृदय की ओर भेजना चाहिए। मालिश पैर से शुरू करके सिर तक ले जानी चाहिए, किन्तु हृदय से ऊपर की मालिश नीचे की ओर होनी चाहिए। टहलते समय अच्छा हो कि नंगे बदन रहें, ताकि वायु स्पर्श हो।

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

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

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

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

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

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

## 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

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

## SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

( संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर )

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर ( उ०प्र० )

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

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

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष

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

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

3. C.Y.T. ( 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( एम्यू )

3. डॉ० महेश प्रसाद ( योगा टीचर )

डी०एन०वाई०एस०

4. चिकित्सक - डॉ० आनन्द कुमार

एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० ( आर्थो )

5. डॉ० पारूल भदौरिया

एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० ( आप्थो )

6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० ( मैनेजिंग डाईरेक्टर )

## आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

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

योग्यता - 12वीं उत्तीर्ण, अवधि-3½ वर्ष

मान्यता:-अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली

2. C.C.H. ( 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 लें।

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

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

मो०: 09302111742, 942514925

# Pyorrhea Alveolaris-2

■ Dr. (Mrs.) Devaki

Pyorrhea is one of the most common diseases prevalent today.

As already mentioned, the main symptoms of pyorrhea are oozing out of pus along the margin of teeth and the gums also become sore. More advanced stages of the disease when the pus oozes out and enters the stomach, may lead to various digestive and liver problems. This disease affects people of all age groups from young to adults and shows its signs of progress with age. If left untreated it may result in the loss of teeth and even the loss of supporting teeth bone.

The most common cause of pyorrhea is, the medical-men believe, the growth of harmful bacteria building up in the teeth. If proper cleansing is not done after eating something or even after meals it forms a thin layer of bacterial plaque. When this plaque gets accumulated the toxins produced by the bacteria irritate the gums making them tender, swollen and bleeding.

Further wrong habits of eating and the resultant lower vitality of the system add up to the problem. Other contributory causes include wrong methods of brushing, injury to the gums, habitual use of refined and processed foods, white bread and white sugar, prolonged stress and in many cases even allergy can lead to this disease.

## Home remedies for Pyorrhea:-

Several home remedies have also been found beneficial in the treatment of pyorrhea. IHA-MOINC or TQHM News do not contribute to this section on Home remedies for Pyorrhea, still one may try them at home.

One Home Remedy for Pyorrhea is the use of lime and lemon. Due to their high content of Vitamin C they

strengthen the gums and teeth and are also helpful in preventing acute inflammation of the gums.

Another remedy for bleeding gums is the use of unripe papaya. It is also a rich source of Vitamin C which helps in keeping the teeth healthy and stops bleeding from gums.

The juice extracted from raw spinach is also useful in the treatment and prevention of pyorrhea. This juice is more beneficial if it is taken with carrot juice in equal proportion.

Gargling with Sesame Oil is very effective in Pyorrhea. Fill the mouth with sesame oil and keep it in the mouth for about 10 minutes, then throw/spit it out.

Rubbing the juice of lemon over the gums is another home remedy for Pyorrhea.

Mustard Oil added with a pinch of salt can be applied on the gums after brushing of teeth.

Applying & keeping one teaspoon ghee added with camphor over the gums twice a day can be done as treatment of Pyorrhea. The ghee can be washed off after some time.

Rubbing orange skin over the gums can reduce the swelling & pain of Pyorrhea.

Massaging gums with pepper & salt mix will reduce the symptoms of Pyorrhea.

Take gourd leaves, Ginger & fig root and grind it. Add some water, black pepper & rock salt. Strain this mixture and gargle with water solution.

Using coke obtained from burning pieces of babul tree trunk to clean the teeth every day is good for preventing & curing Pyorrhea.

Orthopathy or Natural Hygiene is the best & latest scientific method for this. Orthopathy pundits would speak about 'diet regulation', while others speak about 'diet control', which are poles apart. By getting educated on these lines, people shall be able to determine for themselves what is best for them. It is time to take control and responsibility back from those who are arguing about who has the right answer. What we have is a new approach, a new way of thinking, a new way of eating, a new way of nourishment. Thus, we can create a world of Dr. Isaac Jennings that "when the people start practicing the art of right living, doctors can stop practice and go to factories or fields" would become true. ■

## ध्यान देने योग्य

- 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।

---

---

## Basic NC Principles

# The Living Matter Cures Itself-6

We have by now considered five aspects to arrive at the fact that “The Living Matter Cures Itself”. We have noticed that, other than to provide the normal or ordinary conditions essential for plant & animal life, no special condition or treatment is required for invoking the power of self-repair. This condition comprises of suitable soil, water, air, warmth and sunlight. This shows that if “hygienic conditions” (not therapeutics), are adequately available spontaneous and independent development, regeneration, repair & cure would follow. Even under unfavorable conditions and often in spite of actual hindrances the development, regeneration, repair & cure takes place is a matter worth special notice.

