



# NATURE CURE WORLD

Year 16

Issue 67

Oct - Dec, 2020

Rs.20/-

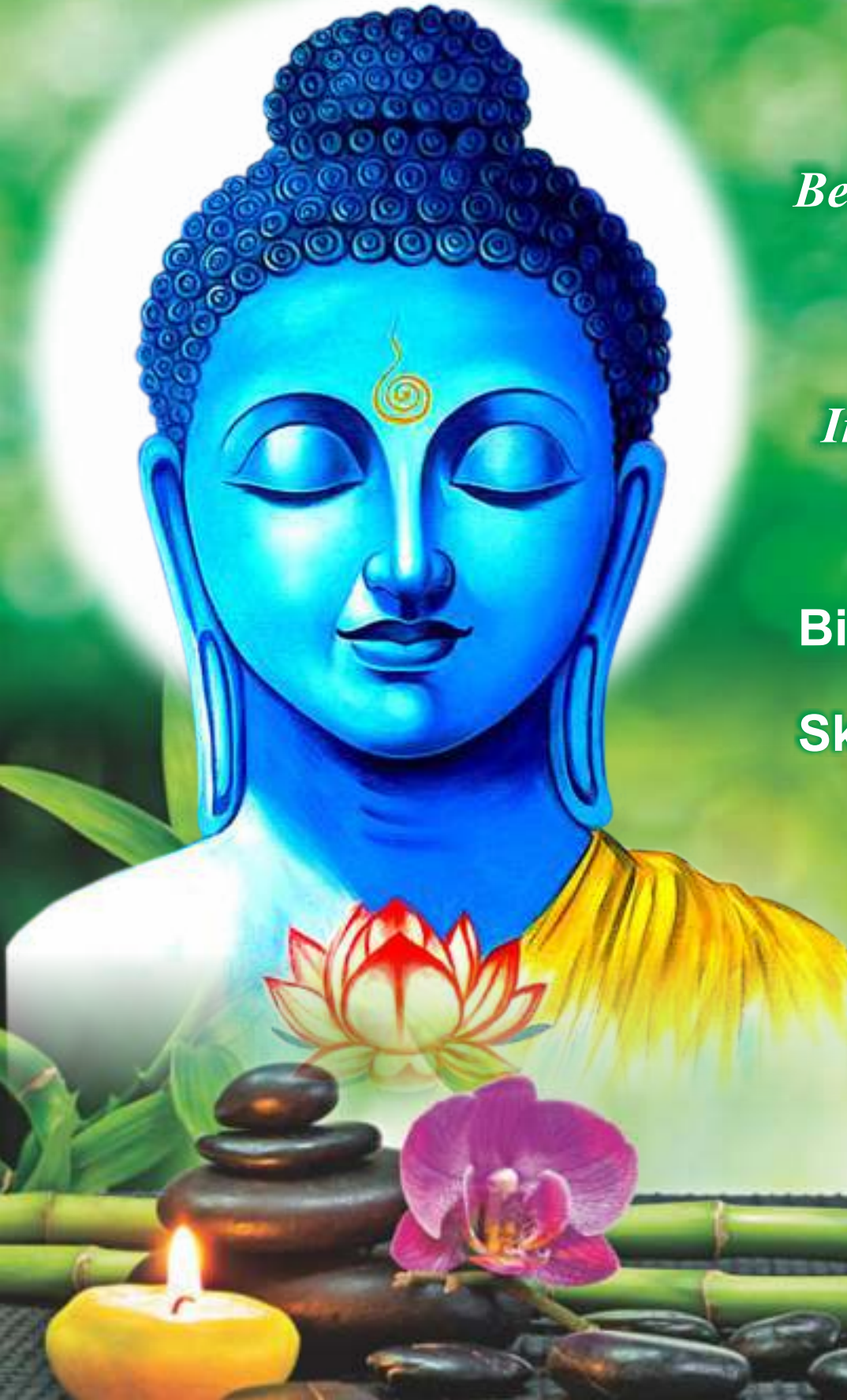
***Exclusive***

***Benefits of Keeping  
Silence***

***Immunity Power  
Naturally***

***Body's  
Biological Clock***

***Skin & Hair Care***



# Visit of INO President to Chhattisgarh



Honour of Shri Anant Biradar by Ms. Anusuiya Uike, Hon'ble Governor-Chhattisgarh



Seminar & press conference by INO-Chhattisgarh and meeting with ENT surgeon Dr. Anil Gupta



Seminar L to R - Mr. Manoj Thakre, Mr. Dhanraj Banerjee, Dr. Anant Biradar, Dr. Shambhudayal Bharti, Dr. Pranesh Gurugoswami, Shri Narendra Rathore. Dr. Anant Biradar with 3rd generation of Naturopathy - Dr. Gurugoswami ji family



Chhattisgarh state topper awarded by Ms. Anusuiya Uike, Hon'ble Governor of Chhattisgarh

# NATURE CURE WORLD

## Contents...

● चेयरमैन संदेश	- जयप्रकाश	4
● स्वास्थ्य का मौलिक अधिकार-RTH	- अनंत बिरादार	5
● प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान व लाभ....		7
● त्वचा का प्राकृतिक उपचार	- डॉ. रजनी दुग्गल	8
● कोरोना व रोग निरोधक क्षमता	- आचार्य मोहन गुप्ता	10
● मौन-मन, प्राण व इंद्रियों का आधार	- स्वामी शिवानंद	12
● बढ़ती उम्र में सेहत की देखरेख	- डॉ. सच्चिदानंद	14
● समय आपका है-समय को .....		16
● Harmful Effects of Drugs	- Dr. M. M. Bham..	18
● Gout and it's Cure	- Dr. Sukh Nandan	19
● Body's Biological Clock	- Dr. Jitendra Arya	21
● Natural Food - Let's Make it...	- Dr. Franklin Das	23
● Breath Naturally and Stay Fit	- Darshan Charita..	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

## भावपूर्ण श्रद्धाँजलि

बड़े दुःख के साथ बताना पड़ रहा है कि भारत सरकार में आयुष मंत्री श्री श्रीपाद यस्सो नाईक जी की पत्नी श्रीमती विजया यस्सो नाईक का पिछले दिनों एक दुःखद कार दुर्घटना में अकस्मात निधन हो गया। श्रीमती विजया यस्सो नाईक का जीवन बड़े ही आध्यात्मिक, धार्मिक व सामाजिक प्रवृत्तियों के साथ गुजरा। उनके दया व परोपकार के सदविचार, उनके व्यवहार में स्वतः ही झलकते थे। वह एक ममतामयी माँ तथा परिपक्व गृहणी थी। यद्यपि मृत्यु एक शाश्वत सत्य है फिर भी श्रीमती विजया यस्सो नाईक की असमय मृत्यु एक अपूर्णीय क्षति है। INO व सूर्या फाउण्डेशन के कार्यकर्ता माननीय आयुष मंत्री की पत्नी श्रीमती विजया यस्सो नाईक की असमय मृत्यु से शोकाकुल है तथा सभी अपनी भावपूर्ण श्रद्धाँजलि अर्पित करते हैं। साथ ही परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि उनकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें। ओम् शान्ति!



## 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 नं. : 011-25253681

Email : ino.surya@gmail.com

Website : www.inosurya.com



## चेयरमैन संदेश...



### आत्मनिर्भर भारत का आम बजट

देश के आम आदमी को स्वस्थ और सुखी जीवन मुहैया कराने एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में अत्याधुनिक व आधारभूत ढाँचे को मजबूत बनाने हेतु कोरोना काल का आम बजट महत्वपूर्ण और ऐतिहासिक है। इस बजट में देश की आम जनता के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देकर अनुमानित राशि को पिछले वर्ष के मुकाबले 94,452 करोड़ से बढ़ाकर 2,23,846 करोड़ किया गया है। इसे हम अंत्योदय स्वास्थ्य बजट कह सकते हैं। इसके पूर्व के बजट में आयुष्मान भारत योजना के तहत लगभग 50 करोड़ गरीब जनता को मुफ्त व कैशलेस इलाज के साथ पूरे देश में 1.5 लाख 'हेल्थ वेलनेस सेंटर' खोलने का ऐलान किया गया था तथा आयुष चिकित्सा को आयुष्मान भारत योजना में सम्मिलित किया गया था।

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन (INO) एवं सूर्या फाउण्डेशन मोदी सरकार के आम बजट का स्वागत व अभिनंदन करते हैं। इसके साथ ही हम निवेदन करते हैं कि भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति आयुष में ड्रगलेस (औषधि रहित) योग व प्राकृतिक चिकित्सा के समग्र विकास और प्रचार-प्रसार हेतु बजट में विशेष ध्यान देना चाहिए। कोरोना काल में कोविड-19 के प्रबंधन व उपचार हेतु देश-विदेश में आयुर्वेद योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। जिसका उल्लेख स्वयं प्रधानमंत्री जी ने सार्वजनिक रूप से किया।

हमारे देश की अधिकतर जनता गाँवों में रहती है और आधुनिक चिकित्सा 'एलोपैथी' की सुविधा सभी जगह नहीं पहुँच सकती। आज देश में 10198 व्यक्तियों के लिए एक डॉक्टर एवं देश में लगभग 37,725 सरकारी हॉस्पिटल उपलब्ध हैं। स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने वाले विश्व के 189 देशों में भारत 179वें स्थान पर है, जो अन्य देशों के मुकाबले बहुत कम है। अतः सरकार व नीति आयोग को आम जनता के स्वास्थ्य हेतु योग व प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ाने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य क्षेत्र में सेवाभाव से कार्यरत आशा स्वास्थ्यकर्मियों को योग प्राकृतिक चिकित्सा के प्रशिक्षण के साथ देश के सभी जिला हॉस्पिटल (District Hospital), प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC), सामूदायिक स्वास्थ्य केंद्र (CHC) व अन्य बड़े चिकित्सा स्वास्थ्य संस्थानों में योग-प्राकृतिक चिकित्सा को जोड़ने से हम महात्मा गाँधी जी का स्वास्थ्य स्वावलंबन का सपना साकार कर सकते हैं। शुभकामनाओं के साथ,

आपका

जयप्रकाश



## स्वास्थ्य का मौलिक अधिकार - RTH



अनंत बिरादार

कोरोना महामारी में निजी अस्पताल द्वारा आम जनता की लूट एवं अनेक राज्य सरकार व स्थानीय प्रशासन की खराब व्यवस्था को देखते हुए सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र व राज्य सरकार को पुनः फटकार लगाते हुए कहा है कि भारत के संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत स्वास्थ्य का अधिकार जनता का मौलिक अधिकार है। स्वास्थ्य के मौलिक अधिकार में किफायती उपचार भी शामिल है। कोर्ट ने यह भी कहा है कि यह राज्य का कर्तव्य है कि वह उन अस्पतालों में किफायती उपचार का प्रावधान करें, जो अस्पताल राज्य सरकार की ओर से चलाए जा रहे हैं।

न्यायालय ने कहा कि यह विवादित विषय नहीं हो सकता कि किन कारणों से उपचार महंगा हो गया है और यह आम लोगों के लिए बिल्कुल भी सस्ता नहीं हो सकता है।

- Right to Health (RTH) भारत के नागरिकों का मूलभूत अधिकार होने के कारण कोर्ट ने कहा है कि सरकार को कम खर्च में उपचार की व्यवस्था करनी चाहिए।
- देश में महंगे उपचार के कारण 8 करोड़ लोग हर वर्ष गरीबी में जी रहे हैं। देश में 38800 के लगभग सरकारी आरोग्य/स्वास्थ्य केंद्र हैं और 133 करोड़ जनसंख्या हैं। रोगियों के हिसाब से डॉक्टर, नर्स, बेड, ऑक्सीजन सिलेंडर, टेस्ट /निदान, आदि उपकरण, वेंटिलेटर, औषधि की बहुत अधिक कमी है।

