स्वास्थ्य-संयम शिविर

स्वास्थ्य-संयम केंद्र

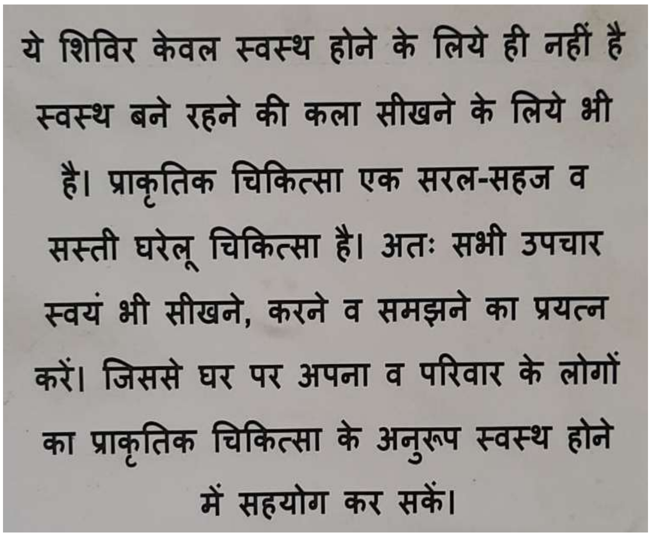
समग्र एवं समन्वित स्वास्थ्य व्यवस्था

(Holistic & Integrated Health Care System)

जीवन विद्या प्रतिष्ठान, गोविंदपुर - खारी (झालू), जिला - बिजनौर, उ.प्र. - 246728

संस्थान का परिचय

जीवन विद्या प्रतिष्ठान, गोविंदपुर - खारी लंबे समय से समग्र स्वास्थ्य व्यवस्था के क्षेत्र में कार्यरत है. यहां लाभार्थी को भर्ती (आवास व्यवस्था) करके आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं भोजन में बदलाव से स्वास्थ्य लाभ एवं जटिल रोगों की चिकित्सा की जाती है. आवासीय की स्वास्थ्य व्यवस्था हेतु न्यूनतम 10 दिन के लिए प्रवेश दिया जाता है. स्वास्थ्य लाभार्थी के रोग की जटिलता तथा आवश्यकता के अनुसार समय बढ़ा सकते हैं. इस दौरान हर माह की 1, 11 व 21 तारीख को दोपहर 3:00 बजे के बाद प्रवेश लिया जाता है. दूर से आने वाले सूचना देकर सुबह भी आ सकते हैं. इसी प्रकार 10 दिनों के स्वास्थ्य कार्यक्रम का समापन हर माह की 10, 20 एवं 30 तारीख को दोपहर 2:00 बजे होता है. आवासीय स्वास्थ्य व्यवस्था के अलावा बाहरी मरीजों के लिए आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा, होम्योपैथी एवं फिजियोथैरेपी की प्रतिदिन इलाज कराने की व्यवस्था की गई है.



समन्वित उपचार विधि के अंतर्गत स्वास्थ्य संबंधी अनेकों उपचार विधियों को रोग-रोगी अनुसार उपयोग किया जाता है. समन्वित उपचार विधि में शोधन के विभिन्न तरीकों को समन्वित रूप से अपनाकर शरीर और मन से रोगों के कारण को बाहर निकालने में प्रकृति का सहयोग किया जाता है. इसमें निम्न उपचार विधियां हैं:

- मानसिक चिकित्सा
- आहार चिकित्सा
- उपवास चिकित्सा
- यौगिक चिकित्सा
- प्राकृतिक चिकित्सा

शिविरार्थी की कलम से...

इस पुस्तिका को 1 अप्रैल से 10 अप्रैल 2022 की बैच के शिविरार्थियों ने मिलकर लिखने का प्रयास किया है.

वस्तुतः अभ्युदय संस्थान, अछोटी, छत्तीसगढ़ के लगभग 20 से 25 सदस्यों ने बिजनौर के इस केंद्र में स्वास्थ्य संयम शिविर को करने के दौरान श्री रणसिंग भैया से चर्चा करके एक प्रस्तुति को बनाने का मन बनाया.

इसी अर्थ में इन 10 दिनों को एक सार के रूप में रखने का, जिसमें प्रतिदिन की दिनचर्या, केंद्र के प्रतिदिन सहयोग करने वाले विशेषज्ञ, कक्षाएं और शिविरार्थियों को हो रही उपलब्धियों और फायदे; इन सभी का संकलन इस प्रस्तुति में करने का प्रयास किया गया है.

लगभग सभी शिविरार्थियों ने एकमत से यह बात तो कहा है कि इस शिविर के दौरान 10 दिन शरीर के साथ सीधे - सीधे जो काम अलग-अलग विधियों से इस केंद्र में किया जाता है उसका फायदा तो मिलता ही है, साथ ही, जो प्रतिदिन होने वाली कक्षाएं हैं, जिसमें कि अलग-अलग विशेषज्ञ, अलग-अलग मुद्दों पर आहार, दिनचर्या, स्वास्थ्य व शरीर से संबंधित बातों को कक्षा में रखते हैं. उसे अटेंड करना, उसे सुनना, उसे अपने स्वास्थ्य से जोड़कर याद करना-समझना और अपनाने के लिए अपने में मोटिवेट होना, यह सारी घटनाएं प्रतिदिन होने वाली कक्षाओं में हो पाती हैं.

इसी को ध्यान में रखकर इस बैच के कुछ शिविरार्थियों ने अपने नोट्स को इकट्ठा करके इस पुस्तिका को संकलित किया है. इसमें शिविरार्थियों द्वारा ली गई रिकॉर्डिंग व फोटो को भी इकट्ठा करके उसका उपयोग किया गया.

इस पूरे शिविर में हमें बहुत सी उपलब्धियां हुईं. इसके लिए हम सभी स्वास्थ्य संयम केंद्र के प्रति खूब-खूब आभार व्यक्त करते हैं. निश्चित ही आने वाले समय में अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए जितनी भी जानकारी इन 10 दिनों में मिली है, वह बहुत अतुलनीय है, उपकारी है. आगे भी हम केंद्र के द्वारा दिए गए सलाह को अपनी जिंदगी में अपनाने के लिए निष्ठान्वित हैं.

इन सभी बातों के साथ इस प्रस्तुति में हुई भूल चूक के लिए क्षमा प्रार्थी हैं.

सभी को धन्यवाद

बैच 1 अप्रैल से 10 अप्रैल 2022

स्वास्थ्य केंद्र बिजनौर के शिविरार्थियों की कलम से...

अभ्युदय संस्थान, अछोटी।

टीम: तुषार, मेघा, प्रज्ञा, मीनाक्षी, चंद्रशेखर, बी आर अग्रवाल, मंजीत सिंह व अन्य सभी भाई-बहन.

अनुक्रमणिका

	पेज नं.
पहला दिन	5
दूसरा दिन	6-7
सत्र 1 (डॉ दिनकर तेजा के द्वारा)	6
तीसरा दिन	7-11
सत्र 1 (डॉ गौरव के द्वारा)	7
सत्र 2 (श्याम सुंदर भैया के द्वारा)	9
चौथा दिन	11-15
सत्र 1 (संतोष भैया के द्वारा)	11
सत्र 2 (रणसिंह भैया के द्वारा)	13
पाँचवा दिन	15-17
सत्र 1 (डॉ गौरव के द्वारा)	15
सत्र 2 (डॉ प्रकाश के द्वारा)	17
छठवां दिन	18-19
सत्र 1 (रणसिंह भैया के द्वारा)	18
सातवां दिन	20-25
सत्र 1 (डॉ गौरव के द्वारा)	20
सत्र 2 (श्याम सुंदर भैया के द्वारा)	22
आठवां दिन	26-33
सत्र 1 (डॉ गौरव के द्वारा)	26
नौवा दिन	33
मूल्यांकन	33
दसवां दिन	34-35
शिविरार्थियों का फीडबैक	36-38
सुनहरे पल	39-41
संपर्क	41

__पहला दिन (1 अप्रैल, 2022)__

पहले दिन जब हम स्वास्थ्य - संयम केंद्र, बिजनौर पहुंचे, तो वहां के सभी सदस्यों व पहले से आये शिविरार्थियों ने हमारा बहुत अच्छे से स्वागत किया. इसके बाद हमारा ओरियंटेशन हुआ, जिसमें हमें केंद्र के बारे में बताया गया तथा अगले 10 दिनों में होने वाली सारी प्रक्रिया व उपचार को संक्षिप्त में बताया गया. साथ ही साथ वहां के सदस्यों से परिचय कराया गया तथा उनकी एक्सपर्टीज व कार्यक्षेत्र के बारे में बताया गया, ताकि आगामी दिनों में कोई भी परेशानी होने पर या अन्य कोई जानकारी या सहायता लेने कहाँ- कहाँ पर, किन-किन से संपर्क कर सकते हैं,ये हमें पता रहे.

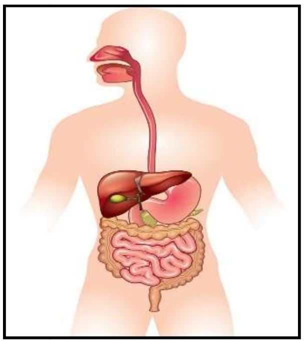
दूसरा दिन (2 अप्रैल, 2022)

दूसरे दिन से हमारा प्राकृतिक उपचार, नियमित दिनचर्या व सत्र शुरू हो गये.

सत्र 1 - डॉ दिनकर तेजा के द्वारा

दूसरे दिन के पहले सत्र में डॉ. दिनकर तेजा जी, जो होम्योपैथी के डॉक्टर हैं, ने हमेंमन और शरीर के बारे में बतायाकि -

- मन में विल (will) पावर होती है और शरीर में इम्यूनिटी पावर होती है और दोनों के संतुलन को जीवनी शक्ति बताया गया है. साथ ही मन में होने वाले प्रभाव, मानसिक रूप में, जैसे कि गुस्सा, भावनाओं का दबना चिंता भय, घमंड जैसे दिखते हैं. उसके अलावा शरीर में प्रभाव, शारीरिक रूप में दिखता है, जैसे कि अधिक खाना, श्रम ना करना, वातावरण का प्रभाव होना.



- शरीर ठीक होने के लिए **पाचन** और **निष्कासन** की क्रिया सही होनी जरूरी है. अगर शरीर का पाचन सही है, तो निष्कासन भी सही होता है, और अगर पाचन सही है तो शरीर को ताकत मिलती है. निष्कासन सही होने पर शरीर से विषैले पदार्थ बाहर जाते हैं, जिससे बॉडी डिटॉक्स होती है.
- **निष्कासन के चार प्रकार के तरीके** - पसीना, मल, मूत्र और श्वसन क्रिया हैं.
- निष्कासन की प्रक्रिया ठीक से ना होने से विषैला पदार्थ शरीर में ही रह जाता है, जिससे बॉडी डिटॉक्स नहीं होती.
- विषैले पदार्थ के इकट्ठा होने से शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, जिससे सिर दर्द, बुखार, इम्यूनिटी, अपच, आदि जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं.
- विषैले पदार्थ के इकट्ठा होने का बड़ा कारण हमारी दिनचर्या है, जिसमें ना पसीना है, ना श्रम है और भोजन (आहार) भी सही नहीं है. जिससे ज्यादा टॉक्सिन जमा होते हैं और ज्यादा बीमारियां होती है. जबकि सही दिनचर्या में आहार ऋतु-अनुसार और श्रम आयु-अनुसार होना चाहिए.

