



NATURE CURE WORLD

Year 16

Issue 64

Jan - Mar, 2020

Rs.20/-



कोरोना हारेगा
भारत जीतेगा



देश को प्रधानमंत्री का आह्वान

Inside

NCISM Bill 2019

Ayushman Bharat

How to improve
Immunity Power

Glimpse of Management Training Camp



INO Chairman Padamshri Jaiprakash ji along with Guests during Inaugural session of MTC.



Book released on Naturopathy written by Dr. S. D. Dhiman, Former Scientist & Patron-INO Meerut



Brig. D. C. Pant (Retd.), Dr. Nagendra Neeraj, Dr. Salila Tewari, Shri Mukesh Tripathi, Shri Uttam ji & Dr. D. N. Sharma as speakers & Experts during MTC



INO Volunteers as trainee of Management Training Camp from 19 States.

NATURE CURE WORLD

Contents...

• चेयरमैन संदेश	4
• कोरोना : वैश्विक महामारी	5
• INO गतिविधियाँ	6
• नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन बिल-2019	9
• आयुष्मान भारत योजना में आयुष चिकित्सा शामिल	11
• ताबें के पात्र में पीयें जल	12
• विटामिन बी-12 बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय	17
• स्वस्थ शरीर व रोग प्रतिरोधक क्षमता	18
• दिव्य प्राणशक्ति ही महान चिकित्सक है	21
• योग-नैचुरोपैथी हॉस्पिटल अनुदान शीघ्र प्रारंभ हो	23
• Various Combination of Juices	24
• Conservation of Vitality	25

EDITORIAL BOARD

Editor

1. Anant Biradar

Associate Editors

1. Yogacharya Y. Paul

2. Dr. R. S. Dawas

3. Dr. Vinod Kashyap

4. Rajneesh Garg

Editorial Advisory Board

1. Dr. Amrit Moonat

2. Dr. Salila Tewari

3. Dr. Nagendra Neeraj

4. Dr. Vimal Modi

5. Dr. D.N. Sharma

6. Dr. P.K. Suri

7. Dr. L. Franklin H. Das

Designing : Madan Kumar

ADVERTISEMENT RATES

Front Back (Colour)	Rs. 30,000/-
Back Inside (Colour)	Rs. 30,000/-
Full Page (B&W)	Rs. 15,000/-
Half Page (B&W)	Rs. 9,500/-
Quarter Page (B&W)	Rs. 6,000/-

It is clarified that the views expressed by the authors of the articles published in the Magazine are their own and in no way reflect the views of the Members of the Editorial Board.

स्वामी का नाम : इंटरनेशनल नैचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन, प्रकाशक एवं मुद्रक : ब्रिगेडियर डी. सी. पंत (Retd), सार प्रिन्टर्स, बी 30, डी. एस. आई. डी. सी. कॉम्प्लैक्स, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015
संपादक: अनंत बिरादार, प्रकाशक का स्थान: इंटरनेशनल नैचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन, B-3/330, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन. 011-25253681

Email : ino.surya@gmail.com

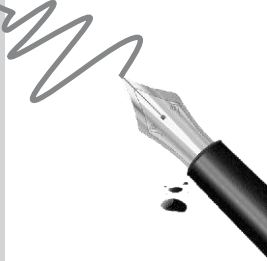
Website : www.inosurya.com

योग-प्राकृतिक चिकित्सा पर बड़ा वक्तव्य



NCISM बिल-2019 पर 18 मार्च 2020 को राज्यसभा में चर्चा के दौरान आयुष मंत्री श्री श्रीपाद नायक जी ने संसद को आश्वासन दिया कि प्राकृतिक चिकित्सा-योग आयुष मंत्रालय का अति महत्वपूर्ण अंग है। उन्होंने इस के समग्र विकास व प्रचार-प्रसार हेतु स्वतंत्र बिल लाने की घोषणा की। माननीय आयुष मंत्री के आश्वासन का INO स्वागत करता है और साथ ही योग-प्राकृतिक चिकित्सा बिल बनने से पहले प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में कार्यरत संस्थाओं का सुझाव अवश्य लेने का आग्रह करता है।

चेयरमैन संदेश



पद्मश्री जयप्रकाश

बहुत प्रसन्नता का विषय है कि आज पूरी दुनिया स्वास्थ्य के प्रति सतर्क व जागरूक हो रही है। समय पर उचित खानपान, सही दिनचर्या व मानसिक शांति के लिए सभी प्रयासरत हैं।

INO निरंतर अपने कर्मठ कार्यकर्ताओं के माध्यम से 3 दशकों से परिवार, समाज व देश को योग नेचुरोपैथी के द्वारा जागरूक बनाने का प्रयास कर रहा है। INO के सभी कार्यकर्ता अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, प्राकृतिक चिकित्सा दिवस व अन्य कार्यक्रमों को पूरे मनोयोग से करते हैं। इन सभी के परिश्रम से घर-घर तक योग व नेचुरोपैथी का ज्ञान पहुँच रहा है।

मेरा ऐसा मानना है, जब संगठन का प्रत्येक कार्यकर्ता अपने कार्य में skilled बनेगा तभी वह अपने कार्य को सही ढंग से कर पाएगा और इसके लिए प्रत्येक कार्यकर्ता के गुणवत्ता सुधार हेतु प्रशिक्षण की अत्यंत आवश्यकता है। INO द्वारा डॉक्टर्स मैनेजमेंट कैंप आयोजित करने की परंपरा पिछले 20 वर्षों से निरंतर जारी है। जिस प्रकार से 19 राज्यों के INO कार्यकर्ताओं के लिए 20 से 24 मार्च तक आवासीय मैनेजमेंट ट्रेनिंग कैंप का आयोजन झिंझोली में किया गया जिसमें टाइम मैनेजमेंट, योग व प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति समर्पण भाव तथा टीम मैनेजमेंट जैसे महत्वपूर्ण विषयों को देश के वरिष्ठ एक्सपर्ट द्वारा लिया गया। इसके माध्यम से सभी कार्यकर्ताओं में अनेक रचनात्मक परिवर्तन देखने को मिला है। ऐसे मैनेजमेंट कैंप आगे भी आयोजित किए जाते रहेंगे।

मेरा ऐसा मानना है की दूसरों के स्वास्थ्य को ठीक करने से पहले हमें अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए जीवन में नैचुरोपैथी का पालन करना चाहिए।

आजकल जीवनी शक्ति यानी वाइटल पावर की बहुत चर्चा हो रही है और जिस प्रकार से पूरी दुनिया में कोरोना जैसी वैश्विक महामारी पूरे विश्व में फैल रही है इससे यही लगता है कि हमें अपनी जीवनी शक्ति को मजबूत करना होगा। इसके लिए जन-जागरण के माध्यम से समाज के प्रत्येक व्यक्ति को भी जागृत करना पड़ेगा।

भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय, ICMR व आयुष मंत्रालय मिलकर इस महामारी के निदान व उपचार के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। चीन से प्रारंभ हुए कोरोना के प्रकोप ने पूरे विश्व को जकड़ रखा है और अभी तक इसका कोई निदान नहीं निकला है। ऐसे में नैचुरोपैथी-योग, आयुष चिकित्सा का योगदान वरदान सिद्ध हो रहा है।

हम सब मिलकर ईश्वर से प्रार्थना करें कि ऐसे संकट के समय में पूरे विश्व को इस महामारी से जल्द छुटकारा मिले और जन-सामान्य फिर से स्वस्थ व खुशहाल बनें।

कोरोना वैश्विक महामारी



नेचुरोपैथी के अनुसार कोविड-19 संक्रमण से बचाव व रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु धूप स्नान, योग-प्राणायाम का अभ्यास, गरारे-कुंजल क्रिया, विटामिन सी युक्त फल/आहार, अंकुरित आहार, ध्यान-प्रार्थना का अभ्यास उपयुक्त होगा।

कोविड-19 संक्रमण जैसी महामारी से बचने के लिए योग-नेचुरोपैथी चिकित्सा ही निदान है और केन्द्र सरकार को भारतीय चिकित्सा पद्धति के ज्ञान व लाभ को पहुँचाने हेतु नियोजन करने की आवश्यकता है। इस सन्दर्भ में INO द्वारा केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री तथा आयुष मंत्री को पत्र भी लिखा गया है।

कोविड-19 वैश्विक महामारी के रूप में फैल रहा है और विश्व में अभी तक इसका इलाज नहीं है। केवल बचाव व सावधानी से हम कोरोना वायरस से बच सकते हैं। साथ ही शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति (इम्यूनिटी पावर) बढ़ाकर कोविड-19 वायरस के संक्रमण को रोक सकते हैं।

अन्य शक्तिशाली देशों के मुकाबले भारत श्री नरेन्द्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व व प्रभावी प्रबंधन के कारण कोविड-19 का संक्रमण रोकने में आगे रहा है, जिसकी प्रशंसा W.H.O. के साथ-साथ विश्व के सभी देश कर रहे हैं।

कोरोना महामारी के नियंत्रण हेतु प्रधानमंत्री ने कई बार देश को संबोधित किया व जनता ने उनके अपील का पालन करते हुए इस महामारी की चेन को रोकने में अपना पूर्ण समर्थन दिया है। कोविड-19 से बचाव हेतु आयुष मंत्रालय द्वारा गठित टास्क फोर्स के आयुर्वेदिक व योग-नेचुरोपैथी के उपायों को प्रधानमंत्री ने प्रयोग करने का आह्वान किया जिससे जनसामान्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हो व

