

Rs. 30/-

VOL. 8 ISSUE 4 April 2016

निसर्गोपचार वार्ता Nisargopachar varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY
(Ministry of AYUSH, Govt. of India)

BAPU BHAVAN, MATOSHREE RAMABAI AMBEDKAR ROAD, PUNE 411 001

AROGYA FAIR - 2016



Dignitaries on the dais: Shri Shripad Naik Hon'ble Minister of State (Independent Charge) Ministry of AYUSH & Minister of State for Health & Family Welfare, Govt. of India, Shri Anil Shirole, Hon'ble Member of Parliament, Pune Constituency, Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH, Govt. of India, Shri Manoj Nesari, Joint Advisor (Ayurveda) Deptt. of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India, Shri A.K. Vashisth, General Manager, ITPO on the occasion of the Inauguration of AROGYA Fair at Chinchwad, Pune.



Hon'ble Minister Shri Shripad Naik, Shri Anil Shirole, Hon'ble Member of Parliament, Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH at the AROGYA Fair, Pune.



Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH, Govt. of India observing the display of NIN Stall.



Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH, Govt. of India keenly looking the publications of NIN along with Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director NIN.



Shri K. Subhash, Administrative Officer, NIN presenting Nisargopchar Varta Magazine to Padma Bhushan Shri Vijay Bhatkar during the AROGYA Fair.

The Normal And The Pathological



These days it has become absolutely necessary for people to live within boundaries, limits, standards; real or imaginary. Any deviation from these is considered abnormal. Medical industry is updating itself, to the fast changing needs of people by devising gadgets to evaluate and give instant results and reports so that people can assess if they are within 'normal' boundaries.

At times the deviation may be so temporary that it returns to original all by itself we call this homeostasis. In another situation, the changing scenario may be very slow and so minimal that there will be no indication of any change. And if it continues with the same pace we call this the process of ageing and later degeneration.

In a human body which is endowed with the capacity to heal itself, undergoes many changes during the process of recuperation. If we try and measure for health parameters and try to compare them with the prescribed standards of 'normal', they show very abnormal numbers. However, we should only feel assured that the body is responding and curing itself. But the process of guarding ourselves and keep fit within the limits have blunted our imagination and scope of nature's capacity to deviate and yet be normal. In an organic process, 'change' is welcome and there is nothing constant in this universe. Everything is in flux. Health is in a fluid state. When the body is responding, we are stopping this process by forcefully bringing it to normal, failing to understand that to go abnormal (away from normal) is normal for body's natural recuperative processes.

This understanding of healthy processes in the body is greatly undermined by the conventional organised medical practices. As the joke goes: 'why the surgery is urgent', the answer is 'otherwise the pain may subside'.

Health and disease are not two air tight compartments that we can measure them and, based on which, start treating. The early thinkers of naturopathy questioned the basis for these standards. They demanded for a paradigm shift in understanding disease causing germ theory to the health protecting processes in the body not adversely being affected by the same germs. Vithal Das Modi comes down heavily on the concept of 'averages and hight/weight charts as barometers of health'. The fallacy lies in taking the average as ideal. Gain or loss in weight should be seen as an indicator, but not the sole criterion. Every person has his own weight, no objective standards can be laid down for universal application. Georges

Canguilhem, in his seminal work 'The Normal and The Pathological' questions the normative concepts of 'normal' and 'pathological' when both are constantly changing.

Rudolf Virchow, a 19th century German physician, pathologist, cell biologist known as the father of modern pathology, did not believe in the germ theory of diseases, as advocated by Louis Pasteur and Robert Koch. He proposed that diseases came from abnormal activities inside the cells, not from outside pathogens. He believed that epidemics were social in origin, and the way to combat epidemics was political, not medical. He regarded germ theory as a hindrance to prevention and cure. He considered social factors such as poverty as a major cause of diseases. He even attacked Koch's and Ignatz Semmelweis' policy of hand washing as an antiseptic practice. He postulated that germs were only using infected organs as habitats, but they were not the cause, and stated, "If I could live my life over again, I would devote it to proving that germs seek their natural habitat: diseased tissue, rather than being the cause of diseased tissue". He went on to reiterate that 'Medicine is a social science'.

To determine a person's health based on certain parameters is only helping industry and not the person. In fact, health is a social outcome and not an individual entity.

According to Ivan Illich: 'for more than a century, analysis of disease trends has shown that the environment is the primary determinant of the state of general health of any population'. Medical geography, the history of diseases, medical anthropology, and the social history of attitudes towards illness have shown that food, water, and air, in correlation with the level of socio-political equality and the cultural mechanisms that make it possible to keep the population stable, play a decisive role in determining how healthy grown-up feel and at what age adults tend to die. As the older causes of disease recede, a new kind of malnutrition is becoming the most rapidly expanding modern epidemic. One-third of humanity survives on a level of undernourishment which would formerly have been lethal, while more and more rich people absorb ever greater amounts of poisons and mutagens in their food'.

Naturally Your's

Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi
Chief Editor

निसर्गोपचार वार्ता

NISARGOPACHAR Varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

CHIEF EDITOR

Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi
Director, NIN

MANAGING EDITOR

Shri. Saurabh Sakalle
Publication Officer

ASSOCIATE EDITOR

Dr. D. Sathyanath
Nature Cure Physician

EDITORIAL BOARD

Mrs. Jyothi Pai
B.Sc., B.Ed., M.A., M.Phil.,
Ph.D. Research Scholar (English literature)
Assistant Professor, Pratibha College of
Commerce and Computer Studies
Chinchwad, Pune.

Mrs. Jayshree Venkatraman
B.Sc., B.Ed., M.A.(English literature), MBA.
Principal, SNBP International School
Rahatani, Pune.

Mrs. Sharmita Dey Sahni
B.A., M. A.(English literature),
M.S. Psychotherapy & Counselling, Master's in NLP.
Owner - AIM Learning & Development,
Bibwewadi, Pune.

Cover Page Depicts : Summer

Courtesy: Internet

**This Magazine is being Published
Since Jan. 1993 by**

National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai
Ambedkar Road, Pune - 411 001.
Tel : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5
Fax : 020 - 26059131
E-mail: ninpune@vsnl.com
Website: www.punenin.org

Views expressed by the writers / contributors may
not be the views of the editors.

नकारात्मक संवेग : किस कीमत पर ? 5

श्रीमती अर्पणा गुप्ता

नकारात्मक संवेगों का हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव

दमा 8

डॉ. जी. डी. चन्द्राकर

श्वास संबंधी समस्या एवम् उपाय

बिना दवा दांतों के दर्द का उपचार 12

डॉ. चंचलमल चोरडिया

प्राकृतिक पद्धती से करें दांतों की समस्या दूर

चुम्बक द्वारा स्वास्थ्य (चुम्बक चिकित्सा) 14

पुस्तक सुलभ स्वाधीन स्वास्थ्य

चुम्बक चिकित्सा के प्रयोग एवम् प्रभाव

वृद्धावस्था: क्या व्यायाम आवश्यक है 17

आर. बी. एल. गर्ग

वृद्धावस्था में व्यायाम

AROGYA FAIR - 2016 22

NIN - Desk

A brief report on AYUSH programme

Continuing Medical Education Programme on
Maternal Care and Naturopathy 24

NIN - Desk

A brief report on CME

NIN'S Sanatorium for HIV +ve Individuals 28

NIN - Desk

Information about Sanatorium

Swelling, Allergic Rashes & Naturopathy 31

Dr. Pradeep. MK.Nair & Dr. Ashwini. S.L

Case study from NIN OPD

Fibromyalgia 33

Dr. Jay Mahajan

Case study from NIN OPD

Pioneer in Naturopathy 20

Question & Answer 21



क्रोध, अवसाद, दुख, चिंता, अहंकार, ईर्ष्या व घृणा को नकारात्मक संवेग माना जाता है। ये स्वाभाविक होते हुए भी यदि अधिक समय तक बने रहे तो स्वयं के प्रति विश्वास में कमी लाकर हमारे जीवन को दयनीय बना देते हैं व हमारा जीवन के प्रति उत्साह को कमजोर करते हैं। हम विवेकपूर्ण रूप से सोचना बंद कर देते हैं। संवेग सकारात्मक हो या नकारात्मक ये मूलतः मनोवैज्ञानिक एवं जैविकीय होते हैं जिसके फलस्वरूप हमारा मस्तिष्क हार्मोन्स व रसायनों को मुक्त कर हमें उत्तेजना की स्थिति में ला देता है। सभी संवेग इसी प्रकार संचारित होते हैं। हाल के अनुसंधान बताते हैं कि दीर्घकालिक संचित नकारात्मक सोच न केवल हमारी जीवी का क्षय कर हमें अनेकानेक मनःशारीरिक संतापों यथा - अल्जाइमर्स, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि से घेर कर हमारे जीवन की गुणवत्ता के क्षय का कारण भी बन जाते हैं।

