

प्रकाशन की तिथी 26, जुलाई 2016

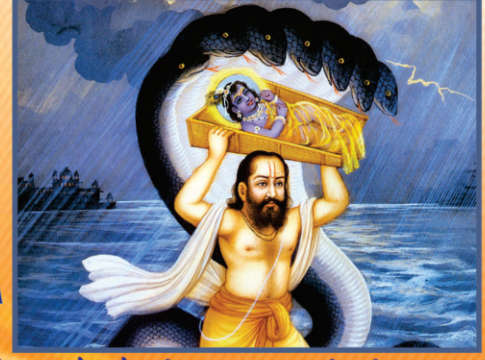
वर्ष-31 अंक 8 अगस्त, 2016 मूल्य ₹ 10

प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका
Organ of Akhil Bhartiya Prakritik Chikitsa Parishad

परिषद् प्रभा

कुल पृष्ठ संख्या 28 कवर सहित

PARISHAD PRABHA



सभी पाठकों को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी की शुभ कामनाएँ



सभी पाठकों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएँ

मेरी भावना

सम्पादकीय



अच्छे दिन.....?

भावना दिन रात मेरी,
सब सुखी संसार हो।
सत्य संयम शील का,
व्यवहार बारम्बार हो॥

धर्म के विस्तार से,
संसार का उद्धार हो।
पाप का परित्याग हो,
और पुण्य का संचार हो॥

ज्ञान की सद्ज्योति से,
अज्ञान तम मा नाश हो।
धर्म के सद् आचरण से,
शान्ति का आभास हो॥

शान्ति सुख आनन्द का,
प्रत्येक घर में वास हो।
वीर वाणी पर सभी,
संसार का विश्वास हो॥

रोग, भय और शोक,
होवे दूर हे परमात्मा।
ज्योति से परिपूर्ण होवे,
सब जगत की आत्मा



स्वतंत्र मानसिकता का मानव कभी गुलाम नहीं हो सकता। वह तो महामानव होता है। ऐसे ही महामानव स्वरूप में अवतरित हुए हमारे योगेश्वर श्रीकृष्ण। इन्हीं युग दृष्टा कर्मयोगियों ने मानव से दानव बने दुष्टों के संस्कारों से रक्षा के लिए “रक्षाबंधन” पर्व के रूप में समर्थ संकल्प साधना की प्रेरणा दी। इन पर्वों के औचित्य को बिना जाने समझे इन्हें औपचारिकता वश मनाना व्यर्थ ही है। इन पर्वों से हमें जो संस्कार मिलते हैं उन्हीं में छिपे हैं हमारे आरोग्य के सूत्र। आरोग्य क्या, क्यों, कैसे का सम्पूर्ण ज्ञान कराने वाले हमारे संस्कार ही हमारी संस्कृति की बुनियाद हैं। इन संस्कारों से हमें प्राकृतिक, सामाजिक जीवन जीने की प्रेरणा के साथ-साथ उत्पन्न हो रहे दोषों को दूर करने की शक्ति भी मिलती है। दोषों को दूर करने की शक्ति का दुरुपयोग हमारे स्वस्थ जीवन जीने की बाधा है। यह बाधा ही मानव को दानव बनाने की कड़ी है। अपनी वर्तमान सभ्यता व संस्कृति की दुहाई देते-देते हम अपने अस्तित्व पर आए संकट की अनदेखी ही करते जा रहे हैं। इसीलिए जीवित मानव शरीर को चलती-फिरती, हँसती-बोलती लाश की उपमा देना किसी की चर्चा का विषय ही नहीं बना। देश जाति धर्म की सीमाओं के भीतर भी मानव का मानव के प्रति द्वेष भाव से हिंसक होना हमारी इसी अंस वेदनाशीलता का प्रत्यक्ष प्रमाण है। इस सबके मूल में भी हैं हमारे दूषित संस्कार। इन प्रदूषित संस्कारों की ही देन है हमारी प्रयोग करे और फेंके (Use & Throw) की संस्कृति। आज तो हम अपने उन पूर्वजों को भी जिनकी जागीर हमारे विकास की बुनियाद है, अनुपयोगी जान वृद्ध आश्रमों व अनाथालय में जाने के लिए विवश कर देते हैं। हमने यह पढ़ा जरूर है कि Welth is lost nothing is lost, Health is lost some thing is lost, but if chareclor is lost every thing is lost. लेकिन भागते हैं इस Welth (धन) के ही पीछे। धन का कुबेर बनते-बनते आशा राम को निराशा राम बनना पड़ा। धन के अभिमानी अपने अभिमान व स्वास्थ्य को भी मुँह माँगी कीमत पर खरीदने को बेताब हैं। वे भूल जाते हैं कि यदि स्वास्थ्य धन से मिलता तो कोई धनी मौत को न स्वीकार करता। इसी काले धन के अच्छे दिन का सहारा, माल्या को भी देश निकाला दे तो कोई आश्चर्य नहीं फिर धन के बल पर स्वास्थ्य का सौदा तो संभव ही नहीं। कहावत है—आरोग्य वे मोल प्रकृति से मिलता है इसे धन से खरीदने की चेष्टा कर अपना चरित्र प्रदूषित न करें। इस सबके बाद भी धन से स्वास्थ्य खरीदने व बेचने का व्यवसाय खूब फल-फूल रहा है। अब तो तन, मन, आत्मा की साधना का योग भी दिखने व बिकने लगा है। आज का योगी “तन न रॉगायो, रॉगायो जोगी कपड़ा” के मूल मंत्र को साध आरोग्य के व्यवसाय से जुड़ गया है। सच्चे प्राकृतिक जीवन साधक (प्राकृतिक चिकित्सक) का जीवन यापन ही उनका संदेश था। आज के कुदरती उपचार साधकों की नियति पर भी संदेह उठना स्वाभाविक है। पाश्चात्य पश्चिमी सभ्यता का अंधानुकरण करने वाले काल पुरुष भूल जाते हैं कि सूर्य को जब डूबना होता है तो वह पश्चिम दिशा में ही दौड़ पड़ता है। आज भी समय है अपनी भारतीय संस्कृति, सभ्यता व संस्कारों को समझने का। हमारे इसी परिवेश में सभी मानवीय संस्कृतियाँ विकसित हुईं। इसी मिट्टी से अनेकों शास्त्री व मिस्त्री जन्मे। विकास की अंधी दौड़ में भाग रहे उपाधियों के बोझ तले दबे आज के तथाकथित शास्त्रियों ने कबीर पर “रिसर्च” करने में जीवन खपा दिया लेकिन छोटी भी सर्च करते तो जीवन सार्थक अवश्य होता। प्राकृतिक जीवन जीने की साधना के “जीवक” प्रयास हो यही लक्ष्य रहा है अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद का। इसी संदेश को आप सभी पाठकों के तन, मन व आत्मा में रचाने, बसाने का ही प्रयास है “परिषद् प्रभा”। यह “प्रभा” आप सभी की ऊर्जा पाने में किंचित भी सफल होती तो मैं इसे अपना सौभाग्य मानता। इसी सौभाग्य व आपके सहयोग की अभिलाषा में आपका

सम्पादक

पुस्तक समीक्षा

पुस्तक का नाम	: प्राकृतिक चिकित्सा	प्रकाशन माह	: फरवरी 2016
लेखक	: वैद्य सुनील कुमार	मूल्य	: 200/- (दो सौ रुपये)
प्रकाशक	: धन्वन्तरि आरोग्य मंदिर, रोड़ नं०-3, मौय विहार कॉलोनी, खगौल, पटना-801105		
	फोन : 9308735430		

यह पुस्तक आयुर्वेदिक संहिताओं में वर्णित विभिन्न वनस्पतियों, दिनचर्या-रात्रिचर्या का प्राकृतिक जीवन के हित में उपयोग का सार्थक प्रयास है। वनस्पतियों का यथासंभव प्राकृतिक स्वरूप में संयमित प्रयोग करने की विधि का विवरण देकर प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादाओं को बनाए रखने का प्रयास भी दिखाई दिया। रोग अनुरूप प्राकृतिक उपचार की व्याख्या प्राकृतिक चिकित्सा के “रोग एक निदान एक” सिद्धान्त के विपरीत होते हुए भी प्रशंसनीय हैं। कुदरती उपचार के उत्कृष्ट प्रमाणिक साहित्य को बिना लाभ हानि के आमजन की पठनीय भाषा में उपलब्ध करने से लेखकों के विचारों का व्यापक प्रचार-प्रसार और उपयोग हो सकता है। अतः इस पैमाने पर प्रकाशकों को कीमत पर विशेष ध्यान देना चाहिए था। यह आम पाठकों और प्रशिक्षार्थियों के लिए यह पुस्तक पठनीय एवं संग्रणीय है।

समीक्षक-डॉ० अवधेश कुमार मिश्र

समाचार दर्पण

योग-प्राकृतिक चिकित्सा डिप्लोमा परीक्षा सम्पन्न

हनुमानगढ़। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् दिल्ली द्वारा संचालित साढ़े तीन वर्षीय योग प्राकृतिक डिप्लोमा डी.एन. वाई.एस. परीक्षा आरोग्य निकेतन प्राकृतिक चिकित्सालय में सम्पन्न हुई। परीक्षा में जयपुर केन्द्र के छात्र भी सम्मिलित हुए कुल 36 छात्र-छात्राओं ने परीक्षा दी। आज वायवा डॉ० राजेन्द्र कुमार शर्मा वरिष्ठ चिकित्सालय व डॉ० नेहा सांखला उदयपुर ने परीक्षा सम्पन्न कराई। डॉ० शिवकुमार शर्मा ने बताया कि इस परीक्षा में राजस्थान के अलावा चेन्नई छत्तीसगढ़, हरियाणा के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस डिप्लोमा की दिसम्बर परीक्षा के लिए जुलाई में फार्म भरवाएंगे। परीक्षा देने आए छात्र-छात्राओं ने योगाचार्य रविकुमार से योग प्राणायाम ध्यान का अभ्यास सीखा।

निःशुल्क योग शिविर का समापन

केन्द्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा परिषद नई दिल्ली द्वारा स्वीकृत एक माह के निःशुल्क योग शिविर का समापन व योग विषयक सेमिनार का आयोजन आरोग्य निकेतन प्राकृतिक चिकित्सालय के पतंजलि हॉल में सम्पन्न हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि

उपअधीक्षक अन्तर सिंह पूनिया ने कहा कि हमारे जीवन में पुराने समय से दिनचर्या ऐसी बनी हुई कि लोग उनका पालन कर स्वस्थ रहते थे घरों व खेतों में कसरत होती खान पान अच्छा था स्वाभाविक रूप से योग ध्यान का अभ्यास करते। डॉ. जयदेव इन्दोलिया ने दिनचर्या आहार बिहार की विस्तृत चर्चा करते हुये स्वस्थ रहने का मार्ग सुझाया। कार्यक्रम के प्रारम्भ में डॉ. शिवकुमार शर्मा ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुये एक माह तक चले शिविर की उपलब्धियां बताते हुये कहा कि आरोग्य निकेतन में चले शिविर में दो घण्टे सुबह और शम के अभ्यास क्रम में 74 पुरुष व महिलाएं कुल 153 योग साधकों ने योग क्रिया सीखी। इसके अलावा पुलिस लाइन में पांच दिन तक चले शिविर में 73 जवानों में योग सीखा, राजकीय प्राकृतिक चिकित्सालय में 20 महिला पुरुष व नेहरू युवा केन्द्र में एक बैच के 10 विद्यार्थियों ने योग सीखा। इस कैम्प में कुल 255 महिला पुरुषों ने योग अपनाया। कार्यक्रम में महादेव भार्गव, दुर्गा प्रसाद शर्मा, गिरिराज शर्मा, गोपाल झा, बजरंग लाल शर्मा तेजकेसरी सहित शहर के अनेक गणमान्य नागरीक मौजूद थे। अंत में अतर सिंह पुनिया ने ब्रह्मधारी विशारद चैतन्य को जयदेव इन्दोलिया को डॉ. रामेश्वर भाम्भू, व योगाचार्य रविकुमार शर्मा को महादेव भार्गव व सरदार चरण सिंह सुरेवाला को शॉल उढाकर सम्मानित

किया गया। डॉ. शिव कुमार शर्मा ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुये विशेष योगाचार्य रविकुमार शर्मा जिन्होंने बड़ी निष्ठा लगन व सेवाभाव से योग कक्षाएं लेकर लोगों को लाभान्वित किया उनका आभार जताया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर तरफ रहा योग करने का उत्साह

आरोग्य निकेतन प्राकृतिक अस्पताल हॉल में सेमिनार

केन्द्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा परिषद की ओर से आयोजित एक माह के निशुल्क योग शिविर के समापन अवसर आरोग्य निकेतन प्राकृतिक चिकित्सालय के पतंजलि हॉल में सेमिनार का आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि डीएसपी अतर सिंह पुनिया ने कहा कि पहले लोग खानपान का ध्यान रखते थे और योग व ध्यान अभ्यास करते थे। इसी वजह से स्वास्थ्य भी बेहतर था। इस मौके पर विशारद चैतन्य ने सहज भाषा में जीवन का उद्देश्य समझाया। डॉ. जयदेव इंदोलिया ने खान-पान का ध्यान रखते हुए स्वस्थ का ध्यान रखने की बात कही। डॉ. शिवकुमार शर्मा ने बताया कि शिविर में सुबह व शाम दो-दो घंटे योग सिखाया गया। 153 साधकों ने योग क्रिया सीखी। इसके अलावा पुसि लाइन में पांच दिन तक शिविर लगाकर 73 जवानों को योग सिखाया गया।

■ श्रीभगवान चौपड़यावाला

प्राकृतिक चिकित्सा

वह चिकित्सा पद्धति जो प्रकृति की सहायता से की जाती है तथा प्रकृति के नियमानुसार की जाती है उसे प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति कहते हैं। अर्थात्— "Pathy which is according to nature and with the help of nature is called Naturopathy."