इस संक्रमण से बचाव की संभावना बढ़े।

1. पूरे दिन गर्म पानी पीना।
2. प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करना।
3. हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन में प्रयोग करना।
4. (अ) तुलसी 40 ग्राम+काली मिर्च 20 ग्राम+सोंठ 20 ग्राम+दालचीनी 20 ग्राम इन्हें सुखाकर पाउडर बनाकर हवा बंद डिब्बे में रख लें और 3 ग्राम पाउडर को 150 ml पानी में उबाल कर दिन में एक से दो बार सेवन करना। अथवा
(ब) त्रिकटु पाउडर 5 ग्राम, तुलसी की 3 से 5 पत्तियाँ व गिलोय आधा से एक इंच, 1 लीटर पानी में डालकर उबालें आधा शेष रहने पर दिन में 2-3 बार पीए।
5. गोल्डन मिल्क - 150 ml गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाकर दिन में एक से दो बार लेना।

INO गतिविधियाँ



डॉ. प्रवीण सूरी
राष्ट्रीय महासचिव-INO



डॉ. विनोद कश्यप
राष्ट्रीय संयुक्त महासचिव-INO

INO द्वारा देशभर में योग-नैचुरोपैथी व महिला दिवस के साथ-साथ अन्य अनेक कार्यक्रम जिला व राज्य स्तर पर आयोजित किए जाते हैं। हमें समय-समय पर ऐसे कार्यक्रमों की रिपोर्ट व फोटोग्राफ्स प्राप्त होते हैं। सभी कार्यक्रमों में हमारे कार्यकर्ता तन-मन-धन से कार्यक्रम को सफल बनाने का भरपूर प्रयास करते हैं। उनके सद् प्रयास के कारण ही योग-नैचुरोपैथी का संदेश जन-जन तक पहुँचता है। हम ऐसे सभी कार्यकर्ताओं का आभार प्रकट करते हैं तथा इसी प्रकार के सहयोग की अपेक्षा करते हैं।

पत्रिका में स्थानाभाव के कारण कार्यक्रम की सभी रिपोर्ट को प्रकाशित करना संभव नहीं है, इसके लिए हमें खेद है।

INO कार्यकर्ताओं के लिए मैनेजमेंट ट्रेनिंग कैम्प आयोजित किया गया

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में विश्व के सबसे बड़े संगठन इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) द्वारा 20 मार्च से 24 मार्च, 2020 तक साधना स्थली, झिंझोली, हरियाणा में मैनेजमेंट ट्रेनिंग कैम्प (MTC) का आयोजन किया गया।

कैम्प का उद्देश्य INO के कर्मठ कार्यकर्ताओं / कार्यकारिणी सदस्यों द्वारा नेचुरोपैथी का प्रचार-प्रसार व उनके स्वयं के जीवन में गुणात्मक सुधार व विकास करने के साथ ऐसे अनेक विषयों को समाहित करना था।

कैम्प का उद्घाटन INO गुजरात के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता श्री मुकेशभाई शाह, नमो गंगे ट्रस्ट के चेयरमैन श्री विजय शर्मा, उद्योगपति व सामाजिक कार्यकर्ता श्री राजेन्द्र गुप्ता ने किया। इस अवसर पर

INO अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादर सहित राष्ट्रीय स्तर के अनेक वरिष्ठ कार्यकारिणी सदस्य डॉ. सलिला तिवारी, डॉ. डी. एन. शर्मा, डॉ. पी. के. सूरी उपस्थित रहे।

जिस प्रकार से दिन-प्रतिदिन रोग बढ़ रहे हैं, उसी प्रकार से योग-प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता भी बढ़ रही है। INO द्वारा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर इसके प्रति जागरूकता बढ़ाने की जिम्मेदारी और बढ़ गई है, और इस कार्य में दिशा-निर्देश व योजनाबद्ध तरीके से तभी सफलता प्राप्त होगी जब INO के कार्यकर्ता शारीरिक व मानसिक रूप से तैयार हों। कार्यकर्ताओं की तैयारी व प्रबंधन हेतु प्रशिक्षण अति आवश्यक है।

शिविर के दौरान कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण हेतु अनेक विषय रखे गए जिनमें से प्रमुख रूप से कार्यकर्ता निर्माण, लोक व्यवहार, सफल लोगों की 7 अच्छी आदतें आदि विषयों को प्राथमिकता दी गई।

इन विषयों पर कार्यकर्ताओं का उचित मार्गदर्शन करने

हेतु श्री उत्तम जी (प्रांत प्रौढ कार्यप्रमुख, RSS) डॉ. डी. एन. शर्मा (राष्ट्रीय उपाध्यक्ष-INO) डॉ. सलिला तिवारी (राष्ट्रीय उपाध्यक्ष-INO), ब्रिगेडियर (रि.) डी. सी. पंत (सीनियर वाइस चेयरमैन-सूर्या फाउण्डेशन), डॉ. नागेन्द्र नीरज (मुख्य चिकित्साधिकारी योगग्राम, हरिद्वार), श्री मुकेश त्रिपाठी (वाइस चेयरमैन-सूर्या फाउण्डेशन) आदि ने अपना बहुमूल्य समय दिया।

शिविर में टाइम मैनेजमेंट का विशेष ध्यान रखा गया जिसकी सभी शिविरार्थियों ने सराहना की। प्रतिदिन योग सत्र, अल्पाहार, भोजन के साथ-साथ भारतीय खेल उपयोगी रहे।

शिविर के समापन समारोह में सभी शिविरार्थियों को प्रशिक्षण - प्रमाण पत्र दिए गए। सभी शिविरार्थियों ने अपने अनुभव का लिखित रूप में उल्लेख किया कि ऐसा परिवर्तन इन चार दिनों में जीवन में पहली बार देखने को मिला है जिसे वे कभी भूल नहीं सकते।

ऐसे शिविर बार-बार होते रहें, ऐसा सभी शिविरार्थियों का अनुरोध था।

शिविर के अंतिम दिन सभी शिविरार्थियों को दिल्ली भ्रमण करवाया गया।

नैचुरोपैथी वर्कशॉप का आयोजन

ब्रह्मर्षि योगाश्रम व INO पूर्वी दिल्ली द्वारा घुटना दर्द व कमर दर्द पर वर्कशॉप का आयोजन दिनांक 1 मार्च, 2020 को ब्रह्मर्षि योगाश्रम, नवीन शाहदरा, दिल्ली में किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन इंटरनेशनल मिशन की प्रमुख ब्रह्मवादिनी स्वामी कृष्णाकांता जी महाराज, स्वामी श्रेया भारती, INO के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. डी. एन. शर्मा, विवेकानन्द योगाश्रम के प्रमुख आचार्य डॉ. विक्रमादित्य, INO के राष्ट्रीय महासचिव डॉ. पी. के. सूरी व डॉ. विनोद कश्यप ने किया।

इस अवसर पर कार्यक्रम के प्रमुख वक्ताओं ने घुटना व

कमर दर्द संबंधी प्राकृतिक उपचारों की जानकारी दी। कार्यक्रम में लगभग 135 लोग उपस्थित थे। कार्यक्रम



का सफल संचालन डॉ. पी. के. सूरी व डॉ. संजय रांगरा ने किया।

INO ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

महिलाओं के स्वास्थ्य, स्वावलंबन व स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के लिए INO द्वारा देश के 22 राज्यों के 225 जिलों में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य रूप से निःशुल्क परामर्श, परीक्षण, गोष्ठी व वर्कशॉप आयोजित किये गए।

INO के कर्मठ कार्यकर्ताओं द्वारा ये कार्यक्रम आयोजित किये गए जिसकी संक्षिप्त रिपोर्ट निम्न प्रकार से है:-

अहमदाबाद, गुजरात

14 मार्च, 2020 को जे.जे. नगर, घटसोडिया, अहमदाबाद में INO गुजरात के कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. जीतुभाई पांचाल के मार्गदर्शन में निःशुल्क नैचुरोपैथी शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 70 महिलाओं को परामर्श व उपचार दिया गया। इसी प्रकार से एक शिविर 14 मार्च को शिवाश्रम नेचर क्योर सेन्टर गांव दंताली, गांधीनगर में भी आयोजित किया गया। जिसमें 60 लोगों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया।

सीकर, राजस्थान

संकल्प सेवा संस्थान व भारत माता मंदिर योगशाला के

संयुक्त तत्वावधान में महिलाओं के स्वास्थ्य पर सेमिनार का आयोजन INO सीकर के कोऑर्डिनेटर डॉ. आलोक कौशिक व डॉ. राजाराम ने किया।

इस अवसर पर योग व प्राकृतिक चिकित्सा में विशेष योगदान देने वाली महिला कार्यकर्ताओं को सम्मानित भी किया गया।

कानपुर, उत्तर प्रदेश

योग ट्रेनर सुश्री पूनम भसीन द्वारा कानपुर में महिलाओं के स्वास्थ्य पर चर्चा व योगाभ्यास करवाया गया। कार्यक्रम में 35 महिलाओं ने भाग लिया।

फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश

INO जिला कोऑर्डिनेटर डॉ. अमित सक्सेना द्वारा फतेहगढ़ के मिशन हॉस्पिटल में नर्सिंग की छात्राओं को आहार, पोषण व योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ विषय पर व्याख्यान व जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में 150 छात्राओं ने भाग लिया।