आगे की कड़ी में हमें बताया गया कि -

- शरीर का प्रभाव मन पर होता है और मन का निरंतर प्रभाव शरीर पर होता है, अभी की अधिकतर शारीरिक कठिनाइयां मन के ठीक ना होने से होती हैं.
- मन की उलझन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है और उसका लक्षण बीमारियों के रूप में दिखता है.
- मानसिक बीमारी, लगभग हर बड़ी बीमारी का कारण है,मन स्वस्थ ना होने से हार्मोनल इंबैलेंस होता है. इन सब का बड़ा हिस्सा हमारी दिनचर्या और खानपान है. अगर यह ठीक ना हो तो निष्कासन ठीक नहीं होता, जिससे कई बीमारियां जैसे - थायराइड, शुगर, साइकोसोमेटिक बीमारियां, अर्थराइटिस, पीसीओडी, आदि होता है.

➢ जब भी हमारा मन स्वस्थ नहीं होता है, हमारे अंदर उलझन होती है, जिससे हम निर्णय नहीं ले पाते और आंतों में फंसावटहोती है, जो कि कब्ज का रूप ले लेती है और पेट खराब हो जाता है.

➢ मानव में 12 फीट लंबी आंत होती है, जिसमें सिकुड़ना-फैलना होता रहता है,जो कि हमारी मानसिक शांति पर निर्भर होता है. मानसिक शांति से ही आंतों में सही से काम हो पाता है और हमारा मेटाबॉलिज्म सही हो पाता है.

➢ मन स्वस्थ नहीं होता, तो जीवन में उत्साह नहीं होता और शरीर भी असंतुलित होता है. अभी ज्यादातर बीमारियां साइकोसोमेटिक होती हैं, जो कि जीवन शैली में स्ट्रेस होने से होती हैं.

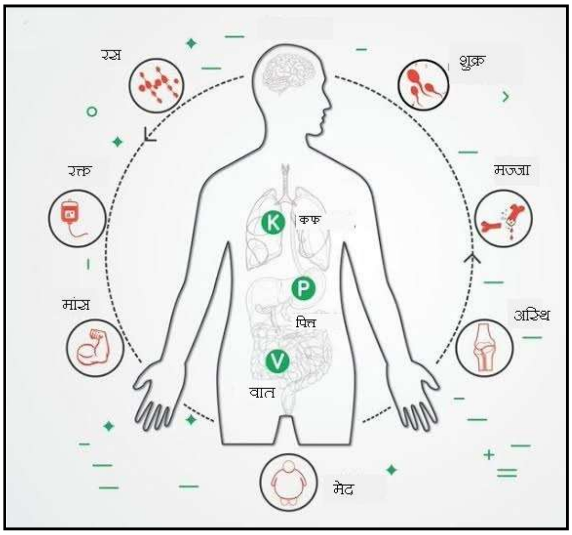
तीसरा दिन (3 अप्रैल, 2022)

सत्र 1 - डॉ गौरव के द्वारा

तीसरे दिन का पहला सत्र डॉ गौरव के द्वारा लिया गया, जो एक आयुर्वेदिक डॉक्टर हैं. उन्होंने हमें अग्नि के बारे में बताया कि –

➢ अगर हम धरती पर देखें तो सूरज से अग्नि मिलती है, जिससे अनाज और फल पकते हैं, वैसे ही हमारे शरीर में भी अग्नि होती है, जिसे जठराग्नि कहते हैं. यह हमारे शरीर में भोजन को पचाने के लिये होती हैं.

➢ जठराग्नि अच्छा और खराब खाने को अलग-अलग करती है. अच्छा खाना शरीर पोषण के लिए होता है और खराब खाने का निष्कासन हो जाता है, जो शरीर के लिए अच्छा होता है .



➢ हमारे द्वारा खाया गया आहार 7 लेवल से होकर गुजरता है, जो रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र नाम से हैं. इन सातों लेवल में अच्छा और खराब दोनों तरह का खाना पहुँचता है.अच्छा खाना यूटिलाइज हो जाता है, जो अगले लेवल पर जाता है और खराब खाना बाहर निकल जाता है. ऐसा हर लेवल पर होता है.

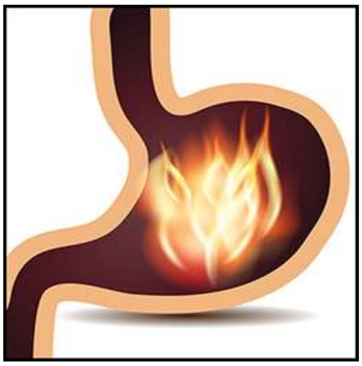
➢ अभी हमारा ज्यादा ध्यान पोषण पर रहता है. हर जगह इसी पर ध्यान देते हैं. निष्कासन हमेशा छूट जाता है, इसका ध्यान नहीं दे पाते.

➢ अच्छे और खराब खाने की पहचान शरीर में मौजूद कई सारे सेन्सर्स की मदद से होती है. क्योंकि हमारा अभी अच्छा होने का मतलब प्रिय (पसंद) के आधार पर होता है इसीलिए हम कभी भी खाते हैं, बस खाते

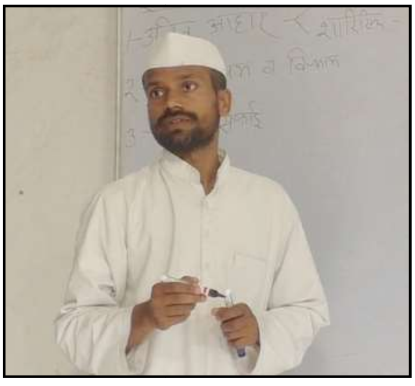
ही जाते हैं और बार-बार खाते हैं. इससे शरीर को पचाने में परेशानी होती है और लगभग 95% बीमारियां इसी से होती हैं.

- इन बीमारियों का कारण सही भोजन ना होना व सही समय पर ना सोना ही है, जिससे कि हमारे सात लेवल जो सात धातु हैं उसमें परेशानी हो जाती है. हम सात लेवल यानी सात धातुओं के आधार पर बीमारियां देखें तो:-
    - अगर **रस** सही नहीं होता तो ऑटोइम्यून, एलर्जी डिसऑर्डर जैसी बीमारियां होती है.
    - अगर हम **रक्त** की बीमारियां देखें तो पिंपल, ब्लड कैंसर जैसी बीमारियां होती हैं.
    - अगर **मांस** की बीमारियां देखें तो गांठ, गैस और पेट के कैंसर जैसी बीमारियां होती हैं.
    - हम **मेद** की बीमारियां देखें तो मोटापा, हाइपो थायराइड, शुगर,चर्बी और कोलेस्ट्रोल जैसी बीमारियां होती है.
    - हम **अस्थि** की बीमारियां देखें तो भी मोटापा, हाइपो थायराइड, शुगर, चर्बी और केलोस्ट्रोल यह सारी बीमारियां होती है.
    - **मज्जा** में भी यही सारी बीमारियां देखी जाती है.
    - **शुक्र** में हॉरमोन इंबैलेंस की बीमारियां देखी जाती है.
- इससे यह बात निकलकर आई की हमें जठराग्नि को ठीक करना है.
- अगर हम शरीर की उम्र के हिसाब से देखें तो लगभग 25 साल की उम्र तक हारमोंस बहुत बढ़िया होता है. लगभग 50 साल की उम्र तक हारमोन लेवल लगभग 50% पचास परसेंट तथा लगभग 75 साल की उम्र तक 25% हो जाता है.
- इस हिसाब से जो गड़बड़ होती है वह सबसे पहले भूख की होती है जिसे हमें ठीक करना होता है.
- इसका उपाय यहां केंद्र में उपवास का दिया गया है.
- उपवास हमारे शरीर के अंगों को आराम देने के लिए होता है. जब हम सुबह का नाश्ता लेते हैं, दोपहर का खाना लेते हैं और रात का खाना लेते हैं, तो उनमें हर एक खाने का भी समय होता है. उस समय के अनुसार पाचन क्रिया चलती है और फिर उसके बाद शरीर की सफाई होती है तो इस तरह से उपवास का महत्व दिखता है.

- आगे हमें अलग-अलग तरीके के खाने लगभग कितनी देर में पचते हैं, इसके बारे में बताया गया जैसे कि:-
    - भारी खाना 4 से 5 घंटे में पचता है.
    - हल्का खाना ढाई से 3 घंटे में पचता है.
    - दूध 70 मिनट में पचता है.
    - फल 30 मिनट में पचता है.
    - फलों के रस या सब्जियों के रस 15 मिनट में पचते हैं.
    - और काढ़ा 10 मिनट में पचता है.
- इस आधार पर यहाँ केंद्र में 10 दिन के शिविर में उपवास करवाते हैं, तो 30 मिनट में पच जाए, ऐसा आहार देते हैं.
- हमारे शरीर के अंग जब जल्दी पचा लेते हैं, तो खाली (free) हो जाते हैं, फिर हीलिंग प्रोसेस शुरू होती है.
- इस हीलिंग प्रोसेस से कभी-कभी कुछ-कुछ कठिनाइयां भी होती हैं, जैसे बुखार और सिर दर्द होना आदि.
- जब हम यह 10 दिन का शिविर करते हैं, तो यहां पर दो प्रकार से आराम को कहा गया है - शारीरिक और मानसिक.
- साथ ही कुछ अन्य बातों को भी ध्यान रखना होता है, जैसे कि अनावश्यक बातचीत ना करें, शरीर में जो भी बदलाव हो रहे हैं उस पर ध्यान देना है,
- यहां की जाने वाली सारी क्रियायें जैसे कि कुंजल, मालिश, स्टीम, एनिमा आदि हीलिंग को गति देती हैं.
- साथ ही इस सत्र के आखरी में हमारे शरीर में 13 अग्नि होती है ऐसा बताया –
    - पहली **जठराग्नि** (इसके चार प्रकार होते हैं)
    - दूसरा **धातु अग्नि** जिसके 7 प्रकार होते हैं जैसे कि रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र
    - तीसरा **भूताग्नि**, जो पंचमहाभूत होते हैं - आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी



<u>सत्र 2</u> - <u>श्याम सुंदर भैया के द्वारा</u>



तीसरे दिन का दूसरा सेशन श्यामसुंदर भैया, जो प्राकृतिक उपचार की जानकारी रखते हैं, ने लिया:-

- इसमें यह बताया कि शरीर स्वयं को प्राकृतिक रूप से ठीक करता है, और शरीर में दो प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है जो है - **पोषण** और **निष्कासन**.