कै-टकीयूनिवर्सिटी के यूरोलॉजीविभाग के डॉ. डेविड स्नोडन व उनके सहयोगियों ने यह निष्कर्ष निकाला है कि जो व्यक्ति दुःखिन्ता, क्रोध, घृणा, भय, आदि में लिप्त रहते हैं, अपने मन व काया दोनों का ही सर्वनाश करते हैं। इस बात की चिंता करना कि 'हम नौ करी से निकाल न दिये जाएं', यह सोच कि 'सेवानिवृत्ति के बाद हम क्या करेंगे', अमुक व्यक्ति ने मुझे मानसिक चोट पहुँचाई, 'मैं उससे कैसे बदला लूँ'। हमारे विचार व आचरण का मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य से पृथक संबंध है। दू सशब्दों में 'हम वह हैं जो हम सोचते हैं।' मानव 'मन', 'संवेग' व 'काया' एक - दूसरे से गुंथे हुए हैं। एक अध्ययन में यह पाया गया कि जब हम किसी की भलाई का कार्य करते हैं तो स्वयं को आनन्दित करते हैं लेकिन यदि हम क्रोध के शिकार हो जाते हैं तो मलीन हो जाते हैं। सकारात्मक संवेगों का हमारी काया पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह मात्र धार्मिक उपदेश नहीं है अपितु प्रयोगशाला शोध पर आधारित सत्य है। येल यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन में बताया गया है कि 'सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति दीर्घायु होते हैं। महाभारत में जब 'धर्मावक' ने युधिष्ठिर से प्रश्न किया 'सच्च ब्राम्हण कौन है?' उत्तर में युधिष्ठिर ने कहा 'वह जो प्राणिमात्र के लिए करुणा, प्रेम व सद्भावना रखता हो'।

नकारात्मक संवेग हमारी संग्रहित ऊर्जा का क्षय करते हैं। क्रोध एक ऐसा संवेग है, जिसका आसन 'पाचन संस्थान' है। जहाँ हम क्रोध करते हैं तो सबसे पहले हम पाचन संबंधी अस्त-व्यस्तता का



नकारात्मक संवेग : किस कीमत पर ?

श्रीमती अर्पणा गुप्ता



अनुभव करते हैं जिससे अपच, चि. छि. छान, अनिद्रा तथा उच्च रक्तचाप जन्म लेते हैं। ओशो कहते हैं “तनाव व दु. चिंता हमारी अतिथि है जिन्हे हम नकारात्मक संवेग के रूप में आमंत्रित करते हैं। सहजता हमारा स्वभाव है जिसमें शिथिलन निहित है”। श्रीमद्भगवत गीता में कहा गया है ‘क्रोध स्त्री हिंसा से मुक्ति ही सबसे ब. उद्धान है। अथर्ववेद में वर्णित है “अपने हृदय से क्रोध को ऐसे निकाल फेंको जैसे धनुष से बाण निकल कर जाता है, ताकि सामंजस्य से रह सको”। भय जनित नकारात्मक संवेह का आश्रय स्थान ‘मस्तिष्क’ है। वेदांत के अनुसार ‘सभी नकारात्मक संवेगों का मूल कारण भय है - ज्ञात व अज्ञात’। भय से चिंता उत्पन्न होती है जो हमारे कार्य के पहलपन व हमारे चातुर्य का दमन करती है। बुद्धिमता पर प्रहार होता है जिससे मानसिक क्षीणता उत्पन्न होती है। यह अन्ततोगत्वाघृणा व अहंकार का भी कारण बन जाती है।

जब सिकंदर भारत आया था तो उसने सिंधु नदी के पास बैठे एक साधु से आग्रह किया कि वह उसके देश चले। अनेकानेक प्रलोभन के बाद साधु ने उसके प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया। तब क्रोधित सिकंदर ने उसे मारने के लिये तलवार खींच ली। इस दु. राचरणपर भयमुक्त साधु ने कहा ‘तुम मेरे शरीर को समाप्त कर

सकते हो लेकिन अन्तव्याप्तआत्मा को नहीं, क्योंकि वह अजन्मी, अनन्त व अक्षय है’। भय को विश्वास से जीता जा सकता है। ‘भयजन्यचिंता’ व ‘विश्वास’ एक घर में नहीं रह सकते। जब चिंता एक दरवाजे से प्रवेश करती है तो विश्वास दू. सद्देरवाजे से निकल जाता है। जब तक चिंता उस घर में विद्यमान रहती है तब एक विश्वास को आमंत्रित नहीं किया जाता। लेकिन जब विश्वास एक दरवाजे से प्रवेश करता है तो चिंता दू. सद्देरवाजे से खिसक जाती है।

नकारात्मक संवेगों से कैसे मुक्ति पाएँ ?

नकारात्मक संवेगों से मुक्ति के लिये मनःशारीरिक व्यवहार रचना की आवश्यकता है। इसके लिये दो बातें महत्वपूर्ण हैं -

१. दोषपूर्ण जीवन शैली में सुधार
२. मनोवैज्ञानिक सुधार

ऐसा नहीं है कि नकारात्मक संवेग मात्र हमारे दोषपूर्ण सोचने के कारण हैं। यह हमारे आहार के असंतुलन, अस्त-व्यस्त जीवनशैली, भागदौ. उद्वेग व प्रतियोगिता आदि के कारण भी हो सकता है। अतः सबसे आवश्यक यह है कि हम अपने दोषपूर्ण जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन लाएँ। हमारा आहार हमारे शारीरिक श्रम के



अनुकूल होना चाहिए। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिये उपयुक्त व्यायाम आवश्यक है जिसमें यौगिक क्रियाओं की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

अ) लयबद्ध श्वसन - श्वसन का नियमन नहीं

ब) अपने इर्द-गिर्द के वातावरण से अवगत हों तथा आस-पास की ध्वनिको ध्यानसे सुनें। यदि आप कुछ खा रहे हों तो हर ग्रास के स्वाद व गंध को महसूस करें। जब आप घूम रहे हों तो अपने प्रत्येक कदम व गति का अवलोकन करें।

मनोवैज्ञानिक सुधार के लिये यह आवश्यक है कि आप नकारात्मक विचारों को अधिक समय तक अपने मस्तिष्क में न टिकने दें तथा प्रतिदिन सकारात्मक स्वीकारोक्ति करें। ध्यान रखें शब्दशक्तिशाली होते हैं। जब हम सकारात्मक स्वीकारोक्ति करते हैं तो हम स्वयं अपने में ऊर्जा का संचार करते हैं। आप उन स्थलों व

व्यक्तियों के पास न जाएं जहां नकारात्मकता पोषित होती हो। स्थान परिवर्तन के लिये आप प्राकृतिक स्थल या किसी पहाड़ की चोटी पर जाएं जहां भागदौड़ हो। यथासंभव आप सकारात्मक सोच के व्यक्तियों के साथ मेल-जोल बढ़ाएं। ईश्वर-दत्ता, प्रेम व अनुराग में नैसर्गिक जीवन की अद्भुत शक्ति है। आत्मनिरीक्षण तथा ध्यानसे सकारात्मक शक्तियों का उदय होता है। सहनशीलता, अनुकूलनशीलता, अनासक्ति, निर्णय क्षमता, साहस, सहयोग, धैर्य तथा विनम्रता सम्पूर्ण स्वास्थ्य में समरसता व आनन्द का संचार करती है जो नकारात्मक संवेगों के दुष्प्रभावसे रक्षा करेगी।