मयूरभंज, ओड़िसा

INO मयूरभंज के जिला कोऑर्डिनेटर डॉ. रमाकांत मोहंता द्वारा महिला दिवस के अवसर पर निःशुल्क सेमिनार व जिले की मीटिंग का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में मयूरभंज जिले के विधायक श्री सनातन बिजुली, डिस्ट्रिक्ट प्रेस क्लब के अध्यक्ष श्री अरुण कुमार ओझा सहित अन्य गणमान्य अतिथि उपस्थित थे। इस अवसर पर डॉ. मोहंता द्वारा आसनों का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम में 155 महिलाओं ने भाग लिया।

करोलबाग, दिल्ली

INO सेंट्रल जोन व सर्वधर्म संस्था के संयुक्त तत्वावधान में महिला दिवस के अवसर पर 8 मार्च, 2020 को पूजा पार्क, रैगरपुरा, करोलबाग में निःशुल्क हेल्थ चेक अप कैम्प का आयोजन किया गया। 300 महिलाओं ने इस शिविर का लाभ उठाया।

कार्यक्रम को सफल बनाने में INO सेंट्रल टीम के सभी पदाधिकारियों का भरपूर सहयोग रहा जिसमें प्रमुख रूप से डॉ. अनीता निगम, डॉ. बाबूराम चौधरी, डॉ. रविन्द्र सिंह नेगी व डॉ. बिनीता सिंह आदि थे तथा सर्वधर्म संघ संस्थान के अध्यक्ष मयंक मेहरा, उपाध्यक्ष गौरव कटारिया सहित सभी प्रमुख पदाधिकारियों का सहयोग मिला। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में क्षेत्रीय विधायक श्री विशेष रवि उपस्थित रहे।

इंदौर, मध्य प्रदेश

श्रीराम वाटिका, इंदौर में महिला दिवस का आयोजन किया गया। कैसर फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. अखिलेश भार्गव मुख्य अतिथि थे तथा मुख्य वक्ता के रूप में INO मध्य प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अंतिम जैन ने महिलाओं के विभिन्न रोगों में योग व प्राकृतिक चिकित्सा के लाभों के विषय में बताया।

इस अवसर पर INO राष्ट्रीय कार्यकारिणी की सदस्या डॉ. अर्चना जैन, डॉ. मनीष शर्मा व डॉ. जगदीश जोशी ने महिला दिवस के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए।

उल्हासनगर, महाराष्ट्र

स्वामी शांतिप्रकाश योग केंद्र, श्री हेमनानी, श्री कमलेश व श्री गुरुभाई द्वारा उल्हासनगर में 25 स्थानों पर महिलाओं के रोगों व स्वास्थ्य विषय पर वर्कशॉप का आयोजन किया गया।

वर्कशॉप की टीम में मुख्य रूप से डॉक्टर, प्रोफेसर व थैरेपिस्ट के अलावा हर्षा पुरसवानी, किरण खत्री, कशिश उदासी, अनमोल गंगवानी, स्नेहा गुरनानी, मंजू गोधवानी, डॉ. ज्योति मोतिजा, रेणु आहूजा, ख्वाहिश रिजवानी, नैना रामचंदानी, सोनिया राजानी, दीपा कटेजा, रवीना थेरानी, करुणा लेडे, आरती दवानी, वनिता तलरेजा, रेखा गुवालानी, जया अमरनानी, निशा जयसिंघानी ने कार्यक्रम की सफलता के लिए भरपूर सहयोग दिया।

नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन बिल-2019

आयुष चिकित्सा पद्धति (आयुर्वेद, योग-नेचुरोपैथी यूनानी सिद्धा, होम्योपैथी व सोवा रिग्पा) के संस्थान पेशेवर चिकित्सकों के लिए मानक पाठ्यक्रम और दिशा निर्देश स्थापित करने और स्नातक, स्नातकोत्तर स्तर पर मान्यता प्रदान करने, ऐसे चिकित्सा संस्थानों की रेटिंग का निर्धारण व मूल्यांकन करने और नए संस्थानों के लिए परमिट देने तथा चिकित्सकों का एक राष्ट्रीय रजिस्टर बनाए रखने व सभी आयुष चिकित्सक आचरण को विनियमित करने व साथ ही केंद्र सरकार द्वारा एलोपैथी चिकित्सा हेतु गठित नेशनल मेडिकल कमीशन (NMC) की तर्ज पर भारतीय चिकित्सा पद्धति, आयुष चिकित्सा में व्यापक सुधार व समग्र विकास (योग-नैचुरोपैथी छोड़कर) हेतु दिनांक 18 मार्च 2020 को राज्यसभा में कुल 28 सांसदों के समर्थन व विरोध में चर्चा के बाद “नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन (NCISM)” बिल पास किया गया।

आयुष मंत्री श्री श्रीपाद नाईक ने संसद में इस बिल पर उत्तर देते हुए बताया कि प्राकृतिक चिकित्सा-योग आयुष मंत्रालय का अति महत्वपूर्ण अंग है। उन्होंने इस के समग्र विकास व प्रचार-प्रसार हेतु योग प्राकृतिक चिकित्सा पर स्वतंत्र बिल लाने का आश्वासन दिया। INO माननीय आयुष मंत्री के आश्वासन का हार्दिक स्वागत करता है और साथ ही योग प्राकृतिक

चिकित्सा बिल बनने से पहले प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में कार्यरत संस्थाओं का सुझाव लेने का आग्रह भी करता है।

इस विधेयक (बिल) के मसौदे में चार स्वायत्त बोर्ड के साथ एक राष्ट्रीय आयोग के गठन का प्रावधान किया गया है। चारों स्वायत्त बोर्ड इस प्रकार होंगे:-

- **आयुर्वेद बोर्ड (Board of Ayurveda)** : आयुर्वेद से जुड़ी समग्र शिक्षा के संचालन की जिम्मेदारी इस बोर्ड के पास होगी।
- **यूनानी, सिद्ध एवं सोवा-रिग्पा बोर्ड (Board of Unani Siddha and Sowa-rigpa)** : इस बोर्ड के पास यूनानी, सिद्ध एवं सोवा रिग्पा से जुड़ी समग्र शिक्षा के संचालन की जिम्मेदारी होगी।
'सोवा-रिग्पा' जिसे आमतौर पर दवा की तिब्बती प्रणाली के रूप में जाना जाता है, दुनिया की सबसे प्राचीन, समकालीन और अच्छी तरह लिखित रूप में मौजूद चिकित्सा परंपराओं में से एक है।
- **आकलन एवं रेटिंग बोर्ड (Board of Assessment and Rating)** : यह भारतीय चिकित्सा प्रणालियों के शैक्षणिक संस्थानों का आकलन करने के साथ-साथ उन्हें मंजूरी प्रदान करेगा।



- **भारतीय चिकित्सा प्रणालियों के चिकित्सकों का पंजीकरण बोर्ड** (*Board of Ethics and Registration of Practitioners of Indian Systems of Medicine*) : यह भारतीय राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग (National Commission for Indian Medicine) के अधीन प्रैक्टिस से जुड़े आचार नीति मुद्दों के साथ-साथ राष्ट्रीय रजिस्टर (National Register) के रख-रखाव की जिम्मेदारी संभालेगा।

विधेयक के मसौदे में सामान्य प्रवेश परीक्षा और एक 'एक्जिट एक्जाम' का प्रस्ताव भी किया गया है जिसे सभी स्नातकों को पास करना अनिवार्य होगा तभी उन्हें प्रैक्टिस करने का लाइसेंस मिलेगा।

विधेयक में शिक्षक आहर्ता परीक्षा (Teacher's Eligibility Test) आयोजित करने का भी प्रस्ताव किया गया है, ताकि नियुक्ति एवं पदोन्नति से पहले शिक्षकों के ज्ञान के स्तर (standard) का आकलन किया जा सके।

प्रस्तावित नियामक ढाँचे की व्यवस्था से पारदर्शिता के साथ-साथ आम जनता के हितों के संरक्षण के लिये जवाब देहिता सुनिश्चित होगी।

आयुष मंत्रालय द्वारा प्रस्तावित NCISM बिल को नीति आयोग, भारत सरकार में चर्चा के बाद प्रथम 7 जनवरी 2019 को राज्यसभा में भेजा गया था। इस बिल से योग-प्राकृतिक चिकित्सा को मंत्रालय द्वारा अलग करने पर विभिन्न नेचुरोपैथी संस्थाओं ने विरोध किया तथा इस बिल को माननीय सांसद प्रो. रामगोपाल यादव की अध्यक्षता में पार्लियामेंट स्टैंडिंग कमेटी को भेजा गया। इस कमेटी के लगभग सभी सांसदों ने योग-नेचुरोपैथी को NCISM बिल में सम्मिलित करने का सुझाव दिया था। मूल रूप में योग नेचुरोपैथी युक्त इस NCISM बिल में आयुष मंत्रालय के अंतर्गत आने वाले नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी (NIN) पुणे, सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योग-नेचुरोपैथी (CCRYN), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग

संस्थान (MDNIY) अथवा गैर सरकारी / सरकारी संस्थाओं से बिल बनाते समय किसी प्रकार का सुझाव नहीं लिया गया था। परंतु आयुष मंत्रालय ने आयुर्वेद, होम्योपैथी, सिद्धा, यूनानी के सभी सरकारी संस्थाओं का सुझाव लिया था।

निरंतर प्रयास के बाद नेचुरोपैथी ग्रेजुएट संस्था INYGMA से भी सुझाव मांगा गया व INO द्वारा आयुष मंत्री व प्रधानमंत्री को इस बिल में योग-नेचुरोपैथी को सम्मिलित करने का निवेदन किया गया।