Cure or healing is the restoration to normal function and the repair of damaged structure. These are accomplished by the same powers, processes and agents that maintain health. The same power that determines the development of the embryo from the germ or ovum is identical with that which is the source of the constant preservation and renovation, purification and reparation, development and growth of the organism after birth. The generation of new

structures to supplant the dead and dying ones, is due to cell multiplication, and involves the same creative forces that operate in the body of the growing, developing unborn babe. By these processes normal health is maintained and impaired health is restored. To quote Dr. Walter: “the power of cure is the power of repair and the power of repair is the power of reproduction”.

When the cells of the lungs are injured or sick they repair & cure themselves. Sick & damaged kidney cells cure & repair themselves.

Similarly the stomach cells, brain cells, liver cells, muscles cells, etc. cure & repair themselves. All of this is accomplished, not with drugs and treatments, but by virtue of the cell’s own inherent powers of self-cure and self-repair and is accomplished by the use of the same light, air, water & food - cell substances -that are used in building new cells. Air is air, water is water, food is food and as such these are not a cure. But ‘Cure’ is not a thing that exists outside of, or distinct from the particular tissue-cells. Cure is possible in the tissue-cells, in whose ‘bosom’ it originally was performed and pre-ordained by nature and is again reformed with the elements de-

■ **Dr. P.V. Pushparajan**  
Natural Hygienist

rived from air, water, light & foods”.

Cure begins and ends in the cells, organs, tissues and fluids of the body and is accomplished by the self-same functions and processes and by the use of the self-same materials, agents and forces with which nature builds and maintains the body in health. In other words, cure is simply healthy function working under a handicap. And that cure is Nature-made and Nature-pre-ordained, and resides in the cell-matter unknown as life, but recognized as function, in the heart-granules of the tissue-cells. It is that thing which we call “function of nutrition”, which enables a kidney-cell to manufacture kidney-tissue & urine with the same air, water & food stuffs with which brain cells manufacture brain-tissue & thoughts, or, with which liver-cells manufacture liver-tissue & bile, and gonads manufacture gonad-tissue, spermatozoa & ova. These are the fundamental process of life. Their constant and successful performance depends upon the ordinary conditions and requirements of life, and not upon some therapeutic measure. ☿

---

## Food for Health

**1. CarrgLGruel:**—Items required: Pumpkin, Carrot, Coconut, Onion, Cumin (Jeera) and Salt. Method of preparation: Cut the carrot & pumpkin into very small pieces and cook properly. Smash the same and adding water boil it for 2-3 minutes to make it a fatty soup. Grind onion, cumin & coconut together and mix it with the cooked carrot & pumpkin soup. Add salt to taste.

**2. Beat-root Gruel:**— Items required: Beat-root, rice, coconut, onion, cumin (jeera) & Salt. Method of prepa-

ration: Scrap the beat-root and cook it with the rice. Smash the same and adding water boil it for 2-3 minutes to make it a fatty soup. Grind onion & cumin together and mix it with the cooked Beat-root-rice soup. Add coconut milk extracted from the coconut and add it to this preparation. Then add salt to taste and serve.

**3. Cabbage Gruel:**— Items required: Cabbage, Pumpkin, Coconut, Onion, Cumin (Jeera) and Salt. Method of preparation: Cut the cabbage & pump-

kin into very small pieces and cook properly. Smash the same and adding water boil it for 2-3 minutes to make it a fatty soup. Grind onion, cumin & coconut together and mix it with the cooked carrot & pumpkin soup. Add salt to taste.

**4. Sour Gruel:**— Items required: Rice, Coconut, tomato, brinjal, green-chilly & Salt. Method of preparation: Cut tomato, brinjal & green-chilly into small pieces. Extract milk from the coconut and keep it ready. Cook the rice properly in gruel form. Add the cut vegetables and cook further. Switch-off the stove and add coconut milk and salt. Consume it hot. ☿

# Nature Best Doctor



Nurturing an interest for decades is not easy. More so when people around follow a different path. The 76-year-old Ch. Krishnamurthy, a veteran freedom fighter, was inspired by Mahatma Gandhi and his ideals and remains so till date.

Mr. Krishnamurthy who took part in the anti-Nizam struggle after India's

independence, witnessed the cruelties of Razakars. He formed a gang along with youngsters in the Thambadapally (1) in Zaffargarh mandal and chased away Razakars. He continued his struggle until they made an about turn.

Taking part in the library movement, Mr. Krishnamurthy came to Hanamkonda and made use of

the books at Raja Narendra Bhasha Nilayam. Adn it was here that he was drawn to nature cure. He enrolled himself to take the course and obtained a diploma in nature cure and yoga therapy later in 1958.

"When modern doctors say operation, we ask patients for co-operation.

Any disease can be cured through nature cure and yoga, he told lamenting poor public patronage to the ancient treatment systems.