४१०२ जलवायु विहार
जी.एच. ४/ए, सैक्टर - २०, पंचकुला १३४११६

www.kratinwellness.com

सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक चिकित्सा

हमारी वचनबद्धता -

- व्याख्यान आधारित व्यायाम प्रयोग करके जीवन के लिए चिकित्सा योजना
- प्राचीन चिकित्सा महति एवं आधुनिक तकनीक का दुन्धेभ्य मिश्रण
- रेगनिरोगों तथा द्रव्य स्वास्थ्य लाभ घट बाल
- गरीबों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का उत्सर्ज
- एडिंसिन, अनुभवनी तथा कुशल धीम
- एसी तथा नौन एसी आवास सुविधा

इलाज की जाने वाली बीमारियाँ (बिना दवा रोग निवारण)

गाठियावत व पुज्जो का दर्द	रक्त संचार	किडनी केमर
दमा व स्वासनलोशोध	इयय रोग	पाइलस
एडिंसिटी व कॉन्स्टीपेशन	डुनस्टेडिटी	प्रोस्टेट सन्तलघाट
एलर्जी व दिव्य केमर	एडिंसिनल कोवेल सिंद्रोम	लकवा
अल्जाइमर रोग	आनिदा	पुनवास
अमिबियासिन	पीडिया	खडुडिया
एनेमिया	किडनी केमर	कमर बर्न व अश्लोकसंक्रियरोग
डिप्रेसन व स्ट्रेस	सकलरुजर डिस्ट्रोफी	खडुनासाइडिस
मधुमेह	नेटल टिस-ऑर्डर	नेट में प्रलना
गायनिक समरवाट	शिबर फिट-ऑर्डर	गाहरोहू
बायुचिकर	लोटिया	अन्सर
शिरदर्द व मज्जबेन	ऑस्टियोपोरोसिस	वैरिफेज वेन्स

प्राकृतिक चिकित्सा

- ❖ मसाज
- ❖ स्टीम व सोना बाथ
- ❖ अंडरवॉटर मसाज
- ❖ स्पाइन्डल व हिप बाथ
- ❖ मह धेरेपी
- ❖ आठार चिकित्सा
- ❖ योगा व ध्यान

अन्य धेरेपी

- ❖ सुर्य स्नान
- ❖ शिटोषारा
- ❖ बस्ती व नास्य
- ❖ नेती व कुञ्जल
- ❖ वामना व वीरेचना
- ❖ आयन डेटोक्स
- ❖ एक्युपेशर व फिजिओ धेरेपी

Colon Hydrotherapy - Cures Constipation

- ✓ पाचन प्रणाली प्रभावकारी बनती है।
- ✓ पोषक तत्वों के अवशोषण में वृद्धि होती है।
- ✓ वजन घटने लगता है।
- ✓ उर्जा और रेगनिरोगी क्षमता बढ़ती है।
- ✓ सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य लाभ होता है।
- ✓ वयापचय की प्रक्रिया में सुधार होता है।

Behind Purshottam Bazar, Manish Nagar, Nagpur - 25 M: 0705 731 4702 | Tel: 0712-6601279



दमा

डॉ. जी. डी. चन्द्राकर

“दमा” शवास के लिए बहु ळी प्रचलित शब्द है। संस्कृत में दमा को शवास और तमक कहते हैं तथा अंग्रेजी में अस्थमा तथा आम बोलचाल में दमा को शवास की तंगी, दम फूलना, शवास कष्ट कहते हैं। संसार में जो अत्याधिक दुःखदायकीमारियाँ होती हैं, उनमें दमा का स्थान पहला है। यह रोग घातक होता है। कहावत भी है कि दमा “दम” के साथ ही जाता है। यह रोग में बार-बार फेफ़ डंकी श्वसन नलियों का आकुंचन होता है जिससे शवास लेने एवं छोड़ने घुटन होना तथा खाँसी का आना सकरी शवास नलियों में अधिक वेग से वायु प्रवेश करने पर सीटी की आवाज जिसे वहीज़िंग कहते हैं। शवास नलिकायें संकुचित तथा अवरुध हो जाती हैं जिससे अत्यधिक मात्रा में गाँबलेष्मा का स्रव होता है।

दमा का दौरा कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों तक चल सकता है। रोगी मानसिक, भावात्मक तथा शारीरिक तौर पर कष्टप्रद अवस्था में पहुँचता है यह अत्यंत उग्र रोग की अवस्था होती है

जिसे सतत् दमा अथवा स्टेप्स अस्थमेटिक् कहते हैं, रोगी के लिए यह अवस्था मृत्यु कारक भी हो सकती है।

दमा रोग लक्षण : अधिकतर रोगी को अचानक सर्दी, खाँसी, नाक का बंद होना, शवास लेने एवं छोड़ने तकलीफ, (दम घुटना) बार-बार छींकना, नींद कम आना, लेटने में कठिनाई, छाती का भारीपन, खाँसी रात के समय या सुबह-सुबह अधिक होना, खाँसते समय पसीना आना, चेहरे में पीलापन, हाथ पैर ठंडा हो जाना, रोग पुराना होने पर रीढ़ की हड्डी टेढ़ी जाना दमा के प्रमुख लक्षण हैं।

दमा रोग के कारण : दमा होने के अनेक कारण हैं। मानसिक, जनिक, शारीरिक, अनुवांशिक तथा मानसिक जनिक नकारात्मक विचार जैसे भावनाओं को मन में दबा कर रखना। वैसे ही अकेलापन, प्रेम पाने की चाह, ज्यादा संवेदनशील होना, नकारे जाने का डर एवं झिझक आदि जो रोगी के जीवन के विभिन्न आयाम हैं।

दमा के लिए कारक : एलर्जी उत्पन्न करने वाले कारक जैसे



दवाईयों, धूल, धूम्रपान, उत्तेजक गंध, फॉस्फेट, बोरिन, आयोडिन, जहरीला धुआँ, पुष्प पराग, जानवरों के बाल, पक्षियों के पंख, वातावरण या वायु प्रदुषणआदि इसके अलावा अनियमित दिनचर्या एवं अप्राकृतिक आहार दमा रोग के लिए कारक होते हैं। श्लेष्मा युक्त आहार जैसे तला भूना पदार्थ, घी, मैदे से बनी सामग्री, दूध एवं दूध से बने पदार्थ आदि। इनके अलावा हरी सब्जियों, फलों और प्राकृतिक अनाजों का प्रयोग कम करना भी दमा के कारक हैं। इस तरह का आहार कफ और श्लेष्मा को बढ़ाता है बल्कि रोगी के कमजोर पाचन प्रणाली को और भी दूषित करता है। रक्त में इसनोफिलिया की मात्रा बढ़ाती है। दमा रोग वंशानुगत होता है। यह परिवार में एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में वंशानुगत चलता रहता है।

मानसिक जनिक कारण : मौसम बदलने पर, अति संवेदनशील होने पर, बाल्य अवस्था में किसी प्रकार की मानसिक पीड़ने वाली घटना जो मस्तिष्क में असर कर गया हो, किसी प्रिय वस्तु का अभाव, छीन जाना या बिछुड जाना, जिससे अचेतन मस्तिक में प्रभाव बना रहता है, हालांकि चेतन मस्तिक समझौता कर लेता है। परिणाम स्वस्थ वह हर उस वस्तु को अपनी मुठ्ठी में पकड़कर रखना चाहता है जो उसके जीवन को अर्थ प्रदान करे। ऐसे लोगों की श्वास जीवन की सबसे अर्थपूर्ण वस्तु है, जैसे ही उनके विपरीत या अप्रिय वातावरण बनते हैं तो अपने श्वास को कब्जे में करने की