- स्वस्थ शरीर की पहचान है:
    - भूख अच्छी लग रही हो.
    - स्फूर्ति बनी हो.
    - निष्कासन ठीक हो .
- बीमारी में सारी क्रियाएं डिस्टर्ब हो जाती हैं. सभी बीमारियां या रोग प्रकृति द्वारा संतुलन अथवा सफाई का किया गया प्रयास है.
- सभी रोग एक ही हैं, बस अलग-अलग तरीके से अलग-अलग शरीर के अंगों से प्रकाशित होते हैं, तो वैसा उसे नाम दे दिया जाता है.
- सभी रोगों का कारण भी एक ही है, वह है - विकार अथवा विजातीय तत्व.
- चूंकि सारे रोगों का कारण एक ही है, इसलिए उसका निवारण भी एक ही है. वो शरीर में जमे हुए टॉक्सिंस को बाहर निकालना.
- सभी तीव्र रोग/नये रोग/मित्र रोग (acute disease) जैसे की उल्टी, दस्त, बुखार, सर्दी और खांसी मित्र रोग हैं. यह सारे रोग ध्यान दिलाने के लिए हैं कि हमारा रहन-सहन और खान-पान ठीक नहीं है. तो इस पर ध्यान जाता है कि हम अपने खान-पान और रहन-सहन को ठीक कर लें.
- अगर हम इस में ध्यान नहीं देते और दवाई दवा ले ले लेते हैं, तो यह रोग को दबा देता है, जो आगे जाकर बड़ी या गंभीर बीमारी का कारण बन जाते हैं.
- सभी जटिल रोग/पुराने रोग (chronic disease) जैसे कि कैंसर, ट्यूमर, किडनी के रोग आदि सारे रोगों के उपचार में समय लगता है और यह शरीर की पुरानी गड़बड़ी के कारण ही होती है.
- यह सब बीमारियाँ अचानक नहीं होतीं. इन सभी बीमारियों का मुख्य कारण प्रकृति विरोधी खानपान और रहन-सहन है और फिर गलत उपचार भी है.
- बार-बार विकार को दबाने से जीवनी शक्ति कम हो जाती है. प्राकृतिक उपचार में दबे रोग उभरते हैं और बाहर निकल जाते हैं.
- प्राकृतिक उपचार का आधार जीवनी शक्ति है. प्राकृतिक उपचार में अंग विशेष का नहीं बल्कि पूरे शरीर का उपचार होता है.
- प्राकृतिक उपचार में रक्त के विकार को निकालना और रक्त का संचार बढ़ाना होता है.
    - इसमें गर्म पानी के उपचार में पानी पी कर, सिर को ठंडा कर के उपचार लेना है. इसके तुरंत बाद ठंडे पानी से एक-दो मिनट में नहा कर, कम से कम 15 से 20 मिनट आराम करना हैं और साथ ही बिना पंखा के रहना है.
- प्राकृतिक उपचार में रोग निदान की विशेष आवश्यकता नहीं रहती है.
- इसमें आहार और आराम पर ही ध्यान देना होता है.

➢ इसमें 40% आहार, 40% आराम या विश्राम व 20% क्रियाओं, औषधि, जड़ी बूटियों, काढ़ा आदि की भूमिका होती है.

➢ क्रियाओं, औषधि, जड़ी बूटियों, काढ़ा आदि को रेगुलर नहीं लेना होता है. रेगुलर "**सही आहार**" ही लेना होता है.

➢ "**सही आहार**" के बारे में यह ध्यान दिलाया गया कि -
  - खाने को फ्रिज में ना रखें.
  - तेज आंच में ना पकाएं.
  - बार-बार गर्म ना करें.
  - बिना भूख के ना खाएं.

चौथा दिन (4 अप्रैल, 2022)

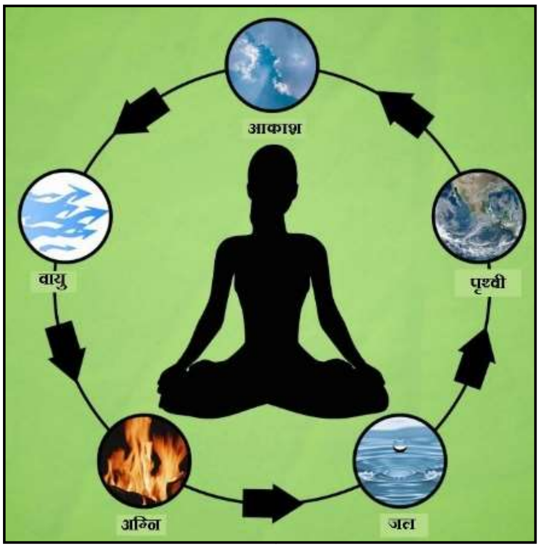
सत्र 1 - संतोष भैया के द्वारा

इस सेशन में स्वास्थ्य के आयामों के बारे में बताया गया कि -

➢ स्वास्थ्य के 2 आयाम है:-
  - शारीरिक स्वास्थ्य
  - मानसिक स्वास्थ्य

➢ शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं.

➢ शारीरिक स्वास्थ्य में बताया गया कि
  - शरीर पांच तत्वों से बना है.
  - इन पांचों तत्वों के असंतुलन से ही शरीर में अस्वस्थता रहती है.
  - जो जिस धातु से बना होता है, उसकी मरम्मत उसी से होती है.
  - शरीर पांच तत्वों से बना है, तो उसकी मरम्मत भी उसी से होगी.
  - आकाश तत्व में शरीर का रिपेयर और मेंटेनेंस होता है आकाश तत्व की विधि उपवास है. हमें यही ज्यादा लेना है, लेकिन ले नहीं रहे हैं.



- **वायु तत्व** शरीर को स्वस्थ करता है और उसकी विधि **प्राणायाम** है, जिससे शरीर में दीर्घ श्वास-प्रश्वास होता हैं. वायु तत्व की कमी से चेस्ट (lungs) की दिक्कत होती है.
- **जल तत्व** शरीर में ब्लड सरकुलेशन को बनाए रखता है और उसकी पूर्ति की विधि **हरी सब्जियां और फलों** का आहार है.
- **अग्नि तत्व** शरीर के तापमान को बनाए रखता है और उसकी पूर्ति के लिए विधि **सूर्य स्नान और पके फलों** का आहार है.
- **पृथ्वी तत्व** की पूर्ति की विधि पर्याप्त **अनाज लेना** है. अभी सबसे ज्यादा इसे ही ले रहे हैं, इसलिए मोटे हो रहे हैं.

➢ ये पाँचों तत्व ही मिलकर **प्राकृतिक आहार** कहलाते हैं.

➢ उपवास करते हैं तो शरीर का शोधन होता है और शरीर स्वस्थ होता है.

➢ उपवास में जो पानी पर चले गये, वो फल/जूस तक गये लोगों से जल्दी ठीक होते हैं.

➢ जब हम खाना खाते हैं तो जीवनी शक्ति खाने को पचाने में जाती है और हम जब उपवास में रहते हैं तो बाहर से खाना नहीं होता तो जीवनी शक्ति शरीर के रिपेयरिंग और मेंटेनेंस में जाती है.

➢ जीवनी शक्ति या तो खाने को पचाएगी या शरीर के रिपेयर और मेंटेनेंस में जाती है.

➢ घर पर intermediate फास्टिंग कर सकते हैं. जिसमें सुबह 8 से 9 बजे जूस या फल (जितना चाहे उतना फल ले सकते हैं, केला देर से पचता है), दोपहर को खाना और रात को 7:00 बजे डिनर हो.

➢ वायु तत्व की कमी से चेस्ट की प्रॉब्लम होती है.

<u>सूर्य स्नान की विधि</u> -

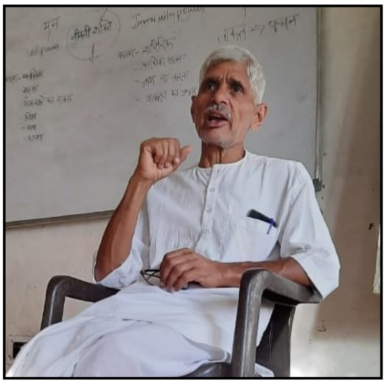
- सूर्य स्नान सूर्योदय के समय 6:00 से 8:00 के बीच और शाम को भी कर सकते हैं इसमें 5 मिनट से शुरू करना है और धीरे-धीरे समय बढ़ाकर आधा घंटा करना है.
- इसमें ढीला कपड़ा पहनना है और सिर में गीला कपड़ा रखना है.
- सूर्य स्नान से पसीना आता है, तो शरीर से निष्कासन होता है.

➢ कुछ अन्य बातें जो बताई गईं -

- जल्दी-जल्दी भोजन करने से ज्यादा मात्रा में खा लेते हैं क्योंकि ब्रेन से सिग्नल लेट में जाता है.आराम से चबा-चबा कर खाने से ब्रेन को सिग्नल पहुंचता है और हम शरीर की आवश्यकता के अनुसार ही खाते हैं.

- शरीर को अल्कलाइन (क्षारीय) चाहिए. सब्जियां अल्कलाइन (क्षारीय) होती है. हम उसको पका-पका कर एसिड (अम्लीय) बना देते हैं. सब्जी को उबालकर हींग या जीरा आदि से छौंक लगाकर नींबू भी डाल सकते हैं.
- केला में कार्बोहाइड्रेट ज्यादा होता है, इसलिए इसे उपवास में नहीं देते हैं.
- भोजन को आधा करें, पानी को दोगुना, श्रम को तिगुना और हँसी को चौगुना.

सत्र 2 - रणसिंह भैया के द्वारा



- इसमें हमें बताया गया कि
  - अभी केवल 2% लोगों को दवाइयां हॉस्पिटल की जरूरत है बाकी सब गलत जीवनशैली के कारण है.
  - शारीरिक श्रम बहुत कम हो गया है. शारीरिक श्रम भी बहुत ज्यादा नहीं संतुलित होना चाहिए.
- कुछ बीमारियों के बारे में भी बात हुई-
  - अपनी बात स्वयं में रख लेना शेयर ना करना, यहीं कमर दर्द का कारण है. यह महिलाओं में 99% होता है और पुरुषों में 97% होता है.
  - दूसरे को खुश करने में लगे हैं, सामने वाले की बात चुभ रही है तो भी खुश कर रहे हैं तो उसे अस्थमा का कारण बताया गया.
  - यानि की हम जैसी मानसिकता के साथ होते हैं और जैसा व्यवहार हमारा होता है, वैसी बीमारियाँ भी शरीर में हो जाती हैं.
- यहां फिर आगे **वात**, **पित्त** और **कफ** से होने वाले रोगों के बारे में बात हुई-
  - कफ के 20 रोग होते हैं (जन्म से 18 से 20 साल तक होता है).
  - वैसे ही पित्त के 40 रोग होते हैं (18- 20 साल से 40 साल तक होता है).
  - वात के 80 रोग होते हैं (40 साल के ऊपर में होता है).

फिर आगे इन तीनों से होने वाले रोगों को ठीक कैसे रखें उसके बारे में भी बात हुई-

- बच्चों को फिट रखने के लिए स्किपिंग कराएं. शुरू में कमकराएं, फिर 15 सेकंड बढ़ाते जाएं. जब बंद करना हो तो धीरे-धीरे कम करें, इससे वो एकदम फिट हो जाएंगे, कफ भी ठीक हो जाएगा.
- वैसे ही पित्त शरीर को गर्म करता है, अदरक, लहसुन, चाय आदि से यह बढ़ता है. गर्म चीजें जितनी भी है उससे बढ़ता है. ठीक कैसे हो इस पर आगे बात हुई है.
- वात में घी और तेल बढ़ाने से ठीक होता है. आयु बढ़ने पर वात बढ़ेगा ही, पर उसे नियंत्रित रखना है.