देश में स्वास्थ्य प्रणाली की मौजूदा स्थिति को देखते हुए व कोरोना के प्रकोप के दौरान देश में कमजोर

सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं की बयार को देखते हुए, सभी को स्वास्थ्य का अधिकार देने का सपना सच हो सकता है? स्पष्टता को चिह्नित नहीं किया

गया है, लेकिन समय-समय पर, मा. सर्वोच्च न्यायालय ने भारतीय संविधान के अनुच्छेद 21 की व्याख्या करते हुए, यह स्पष्ट किया है कि स्वास्थ्य का अधिकार एक नागरिक के मौलिक अधिकारों में से एक है। संविधान का अनुच्छेद 21 नागरिकों के जीवन और शारीरिक स्वतंत्रता की सुरक्षा से संबंधित है। एक व्यापक अर्थ में, यह आरोग्य का एक 'मौलिक अधिकार' है। शीर्ष अदालत ने दोहराया है कि संविधान के अनुच्छेद 21 में संविधान का हवाला देते हुए राज्य सरकारों को लोगों के स्वास्थ्य के मौलिक अधिकार से मुंह नहीं मोड़ने का निर्देश दिया है और ना ही ये सोचना चाहिए कि लोगों ने उनकी उन्हें संवैधानिक जिम्मेदारी से मुक्त कर दिया है। हमारे देश में स्वास्थ्य बीमा की वर्तमान स्थिति बेहद निराशाजनक है। वर्तमान में, देश में केवल 28.80 करोड़ लोगों के पास स्वास्थ्य बीमा है। इसमें से 18.1 फीसदी शहरी और 14.1 फीसदी ग्रामीण लोगों का स्वास्थ्य बीमा है। एम्स के अध्ययन के अनुसार, देश में लगभग 80 करोड़ लोग महंगे इलाज के कारण हर साल गरीब हो जाते हैं। लगभग 40 प्रतिशत रोगियों को अपने घर, जमीन को इलाज के लिए बेचना पड़ता है। आजादी के 74 साल बाद भी भारतीय स्वास्थ्य प्रणाली की स्थिति बेहद खराब है। चीन में जीडीपी का 8.3 फीसदी, रूस जीडीपी में 7.5 फीसदी और अमेरिका में 17.5 फीसदी स्वास्थ्य पर खर्च किया जाता है। फ्रांस में, सरकार और निजी क्षेत्र दोनों का योगदान है। जापान



में, स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में कंपनियों और सरकार के बीच एक समझौता हुआ है। ऑस्ट्रेलिया में मुफ्त

इलाज के लिए ई-कार्ड वितरित किए जाते हैं। भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यय केवल 0.9 प्रतिशत है। यह प्रावधान गरीब और जरूरतमंद लोगों की संख्या का तीन-चौथाई है। पंचवर्षीय योजनाओं में हमेशा आरोग्य पर कम प्रावधान किया गया है। अधिकांश सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रावधान परिवार कल्याण पर खर्च किए जाते हैं। यद्यपि भारत की 70 प्रतिशत आबादी ग्रामीण क्षेत्रों में रहती है, लेकिन कुल स्वास्थ्य बजट का केवल 10 प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्र को आवंटित किया जाता है। इस योजना की कागजी कार्रवाई बुनियादी स्वास्थ्य देखभाल लक्ष्यों से अधिक है। एक अध्ययन के अनुसार, प्राथमिक स्वास्थ्य क्षेत्र के बजट का 85 प्रतिशत कर्मचारियों के वेतन पर खर्च किया जाता है। नागरिकों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने की प्रक्रिया में प्रतिबद्धता की कमी है और इसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य की देखभाल की मांग करने वाले लोगों की विभिन्न मांगें हैं। इसे पूरा करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के सहयोग की कमी है, और स्वास्थ्य देखभाल और संक्रामक रोग नियंत्रण एक प्रमुख चिंता का विषय बन गया है।

● आम बजट 2021-22 में स्वास्थ्य के लिए

**2.23 लाख करोड़ रुपये** आवंटित हैं। यह पिछले वर्ष मात्र 94452 करोड़ था।

- देश में आज कुल **37725 सरकारी हॉस्पिटल** हैं जिसमें सिविल हॉस्पिटल, जिला हॉस्पिटल, प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र तथा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र सम्मिलित है। आज देश में सभी हॉस्पिटल में बैडों की संख्या 739024 है जिसमें 431173 शहरी क्षेत्रों में, 279588 ग्रामीण क्षेत्रों में, 29899 प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र तथा 5568 सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में उपलब्ध है। देश में आज कुल 1003 जिला हॉस्पिटल है तथा 3744 आयुष हॉस्पिटल स्थापित हैं इनमें कुल बैड 55242 उपलब्ध है। देश में कुल 1154686 रजि. एलोपैथिक डॉक्टर है व 799879 आयुष डॉक्टर हैं तथा 254000 डेन्टल सर्जन है।
- आज हम 100 से ज्यादा देशों को वैक्सीन दे रहे हैं।
- इस वर्ष के बजट में प्रधानमंत्री स्वास्थ्य योजना हेतु 64,180 करोड़ रखा गया है। 11 जिलों में 3382 बड़े ब्लॉकों में अलग से पब्लिक हेल्थ यूनिट खोलेंगे। 602 जिलों में 12 केन्द्रीय संस्थाओं में Critical Care Hospital Block खोलेंगे।
- 15 Emergency Operation Centers व 2 मोबाईल हॉस्पिटल खोलेंगे। 17,788 ग्रामीण व 11024 शहरी Health and Wellness Centers खोलेंगे।

आर्थिक सर्वेक्षण - 2021 में स्वास्थ्य सेवाओं को आम आदमी की पहुँच में लाने के लिए बजट आवंटन में स्वास्थ्य हेतु GDP का 0.9% से बढ़कर 3% तक बढ़ाने की जरूरत बताई गई है। इस स्थिति में आम लोगों पर इलाज के खर्च का बोझ 35-65% कम हो जाएगा। इस बजट में स्वास्थ्य हेतु बढ़ाया गया बजट में आयुष चिकित्सा को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। योग-नेचुरोपैथी के समग्र विकास या Preventive Health Care हेतु बजट में विशेष प्रावधान करना समय की मांग है। कोरोना काल में सबसे अधिक आम जनता ने पूरे विश्व में योग-प्राकृतिक चिकित्सा व आयुर्वेद का सहारा लिया है।



## प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान और लाभ घर-घर तक पहुँचाना जरूरी-सुश्री अनुसुइया उइके

28 जनवरी, 2021 को रायपुर, छत्तीसगढ़ में महामहिम राज्यपाल सुश्री अनुसुइया उइके द्वारा राजभवन में इंटरनेशनल नैचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन द्वारा आयोजित 'कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक' (KBSR), भाषण प्रतियोगिता, गाँधी जी के प्रिय भजन तथा गाँधी बनो प्रतियोगिताओं के विजयी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र व मेडल पहनाकर उन्हें सम्मानित किया गया। इस अवसर पर INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार दिल्ली से रायपुर पहुँचे तथा महामहिम राज्यपाल को 'जीवन गौरव सम्मान' से सम्मानित किया।

आगे श्री अनंत बिरादार जी ने बताया कि कोरोना काल (कोविड-19) में वैश्विक महामारी के चलते भारत में ही नहीं पूरे विश्व में भय का वातावरण बना हुआ था। ऐसे समय में वेबीनार के माध्यम से, जो बच्चे स्कूल नहीं जा रहे थे, ऐसे बच्चों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जैसे - कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक प्रतियोगिता में गोविन्द माधव मिश्रा, भाषण प्रतियोगिता में अमृतांश एस. नाथ तथा गाँधी जी के प्रिय भजन प्रतियोगिता में कुमारी ईशा यादव चयनित

किए गए। समारोह से उत्साहित महामहिम राज्यपाल जी ने अपने भाषण में रायपुर राजभवन में INO द्वारा योग व प्राकृतिक चिकित्सा सेमिनार करने की स्वीकृति प्रदान की। महामहिम राज्यपाल ने बताया कि समग्र स्वास्थ्य के लिए महात्मा गाँधी द्वारा अनुमोदित प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान व लाभ घर-घर तक पहुँचना जरूरी है। INO के चेयरमैन पद्मश्री जयप्रकाश जी के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय स्तर पर यह कार्य किया जा रहा है। इस अवसर पर INO व छत्तीसगढ़ प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा संगोष्ठी एवं छत्तीसगढ़ योग आयोग के सदस्यों की वार्षिक बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अनंत बिरादार जी ने मुख्य वक्ता के रूप में अपने विचार व्यक्त किए।

इस अवसर पर श्री छगनलाल सोनवानी, प्रो. शम्भूदयाल भारती, श्री मनोज ठाकरे, श्रीमति अनीता धनेश्वर, डॉ. प्रमोद नामदेव डॉ. मेघराज साहू, डॉ. आनंद भारती, श्री देवनारायण सिन्हा, डॉ. निर्मला गुप्ता, नीता चौरसिया, विवेक भारती, प्राणेश गुरुस्वामी, डॉ. संस्कृति सिंह, श्री पंकज यादव, आचार्य बाबूलाल तथा डॉ. अमरनाथ शर्मा उपस्थित रहे।



बाँये से दाँये- डॉ. संस्कृति सिंह, डॉ. अनीता, डॉ. मेघराज साहू, डॉ. मनोज ठाकरे डॉ. छ. ला. सोनवानी, सुश्री अनुसुइया उइके, डॉ. अनंत बिरादार, डॉ. शंभुदयाल भारती, डॉ. प्रमोद नामदेव, डॉ. आनंद भारती, डॉ. निर्मला गुप्ता



# त्वचा का प्राकृतिक उपचार

डॉ. रजनी दुग्गल



डॉ. रजनी दुग्गल जी पिछले 35 वर्षों से रौनक ब्यूटी एण्ड हेयर ऐकेडेमी एण्ड सैलून की निदेशक हैं। वह त्वचा व बालों के रोगियों की प्राकृतिक उपचारक हैं तथा रोगों का निदान चेहरा देखकर करती हैं। बालों व त्वचा के रोगों के उपचार में किसी भी प्रकार के रसायनों का प्रयोग नहीं करती हैं। इनका मानना है कि रसायनिक पदार्थों के प्रयोग से लाभ के स्थान पर हानि अधिक होती है।

सौंदर्य आपके स्वास्थ्य का दर्पण है क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत चेहरा या आकृति देखकर भी निदान किया जाता है। जिसे आकृति देखकर रोगों की पहचान (science of facial expressions) कहते हैं। इसी के आधार पर त्वचा की हर बीमारी चाहे वह झाईयां हो, मुँहासे हो, फोड़ा-फुंसी हो तथा त्वचा स्फूर्ति रहित हो, बगलों में होने वाली गाँठ हो (under arm pimple), बालों का झड़ना हो, रूसी हो, इन सभी समस्याओं का निदान चेहरा देखकर ही पता लगा लेते हैं। इनका उपचार पूर्ण रूप से प्राकृतिक चीजों से किया जाता है।