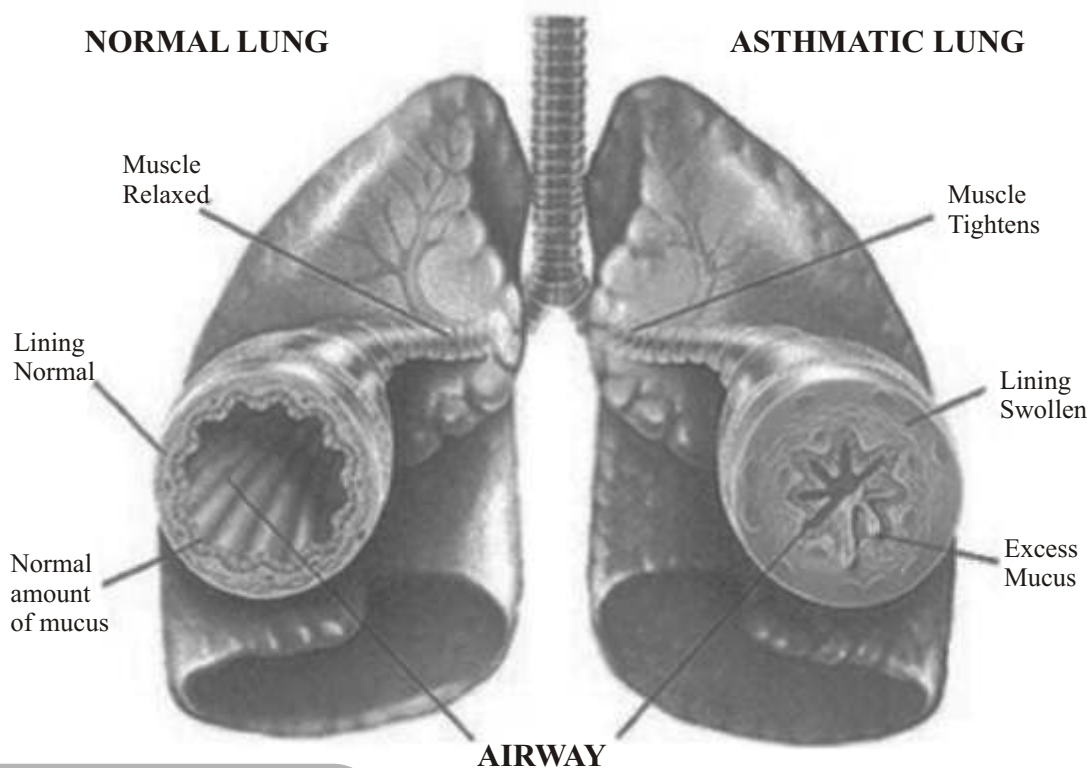
कोशिश करते हैं जिससे हालत और भी खराब होते चले जाते हैं। अगर ऐसे रोगी बिना किसी की सहायता से अपना जीवन व्यतीत करता रहता है जिसे रोगी की हालत देखकर पता लगाया जा सकता है।

दवाई : किसी भी औषधि दमा रोग की चिकित्सा एवं पूरी तरह ठीक करने की दवाई एलोपैथी चिकित्सा पद्धति में नहीं है। रोगों को कुछ समय के लिए सिर्फ रोकथाम कर सकती है या दबा सकती है।

दमा की प्राकृतिक चिकित्सा : इस रोग में तीन अवस्था मौजूद रहती है :

१. शरीर की विकार युक्त अवस्था
२. स्नायु की खराबी
३. सूक्ष्म श्वास नली की दुर्बलता

सम्पूर्ण देह को दोष से मुक्त करने के साथ श्वास प्रणाली को स्वस्थ और स्नायुओं को सबल करना और उसकी उत्तेजना मिटाना ही दमा की प्रधान चिकित्सा है। बहु त्बार पुराने कब्जे के कारण खून दूषित हो जाता है। इसके अलावा सभी हालातों में पुराना कब्जे रोगी की तकलीफ को और बढ़ाता है। इसलिए दमा को स्थायी रूप से दूर करने के लिए कब्जे को पहले दूर करना चाहिए। दमा के दौरे को जल्द समाप्त करने के लिए उपवास एक अचूक उपाय है।





प्राकृतिक चिकित्सा, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म के साथ दो से तीन सप्तह उपवास कर लेने से किसी भी प्रकार की दमा मिट जाती है ।

दमा पुराना रोग है । चिकित्सा की शुरुआत में पेट की सफाई करना ही आवश्यक है । खाली पेट सुबह ७.३० बजे पेट पर ५ मिनट का गर्म सेक लेने के बाद पेट की मिट्टी पीट्टी ३० मिनट के लिए रखना चाहिए । तत्पश्चात पेट की मालिश करके १ लीटर हल्का गुनगुना पानी से एक नींबू रस डालकर एनिमा जस्त्रत के अनुसार लेते रहना चाहिये । सप्तह में तीन दिन वाष्पस्नान शारीरिक आवश्यकता के अनुसार १० से १५ मिनट लेना चाहिये । सप्तह में तीन दिन गर्म पैर स्नान ३० मिनट के लिये लेना आवश्यक है । सप्तह में दो दिन पूरी शरीर की मालिश लेना चाहिए । प्रतिदिन आधा घंटा धूप का सेवन करना चाहिए ।

तत्पश्चात् एप्सम साल्ट डालकर हल्का गर्म पानी से स्नान करना चाहिए । स्नान के बाद गला, छाती, कंधे/पीठ को मोटे तौलिया से अच्छे से रगड़ना चाहिए । रोगी की श्वसन तंत्र को विकार मुक्त करने के लिए छाती पर गर्म सेक, ५ मिनट लेकर छाती की गीला पट्टी लपेट आधा से एक घंटा के लिए नियमित दिन में तीन बार सुबह ८.३० बजे दोपहर ३.३० बजे रात्रि १० बजे सोने के पूर्व पट्टी लपेट लगाना चाहिए ।

ठं. डीपट्टीकी चिकित्सा से श्वसन केन्द्र में रक्त का दबाव दूर होता है । उत्तेजना की अवस्था कम हो जाती है । छाती की गर्म सेक से श्वस प्रणाली में हो रहा तनाव शिथिल हो जाता है । अगर छाती में जकड़न एवं दर्द हो तो पीठ को हाथ से रगड़कर रगड़कर देना चाहिए ।

योगासन : दमा रोगी की बीमारी को पूरी तरह से मुक्त करने के लिए जीर्ण कर्षजको ठीक करना आवश्यक है । इसके अलावा मन में जमें विकार (ऋणात्मक विचारों को) योगाभ्यास शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ लाभ प्रदान करता है ।

१. प्रातःकाल लंबी गहरी श्वास के साथ तेजी से टहलना ।

२. शरीर के जो ङ्केंगे तनाव मुक्त करने के लिए हाथ, पैर, गर्दन को घंङ्की दिशा में घुमाकर जो ङ्केंगे तनाव मुक्त करना चाहिए ।

३. नियमित सूर्य नमस्कार का अभ्यास करें जिसमें पूरी प्रक्रिया, श्वास प्रश्वास के साथ ३ से ५ बार करना चाहिए ।

तत्पश्चात्, शशाकासन, मकरासन, धनुरासन, वज्रासन, गोमुखासन के नियमित अभ्यास से फेफड़े में सक्रियता, स्नायु संस्थान सबल, रीढ़की मांसपेशियाँ मजबूत हो जायेगी जिसे नियमित विधिवत अभ्यासकी सक्त आवश्यकता है ।

प्राणायाम : स्थूल रूप से प्राणायाम, श्वास-प्रश्वास के अभ्यास से फेफड़े ताकत आती है । खून का प्रवाह, रक्तशोधन ठीक से होने लगता है । जिससे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के साथ-साथ दीर्घायु भी होते हैं ।

नियमित सुबह योगासन के पश्चात नाडीशोधनप्राणायाम, भस्त्रिका, कपालभांती, भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से प्राणवायु द्वारा शरीर के शोधन के साथ-साथ दमा के अन्य विकारों से मुक्ति के साथ नवजीवन प्राप्त होता है ।

षट्कर्म क्रिया : गजकरणी या कुंजल क्रिया एवं जलनेती क्रिया, सूत्रनेती क्रिया, वस्त्रौती क्रिया का नियमित अभ्यासयोग विशेषज्ञ के द्वारा प्रशिक्षण लेकर करने से शरीर के अन्य अंगों के अलावा दमा रोग में अद्भुत लाभ मिलता है ।