इस NCISM बिल 2019 में योग-नेचुरोपैथी को सम्मिलित करने हेतु समर्थन किए हुए पार्लियामेंट्री स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन प्रो. रामगोपाल यादव व अन्य सदस्यगण एवं बिल पर चर्चा के दौरान नेचुरोपैथी का समर्थन करने वाले सभी माननीय सांसदों का हम हृदय से आभार प्रकट करते हैं। साथ ही योग-नेचुरोपैथी का स्वतंत्र बिल जल्द लाने हेतु सहयोग व समर्थन की अपेक्षा करते हैं।

निष्कर्ष : इस NCISM बिल के कारण संसद में कुल 28 राज्यसभा सदस्यों ने प्राकृतिक चिकित्सा-योग को इस बिल में सम्मिलित करने हेतु नेचुरोपैथी के महत्व व लाभ की बात संसद में रखी व केन्द्र सरकार को नेचुरोपैथी के प्रति रचनात्मक कदम उठाने हेतु प्रेरित किया। साथ ही यह बिल जब लोकसभा में चर्चा हेतु आएगा तो कुल मिलाकर 554 सांसदों तक नेचुरोपैथी की बात पहुँचेगी तथा लोकसभा कार्यवाही में हमारा यह विषय रजिस्टर्ड रहेगा।

इस बिल में नेचुरोपैथी को सम्मिलित नहीं करने का यह फायदा दिख रहा है कि भविष्य में स्वतंत्र योग-नेचुरोपैथी बिल में इसके समग्र विकास व प्रचार-प्रसार हेतु सभी विषयों को सम्मिलित कर एक सशक्त व त्रुटिरहित विधेयक बनेगा।

वैसे योग-नेचुरोपैथी विज्ञान पुराना है और महात्मा गाँधी की 150वीं जयंती के वर्ष में इस बिल को पारित करना गाँधी जी को सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

“इस लेख की विस्तृत जानकारी हेतु INO राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार को 9899792740 या ino.surya@gmail.com पर संपर्क कर सकते हैं।”

आयुष्मान भारत योजना में आयुष चिकित्सा शामिल

डॉ. अनंत बिरादार, राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में 21 मार्च 2020 को केंद्रीय मंत्रीमण्डल ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में विश्व की सबसे बड़ी योजना “आयुष्मान भारत” में आयुष चिकित्सा पद्धति (आयुर्वेद, योग-नेचुरोपैथी, यूनानी, सिद्धा, होम्योपैथी व सोवा रिग्पा) को शामिल करने की मंजूरी दे दी है।

इसके अंतर्गत आयुष हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर व राष्ट्रीय आयुष मिशन (NAM), आयुष्मान भारत योजना में शामिल होगा। जिसके कारण अब आयुष स्वास्थ्य सेवाएं जनता को आसानी से सुलभ व सस्ती मिलेंगी। आयुष चिकित्सा में जीवन शैली, भोजन शैली, नेचुरोपैथी-योग, आयुर्वेद को लेकर सामुदायिक जागरूकता शामिल होगी। आयुष मंत्रालय व स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार और राज्य सरकारों के परामर्श से देश भर में 12,500 आयुष हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर को क्रियान्वित करेंगे। जिसमें 10,000 आयुष डिस्पेंसरी व मौजूदा 2500 उप-स्वास्थ्य केंद्रों का कार्यालय किया जाएगा।

इस योजना हेतु कुल रू. 3399.35 करोड़ का बजट (जिसमें रू. 2209.58 करोड़ केंद्र व 1189.77 करोड़ राज्य सरकार की भागीदारी होगी) और यह योजना 2023-24 तक चलेगी।

आयुष की अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ योग-नेचुरोपैथी के सभी राज्यों में नए केंद्र बनेंगे व प्रचार-प्रसार होगा। जिसके कारण नए रोजगार का सृजन होगा। हमें केंद्र व राज्य सरकारों में योग-नेचुरोपैथी को बढ़ावा देने हेतु संगठित होकर लागू करवाने के लिए प्रयास करना पड़ेगा।

“आयुष्मान भारत” योजना में आयुष चिकित्सा को शामिल करने की पृष्ठभूमि यह रही कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति-2017 की समिति ने सर्वप्रथम आयुष चिकित्सा को आयुष्मान भारत में शामिल कर मुख्यधारा में लाने की वकालत की थी। लेकिन इस विषय को इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) द्वारा आयुष मंत्रालय व स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार से निरंतर समन्वय बनाए रखने का प्रयास किया गया। इसके साथ INO द्वारा नई दिल्ली में 18 नवंबर को आयोजित प्रथम प्राकृतिक चिकित्सा दिवस 2018 में श्री अश्विनी चौबे, माननीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री, भारत सरकार ने INO को आश्वासन दिया था कि वह जल्द ही योग-नेचुरोपैथी को आयुष्मान भारत योजना में शामिल करेंगे।

इस रचनात्मक व सकारात्मक कदम के लिए हम स्वास्थ्य मंत्रालय एवं आयुष मंत्रालय का मनःपूर्वक आभार व्यक्त करते हैं।



प्रथम प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में केंद्रीय स्वास्थ्य राज्यमंत्री श्री अश्विनी चौबे व INO राष्ट्रीय पदाधिकारी डॉ. प्रवीण सूरी, डॉ. विजयलक्ष्मी रेड्डी, डॉ. डी. एन. शर्मा, डॉ. दिनेश उपाध्याय, डॉ. अनंत बिरादार, बी.के. पुष्पा दीदी, डॉ. आर. एस. डवास, डॉ. विमल मोदी सम्मिलित हुए।



ताँबे के पात्र में पीएँ जल

डॉ. दिनेश शर्मा
आयुर्वेदाचार्य



आपने बहुत लोगों से सुना होगा कि सेहतमंद रहने के लिए ताँबे में रखा हुआ पानी ही पीना चाहिए। हमारे दादा-परदादा अक्सर ताँबे के गिलास या लोटे में ही पानी पिया करते थे। पुराने समय में बड़े-बड़े ताँबे के घड़ों में पानी रखा जाता था। लेकिन क्या वाकई ताँबे के बर्तन में पानी पीने के पीछे कोई वैज्ञानिक कारण है? कई वैज्ञानिक ताँबे के इन खास गुणों को खोजने में जुटे हैं।

आयुर्वेद के अनुसार नियमित रूप से ताँबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से हमारा शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। दरअसल वात, पित्त, कफ तीनों दोषों को संतुलित करने की अदभुत क्षमता है। ताँबे के बर्तन में रखें पानी को पीने से डायरिया, दस्त और पीलिया जैसे रोगों के कीटाणु भी मर जाते हैं। इसीलिए ताम्र जल के नियमित सेवन से हृदय, त्वचा, जोड़ों के दर्द, एनिमिया, गैस, एसिडिटी जैसे रोग भी नहीं पनपते और थायरॉइड ग्रन्थी भी सुचारू रूप से काम करती है।

ताँबे में खास गुण

ताँबे के बर्तन में पानी रखने से उनकी गुणवत्ता बढ़ती है। पानी के ताँबे में मिलने से ऐसे एन्टीऑक्सीडेंट तैयार होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। पानी की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए कम से कम आठ घण्टे पानी को ताम्र-पात्र में रखने के बाद पीना चाहिए।

क्योंकि इस दौरान ताँबे के सारे सकारात्मक गुण पानी में घुल जाते हैं। इसके अलावा ताँबे में बैक्टीरिया से लड़ने के खास गुण के कारण इसमें रखे पानी को हम लम्बे समय तक उपयोग कर सकते हैं। एक ब्रिटिश शोध के मुताबिक स्टेनलेस स्टील के बर्तनों की अपेक्षा ताँबे के बर्तन हानिकारक जीवाणु से अधिक सुरक्षित होते हैं।

ताँबे के बर्तनों में ई-कोली जैसे खतरनाक जीवाणु नहीं पनपते हैं जो फूड पायजनिंग का कारण होते हैं।

ऐसे करें प्रयोग

ताँबे के औषधीय गुण पानी में शामिल करने के लिए बर्तनों का पूरी तरह से साफ सुथरा होना जरूरी है। जिन बर्तनों में ताँबे की चमक मौजूद रहती है। उसी बर्तन में रखे पानी की गुणवत्ता बढ़ती है। काले पड़ चुके बर्तनों में पानी रखने से उसमें ताँबे के गुण नहीं मिल पाते। इसीलिए ऐसे बर्तन में रखा जल साधारण ही रहता है। पानी रखने के लिए उपयोग में लाये जाने वाले ताँबे के बर्तनों को हर 24 घण्टे बाद अच्छी तरह घिस कर चमकाना चाहिए।

“ताँबे में खास प्रकार के बैक्टीरिया नाशक गुण मौजूद होते हैं। इन गुणों के चलते पानी में मौजूद जहरीले तत्व खत्म हो जाते हैं। रात भर ताँबे के बर्तन में रखे पानी से लिवर के रोग नहीं होते और शरीर में शक्ति स्फूर्ति भी बनी रहती है। ताँबे के बर्तन में रखा पानी पीने से शरीर के टॉक्सिन्स भी बाहर आते हैं। टॉक्सिन के बाहर आने से शरीर स्वस्थ रहता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।”

साभार : हमारा असली रक्षक

Glimpse of Management Training Camp



Felicitations to the Guest Speakers - Shri Dravesh Dwivedi, Dr. Govinda Trivedi, Dr. Harish R. & Shri Pramod Asare



Open session conducted by Dr. D. N. Sharma.