➢ आगे हमें कफ, पित्त और वात इसका समय भी बताया-

- सुबह और रात 6:00 से 10:00 तक का समय कफ का होता है.
- सुबह और रात 10:00 से 2:00 बजे का समय पित्त का होता है.
- सुबह और रात 2:00 से 6:00 बजे तक का समय वात का होता है.

➢ इसमें एक सूचना यह भी मिली कि जिनका पित्त बढ़ा हुआ होता है वह आइसक्रीम ले सकते हैं, लेकिन ठंड में आइसक्रीम नहीं खाना होता है और खाना समय अनुसार खाना होता है.

➢ आगे और भी बातें हुई जैसे शरीर अपनी सफाई स्वयं करता है, उसका नेचुरल वेग ना रोकें. अंगड़ाई, यूरिन, potty यह निष्कासन प्रक्रिया हैं.

➢ जठराग्नि के बारे में भी बात हुई यह अग्नि कोई आग वाली नहीं होती. यह केमिकल की अग्नि होती है.

➢ भोजन के शुरू में (या जब हम भूखे होते हैं) पाचनअग्नि अधिक होती है, इसीलिए मीठा खाना और भारी खाना पहले खाना चाहिए.

भोजन के बाद	सुस्ती हो	प्यास ज्यादा हो	गैस बने
मतलब	भोजन भारी था	मतलब भोजन शरीर के लिए गर्म था	भोजन में वायु ज्यादा था

➢ इस प्रकार हम अपने शरीर की तासीर व शरीर के लिए आवश्यक आहार व उसकी मात्रा को पहचान लेंगे.

आगे हमें कुछ खाने पीने की और नियम बताएं जैसे कि -

- खाने में चोखर (गेहूं का) खाना चाहिए, यह पाचन को अच्छा करता है.
- छिलके वाली दाल पाचन के लिए कठिन होती है व गैस बनाती है.
- खिचड़ी में कभी-कभी छिलके वाली दाल डालकर बना सकते हैं.
- राजमा, छोले, उड़द ठंड में खाने की चीज है, क्योंकि यह heavy होती है और उसी सीजन में ठीक से पचती है.

- दाल का झाग निकालने के बाद ही हल्दी और नमक डालें नहीं तो यहयूरिक एसिड को बढ़ाता है.
- सोयाबीन पशुओं में पचता है, मानव में नहीं.अगर हमें खाना है उसके लिए उसे treat करना पड़ेगा. इसकी विधि भी हमें बताई गई जैसे -
    - रात में पानी में भीगा कर पानी फेंकना होता है. नए पानी में उबालना है फिर यह पानी को फेंकना है, फिर पकाना है.
    - छोले और राजमा के लिए भी यही प्रक्रिया सही है.
    - उपर लिखी प्रक्रिया के बाद इसे सुखाकर पाउडर बनाकर सब्जी या आटे में डाल सकते हैं
    - या बिना सुखाये पेस्ट बनाकर उपयोग कर सकते हैं.

➢ आगे कुछ और बात हुई जैसे कि बच्चों को 24 साल तक प्रोटीन ज्यादा चाहिए होता है. बड़ों में प्रोटीन बढ़ने से यूरिक एसिड बढ़ता है, जिससे अर्थराइटिस होता है.

➢ अभी कार्बोहाइड्रेट वाले आहार जैसे - रोटी, चावल, आलू, मीठा इन सब का लेना (intake) ज्यादा हो गया है, इस पर ध्यान देना है.

➢ भोजन स्वादिष्ट भी होना जरूरी है ऐसा हमें बताया गया.

पांचवा दिन (5 अप्रैल, 2022)

सत्र 1 - डॉ गौरव के द्वारा

इस सत्र में हमें बताया गया कि हमारे शरीर में तीन चीजें होती हैं -

- तीन दोष
- सातधातु
- तीनमल

➢ यह बताया गया कि हमारा जीवन (life) दो चीजों पर डिपेंड करती है – क्वांटिटी (quantity) और क्वालिटी (quality), साथ ही हमारे हारमोंस कैसे हैं इस पर भी डिपेंड करती है.

➢ इसी तरह बल/इम्युनिटी इस पर डिपेंड करता है कि मल का निष्कासन कैसा है, मल का निष्कासन ठीक है तो शरीर में ताकत है.

➢ 25 साल तक हमारेहार्मोन्स बहुत बढ़िया होते हैं, 50 तक थोड़े कम होते हैं और 75 तक बहुत कम हो जाते हैं. इसे अच्छा रखने का तरीका हमारी सही जीवनशैली है.

➢ आगे यह भी बताया कि हमारी कमर कैसी है, मजबूत है या फिर नहीं है. इससे डिपेंड करता है कि हमारा स्वास्थ्य कैसा है.

- फिर हमें सात धातुओं के बारे में बताया गया यह जितने भी सात धातु है रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र. यह सभी धातु आहार से नियंत्रित होते हैं. आहार से रस बनता है, जिससे फिर धातु नियंत्रित होते हैं. मन व तन दोनों स्वस्थ होने पर ही यह ठीक रहते हैं.
- आगे कुछ और बातों पर ध्यान दिलाया गया जैसे कि stress में लार ठीक से नहीं बनती. रिलैक्स रहना है विशेषकर खाने के समय, खाने के समय पूरा ध्यान खाने में लगाने से लार बनती है, इसीलिए रिलैक्स व सब्र बहुत जरूरी है.
- आगे हमें यह बताया गया खाना खाने से नहीं बल्कि पचने से ताकत आती है.पचेगा नहीं तो गैस आदि बनेगी, पच नहीं रहा तो खाने का कोई फायदा नहीं होगा.

भूख लगती है तो क्या होता है? -

- बड़ी आंत में कोई भी चीज आती है, तो पेट में सिग्नल जाता है, जिससे समझ आता है कि अब पेट खाली है, भूख लगी है.
- जब खाना पच जाता है तो ही भूख लगती है,खाना हजम होने पर ही भूख लगती है.

पाचन हो गया इसका सही इंडिकेशन क्या है? –

- जब पहला खाना हजम होगा, तो भूख लगेगी, इससे समझ आ जाएगा कि पाचन सही चल रहा है.
- खाते वक्त अगर डकार है, इसका मतलब अब और नहीं खाना है.
- डकार अगर एक से डेढ़ घंटे बाद आए. सुखा डकार होना चाहिए मतलब खाना हजम हो गया है.
- खाना हजम हो गया, इसका मतलब
    - शरीर में उत्साह होना चाहिए,
    - शरीर में हल्कापन होना चाहिए.
    - मल मूत्र का त्याग होना चाहिए खाया हुआ खाना 18 से 24 घंटे में निकलना चाहिए, लेकिन अभी 70 से 100 घंटे में भी नहीं निकलता है.
    - अगर मल मूत्र 18 से 24 घंटे में निकले तब भूख और प्यास लगेगी.
- खाने के बाद यदि गैस बन रही है, नींद आ रही है, सुस्ती आ रही है, तो इसका मतलब है कि खाना गलत है.
- इसमें व्यायाम को भी जरूरी बताया गया है.
- आगे तीन चीजों को महत्वपूर्ण कहा गया - **आहार, नींद** और **रूटीन**, जिसमें आहार और नींद तो बहुत ही जरूरी हैं.
- आगे और भी बिंदु पर ऊपर ध्यान दिलाया गया जैसे कि जितने भी जतन हो वो भूख बढ़ाने के होने चाहिए. जितना खाना हो खाओ, लेकिन हजम होना चाहिए, खाना खाने के बाद डकार आना अच्छा है.
- भूख और बीमारी एक साथ नहीं होती.

➢ दिन में कम से कम एक बार बढ़िया भूख लगना चाहिए, नींद बढ़िया होनी चाहिए 24 घंटे में 1 बार पेट अच्छे से साफ होना चाहिए.

➢ भूख लग रही है तो खाना खाना चाहिए और उसी वक्त खाना चाहिए यदि मील स्किप हो जाए और भूख खत्म हो जाए, तो उस वक्त नहीं खाना चाहिए, अगली मील लेना चाहिए.

<u>सत्र 2</u> - <u>डॉ प्रकाश के द्वारा</u>

डॉ प्रकाश ने अपना experience साझा किया कि -

➢ कुछ परसेंट लोगों को ही पर्टिकुलर बीमारी होती है, लेकिन हम डर कर चेकअप आदि कराने लगते हैं और स्वयं भी डर जाते हैं.

➢ ज्यादातर बीमारियां खराब जीवनशैली से जुड़ी होती है.

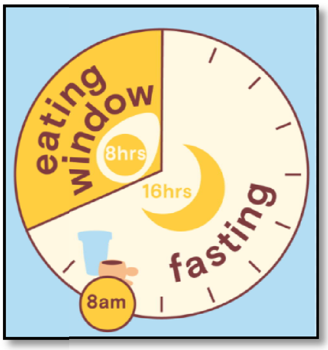
➢ 90% मरीज खराब आदत (जीवनशैली) के हैं.

➢ खराब आदत
   - व्यायाम न करना.
   - अच्छे विचार के लिए प्रयास न करना.
   - सही आहार, विहार, व्यवहार का ना होना.

➢ खराब आदत को प्रयास पूर्वक ठीक किया जा सकता है, इलाज की जरूरत ही नहीं है.

➢ 25-30 साल के बाद मांसपेशियां हर वर्ष लगभग10 परसेंट कम होते जाती हैं.

➢ शरीर की 50% मांसपेशियां पैर में है.



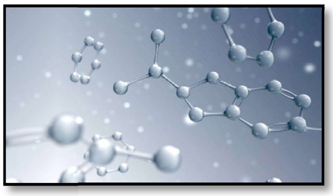
➢ सही जीवन शैली के लिए: फास्टिंग और एक्सरसाइज

➢ उपवास का सबसे व्यवहारिक तरीका है - इंटरमीडिएट फास्टिंग, इसमें 14, 16 या 18 घंटे फास्टिंग कर सकते हैं, बीच मे पानी ले सकते हैं.

➢ लंबी फास्टिंग में ऑब्जरवेशन चाहिए, क्योंकि मानसिकता को भी ध्यान देना होता है.

➢ मांसपेशियों के लिए एक्सरसाइज अच्छा आप्शन है, यह इंसुलिन और हार्मोन लेवल को बैलेंस करता है.

➢ आगे हमें हारमोंस के बारे में बताया गया कि –



   - डोपामाइन हार्मोन किसी लक्ष्य को अचीव करने से रिलीज़ होता है.
   - सेरोटोनिन हार्मोन एक दूसरे की मदद करने पर रिलीज़ होते हैं.
   - ऑक्सीटॉसिन हॉरमोन नए दोस्त बनाने से रिलीज होता है.
   - जब भी नेगेटिविटी आए एक्सरसाइज करें इससे एंडोर्फिन हॉरमोन रिलीज होता है और डिप्रेशन खत्म होता है.