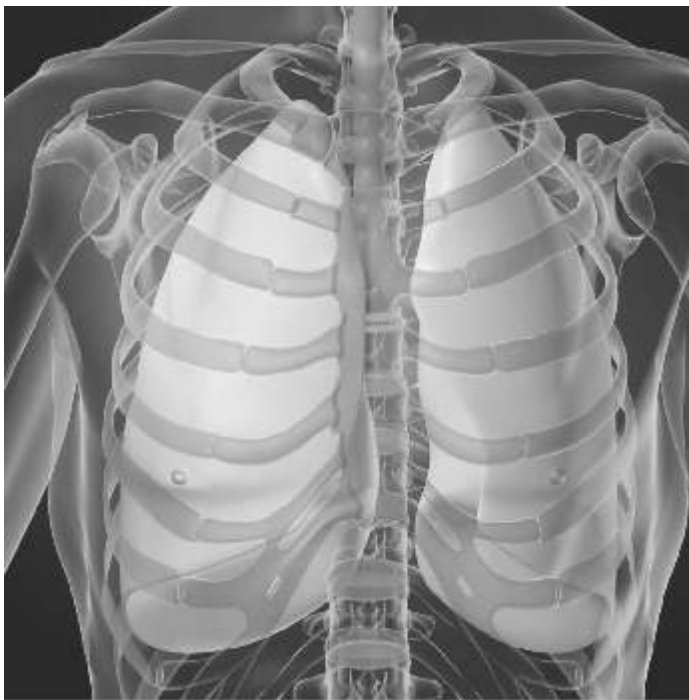
दमा रोग में आहार-विहार : सभी रोगों का प्रधान कारण शरीर में मौजूद विजातिय द्रव्य (दूषितविकार) को बाहर निकाल देना और शरीर को सबल बना देने से रोग पूरी तरह से ठीक हो जाता है ।



निरोगी काया के लिए उचित आहार विहार भी परम आवश्यक है।

हल्के गुणगुने पानी के साथ नींबू एवं शहद मिलाकर पीना उचित है। रात्रि का भीगा हुआ अद्वैत (मुनक्का) या किशमिश रात्रि को भिगोकर सुबह पानी सहित मसलकर दिन में चार से पांच बार लेना चाहिए। सभी मीठे रसदार फल, मीठा संतरा, मौसंबी, अन्नानास, जामुन, सेव फल, नाशपाती, अनार आदि फलों का सेवन पेट के लिए सुपाच्य होता है। गाजर का रस नियमित लेने से दमा रोग में आश्चर्य जनक लाभ मिलता है। अंजीर का सेवन दमा रोगियों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इसके सेवन करने से बलगम बाहर निकलता है तथा रोगी को काफी राहत मिलती है। पांच अंजीर को गर्म पानी में अच्छी तरह से धोकर रात भर सामान्य पानी में भीगा कर रख देना चाहिए। प्रातः काल सुबह उठकर खाली पेट अंजीर को चबाकर खाएं और बचा पानी को भी पी जाएं, यह दमा रोगी के लिए काफी फायदेमंद होता है।

दमा के रोगी को प्रचुर मात्रा में कैल्शियम देना जरूरी होता है। साथ ही विटामिन ई उचित मात्रा में देना आवश्यक होता है। जिसके लिए गेहूँ का अंकुरित, मूँग का अंकुरित, तिल का अंकुरित, ताजी हरी साफ सब्जी, पालक, चौलाई, मैथी, प्याज, टमाटर, शलगम का सूप, एवं हरी सब्जियाँ, लौकी, तोरई, गिलकी, टिन्डा, कुम्हडा,



करेला, कच्चा पपीता, का उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए। सभी मौसमी ताजे फल, अंगूर, अंजीर, अमरुद, पपीता, नाशपाती, मीठा संतरा, मौसंबी, नारियल पानी का सेवन करना चाहिए। सुबह शाम ताजा आंवला रस ७० मिली लीटर पीना चाहिए या सूखे आंवले को भिगा कर पानी में मसलकर लेना चाहिए। चोकर युक्त रोटी आहार में, बिना पॉलिश का चावल (कणयुक्त) रागी (मा. ढींफ़ा भी सेवन करना चाहिए। सम्पूर्ण आहार मूलतः श्लेष्मा विहीन आहार ही होना चाहिए। कफ़ कारक (श्लेष्मा युक्त) आहार से सदैव परहेज करना आवश्यक है। अगर रोगी दो माह तक बिना आग के सम्पर्क में आए अपक्व आहार (कच्चा आहार) का नियमित सेवन करे तो दमा रोग सदैव के लिए ठीक हो जाता है। बहुत अधिक भोजन करने से रोग का प्रकोप होने की संभावना रहती है। कई बार दोपहर के समय ज्यादा भोजन खाने से भी रात्रि में दमा का दौरा आ जाता है। इसलिए थोड़ा-थोड़ा भोजन ग्रहण करना चाहिए। शाम का भोजन सूर्यास्त से पहले हल्का एवं आसानी से पच जाने वाले आहार को ग्रहण करना चाहिए। भोजन को चबा-चबा कर करना चाहिए ताकि आसानी से पच जाए।

परहेज : सभी प्रकार के डिब्बा बन्द पदार्थ, मैदा एवं बेसन से बने सामग्री, सभी चिकनाई वाली वस्तुएं घी, तेल, मक्खन, आईस्क्रीम, दही, श्रीखण्ड, लस्सी, कोल्ड्रिंक्स (ठंडा पेय) गरिष्ठ भोजन, नमक, शक्कर, जैम, जैली, तली-भूनी मसालेदार वस्तुएं, सिगरेट, बीड़ी, तंबाकू, गांजा, शराब, ज्यादातर समय एयरकंडीशन में रहना एवं मुँह ढक कर सोने से परहेज करना अत्यंत आवश्यक है।

कहा जाता है कि दमा की बीमारी कभी ठीक नहीं होती यह गलत भ्रान्तियाँ हैं। दमा रोगी पूरी तरह से स्वस्थ निरोगी हो जाता है, सभी रोगों का मूल कारण है शरीर में विद्यमान विजातीय द्रव्य। जब प्राकृतिक चिकित्सा, योगाभ्यास, आहार-विहार द्वारा शरीर से सभी विकारों को बाहर निकाल दिया जाता है तब रोगी पूरी तरह से स्वस्थ एवं निरोगी हो करके आजीवन सुखी जीवन जीता है।



कुथरेल, दुर्ग (छत्तीसगढ़) ४९१२२१



बिना दवा दांतों के दर्द का उपचार

डॉ. चंचलमल चोरडिया

हमारे मुंह में ३२ दांत होते हैं। जिसमें १६ दांत ऊपर और १६ दांत नीचे होते हैं। शरीर के मध्यभागकी लाईन से बायीं और दाहिनी तरफ होते हैं। ऊपर एवं नीचे आठ-आठ दांत होते हैं। दांतों का दर्द प्रायः उसकी जड़ों में होता है। अंगुलियों में पीछे की तरफ नाखून के नीचे के भाग का आकार दांत से मिलता जुलता होता है। बायें और दाहिनी हथेली में चार-चार अंगुलियां होती है। प्रत्येक अंगुली का संबंध चार दांतों से होता है जिसमें दो ऊपर एवं दो नीचे के दांतों से होता है। बायें हथेली की सबसे छोटी अंगुली का संबंध उस तरफ के अन्तिमचार दांतों (दो ऊपर एवं दो नीचे वालों)

से, अनामिका का संबंध उनके पास चार दांतों से, मध्यमाका संबंध उसके पास वाले अन्य चार दांतों से, तर्जनी का संबंध बायें तरफ मध्यलाईन के पास चार दांतों से होता है। इसी प्रकार दाहिनी हथेली की अंगुलियों का संबंध दाहिने तरफ वाले दांतों से होता है। उदाहरण के लिए यदि बायीं तरफ के अंतिम दो ऊपर या नीचे के दांतों में दर्द हो तो बायें हाथ की सबसे छोटी अंगुली में नाखून और त्वचा के जोड़ रबड़ों डबो या तीन मिनट अथवा उतनी देर तक लगायें जब तक नाखून का रंग न बदलने लग जायें। इस प्रकार पुनः दस मिनट के अंतरालमें रबड़ों डबांधने से दांत का दर्द कुछ ही



समय में समाप्त हो जाता है ।

अन्यउपाय -

१. ताजे स्वमूत्र से १० से १५ मिनट लगातार गंडूस करने से दांतों के विभिन्न रोग चन्ददिनों में ही ठीक हो जाते हैं । यदि इस प्रक्रिया को दिन में ३-४ बार किया जाये तो हिलते हुए दांत भी मजबूत हो जाते हैं और उनको निकलवाने की आवश्यकता नहीं रहती ।

२. दर्द वाले भाग के बाहर की तरफ मैथीदाना का स्पर्श और मुंह में उस तरफ मैथीदाना दबाए रखने से भी दर्द ठीक होने लगता है ।

३. नीले रंग के बलब की रोशनी दर्द वाले दांत पर थोड़ी-थोड़ी देर में १०-१० मिनट डालने से दर्द में शीघ्र आराम मिलता है ।