Felicitations to INO National President Anant Biradar by INO Punjab Team.



Trainees with INO Chairman Padamshri Jaiprakash ji & getting Appreciation Certificate.

Glimpse of Women's Day 2020



Lakhimpurkheri, UP



Kathal, Harvaha



Mumbai, Maharashtra



Bareilly, Uttar Pradesh



Madhya Pradesh



Mumbai, Maharashtra



Nashik, Maharashtra



Ulhasnagar, Maharashtra



Bhusawal, Maharashtra



Prayagraj, UP



Indore, Madhya Pradesh

Glimpse of Management Training Camp



Special Prayer session presented by ISCKON team



Practical Yoga sessions by Yogacharya Dhakaram ji



Trainees playing Indian games during sports session



Camp fire & Cultural program on the valedictory of Management Training Camp



Trainees at India Gate during Delhi Darshan

विटामिन बी-12 बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय

डॉ. गोविन्दा, BNYS, MD
CMO-बालाजी निरोगधाम, नई दिल्ली

लक्षण : विटामिन बी-12 की कमी से उत्पन्न होने वाले रोग शारीरिक कमजोरी, मानसिक कमजोरी, जीभ में सूजन और लाली, भूख कम लगना आदि।

विटामिन बी-12 के स्रोत वाले खाद्य पदार्थों की तालिका : (पशुओं के जिगर का सत्व, मछली, मांस, अण्डा) विनती है सभी से ये मांसाहारी है इन्हें न ही खाएं तो उत्तम। इसके स्थान पर दूध व दुग्ध उत्पाद का सेवन करें।

फर्मेंटेड चावल (खमीर युक्त चावल) : खमीर युक्त चावल विटामिन बी-12 की पूर्ति की रामबाण औषधि है। यह दक्षिण और पूर्वी भारत में तथा चीन में खाया जाता है। यह चावल तैयार करने के लिए ब्राउन (पक्का) चावल को खुले बर्तन में पकाएं, चावल पकने और ठंडा करने के बाद आवश्यकता अनुसार चावल को एक गोल बर्तन में डालकर ऊपर से सादा पानी भर दें। इस प्रक्रिया से बारह घंटे के दौरान चावल में विटामिन बी-12, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन के भरपूर प्रचुर मात्रा में बन जाएगा। इस प्रक्रिया को रात में करें और बारह घंटे के बाद चावल का पानी निकाल के चावल दाल या तरकारी के साथ खा लें सुबह 8:30 बजे से पहले और रात में 8 बजे बनाए और अगली सुबह 8:30 तक खा लें। इस प्रक्रिया को 30 दिन तक लगातार करने से आपके शरीर को नया जीवन मिलेगा और विटामिन बी-12 की कमी कभी नहीं होगी।

शाकाहारी तरीके से घर पर विटामिन बी-12 बनाने की विधि : एक कटोरी पके हुए चावल या रोटी लें,

ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इन चावलों या रोटी को एक कटोरी दही में अच्छी तरह मिक्स कर दें। इन मिक्स किये चावलों को रात भर या कम से कम 3-4 घण्टों के लिए किसी ठंडी जगह पर रख दें। बस प्रचुर मात्रा में विटामिन बी-12 युक्त 'Fermented Curd & Rice / Bread' खाने के लिए तैयार हैं। Fermentation की वजह से Vitamin

B-12 के अलावा इसमें अन्य B Complex विटामिन भी पैदा हो जाते हैं। दही में Lactobacillus नामक Bacteria मौजूद होता है। यह हमारा मित्र Bacteria है। यह bacteria जब चावलों के ऊपर action करता है तो B - Complex vitamins पैदा होते हैं और इस विधि को Fermentation कहते हैं।

इन fermented Curd - Rice/bread को और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए इनमें इमली की चटनी या गुड़ मिला कर भी खा सकते हैं। चटनी मिलाने पर यह इतने अधिक स्वादिष्ट हो जाते हैं कि बच्चे भी इन्हें दही-भल्लों की चाट की तरह बड़े चाव से खा जाते हैं।

इस विधि से बने Fermented food को Pre - digested food भी कहते हैं क्योंकि friendly bacteria के action से यह आधे हज़म तो पहले ही हो जाते हैं। यह इतने अधिक सुपाच्य होते हैं कि जिसको कुछ भी हज़म न होता हो उसे भी हज़म हो जाते हैं।

पेट की लगभग हर बीमारी का रामबाण इलाज हैं fermented Curd - Rice। जिन्हें कुछ भी हज़म न होता हो या जिनमें विटामिन B-12 की बहुत अधिक कमी हो वह प्रतिदिन तीनों समय भी इन्हें खा सकते हैं। एक महीने में ही अच्छे परिणाम सामने आएंगे। दही में चावल की बजाये रोटी से भी Fermentation कर सकते हैं। बस चावल की बजाये दही में रोटी के बारीक टुकड़े कर, डालकर कम से कम 3-4 घण्टों के लिए रखना है, बाकी विधि वही है।

स्वस्थ शरीर व रोग प्रतिरोधक क्षमता



जिसकी इम्यूनैटी मजबूत है, उसके शरीर में रोगाणु पहुँचकर भी नुकसान नहीं कर पाते, पर जिसकी इम्यूनैटी कमजोर हो गई हो, वह जरा से मौसमी बदलाव में भी रोगाणुओं के आक्रमण को झेल नहीं पाता। जब बाहरी रोगाणुओं की तुलना में शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ती है तो इसका असर सर्दी, जुकाम, लू, खांसी, बुखार वगैरह के रूप में हम सबसे पहले देखते हैं। जो लोग बार-बार ऐसी तकलीफों से गुजरते हैं, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उनकी इम्यूनैटी ठीक से उनका साथ नहीं दे रही है और उसे मजबूत किये जाने की जरूरत है।

अपने आसपास आप अक्सर देखते होंगे कि सेहत और कद-काठी के मामले में एक जैसे दिखने वाले कई लोगों में से कुछ लोग बार-बार बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं, जबकि कुछ पर मौसम की मार या संक्रमण वगैरह का भी ज्यादा असर नहीं होता। आखिर वजह क्या है? असल में हर जीवित शरीर में प्रकृति ने एक ऐसी व्यवस्था बनाई हुई है जो उसे नुकसानदेह जीवाणुओं, विषाणुओं और माइक्रोब्स वगैरह से बचाती है। इसे ही रोगप्रतिरोधक शक्ति या इम्यूनैटी कहा जाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण

- ◆ शरीर में चर्बी का अनावश्यक रूप से जमा होना।
- ◆ वजन बहुत कम होना, फास्टफूड, जंकफूड आदि का ज्यादा सेवन।
- ◆ शरीर को ठीक से पोषण न मिलना, धूम्रपान, शराब, ड्रग आदि का सेवन।
- ◆ पेनकिलर, एंटीबायोटिक आदि दवाओं का लंबे समय तक सेवन, लंबे समय तक तनाव में रहना।
- ◆ लंबे समय तक कम नींद लेना अथवा अनावश्यक रूप से देर तक सोना।
- ◆ शारीरिक श्रम का अभाव।
- ◆ प्रदूषित वातावरण में लंबे समय तक रहना।
- ◆ बचपन और बुढ़ापे में रोग प्रतिरोधक शक्ति सामान्य तौर पर कुछ कमजोर होती है, पर खराब जीवनशैली के चलते युवावस्था में भी यह कमजोर हो सकती है।
- ◆ गर्भवती स्त्री का खान-पान ठीक न हो या वह कुपोषण का शिकार हो तो होने वाले बच्चे की भी रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने की संभावना बनी रहती है।
- ◆ अगर आप चीनी ज्यादा खाते हैं तो यह इम्यूनैटी के लिए नुकसानदेह है। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में छपे एक शोध के अनुसार सौ ग्राम या इससे अधिक शुगर खा लेने की स्थिति में श्वेत रूधिर कणिकाओं की रोगाणुओं को मारने की क्षमता पांच घंटे तक के लिए कमजोर पड़ जाती है।
- ◆ कम पानी पीने से इम्यूनैटी कमजोर पड़ती है, क्योंकि पर्याप्त पानी के अभाव में शरीर से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकाल पाना कठिन हो जाता है।

तनाव से प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है प्रभाव

आधुनिक दवाइयां भावनाओं और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच के संबंधों का इलाज करती हैं। यह आपके दिमाग और शरीर के बीच संतुलन बनाये रखने में मदद करती हैं। पेट की परेशानियां, दिल की बीमारी सहित कई प्रकार की बीमारियां भावनात्मक तनाव के प्रभाव से जुड़ी हुई होती हैं। हालांकि तनाव और प्रतिरोधक क्षमता के बीच कई प्रकार के अलग-अलग अध्ययन किये जा रहे हैं। क्षमता पर कितना प्रभाव डालता है। शोधकर्ता इन तरीकों से भी तनाव की वजह को जोड़ते हैं।

व्यायाम है जरूरी

स्वस्थ जीवनशैली के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है। यह हृदय, ब्लड प्रेशर, शरीर के वजन और विभिन्न प्रकार की बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। जैसे आहार हमारे स्वास्थ्य में योगदान देता है। वैसे ही व्यायाम भी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करता है। व्यायाम करने से आपके शरीर का रक्तचाप अच्छे से कार्य करता है। व्यायाम से पहले और बाद में प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में रक्त कोशिकाएं शरीर की क्षमता को बढ़ाती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