**1. प्राकृतिक चीजों का प्रयोग** - कोई भी वस्तु जब आप अपनी त्वचा पर प्रयोग करते हैं तो वह पूर्ण रूप से प्राकृतिक होनी चाहिए क्योंकि जब हम किसी भी वस्तु को त्वचा पर प्रयोग करते हैं तो वह अंदर न जाकर आपकी त्वचा की ऊपरी सतह (Protective layer) पर रहती है जिसे हम सुरक्षात्मक सतह कहते हैं। ये धूप से, मिट्टी से, हानिकारक किरणों से बचाती है। लेकिन जब आप उसको उतार देते हैं तो आपका चेहरा साफ लगेगा क्योंकि आप अपने चेहरे की मृत त्वचा के साथ-साथ अपनी सुरक्षात्मक त्वचा सतह को भी उतार देते हैं। हमें यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि मृत त्वचा उतारते समय सुरक्षात्मक त्वचा सतह न उतरे।

**2. त्वचा व रक्त की शुद्धता** - त्वचा पर आने वाला हर विकार का मुख्य कारण पेट में या यकृत में विकार

हो सकता है। आपको जटिल कब्ज हो सकती है। इनके प्राकृतिक उपचार में आप पेट पर ठंडी पट्टी का प्रयोग कर सकते हैं तथा एनिमा लेकर आंतों की सफाई कर सकते हैं।

**3. तनाव से मुक्ति** - आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, अवसाद, चिन्ता, सामान्य बात है और इसका प्रभाव सीधे ही आपके पाचन तंत्र के साथ-साथ शरीर के हर अंग पर दिखता है। तनाव का प्रबंधन करके तनावमुक्त जीवन जीना चाहिए।

**4. त्वचा की बनावट** - हमारी त्वचा की बनावट ऐसी है कि इसमें कई सतह हैं जैसे:-

- ◆ ऊपर वाली सतह-मृत त्वचा
- ◆ द्वितीय सतह-सुरक्षात्मक त्वचा
- ◆ अन्य सतह-जहाँ त्वचा की कोशिका बनती है।

इस तरह हम जो कुछ भी त्वचा पर प्रयोग करते हैं वह ऊपरी सतह पर ही रह जाती है, नीचे की सतह पर नहीं पहुँच पाती। अतः हमें वह प्रयोग करना है जिसका प्रभाव त्वचा की निचली सतह, जहाँ कोशिका का निर्माण होता है, तक पहुँचे। अर्थात् हमें नई त्वचा की कोशिका के निर्माण हेतु रक्त का शुद्धिकरण करना होगा। तभी एक कोशिका बन पाएगी। यह ज्ञात रहे कि नई कोशिका को बनकर ऊपर की सतह तक आने में 28 दिन का समय लग जाता है। इसके लिए हमें भोजन में क्षारीयता व अम्लता के संतुलन को बनाए





रखना होगा। अतः हमें वो भोजन लेना चाहिए जो रक्त शुद्ध करें अर्थात हमें अपने भोजन में 60 प्रतिशत से अधिक फल व सब्जियों व सलाद का समावेश करना चाहिए तथा चोकरदार आटे की रोटी का सेवन अधिक करना चाहिए।

**5. प्रसन्नचित रहना** - जब हम खुश रहते हैं, तनाव मुक्त रहते हैं तो हमारे मस्तिष्क से एक हार्मोन स्रावित होता है, जिसे सिरोटोनिन (Serotonin) कहते हैं जो हमें एक प्रकार से ग्लो (Glow) देता है। ये हमारी रोग निरोधक क्षमता-इम्यूनैटी (Immunity) / जीवनी शक्ति को बढ़ाता है। जो हमें अंदर की शक्ति प्रदान करता है। हमें संक्रमण से बचाता है। यदि आपकी त्वचा बिल्कुल शुष्क है (Total Dry Skin) तो उसके उपचार के लिए आपको खुरमानी का तेल (Apricot oil) या बादाम का तेल (Almond oil) या सूर्यमुखी का तेल लेना है और इनमें से किसी भी तेल को या इनके मिश्रण को रात को सोते समय अपने चेहरे पर लगा सकते हैं। इसके पहले चेहरे को गर्म दूध के साथ अच्छे से साफ करते हुए, रुई के फोहे से पोंछ देना है, उसके बाद आपको तेल लगाना है और तेल लगाने के साथ-साथ कुछ बिंदु जैसे माथे पर आज्ञा चक्र के अगल-बगल, दोनों आँखों के ऊपर नीचे, ठोड़ी (Chin) के नीचे-ऊपर तथा कनपटियों के पास दबाना है। ये सारे एक्जूप्रेशर के पॉइंट्स हैं। तेल लगाने के बाद इन बिंदुओं को दबाइये, हल्की-हल्की मालिश कीजिए। इसके लिए हमें कानों के नीचे गर्दन के अगल-बगल में मसाज देना है और अंगुलियों से ऊपर से नीचे की ओर लाना है। ऐसा हर रोज करने से आपके चेहरे की झुर्रियां दूर होगी। आपके चेहरे पर लसिका जल निकासी के कुछ बिंदु हैं, इनको दबायें, गर्दन के दाएं-बाएं की ओर से नीचे की ओर मसाज करना है इससे आपकी लसिका ग्रंथि की समस्या ठीक होने लगेगी तथा किसी भी फेशियल मसाज की आवश्यकता नहीं है। इससे प्राकृतिक रूप से चेहरे पर

चमक बढ़ेगी।

**6. शुष्क त्वचा का पैक** - रात को कुछ बादाम दूध में भिगो दें। प्रातः इनको दूध में पीसकर पेस्ट बना लें, इस पेस्ट में बादाम तेल की कुछ बूंदें, थोड़ा सा गाजर का रस, थोड़ा सा टमाटर का रस या बंद गोभी के रस की कुछ बूंदें मिला लें। क्योंकि ये तीनों चीजें ही खनिज लवणों व विटामिन E व A का भरपूर स्रोत है जो आपकी त्वचा में खिंचाव को बनाए रखता है इसको सप्ताह में एक बार लगाकर 20 मिनट तक छोड़ दें तथा उसके बाद उसको हल्के हाथ से उतार दें, रगड़ कर न उतारें। ये स्वाभाविक ग्लो (Glow) पैदा करेगा। शुष्क त्वचा का मुख्य कारण शरीर में गंभीर रूप से कब्ज होती है। इसीलिए कब्ज का निवारण अनिवार्य है। वह भी पेट पर ठंडी पट्टी व भोजन में ज्यादा-ज्यादा फुजला (Fiber), अंकुरित गेहूं का दलिया (सब्जियां डालकर) प्रयोग करें। फल व कच्ची सब्जियों का सलाद ज्यादा से ज्यादा सेवन करें। चाय, काफी का सेवन न करें।

**7. तैलीय त्वचा** - तैलीय त्वचा के अन्तर्गत त्वचा के रोमछिद्र (Pours) बहुत अधिक तेल की उत्पत्ति करने लगते हैं। विशेषकर चेहरे की त्वचा, जो बहुत ही चिपचिपी हो जाती है। इसका मुख्य कारण पेट की गर्मी का बढ़ना है। इसके लिए आपको पेट पर, चेहरे पर ठंडी पट्टी का प्रयोग करना है। इससे आपके शरीर की गर्मी, पेट की गर्मी, यकृत की गर्मी, गालब्लेडर की गर्मी दूर होगी व ये सभी क्रियात्मक रूप से नियमित होंगे।  
**दूसरा:** आपको टमाटर का रस, गाजर का रस व नींबू के रस में मुल्तानी मिट्टी को मिला कर एक मिश्रण बनाना है। इस मिश्रण को जब आप चेहरे की त्वचा पर लगाएंगे तो आपकी तैलीय त्वचा का तैलीय रूप दूर होने लगेगा। साथ में टमाटर व खीरे का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा करें।  
**तीसरा-**आप खीरे का रस निकाल ले उसमें थोड़ा सा गुलाब जल मिला ले। खाली गुलाब जल भी

शेष पृष्ठ 24 पर ....

## कोरोना व रोग निरोधक क्षमता

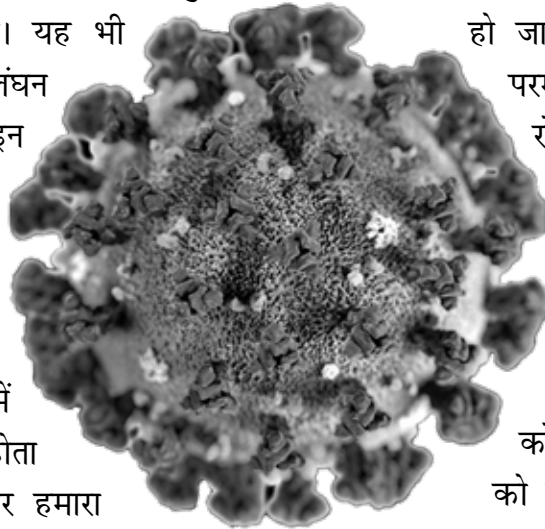


आचार्य मोहन गुप्ता

आचार्य मोहन गुप्ता जी, ब्रह्मलीन आचार्य, आजीवन ब्रह्मचारी शेषाद्रि स्वामीनाथन जी के शिष्य हैं। उनका उद्देश्य था कि प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान घर-घर तक पहुँचे और निष्काम सेवाभाव से पहुँचे। इसी के अर्न्तगत आचार्य मोहन गुप्ता जी नेचुरल लाइफ स्टाइल (Natural Life Style) नामक संस्था के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के ज्ञान को घर-घर पहुँचाने में सेवारत हैं। आपका मानना है कि वर्तमान में जारी कोरोना वैश्विक महामारी के उपचार हेतु हमें किसी भी रूप में अपनी प्राण शक्ति को कम नहीं होने देना चाहिए। जब हमें कोई भी तीव्र रोग होता है तो हम उन रोगों से शरीर की संपूर्ण शक्ति के साथ लड़ते हैं। यदि हमारी प्राणशक्ति में किसी भी प्रकार से तीव्र रोग या जीर्ण रोगों के कारण ह्रास हो जाता है तो हम उन रोगों से लड़ नहीं सकते चाहे वो कोरोना वैश्विक महामारी ही क्यों ना हो।

पूरे विश्व में कोरोना (Covid-19) के संक्रमण का भय फैला हुआ है। सभी इस संक्रमण से बचने हेतु प्रयासरत हैं। परंतु संक्रमण से कोई भी प्रभावित न हो, इस तरफ भी हमें ध्यान देने की आवश्यकता है। प्रकृति के नियम अटल हैं। ये परिस्थिति अनुसार या कालानुसार भी नहीं बदलते। यह भी सत्य है कि इन नियमों का उल्लंघन नहीं कर सकते हैं। यदि मानव इन नियमों का उल्लंघन करता है तो वह रोग रूपी दंड का भागीदार बनेगा।

मानव शरीर का निर्माण पंच तत्वों से हुआ है। रोगावस्था में उपचार भी इन्हीं पंच तत्वों से होता है। यह माना जाता है कि अगर हमारा भोजन खराब है तो औषधि लेने का कोई लाभ नहीं, यदि हमारा भोजन सही है तो औषधि लेने की कोई आवश्यकता नहीं। संतुलित भोजन के द्वारा ही प्राण-शक्ति को सक्रिय व स्थिर रखा जा सकता



है। अन्यथा रोग की उत्पत्ति होगी। यह भी सत्य है कि गंदगी का शरीर में रुकना ही रोग का कारण है और यह विभिन्न नामों के रूप में प्रकट होती है, जैसे रक्तचाप, मधुमेह, यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रॉल, गठिया, पथरी व थायराइड आदि। जब ये रोग उत्पन्न हो जाते हैं तब शरीर के माता प्रकृति व परमपिता ईश्वर हमारी प्राणशक्ति, हमारी रोग निवारक शक्ति शरीर की सफाई करने हेतु तीव्र रोग के रूप में नजला, जुकाम, खांसी, बुखार, पेट दर्द, फोड़ा-फुंसी, उल्टी-दस्त आदि प्रकट करती है। ये सब हमें स्वस्थ व स्वच्छ बनाने हेतु आते हैं न कि कोई हानि पहुँचाने हेतु। हमें इन रोगों को दबाना नहीं है क्योंकि यह रोगों की प्रथम अवस्था मानी जाती है। यदि हम इन रोगों को दबाते हैं तो अवश्य ही ये जीर्ण रोगों को (मन्द व दूसरी अवस्था के रोगों को) जन्म देंगे और संभवतः हमारी प्राण-शक्ति/जीवनी शक्ति (Vital Power) का

हास हो जाएगा। इस अवस्था के आने के बाद भी यदि हम नहीं संभलते और दूसरी अवस्था के रोग (जीर्ण रोगों) को भी दवाइयों के माध्यम से दबाते रहते हैं तो परिणामतः रोगों की तीसरी अवस्था आ जाती है जिन्हें मारक रोग (Distructive) जैसे हृदयघात (Heart Attack), पक्षाघात (Paralysis), कैंसर (Cancer) आदि कहते हैं। यदि हम सावधानीपूर्वक प्रथम अवस्था के रोग (तीव्र रोग) व दूसरी अवस्था (जीर्ण रोगों) का प्राकृतिक रूप से उपचार करें तो तीसरी अवस्था के मारक रोग नहीं आएंगे और प्राणों का संकट भी नहीं आएगा। इसके लिए सर्वप्रथम हमें अपनी जीवनशैली में सुधार करके अपनी प्राणशक्ति का संवर्धन करना आवश्यक है। जब हमारी प्राणशक्ति समग्र रूप से सक्रिय रहेगी तो हम सभी प्रकार के रोगों जैसे तीव्र रोग, जीर्ण रोग, मारक रोग व कोई भी वैश्विक महामारी होगी तो अवश्य ही हम सभी रोगों से सफलतापूर्वक लड़ सकेंगे। हमें अपनी प्राणशक्ति का संवर्धन करने हेतु

प्रकृति के नियमों का पालन करना चाहिए। अपक्वाहार का सेवन करना चाहिए तथा चाय कॉफी, शीतल पेय, लस्सी, दुग्ध उत्पाद से परहेज करना चाहिए। पेय के रूप में हमें नारियल का पानी, सफेद पेठे का रस, मौसम की कच्ची सब्जियों का रस आदि ग्रहण करना चाहिए तथा आवश्यकतानुसार अल्पावधि उपवास पर भी ध्यान देना चाहिए। यदि कोरोना संक्रमण हो तो आपको हर रोज पेट साफ करने के लिए सादे पानी का अहिंसात्मक एनीमा लेना चाहिए तथा पूरे शरीर पर ठंडी पट्टी लपेट लेनी चाहिए। जिससे आपका रक्त संचरण गतिमान होगा और शरीर में एकत्रित विजातीय द्रव्य दूर होंगे। इस तरह से आहारचर्या, अहिंसात्मक एनीमा, प्राकृतिक नियमों का पालन करते हुए यदि हम अपनी जीवनशैली को निभाएँ तो अवश्य ही हम सभी प्रकार के रोगों से मुक्त होंगे और साथ में कोरोना जैसी वैश्विक महामारी भी हमें किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचा सकेगी।



## INO केन्द्रीय कार्यालय में नियुक्ति

INO के कार्य को गति देने के लिए केन्द्रीय समिति ने यह निर्णय लिया है कि केन्द्रीय कार्यालय में एक अनुभवी व्यक्ति की नियुक्ति की जाए। श्री अशोक कुमार तूर जी रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार से संयुक्त निदेशक के पद से सेवानिवृत्त हैं तथा आपको गहन प्रशासनिक एवं मैनेजमेंट का अनुभव है, साथ ही आप एक अच्छे लेखक हैं। आपने एम. ए. (अर्थशास्त्र) तथा योग व नैचुरोपैथी विषयों में उपाधियाँ प्राप्त की हैं तथा गाँधी नेशनल अकादमी राजघाट में प्राकृतिक चिकित्सा के अध्यापक रह चुके हैं।

INO कोर कमेटी व सूर्या फाउण्डेशन श्री अशोक तूर जी का हार्दिक स्वागत करती है।

डॉ. विनोद कश्यप जी के स्थान पर श्री अशोक तूर जी की National Coordinator के रूप में नियुक्ति हुई है। अतः सभी केन्द्रीय व राज्य INO पदाधिकारी व सदस्य दिल्ली कार्यालय में अपनी समस्या समाधान हेतु श्री अशोक तूर से (Mob. 8800486920) पर संपर्क करें।  
-डॉ. अनंत बिरादार



राष्ट्रीय अध्यक्ष-INO





## मौन मन, प्राण व इन्द्रियों का आधार

- स्वामी शिवानंद सरस्वती

परम शान्ति ही ईश्वर या ब्रह्म है। आनंद ही मौन है। मौन ही ब्रह्म की भाषा है। हृदय की भाषा भी मौन है। सिद्ध जनों की भाषा भी मौन है। मौन असीम शक्ति देता है। मौन में ही महान वक्तृत्व शक्ति निहित है।

मौन ही ईश्वर है। मौन ही शरीर, मन, प्राण तथा इन्द्रियों का आधार है। मौन ही शक्ति है। मौन ही संजीवनी है। मौन ही वास्तविकता है। आपके जीवन का चरम लक्ष्य शांति ही है और अवर्णनीय शांति मौन में ही है। गहन निद्रा में आपको मौन के महत्व की निकट से झलक मिलती है। सभी ध्वनियों की पृष्ठभूमि भी मौन है।

मौन ही आपका वास्तविक नाम है। मौन ही सहज अन्तर्ज्ञान है। मौन के द्वारा ही अंतरात्मा अपने भावों को व्यक्त कर सकती है। मौन में लीन रहने से ही प्रभु से तादात्म्य स्थापित होता है।

जब हृदय भाव-पूरित हो, हर्ष सीमातीत हो तब अभिव्यक्ति का साधन केवल मौन ही रहता है। इस मौन की महिमा का वर्णन कौन कर सकता है?

जो निराशाओं, अभावों, हानियों या असफलताओं से दुःखी हैं, उनके लिए मौन से बढ़कर कोई और स्वास्थ्यप्रदायक एवं शांतिदायक औषधि है ही नहीं। बार-बार के जीवन संघर्षों, पारिवारिक कलहों और संबंधों के टूटने से व्यथित हृदयों की शांति के लिए मौन से बढ़िया कोई भी रामबाण औषधि है ही नहीं।

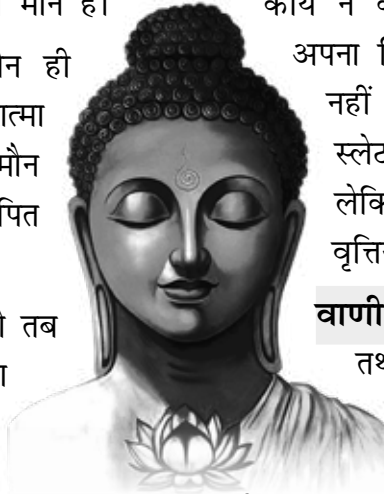
वास्तविक मौन मन का मौन है। साधारणतया होता यह है कि बाहर से मौन रहने पर भी मन ख्याली पुलाव पकाता रहता है, संकल्प उठते रहते हैं, चित्त संस्मरणों में लगा रहता है। मन या तो कल्पना करता रहेगा या फिर

तर्क-वितर्क में पड़ जाएगा। कुछ-न-कुछ निरंतर करता ही रहेगा। तो यह कैसी शान्ति या मौन रहा? होना यह चाहिए कि बुद्धि कार्य करना ही छोड़ दे। अन्तश्चेतना शांत हो जाए। मन में उठने वाली तरंगें पूर्णतया बैठ जाएँ। मन ब्रह्म में लीन हो जाए। तभी आप शाश्वत मौन का आनंद ले सकेंगे।

**मौन व्रत** : शान्त रहने की प्रतिज्ञा का नाम मौन है। मौन के विविध प्रकार हैं। वाणी का मौन वाक्-मौन कहलाता है। शारीरिक रूप से प्रत्येक इन्द्रिय का अपना-अपना कार्य न करना काष्ठ-मौन है। काष्ठ मौन में आप अपना सिर भी नहीं हिला सकते। कुछ भी इंगित नहीं कर सकते। अपने विचारों को कागज या स्लेट पर लिखकर भी व्यक्त नहीं कर सकते। लेकिन वाक् मौन अथवा काष्ठ मौन में मानसिक वृत्तियाँ नष्ट नहीं होतीं।

**वाणी वाक् इन्द्रिय** : मन को विचलित करने तथा जीवों को मोहित करने के लिए माया के हाथ में वाक् इन्द्रिय एक शक्तिशाली अस्त्र है। अधिक बोलने वाले मनुष्य मन की शान्ति कभी नहीं प्राप्त कर सकते। अधिक वाचालता का स्वभाव बहुत बुरा है। यह मन को विचलित करता है। विषयाकार वृत्ति के कारण यह मनुष्य को अनाध्यात्मिक बना देता है। सब तरह के कलह और संघर्ष इसी वाक् इन्द्रिय के कारण उत्पन्न होते हैं। जिह्वा तो तेज तलवार है और शब्द बाणों का रूप धारण कर लेते हैं। ये सब के मन को दुःखी करते हैं।

संस्कृत का अध्ययन कई मनुष्यों को बातूनी बना देता है और पाण्डित्य प्रदर्शनार्थ अनावश्यक तर्क करने का स्वभाव बना देता है। संस्कृत विद्वानों में ऐसे प्रदर्शन की विशेषता प्रायः देखने को मिलती है।





**मौनाभ्यास के लाभ :** व्यर्थ की गपशप में शक्ति का हास होता है। मौन द्वारा शक्ति का संग्रह हो जाने से आप अधिक मानसिक तथा शारीरिक कार्य कर सकते हैं। ध्यान भी अधिक हो पाता है। मस्तिष्क तथा नाड़ियों पर इसका अनोखा प्रभाव पड़ता है, वे स्वतः शांत हो जाते हैं। मौनाभ्यास से शनैः शनैः वाक् शक्ति ओजस् शक्ति, अर्थात् आध्यात्मिक बल में परिणत हो जाती है।

मौन से आत्मशक्ति दृढ़ होती है, संकल्प शक्ति नियंत्रित रहती है, बोलने की प्रबल इच्छा दबती है और मन को शांति मिलती है। आपकी सहन शक्ति बढ़ेगी और आप कभी असत्य भाषण नहीं करेंगे।

क्रोध को वशीभूत करने में मौन अत्यधिक सहायता करता है। चिड़चिड़ापन नष्ट हो जाता है और भावनाओं पर अधिकार हो जाता है। रूग्णावस्था में मौन का अभ्यास शांति प्रदान करता है।

मौन-प्रिय मानव को ऐसी शान्ति, शक्ति तथा प्रसन्नता मिलती है, जो संसारी मनुष्य को कभी सपने में भी अनुभव नहीं होती। मौन से वह शक्ति, ज्ञान, शांति, समता, प्रसन्नता तथा आनंद प्राप्त करता है।