दुनिया में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को निसर्गोपचार, Naturopathy, Nature Cure, मिट्टी पानी का इलाज, कुदरती इलाज, देवीय चिकित्सा, सात्विक चिकित्सा, कुदरत का इलाज, पंचतत्वों की चिकित्सा, परमात्मा की चिकित्सा आदि विभिन्न नामों से जाना जाता है। इस चिकित्सा पद्धति में प्रकृति के पंचतत्वों—मिट्टी, पानी, धूप, हवा व आकाश द्वारा मनुष्य को ठीक करने व स्वस्थ रखने का काम किया जाता है, भारत में महात्मा गाँधी जी ने इसमें महत्वपूर्ण तत्व (रामनाम) को भी जोड़ दिया था क्योंकि बिना ईश्वर की कृपा के मनुष्य का कोई भी जीव स्वस्थ व प्रसन्न नहीं रह सकता है।

आधुनिक अर्थों में प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को स्वस्थ रखने का विज्ञान है जो पाँच महान तत्वों मिट्टी, पानी, धूप, हवा व आकाश की मदद से शरीर की आंतरिक शक्ति को उत्तेजित कर उसे पुनः स्वास्थ्य प्रदान करती है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति की ओर लौटने का एक आवाहन है तथा स्वयं, समाज एवं पर्यावरण के साथ सामंजस्य रखते हुए सादा जीवन व्यतीत करने का एक उपाय है। वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा जीवन जीने का एक तरीका

है जिसके अनेक संदर्भ वेदों एवं प्राचीन ग्रन्थों में मिलते हैं। विजातीय पदार्थ का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति की अवधारणा तथा अन्य मान्यताएं जिन पर प्राकृतिक चिकित्सा आधारित है वह पुराने ग्रन्थों में पहले से ही मौजूद हैं। यह इस बात के प्रमाण हैं कि ये तरीके प्राचीन भारत में विस्तृत रूप से प्रयोग में लाए जाते थे। प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि सभी बीमारियाँ शरीर में विजातीय पदार्थों के एकत्र होने की वजह से उत्पन्न होती हैं और यदि इस विजातीय पदार्थ को दूर करने का अवसर दिया जाए तो प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ या आराम मिलता है तथा अक्सर रोग समूल नष्ट होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा यह भी मानती है कि मनुष्य के शरीर में स्वयं निर्माण करने और स्वयं स्वस्थ करने की आन्तरिक क्षमता होती है केवल उसे जाग्रत करने की आवश्यकता होती है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रत्येक रोग

■ डॉ० संजीव कुमार गोयल

के अलग-अलग कारण तथा उसकी विशिष्ट चिकित्सा में विश्वास नहीं रखती अपितु अप्राकृतिक खानपान, रहन-सहन, सोच-विचार व दिनचर्या तथा रात्रिचर्या में गड़बड़ी मात्र को ही रोग का मुख्य कारण मानती है। इसे ही एक रूपता का सिद्धान्त कहते हैं। अर्थात् सभी रोगों का कारण एक और उपचार भी एक है। यहाँ रोग अनेक नामों से नहीं जाने जाते जैसा अन्य पद्धतियों में है। प्रकृति के नियमों को तोड़ना ही बीमारी का मूल कारण है। उन नियमों पर पुनः चलने से ही हम ठीक हो सकते हैं।

अतः हम सब प्रकृति के नियम अनुसार सात्विक आहार व उचित रहन-सहन तथा दिनचर्या व सोच-विचार को अपनाकर स्वस्थ रह सकते हैं। सारांश में कहें तो स्वास्थ्य का एक ही सार प्रकृति से भरपूर प्यार। ■



भारतीय संस्कृति में एक्यूप्रेसर

■ सिया प्रताप सिंह

मानव शरीर स्थित कुछ विशेष बिन्दुओं पर दबाव देकर रोग का पता करने और उपचार करने की विधा को एक्यूप्रेसर कहते हैं। एक्यूप्रेसर विधा उतनी ही पुरानी उपचार विधा है जितना मानव स्वयं। यह मानव की स्व उद्भूत विधा है। आज भी कभी सिर में दर्द होता है या थकान के कारण हाथ-पांव में दर्द होता है तो हमारा हाथ स्वतः दर्द के स्थान पर दबाव देने लगता है या यह इच्छा होती है कोई अन्य व्यक्ति दबाव देकर दर्द को कम कर दे या मुक्ति दे दे। दबाव देने से दर्द में आराम मिलता भी है। एक्यूप्रेसर भी पीड़ा या रोग को कम या दूर करने का एक उपाय है। सामान्य दबाव और एक्यूप्रेसर के दबाव में अन्तर यह है कि सामान्य दबाव में कष्ट के पूरे क्षेत्र पर दबाव दिया जाता है। जब कि

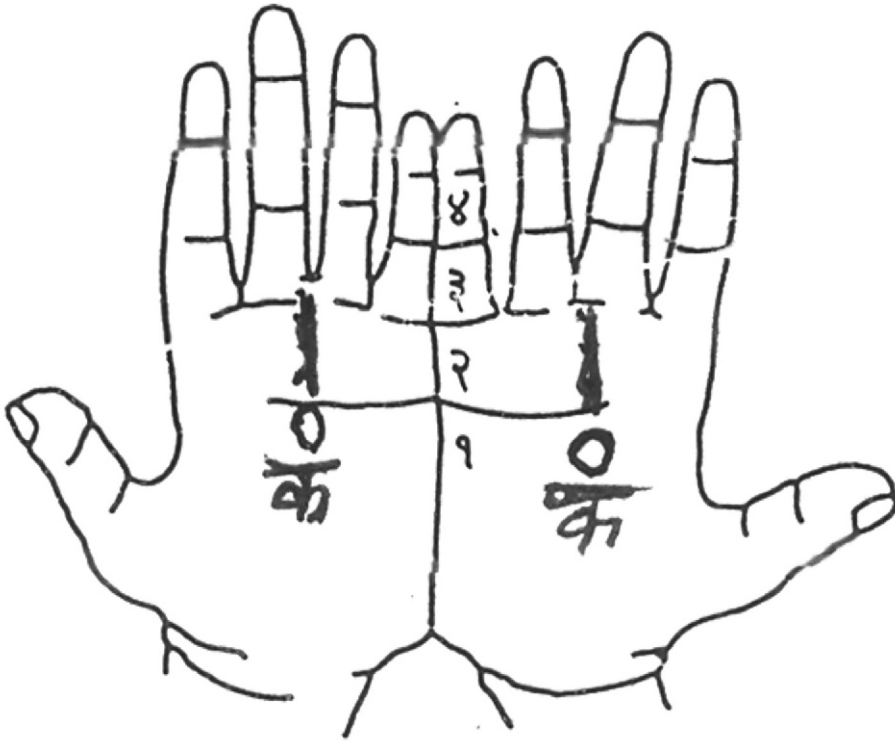
एक्यूप्रेसर में कुछ विशेष स्थान (बिन्दुओं) पर दबाव दिया जाता है।

भारतीय ऋषि मुनि प्रज्ञा चक्षु थे, जीवन जीने की कला में दक्ष थे, और उन्हें एक्यूप्रेसर का भी ज्ञान था। हमारे ऋषि-मुनियों तथा पूर्वजों ने तमाम ऐसे ज्ञान को धार्मिक और सांस्कृतिक अनुष्ठानों में शामिल कर दिया जो मानव मात्र के लिए लाभ दायक थे। इनमें से कुछ का उल्लेख निम्नलिखित है।

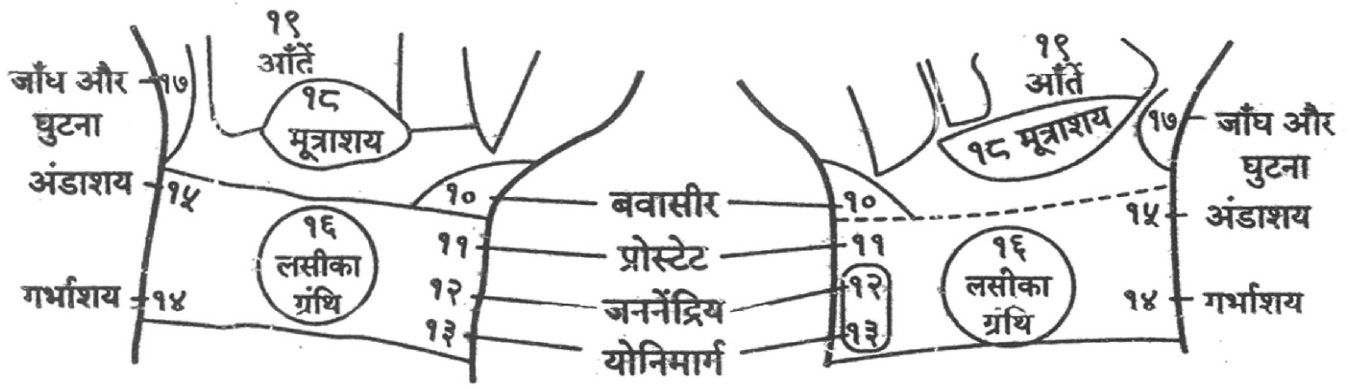
सिर चोटी रखना, माँग में सिंदूर भरना, माथे पर बिंदी या टीका लगाना, छोटे बच्चों को काला टीका लगाना, जनेऊ पहनना और मल मूत्र त्याग के समय उसको दोनों कानों में लपेटना। कान और नाक छिदवाना, गोदना गोदवाना, बाँह में बाजू बंद पहनना, या उसी स्थान पर तबीज बंधाना, हाथ की

कलाई और पैर के टखने के ऊपर कड़ा पहनना, कमर में करधनी पहनना, पैरों में बिछुवा और खड़ाऊँ पहनना, नंगे पाँव पैदल चलना, चक्की चलाना, मूसल चलाना, कुँएँ से पानी निकालना, दही बिलोना, छोटे बच्चों की नियमित मालिश करना, उबटन लगाना और सबरे उठते ही हाथ देखना आदि एक्यूप्रेसर के विभिन्न रूप हैं जिनका पालन करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है और रोग मुक्त हो सकता है।

रामचरित मानस में उल्लेख है कि राम और रावण युद्ध के समय रावण मर नहीं रहा था। विभीषण के संकेत पर राम ने रावण की नाभि पर तीर मारा तब वह मरा। एक्यूप्रेसर मतानुसार नाभि ऊर्जा का केन्द्र है। और नाभि अपने स्थान से हटी होने पर कोई भी रोग हो सकता है; और जब तक नाभि सही होगी रोग स्थायी रूप से दूर नहीं होगा। इसी प्रकार महाभारत में उल्लेख है कि भीष्मपितामह 15 दिनों तक सरशैया पर जीवित रहे। अर्जुन ने उन्हें ऐसे एक्यूप्रेसर बिन्दुओं पर तीर मारा था कि वे घायल तो हो जायें किन्तु मरें नहीं। वैदिक कालीन आर्युवेद में एक्यूप्रेसर का उल्लेख मर्म चिकित्सा के रूप में मिलता है। आयुर्वेद की गहरी और विशेष मालिश एक्यूप्रेसर ही है। उत्तराखण्ड के हिमालयी क्षेत्र में शरीर के कुछ स्थानों पर गर्म लाल लोहे से दागा जाता है। एक विशेष प्रकार की वनस्पति को गर्म करके शरीर के कुछ निश्चित स्थानों पर दाग कर पुराने रोगों का इलाज किया जाता है। यह चीन में प्रचलित मॉक्सीबसन का ही एक रूप है। चीनी विधा के ऊर्जा प्रवाह पथ (Meridians) को आयुर्वेद में नाड़ी



चित्र-1 दोनों हाथों की हथेलियों की रेखाएँ



चित्र-2 : हाथ के पंजे के बिन्दु 11 से 15

की संज्ञा दी गयी है।

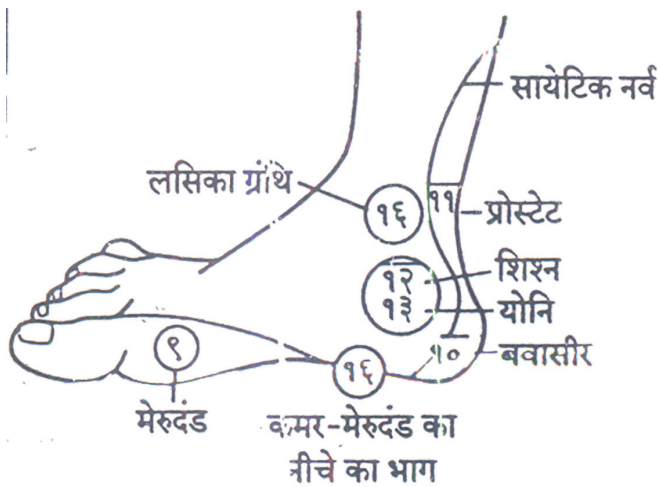
अनेक विद्वानों का मत है कि लगभग छः हजार वर्ष पूर्व एक्यूप्रेसर का प्रारंभ भारत में हुआ। प्राचीन काल में जो यात्री भारत आये उनके द्वारा इस पद्धति का ज्ञान चीन में पहुँचा। जहाँ यह विद्या ना केवल सुरक्षित रही वरन् पली, बढी और व्यापक रूप से प्रचलित हुई। चीनी यात्रियों की भाँति भारतवर्ष के बौद्ध विद्वानों ने भी, जो बौद्ध धर्म के प्रचार प्रसार के लिए पूर्वी देशों में गये, इस विद्या का ज्ञान चीन, वर्मा, श्रीलंका, कोरिया तथा जापान आदि देशों में पहुँचाया। चीन में तो यह चिकित्सा शासकीय चिकित्सा पद्धति बन गयी। चीन से ही यह विद्या पश्चिमी देशों में गयी और वहाँ से होते हुए पुनः भारत में आयी। भारत में लम्बी राजनैतिक गुलामी की

अवधि में हमने अपने ज्ञान के भंडारों को लूटा और भूला दिया, उनमें से एक्यूप्रेसर भी एक था। किन्तु इसके कुछ अवशेष अभी भी हमारी सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यताओं में पाये जाते हैं, जिनका उल्लेख पूर्व में किया जा चुका है। तथा जो यह सिद्ध करता है कि यह विधा मूल रूप से भारतीय है।