छठवां दिन (6 अप्रैल, 2022)

सत्र 1 - रणसिंह भैया के द्वारा

इस सत्र में हमें बताया गया कि-

- शरीर की सामान्य स्थिति स्वस्थ रहना है, रोगी रहना जरा कठिन है.
- हमारी मूल आवश्यकता मन की स्वस्थता है, मन स्वस्थ रहता है तो शरीर का स्वस्थ रहना भी आसान है.
- मन खुश है तो शरीर भी व्यवस्था में हैं. साथ ही, शरीर में श्रम और विश्राम का संतुलन हो जाए, तो शरीर स्वस्थ है.
- स्वस्थ शरीर के लिए गहरी नींद जरूरी है. देर से सोने से, देर से उठना होता है, वही सुस्ती लाता है.
- जल्दी सोने से ही गहरी नींद होती है हर एक से डेढ़ घंटे में नींद के झटके आते हैं, अगर उसको स्किप किए तो फिर से अगले एक डेढ़ घंटे में नींद आती है.
- रात 9:00 से 12:00 बजे की 3 घंटे की नींद और रात 12:00 बजे से सुबह 6:00 बजे तक 6 घंटे की नींद दोनों बराबर है.
- सही क्या है? –
    - शाम 7:30 बजे तक खाना खा लें.
    - 8:30-9:30 बजे तक सो ही जाएँ.
    - पहले उठने का समय ज्यादातर 3:00-5:00 रहा.
    - 5:00 बजे के पहले उठने में आसानी होती है और 5:00 बजे के बाद उठना कठिन हो जाता है. 5:00 बजे के बाद कफ का काल शुरू हो जाता है, इससे आलस आ जाता है.
- आसन प्राणायाम योग यह सब पर्याप्त नहीं है, कोई ना कोई श्रम का कार्य जरूरी है.
- श्रम से भूख, प्यास व नींद का संतुलन बनता है, मांसपेशियां व हड्डियां मजबूत होती हैं.
- श्रम से -
    - Family bonding बढ़ेगी
    - मन स्वस्थ रहेगा
    - रिश्तों में बेहतरी होगी
    - समृद्धि में सहायक होगा
- उखरू बैठना बहुत बढ़िया होता है, back pain नहीं होता.
- रात को दांत साफ करके सोना अच्छा है और सुबह बिना कुल्ला किए पानी पियें और जितनी प्यास हो उतना ही पियें, मौसम के अनुसार गुनगुना या ठंडा कर सकते हैं.
- सुबह प्यास नही है फिर भी एक गिलास पानी पीना शरीर के सफाई में मदद करता है.
- सुबह का पानी गुनगुना या ठंडा दोनों ले सकते हैं.

- सुबह की लार बहुत महत्वपूर्ण होती है, इसलिए सुबह पानी पीना अच्छा है.
- शरीर में एक से डेढ़ लीटर तक लार बनती है.
- यदि दांत में दर्द है तो बिना कुल्ला किये मसूड़े की मालिश करें.
- तेज गर्म पानी ना ही सेहत (पीने व नहाने) के लिए अच्छा है ना ही स्किन के लिए.
- साबुन, क्रीम, शैंपू आदि स्किन और बाल के लिए अच्छे नहीं है, lubrication को खत्म करते हैं. साबुन की जगह मुल्तानी मिट्टी में एलोवेरा डालकर भी यूज़ कर सकते हैं. मुल्तानी मिट्टी में दही मिलाकर शैंपू की जगह लगा सकते हैं.हफ्ते- 10 दिन में एक बार साबुन लगा सकते हैं.
- टूथपेस्ट भी दातों के लिए अच्छा नहीं है, हालांकि हफ्ते में एक-दो दिन कर सकते हैं. टूथपेस्ट के बजाय अरिमदादी या सरसों के तेल का कुल्ला करने के बाद मुंह में 15 मिनट तक रख सकते हैं. इसे ऑयल-पुलिंग कहा जाता है. अगर दांतों में दर्द या बदबू है, तो भी इसको कर सकते हैं. इसको हफ्ते में एक-दो दिन या रोज भी कर सकते हैं.
- सर्दी में ठंडा-गर्म पानी से नहाना जुकाम के लिए फायदेमंद होता है. इसमें पहले ठंडा पानी सर पर डालें, फिर हलके गुनगुने पानी से नहायें, फिर थोड़ा और गर्म से नहायें, फिर थोड़ा ठंडा पानी से ऐसे कई बार हम करके नहा सकते हैं. लास्ट में ठंडे पानी से नहाना है. यह 15 दिन में एक बार कर सकते हैं.
- इसमें पुरानी कहावत है पेट नरम, पैर गर्म और सिर ठंडा. अभी उल्टा हो गया है.
- चाय और कॉफी इस देश के लिए नहीं है. यह बहुत हानिकारक है क्योंकि यह पित्त बढ़ाते हैं तथा दूध वाली चाय का दूध हजम नहीं होता.

- नहाने के 15-20 मिनट बाद ही खाना अच्छा है, खाने के बाद नहाना और खाने के तुरंत बाद शारीरिक श्रम करना अच्छा नहीं है.
- खाने के बाद वज्रासन करना अच्छा होता है. इससे पैर की ओर ब्लड सरकुलेशन रुकता है और पेट में बढ़ जाता है. इससे पाचन अच्छा होता है.
- दोपहर के खाने के बाद 8 सांस पीठ के बल, 16 सांस दाईं करवट, 32 सांस बाईं करवट ले लें, फिर चाहें तो बाएँ करवट ले लें.
- तीव्र गर्मी के अलावा बाकी समय दिन में सोना ठीक नहीं है.
- खाने के तुरंत बाद के कोई भी काम नहीं करना चाहिए, walk भी नहीं करना चाहिए, इससे ब्लड सरकुलेशन पेट के बजाय कहीं और हो जाता है और फिर पाचन ठीक से नहीं होता.
- सुबह का नाश्ता बिना भूख के नहीं खाना है, क्योंकि यदि भूख नहीं है, मतलब रात का खाया हुआ पचा नहीं है और मल साफ नहीं हुआ है.
- सुबह शरीर की सफाई होती है. बिना भूख के नाश्ता ले लिए तो शरीर की एनर्जी पचाने में लग जाएगी और सफाई नहीं होगी.
- ब्लडप्रेशर के बारे में यह बताया गया कि, यदि यह कितना भी हो, अगर कोई शारीरिक दिक्कत नहीं है तो इससे कोई प्रॉब्लम नहीं है.

सातवाँ दिन (7 अप्रैल, 2022)

सत्र 1 - डॉ गौरव के द्वारा

हमारे शरीर में तीन दोष (कफ, वात, पित्त) हैं, जो सीजन, उम्र, दिन-रात के आधार पर बदलते रहते हैं.

सीजन	काल	उम्र	दिन	रात
हेमंत (कम ठंड)	कफ	बच्चों में (लगभग 16 साल में)	6:00 से 10:00	6:00 से 10:00
शिशिर (ज्यादा ठंड)				
बसंत	वात	जवानीमें (लगभग 16 से 40 साल में)	10:00 से 2:00	10:00 से 2:00
ग्रीष्म				
वर्षा	पित्त	प्रौढ़, बुढ़ापा (लगभग 40 साल के बाद)	2:00 से 6:00	2:00 से 6:00
शरद				

तीनों तरह की तासीर का शरीर में उपयोग व उसका मतलब -

तासीर	शरीर में उपयोग	का मतलब	इनके बढ़ने से शरीर में होने वाली समस्या
कफ	अलिग्न (बना कर रखता है)	जुकाम से नहीं है	सर्दी, कफ
वात	गति (शरीर की सारी गति) और गंध	गैस से नहीं है	शरीर में गति की जितनी भी चीजें हैं, वह गड़बड़ होती हैं (बेचैनी, नींद की समस्या)
पित्त	ताप और मेटाबोलिज्म	पेट के अंदर से नहीं है	पाचन ठीक नहीं, जलन, बर्निंग, तापमान अनियंत्रित

6 स्वाद और तीनों दोषों (प्रकृति/तासीर) का संतुलन -

स्वाद	कफ	वात	पित्त
मीठा, खट्टा और नमक	बढ़ाते हैं	शांत करते हैं	--
कड़वा, कसैला और तीखा	शांत करते हैं	बढ़ाते हैं	--
खट्टा, नमक और तीखा	--	--	बढ़ाते हैं
मीठा, कड़वा और कसैला	--	--	शांत करते हैं

आगे इन दोषों (तासीर) के हिसाब से हमारे दिनचर्या व खानपान को बताया गया है जैसे कि -

- हर किसी को सुबह 6 बजे से पहले ही उठना है, क्योंकि यह वात (गति) का काल होता है. यदि कब्ज की समस्या है तब तो 6 बजे से पहले उठना ही फायदेमंद है.
- रात का खाना 6:00 से 10:00 बजे के बीच कर ही लें, क्योंकि इससे आगे 4 घंटे (पित्त काल में) पाचन के मिल जाते हैं.
- जो एक समय ही खाना खाते हैं, वो दोपहर 10:00 से 2:00 बजे के बीच जरूर भोजन कर लें.
- बच्चों को सुबह 6 बजे से ही नाश्ता दे सकते हैं.
- 2:00 से 6:00 बजे का समय खाने के लिए सही नहीं है. इस समय पढ़ाई-अध्ययन करें.
- बुढ़ापे में घी और तेल लेना अच्छा होता है. साथ ही इस उम्र में स्नेह चाहिए होता है.
- बच्चों को कफ बढ़ाने वाली चीजें देनी चाहिए, वह ग्रोथ में हेल्पफुल हैं.
- जवानी में मिर्ची मसाले यह सभी सही होते हैं येलिया जा सकता है.

साथ ही कुछ और भी बातें हुईं जैसे-

- रात में दही बिल्कुल नहीं लेना चाहिए.
- दिन में दही को किसी और चीज (नमक या शक्कर) में मिलाकर ही खाना चाहिए.
- दही व मट्ठा की तासीर गर्म होती है व इसे पचाना भी हैवी है, इसलिए इसे ठंड में खाना सही है.

- वजन बढाने के लिए ठंड में दही में शहद डालकर लें.
- पित्त वालों को दही नहीं लेना चाहिए, क्योंकि ये गर्मी करता है.
- दूध का स्वाद मीठा होता है, उसे वात के समय ले सकते हैं.
- बच्चों को भैस का दूध नहीं देना चाहिए, क्योंकि वो हैवी होता है.
- बच्चों को गाय का दूध देना चाहिए, क्योंकि उनका लिवर लाइट होता है.
- आंवला ही ऐसा है जिसमें नमक के अलावा सारे टेस्ट मौजूद होते हैं जैसे- मीठा, खट्टा, कड़वा, कसैला और तीखा.

- शहद बरसात में अच्छा है यह वात और कफ को संतुलित करता है, यह एक-दो चम्मच काफी है.
- गर्म पानी में शहद नहीं लेना चाहिए. पानी को उबाल करके, उसे ठंडा करके फिर शहद लेना चाहिए.

- नीबू को गर्मी में ही लें (पानी के साथ).
- पानी ज्यादा पीने से भूख खत्म होती है. भूख को ध्यान में रखकर ही पानी पियें.
- दूध के साथ नमक नहीं लेना चाहिए.

- रात के खाने में और दूध में 1 घंटे का गैप होना चाहिए.
- बार-बार भोजन (आहार) नहीं लेना है.

कुछ ऐसी चीज है जो कभी भी ले सकते हैं (12 **महीने) जैसे-**

- साठी का चावल
- मूँग दाल (हरी-साबुत)
- सेंधा नमक
- आँवला
- जौ, जई

- गेहूँ ठंड में खाएं, बाकी समय उसमें कुछ मिलाकर लें.
- ठंड में गेहूँ के साथ मक्का और रागी ले सकते हैं.
- गर्मी में गेहूँ के साथ जौ और जई ले सकते हैं.
- गेहूँ और चावल जितना पुराना हो, उतना फायदेमंद होता है.