४. दर्द वाले दांत पर उत्तरी ध्रुव का मसाज करने से दर्द ठीक होने लगता है ।

५. पेशाब करते समय दांतों को आपस में दबाये रखने से दांत मजबूत रहते हैं ।

६. प्रातःकाल निद्रा त्यागते ही दांतों की जड़ोंको अपनी अंगुलियों से रगड़ें जो थूक आता है, उसे थूकते जाएं । लगभग ८-१० मिनट ऐसा करने से दांतों के दर्द में बहुत राहत मिलती है ।

नियमित अभ्यास करने से दांतों के रोगों की सम्भावना कम हो जाती है ।



चोरडिया भवन, जालोरी गेट के बाहर,
जोधपुर-३४२००३ (राजस्थान)

लेख आमंत्रण

निसर्गोपचार वार्ता द्विभाषिक मासिक पत्रिका के प्रकाशन हेतु स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े सभी लोगों के लेख सादर आमंत्रित किए जाते हैं । लेख प्राकृतिक चिकित्सा, योग, और अन्य औषधी-मुक्त वैैपी (ड्रगलेस थेरेपी) से सम्बंधित होने चाहिए ।

मानदेय - * ५००/- रु (१५०० शब्द सीमा तक)

- * १०००/- रु (१५०० शब्द सीमा से अधिक)

आप अपना मोबाईल नं. व पूर्ण वर्तमान पता लेख में अवश्य लिखें । लेख प्रिंटेड प्रति तथा ऑनलाईन प्रति दोनों में निम्न लिखित पते पर भेज सकते हैं :

प्रति, निदेशक

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान,
“बापू भवन”, मातोश्री रमाबाई आंबेडकर रोड,
(ताड़ीवाला रोड)

पुणे-४११ ००१. (महाराष्ट्र)

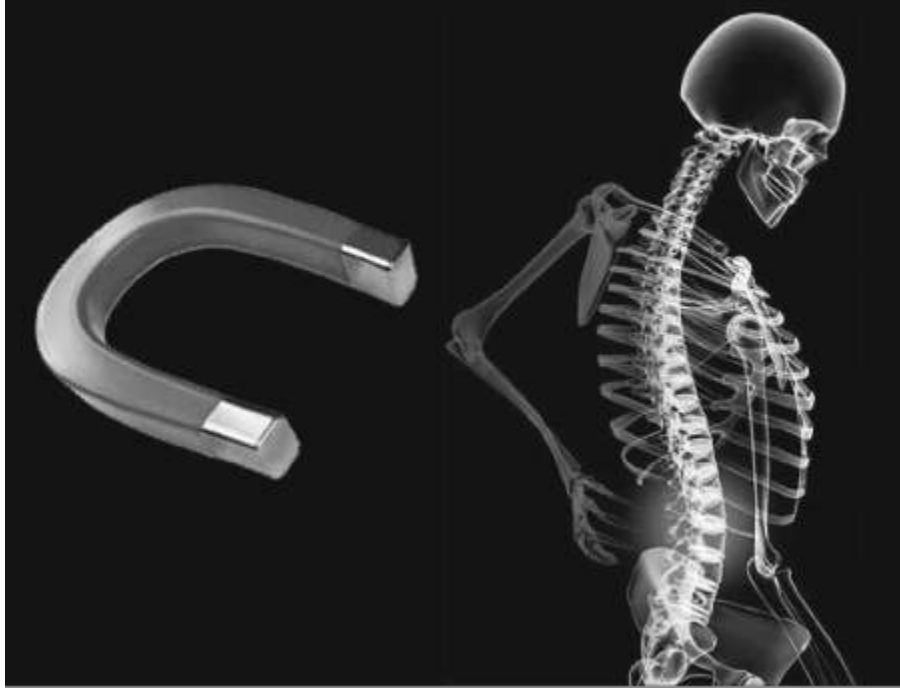
ई-मेल : ninpune@vsnl.com

यदि आप अपना पूर्व में प्रकाशित लेख पुनः भेज रहे हैं, तो लेख प्रकाशन की दिनांक तथा विषय अवश्य लिखें ।



चुम्बक द्वारा स्वास्थ्य (चुम्बक चिकित्सा)

हमारा जीवन और चुम्बक का सम्बन्ध



सारे ब्रम्हाण्ड का मूलाधार विद्युत चुम्बकीय शक्ति है एवं उसके प्रभाव से ही सारे ग्रहों, उपग्रहों, नक्षत्रों को एक दूसरे से जुड़े रहने की शक्ति प्राप्त होती है। जिनका हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पृथ्वी स्वयं एक शक्तिशाली चुम्बक है एवम् प्राणीमात्र के शरीर में भी विद्युत चुम्बकीय शक्ति होती है। जब तक पृथ्वी के चुम्बक का हमारी चुम्बकीय ऊर्जा पर संतुलन और नियंत्रण रहता है, तब तक हम स्वस्थ रहते हैं। रोग की अवस्था में चुम्बक आशातीत कार्य करते हैं। आइये, जानते हैं कि रोग निवारण में कौन सा चुम्बक कब, कहाँ कैसे कितनी देर लगाना है।

शल्य चिकित्सा के पश्चात् चुम्बकीय ऊर्जा के उपयोग से शरीर की हीलिंग क्षमता बढ़ जाती है। चुम्बक प्रभावशाली दर्दनाशक है। चुम्बक का प्रभाव हड्डी जैसे कठोरतम भाग को भी पार कर सकता है।

चुम्बक का चुनाव -

रोगी के लिए उचित चुम्बक का प्रयोग करें। अनुचित चुम्बक हानि पहुँचा सकते हैं। बाजार में चिकित्सकीय चुम्बक जो झें उपलब्ध होते हैं। किसी प्राकृतिक चिकित्सक से जानकारी ले सकते हैं। चुम्बक की चुम्बकीय शक्ति के अनुसार इन्हें नाम दिया गया है।

उच्च शक्ति (High Power or Super Power)

१६ से ५० वर्ष आयु के रोगी, जिनका वजन औसत या औसत से अधिक हो इन्हें उपयोग कर सकते हैं। इनका उपयोग हथेली, तलवे या नितम्बों, जाँघों आदि पर किया जा सकता है। बिना सलाह के अन्यत्र प्रयोग न करें।

मध्यम शक्ति इनका प्रयोग कमजोर रोगी पर, बालकों, वृद्धों पर किया जाता है। सिर व छाती पर इनका प्रयोग न करें।



कम शक्ति (Low Power)

0-१ वर्ष तक के बच्चों पर, गर्दन पर, सिर पर किया जाता है। कम पावर के इन चुम्बकों की बैल्टबना कर गर्दन, कमर, गले, घुटने की चिकित्सा की जाती है।

कमर की बैल्ट; कमर दर्द, स्याटिका, स्लिपडिस्क कमर, स्पोण्डिलाईटिस, कमर की हड्डी में फ्रैक्चर, कमर की नस चढ़ने आदि पर।

गर्दन की बैल्ट: गर्दन में जकड़न गर्दन की स्पोण्डिलाईटिस, गर्दन की हड्डी में फ्रैक्चर।

सिर की बैल्ट: सिर दर्द, फालिज़, माईग्रेन, मिर्गी, आदि।

ए. डी.डी. बैल्ट: ए. डी.डी. हड्डी के बढनेसे दर्द, ए. डी.डी. में सूजन, थकान आदि।

कम पावर के अवतल चुम्बक नाक पर जुकाम, साइनस, एडिनाइड, आँखों में जलन, संक्रमण के लिए प्रयोग किये जाते हैं।

बटन चुम्बक

छोटे-छोटे से तारे की आकृति के ये चुम्बक कमाल दिखाते हैं। रोगों की जानकारी लीजिए। किस भाग में रोग है, पता करें। उस भाग का प्रतिनिधि हमारे हथेली और तलवों में एक विशेष स्थान के रूप में होता है। उस स्थान पर पहले एक बिन्दुपेन से लगा लें। अब एक बाँड़ी-टेफ़ो मरहम पट्टी करने में लगाता है, लें। उस पर बटन चुम्बक इस तरह लगाएँ कि नुकीला हिस्सा टेप की ओर न हो। अब उस नुकीले हिस्से को हथेली के बिन्दुपर रखकर, टेप से चिपका दें।