- ◆ आहार में एंटीऑक्सिडेंट की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। एंटीऑक्सिडेंट बीमार कोशिकाओं को दुरुस्त करते हैं और सेहत बरकरार रखते हुए उम्र के असर को कम करते हैं। बीटा कैरोटिन, सेलेनियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी2 व बी6, विटामिन-सी, विटामिन-ई, विटामिन-डी तथा जिंक प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है। इन तत्वों की भरपाई के लिए गाजर, पालक, चुकंदर, टमाटर, फूलगोभी, खुबानी, जौ, भूरे चावल, शकरकंद, संतरा, पपीता, बादाम, दूध, दही, मशरूम, लौकी के बीज, तिल आदि उपयोगी हैं। हरी सब्जियों-फलों को विशेष

रूप से भोजन में शामिल करें—

दालचीनी : दालचीनी में मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट के गुण खून को जमने से रोकने और हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं। साथ ही दालचीनी शरीर के ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करती है।

अंजीर : अंजीर पोटाशियम, मैंगनीज और एंटी-ऑक्सिडेंट तत्वों से भरपूर होता है। यह शरीर के PH स्तर को भी नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें मौजूद फाइबर ब्लड में शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

मशरूम : शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मशरूम का भी अलग योगदान है। यह सफेद रक्त कोशिकाओं के कार्य को बढ़ाकर शरीर के इम्यूनिटी सिस्टम को बूस्ट करने में मदद करता है। साथ ही मशरूम शरीर को कैंसर से लड़ने की शक्ति देता है।

लहसुन : लहसुन हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों में अहम माना जाता है। लहसुन एंटी-ऑक्सिडेंट से भरपूर तत्व है जो हमारे शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। इसके अलावा लहसुन में एल्लिसिन नामक एक ऐसा तत्व होता है जो कि शरीर को होने वाले कई प्रकार के संक्रमण और बैक्टीरिया से लड़ने की शक्ति देता है।

अलसी : अलसी हमारे शरीर के लिए बहुत अच्छा इम्यूनिटी बूस्टर है। शरीर को बनाए रखने के लिए इसमें बहुत से गुण होते हैं। ओमेगा 3 हमारे शरीर में अपने आप नहीं बनता है इसे भोजन और आहारों के द्वारा ही लिया जाता है। इसके अलावा शाकाहारी व्यक्तियों के लिए अलसी ही ओमेगा फैटी 3 एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है।

जल : यह प्राकृतिक औषधि है प्रचुर मात्रा में शुद्ध जल का सेवन से शरीर में जमा कई तरह के विषैले

तत्व बाहर निकल जाते हैं और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पानी या तो सामान्य तापमान पर हो या फिर थोड़ा कुनकुना। फ्रिज के पानी के सेवन से बचें।

रसदार फल : संतरा, मौसमी आदि रसदार फलों में भरपूर मात्रा में खनिज लवण तथा विटामिन-सी होता है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में ये महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आप चाहें तो पूरे फल खाएं और चाहें तो इनका रस निकालकर सेवन करें। हां रस में शक्कर या नमक न मिलाएं।

गिरीदार फल : सर्दी के मौसम में गिरीदार फलों का सेवन फायदेमंद होता है इन्हें रात भर भिगोकर रखने व सुबह चाय या दूध के साथ खाने से आधे घंटे पहले लेने से लाभ होता है।

अंकुरित अनाज :- अंकुरित अनाज (जैसे मूंग, मोठ, चना आदि) तथा भीगी हुई दालों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अनाज को अंकुरित करने से उनमें उपस्थित पोषक तत्वों की क्षमता बढ़ जाती है। ये पचाने में आसान, पौष्टिक और स्वादिष्ट होते हैं।

चोकर सहित अनाज : गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का जैसे अनाज का सेवन चोकर सहित करें। इससे कब्ज नहीं होगी तथा प्रतिरोधक क्षमता चुस्त-दुरूस्त रहेगी।

तुलसी : तुलसी का धार्मिक महत्व अपनी जगह है मगर इसके साथ ही यह एंटीबायोटिक, दर्द निवारक और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी फायदेमंद है। रोज सुबह तुलसी के 3-5 पत्तों का सेवन करें।

संकलन-अनंत बिरादार

आध्यात्मिक जीवन के लिए सात्त्विक भोजन

-रमण महर्षि

मन के शुद्ध सात्त्विक गुणों के विकास के लिए शुद्ध सात्त्विक भोजन का उचित मात्रा में नियमित रूप से लिया जाना सदाचरण के सर्वोत्तम गुणों में से एक माना जाता है। यह हमारे आत्म निरीक्षण के अभ्यास में सहायक होता है।

यदि हमें अपने ऊपर किसी प्रकार का बंधन लगाना है तो वह प्रमुख रूप से मानसिक होना चाहिए-विचारों पर रोक लगाई जानी चाहिए। भोजन पर प्रतिबंध लगाने से कुछ लाभ नहीं होगा बल्कि यह मन को अस्त व्यस्त कर सकता है। आध्यात्मिक रहस्योद्घाटन के लिए हमें अपने भोजन को नियंत्रित करना होगा।

नींद व भोजन कभी भी जरूरत से ज्यादा नहीं लिए जाने चाहिए।

भोजन मन को प्रभावित करता है। किसी भी प्रकार के योगाभ्यास के लिए शाकाहारी होना अनिवार्य है.... क्योंकि यह मन को शुद्ध, सात्त्विक व सामंजस्य पूर्ण बनाता है।

भोजन की गुणवत्ता का भी मन पर प्रभाव पड़ता है। भोजन से ही मन का निर्माण होता है - जैसा अन्न, वैसा मन।

मन बहुत महत्वपूर्ण है। सच तो यह है कि मन को किसी एक खाद्य पदार्थ को स्वादिष्ट व अच्छा समझने के लिए प्रशिक्षित कर दिया गया है।

अहिंसा का स्थान योगियों की आचार संहिता में सबसे ऊपर आता है।

सदैव सात्त्विक भोजन लें और सीमित परिमाण में लें।

स्रोत : रमण महर्षि द्वारा भक्ति मार्ग व योग मार्ग

दिव्य प्राणशक्ति ही महान चिकित्सक है

डॉ. सलिला तिवारी

जैसे सूर्य और वायु घरों में प्रवेश कर उसे वायुमय एवं प्रकाशमय करते हैं, उसी प्रकार समस्त ब्रह्मांड में व्याप्त समष्टि प्राण हमारे शरीर में श्वास आदि द्वारा प्रवेश कर व्यष्टि प्राण बन शरीर को ऊर्जावान व प्राणवान बनाता है और जीवन का संचालन करता है। ब्रह्मांडीय प्राण से ही सूर्य-चंद्र, आकाश, वायु, पृथ्वी, जल, वनस्पति इत्यादि सभी ऊर्जावान बनते हैं और यही प्राण हमारे शरीर को भी प्राणमय बनाता है। यही सभी प्राणों का प्राण है।

हम जिसे प्राण कहते हैं, वही पश्चिम में बायो एनर्जी कहलाती है। चीन में वही मूल शक्ति 'ची' और जापान एवं कोरिया में "की" कहलाती है। पूरा एक्युप्रेसर, एक्युपंचर एवं सुजोक चिकित्सा विज्ञान इस प्राण के उचित संचार पर ही आधारित है। जब भी हमारे अप्राकृतिक जीवनचर्या से शरीर के किसी अंग के प्राणों का संचार रुकता है या उसमें व्यतिक्रम आता है तो ये चिकित्सा पद्धतियाँ उस अंग विशेष को सक्रिय कर प्राणशक्ति को पुनः संचरित कर बड़े से बड़े दर्द को छूमंतर कर देती हैं। और आधि-व्याधियों से सर्वथा मुक्ति दिलाती हैं।

चारों वेदों का सार है—

1. "अहं ब्रह्मास्मि" – मैं ही ब्रह्म हूँ। (ऋग्वेद)
2. "तत्त्वमसि" – सारे संसार का तत्व तुम्हीं हो। (यजुर्वेद)
3. "अयं आत्मा एवं ब्रह्म" – ये जो तुम्हारे अंदर आत्मा है, वही ब्रह्म है। (सामवेद)
4. "प्रज्ञानं ब्रह्म" – इस सनातन सत्य का ज्ञान ही ब्रह्म है। (अथर्ववेद)

ये सभी उत्तम ग्रंथ एकमत से एक ही बात की बार-बार पुनरावृत्ति करते हैं, पुष्टि करते हैं कि आपके अंदर ही एक महान सर्वशक्तिमान तत्व विराजमान है। जो शाश्वत शक्ति सारे विश्व का संचालन करती है, वहीं शक्ति आपके शरीर के अंदर होने वाले हर कार्य का भी

संचालन करती है। जो शक्ति ग्रह, तारे, सूर्य, चंद्र, नक्षत्रों, पृथ्वी आदि समस्त ब्रह्मांड को चलाती है, समुद्र का अनवरत मंथन करती रहती है, वही शक्ति आपके हृदय का, रक्त का मंथन भी करती है। प्राणों द्वारा जीवन का स्पंदन करती रहती है। यह समस्त कार्य केवल सबके कल्याण एवं मंगल के उद्देश्य से ही घटित होते हैं। व्यष्टि के लिए भी और समष्टि के लिए भी। प्रकृति की एक ही कामना है—सबका सदा, सर्वदा, सतत एवं सर्वत्र हित, मंगल हो—“सर्वजन हिताय” व “सर्वजन सुखाय”। उसकी कल्याणकारी व्यवस्था एवं नियोजन के अनुरूप जीवन ही स्वास्थ्य, शान्ति, पवित्रता एवं आनंद प्रदान करता है और उसके विपरीत या विरुद्ध जीवन व्यतीत करने पर ही रोग, कष्ट, दुःख एवं अकाल मृत्यु प्राप्त होती है। यही शक्ति हमारे शरीर में होने वाले प्रत्येक कार्य को सर्वोत्तम ढंग से चलाती है।