सत्र 2 - श्याम सुंदर भैया के द्वारा

सातवें दिन का दूसरा सेशन निम्नानुसार रहा -

- प्रकृति स्वयं चिकित्सक है और आहार औषधि है.
- स्वस्थ रहने के तीन सूत्र -
  - उचित आहार
    - मानसिक - इंद्रियों से क्या ले रहे हैं.
    - शारीरिक - क्यों ले रहे हैं, क्या ले रहे हैं, कब, कैसे, कितना ले रहे हैं.
  - **उचित श्रम व विश्राम**
    - मानसिक
    - शारीरिक
  - **उचित सफाई**
    - **मानसिक सफाई**
    - **शारीरिक सफाई** – आंतरिक व बाह्य सफाई
      - आंतरिक सफाई- आंतरिक सफाई में अंदर की सफाई होती है.
        - नेति, गरारे, कुंजल, एनिमा आदि द्वारा भी आंतरिक सफाई होती है.
        - शरीर के अंगों द्वारा सफाई –
          - मल - ठोस रूप में - बड़ी आँत से,
          - मूत्र - तरल रूप में - गुर्दे से,
          - श्वेद (पसीना) - तरल रूप में - त्वचा से
          - श्वास प्रश्वास – गैस रूप में - फेफड़े से
          - इसलिए उपरोक्त अंगों का स्वस्थ रहना जरूरी है.

- बाह्य सफाई- शरीर के बाहर की सफाई होती है जैसे आसपास की सफाई, त्वचा की सफाई, कपड़ों की सफाई औरस्नान आदि.

- 90% बीमारी इन तीनों चीजों से ठीक हो जाती है.
- मौसम व क्षेत्र के अनुसार प्रकृति में products उपलब्ध है, हर चीज की खेती हर जगह होने लगे ऐसा होता नहीं, ये हमारी ही गड़बडी है.
- यदि भूख अच्छी लग रही हो और निष्कासन भी अच्छा हो रहा हो, तो बीमार नहीं पड़ेंगे.
- खाना खाते समय पूरी ऊर्जा भोजन में लगाएं, खाना खाते समय बात करना, सोचना, लिखना और देखना आदि में एनर्जी बंट जाती है और पाचन गड़बड़ हो जाता है.
- शरीर का डिजाइन एक बार में एक काम करने का है.
- इन्द्रियों में सबसे ज्यादा एनर्जी जननेन्द्रिय में खर्च होती है.
- इन्द्रियों की एनर्जी को स्ट्रेस, चिंता, डर और तनाव आदि से बचाना होगा. इनसे शरीर की एनर्जी consume होती है और शरीर का पाचन गड़बड़ होता है.
- अभी केंद्र में उपवास व शोधन हो रहा है, तो आराम जरूरी है.
- जब आराम कर रहे हैं तो इंद्रिय शक्ति को बचा कर रखना है, मोबाइल पर अनावश्यक बात नहीं करना है, कोई श्रम नहीं करना है और आराम करना है. अच्छी नींद के लिए योग निद्रा भी कर सकते हैं.
- यहां केंद्र में पोषक नहीं शोधक आहार देते हैं जो कि अल्कलाइन होता है जैसे कि फल और सब्जी.
- पोषक आहार अम्लीय आहार होता है जैसे अनाज.
- अनाज शरीर में गर्मी लाते हैं.
- जूस, फल और सब्जी गर्मी निकालते हैं.
- केंद्र में उपवास व शोधन के दौरान –
    - कार्बोहाइड्रेट नहीं ले रहे - तो कार्बन डाइऑक्साइड नहीं बन रहा - तो फेफड़ों को आराम
    - प्रोटीन नहीं ले रहे - नाइट्रोजन नहीं बन रहा
    - वसा नहीं ले रहे - फैट नहीं बन रहा
- पेट अच्छा साफ हो रहा है तो –
    - मल बंधा हुआ होगा (केले की तरह)
    - दुर्गंध नहीं होगी
    - रंग ब्राउन जैसा होगा
    - टॉयलेट सीट में नहीं चिपकेगा
    - गैस के साथ नहीं होगा
    - आंव, ब्लड नहीं होगा
- स्वस्थ होने हेतु जो तीन सूत्र हैं, उसको कब्ज में भी करना है. कब्ज ही बीमारियों की जड़ है.
- इसका कारण रिफाइंड फूड, पतला आटा, मैदा और कम फाइबर वाले फूड ज्यादा मिर्च, मसाले, चाय आदि से होता है. इससे पाचन ग्रंथियां कमजोर होती है.
- झूठी भूख के लक्षण - सिर दर्द, कमजोरी, चक्कर या थोड़ी देर की भूख आदि.

- सच्ची भूखी के लक्षण-जीभ साफ रहेगी, continue भूख लगेगी या कुछ भी खाने का मन करेगा और लार बनेगा.
- कब्ज की दवा नहीं लेना है, दवा लिया तो यह आँत को उत्तेजित कर देता है, तो अगली बार और ज्यादा तेज दवा चाहिए रहेगी.
- पानी कम पीने से भी कब्ज होता है, पानी कम पीने से यूरिक एसिड, यूरिया और एक्स्ट्रा साल्ट की सफाई नहीं हो पाएगी.

- पानी की कमी से -
    - पसीना नहीं आएगा.
    - आँत में खुश्की.
    - सांस में खुश्की.
    - कब्ज.
- गर्मी में 3 से 4 लीटर और सर्दी में डेढ़ से 2 लीटर पानी पीना अच्छा है. अगर रसीली फल सब्जी ले रहे हैं, तो कम पानी पीने में भी चलेगा, क्योंकि उसमें पर्याप्त पानी होता है.
- खाना खाने के आधा घंटा पहले और आधा घंटा बाद ही पानी पीना चाहिए. अगर खाना ज्यादा सूखा है तो बीच में 1-2 घूँट पानी पी सकते हैं.
- पेशाब हल्का पीला रंग होना चाहिए गाढ़ा पीला मतलब पानी का कम पिये है.
- कब्ज होने का मुख्य कारण बार-बार खाना है, क्योंकि एनर्जी पचाने में चली जाती है.
- निम्नलिखित आहार के बारे में बताया गया कि -
    - पपीता, अमरूद, नाशपाती, मुनक्का, अंकुरित अनाज, आम (अम्लीय होता है), बेल (गर्मी में), गाजर (सर्दी में) कब्ज से बचाते हैं.
    - केला, सेब, चीकू, खजूर आदि कब्ज करते है.
- खाने के लिए खट्टा मीठा सेब ज्यादा अच्छा होता है.
- यदि कभी पार्टी आदि में गड़बड़ खाना खा लिए तो अगले दिन फास्टिंग या फलाहार कर लें.
- हफ्ते में एक दिन उपवास करें.
- कब्ज है तो पेट में मिट्टी-पट्टी करें.

<u>मिट्टी पट्टी</u> -

- पेट ठंडा किए तो हलचल बढ़ जाती है अंदर की बॉडी उसे नार्मल टेंपरेचर में लाने की कोशिश करती है.
- ठंडे से बॉडी में कॉन्ट्रेक्शन होता है
- ब्लड गर्म करता है मिट्टी गर्मी सोखती है, मिट्टी से फिर ठंडा, फिर ब्लड से

गरम होता है, तो ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है.

- बड़ी आंत (जिसमें गर्मी रहती है) में बचा खाना सड़ेगा तो गैस आदि बनती है. ठंडी पट्टी इसकी गर्मी ठीक करती है.
- इसके लिए चिकनी मिट्टी का उपयोग कर सकते है
- एक बार यूज होने के बाद मिट्टी को दोबारा यूज नहीं करते, क्योंकि यह विकारों को absorb करती है.
- मिट्टी के जगह गीला कपड़ा भी उपयोग कर सकते हैं.
- मिट्टी-पट्टी से पहले, हॉट वाटर बोतल रखने से मिट्टी-पट्टी से होने वाली शारीरिक उत्तेजना थोड़ा slow हो जाती है और गरम/ ठंडी प्रक्रिया भी होती है.
- गर्म के प्रभाव से ब्लड स्किन की ओर जाता है, तो उसे न्यूट्रल करने के लिए ठंडा करना होता है.

<u>किडनी स्टोन</u> -

- ज्यादा तेज मिर्च मसाले के कारण
- कम पानी पीने के कारण
- पेशाब रोकने के कारण

आगे बताया गया कि -

- सिर हमेशा ठंडा रखना है सूर्य स्नान में भी सिर पर ठंडा टावेल रखकर करें.
- नहाते समय अगर गर्म से नहा रहे हैं तो पैर से शुरुआत करना है और ठंडे से नहा रहे हैं तो सिर से शुरुआत करना है.
- सिर गर्म हो गया हो तो पहले उसे ठंडा करें, फिर नहाए, नहीं तो ब्लड सरकुलेशन /प्रेशर बहुत बढ़ जाएगा.
- गर्म से नहायें, तो अंत में ठंडा पानी जरूर डालें.
- ठंडे से नहायें, तो अच्छे से पोंछकर कपड़े पहन कर रख कर ही हवा में आयें.
- एसी, कूलर, पंखे की हवा डायरेक्ट लेना भी ठीक नहीं है
- हफ्ते में एक बार शोधक आहार लें, उस समय पर रिफाइंड फूड नहीं लेना है, एक टाइम फ्रूट ले सकते हैं.
- एलुमिनियम, प्लास्टिक के बर्तन का उपयोग ना करें.
- फ्रीज का खाना ना खाएं.
- बार-बार खाना गर्म ना करें.

आठवां दिन (8 अप्रैल, 2022)

सत्र 1 - डॉ गौरव के द्वारा

इस सेशन में हमें यह बताया गया कि-

- जितने दिन हम प्राकृतिक चिकित्सा लेते है उसका लगभग दोगुना समय घर जाकर नॉर्मल होने में लगता है. शुरू में परेशानी बढ़ भी सकती है, इसीलिए परहेज जरूरी है.
- 40 से अधिक की उम्र में शरीर को मैनेज करना पड़ता है. युवाओ को पूरा फॉलो करना है क्योंकि लंबी लाइफ जीनी है.
- 40 साल के बाद घी, तेल जरूर खाना चाहिए, चाहे कोलेस्ट्रोल बढ़ रहा हो.
- केंद्र से सीखकर जाना अच्छा है, ना कि हर साल 10 दिन शिविर में आना.
- यह भी बताया गया कि रीजन, सीजन व तासीर के अनुसार आहार लेना है.
- जैसे कि कोस्टल रीजन में रहने वाले लोगों की अग्नि कम होती है इसलिए वहां लाइट फूड अच्छा होता है. ठंडे प्रदेश में हैवी फूड अच्छा होता है.

साथ ही कुछ शरीर मे मौजूद अग्नि के बारे में बताया और खाने के बारे में बताया गया-

पेट में होने वाली अग्नि -

- सम अग्नि - नॉर्मल खाना पचाती है.
- तीव्र अग्नि - खाना तुरंत जला देती है. ऐसे लोग बहुत खाकर भी पतले रहते हैं.
- मंदाग्नि - खाना डाइजेस्ट ठीक से नहीं होता. अभी ज्यादातर लोगों में यही प्रॉब्लम है.

