भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ

Indian Nature Cure Practitioners Association

स्मारिका–2023

इनपा • INPA

Off. : House No. 368, Basement, Pradhan Gali, Nirankari Colony,
Delhi-110009. Ph. :9311125656, 9873002562, 95409 53175, 98919 78910

इनपा गतिविधियां छायाचित्रों में

स्मारिका – 2023

स्व. डॉ. रामदत्त शर्मा (पूर्व महामंत्री इनपा)
को समर्पित

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (पंजी.)

368, प्रधान मार्ग, निरंकारी कालोनी, दिल्ली-110009

Indian Nature Cure Practitioner's Association

368, Pradhan Marg, Nirankari Colony, Delhi-110009

E-mail : inpadelhi@gmail.com

Mob.: 9311125656, 9873002562

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (पंजी.)

368, प्रधान मार्ग, निरंकारी कालोनी, दिल्ली-110009

Indian Nature Cure Practitioner's Association

368, Pradhan Marg, Nirankari Colony, Delhi-110009
E-mail : inpadelhi@gmail.com
Mob.: 9311125656, 9873002562, 9540953175, 9891978910

Members & Management Committee INPA

Dr. Arvind Kr. Tyagi
Convener

Dr. Subhash Chand Jain
President

Dr. Rajiv Rastogi
Vice Presendent

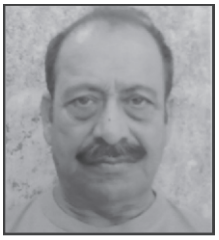
Dr. Prabodh Raj Chandol
Gen. Secy.

Dr. Mukesh Kr. Sharma
Secy.

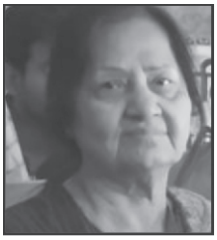
Dr. Pradeep Malhotra
Joint Secy.

Dr. Hira Lal Meena
Press Secy.

Dr. Omnath Mishra
Member



Dr. Tapankumar Bhattacharya
Member



Dr. Smt. Kanta Bajwa
Member

Dr. Haribhai Aryan
Member

Dr. Shivkumar
Member

विषय सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	शुभ कामना संदेश	4
2.	संयोजक की कलम से.....	8
3.	इनपा के महासचिव की ओर से दो शब्द.....	9
4.	**Introduction of INPA**	14
5.	प्रोस्टेटः पौरुष ग्रन्थि की प्राकृतिक एवं यौगिक चिकित्सा	19
6.	यह भी जानें	27
7.	स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर	29
8.	क्या आप स्वस्थ हैं	31
9.	प्राकृतिक चिकित्सा वर्तमान काल में	33
10.	प्रकृतिमोक्षं	42
11.	प्रणव साधना	46
12.	वायु तत्व, प्राण एवं प्राणायाम	48
13.	स्वास्थ्य रक्षा के सात सूत्र	51
14.	आज की आवश्यकता 'प्राकृतिक चिकित्सा'	53
15.	कायाकल्प वाणी	56
16.	**Fast Fastens Recovery**	58
17.	आज के संदर्भ में प्राकृतिक चिकित्सा	61
18.	उम्र पर ब्रेक-खाएं रोज आंवला	64
19.	हम बीमार क्यों होते हैं?	69
20.	सम्मानित प्राकृतिक चिकित्सकों का विवरण	73
21.	सम्मेलन कार्यक्रम	74
22.	फोटो-इतिहास के झरोखे से	75
23.	**International Yoga Day-2023**	79

भूपेन्द्र पटेल
मुख्यमंत्री, गुजरात राज्य

दि. १५-०६-२०२३

स्नेही श्री सुभाष जी,

सप्रेम नमस्कार।

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ द्वारा आयोजित प्राकृतिक चिकित्सकों के सम्मेलन में उपस्थित रहने का आपका निमंत्रण मिला। धन्यवाद। भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ - इनपा (INPA) को जन सामान्य के हितों की रक्षा करते हुए ५० वर्ष पूर्ण हो रहे हैं यह बडी खुशी की बात है।

मानव सदीओं से प्राकृतिक चिकित्सा का उपयोग करता आ रहा है। प्राकृतिक औषधिय स्रोतों पर आधारित यह चिकित्सा का पूर्ण रूप से मानव जाति उपयोग कर सके ऐसे शुभ हेतु से **दि. २८ जून, २०२३** को **वृंदावन** में **प्राकृतिक चिकित्सकों का सम्मेलन** आयोजित हो रहा है वह सराहनीय है।

Indian Nature Cure Practitioners Association (INPA) का यह संमेलन सफलता प्राप्त करें इसी शुभेच्छा के साथ हिस्सा लेने वाले सभी को अभिनंदन।

आपका,

(भूपेन्द्र पटेल)

To,
Dr. Subhash Chand Jain, President,
Indian Nature Cure Practitioners Association,
368, Pradhan Marg, Nirankari Colony, Delhi – 110009.
Email : inpadelhi@gmail.com
Mo. 9873002562, 9311125656

apro/yt/2023/06/15/jp

Dr. Swami Shankeranand Saraswati
ND, MD (A.M.) Yogacharya
Chairman : Bhakti Yog Ashram Trust (Reg.)
Mahant : Bhagwan Duttatrey Ashram, Kurukshetra
President : Indian Yog & Naturopathy Association
Vice President : Akhil Bhartiya Prakritk Chicktsa Parishad

Add. : Bhagti Yog Ashram
Vill. Sarnakheri, Safidon
Distt. Jind (Haryana)-126112
Bhagwan Duttatrey Ashram
Near Sthaneshwar Mahadev Mandir
Thanesar-Kurukshetra (Hr.) 138116
Phone No. +91 9896203301
+91 9050603301
E-mail : swamijikurukshetra@gmail.com
naturalhealingindia4@gmail.com

Ref. No. .....

Dated.....15.06.2023.....

सेवा में

माननीय अध्यक्ष महोदय जी,

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (पंजी0)

विषय : बधाई संदेश ।

श्रीमान जी,

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ अपना 50वां स्थापना दिवस , वृंदावन की पावन भूमि पर 28,29 व 30 जून 2023 को त्रिदिवसीय प्राकृतिक चिकित्सक सम्मेलन आयोजित कर बडी धूमधाम से मना रहा है । जिसमें चार वैज्ञानिक सत्र एवं एक ओपन विचार विमर्श सत्र सम्मिलित है ।

मुझे विश्वास है कि इससे प्राकृतिक चिकित्सको को कुछ नई जानकारियां मिलेगी उनका आत्मिक बल बढेगा व साथ ही आपसी सहयोग की भावना विकसित होगी ।

मैं इस संस्था के अध्यक्ष माननीय डा0 सुभाष चन्द जैन एवं संस्था के अन्य पदाधिकारियों व आयोजको को कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए अग्रिम बधाई एवं शुभाकामनाएं प्रेषित करता हूं ।

डा0 स्वामी शंकरानंद सरस्वती
निदेशक
महामृत्युंजय प्राकृतिक चिकित्सालय
(भक्ति योग आश्रम ट्रस्ट)

मनोहर लाल
MANOHAR LAL

सत्यमेव जयते

मुख्य मन्त्री, हरियाणा,
चण्डीगढ़।
CHIEF MINISTER, HARYANA,
CHANDIGARH.

Dated 15-06-2023

संदेश

मुझे यह जानकर हर्ष हुआ कि भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ, दिल्ली द्वारा अपनी स्थापना के 50 वर्ष पूरे होने पर वृन्दावन में अखिल भारतीय स्तर के एक सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है।

जैसा कि हम जानते हैं कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मादी ने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के महत्व को समझते हुए भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, होम्योपैथी, युनानी व सिद्धा के साथ योग को जोड़कर आयुष विभाग बनाया है। उन्हीं के प्रयासों से आज योग को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता मिली है। प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

हरियाणा में भी योग आयोग की स्थापना की गई है। ग्रामीण क्षेत्रों में योग एवं व्यायामशालाएं खोली गई हैं। जहां पर लोग हर दिन योगासन एवं अन्य ग्रामीण पृष्ठभूमि के खेलों का अभ्यास करते हैं क्योंकि कहा भी गया है कि "एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है"।

प्राकृतिक चिकित्सा पंच महाभूत पर आधारित है और यह चिकित्सा भारत वर्ष की एक दैवीय चिकित्सा पद्धति है जो हमारी आबोहवा के अनुकूल है। महात्मा गांधी चाहते थे कि देश की आजादी के बाद प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा मिले जिससे जनसाधारण बीमार न पड़े। इसे सस्ती सरल और निरापद पद्धति माना गया है।

मुझे आशा है कि सम्मलेन में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अलग–अलग पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

मैं समारोह के सफल आयोजन के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(मनोहर लाल)

GOVERNOR
ASSAM

RAJ BHAVAN
GUWAHATI

20 जून, 2023

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ की स्थापना के 50 वर्ष पूर्ण होने के सुअवसर पर संघ ने दिनांक 28 से 29 जून, 2023 तक वृन्दावन (उत्तर प्रदेश) में अखिल भारतीय स्तर पर एक प्राकृतिक चिकित्सक सम्मेलन का आयोजन किया है, जो अत्यंत सराहनीय है। इसके लिए मैं संघ के पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं सहित सम्मेलन में शामिल होने वाले सभी प्राकृतिक चिकित्सक बंधुओं को हार्दिक बधाई देता हूं।

हमारी भारतीय परम्परा में स्वास्थ्य को सर्वोपरि माना गया है। कहा भी जाता है कि "पहला सुख निरोगी काया"। एक अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य को प्रकृति द्वारा दिया गया अमूल्य उपहार है। आज के दौर में व्यक्ति अपनी यांत्रिक जीवन-शैली में इतना व्यस्त हो गया है कि वह प्रकृति से दूर होता जा रहा है। इस दृष्टि से वर्तमान में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका और भी अहम हो गई है। इससे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक संतुलन के साथ-साथ व्यक्ति के सद्भाव का भी निर्माण होता है।

मुझे आशा ही नहीं, बल्कि पूर्ण विश्वास है कि भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को जनसामान्य के लिए सर्वसुलभ और व्यापक बनाने के लिए निरंतर प्रयास करता रहेगा।

मैं भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक सम्मेलन की सफलता की कामना करते हुए संघ के सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों को एक बार फिर बहुत-बहुत शुभकामनाएं देता हूं।

21.6.23

(गुलाब चन्द कटारिया)

संयोजक की कलम से

परिवर्तन प्रकृति का नियम है निर्माण के बाद विघटन और उसके बाद पुनर्निर्माण होता है और हर बार पिछली बार से बेहतर ही होता है भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (इनपा) की स्थापना भी कुछ इस ही परिपाटी पर वर्ष 1973 में कई गयी थी और वह भी प्राकृतिक चिकित्सकों के आत्मसम्मान के लिए क्योंकि उन्हें व उनके योगदान को नजरअंदाज किया जा रहा था। यह एक साहसिक व निर्णायक कदम था समय समय पर अनेकों लोगों ने कंधे से कंधा मिलाकर इस संगठन को पूरे देश में खड़ा किया लोग आते रहे जाते रहे संकट आते रहे और समाधान भी आते रहे। मेरे पिताजी भी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के परम समर्थक व साधक थे जो बाद में इनपा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी व सेलेक्ट कमेटी के सदस्य भी रहे उन्ही के पद चिन्हों पर चलते हुए मैंने भी प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाया व डॉ श्याम नारायण पांडेय व डॉ श्रीमती श्यामकुमारी पांडेय जी से विधिवत रूप से ज्ञानार्जन किया वर्ष 2002 में उन्ही की मार्फत इनपा से सदस्य के रुप में जुड़ा और कई वर्षों तक इनपा द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में सहभागिता करता रहा। 2008 में डॉ सुशीला मिश्रा जी जो कि इनपा के संस्थापक डॉ योगेंद्र नाथ मिश्रा जी की धर्मपत्नी भी थी व उनके देहावसान के बाद इनपा की संचालिका भी थी सभी कागजात उन्ही के पास थे जो कि उनके देहांत के बाद नष्ट हो गए। कुछ बचेखुचे रजिस्टर व किताबें महासचिव डॉ आर डी शर्मा जी के पास थे कुछ किताबें अध्यक्ष सरदार पी एस नागपाल जी के पास थी। डॉ एस एन पांडेय जी को इनपा का चेयरमैन बनाया गया हेमंत पांडेय को दिल्ली का अध्यक्ष व मुझे महासचिव बनाया गयाहम लोगों ने मिलकर सैकड़ों नव चिकित्सक जोड़े एक मजबूत संगठन का निर्माण हुआ इस बीच अध्यक्ष जी का निधन हो गया और पांडेय जी भी रिटायर हो गए, मेरे अनुमोदन पर उन्हें अध्यक्ष चुना गया। मुझे दिल्ली का अध्यक्ष चुना गया और डॉ प्रबोध राज चन्दोल जी को सचिव का दायित्व सौंपा गया हम लोगों ने मिलकर 18 राज्यों में संगठन खड़ा किया और जिला संयोजक बनाए गए। तीन दिवसीय इनपा का सम्मेलन ऋषिकेश के स्वामी नारायण आश्रम में आयोजित किया गया सारी व्यवस्था हमारे द्वारा ही कि गयी जिसमें पूर्व मुख्यमंत्री श्री हरीश रावत जी व राज्य सरकार के मंत्री डॉ सुबोध उनियाल जी व महापौर ने भी भागी दारी की 18 राज्यों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। ना जाने किस बात पर अध्यक्ष डॉ पांडेय जी नाराज हो गए और भरी सभा में प्रबोध जी और पूरी टीम को अपमानित कर दिया जैसे तैसे सम्मेलन पूरा हुआ दिल्ली आकर उन्होंने कहा अब मैं दूसरी टीम बनाऊंगा हम ने सहर्ष स्वीकार कर लिया, परन्तु एक वर्ष तक वे कोई परिणाम नहीं दे पाए क्योंकि कोई भी काम करने के लिए तैयार नहीं था हम लोगों ने इस्तीफा लिख कर महासचिव डॉ आर डी शर्मा जी को सौंपा उन्होंने कार्यकारिणी की बैठक में सबके सामने उन्हें फाड़ दिया इस पर पांडेय जी और नाराज हो गए व बैठकों में आना बंद कर दिया इस पर कार्यकारिणी का पुनर्गठन किया गया जिसमें डॉ सुभाष चंद जैन जी को अध्यक्ष नियुक्त किया गया और हम लोगों को काम करने की पूर्ण स्वतंत्रता दी, हम लोग काम में जुट गए, सभी रजिस्टर, किताबें व पुरानी फाइल जो पांडेय जी के पास थी उन्होंने देने से इनकार कर दिया हम लोग व्यक्तिगत तौर पर भी निवेदन किया परन्तु उन्होंने नहीं दिए। हम लोगों ने सूचना का अधिकार का इस्तेमाल करते हुए रजिस्ट्रार सोसायटी के यहाँ से अन्य विभागों से सभी दस्तावेज फिर से तैयार कर लिए। रांची में सम्मेलन की तैयारियां पूरी हो चुकी थी परंतु अचानक सरकार ने लोक डाउन घोषित कर दिया जिस वजह से सम्मेलन स्थगित करना पड़ा। इस बीच डॉ आर डी शर्मा जी व श्री राम निवास त्यागी जी का देहांत हो गया। इन परिस्थितियों में अब संघ का दायित्व हमारी नई पीढ़ी पर आ गया है। हम यह प्रयास करते रहेंगे कि अपने पूर्वजों की इस संस्था को उनके सपनों के अनुसार जीवित रखें और यथासंभव चलाते रहें। देश के सभी प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े लोगों से मेरा अनुरोध है कि आगे आएं और अपनी इस संस्था के सहयोग करें और इसके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलें।

डा. अरविन्द त्यागी संयोजक, इनपा 9811125656

इनपा के महासचिव की ओर से

प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए दो शब्द.....

मेरा मानना है कि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति भारत की मूलभूत चिकित्सा पद्धति है जिसका धीरे–धीरे विलोपन हो गया और फिर जब विदेशों में इस पर काम हुआ तो फिर से यह भारत में आई और इस पद्धति को विदेष से आयातित पद्धति माना जाना लगा। हमारा देष ईश्वर प्रदत्त वैभव से भरा पड़ा है। यहाँ एक वर्ष मे कई तरह के मौसम आते हैं और अनेक तरह की वनस्पतियाँ पैदा होती हैं। प्रकृति के पांच तत्व अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी व जल सभी हमारे देश में पर्याप्त मात्रा में विद्यमान हैं। हमारे ऋषि मुनि प्रकृति की गोद में रहकर अनेक वर्ष तक वनों में तपस्या करते रहते थे। आज भी हमारे देश में ऐसी जनजातियां हैं जो आधुनिक सभ्यता से दूर वनों में ही स्थायी निवास करती हैं। उनकी अपनी परंपराएं व जीवनशैली है जिससे वे औषधि जगत से दूर रहते हुए भी लंबी आयु जीते हैं। ऐसे में यह कहना कि प्राकृतिक चिकित्सा विदेश की देन है, हास्यास्पद सा लगता है। भारतीय परंपराएं तथा उससे जुड़ी जीवनशैली स्वयं में प्राकृतिक चिकित्सा रही है। परंतु विदेशी आक्रांताओं ने भारतीय सभ्यता, साहित्य और जीवन शैली को अत्यधिक नुकसान किया जिसका परिणाम यह हुआ कि अनेक चीजें भारतीय संस्कृति से विलुप्त हो गई।

स्वस्थ जीवन जीने का एक सशक्त माध्यम होते हुए भी प्राकृतिक चिकित्सा को समाज में ऐसा स्थान नही मिला जैसा मिलना चाहिए था। औषधि जगत के प्रसार से तो प्राकृतिक चिकित्सा को और अधिक धक्का लगा। आज आमजन में यह सर्वत्र व्याप्त है कि बिना औषधि के सेवन किए किसी भी व्याधि से मुक्ति संभव नही है। इसमें कोई संदेह नही कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति ने निदान व सर्जरी के क्षेत्र में अतुल्य सफलता पाई है। इसकी दवाएं भी अत्यंत प्रभावशाली हैं जो किसी भी स्थिति में व्याधि की पीड़ा से अस्थायी मुक्ति तो दिलवा ही देती हैं लेकिन कुल मिलाकर अंत में स्थायी स्वास्थ्य लाभ के लिए मनुष्य को प्राकृतिक जीवनशैली अपनाते हुए प्रकृति की शरण में ही जाना पड़ता है। यह प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं निर्णय लेना है कि उसे जीवन भर दवा के सहारे जिन्दा रहना है या प्रकृति के सान्निध्य में रहते हुए व्याधि मुक्त जीवन जीना है। अब इसके दो तरीके हैं या तो रोगी मनुष्य स्वयं ही प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने की ओर अग्रसर हो जाए तो धीरे–धीरे वह रोग मुक्त होकर भरपूर जीवन जीने लायक हो जाएगा या फिर वह प्रकृति के साथ जीवन जीने की विधि सीखने के लिए किसी विशेषज्ञ की शरण में जाए और उसकी सहायता लेकर व्याधि मुक्त व औषधि मुक्त जीवन जीने की कला सीख ले। जब कोई व्यक्ति रोग मुक्त जीवन जीने हेतु

किसी अन्य का मार्गदर्शन लेकर प्राकृतिक जीवन जीने के उपाय करता है और उन उपायों को सीखकर उनका अनुसरण करता है तो उसे प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं। वास्तव में यह विद्या पढ़कर सीखने की कम और अनुभव से सीखने की अधिक है। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा करने के लिए गुरू–शिष्य परंपरा को भुलाया नही जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति अन्य चिकित्सा की पद्धतियों से अलग है, जिसमें हमारे दैनिक आहार को ही औषधि के रूप में उपयोग ले लिया जाता है तथा अलग से औषधि का प्रवेश नही होता है। जिस प्रकार से जंगल के जीव–जंतु प्राकृतिक वातावरण में रहते हैं, प्रकृति के अनुकूल दिनचर्या व ऋतुचर्या को अपनाते हुए वहां पैदा होने वाली चीजों का सेवन करते हैं और अपनी पूरी आयु जीते हैं उसी तरह से यदि मनुष्य भी प्रकृति के निकट रहकर शुद्ध प्राकृतिक आहार, व्यवहार, विचार, दिनचर्या व ऋतुचर्या को अपना ले तो उसका जीवन भी व्याधि मुक्त हो जाएगा। एक सच्चा प्राकृतिक चिकित्सक रोगी को कृत्रिम जगत से प्राकृतिक जगत की ओर ले जाता है तथा इस उपक्रम में वह यथासंभव पंचमहाभूत अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी व जल का उपयोग करते हुए रोगी को फिर से उसकी प्राकृतिक स्थिति में ले आता है। इस प्रकार यदि विचार किया जाए तो यह चिकित्सा पद्धति मनुष्य को बनावटी जीवन शैली से प्राकृतिक जीवन शैली की ओर ले जाती है जो वास्तव में सहज, सरल व आसान है। अब मैं कुछ ऐसे बिन्दुओं पर बात करूंगा जो आज के युग में प्राकृतिक चिकित्सा एवं इसके चिकित्सकों के लिए चुनौतियॉ बनकर खड़े हैं।

जैसे–जैसे मनुष्य की प्रकृति से दूरी होती गई वैसे–वैसे स्वस्थ रहने के लिए उसकी निर्भरता औषधियों पर होती चली गई। इस प्रकार औषधि जगत सर्वत्र फलने–फूलने लगा। आज का मनुष्य दूषित आहार–विहार, दिनचर्या एवं ऋतुचर्या के कारण बार–बार बीमार होता है। ऐसे में वह स्वस्थ होने के लिए अपनी जीवनशैली को सुधारने की बजाए फिर से स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए औषधि जगत के चिकित्सक के पास जाता है और दवा का सेवन करता है। दवा के सेवन से रोगी को यह लगता है कि वह स्वस्थ हो गया है और पुनः अपनी कृत्रिम जीवन शैली में लौट जाता है। इस प्रकार आधुनिक युग में मनुष्य जब भी बीमार होता है तो यही स्थिति दोहराई जाती है जिससे वर्तमान में सर्वत्र औषधि जगत का बोलबाला है। औषधि से स्वास्थ्य प्राप्त करने की प्रवृति से आमजन का विश्वास औषधि विहीन प्राकृतिक चिकित्सा में जम नही पाता है। अतः प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति अत्यंत प्रभावशाली होते हुए भी समाज में उतना प्रचलित नही हो पाई जितना कि अन्य औषधि जगत की चिकित्सा पद्धतियां हैं।

किसी भी चिकित्सा पद्धति की सफलता और प्रचलन के पीछे उसके चिकित्सकों का बहुत बड़ा हाथ होता है। जितनी योग्यता व अनुभव वाले चिकित्सक पैथी में होंगे उतनी ही चिकित्सा पद्धति की प्रतिष्ठा बनती है। अतः प्राकृतिक चिकित्सक जितने अनुभवी और प्रतिभावान होंगे उतनी ही लोगों की विश्वसनीयता इस पैथी में पैदा होगी। मैंने कई

प्राकृतिक चिकित्सा के सम्मेलनों में देखा है कि वहाँ अपना वक्तव्य देने वाले प्राकृतिक चिकित्सक अपने अनुभवों का इस हद तक बखान करने लगते हैं कि जैसे प्राकृतिक चिकित्सा एक चमत्कार करने वाली पैथी है। ऐसा बड़बोलापन ठीक नही है। हम प्राकृतिक चिकित्सा में एक ऐसी व्यवस्था विकसित करें जिससे अपनी बात को प्रमाणों सहित प्रस्तुत कर सकें। मात्र वक्तव्य में बड़े–बड़े दावों से समाज और सरकार में अपनी विश्वसनीयता पैदा करने का उद्यम व्यर्थ ही होगा। आज समाज में समर्पित प्राकृतिक चिकित्सकों की कमी है, कुछ तो ऐसे चिकित्सक हैं जो चिकित्सा करते समय घाल–मेल वाली पद्धति अपनाने में लगे हैं। सक्षम व समर्पित प्राकृतिक चिकित्सकों के आभाव में देश में अनेक प्राकृतिक चिकित्सालय बन्द हो चुके हैं और जो नए चिकित्सालय खुल रहे हैं वे प्राकृतिक चिकित्सालय कम तथा सम्पन्न व धनी लोगों के विश्रामगृह और विलासिता के अड्डे अधिक हैं जहाँ वे अपना मोटापा कम करने या मालिश करवाने आते हैं। ये चिकित्सालय बहुत महंगे और आम लोगों की पहुँच से बहुत दूर हैं। जिस चिकित्सा पद्धति को सर्वसुलभ एवं सस्ती होना चाहिए वही दुर्लभ और इतनी महंगी है कि साधारण आदमी चाहकर भी वहाँ अपना उपचार करवाने में असमर्थ है।

प्राकृतिक चिकित्सा के पिछडने का एक बड़ा कारण है, इस पैथी के प्रति केन्द्र तथा राज्य सरकारों की उदासीनता। सरकारों ने सदा ही औषधियुक्त चिकित्सा पद्धतियों को बढावा दिया है। यह विडंबना ही है कि औषधि विहीन प्राकृतिक चिकित्सा को आज भी कुछ लोग आयुर्वेद का हिस्सा ही मानते हैं। जो चिकित्सा पद्धति सर्वकालिक व नैसर्गिक है वही उपेक्षित है। होना तो यह चाहिये था कि इस जन–जन की पैथी का प्रचार–प्रसार गांव–गांव और घर–घर में होता जिससे देश में स्वास्थ्य क्रांति का प्रादुर्भाव होता परंतु केन्द्र हो या राज्य सभी सरकारों की उपेक्षा ने इसे विलुप्ती के कगार पर लाकर खड़ा कर दिया है। जिस प्रकार से सरकारों ने अन्य पैथियों के लिए शिक्षण–प्रशिक्षण की व्यवस्था करके उन्हें रोजगारपरक बनाया उस तरह का कोई प्रयास प्राकृतिक चिकित्सा के लिए नही किया गया। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रसार–प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत अन्य संस्थाओं के शिक्षण–प्राशिक्षण द्वारा जो प्राकृतिक चिकित्सा के साधक तैयार किए जा रहे हैं या वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सकों के सान्निध्य में रहकर प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करने तथा साभ्यास करने वाले साधकों पर भी सरकारी तंत्र की कार्यवाही की तलवार सदा लटकी रहती है। नैसर्गिक ज्ञान के आधार पर मानवता की सेवा करने के काम को कानून की सीमाओं में बांधना सर्वथा अनुपयुक्त है। प्राकृतिक चिकित्सकों में प्रतिस्पर्धा, आपसी मतभेद व एक–दूसरे से श्रेष्ठता सिद्ध करने की प्रवृत्ति के कारण भी इस पैथी को अत्यधिक नुकसान हुआ है। प्राकृतिक चिकित्सक बनने के लिए कुछ राज्यों में बी. एन. वाई. एस. नामक एक पाठ्यक्रम शुरू हुआ परंतु इसके शुरू होने से भी प्राकृतिक चिकित्सा की उन्नति की बजाए अवनति ही हुई। ये चिकित्सक सेवा भाव से उपचार करने वाले प्राकृतिक चिकित्सक बनने

की बजाए कुर्सी–मेज के चिकित्सक बन गए और समाज में प्राकृतिक चिकित्सा के जो वास्तविक साधक थे उन्हें नीम–हकीम सिद्ध करने में लग गए। यह प्रवृत्ति कमोबेश सरकारी तंत्र की भी है, जो औषधि रहित उपचार को चिकित्सा पद्धति मानने को तैयार नही है। होना तो यह चाहिए था कि केन्द्र सरकार की ओर से एक नियामक संस्था बनाई जाती जो सभी तरह से शिक्षित–दीक्षित प्राकृतिक चिकित्सकों के संरक्षण के लिए काम करती और इन्हें गांव–गांव में स्वास्थ्य साधना शिविर आयोजन करने का अधिकार दिया जाता।