Though his avocation was not lucrative, Mr. Krishnamurthy stuck to his profession since his childhood. However, the pro-active officers encouraged him to build a nature cure hospital on Hunter Road in Hanamkonda. According to him, there is slow shift from modern medicine to nature cure therapies of late. It is time now to look for the facilities around than going around the places at a time when the Westerners too turning towards India, Mr. Krishnamurthy adds. ■

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

## नजर कंवर सुराणा मेमोरियल हॉस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

भारत की राजधानी दिल्ली के बीचों बीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्यूप्रेशर सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएं उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पटीकल्याणा आश्रम (पानीपत) में सेवार्ये दे रहे थे, अब 5 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएं दे रहे हैं। यहां प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतु निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: हॉस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली



---

---

# Pyorrhea Alveolaris -1

**Definition:** Pyorrhea means a flow of pus. Pyorrhea alveolaris (casually called Pyorrhea or periodontitis) refers to an advanced stage of periodontal disease in which the ligaments, gum tissue and bones that support the teeth become purulent, inflamed and infected.

**Symptoms:** In the initial stage, inflammation of the dental periosteum & gums and accumulation of tartar at the base of the teeth occur. Oozing of pus & bleeding of the gums and gingival itchiness (itch sensation of discomfort) are experienced. On examination 'microbes' can be seen multiplying in the opening between the teeth and gums and create pus pockets, ulcers, abscesses. As pyorrhea progresses, the gums recede causing the teeth to appear longer, the bony processes begin to recede and pus pockets form. As the degeneration advances, the pus pockets grow larger and the bony processes break down, so that the whole jaw may become almost one continuous pus pocket. The bony processes of the jaw which hold the teeth may waste away until there is not enough left to support the teeth which become loose and even

fall out. Pyorrhea can cause halitosis (bad breath) in which the jaw bone is slowly eroded due to painful and bleeding gums. Eventually, the loss of tooth support can cause tooth loss, and this disease is the primary cause of tooth loss in adults. Incidentally, pyorrhea is sometimes called arthritis of the teeth.

**Etiology:-** Pyorrhea, known medically as pyorrhea alveolaris, is most common in persons over 40. There are numerous possible causes, toward which therapy is directed, including poor nutrition, poor oral hygiene, ill-fitting dentures, and irritation of the tissues by dental tartar. Wrong feeding habits like use of white bread & sugar, excess meat; injury to the gums & supporting structures by improper use of toothpicks, stagnation of food particles, wrong brushing and physical & chemical irritation in the mouth, allergy, pregnancy, use of pill and prolonged tension are other factors. Eating away of calcium of the jawbone that supports the teeth is as important as that of the essentiality of calcium in the matter of tooth decay. A prominent cause of pyorrhea is mercury, taken as medicine, or

■ **Dr. (Mrs.) Devaki**

absorbed in work. Loosening & rotting of the teeth & jaw bones and destruction of the gums was a frequent result of the mercurial courses of our fathers' and grandfathers' days. A chief cause of pyorrhea is a deficient diet and indigestion. Injury to the jaws may start up pyorrhea in the heavily toxemic. Pyorrhea should be recognized as being merely part of a systemic condition. Abuse of the teeth either during mastication or by accidental stress, or by nervous grinding of the teeth, cannot cause immediate breakdown of tissue and subsequent infection. If this could occur, the slightest trauma anywhere would lead to dire results. Injury+toxemia + plus sepsis = pyorrhea.

It can get significantly worse with increased stress, poor nutrition, poor oral hygiene, and loose poorfitting dentures.

**Prognosis:** Recovery may be expected in all cases if proper measures are employed before the destruction has gone beyond repair. Loosened teeth will become fixed again; though little or nothing can be done to rebuild the receded gums. ■

---

## Three Doors to Happiness

Vafa Jindani There are Three Doors or Sources for achieving happiness or unhappiness.

**The Door No. 1** is the Self. How one thinks, perceives, looks, believes, communicates, acts and reacts (behaves) to different stimuli or situations & circumstances happening in one's life as well as how one is careful about one's physical, psychological, social and spiritual well-being i.e. Health.

**The Second Door** is "People Around". From the time we get up from the bed and till we go back to the bed, we come across some people from whom either we get happiness or unhappiness ! through their verbal and

non-verbal communication, actions or reactions (behavior).

**The Door No. 3** is "Nature". We get affected by the seasons, weather, atmosphere and environment and either we get happiness or unhappiness.

Now, let us see, how we can get happiness from each of the three doors? 'In order to get happiness from the first door, we have to think, perceive, believe, communicate, act and react positively. If we are positive enough, we are bound to get only happiness from the door No.1. If we establish, develop and maintain good relationships with the people around us by winning

their hearts and minds as well as learn the art of dealing with them smoothly and 'nicely, there is no doubt that we can certainly get only happiness from the second door too. To get happiness from the third door, we have to adopt Simple, Natural & Spiritual (SNS) Way of Living. Moreover, we have to make rhythm and harmony with the nature and to live in the lap of the Mother Nature by sticking to its norms and laws.

Ultimately, we can see that the self is the major source of happiness because the self has to play various important roles as far as the three doors are concerned. ■