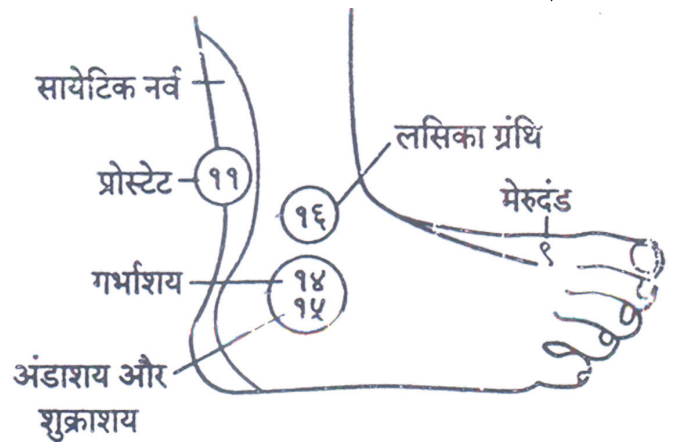
अब हम जानेगें कि हमारी सांस्कृतिक परम्परा में आज भी प्रचलित एक्यूप्रेसर प्रतीक किस प्रकार हमारे जीवन में उपयोगी है। हममें से कुछ लोग प्रातः उठकर हाथ देखते हैं। इसके पीछे तथ्य यह है कि दोनों हाथों की हृदय रेखाओं (अंगुलियों के नीचे हथेली में पहली बड़ी रेखा) सहित छोटी उंगली (कनिष्ठा) की सभी रेखाएँ एक सीध में होनी चाहिए। यदि सभी

रेखाएँ सीध में हैं तो नाभि अपने जगह पर है; और यदि जीवन रेखाएँ तो सीध में किन्तु छोटी उंगली की रेखाएँ एक हाथ की आगे तथा दूसरे की पीछे हैं तो यह संकेत होता है कि आप की नाभि अपने स्थान से हटी है। जिसके कारण कोई भी रोग हो सकता है। चित्र संख्या 1 से स्पष्ट है। यदि यह स्पष्ट हो जाये तो कि नाभि हटी है तो चित्र संख्या एक के क बिन्दु पर दोनों हाथों में पाँच-पाँच बार क्लॉक वाइज और एण्टी क्लॉक वाइज दबाव देने से ठीक हो जायेगी। सबरे उठकर खाली पेट नाभि की जानकारी करना तथा उसको सही करना अधिक आसान है।

इसी प्रकार चित्र संख्या 2 और 3 में दिखाया गया है कि हाथों की कलाई में और पैरों के टखनों सेक्स पाइंट है। जहाँ



चित्र-3 (अ) : पैर के आगे का भाग



चित्र-3 (ब) : पैर के पीछे का भाग



चित्र-4 : दोनों पैरों की बीच वाली अंगुलियों के मूल में दबाव

वजनदार कड़े पहनने से सदैव दबाव पड़ता की कमी का अनुभव होने पर आक्सीजन रहता था। तथा मूत्र-जनइंद्रियों के रोगों से सिलेंडर का काम करता है। मुक्ति मिलती थी। दाहिने हाथ में जहाँ चित्र संख्या 4 में दिखाये गये स्थान बाजूबंद पहना जाता है या ताबीज बाँधी पर बिछवा पहना जाता है। जो तनाव को जाती है वह एक बिन्दु है जो आक्सीजन कम करता है। व्यक्ति जितना तनावग्रस्त

हो या उसकी पैर की उंगुलियों नीचे के हिस्से में दबाने पर उतना ही अधिक दर्द होगा। इन्हीं दर्द के स्थानों पर नियमित दबाव देने से तनाव कम होता है। बिछुवा भी दबाव का काम करता है।

सिर की चोटी के स्थान पर एक ऐसा महत्वपूर्ण बिन्दु होता है जिसे चीन वाले सौ बिमारी का एक एलाज बताते हैं। जनेऊ पहनने और मलमूत्र त्याग के समय दोनों कानों पर लपेटने से मलमूत्र त्याग के समय लकवा मारने की संभावना कम हो जाती है। हाथ की हथेली और पैर के तलवे में शरीर के प्रायः सभी अंगों के प्रतिबिम्ब बिन्दु हैं। पैदल नंगे पाव चलने से, दही बिलोने, कुँएँ से पानी निकालने, चक्की चलाने, मूसल चलाने से सभी बिन्दु दबते हैं। और व्यक्ति स्वस्थ रहता है। खड़ाऊ पहनने से नाभि नहीं टलती और यदि टल गयी है तो सही हो जाती है। माथे पर लाल टीका लगाने से चेहरे में लालिमा और आकर्षण बढ़ता है तथा सफेद टीका लगाने से शान्ति मिलती है। कान छेद कर दमे का दलाज होता है। और जहाँ कान छेदा जाता है उसी स्थान पर दबाने से बेहोशी दूर होती है। करधनी पहनने से हर्निया की सम्भावना कम होती है। आदि। आदि। ■

देवर्षि नारद ने विष्णु भगवान से पूछा चौरासी लाख योनियाँ कौन सी हैं? विष्णु भगवान ने उन्हें (देवर्षि नारद को) बताया। (विश्राम सागर में आख्यान है)

अनूदित

चौपाई— नौ लख जीवन जल औ कीचे। दस लख उड़ै पवन के बीचे॥
ग्यारह लख हैं चींटी माटा। बीस लाख हैं पशु-प्रजाता॥
तीस लाख जंगल झाड़ी में। चार लाख मानुष बाड़ी में॥
यही रही जीवन गति भाई। चौरासी लख गति सब पाई॥
दोहा— जिमि जीरन पर त्यागि तन, धारै नूतन चीर।
तिमि तन तजि जीवात्मा, धारै नवल शरीर॥

आचार्य दुर्गा प्रसाद मिश्र 'कुञ्ज'

मानसिक रोगों का उपचार

मानसिक रोग क्या है

व्यक्ति के मन की ऐसी परिस्थिति जिसमें व्यक्ति की बाणी व्यवहार चाल-चलन में भय जनक बदलाव दिखते हैं। जिसके ऊपर व्यक्ति का स्वयं पर किसी प्रकार का नियन्त्रण नहीं रहता है। ऐसी परिस्थिति में मनुष्य मानसिक रोगी कहा जाता है।

अर्थात् डा० फ्राइड के अनुसार-व्यक्ति की आत्म सिद्धि की स्वभाविक वृत्ति में अपूर्णता और असन्तुष्टि से उत्पन्न अस्ति। त्वहीन उदण्डता Existention Anxiety ही मनोरोगी कहलाता है।

मानसिक रोगी होने का कारण

- योग के अनुसार मानसिक रोगों का मूल कारण (1) अविद्या (अज्ञान), (2) अस्मिता (भ्रमित), (3) राग (आसक्त होना), (4) द्वेष (घृणा), अभिनिवेश (भय) होता है।
- आयुर्वेद के अनुसार मनोरोगी होने के मुख्य तीन कारण हैं (1) प्रज्ञापराध, (2) इन्द्रियों का अनुचित उपयोग (3) ऋतुजन्य प्रभाव।
- भावनाओं की टूट-फूट मनोरोगी बनने का कारण है।
- बचपन के दुःखी जीवन को लगातार याद करना।
- शैशवावस्था में अपने माता-पिता, भाई-बहन अथवा प्रियजनका हृदय उक्ति करके अलग हो गये हो। या मृत्यु को प्राप्त हो गये हो।
- पति-पत्नी में से कोई एक की अकाल मृत्यु हो गई हो।
- रोजिन्दा जीवन में तनाव, अकेलापन अपनो से दूर होने का भाव रहता हो।
- स्कूल या कालेज को बार-बार बदलने पर।
- अपने ही शारीरिक स्वास्थ्य और सुन्दरता से असन्तुष्ट।

- अपने माता-पिता या बड़ों से नकारात्मक शब्द और डांट पढ़ना।
- वंशागत (पैतृक) कारण की कुछ जिम्मेदार होते हैं।
- सैक्युअलचिंतन विषम लिंगी, विचार, प्रेम में धोखा खाना आदि मनोरोगों को जन्म दे सकता है।
- पारिवारिक और सामाजिक संरक्षण का अभाव।
- जाति धर्म और गरीबी भुखमरी भी मनोरोगी का कारण बन सकता है।

मानसिक रोगों के लक्षण

- दुखी चेहरा मनोस्ताप से मुर्झाया हुआ रहता है।
- विक्षिप्त मन के कारण एकाग्रता समाप्त हो जाती है।
- अधिक चिन्तन भाव, चेहरा के हाव-भाव गुनहित दिखने लगते हैं।
- अल्पकालिक उच्च भाव या निम्न भाव के साथ ओवर कन्फिडेंस या अचानक भय युक्त घबरा जाना।
- कोई भी कार्य करने की इच्छा न होना, अकेलापन अच्छा लगना, मित्रों से दूर रहना।
- अनिद्रा थकान और असक्त समझना।
- एकान्त में बैठ कर समस्याओं का समाधान सोचना फिर विचारों को धूमिल कर देना।
- रोगी अपनी स्थिति और समझ नहीं सकता है।
- शराब या व्यसन से ध्यान अलिप्त हो जाता है।
- भोजन करने की आदत समय और सफाई में परिवर्तन आ जाता है।
- अधिक जल्दबाज और गुस्सावाज हो जाता है।
- घर में तोड़-फोड़ मारामारी जैसे घमाचौकड़ी करता है।
- आत्म हत्या या अपने शरीर को

नुकसान की प्रवृत्ति होना।

- कभी शरीर दुखना, पेट दुखना, सर दुखना, कमर दुखना की गलत फरियाद करता है।

- कायरता, असन्तोष, शंकाशील, आतुरता, सनक वध्रय आदि लक्षणों की प्रधानता पाई जाती है।

मानसिक रोगों से प्रभावित कारक

- व्यक्ति सम्पूर्ण रूप से दिशा हीन हो जाता है।
- पारिवारिक जीवन नीरश और दुख भरा प्रसार होता है।
- पारिवारिक कलह विद्यमान रहती है।
- समाज में परिवार माता-पिता भाई-बहन को हीन भावना से देखते हैं।
- शराब बीड़ी आदि नशीले पदार्थों का सेवन कायमी हो जाता है।
- पढ़ाई घंघा रोजगारी में कठिनता पैदा हो जाती है।
- बेरोजगारी होने से पारिवारिक सामाजिक हीनता आ जाती है।
- स्वयं को शारीरिक हानि या दूसरों को शारीरिक हानि पहुंचाने के बाद पश्चाताप की अनुभूति होना।
- कुपोषण के कारण जीवन शक्ति का कम हो जाती है।
- जिसके कारण ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

मानसिक बीमारी के प्रकार

आयुर्वेद के अध्ययन के पश्चात् मानसिक रोगों को निम्नलिखित क्रम में विभाजित किया जा सकता है।

- सत और रज से उत्पन्न मनोरोग चरक के अनुसार सत और रज के कारण व्यक्ति, काम, क्रोध, लोभ, मोह ईर्ष्या-मान, मद शोक, चिंता, उद्वेग भय और हर्ष से घिरा रहता है।
- त्रिदोष (वात,पित्त, कफ से उत्पन्न मानव रोग इन त्रिदोष की विषमता के

कारण आधुनिक विज्ञान ने न्यूरोसिर और साइकोसिस समूह में रखा जाता है।
 स. व्यक्तित्व विकार में भ्रमित रहना उदाहरण के तौर पर रस्सी जल गई पर बल नहीं गया। राजा से रंक को गये पर राजशी ललक न गई।
 द. मनोकायक रोग इसमें सभी प्रकार की आधि व्याधि कर्म का फल शोक, अतिसार आदि।

आधुनिक चिकित्सा शास्त्र के अनुसार मनोरोगों के प्रकार

1. **न्यूरोडपलपमेण्ट डिसोर्डर**—इसमें रोगी जन्म जात तकलीफ होती है। पर माता पिता या परिवार को स्कूल जाने की आयु में पता चल पाता है जैसे (1) आटोसीम (2) स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर्स (3) अटेंशन डेफिसिट (4) हाइपर एक्टिविटीज डिसऑर्डर्स (5) लर्निंग डिसऑर्डर्स।

2. **सीजोफेनिक स्पेक्ट्रम और साइकोटिक डिसोर्डर**—इसमें व्यक्ति या रोगी वास्तविक से दूर होता है। काल्पनिक भ्रमणाओं में अलग-अलग ख्याली पुलाव पकाता रहता है। अपनों और अपने पड़ोसियों को भय में रखता है।

3. **वाईपोलर डिसोर्डर**— इसमें रोगी द्विविधा में रहता है। जिससे रोगी अचानक गुस्सा या बिल्कुल शान्त या कभी पागलपन का दौरा आ जाता है।

4. **एन्जाइटी डिसोर्डर**—कोलमैन के अनुसार रोगी में दिशाहीन चिंता, रास के अनुसार रोगी में अज्ञानता और खतरे की भावना हावी रहती है।

5. **ओब्सेसिव कमपलसिव डिसोर्डर**— कोलमैन के अनुसार किसी भी कार्य को अपनी इच्छा के विपरीत करना, ऐसे रोगी के विचार व्यर्थ तार्किक ही नहीं अनैतिक दुखत और भयकर होते हैं। अर्थात् विचार विहीन कार्य करने के लिये बाध्य हो जाता है। जैसे एक ही वस्तु को बारम्बार करना जैसे कि हाथ गंदे होने पर बार-बार साबुन से धोना।

6. **फोबिया**—कोलमैन के अनुसार फोबिया वस्तु या परिस्थिति के प्रति लगातार भय है अर्थात् वास्तविकता को भयंकर भय

के रूप में देखता है। फोबिया के रोगी का भय अतार्किक तो होता है किन्तु निराधार नहीं। वास्तविक स्थिति की जानकारी नहीं होती है जिसके कारण रोगी अत्यन्त भय ग्रस्त रहता है।

7. **कनवर्जन हिस्ट्रीकल स्पेक्ट्रम**— सामान्यतया इसे हिस्टीरिया कहते हैं जो एक विचित्र रोग है कैमरान के अनुसार रोगी का अवचेतन अन्तर्द्वन्द्व किसी शारीरिक लक्षण में बदल जाता है, प्रतिकात्मक भय में पक्षाघात, गूंगापन, बहरापन, हकलाना, अन्धापन, चर्मरोग, हृदय रोग आंतों का अल्सर सर दर्द जैसे शारीरिक रोगों में रूपान्तरित होकर प्रकट होते हैं।

8. **डिप्रेशन**—रोगी किसी एक दुखद घटना के प्रति भयंकर गुस्सा उदासीन व खिन्नता सामान्य से कई अधिक मात्रा में प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। लम्बे काल तक यही स्थिति असाध्य हो सकती है। इसलिये इसका इलाज शीघ्र करायें।