७ घण्टे तक चिपकाए रखें, फिर निकाल दें। वैसे रोग की तीव्रता के अनुसार समय निर्धारित होता है।

रोगग्रस्त अंग पर आवश्यकतानुसार चुम्बक का स्पर्श करने से, चुम्बकीय ऊर्जा उस क्षेत्र में संतुलित की जा सकती है।

चुम्बक कैसे उपयोग में आता है

चुम्बक का उपयोग दो तरह से करते हैं। एक तो चुम्बक का जल/पेय बना कर पीएँ। दूसरा चुम्बक का जोड़ बनाए अनुसार शरीर पर लगाएँ।

चुम्बकीय पेय/जल बनाने की विधियाँ

चुम्बकीय प्रभाव क्षेत्र में किसी तरल पदार्थ को रखने से (जैसे पानी दूध तेल व अन्य पेय) चुम्बकीय बना सकते हैं। दर्द का तेल हो या मालिश का या सिरका हो इन सबके प्रभाव कई गुना बढ़ा सकते हैं।

चुम्बकीय जल से पेट दर्द, अपच, कमजोरी, मासिक पीड़ा आदि कम हो जाती है। यह हर रोग में टॉनिक की तरह काम करता है। इसकी मात्रा रोगी के अनुसार अलग-अलग होती है। जैसे ५एम.एल. से २० एम.एल. तक।

बाईपोलर जल : एक लकड़ी तख्ते पर पानी के गिलास के नीचे दक्षिण ध्रुव और ऊपर उत्तरी ध्रुव १२ घण्टे तक रखें। सामान्यतः बाईपोलर जल ही दवा या टॉनिक के रूप में उपयुक्त होता है।

उत्तरी ध्रुव जल : जल के गिलास के ऊपर उत्तरी ध्रुव रखें, नीचे लकड़ी

दक्षिण ध्रुव जल : जल के गिलास के ऊपर दक्षिण ध्रुव रखें, नीचे लकड़ी

चुम्बक की जोड़ी का प्रयोग

डॉ. एच. सी. बंसल ने नियम बनाए हैं। चुम्बक चुनना है। उसे चुनने के बाद यह विचार करें कि चुम्बक कहाँ और कैसे लगाना है। नीचे दिए गये कुछ नियमों को समझें :

१. यदि रोगग्रस्त भाग डायफ्राम (डायफ्राम एक परदे की भाँति संरचना है जो पेट और छाती को अलग करती है) के ऊपर है, तो चुम्बक हथेलियों पर लगाएँ। जैसे आपको गर्दन की स्पोण्डिलाईटिस है तो गर्दन में बैल्टबाँधें। सीधे हाथ पर लाल रंग वाला भाग (दक्षिण



ध्रुव) छूते हु एखें । उल्टी हथेली पर नीले रंग वाला हिस्सा (उत्तर ध्रुव) छूते हु एखें । चुम्बक लक डीकी मेज पर हो ।

२. यदि डायफ्राम के नीचे का भाग रोग ग्रस्त है तो तलवों पर चुम्बक रखें । चुम्बक लक डीकी मेज पर हो । उदाहरण के लिए यदि कमर की स्पाण्डिलाईटिस है, तो कमर पर चुम्बक का बेल्ट बाँधकर तलवों पर सीधे लाल भाग, उलटे पर नीला भाग छुए ऐसे लगाएँ ।

उपयोग कब-कब कर सकते है ?

३. यदि सीधे हाथ, सीधे पैर में समस्या हो (उलटे हाथ और उलटे पैर में नहीं) तो उत्तरी ध्रुव हथेली पर लगाएँ और दक्षिणी ध्रुव तलवों पर लगाएँ ।

४. यदि शरीर के बाएँ / उलटे हिस्से में रोग हो तो हथेली के नीचे उत्तरी ध्रुव और तलवों के नीचे दक्षिणी ध्रुव छुए ।

इस तरह आसानी से आप चुम्बक को कैसे लगाना है निर्धारित कर लें ।

उपयोग

१. चुम्बक चिकित्सा किसी भी घाव को जल्दी एवं सुन्दर रूप से भरने के लिए बहुत उपयोगी है । वैज्ञानिक सत्य है कि कोशिकाएं चुम्बकीय क्षेत्र में कम समय में तेजी से वृद्धि करती हैं एवं जल्दी-जल्दी विभाजित होकर घाव को पूरती हैं ।

२. शरीर के किसी भाग में जहाँ अवयव कमजोर है, लगाने से शक्ति की वृद्धि होती है । जैसे पैन्क्रियाज़ पर लगाने से (पेट के बाएँ भाग में) काफी हद तक इन्सुलिन बढ़त है व मधुमेह को कन्ट्रोल करने में उपयोगी होता है ।

४. शरीर में गलत इंजेक्शन देने से गाँठ बन जाती है । ऊपर उत्तर ध्रुव और नीचे दक्षिण ध्रुव लगाएँ । ८-१० दिन में गाँठ गल जाती है ।

५. मोच वाले हिस्से में ऊपर उत्तरी ध्रुव, नीचे दक्षिणी ध्रुव लगाएँ ।

६. जब कोई टेन्डन (मांसपेशी की ए. डी. ज़ो. डेन्नाली रस्सी) आंशिक या पूर्ण रूप से टूट जाए ।

७. पोलियो व पक्षाघात के पश्चात मांसपेशियाँ कम हो जाती हैं । पैरों-हाथों का आकार कम हो जाता है । आकार बढ़ाके लिए उपयोगी है । जब कमर की नस दब जाती है, पैर पतला पड़ने लगता है ऐसी स्थितियों में ।

८. सिर में खून के थक्के से मस्तिष्क की रक्त नलिकाएँ बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर की कार्य क्षमता पर प्रभाव बढ़त है, पक्षाघात हो जाता है । ऐसे में डॉक्टर सर्जरी बता देते हैं । किन्तु मैग्नेट के ब. डे-ब. डेवेलयाकार आकृति से बना बेड होता है । इसमें मरीज को लिटाने से रक्त के थक्के घुल जाते हैं । मात्र ८ से १५ दिन में दुबारा सिर की स्केनिंग कराने से परिणाम स्पष्ट हो जाता है ।

चुम्बक चिकित्सा करने में यह सावधानी बरतें

१. मरीज को लक डी प्लास्टिक के पलंग या कुर्सी पर लिटाना या बैठाना है ।

२. चुम्बक चिकित्सा के दौरान मरीज कोई ठण्डा पेय न लें । गरम ले सकता है ।

३. चिकित्सा का समय प्रतिदिन धीरे-धीरे बढ़ाएँ सबसे पहले ५ मिनट, प्रतिदिन ५ मिनट और रब बढ़ें । अधिकतम २० मिनट दिया जा सकता है, उससे अधिक नहीं ।

४. चिकित्सा के समय शरीर गीला न हो ।

५. शरीर न दीवार से स्पर्श करें न जमीन से । पैरों के नीचे लक डी का पट्टा या प्लास्टिक की चप्पल हो ।

६. चुम्बक किस शक्ति का उपयोग कर रहे है यह अवश्य ध्यान रखें । बू. डोब्रच्चें व हृदय के पास के अवयवों पर सदैव कम शक्ति के चुम्बक उपयुक्त होते हैं ।

७. हृदय के ऊपर कभी भी कोई चुम्बक न रखें । चुम्बक का हार जो गले के रोगों में प्रयोग करते हैं । वह हृदय तक न आए ।

डीमैग्नेटाइज़र

जब रोगी को चुम्बकीय चिकित्सा दी जाती है, तो कभी-कभी घबराहट, जी मचलाना (मतली), चक्कर, झनझनाहट शरीर के कार्य करने व ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता कम हो जाती है । क्योंकि या तो चिकित्सा का समय मरीज की क्षमता से अधिक हो जाता है या मैग्नेट अधिक पावर के चुन लिए जाते हैं । ऐसे में मरीज को डीमैग्नेटाइज़र पर हथेलियाँ या तलवे १० मिनट रखवाइए, तुरन्त आराम मिलेगा । अगली बार चिकित्सा का समय कम कर दीजिए ।