प्राकृतिक चिकित्सा वास्तव में मनुष्य को प्राकृतिक जीवन शैली की ओर ले जाती है। प्रकृति में जल, वायु, आकाश व मिट्टी जितना अधिक शुद्ध होगी उतनी ही यह चिकित्सा सफल होगी। विकास तथा औद्योगिक क्रांति के इस युग में ये चारों दूषित होती जा रही हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के साधकों के लिए एक बड़ी चुनौती यह है कि शुद्ध वायु, शुद्ध पानी, शुद्ध मिट्टी कहां से ली जाए। इसके अतिरिक्त अनाज व सब्जियों को पैदा करने के लिए अत्यधिक मात्रा में रसायनों का प्रयोग किया जा रहा है जिससे हमारा भोजन भी दूषित हो गया है। भोजन के साथ ये रसायन हमारे शरीर में जाते हैं और शरीर के अंगों को हानि पहुँचाते हैं। मौसमी फलों का भी यही हाल है, जिन पर अनेक प्रकार के रसायनों का छिड़काव किया जाता है। कुछ फलों को कच्चा तोड़कर उन्हें पकाने के लिए रसायनों का प्रयोग होता है। रही सही कसर समाज में मिलावट का व्यापार करने वाले कर देते हैं जो हर खाने–पीने की चीज को नकली तरीके से बनाकर बेच देते हैं जो मानव शरीर के लिए जहर का काम करता है। इस प्रकार से हमारा भोजन भी काफी हद तक दूषित हो गया है।

एक अंतिम बात आपके समक्ष और कहना चाहूंगा, और वह यह कि वर्तमान में प्राकृतिक चिकित्सा अन्य औषधि सहित चिकित्सा पद्धतियों की सहायक पद्धति बनने के पथ पर अग्रसर हो रही है। आधुनिक समाज में एक आम प्रचलन है कि जैसे ही कोई व्यक्ति रोग से ग्रसित होता है तो उसके मन में किसी एलोपैथ, आयुर्वेद, होमियोपैथ या यूनानी चिकित्सक से दवा लेने का ख्याल आता है। किसी भी रोग के प्रारम्भ में रोगी के मन में यह भावना नही आती है कि उसे प्राकृतिक जीवन शैली में सुधार के माध्यम से अपना रोग ठीक करने का प्रयास करना चाहिए। अतः रोगी स्वस्थ होने की इच्छा से किसी भी औषधियुक्त चिकित्सा पद्धति के चिकित्सक के पास दवा लेने जाता है और उसकी सलाह अनुसार दवा खाकर ठीक होना चाहता है। ऐसे में यदि वह चिकित्सक रोगी को योग व प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने की सलाह देता है तो रोगी खुशी से प्राकृतिक चिकित्सक के पास उपचार के लिए चला जाता है। अतः पिछले कुछ वर्षों में यह देखने में आया है कि विभिन्न पैथियों के ये चिकित्सक औषधि के साथ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार भी बताने लगे हैं। कुछ वर्ष पहले की बात है कि दिल्ली में केन्द्र सरकार की एक संस्था ने कुछ एलोपैथिक अस्पतालों में वहां के मुख्य चिकित्सकों की सहमति से ऐसे केन्द्र खोले थे जिनमें योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ उन रोगियों को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार

करवाते थे जो उस अस्पताल के एलोपैथिक चिकित्सकों द्वारा उनके पास उपचार के लिए भेजे जाते थे। अभी कुछ दिन पहले एक खबर आई थी कि उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में स्थित एम्स ने वहां उपचार के लिए आने वाले रोगियों के उपचार के लिए उसी शहर में स्थित एक पुराने प्राकृतिक चिकित्सालय की सहायता से रोगियों का उपचार करने का अनुबन्ध किया है। दिल्ली के अस्पतालों में भी योग व प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार पर अध्ययन हो रहे हैं। यदि यह परंपरा स्थापित व विकसित होती है तो प्राकृतिक चिकित्सा का एक स्वतंत्र चिकित्सा पद्धति के रूप में अस्तित्व समाप्त होने की संभावना है। इस पद्धति का नियंत्रण अन्य औषधियुक्त चिकित्सकों के हाथ में जाना समस्त प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए चिंता का विषय है। चूंकि जैसे–जैसे यह प्रथा विकसित होगी वैसे–वैसे प्राकृतिक चिकित्सकों का भविष्य अंधकारमय होता चला जाएगा। ये बड़ी दुखदायी स्थिति बन जाएगी।

अतः यह प्राकृतिक चिकित्सकों के मंथन का समय है यदि अब भी हम न चेते और अपनी इस पैथी को देश समाज में स्थापित न कर पाए तो प्राकृतिक चिकित्सा का अपहरण होना तय है। इसके लिए हमें अपनी चिकित्सा पद्धति के वैज्ञानिक व आलोचनात्मक विश्लेषण के साथ आधुनिक युग में इसकी उपयोगिता को प्रामाणिक दस्तावेजों सहित प्रस्तुत करना होगा। यह बड़ी चुनौती एवं कड़े परिश्रम का समय है।

इनके द्वारा आयोजित प्राकृतिक चिकित्सकों के इस सम्मेलन में आप सभी प्राकृतिक चिकित्सकों का मैं हार्दिक अभिनन्दन करता हूँ तथा आपके उज्जवल भविष्य की कामना करता हूँ।

– प्रबोध राज चंदोल, महामंत्री, भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ, दिल्ली, जून, 2023

Dr. Sushil Tyagi

(B.A.M.S., DNYS, A.D.N.Y, D.N.H.E., First Aid)

Add : Ghookna Meerut Road, Ghaziabad
Mob.: 9910861894, 7011316308

INDIAN NATURE CURE PRACTITIONERS ASSOCIATION (INPA)

Formation of Association:

Some progressive nature cure practitioners had been feeling the need for organizing this profession for its proper development in the light of the modern research in health services. But none came forward to take this responsibility as it involved lot of time, labour and money to collect particulars of nature cure practitioners working in various states of our country. After long waiting Dr. Yogendra Nath Mishra of Delhi took up this responsibility. He contacted some known eminent naturopaths, held meetings with them and started the process for forming an association in the year 1973. INPA constitution was developed by Dr. J.R. Shastri and Dr. Yogendra Nath Mishra, Founder and Secretary General of INPA. The other Co-members of Constitutional Committee were Late Shri M.D. Panwar, Dr. J.M. Jussawala, the first President of INPA and Dr. Late K.R. Dilkash, 2nd President of INPA. After a meeting of naturopaths working in different states all the paper work for formation of an Association was completed. The draft byelaws were formerly passed in 1974. Thus the Association namely Indian Nature Cure Practitioners' Association (INPA) came into being in the year 1976 and its function started according to its rules and regulations to achieve its objects. Association was constituted and got registered in Delhi under the societies Registration Act XXI of 1860 . After its registration Dr. Khushi Ram Dilkash from Lucknow was elected as second President of the Association and Dr. Yogendra Nath Mishra from Delhi as its General Secretary.

The Main Objects of Association:

1. To promote education and training in natural Therapeutics, health maintenance and to apply Natural Therapeutic methods in healing processes as evolved by Art of Nature Cure.
2. To promote, encourage scientific investigation, examination, research work and to make known to the public new or modified, improved change in the old forms of diagnostic techniques, modalities for treatments.
3. To formulate, establish, control, guide, supervise training centers in any branch of nature cure therapeutics.
4. To print and publish journals, magazines, periodical, books etc., arrange lectures, discourses, debates, exhibitions and hold conferences to further the cause of Natural Therapeutics.

5. To affiliate other institutions to this association or to take over any society or association having objects wholly or partly similar to the objects of this association.

6. To cooperate with societies and associations or with any Govt. Or local authority to further the cause of Natural Therapeutics.

7. Generally to do all other lawful things and activities which may appear incidental or otherwise conducive to the attainment of the objects of the association.

Activities Conducted immediate after its Registration:

Within a short period of its registration INPA organised a national seminar in Dhulia, Maharashtra for deciding major issues relating to proper development of the nature cure system of healing, promotion of INPA activities and strengthening the organisation etc. This seminar was a great success and historical event in nature cure. Hundreds of nature cure practitioners assembled on one platform. All the major issues were discussed thoroughly and decision taken unanimously for future action plan.

After this INPA set up Central Nature Cure Research Clinic in Shakti Nagar, Delhi (now closed); it has initiated action to develop new techniques for application in treatment; advised its members to adopt modified modalities in their nature cure centers; organised a number of seminars in different states with the cooperation of regional presidents of INPA; monthly meetings at different places, localities to educate people on the system of naturopathy; published a monthly magazine "Swasthya Aur Saundariya" in Hindi for propagation of natural laws of health and natural living; started refresher correspondence course to update the knowledge of nature cure practitioners in the light of experience gained in its own research centers and that in other centers; devised syllabus of three years naturopathy diploma course.

It was INPA on whose recommendation two of its members Dr. K.R. Dilkash and Dr. J.M. Jussawalla were included in the Central Council for Research in Yoga and Naturopathy, Govt. of India as its Governing Body Members by the Hon'ble Union Minister for Health & Family Welfare.

Pioneers of Naturopathy who took initiative of forming INPA as a registered body in Union Territory of Delhi:

Dr. J.M. Jussawala (Bombay), Dr. Yashwant A. Varma (Bombay), Dr. J.C. Sondhi (Delhi), Dr. Yogendra Nath Mishra (Delhi), Dr. M.D. Panwar (Indore), Dr. K.R. Dilkash (Lucknow), Dr. Ajay Kumar Varma (Ranchi), Dr. Devendra Kumar (Dhulia, Maharashtra), Dr. Lakshmi Shah (Bangalore,

Karnataka), Dr. Sukhnandan Jain (Ambala Cantt, Punjab).

First Central Executive of INPA (1974-1976)

Dr. J.M. Jussawala, President Executive & Selected Council; Dr. Yashwant A. Varma, General Secretary & special member of Selected Council; Dr. J.C. Sondhi member of Executive and Special Member of Selected Council; Dr. Yogendra Nath Misra, Convener of both Executive and Selected Council;Dr.M.D. Panwar, Chairman Central Zone; Dr. K.R. Dilkash, Chairman North Zone; Dr. Ajay Kumar Varma, Chairman East Zone; Dr. Lakshmi Shah, Chairman South Zone; Dr. Devendra Kumar, Chairman West Zone.

Second Central Executive of INPA (1977-1979)

Dr. K.R. Dilkash, President; Dr. M.D. Panwar, Vice President; Dr. Parthasarathy, Vice President; Dr. Y.N. Misra, Gen. Secy.; Dr. D.N. Verma, Joint Secy.; Dr. S.N. Pandey,Addl. Secy.; Dr. D. Gupta, Cenral Zone; Dr. (Mrs.) Sushila, Delhi Zone; Dr. Jagdishwara Nand, North Zone; Dr. Ajoy Kumar, East Zone; Dr. Bolin Hazarika, N.E. Zone; Dr. (Mrs.) Shail Kumari Verma, West Zone; Dr. Mrs. Laxmi Shah, South Zone

After death of Dr. Y.N. Mishra in the year 1999, Dr. Sushila Kumari Mishra took the initiative to run this organisation and worked as of General Secretary of INPA till 2007. During her tenure she tried to reorganise INPA at state levels and she was assisted by many people like Dr. Yashwant Kumar kighde of Yavatman as Secretary of Maharashtra state, Shri V.K. Mishra, Shri Raghunandan Sharma and Dr. R.D. Sharma etc. She passed away in the year 2007 and thereafter Dr. Ram Dutt Sharma and Dr. Subhash Chand Jain came forward to run this organisation. A new committee was formed and Dr. P.S. Nagpal was elected as President and Dr. R.D. Sharma took the charge of General Secretary of INPA. Dr. S.N.Pandey, Dr. O.P. Sharma, Dr. Satya Dev Shastri, Dr. M.K. Sharma and Dr. Subhash Chand Jain were the other members of Central Executive Committee. Prof. (Dr.) P.R. Trivedi, Acharya Prabhakar Mishra, Dr. Gurcharan Singh, Dr. M.K. Sharma, Dr. Shyam Kumari Pandey, Dr. Jitender Singh Raghuvanshi, Dr. A.U. Guptan, Dr. H.S. Dwivedi, Dr. S.D. Dwivedi, Dr. M.C. Verma, Dr. G.P. Pathak, Dr. J.N. Kaushik, Dr. Hemant Pandey, Dr. Prabodh Raj Chandol were also giving their support to strengthen this organisation.After demise of Dr. P.S. Nagpal, INPA Central Executive Committee was reconstituted as follows in July 2010:

Dr. S.N. Pandey, President; Dr. R.D. Sharma, General Secretary; Dr. O.P. Sharma, Dr. Satyadev Shastri; Dr. M.K. Sharma; Dr. Hemant

Pandey; Dr. Prabodh Raj Chandol and Dr. Subhash Chand Jain.

Further in the year 2020 INPA Central Executive was reconstituted as follows:

Dr. Subhash Chand Jain, President; Dr. Ram Dutt Sharma, General Secretary; Shri Ram Niwas Tyagi, Member; Dr. Prabodh Raj Chandol, Member; Dr. Arvind Kumar Tyagi, Member; Dr. Hira Lal Meena, Member; Dr. Pradeep Malhotra, Member; Dr. Mukesh Kumar Sharma, Member; Dr. Hemant Pandey, Member and Shri Hari Mohan Sharma, Member. After sad Demise of Dr. Ram Dutt Sharma the post General Secretary was refilled by electing Dr. Mukesh Kumar Sharma.

The prominent naturopaths who remained associated with INPA initially and after that are:

Dr. Bhanu Dave (Rajkot, Guj.); Dr. Ved Kumari (J&K); Dr. Anandilal Dr. N. Vellimali (Tamil Nadu); Dr. J.M. Sanghvi (Bhuj); Dr. Shiv Kumar Sharma (Hanumangarh, Rajasthan); Dr. S.N. Rana (Vadodra, Sough Gujarat); Dr. V. Chawan (Kolhapur, Maharashtra); Dr. Pushpa Advani (Pondicherry); Dr. S.K. Bhandari (Nashik, Maharashtra); Dr. Devendra Varma (Dhulia), Maharashtra); Prof. Devraj (Coimbatore, T.N.); Dr. Bharat Bhushan (Saharanpur, U.P.); Dr. Urmila Bhargava (Burhanpur, M.P.); Dr. Sail Kumari Varma (Dhulia, Maharashtra); Dr. K.V.L. Raghav Sharma (Penamuluru, A.P.); Dr. Ajay Kumar Verma (Ranchi, Bihar); Dr.Ardhnari (Pondicherry); Dr.C.T. Mirani (Bombay, Maharashtra); Dr. Suresh Bhai Saha (Surat, South Guj.); Dr. Jaswant Saha (Surat, Guj.); Dr. B.N. Pandey (Calcutta, W.B.); Dr. B.T. Adhikari (Shilong, Meghalaya); Dr. Harsh Varshan (Gorakhpur, U.P.); Dr. Nivedita Ghosh(Delhi); Dr. M.D. Singh (Manipur); Dr. Riju Shore (Amritsar, Punjab); Dr. Murlidharan Nair (Kerala); Dr. Balsundram (Coimbatur, T.N.); Dr. Kashiram Agarwal, Shajanpur, U.P.); Dr. K. Godson (Rajkot, Surat); Dr. J.K. Nehru (Jammu, J&K); Dr. R.K. Panda (Calcutta, W.B.); Dr. H.K. Sahu (Calcutta, W.B.); Dr. Meena Shah (Dewas, M.P.); Dr. Sharda Prasad Bhargav ; Dr. Urmila Bhargav (Burhanpur); Dr. H.D. Shrimali (Lucknow) Dr. Sharat Rajan Krishan Swaroop (Moradabad); Dr. Sarma K Laxman (Andhra Pradesh); Dr. Atma Ram Krishan, Dr. Janaki Sharan Verma (Allahabad); Dr. Kul Ranjan Mukherjii (Kolkota); Dr. S.J. Singh (Lucknow), Dr. Vitthal Das Modi (Gorakhpur), Dr. Hira Lal (Dehi); Dr. P.S. Nagpal (Delhi); Dr. Venkat Rao, Dr. Gurcharan Singh etc.etc.

Present Central Executive of INPA

Dr. Subhash Chand Jain, President; Dr. Arvind Kumar Tyagi, Convener, Dr Rajiv Rastogi, Vice President; Dr. Prabodh Raj Chandol, General Secretary; Dr. Mukesh Kumar Sharma, Secretary; Dr. Hira Lal Meena, Member; Dr. Pradeep Malhotra, Member; Dr. Omnath Mishra, Member; Dr. Tapankumar Bhattacharya, Member; and Dr, Harilbhai Aryan, Member. Dr. Smt. Kanta Bajwa, Member & Dr. Shiv Kumar, Member.

Present Activities of INPA:

1. Efforts are being made to know the numbers of practitioners of naturopathy and allied sciences in the country and to reorganise state unites of INPA

2. Organising seminars and health camps for health awareness in different localities and towns.

3. Publishing souvenir, monthly e-bulletin or other health related document whenever needed.

4. Advising nature cure centers being run by nature cure practitioners for improvements and visiting nature cure centers for organising lectures of eminent nature cure practitioners on disease based art of Nature Cure.

Future Action Plan:

1. To approach with the Central or any State Govt. or any local authority to safeguard the rights and privileges of the nature cure practitioners to further the cause of natural therapeutics.

2. To make efforts for starting education courses in any branch of natural therapeutics and to educate people about science and art of nature cure and setting up a model naturopathy college and Hospital.

3. To work for making contribution for Healthy India and give training to youths of rural areas in nature cure system for the treatments of common diseases with the help of five basic elements and without using drugs.

4. Setting up reference libraries containing books on naturopathy and other related research papers and study materials.

5. To prepare and publication of directory of nature cure practitioners in India.

6. To conduct orientation programmes to update the knowledge of nature cure practitioners and also draft refresh courses or bridge courses for the purpose.

7. Motivating people for adopting natural practices for long and healthy life and also do family planning by adopting natural way of life for their all round development and welfare.

****

प्रोस्टेट : पौरुष ग्रंथि

एक सरल प्राकृतिक एवं यौगिक चिकित्सा

प्रोस्टेट ग्लेंडस को पुरुष ग्रंथि अथवा मुखशायी ग्रंथि भी कहते हैं, क्योंकि मूत्राशय (ब्लैडर) से जिस नली के द्वारा मूत्र बाहर आता है मूत्राशय का मुख उस नली और ब्लैडर के जोड़ को प्रोस्टेट ग्लेंड घेरकर पड़ा हुआ है, इसे पुरुष ग्रंथि की संज्ञा इसलिए दी जाती है क्योंकि यह स्त्रियों में नहीं होती। इसकी बनावट व आकृति एक दीर्घाकार अखरोट के बराबर होती है जो साधारणतः एक युवा व्यक्ति में पाया जाता है। जिसकी लम्बाई एक इंच चौड़ाई डेढ इच और मोटाई लगभग पौन इंच होती है।

प्रोस्टेट दो भागों में विभक्त होता है, ये भाग मूत्र नली के अगल–बगल होते हैं। प्रोस्टेट की बनावट में अंशतः मांस पेशियां होती हैं तथा अंशतः सूक्ष्म ग्रंथियों का समूह होता है। यह मानव के कूल्हे वाले भाग में मांस के घने पिंड द्वारा जुड़ा होता है तथा इसमें पर्याप्त मात्रा में रक्त विद्यमान रहता है तथा इसमें गंदे व साफ रक्त को ले जाने वाली वाहिनियां एवं नाड़ियां होती हैं।

यह एक कष्टदायक रोग है जिसका सम्बन्ध अधिकतर पुरुषों के सेक्स सम्बन्धी जीवन से है बहुधा मध्यावस्था में या उसके बाद के दिनों में इस रोग के लक्षण उत्पन्न होते हैं। परीक्षण के दौरान यह देखा गया है कि 50 वर्ष से ऊपर की आयु वालों में 45 प्रतिषत व्यक्ति प्रोस्टेट की बीमारी से ग्रसित रहते हैं ग्रंथियों की सूजन या उनका बढ़ जाना मूत्राशय और मूत्र मार्ग की क्रियाओं में बाधा उत्पन्न करते हैं जिस कारण पेशाब ठीक नहीं हो पाता और सदा हाजत बनी रहती है, विशेषकर रात्रि में बार–बार पेशाब होता है। पेशाब की मात्रा कुछ कम होती है जो कुछ कष्ट से उतर पाता है और उसमें जलन सी मालूम होती है। मलाशय (गुदा) तथा कुल्हों के बीच के भाग सीवन में हल्की बेचैनी मालूम होती रहती है क्योंकि बढ़ी हुई ग्रंथी, मूत्राशय, मलाशय तथा अन्य निकटवर्ती भागों पर दबाव डालती है। डाक्टर बैन्जेमिन लिखते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा ही प्रोस्टेट ग्रंथि के कष्ट का एकमात्र इलाज है, यदि स्थिति ऐसी हो गई है कि रोगी को पूर्णतः रोगमुक्त नहीं किया जा सकता है तो उस स्थिति में भी कष्ट निवारण की दशा में बहुत कुछ किया जा सकता है, उस दशा में सही भोजन, जल चिकित्सा और सरल योगासन एवं प्राणायाम की चिकित्सा बड़ा महत्वपूर्ण काम करते हैं ।

प्रोस्टेट की बिमारियां कई प्रकार की होती हैं जिसमें प्रोस्टेटाइटिस तथा हाइपरट्रॉफी मुख्य रूप से प्रचलित हैं ।

प्रोस्टेटाइटिस– प्रोस्टेटाइटिस तीव्र तथा दीर्घकालीन हो सकती है। इस बिमारी में बहुत दर्द होता है तथा भयकर अनियमितता हो सकती है, लेकिन इसका उपचार प्राकृतिक पद्धति से किया जा सकता है और इसमें कोई विपरीत दुष्परिणाम होने की सम्भावना नहीं होती।

तीव्र प्रोस्टेटाइटिस आमतौर से सर्दी या शीत में अधिक देर तक रहने के कारण से हो जाता है अथवा किसी छूत की बिमारी से ग्रसित होने पर होता है। इस बिमारी के आमतौर पर चिन्ह होते हैं। बुखार हो जाना है, पेशाब करने की बार–बार इच्छा होना, पेशाब करते समय कठिनाई अथवा दर्द का अनुभव होना, पीठ में दर्द होना, कुल्हों में दर्द होना, टांगों में तथा पैरों में दर्द का अनुभव करना। दीर्घकालीन प्रोस्टेटाइटिस तीव्र अवस्था हो जाने के बाद की अवस्था है। दीर्घावधि तक लंगिक उत्कन्ठा से लगातार होने वाली बेचैनी, जलन के परिणामस्वरूप यह बिमारी हो जाती है। इसके चिन्ह भी लगभग वही होते हैं जो कि तीव्र अवस्था के होते हैं, लेकिन कुछ हल्के प्रकार के होते हैं ।

हाईपरट्रॉफी– प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार बड़ा हो जाना हाईपरट्रॉफी का सामान्य लक्षण है जिसमें ग्रंथि प्रभावित होती है। मध्य अवस्था अथवा अधिक आयु की अवस्था वाले व्यक्तियों को यह शिकायत अधिक होती है। आकार के बड़ा होने का मुख्य कारण प्रारम्भिक आयु में अधिक उत्तेजना से ग्रंथी में लगातार जलन होना, लगातार कब्ज की अवस्था रहना तथा अन्य कमजोर करने वाली परिस्थितियां होती है, जिसके कारण ग्रंथि में लगातार रूकावट बनी रहती है। बार–बार पेशाब का आना, पेशाब करते समय कठिनाई अनुभव करना, पेशाब को रोके रखने की प्रवृत्ति आदि आमतौर पर प्रोस्टेट आकार में बड़ा होने के चिन्ह हैं। कभी–कभी पीठ में या रीढ़ की हड्डी में दर्द का भी अनुभव होता है। प्रोस्टेट के आकार के बड़ा हो जाने से सूक्ष्म ग्रंथियों पर पूरी तरह से असर पड़ता है। मरीज को खराब स्वास्थ्य के सब चिन्हों का सामना करना पड़ता है तथा नाड़ियों में उपद्रव अथवा बेचैनी महसूस करना आदि।

प्रोस्टेट के सामान्य लक्षणों में यह भी देखा गया है कि यदि प्रोस्टेट की सूजन की शिकायत न हो तो मूत्र की धार सीधी आगे की ओर होनी चाहिए जैसे बच्चों के मूत्र की धार गिरती है। अगर धार मूत्र मार्ग से नीचे ऐसे गिरे मानों गुरुत्वाकर्षण से नीचे गिर रही है। मूत्र मार्ग से आगे को जाने के स्थान में सीधे नीचे गिरे तो समझना चाहिए कि प्रोस्टेट की थोड़ी बहुत शिकायत अवश्य है। आमतौर पर पता लगाने पर यह मालूम हुआ कि सीवन मूलाधार की तरफ से यह अधिक मोटा होता है, मूत्राशय की तरफ से इतना मोटा नहीं होता, इसीलिए बढ़े हुए या सूजे हुए प्रोस्टेट को गुदा में उंगली डालकर महसूस किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में अखरोट के आकार से बढ़कर प्रोस्टेट नारंगी के परिमाण तक का हो जाता है।

प्रोस्टेट के कुछ महत्वपूर्ण कारणों को निम्नलिखित रूप से देखा जा सकता है। इस सम्बन्ध में कुछ महत्वपूर्ण बात यह है कि कुछ लोगों को पेशाब रोकने की बुरी आदत पड़ जाती है जो प्रोस्टेट ग्रंथि को हानि पहुंचाती है। पेशाब रोकने से मूत्राशय पर अनावश्यक भार बढ़ जाता है जिससे प्रोस्टेट पर दवाब पड़ने के कारण वह बढ़ जाता है, साथ ही मूत्र नली का मार्ग अवरुद्ध सा हो जाता है। इससे पेशाब रुकने, रुक–रुककर आने या बूंद–बूंद आने और जलन व दर्द के साथ आने आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं। इसलिए मूत्र वेग को

कभी नहीं रोकना चाहिए। जब प्रोस्टेट के सूज जाने अथवा मोटे हो जाने से मूत्र. को बाहर निकलने में कष्ट होता है व ब्लैडर में से पूरा मूत्र नहीं निकलता तब मूत्राशय की दीवारें उस शेष मूत्र को सम्भालने में धीरे–धीरे बड़ी पड़ती जाती है। कभी कभी यह रुका हुआ मूत्र कई सेर जमा हो जाता है व रोगी इससे अनजान रहता है। इसके साथ ही साथ मूत्र न निकलने के कारण मूत्र नली द्वारा आगे को बाहर जाने के स्थान में वह पीछे को जोर मारता है। फलस्वरूप मुत्राशय तथा गुर्दों (किडनी) पर जोर पड़ने से रक्तचाप बढ़ जाता है व हृदय रोग की सम्भावना बनी रहती है। साथ ही साथ बावासीर तथा गुदा प्रदोष के अन्य रोग आ घेरते हैं।

कब्ज का बराबर बने रहना भी प्रोस्टेट ग्रंथि को निष्क्रिय व अस्वस्थ कर देता है। कब्ज के कारण तथा पानी कम पीने के कारण भी जब मल सूख जाता है तब टट्टी जाते समय जोर लगाना पड़ता है, जिसके कारण गुदा व उसके समीप के अन्य अंग प्रोस्टेट आदि पर भारी दबाब पड़ता है अतः रोगों की जननी कब्ज से बचना चाहिए ।

बुढ़ापे में प्रोस्टेट की शिकायत क्यों ?– इस प्रसंग में कुछ निम्न अवतरण प्रस्तुत करना प्रसांगिक होगा –

(क) फ्रांस के चिकित्सकों का कहना है कि प्रोस्टेट का शोथ सिर्फ एक अंग का रोग नहीं है, एक स्थान विशेष का भी रोग नहीं है, वृद्धावस्था में क्योंकि शरीर के हर अंग में कठोरता आने लगती है– नस–नाड़ियां सभी कठोर हो जाती हैं और सारे शरीर में धमनी काठिन्य हो जाता है जिसका असर प्रोस्टेट व ब्लेडर आदि पर भी पड़ता है। वृद्ध अवस्था में ग्रंथि मोटी तथा बड़ी पड़ जाती है जिससे मूत्र को बाहर निकलने में कष्ट होता है।

(ख) यह देखा गया है कि जिन प्रदेशों में जल में कैलशियम या चूने की मात्रा अधिक होती है वहां के निवासियों में धमनी काठिन्य का रोग आम पाया जाता है। पहाड़ी इलाकों में जहां लोग झरने का पानी पीते हैं तथा उसी से भोजन पकाते हैं धमनी काठिन्य के कारण रोगग्रस्त हो जाते हैं।

(ग) प्रोस्टेट के शोध के सम्बन्ध में तीसरा मत यह है कि स्त्रियों के गर्भाशय तथा प्रोस्टेट की रचना मिलती–जुलती है। स्त्रियों के गर्भाशय एवं योनि में ट्यूमर हो जाना पुरुष के प्रजनन प्रदेश में प्रोस्टेट के शोध होने के समान है।

(घ) इस सम्बन्ध में चौथा मत यह है कि प्रोस्टेट का शोध वृद्ध अवस्था में उन्हीं को होता है जिनकी मूत्र नली के उस भाग में यौन रोग के कारण पहले कभी सूजन हो चुकी होती है।

(ङ) पांचवां मत यह है कि लगातार लम्बे समय तक बैठे–बैठे काम करते रहने से बस्ती प्रदेश पर बोझ पड़ता रहता है जिससे प्रोस्टेट के आस–पास खून का जमाव होने से वहां सूजन हो जाती है।

इस तरह उक्त तथ्यों से यह स्पष्ट देखा जाता है कि आयु वृद्धि के साथ साथ कुछ सामान्य व्यावहारिक कारणों के कारण भी प्रोस्टेट की शिकायत प्रकट हो जाती है।

उपचार

प्राकृतिक चिकित्सा में रोग अनेक उपचार एक वाली बात चरितार्थ होती है। फिर भी कुछ बिमारियों में कुछ सामान्य फेर–बदल आवश्यक हो जाता है, प्रोस्टेट की शिकायत उनमें से एक है।

सर्वप्रथम आहार की बात को लेकर चलें, चिकित्सा प्रारम्भ करने के प्रथम चरण में भोजन का सुधार। प्रथम अवस्था में ठोस खाद्य पदार्थ का त्याग कर मात्र जल पर ही दो या तीन दिन रहना चाहिए, पानी इतना अधिक पानी चाहिए जितना सम्भव हो सके। पानी में कुछ और नहीं मिलाया जाना चाहिए, केवल नींबू के रस के अतिरिक्त वह भी यदि इच्छा करे तो। पानी गर्म या ठण्डा रोगी की इच्छा पर निर्भर करता है तथा जागने की अवस्था में प्रायः प्रति एक घण्टे के उपरान्त पानी पीना चाहिए। इससे पेषाब तथा शरीर के विषिष्ठ मल को बहने में सुविधा होगी। इस सन्दर्भ में ध्यान देने योग्य बात यह है कि निराहार रहते समय दिन में एक बार एनीमा लेना चाहिए जिससे आंतों में मल जमा न रहे।

आहार कम की दूसरी अवस्था में मरीज को दो अथवा तीन दिन तक निराहार रहने के बाद तीन दिन तक केवल ताजे फलों का ही भोजन करना चाहिए। फलों में सेब, सन्तरे, अंगूर मीठे, नींबू, आम, खरबूजे तथा अन्य रसीले मौसम के फल आदि लेना चाहिए। लेकिन ध्यान रहे कि फलों का सेवन एक बार में एक डेढ़ पाव से अधिक नहीं और एक ही तरह के फल एक बार में लेने चाहिए। इस प्रकार फलाहार करने से शरीर के अन्दर विद्यमान विजातीय द्रव्य निकालने में प्रकृति को काफी मदद मिलेगी। साथ ही जो आवश्यकता से अधिक शरीर में भारीपन आ गया हो उसको भी कुछ सीमा तक कम किया जा सकता है।

आहार सुधार की तीसरी अवस्था में आगामी तीन दिन तक प्रातः मात्र फलों का रस दोपहर ताजे फल तीसरे प्रहर फल अथवा सब्जियों का रस, शाम को फल और सब्जियों का मिश्रित सलाद अथवा भाप से पकाई तरकारी का आहार केवल शाम के समय ही लिया जाय। उस समय दिन में एक बार एनीमा लेते रहना आवश्यक है ।

इस प्रकार आठ–दस दिन के बाद रोगी साधारण भोजन पर आये। सामान्य आहार की दशा में मरीज को चाहिए कि प्रातः ताजे फल, दोपहर को चोकर समेत आटे की रोटी बिना मिर्च मसाले तथा बिना नमक वाली उबाली हुई एक प्रकार की सब्जी तथा शाम को उसी प्रकार की रोटी–सब्जी लेनी चाहिए। दोपहर बाद फलों का रस लेने तथा दोपहर के भोजन में ताजे दही का प्रयोग कर सकते हैं।

प्राकृतिक जलोपचार

प्रोस्टेट की प्रारम्भिक अवस्था में मात्र गर्म–ठण्डा कटिस्नान लेकर ही इससे हैं बचा जा सकता है। शुरू में खाली पेट पांच मिनट गर्म पानी के टब में कटि–है स्नान, फिर तुरन्त बाद एक दो मिनट ठण्डा कटिस्नान लेना चाहिए। इस तरह यह काम दो या तीन बार दोहराना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त के अनुसार कटिस्नान गर्म पानी के टब में

शुरू करके अन्त ठंडे सें करना चाहिए। एक दो महीने इस तरह कटिस्नान लेते रहने के बाद केवल एक बार दस मिनट गर्म और एक बार एक दो मिनट ठण्डा कटिस्नान लेना ही पर्याप्त हो सकता है। गर्म कटिस्नान से पेट के समस्त अवयव गर्म होकर मुलायम हो जाते हैं, पुरुष ग्रंथि को आराम मिलता है, वहां की रक्तवाहिनियां फैल जाती है और रक्त वहाँ के ऊपरी स्तर पर आ जाता है। बाद में वह भाग जब ठण्डे पानी में डुबाया जाता है तब वहाँ के रोमकूप तथा रक्तवाहिनियां संकुचित हो जाती हैं और ऊपर आया हुआ रक्त वेग शरीर के अन्दरूनी भाग की ओर लौट जाता है। कटिस्नान में पानी में डूबे हुए अंग के रोमकूप भी क्रियाशील होकर असंख्य छिद्रों द्वारा पसीने के रूप में मल बाहर निकालने में मदद करते हैं।

इस तरह गर्म–ठण्डा कटिस्नान से प्रसारण और संकुचन की क्रिया होती है जो प्रोस्टेट की कठिनता को दूर कर उसे मुलायम बना देती है और इस तरह मूत्राषय के मुख पर जो प्रोस्टेट का फैलाव होता है धीरे–धीरे कम होता जाता है और मरीज को मूत्र की समस्या कम होती जाती है।

टॉनिक एनीमा

प्रोस्टेट तथा गुदाजन्य अन्य रोग में यह महत्वपूर्ण कार्य करती है। इसके लिए रात में सोते समय एक–डेढ़ सौ ग्राम सामान्य तापक्रम वाले शुद्ध जल को लेकर आंतों में रोक लेना चाहिए। इससे स्थानीय प्रदोष में सींचन की प्राकृतिक क्रिया होती है। यह आंतों को तथा मलाशय के प्रदोष को क्रियाशील करती है।

गणेश क्रिया

यह हठयोग की महत्वपूर्ण क्रिया है, इसके लिए जैसे नाक में तेल सिकोड़ते हैं या कान में तेल टपकाते हैं उसी भांति गुदा में भी तेल लगाना चाहिए। इस हेतु बांये हाथ के अंगूठे के पास वाली तर्जनी ऊंगली को ग्लिसरीन या शुद्ध सरसों के तेल या गाय के घी में तर कर लें। इसे धीरे–धीरे गुदा के अन्दर प्रवेश कराकर घुमाना चाहिए। इससे आंतों की क्रमिक गति (पैरिस्टेल्टिक मूवमेन्ट) को क्रियाशील बना देना चाहिए। गणेश क्रिया के अभ्यासी की भविष्य में एनीमा की आवश्यकता नहीं रहती तथा कब्ज भी नहीं रहती बशर्ते कि वह बेड टी के स्थान पर पानी पीकर शौच जाने का अभ्यास डाले एवं दिन में भी कम कम से कम दो–ढाई सेर पानी अवश्य ग्रहण करे। अति से बचे पेट नरम रखने से शरीर में लचक बनी रहेगी।

मालिश अथवा श्रोणी प्रदोष का घर्षण

श्रोणी प्रदेश वह अंग स्थल है जिसमें जनन सम्बन्धी नस–नाड़ियां मिलती है इसका स्थान नाभि प्रदोष के नीचे व जनन प्रदोष की हड्डी के ऊपर निश्चित है। इसी स्थल पर प्रोस्टेट का स्थान होता है। इस प्रदोष में कठोरता की उपस्थिति ही प्रोस्टेट का लक्षण है। अतएब कुछ तो गरम ठण्डा कटिस्नान से, कुछ आसन प्राणायाम से लेकिन यहाँ मालिश से

विषेश रूप से लचक बढ़ते देखा गया है। इसके लिए यहाँ कुछ सरसों अथवा तिल के तेल की बूंदें टपकाकर हाथ की सभी ऊंगलियों को आपस में मिलाकर बारम्बार दबाने से अथवा अंगूठे या आटा गूदने की भांति मुट्ठियों से उस प्रदोष को दबाने से इस स्थान की विषेश रूप में घर्षण अथवा मालिष हो जाती है, जिससे मूत्राषय पर दबाव पड़ता है और साथ–साथ प्रोस्टेट की कठोरता भी धीरे–धीरे खत्म होती जाती है।

प्रोस्टेट सम्बन्धी योग आसन

प्रोस्टेट की विद्यमानता को उसी शरीर में देखा गया है जो शारीरिक रूप से कम कार्य करते हैं। इस हालत में नित्य योग आसनों का अभ्यास अति आवष्यक है। प्रोस्टेट वृद्धि की दशा में कुछ आसनों से आश्चर्यजनक सुधार होते देखा गया है, जिसमें कुछ आसन प्रमुख हैं–

1. सिद्धासन– इसके लिए किसी दरी अथवा चटाई पर बैठकर इस प्रकार बैठें कि बाई ऐड़ी मल–मूत्र भागों के मध्यवर्ती भाग मूलाधार पर दबाकर सटी रहे और तलवा दाहिनी जांघ से छूता रहे, दाहिनी ऐड़ी इन्द्री तथा नाभि के मध्य स्थान से लगी रहे तथा तलवा बांई जांध से इस प्रकार सटा रहे कि पैर की उंगलियां बाई जांघ और पिंडली के बीच इस प्रकार प्रविष्ठ कराई जाय कि भीतर छुप जायें। इससे जन्म प्रदोष पर विषेश दबाब पढ़ने से प्रोस्टेट की स्थिति सुधरती है।

2. सर्वांगासन– सें मुख्य रूप से रक्त की शुद्धि होती है। ऐसी स्थिति में प्रोस्टेट पर विशेष प्रभाव पड़ता है। कारण एक तो जहां मूत्राशय पर प्रोस्टेट के भार की अधिकता होती है वह कम होता है, दूसरा प्रोस्टेट की दषा उल्टी होने से थोड़ा–बहुत संकुचन की स्थिति पैदा होती है। जो व्यक्ति इस आसन को करने में समर्थ नहीं होते उनके लिए सरल तरीका यह है कि बैंच का एक भाग दो–ढाई फीट ऊंचा करके सिर नीचे और पैर ऊपर रखकर 15 मिनट नित्य लेटने से विशेष लाभ मिलेगा। इसके साथ–साथ मंडुकासन, गोमुखासन, गोरक्षासन, पादांगुष्ठासन, मुक्तासन, हलासन विषेश रूप से सहायक सिद्ध होते हैं। प्रारम्भिक अवस्था में यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किसी योग विषेशज्ञ की देख–रेख में ही करना उचित रहेगा।

प्रोस्टेट सम्बन्धी यौगिक मुद्रायें

प्रोस्टेट वृद्धि की दषा में विषेश उपयोगी मुद्राओं में अष्वनी मुद्रा, महामुद्रा, महावेध मुद्रा, विपरीतकर्णी मुद्रा, उड्डयानबन्ध मुद्रा श्रेष्ठ सावित हुए हैं।

अष्वनी मुद्रा अथवा मूल बन्ध– अश्व घोड़ा को कहते हैं, घोड़ा लीद करने के पष्चात् अपने गुदा को जोर से संकुचित करता है। इसी स्थिति को अश्वनी मुद्रा कहते हैं। इसके लिए किसी विशिष्ट आसन जैसे सिद्ध आसन, पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर अथवा सीधे लेटकर श्वांस बाहर निकालकर ऐसा महसूस करें कि जोर से पाखाना आ रहा हो लेकिन आप उसे बर्वष रोके हों । इस संकल्प शक्ति के सहारे गुदा को धीरे–धीरे ऊपर की

ओर खींचते हुए अन्दर की ओर सिकोड़ें फिर धीरे–धीरे श्वांस ढीला छोड़कर वापस फैलने दें। इस प्रकार खाली पेट नित्य दो–तीन मिनट करें। गुदा संकुचन के साथ–साथ मूत्र नाड़ियां भी स्वभावतः सिकुड़ती और ऊपर खींचती हैं। इस मूलाधार (पेरिएनल) व्यायाम को योग भाषा में अश्वनी मुद्रा कहते हैं। इससे बहुत से वीर्य सम्बन्धी रोग नहीं होते, पुरूष ग्रंथी निरोग रहती है, स्त्रियों के अन्दर संबंधी रोग को लाभ होता है। यदि गर्भवती स्त्रियाँ इस मुद्रा को करती रहे तो प्रसव में आसानी होती है। इस तरह यह मुद्रा स्त्री–पुरुष दोनों के लिए सामन्य रूप से लाभकारी है। उपनिशदों में इस क्रिया के विषय में इस प्रकार वर्णन है–

''अपानमुर्ध्वमाकृश्य मूलबन्धों विधीयते।
अपान प्राणयोरैक्य क्षयोन्मुत्र पुरीशयोः।।
युवा भवति वुद्धोष्पि सततं मूलबन्धनात्''।।

महावेध मुद्रा– इस मुद्रा में पद्मासन में बैठकर दोनों हाथ की हथेलिया जमीन पर टिकाकर श्वांस भरकर दोनों भुजाओं के भार सम्पूर्ण षरीर को उठाकर श्वांस रुकी हुई स्थिति में नितम्ब पृष्ठ को जमीन पर बारम्बार ताड़ना देते हैं। श्वांस न रोक पाने की स्थिति में ताड़ना देना बन्द कर देते हैं। जो व्यक्ति इस तरह करने में असमर्थ हों वे पीठ के बल जमीन पर लेट जायें दोनों घुटनो को मोड़कर ऐड़ी नितम्ब के पास रखें, दोनों हाथ सीधा बगल में जमीन पर रखें, फिर श्वांस भरकर पूर्व की तरफ नितम्ब पृष्ठ को जमीन पर बारम्बार पटके। ऐसी स्थिति में श्वांस रोककर रखें फिर ष्वांस छोड़कर पेट फैलाकर विश्राम की स्थिति में आ जायें। इस प्रकार दो–तीन बार नित्य करें यह प्रोस्टेट के लिए राम बाण की तरह काम करता है ।

इसी तरह विपरीतकर्णी मुद्रा में सर्वागासना की तरह ही पैर ऊपर रखते हैं। और उड्डयान बन्ध में पद्मासन या सिद्धासन में बैठ कर श्वांस बाहर निकाल कर पेट को इस तरह भीतर ले जाते हैं कि आंतें पिचक कर ऊपर की ओर उठ जाती है। इसे एक समय में तीन–चार बार करना आवष्यक है। इसके लिए खाली पेट ही अभ्यास करना उचित है ।

प्राणायाम

यौगिक क्रियाओं में पुरुष ग्रंथि के लिए जितना प्राणायाम उपयुक्त साबित हुआ है उतना अन्य क्रिया में नहीं। हठयोग में ऐसा बताया गया है कि प्राणायाम से शरीर की नाड़ियों में लचक पैदा होती है एवं शरीर हल्का होता है। इसके लिए दो–तीन प्रकार के प्राणायाम उपयोगी है।

कपाल भांति– दरअसल कपास भांति प्राणायाम की उच्चश्रेणियों में नहीं आता परन्तु इसके फायदे अन्य किसी प्राणायाम से श्रेष्ठ हैं। इसके लिए वज्रासन, मुखासन, सिद्धासन अथवा पद्मासन में स्थित होकर दोनों नासारन्धों से आवाज के साथ श्वांस छोड़ते हैं। इसे छोड़ने के साथ पेट झटके के साथ भीतर जाता है। इसे बारम्बार तब तक जारी रखते हैं जब तक शरीर स्वाभाविक रूप से थक नहीं जाता है अथवा पेट आदि में क्षणिक दर्द नहीं होता

है।

भस्त्रिका– भस्त्रिका प्राणायाम में मूलतः दो अंष होते हैं। एक में केवल भस्त्रिका जोर–जोर से किया जाता है और दूसरे में सूर्य भेदी प्राणायाम दोनों को संयुक्त करने पर भस्त्रिका प्राणायाम का पूर्ण अंष बनता है। लेकिन यहाँ केवल भस्त्रिका से ही पूर्ण लाभ प्राप्त की जा सकती है। इसके लिए भी ऊपर की प्राणायाम की तरह आसनारूढ़ होकर दोनों नासारन्धों से अथवा नासिका बदल कर आवाज के साथ इसका अभ्यास किया जाता है। इसमें एक अन्तर यह हो जाता है कि इसमें पूरक और रेचक दोनों की अवस्था में आवाज होती है। और इसी क्रम में पेट की अवस्था भी बदलती रहती है। दोनों उक्त प्राणायाम यद्यपि प्राणायाम की पूर्णता को प्राप्त नहीं करता फिर भी इस विधि से अधिकांश लाभ मिलता है।

उपर्युक्त सभी प्रकार के उपचार के बाबजूद कुछ सामान्य उपचार को अनदेखी नहीं किया जा सकता है जिसमें सुबह और सायंकाल का टहलना षामिल है। कमजोर अथवा सामान्य मनुश्य के लिए भी यह उत्तम व्यायाम बताया गया है ।

इस प्रकार ऋषि मुनियों द्वारा रचित योग अभ्यास एवं प्राकृतिक चिकित्सा के पथ पर चलने वाला मनुष्य सुखी, निरोगी एवं सच्चे अध्यात्मिक सुख की प्राप्ति कर सकता है ।

सावधानियाँ

गरिष्ठ, भारी एवं उत्तेजक खाद्य पदार्थ, मिठाइयां, घी अथवा तेल में तनी हुई चीजें एवं मौसम के भारी खाद्य पदार्थ का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। इससे प्रोस्टेट ग्रंथि व ब्लेडर में सीधे ही उपद्रवी स्थिति पैदा हो सकती है। आहार में मसाले, अधिक नमक व चीनी, छोक लगे वस्तु नहीं लेने चाहिए। चटनियां, गोश्त, पनीर, चिकनाहट अथवा सूखे पदार्थ खाने से बचना चाहिए।

लैंगिक प्रक्रियायें अधिक करने से बचना चाहिए तथा खाने पीने की अनियमितता को भी रोकना चाहिए। देर तक बैठे रहना इस बीमारी को बल देना साबित हो सकता है। इससे बचें। नित्य कसरत व योग आसन करना अति आवश्यक है। कब्ज से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में फल, चोकर तथा गिरी वाले मेवे आदि लेने चाहिए। इस तरह उपर्युक्त सावधानियाँ बर्तनी आवश्यक है। प्राकृतिक व योग प्रक्रिया को प्रारम्भ में ही अपना लिया जाय तो सर्जरी से निश्चित रूप से बचा जा सकता है, लेकिन देर से भी इन विधियों से आप निरोग रह सकते हैं ।

– डॉ० सूर्य मोहन ठाकुर
योग विशेषज्ञ,
सी.ई.आर.वाई.एन., भारत सरकार से सेवा निवृत्त
लाजपत भवन, नई दिल्ली– 110024

यह भी जानें ....

- 90 प्रतिषत रोग केवल पेट से होते है। कब्ज नहीं रहना चाहिए, अन्यथा रोगों की कमी नहीं रहेगी।
- 60 प्रतिषत रोग केवल मांसाहार से होते हैं।
- 100 प्रतिशत रोग भोजन के बाद जल पीने से होते हैं। भोजन के एक घण्टे बाद ही जल पीना चाहिए।
- 80 प्रतिशत रोग चाय पीने से होते हैं।
- 48 प्रतिशत रोग एल्युमिनियम बर्तन या कुकर में खाना पकाने से होते हैं।
- शराब, कोल्डड्रिंक और चाय के सेवन से हृदय रोग होता है।
- अण्डा खाने से हृदय रोग, पथरी और गुर्दे खराब होते हैं।
- ठण्डे जल (फ्रिज) और आइसक्रीम से बड़ी आंत सिकुड़ जाती है।
- मैगी, गुटखा, शराब, पिज्जा, बर्गर, बीड़ी, सिगरेट, पेप्सी और कोक से बड़ी आंत सड़ती है।
- भोजन के पश्चात् स्नान करने से पाचन शक्ति मंद हो जाती है और शरीर कमजोर हो जाता है।
- बाल रंगने वाले द्रव्यों (हेयर कलर) से आंखों को हानि (अंधापन) होती है।
- दूध के साथ नमकीन पदार्थ खाने से चर्म रोग हो जाता है।
- शैम्पू, कंडीशनर और विभिन्न प्रकार के तेलों से बाल पकने, झड़ने और दो मुहें होने लगते हैं।
- गर्म जल से स्नान से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है और शरीर कमजोर हो जाता है। गर्म जल सिर पर डालने से आंखें कमजोर हो जाती हैं।
- टाई बांधने से आंखों और मस्तिष्क को हानि पहुँचती है।
- दूध के साथ पनीर व दही व छाछ का सेवन हानिकारक है।
- खड़े होकर मूत्र त्याग करने से रीढ़ की हड्डी को हानि होती है।
- भोजन पकाने के बाद उसमें नमक डालने से रक्तचाप बढ़ता है।
- जोर से छींकने से कानों को क्षति पहुँचती है।
- मुँह से सांस लेने पर आयु कम होती है।
- पुस्तक पर अधिक झुकने से फेफड़े खराब हो जाते हैं और क्षय (टी.बी.) होने का डर रहता है।
- चैत्र माह में नीम के पते खाने से रक्त शुद्ध हो जाता है और मलेरिया नही होता है।
- तुलसी के सेवन से मलेरिया नहीं होता है।
- चेहरे की चमक के लिए मूलतानी मिट्टी से चेहरा को धोना, दातों के लिए नीम की दातून करना सर्वोत्तम है।

- अनार–आंव, संग्रहणी, पुरानी खांसी व हृदय रोगों के लिए सर्वश्रेष्ठ है।
- हृदय रोगी के लिए अर्जुन की छाल, लौकी का रस, तुलसी, पुदीना, मौसमी, सेंधा नमक, गुड, चोकर युक्त आटा, छिलके युक्त अनाज औषधि स्वरूप है।
- भोजन के पश्चात् पान, गुड़ या सौंफ खाने से पाचन अच्छा होता है, अपच नहीं होता है।
- अपक्व भोजन (जो आग पर न पकाया गया हो) से शरीर स्वस्थ रहता है और आयु दीर्घ होती है।
- मुलहठी चूसने से कफ बाहर आता है और आवाज मधुर होती है।
- जल सदैव ताजा पीना चाहिए। बोतलबंद, फ्रिज का पानी अनेक रोगों का कारण होता है।
- नींबू–यकृत, टाइफाइड, दस्त, पेट के रोग तथा हैजे से बचाता है।
- चोकर खाने से षरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है इसलिए सदैव गेहूँ मोटा ही पिसवाना चाहिए।
- घी या तेल से बने पदार्थ खाकर तुरंत जल नही पीना चाहिए।
- भोजन पकने के 48 मिनट के अंदर खा लेना चाहिए। उसके पश्चात् उसकी पोषकता कम होने लगती है। 12 घण्टे के बाद पशुओं के खाने लायक भी नही रहता है।
- मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से पोषकता 100 प्रतिशत, कांसे के बर्तन में 97 प्रतिशत, पीतल के बर्तन में 93 प्रतिशत, एल्युमिनियम के बर्तन और प्रेशर कुकर में 7. 13 प्रतिशत ही बचती है।
- गेहूं का आटा 15 दिनों पुराना और चना, ज्वार, बाजरा, मक्का का आटा सात दिनों से अधिक पुराना प्रयोग नही करना चाहिए।
- 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को मैदे से बने बिस्कुट, ब्रेड, समोसा आदि कभी भी नहीं खिलाना चाहिए।
- खाने के लिए सेंधा नमक सर्वश्रेष्ठ होता हैं।
- जल जाने पर, आलू का रस, हल्दी, शहद, घृतकुमारी में से कुछ भी लगाने पर जलन ठीक हो जाती है और फफोले नहीं पड़ते।
- सरसों, तिल, मूंगफली, सूरजमुखी या नारियल का कच्ची घाणी का तेल और देशी घी ही खाना चाहिए। रिफाइंड तेल और वनस्पति घी जहर होता है।

◈◈◈

डॉ. सुभाष चन्द जैन
अध्यक्ष इनपा

स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण

श्रीमती अहिंसा

तन और मन का गहरा सम्बन्ध है। एक स्वस्थ तो दूसरा भी स्वस्थ एक रोगी तो दूसरा भी रोगी। दोनों की स्वस्थता एक दूसरे पर निर्भर रहती है। असल में शारीरिक स्थितियों और बाहरी घटनाओं से मन प्रभावित होता है, और मानसिक स्थितियों और घटनाओं से तन प्रभावित होता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है, यह अधूरा सत्य है। इसके साथ यह भी जोड़ा जाना चाहिये, स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है। ऐसे तो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का अद्‌भुत विकास हुआ है। उसकी सफलताओं और उपलब्धियों पर सभी दांतों तले अंगुलियां दबाते हैं, पर इसके बावजूद दुनिया में बीमार लोगों की कोई कमी नहीं दिखती। नये से नये रोग भी जन्म लेते दिखाई देते हैं। असल में जब तक मानसिक विचारों और भावनाओं में सन्तुलन कायम नहीं होता और शान्ति का वातावरण नहीं बनता तब तक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता। संस्कृत साहित्य में कहा गया है धातुओं से बना शरीर चित्त के अधीन है। चित्त के क्षीण या और दुर्बल होने पर धातुऐं भी क्षीण और दुर्बल हो जाती हैं।

जैन आगम स्थान व सूत्र में रोग उत्पन्न न होने के नौ और अकाल मृत्यु के सात कारण बताये गये हैं। इसमें अशुद्ध और तनाव ग्रस्त मनोभावों का प्रमुखता से उल्लेख है। स्थानांग सूत्र में यह बात प्रमुख रूप से कही गई है कि विचार और भावनाओं से मानव का शरीर बहुत अधिक प्रभावित होता है।

अच्छे स्वास्थ का अर्थ केवल अच्छा भोजन करना और एक नियमित दिनचर्या अपनाना भर नहीं है। स्वस्थ मनुष्य वह है जो शुद्ध प्रकृति में स्थित होता है। जिसमें त्रिदोश यानि वात, पित्त और कफ सन्तुलित हों, अग्नि यानि पाचन शक्ति, रक्त, मज्जा, मांस आदि धातुऐं तथा मल विसर्जन आदि क्रियाऐं सम हों और जिसकी आत्मा, इन्द्रियां व मन प्रसन्न हो, वही स्वस्थ होता है।

अच्छे स्वास्थ्य की एक और कुंजी है। वह है प्रसन्नता ! प्रसन्नता को विश्व का सबसे बड़ा रसायन कहा गया है। जो इसका निरन्तर सेवन करता है, उसमें रोग प्रतिरोधक शक्ति का स्वतः विकास होता है। रोग से भी अधिक हम रोग की चिन्ता से रोगी और दुर्बल बनते हैं। जरूरी यह है कि जब भी शरीर में रोग का आक्रमण होता है, विचारों के स्वस्थ और उनके सन्तुलन पर विषेश ध्यान देना चाहिये। चिन्ता और भय की तरह क्रोध या भावावेष भी स्वास्थ्य का शत्रु है। दो दिन के ज्वर में जितनी शक्ति खर्च होती है, तीव्र क्रोध से दो क्षण में उतनी शक्ति खर्च हो जाती है। क्रोध से रक्तचाप की वृद्धि के साथ–साथ हृदय रोग का खतरा भी होता है। स्वास्थ्य पर विचारों का इतना गहरा प्रभाव देखते हुए कहा जा सकता है कि स्वस्थ जीवन के लिये इलाज और दवाओं के साथ–साथ स्वस्थ विचारों का भी ध्यान

रखना चाहिये।

इसे एक उदाहरण से समझा जा सकता है। एक बार अमेरिका के कृषि मन्त्री एंडरसन दिल की बीमारी से पीड़ित हो गये। कई दिनों की चिकित्सा के बाद भी उनके स्वास्थ्य पर कोई असर नहीं हुआ। अस्पताल में रहते हुए उन्होंने एक किताब पढ़ी जिसमें लिखा हुआ था "दिल की बीमारी को दिमाग पर हावी नहीं होने देना चाहिये।'' यह वाक्य उनके जीवन का मन्त्र बन गया। उसी समय उन्होंने अपने दिमाग से रोग की चिन्ता को दूर कर लिया और वे बिल्कुल स्वस्थ हो गये।

मन से अच्छा महसूस करते हुए रोग की चिकित्सा करने को इस उपाय को 'फेथ हीलिंग' कहा जाता है। इस तरह का उपचार आस्था और भावना द्वारा की जाने वाली चिकित्सा का ही एक रूप है। भौतिक चिकित्सा का उपयोग करते हुए भी हमें आध्यात्मिक चिकित्सा का प्रयोग करना चाहिए। जैन परम्पराओं में ऐसे अनेक मुनियों के उदाहरण मिल जाते हैं। जिसके आधार पर आस्था और भावना द्वारा चिकित्सा की विधि का चिकित्सा की अन्य विधियों के साथ प्रयोग करने से मनुष्य शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकता है।

◈◈◈

Mob.: 8448256979

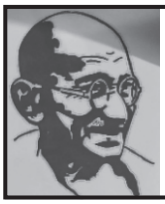
इनपा स्थापना वर्ष के 50 वर्ष पूरे होने पर

हार्दिक शुभकामनाएं

डॉ. शिव कुमार

डॉ. सीमा रानी

एस.डी. शास्त्री इंस्टीट्यूट ऑफ नेचरोपैथी
नजफगढ़, नई दिल्ली–110043



आश्चर्य है कि वैध भी मरते हैं डाक्टर भी मरते हैं,
फिर भी हम उनके पीछे भटकते हैं।
–महात्मा गाँधी

क्या आप स्वस्थ हैं?

– डॉ. सच्चिदानन्द

प्रत्येक मानव ने जिसने पृथ्वी पर जन्म लिया है सुखपूर्वक जीना चाहता है। स्वयं को सुखी बनाने के लिये वह जब से होश सम्भालता है या कहना चाहिये कि वह समझने लगता है या उसमें समझदारी विकसित होने लगती है, तभी से वह जो कुछ सोचता है या करता है, उसका एक ही उद्देश्य होता है, सुख प्राप्त करना ! लेकिन वह यह नहीं समझ पाता कि सुख है क्या ? यह विषय किसका है ? शरीर या जीवन (आत्मा) का वह यही समझता है कि यदि शरीर को अधिक से अधिक आराम दिया जाए या जिव्हा को स्वाद लगने वाला भोजन कराया जाए तो इसी से सुख मिलेगा। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो इन्द्रियों से मिलने वाले क्षणिक आनन्द को ही वह सुख मान कर सारी क्रियाऐं करता रहता है। जबकि सुख शरीर का नहीं जीवन (आत्मा) का विषय है। शरीर को न दुःख होता है और न सुख । सुख–दुःख का अनुभव जीवन को ही होता है। जब यह समझ में आ जाती है तो उसके जीवन जीने का तरीका ही बदल जाता है।

आज अधिकांश रोग जो तीव्रता से बढ़ रहे हैं, बिगड़ी जीवन शैली का ही परिणाम है। चाहे जिस रोग को ले लिया जाए जैसे– मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कैंसर, माइग्रेन, तनाव, अवसाद या पिछले दिनों फैला कोरोना। इन सभी रोगों के पीछे मुख्य कारण बिगड़ी जीवन शैली ही रही है। आज सभी चिकित्सा पद्धतियों के चिकित्सक तथा विशेषज्ञ कहने लगे हैं कि किसी भी रोग से बचने के लिये जीवन शैली में बदलाव करें, आहार परिवर्तन करें तथा प्रकृति के साथ सामंजस्य बनायें। धूप का पूरा उपयोग इम्यूनिटी बढ़ाने में किया जाए।

प्राकृतिक चिकित्सा भी रोग ठीक करने से अधिक रोग न हो इस ओर ध्यान आकर्षित करती है। यह चिकित्सा पद्धति न होकर जीवन शैली है, जीवन जीने की कला है। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमें प्राकृतिक जीवन शैली अर्थात् प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाना होगा।

आज हम जब तक तीव्र रोग या जीर्ण रोगों के लक्षण प्रकट नहीं होते तब तक अपने को स्वस्थ मानकर जैसी तैसी जीवन शैली अपनाए रहते हैं। स्वस्थ शरीर के कुछ मापदण्ड हैं। यदि उनके आधार पर हम अपने स्वास्थ्य का परीक्षण करें, तो हमें ज्ञात होगा कि हम जो अपने को स्वस्थ समझ कर जी रहे हैं, वास्तव में स्वस्थ नहीं बल्कि स्वास्थ्य के भ्रम में जीते जा रहे हैं। स्वास्थ्य के कुछ मापदण्ड तय किये गये हैं, जिनके आधार पर हम यह तय कर सकते हैं कि हम जो अपने को स्वस्थ मानते रहे हैं, वास्तव में स्वस्थ हैं या नहीं, यहाँ नीचे ऐसे ही कुछ मापदण्ड दिये जा रहे हैं, जिनके आधार पर आप निर्णय कर सकते हैं कि आप कितने स्वस्थ हैं? यदि स्वस्थ नहीं हैं तो क्या किया जाए कि अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द लिया जा सके। कहा भी गया है पहला सुख निरोगी काया या स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का

निवास होता है। रोगी शरीर में स्वस्थ आत्मा रह ही नहीं सकती। स्वस्थ शरीर के निम्न मापदण्डों के आधार पर स्वयं अपने शरीर की जांच करें कि आप कितने स्वस्थ हैं :–

(1) क्या गहरी नींद आती है ?
(2) क्या प्रातः उठने पर तन मन में स्फूर्ति एवं उत्साह रहता है ?
(3) क्या शौच, साफ बन्धा हुआ और नियमित होता है ?
(4) क्या खुलकर भूख लगती है ?
(5) क्या पेट छाती से कम है? या स्त्रियों में नितम्ब पेट से बाहर निकला तो नहीं है ?
(6) क्या नशीले पदार्थों को तो लेने की इच्छा नहीं होती ?
(7) क्या आपके विचार सकारात्मक हैं?
(8) क्या रीढ़ की हड्डी सीधी है ?
(9) क्या पसीना, मल, मूत्र एवं अपान वायु में से दुर्गन्ध तो नहीं आती ?
(10) क्या शरीर लचीला है ?
(11) क्या बिना थके लगातार कई घन्टे काम कर सकते हैं ?
(12) क्या आपका पेट नरम, सिर ठण्डा तथा पैर गरम रहते हैं ?
(13) क्या सर्दी या गर्मी सहन कर लेते हैं ?
(14) क्या मानसिक तनाव से मुक्त रहते हैं ?
(15) क्या आँख के नीचे कालापन या सूजन से मुक्त हैं ?

यदि उपरोक्त लक्षणों का उत्तर 'नहीं' है तो समझें आप स्वयं को निरोगी मान कर भ्रम में जी रहे हैं। इसके लिये आवश्यक है कि आप स्वयं की जीवन शैली को, स्वयं के आहार क्रम को तथा अपने सोच को बदलने की ओर ध्यान दें।

◈◈◈

Mob: 9830706714

PRASANTA SAU

(Yoga & Naturopathy Therapist)

West Bangal

E-mail : sauprasant@gmail.com

Mobile : 9433320468
e-Mail : 1kalyandey@gmail.com

KALYAN DEY

B.Sc., BPT (WBUHS), BMCP (IICP-JU), MPT (Sports), MA (Yoga)

Consultant Physiotherapist, Yoga Teacher

Ex. Intern of Calcutta National Medical College & Hospital & National Institute for the Orthopaedically Handicapped

प्राकृतिक चिकित्सा वर्तमान काल के पर्यावरण में

प्राकृतिक उपचारओं के माध्यम से शरीर को निरोगी बना सकते हैं' ।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली चिकित्सा की एक रचनात्मक विधि है, जिसका लक्ष्य प्रकृति में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध तत्त्वों के उचित इस्तेमाल द्वारा रोग का मूल कारण समाप्त करना है। यह न केवल एक चिकित्सा पद्धति है बल्कि मानव शरीर में उपस्थित आंतरिक महत्त्वपूर्ण शक्तियों या प्राकृतिक तत्त्वों के अनुरूप एक जीवन–शैली है। यह जीवन कला तथा विज्ञान में एक सम्पूर्ण क्रांति है। इस प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्राकृतिक भोजन, विशेषकर ताजे फल तथा कच्ची व हल्की पकी सब्जियाँ विभिन्न रोगों के उपचार में निर्णायक भूमिका निभाती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा निर्धन व्यक्तियों एवं गरीब देशों के लिये विशेष रूप से वरदान है।

प्राकृतिक चिकित्सा और योग की प्रणाली एक समग्र विधा है, जिसमें रोगी को पूरी तरह से समझने की आवश्यकता होती है। इसलिए रोग के मूल कारण का पता लगाने के लिए निदान किया जाता है। परंपरागत रूप से नेचुरोपैथिक चिकित्सक चेहरे और शारीरिक विशेषताओं, आंखों की परितारिका, जिव्हा, नख, नाड़ी और रीढ़ के विश्लेषण का निरीक्षण करके सरल और प्रभावी प्राकृतिक निदान विधियों का उपयोग करते रहे हैं। इनमें से, आईरिस निदान और चेहरे का निदान मुख्य रूप से वर्तमान प्राकृतिक चिकित्सको द्वारा उपयोग किया जाता है।

सामान्य प्रकार से, प्राक्रतिक चिकित्सा की प्रणाली रोग के निदान के लिए चार प्रमुख उपकरणों का उपयोग करती है :–

1. चेहरे का निदान,
2. कनीनका (आईरिस) निदान
3. आधुनिक निदान।
4. नाड़ी निदान

1. चेहरे का निदान :– चेहरे का निदान लुई कुहने द्वारा बनाया गया एक विज्ञान है जो शरीर की आंतरिक स्थितियों का पता लगाने के लिए इसकी बाहरी उपस्थिति का निदान करता है। यद्यपि चेहरे की अभिव्यक्ति का विज्ञान पूरे जीव के साथ स्वयं को चिंतित करता है, चेहरा न केवल मानसिक बल्कि आंतरिक शारीरिक प्रक्रिया प्रतिबिंब के लिए भी सबसे सरलता से परखा जाने वाला भाग है। शरीर की सामान्य आकृति और कार्यप्रणाली को रूप, रंग और गतिशीलता के आधार पर वर्णित किया गया है और असामान्य या रोगग्रस्त शरीर में भिन्नता होगी।

2. कनीनीका (आईरिस) निदान :– आईरिस निदान में एक व्यक्ति की समग्र स्वास्थ्य और जीवन शक्ति की समझ का विस्तार करने की क्षमता है, और यहां तक कि रोग प्रक्रियाओं की उत्पत्ति भी है। शरीर के लक्षण चिकित्सकीय स्थितियों का पता लगाने में

बहुत सहायक होते हैं जैसे कि अंगों की दुर्बलता, तंत्रिका संबंधी विकार, त्वचा विकार, मस्कुलोस्केलेटल विकार, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम विकार आदि।

3. आधुनिक निदान :– पारंपरिक विज्ञान के अतिरिक्त, एक प्राकृतिक चिकित्सक अपने निष्कर्षों को सूचीबद्ध करने के लिए आधुनिक चिकित्सा की सहायता भी लेता है। वे अपने अध्ययन के साथ आधुनिक नैदानिक विधियों में अच्छी तरह से प्रशिक्षित हैं। वे रोगी की वर्तमान चिकित्सा रिपोर्टों के साथ अपने निष्कर्षों की तुलना करते हैं और साथ ही साथ बीमारी से बचने के लिए जांच भी करते हैं।

इस प्रकार, नैदानिक उपकरणों के सम्मिश्रण के कारण विभिन्न रोगों के उपचार में प्राकृतिक चिकित्सा की प्रणाली अद्वितीय हो जाती है और इस प्रकार बिना किसी दुष्प्रभाव के एक कुशल रोगनिरोधी औषधि विधि दी जाती है या अपनाई जाती है।

4. नाड़ी निदान(पल्स डायज्नोसिस) :– एक्यूपंक्चर नाड़ी निदान (टीसीएम पारंपरिक चीनी चिकित्सा) परामर्श में चार प्रमुख आकलन में से एक है। पल्स डायग्नोसिस के माध्यम से हम शरीर के अंदर या अंग के बीच में या तीन स्थानों पर ऊर्जा के प्रवाह को निर्धारित करने के लिए पा सकते हैं, अर्थात्, दोनों कलाई, किसी व्यक्ति और किसी विशेष व्यक्ति की सामान्य स्वास्थ्य स्थिति अंग को पूरी तरह से पहचाना जा सकता है। एक्यूपंक्चर में नाड़ी शरीर में ऊर्जा प्रवाह के सम्बंध में ज्ञान देती है। 'क्यों–हम–और–हमारे–लोग–हो–जाते–हैं–रोगी–'

ध्यान रखें कि हमारी सभी इन्द्रियाँ मन' के सहयोग के बिना कुछ नहीं करती, यदि ऐसा लगे कि मन के बिना भी करती हैं तो वे कुछ भी नहीं कर रही होतीं। जब आप टी.वी. देख रहे होते हैं और आपका 'मन' अन्यत्र भटक रहा होता है तब टी.वी.में दिखाये गये प्रसंग को आप अक्षरशः नहीं बता सकते। विचार करें, जब आप पुस्तक के अक्षर आँखों से देखकर मौन होकर पढ़ रहे होते हैं किन्तु मन' कहीं अन्यत्र घूम रहा होता है तो उस समय तक का पुस्तक में लिखा विषय आपके पल्ले नहीं पड़ सकता। ....– रोग और आरोग्य में मन की गोष्ठी चल ही रही थी, कि एक महत्वपूर्ण प्रश्न आया ,कि, 'हम–रोगी–क्यों–होते–हैं?'

प्राकृतिक चिकित्सा में तीन विजातीय द्रव्य सिद्धान्त में कहा है कि

1. जीवनी शक्ति की कमी होना।

2. शरीर में स्थिति रक्त, लसीका द्रव्य तथा अन्य जीवनीय द्रव पदार्थ का संगठन असामान्य होना।

3. शरीर में विजातीय द्रव्य, शरीर के मृत पदार्थ और शरीर द्वारा ही उत्पादित विषों का एकत्र हो जाना।

अन्य लोकरीत अनुसारः

- किसी ने कहा जो समय से उपचार (दवाइयाँ) नहीं करते।
- किसी ने कहा कि रोगी के छुआछूत यानी संक्रमण से।

◈ किसी ने कहा रोग के कीटाणु हवा में उड़ते रहते हैं और वे अन्दर जाकर रोग उत्पन्न कर देते हैं।

◈ किसी ने कहा कि अलाभकारी खान–पान से।

◈ यहां, जो जिज्ञासा के मूल पर चिन्तन करके निकाला गया था। उसका सारांश निकलता था कि 'रोगी–होने–में–हमारे–स्वयं–के–कर्म–ही–कारण–होते–हैं' जिससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है और हम रोगी हो जाते हैं।

'रोगों–का–कारण

1. इन्द्रियों के विषय का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग

2. कर्मों का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग।

3. काल का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग।

चक्षुरिन्द्रिय–के–अतियोगादि–'

अति चकाचौंध वाले पदार्थों, सूर्य आदि को सीधी आँखों से अधिक देर तक देखते रहना नेत्रेन्द्रिय का अतियोग हुआ, प्रकाश आदि को बिल्कुल न देखना नेत्र इन्द्रिय का अयोग हुआ। आँखों से अत्यन्त सटे, अति महीन, अधिक दूर, उग्रस्वरूप, भयानक, अदभुत, द्वेषपूर्ण, घिनौने, विरूप विशेष रूप से डरावने रूपों को देखना नेत्र इन्द्रिय का मिथ्यायोग (दुरुपयोग) है।

'कर्णेन्द्रिय–के–अतियोगादि–'

बादलों का भयंकर गर्जन, नगाड़े या ऐसे कठोर शब्द जो कानों को कष्ट दें उन्हें सुनना और घमण्ड से तीव्रता से चिल्लाना कान के विषय का अतियोग हैं। कोई शब्द कदापि न सुनना श्रवणेन्द्रिय का अयोग है। कठोर शब्द, प्रियजन के विनाश से सम्बन्धित बात, हानिसूचक, मानसिक आघात, तिरस्कार, अपमान, भयभीत करने वाले शब्दों को सुनना श्रवणेन्द्रिय का मिथ्यायोग यानी दुरुपयोग है।

'नासेन्द्रिय–के–अतियोगादि'

अत्यन्त तीव्र, उग्र, नासास्राव कराने वाली, क्षोभ उत्पन्न करने वाली गन्धों का सूँघना घ्राणेन्द्रिय का अतियोग है। किसी भी गन्ध को अल्प भी न सूँघना उसका अयोग है। दुर्गन्धित, जिस गन्ध से द्वेष (Allergy) हो, सड़नयुक्त गन्ध, अपवित्र गन्ध, विषैली गन्ध या वायु को सूँघना, मृत शरीर से निकलने वाली गन्ध सूँघना, घ्राणेन्द्रिय का सर्वथा मिथ्यायोग यानी दुरुपयोग है।

'जिह्वेन्द्रिय–के–अतियोगादि'

प्रिय रसों (स्वादों) का अधिकाधिक सेवन उसका अतियोग है। किसी भी रस का स्वाद न लेना या कम मात्रा में लेना जिह्वेन्द्रिय का अयोग है।

आहार विधि में जिनका वर्णन किया गया है, जिस रस को जैसा ग्रहण करने का निर्देश दिया गया है, उसका ध्यान न रखकर अन्य रसों के साथ स्वादेन्द्रिय का संयोग करना

'मिथ्यायोग' यानी जिव्हा का दुरुपयोग है।

'त्वचा–इन्द्रिय–के–अतियोगाद'+अत्यन्त शीतल तथा अत्यन्त दाहक गरम द्रवों से स्नान करना, उबटन, मर्दन आदि का अधिक सेवन करना ऐसे ही स्पर्शेन्द्रिय का अधिक उपयोग इसका अतियोग है। अधिक शीतल जल में स्नान, डुबकी लगाना, खौलते या अधिक गर्म तेल की मर्दन करना त्वचा का अतियोग है। त्वचा से शीतल या गरम पदार्थों का क्रमपूर्वक सेवन न करना, ऊँच नीच स्थानों पर बैठने से होने वाले कष्ट, चोट का लगना, अशुद्ध, संक्रमित, दूषित पदार्थों, कृमि कीटों का स्पर्श, ये त्वचेन्द्रिय के मिथ्यायोग या दुरुपयोग हैं।

'मन–वाणी–कर्म–के–अतियोगादि–'

जो चेष्टायें की जाती हैं उन्हें 'कर्म' कहा जाता है। मन, वाणी और कर्म का अतियोग अयोग और मिथ्यायोग रोगजनक होता है।

'मन–के–अतियोगादि–'

डरना, शोकाकुल रहना, क्रोध करना, लोभ, मोह, मान (घमण्ड), ईर्ष्या, मिथ्यादर्शन (किसी को दुर्विचार से देखना या समझना) मन के मिथ्यायोग हैं।

'वाणी–के–अतियोग–'

चुगली करना, झूठ बोलना, असमय झगड़ा करना, अप्रिय भाषण, बिना किसी प्रसंग के बातचीत करना, कठोर वचनों को बोलना इत्यादि वाणी के मिथ्यायोग हैं।

'शरीर–के–अतियोग–'

वात, मूत्र, पुरीष (Stool) आदि के वेगों को रोकना, जो वेग उत्पन्न न हुये हों उन्हें उभाडना, या बलपूर्वक लाना, ऊबड़ खाबड़ रास्तों पर गिर जाना, अधिक चलना, गिर जाना, शरीर को टेढ़ा मेढ़ा रखना, शरीरावयवों को दूषित रखना, अंगों पर चोट या आघात पहुँचाना, अधिक मर्दन करवाना, प्राणवायु को देर तक रोकना और शरीर को किसी भी प्रकार का क्लेश या दुःख देना, ये शरीर के मिथ्यायोग हैं।

'ध्यान–रखें–'

किसी कार्य विशेष में अतिप्रवृत्ति होना ही अतियोग है।

–इनकी बिल्कुल प्रवृत्ति न होना अयोग है।

–दुरुपयोग करना मिथ्यायोग है।

इस प्रकार मन, वाणी, शरीर की चेष्टाओं का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग, बुद्धि यानी प्रज्ञा का अपराध अर्थात् असामाजिकता है। इसी को चरक ने अपने शब्दों में इस प्रकार कहा है कि बुद्धि, धैर्य और स्मृति (शून्यता) को नष्ट कर जब व्यक्ति असामाजिक कार्य करने लगता है, उसे 'प्रज्ञापराध–कहते–हैं'

यह शारीरिक और मानसिक सभी दोषों को असंतुलित कर देता है।' परिणामतः हम रोगी होने लगते हैं।

'अब हम रोगी हो रहे हैं क्योंकि....'

- अब हमने कच्चा खाना खाना छोड़ दिया है, इसलिये बीमार हो रहे हैं।
- अब हमने अकेलापन प्रारंभ कर दिया है, इसलिये रोगग्रस्त हो रहे हैं।
- अब हमने धूप लेना बँद कर दिया है, इसलिये हम रोगग्रस्त हो रहे हैं।
- अब हमने खाना खाने के बाद वज्रासन मे बैठना छोड़ दिया है, इसलिये रोगी हो रहे हैं।
- अब हमने खाना खाने के बाद गुड खाना छोड़ दिया है, इसलिये रोगी हो रहे हैं।
- अब हमने खाने के बीच में दबा कर पानी पीना शुरु कर दिया है, इसलिये रोगी हो रहे हैं।
- अब हमने खाना खाने के बाद 100 कदम चलना छोड़ दिया है, इसलिय हम रोगी हो रहे है।
- अब हम अपना भोजन तनाव के साथ या तनाव के बीच खा रहे हैं, इसलिये रोगी हो रहे हैं।
- अब हम खाना खाते समय बिना चबाए खाना निगल रहे है, इसलिये अस्वस्थ हो रहे हैं।
- अब हम डिप्रेशन मे ही जी रहे है, इसलिये रोगी हो रहे है।

– डॉ त्रिभुवन नाथ श्रीवास्तव,
पूर्व प्राचार्य, विनेकानंद योग प्राकृतिक चिकित्सा महाविद्यालय एवम् चिकित्सालय,
बाजोर, सीकर, राजस्थान।

Center Code : 007 **M. +91-0120-4210678, +91-9540953175**

हीरा निसर्गोपचार आश्रम (रजि.)

(Affiliated To Akhil Bhartiya Prakritik Chikitsa Prishad, 15 Rajghat, Delhi)

ADMISSION OPEN : SESSION DEC. 2023

C.E.N.Y CERTIFICATE COURSE IN ELEMENTARY NATUROPATHY & YOGA (FORMERLY PRAVESH) (6 MONTH) 10th Pass

C.N.Y.T ONE YEAR CERTIFICATE COURSE IN (1 YEARS) NATUROPATHY & YOGA TECHNIQUE (FORMERLY UPCHARAK) 10+2

D.N.Y.S DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCE (3 YEARS) 10+2

6 MONTHS INTERNSHIP

121, OLD GANDHI NAGAR, NEAR HARI MANDIR, GHAZIABAD

NAGPUR INSTITUTE OF YOGA & NATUROPATHY

शारीरिक. आत्मिक. सामाजिक

उन्नती के लिये

Admission Open

December / June

Last Date: September / March

Science of Yoga & Naturopathy of the Future

DNYS

(Diploma of Naturopathy and Yogic Sciences)

3½ Years Medical Diploma Program in Naturopathy and yoga

Affiliated to: Akhil Bhartiya Prakrutik Chikitsa Parishad 15, Rajghat Colony, New Delhi

Career Opportunities

भारत सरकार, आयुष मंत्रालय द्वारा १८ नोव्हेंबर प्राकृतिक चिकित्सा दिवस घोषित किया गया है।

- Naturopathy Physician / Consultant
- Doctor in MEDI-SPAs
- Yoga Consultant Therapist
- Stress Management Consultant
- Life Style Interventinist in various disciplines like Cardiology / Obesity / Fitness / Endocrinology etc.
- Corporate / Wellness Consultant

Successful DNYS Doctors May be entitled for Class 'B' Medical Practitioner Registration & can use the title 'Dr.'

Admission Procedure

Eligibility : ▪ 12th Pass

- Registered Practitioner 2nd year
- 1 Year Upcharak (CNYT) Course 10th Pass

योग-प्राकृतिक चिकित्सक प्रशिक्षण केन्द्र

Clinic Add.:
श्री योग प्राकृतिक चिकित्सालय
स्वस्थवृत विभाग
श्री आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं पक्वासा रूग्णालय
क्रिडा चौक, हनुमान नगर नागपूर-२४

योग-प्राकृतिक चिकित्सा तज्ञ

Dr. D.D. Shendre
M. 9373215728

Dr. Shubhangi Sahare
DNYS, BHMS
M. 9822225262

E-mail:dhanlal.shendre@gmail.com

आरोग्यतीर्थम

'नासै रोग हरै सब पीड़ा'

प्राकृतिक चिकित्सा, योग एवं आयुर्वेद उपचार एवं अनुसंधान संस्थान

निरोगधाम में उपलब्ध सुविधाएँ

- मिट्टी चिकित्सा।
- आग्निहोत्र (यज्ञ) चिकित्सा
- स्टीमबाथ चिकित्सा
- आहार परिवर्त्तन
- शिरोधारा
- वैज्ञानिक मालिश
- एक्युप्रेशर
- चुम्बक चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- नाड़ी परीक्षण
- उपवास चिकित्सा
- मनोरोग चिकित्सा

अनुभवी, योग्य एवं समर्पित चिकित्सकों, तकनीकी विशेषज्ञों की टीम जो शरीर में पूरी तरह कायाकल्प करने में सक्षम है। इस केन्द्र का संचालन डॉ. सतनाम सिंह जो आयुष की मानक डिग्री (B.N.Y.S.- B.H.U. वाराणसी एवं एन. आई.एन. पूणे से इंटरनसिप प्राप्त) द्वारा किया जा रहा है।

Transport facilities available on request

असाध्य व जटिल रोगों का ईलाज

Please be aware that mobile phones are NOT permitted in the Holistic Centre. Ensure that you do not bring your mobile with you.

- *Dr. Punita Jha*
  B.Y.N. (Rishikesh Uttarkhand)
  Dip. in Ayurvedic Panchkarm (Rajasthan)
- शिवचैतन्य
  P.G. Yoga & Holistic Health
- डॉ. सौरव कुमार झा
  M.B.B.S., P.M.C.H. Dhanbad

Panchakarma also avliable here. Panchakarma is the Comprehensive method of internal purification of the body by **Vaman, Virechan, Vasti, Nasya & Rakthamoskyhan**

Technical Support from Kerala Ayurveda Academy

☛ **YOGA THERAPY :-** Specific Yoga Techniques based in research data selected individually after detailed examination and through check-up. An integrated approach of **YOGA THERAPY** derived from Yoga texts is used.

पता : प्राणवती लेन, न्यू विक्रमशिला कॉलोनी, बरहपुरा
राम मंदिर के समीप, तिलकामांझी, भागलपुर (बिहार)
9939722507, 7070091168, 9431037504, 6393080282
e-mail : guruji.jha1@gmail.com

संत विनोबा भावे प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

प्राकृतिक निवास

NATUROPATHY HOSPITAL

बिलासपुर का प्रथम नेचुरोपेथी अस्पताल

मंगला-जोकी रोड, बिलासपुर (छ.ग.) 495001

- प्राकृतिक चिकित्सा
- आयुर्वेद परामर्श
- बहुआयामी योग
- आहार से आरोग्य
- पंचकर्म, षट-कर्म
- यज्ञ पैथी
- एक्यूप्रेशर
- अध्यात्म प्रेरणा

विशेषताऐं-

30% off for first 50 Participant

औषधीय वनस्पति, सुन्दर मनोरम प्राकृतिक परिवेश। सर्व सुविधायुक्त आवासीय व्यवस्था। मिलेट डाईट का प्रयोग। प्राकृतिक चिकित्सा, पंचकर्म एवं यौगिक प्रक्रिया के उपकरण। प्रशिक्षित अनुभवी चिकित्सकिय स्टॉफ।

प्रथम 50 प्रतिभागीयों को 30% की छूट

Detoxyfy Your Body Naturally With Yog Therapy, Naturopathy, Millets Diet Plan,Shat Karama, Panchkarma, Yagya Pathy, Aayurveda With Moral Motivation From National Awardee Reknown Yoga & Naturapathy Specialist

सम्पर्क करें : 8895967302, 9538395057

संचालिका
डॉ. गीता दीदी

मुख्य चिकित्सक
डॉ. हरिभाई आर्यन्

www.prakritikniwas.in
www.satyanand.in

INDIAN NATURE CURE PRACTITIONERS ASSOCIATION (INPA)

Auspicious occasion of

50TH YEARS

Celebration
Wish you
healthy and
wealthy life.