- फिर बताया गया आंवला बहुत अच्छा है कैसे भी खा लें, चार से छह महीने खा लें, तो शरीर स्वस्थ होता है.
- अगर हमेंसच्ची भूख नहीं है, लेकिन फिर भी भूख का अहसास होता है या भूख कम लगी है या कुछ खाने का मन होता है, तो हल्का फुल्का (खीर आदि) खा लेते हैं, तो उससेवात बढ़ता है और गैस बनती है.
- घी या तेल 5 से 10ml रेगुलर लेने से कोई परेशानी नहीं है.

- घी में प्रोसेस करके खाने से खाना हल्का होता है. ये गैस नहीं बनाता और जठर अग्नि को बढ़ाता है. बस घी पचना चाहिए, हजम होना चाहिए.
- घी से चर्बी या कोलेस्ट्रोल नहीं बढ़ता.
- घी ऊपर से डाल कर खाने में ज्यादा फायदेमंद है.
- हमें खुद को ध्यान देना है कि कितना क्या पच रहा है, उसके अनुसार आहार लेना है.

फिर हमें प्रकृति (तासीर) के बारे में बताया गया कि शरीर की प्रकृति कैसी होती है-

- जो हमारी तासीर होती है वह जन्म से पहले से बनी होती है यह चेंज नहीं होती, इससे पता चलता है कि करना क्या है. एक ही खाना किसी को अच्छा लगता है किसी को तकलीफ होती है.
- तीनों प्रकृति के कॉम्बिनेशन से शरीर बनता है, लेकिन ratio कम ज्यादा हो सकता है.

इसमें प्रकृति (तासीर) के अनुसार आगे डिस्क्रिप्शन दिया गया जैसे कि –

	वात	**पित्त**	**कफ**
बाल	घुंघराले, ड्राई, उलझे हुए	सिल्की, ब्राउन लेकिन कम होते हैं (जल्दी झड़ते व सफेद होते हैं)	ब्लैक, घने (देर से सफेद होते हैं)
स्किन	ड्राई, dull, blackish	reddish, pinkish, ब्राइट complextion	white, सुंदर सी, साफ सी
आँख	white भाग (हल्का dull), ब्लैक भाग (ब्लू, ब्लैक)	white भाग (reddish), ब्लैक भाग (ब्राउन, कैट eye)	white भाग (पूरा white), ब्लैक भाग (ब्लैक), पलकें लम्बी
बॉडी	पतले, लम्बे, हड्डी अलग से दिखेगी	Atheletic बॉडी, veins दिखती हैं, लम्बे, पतले	मीडियम हाइट, गठीली व अच्छी बॉडी, हाइट-वेट बढ़िया
थिंकिंग व काम करने की एफिशिएंसी	बोलेगा ज्यादा, करेगा कम	जितना बोलेगा, करेगा ही	सोचकर बोलेगा, तभी कहेगा, जब करेगा ही (strong determination)
गुस्सा	तुरंत गुस्सा, तुरंत शांत	या तो दोस्ती या दुश्मनी	पीढ़ी तक भी दुश्मनी याद रखता है
planner	गुड planner	बाकि सभी से वर्क करवाएगा ही	सबको भांपकर सबसे करवाता है
मेमोरी	तुरंत grasp, तुरंत गायब	अच्छी मेमोरी	लेट से grasp, पर परफेक्ट (शार्प मेमोरी)
भूख	भूख बर्दाश्त नहीं होती, पर थोड़ा सा खाकर शांत भी हो जाती है	भूख भी लगती है, खाते भी बहुत हैं	अच्छा खाते हैं
बीमारी	गैस, कब्ज, नींद हजम कम	एसिड, जलन, शुगर, ब्लडप्रेशर अच्छा पाचन	मोटापा जल्दी, डिप्रेशन

डिप्रेशन -

- यह कोई बीमारी नहीं है. यह ऐसा है जैसे कोई चीज (बात) अटक गई है तो वह बंद घड़ी की तरह अंदर में टिक टिक होती रहती है.
- इसमें पहले भूख कम होती है, तो शरीर में गंदगी आती है, साथ में इन-एक्टिविटीभी हो जाती है.
  जिससे वात बढ़ता है और फिर मन में सोचते रहते हैं.
- एक स्टेज के बाद ज्यादा खाने लगते हैं.
- डिप्रेशन को हटाने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज बहुत अच्छा होती है.
- पढ़ना भी बहुत अच्छा होता है. 50 से 60 साल के बाद तो खूब पढ़ना चाहिए.
- सिंगल फैमिली भी इसकी बहुत बड़ी प्रॉब्लम है.
- Depression की कोई दवाई नहीं है.

सीजन के अनुसार तासीर और उपाय–

ऋतुयें	इस समय यह प्राकृतिक रूप से एकत्र होता है	मास	क्या करें	क्या ठीक है
हेमंत	कफ	अगहन, पूस	व्यायाम जरूर करें	खूब खाएं
शिशिर	कफ	माघ, फाल्गुन	व्यायाम जरूर करें	खूब खाएं
बसंत	पित्त	चैत्र, बैशाख	नया अनाज ना खाएं, कफ घटाना चाहिए	सफाई (फास्टिंग) (शरीर शोधन) के लिए सही है
ग्रीष्म	पित्त	ज्येष्ठ, आषाढ़	--	--
वर्षा	वात	सावन, भादो	शहद जरूर लें	सफाई के लिए critical
शरद	वात	क्वार, कार्तिक	घी जरूर लें	सफाई (फास्टिंग) (शरीर शोधन) के लिए सही है

दूध कब, कैसे और किसके साथ लें -

- प्लेन दूध को शाम 4:00 बजे के आसपास या रात को सोते समय ले सकते हैं.
- डिनर कम लेकर थोड़े गैप में भी ले सकते हैं.
- बच्चों को किसी भी समय दे सकते हैं.

कुछ आहार या आहार के कॉम्बिनेशन जो सही या सही नहीं हैं –

दूध + केला	कटहल + घी
दूध + नमक	प्लेन दही
दूध + तांबे के पात्र में	प्लेन दही + शक्कर/ नमक
दूध + मछली	उड़द + दही (कभी-कभी खा सकते हैं, होली आदि के समय)
दूध के साथ आम (मीठा) लेना ठीक है	रात को कच्चा आहार

नट्स (nuts) कैसे खाएं -

- Nuts से कब्ज होता है.
- इसे भिगोकर/ पीसकर खाए.
- सूखा खाने पर यह वात बढ़ाता हैं.
- भून कर भी ना खाएं.
- सीमित मात्रा में ही खाएं.
- चटनी बनाकर या घी में छौंककर दूध के साथ ले सकते हैं. इससे यह भूख बढ़ाता है. लेकिन गर्मी में नहीं लेना चाहिए.

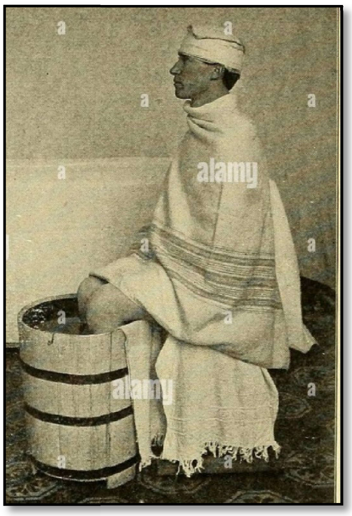
कैल्सियम के लिए -

- चौलाई के लड्डू, गुड़ और सोंठ के लड्डू बहुत अच्छे होते हैं.

<u>सत्र 2</u> - <u>संतोष भैया के द्वारा</u>

इस सेशन में, घर पर आसानी से हो पाने वाले प्राकृतिक उपचार के बारे में बताया गया.

<u>गरम पैर स्नान</u> -



- कब करना है -
  - हाई ब्लड प्रेशर
  - डिप्रेशन
  - अस्थमा
  - अनिद्रा
  - सिर दर्द
  - नसों में ब्लॉकेज
  - सर्दी जुकाम, फीवर आदि में

- विधि -
  - एक गिलास ठंडा पानी पीये.
  - सिर को अच्छे से गीला करके पोछें (ताकि पानी ना टपके).
  - पानी सहने लायक गर्म हो.
  - चादर या कंबल लपेटना जरूरी है, ताकि बाहर की हवा ना लगे.
  - 15-20 मिनट गर्म पानी में पैर डालें.
  - तुरंत नहायें या पैर ठंडे पानी से गीला करके 1 घंटे बाद नहायें. सिर से नहाना है.
  - इस बीच हवा में ना जाए (पंखे में भी नहीं)
  - भोजन के 1 घंटे पहले करना है व बाद में दो-तीन घंटे का गैप लेकर करें.
  - कम से कम डेढ़ घंटा आराम करें (गरम और ठंडा के balance बनाने के लिए).
  - बंद कमरे में कर रहे हैं, तो कंबल लपेटने की जरूरत नहीं है.

<u>कटि स्नान</u> -

- कब करना है -
  - गरम कटि स्नान- कमर दर्द, साइटिका, पाइल्स, लिवर/अमाशय में सूजन (swelling) आदि में.
  - ठंडा कटि स्नान –पुरानी कब्ज, डायबिटीज, जिनको ज्यादा गर्मी लगती है, पेट में जलन आदि में.
  - ठंडा गरम कटि स्नान- प्रोस्टेट, कब्ज, बवासीर, महिला संबंधी

विकार आदि में.

- इसकी विधि (3 मिनट गर्म और 1 मिनट ठंडा) तीन बार, फिर (3 मिनट गर्म और 2 मिनट ठंडा) तीन बार.

- तीनों में नहाना नहीं है, सिर्फ पोंछना है.
- आधे-एक घंटे बाद नहाना है.

<u>रीढ़ स्नान</u> -

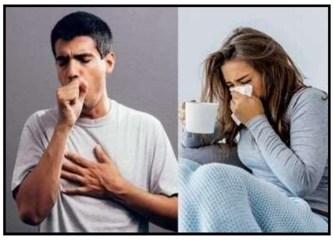
- कब करना है –
  - माइग्रेन
  - बेचैनी
  - अनिद्रा
  - डिप्रेशन आदि में
- विधि -
  - सिर धोकर पोंछकर लेट जायें.
  - पानी केवल रीढ़ वाले भाग में जाएगा.
  - अधिकतर ठंडे पानी में क्रिया करते हैं.
  - घर में पेट के बल लिटा कर फ्रिज के पानी में टॉवल डुबाकर रखें, गर्म होने पर फिर पानी में डूबाकर निचोड़कर पीठ पर रखें.
  - 15 मिनट करें.

<u>लपेट</u> -

- विधि -
  - कब्ज और कमर दर्द के लिए, पेट में ठंडा सूती कपड़ा, उसके ऊपर मोटा गरम कपड़ा 1 घंटे तक रखें।
  - पेडू में दर्द है तो नाभि के नीचे, कब्ज है तो पेट पर, गैस है तो नाभि के ऊपर कपड़े को रखना है.
  - कपड़ा बंधा रहेगा, उसे बदलना नहीं है.
  - **दूसरी विधि** में, पेट में, गले में और सिर में लपेटें.
  - इसे इस प्रकार रखें -
    - सर्दी, खांसी, जुकाम में हल्का ठंडा,
    - थायराइड में ज्यादा ठंडा,
    - Swelling में ठंडी (फ्रीज की) पट्टी
    - ब्लड क्लॉट में गरम पट्टी
- यदि अमाशय में भोजन है, तो पेट लपेट ना करें.