9. **साइकोटिक (डिसोर्डर)**—यह गंभीर और चिंताजनक अवस्था होती है कैमरान के अनुसार व्यक्ति का वास्तविकता से सम्पर्क टूट जाता है। इसमें व्यक्तित्व छिन्न-भिन्न हो जाता है। रोगी का कार्य और व्यवहार बाहरी वास्तविकता से मेल नहीं खाते हैं। अन्ततः रोगी को मानसिक चिकित्सालय में भर्ती करना पड़ता है।

10. **हाइपोकोन्ड्रल**—इसमें व्यक्ति सदा अपने शरीर को स्वस्थ रखने के विचारों से घिरा रहता है। और अपने में आशंकित बनी रहती है कि हम किसी असाध्य रोग से पीड़ित न हो जाऊं।

11. **फडिंग एण्ड ईटिंग डिसोर्डर**— इसमें व्यक्ति गलत कल्पनाओं से घिर जाता है। और कल्पनाओं का इलाज स्वयं करने लगता है। जैसे खाना कम खाना जिसको ऐनोएक्सिया नवेसिया कहते हैं। या फिर रोगी थोड़ा-थोड़ा कई बार खाना (बुलेनिया)।

12. **स्लीप-वेक डिसोर्डर**—इसमें रोगी अनिद्रा का शिकार हो जाता है। रोगी नींद में भी छपपटाता रहता है।

13. **एक्टिव डिसोर्डर**—इसमें रोगी को व्यसन की आदत पड़ जाती है जिसको

छोड़ना असम्भव सा हो जाता है।

14. **पर्सनालिटी डिसोर्डर**—इसमें व्यक्ति परिवार मित्रों और सम्बन्धियों से अलग पड़ जाता है।

15. **न्यूरोसिस**—यह हल्के प्रकार के और अस्थायी मनोरोग है। इसकी संख्या सबसे अधिक है। इसमें व्यक्ति अल्प साधारण विचलन विघटन सा महसूस करता है।

आन्तरिक शुद्धि एवं सुरक्षा (Cleaning and Protection)—इसमें शरीर की सुरक्षा के साथ पंचकर्म रोगी के परिस्थिति के अनुरूप भयदर्शन दुखी यादों को शमन करना, अर्थात्, काम, क्रोध, शोक, भय ईर्ष्या राग लोभ, द्वेष के परस्पर विरोधी उपायों से शयन किये जाते हैं।

सत्ववाजेय चिकित्सा (Psyche-Therapy)—इसमें मन और चित्त की प्रसन्नता के उपायों का प्रयोग किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)

एनीमा Enema मेहन स्नान Sitz bath रीढ़ स्नान Spinal bath सिर पर ठंडे पानी की पट्टी, गीली चादर लपेट, मैग्नेट चिकित्सा, सुगन्ध चिकित्सा दबाव चिकित्सा, स्टोन चिकित्सा का सफलता पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

योगिक चिकित्सा Yogic Treatment

चित्त की वृत्तियों का निरोध साधो तो स्वातः ही रोगी स्वास्थ्य प्राप्ति कर लेता है।

पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग यम नियमाआसन मिलन की इच्छा समाधि से मनोरोगों से निजात पाई जा सकती है।

अन्त में हम आप से यही कहेंगे संसार में सभी प्रकार का घर्षण प्रकृति वातावरणीय घर्षण कुपोषण जैसे कारणों से मानसिक रोगियों की संख्या बढ़ रही है। अभी तक चिकित्सा विदों के अन्दर विविध मतमतान्तर हैं। इसलिये हम आप सभी ईश्वर, अल्हा, बाह्यगुरु की दिल से प्रार्थना करें। मन को कठिन भ्रमर में डालकर उसे चंचल और चलायमान ही रहने दें। इसी में सच्चा सुख और सही स्वास्थ्य है। ■

फल जो बढ़ाएं आपका सौन्दर्य

फल सिर्फ आपको चुस्त-दुरुस्त रखने में ही मददगार नहीं होते बल्कि ये आपकी सुंदरता बढ़ाने में भी बहुत कामगर सिद्ध होते हैं। अगर आप भी फलों जैसी नेचुरल खूबसूरती पाना चाहती हैं तो जरूरत है इनके गुणों को जानना और इस्तेमाल करने का तरीका समझना।

‘एन एप्पल ए डे, कीप्स ए डॉक्टर अवे’ बचपन में सिखाई गई यह बात सौ आने सच है। बल्कि सिर्फ एप्पल ही क्यों कुदरती सभी फल सेहत के खजाने से भरे हुए हैं। सेहत के यह अनूठे खजाने हमारे रूप-रंग की सुन्दरता को बढ़ाने में भी काफी सहायक हैं। जी हां, जहां एक तरफ आपको चमकदार, कांतिमय व दमकती हुई त्वचा भी देते हैं। फलों जैसी खूबसूरती को पाने के लिए बस जरूरत होती है इनके गुणों को समझने की व अपने ऊपर इस्तेमाल करने की। आइए जानते हैं कैसे—

- खट्टे फल जैसे संतरा, कीनू, नींबू और अंगूर आदि का सेवन अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है। साथ ही कोलाजन से त्वचा में लचीलापन आता है जिस कारण चेहरे पर जल्दी साइन आफ एजिंग नहीं झलकते और अपनी त्वचा जवां नजर आती है।
- इतना ही नहीं इट्टे-मीठे संतरों का स्वाद नेने के बाद इसके छिलकों को अच्छी तरह सुखाकर पाउडर बना लें। इस पाउडर को आप एक बेहतरीन स्क्रब के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। एक चम्मच ओरेंज पील पाउडर, एक चम्मच कैलेमाइन पाउडर, थोड़ी सी खस-खस में संतरे का जूस मिला कर पेस्ट बना लें और हलके-हलके हाथों से रोजाना स्क्रब करें। इस स्क्रब

से त्वचा की रंगत में निखार आएगा तथा दाग-धब्बे भी हलके होंगे।

- मुंहासे एक आम भी समस्या है जिससे शायद ही आज तक कोई बच पाया है। कई बार मुंहासे हमारे पेट की बीमारी जैसे कब्ज इत्यादि से भी होते हैं इसलिए रोजाना अमरूद का सेवन करें। यह पेट साफ करता है और मुंहासों से छुअकारा भी दिलाता है। इसके अलावा मुंहासे होने पर अमरूद और केले को अच्छी तरह पीसकर पेस्ट बनाकर लें और मुंहासों पर लगाएं। इससे मुंहासे काफी हद तक सूख जाएंगे।
- गोरी रंग की चाहत भला किसे नहीं होती और इसी चाहत को पूरा करने के लिए हम कई प्रकार की क्रीम और लोशन का प्रयोग भी करते हैं। पर क्या इस चाहत को फल भी पूरा कर सकते हैं। जी हां, ज्यादा से ज्यादा पपीते का सेवन और उसको चेहरे पर लगाने से रंग गोरा होता है। दरअसल, पपीते में पैपीन नाम इंजाइम पाया जाता है जो रंग साफ करता है। पपीते को उबटन के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए चावल का मोटा पिसा आटा, चने की दाल का आटा और मुल्तानी मिट्टी समान मात्रा में लें। अब इसमें चुटकी भर हल्दी और कच्चे पपीते के गूदे को मिलाकर उबटन बना लें। इस उबटन से अपने चेहरे व अन्य भागों की मालिश कीजिए।
- एक अनार सौ बीमार ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। सैकड़ों बीमारियों में फायदेमंद कुदरती तोहफा अनार युवावस्था की अचूक दवा है। अनार के लगातार सेवन से आप बुढ़ापे को कोसों दूर छोड़ सकते हैं। ब्यूटी प्रोडक्ट के तौर पर अनार के छिलकों को

सुखाकर बारीक पाउडर बना लें। इस एक चम्मच पाउडर में एक चम्मच के ओलीन पाउडर और गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे व गर्दन पर लगाएं और कुछ देर के बाद साफ पानी से धो लें। इस पैक के इस्तेमाल से दाग-धब्बे व झाइयां कम होती हैं।

- गाजर के जूस को पीने के साथ-साथ यदि चेहरे पर भी लगा लिया जाए तो त्वचा निखर उठती है। इसके अलावा यदि डार्क सर्कल से परेशान हैं तो रूई के फाहे में गाजर का जूस लेकर प्रभावित स्थान पर लगाएं, इससे जल्द असर होगा। स्ट्राबेरी जितनी खाने में लजील होती है उसती ही चेहने पर असरदार भी। दो ताजा स्ट्राबेरी को मलाई में अच्छी तरह मिला लें और अपने चेहरे व गर्दन पर मायश्चराइजर की तरह लगाकर कुछ देर तक मसाज कीजिए। हलका सा सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें। ड्राइनेस की समस्या से परेशान लोगों के लिए ये एक अचूक इजाज है। इसके अलावा ड्राइनेस से छुटकारा पाने के लिए खीरे के रस में शहद की बूंदों को मिलाकर चेहरे पर लगाएं और सादे पानी से धो लें।
- चेहरे पर अगर झाइयां या दाग हैं तो सुबह उठकर रूई के फाहे में नारियल पानी लेकर अपने चेहरे पर मलें, फर्क जल्द नजर आएगा। यदि त्वचा बेहद रूखी व खिंची-खिंची सी है तो पके केले को मैश कर के चेहरे पर लगाएं और थोड़ी देर में फेश वाश कर लें।
- फलों के इन गुणों व तरीकों को जानकर आप भी अपने रूप रंग में निखार ला सकते हैं। ■

आधुनिक सुविधाओं से युक्त दिल्ली का विशाल

अध्यात्म साधना केन्द्र नेचुरोपैथी सेन्टर

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

DETOXIFY YOUR BODY WITH NATUROPATHY

शरीर शोधन द्वारा रोगों से बचें प्राकृतिक चिकित्सा अपनार्यें



डॉक्टर परामर्श मिट्टी पट्टी मालिश भाप स्नान चादर लपेट रंग चिकित्सा योग चिकित्सा षट्कर्म आहार परामर्श

मुख्य चिकित्सक: डा० बी० के० गुप्ता

मंदिर रोड छत्तरपुर नई दिल्ली-74 संपर्क : 9643300652, 55, 56, 58 Tel : 26302703

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

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

श्री वैद्य धनवेतरी नमः

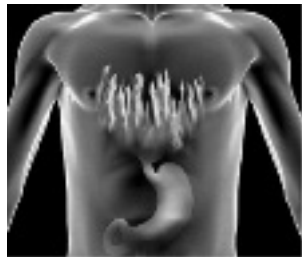
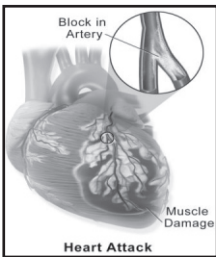
मो.: 9871560904

8802421517, 9873143421

शिव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

डॉ. शिव शंकर गुप्ता 'साधक'

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



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

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

सुजोक एक्वूप्रेशर

परिषद् प्रभा के जून 20/5 अंक में मेरा चिकित्सकों के लिये एक्वूप्रेशर सोने में सुहागा जैसा ”। उक्त लेख में मैंने कोरिया के महामनीषियों प्रो० सर पार्क जे.बू. द्वारा प्रतिपादित शरीर और हाथ-पांव की बनावट से समानता। सादृश्यता का उल्लेख किया था। प्रो० पार्क की इस खोज ने एक्वूप्रेशर की उपचार विद्या में एक क्रान्ति ला दी।

कोरियन भाषा में सू का तात्पर्य है हाथ तथा जोक का अर्थ है। पावं। प्रो० पार्क ने अपने शोध से यह सिद्ध किया कि पूरे शरीर में विद्यमान सभी एक्वूप्रेशर बिन्दु या एक्वू पाइन्टर हाथ की हथेली और पाँव के तलवों में भी विद्यमान हैं। अतः पूरे शरीर के रोगों/कष्टों का उपचार मात्र हाथ की हथेली या पैर के तलवों में दबाव देकर सम्भव है। इस उपचार विद्या को उन्होंने नाम दिया ‘सुजोक एक्वूप्रेशर’।

अब हम जानेंगे कि हमारे हाथ-पांव का हमारे शरीर से समानता। सादृश्यता कैसे है। मानव शरीर की संरचना को ध्यान से देखें। इसमें मध्य में सबसे चौड़ा भाग है धड़। इस चौड़े धड़ से पाँच शाखायें निकली हैं-नीचे की ओर दो हाथ, दो पांव और ऊपर की ओर सिर।

यदि हम अपनी हथेली तलवे को ध्यान से देखें तो हम धड़ के रूप में मध्य भाग तथा पाँच साखाओं के रूप में चार अंगुलिया एक अंगूठा समान दृश्य दिखाती है जिसमें बाहर की ओर स्थित अपेक्षाकृत छोटी और पतली दो अंगुलियां तर्जनी व कनिष्ठिका दोनों हाथों का प्रतिनिधित्व करती हैं और बीच दो बड़ी अंगुलियां पैरों की सादृश्यता दर्शाती है। ऊपर उठा हुआ अपेक्षाकृत छोटा और मोटा अंगूठा गर्दन और सिर का समरूप है। इसे हम नीचे दिये गये चित्र 1 व 2 द्वारा भी समझ

सकते हैं।

हाथ में शरीर के अंग एवं समानता सिर में हुई किसी प्रकार की बीमारी को दूर करने के लिए अंगूठे पर दबाव देकर लाभ उठाया जा सकता है।

हाथ व पैर में शरीर के अंग समानता-हिस्सों में

शरीर के प्रत्येक अंग की समानता को सरलता से समझने के लिए इसे सोलह भागों में बाँटा गया है।