प्राणशक्ति ही महान चिकित्सक है (*Healer is within*) आपने कभी अपने अंदर झांका है? क्या आपने अपनी अंदर की महान शक्ति को पहचाना है? आप रोजाना दिन में तीन-चार बार भोजन कर लेते हैं, आपको यह भूख कौन लगाता है? आप भोजन तो कर लेते हैं, फिर उस भोजन को कौन पचाता है? खाना पचने के बाद शरीर में आत्मसात हो जाता है। उसका रक्त बन जाता है। यह कितना बड़ा चमत्कार है। क्या कोई भी विज्ञान या उसका चमत्कार करोड़ों रुपए लगाकर भी ऐसा कोई उपकरण बना सकेंगे, जिससे कि आप मशीन में भोजन

डालें और रक्त बन जाए? बड़े से बड़े डॉक्टर भी ऑपरेशन करते समय इसी महान शरीर नामक उपकरण द्वारा निर्मित खून लाने को कहते हैं। आधुनिक दवाओं के जन्मदाता हिप्पोक्रेट्स ने भी कहा है, "Nature cures not the physician." प्रकृति ही महान चिकित्सक है। शरीर स्वयं ही अपने सारे कार्य करता है।

शरीर के सारे कार्य—

1. स्वनिर्मित (Self Building) हैं।
2. स्वचालित (Self operating) हैं।
3. स्वनियंत्रित (Self regulating) हैं।
4. यह स्वसंरक्षित (Self preserving) है।
5. यह स्वयं अपनी मरम्मत करने वाला (Self repairing or Self healing) है।

प्राणशक्ति की दस मौलिक आवश्यकताएं हैं—

1. आकाश, 2. वायु, 3. सूर्य या अग्नि, 4. जल, 5. पृथ्वी, 6. भोजन, 7. व्यायाम, 8. विश्राम, 9. स्वच्छता, 10. रचनात्मक या सकारात्मक स्वस्थ विचारधारा और चिंतन

इन सभी की समुचित पूर्ति होती रहे तो शरीर हमेशा स्वस्थ और सुदृढ़ रहेगा। संसार में सबका कोई भी विकल्प नहीं है। और यह प्रत्येक अति आवश्यक है। जल की कमी को भोजन पूरा नहीं कर सकता और वायु की पूर्ति व्यायाम नहीं कर सकता है। इन सबकी पूर्ति न होने पर शरीर अस्वस्थ हो जाएगा, तो उस अवस्था में दवाएं इनकी पूर्ति कदापि नहीं कर सकतीं। अतः हम इन सबको अच्छी तरह समझकर शरीर में इन सबको समुचित रूप से प्रदान करें तो शरीर को चलाने वाली आपके अंदर विराजमान परमात्मा की शक्ति (प्राणशक्ति) या Vital force हमेशा उत्तम रूप से कार्य करती रहेगी और आप सदा ही स्वस्थ, सबल और प्रसन्नचित्त ही रहेंगे।

साभार: सौ साल स्वस्थ कैसे रहें?

INO E-Membership

₹100

1 वर्ष के लिए

INO द्वारा ऑनलाइन ई मैम्बरशिप अभियान 1 मई से 18 नवंबर 2020 तक आरंभ किया गया है। 1 वर्ष के लिए सदस्यता शुल्क रू. 100 रहेगा। ई-मैम्बर को निम्न सुविधाएँ दी जाएगी—

- ID Card
- INO द्वारा योग नैचुरोपैथी संबंधित कार्यक्रमों की सूचना

- नेचर क्योर वर्ल्ड मैगजीन
- राज्य व केन्द्र सरकार द्वारा योग नैचुरोपैथी की योजनाओं की सूचना
- गाँधी जी की दो पुस्तकें
- प्राकृतिक चिकित्सकों व चिकित्सालयों की जानकारी

सदस्य बनने के लिए INO की वेबसाइट www.inosurya.com/membership पर विजिट करें।

नोट उपरोक्त सभी सामग्री / जानकारियाँ साफ्ट कॉपी द्वारा भेजी जाएंगी।



योग-नेचुरोपैथी हॉस्पिटल अनुदान शीघ्र प्रारंभ हो

केन्द्रीय योग प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (CCRYN), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 16 मार्च 2020 को श्री पी.एन. रंजीत कुमार, संयुक्त सचिव आयुष मंत्रालय की अध्यक्षता में आयोजित 38 वीं स्थाई समिति बैठक में योग प्राकृतिक चिकित्सा हॉस्पिटल का अनुदान यथा शीघ्र प्रारंभ करने का अनुरोध INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं CCRYN में वित्तीय समिति के सदस्य श्री अनंत बिरादर ने किया।

चर्चा में बिरादर ने बताया कि केंद्र सरकार महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में लगभग 10 करोड़ खर्च कर नेचुरोपैथी के 150 बड़े कैंप का आयोजन कर रही है और दूसरी तरफ अनेक वर्षों के प्रयास से प्रारंभ

किए अनुदान को बंद करने का निर्णय लिया जा रहा है। इसके विपरीत आयुष मंत्रालय में अन्य सभी चिकित्सा पद्धति के तुलना में अधिक बजट आवंटन कर प्राकृतिक चिकित्सा का समग्र विकास व प्रचार-प्रसार की आवश्यकता है।

बैठक में वित्तीय समिति के चेयरमैन श्री पी.एन. रणजीत जी से इस संदर्भ में बिरादर ने अनेक सुझावों के साथ इस अनुदान को यथाशीघ्र प्रारंभ करने का निवेदन किया था। चेयरमैन ने आश्वासन दिया है कि यह अनुदान CCRYN के स्थान पर आयुष मंत्रालय की किसी अन्य संस्था द्वारा आरंभ करने का प्रयास करेंगे।

उपयोगी एवं गुणकारी : हल्दी

- दूध में हल्दी और घी डालकर पीने से जुकाम, कफ और खांसी में लाभ होता है। दूध में हल्दी और कालीमिर्च मिलाकर पीने से ठंड लगकर आया हुआ बुखार ठीक हो जाता है।
- तेज जुकाम होने पर हल्दी की धूनी अर्थात् गरम जलते कंडे या अंगारे पर हल्दी जलाकर उससे उठने वाले धुएँ को सूँघने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है।
- चर्म रोगों में एक्जिमा, फोड़े-फुंसी होने पर तीन-चार दिन सरसों का तेल लेपकर हल्दी का पाउडर बुरका जाता है।
- छोटे बच्चों को खाँसी-जुकाम होने पर आधा कप पानी में आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, थोड़ा-सा गुड़, अजवाइन, एक लोंग मिलाकर गर्म करें। अच्छी तरह उबाल आने पर छानकर पिला दें। बच्चों को न केवल सर्दी-खाँसी में आराम मिलेगा, बल्कि कब्जियत से भी छुटकारा मिलेगा।



Juices

Various Combination

- Dr. B. B. Goel

Juice of fruits and vegetables are undoubtedly very tasty, healthy and full of medicinal value in their individual form but for new tastes and more effective medicinal values, different combinations can be made.

- ❖ Carrot 3 portion, tomato 2 portion, beat root 1 portion. Taking this juice everyday removes wrinkles of face, pigmentation and pimples etc., worms from stomach is removed. Face starts glowing. It is also good in acidity.
- ❖ Carrot 250 gram, beetroot 75 gram, amla 50 gram, raw turmeric 25 gram and ginger 5 gram. Everyday taking this juice stops early ageing.
- ❖ Juice of carrot 5 portion, beetroot 1 portion and cabbage 1 portion, helps in acidity and ulcer.
- ❖ Taking mixture of carrot 3 portion and spinach 1 portion, it increases physical-mental strength and eyesight. It also helps in piles.
- ❖ Drink the mixture of raw turmeric 50 gram, ginger 50 gram, one teaspoon honey in one glass of water. This keeps ageing away and strengthen the liver. It purifies blood. Reduces the swelling of body parts. It is also beneficial in cold and cough.
- ❖ Make juice of 300 gram carrot, 100 gram tomato, 50 gram beetroot, little corriander juice and add half lemon juice to it. This is good for anaemia, skin diseases, obesity and diabetes etc. It is specially beneficial for pregnant women. For eyes also it is extremely good.
- ❖ Juice of 300 gram bottle gourd, 300 gram cucumber, 10 gram ginger, 15 basil leaves, and 15 gram corriander leaves is specially useful for heart disease and high B/P.
- ❖ Make the juice of cabbage, carrot, beetroot, spinach, tomato and amla in equal proportion. This is specially good for winter diseases.
- ❖ Make the juice of white pumpkin, bottle gourd and tomato in equal proportion. This is specially good for summer diseases.
- ❖ Take the juice of 300 gram carrot, 3 gram cabbage, 200 gram bottle gourd and 200 gram white pumpkin. This is specially useful for stomach diseases and gout etc.
- ❖ Make the juice of 60% green leaves (spinach, fenugreek, corriander, mint etc.), 25% bottle gourd or white pumpkin, cucumber, cabbage, 15% tomato and little ginger. Mix lemon juice to it and consume. This is generally beneficial in all diseases, specially diabetes cancer and constipation etc. It works as a tonic for liver and eyes.

Extremely tasty other combinations

- ❖ One bowl apple juice + 1 bowl sweet lime juice.
- ❖ One bowl apple juice + ½ bowl cherry juice + 2 teaspoon ginger juice.
- ❖ One bowl pineapple juice + one bowl grapes juice + one spoon honey.
- ❖ One part pineapple juice + one part grape juice + one part sweet lime juice + one part apple juice.

Juice Fasting

Fasting is a good source of maintaining health and rebuilding lost health. Therefore fasting is necessary both for sick as well as normal person.

In juice fasting, only the juice of fruits and vegetable is taken. Only juice fasting is the best way of fasting.

Removing inner toxins of the body is primary of fasting. This act is speedened by juices.

Conservation of Vitality

Henry Lindlahr

Henry Lindlahr was born on March 1, 1862 in Cologne, Germany. He devoted himself to healing after being helped by Father Sebastian Kneipp (1821–1897), in Europe. Lindlahr was also influenced by the ideas of Bernarr Macfadden. He graduated from the National Medical University in Illinois. In 1902, he opened his practice in Chicago. In 1914, he founded the Lindlahr Sanitarium, in Elmhurst, Illinois. Lindlahr and his institute were criticized by medical health experts for peddling quackery. For example, Lindlahr was an advocate of "Iridiagnosis", a method alleged to diagnose any disease by examining the eye alone. He also claimed that vaccination was worthless against smallpox and was the cause of cancer, tuberculosis and insanity.

What can we do to increase vitality? Old school physicians and the public in general seem to think that this can be done by consuming large quantities of "nourishing" food and drink and by the use of stimulants and tonics.

Everlastingly weak, sickly humanity cries out in despair: "Oh, doctor, if you could only prescribe for me some nourishing food or tonic to give me more strength, then I would be all right!" Through the ages alchemists, doctors and scientists have been searching in vain for the wonderful elixir which will rejuvenate the body, cure all human ills and prolong human life indefinitely.

Ever since I began to study the problems of health, disease and cure I have been convinced that we would be able to cure all disease immediately if we could increase the activity of vital energy sufficiently. All disease is caused by something that interferes with, diminishes or disturbs the normal inflow and distribution of vital energy throughout the system.

Acute disease represents a temporary increase in activity of the al force in order to overcome obstructions in the system caused by pathogenic conditions. Chronic disease in permanent obstruction to the body are so

heavily encumbered with waste, morbid matter and poisons that they cannot rouse themselves to acute healing effort in the form of acute disease or healing crises. In other words, acute disease is the battle between the healing force and the diseased condition. Cure means the victory of the vital energies over pathogenic obstruction.

Vitality, physical and mental energy, power of resistance and capacity for the enjoyment of life are various forms and manifestations of vital energy, and these are transmutations of vital force. Problem, then, before us in the healing of disease as well as in maintaining the highest possible efficiency and capacity for the enjoyment of life, is to increase the inflow and distribution of life force, which means "life more abundant".

This glorious consummation has been and always will be doomed to failure as long as the medical profession and the look for the source of vital energy in "nourishing foods, strengthening tonics and stimulants". These substances cannot give life because they are secondary manifestations of life. Secondary derived energies cannot be transmuted back into life force—the primary source of all force. If

this were possible we could, indeed, prolong life indefinitely.

The relationship of the life force and its derivatives, vitality, strength and recuperative power, to foods, medicines, drugs and stimulants has been described as follows in the Nature Cure Cook Book and A.B.C. of Natural Dietetics:

This life force which flows into us from the one great source of all life in this universe -from that which we call God, Nature, Creative Force or Universal Intelligence - is the primary source of all energy, from which all other forms and kinds of energy are derived.

It is an independent of the body and of food and drink as the electric current is independent of the glass bulb and the carbon thread through which it manifests as heat and light. The breaking of the glass bulb, though extinguishes the light, does not in any way diminish the amount of electricity back of it.

Someone may say, “ If the life force is independent of the physical body and of food and drink, why do we have to eat and drink to keep alive?”

The answer is : Food and drink are necessary to keep the organism in the right condition, so that vital force can manifest and operate though it to the best advantage. To this end food is needed to build up and to repair the tissues of the body. It also serves to a certain extent as fuel material, which is transmuted into animal heat and vital energy.

Furthermore, just as coal has to come in touch with fire before it can be transmuted into heat, so the life force is needed to “burn up” or “explode” the fuel materials. When “life” has departed even large amounts of sugars, fats, proteins, tonics and stimulants are not able to produce one spark of vital energy in the body.

On the contrary, digestion and assimilation of food and drink and elimination of waste materials require the expenditure of considerable amounts of vital energy. Therefore all food taken in excess of the actual needs of the body wastes vital forces instead of giving it.

If these facts were more generally known and appreciated people would not habitually overeat under the mistaken idea that their vitality increases in proportion to the amount of food they consume, neither would they believe that they can derive strength from poisonous Stimulants and tonics. They would not be so much afraid of fasting. They would better understand the necessity of fasting in acute diseases and healing crises and would avail themselves more frequently of this most effective means of purification. They would no longer believe themselves in danger of drying if they were to miss few meals.

Briefly stated, all that food and drink can do is to keep the body in normal, healthy condition. On this depends the flow of life force into the body and its free distribution by way of the nervous system to the various organs and to every individual cell.

The human organization is capable of liberating and manifesting daily a limited quantity of vital force, just as a certain amount of capital in the bank will yield a specified amount of interest in a given time. If more than the available interest be withdrawn the capital in the bank will be decreased and gradually exhausted.

Similarly, if we spend more than our daily allowance of vital force, “nervous bankruptcy”, that is nervous prostration or neurasthenia, will be result.

It is the duty of the physician to regulate the expenditure of vital force according to the income. He must stop all leaks and guard against wastefulness.

Glimpse of Women's Day



Dr. Khyati Pareekh from Bhavnagar, Gujarat and INO Delhi Central team organised free camps



Mrs. Poonam Bhasin from Kanpur, Uttar Pradesh & Dr. Ramakant Mohanta from Mayurbhanj Odisha organised free camp

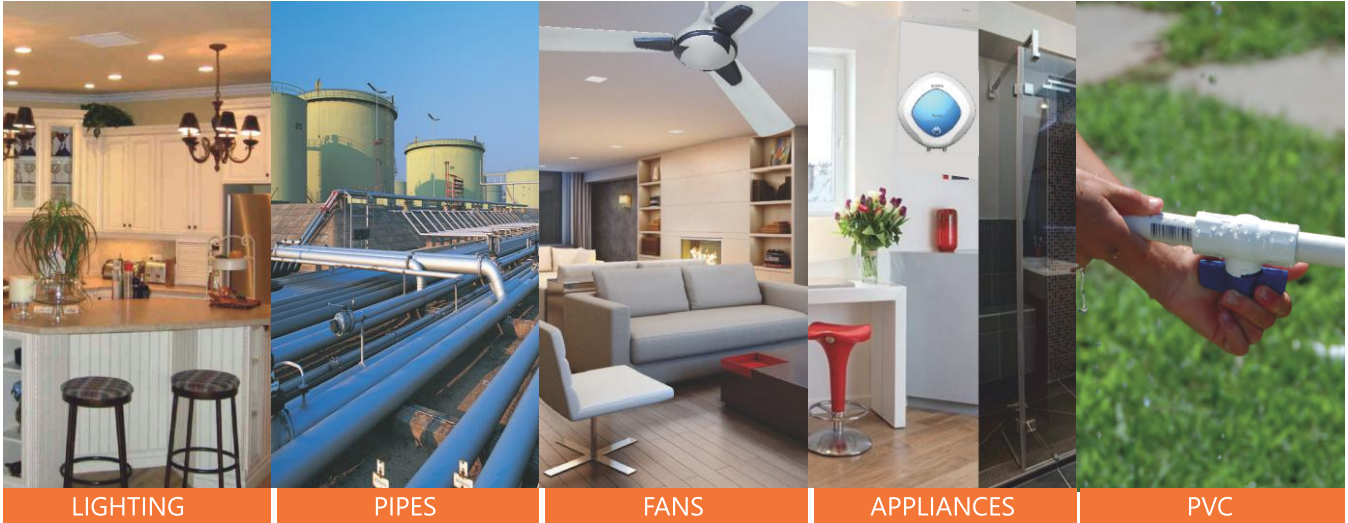


Dr. Perna Nabariya & her associates during free camp at Ahmednagar, Maharashtra

RNI No. DELBIL/2003/11045
Printed at : Saar Printers, B-30,
DSIDC Complex, Kirti Nagar,
New Delhi - 110015

SURYA

Energising Lifestyles



सूर्या के प्रोडक्ट्स भारत ही नहीं बल्कि विश्व के 50 से अधिक देशों में निर्यात किये जाते हैं। सूर्या का संकल्प भारत के जन-जीवन में विकास की रोशनी भरने के साथ-साथ देश की प्रगति में अपना योगदान देना भी है।



SURYA ROSHNI LIMITED

E-mail: consumercare@surya.in | www.surya.co.in | Tel.: +91-11-47108000, 25810093-96
Toll Free No. : 1800 102 5657

[f/suryalighting](https://www.facebook.com/suryalighting) | [t/surya_roshni](https://twitter.com/surya_roshni)