बुखार में -

- पानी पियें.
- सिर गीला करके पोंछ लें.
- सूती गीला कपड़ा पहनें.
- 45 मिनट तक गर्म चादर या कंबल लपेट लें (गले से नीचे पूरा).
- पहले ठंड लगेगी, फिर पसीना आएगा.
- फिर नहा लें.
- ठंड में धूप में करें तथा गर्मी में अंदर करें.



सर्दी, खांसी, बुखार (सिर दर्द में भी) में -

- अजवाइन व यूकेलिप्टस पत्ते को उबालकर सिर ढककर भाप लें.

माइग्रेन के दर्द में -

- दो-दो बूंद नींबू का रस नाक में.
- देशी घी की जलेबी दूध (नार्मल टेम्परेचर) के साथ.
- द्रोणपुष्पी (गुमा).

बदन दर्द में -

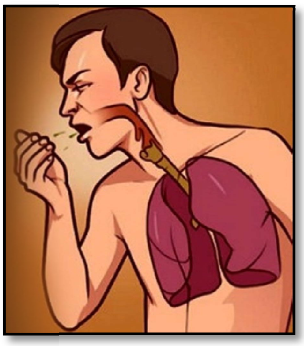
- नींबू का छिलका, अदरक वगुड़ को उबालकर पियें.
- फिर चादर ओढ़कर सो जाएँ.

सांप काटने पर -

- सबसे पहले ऊपर कपड़ा बांधकर ब्लड निकाले.
- छुईमुई की जड़ पीसकर लगायें.
- गाय का गोबर हर 2 मिनट में थापते जायें.

मधुमक्खी काटने पर -

- इसकी गर्मी सबसे पहले शांत करना है.
- डंक निकालें.
- फिर ठंडा तेल लगाएं (नीलगिरी आदि).
- अगर तेल नहीं है, तो मिट्टी का लेप लगाएं.
- वह भी नहीं है तो ठंडे पानी का लपेट करें.



<u>बलगम या खांसी में</u>-

- कण्डकारी, अडूसा (वासा), मुलेठी वसोमलता पीसकर रख लें.
- इसमें कण्डकारी का पंचांग (जड़, तना, पत्ता, फल व फूल) लें.
- अडूसा (वासा), मुलेठी व सोमलता तीनों की जड़ी लें.
- एक चम्मच को आधा लीटर पानी में दो-तीन घंटा भिगोयें.
- फिर पानी आधा होने तक उबालकर पी लें.

<u>नौवा दिन (9 अप्रैल, 2022)</u>

<u>मूल्यांकन</u>

इस दिन सभी शिविरार्थियों का मूल्यांकन हुआ, जिसमें सभी ने खुशहाली के साथ अपनी उपलब्धियों को बताया,स्वयं में मानसिक और शारीरिक रूप से जो भी पॉजिटिव चेंजेज हुए, उसे भी बताया, जो हम सभी के लिए प्रेरणादायी था. एक शिविरार्थी के रूप में सभी की यात्रा सुनना बहुत ही रोचक और उत्साहित करने वाला था.

दसवां दिन (10 अप्रैल, 2022)

शिविर के 10 वें यानि की आखरी दिन हम सभी उत्साहित थे. इस दिन सभी खुशहाली से एक दूसरे के साथ छोटे-छोटे ग्रुप में शेयरिंग करते रहे. घर जाने से पहले, घर पर कैसी दिनचर्या या खान-पान रहेगा, इस बारे में एक्सपर्ट्स से सलाह लेना व बातचीत भी चलती रही. साथ ही साथ प्राकृतिक दवाइयां, प्राकृतिक उपचार से संबंधित पुस्तकें और ऑर्गेनिक सामग्री भी खरीदे. सभी घर जाने कि तैयारियों में भी लगे रहे.

पूरे 10 दिन केंद्र में सभी ने हम सभी का बहुत ही आत्मीयता से ध्यान रखा और उपचार किया. कोई भी जरूरत पड़ने पर सभी उपस्थित रहते थे. बिल्कुल ही घर जैसा माहौल था.ऐसा लगा ही नहीं, जैसे हम कहीं दूसरी जगह आए हैं.

इस प्रकार 10 दिनबहुत ही ज्ञानवर्धक, सुखद और रोचक रहे. इस प्रकार यह पूरी यात्रा बहुत अच्छी रही. पूरे 10 दिन हमारी नियमित दिनचर्या रही जिसमें जल नेती, रबर नेती, गरारा, कुंजल, नाक में घी/तेल, योगा, काढ़ा, डॉक्टरों द्वारा जाँच, मिट्टी पट्टी, जूस, फल और साथ ही प्राकृतिक उपचार (मिटटी पट्टी, एनिमा, गरम पैर स्नान,भाप स्नान, मालिश, कटी स्नान) शामिल थे.

शिविरार्थियों का फीडबैक

“हम यहाँ 20 दिन का शिविर किये है. बहुत अच्छा लग रहा है शरीर बहुत हल्का हो गया है, शरीर की अन्दर से सफाई हो गयी है आगे यहाँ जो सीखा है उसका पालन करेंगे.”- **गोपाल भैया**

“यहाँ आने के पहले मेरे शरीर में बहुत दर्द था अब बिलकुल भी दर्द नहीं है. पानी उपवास का experience भी बहुत अच्छा रहा. मेरी 12 साल से चाय की आदत थी वो छूट गयी और आगे इसका ध्यान रखूंगी.” –

“मैंने 10 दिन का शिविर किया है और 5 किलो वजन कम किया है. पहले दिन लग रहा था कहा आ गए लेकिन अब घर जैसा लगने लगा है, किसी को परेशानी नहीं हुई. यहाँ आकर पता चला की अपनी body खुद ही रिकवर कर सकती है.” - **पल्लवी दीदी**

“मैंने यहाँ 20 दिन का शिविर किया है.मुझे बहुत अच्छा लग रहा है. इस शिविर में क्या खाना है, कितना खाना ये सब चीजों का बहुत विस्तार से सूचना मिला. आगे इसे पूरी तरह पालन करने की कोशिश रहेगी.”- **मीना दीदी**

“मैं दिल्ली से हूँ. मेरे घुटनों में 10 साल से प्रॉब्लम है. मैं यहाँ जिस दिन से आई हूँ मुझे चलने में बहुत परेशानी थी, मैं झुक के चलती थी. अब मैं सीधा चलने लग गयी हूँ. यहाँ की व्यवस्था बहुत अच्छी है. सारी सहयोगी दीदी भैया बहुत अच्छे से सब का ख्याल रखते हैं.”- **रेखा दीदी**

“मैंने यहाँ 10 दिन का शिविर किया है. कम किया है. शरीर में जो toxins थे वो detox हो गए और यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा को जानने का अवसर मिला.” - **लोकेश्वरी दीदी**

“मैं कलकत्ता से हूँ मैंने यहाँ 20 दिन का शिविर किया है और 6 किलो वजन कम किया है. एक बार यह 10 दिन का शिविर जरुर करें, यह संस्थान नहीं घर जैसा लगेगा” - **कमलेश दीदी**

“यह मेरा तीसरा शिविर है. मुझे एंग्रायटी, डिप्रेशन, बीपी, शुगर की प्रॉब्लम थी. यह 10 दिन के शिविर करने के बाद मुझे बहुत ही अच्छा लग रहा है. यहाँ जो भी मुझे फॉलो करने को कहा वो मैंने किया. मेरी सारी दवा छूट गयी है और मेरा 7 किलो वजन भी कम हुआ है” – **मेनका दीदी**

“मैं लखनऊ से हूँ, यहाँ आने के बाद बहुत फायदा हुआ है. मैं बिलकुल भी जमीन में बैठ नहीं पाती थी, आज मैंने जमीन में बैठ कर योग किया है. अब मुझे विश्वास है की अगर मैंने इसे अच्छे से पालन किया तो मे ठीक से चलने भी लगूंगी. यहाँ आकर पता चला की वास्तव में क्या और कितना खाना चाहिए.” - **आशा दीदी**

“मुझे 2018 से हाई बीपी की प्रॉब्लम है. मैं बीपी को कम करने के लिए गोली भी खाता था और रोज़ 7-8 किमी दौड़ता था जिसके कारण मेरे घुटनों में भी तकलीफ चालू हो गयी. यहाँ आने के बाद मुझे गोली छोड़ने बोला गया और यहाँ के उपचार से 3 दिन में ही मेरा बीपी कम हो गया और अन्दर से बहुत अच्छा लग रहा है. यहाँ मुझे घर जैसा वातावरण लगता है.” - - **हर्षवर्धन भैया**

“मेरी यहाँ आने की वजह थी मेरी बढ़ी हुई शुगर. यहाँ आते ही जो इलाज शुरू हुआ उस इलाज से मेरी 4 दिन में इन्सुलिन छूट गयी और 7-8 दिन के बाद मे जो शुगर की गोली लेता था वो भी छूट गयी. मेरा 10 किलो वजन भी कम हुआ. कुछ महीनों बाद हम यहाँ फिर आये और 20 दिन इलाज के बाद अभी मैं शुगर की कोई भी गोली नहीं लेता हूँ. तो एक विश्वास बनता है कि हम अगर नेचुरोपैथी से उपचार करते है और अपने खान-पान का सही ध्यान रखते है तो किसी भी दवाई की आवश्यकता नहीं लगती है.” - **मंजीत भैया**

मैं गाज़ियाबाद से आया हूं. यहाँ आने के बाद बहुत ही अच्छा लगा है. पहले मुझे फास्टिंग से बहुत डर लगता था, अब मुझे यहाँ आकर लगा कि फास्टिंग बहुत ही आसान है. यहाँ आकर खाने का पता चला कि क्या चीज़ खानी चाहिए और क्या चीज़ अवॉयड करना चाहिये. यह सब जानकर हम सही लाइफ स्टाइल के साथ जी सकते हैं - **देवेंद्र भैया**

“मै 10 दिन का शिविर करने का ही सोच कर आई थी, लेकिन यहाँ आने के बाद और 10 दिन और 10 दिन बढ़ता गया. मैं बहुत खुश हूँ कि मेरा वजन 9 किलो कम हो गया है वो भी बिना नमक छोड़े.” - **नम्रता दीदी**

“मैं गाज़ियाबाद से हूँ. मेरा यहाँ 35 दिन में टोटल 19 किलो वजन कम हुआ है. मैं जूस में रही. बहुत ही अच्छा लग रहा है. ऐसा लग रहा है की मुझे यहाँ परिवार मिल गया.” - **शिवानी दीदी**

<u>सुनहरे पल</u>...

<u>स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए संपर्क करें:</u>

डॉ गौरव सिंह जी – 99977 95072 डॉ दिनकर तेजा जी – 96756 88432

श्याम सुन्दर जी – 94128 28336

<u>निवेदक</u>

डॉ प्रकाश प्रशांत महर्षि महाराज सिंह

विजयपाल यादव डॉ रण सिंह आर्य

------------------------------- समाप्त -------------------------------