दर्शाये गये चित्र के अनुसार-

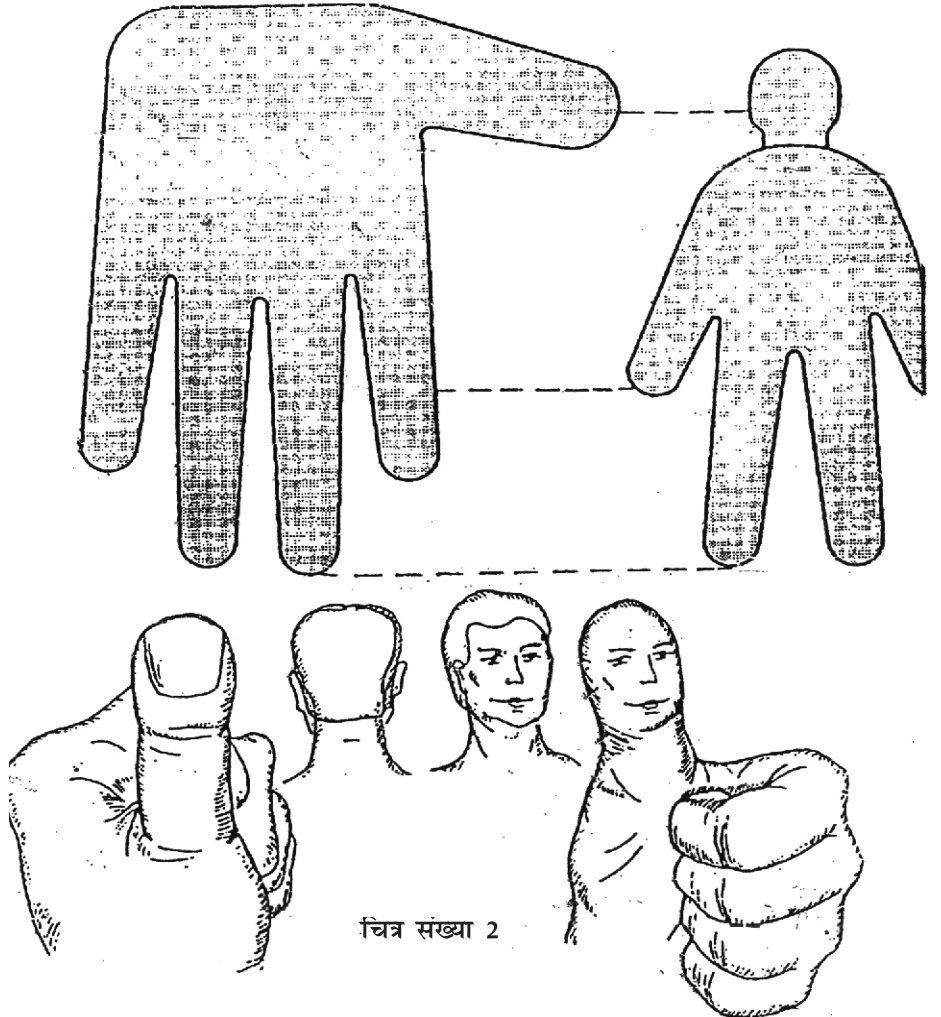
सिर दो भागों में विभक्त है-सिर एवं गर्दन। ठीक इसी प्रकार अंगूठा भी दो

भागों में है। ऊपर का भाग सिर तथा नीचे का भाग गर्दन का परिचायक है।

हाथ एवं पैर तीन-तीन हिस्सों में विभक्त है। उंगलियों में भी तीन जोड़ हैं।

तर्जनी (Index Finger) का पहला जोड़ हथेली-कलाई का परिचायक है। दूसरा जोड़ कलाई से कोहनी तक का भाग दर्शाता है तथा तीसरा जोड़ जो हथेली से लगा है कोहनी से कन्धे तक का भाग प्रदर्शित करता है।

इसी प्रकार मध्यमा उंगली (Middle Finger) जो पैर का सादृश्य है। प्रथम जोड़ में अंगूठे से लेकर एड़ी तक का



चित्र संख्या 2

भाग आता है, द्वितीय जोड़ एड़ी से लेकर घुटने तक को दर्शाता है तथा अन्तिम जोड़ जो हथेली से लगा है घुटने से ऊपर कूल्हे के भाग तक प्रदर्शित करता है। ऐसा ही पैर के तलवे में भी है।

सादृश्य पद्धति

स्वाभाविक रूप से मनुष्य का सिर सबसे ऊपर आकाश की ओर रहता है और हाथ में अंगूठा अंगुलियों से अलग सिर का प्रतिनिधित्व करता है। जैसे सिर पूरे शरीर एवं अन्य अंगों को नियन्त्रित करता है। वैसे ही अंगूठा पूरी हथेली एवं अन्य अंगुलियों को अपने नियन्त्रण में रखता है।

सामान्य रूप से जब हम हाथ नीचे की ओर झुकाते हैं तब हथेली सामने की ओर होती है। बायें हाथ की तर्जनी (Index Finger) तथा दाहिने हाथ की कनिष्ठा (Small Finger) बायें हाथ का प्रतिनिधित्व करती है। इसी प्रकार बायें हाथ की मध्यमा (Middle Finger) दाहिने हाथ की अनामिका (Ring Finger) बायें पैर का प्रतिनिधित्व करती है। इसी के अनुसार बायें हाथ की अनामिका एवं दायें हाथ की मध्यमा दाहिने पैर का तथा बायें हाथ की कनिष्ठा दायें हाथ की तर्जनी दाहिने हाथ का प्रतिनिधित्व करती है।

सादृश्य सिद्धान्त के अनुसार हथेली व तलवे के अन्दर की तरफ शरीर के सभी अंग जैसे हृदय, फेफड़े, अमाशय, स्पीलीन, लिवर, गाल ब्लेडर छोटी एवं बड़ी आंत, एपेन्डिक्स, मूत्राशय, स्त्री एवं पुरुष जननांग आते हैं।

हथेली व तलवे के अन्दर की ओर धड़ के सामने वाले अंगों के सादृश्य हैं यथा ऊपर के चित्र में दर्शाया गया है। धड़ के पीछे के अंग जैसे कि रीढ़ व गुर्दा का सादृश्य बाहर की ओर होता है जो नीचे दिये गये चित्र सं-5 से स्पष्ट है।

शरीर के बाहरी और आन्तरिक अंगों की दृश्यता देखकर (ऊपर नीचे दायें और बायें) किसी भी अंग या अवयव के दर्द

व बीमारी को दबाव देकर दूर किया जा सकता है। दबाव रोगी की आयु और बलाबल करे। ध्यान में रख कर दिया जाता है तथा दबाव पम्पिंग ढंग से दिया जाता है दबाव दिया और छोड़ा। दबाव अंगूठा, अंगुली या कि उपकरण-पेन्सिल कलम के चिकने भाग व इसी कार्य हेतु बाजार में उपलब्ध जिमी से दिया जा सकता है। दबाव की अवधि एक बार में 1 से 3 मिनट तक हो सकती है और दिन में 3-4 कर। एक बार में एक बिन्दु पर 3 मिनट से अधिक देर तक दबाव नहीं देना चाहिये। दबाव कुछ देर के लिये स्थाई रूप से भी दिया जा सकता है। जिसके लिये सादृश्य बिन्दु पर छोटे कंकड़, अनाज के दाने यथा मेथीदाना, मटर, चना, राजमा आदि पेपर टेप से चिपकाया जा सकता है। जिसको बीच-बीच में दबाते रहना चाहिये। सादृश्य बिन्दुओं पर अति छोटे-छोटे चुम्बक भी पेपर टेप से चिपकाये जाते हैं जिनकी ऊर्जा सादृश्य बिन्दु पर प्रभाव डाल कर लाभ पहुँचाती है। किन्तु इसके लिये यह ज्ञान देना आवश्यक है। कि उत्तरी या दक्षिणी ध्रुव की स्थिति क्या होगी। ऐसे ही छोटे बच्चों और कभी-कभी वयस्कों को भी सादृश्य बिन्दु पर सामान्य 'स्केच' पेन से रंग लगा कर भी उपचार दिया जाता है। इसके लिये भी इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि कौन सा रंग कब और किस सादृश्य बिन्दु पर लगाया जाएगा।

सुजोक एक्स्प्रेसर के ज्ञान से रोगों कष्टों को दूर करने के अतिरिक्त निम्नांकित तीन विशेष लाभ हैं

पहला यह कि जब पूरा शरीर हथेली या पैर के तलवे में है तो केवल हथेली या तलवे पर या दबाव देकर पूरा शरीर दबाने या मालिश का लाभ प्राप्त किया जा सकता है, शरीर को थकावट रहित और ऊर्जावान बनाया जा सकता है।

दूसरा लाभ यह कि हाथ की कलाई

मोड़ से प्रारम्भ कर अंगुलियों के अग्रभाग 'टिप्स' तक 2-2 बार दूर स्थान पर दबाव देकर आप शरीर गत रोग का मुफ्त में ज्ञान प्राय कर सकते हैं। जब आप हथेली या पैर तलवे पर दबाव देंगे तो आप की तीन तरह के अनुभव होंगे। पहला यह कि अधिकांश स्थानों पर कोई दर्द नहीं होगा केवल दबाव होगा।

जो यह संकेत देता है उस स्थान या सादृश्य से सम्बन्धित शरीर का भाग स्वस्थ है, उसमें कोई रोग नहीं है।

कुछ स्थानों पर हल्का दर्द मालूम होगा जो यह दर्शाता है कि उस सादृश्य से सम्बन्धित शरीर के अंग में रोग प्रारम्भ हो रहा है।

जिन सादृश्य बिन्दुओं पर दबाव देने से तीस या चुभन सादर हो समझिये कि उससे सम्बन्धित अंग में रोग बहुत बढ़ चुका है किन्तु हमें उसका ज्ञान नहीं है।

इस विधि से कैंसर जैसे चोर रोग का भी प्रारम्भ में ही पता चल जाता है। हाथ या पांव यह बोल कर तो नहीं बतायेगा कि कैंसर हो गया किन्तु यह बात देगा कि कोई रोग हो रहा है। मशीनी जांच में रोग का पता तब चलता है जब रोग काफी बढ़ चुका होता है कैंसर का तो प्रारम्भ में पता ही नहीं चलता। इसके आखिरी वक्त केवल प्रतीक्षा करनी पड़ती है। और हजारों रूपये खर्च करने पड़ते हैं।

विशेष बात यह है कि यदि आपको हथेली या तलवे में कम या अधिक दर्द मिलता है तो चिन्ता न करें। उसी दर्द वाले स्थान पर दिन में 3 बार 1 से 3 मिनट तक पम्पिंग विधि से दबाव दें; कैंसर भी होगा तो ठीक हो जायगा।

हर्द लगे न फिटकिरी रंग चोखा वाली कहावत सुजोक विधि के सम्बन्ध में सटीक उतरती है। आय टी.वी. देखते हुये, बातें करते हुये हाथ की हथेली को दबाते रहिये। मान दस मिनट में शरीर को मालिश रोग निदान और रोग उपचार का लाभ उठाइये। ■

बुद्धिमान व्यक्ति का आहार मांसाहार नहीं हो सकता

अज्ञान सभी दुःखों का मूल है। अज्ञान के कारण ही मानव सद्चिंतन से अलग हो अपना भला-बुरा सोचने में असमर्थ है तथा मन एवं इन्द्रियों का गुलाम बन लक्ष्यहीन जीवन जी रहा है। विज्ञान की दुहाई देने वाले सत्य को जानते एवं मानते हुए भी नकार रहे हैं। उनका जीवन प्रदर्शन, विज्ञापन एवं शीघ्रातिशीघ्र लाभ पाने की भावना से दीर्घकालीन दुष्प्रभावों को समझने में असमर्थ होता जा रहा है। आज का मानव विवेकशून्य बन आँखें होते हुए भी ठोकरें खा रहा है, तथा अमूल्य मानव जीवन को विषय कषायों की तृप्ति के क्षणिक आनन्द में व्यर्थ गंवा सच्चे सुख से वंचित हो रहा है और दीर्घकाल तक स्वस्थ रहने की कला भूल रहा है। स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन आवश्यक होता है परन्तु संतुलित आहार की प्रेरणा देने वालों का चिंतन क्षणिक लाभ तक ही सीमित हो रहा है। वे जानते हैं कि मानसिक स्थिति का मनुष्य की स्वस्थता में बहुत बड़ा योगदान होता है, फिर भी वे उसको नकार रहे हैं। जो आहार हमारी मानसिकता को बिगाड़ता है वह कैसे संतुलित आहार माना जा सकता है? यह सभी बुद्धिमान व्यक्तियों के लिए चिंतन का प्रश्न है। अतः मेरा सभी व्यक्तियों से विनम्र अनुरोध है कि वे निम्न बिन्दुओं पर चिंतन कर अपने आहार के बारे में सही फैसला करें, कहीं वे गलत धारण

॥ओं के शिकार तो बने हुए नहीं है? **मांसाहार हेतु मारे जाने वाले जानवरों के रोगों का प्रभाव—**

“क्या जिन जानवरों का वध किया जाता है, उन पशुओं के स्वास्थ्य का परीक्षण होता है? कहीं वे असाध्य रोगों से पीड़ित तो नहीं होते? कहीं मांस के साथ जानवरों के रोग एवं मवाद तो मांसाहार करने वालों के शरीर में प्रवेश नहीं करते?” जहर उबालने से अमृत नहीं बन जाता।

जैसा खाए अन्न वैसा होए मन—

क्या जानवर हँसते-हँसते अपनी इच्छा से मरता है? जिस निर्दयता, क्रूरता, बेरहमी से उनका मारा जाता है, उस वातावरण से उत्पन्न तनाव, भय, घबराहट, छटपटाहट आदि पशुओं के मांस को विषैला बना देते हैं, जो मांसाहार के साथ मांसाहारियों के शरीर में प्रवेश कर भविष्य में अनेक असाध्य रोगों का कारण बनते हैं, उनकी मानसिकता को विकृत बनाने में सहायक होते हैं। इसीलिए तो कहा है—“जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन।” **मांसाहार में रोग के कीटाणुओं की उत्पत्ति—**

चेतनाशील जीवों में मृत्यु के पश्चात् हानिकारक कीटाणुओं की उत्पत्ति अधिक एवं शीघ्र होती है। इसी कारण मृत्यु होने के पश्चात् मृतक को जल्दी से जल्दी जलाया अथवा दफनाया जाता है। शवयात्रा में भाग लेने वाले अपने

■ डॉ. चंचलमल चोरडिया

शरीर की शुद्धि हेतु प्रायः स्नान करते हैं। क्या पशुओं का वध करते ही मांस भक्षण कर लिया जाता है? अगर नहीं तो क्या तब तक उसमें हानिकारक कीटाणु उत्पन्न हो आसपास के वातावरण को दूषित नहीं करते? क्या मांसाहारियों का पेट मृत जानवरों का कब्रिस्तान है?

विपरीत गुण वाले रक्त का दुष्प्रभाव

रोगी को जब रक्त की आवश्यकता होती है तब डॉक्टर उस रोगी को गुप का ही रक्त क्यों देते हैं? क्या मांसाहारी ऐसा दावा कर सकते हैं कि मांस के साथ जो खून का अंश पेट में जाता है, वह उनके गुप का ही होता है? क्या विपरीत गुण वाला रक्त एवं मांस शरीर में हानि तो नहीं पहुँचावेगा?

मानव के लिए शाकाहार आवश्यक

क्या कोई व्यक्ति लम्बे समय तक के लिए सिर्फ अकेले मांसाहार पर निर्भर रह सकता है? नहीं! उसको शाकाहार तो करना ही पड़ता है। परन्तु अकेले शाकाहार पर व्यक्ति जीवन भर रह सकता है। अतः स्पष्ट है कि मनुष्य की शारीरिक रचना शाकाहार के लिए ही उपयुक्त है, मांसाहार के लिए नहीं। पेट्रोल की गाड़ी डीजल या कैरोसिन से ज्यादा नहीं चल सकती। उसी प्रकार शाकाहारी संरचना वाला मानव यदि मांसाहार करेगा तो जल्दी रोग ग्रस्त होगा।

दूषित तरंगों के दुष्प्रभाव

आज तरंगों के महत्व से कौन परिचित नहीं? टी.वी., रेडियो, स्टेशनों से प्रसारित रंग, रूप, शब्द एवं दृश्यों की तरंगें क्षण मात्र में सारे विश्व में प्रसारित हो जाती हैं एवं उन दृश्यों को हजारों मील दूर बैठ व्यक्ति उसी क्षण देख सकता है। दूरस्थ चिकित्सा अथवा डाउजिंग करने वाले हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति के शरीर के छोटे-से-छोटे अवयव जैसे रक्त की बूंद, नाखून, बाल, थूक आदि के माध्यम से रोग का निदान एवं उपचार करते हैं। तब क्या मांसाहार के साथ शरीर में प्रवेश करने वाली मरे हुए जानवरों की बददुओं की तरंगें मानव के आचार-विचार, रहन-सहन, चिंतन-मनन को प्रभावित नहीं करेंगी? दया धर्म का मूल है और हिंसा पाप का मुख्य कारण है। मांसाहार निरापराध प्राणियों के साथ घोर विश्वासघात है। विश्वासघात महापाप है। इसीलिए सभी धर्मों में अहिंसा, करुणा, दया, प्रेम, सहानुभूति, परोपकार को धर्म माना गया है तथा दूसरों को दुःख देने को महापाप बतलाया गया है। सभी धर्मप्रवर्तकों ने मांसाहार का निषेध किया। परन्तु उन्हीं के अनुयायी आज पशुबलि एवं कुर्बानी के नाम पर अपनी स्वाद-लोलुप स्वार्थी प्रवृत्ति के कारण हिंसा में लिप्त हों, मांसाहार की प्रेरणा करें, कितना विसंगत है?

मांसाहार कितना न्याय संगत?

अगर कोई मनुष्य को खा जाता है तो उसकी नरभक्षी कहा जाता है। ऐसे जानवरों को लोग जिंदा नहीं रहने देते। परन्तु मांसाहारी जीवन-पर्यन्त कितने प्राणियों क हत्या कर खाता है, फिर भी

ऐसे मानव को सभ्य, बुद्धिमान मानना कदापि न्याय संगत नहीं है।

जैसा करोगे वैसा फल मिलेगा—

यदि आपके बच्चे को कोई मार डाले, उस पर क्रूरता करे, अत्याचार करे तो क्या उस व्यक्ति पर आप प्रसन्न होंगे? कभी नहीं। यथाशक्ति आप उसको दण्ड देंगे। अतः अपनी सुरक्षा एवं प्रसन्नता चाहने वालों को दूसरों की सुरक्षा एवं खुशी प्रदान करना चाहिए। प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से जीवों पर होने वाली क्रूरता में सहभागी नहीं बनना चाहिए, जो प्राण हम दे नहीं सकते उसको लेने का हमें कोई अधिकार नहीं। यह अपनी नीचता, स्वार्थ एवं ताकत का दुरुपयोग है, कायरता है, प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है तथा अन्याय, अत्याचार का प्रतीक है, जिसका परिणाम मांसाहारियों को भविष्य में निश्चित रूप से भुगतना ही पड़ेगा।

“सुख दिया सुख होत है” हमें वही मिलता है जो हम दूसरों को देते हैं। यह जगत क्रिया-प्रतिक्रिया, ध्वनि-प्रतिध्वनि से युक्त है। घृणा या प्रेम जो भी हम देंगे वहीं हम पर लौटकर आने वाला है। जैसा बीज बोएंगे वैसा ही फल मिलेगा। अतः सारे प्राणी जगत की हमसे अपेक्षा है कि जैसा हम दूसरों से चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार अन्य जीवों के प्रति करें। प्रकृति का दण्ड देने का अपना अलग ही विधान है। “वहाँ देर हो सकती है अंधेर नहीं है” जो प्रकृति के इस अटूट सिद्धान्त को नकारता है, उसको पछताना पड़ता है। अपराध के प्रथम प्रयास में दण्ड से

बच जाने वाला यदि अपनी सफलता पर गर्व करे, तो यह उसकी मूर्खता ही समझनी चाहिए।

मांसाहार और अध्यात्म—

सभी धर्म प्रवृत्तियों ने मांसाहार का निषेध किया। परन्तु उन्हीं के अनुयायी अपनी स्वाद लोलुप प्रवृत्ति के कारण अज्ञान, अविवेक एवं सम्यक् चिंतन के अभाव में भ्रामक कुतकों का सहारा ले धर्म के नाम पर पशुबली या कुर्बानी करें कितना विसंगत है? प्रायः किसी भी धार्मिक कार्य को धार्मिक स्थानों में करने की मनाई नहीं होती। यदि कुर्बानी में धर्म होता तो मस्जिदों में कुर्बानी का निषेध नहीं होता।

जिस कार्य को धर्म स्थानों में करने का निषेध हो, उसको कैसे धर्म माना जा सकता है? सभी चिंतनशील व्यक्तियों को चिंतन कर धर्म के नाम पर होने वाली कुर्बानी को रोकने हेतु पहल करनी चाहिए।

मांसाहार अज्ञानता का प्रतीक—

उपर्युक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि मांसाहार हानिकारक है, दुःखदायी है, रोगों से प्रेम कराने वाला है, पाशविक वृत्तियाँ बढ़ाने वाला है, व्यक्ति को क्रूर, निर्दय, हृदयहीन, असंवेदनशील, असंयमी, पापी बनाने वाला है। अतः मानवीय आहार कैसे हो सकता? स्वास्थ्य की दृष्टि से मांसाहार से ली जा कम हानियाँ ज्यादा हैं। मांसाहार घाटे का सौदा है। अतः जो मांसाहार की प्रेरणा देने वाले हैं वे उसके दुष्प्रभावों क अनदेखी कर जनसाधारण को गुमराह कर रहे हैं। सत्य की अपने अनुकूल व्याख्याएं कर असत्य पोषण कर रहे हैं।

मांसाहार के प्रति स्वास्थ्य मंत्रालय की उपेक्षा—

आज हमारा दुर्भाग्य है कि हमारा मंत्रालय अपनी असजगता, अनैतिकता, अदूरदर्शिता, पूर्वाग्रह एवं अज्ञान के कारण उपर्युक्त तथ्यों पर ईमानदारीपूर्वक चिंतन नहीं कर रहा है, अपितु मांसाहार को प्रोत्साहन देकर जनता के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर रहा है। परिणामस्वरूप रोग एवं रोगियों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है। राष्ट्र में प्रदूषण बढ़ रहा है। पर्यावरण बिगड़ रहा है। अन्याय, अत्याचार बढ़ रहे हैं। भूकम्प एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं की संभावनाएं अधिक हो गई हैं। स्वास्थ्य के नाम पर होने वाला अरबों रुपयों का खर्च स्वास्थ्य सुधारने के बजाय बिगाड़ने में सहायक बन रहा है।

खान-पान में बुद्धिमान कौन?

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने

वाला या उपेक्षा करने वाला? अपनी क्षमताओं का सदुपयोग करने वाला अथवा दुरुपयोग या अपव्यय करने वाला? दयालु या क्रूर, स्वार्थी या परमार्थी?, अहिंसक या हिंसक? अन्य प्राणियों के प्रति मैत्री और प्रेम का आचरण करने वाला या द्वेष और घृणा फैलाने वाला? जीओ और जीने दो के सिद्धान्तों को मानने वाला या दूसरों को स्वार्थ हेतु कष्ट देने वाला, सताने वाला या नष्ट करने वाला उपर्युक्त मापदण्डों के आधार पर ही मनुष्य को सभ्य, सजग, सदाचारी और बुद्धिमान अथवा असभ्य, असजग, दुराचारी और मूर्ख समझा जाता है। अपने-अपने खाने की आदतों के आधार पर हम स्वयं निर्णय करें कि हमारा खान-पान कितना बुद्धिमत्तापूर्ण है?

सारांश यही है कि मांसाहार

स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक, आर्थिक दृष्टि से महंगा, आध्यात्मिक दृष्टि से नीच गति में ले जाने वाला, मानवीय गुणों का नाश करने वाला, पर्यावरण की दृष्टि से प्रकृति में असंतुलन पैदा करने वाला तथा न्याय की दृष्टि से अन्याय का पोषण करने वाला है। अतः जो मांसाहार करते हैं, करवाते हैं अथवा करने वालों को अच्छा समझते हैं, वे सभी असजग हैं। असंस्कारित हैं। अमानवीय हैं। अपनी रसनेन्द्रिय के गुलाम, स्वाद लोलुप हैं। पराधीन एवं परालम्बी हैं। उदासीन हैं। भ्रमित हैं। स्वयं के प्रति भी ईमानदार नहीं हैं। वास्तव में जो बुराई को जानते, मानते हुए भी जो न स्वीकारे उस व्यक्ति, समाज, सरकार को कैसे बुद्धिमान समझा जाए, प्रत्येक चिंतनशील प्राणी के लिए चिंतन का प्रश्न है? ■

सहारा इन्सिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्स एण्ड मैनेजमेंट

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

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

अन्य कोर्सेस

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

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

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

महावीर का स्वास्थ्य दर्शन

सम्यक् जीवन शैली : स्वास्थ्य का मूलाधार—

महावीर का दर्शन मौलिक रूप से स्वास्थ्य और चिकित्सा का दर्शन नहीं है, वह तो आत्मा से आत्मा का दर्शन है। परन्तु जब तक आत्मा मोक्ष को प्राप्त नहीं हो जाती तब तक, आत्मा शरीर के बिना रहन नहीं सकती। शरीर की उपेक्षा कर आत्म-शुद्धि हेतु साधना भी नहीं की जा सकती। महावीर की दृष्टि से शरीर का आत्म-साधना हेतु महत्व होता है, इन्द्रियों के विषय भोगों के लिए नहीं। उनका अधिकांश चिंतन आत्मा को केन्द्र में रखकर हुआ, परन्तु उन्होंने शरीर के निर्वाह हेतु केवल ज्ञान के आलोक में, जिस सम्यक् जीवन शैली का कथन किया, वह स्वतः मानव जाति के स्वास्थ्य का मौलिक शास्त्र बन गया।

जीवन हेतु प्राण आवश्यक—

जिस शक्ति विशेष द्वारा जीव जीवित रहता है अर्थात् जीवन जीने की शक्ति को प्राण कहते हैं। संसार में दो तत्व मुख होते हैं। प्रथम—जीव या आत्मा अथवा चेतना और दूसरा अजीव अथवा जड़ या अचेतन। इन तत्वों से ही सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की संरचना होती है। इसी आधार पर ऊर्जा को भी मोटे रूप में दो भागों में विभाजित किया जा सकता है। पहली चैतन्य अथवा प्राण ऊर्जा और दूसरी भौतिक ऊर्जा। जिस ऊर्जा के निर्माण, वितरण, संचालन और नियंत्रण हेतु चेतना की उपस्थिति आवश्यक होती है, उस ऊर्जा को प्राण ऊर्जा और बाकी सभी ऊर्जाओं को जड़ अथवा भौतिक ऊर्जा कहते हैं। जब तक शरीर में आत्मा अथवा चेतना का अस्तित्व रहता है,

प्राण ऊर्जा क्रियाशील होती है। मानव जीवन का महत्व होता है, परन्तु उसकी अनुपस्थिति में अर्थात् मृत्यु के पश्चात् प्राण ऊर्जा के अभाव में मानव शरीर का कोई महत्व नहीं। अतः उसको जला अथवा, दफना कर नष्ट कर दिया जाता है। भौतिक विज्ञान प्रायः जड़ पर ही आधारित होता है। अतः उसकी सारी शोध एवं चिंतन जड़ पदार्थों तक ही सीमित रहती है। फलतः विज्ञान के इतने विकास के बावजूद आज के स्वास्थ्य वैज्ञानिक शरीर के किसी भी अवयव जैसे बाल, नाखून, कोशिकाएँ, रक्त, वीर्य जैसे किसी भी अवयव का निर्माण करने में अपने आपको असमर्थ पा रहे हैं, जिसका चेतना युक्त शरीर में स्वयं निर्माण होता है। **प्राण ऊर्जा और उसके मूल स्रोत पर्याप्तियाँ (Bio Potential Energy Source):—**

भगवान महावीर के सिद्धान्तानुसार जब मानव का जीव गर्भ में आता है तो उसे अपने कर्मों के अनुसार आहार, शरीर, इन्द्रिय, श्वासोच्छ्वास, भाषा और मन रूपी छः पर्याप्तियाँ मूल ऊर्जा के स्रोत (Bio Potential Energy Source) प्राप्त होते हैं। प्रत्येक पर्याप्ति अपने-अपने गुणों के अनुसार पुद्गलों को आकर्षित कर मानव शरीर का विकास करती है। जिन्हें ये शक्तियाँ पूर्ण रूप से प्राप्त होती हैं, उनका सम्पूर्ण एवं संतुलित विकास होता है तथा जिन्हें ये पर्याप्तियाँ आंशिक रूप में प्राप्त होती हैं उनका विकास आंशिक ही होता है।