डीमैग्नेटाइज़र जिक की २-४ इंच मोटी शीट होती जो अधिक चुम्बकत्व सोखती है ।



पुस्तक सुलभ स्वाधीन स्वास्थ्य संकलन सुलभ स्वास्थ्य इण्टरनेशनल से उद्धृत



वृद्धावस्था या व्यायाम आवश्यक है

आर. बी. एल. गर्ग

वर्तमान में विश्व के हर दस वृद्ध व्यक्तियों में से एक व्यक्ति भारतीय है। जीवन रक्षक औषधियों की खोज व संक्रामक रोगों में कमी के कारण जीवन प्रत्याशा बढ़ी है लेकिन वृद्ध व्यक्ति की कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली निम्न ऊर्जा स्तर व स्वास्थ्य समस्याओं जैसे - रक्तचाप, डायबिटीज, हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस, गुर्दे की समस्या, घुटनों के दर्द आदि के चलते जीवन की गुणवत्ता घटी है। फलतः वृद्ध मन प्रफुल्लित नहीं रहता। वृद्धावस्था मात्र उन्नत आयु नहीं है शारीरिक अयोग्यता व क्षीण कार्यक्षमता भी है। इस आयु में अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन दिखाई देते हैं जैसे लम्बाई में कमी, हड्डियों का पतला हो जाना एवं सिकुडना और क्षयकारी रोगों

की सम्भावनाएं और प्रबल हो जाना।

वृद्धावस्था में जीवन की गुणवत्ता के क्षय पर अंकुश लगाने के लिये सम्पूर्ण जीवनशैली में परिवर्तन आवश्यक है ताकि प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढ़ बनाई जा सके। यह इतना सहज नहीं है। मेलबॉर्न विश्वविद्यालय के डॉ. एम. एफ. बर्नेड का कहना है कि 'यदि जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन न किया गया तो प्रौढ़ावस्था के बाद प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती चली जायेगी तब वृद्ध व्यक्ति किसी प्रकार का संक्रमण झेल नहीं पायेगा। ब्रिटेन में विद्यमान समस्याओं से निपटने की अयोग्यता तथा भविष्य की अनिश्चितताओं का भय सताता रहता है। अतः वृद्ध व्यक्ति की



सम्पूर्ण जीवनशैली में परिवर्तन आवश्यक है ।

भ्रान्तियाँ

आहार विशेषज्ञ पोषण तालिकाओं के माध्यम से यह समझाते हैं कि वृद्ध व्यक्ति को उम्र व लिंग के अनुसार कब, कौनसा व कितना खाना चाहिए । सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए दू नियमन में व्यायाम के महत्व को भी स्वीकार किया जा रहा है । धीरे-धीरे वृद्ध व्यक्तियों का भी व्यायाम के प्रति आकर्षण बढ़ा है । अमेरिका में हर ४ वृद्ध व्यक्तियों में से १ व्यक्ति व्यायाम करता है । भारत में तुलनात्मक आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं लेकिन अभी तक अधिसंख्य वृद्धजन व्यायाम के महत्व को नहीं स्वीकारते । पारिवारिक सीमाओं, अस्वास्थ्य एवं कमजोर मनोबल के चलते वृद्धजन व्यायाम को सहज रूप से नहीं स्वीकारते । दू संरक्षक व्यायाम के प्रति अनेक भ्रान्तियाँ भी बनी हुई हैं ।

१. सामान्य सोच यह है कि अतः बूढ़ होना ही है जो हड्डी टुडवाये ? वास्तविकता है कि जैसे-जैसे हम वृद्ध होते जाते हैं हमारी जीवनशैली में सक्रियता बनी रहनी चाहिए जो बिना व्यायाम के सम्भव नहीं ।

२. यह भी एक दोषपूर्ण सोच है कि वृद्ध को शक्ति संचय की आवश्यकता है । इसलिए 'आराम' करना चाहिए 'व्यायाम'

नहीं । वास्तविकता यह है कि यदि हम निष्क्रिय जीवनशैली बितायेंगे तो हमें बार-बार चिकित्सीय परामर्श के लिए अस्पताल जाना पड़ सकता है ।

३. अनेक लोग ऐसा भी सोचते हैं कि व्यायाम के दौरान यदि हड्डी टूट गई तो बिस्तर पर पड़ा रहेंगे । लेकिन व्यायाम शक्ति एवं ऊर्जा प्रदान करता है । अस्थि क्षय को रोकता है एवं चलने-फिरने में संतुलन स्थापित करता है ।

४. ऐसे अशक्त भी हैं जो सोचते हैं कि बैठे-बैठे से व्यायाम करें ? शारीरिक रूप से अशक्त व्यक्ति के लिये भी उनके अनुकूल व्यायाम की व्यवस्था है ।

व्यायाम पुनर्जीवन का साधन

ये मात्र भ्रान्त धारणा है कि वृद्ध व्यक्तियों को व्यायाम नहीं करना चाहिए या व्यायाम निरर्थक है क्योंकि वह बूढ़ हो रहा है । वास्तविकता यह है कि -

१. व्यायाम से शक्ति का पुनः संचार होता है ।

२. व्यायाम से आत्म निर्भरता बढ़ती है अर्थात् अपने दैनिक कार्य हम स्वयं कर सकते हैं ।

३. व्यायाम जीर्ण अवस्था के लक्षणों में सुधार करता है ।





व्यायाम केवल शरीर के लिए ही नहीं अपितु मस्तिष्क, सोच एवं धन के लिये आवश्यक है ।

४. व्यायाम अस्थि क्षय को रोकता है तथा अनेक अस्वास्थ्यकर दशाओं जैसे हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर पर अंकुश

लगता है तथा तनाव कम करता है ।

वृद्धावस्था में व्यायाम का अर्थ कठिन व्यायाम से नहीं है । शक्ति संचय करने, संतुलन बनाने एवं तनाव को कम करने के लिये व्यायाम आवश्यक है । व्यायाम शारीरिक भार में कमी भी लाता है तथा निद्रा की गुणवत्ता में सुधार कर आत्मविश्वास में वृद्धि करता है जो सामान्यतः वृद्धावस्था के प्रमुख लक्षण है । विशेष परिस्थितियों में (जैसे - अति शारीरिक जीर्णता या किसी भयानक रोग / संक्रमक के चंगुल में हों) चिकित्सीय हरी झंडी आवश्यक है । यदि व्यायाम के दौरान अस्वास्थ्यकर दशाएं जैसे - पसीना आ जाना, सीने में दर्द की शिकायत होना या सांस लेने में तकलीफ होना तो तुरंत दक्ष चिकित्सक का परामर्श आवश्यक है ।



१४, फ्रैण्डस एनक्लेव, पुराना रो. डवेज िडपो, सर्किट हाऊस के सामने, भरतपुर, राजस्थान

**Earn 15% Commission
on the Subscription of
“Nisargopachar Varta”**

You may collect
more than 10 subscriptions
on our behalf & send it to us,
deducting 15% commission.
Please send list of subscribers
typed in double space with
complete postal address to

Director
National Institute of Naturopathy
Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road,
(Tadiwala Road), Pune - 411 001.

Girme's WHEATGRASS Powder



- 100% Natural Food Supplement.
- Convenient, economical & efficient than even fresh Wheatgrass juice.

BENEFITS or HELPS in:

- ▶ Promotes health & healing
- ▶ Increase Hemoglobin (RBC)
- ▶ Anemia & Thalassemia
- ▶ Piles, Constipation, Ulcer, etc.

HACCP, GMP & Organic Certified.
Exporting to 40+ countries

Girme's WHEATGRASS Since 1998

110, Raviraj CRU Mall,
Gangadham Main Road,
Market Yard, Pune- 411037, INDIA.
Mob: +91 9922004343
Email: gwg.ceo@gmail.com



REGD Unit of:
Maharashtra State Khadi
& Village Industries Board

www.girmeswheatgrass.com

★ Dealers required all over India.
★ Special offer for Naturopathy followers
★ Can be done from Home, Office, Shop, Clinic.

Discount rates Small quantity Door delivery



It is very important to know the timeline and the growth of Naturopathy. "To be ignorant of what happened before one was born," said Cicero in his Orator, "is to remain ever a child." History provides context and meaning and Naturopathy is no exception to this rule.

Natural childbirth pioneer - Elisabeth Bing



Elisabeth Bing (1914-2015):

German born, co-founder of Lamaze International, became interested in childbirth techniques in the 1950s and taught breathing and relaxation techniques to generations of expectant mothers.

She popularised natural childbirth and helped change how women and doctors approached the delivery room, when women were often heavily medicated and dads were generally nowhere near the delivery room. