INTERNATIONAL NATUROPATHY ORGANISATION
I.N.O

NATURE CURE WORLD

Year 20 Issue 80 Apr - Jun, 2024 Rs.20/-

Theme:
Yoga for Women Empowerment

Yoga for Harmony & Peace

Let's Celebrate IDY - 2024

Yoga is an invaluable gift from our ancient tradition. Yoga embodies unity of mind and body, thought and action.

- Narendra Modi

INSIDE

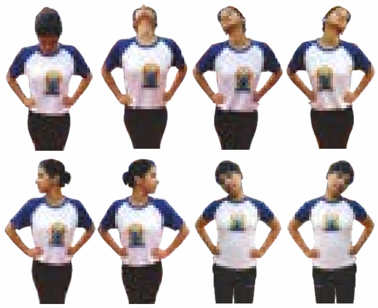
Guidelines of IDY - 2024

Hypertension

COMMON YOGA PROTOCOL

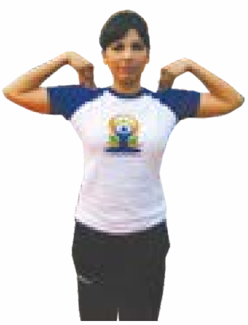
Govt. Approved Yoga Practice for IDY

प्रार्थना



ग्रीवा चालन

स्कंध खिंचाव

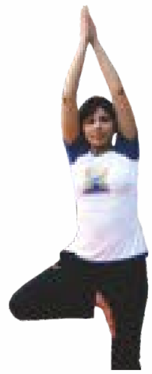


स्कंध चक्र

कटिशक्ति संचालन

जानु संचालन

ताड़ासन



वृक्षासन

पादहस्तासन

अर्द्ध चक्रासन

त्रिकोणासन

दण्डासन

भद्रासन

बज्रासन

अर्द्ध उष्ट्रासन

उष्ट्रासन

शेष पृष्ठ 27

RNI No. DELBIL/2003/11045

NATURE CURE WORLD

Contents...

- सम्पादकीय 04
- INO गतिविधियाँ 06
- दिशा-निर्देश - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2024 08
- सामान्य योगाभ्यास क्रम 10
- उच्च रक्तचाप (Hypertension) 13
- गेहूं का जवारा - संपूर्ण पोषण 16
- मोटापा: कारण व प्राकृतिक उपचार 18
- Diabetes: Causes & Treatment 20
- Legacy of Gandhi & Dr. Dinshaw Mehta 22
- Welcome to New Director MDNIY 24
- डॉ. अमृत मूणत को भावभीनी श्रद्धांजलि 25
- उत्तर भारत का पहला नेचुरोपैथी मेडिकल कॉलेज- प्रवेश प्रारम्भ 26

EDITORIAL BOARD

Editor

1. Dr. Anant Biradar

Associate Editors

1. Dr. R. S. Dawas
2. Yogacharya Y. Paul
3. Prof. (Dr.) H L Sharma
4. Shri Ashok Kumar Toor

Editorial Advisory Board

1. Dr. Salila Tewari
2. Dr. Nagendra Neeraj
3. Dr. Vimal Modi
4. Dr. D.N. Sharma
5. Dr. L. Franklin H. Das
6. Dr. Vijaylakshmi Reddy

Design by : Madan Kumar, Darshan Singh

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.

Membership fee

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

Registration of Membership, please contact:

International Naturopathy Organisation (INO)

Ashok Toor : 8800486920, Tribhuwan Singh : 9654946912

B-3/330, Paschim Vihar, New Delhi-110063 (India)

Email : **ino.surya@gmail.com** Website : **www.inosurya.com**

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 नेचुरोपैथी ऑर्गेनाईजेशन, **प्रकाशक एवं मुद्रक :** ब्रिगेडियर डी. सी. पंत (Retd), सार प्रिन्टर्स, बी 30, DSIDC कॉम्पलैक्स, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 **संपादक:** अनंत बिरादार, **प्रकाशक का स्थान:** इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाईजेशन, B-3/330, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन : 011-25253681

Email : ino.surya@gmail.com
Website : www.inosurya.com

डॉ. अनंत बिरादार,
राष्ट्रीय अध्यक्ष - INO

सम्पादकीय...

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने सयुंक्त राष्ट्र संघ की आम सभा में 11 दिसंबर 2014 को योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा जिसे 175 सदस्य देशों का समर्थन प्राप्त हुआ और 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप मे घोषित किया गया। योग दिवस प्रस्तावना के दौरान श्री नरेन्द्र मोदी जी ने विश्व जगत को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को स्वीकार करने की अपील व आह्वान करते हुए कहा था कि 'योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार और कर्म, आत्म संयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी को INO की योग दिवस दिशा निर्देश की प्रति भेंट करते हुए

विजय पथ (इंडिया गेट) नई दिल्ली पर 21 जून 2015 से प्रारम्भ हुए प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तक के सभी कार्यक्रमों में सूर्या फाउण्डेशन व INO का विशेष योगदान रहा है। आदरणीय पद्मश्री जयप्रकाश जी के मार्गदर्शन में हर साल देश के लगभग 500 जिलों में 21 जून व इससे पूर्व कॉमन योगा प्रोटोकॉल (CYP) का अभ्यास किया जाता है जिसमें INO सूर्या फाउण्डेशन के पदाधिकारी व कार्यकर्ता एवं सूर्या फाउण्डेशन PrCB के योग शिक्षकों के सहयोग से 10 वर्षो में कराड़ों लागों को योग अभ्यास कराया गया है।

INO के योग नेचुरोपैथी के प्रचार-प्रसार में निःस्वार्थ भाव के कार्य को देखते हुए मुझे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 मनाने हेतु आयुष मंत्रालय, भारत सरकार की कोर ऑर्गेनाइजिंग कमेटी का सदस्य नामित किया गया है। **आयुष मंत्रालय, भारत सरकार व मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) के सहयोग से इस वर्ष का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साह व उमंग के साथ मनाने हेतु INO द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के दिशा-निर्देश इस अंक में प्रकाशित किये जा रहे हैं। अतः आप सभी से निवेदन है कि कृपया इन दिशा-निर्देशों को ठीक से पढ़ें व समझें तथा इस वर्ष के योग दिवस को सफल बनाने में अपना सहयोग अवश्य दे।**

वर्ष 2023-24 में मल्लखम्भ व योग के समग्र विकास व प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित INO मुम्बई के कार्यकारी अध्यक्ष व समर्थ योग मंदिर, मुंम्बई के प्रमुख श्री उदय देशपाण्डे को भारत सरकार द्वारा 'पद्मश्री' अवार्ड से सम्मानित किया गया है। सभी योग साधकों के लिए यह

गर्व की बात है। **इसलिए हम चाहते हैं कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत सरकार द्वारा दिये जाने वाले प्रधानमंत्री योग अवार्ड 2024 हेतु योग्य योग साधक https://innovateindia.mygov.in पर आप सभी अवश्य आवेदन करें।**

कुछ दिन पहले MDNIY के निदेशक डॉ. आई. वी. बासवारेड्डी के सेवानिवृत होने के उपरान्त वैद्य डॉ. काशीनाथ समगण्डी जी की नियुक्ति हुई है। वैद्य डॉ. काशीनाथ समगण्डी भी एक कुशल आयुर्वेदाचार्य व योग विशेषज्ञ हैं। साथ ही एक योग्य प्रशासक का अनुभव भी है। हमें आशा ही नही पूर्ण विश्वास है कि इनके नेतृत्व में भी योग का प्रचार-प्रसार व विकास और तीव्र गति से होगा। नव नियुक्त MDNIY के निदेशक वैद्य डॉ. काशीनाथ समगण्डी जी को INO व सूर्या फाउण्डेशन परिवार की ओर से हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु से पद्मश्री अवार्ड प्राप्त करते हुए श्री उदय देशपाण्डे (कार्यकारी अध्यक्ष-INO मुंबई)

सूर्या फाउण्डेशन PrCB द्वारा फरवरी व मई 2024 के महीनों में योग सर्टिफिकेशन बोर्ड, आयुष मंत्रालय के माध्यम से प्रामाणीकरण हेतु योग में शैक्षिक व व्यवहारिक कुशल योग साधकों की परीक्षा का आयोजन किया गया। इस परीक्षा में 200 से अधिक योग साधकों ने भाग लिया और सकारात्मक परिणाम रहे। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि पिछले दो वर्षो में 10,000 से अधिक योग साधकों को सूर्या फाउण्डेशन - PrCB, Yoga Certification Board (YCB), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रमाणित किया गया है। सभी उत्तीर्ण योग साधकों का हार्दिक अभिनंदन व उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएं।

भविष्य में सूर्या फाउण्डेशन PrCB के माध्यम से परीक्षा देने वाले विभिन्न राज्यों के योग साधकों को INO के योग विशेषज्ञ द्वारा उनकी प्रादेशिक (स्थानीय) भाषा में प्रशिक्षण देने की योजना है ताकि गैर हिंदी भाषी राज्यों के योग साधक अपनी मातृ भाषा में योग के ज्ञान व लाभ का अर्जन सहजता से कर सकें। यहाँ यह भी बताना आवश्यक है कि अन्य PrCB द्वारा ली जाने वाली परीक्षा की फीस की तुलना में सूर्या फाउण्डेशन PrCB द्वारा ली जाने वाली परीक्षा फीस बहुत ही कम है। इसलिए देश-विदेश के योग साधक सूर्या फाउण्डेशन PrCB के माध्यम से YCB द्वारा प्रमाणीकरण को प्राथमिकता देते हैं। आशा है सूर्या फाउण्डेशन PrCB का तुलनात्मक स्तर आप लोगों के सहयोग से यथावत बना रहेगा।