महावीर ने चेतना के विकास में इन्द्रियों के स्वतंत्र अस्तित्व का कथन किया। जबकि अन्य दर्शनों एवं चिकित्सा

■ डॉ. चंचलमल चोरडिया

वैज्ञानिकों ने उनकी शरीर के एक अवयव तक ही कल्पना की। उनका सम्बन्ध पंच तत्वों में से किसी तत्व अथवा अंग तक ही सीमित कर दिया।

श्वासोच्छ्वास पर्याप्ति से ही वायुमण्डल से श्वसन योग्य पुद्गलों को ग्रहण कर जीव शरीर के लिए आवश्यक विशेष ऊर्जा में परिणित करता है। भाषा के कारण ही जीव भाषा योग्य पुद्गलों को ग्रहण कर बोलने की योग्यता प्राप्त करता है। जिन जीवों में भाषा पर्याप्ति का अभाव होता है, वे मुँह होते हुए भी बोल नहीं सकते। मन पर्याप्ति के प्रभाव से जीव में मनोवर्गणा के पुद्गलों को ग्रहण कर द्रव्य मन की सहायता से चिंतन मनन करने की क्षमता प्राप्त होती है। जिन जीवों को मन पर्याप्ति प्राप्त नहीं होती, वे मनुष्य की भांति मनन, चिंतन, अध्ययन आदि नहीं कर सकते। उपचार करते समय जब तक चेतना के विकास के इस क्रम की उपेक्षा होगी, निदान अपूर्ण और उपचार अस्थायी होगा।

ये जीवनी शक्तियाँ कार्य के अनुसार मुख्य रूप से दस भागों में रूपान्तरित हो मानव की समस्त गतिविधियों का संचालन करती हैं। जिन्हें प्राण भी कहते हैं। प्राण जीवन शैली को शक्ति प्रदान करता है। प्रत्येक प्राण अपने लिए आवश्यक पुद्गलों को आसपास के वातावरण से ग्रहण कर अपने-अपने कार्य कर सकते हैं।

कानों के द्वारा शब्दों को ग्रहण करने अथवा सुनने की शक्ति विशेष को श्रोत इन्द्रिय बल प्राण, आंखों के द्वारा देखने की शक्ति विशेष को चक्षु इन्द्रिय बल प्राण, नासिका द्वारा गंध ग्रहण करने की शक्ति

विशेष को घ्राणेन्द्रिय बल प्राण, जीभ द्वारा स्वाद का अनुभव कराने की शक्ति विशेष को रसनेन्द्रिय बल प्राण, शरीर द्वारा ठंडा-गरम, कोमल-कठोर, हल्का-भारी आदि स्पर्श का ज्ञान कराने वाली शक्ति विशेष को स्पर्शेन्द्रिय बल प्राण, मन से चिंतन मनन करने की शक्ति को मनोबल प्राण, भाषा वर्गणा के पुद्गलों की सहायता से वाणी की अभिव्यक्ति की विशेष ऊर्जा वचन बल प्राण तथा निश्चित समय तक निश्चित योनी में जीवित रहने की शक्ति विशेष आयुष्य बल प्राण कहलाती है। आयुष्य बल प्राण के अभाव में अन्य प्राणों का कोई अस्तित्व नहीं होता। आयुष्य बल प्राण का प्रमुख सहयोगी श्वासोच्छ्वास बल प्राण होता है। प्रत्येक व्यक्ति की एक निश्चित आयुष्य होती है जिसका निर्धारण उसके पूर्व भव में ही हो जाता है। अन्य प्राणों की स्थिति बदल सकती है। क्षय वे साथ-साथ उन प्राणों का निर्माण भी हो सकता है। प्राणों की विविधता के कारण ही प्रत्येक व्यक्ति के सुनने, देखने, चखने, सूंघने, चिंतन-मनन

करने, वाणी की अभिव्यक्ति आदि अलग-अलग होती है। कभी-कभी भौतिक उपचारों से कान, नाक, चक्षु, जीभी आदि इन्द्रियों के द्रव्य उपकरणों में उत्पन्न खराबी को तो दूर किया जा सकता है परन्तु उनमें प्राण ऊर्जा न होने से भौतिक उपचार सदैव सफल नहीं होते। इसी कारण सभी नेत्रहीनों को नेत्र प्रत्यारोपण द्वारा रोशनी नहीं दिलाई जा सकती। सभी बहरे उपकरण लगाने के बाद भी सुन नहीं सकते। मूर्ति में मानव की आँख लगाने के बाद उसमें देखने की शक्ति नहीं आ जाती।

सारी प्राण शक्तियाँ आपसी सहयोग और समन्वय से कार्य करती हैं, परन्तु एक-दूसरे का कार्य नहीं कर सकती। आँख सुन नहीं सकती। कान बोल नहीं सकता, नाक देख नहीं सकता इत्यादि। प्राण ऊर्जा का जितना सूक्ष्म एवं तर्क संगत विश्लेषण महावीर दर्शन में है उतना, आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी नहीं किया गया।

संयम ही स्वास्थ्य जीवन की कुंजी—

प्राण और पर्याप्तियों पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। शरीर एवं प्राण का परस्पर सम्बन्ध न जानने पर कोई भी व्यक्ति न तो प्राणों का अपव्यय अथवा दुरुपयोग ही रोक सकता है और न अपने आपको निरोग ही रख सकता है। आत्मिक आनन्द और सच्ची शांति तो प्राण ऊर्जा के सदुपयोग से ही प्राप्त होती है। यही प्रत्येक मानव के जीवन का सही लक्ष्य होता है। प्रतिक्षण हमारे प्राणों का क्षय हो रहा है। अतः हमारी सारी प्रवृत्तियाँ यथा संभव सम्यक् होनी चाहिए। पाँचों इन्द्रियाँ, मन, वचन का संयम स्वास्थ्य में सहायक होता है तथा उनका असंयम रोगों को आमंत्रित करता है। हवा, भोजन और पानी से ऊर्जा मिलती है परन्तु उनका उपयोग कब, कैसे, कितना, कहाँ का सम्यक् ज्ञान और उसके अनुरूप आचरण आवश्यक होता है? स्वाध्याय, ध्यान,

जीवन से निराश रोगियों के लिए

प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम एवं योग केन्द्र

करनाल रोड, नहरपुल, शामली-247776

जिला-शामली (उत्तर प्रदेश)

फोन नं० - 01398-250145, मो०-9412887650

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

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

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

डा० रामदत्त शर्मा
मुख्य चिकित्सक

(M) 9871413214



आभा प्राकृतिक चिकित्सालय

(प्रशिक्षण एवं अनुसंधान केन्द्र)

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

आपकी समस्या का समाधान

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

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

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

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

अन्य आकर्षण:—

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

पाठ्यक्रम :—

निम्न पाठ्यक्रम करवाये जाते हैं :—

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

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

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

कृपया फोन पर
समय लेकर आएं

समय प्रातः 10 से सायं 5 बजे तक

ADMISSION OPEN

हम आपके उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं।

कायोत्सर्ग भी ऊर्जा के स्रोत होते हैं, जिनका जीवन में आचरण आवश्यक होता है। प्राण ऊर्जा के सदुपयोग से शरीर स्वस्थ, मन संयमित, आत्मा जागृत और प्रज्ञा विकसित होती है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से पर्याप्तियों और प्राणों का बहुत महत्व होता है। अतः महावीर ने प्राण और पर्याप्तियों के संयम एवं सदुपयोग को सर्वाधिक महत्व दिया। जहाँ जीवन है वहाँ प्रवृत्ति तो निश्चित रूप से होती ही है। अतः पर्याप्तियों और प्राणों के संयम का मतलब हम उनका अनावश्यक दुरुपयोग अथवा अपव्यय न करें, अपितु अनादिकाल से आत्मा के साथ लगे कर्मों से छुटकारा पाने हेतु सदुपयोग द्वारा सम्यक् पुरुषार्थ करें।

1. **अहार संयम**—जीवन चलाने के लिए जितना आवश्यक हो भक्ष्य-अभक्ष्य का विवेक रखकर आहार-पानी आदि ग्रहण करना।
2. **शरीर का संयम**—शरीर की अनावश्यक प्रवृत्तियों से बचना एवं सम्यक् पुरुषार्थ करना।
3. **इन्द्रियों का संयम**—इन्द्रियों की क्षमता से अधिक तथा अनावश्यक कार्य न लेना। वीर्य का नियंत्रण रखना अर्थात् ब्रह्मचर्य का पालन करना। इन्द्रिय विषयों को उत्तेजित करने वाली प्रवृत्तियों एवं वातावरण से यथा संभव दूर रहना।
4. **श्वास का संयम**—मन्द गति से दीर्घ श्वास लेना तथा पूरक और रेचक के साथ-साथ कुम्भक कर श्वास को अधिकाधिक विश्राम देना। जितना अधिक श्वास का संयम होगा, उतना व्यक्ति संवेगों से सहज बच जाता है। इससे शरीर और मन को बहुत आराम मिलता है। आवेग नहीं आते हैं। आवेग से शरीर में असंतुलन और रोग होने की संभावनाएँ बढ़ जाती है।
5. **भाषा का संयम**—वाणी का विवेक

एवं यथा संभव मौन रखना, परन्तु आवश्यकता पड़ने पर सत्य एवं मधुर बोलना। अनावश्यक बोलने से जीवनी शक्ति क्षीण होती है। वाणी के प्रकम्पन हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ध्वनि और मंत्र चिकित्सा का यही आधार होता है। वाणी शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है।

6. **मन का संयम**—मन से अनावश्यक मनन, चिंतन, स्मृति और कल्पनाएं न करना अर्थात् मन की सम्यक् प्रवृत्ति करना। मनोबल कमजोर करने वाले दृश्यों को न तो देखना और न सुनना मन का संयम होता है। हिंसा, क्रूरता, घृणा, कामुकता, भय इत्यादि मनोबल कमजोर करने वाले वातावरण में रहना, मन का असंयम होता है।

संयम ही स्वास्थ्य की कुंजी है—

जो चिकित्सा पद्धतियाँ कर्म बंधन में सहयोगी होती हैं, महावीर ने उनका पूर्ण निषेध किया। रोग का मूल कारण अप्राकृतिक स्वावलम्बी जीवन शैली और मन, वचन और काया के संयम को सर्वोच्च प्राथमिकता दी। जितनी ईमानदारी से उनका पालन किया जाता है, उतना ही व्यक्ति स्वस्थ होता है तथा पूर्व संचित असातावेदनीय कर्म के कारण रोग की स्थिति बन भी जाती है तो भी वह परेशान नहीं होता। वह शरीर को आत्मा से अलग, नष्ट और विध्वंसन होने वाला मानता है। अतः उसकी प्राथमिकता शरीर पर नहीं रहती शरीर से ध्यान हटाते ही शरीर के दर्द, पीड़ा आदि कष्ट नहीं पहुँचा सकते। जहाँ रोग का आदर सत्कार नहीं होता, वहाँ अधिक दिनों का मेहमान नहीं रह सकता। सभी रोगों का कारण पर्याप्तियों के असंयम से होने वाले प्राणों का असंतुलन ही होता है। पर्याप्तियों के संयम से शरीर में रोग उत्पन्न होने की संभावनाएँ काफी कम हो जाती हैं और यदि रोग की स्थिति

हो भी जाती है तो पर्याप्तियों के संयम से पुनः शीघ्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। यही महावीर के सिद्धान्तानुसार शरीर स्वास्थ्य का मूलाधार है।

महावीर का स्वास्थ्य चिंतन पूर्णतः वैज्ञानिक—

महावीर का चिंतन सुना-सुनाया, रटा-रटाया अथवा चुराया हुआ चिंतन नहीं है, परन्तु अनुभूतिपूर्ण सत्य पर आधारित है, जिसका उन्होंने स्वयं साक्षात्कार कर प्रतिपादन किया। महावीर का स्वास्थ्य दर्शन पूर्ण रूप से मौलिक एवं वैज्ञानिक है। अहिंसा को आधार मानकर, अनेकान्त दृष्टि से उसमें स्वास्थ्य का विवेकपूर्ण सनातन सिद्धान्तों को स्वीकारते हुए चिंतन किया गया है। महावीर ने जहाँ एक तरफ प्राण और पर्याप्तियों के संयम को स्वास्थ्य का आधार कहा, वहीं दूरी तरफ अशुभ कर्मों एवं आश्रवों से बचने की स्पष्ट प्रेरण दी तथा उन्हें ही रोग हेतु जिम्मेदार बतलाया। सम्यक् प्रवृत्ति एवं संवर युक्त जीवन शैली का कथन कर, महावीर ने जनमानस को स्वसी जीवन जीने का राजमार्ग बतलाया। पूर्व में उपाजित अशुभ कर्मों के रूप में होने वाले रोग के कारणों वे उपचार हेतु बारह प्रकार के तपों की सम्यक् आराधना का सुझाव दिया, जिससे न केवल आत्म शुद्धि ही होती है अपितु अधिकांश पुराने शारीरिक एवं मानसिक रोगों से भी मुक्ति मिलती है।

शरीर एवं रोगों की अपेक्षा रोग के मूल कारणों को दूर करने पर उन्होंने जो जोर दिया वह आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान के लिए चिंतनीय हैं। अतः उनके दर्शन पर जितनी अधिक शोध की जाएगी उतने-उतने स्वास्थ्य के प्रति नए आयाम सामने आते जाएंगे। महावीर का दर्शन अपने आप में परिपूर्ण है। अतः उसका उपेक्षा करने वाला आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान अपने आपको पूर्ण वैज्ञानिक मानने का दावा नहीं कर सकता। ■

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

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

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

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष

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

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

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

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 3 माह

1. संस्थापक- स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद

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

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्यू)

3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)

डी०एन०वाई०एस०

4. चिकित्सक - डॉ० आनन्द कुमार

एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)

5. डॉ० पारूल भदौरिया

एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आप्थो)

6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारे

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

योग्यता - 12वीं उत्तीर्ण, अवधि-3½ वर्ष

मान्यता:-अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली

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

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

3. C. Yog (सर्टिफिकेट न योग)

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

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

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

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

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

मो०: 09302111742, 942514925

Pimples

■ Nilesh M. Joshi

Most common skin disease due to wrong feeding habit such as Irregular hours of eating, improper food, excess of starches sugar food n bakery products. Excess of fatty foods, chronic constipation and menstruation disorder in Female are some of common cause in this

Also it's found in cases of excessive use of tea, coffee, alcohol, tobacco and hence only depend on ointment's / OTC Products n medicine's does not serve your any purpose, but suppressed a symptom n same re-appear after some time with brutal symptoms particularly in skin diseases issue So find out where you have to correct? Fresh Juicy fruits, such as apple, pears, grapes, pineapple, lemon, or plain water either hot or cold should be Drink. Vitamin A, E, nutrition and zinc to be consider part of treatment.