Dr. Muralidhar Meher

National Awardee Yog Trainer

ARYANS YOGA
Bolangir Odisha,

Mob. No. : 8895967301

md.mantu123@gmail.com

NATIONAL COLLEGE OF YOG & NATUROPATHY

Science of Yoga & Naturopathy of the Future

DNYS

Diploma of Naturopathy & Yogic Sciences

3 1/2 Years Medical Diploma in Program in Naturopathy & Yoga

Affiliated to : Akhil Bharatiya Prakrutik Chikitsa Parishad, 15, Rajghat Colony, New Delhi.

Successful DNYS doctors may be entitled for class B Medical Practitioner Registration and can use the title - Dr.

Admission Open
December / June

Admission Procedure :

Eligibility : 12th Pass
Registered Practitioner 2nd year
1 Year Upacharak (CNYT) Course -10th pass

योग-प्राकृतिक चिकित्सक निर्माण प्रशिक्षण केंद्र

Clinic Address :
महात्मा गांधी
निसर्गोपचार केंद्र,
डोलवली, ता. खालापूर,
जि. रायगड.

योग-प्राकृतिक चिकित्सा तज्ज्ञ
Dr. Omnath Mishra
Mob. : 9372423317
E-mail : mishraomnath9@gmail.com

प्रकृतिमोक्षं

– डा0 तपनकुमार भट्टाचार्य
संचालक–महायोगी श्री गोरक्षनाथ कायाकल्पस्थल
(योगसाधना व प्राकृतिक चिकित्सा, प्रचार केंद्र, पुरुलिया, पंखं)

'प्रकृतिममोक्षं', यह वाणी तथा सलाह सभी स्वास्थ्यार्थी मनुष्य के लिए आयुर्वेद ऋषि महामति चरक जी का एक अवष्य पालणीय सलाह है, समग्र विश्व का प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमीयों 'FOLLOW THE NATURE' आवाज उठाकर उस वाणी को ही मान्यता दे कर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रगति की ध्वजा को फहराकर आगे बढ़ रहे हैं। आज निसर्गोपचार पद्धति अर्थात् प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को उन्नति की उच्च शिखर में उठाने के लिए हमारे देष और विदेश के बहुत सारे आम और ख्यातिमान प्राकृतिक चिकित्सक तथा निसर्गोपचार पुजारियों को निःस्वार्थ, निरलस सेवा और देन है। इस संक्षिप्त लेख में उन सभी को नामोल्लेख और चर्चा संभव होगा नहीं फिर मैं उन सभी को मेरा पूर्ण प्राकृतिक विनम्र श्रद्धांजली ज्ञापन करके ऐसा कुछ भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक ख्यातिमान स्वनामधन्य मनीषियों को नामोल्लेख और चर्चा करूंगा जिनको मैंने, देखा, नहीं तो पत्राचार द्वारा संयोग करने का सलाह लेने का सौभाग्य हुआ था, उनमें से प्रधान मनीषि जो हैं उनका नाम कोलकाता का डा. धर्मचन्द सरावगी जी, उन्होनें मुझे प्राकृतिक चिकित्सा जगत का राह दिखाया था, एक सेठ व्यवसायी होते हुए भी डा. धर्मचन्द्र जो सदा–सर्वदा प्राकृतिक चिकित्सा का कामकाज प्रचार–प्रसार में व्यस्त रहते थे। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के संस्थापक, संरक्षक, सदस्य एवं 'स्वस्थ जीवन' मासिक पत्रिका के आदि सम्पादक के रूप में उनको हमेशा स्मरण किया जाता रहेगा, आपने प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापीठ, प्राकृतिक चिकित्सालयों और बहुत सारे प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों के लिए विपुल आर्थिक सहयोग दिए थे, उनके साथ मेरा परिचय होने एक छोटा सा घटना मैं यहां उल्लेख करूंगा। मैं, सन 1965 में, कोलकाता विद्यासागर सांध्व कालेज में ग्रेजुएशन करने के लिए पढ़ाई शुरू करने का साथ–साथ कोलकाता राजाबाजार स्थित बंगाल सोशल सार्विस लीग की एक कोर्स में भी ट्रेनी लेना और पढ़ाई शुरू किया था, उस कोर्स की नाम था SOCIAL EDUCATION TEG (समाज शिक्षा प्रशिक्षण) कोर्स, एक साल उस कोर्स में गाँव गाँव में, हर कस्बे में, आम आदमी, विशेषकर अनपढ़ आदमियों को 'लबाक पद्धति' द्वारा कम समय में कार्यकारी साक्षर–ज्ञान सम्पन्न स्वावलंबी व्यक्ति बनाकर उन्हें समाज शिक्षा दिया था। अर्थात् अपना परिच्छन्नता, घर का, गाँव–कस्बे के परिच्छन्नता सिखाने के साथ–साथ गलत आहार, विहार, आचार और विचार को भी संशोधन करके सही जीवनशैली को अनुपालन अभ्यास कराया था। प्राकृतिक चिकित्सा का स्वास्थ्य जागरूकता अनुष्ठानों में तो हम गाँव–गाँव में, हर कस्बे में. यही सिखाते हैं। सही प्राकृतिक चिकित्सा

वही है, जिसमें मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश आदि तत्व द्वारा उपचार चिकित्सा के साथ–साथ स्वास्थ्यार्थीयों को गलत जीवनशैली सुधार के, सही और स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली अपनाना सिखाया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा असल में हैं दीर्घायुयुक्त स्वस्थ एवं आनंदमय जीवन बिताने की एक कला, उपर्युक्त समाज शिक्षा शिक्षक का प्रशिक्षण को मै जीवन–शैली विज्ञान (LIFE STYLE SCIENCE) या प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा का पहला कदम बोल सकता हूँ।

1968 में, कोलकाता का धरमतला की सिधो–कान्हो डहर के फुटपाथ से चलते. समय 'एक्मे' नाम की एक फर्नीचर की दुकान मेरा नजर मे आया था, उस फर्नीचर दुकान में दो 'शो केस', दरवाजे के दो किनारे पे थे। जिसमें बहुत सारे हिंदी, बंगला और अंग्रेजी पुस्तक और मैगजिन सजाकर, रखा था, मैं एकदिन देखा कि उन शो केसो में आरोग्य, ''स्वस्थ्य जीवन'' परिषद् प्रभा के नाम से कुछ हिन्दी मैगजीनों के साथ एक बंगला मैगजीन प्राकृतिक चिकित्सा भी सजाकर रखे गए थे। स्वनामधन्य प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक तथा प्राकृतिक चिकित्सा साहित्यकार डा0 कुलरंजन मुखर्जी जी का बहुत सारे हिन्दी, बंगला और अंग्रजी भाषा का पुस्तकों से भी उस शो केसों सजाए रखे गए थे।

एक–दो दिन बाद बाद में ही उस फुटपाथ होकर मेरा आना जाना चलता रहता था तो, एकदिन मैं उस एकमे, नाम की फर्नीचर दुकान में घुसकर उन शोकेसो के मैगजिनों और पुस्तकों के विषय में पूछताछ किया और उस दुकान का कर्मचारी मुझे दुकान के मालिक के पास ले गया, मैने देखा कि भव्य–सुदर्शन शरीर का एक व्यक्ति दुकान मालिक का कुर्सी पर बैठ रहे हैं। उनसे कुछ बातचीत हुआ। कुछ मैगजीने और पुस्तकें भी खरीद कर लिया। ऐसा ही, कुछ दिनों के अन्तर मैं उस दुकान से बहुत सारे मैगजीनें और पुस्तकें खरीद कर लिया था, उस दुकान के मालिक एकदिन मुझे उनके पास बुलाकर कुर्सी पर बैठाया और पुछा ''क्या बेटा तुम कहाँ रहते हो? क्या तुम प्राकृतिक चिकित्सा में आग्रही हो? मैंने देखा कि तुम प्राकृतिक चिकित्सा का मैगजीनें और पुस्तकें ही खरीद करते हो'' मैं उनका सभी प्रश्न का उत्तर दे कर बताया कि मैं इस पांच उपचारिक विज्ञान में बहुत आग्रही हैं। उन भव्य सुदर्शन महाशय का परिचय भी मिला था मुझे उस दिन वो थे डॉ. सेठ धर्मचन्द्र सरावगी जी, उनका सलाहानुसार मैं एक दिन पहुँच गया दक्षिणी कोलकाता की कालीघाट स्थित प्राकृतिक चिकित्सालय में, वहां बंगाल नैचुरोपैथिक एसोसिएशन की कार्यालय भी थे। स्वर्गतः प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा. कुलरंजन मुखर्जी प्रतिष्ठित उस चिकित्सालय तथा प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षण प्रतिष्ठान का तत्कालीन कर्णधार थे उनका भाँजी–दामाद और मेरा प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा का पहला गुरुदेव डा. नीलकांत चक्रवर्ती जी वहाँ पर मेरा नैचुरापैथी को तात्विक और व्यवहारिक ज्ञान मिला, गुरुपत्नी डा0 श्रीमती विमा चक्रवर्ती जी, डा. कुलरंजन बाबु को भांजी थी, उनसे भी मैंने बहुत कुछ सीखा, 1970 से 1978 साल तक मैं वहाँ पर ही प्राकृतिक चिकित्सा का काम काज का व्यवहारिक ज्ञान सीखने के लिए आना

जाना नियमित रूप से कर रहा था बैंगल नैचुरोपैथिक एसोसिएषन परिचालित DNT कोर्स समाप्त करके परीक्षा भी पास किया। डा0 नीलकान्त जी मुझे अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद का आजीवन सदस्य बनाया, अभी मैं पश्चिमी बंगाल प्रान्तीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद का सभापति हूँ उपर्युक्त प्राकृतिक चिकित्सा मैगजीनें पढ़कर और आग्रही बनकर मैं गाँधी नैशनल एकाडेमी ऑफ नैचुरोपैथी की आजीवन सदस्य भी बना। आरोग्य मैगजीन और प्राकृतिक जीवन मैगजीनों का ग्राहक बनकर मैं गोरखपुर का आरोग्य मंदिर की संचालक–संस्थापक डा0 विठ्ठलदास मोदी जी से संपर्क स्थापन करके 'मासिक आरोग्य' प्राकृतिक चिकित्सा पत्रिका का ग्राहक बना। सन 1977 से उ0प्र0 लखनऊ स्थित 'आरोग्य निकेतन' प्राकृतिक चिकित्सा प्रतिश्ठान के साथ पत्राचार संपर्क स्थापन किया। उस संस्थान के संस्थापक संचालक महान और स्वनामधन्य प्राकृतिक चिकित्सक डा0 दिलकश जी (डा0 खुशीराम शर्मा) से संपर्क स्थापन किया एवं वहाँ का प्राकृतिक चिकित्सा मैगजीन 'प्राकृतिक जीवन' का नियमित ग्राहक बना, उस 'प्राकृतिक जीवन' पत्रिका में भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ का सभी कुछ रिपोर्ट समय–समय पर निकलता था। उस मैगजीन से मुझे भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा संघ (INPA) का तत्कालीन संचालक डा0 योगेन्द्रनाथ मिश्र जी का तथा इनपा का बहुत सारे जानकारियां भी मिला था, मेरा प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा का दूसरा गुरुदेव तथा प्रशिक्षक के रूप में डा0 योगेन्द्रनाथ मिश्र जी मुझे बहुत कुछ सिखाया और साथ–साथ प्राकृतिक चिकित्सा का कुछ डिप्लोमा पत्राचार द्वारा पढ़ने का व्यवस्था भी कर दिया। मुझ पर उनका आशीर्वाद सदा स्मरणयोग्य है। 1975 में मैं इनपा का प्रोविजनल चिकित्सक सदस्य बना था और 2002 साल में इनपा का आजीवन सदस्य बना, सन् 2002 का 27 और 28 जनवरी, महाराष्ट्र प्रदेश की धुले निसगोपचार केंद्र में स्व. प्राकृतिक चिकित्सक एवं इनपा का उस समय का राष्ट्रीय अध्यक्ष डा0 देवेन्द्रनाथ वर्मा जी और उनके धर्मपत्नी स्व. डॉ0 शैलकुमारी वर्मा जी की प्रथम स्मृति में आयोजित भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (INPA) का 11 वां तथा महाराष्ट्र प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् का 13वाँ संयुक्त अधिवेशन में मैं एक आमंत्रित मार्गदर्शनकारी निसर्गोपचार तज्ञ वक्ता के रूप में हाजिर रहकर प्राकृतिक चिकित्सा विषयक अपना भाषण पेश किया था और मुझे बहुत आनंदजनक सत्कार भी मिला था। उस सम्मेलन में इनपा की सेक्रेटरी जनरल के रूप में उपस्थित स्व0 योगेन्द्रनाथ मिश्र जी की धर्मपत्नी डा0 श्रीमती सुशीला देवी जी मुझे बहुत सहायता और सराहना की थी। उस संयुक्त अधिवेशन में भारत का जाने माने दिकपाल प्राकृतिक चिकित्सक निसर्गोपचार तज्ञ मार्गदर्शक वक्ता के रुप में योगदान दिए थे, उनमें से उल्लेखनीय हैं, वर्धा का डा0 व्ही0एन0 माउस्कर, दिल्ली का डा0 एस0एन0 पांडे, डा0 सुशीला देवी मिश्र, रायपुर का डा0 ए0एस0 गुरुगोस्वामी, रांची का डा0 अजयकुमार वर्मा, मुंबई का डा0 कुमुद जोशी, हिमाचल प्रदेश का कर्नल डा0 एम0जि0 शर्मा प्रभृति। उन गुणी दिकपाल प्राकृतिक चिकित्सा तज्ञों के साथ परिचित होना, कुछ दिन

रहना, खाना और नैचुरोपैथी प्रचार–प्रसार के विषय पर चर्चा करना एक अलग सा अनुभव था मुझ जैसे प्राकृतिक चिकित्सक के लिए।

डॉ0 विठ्ठलदास मोदी जी के साथ मेरा पत्राचार द्वारा संपर्क हुआ था। गोरखपुर स्कूल ऑफ नैचाराल थेरापिडटिक और प्राकृतिक चिकित्साप्रेमी संस्थान संपार्कित सभी जानकारीयाँ उनसे ही लिया था। लेकिन उनसे पाठ लेकर NDYD की डिप्लोमा करने का सौभाग्य मेरा नहीं हुआ था, उनको देहांत होने के कुछ दिन बाद ही मैने गोरखपुर पहुँच कर उनका सुयोग्य सुपुत्र डा0 विमल कुमार मोदी जी का तत्वावधान एवं ठोस तात्विक व व्यवहारिक प्रशिक्षण लेकर NDYD (Gorakhpur) डिप्लोमा प्राप्त किया था, देश–विदेश के बहुत सारे उच्चशिक्षित प्रशिक्षणार्थी मेरा सहपाठी थे, 2005 साल में, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN), पुने में भारत सरकार का आयुष दफ्तर व्यवस्थित अनुभवी प्राकृतिक चिकिसकों के साथ ओरिएंटेशन प्रशिक्षण लेते समय बहुत सारे जाने माने अनुभवी ज्ञानी प्रशिक्षणार्थी और प्रशिक्षकों के साथ मिलने का और एक साथ कुछ दिनों रहने का सुयोग और सौभाग्य मिला था। उनमें से उल्लेखनीय है डा0 विजय गोयल जी. दिल्ली, डा. सुखनंदन जैन–कुरुक्षेत्र, डा0 बी. टी. चिदानंद मूर्ति जी, डा0 हेमलता मूर्ति जी प्रभूति। गांधी नैशनल अकादमी ऑफ नैचुरोपैथी को पुरी, गुलबर्गा, शिलिगुड़ी पालाक्काड और तारेपल्लीगुरम् अधिवेशनों में मिला था और परिचित हुआ था डा0 सच्चिदानन्दजी, डा0 लक्ष्मीदास जी, डा0 जेकव वरकरचार जी, डा0 गौरीशंकर मिश्र जी प्रभूति जाने माने प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञानी चिन्तानायकों के साथ, मेरा शुभाकांखी एक सज्जन के साथ मेरा पहला परिचय हुआ ''इनपा''– साकेत (दिल्ली) संमेलन में, वह है डा0 प्रबोधराज चन्दोल जी जो इस समय इनपा के महामंत्री है। परिचित–अपरिचित सभी प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमीयों को मेरा अकृतिम प्राकृतिक अभिनंदन ज्ञापन करता हूँ और यह अनुरोध करता हूँ कि – आवाज उठाए–चले प्रकृति की ओर''।

◈◈◈

Dr. Basudeb Dey

D.Y.N.(Shiv. Ashram),
International certificate of Yoga teacher
(BSY,Munger),D.

BACHELOR DEGREE IN PHYSIOTHERAPY (CSJM UNIV.)
& DIPLOMA IN PHYSIO.& REHAB.(RCI)
YOGA TEACHER AT IRIM, ANDUL.

Regd. Under Ministry of Ayush,Govt.of W.B. & Rehab.council,Govt of India.

Address: 10/B, Bishalaxmi Tala Road
Behala Parnasree Kolkata-60 West Bengal

प्रणव साधना

भगवान श्रीकृष्ण आठवें अध्याय में अर्जुन को ध्यान की एक ओर विधि बताते हैं, जिसे हमारे शास्त्रों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है, जिसकी व्याख्या वेदों, उपनिषदों और स्मृतियों में भी की गई है। इस विधि का नाम है प्रणव ध्यान । श्रीकृष्ण कहते हैं–

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम्।। 8.12।।
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम।। 8.13 ।।

सब इन्द्रियों के दरवाजों को बन्द करके और मन को हृदय में स्थिर करके, फिर मन के द्वारा प्राण को मस्तिष्क में स्थापित करके, योगधारणा में स्थित होकर जो पुरुष ॐ इस एक अक्षर रूप ब्रह्म का उच्चारण करते हुए और मुझ निर्गुण ब्रह्म का चिन्तन करते हुए शरीर का त्याग करता है, वह पुरुष परमगति को प्राप्त होता है।

यहाँ पर भगवान कहते हैं कि सबसे पहले इन्द्रियों के सभी दरवाजों को बन्द कर दो। इसका मतलब यह कि इन्द्रियों द्वारा प्रेषित कोई भी जानकारी तुम्हारे मन को विचलित न करे फिर मन को हृदय में स्थित कर दो। इस शरीर में भगवान का वास कहाँ होता हैं? श्वेताश्वतर उपनिषद् में कहा गया है–

अंगुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तरात्मा सदा जनानां हृदये संनिविष्टः ।

अर्थात् हृदय में अंगूठे के नाप के बराबर ईष्वर की अनुभूति छिपी रहती है। वही हमारी अन्तरात्मा है। इसलिए हृदय में अपने मन को स्थित करो। जब हृदय स्थित ईष्वर के रूप में तुम्हारा मन एकाग्र हो जाता है, तब प्राणों को ऊर्ध्वगामी बनाकर अपने मस्तिष्क में स्थापित करो और प्रणव का, ॐ मंत्र का उचारण करो।

यहाँ पर अब भगवान प्रत्याहार, प्राणायाम या मंत्र जप नहीं, ध्यान की अवस्था और अभ्यास समझा रहे हैं। अपने आप को संसार से एकदम अलग कर दो। इन्द्रियों से कोई भी सम्प्रेषण न हो। यह मानकर चलो कि न तो मैं शरीर हूँ और न ही शरीर से जुड़ा कोई अनुभव। अपने आप से कहो, ''मैं मन भी नहीं हूँ और न मन से जुड़ा हुआ कोई अनुभव हूँ।'' इस तरह अपनी मानसिक सजगता का शरीर और मन के व्यवहारों से सम्बन्ध–विच्छेद कर दो और हृदय में परमेश्वर की धारणा करते हुए, ॐ मंत्र का जप करो। अगर ऐसा करते हुए शरीर का, प्राणों का त्याग भी हो जाता है, तो भी मनुष्य परमगति को प्राप्त करता है।

प्रणव का एक और रूप उदगीत के रूप में हम लोग जानते हैं। एक बात ध्यान देने की है Yogik Glossary (योग वाङमय) में हमारे ऋषि–महर्षि शब्द का उदबोधन उसके क्रियात्मक पक्ष के अनुसार करते थे। बहुत लोगों में भ्रांति है कि प्रणव और उदगीत एक है जबकि योग साधना कि गहराई में उतरने पर समझ आयेगा कि कब ॐ साधना प्रणव है और अब वह

उदगीत में परिणत हुआ। हम इसे दूसरे रूप से और समझ सकते हैं। अक्सर प्रबुद्ध जन भी यह गलत समझते हैं कि अनुलोम–विलोम एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम एक है। जबकि एक भी शास्त्रीय योग की प्रामाणिक पुस्तक में अनुलोम विलोम नाम का प्राणायाम नहीं है। नाड़ी शोधन की शुरुआत अनुलोम–विलोम (Alternate Breathing) की तरह करते हैं। योग एवं व्यायाम में बहुत अंतर है। कृपया योग विद्या को नटविद्या होने से बचाने की कोशिश करें।

– हरी ॐ तत्सत

प्रभात झा "शिवचैतन्य"
M-No–9431037504

S.K.S. PRAKRITIK CHIKITSA KENDRA & INSTITUTE

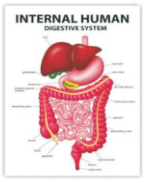
50th ANNIVERSARY

H-149, Old Gupta Colony, Near Hari Om Caterers,
Main Road Kalyan Vihar, Delhi-110009.
Phone : 9315289252, 9868985181, 6006698184, 01135907668

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र सहित जम्मू एवं कश्मीर में लोगों तक पहुँचाने में बहुत ही इसकी पहचान बनाने में अत्यंत

में वह नाम जिसनें दिल्ली प्राकृतिक चिकित्सा को आम लगन और मेहनत करके अविस्मर्णीय भूमिका निभाई।

Dr. Subhash Kumar Saxena
M.D. Acupressure, DNYS, DY. Ayurved pharmacy,
Dy. in Acupuncture and Naturopathy (DSS)



हमारे यहाँ प्राकृतिक पद्धति एवं योगिको मिट्टी, पानी, भाप, जल–सूत्र नेति, वैज्ञानिक ढ़ंग से मसाज, कपिंग थेरेपी, एक्युप्रेशर, भाप–स्नान, एवं अनेक प्रकार की वस्तियों को प्रयोग कर बिना किसी दवा–गोली के डिस्क, स्याटिका, अस्थमा, कमर दर्द, घुटने की तकलीफों, सर्वाइकल पेन, चमड़ी के रोगों, कब्ज़, गैस, जलन, दमा, नजला आदि का सफल इलाज किया जाता है।

** विशेष **

हमारे यहाँ प्राकृतिक विकित्सा से संबंधित सभी प्रकार के कोर्स, डिप्लोमा एवं प्राकृतिक विकित्सा सिखलाने की संपूर्ण व्यवस्था उपलब्ध है।

'वायु तत्व, प्राण एवं प्राणायाम'

– डॉ. हरिभाई आर्यन"हरिबन्धु"
(योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ)

सृष्टि की संरचना जिन पांच तत्वों से हुई है उनमें वायु तत्व की भूमिका की आभास सर्व विदित है। सृष्टि के कण एवं पंचतत्व (अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी, जल) का समाहर से हमारे पिंड का निर्माण हुई है। पिंड में प्राण हो तो सजीव एवं निष्प्राण हो तो निर्जीव शव बन जाता है। और पंचतत्व में वायुतत्व को ही प्राण का स्वरूप माना जाता है जो सजीव–निर्जीव दोनो मे विद्यमान होकर उद्देश्य पूर्ति करती है।

जहॉ अन्य सभी तत्व जैसे – पृथ्वी, जल, अग्नि, आदि प्रत्यक्ष रूप से दृश्यमान होकर क्रियाशील होते है वहॉ वायु तत्व स्वयं को अदृश्य पर प्रभावी ढ़ंग से कर्तव्य निष्पादन करती है। हमारे प्रत्यक्षानुभव है कि आँख बंदकर (अंधा) मुंह बंदकर (मूक) कान बंदकर या लंगडाते हुए भी जीवित रह सकते है परन्तु शरीर में ऊर्जा एवं अंग संचालन कर्म निष्पादन के लिए वायु का एक पल का बंद होना खतरनाक साबित हो जाती है। इस विचार से यह सिद्ध होता है कि जीवन धारण, धर्म–कर्म संपादन के लिए प्राण व वायु का ज्ञान–कर्म–उपासना अत्यंत आवश्यक तथा उपयोगी है।

चुंकि वायु तत्व प्राणी जगत के श्वास प्रश्वास से गहरा संबंध रखता है एवं सर्व सुलभ है इसे साधना कर निरोग उपाय धारण करना सहज साध्य है। संज्ञान हो कि प्राण वायु से भी सूक्ष्म तत्व है। इस सूक्ष्म तत्व को समझना प्रयोग में लाना या वायु चिकित्सा का प्रमुख संसाधन प्रक्रिया प्राणायाम है।

प्राण वायु का स्वरूप है। जो शरीर में पंचप्राण के रूप में विद्यमान है तथा आयाम का अर्थ विस्तार या नियंत्रण करना है। अतः प्राणायाम प्रक्रिया वह श्रृंखला है जिसमें शरीर की प्राणशक्ति का उर्ध्वरेता, वृद्धि, विशेष क्षेत्र–अभिप्राय में संचालित करना है। इस प्राणायाम प्रक्रिया का अंतिम लक्ष्य शरीर में प्रवाहित प्राण तत्व को नियंत्रण करना। प्राणायाम से शारीरिक लाभ तो होती ही है परंतु इससे ऑक्सीजन प्रदाता क्रिया न सोचकर आत्मोन्नती का प्रयोग सोचना चाहिए। सूक्ष्मरूप में प्राणायाम के अभ्यास श्वसन क्रिया से प्राणमय कोष के सभी नाड़ियॉ, प्रवाहिका और प्राण की प्रवाह में असर डालता है। फलतः नाड़ी का शुद्धिकरण होकर भौतिक तथा मानसिक स्थिरता प्राप्त होता है। कुंभक अर्थात श्वास को रोकने से प्राण पर नियंत्रण आता है तथा मन पर अधिकार प्राप्त होकर योगी होने का द्वार खुल जाती है।

प्राणायाम की मुख्य क्रिया :

1. पूरक–वायु को अन्दर लेना– (नाक से शरीर के अंदर तक वायु लेना (नाशाछिद्र, गला, छाती तक)

2. कुम्भक–वायु को पेट के अंदर या बाहर रोकना।

3. रेचक–वायु को बाहर छोड़ना।

शरीर में पंच प्राण–अवस्थन और उनके कार्य :

हमारे शरीर के अंदर पैर से मस्तिष्क तक व्याप्त वायु (प्राण) को मुख्यतः पांच भागो में बांटा गया है। अर्थात् हमारे शरीर के अंदर वायु या प्राणतत्व पांच प्रकार में रहता है।

प्राण–शरीर में कण्ठ से हृदय तक जो वायु काम करता है उसे प्राण तत्व कहा जाता है।

कार्य : यह प्राण नासिका से हृदय तक व्याप्त श्वासनली, खाद्यनली, कण्ठ, स्वरतंत्र, श्वसन तंत्र, फेफड़ा आदि यंत्र का कार्य क्षमता बढ़ाने के साथ –साथ ऊर्जा पैदा करता है।

अपान–नाभि से नीचे मूलाधार चक्र तक व्याप्त प्राणवायु को अपान कहते है।

कार्य : दस्त, पेशाब, आर्तव, शक्र, वीर्य पतन, अधोवायु, मासिक ऋतुचक्र, गर्भ निःसारण आदि कार्य इस वायुतत्व से संपादित होती है।

उदान :–कण्ठ से मस्तक तक व्याप्त प्राणवायु को उदान कहते है।

कार्य : नेत्र, नासिका, मुख गह्वर, कर्ण, रोग निवारण तथा मुखमण्डल की सम्पूर्ण आभा बढ़ाने वाली और ऊर्जा पैदा करने वाली है। मस्तिष्क में जो पिट्टुयुटारी तथा पिनियल ग्रंथि की कार्य क्षमता बढ़ाता है।

समान–हृदय से नाभि तक व्याप्त हवा को समान कहा जाता है।

कार्य : लीवर (यकृत) अमाशय, तिल्ली, अग्नाशय के साथ सम्पूर्ण पाचन तंत्र को नियंत्रित करके पाचन शक्ति को बढ़ाती है।

व्यान–यह सम्पूर्ण शरीर में परिव्याप्त होता है।

कार्य : यह वायु शरीर की सभी अंगों के कार्य क्षमता को बढ़ाकर नियमित तथा नियंत्रित करता है। सभी अंगों, मांसपेशी तंत्र, जोड़, नब्जों के कार्यशैली में असर डालकर ऊर्जा, शक्ति तथा बल इस 'व्यान प्राण'ही संपादन करता है।

ये पंचप्राण के अलावा शरीर में 'देवदत्त', 'नाग', 'कुर्म', 'कृकल', 'धनंजय', नाम से पांच उपप्राण है। जो क्रमशः छिंकना, आंख के पलके गिराना, खुजलाना, हकलाना आदि क्रियाओं का संचालन करते हैं। संज्ञान हो कि वायु तत्व को प्राणायाम द्वारा नियंत्रीत कर स्व–शरीर को निरोग रख सकते है तथा मन शांत एवं आत्मोन्नति का पट खोल सकते है।

इन प्राणों का कार्य प्राणमय कोष के साथ संबंधित है। प्राणायाम क्रिया इस प्राण और प्राणमय कोष को स्वस्थ और निरोग रखने का प्रमुख कार्य करता है। इसीलिए प्राणायाम की महत्व सर्वाधिक है।

प्राण का मुख्य द्वार नासिका है। यह नासापूट के जरिए आनाजाना करता है। श्वास–प्रश्वास जीवन तथा प्राणायाम का आधार है। श्वास–प्रश्वास रूपी रस्सी के सहारे इन 'मन' देहगत आन्तरिक जगद् में प्रवेश करके साधक को वहाँ का दिव्य गुण तत्व का अनुभव कराना इस उद्देश्य से ही प्राणायामविधि की खोज हमारे पूर्वज ऋषि–मुनियों ने की

थी।

योग दर्शन के अनुसार 'तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदःप्राणायामः' (यो. द. 2/49) अर्थात आसन में सिद्धि प्राप्ति होने के बाद श्वास प्रश्वास के गति को लय बद्ध करना ही प्राणायाम है। जो वायु अंदर को प्रवेश करता है उसे श्वास और जो वायु बाहर निकलता है उसे प्रश्वास कहा जाता है। इसको यौगिक भाषा में क्रमशः 'पूरक' और 'रेचक' तथा श्वास को रूकावट विधि को कुम्भक कहा जाता है। प्रायायाम विधि श्वास प्रश्वास लेना छोड़ना तक सीमित नहीं बल्कि यह वायु से प्राणशक्ति को जीवन में संचालित करने का आसान सरल माध्यम के साथ ईश्वर के साथ जुड़ जाने का विधान है।

– मुख्यचिकित्सक,
संत विनोवा भावे प्राकषतिक
चिकित्सा शिक्षा संस्थान
बिलासपुर (छ.ग.)
ओड़िसा राज्य प्रभारी एवं राष्ट्रीय कार्य कारिणी सदस्य
भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संग (INPA)
मो. – 8895967302

◈◈◈

DR SANJAY SRIVASTAVA
H.O.D, Naturopathy & Yoga

Hiims Shuddhi Gram Meerut
Bsc (Medical), NDDY, M.D.
Naturopathy (Gold Medallist),
SUJOK , Certificate in YOGA,
RH-ME Expert , EPM (NICE) Expert
Mob.: 9041081172
E-mail : nutrioveda@gmail.com

Dr Kavita Srivastava
H.O.D, Diet & Nutrition Hiims
Dera Bassi Punjab
Mob.: 7814127464
E-mail : info.nblife@gmail.com

स्वास्थ्य रक्षा के सात सूत्र

मूललेख : डॉ. गौरांग चरण राउत
(वरिष्ठ प्रा. चिकित्सक, ओड़िसा)

संपूर्ण जीवन यात्रा में सभी लोग स्वस्थ–समर्थ एवं निरोग रहना चाहते है। शरीर के प्रमुख अंग–प्रत्यंग–क्रियाकलाप कार्यक्षम रहने से वाह्य एवं अभ्यंतरिण रोग प्रतिरोधक शक्ति बनी रहने के साथ जीवनी शक्ति भी प्रभावित होती है। इसीलिए स्वास्थ्य रक्षा के हर–एक पद्धति में प्रतिशेध मूलक व्यवस्था को महत्व दिया गया है। इसके आधार पर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा–विज्ञान शारीरीक, मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर बिना कोई दवाई के प्राकृतिक जीवनशैली के जरिए स्वस्थ रहने का विज्ञान सम्मत पथ प्रदर्शित कर रहा है। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन एवं स्वस्थ विचार स्वस्थ समाज का दौतक है। अहिंसक एवं यौगिक आधार, स्वास्थ्य रक्षा की सात सूत्र को इस लेख में स्थान दिया गया। जाति के जनक महात्मा गांधी जी ने रचनात्मक कार्यक्रम के माध्यम से योग एवं प्रा. चिकित्सा को विशेष स्थान दिया है।

सुखमय निद्रा–दैनन्दीन जीवन में एक अपरिहार्य आवश्यकता है। कोप उत्तरित शरीर के चयापचय, क्षतिपूर्ति प्रक्रिया हेतु उम्र अनुपात में उपयुक्त समय निद्रा द्वारा तन–मन प्रफुल्ल होकर रोगप्रतिरोधक क्षमता में अभी वृद्धि होती है। शीशु एवं वृद्ध को छोड़ सभी उम्र के व्यक्तियों को रात्रिकाल 6 से 7 घंटा गहरा नींद लेना अत्यंत लाभदायक है। शारीरिक श्रम, स्वल्पाहार योगासन–प्राणायाम, योगनीद्रा, चिन्तामुक्त आदि का अभ्यास सुखद गहरा एवं स्वभाविक नींद लाने में सहायक होते है। स्वभाविक नींद को इसीलिए शरीर की जीवनी शक्ति भी मानी जाती है।

सूर्यकिरण–संपर्क से शरीर के अनेक उपकार होती है। विटामीन डी के कारण से चर्म रोग नहीं होते। तापमान संतुलन के द्वारा रक्त संचालन, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) का समन होता है। प्रातः सायं के समय का सूर्य किरणे इसके लिए सर्वोत्तम है। सूर्य किरण में न आने से शरीर में कफ दोष वृद्धि के साथ कई बीमारी पनपते है।

विशुद्ध पानीय जल–का सेवन समग्र शरीर को परिस्कृत रखने में अत्यंत उपादेय है। 80% प्रतिशत रोग के कारण दूषित जल होता है। उषापान (प्रातः काल का जल सेवन) को छोड़कर एक प्राप्त वयस्क व्यक्ति दैनिक सर्वनीम्न 3 लीटर पानी पीना चाहिए। दिनभर में प्रत्येक भोजन के मध्यवर्ति समय में थोड़ा–थोड़ा पानी पीना शरीर के पानीय भाग समान रखने के साथ–साथ निष्क्रमण प्रणाली को क्रियान्वित भी करती है। इसीलिए तो कहावत भी है कि एक गुणा खाद्य, द्वि गुणा पानी, तिन गुणा हॅसी, चार गुणा कर्म।

विशुद्ध वायु–स्वास्थ्य के लिए प्रमुख उपादान है। इस के द्वारा प्राण, स्वसन तंत्र प्रभावित होकर अन्य सभी अंगों को प्रभावित करता है। प्रातः भ्रमण, प्राणायाम, स्वाश–प्रस्वाश, व्यायाम, योग, अभ्यास द्वारा शुद्ध प्राण वायु का आहरण भली भांति होती है। नियंत्रित

श्वास–प्रस्वाश जीवनी शक्ति को उद्धीपीत करती है।

सात्विक आहार–दीर्घ–निरामय जीवन का मूल आधार है। शाकाहार, प्राकृतिक आहार, पक्वहार, स्वादमुक्त आहार आदि स्वस्थ शरीर के लिए सहयोगीतत्व।अजैवीक, अम्लीय, प्रक्रियाकृत, वासी, अपरिस्कृत, मात्राधिक, उत्तेजक आहार सदैव रोग निर्माणकारी होते है। अतः जब भी भोजन करें ताजा, जीर्ण योग्य आहार ही ग्रहण करें। उम्र के अनुपात से मात्रा निर्धारित होनी चाहिए। खाने के लिए जीना नही जीने के लिए खाना चाहिए। उक्त विचार को ले के यदि आहार चयन, निर्माण सेवन होगा तो स्वास्थ्य सुरक्षित रहेगी आहार में 80 प्रतिशत क्षरिय एवं 20 प्रतिशत अम्लीय होना स्वास्थ्य हेतु हितकारी है।

स्वस्थ–आचरण, विचरण–शरीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक सर्वोपरि सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा हेतु महत्पूर्ण विषय है। सहज, सरल, निराडम्बर, दिनचर्या, खाद्य पेय, वेशभूषा वस्त्र आदि में प्राकृतिक भाव, सादगी संपन्नता मानवीय विचारधारा का संरक्षण से हमें स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

हरियाली का प्रभाव–स्वास्थ्य रक्षा में गुरूत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है अतः यथासंभव व्यस्तता में भी कही पहाड़ी घने जंगल, प्रकृति के गोद, हरि भरी बाग घास में समय बिताने को प्रयास करना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य, शकारात्मक भाव की वृद्धि, में हरियाली–प्राकृतिक परिवेश एवं सौन्दर्य अत्यंत उपादेय है। अतः दैनिक उत्पादन केन्द्रीक श्रमदान द्वारा अपनी घर, ग्राम, परिवेश, जंगल, जीवजंतु सुरक्षा, वृक्ष रोपणादि में मनोनिवेश करने से व्यक्तिगत ही नही अपितु गोष्ठिगत सार्वजनिक स्वास्थ्य–सुख समृद्ध संभव हो सकता है।

– अनुवाद–डॉ. हरि भाई आर्यन, योगगुरू, प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ, बिलासपुर (छ.ग.)

आज की आवश्यकता ''प्राकृतिक चिकित्सा''

– डॉ. बिन्द किशोर गुप्ता
पूर्व मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
आध्यात्म साधना केन्द्र, योग प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, दिल्ली

आज के आपाधापी भरे वातावरण में जहाँ एक ओर देश की जनसंख्या में भारी वृद्धि हुई है वहीं इस प्रतिस्पर्धात्मक युग में समय का अभाव, रहन–सहन में परिवर्तन, खान–पान में बढ़ती अनियमितता दुर्व्यसनों का बढ़ता हुआ प्रकोप, आचार–विचार और व्यवहार में बदलाव दिखावे और पहनावे वाली पाश्चात्य संस्कृति के पीछे भागते लोग, झूठी बात, झूठी मुस्कुराहट, थैंक्स और सॉरी पर टिकी बातचीत आदि से आज लोगों की मानसिकता में काफी बदलाव आया है। जरूरत बढ़ी है और शारीरिक व मानसिक तनाव जैसी अनेक व्याधियाँ तीव्र गति से पनपी है। इन समस्याओं से निजात पाना प्रकृति के समीप रहकर संभव है।

जिस प्रकार से वास्तविकता को जानना जीवन का यथार्थ सत्य है उसी प्रकार से इस पद्धति (प्राकृतिक चिकित्सा) को अपनाकर स्वस्थ रहना भी सत्य और संभव है। प्राकृतिक नियम हमें अपने प्रतिदिन की जीवन शैली में शामिल करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन जीने की एक कला व पद्धति है। इसे अपनाने से शारीरिक ही नहीं अपितु मानसिक व आध्यात्मिक तीनों स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। वास्तव में इन तीनों की पूर्णता में स्वास्थ्य की सम्पूर्णता है।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा साधारण रोगों से लेकर जटिल व जीर्ण रोगों का उपचार संभव है पर जरूरत होती है प्राकृतिक चिकित्सालयों में धैर्यतापूर्वक उपचार लेने की, क्योंकि इस पद्धति में किसी भी प्रकार की औषधियों का प्रयोग नहीं किया जाता बल्कि पंच महाभूत (पंच तत्वों) आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी के माध्यम से शारीरिक संतुलन स्थापित किया जाता है। कहा भी गया है–

''मिट्टी पानी धूप हवा, सब रोगों की यही दवा।''

हम जब प्राकृतिक चिकित्सा की बात करते हैं तो सबसे पहले यह आवश्यक हो जाता है कि हम यह जाने की वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा है क्या मनुष्य भी अन्य प्राणियों की तरह प्रकृति का ही एक हिस्सा है। यह शरीर एक ऐसी जीवंत मशीन है जिसमें हर कार्य अपने आप होते रहते हैं। इसे संचालित करने के लिए किसी भी बाहरी शक्ति की आवश्यकता नहीं होती। यह शरीर का अपना विज्ञान है।

प्राकृतिक चिकित्सा में अलग से कुछ नहीं किया जाता, बल्कि सिर्फ प्रकृति की स्वाभाविक क्रिया में सहयोग दिया जाता है। शरीर में स्वयं ऐसी क्षमता है, कि कुछ बिगड़ने पर यह स्वयं अपने को ठीक करने लगता है। यदि शरीर में ठीक करने की यह क्षमता नहीं होती तो किसी भी चिकित्सा पद्धति द्वारा इसे ठीक किया जाना संभव न होता शरीर के

कोशों और तंतुओं में स्वचालित और स्वयं ठीक होने की जो क्षमता है, उसे प्रकृति की महान देन ही मानना चाहिए शरीर के कोश (Cell) शुरू से ऐसा काम करते हैं कि शरीर अधिक से अधिक स्वस्थ रहे या अस्वस्थ होने पर ठीक होने लगे।

शरीर की इस स्वाभाविक क्रिया में कहीं कोई बाधा न आए इसलिए हमारा कर्तव्य है कि हम प्रकृति प्रदत्त इस क्रिया का सहयोग प्राकृतिक तत्वों द्वारा ही करें। यह एक ऐसी शारीरिक व्यवस्था है जिसे प्रकृति द्वारा ही निर्मित मानना चाहिए। इस व्यवस्था के तहत सभी प्रकार के जीव हैं। यहां तक कि पशु भी प्रकृति के नियमों के अनुकूल ही जीवन जीते हैं। भूख लगने पर खाते है और भूख न लगने पर उपवास भी करते है। सिर्फ मनुष्य ही है जो अपनी मन, बुद्धि और जिहवा का इस्तेमाल कर प्रकृति के विरुद्ध कुछ ऐसे काम करता है जिसका खामियाजा उसे स्वयं भुगतना पड़ता है।

व्यक्ति का आहार शुद्ध सात्विक व पोषणयुक्त हो और शरीर की आंतरिक व बाह्य सफाई होती रहे तो शरीर स्वस्थ सुंदर और सबल रहता है। नाडी मंडल (Nervous System) शरीर का संचालक है और मांसपेशिया कार्यकर्ता (Performer) शरीर में जितनी भी प्रक्रियाएं होती है इन्हीं दोनों के कारण से होती है। शरीर में नाड़ी शक्ति हो, पूरा पोषण मिले और सफाई हो तो शरीर का आतंरिक कार्य व्यवस्थित चलता है। इसी को स्वस्थता (State of good health) कहते हैं। इस अवस्था में शरीर में आंतरिक स्त्राव (Secretions) और विसर्जन (Excretions) होने के साथ–साथ टूट–फूट भी पूरी होती रहती है। यह हमारे शरीर का स्वाभाविक धर्म है और सच्चा स्वास्थ्य भी।

मानव शरीर की रचना पांच तत्वों से हुई हैं। ये पांच तत्व है––आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी इस शरीर में जब किसी तरह का विकार पैदा होता है तो उसके उपचार के लिए इन्ही पंच तत्वों का सहारा लिया जाता है इसका यह मतलब है कि शरीर जिन तत्वों से बना है उन्हीं चीजों के सहयोग से हम स्वस्थ रह सकते है। इनके अलावा अगर हम अन्य वस्तुओं का सहारा लेते हैं तो यह प्रकृति के अनुकूल नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा में इन्हीं पांच तत्वों के उपचार का सहारा लिया जाता है।

जिससे शरीर द्वारा मल निष्कासन की प्रक्रिया स्वाभाविक व सुचारू रूप से होने लगती है। शरीर के अन्य तंत्रों में सक्रियता आती है। आहार में सुधार से शारीरिक स्वास्थ्यता सुदृढ़ होती है। आहार में चिकित्सार्थी (रोगी) को सुधरा हुआ व प्राकृतिक भोजन, अंकुरित अन्न, सूप, फल (फलाहार), जूस (रसाहार), नीबू, शहद, पानी आदि दिये जाते हैं। रोगानुरूप व शारीरिक अवस्थाओं को देखते हुए उपवास व दूध, फल, दही. मट्ठा, आम, अंगूर आदि का कल्प भी कराया जाता है।

कुछ लोगों की ऐसी मान्यता है कि प्राकृतिक चिकित्सा में रोग ठीक होने में अधिक समय लगता है किन्तु ऐसा मानना भ्रम है। समय तो जीर्ण रोगों में लगता है। नये रोग तो तीव्र गति से ठीक हो जाते हैं। दूसरी बात यह है कि इसमें उपचारों के दौरान उभाड़ उत्पन्न हो जाता

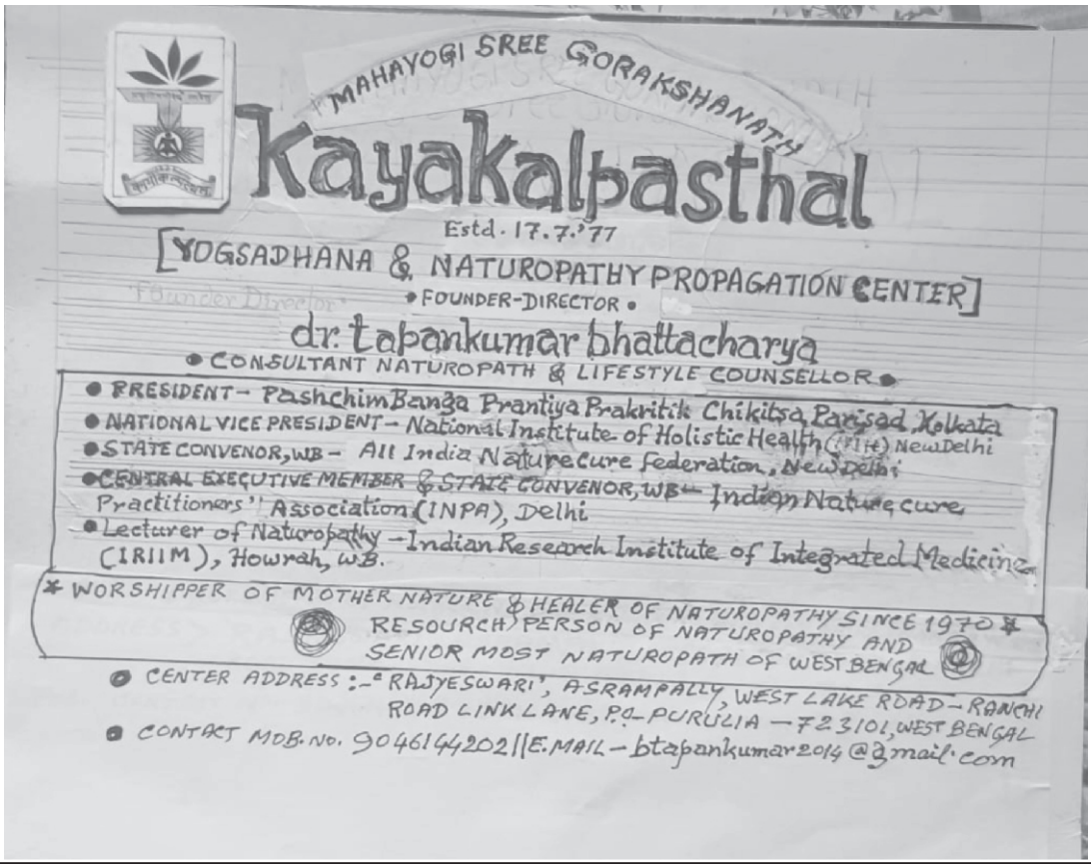
है जिसका तात्पर्य यह है कि प्राकृतिक चिकित्सा शरीर में दबे रोगों को उभाड़ के माध्यम से निकाल देती है, दबाती नहीं। और उभाड़ की स्थिति भी शरीर में संचित विश (मल) को निकालने के लिए ही आती है जिससे कोई हानि नहीं अपितु लाभ ही होता है।

प्राकृतिक जीवन हमारे जीवन में सात्विकता लाकर मन को संयमित करता है। जिससे योग या अध्यात्म की ओर हमारी प्रवृत्ति बढ़ती है। यदि प्राकृतिक चिकित्सा का और अधिक व्यापक रूप से प्रचार–प्रसार हो और अधिकाधिक लोग इसे अपनायें तो उनका हृदय परिवर्तन होना संभव है। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा सिर्फ शरीर के रोग ही नहीं ठीक करती अपितु Nature का cure हो जाता है। यह बात इनके एक सिद्धांत से स्पष्ट हो जाता है कि प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर, मन, आत्मा तीनों की चिकित्सा की जाती है।

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (इनपा) द्वारा आयोजित 50वें राष्ट्रीय अधिवेशन के अवसर पर मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

एसी आशा है कि यह संस्था इसी प्रकार से प्राकृतिक चिकित्सकों के हित में कार्य करती रहेगी।

◈◈◈



कायाकल्प वाणी

बातों बातों पर दवा नही, शरीर को क्षय करता नही
दवा लेने का सनक है जो, रोगों के प्रतीक कहो उनको
सरल सहज आहार युक्त, शरीर रहेगा विषभार मुक्त
हवा धूप मिट्टी पानी करो भोग, साथ में कसरत अष्टांग योग
सुदेही बनो भगाओ रोग, प्रकृति के साथ सदा सहयोग
कभी कभार करो सही उपवास, रोगों की इमारत कर दो विनाश
करो स्वास्थ्य रक्षा या स्वास्थ्य उद्धार, अवश्य ही करो भोजन संस्कार
आहार सजाओ सलाद युक्त, शरीर रहेगा विषभार मुक्त
चाहिए मन में ताजगी ले आना, गाओ खाना खाने के पहले गाना
निरामिश भोजन है सात्विक, छोटी सी मछली जरूरत में ठीक
चिकेन मटन कभी नही, सोयाबीन पनीर प्रोटीन सही
और प्रोटीन की चाहिए आपूर्ती, खा सकते हो मशरूम करके फूर्ति
दलहन का राजा मसूर दाल, प्रोटीन तत्व का मालामाल
'अमृतान्न है अंकुरित, कम समय में अधिक हित
मलत्याग बंध या हो गया कब्ज, हिलता डुलता बाजु का नब्ज
गेहूं दलिया की खिचडी खाओ, पुराना कब्ज से छुटकारा पाओ
खाओ चोकर सहित हाथ बना रोटी, कन्स्टीपेशन की कर दो छुट्टी
कायाकल्प का एक ओर तथ्य, गेहूं का ज्वारा दवा और पथ्य
थोड़ा सा ताजा गेहूं घास रस, देंगे सुस्वास्थ्य व्याधि विनाश
सेवन कराओ गेहूं घास का रस, नेचरोपैथी का बढ़ाओ यश
भोज्य धर्म ध्यान से सुनना, अस्सी प्रतिशत क्षारीय खाना
बीस प्रतिशत अमलीय खाना, खाया करो जी मत घबराना
नषा सुरा भांग कभी नही, चाय कॉफी तंबाकू नशा वही
यदि चिकित्सा होगी प्राकृतिक, बीमार शरीर हो जाएगा ठीक
धन दौलत है केवल माया, असली सुख है निरोगी काया
कायाकल्प या देह मन शोधन, है माता प्रकृति की पूजन साधन
शरीर और मन के विष हटाकर, कमजोर जीवनीशक्ति बढ़ाकर
बढ़ाएंगे बाकि परमायु, निरोगी शरीर में प्राण शतायु।

– ड़ा. तपनकुमार भट्टाचार्य
महायोगी श्री गोरक्षनाथ कायाकल्प स्थल
(योग साधना व प्राकृतिक चिकित्सा प्रचार केन्द्र पुरूलिया, पश्चिम बंगाल)

Only
Rs. 2970/-

चिकित्सा के क्षेत्र में अविश्वसनीय क्रान्ति

बायो-वैल के साथ जानिये अपने पूरे शरीर का एनर्जी सेवल

रोगों के निदान के लिए मिलें :

Chanda Multi Speciality Holistic Clinic

9871107999, 9650978184, 9643525444

सूर्य की रोशनी में पका व खाया खाना सुपाच्य होता है

Dr. Subhash Chand Jain

Holistic Naturopath

Cure of Chronic diseases through Drugless System

President :- Indian Nature Cure Practitioner's Association.
Secretary :- Acharya Sushil Gosadan, Ghuman Hera, Najafgarh.
Ex. Secty. : S.M.A. Co-op. Ind. Est. Ltd. G.T. Karnal Road, Delhi-33
Consultant : Chanda Multi Speciality Holistic Clinic.

Uso Mosquito Net .... Save Money & Environment

कोल्ड ड्रिंक्स जहर से कम नहीं

Head Office : F-14/16, Model Town -II, Opp. McDonalds, Delhi-110009
B.O.: D-19, SMA Co-op. Indl. Estate, G.T. Karnal Road, Delhi-110033
B-554, New Friends Colony, New Delhi-110024
Mob.: 9871107999, 9811120377, 9650978184, 9643523444
E-mail : drscjain159@gmail.com • Web : www.helthmagemore.com

Take Natural & Fresh Diet **Conserve Resources Avoid Waste**

FAST FASTENS RECOVERY

Dr. Amir Chand Gupta, Pune

HISTORY Fasting is one of the oldest remedies known to mankind since long time. It is not only for the sick, but also for healthy pessons. From the Bible we know that Jesus christ and Moses fasted for 40 days and no bad effects were recorded.

Fasting is not starving, do fast is to go without Food when body is in such a condition that good cannot be digested assimilated properly To starve is to go without Food when the body is in a condition to digest and assimilate Food and needs nourishment. Fasting is the strongest fence against disease.

Fasting Among lower Animals: A sick animal when wounded will not take food and they take only water and rest i.e. cats and dogs. when they are not hungry and are sick, animals will not take their Food. **Fasting in men:** Plato and Socrates are said to have fasted for few days at a time to attain physical and mental efficiency. Patha gorous fasted himself and advised his students to do fast before entering their class and examination. Hippocrates the father of medicine prescribed Fasting for a person suffering from any disease.

History of fasting in India: In india from ancient people lived more Natural life than we are of today.

Lord Mohammad is said to have prescribed fasting for 30 days in a year for muslims in Hindus there are many refrences about Fasting such as Ekadashi, Shivaratri, Poornima and Amavasya in religious fasts, People Fast without knowing the Physiological importence of it.

There are many references of fasting for the purpose of achieving political ends by politicians such as Bapu Ji.

Definition of Fasting:- Interruption of taking food, to give rest to digestive system, as well as to eliminate the pathogenic matter which is clogged in body is called fasting. It is a cleaning process of the body.

Word fast has been drived from the word 'Faest, which means firm or fixed. The other word is fasten, which means to die. Fasting means total abstinence from all solid and liquid food for a definite period of time except water.

Fasting is to create vacum in abdominal cavity. Great Physician Hippocrates, the Father of medicine prescribed fasting during critical Period of disease.

In Ayurveda, it is said that there is no better medicine than fasting.

Preautions to be taken during fasting 1. Person must be mentlly prepared to do fasting. 2. while fasting minimum 3 liter of water should be consumed per day, which is useful to maintain the normal circulation and to flushout the waste materials from the body. 3. Duration of fasting should be fixed by judging day to day condition. 4. Long fasting should be done under the supervision of competent Physicion. 5. During fasting lemon juice or fruit juices could be taken, which act as eliminators and are natural antiseptics. 6. Enema should be taken during fasting to clear the bowels 7. Bathing cleanliness in next to Godliness, bath is essential to keep skin clean, stimulates rendering the process of elimination and improves the functions of skin 8. Exercise pranayama, Relaxation and walking should be done during fasting. 9. Rest Fasting affords physiological rest to internal organs such as stomach, liver, intestines and glands, which are over worked and over stimulated during constant use of taking food in excessive quantities by fasting organs are given a chance to recuperate and restore the vital powers, but the excretory system works much in getting rid of accumulated lated toxins, Rest and fasting constitute proper treatment for chronic ailments.

Types of fasting In this fast complete abstinence from food is required sufficiant water should be taken to quench the thirst. The water consumption is advantageous in diluting the pathogenic. Materials in the circulation and facilitating their elimination through skin and kidneys In this fruit juices could be given according to the availability in the season.

Partial Fasting: Fasting once in a day or night time is called partial fasting.

Short Fasting This can be given for 3 to 5 days, as per the age, sex, vitality and indication of the body like coated tongue in the mouth and as Per the hunger. Fasting is equally beneficial at any time of the year and principle should be to fast whenever one is not well.

Breaking of the fast According to Dr. Shelton - Nature will indicate when The fast should be broken, when natural hunger returns to the normal. A pink healthful condition under the finger nails could be also an indication, A sudden and complete rejuvenation. feeling of lightness and good health is felt in the body. The care to be taken in breaking the fast is propertionally to the length of the fast and the condition of the fasting individuals. Best effects of the fast depend upon the dietic management after it is broken. After fast digestive organs are in a condition of complete inactivity so they must be trained in to

normal activity with small quantities of food in the initial days fruit juice could be given, than fruit may be taken, than raw vegetables and fruits, later on to be followed by vegetarian diet. Diet should be good from stand point of its nutritive quality. Person is gradually brought to full diet after few days.

Nutrition during fast. During the fast the enzymes reserves are transferred in to soluble forms for the maintenance of vital functions of the body in a physiological minimum So reserves of the carbohydrates, Glucose and fat materials are transferred according to the necessary in a soluble from. Hence during fast growth is not retarded but continuous in a limited manner as fuel for vital function.

Contraindication of fasting (when not do fast) The dangers of fasting are negligible or insignificant. The Person must have full conviction, that he will not be harmed in anyway and It will help him. Physically and mentally not only to purify the body, but strengthening the "will power and Self control" In cases of weakness and degeneration short fast may be beneficial in cases of Anaemia and deficiency fasting should not be conducting. As every office, every work shop or industry is given one holiday in a week for taking rest, in the some way Stomach also should be given rest. Our Late Prime Minister Lal Bahadur Shastri of India recommended weekly fasting for everyone. It weekly by fasting one day whatever food is saved and given to the poor people, their blessing will help us and it will help us more than by avoiding medicine and by giving rest to the digestive system.

Minds. By means of fasting memory power of individual be attained. Memory, love, sympathy, will be accelerated effects of fasting upon mind improves many people more then the effects from the body even though they might have received greater physical benefits.

आज के सन्दर्भ में प्राकृतिक चिकित्सा

डॉ. वेदप्रकाश, हरिद्वार

आज के सन्दर्भ में प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में अपने विचारो को रख रहा हूँ। हो सकता है, मै गलत भी हूँ। पिछले 27 वर्षो से इस चिकित्सा में सेवारत हूँ इस क्षेत्र में आने से पहले मै एक्स डिफेन्स में कार्यरत रहा हूँ. गोरखपुर मे कार्य करते हुए। डॉ० विठ्ठल दास मोदी के सम्पर्क में आया वही पर उनके साथ रहकर कार्य को बारीकी से देखा। तर्जुबा (Experience) किया तथा गलती से मेरा चयन S.D. Nature cure Hospital, Ambala Cantt. मे हुआ मेरी बहुत बड़ी कमजोरी, ईमानदारी, निष्ठा रही है? तथा मै इसको नही छोड़ पाया प्रभु की कृपा से कुछ समय सी0सी0आर0वाई0एन0 में जी0बी0 सदस्य रहा। मैनें जो सीखा है. प्राकृतिक चिकित्सा एक सेवा का कार्य है, इसमे आपको आदर तथा रोटी की कोई कमी तो नही होती है। पर आप अमीर नहीं हो सकते। चिकित्सा के परिणाम 20 प्रतिशत लेकर 85 प्रतिशत होते है। मैने अनुभव किया है। आज तक किसी रोगी को किसी तंग या उसका गलत उपयोग नही किया। डिफेन्स मे रहते हुऐ जीवन बहुत अनुशासित रहा है। और आज भी अनुशासित हूँ।

आज के परिवेश मे प्राकृतिक चिकित्सा मे बहुत बदलाव देखने को मिला है। हालांकि एन0जी0ओ0 अनुदान इसलिए देते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा मे फंड (पैसे) की कमी ना हो, उसी का नाकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। अनुदान के चक्कर मे मरीज की सेवा खत्म तथा अपनी सेवा शुरु हो जाती है। बीमारी के समय डा० को मरीज के साथ बैठकर दिमाग के दुष्परिणाम निकालते हुए उसको सकारात्मक बनाना होता है। आज ज्यादातर प्राकृतिक चिकित्सा मालिश केन्द्र बनकर रह गये है। कटिस्नान, चादर लपेट धूपस्नान, मिट्टीस्नान व रात के समय घुटने लपेट, छाती लपेट का प्रचलन कम होता जा रहा है। अच्छे अस्पताल को अच्छे डा0 नहीं मिलते। ऐसे ही अच्छे डा० को अच्छे अस्पताल नही मिलते। ज्यादातर कार्य करणी सदस्यों को अस्पताल के बारे मे कुछ ज्ञान का नही होता। इसी वजह से चिकित्सालयों को प्रसिद्धी न मिलते हुए। मरीज प्राकृतिक चिकित्सा की ओर नही मुड़ रहे हैं। चिकित्सालय में सफाई, हरियाली तथा अच्छे डॉक्टर और स्टाफ की कमी देखी गई है आज सबसे ज्यादा जरूरत है। श्रद्धा से कार्यकुशल करते है तो, चिकित्सालय मे आने के लिए तैयार है। मरीज सेवा भावना को जीवन मे रखते हुए मरीजो की सेवा करे, तो मुझे यकीन है।, भविष्य प्राकृतिक चिकित्सा का उज्वल है। मुझे उम्मीद है। मेरे आदरणीय प्राकृतिक चिकित्सा मेरी गलतियों को माफ करते हुऐ। मेरी भावना को ध्यान मे रखेगें प्रभु भी सेवा का फल अवश्य देते है।

D.N. College, Meerut से शिक्षा पूर्ण करके Under Defence Department में नौकरी करते 25 वर्ष पूर्ण किए। यही समय था, किसी कारणवश गोरखपुर मे रहने का समय मिला और अचानक अरोग्य धाम में आदरणीय विठ्ठल दास मोदी जी से मिलने का सौभाग्य मिला तथा वही से प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ शौक पैदा हो गया, समय ने करवट लिया मुझे S.D. Nature cure Hospital, Ambala Cantt. में सेवा का मौका मिला, करीब 25 वर्ष मैने यहाँ सेवा करते हुए International Seminar का आयोजन किया, रेलवे,

Railway, Air Force, Defence, School, College and Central Jail में सेवाए देते हुए सी0सी0आर0वाई0एन0 में जी0बी0 का सदस्य रहा, प्रभु की कृपा से हर जगह दिल से कार्य किया तथा मान–सम्मान भी बहुत मिला आज मै S.D. Nature cure Hospital, सप्तऋषि आश्रम, हरिद्वार में सेवा दे रहा हूँ। दादा जी के आर्शीवाद से जीवन में ईमानदारी एवं सच्ची निष्ठा को हमेशा आगे रखा, compromising की आदत नही रही आज मै कह सकता हूँ I got everything I needed. भविष्य में जितना समय बचा है उसमें इसी लगन से कार्य करना चाहुंगा, प्राकृतिक चिकित्सक ईलाज के साथ जीने की कला भी है।

◈◈◈

Nature Express

नासै रोग हरै सब पीड़ा

प्राकृतिक चिकित्सा, योग एवं आयुर्वेद उपचार एवं अनुसंधान संस्थान

निरोगधाम में उपलब्ध सुविधाएँ

- मिट्टी चिकित्सा
- अग्निहोत्र (यज्ञ) चिकित्सा
- स्टीमबाथ चिकित्सा
- आहार परिवर्त्तन
- शिरोधारा
- वैज्ञानिक मालिश
- एक्युप्रेशर
- चुम्बक चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- नाड़ी परीक्षण
- उपवास चिकित्सा
- मनोरोग चिकित्सा

"सुरक्षित सफल एवं समयानुरूप तकनीक"

Transport Facilities Available on Request

असाध्य व जटिल रोगों का ईलाज

Please be aware that mobile are NOT permitted in the Holistic Centre Ensure that you do not bring your mobile with you.

शिवचैतन्य
P.G. Yoga
& Holistic Health

डॉ० सौरव कुमार झा
M.S. General Surgery
RIMS, Ranchi

डॉ० पुनीता झा
B.Y.N (Rishikesh Uttarakhand)
Dip. in Ayurvedic Panchkarm
(Rajasthan)

Yoga Therapy : Specific Yoga Technique based in research data selected individually after detailed examination and through check-up. An integrated approach of YOGA THERAPY derived from Yoga text is used.

पता- मारवाड़ी राईस मील के पीछे देवघर (झारखण्ड)-814143

Mob.: 9431037504, 7070091168

E-mail: guruji.jha1@gmail.com

उम्र पर लगाना चाहते है ब्रेक तो खाए रोज आँवला

डॉ. सुखनन्दन जैन

विटामिन सी से भरपूर आँवले के बहुत सारे चमत्कारी फायदे है, इसके लगातार सेवन से कई सारी बीमारियों से बचा जा सकता है। नकसीर अर्थात् नाक से खून आने की समस्या, फ्लु, सर्दी और जुकाम जैसी समस्या, हर बार मौसम बदलते ही लोगो को होने लगती है। आँवले का जूस पीने से सर्दी, जुकाम और मौसमी बुखार जैसी परेशानियों से बचा जा सकता है, और उसमे आराम मिलने और जल्दी ठीक होने मे भी आँवले का जूस पीना फायदेमंद साबित होता है।

हिचकी की समस्या देर तक होने पर शहद के साथ आँवला रामबाण है। आँवले का पावडर या सुखे आँवले को रात मे 200 ग्राम पानी में भिगो दे तथा सुबह छानकर दो चम्मच शहद या मिश्री मिलाकर या 100 ग्राम आँवले के जूस में दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से किसी भी तरह की ऐसीडिटी की समस्या दूर हो जाती है।

डायबिटीज के मरीजो के लिये आँवला का सेवन फायदेमन्द माना जाता है क्योकि आँवला खाने या आँवले का जूस पीने से ब्लडशुगर लेवल कन्ट्रोल में रखे जा सकते है। इससे रक्त मे शूगर की मात्रा धीरे–धीरे धुलती है, जिससे ब्लडशुगर लेवल तेजी से नही बढ़ता साथ ही आँवले का जूस पीने वाले डायबिटीज की कुछ समस्याऐ जैसे, आखों की कमजोर और दिल की बिमारियों का खतरा भी कम होता है।

प्रतिदिन आँवले का जूस पीने से पिम्पल्स और डार्क स्पॉटस जैसी स्किन प्रॉब्लम्स भी ठीक हो जाते है। जैसा की आँवला एक एंटी–एजिग फल है इसलिए आँवले का जूस पीने से स्किन पर उम्र का असर नही दिखाई पड़ता इससे स्किन कोलाजन और नए स्किन सेल्स बनने की प्रक्रिया में सुधार होता है, इससे अलाव दातों की सेहत के लिए भी अत्यंत उपयोगी है।

आँवले मे भरपुर मात्रा में विटामिन सी होता है जो गर्मियो में त्वचा की देखभाल के लिये बेहद अच्छा साबित होता है। आँवला मे ऐन्टीवेक्टीरियल और एन्टीइफ्लेमेट्री गुण भी होते है। इसकी यही खुबी आँवले को त्वचा के लिए अच्छा साबित करती है। आँवला मे एन्टी ऑक्सीडेटस गुण भी होता है जो त्वचा के रोगछिद्रों को छोटा करता है और दाग धब्बो को भी कम करता है। आँवला आयली स्किन से जुड़ी परेशानिया के लिये रामबाण है।

आँवला त्रिदोषनाश्का होता है अर्थात खट्टे पन के गुण से वात रोगों को, मीठे एवं ठंडक वाले गुण पित्त को तथा रूखेपन एवं कसेलेपन के गुण से कफ को नष्ट करता है। रोजाना 2–3 आँवले का सेवन करने से डायजेशन सिस्टम मजबूत होता है आँखो की रोशनी भी बढ़ती है। आँवले के सेवन उन लोगो के लिये वरदान माना जाता है जिन्हें पेट में गैस, कुपच, जैसी समस्या होती है।

सहस्त्रो वर्षो से मनुष्य दीर्घ जीवन और प्राणदायक वस्तुओं की खोज मे रहा है। मध्यकालीन रसायन शास्त्रीयों ने अनेक ऐसी औषधियाँ बनायी जिसके द्वारा व्यक्ति

वृद्वावस्था से युवा बना रहा सकता था। आज भी वैज्ञानिक सबसे अधिक इसी काम मे लगे है। वे न केवल आदमी को दीर्घ जीवी बनाना चाहते है, वरन चाहते है कि उनके चेहरे पर यौवन सा रूप बना रहे और वृद्वावस्था न दिखाई पड़े। बुढापे पर शोध करने वाले जैव चिकित्सा विदो के लिए यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। इस समस्या के दो पहलू है। एक तो यह है कि बुढ़ापे की प्रक्रिया को समझा जाए तथा दूसरा यह है कि इस प्रक्रिया मे हस्तक्षेप किया जाये।

आखिर मनुष्य बूढ़ा होता ही क्यों है ?

क्या बुढापा एक अनिवार्य निर्यात है जिसे रोकना कतई संभव नहीं है?शरीर एवं मस्तिष्क में होने वाले कौन से परिवर्तन है जो वृद्धावस्था को आमंत्रित करते है?ऐसे तमाम प्रश्न न केवल वैज्ञानिको के शौध का विषय है बल्कि एक आम आदमी के मन–मस्तिष्क को कुरेदेते रहते है।

वैज्ञानिक बुढापे को पीछे धकेलने मे लगे हैं, जबकि अभी तक किसी अमृत की प्राप्ति नही हुई है लेकिन उन्होने कुछ सूत्रों का पता लगा लिया है, जिसकी सहायता से जवान बने रहना सम्भव हो सकेगा। वृद्वावस्था को दूर करने के लिये जिन तत्वो की आवश्यकता होती है, वह तत्व आँवला मे पाये जाते है। इस सन्दर्भ मे अभी गहन शोध एवं अनुसंधान की आवश्यकता है।

मनुष्य शरीर के अन्दर दो भिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाएं एक साथ चलती है। एक अपचय एवं दूसरी उपचय है। उपचय निर्माणकारी प्रक्रिया है, अपचय है विध्वंस की । उपचय के कारण नई कोशिकाओं का निर्माण होता है और अपचय के कारण जर्जर कोशिकाओ का विखंडन। शरीर की अवस्था (बाल्यावस्था एवं युवावस्था) के दौरान अपचय प्रक्रिया की रफ्तार तेज होती है जबकि प्रोढ़ावस्था में इसकी रफ्तार समान होती है। जबकि वृद्धावस्था में अपचय की गति उपचय की अपेक्षा तेज हो जाती हैं, उस समय शारीरिक शक्ति का क्षय तो पूर्वव्रत होता रहता है, पर वृद्धि रुक जाती है। इस समय मनुष्य को मुनाफे (लाभ) की बजाय मूलधन पर निर्भर रहना पड़ता है और इसी कारण शारीरिक शक्ति दिन प्रतिदिन क्षय होने लगती है, और निर्बलता बढ़ती चली जाती है।

इसी कारण बाल अवस्था मे व्यक्ति सुन्दर दमकता चेहरा और युवा अवस्था मे व्यक्ति बलशाली हस्टपुष्ट और वृद्वावस्था मे व्यक्ति का शरीर जर्जर कमजोर दिखाई देता है।

आर्युवेद के प्राचीन ग्रन्थों मे वृद्वावस्था को रोकने के लिये आँवला के प्रयोग पर बल दिया है। आँवलाकल्प के प्रयोग से शारीरिक स्थिति को बदला जा सकता है। प्राचीन काल मे च्यवनऋषि का कल्प और आधुनिक भारत में मदनमोहन मालवीय जी का आँवला कल्प इतिहास की प्रसिद्ध घटनाए है। कल्प चिकित्सा में ऐसा विधान किया गया है कि शारीरिक क्षय को बिल्कुल रोक दिया जाये और शक्ति प्रदायक दिव्य औषधि जैसे आँवला, मट्ठा, दूध,

अंगूर आदि का प्रयोग से नवीन शक्ति का उत्पादन किया जाये। इस चिकित्सा मे जो नियम पथ्य पंचकर्म आदि बतलाये गये उनका उददेश्य यही है कि शरीरिक शक्ति का व्यय कम से कम करके उसे नवीन शक्ति ग्रहण लायक बना दिया जाये।

वृद्वाअवस्था में कोशिका के भीतर पाये जाने वाले रंग–बिरंगे धागे गुणसूत्रों का रंग फीका पड़ने लगता है और उसमे अनचाहे परिवर्तन आने लगते है। कोशिका मे गन्दगी का अम्बार लग जाता है और कोशिका झिल्ली लुंज पुंज होने लगती है इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है जीनो में होने वाला त्वरित परिवर्तन। ये जीन मनुष्य का समस्त प्रवृत्तियों को नियंत्रित निदिशित करते है। ढलती उम्र मे लाभकारी जीन निष्क्रिय भर होकर रह जाते है जबकि हानिकारक जीन सिर उठाने लगते है। कोशिकाओं के भीतर चलने वाली इन्ही प्रक्रियाओं को रोकने के लिये योग शास्त्र में शरीर शोधन के लिये षट्कर्म (नेति, धोती, वस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति) बताये गये है। इन क्रियाओ के अभ्यास से कोशिकाओं के भीतर पाये जाने वाले गुण–सुत्रो का रंग बरकरार रहता है, इसलिये योग साधनो का अभ्यास करने वाले वृद्वावस्था से मुक्त रहते है। कल्प चिकित्सा प्रारम्भ करने से पहले शरीर की शुद्धि परमावश्यक है, क्योकि जब तक शरीर में मल की अधिकता रहेगी तब तक उस पर औषधियों का ठीक प्रभाव नही पड़ेगा। साथ ही यह भी सम्भव है कि कल्प के प्रभाव से मल उभड़कर कोई उपद्रव्य खड़ा न कर दे। इसलिये आर्युवैदिक ग्रन्थो मे इस बात का बहुत जोर दिया गया है कि कल्प प्रारम्भ करने से पूर्व वमन, विरेचन, स्नेहन, वस्ति क्रिया द्वारा शरीर मे संचित मल को भली प्रकार से निकाल देना चाहिये शरीर शोधन से वात, पित्त, कफ, कुपित नही हो पाते, वस्तिकर्म से वात दोष, नैति धोती कर्म से कफ दोष का निवारण होता है। यह सभी कर्म मनुष्य को बुढ़ापे और असमय मृत्यु से बचाते है।

यदि पूरे शरीर की धातुए कमजोर हो गयी है और शरीर वृद्ध जैसा हो गया हो चाल–ढाल मे सुस्ती आ गयी हो, बुढापे को पीछे धकेलना चाहते हो तो ऑवला कल्प करना चहिये। आर्चाय चरक ने तो विस्तृत रूप से इसके वाजीकरण एवं रासायनिक कतिपय कल्पो का वर्णन किया है जिसके प्रभाव से बुढ़े भी जवान (च्यवन ऋषि जैसे) हो जाते है इसके द्वारा रोग मुक्त होना सहज बात है। कल्प चिकित्सा बड़े महत्व का उपयोगी विषय है। इसके द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य और शक्ति की जितनी उत्तमता हो रक्षा की जा सकती है, वैसे किसी अन्य प्रणाली से सम्भव नहीं है। इस प्रक्रिया को अपना कर हर वर्ग हर आयु का व्यक्ति अपना कायाकल्प कर सकता है।

आँवला कल्प के लिये हमे रोगी के शरीर को खासतौर पर तैयार करना पड़ता है। उसकी आन्तरिक सफाई करनी होती है। इसके लिये सबसे पहले तीन दिन का उपवास करना चाहिये, जिससे पेट पूरी तरह साफ हो जाये। साथ ही तीन दिन तक रोज दिन मे दो बार गुनगुने या ताजे पानी का एनिमा (वस्ति कर्म) करना चाहिये इससे शरीर का काफी जहर बाहर निकल जाता है। इसके बाद हम आँवला देना शुरू करते हैं तो उसका स्वाद भी बढ़ जाता है और असर भी ज्यादा होता है। तीन दिन के बाद अब दिनचर्या निश्चित करने का समय आ जाता है।

चौथे दिन मरीज को सुबह–सुबह उठते ही एक गिलास वाष्पीकृत पानी (Distilled water) पीने को देना चाहिये। एक घण्टे बाद दो बड़े या छोटे पाँच ताजे आंवलो के रस मे दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिये। इसके दस मिनट बाद एक गिलास गाय का गरम दूध पीना चाहिये। प्रथम सप्ताह इस प्रकार दिन में तीन बार (सुबह, दोपहर, शाम) दुसरे सप्ताह हर तीन घण्टे के अन्तर यानि दिन में पाँच बार आँवला, शहद तथा दूध का प्रयोग करना चाहिये। इसके बाद धीरे धीरे आवला–शहद और दूध की मात्रा रोगी इच्छानुसार बढ़ानी चहिये। इस प्रकार यह कल्प छह सप्ताह अथवा चालिस दिन करना चहिये।

प्रारम्भ मे यदि आँवला शहद खाने में झिझक हो तो समझना चहिये कि शरीर मे विजातीय द्रव्य या विष भरा पड़ा है या दो–तीन और उपवास करने की आवश्यकता है।

इस समय पर हर हालत मे भोजन से बचना चहिये। कल्प के दौरान किसी भी तरह का भोजन या कितनी ही थोड़ी मात्रा मे लिया गया भोजन विष के समान होता है। शुद्ध पानी या वाष्पीकृत पानी कितनी ही मात्रा मे लिया जा सकता है। जब आँवला शहद अच्छा लगने लगे तो समझना चहिये कि विष शरीर से निकल गया है। ऐसे समय मे अगर वजन गिरता है तो उसकी परवाह नही करनी चाहिये।

आँवला कल्प मे 10 से 15 दिन तक पेट से अवधित तत्व निकलते है और इसी से शरीर मे अनेक प्रकार के उभार सामने आते हैं प्राकृतिक चिकित्सा मे इसे उभाड़ या हीलिंग क्राइसिस कहते है। जिस प्रकार मकान झाड़ने पर धूल उठती है जो कुछ समय बाद अपने आप साफ हो जाती है। प्रकृति हमारे शरीर को साफ करने के लिये पुराने जमे हुये मल (गन्दगी) को उखाड़ती है क्योंकि वह खराब नीव पर मकान नही बनाती, वह पुराने नीव को तोड़ फोड़ डालती है जिसके लिये समय लगता है पर नीव मजबूत बनने के बाद ही मकान खडा करने के सामान शरीर को पूरी तरह साफ करने के बाद उसके पूर्ण निर्माण और मजबूती पर ध्यान देती है। मरीज को अपने दिमाग से यह डर निकाल देना चहिये कि वजन गिरने से वह कमजोर हो जायेगा। वास्तव में शरीर का दुर्बल होना भोजन या पोषक तत्वों की कमी नही बल्कि हमारे पाचन यंत्रो का शिथिल और मन्द होना है। ऐसे रोगियो को भोजन की आवश्यकता नही बल्कि पाचन और शोषण यंत्रो को ठीक करने की है। अगर यह यन्त्र ठीक कर दिये जावे तो उनके वजन बढ़ाने में कोई कठिनाई नही आ सकती है।

आँवला के अन्दर प्रोटिन, विटामिन सी, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेटस, निकोटिनिक एसिड, वसा होता है फिर भी यह हमेशा का भोजन नही बन सकता। चालीस दिन बाद जब हमे महसूस हो कि हमारा शरीर स्वस्थ एवं नया हो गया है तब हमें रोगी के शरीर में अन्य आवश्यक भोजन तत्व पहुचाने की व्यवस्था करनी चाहिये। कल्प के बाद बिना आग पर पकाया कोई भी भोजन लिया जा सकता है। कच्ची सब्जियाँ, सलाद, फल भीगी किसमिस, सूखे मेवे, मक्खन, दूध शहद आदि।

कच्चा खाना आग पर पके खाने से जल्दी पचता है और जल्दी ही उसका व्यर्थ पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाता है एवं शरीर मे रहकर सड़ता नही। यदि रोगी इस भोजन को ही जीवन भर अपना ले तो बहुत उत्तम होगा। रोगी अगर पका हुआ भोजन भी लेना चाहे तो सुबह फल, दोपहर को चोकर समेत मोटे आटे की रोटी, उबली सब्जी सलाद ले। और शाम को उबली सब्जीयाँ एवं सलाद या फल दूध ले। यदि जीवन भर स्वस्थ रहना चाहते है तो इस सिद्वान्त का पालन करे।

कल्प चिकित्सा के बाद आप स्वास्थय के नियमों का पालन करते हुये भोजन का बराबर ध्यान रखोगे तो आप चुस्त–दुरस्त रहते हुये न केवल बुढापे से बचेंगे बल्कि दीर्घायु भी होगे।

◈◈◈

हम बीमार क्यों होते हैं ?

डॉ. सुखनन्दन जैन

जब तक हम रोग की उत्पत्ति के सही कारण नहीं समझ लेते, तब तक रोग से छुटकारा पाना सम्भव नहीं है। कौन है? जिसे बीमारी का कुछ न कुछ अनुभव न हो, ठण्ड से जुकाम, गर्मी से बुखार, धूप से आंव–पेचिस, दूध पीने से पतले दस्त, दहीं खाने से खाँसी ऐसी अनगिनत कल्पायें है जिन्हें अपढ़ कहा जाता है।

साधारण पढ़े लिखे में बीमारी क्यों होती है?विचार करने का समय ही नहीं मिलता, व्यापारी वर्ग द्वारा प्रतिदिन विज्ञापनों द्वारा ''सिर दर्द हो तो एनासिन लीजियें''। साधारण लोग यही समझ लेते है सिर दर्द की दवा एनासिन ही है, जबकि सिर दर्द वास्तव में कोई रोग नहीं केवल लक्षण मात्र है। कहावत भी प्रसिद्ध है कि 'आँत भारी तो माथा भारी', अर्थात् यदि पेट साफ रहे तो कभी सिर दर्द नहीं होगा। हमारी आँतों में मल जमा रहने से पेट में वायु बनती है और यह अपान वायु मस्तिष्क की और जाती है, तो हमें सिर दर्द का अनुभव होता है, और सिर दर्द के लिये जो दवाईयां ली जाती है, वे रोग को नहीं निकालती है, वरना रोग के स्थान की चेतना को शून्य (सुप्त) कर देती है (रोग की खबर देने वाले यंत्र को कमजोर या सुन्न कर देता है) शरीर में रोग रहता है. पर उसकी प्रतीती नहीं होती। दूसरे शब्दों में दवाई का अर्थ होता है दबाना यानी छिपाना जिसे अंग्रेजी में सप्रेश (Suppress) करना कहते हैं। जैसे मानो कोई छोटा बच्चा भूख से रो रहा हो तो आप उसे दूध के स्थान पर खिलौना दे देते है तो बच्चा कुछ समय के लिये चुप अवश्य हो जायेगा परन्तु थोड़े समय बाद ही वह बच्चा फिर रोना आरम्भ कर देगा ठीक इसी प्रकार दवाईयों से रोगी को कुछ समय के लिये आराम महसूस होगा और हम समझने लगते हैं कि रोग ठीक हो गया है। परन्तु जिस प्रकार बिना भोजन के बच्चे का पेट नहीं भरता, उसी तरह दवाईयों से रोग जड़ से दूर नहीं होता और रोगी फिर अपने इलाज के लिये एक डाक्टर से दूसरे डाक्टर के पास एक स्पेशलिस्ट से दूसरे स्पैशलिस्ट के पास एक हस्पताल से दूसरे हस्पताल में और काफी धन खर्च ने के बाद जब डाक्टरी विज्ञान उसके रोग को असाध्य बतलाकर अपना मुँह मोड़ लेता है और यह कहावत चरितार्थ होती है कि 'मर्ज बढ़ता गया ज्यों–ज्यों दवा की' इसके बाद कुछ ही भाग्यशाली लोग ही तिनके का सहारा लेने हेतु प्रकृति की शरण ग्रहण करते हैं और नया जीवन पाते हैं।

आयुर्वेद में बीमारी का कारण 'प्रज्ञापराध' यानी प्रकृति के नियमों का उल्लंघन कहा जाता है। जो रुला दे, पीड़ा कारक हो वह रोग है। उसके लिये आधुनिक विज्ञान में एक शब्द है 'पेन' (Pain) जो लेटिन शब्द के पायना (POENA) से बना है जिसका अर्थ है दंड (प्रकृति के नियमों का उल्लंघन का प्रतिफल) चरक संहिता में प्रज्ञापराध धी (बुद्धि) धृति नियमात्मिका प्रज्ञा अर्थात् स्मृति से भृष्ट हुआ पुरुष जो अशुभ कार्य करता है उसे प्रज्ञापराध कहते है। यह प्रज्ञापराध ही सब दोषों को प्रकुपित करता है। अर्थात् इस प्रज्ञापराध से ही शरीर व मानस के सम्पूर्ण दोष कुपित होते हैं. दूसरे शब्दों में इसे हम इस प्रकार कह सकते

हैं कि स्वास्थ्य मनुष्य की स्वाभाविक अवस्था है उसका परिलक्षण प्रकृति के कुछ नियमों पर आधारित है, उनका जाने अनजाने में उल्लंघन होने पर प्रकृति हमें दंड के रूप में रोग और मृत्यु देती है।

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान यह मानता है कि इस संसार में कुदरत के अपने कानून है और उनके आगे किसी उपचार या प्रतिरोधात्मक क्रिया के लिये कोई स्थान नहीं है, कारण और उसके नतीजे के बीच केवल एक राह है वह है कुदरत के नियमों का पालन करना। प्राकृतिक जीवन के पर्याय की कल्पना करना अपने को धोखा देने के अलावा कुछ नहीं है।

धर्म शास्त्र एवं सन्त महात्मा हमेशा यह बतलाते रहे है कि संसार के सभी दुखों का कारण अज्ञान है। इसी तरह प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता है कि स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों के अज्ञान के कारण ही रोग उत्पन्न होते हैं। रोग के मुख्यता दो कारण होते है बाह्य (OBJECTIVE) तथा आंतरिक (SUBJECTIVE) शारीरिक धर्म अथवा स्वास्थ्य सिद्धान्त के विरुद्ध आचरण करना रोग के बाह्य कारण है और अनिष्टकारी मनोवृत्तियों का असंगत प्रयोग तथा अहित कर चिन्ता, कल्पना भय आदि इसके आंतरिक कारण होते हैं। शरीर और मन के सभी रोग इन्हीं कारणों से उत्पन्न होते हैं। निरोग रहने के लिये सप्राण भोजन, व्यायाम, परिमित परिश्रम, समुचित निद्रा, संयम तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों की आवश्यकता होती है। इन नियमों को भंग करने का मतलब रोगों को निमन्त्रण देना है।

पहले मनुष्य जिन्दा रहने के लिये खाता था, अब वह खाने के लिये जीने लगा है। भोजन अब सामाजिक संस्कृति का आधार बन गया है, मिल बैठकर पंगत, पंचायत, दावतें होने लगी है। जिन्दगी की कोई भी परिस्थिति ऐसी नहीं है जिसमें सामूहिक भोज प्रमुख कार्य न बना हो, चाहे विवाह का मांगलिक माहौल हो या तेरवीं का प्रबुद्ध वर्ग में मीटिंगों का काम बाद में शुरू होता है, मेज पर प्लेट प्याले पहले खनखनाने लगते हैं। पहले मनुष्य भूख लगने पर खाता था, अब शिष्टाचार स्वागत, सत्कार और शौक के लिये खाने लगा है, और खाना परिवार के सामाजिक एवं आर्थिक स्तर और प्रतिष्ठा की चीज बन गयी है।

आधुनिक युग की भाग–दौड़ की जिन्दगी में फास्ट फूड़ (संरक्षित) खाद्य पदार्थों का प्रचलन दिन पर दिन बढ़ता ही जा रहा है। विशेष रूप से महानगरों में रहने वाले नौकरी पेशा दम्पति अपनी सुविधा भरी जिन्दगी में 'फास्ट फूड' को प्रवेश देते जा रहे हैं। दिन भर की थकान के बाद उनका मन ही नहीं करता कि अपने हाथों से खाना पकाएं अथवा बाजार जाकर ताजा फल व सब्जियां खरीद कर लायें। ऐसी स्थिति में बाजारु खाद्य पदार्थों को अपना कर वे तरह–तरह की बीमारियों को बुलावा दे रहे हैं।

घर बाहर हर जगह उपलब्ध हो जाने के कारण ही इस तरह के खाद्य पदार्थों का बाजार लगातार फैलता जा रहा है, लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि जिन पश्चिमी देशों में इन खाद्य पदार्थों की शुरुआत हुई, वहां इनके खिलाफ इन दिनों उल्टी हवा बह रही है। उनका अब यह मानना है इनके खाने से हमारे पेट में विषैले रसायन पहुंच रहे हैं, जिनसे हमारे स्वास्थ्य को खतरा है।

सभ्यता के साथ–साथ तरह–तरह के तनाव और उलझनें भी बढ़ी है, लोग गम भुलाने के लिये खाने पीने लगे हैं, मदिरा का आविष्कार कर लिया गया है। यह नशे की खुमारी आदमी को भुलाये रखने में मददगार बनी है। इसके हर घूंट के साथ ढेरों कैलोरिया पेट में उतरने लगी है, साथ खायी जाने वाली तली भुनी चीजें अलग ऐसा भोजन जिससे अधिक विजातीय द्रव्य लादे बिना नहीं रहेगा और शरीर में मल निष्कासन अंग पूरा मल निकालने में असमर्थ होंगे, इसके फलस्वरूप शरीर के यंत्र अपना कार्य दक्षतापूर्वक नहीं कर पायेंगे। सभी उत्तेजक पदार्थ शराब, चाय, काफी आदि यद्यपि शरीर को अस्थायी रूप से उत्तेजना देते हैं। यह उत्तेजना हमारी जीवन शक्ति के भंडार से ही निकलती है और उसके साथ–साथ तम्बाकू विटामिन बी और सी को क्षय भी करते हैं। इससे हमारा शरीर अनेक प्रकार के रोगों का शिकार हो जाता है।

अपेक्षा से अधिक काम करना, मानसिक तथा भावनात्मक उत्तेजना, अतिरति, तनाव और दाव की स्थिति, सभी हमारे स्वास्थ्य को विनाश करने वाले हैं। अब यह बात भी सिद्ध हो चुकी है कि मनोवैज्ञानिक कारणों से भी रक्त–विषाक्त होता है और शरीर में अनेपेक्षित परिवर्तन होते हैं। कुछ मानसिक चिकित्सकों का यह अभिमत है कि सभी बीमारी मूलतः मनुष्य के मन में होती है शरीर तो उसकी अभिव्यक्ति का माध्यम है।

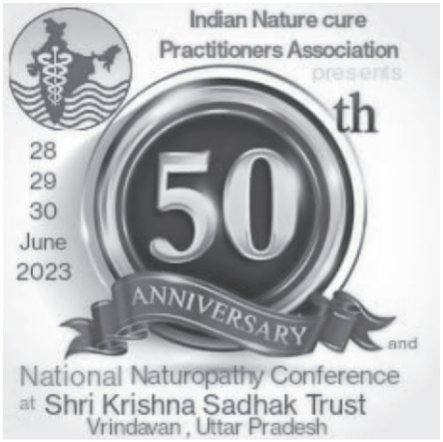
कैन्सर की बीमारी इस युग की सर्वाधिक भयावह त्रासदी है। इस बीमारी का नाम सुनते ही जीवन की आशा क्षीण हो जाती है। निराश व्यक्ति का जीवन कितना दूभर हो जाता है अनुभव से ही यह ज्ञात हो सकता है यह स्थिति क्यों बनती है, इसका विश्लेषण करने वाले विशेषज्ञों का मत है कि जो व्यक्ति अपनी जिन्दगी में आये उतार–चढ़ावों और मानसिक व्यथाओं को सही ढंग से झेल नहीं पाते, तनावों से भरे रहते हैं, उसके शरीर की रोग निरोधक प्रणाली पर विपरीत प्रभाव पड़ता है, इससे शरीर की कोशिका वृद्धि पर लगा हुआ नियंत्रण समाप्त हो जाता है फलतः कोशिकाएं मनमाने ढंग से बढ़ती है। और कैन्सर का रूप धारण कर लेती हैं।

हमारे विचार एवं मनोभाव यदि ठीक न हुयें तो हमारा सर्वनाश कर सकते है। चिन्ता करने को आदत हमें जीते जी जलाते रहने में सक्षम है। चिन्ता भी मस्तिष्क की एक क्रिया है। जब मस्तिष्क में चिन्ता का जन्म होता है तो शरीर आलस्य और निराशा से भर जाता है। चिंताग्रस्त व्यक्ति का चेहरा उदास और लटक जाता है। वह अकर्मण्य और किंकर्तव्य विमूढ़ हो जाता है। चिन्तायुक्त व्यक्ति भोजन. काम, व्यायाम, आराम कुछ भी ठीक से नहीं कर पाता है। इस प्रकार वह सूखकर कांटा हो जाता है और उसका स्वास्थ्य चौपट हो जाता है।

जो व्यक्ति अपना दृष्टिकोण बदलने और अपना आत्म विश्वास जगाने में सफल हो जाते हैं वे आश्चर्य कारक ढंग से स्वस्थ हो जाते हैं। जिनका सोचने व देखने का तरीका नहीं बदलता, जो हीनता के संस्कारों से ऊपर नहीं उठ पाते, वे धीरे–धीरे अपनी जीवनी शक्ति खो बैठते हैं। ऐसे व्यक्तियों को रोग के शिकंजे से मुक्त नहीं किया जा सकता है। हम जो कुछ देखते है. सुनते हैं, सोचते है, सब मस्तिष्क का काम है, हमें इस दिशा में सतर्क रहना चाहिये कि हम मस्तिष्क को पोषण दें।

वास्तव में यह एक अटूट सा चक्कर है। दूषित मनोवृति से स्वास्थ्य बिगड़ता है और बिगड़े स्वास्थ्य से मनोवृत्ति दूषित होती है। अतः स्वस्थ्य रहने के लिये इस चक्र को तोड़े और अच्छे मनोभावों का आश्रय ले रोगों से बचे रहने के लियें निम्न बातों पर ध्यान रखना चाहियें।

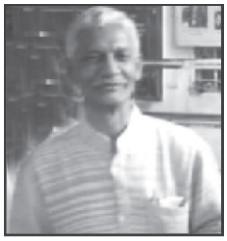
1. खाना जीने के लियें खाइयें, यानी खाने के लिये न जियें।
2. नाश्ता हमेशा हल्का लीजियें, यदि हो सकें तो कोई मौसम के अनुसार फल और गाय का दूध या दही का प्रयोग करें।
3. भोजन करते समय पानी न पियें, पानी पीने का समय भोजन के एक घन्टा पहले या दो तीन घंटे बाद नमक खाना छोड़ दे, चीनी तो जहर है ही चीनी की जगह गुड़ या मधु का सेवन करें।
4. प्यास बुझाने के लिये केवल प्राकृतिक पेय मटठा, जूस, सब्जियों का सूप एवं जूस का प्रयोग करें।
5. पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिये, योगासन, प्राणायाम अथवा कोई व्यायाम प्रतिदिन अवश्य करें।
6. रात को सोने के 2–3 घण्टे पहले भोजन करें।
7. भूख लगने पर ही भोजन करें, बिना भूख के अमृत भी जहर का काम करता है।
8. भोजन में हमेशा एक बार में एक ही प्रकार का अनाज खायें, रोटी हमेशा हरी सब्जियों के साथ खायें (दाल के साथ रोटी का मेल नहीं है, अन्न के साथ अन्न न खायें)
9. भोजन खूब चबाकर खाइयें, भोजन को इतना चबाइयें कि वह पानी की तरह पतला हो जायें और पानी को खाने की तरह खाइयें ।
10. नशीली चीजों के सेवन से बचे। नशीली चीजें थके हुयें घोड़े को चाबुक लगाने के समान।
11. प्रार्थना का दैनिक नियम, मन की शान्ति एवं दुःख सहने की शक्ति प्रदान करता है।
12. आशावादी बने। हर वस्तु को तथा हर पहलू को अच्छे ही दृष्टिकोण से देखें ।
13. सदैव स्वास्थ्य रहने की सुख एवं सफलता की चर्चा करें।
14. स्वयं पर पूर्ण विश्वास रखें।
15. 24 घण्टे ही शुद्ध हवा में रहे। विशुद्ध हवा ही मनुष्य का असली भोजन है।
16. प्राणायामों में मस्त्रीका प्राणायाम सब से ऊंचा है। अर्थात्–नाभि से सांस लेना एवं नाक से या मुंह से छोड़ना ।
17. पीपल और वट वृक्ष हमें नव जीवन प्रदान करते हैं, अतः समय निकाल कर दिन या रात में घंटे दो घंटे इन पेड़ों के नीचे रहकर प्राणायाम करें।
18. नाभि के व्यायाम रोज 10–15 मिनट अवश्य करें।



भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ के 50वें स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित प्राकृतिक चिकित्सक सम्मेलन में निम्न वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सों को सम्मान पत्र दिये जा रहे हैं।

डॉ. योगेन्द्र नाथ मिश्र प्राकृतिक चिकित्सा सम्मान
– डॉ. सच्चिदानन्द जी, उत्तर प्रदेश

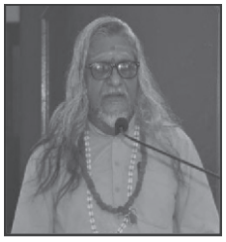
डॉ. जे.एम. जस्सावाला प्राकृतिक चिकित्सा सम्मान
– डॉ. धनलाल शेन्द्रे, महाराष्ट्र



डॉ. खुशीराम दिलकश प्राकृतिक चिकित्सा सम्मान
– डॉ. तपन कुमार भट्टाचार्य

डॉ. रामदत्त शर्मा प्राकृतिक चिकित्सा सम्मान
– डॉ. गौरांग चरण राउत जी

श्री रामनिवास त्यागी प्राकृतिक चिकित्सा सम्मान
– स्वामी डॉ. शंकरानन्द जी



इनपा • INPA

50वां स्थापना दिवस एवं प्राकृतिक चिकित्सक सम्मेलन

28–29–30 जून 2023

कार्यक्रम स्थल : श्रीकृष्णा साधक ट्रस्ट गुरुकुल रोड,
मरिजापुर धर्मशाला के सामने, वृन्दावन, जिला–मथुरा, उत्तर प्रदेश–281121

प्रस्तावित कार्यक्रम

28.06.2023 :	प्रात:	09.00 से 12.00	प्रतिभागी किट वितरण एवं पंजीकरण
		12.00 से 2.00	भोजन व अनौपचारिक चर्चा
		2.00 से 4.00	उदघाटन सत्र
		4.00 से 4.30	अल्पाहार
		4.30 से 6.30	प्रथम सत्र - व्याख्यान
		6.30 से 8.00	विचार विमर्श एवं भोजन
		8.00 बजे	सांस्कृतिक कार्यक्रम
29.06.2023 :	प्रात:	6.00 से 8.00	स्वास्थ्य संदेश यात्रा
		8.00 से 9.00	नाश्ता
		9.00 से 11.00	वैज्ञानिक सत्र - 1
		11.00 से 1.00	वैज्ञानिक सत्र - 2
		1.00 से 2.00	भोजन
		2.00 से 4.00	वैज्ञानिक सत्र - 3
		4.00 से 6.00	वैज्ञानिक सत्र - 4
		6.00 से 8.00	खुला सत्र एवं भोजन
		8.00 बजे	सांस्कृतिक कार्यक्रम
30.06.2023	प्रात:	6.00 से 8.00	सामूहिक प्राकृतिक चिकित्सा
		8.00से 9.00	नाश्ता
		9.00 से 12.00	सम्मान एवं समापन समारोह
		12.00 बजे	भोजन उपरांत विसर्जन

.....

अन्य जानकारी के लिए संपर्क करें-

डॉ प्रबोध राज चंदोल-	9873002562	डॉ श्रीमति कांता बाजवा -	9311999402
डॉ हीरा लाल मीणा-	9540953175	डॉ प्रदीप मल्होत्रा-	9891978910
सुरेश चंद कौशिक	9211575236	डॉ अरविंद कुमार त्यागी-	9311125656

E-mail- inpadelhi@gmail.com

इतिहास के झरोखे से .....
इनपा की गतिविधियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा कैंप में मरीजों को परामर्श देते हुए

फ्री प्राकृतिक चिकित्सा कैंप में भाग लेने वाले चिकित्सकों का समूह

पूर्व इनपा अध्यक्ष स्वर्गीय डॉ. पी.एस. नागपाल जी का सम्मान करते हुए डॉ. सुभाष चन्द जैन, डॉ. सत्यदेव शास्त्री, डॉ. एस.एन. पांडे, डॉ. प्रबोध राज चंदोल तथा डॉ. आर.डी. शर्मा

डॉ. एस.एन. पांडे व डॉ. प्रोफेसर पी.आर. त्रिवेदी

गुजरात इनपा अधिवेशन में अध्यक्ष श्री भानु दूबे एवं चिकित्सकों के बीच श्री योगेन्द्र जी ।

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (इकपा)
हीरा निसर्गोपचार आश्रम
प्राकृतिक चिकित्सा महाधिवेशन - 2021

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ (इनपा)
49वें स्थापना दिवस पर

लेखकों के विचारों के साथ
संस्था तथा प्रकाशक का
सहमत होना आवश्यक नहीं है।

The Naturopath
-Cures the Body and Soul

क्या आप दवाएं खा -खा कर
परेशान हो चुके हैं ?

- नसों में तनाव-खिंचाव या ब्लाकेज
- मसल्स पेन · गर्दन का दर्द
- लम्बर पेन श्याटिका दर्द
- कंधे का दर्द · फ्रोजन शोल्डर
- घुटनों का दर्द या सूजन
- गाठिया बाय · लकवा
- किसी भी प्रकार का दर्द
- दमा · नजला · जुकाम
- गैस · ब्लड शुगर
- थायराईड· हाई-लो ब्लड प्रेशर
- मानसिक तनाव आदि रोगों का

बिना दवाओं
के इलाज सम्भव

अर्चना त्यागी
(एन.डी)

मिलें हर मंगलवार, वीरवार, शनिवार (केवल महिलाएं)

योगाभ्यास व योगिक क्रियाएं • पंचकर्म चिकित्सा • मेडिटेशन • वैज्ञानिक मालिश (मसाज)
मिट्टी चिकित्सा • घरेलू चिकित्सा • फिजियोथेरेपी • जल चिकित्सा • एक्यूप्रेशर
सूर्य चिकित्सा • स्टीम बाथ • हिप बाथ • रेकी चिकित्सा • तरंग चिकित्सा • सुजोक चिकित्सा

INTERNATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY AND RESEARCH
(An Educational Division of Indian Naturecure Practitioners Association, Regd. No: S-8008 / 23-3-1976)
368, PRADHAN MARG, NIRANKARI COLONY, DELHI - 9
FOR APPOINTMENT : 011-40503546, 9311595672 | 10.00 AM TO 2.00 PM

INTERNATIONAL YOGA DAY- 2023

Dr. Kanta Bajwa, Delhi

Yoga for Vasudhaiva Kutumbkam

On 27th September 2014, Prime Minister Narendra Modi proposed the idea of 'Yoga Day' in a speech to the United Nations General Assembly. A record 177 member states subsequently approved the resolution proposed by India. The first International Yoga Day was celebrated globally on 21st June 2015 with over 35,000 people, including the Prime Minister himself, a 35 minutes yoga class was conducted at Rajpath, New Delhi

Today, Yoga Day is practiced and celebrated in monumental ways across the globe and is becoming more and more popular. Considering its universal appeal, the United Nations declared 21st June as the International Day of Yoga on 11th December 2014.

International Yoga Day is celebrated to regard the physical and spiritual practice of yoga. This is a day when people are encouraged to participate in yoga on a regular basis. The practice of yoga can be traced back to ancient Indian traditions. Today, yoga helps people look after and develop their physical, mental, and spiritual well-being.

This year INTERNATIONAL YOGA DAY is going to become the largest global show headed by Indian Prime Minister Sh. Narender Modi

Ministry of Ayush (MoA is determined to maximize participation in the 9th International Day of Yoga.

The central government has asked its officers who, owing to their busy schedule, are unable to practice yoga outdoors, to take a short 'yoga break' or 'Y-Break' while sitting in their office chair. The Y-Break at Workplace protocol, devised by the Morarji Desai National Institute of Yoga under the ministry of ayush, helps government employees de-stress, refresh and refocus within a few minutes, in between work. It consists of a few 'light' yoga practices including asanas (postures), pranayama (breathing exercises), and dhyana (meditation). “The officials can now benefit themselves while sitting in their office chair by practising a short-duration yoga,” the DoPT said in a communication sent to all central ministries and departments on Monday. The Y-Break protocol exercises are available on the ministry of ayush website in four separate videos. Those practicing it at the workplace can do so while sitting in their office chair or standing near their desk. “The feedback of the protocol has been very encouraging,” said DoPT. The Y-Break module, lasting no more than 5-6 minutes, uses simple asanas to stretch arms, feet and legs.

IDY-2023 IS IMPORTANT BECAUSE OF SPECIAL STEPS OF GOI LIKE:

Ocean Ring of Yoga - IDY-2023 will witness an innovative program 'Ocean Ring of Yoga' on June 21st when with the help of the Ministry of Defense, Ministry of External Affairs and the Ministry of Ports, Shipping and Waterways, Yoga demonstrations at many ports, on many ships will take place and many friendly countries will also join hands in this exercise. Aligned with the theme of 'Yoga for Vasudhaiva Kutumbkam' for this year, the Ocean Ring of Yoga program aims to showcase the transformative power of yoga in fostering global unity and harmonious coexistence.

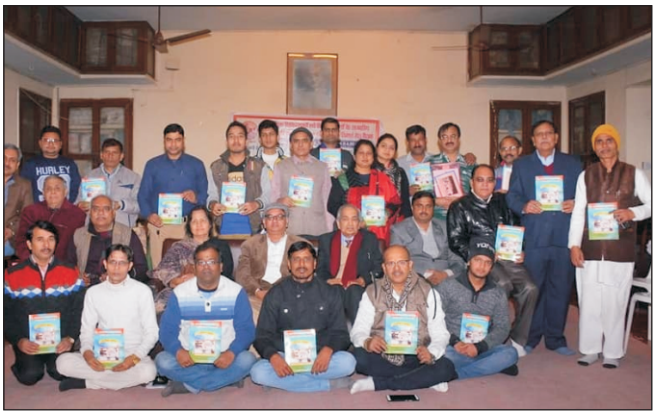
Arctic to Antarctica - Yoga demonstrations will be conducted across a vast geographical range, spanning from the Arctic to Antarctica. Countries located along or in close proximity to the Prime Meridian will actively participate in these demonstrations. Furthermore, the flight decks of INS Vikrant and INS Vikramaditya will serve as impressive platforms for showcasing yoga demonstrations in perfect harmony. Yoga sessions will also take place in the pristine regions of the North and South Poles. Yoga sessions will also be held at the Indian Research Base in Svalbard, Arctic as well as Bharati — the third Indian Research Base in Antarctica. These unique and remote locations will serve as serene settings for engaging in yoga practices, further exemplifying the universal reach and adaptability of this ancient discipline.

Yog Bharatmala - As part of this initiative, the Indian Army, Indian Air Force, Indian Coast Guard, and Border Road Organisation will organize yoga demonstrations at the borders, coasts, and islands, collectively forming a Yog Bharatmala. This concerted effort aims to showcase the unifying power of yoga in diverse geographical locations and foster a sense of well-being and harmony among the personnel and communities stationed in these strategic areas. Yog Bharatmala seeks to promote the practice of yoga as an integral aspect of the nation's cultural fabric and enhance the overall physical and mental well-being of those serving in these crucial roles.

Yoga for every House - At the grassroots level, the participation of Panchayats, Anganwadis, Asha/ANM workers, and local communities will be integral to the Yoga demonstrations. These essential pillars of community outreach will actively engage in showcasing yoga at various levels. Furthermore, the Health and Wellness Centers established by both the Health and Ayush Ministries, which are abundant across the country with a count exceeding 150,000, as well as the numerous Amrit Sarovars (approximately 50,000) will host Yoga demonstrations. This year, we can anticipate the immersive experience of 'Har Aangan Yog,' which will embody the true essence and spirit of this holistic practice

Prime Minister's Yoga Awards (PMYA) - Prime Minister's award will be announced for outstanding contribution towards the promotion and development of Yoga

इनपा गतिविधियां छायाचित्रों में



संत विनोबा भावे प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

प्राकृतिक निवास

NATUROPATHY HOSPITAL

बिलासपुर का सर्वप्रथम सर्व सुविधा युक्त नेचुरोपेथी सेन्टर

सत्यम् ओम योग विद्यालय के पीछे, मंगला-जोकी रोड, बिलासपुर, 495001 (छ.ग)

विशेषताए

- 6 एकड़ में व्याप्त औषधीय वनस्पति, सुन्दर मनोरम प्राकृतिक परिवेश।
- सर्व सुविधायुक्त आवासीय व्यवस्था।
- प्राकृतिक चिकित्सा, पंचकर्म एवं यौगिक प्रक्रिया के उपकरण उपलब्ध।
- सुयोग्य प्रशिक्षित अनुभवी चिकित्सकिय स्टॉफ।
- प्राचीन अनाज (millets) एवं आयुर्वेदिक आहार क्रम का चिकित्सा केन्द्र ।

Spl. Attraction
Weight Loss, Stress Reduction, Harmonal Balance

सेवा आयाम- थेरापूटिक योग, नेचुरोपेथी, षटकर्म, पंचकर्म, एक्यूप्रेशर, आहार चिकित्सा, नाड़ी परीक्षण, आयुर्वेद परामर्श, यज्ञपेथी एवं अध्यात्म प्रेरणा।

चिकित्सा- साधारण से जटील सभी रोग जैसे मोटापा, शुगर, बी.पी., स्ट्रेस, अनिद्रा, मिर्गी, पक्षाघात, वात-पीत्त-कफ दोष के सभी रोग, चर्म रोग, स्त्री रोग, स्मरण शक्ति, धातु समस्या, केश रोग, आटोइम्यूनो डिशऑर्डर, लाइफ स्टाइल रोग, हर्मोनल इमबेलेन्स आदि का इलाज उपलब्ध।

राष्ट्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ **डॉ. हरिभाई 'आर्यन'** (आरोग्य मंदिर-गोरखपुर, पतंजली-हरिद्वार, SVYASA-Banglore, गुरुकुलाश्रम-अमसेना ओडिशा, सनराइज-अलवर, निलेश्वरम्, केरल आदि प्रसिद्ध संस्था से उच्च शिक्षा प्राप्त नेशनल अवार्डी अनुभवी चिकित्सक के परामर्श उपलब्ध।

नोट- 1) चिकित्सा समय- प्रातः 8:00 बजे से दोपहर 01:00 बजे तक (सोमवार अवकाश)
2) परामर्श समय दोपहर 3 बजे से शाम 5 बजे तक ।
सेवा शुलभता हेतु अग्रीम फोन कर के आएं।

निवेदक

डॉ. गीता दीदी
मुख्य संचालिका
मो. 9538395057

अनिल तिवारी
मो. 9827495524

डॉ. हरिभाई आर्यन
मुख्य चिकित्सक

Regain perfect health naturally, free from medical side effects, with Naturopathy, Panchakarma, Shatkarma, Millet diet plan, Ayurveda, Yagyapathy, and Moral motivation from Nationally renowned Yog and Naturopathy Specialist

We Provide Personal, Home Visit, Family, All Ages, Groups, Institutional, Corporates Yog Session

संपर्क करें 6266386557 | 9538395057

www.prakritikniwas.in | www.satyanand.in

स्वल्प शुल्क, समुचित व्यवस्था, बहुआयामी सेवा को समर्पित संस्था

Printed By : Shubham Printers#9826182002