**मौन कैसे रखें?** व्यस्त मनुष्यों को प्रतिदिन कम-से-कम एक घंटे के लिए तो मौन रखना चाहिए। बेहतर तो यह रहेगा कि दो घंटे का मौन रखें। रविवार को पूरे दिन भर, नहीं तो छः घंटे मौन तो अवश्य रखना चाहिए। कुछ समय के बाद आपके मौन व्रत में कोई भी विघ्न नहीं डालेगा। सबको ज्ञात हो जाएगा कि यह समय आपके मौन का है। आप इस समय का सदुपयोग जप या ध्यान में कर सकते हैं। यदि किसी कारणवश आपको ऐसी सुविधा न मिल सके तो आप किसी एकांत स्थान में चले जाएँ, जहाँ आप को लोग मिलने न आ पाएँ।

मौनावस्था में आपको जप, ध्यान तथा तंत्र में लिखित जप में व्यस्त रहना चाहिए। उस समय औरों से न मिला करें, न ही बार-बार अपने कक्ष से बाहर आया करें। वाक् शक्ति को आध्यात्मिक शक्ति में परिणत कर ध्यानाभ्यास

में लगाएँ। तब आप गंभीरता, निश्चलता, शांति तथा आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर सकेंगे।

मौन के समय न तो कागज पर कुछ लिखें, न ही स्लेट का प्रयोग करें और न ही अपनी ऊँगलियों से हथेली पर अपने पड़ोसी के लिए विचार लिखकर व्यक्त करें। मौन में हँसना भी वर्जित है। ऐसी क्रियाएँ मौन को भंग कर देती हैं। यह तो बोलने से भी अधिक अनुचित है।

**मौन संबंधी विशेष संकेत :** जब भी मौन व्रत धारण करें, तब बार-बार यह मत कहें कि 'मैं नहीं बोलूँगा'। इससे मस्तिष्क में कुछ उष्णता उत्पन्न हो जाएगी, वृत्तियों को घोर आघात पहुँचेगा। भिन्न प्रकार के विचार उठने लग जाएँगे, जो आपको मौन व्रत तोड़ने को विवश करेंगे। यह सब मन का मायाजाल होगा। साहसी बनें और ईश्वर पर ध्यान जमाए रखें। मन को व्यस्त रखें। संग और वार्तालाप की इच्छा अपने आप मर जाएगी और आपको शान्ति प्राप्त होगी।

मौन का अभ्यास धीरे-धीरे करें। दस-पंद्रह दिन का मौन आप शुरू में एकदम नहीं रख पाएँगे। दस-पंद्रह दिन का मौन रखने में वे ही सफल हो सकेंगे, जिन्होंने पहले प्रतिदिन एक या दो घंटे के मौन का तथा अवकाश के दिनों में दिनभर के मौन का अभ्यास रखा होगा। दो घंटे के मौन का अभ्यास प्रतिदिन करें। धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर छः घंटे कर दें, फिर चौबीस घंटे, तत्पश्चात् दो दिन, फिर एक सप्ताह और इसी प्रकार बढ़ते चले जाएँ।

**वाणी का संयम :** मितभाषी बनें। लंबी-चौड़ी अनावश्यक बातों और व्यर्थ के विवादों से बचें। जितना हो सके, मेल-मिलाप का त्याग करें। यह भी मौन है।

प्रत्येक शब्द को विचार कर बोलें। यही उत्तम संयम है। शब्दों में महान शक्ति होती है। इसका प्रयोग सावधानी से करें। वाणी पर संयम रखें। जिह्वा को स्वच्छंद न होने दें। जिह्वा पर आने से पहले शब्द को मन में तोल लें। थोड़ा बोलें। मौन रहना सीखें। ◆◆◆

## बढ़ती उम्र में सेहत की देखरेख

- डॉ. सच्चिदानंद

डॉ. सच्चिदानन्द जी एक वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक हैं। आप युवावस्था से ही प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार तथा विकास में तन्मयता से जुड़े हैं। वर्तमान में डॉ. सच्चिदानन्द जी अखिल भारतीय चिकित्सा परिषद के उपाध्यक्ष के पद तथा गाँधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति राजघाट नई दिल्ली में महामन्त्री के पद का दायित्व निर्वहन कर रहे हैं। आपने बहुत से विषयों पर लेखन कार्य किया है जैसे-स्वदेशी की दिशा में स्वावलम्बन की विधियाँ, स्वस्थ रहे रोग से बचे, पर्यावरण अध्ययन। इसके अतिरिक्त आपके उपयोगी लेख प्राकृतिक चिकित्सा की मासिक पत्रिका 'स्वस्थ जीवन' में छपते रहते हैं तथा आप प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविरों का आयोजन करवाते रहते हैं।

किसी भी मानव की चार अवस्थाएँ होती हैं। बाल्यावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था। प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था में क्रमशः शरीर का निर्माण, विकास तेजी के साथ रुक जाता है और उसका झुकाव ह्रास की ओर मुड़ जाता है। वृद्धावस्था आने तक स्वास्थ्य के प्रति अधिक सावधानी की आवश्यकता अनुभव होने लगती है।

वृद्धावस्था के आते ही शारीरिक परिवर्तन के साथ-साथ मानसिक परिवर्तन भी आरंभ हो जाते हैं जिसके प्रभाव से ज्ञानेन्द्रियों पर भी प्रभाव पड़ता है। जीवन की सभी अवस्थाओं में से वृद्धावस्था एक ऐसी जटिल अवस्था है जिसमें व्यक्ति विशेष परिस्थितियों से गुजरता है। प्रायः 55-60 वर्ष की आयु आते-आते शारीरिक शक्ति क्षीण होने लगती है। इन्द्रियों के साथ-साथ शरीर के सभी अंग शिथिल पड़ने लगते हैं। जैसे आंखों की ज्योति कम होना, कान से कम सुनाई देना, स्मरण शक्ति कम होना, पाचन शक्ति क्षीण होना तथा किसी भी कार्य को करने में अपेक्षाकृत अधिक समय लगाना। इसका कारण उसमें कार्य क्षमता की धीरे-धीरे कमी होना है। वृद्धावस्था में शरीर का निर्माण करने वाले मांस तन्तु कम बनते हैं। इसके अलावा वृद्धावस्था में शरीर में कोलोजन में वृद्धि से वजन कम होते देखा जाता है तो कई का वजन बढ़ जाता है। वृद्धावस्था में शारीरिक परिवर्तन

के साथ-साथ मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। जिसके प्रभाव से वृद्धों की स्वाद इन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है। इससे उन्हें कई भोज्य पदार्थ अच्छे नहीं लगते हैं। भूख में कमी तथा पाचन क्रिया में शिथिलता आने लगती है। इसके अलावा वृद्ध व्यक्तियों में संवेगात्मक भावों की कमी होने लगती है। आयु बढ़ने के साथ-साथ बेसिक मेटाबोलिज्म रेट (आधारीय चयापचय दर) में कमी होने लगती है जिससे इस अवस्था में कैलोरी की आवश्यकता अन्य अवस्थाओं की अपेक्षा कम हो जाती है। चूँकि इस दौरान शारीरिक श्रम अधिक नहीं होता और आंतरिक ग्रंथियों की क्रियाशीलता में भी कमी हो जाती है, ऊर्जा





की खपत भी ज्यादा नहीं होती इसी वजह से कैलोरी की मात्रा कम कर देनी चाहिए क्योंकि वृद्धावस्था में निर्माण तथा विकास कार्य रुक जाता है इसलिए प्रोटीन की मात्रा कम कर देनी चाहिए। चिकने पदार्थों का उपयोग कम कर देना चाहिए क्योंकि कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने लगती है, जिससे रक्त धमनियों के रोग तथा हृदय गति अवरुद्ध हो सकती है। पाचन क्रिया भी ठीक नहीं रहती इन सब बातों को ध्यान में रखकर वसायुक्त पदार्थों का कम-से-कम सेवन करें। वृद्धावस्था में विटामिनों की भी कमी देखी जाती है।

इसलिए इनके आहार में विटामिन से प्रचुर भोज्य पदार्थ शामिल करने चाहिए जैसे सलाद, पालक, मेथी की सब्जी, बथुआ का साग, चौलाई का साग, काशीफल, तौरई, लौकी, जिमीकंद, हरी सब्जियां आदि। इन सब सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में प्रयोग करने से वृद्धों की कब्ज की शिकायत को भी दूर किया जा सकता है। क्योंकि वृद्धावस्था में कब्ज की शिकायत प्रमुखता से होती है अतः वह शिकायत न हो इसके लिए अनाज में चोकर सहित आटा, मिश्रित अनाज का आटा, दलिया, मिस्सी रोटी का उपयोग करें।

प्रायः वृद्धावस्था में दांतों में परेशानी भी बढ़ने लगती है। दांत या तो होते नहीं या मसूड़ों की पकड़ ढीली पड़ने लगती है, उनमें सूजन आ जाती है। जिससे सभी प्रकार के भोज्य पदार्थों को खा नहीं सकते, इसलिए जहां तक संभव हो मुलायम भोज्य पदार्थों का प्रयोग करें। जैसे -

खिचड़ी, दलिया, मक्के की रोटी, हरी पत्तेदार सब्जियां, सलाद, शकरकंद, गाजर का भर्ता, संतरा, लौकी की खीर, केला, आम, शरीफा आदि। इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि वृद्धों के भोजन में अधिक घी, शक्कर, तली चीजें, मिर्च मसाले और चटपटे व्यंजन न हों। सादा सुपाच्य भोजन ही देना चाहिए। इसके अलावा चाय, कॉफी, कोका-कोला, शराब जैसे उत्तेजक पेय पदार्थों को भी छोड़ देना चाहिए।

भोजन के अतिरिक्त स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए यह आवश्यक है कि उनके शरीर के अंदर की क्रियाएं भी ठीक-ठाक चलती रहें। इसके लिए उन्हें प्रातः सायं शक्तिनुसार टहलने का क्रम बनाना चाहिए। जो सरलता से योगासन किए जा सकते हैं जैसे रीढ़ की हड्डी के आसन, उत्तानपाद आसन, वज्रासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, सर्पासन, शलभासन, नौकासन, त्रिकोण-आसन आदि। इसके साथ ही प्रातः सायं प्राणायाम का अभ्यास भी किया जाना चाहिए। प्राणायाम में विशेषकर नाडीशोधन, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम तथा भ्रामरी प्राणायाम प्रमुख है। प्रातः खुले आसमान के नीचे इसका अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम करने के लिए कम-से-कम 15 से 30 मिनट तक का अभ्यास कर लेना उपयोगी होगा।

इस प्रकार भोजन परिवर्तन, योगासन, प्राणायाम, टहलना आदि को अपने जीवन का अंग बनाने से हम कष्टमय वृद्धावस्था को आनंददायी बना सकते हैं। ◆◆◆

### स्वास्थ्य के लिए गुणकारी छुआरे व खजूर

**छुआरे** - छुआरे की गरी अति शक्ति-प्रदायक है। सर्दी नजला होने पर 500 ग्राम दूध में दो-तीन स्वच्छ उत्तम छुआरे उबालकर, आधा रहने पर, दो चम्मच मिश्री या खांड मिलाकर पीने से मांस, बल व वीर्य बढ़ता है। छुआरा खून बनाता है, फेफड़ों और छाती को बल देता है तथा जुकाम, कफ में भी लाभदायक है।