Treatment:

1. A teaspoonful of coriander juice mixed with pinch of turmeric powder is effective home remedy for Pimples / Acne. Mixture should be applied to the face at night after thoroughly wash every day.
2. If you have constipation or menstruation in case of Female, then remove a same, or go for treatment
3. Cap. Neem Guard - 1 daily in morning after breakfast
4. Cap Garlic Pearls -1 daily after breakfast
5. Steam on face buy using Neem Patti / leaves thrice in a week
6. Avoid cosmetic cream available at OTC and use pure chandan and other herbs made paste along with non side effect face wash
7. Stress Management
8. Steam bath twice a week

Diet:

1. In morning : A glass of lukewarm water with half a freshly -squeezed lime and Honey



2. Breakfast: Any fresh fruit and fresh milk.
3. Lunch: A bowl of freshly-prepared steamed vegetable, one or two whole wheat chapattis, and glass of butter milk or curd.
4. Afternoon : A fresh fruit or juice
5. Dinner: A large bowl of raw vegetable salad, with lime juice dressing, sprouted mung beans
6. Bedtime : A glass of fresh milk or fresh fruit
7. Avoid cosmetic cream available at OTC and use pure chandan and other herbs made paste along with non side effect face wash
8. Stress Management
9. Steam bath twice a week

Food for Health

Puttu is a steamed food cooked, usually in a specially designed cylindrical pot. This is taken with some curry like 'Chana-masala' or Green-Gram-masala. A special type of rice powder known as 'Puttu powder' is used for this.

1. Carrot Puttu.— Items required: (i) Carrot, (ii) Puttu Powder, (iii) coconut and (iv) salt and water as required. Method of preparation:- Grate the carrot in a scrapper and mix it with the Puttu Powder adding required amount water & salt. Grate the coconut also. First put some grated coconut in the cylindrical pot, then some carrot-puttu powder mix, then again some coconut, some mix and coconut -total five layers - layer 1,3 & 5 coconut and layer 2 & 4 mix. Steam this properly.

In lieu of grated carrot, finely chopped cabbage, or any other veg-

Steamed Puttu & Its Curry Dr. (Mrs.) Sarala Balakrishnan

etable of choice can be used. In place of Rice Puttu powder the same can be made of wheat, raggi, tapioca, etc.

2. Ghana Masala:— With the above Puttu, chana masala or green-gram masala are the best tasty combination. Items required: (i) Desi Chana (or green-gram or green-gram kernels), (ii) Onion, (iii) green chili, (iv) coconut, (v) ginger, (vi) coriander leaves, (vii) curry leaves, (viii) Yellow Powder and (ix) salt. Method of Preparation:- Soak the Desi Chana in water to make its sprouts. Keep the onion properly peeled. To make gravy, properly grind the grated coconut, green chili, ginger, coriander leaves & curry leaves in a mixer-grinder. Cook the sprouted Chana with onion & yellow powder. Add the gravy and salt to taste. ■

Blowing of Shankh - An indigenous tradition for fitness and wellness

1. Introduction

The modern medical sciences find it difficult to deal with the psycho-somatic problems which modern man is facing. Initially drugs are given to patients and ultimately when they do not work surgery is advised. For instance diabetes, arthritis, blood pressure, hypertension, heart problems, prostate enlargement, piles, uterus problems, spondylitis, thyroid problem, hair fall and their whitening and other constitutional ailments are initially treated with medicines and in most of the cases later on surgery is advised. These medicines treat body only, and psycho i.e. mind is left untreated whereas the root cause of these ailments lies in the mind. Therefore we need a natural device which treats both body and mind.

2. Shankh or Conch

The Shankh or Conch is the outer calcareous shell of *Turbinella pyrum* i.e. sea snail found in Indian ocean. It's over all shape is oblong or conical having protuberances in the middle and tapers at both ends. The upper portion i.e. mouth is cork screw shaped and other end is tapering and twisted. The interior is hollow and coil shaped.

Shankh or conch has a special relevance for every Hindu and most of them either keep it in their houses or use it during pooja or special offerings. Shankh is said to possess several spiritual and mysterious powers. However, if it is blown in a correct and proper manner, it has tremendous positive bearings on our physical and mental health.

3. Method of Blowing Shankh

The appropriate process of blowing of Shankh is given below:-

Sit comfortably in Siddhasan or Padmasan or Sukhasan, with straight spinal cord and neck. The tail bone i.e. lower part of lumber or cocci should not touch the surface on which we sit. Inhale as much air as you can and retain it for a while and then exhale. Do it for two to three times. After that, put mouth of Shankh between the lips, slightly on the right side, and slowly and with no effort or with little effort, blow the air inside the opening of the Shankh. Do it, as many times as you like to do or feel pleasure in doing so. In first attempt, the Shankh may not blow but be sure, that success is to come after few repeated efforts. The persistent and consistent efforts in this regard are required.

4. Body's response

In the process of blowing Shankh our body responds in the manner given here. During Shankh blowing, when we inhale, the air is retained in lungs and stomach, and our navel region is pushed inside, and lower abdominal muscles along with rectal muscles contract and stretched. The rectal muscles are pushed inside and stretched upward. These muscles are released as we exhale and navel region expands. At time of blowing of Shankh blood start gushing in to head region and brain. This is most important aspect of blowing Shankh.

5. Advantages of Shankh blowing

In the above process of Shankh blowing, as per my observations, our body is benefited in the following ways:-

1. Rectal muscles are contracted and move upward as long as shankh is blown. This is an excellent exer-

cise for rectal muscles, and prevents various problems which appear due to gradual weakening of these muscles.

2. With the pressure on prostrate area, it turns to be only exercise to improve prostrate health and prevent its enlargement.
3. Excellent exercise for urinary bladder and urinary tract.
4. The only exercise for diaphragm muscles.
5. Toning up of chest muscles.
6. Lungs are expanded and their aerial capacity is improved. Air retention is also improved.
7. Under normal conditions, an individual inhales 500ml. air and exhales the same amount while 2300ml. air is permanently retained in his lungs, which usually does not come out during breathing. The permanent retained air ultimately causes toxicity. While we blow Shankh, 3500ml. air is taken inside and 4600 ml. air is out breathed. Thus only 1200 ml. air is left in the lungs. This ventilates the lungs and cleans them which ultimately reduce toxicity.
8. Complete and perfect stretching of neck muscles which is otherwise impossible. In most of the cases the weakening of the neck muscles results in to cervical spondylitis. Stretching of neck muscles make them strong and they support neck vertebrae properly and prevent cervical spondylites.
9. No exercise for vocal cord and thyroid other than blowing of Shankh.
10. It is good massage for ear, eyes, and nose.

11. Short muscles efface are stretched and no exercise exists which can substitute it.
12. When blood of entire body is forced to come in head region, and obviously blood carries nutrients with it, it helps to improve the health of the head and face skin.
13. The improved blood circulation in brain activates brain tissues.
14. More blood and consequently nutrients in head skin ultimately results in to better growth, development and health of hairs. In fact, it is my experience that by blowing Shankh, hair fall is completely prevented, whitening of hair is stopped and white hair start turning black.

Over and above, the sound generated, during blowing of shankh, has a specific significance. It originates at particular wave length and frequency.

If one remains under its influence for some time, it prepare and facilitate Dhyana i.e. meditation. Dhyana becomes easy after blowing Shankh.

6. Precautions

But at the same time due care must be taken to initiate the process. Blowing of Shankh must be learnt from a person who can perform it easily or by a person who can guide in this regard. Careless blowing sometimes may cause hernia or may damage ear or eyes muscles. Sometimes diaphragm muscles may rupture. The usual mistake, generally people do while blowing Shankh, they inhale through mouth, instead of nose. When we inhale through mouth, air goes to our stomach, which is not meant to retain air. Further, only small quantity of air could be held and stored in it. When stomach is expanded due to air retention, the lungs are compressed and air volume is

reduced in them which is not conducive for Shankh blowing. Therefore it is advised to learn it gradually and slowly under the guidance of a regular performer.

7. Conclusion

The health benefits of blowing of Shankh or conch are tremendous and one who does it daily will enjoy better and perfect health throughout his life. It is the best way to prevent the ailments and keep body fit. Its few minutes practice will make body free from all kinds of psycho-somatic ailments.

References:-

1. Shankh evam ghanta-dhwani se rogo me laabh by Man Mohan LaJ HMD -page 660 Arogyank Geeta Press Gorakhpur.
2. Shree Mad Bhagwat Geeta by Krishna Kripa Moorti Shree Shreemad AC Bhakti Vedant Swami Prabhu Pad. ■

रोग एवं दवाओं से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक उपचार एवं योग केन्द्र नजर कंवर सुराणा मेमोरियल होस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

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

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

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

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

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली

Bechamp & Pasteur - 2

Dr. P.V. Pushparajan Natural Hygienist

In this number we will compare Louis Pasteur and Pierre Jacques Antoine Bechamp.

Louis Pasteur was a French chemist and microbiologist. His contributions are said to have made breakthrough in the causes & preventions of diseases, reduced mortality from puerperal fever and developing rabies & anthrax vaccines. Germ theory of disease and its application in clinical medicine got direct support from the medical discoveries of Louis Pasteur. He is popular in making invention of the technique of treating milk & wine to stop bacterial contamination, which is now known as pasteurization. He is regarded as one of the three main founders of bacteriology, the others being Ferdinand Cohn and Robert Koch. Pasteur is popularly known as the 'father of microbiology'.

Louis Pasteur was born as the third child of Jean-Joseph Pasteur (a poor tanner belonging to a Catholic family) and Jeanne-Etiennette Roqui on December 27, 1822, in Dole, Jura, France. He was an average student in schools and had interests in fishing & sketching. His pastels and portraits of his parents & friends, made when he was 15, were later kept in the museum of the Pasteur Institute in Paris. He got BA Degree in 1840, General Science Degree in 1842, Bachelor of Science Degree in 1845.

Louise Pasteur held professional positions as (i) the Chair of Chemistry, faculty of sciences, University of Strasbourg; (ii) Dean, new faculty of sciences, Lille University; (iii) Director of Scientific Studies, Ecole Normale Supérieure; (iv) Professor of Geology, Physics & Chemistry at Ecole Nationale Supérieure Des Beaux-Arts and (v) established the Pasteur Institute in 1887 and was its Director for the rest of his life. His principal works are (i) studies on wine (1866), (ii) studies on vinegar (1868); studies on Silk Worm Disease (1870); (iii) some reflections on science in France (1871); (iv) studies on beer (1876); (v) Microbes organized,

their role in fermentation putrefaction and the contagion (1878); (vi) Speech on reception to the Academie Francaise (1882) and (vii) Treatment of Rabies (1886). His areas of work was (i) Molecular asymmetry; (ii) Germ theory of fermentation; (iii) Immunology & vaccination and (iv) Pasteur Institute. Pierre Jacques Antoine Bechamp was a French chemist and biologist. Bechamp did pioneering work in industrial chemistry, developing an efficient process to produce aniline dye which was central to the development of the synthetic dye industry. He developed p-aminophenylarsonate (an organic arsenic compound to treat parasitic diseases).

Bechamp was born in Basing, France on October 16, 1816. His father was a miller. He lived in Bucharest, Romania between the ages of 7 to 18 with an uncle, who worked in the French ambassador's office. Educated at the University of Strasbourg, he received a doctorate in the physical sciences (1853), doctorate in medicine with an important thesis on albuminoidal substances (1856).

He held the positions such as (i) Pharmacist (1843), (ii) Professor of Chemistry, Faculty of Science, Strasbourg (1853-54), (iii) Taught at the Strasbourg School of Pharmacy (1854-1856); (iv) Taught medical chemistry at the Faculty of Medicine of Montpellier (1856-1876); (v) Dean of the Catholic Faculty of Medicine, University Lille Nord de France (1876-1886) (vi) carried out experiments at Sorbonne (1887-1899). Bechamp's time in Lille Nord was stormy, as his dispute with Louis Pasteur led to efforts to have his work placed on the Index of Books prohibited by the Catholic Church. Retiring from Lille Nord (1886), Bechamp ran a pharmacy with his son in Le Havre and then moved to Paris where he got a small laboratory at a small laboratory provided by Charles Friedel in Paris.

He died on April 15, 1908. His work faded into scientific obscurity, making the Pasteur's version of germ theory

dominant. A brief obituary in the British Medical Journal noted that Bechamp's name was "associated with bygone controversies as to priority which it would be unprofitable to recall".

Bechamp made discoveries in numerous fields. His doctoral thesis of 1856 led to a voluminous treatise (1884). Through a skillful, systematic use of the optical activity of albuminoid substances, Bechamp was able to distinguish a large number of complex compounds that his predecessors, relying on more standard analytical methods, had failed to discover. He also developed a cheap industrial process to produce aniline (1852) and thereby greatly contributed to the emergence of the synthetic dye industry. For this particular work the Societe Industrielle de Mulhouse awarded Bechamp the Daniel Dollfus Prize (1864) jointly with W. H. Perkin A. W. von Hofmann, and E. Verguin. He also identified the parasitic nature of two silkworm diseases and, in this context, anticipated Pasteur's results. The two became bitter rivals over that matter. Bechamp's later life was consumed by a bitter and protracted dispute with Louis Pasteur. Initially, their rivalry centered on credit for discovery of fermentation and later grew to encompass competing ideas on microbiology, pathogenesis, and germ theory. Bechamp believed that living entities called microzymas created bacteria in response to host and environmental factors; he did not believe that bacteria could invade a healthy host and create disease on their own. Pasteur's competing vision became widely accepted by scientists, and Bechamp sank into obscurity. Bechamp is thus, best known in many quarters as a rival of Louis Pasteur. In the modern day, Bechamp's work continues to be promoted by a small fringe of alternative medicine proponents. This group is also known as germ theory denialists, who dismiss Pasteur's germ theory and argue that Bechamp's ideas were unjustly ignored. ■