गतवर्ष अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में लगभग 34 लाख से अधिक योग साधकों ने आयुष मंत्रालय के कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास किया। हमारा प्रयास है कि इस वर्ष भी हम सब अधिक से अधिक संख्या में योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करें और अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को सफल बनाएं।

INO गतिविधियाँ

योग महोत्सव–2024 का आयोजन

पुणे योग महोत्सव

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 75वें दिन के काउंटडाउन के उपलक्ष्य में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) और राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा INO के सहयोग से दिनांक 07 अप्रैल 2024 को प्रातः 6:00 बजे से 8:00 बजे तक वाडिया कालेज स्पोर्टस ग्राऊण्ड, पुणे, महाराष्ट्र में योग महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रातः 6:00 बजे से आरम्भ हुए आयुष मंत्रालय के "कॉमन योग प्रोटोकॉल" (CYP) के अभ्यास के लिए लगभग 1000 से अधिक योग साधकों ने भाग लिया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य योग की बढ़ती महत्ता को दर्शाना तथा व्यक्तिगत व सामाजिक स्तर पर योग का प्रचार-प्रसार करना है। इस समारोह में आयुष मंत्रालय के उपमहानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल, योग विद्या गुरुकुल, नासिक के अध्यक्ष श्री विश्वास मण्डलिक, आयुष मंत्रालय के निदेशक श्रीमति विजयलक्ष्मी भारद्वाज, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (NIN), पुणे की निदेशक प्रो. (डॉ.) के. सत्यलक्ष्मी और MDNIY के निदेशक वैद्य डॉ.काशीनाथ समगण्डी तथा डॉ. ईश्वर आचार्य, प्रोग्राम अधिकारी उपस्थित हुए।

योग महोत्सव को आयोजित करने में INO पुणे के पदाधिकारियों को मात्र चार दिन की अल्पावधि का ही समय मिला। इस अल्पावधि के बाद भी योग महोत्सव को सफल बनाने में INO के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार, पुणे की टीम के डॉ. अशोक कदम, अध्यक्ष, श्री अतुल सलाग्रे, कार्यकारी अध्यक्ष, डॉ. वेदांगी जोशी, महासचिव, आचार्य ज्ञानेश्वर शिन्दे, डॉ. अनंत झांबरे, डॉ. भिकोबा तलेकर, डॉ. मीना जोशी तथा अन्य सदस्यों का उल्लेखनीय योगदान रहा। INO पुणे की टीम के सामूहिक अथक प्रयासों के फलस्वरूप पुणे में आयोजित योग महोत्सव अति सफल रहा।

योग महोत्सव में वैद्य डॉ. काशीनाथ समगण्डी, श्री विश्वास मण्डलिक, आयुष मंत्रालय के महानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल, निदेशक आयुष श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज तथा राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान की निदेशक डॉ. के. सत्यलक्ष्मी ने अपने-अपने वक्तव्य दिये और सभी वक्ताओं ने योग के महत्व को बताया। साथ ही INO पुणे की टीम द्वारा पुणे में

पुणे में सामूहिक योगाभ्यास करते हुए योग साधक

सफल योग महोत्सव का आयोजन करने के लिए सभी पदाधिकारियों की भूरि–भूरि प्रशंसा की तथा आगे कहा कि योग महोत्सव के आयोजन में सहयोग देना व्यक्तियों, समुदायों को योग के ज्ञान व लाभ के प्रचार–प्रसार के प्रति सामूहिक प्रतिबद्धता को प्रतिबिम्बित करता है।

सूरत योग महोत्सव

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 50वें दिन के काउंटडाउन के उपलक्ष्य में MDNIY और गुजरात राज्य योग बोर्ड के संयुक्त उपक्रम तथा INO गुजरात के सहयोग से 2 मई 2024 को प्रातः 7:00 बजे अठवालाइंस स्थित पुलिस परेड ग्राउण्ड, सूरत मे योग महोत्सव 2024 का आयोजन किया गया। इस योग महोत्सव में वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, आयुष मंत्रालय के उपमहानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल तथा सूरत महानगर पालिका आयुक्त शालिनी अग्रवाल, वैद्य डॉ. काशीनाथ समगण्डी, निदेशक MDNIY तथा प्रो. अविनाशचंद्र पाण्डेय, IUAC, नई दिल्ली, गुजरात राज्य योग बोर्ड के अधिकारी, राज्य सरकार के अधिकारी तथा अन्य सम्मानित अतिथि उपस्थित हुए।

इस योग महोत्सव में वैद्य काशीनाथ समगण्डी के नेतृत्व में 7000 से अधिक योग साधकों ने आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास किया जिसको सोशल मीडिया पर लाइव प्रसारित किया गया।

इस योग महोत्सव को आयोजित करने में INO गुजरात के महासचिव श्री विजय सेठ जी के नेतृत्व में डॉ. पारुल पटेल, अध्यक्ष–INO सूरत, श्री सुरेश कुमार एम. चौहान, श्री सीमांचल रामचन्द्र बैहरा, श्रीमती सुमन देवी मोंगिया, अरविन्द सोनार, डॉ. फिनल लाड, श्री शिव प्रताप ओझा, गीता विनोद, श्री हरिहर जैना, चन्द्र मौली व श्री भाष्कर सहदेव रावत आदि के सामूहिक प्रयास रहे। उन सभी के अथक प्रयासों के परिणामस्वरूप ही सूरत में योग महोत्सव का आयोजन सफल रहा। इस महोत्सव में बोलते हुए आयुष सचिव राजेश कोटेचा जी ने उपस्थित योग साधकों के अनुशासन पूर्वक उपस्थिति तथा आयोजन समिति के प्रयासों की प्रशंसा की। उन्होंने बताया कि योग ने वैश्विक स्तर पर सभी को आकर्षित किया है और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023 के अवसर पर 23.5 करोड़ योग साधकों ने योगाभ्यास किया। उन्होंने यह भी बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के काउटंडाउन के 25वें दिन बोधगया, बिहार में एक विशाल योग महोत्सव का आयोजन किया जाएगा।

सूरत में सामूहिक योगाभ्यास करते हुए योग साधक

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – 2024 दिशा–निर्देश

प्रतिवर्ष आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से INO व सूर्या फाउण्डेशन द्वारा 32 राज्यों (केन्द्र शासित प्रदेश सहित) के लगभग 500 जिलों में योग दिवस का आयोजन किया जाता है, जिसमें लाखों लोगों को कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP) का अभ्यास कराया जाता है। इस वर्ष भी IDY निम्न प्रकार से आयोजित किया जाएगा:–

1. **इस वर्ष योग दिवस को सफल बनाने हेतु "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" (Yoga for Women Empowerment) थीम रखी गई है।**
2. आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा योग दिवस हेतु बनाए गए 'कॉमन योग–प्रोटोकॉल' (CYP) के क्रमानुसार योग अभ्यास रहेगा जिसे आप इस लिंक पर https://yoga.ayush.gov.in/CYP/ क्लिक करके देख सकते हैं। इसमें 14 भाषाओं में IDY योगाभ्यास का विडियो है।

3. इस वर्ष 500 जिलों में IDY करने का लक्ष्य है, जिसमें INO के पदाधिकारी, INO सदस्य, सूर्या फाउण्डेशन–आदर्श ग्राम योजना के शिक्षक, सूर्या फाउण्डेशन PrCB (YCB) के विद्यार्थी, योग प्रेमी व अन्य सामाजिक संस्थाए (NGO's) आयोजन कर सकते हैं।
4. **INO व आयुष मंत्रालय के बैनर तले योग दिवस कार्यक्रम आयोजन करने हेतु आपको इस लिंक पर https://forms.gle/LRiRzsgbQfRsDBr89 रजिस्ट्रेशन करना अनिवार्य है।** रजिस्ट्रेशन सफल होने के बाद आपके मोबाइल / कम्प्यूटर पर एक संदेश आयेगा। उस संदेश का Screenshot संभालकर रखें।
5. **रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि 18 जून, 2024 है।**
6. योग दिवस कार्यक्रम आयोजन हेतु राष्ट्रीय स्तर पर सबके लिए एक जैसा (Uniform) बैनर बनाया गया है। बैनर को इस लिंक से डॉउनलोड करें https://drive.google.com/drive/folders/1uaT15Aj_TMPYMtT5tICBdVi7shcWoi6M?usp=sharing व 21 जून, 2024 योग दिवस कार्यक्रम में लगाए। इस CDR+PDF बैनर के नीचे अपना / अपनी संस्था का नाम लिख सकतें है।
7. योग दिवस कार्यक्रम में अधिक से अधिक योग साधकों को योगाभ्यास करवायें।
8. इसके अतिरिक्त देश के प्रमुख 25 स्थानों पर आयुष मंत्रालय के सहयोग (अनुदान) से IDY के बड़े कार्यक्रम आयोजित करने की योजना है जिसमें 500 से अधिक लोग भाग लेंगे। ऐसे आयोजक व स्थानों की सूची INO केन्द्रीय कार्यालय निर्धारित करेगा।
9. कॉमन योग–प्रोटोकॉल (CYP) योग अभ्यास हेतु 16 जून, 2024 (रविवार) को प्रातः 07:00 –

08:00 INO Facebook Live पर Expert द्वारा महत्वपूर्ण सूचनाओं के साथ विशेष पूर्वाभ्यास कार्यक्रम होगा। 21 जून 2024 (शुक्रवार) को प्रातः 6:30 बजे से 7:30 बजे सभी आयोजक अपने - अपने स्थानों पर 'कॉमन योग-प्रोटोकॉल' (CYP) के अनुसार अभ्यास करेंगे।

10. 21 जून, 2024 को प्रातः 10 बजे से 11 बजे तक INO केन्द्रीय कार्यालय द्वारा **थीमः महिला सशक्तिकरण के लिए योग** (Theme - Yoga for Women Empowerment) पर अंतर्राष्ट्रीय वेबीनार आयोजित किया जाएगा जिसका Live Streaming INO के Official फेसबुक पेज / INOSurya पर किया जाएगा। इस अंतर्राष्ट्रीय वेबीनार में आप स्वयं जुड़े तथा अन्य लोगों को भी ये लिंक शेयर करें।

http://www.facebook.com/inosurya/live_videos/

11. स्थानीय स्तर पर योग कार्यक्रम आयोजित करने के पश्चात् उसकी रिपोर्ट तथा फोटो इस लिंक पर क्लिक कर के भेजें।

https://forms.gle/drERqPJL7Ns48vfr8

12. रिपोर्ट भेजने के 15 दिनों के भीतर स्थानीय आयोजक को INO - सूर्या फाउण्डेशन तथा आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सभी IDY आयोजकों को Letter and Certificate of Appreciation (IDY 2024 Organiser) ई-मेल से आपको भेजा जाएगा। साथ ही योग दिवस में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को भी प्रमाण-पत्र (Certificate of Participation - Digital) दिया जाएगा।

IDY बैनर का सैम्पल

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करेः

Tribhuwan Singh - **9654946912** | Krishna Namdev - **9161904199**
Email.: **ino.surya@gmail.com** Website: **www.inosurya.com**

सामान्य योगाभ्यास क्रम
(Common Yoga Protocol)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में किये जाने वाले योगाभ्यास में सामान्य योगाभ्यास क्रम (CYP) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा बनाया गया है। योग के प्रत्येक कार्यक्रम, योग उत्सव, योग महोत्सव, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित सभी आयोजनों में योग साधकों द्वारा इसी सामान्य योगाभ्यास क्रम (CYP) का अनुसरण किया जाता है। अर्थात योगाभ्यास के लिए यही योगासनों का अधिकृत योगाभ्यास क्रम है। वैसे तो यह सामान्य योगाभ्यास क्रम पुस्तिका में उपलब्ध है, फिर भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के उपलक्ष्य में पाठकों की सुविधा के लिए इसे प्रस्तुत किया जा रहा है। इस अंक में प्रार्थना, सूक्ष्म व्यायाम, खड़े हो कर, बैठ कर तथा लेटकर किये जाने वाले आसनों की विधि, प्रक्रिया व लाभ के लिए QR Code दिया गया है। जो भी पाठक सामान्य योगाभ्यास क्रम का अध्ययन करना चाहते है वह QR Code से स्कैन करके इसका लाभ उठा सकते है।

27 सितम्बर 2014 को सयुंक्त राष्ट्र महासभा के 69वें सत्र को सम्बोधित करते हुए भारत के माननीय प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि “योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्म सयंम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामन्जस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग मात्र व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वंय के साथ, विश्व एवं प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन ला कर हमारे अन्दर जागरूकता पैदा करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइये! हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।

11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकार्ड 177 सह-समर्थक देशों के साथ 21 जून को ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प में सयुंक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य व कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओ में सामन्जस्य बैठाता है और इसलिए, बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्धन ओर जीवन शैली सम्बन्धी कई विकारों के

प्रबन्धन के लिए जाना जाता है। अतः सन् 2015 से प्रतिवर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जाता है। इस वर्ष भी 10वे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जायेगा।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा-निर्देशः

योगाभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिये गये दिशा-निर्देशों एवं सिद्धान्तों का पालन अवश्य करना चाहिए:-

- शौच - शौच का अर्थ है शोधन, यह योग अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
- योग अभ्यास शान्त वातावरण में आराम के साथ शरीर व मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए।
- योग अभ्यास मल एवं मूत्र का विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हों तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

अभ्यास के समयः

- अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रांति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।
- योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास-प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे-धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास के समय श्वास-प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाए।
- श्वास-प्रश्वास सदैव नासारन्ध्रों से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए न कहा जाए।
- अभ्यास के समय शरीर को कसकर न रखें और अनावश्यक झटके न दें।
- अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।
- योग सत्र का समापन सदैव ध्यान, गहन मौन, संकल्प तथा शांति पाठ इत्यादि से करना चाहिए।

अभ्यास के बादः

- योग अभ्यास के 30 मिनट बाद स्नान करना चाहिए।

- योग अभ्यास के 20–30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

ध्यान देने योग्य विचार:

कुछ आहार संबंधी दिशा निर्देश – यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि तन एवं मन ठीक प्रकार से अभ्यास के लिए तैयार है। आमतौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करने की सलाह दी जाती है। 30 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्याधिक शारीरिक कार्य या श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?

योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है।

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाड़ियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।
- यह मधुमेह, श्वसन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली संबंधी कई प्रकार के विकारों के प्रबंधन में लाभकारी है।
- योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।
- योग मासिक धर्म एवं रजोनिवृति संबंधी लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक है

संक्षेप में योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है न कि जीवन के अवरोध का।

डॉ. अनंत बिरादार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की कोर ऑर्गेनाइजिंग कमेटी के सदस्य नामित

वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय भारत सरकार की अध्यक्षता में गठित 10वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की कोर ऑर्गेनाइजिंग कमेटी में डॉ. अनंत बिरादार को योग दिवस के कार्यक्रमों के आयोजन हेतु सदस्य नामित किया गया है। इसके सदस्य विभिन्न मंत्रालयों के संयुक्त सचिव स्तर के सरकारी अधिकारी हैं। गैर सरकारी सदस्यों में श्री अविनाश पाण्डेय, निदेशक, IUCYS (Inter University Center for Yoga Sciences) तथा डॉ. आई. वी. बासवारेड्डी, पूर्व निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) नामित किये गये हैं। इसके अतिरिक्त श्री पी.एन. रजीतकुमार, सयुक्त सचिव, डॉक विभाग को विशेष आमंत्रित तथा श्री सत्यजीत पॉल, उप–महानिदेशक, आयुष को सदस्य सचिव नामित किया गया है।

डॉ. अनंत बिरादार,
राष्ट्रीय अध्यक्ष – INO

उच्च रक्तचाप (Hypertension)

डॉ. बबीता केन, एम.डी. आयुर्वेद, लखनऊ - स्वास्थय वाटिका

हाइपरटेंशन दिवस (17 मई) पर विशेष लेखः आजकल की भाग-दौड़ भरी जिदंगी में रात को सोने व प्रातः जागने का समय नियत नहीं है, आहार-विहार को लेकर सजग नहीं हैं और शारीरिक क्रियाकलाप भी बहुत कम है। परिणामस्वरूप आज की युवा पीढ़ी उच्च रक्तचाप के साथ-साथ अन्य रोगों को भी आमंत्रण दे रही है। उच्च रक्तचाप यदि निरन्तर बना रहे तो अन्य रोगों का भी कारण बन सकता है। मूलतः यह जीवनशैली से संबंधित रोग है यदि जीवनशैली में सकारात्मक सुधार किया जाय तो उच्च रक्तचाप का प्रबंधन सम्भव है।

आजकल उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। इसका मुख्य कारण मनुष्य की जीवन शैली में आए बदलाव, तनावपूर्ण दिनचर्या, शारीरिक श्रम का अभाव तथा अनियमित आहार-विहार है। उच्च रक्तचाप, जिसका सीधा संबंध हृदय से है, एक रक्त संचार संबंधी रोग है। समय पर सावधानी न रखने पर हृदयाघात होते है जो कई बार घातक परिणाम देते है।

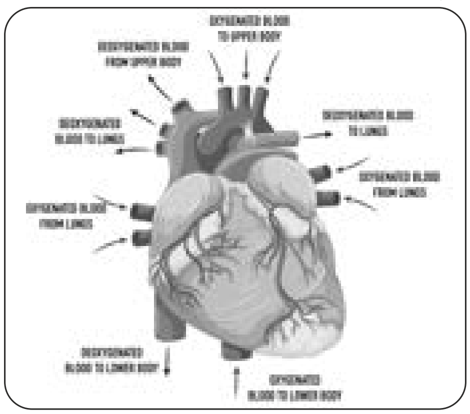
हमारे शरीर में हृदय जीवनदायी अंग है जिसमें से रक्त को शरीर के विभिन्न अंगों में जो रक्त नलिकाएं ले जाती हैं उन्हें रक्त वाहिनियां कहते है। रक्त वाहिनी की दीवार पर पड़ने वाले पार्श्विक दबाव को रक्तचाप / ब्लड प्रेशर (Blood Pressure) कहते है।

शरीर में रक्त का परिभ्रमण करते समय रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाला दबाव सामान्य से ज्यादा हो जाता है तो उसे उच्च रक्तचाप (Hypertension) कहते है। हमारा हृदय 1 मिनट में लगभग 72 बार धड़कता है जिससे उसमें विस्तार एवं संकुचन (Expansion & Contraction) होता है। हर धड़कन के साथ हृदय रक्त वाहिनियों द्वारा शुद्ध रक्त शरीर के अंगों में पहुंचता है जिससे शरीर में रक्त की आपूर्ति होती है।

हृदय के संकुचन काल में रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव संकोच कालीन रक्तदाब (Systolic Blood Pressure) कहलाता है। एक सामान्य व्यक्ति में यह रक्त दबाव औसतन 120mm Hg होता है। हृदय के दो विस्तार व संकुचन के मध्य हृदय के शिथिलन की स्थिति में रक्त द्वारा रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाले दबाव विश्राम कालीन रक्तदाब (Diastolic Blood Pressure) कहलाता है। यह सामान्य व्यक्ति में औसतन 80mm hg होता है। इन दोनों रक्त दाब का विभिन्न आयु तथा परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तन होता रहता है। किसी कारण व परिस्थितियों से रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव सामान्य से

ज्यादा हो जाता है तो उसे उच्च रक्तचाप (High BP) या (Hypertension) कहते है। यदि रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव सामान्य से कम होता है तो उसे निम्न रक्तदाब (Low BP) या (Hypotension) कहते है।

रक्तचाप, दिन में कई बार परिवर्तित हो सकता है जैसे तैरने, दौड़ने, व्यायाम करने, तनाव ग्रस्त होने, चिंता, क्रोध, भोजन के उपरान्त आदि परिस्थितियों में रक्तचाप घटता बढ़ता रहता है। लेकिन यह वृद्धि या कमी सामान्य पांच से 10 mm Hg तक होती है। साथ ही आयु वृद्धि के साथ भी ब्लड प्रेशर में वृद्धि होती है महिलाओं में पुरुषों की तुलना में रक्तचाप कम होता है। दवाओं व रासायनिक तत्वों का भी ब्लड प्रेशर पर प्रभाव पड़ता है। ब्लड प्रेशर मापने के यंत्र को स्फिग्मोमोनोमीटर (Sphygmomanometer) कहते है।



उच्च रक्तचाप के कारण :

1. अधिक समय तक चिंता, क्रोध, शोक, ईर्ष्या से रक्तवाहिनियां संकुचित होने पर रक्तचाप बढ़ता है।
2. आयु बढ़ने पर रक्त धमनियों का लचीलापन कम होने से रक्त दाब बढ़ जाता है, जिससे उच्च रक्तचाप हो जाता है।
3. अनियमित जीवन शैली, आराम पसंद जीवन, अधिक मात्रा में भोजन ग्रहण करना, श्रम का अभाव, आदि से भी रक्तचाप बढ़ता है।
4. अधिक मात्रा में घी, मक्खन, मांस मछली, चीनी, बेसन, मैदा से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, डिब्बा बंद व फास्ट फूड, अधिक कार्बोहाइड्रेट व वसा व शर्करा युक्त भोजन का सेवन करना, भोजन में अधिक नमक का प्रयोग भी उच्च रक्तचाप में अधिक भूमिका निभाता है।
5. तंबाकू, शराब, चाय, कॉफी, भांग गांजा तथा अन्य मादक पदार्थ उच्च रक्तचाप में सहायक होते है।
6. उच्च रक्तचाप का एक मुख्य कारण वंशानुगत उच्च रक्तचाप भी माना जाता है।
7. साथ ही गुर्दों में संक्रमण (पथरी आदि) मधुमेह, मस्तिष्क में ट्यूमर आदि अन्य रोग, महिलाओं में गर्भावस्था व प्रसव के पश्चात भी उच्च रक्तचाप हो सकता है।

आरंभ में उच्च रक्तचाप के स्पष्ट लक्षण प्रकट नहीं होते परंतु रोग पुराना होने पर तथा रक्तचाप निरंतर बढ़ जाने से कई प्रकार के लक्षण प्रकट होते है। प्रारंभिक उच्च रक्तचाप के रोगी को निम्न लक्षण प्रकट होते हैं:-

1. चक्कर आना, सिर घूमना, प्रातः उठते ही सिरदर्द तथा मितली की शिकायत रहती है।
2. किसी काम में मन न लगना आलस्य बना रहना, नींद ना आना, घबराहट, शारीरिक दुर्बलता तथा प्रातः सो कर उठने पर भी ताजगी नहीं लगना।
3. आत्मविश्वास की कमी, तनाव, चिड़चिड़ापन, क्रोध ज्यादा आना, हाथ पैरों में झनझनाहट, चेहरा

लाल होना, छाती में दर्द होना, थोड़े परिश्रम के बाद ही सांस फूलना, हृदय गति तीव्र होना आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं

4. उच्च रक्तचाप की गंभीर स्थिति में सर दर्द स्थाई रूप से होने लगता है। रोगी को बार-बार मूत्र त्याग के लिए जाना पड़ता है, उल्टी, नाक या मूत्र के साथ रक्त आना, दृष्टि-विकार उत्पन्न होना, वजन बढ़ना, पैरों में सूजन, मैथुन शक्ति व स्मरण शक्ति में कमी आना आदि मुख्य लक्षण प्रकट होते है।

उच्च रक्तचाप का प्रभावः यदि समय पर उच्च रक्तचाप का उपचार न किया जाए तो इसका शरीर के विभिन्न अंगों पर दुष्प्रभाव पड़ता है। उच्च रक्तचाप के कारण हृदय आकार में वृद्धि हो सकती है। धमनी कठिनीकारण के कारण हृदय शूल (angina pectoris), हृदय विफलता (heart failure) गुर्दों का फेल होना (kidney failure) आदि रोग उत्पन्न हो सकते है।

गुर्दे उच्च रक्तचाप के कारण धमनियों में आये संकरांपन तथा स्थूलता से रक्त की सफाई ठीक से नहीं कर पाते, उनकी कार्य क्षमता कम हो जाती है, रोगी को बार-बार मूत्र आता है, तथा मूत्र के साथ एल्बुमिन आता है, जो रोगी की गंभीर अवस्था का सूचक है। मस्तिष्क में उच्च रक्तचाप के कारण अवरोध उत्पन्न हो जाता है जिससे रक्त वाहिनियों की दीवार क्षतिग्रस्त हो सकती है परिणामस्वरूप ब्रेन हेमरेज से पक्षाघात (लकवा) हो सकता है या रोगी की मृत्यु भी हो सकती है रोगी को दौरे भी पढ़ सकते है। नेत्र पर उच्च रक्तचाप का प्रभाव आंखों का काला मोतिया या ग्लूकोमा आदि के लक्षण दिखते हैं।

उच्च रक्तचाप का प्राकृतिक उपचारः उच्च रक्त चाप के रोगी को कुछ दिनों तक उपवास करना चाहिए। यदि संभव हो तो 5 से 10 दिनों तक फलाहार या कच्ची और उबली तरकारियों पर रहे। तरकारियों के रस में गाजर, खीरे आदि का एक-एक ग्लास जूस लिया जाए। दोपहर का भोजन केवल सलाद का हो तथा शाम को केवल उबली तरकारियां खाई जाए। फलाहार में दिन में तीन बार फल खाये। एक समय केवल एक प्रकार का फल खाया जाये। इन दिनों प्रतिदिन, सायं काल को गुनगुने पानी का एनिमा भी लेना चाहिए। तरकारी सेवन की अवधि में सुबह में स्नान और शाम को कटि स्नान करना चाहिए तथा रात भर के लिए कमर की पट्टी भी लगानी चाहिए। सप्ताह में एक बार एप्सम साल्ट बाम और दो बार पैरों का गर्म स्नान भी लेना चाहिए। अधिक तकलीफ हो तो 5 से 7 मिनट तक गर्म जल में स्नान करना चाहिए और उनके बाद पेडू व खोपड़ी पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। हृदय की धड़कन आदि का रोग हो तो गर्म जल में स्नान नहीं करना चाहिए। आवश्यकता हो तो सप्ताह में एक दो बार 45 मिनट से 60 मिनट तक शरीर पर भीगी चादर लपेट भी लगानी चाहिए। उस वक्त सिर पर ठंडी पट्टी व पैरों के पास गर्म पानी से भरी बोतले जरूर रखना चाहिए। बाद में रोगी को एक शीतल घर्षण स्नान देना चाहिए। लहसुन का उपयोग रक्तचाप में बड़ा लाभदायक है। साथ में बीज निकाले हुए उत्तम प्रकार का आवंला, हरड़ा व बहेड़ा को लेकर धूप में अलग-अलग सुखा लें और खरल मे कूट ले। 10-10 ग्राम प्रतिदिन किसी मिट्टी के बर्तन में लगभग 500 ग्राम जल के साथ रात में भिगो दें। सुबह छानकर पीना चाहिए। इससे बढ़ा हुआ रक्तचाप शांत हो जाता है।

गेहूं का जवारा – संपूर्ण पोषण

जब से कृषि शुरू हुई, गेहूँ घास (Triticumaestivium Linn) जिसे गेहूं या गोहुमा के नाम से भी जाना जाता है, दुनिया की सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली अनाज-घास फसलों में से एक रही है। प्राचीन काल से इसका व्यापक रूप से खाद्य उत्पाद के रूप में उपयोग किया जाता रहा है। इसकी पत्ती, जिसे व्हीटग्रास भी कहा जाता है, जिसे गोहुमा पत्र भी कहा जाता है, पिछले कुछ वर्षों में लोकप्रिय हो गई है। व्हीटग्रास (गेहूँ घास) ट्रिटिकम एस्टिवम का युवा अंकुर है जो पोएसी (Poaceae) परिवार से संबंधित है।

व्हीटग्रास का पोषण मूल्यः व्हीटग्रास का रस, जिसे 'हरा रक्त' (Green Bloood) भी कहा जाता है। आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान कर सकता है। इसलिए, इसे संपूर्ण भोजन भी कहा जाता है। व्हीटग्रास में निम्नलिखित पोषक तत्व होते हैं:

यह क्लोरोफिल से भरपूर है, इसमें बीटा-कैरोटीन, विटामिन सी, प्रो-विटामिन ए, विटामिन के, विटामिन ए, विटामिन ई, विटामिन बी12, फोलिक एसिड और पाइरिडोक्सिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।, इसमें कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम, जिंक, क्रोमियम, सेलेनियम और आयरन जैसे खनिज भी होते हैं। इसमें अमीनो एसिड, प्रोटीन और एंजाइम भी होते हैं (उदाहरण के लिए, एमाइलेज, प्रोटीन, लाइपेज, साइटोक्रोम ऑक्सीडेज, सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज और ट्रांसहाइड्रोजनेज)।

गेहूँ घास के गुणः इसकी पोषण सामग्री के अलावा, कई अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि गेहूँ घास निम्न स्थितियों में मदद कर सकता है:-

- इसमें मोटापा-विरोधी गतिविधि हो सकती है
- इसमें संभावित कैंसर-विरोधी गुण हो सकते है
- इसमें पेट फूलने-रोधी गुण हो सकते हैं
- इसमें विषहरण गुण हो सकते हैं
- यह हृदय को कुछ सुरक्षात्मक लाभ दे सकता है

गेहूं का ज्वारा एक सजीव सुपाचक, पोष्टिक, उपचारक व संपूर्ण पोषक आहार है। इसमें भरपूर क्लोरोफिल, एंजाइम्स, एमिनो एसिड, वसा, विटामिन, शर्करा व खनिज होते हैं। क्लोरोफिल सूर्य प्रकाश का पहला उत्पाद है। इससे सबमें अधिक सूर्य ऊर्जा और भरपूर प्राणवायु उपलब्ध रहता है। इसी कारण से डॉ. विगमोर ने गेहूं के जवारे को हरा रक्त (Green Blood) बताया है। हमारा रक्त हल्का क्षारीय है और इसका हाइड्रोजन अणु मापक गुणांक (पीएच) 7.4 है। गेहूं के जवारे का रस भी उतना ही क्षारीय है व उसमें उतने ही समान हाइड्रोजन अणु गुणांक का माप माना जाता है। इसलिए गेहूं के जवारे का रस शीघ्रता से रक्त में अवशोषित हो जाता है। प्रसिद्ध आहार शास्त्री डॉ. बशर के अनुसार

क्लोरोफिल (गेहूं के जवारों में पाया जाने वाला प्रमुख तत्व) को केंद्रित सूर्य शक्ति कहा है।

गेहूं के जवारे रक्त व रक्त संचार संबंधी रोगों, रक्त की कमी, उच्च रक्तचाप, सर्दी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, स्थायी सर्दी, साइनस, पाचन संबंधी रोग, पेट में छाले, कैंसर, आंतों की सूजन, दांत संबंधी समस्याओं, दांत का हिलना, मसूड़ों से खून आना, चर्म रोग, एक्जिमा, किडनी संबंधी रोग, सेक्स संबंधी रोग, शीघ्रपतन, कान के रोग, थायराइड ग्रंथि के रोग व अनेक ऐसे रोग जिनसे रोगी निराश हो गया, उनके लिए गेहूं के जवारे अनमोल औषधि हैं। गेहूं के जवारे से मानव को पूर्ण पोषण मिल जाता है। क्लोरोफिल से हमें मैग्नीशियम प्राप्त होता है जो हमारी अस्थियों के निर्माण के लिए अति आवश्यक खनिज है। यह नाड़ियों व मांसपेशियों को तनाव मुक्त अवस्था में रखता है। मैग्नीशियम शरीर के भीतर लगभग 300 एंजॉयम की सक्रियता के लिए जरूरी है जो उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह में प्रभावी देखा गया है। मैग्नीशियम की कमी से महिला रोग, पैरों की मांसपेशियों का कमजोर होना, पेट में गड़बड़, एकाग्रता की कमी, आदि उत्पन्न हो जाते हैं इसके निम्न लाभ है:-

1. त्वचा के संक्रमण तथा शरीर से विजातीय द्रव्य का विसर्जन करता है।
2. यह सूजन को कम करता है तथा गले की खराश आदि में लाभदायक है।
3. शरीर मे रक्त का निर्माण करता है, आंतों में लाभप्रद कीटाणुओं को पोषण देता है।

गेहूँ घास का उपयोग कैसे करें? आप निम्नलिखित रूप से जूस तैयार करके गेहूँ घास को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं:

ताजा गेहूँ घास लें, इसे अच्छी तरह से काट लें और कुचल लें, कुचले हुए गेहूं के ज्वारे को साफ पतले कपड़े सें या प्लास्टिक की छलनी का उपयोग करें और रस को छान लें। गेहूँ घास जूस बनाने के लिए आप इलेक्ट्रिक जूसर या मिक्सर का विकल्प भी चुन सकते हैं। इसके लाभकारी प्रभाव प्राप्त करने के लिए आप गेहूँ घास को चबा भी सकते हैं या पाउडर के रूप में भी उपयोग कर सकते हैं। कोई भी हर्बल सप्लीमेंट लेने से पहले आपको किसी योग्य डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। किसी योग्य चिकित्सक की सलाह के बिना आधुनिक चिकित्सा के चल रहे उपचार को आयुर्वेदिक/हर्बल उपचार से न बंद करें या न बदलें।

गेहूँ घास रस के दुष्प्रभाव: गेहूँ घास का उपयोग करना सुरक्षित है क्योंकि इसके साइड इफेक्ट नगण्य हैं। गेहूँ घास के अत्यधिक सेवन से ये दुष्प्रभाव हो सकते हैं: •मतली • उल्टी •गले में सूजन (यदि आपको गेहूँ घास से एलर्जी है तो यह अधिक आम है)

यदि आपको गेहूँ घास के सेवन से कोई दुष्प्रभाव महसूस होता है, तो आपको तुरंत उस डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए जिसने आपको यह दिया है।

गेहूँ घास के साथ बरती जाने वाली सावधानियां: यह सुझाव दिया जाता है कि यदि दाने और जलन जैसे अतिसंवेदनशीलता के लक्षण दिखाई दें तो आप गेहूँ घास का उपयोग बंद कर दें। यदि आप ऐसी समस्याओं का अनुभव करते हैं तो आपको अपने चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं तो गेहूँ घास या गेहूँ घास युक्त किसी भी पूरक से बचें।

मोटापाः कारण व प्राकृतिक उपचार

परिचयः शरीर में आवश्यकता से अधिक मात्रा में चर्बी का जमा हो जाना ही मोटापा है। शरीर में लंबाई के हिसाब से ही वजन का मापदंड होना चाहिए। मोटापा भोजन द्वारा ऊर्जा लेने (चयापचय क्रिया) और उसे खर्च करने में असंतुलन होने से बढ़ता है। जब आवश्यकता से अधिक कैलोरी वाला भोजन लिया जाता है और शरीर में खर्च नहीं होता (Burn), तो वह शरीर में बचा हुआ अतिरिक्त भोजन चर्बी के रूप में शरीर की त्वचा के नीचे जमा हो जाता है। उसी से ही शरीर में मोटापा बढ़ता है। यदि आप शारीरिक श्रम नहीं करते तो वह भी एक मुख्य कारण है। मोटापा बढ़ने के कुछ अन्य कारण निम्न हो सकते हैं:-

- पैतृक गुण और अंतः स्त्रावी ग्रंथियों में गड़बड़ी के कारण जैसे महिलाओं में मासिक धर्म का बंद होना तथा हाइपोथाइराइडिज्म और आइपोपिटटयूटरिज्म के कारण भी मोटापा बढ़ता है।

- फास्ट फूड का प्रचलनः आजकल बच्चों में व युवाओं में फास्टफूड का प्रचलन है जिसके कारण भी बच्चों में मोटापा बढ़ता है। मोटापा के कारण शरीर का वजन भी बढ़ जाता है और वजन का प्रभाव पैरों पर भी पड़ता है। भार (Load) अधिक बढ़ जाने के कारण जोड़ों का दर्द शुरू हो जाता है। कभी-कभी दर्द इतना बढ़ जाता है कि उठने बैठने में भी परेशानी होती है। जोड़ों में सायनोवियल झिल्ली के अंदर सायनोवियल फ्लूड भी सूख जाता है। चर्बी बढ़ जाने के कारण केवल मोटापा ही बढ़ता नहीं दिखाई देता अपितु चलने फिरने व श्रम करने पर भी सांस फूलने लगता है। व्यक्ति को प्यास अधिक लगती है, जल्दी थकान होती है, अधिक पसीना आना, कब्ज होना और गैस बनना आदि अनेक परेशानियों का सामना करना पढ़ता है। साथ ही जोड़ों में दर्द, गठिया, रक्तचाप बढ़ता और मधुमेह जैसी बीमारियां भी जकड़ लेती है। रक्तवाहिनी शिराओ में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण से कई प्रकार के हृदय रोग हो जाते हैं।

भारत देश में ओवरवेट और मोटापा लाइफस्टाइल से जुड़ी समस्या है। देश में लगभग 17% आबादी ओवरवेट और मोटापे की शिकार है। मोटापे के कारण हर साल देश को लगभग 2. 8 लाख करोड़ रुपये का नुकसान झेलना पड़ रहा है। एक अध्ययन में कहा गया है कि भारत में महिलाओं में मोटापे की दर 1990 में 1.2 फीसदी से बढ़कर 2022 में 9.8 फीसदी और पुरुषों में यह 0.5 फीसदी से 5.4 फीसदी हो गई है। जबकि महिलाओं में कम वजन की दर 1990 में 41.7 फीसदी से घटकर 2022 में 13.7 फीसदी और पुरुषों में यह 39.8 फीसदी से 12.5 फीसदी हो गई।

चीन की आधी से अधिक आबादी मोटापे (obesity) का शिकार हो गई है। चीन के राष्ट्रीय स्वास्थ्य आयोग (National Health Commission) ने एक ताजा अध्ययन जारी किया है जिसमें यह बताया गया है कि चीन में मोटापा पिछले दो दशक में बहुत ज्यादा बढ़ा है. आंकड़ों के जरिये यह बताया गया है कि दो दशक में मोटे लोगों की संख्या दोगुनी हो गई है। वर्ष 2002 में मोटापे से ग्रस्त आबादी के बढ़ने की रफ्तार 7.1% थी जो इस साल बढ़कर 16.4% हो गई। रिपोर्ट के अनुसार चीन कुल आबादी का 50.7% मोटापे की शिकार है।

हमने पाया कि अमेरिका में 10.5% पुरुष और 14.5% महिलाएँ मोटापे से ग्रस्त हैं; इसके विपरीत जापान में वृद्ध व्यक्तियों में मोटापा लगभग नगण्य है: केवल 0. 9% जापानी पुरुष और 2.3% जापानी महिलाएँ मोटापे से ग्रस्त हैं। इशी ने कहा, बचपन से ही, जापानी लोग एक ऐसी क्रियाशील जीवनशैली स्थापित करते हैं जिसमें बहुत अधिक शारीरिक गतिविधि शामिल होती है। यहां तक कि जब वे हाई स्कूल तक पहुंचते हैं तो गाड़ी चलाने के बजाय पैदल चलकर स्कूल जाते हैं। हालाँकि, यदि स्कूल बहुत दूर है, तो छात्र अक्सर ट्रेन लेंगे या साइकिल चलाएँगे, उसने समझाया।

मोटापा कम करने के प्राकृतिक उपाय:

1. **गुनगुना पानी:** अगर किसी को अपना मोटापा कम करना होता है तो उसे हर मौसम में गुनगुना पानी पीने की आदत डाल लेनी चाहिए। इससे शरीर में मौजूद अतिरिक्त वसा पिघलने लगेगी।
2. **मीठा बिल्कुल नहीं खाना:** अगर मोटापा कम करना है तो मीठा बिल्कुल बंद कर देना चाहिए, इनमें कैलोरी अधिक होती है जिससे वजन कम करना मुश्किल हो जाता है। इसलिए जितना हो सके, मीठा कम खायें। चीनी बनाते समय इसे सफेद करने के लिए आमतौर पर इसमें सल्फूरिक एसिड़ मिलाया जाता है। वही जब गन्ने के रस से गुड़ का बनाया जाता है तो रस की सफाई के लिए आमतौर पर इसमें हाईड्रोसल्फेट (Hydro Sulfate) मिलाते है। साथ ही गुड़ का रंग पीला आ जाए इसलिए पीला रंग मिलाया जाता है ज्यादातर ऐसी चीज सेहत के लिए हानिकारक होती है।
3. **प्राकृतिक जीवन शैली:** वजन व मोटापे को कम करने के लिए प्राकृतिक जीवन शैली अपनानी चाहिए। इसके लिए समय पर खाये, कम मात्रा में खाये, समय पर सोये, समय पर प्रातः उठे। उषापान करें। दैनिक क्रियाओं से निवृत होकर योग-प्राणायाम या व्यायाम करें, पसीना निकालें, संतुलित आहार ग्रहण करें, समय-समय पर धूप स्नान करें, हमेशा ही स्वास्थ्य वर्धक (हैल्दी-फूड) खाने की कोशिश करें। खाने में मखाने, मोटे अनाज (Millets) जैसे रागी, ज्वार, बाजरा, चना, मक्का आदि का प्रयोग करें तथा फ्लेक्स सीड (अलसी बीज) शामिल करें।
4. **चटनी खाये:** अदरक, प्याज और लहसुन को समान मात्रा में पीसकर चटनी बना ले, इनमें नमक न डालें, इसे ऐसे ही हर रोज दो चम्मच सुबह-शाम खाने के साथ लेने से लाभ होगा।
5. **प्रोसेसड फूड निषेध:** जिन लोगों को अपना वजन कम करना है, तो उन्हें बिस्किट, नमकीन, केक, ब्रेड, पिज्जा-बर्गर आदि से परहेज करना चाहिए।

स्त्रोत: ***लेखक - वैद्य बी.एस. पाण्डेय***

त्रैमासिक: आरोग्यधाम - जनवरी, फरवरी मार्च 2024

DIABETES: CAUSES & TREATMENT

Dr. Brij Bhushan Goel,
All India Nature Cure Federation, New Delhi

Diabetes is characterised by an abnormally elevated level of blood glucose and by excretion of the excess glucose in the urine. This disease takes hold gradually. For years the patient does not know of it. The modern medical science considers it to be a disease for the life time. But it can be brought under control.

Symptoms: More glucose in the urine than normal, urine is thick and sticky, the urge to urinate again & again and ants crawl on the urine, more hunger and thirst is experienced skin gets dry, fatigue and weakness is experienced, healing of a wound is delayed, itching in the body, laziness, headache and irritability etc.

Causes: Lack of physical work, excess of mental work, constant consumption of heavy, oily and sweet products, excessive obesity, indigestion, worries, agitation excessive consumption of liquor or intoxicating products constipation, hereditary, irregular daily routine, unbalanced food and mental tension.

Warning: Diabetics generally suffer from high blood pressure, heart diseases, gangrene, loss of eye sight, reducing hearing power, kidney ailments and paralysis etc., therefore, they need never be careless.

Diabetes is of two types:

(1) Insulin-Dependent Diabetes Mellitus (IDDM).

(2) Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM).

Treatment: Modern medical science has insulin as medicine for diabetes, but it is not the actual treatment of diabetes, it is only a means to keep it under control.

To save oneself from the disease and be free from it, the best recourse is natural diet. Seasonal fruits (Orange, Apple, Saar, Papaya, Watermelon, Melon, Guava, Pineapple etc.) salads (carrot, raddish, turnip, cucumber, long cucumber. etc.) sprouted (moong, moth and gram etc.) fruit juices and spinach, mint, methi, coriander, cabbage, beans, capsicum vegetable juices. If one is thirsty then drink lemon water or coconut water.

Fresh amla juice or dry amla powder with turmeric powder is very beneficial. In the season of black-berry (Jamun) it must be eaten or half a spoon of black-berry seed powder be taken with water in the evening. 15 gm. of bitter gourd juice can be taken with 100 gm. of water daily thrice a day for three months. Wheat grass juice helps in a great deal. One spoonful of methi seeds be soaked in water and eaten and the water thereof be consumed or make methi powder and take one spoon full daily. Less milk and more butter milk be taken.

250 gm. of ladyfinger be cut into two pieces and soaked in water at night and in the morning drink that water and throw away lady finger. Do this experiment for a week.

Daily taking 5-10 bel leaves or sadabahar leaves, Jamun leaves or margosa leaves

(Neem), works wonders in diabetes. Basil leaves be taken regularly, it reduces sugar.

Daily in the morning drink at least two glasses of water and eat two figs. Eat Chapati (Bread) made of flour from the mixture of 25% wheat, 25% barley, 10% moong, 10% baajra, 10% phaphar (Kuttoo), 10% Gram, 5% Soyabean and 5% corn.

Sit bare bodied in sunshine, water from orange coloured bottle processed in sunrays should be drunk after meals.

On the abdomen mud pack, enema, hip bath, hot and cold fomentation on abdomen, sitz bath is very beneficial.

Daily walk for four to five kilometers in fresh air and jogging for a while, 50-100 times deep breathing in fresh air is efficacious.

Shatkarmas(kunjal,jalneti,dhauti,etc.)are useful.Suryabhedi, bhastrika,kapalbhatiand nadishodhan, pranayama, uddiyanbandh, mahamudra, breathingexercises, ardhamatsyendrasana, mayurasana, matsyasana, naukasana, halasana, paschimottanasana, bhujangasana, chakrasana, dhanurasana, mandookasana, koormasana, janushirshasana, urdhvahastottasana, padhastasana, katichakrasana,tribandhasana,garbhasana, bhoonmanasana, uttanapadasana, surya namaskararebeneficial. Practice Agnisaar Kriya.

Harmful food: Sugar, ice cream, sweets, etc. ghee, butter, cold drinks, fried stuff, non-vegetarian food, liquor, sugar free tablets and stuffs made of maida.

Note-Do not stop taking insulin at once if used to it.

INSPIRATIONAL QUOTE

The Success Principles

Basics of Success

1. Dream big: Dreams are essential, no matter what age we are they help focus our energy on the future and keep us hopeful. Most of the time it is the fear of failure that often stops people from dreaming big. They know that they can dream small and make something happen. Dream big so that it will inspire you to action. A big dream is a goal that will stretch you beyond your current capabilities. That is the point. SO DREAM BIG!!!

2. Work hard: Work incredibly hard and much more rigorously. Working hard can be a surprising source of energy, and adopting an attitude of cheerful persistence will help you reach your goal.

3. Learn everyday: The key is to remember that learning is a reciprocal process. You can't be passive; you must be engaged. Be a huge advocate of lifelong learning. If you are not learning, you are not growing. So excel each day of your life.

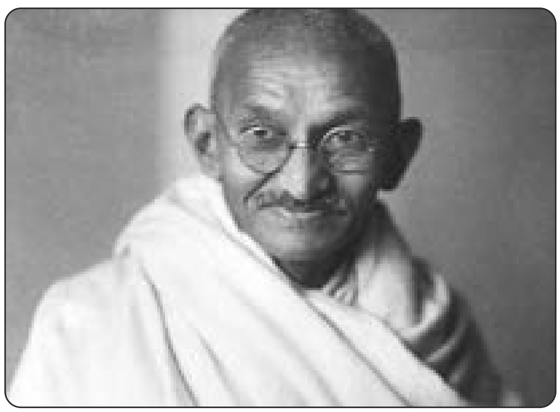
4. Enjoy life: And what's the best way to do that? From the wisdom of the ancient philosophers to information from the latest scientific studies, the answer is the same: Be grateful for all your blessings, and do something every day to show compassion and generosity to others.

5. Be true to yourself: It sounds easy, but it's the hardest principle to live by. This might seem like a short and easy phrase that means nothing but it's very powerful. Whatever you do, throw out your best into it. Throw your head, heart and hands into it.

Legacy of Gandhi & Dr. Dinshaw Mehta

Mahatma Gandhi, called as Bapu, had deep faith and commitment about Nature Cure. He prescribed it for himself, his family and friends in South Africa. He said that "I had great faith in Nature Cure methods but there was no body to help me with practical guidance in their use. With the help of knowledge I could gather by reading a little Nature Cure treatment, I tried to treat myself by diet regulations".

All matters is believed to be composed of Five elements, viz. Space (Akash), Air (Vayu), Fire (Agni), Water (Ap), and Earth (Prithvi). Gandhi ji in the booklet "Key to Health" has mentioned that the human body is composed of what the ancient philosophers have described as five elements. These are Earth, Water, Space, Light and Air. All human activity is carried on by means of the mind aided by the senses. These are the five senses of action i.e. hand, feet, mouth, anus and genital organ and five senses of perception i.e. the sense of touch, of smell, of taste, of seeing, and hearing through respective body organs. Thinking is the function of mind. In health, all the senses and the mind acts in perfect condition. The human body is the Universe in miniature.



Mahatma Gandhi

The Legacy of Bapu Bhawan: Dr. Dinshaw Mehta started the Nature Cure clinic and Sanatorium at Pune in 1929. Mahatma Gandhi heard about this and referred several patients to him. At Gandhiji's invitation Dr. Dinshaw Mehta met him first time at Mani Bhawan, Mumbai on January 3, 1932 in a one to one meeting, requesting other leaders such as Vallabhbhai Patel and Mahadev Desai to give them privacy. The relationship and intimate bond, thus initiated between Gandhi and Dr. Mehta lasted till Mahatma's assassination on 30 January, 1948.

Mahatma Gandhi used to inquire about health and well being of his political colleagues and offered all help to them to bring back their health and happiness. He did advise persons like K M Munshi, Jamuna Lal Bajaj, Vallabhbhai Patel, Raj Kumari Amrit Kaur, Jairamdas, Daulat Ram, J C Kumarappa, Miraben, Sarojini Naidu and many other to consult Dr. Dinshaw Mehta for their health problems. Mahadev Desai and Kasturba Gandhi were treated by Dr. Mehta after attaining the Government permission which was not given promptly since they were confined to Aga Khan Palace which was turned into a temporary prison. Mahatmas's Maleria was cured by Naturopathy by Dr. Mehta, alongwith minuscule dose allowed to be selected by Gandhiji. Mahatma not only discussed Nature Cure with Dr. Dinshaw Mehta but took a keen interest of the financial side of his clinic which incurred losses to the time of half the monthly expenditure due to free treatment given to poor patients. Gandhiji signed an appeal for generating endowment funds for Dr. Mehta's Nature clinic at Pune on June 25, 1934 with an advice not to publish it in media but circulate it among friends.

Gandhiji expressed a desire to Dr. Dinshaw Mehta, while taking treatment at Juhu, Mumbai, in May 1944, to go and live at his Pune Nature Cure home. On June 15, 1944, he arrived at Pune institution with Raj Kumari Amrit Kaur and stayed there for two weeks. During August 21 to November 18, 1945,

Gandhi ji along with Vallabhbhai Patel took Nature treatment as in patient. Until August 6,1946 Mahatma stayed in the institution 12 times for 156 days. The institute was renamed as 'Bapu Bhawan' and statue of Mahatma Gandhi was un-veiled on November 9, 1961 in the presence of Shri YB Chauhan, Chief Minister of Maharashtra and Shri G.L. Nanda, Home Minister, Govt. of India.

The Legacy of Fasting: Gandhiji took fast in public life on several occasions inside and outside the jail, conveying his disapproval of policies of British Government and happening like communal violence. Dr. Dinshaw Mehta guided and examined Gandhi ji during these fasts. His first long and detailed letter was sent to Bapu on 13 November, 1932 about management of fast with appropriate treatment and the diet regimen after the breaking the fast. As on earlier occasions, this letter was not signed as 'your obediently' Dinshaw K Mehta but as 'your loving son' Dinsha K Mehta symbolizes as an affectionate bond, other than that of doctor- patient relationship.

Dr. Dinshaw K. Mehta

Legacy of All India Nature Cure Trust: Gandhiji advised Dr. Mehta through a letter on June 26, 1944 to form an autonomous Trust to spread the knowledge and practice of Nature Cure, while retaining the current institution with some modifications. "Define what items can come under Nature Cure and write book of General Knowledge about them. There is no need to wait for some other occasion to arise. So long as I am out and alive, it will be under my supervision. But it should be so planned that it will function even during my absence. On November 18, 1945, Mahatma Gandhi founded 'All India Nature Cure Foundation Trust' with a Nature clinic and sanatorium at Pune as its nucleus. He took the burden of becoming Founder Trustee and Chairman for life at the age of 76 years, having followed the Nature Cure as a hobby for over half a century. Gandhi ji promoted several trusts but this was the only which he signed and took full responsibility including signatory on the bank account.

Objective of the Trust was as "spreading the knowledge of science of Nature Cure in all its aspects and expanding the activity of Nature Cure Therapeutics so as to make the benefits available to all classes of people especially the poor, with the ultimate goal of creating from it a Nature Cure University.

On November 19, 1945 Dr. Dinshaw Mehta settled on the Trust his entire Institution along with lease hold rights of its land and buildings, all his machinery, furniture, cash money, bank balance and immoveable properties at Singhagarh as 'Seed' to be nurtured to become Nature Cure University and gave it to Mahatma Gandhi. Subsequently, the Trust handed over the institution and all other properties to the Government of India on March 17, 1975. National Institution of Naturopathy (Under Ministry of Ayush, Government of India), is a Legacy of Mahatma Gandhi is, thus, a mother institution of Nature Cure in India, to be recognized the institution of National importance with a status of a Central University.

It would be in the fitness of things to celebrate November 18 as National Naturopathy Day, being the day when Mahatma Gandhi personally assumed the charge of 'All India Nature Cure Foundation Trust as Founder Trustee and Chairman for life.

Source:- *An information booklet on Gandhi and his close association with Naturopathy and NIN*

WELCOME TO NEW DIRECTOR, MDNIY

Vaidya Dr. Kashinath Samagandi, BAMS, MD, Ph.D, DNHE, DYN has been appointed as Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) w.e.f. 19.3.2024. He was working as Faculty in National Institute of Ayurveda, Jaipur. He has14 years of experience of clinical research and teaching. In his credit he has 4 publications and 6 Monograms, has authored 35 Articles/Papers in International and National Journals, 6 in Health magazines and 17 News Paper Articles. He has updated talks in more than 204 seminars / workshops as Resource Person/Keynote Speaker / Guest Lecture / Resource Person CME. His interest area are Ayurveda for Poshan, Ayurveda Dietetics and Modulation, Ayurveda way of living and Yoga in personality Development & Therapeutic Yoga.

National President-INO felicitating the Director, MDNIY

He had worked as coordinator in world Ayurveda congress 07, Kolkata and world ayurveda congress 8, Ahmedabad. He had been a Member of the War Room Constituted by the Ayush Ministry for celebration of Global Ayush Invention and Innovative Summate at Gandhinagar, Gujarat 2022. He has been Core Committee Member of 1st Global Conference on Traditional Medicine organised by WHO and Ministry of Ayush @ Gandhinagar in 2023. He has Represented NIA at "Food Festival" Organized by Forest Department of Rajasthan Government. He has been an Organising Secretary for Saundharya International Seminar, Garbha Sanskara National Seminar, NIA Jaipur. And Member Secretary for Scientific Session for National Ayurveda Day Conference on Ayurveda for Poshan , 6th Ayurveda Day. He has worked as Theme Coordinator in Ayush Ahara and Food Technologies, 9th WAC, Goa 8-11th Dec 2022.

He has been honored with Ganga Sahaya Joshi “Ayurveda Parangata Dhanwantari Award” by the Vedic Samskriti pracahara samhiti on 21:08:14. His efforts has been appreciated by Shri Sarbanand Sonowal, Honorable Union Minister of Ayush for excellent performance in organizing the GAIIS, Gandhinagar on 30th June 2022.

He has represented the Ministry of Ayush, Government of India at various International forums, like the71st World Health Assembly of WHO at Geneva, Switzerland from 20-25 May, 2018; the 4th IDY 2018 (Celebration at Embassy of India and Beijing) from 15-18 June 2018; As a Yoga Expert and team coordinator in Shanghai, China; as a Yoga and Ayurveda Expert to ‘Namaskar Eurasia 2019’ - an event jointly organized by Ministry of Commerce and Industry, and FICCI at Bishkek, Kyrgyzstan from 8-11 October, 2019; attended the 8th GHF (Geneva Health Forum) at Switzerland, Geneva from 16-18 November 2020 and participated to an event ‘Enhancing Immunity through Ayu formulation and Practices’ on 20.8.2021 in Vietnam.

Vaidya Samagandi stood first in Karnataka MD Common Entrance Test in Swasthavritta and Yoga and was conferred Best paper Award for Oral Presentation entitled “Elementary Appraisal On Traditional Excellence in post “Traumatic Disorder” in 5th International Ayurveda Day Celebration from 11-18 December, 2015 at Vaidyagrama Ayurveda Heling Village, Coimbatore, Tamilnadu.

डॉ. अमृत मूणत जी को भावभीनी श्रद्धांजलि

डॉ. अमृत मूणत जी का जन्म एक व्यवसायी परिवार में 7 मार्च 1936 को रतलाम मध्य प्रदेश में हुआ था। उनके बड़े भाई श्री नाथुलाल मूणत गाँधी व विनोबा भावे जी के सर्वोदय विचारों से प्रभावित थे। श्री अमृत मूणत जी चिकित्सा की शिक्षा प्राप्त करना चाहते थे। उनके बड़े भाई के आदर्शवादी विचारों से प्रभावित होकर उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा का मार्ग अपनाया। उन्होंने सन् 1954 में डॉ. कृष्णम राजू के मार्गदर्शन में नेचुरोपैथी एजूकेटर की परीक्षा पास की तथा सन् 1955 में डॉ. विट्ठलदास मोदी जी के मार्गदर्शन में आरोग्य मंदिर गोरखपुर से डॉक्टर ऑफ नेचुरोपैथी (ND) की उपाधि प्राप्त की। उनके छोटे भाई श्री सुरेश मूणत जी भी एक MD डॉक्टर हैं तथा अमेरिका में सहपरिवार रहते हैं। डॉ. अमृत मूणत की पत्नी श्रीमती निर्मला मूणत एक पतिव्रता नारी, सुग्रहणी व प्राकृतिक चिकित्सक थी। उनकी बहनें केसर देवी, सोहन देवी, मोहन देवी तथा शांता देवी व पुत्र अतुल मूणत, पुत्रियाँ अर्चना व अपर्णा सभी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति डॉ. अमृत मूणत के समान समर्पित व प्रतिबद्ध है।

स्व. डॉ. अमृत मूणत
1936 - 2024

डॉ. अमृत मूणत जी ने नेचुरोपैथी के प्रचार-प्रसार हेतु मध्य प्रदेश के अनेक शहरों में शिविरों का आयोजन किया। वे सन् 2003 में **INO के संस्थापक सदस्य तथा जीवन परियंत INO के अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे।** नेचुरोपैथी में उनकी उपलब्धियों के लिए सन् 2003 में **भारत के उप-प्रधानमंत्री श्री लालकृष्ण आडवाणी ने 'बैस्ट नेचुरोपैथ' के अवार्ड** से सम्मानित किया। योग नेचुरोपैथी में उनके उत्कृष्ट कार्य व सेवा के लिए श्री श्री रविशंकर - आर्ट ऑफ लिविंग तथा आयुष मंत्री श्री श्रीपाद नाईक द्वारा सम्मानित किया गया। वे कहते थे :-

"We are sure Naturopathy and Yog will be a boom in the 21st Century. Our aim is to built healthy society, healthy nation and healthy world at physical, mental, social and spiritual level."

उन्होंने अमेरिका, इंग्लैड, मॉरिशस, मैक्सिको, जापान आदि अनेक देशों में नेचुरोपैथी के प्रचार-प्रसार हेतु प्रवास किया तथा उन्हें मॉरिशस के राष्ट्रपति श्री अनिरूद्ध जुगनाथ द्वारा सम्मानित किया गया। वर्तमान में उनके भतीजे श्री शरद मूणत जी INO अमेरिका के संयोजक हैं।

डॉ. अमृत मूणत जी का जीवन बहुत ही सादगी भरा था। वे INO के कार्यकर्ताओं से स्नेह व आदरपूर्ण भाव रखते थे। जब भी वे INO कार्यक्रम हेतु प्रवास पर जाते थे तो वे सदा ही रतलाम की प्रसिद्ध सेवई व पेड़े सबके लिए लेकर आते थे। वे सबके लिए सौम्य, मृदुभाषी, उदारवादी, सद्भावना तथा तन-मन-धन से समर्पित व्यक्तित्व थे। प्रकृति की असीम कृपा से वे दीर्घ आयु को प्राप्त हुए और **19 मई, 2024 को इस नश्वर संसार को त्याग कर मोक्ष धाम को प्रस्थान कर गये।** उनके रिक्त स्थान की पूर्ति असंभव है।

INO सूर्या फाउण्डेशन परिवार उनकी उपलब्धियों, समर्पण, सद्भाव व कर्तव्य परायणता के प्रति नतमस्तक है और INO अवश्य ही उनके मार्गदर्शन से वंचित रहेगा। परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि उनकी आत्मा को सदगति प्रदान करें। INO सूर्या फाउण्डेशन परिवार की ओर से भावभीनी श्रद्धांजलि। ॐ शान्ति।

उत्तर भारत का पहला नेचुरोपैथी मेडिकल कॉलेज-प्रवेश प्रारम्भ

बालाजी निरोगधाम कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एवं योगिक सांइसेज में वर्ष 2024-25 से बी.एन.वाई.एस. (BNYS) पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों को प्रवेश दिया जायेगा। इस प्रकार राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में बी.एन.वाई.एस. की उपाधि देने वाला पहला शिक्षण संस्थान होगा। यह कालेज लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत केन्द्रीय विश्वविद्यालय से एफिलिएटेड है। बालाजी नेचरक्योर वैलनेस सेंटर (पूर्व में बालाजी निरोगधाम) में नेचुरोपैथी योग शिक्षण के अतिरिक्त 150 बिस्तरों की क्षमता वाला प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित चिकित्सालय की सुविधा उपलब्ध है। जिसके कारण पढ़ने वाले विद्यार्थियों का अपने ज्ञान को व्यवहारिक रूप से प्रयोग करने व प्रैक्टिकल के लिए किसी अन्य स्थान पर जाने की आवश्यकता नही पड़ेगी।

बी.एन.वाई.एस. साढ़े पांच साल का पाठ्यक्रम है जिसको पूरा करने के बाद विद्यार्थियों को MBBS के समान ही प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से इलाज करने का वैद्यानिक अधिकार प्राप्त हो जायेगा। इसलिए 2024-2025 शिक्षण स्तर में 12वीं कक्षा का परिणाम आने के बाद बालाजी नेचरक्योर वैलनेस सेंटर में प्रवेश प्रक्रिया आरम्भ होगी। वर्तमान में स्किल सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम के अन्तर्गत 31 विद्यार्थी नेचुरोपैथी मेडिकल असिस्टैन्ट का प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे है। भविष्य में और भी सर्टिफिकेट कोर्स आरम्भ करने की योजना है जैसें असिस्टैन्ट योग इन्सट्रक्टर, पंचक्रम असिस्टैन्ट, आयुर्वेद आहार एवं पोषण सहायक, आयुर्वेदिक थरेपिस्ट आदि।

कॉलेज की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि देश की राजधानी में स्थित होने के बावजूद, शहर की भीड़भाड़ से दूर प्रकृति की शान्त वातावरण में हरे-भरे खेत विद्यमान है। इसके साथ ही कॉलेज परिसर भी रंग-बिरगें फूलों, अनेक प्रकार के पेड़-पौधे तथा मखमली घास से युक्त है। बालाजी निरोगधाम कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एवं योगिक सांइसेज को स्थापित करने व कार्यरूप देने में स्व. रोशन लाल अग्रवाल (संस्थापक अध्यक्ष), श्री जी डी गोयल, श्री बृजभूषण गुप्ता, श्री लक्ष्मी नारायण गोयल (मुख्य संरक्षक), पद्मश्री जय प्रकाश अग्रवाल जी, संरक्षक व चेयरमैन सूर्या फाउण्डेशन एवं INO, श्री मांगेराम अग्रवाल तथा श्री सुभाष अग्रवाल (संरक्षक), डॉ. नन्द किशोर गर्ग संरक्षक, श्री नन्द किशोर अग्रवाल, अध्यक्ष, बालाजी नेचर क्योर वेलनैस सेंटर व श्री मामराज अग्रवाल, महामंत्री आदि का उल्लेखनीय योगदान रहा है। इस प्रकार बालाजी कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एण्ड योगिक साइंसेज आने वाले समय में भारत के सर्वश्रेष्ठ कॉलेज के रूप में पहचान बनायेगा, ऐसी लोगों की धारणा है।

Balaji Nirogdham

बालाजी नेचरक्योर वेलनैस सेन्टर

महाराजा अग्रसेन नैचुरोपैथी एंड योग साधना रिसर्च ट्रस्ट, पल्ला रोड़, बख्तावरपुर, दिल्ली-36

दाखिले के लिए कृपया संपर्क करे: डॉ देवेन्द्र गौड़, 9999853189, डॉ. अनंत बिरादार 9899792740

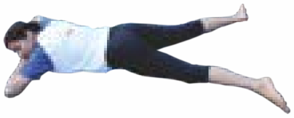
COMMON YOGA PROTOCOL

Govt. Approved Yoga Practice for IDY

शशांकासन

उत्तानमंडूकासन

मारीच्यास/वक्रासन



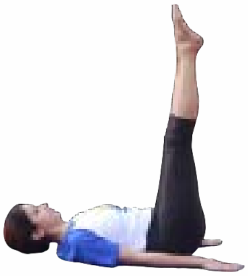
मकरासन

भुजंगासन

शलभासन

सेतुबंधआसन

उत्तानपादासन



अर्द्धहलासन

पवन-मुक्तासन

शवासन/योगनिद्रासन

कपालभाति

नाड़ीशोधन

शीतली प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम

ध्यान

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

SURYA

भारत के साथ
– प्रगति के पथ पर –
अग्रसर

हमारे अनेक अत्याधुनिक उत्पादों के संग पूरा भारत एक है। हर भारतीय घर रोशनी से जगमग है। देश बदलने वालों के लिए हम नई रोशनी है। नए - नए कीर्तिमान कर रहे हैं। व्यवसाय जगत में दुनिया की रुझान समझते हैं। चुनौतियों को भांप लेते हैं और फिर खुद को तेजी से बदल लेते हैं। काम करने का तरीका बेहतर बना रहे हैं और अच्छे परिणाम दे रहे हैं। भारत की तरह, जो लगातार तरक्की कर रहा है, नई ऊंचाई को छू रहा है, सूर्या ने भी पिछले 5 दशकों में सफलता की जो कहानी लिखी है वह अविश्वसनीय है

सन् 1973 में शुरुआत कर सूर्या ने एक लंबा और स्वर्णिम सफर तय किया है।

I am SURYA | CELEBRATING 50 YEARS OF TRUST | DURABLE PRODUCTS FOR ALL SEGMENTS | ASSURED QUALITY

CONSUMER LIGHTING | PROFESSIONAL LIGHTING | APPLIANCES | FANS | PVC PIPES | STEEL PIPES

SURYA ROSHNI LIMITED
E-mail: consumercare@surya.in I www.surya.co.in I Tel.: +91-1147108000

Toll Free No.: 1800 102 5657
/suryalighting I /surya_roshni