**खजूर** - शरीर की पुष्टि के लिए पिंड खजूर के समकक्ष कोई फल नहीं है। ग्लूकोज और फ्रक्टोज शर्करा के कारण यह शरीर को तत्काल ऊर्जा तथा शक्ति प्रदान करता है। 15-20 खजूर खाकर ऊपर से एक प्याला गर्म दूध पीने से शरीर में एकदम स्फूर्ति आती है साथ में रक्ताल्पता को ठीक करता है।

## समय आपका है समय को बढ़ाएं-काम को नहीं

‘बुरी खबर यह है कि समय उड़ता नहीं। अच्छी खबर यह है कि आप इसके पायलट हैं।’

पार्किन्सन का नियम है, ‘काम पूरा करने के लिए जितना समय उपलब्ध होता है, काम उतना ही फैलता है।’

इसका यह मतलब है कि हमारे पास जितना काम होता है, हमारा समय उसी के अनुरूप फैलता या सिकुड़ता है। यानी अगर हम कम समय में ज्यादा काम करने की योजना बनायेंगे, तो समय फैल जायेगा और वे सारे काम उस अवधि में पूरे हो जायेंगे। परंतु अगर हम उतने ही समय में कम काम करने की योजना बनायेंगे, तो समय सिकुड़ जायेगा और हम कम काम कर पायेंगे।

लक्ष्य जितना बड़ा होगा, उपलब्धि भी उतनी ही बड़ी होगी। जो व्यक्ति बड़े लक्ष्य बनाता है, वह अपने समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करने में सफल हो जाता है, जबकि छोटे लक्ष्य बनाने वाला समय का सीमित उपयोग ही कर पाता है।

इसका एक उदाहरण देखें। जब हम लंबी छुट्टियाँ मनाने जाते हैं, तो हम अपने घर और ऑफिस के काम निबटाने में जुट जाते हैं। उस सप्ताह में हम सामान्य से दुगुना या तिगुना काम कर लेते हैं। हम फटाफट काम करते हैं और कम समय में ज्यादा काम करते हैं, क्योंकि हमें निश्चित समय सीमा में काम निबटाकर छुट्टियाँ मनाने जाना है। हमारे पास समय कम होता है और काम ज्यादा, परंतु चूँकि हमारे सामने स्पष्ट लक्ष्य होता है, इसलिए हम ऐसा कर लेते हैं।

काम की प्रकृति से भी समय के फैलने या सिकुड़ने का संबंध होता है। जब किसी काम में हमारी रुचि होती है, तो वह काम जल्दी हो जाता है, लेकिन जब किसी काम में हमारी रुचि नहीं होती है, तो वह देर से होता है। इसलिये यह कहा जाता है कि वह व्यक्ति सौभाग्यशाली है, जो अपने काम से प्रेम करता है, क्योंकि वह कम समय में ज्यादा काम कर सकता है, ज्यादा अच्छी तरह से काम कर सकता है और इस वजह से ज्यादा सफल भी हो सकता है।

**स्वयं को व्यवस्थित करें :** ‘जो व्यक्ति एक घंटे का भी समय बर्बाद करने का दुःसाहस करता है, वह जीवन के मूल्य को नहीं समझ पाया है।’



अव्यवस्था का सबसे आम उदाहरण है आलस्य या जल्दबाजी के कारण हम किसी चीज को सही जगह पर नहीं रखते हैं और फिर उसे खोजने में ऑफिस या घर को हिलाकर रख देते हैं। अंत में हमें वह चीज ऐसी जगह पर मिलती है, जहाँ उसे रखा ही नहीं जाना चाहिए था।

अव्यवस्था का एक और रूप है बीमारी। असंतुलित भोजन, अनियमित नींद, चिंता, तनाव और हानिकारक आदतों से अक्सर हम खुद ही बीमारी को आमंत्रित करते हैं। अगर हमें समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करना है तो हमें व्यवस्थित जीवन जीना होगा, ताकि बीमारी से बचा जा सके। हमें यह याद रखना चाहिए कि बीमारी की वजह से हमारे कई दिन बर्बाद हो सकते हैं, क्योंकि बीमारी में हम ज्यादा रचनात्मक या चुनौतीपूर्ण काम नहीं कर सकते हैं। बीमारी की वजह से समय की





बर्बादी दुखद है, क्योंकि संतुलित आहार तथा नियमित व्यायाम द्वारा अधिकांश बीमारियों से बचा जा सकता है। अव्यवस्था का एक और रूप है अनावश्यक चर्चा, चाहे वह चर्चा प्रत्यक्ष हो या अप्रत्यक्ष (जैसे फोन पर)। फोन पर चर्चा करने से पहले यदि हमारे पास आवश्यक बातों को बिंदुवार योजना हो, तो चर्चा सार्थक होती है। लेकिन अगर हम फोन पर गैर-जरूरी बातें करते रहें और जरूरी बातें करना भूल जायें, तो निश्चित रूप से यह हमारी लापरवाही का सूचक है और समय की बर्बादी का उदाहरण है।

**अपॉइंटमेंट :** अव्यवस्था का एक और आम उदाहरण है बिना अपॉइंटमेंट लिए किसी से मिलने चले जाना। अगर आपने अपॉइंटमेंट नहीं लिया है, तो हो सकता है कि आपको अनावश्यक इंतजार करना पड़े और आपका समय बर्बाद हो। यह भी हो सकता है कि आप सामने वाले से मिल ही न पायें और आपके आने-जाने का पूरा समय बर्बाद हो जाये।

यह ध्यान रखें कि अगर आपकी दिनचर्या व्यवस्थित है, तो आपका जीवन व्यवस्थित होगा और अगर आपका जीवन व्यवस्थित है, तो आप सहजता से समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग कर पायेंगे।

**काम में जुट जायें :** 'समय की रेत पर कदमों के निशान बैठकर नहीं बनाये जा सकते।'

हम सब जानते हैं कि बिना मेहनत किए हम सफल नहीं हो सकते, लेकिन आश्चर्यजनक बात यह है कि इसके बावजूद हम मेहनत से जी चुराते हैं, काम टालते हैं, मूड न होने का बहाना बनाते हैं, समय या संसाधन की कमी का तर्क देते हैं, यानी काम करने के अलावा

सब कुछ करते हैं।

काम से जी चुराने का मूलभूत कारण यह है कि हम स्वभाव से आलसी होते हैं और हमें मनोरंजन या आनंद की आसान तथा आकर्षक राह की तरफ लगातार बढ़ना होगा। हम यह भी भूल जाते हैं कि सफल व्यक्ति अपने मूड का दास नहीं, बल्कि उसका स्वामी होता है।

इस संबंध में सबसे अच्छी सलाह यह है कि, 'कोई काम शुरू करते समय अपने मूड से सलाह न लें।' यानी अपने मूड के हिसाब से नहीं, बल्कि अपने लक्ष्य और योजना के हिसाब से काम करें। विश्वविख्यात नाटककार जॉर्ज बर्नार्ड शॉ का कई बार लिखने का मूड नहीं होता था, परंतु वे महान साहित्यकार बनना चाहते थे। अपने इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उन्होंने संकल्प किया कि वे हर दिन पाँच पेज लिखेंगे, चाहे उनका मूड कैसा भी हो।

अगर आप भविष्य में सफलता की फसल काटना चाहते हैं, तो आपको उसके लिए बीज आज बोने होंगे। अगर आप आज बीज नहीं बोयेंगे, तो भविष्य में फसल काटने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? कर्म और फल के सिद्धांत के अनुसार आपको अपने कर्म के अनुपात में ही फल मिलेंगे।

यदि आप सफलता चाहते हैं, तो काम में जुट जायें और तब तक जुटे रहें, जब तक कि आप सफल न हो जायें। अगर आप समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करना सीख लेते हैं, तो आगे चलकर समय आपको पुरस्कार में वह वस्तु दे देगा, जिसे आप प्रबलता से चाहते हैं : सम्मान, सफलता, धन, सुख या जो भी आप चाहते हों।

भारत ऋतुप्रधान देश है और ऋतु अनुसार सभी प्रकार के भोजन उपलब्ध रहते हैं। इसलिए ऋतुचर्या के क्रमानुसार दिनचर्या का पालन करें। इससे रोग निरोधक क्षमता सुरक्षित रहेगी तथा शरीर आरोग्य बना रहेगा।

## Harmful Effects of Drugs

- Dr. M.M. Bhamgara

During the last 4 years, USA's FDA (Food and Drug Administration) has done research on Lariam, which is used in various medicines such as Lariago in cases of malaria - in our country as also internationally. USA has used it for its Peace Corps Volunteers and soldiers of army in Vietnam and other places. However, a recent report (TOI, May 24, '02) say, "A raging controversy in the US links the drug to severe psychological problems and even suicide attempts. This has led to the filing of more than a dozen lawsuits against Hoffmann-LaRoche, the Swiss pharmaceutical giant which introduced the drug." The drug has been prescribed to over 22 million people worldwide. Several Indian pharmaceutical companies manufacture this antimalarial drug, which is available without prescription. The Indian Drug Review (Oct. 2001) lists its side effects, namely, nausea, dizziness, and even severe neuropsychiatric disorders such as suicidal attitudes. Dr. V.P. ASTHANA, Head of the Clinical and Experimental Medicine Division of the Central Drug and Research Institute, has cautioned

against its indiscriminate use.

In medical pharmacology, history repeats itself all the time. Yesteryears' wonder drug or life-saving capsule or epidemic preventive vaccine somehow loses its efficacy in curing or preventing an ailment in the current year. For his discovery of penicillin, the first antibiotic known to mankind, Sir Alexander Fleming was given a Nobel Prize. In a decade of its use, its side effects were observed worldwide; many people were found allergic to it. So its modified versions were invented-such as ampicillin, amoxycillin, etc.- which too are not without their harms. Sulfa drugs, lithium (for manic-depressive disorders), and now the muchtouted antidepressant PROZAC, all have met with a similar fate. The pharma company Eli Lilly introduced this green-white capsule 14 years ago, and lately it had become a @12 billion industry. But now the sales are decreasing. Euphoria is dead since long.

Only 35 to 40% of Prozac users have been helped; the other have suffered memory loss or weight gain or sexual dysfunction or emotional void. Loss or libido in men and inability to have orgasms in women are complained about. New drugs have started entering the market, and 'breakthrough' is proclaimed is discoveries, as usual; gullible patients fall in the trap of fresh tall claims till new side effects surface, requiring a couple of other medicines to overcome those new unhealthy developments. So on and so forth, the cycle of drugs for disease, followed by extra drugs for the side effects of drugs, continues - ad nauseam, ad infinitum.



Give tranquilizers to the worriers, and add one more worry to his list of worries-that of liver inflammation; give anticoagulants to the heart patients, and cause bleeding from the bowels or kidneys; give cortisone for arthritis, and induce gastric ulcer; give antibiotics for streps and staphs, and breed highly resistant strains of bacteria, causing super-infections, which in USA alone kill over a 100,000 hospitalized patients annually. We are creating a havoc and chaos, within our physique, by use anti-inflammatory, antibiotics, and other anti-health durgs, where other natural methods can cure by restoring harmony within. The harm is not only physiological; it is psychological as well! These drugs breed escapist.

# Gout and it's cure

*Dr. Sukh Nandan Jain*



Dr. Sukh Nandan Jain, Incharge of Sanatan Dharm Nature Cure Hospital Ambala Cantt. Haryana. He is one of most experienced naturopath and working as Yoga Teacher in Kendriya Vidyalaya Sambha (Jammu & Kashmir). He is well versed and have depth knowledge about the anatomy and Physiology. His views regarding Arthritis and Gouts disease, are Produced here for enlightenment of up coming and vetran naturopaths and Yog Sadhak's.

Gout is a kind of arthritis, symptomise with sudden pain, stiffness, swelling in joints and big a Toe. These symptoms may effect/harm joints, tenderness and tissues. It is most common in men.

Gout is caused due to much increase of uric acid in the blood, the uric acid may form hard crystals in joints.

## Cause of Gout:

- (1) Gout is caused by too much uric acid in the blood and called hyper-uricemia.
- (2) Uric acid may form hard crystals in joints, swelling pain and other symptoms.
- (3) It can be due to diet and the body weight i.e. eating a diet rich in meat and sea food ( high purine foods) and drinking too much alcohol.
- (4) Medicine that may increase uric acid concentration i.e. Aspirin, Niacin, or medicine which reduces the salt and water in the body (diuretics).
- (5) Major illness/ medical condition by which weight goes down or raise blood pressure.
- (6) Major Surgery.
- (7) Born with rare condition that caused high blood uric acid level i.e. Ielley-Seegmiller syndrome or Lesch-Nyhan syndrome having deficiency in an enzyme that helps to control uric acid level.

## Symptoms of Gout

Warm the Pain, swelling and extreme tenderness in

joints usually big toe joint. This symptom is called podagra. The pain often starts during night and sometimes may be intolerable.

Skin may become red or purples around the affected joints.

It hinder the moment in the affected joints.

Peeling and etching of skin around the affected joints as Gouts get better.

How symptoms may vary.

Sometimes symptoms may vary as per the situations, time and body:-

1. Chronic Gout in older adults may be less painful and can be confused with other form of arthritis.
2. Gouts may lead to inflammation of fluids sacs (bursae) that tissues, particularly in elbow (olecranon bursitis) and knee (Prepatellar bursitis).
3. Gouts can also affects joints of feet, ankle, knees,





wrists, fingers and elbows.

4. Gouts may first appear as nodules ( tophi) on the hands, elbows and ears. You may not have any of the classic symptoms of Gout attack.

### **Treatment of Gout**

- (a) Full body massage : The purpose of the massage therapy is to manipulate the soft tissues and to prevent, maintain , rehabilitate or augment physical function or to relieve pain.(Massage Therapy Act- 1991) and to achieve undeniable results in the relief of an array of discomfort, stemming from stress, muscular overuse and many chronic pain syndrome.

In back-pain, muscles in the back get contracted and due to this contraction the circulation of blood in the body gets impede. Therefore massage acts as best treatment for this. Massage should carryout daily till permanent relief.

- (b) **Steam bath** : Steam bath not only open all the joints in the body but also calm down mind as well as body thereby relax muscles and increase the metabolism. Steam bath clean the skin very deeply thereby eliminate toxins as a results it increases immune system.

It also remove congestion of upper respiratory system as well as discomfort of Asthma, Allergy and Arthritis. Therefore steam bath should be given on alternate day basis to get rid of back pain up to 10 to 20 days.

- (c) **Spinal bath** : This bath provides a soothing affects on the spinal column and boost the nervous system of body. The spinal bath can be administered at cold, neutral and hot temperature. The water level in the spinal bath tub should be an inch and a half to two inches and patient should lie in it for 10 to 15 minutes.

- [i] The cold spinal bath relieves irritation fatigue, hypertension and excitement. It is beneficial in almost all nervous disorders such as Hysteria, Fits, Mental disorders, Loss of memories and

tension.

- [ii] The Neutral Spinal bath is a soothing and sedative treatment, especially for the highly strung and irritable patient. It is an ideal treatment for insomnia and also relieves tension of the vertebral column. The duration of this bath is 20 to 30 minutes.

- [iii] The Hot Spinal Bath helps to stimulate the nervous system especially when patient is in depressive state. It also relieves vertebral pain in spondylitis and muscular backache, sciatica pain and gastrointestinal disturbances of gastric origin.

- (d) **Useful Asana's** - Tadasna, Vajarasana, Pawanmuktasna, Ardhchakrasna for 10 days.

**Other useful Asanas are:-** Bhujangasna, Shalabhasna, Dhnurasna, Trikonasna, Ardhmatsyndreasna, Triyakasna, Katichakrasna, Veerasana, Shavasna (when needed).

- (e) **Cleaning practices :-** Uddiyan Bandh 3 rounds (each round 30 seconds). Jalneti (once a week).

- (f) **Pranayama:-** Anulom Vilom Deep breathing 15 minutes

Sheetli Pranayama –purak followed by Bhramari Pranayam Rechak (21 rounds)

- (g) **Contradiction:- Asanas:-** All forward bending Asanas Sarwngasna, Halasna, Shirshasna, (Head stand) & its variations. Fast Breathing, left nostril breathing, Bhastrika Pranayam, Any pranayam with Kumbhak.

Vaman Dhauti, Shankh Prakshalan (Laghoo/ purna).

- (h) **Food habits :-** Suitable: Normal food with less Fats & Carbohydrates but with high fibres. Best food is fruits & Vegetables, less protein diet.

**Avoid:** Non Veg foods, Milk & Milk products (Skimmed milk can be taken), Rice, oily, spicy food. Refined food, Fast food. Preserved food, Salt.

# Body's Biological Clock

-Dr. Jitendra Arya

National Vice President-INO



Dr Jitendra Arya is an eminent Naturopaths with keen interest in ancient Indian Healing Sciences and Pioneering work in the field of spiritual healing, Yoga, Meditation, Ayurveda and herbal Medicine. Earlier he was head of the Nature cure centre at Urli Kauchan, Pune established by Mahatma Gandhi in 1946. He is a active Vice President of INO since last 20 years. Presently he has founded and running Health naturally at Durshet Khapoli Taluka, Near Imagica, Distt. Raigarh, Maharashtra. Dr. Arya has also studied Yoga at Kundalini Yoga Institute Lucknow and has done practice of Vipasna Meditation. He is Doctor of Alternate Medicine and Rickey Grand Master. He has also been conferred with several award and Gold Medals.

This ancient law describes the natural cycle of energy that circulates around the body in a 24-hour period. Physical energy is distributed to each of the vital organs and generate through our intake of air, fluid and food, keeping the body healthy and full of vitality.

The total amount of energy available at any given time is distributed equally around our system. Each functioning organ has a most effective and least effective time during the 24 hour cycle, which is then considered to ensure each organ, has exactly what is needed to efficiently do its work.

This means that during day time the body is active on the outside and resting on the inside; whilst during night time it reverses i.e. active on the inside and resting on the outside.

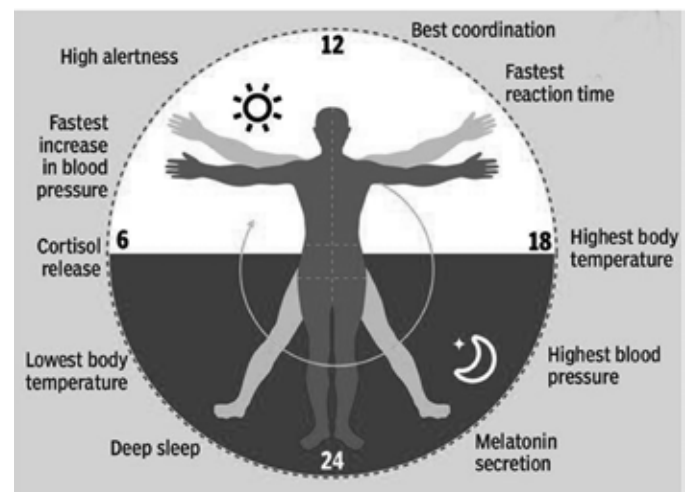
“Brahma muhurte uttishtet, ushapanam Malamutravisarjanam dantadhavanam Vyayamum, shirasnanam, istadaiva prarthanam, swadhyayam”.

Which means, on waking up early in the morning before sunrise, drink water, attend nature calls, brush your teeth, do exercise, have head bath and pray to God.

Brahma Muhurta is “time of Universal Consciousness (Brahma)” or “time of god”.

## Cleansing period 4am-8am (Wake up):

- ❖ It is important to our health to rise before dawn/sunrise, when all is quiet outside, the mind can be quiet inside. It's the best time for spiritual practices such as meditation, yoga. By practicing before we get caught up in our daily activities we can establish our self in the calm and thus avoid allowing others' agitation affects us. Wake up early in the morning between 4am to 8 am.
- ❖ This period is called “Brahmimuhurta”
- ❖ During this early hour, the air is very fresh, pure, and non polluted with good amount of oxygen and ozone.
- ❖ Even the cosmic energy is has its maximum effect on the body and mind.





- ❁ Can hear chirping of birds which energises, relaxes and calms our body and mind.
- ❁ This is the time when large intestines of the body are active and have more energy. Due to which bowel movements are at its peak. Hence it's the good time to cleanse/evacuate the bowels.
- ❁ One should have a bowel movement within 1/2 hour of waking; if don't, may have too much dryness in the colon or our routine is too chaotic, or our diet needs to be adjusted. If eliminating early is difficult, or if you see a thick whitish coating on your tongue, drink a cup of hot water to facilitate a bowel movement.

**Assimilation period 8am to 12pm:**

- ❁ The flow of energy then moves into the stomach from 7 to 9am, stimulating hunger and encouraging a desire to eat a hearty, healthy breakfast and thereby producing good amounts of long-lasting energy.
- ❁ Breakfast and lunch with the gap of 4 hours. The stomach is functioning at its maximum during this period, secreting digestive juices normally. Having eaten at this time, digestion goes on smoothly.
- ❁ Have lunch at midday, between 11-02 pm, when the sun is highest in the sky, or when feel hungry.

- ❁ Don't make the mistake of eating too little at lunch, or will eat too much at dinner or snack on whatever you can get your hands on in the afternoon. Take a short walk after eating to assimilate food better.
- ❁ If one feels sleepy after food, it means there's difficulty in digesting some foods and the brain pulls energy from waking mind when the body needs more energy to digest.

**Digestion period 12noon- 4pm:**

- ❁ This is the time for rest.
- ❁ As the small intestine is active during this time, digestive power of the body is also active.
- ❁ The digested matter gets absorbed into the body very easily.
- ❁ Also take a nice nap so that all organs get a good rest and body starts to work efficiently for the rest of the day.

**Relaxing period 4pm-8pm.**

- ❁ The evening hours of 7 to 9pm, also happens to be the 'low' time for the stomach. The obvious suggestion here is that by avoiding heavy food and opting instead for a light meal.
- ❁ During this time, mind has to be relaxed.



**DRINK THE SOLID, EAT THE LIQUID**

Chew liquids and drink solids. Are you wondering what this statement is? If you want to digest your food as effectively as possible consider this tip. When you eat, do not be in a hurry. Put a little in and chew well. Close your eyes and start chewing. Make the solid into a liquid. Keep this as your watchword for eating. As for drinking liquids, don't make your mouth a funnel and pour it in, sip little by little. Let the whole tongue get moistened. Move it to this side and that side of the mouth. Taste it well and swallow it. Then you won't over indulge. You'll get the satisfaction. These are some hints to control over-eating.



# Natural Food

## *Let's Make it Meaningful.*



**Dr. L. Franklin Herbert Das,**  
*Regional President-INO, Tamil Nadu & Puducherry*

Dr. L. Franklin Herbert Das Practicing Naturopathy since 22 years. He is a Drugless Diabetes Reversal Expert, Trainer and Educator. At Present He is practicing in Goa. He is Regional President of INO - South India Region & National Executive Committee Member of INO.

Studies and research says that our body needs carbohydrates, protein, fat, vitamins, minerals, trace minerals, amino acids, fiber, enzymes, phyto nutrients, flavanoids, antioxidants etc, to sustain its health and glow.

Food rich in minerals, fibers, easily digestible with less expenditure of vital energy is essential for a healthy living and inevitable for good health.

It is available with the whole some package of health in fruit Juices, Vegetables, Live foods like sprouted grains, beans and legumes. Food what we eat should be a lively food. i.e. if we throw a raw vegetable on the soil we will find it sprouting out as a plant, because the seed which has the life, sprouts and result as plant. When we throw a cooked vegetable on the ground, we won't see any plant in that place like what happened to the raw vegetable, because while it is cooked, the seed inside loses its life.

It is unfortunate that no emphasis or awareness is given to the society about the currently available fruits and vegetables to common man and no studies or research is openly published to the understanding of the common man on live food or Natural food.

If properly understood, the optimum health will be achieved in the intake of live food. Any cereals or nuts, though it is taken away from the fruits or vegetables and then dried will be always a store house of life. This is well understood while sprouting a seed or nut. When the seed is soaked in water for a period, then strained and tied in a moist cloth and

kept in the moist condition for a couple of days we see it sprouting. While we eat it, it is edible, tasty and nutritive. We have to understand one important fact that it is a live food. It enhances the vital energy of the body. Moreover, there is rich fiber in all the fruits, vegetables, nuts and cereals, which is an inevitable requirement for a better health. If we take a animal or a bird whether live or dead and bury on the soil we can never see it sprouting like another animal or bird, because the vital seed which is its life has already left from it after its death and hence it rots fully, but in fruits or vegetables the seeds never rot and hence it is a live food and eating non vegetarian meal may be tasty for the non vegetarian eaters but it is very much unfavorable to the optimal health. So eating Vegetable, fruit and sprout based food or food combination is the right food for optimal health.

We have to note another important factor that availability of Natural food to common man was the reality of ancient times, but now the vegetables and fruits what we get are mineral depleted, mixed with insecticides, pesticides, chemical fertilizers, which are





harmful to health and hence to follow the natural way of eating food is like an illusion.

Nowadays there is an awareness brought by various people on Organic food, Organic farming but it is available to a common man for premium price and hence the common man is not receptive to it.

The reason is that the farmers have difficulty to convert the polluted and mineral depleted soil to Natural organic soil because it is very expensive in terms of production and yield. Great awareness and encouragement is required to promote Organic farming among farmers who are the backbone to the nation. They have to be educated through the right experts who are experienced, practically qualified to handle the soil based on their understanding and wisdom and principle of the soil and the quality not though converted hypothesis. They

should be supported, financed and streamlined by the government, so that they will produce to the requirement and affordability of the common man. Preservation of natural soil and nourishing through the natural methodology should be prioritized. Policies pertaining to this should be formed and adopted by the government.

Unless we give importance to the meaningful Natural food available at the affordability to the common man, there is no meaning on the research or studies on Health, because we won't get any results at all to enhance the optimal health.

A Naturopath can justify his profession only when he is aware of the Mother Earth and the Soil, and be ready to contribute for the cause of enriching it.

Lets save our Mother Earth and Soil for our Health and Harmony.



### पृष्ठ संख्या 9 का शेष...

ले सकते हैं। इसको चेहरे पर सप्ताह में दो-तीन बार प्रयोग कर सकते हैं। ये आपके रोमछिद्रों को बंद करता है। जैसे-जैसे आपके रोमछिद्र बंद होने लगेंगे तो आप देखेंगे कि आपके चेहरे पर तेलीयता कम होने लगेगी। साथ ही दिन में दो बार कच्चा भोजन, फलों का रस अधिक से अधिक लेना चाहिए। इसके लिए टमाटर व गाजर का रस अधिक उपयुक्त है।

इसके अतिरिक्त आपको हरे धनिये का रस व पुदीना का रस समान मात्रा में, आधा चम्मच मुल्तानी मिट्टी या चंदन पाउडर, जो भी उपलब्ध हो, को मिला लेना है। साथ में दो या तीन बूंदे नींबू के रस की मिला ले और चेहरे पर लगाइए। यह पैक बहुत अच्छा परिणाम देगा।

**8. त्वचा रोंगो में आहार** – यदि आपको कील मुहांसे है तो तला भुना भोजन बिल्कुल नहीं करना है। परिरक्षित

(Preserved) भोजन जैसे बिस्कुट, मट्ठी, रस आदि आपके लिए हानिकारक है। अपितु आपको कच्चा व ताजा भोजन अधिक से अधिक खाना चाहिए। साथ में आपको कुछ नीम की पत्तियाँ उबालकर, पानी को छानकर उस पानी से आपको अपने चेहरे को दो-तीन बार धोना है और सप्ताह में एक बार हरड़ का पाउडर लेना है। आपका रक्त शुद्ध होगा। सौन्दर्य प्रसाधन हेतु निम्न चीजों का प्रयोग भी कर सकते हैं :-

1. आँवले का पाउडर-50 ग्राम,
2. सौंफ का पाउडर-50 ग्राम,
3. मिश्री का पाउडर-50 ग्राम

इन सबका मिश्रण बना लें और एक या आधा चम्मच हर रोज सोने से पहले लें। ये आपके रक्त को शुद्ध करेगा। आपकी आँखों की ज्योति भी बढ़ाएगा। अधिक समय तक सेवन करने से कुछ लोगों के बाल दोबारा उग आए, बाल झड़ना बंद हो गए।



## Breath Naturally And Stay Fit

Breathing is a natural and involuntary process of Respiratory System enabling supply of oxygen and to excrete the Carbon-die-oxide from our body. The breathing keeps the body and mind fully functional from interior to exterior. When we are at work or busy, most of us remain sedentary, breath improper and never concentrate on deep breathing resulting shallow breathing. It has also been noticed that whenever we are uncomfortable or under stress, our body contracts, we bend forward, our limbs get together, muscles become tensed and feel constrict breathing and hence suffers lack of oxygen in body ie suffocation which may cause Heart disease, Stroke and Cancer. It is also seen that improper breathing may increase level of Carbon-die-oxide in blood which may consequently lead to physical and mental tiredness and even can affect the tiny tissues and cell's function.

Breathing through the nose is axiomatic (proved) to invoking para-sympathetic Nervous System and it has defence mechanism that prevents impurities, humidify the dry air and control the temperature of excessive cold from entering into body. It can also detect the poisonous gases and prevent pathogen to enter inside the body. So it is necessary that mouth should be kept closed and should breath always through nose. While we are normal our both nostrils are working simultaneously, however, one nostril is always dominant to other and this process of dominance switches to each other in every two and half hours.

**Deep Breathing:** It is believed that deep breathing cleansed the system of impurities and give strength. Hence breathing exercise should be deep, slow, Rhythmic and always through the nose and never through the mouth. To regulate the deep breathing, one should consult and perform breathing under supervision of some expert.



**Nostril Breathing:** When right nostril (Pingla Nadi) is predominant, the left part of the brain is dominant and vice-versa. The right nostril is directly related to the sympathetic part of brain (Nervous system), the fight or flight mechanism and left nostril (Ida Nadi) is directly related with Para Sympathetic part of brain, the rest and repair mechanism and are classified as:-

**Surya Bhedan Nadi:-** Breathing through right nostril, which is known as Surya Bhedan, will make you more energetic state of mind, increase the vitality and body temperature, enabling removes kafa (mucas) imbalance and also effective in obesity, stress management reduce anxiety and depression.

**Chander Bhedan Nadi:-** Breathing through the left nostril known as Chander Bhedan will make you relax, cool, calm down and reduce the anxiety. Balance both Hemisphere of the brain and alter the mental state.

**Alternate Breathing (Anulom-Vilom Pranayam):-** This type of breathing exercise will allow to activate your brain, balancing the Pingla and Ida Nadis, removes all the blockage in Pranic Energy channel, which may lead to spiritual awakening.

**Benefits of Deep Breathing:-** De-toxifies and release toxin:- when you exhale air (Oxygen) from your body, you releases Carbon-die-oxide that has passed



through your blood stream into your lungs. Carbon-die oxide is natural waste of your body's metabolism.

**Release tension:-** Breathing relaxes muscles, cool down the body and releases the tension.

Relaxing the mind/body and brings clarity:- Oxygenation through breathing reduces anxiety level and brings clarity and insight as well.

**Releases emotional problems:-** Breathing makes you feel emotionally well, removes un-easiness out of body.

**Relieves Pain:-** Breathing relieves pain and calm down the body.

Breathing Massages your organs:- While brething, movement of diaphragm give good feeling of massage to stomach, Small Intestine, Liver, Pancreas, even to heart and improves circulation of blood to them.

**Breathing increases muscles:-** Breathing process oxygenate the cells and supply oxygen to brain enabling increase of the muscles.

**Breathing stimulate the Immune System:-**

Through breathing, oxygen travels through your blood stream with Haemoglobin in your Red Blood Cells, consequence to meta-bolise nutrients and vitamins.

Breathing Improves the Quality of blood:- Deep breathing removes all Carbon-die-oxide and increases oxygen level in blood and thus increase blood quality.

**Improves Nervous system:-** The brain, the spinal cord, and nerves received improved oxygenation and thus nourished them and improves the health of whole body including nervous system.

Strengthen the Lungs :- By breathing deeply, the lungs becomes more activated and becomes healthy and powerful resulting in good respiratory system.

**Control Weight:-** Deep breathing assists in weight control. When we breath in deep, the extra quantity of oxygen burn the excess fats more efficiently. It also works other ways in under weight conditions.

*Source : Darshan Charitable Trustt*



## INO Membership

*Be a part of*

**World's Largest Naturopathy Organisation** **INO**

Any person, having formal or informal education in Naturopathy, Yoga and other drugless system from any institute is eligible to become the member of INO. An identity card will be issued to the member and he/she shall automatically become a subscriber of the magazine of INO "Nature Cure World (NCW)" free of cost. Special Discount on Naturopathy treatment will be provided to the members in the reputed Naturopathy Hospitals / Centres.

*for INO Membership, please contact*

### **International Naturopathy Organisation (INO)**

Mr. Ashok Toor : 8800486920

Email : ino.surya@gmail.com

B-3/330, Paschim Vihar,

Mr. Tribhuwan Singh : 9654946912

Website : www.inosurya.com

New Delhi-110063 (India)

#### **Membership fee Plan :-**

- 1 year : 300/-
- 2 years : 500/-
- 3 years : 700/-
- 5 years : 1000/-
- 10 years : 1500/-

# Glimpse of Students Award - KBSR



Maharashtra



Madhya Pradesh



Kerala



Kerala



Uttar Pradesh



Himachal Pradesh



Punjab



Haryana



Odisha



Gujarat



Uttarakhand



Chandigarh

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

# दिल में हिंदुस्तान

देश को करें रोशन  
मेक इन इंडिया  
के साथ



# SURYA

**MADE IN INDIA**

LIGHTING | APPLIANCES  
FANS | STEEL & PVC PIPES

## आत्मनिर्भर भारत की पहचान

**SURYA ROSHNI LIMITED**

**E-mail:** [consumercare@surya.in](mailto:consumercare@surya.in) | [www.surya.co.in](http://www.surya.co.in) | [f](https://www.facebook.com/suryalighting) suryalighting [t](https://www.instagram.com/surya_roshni) surya\_roshni

**Tel:** +91-11-47108000, 25810093-96 | **Toll Free No.:** 1800 102 5657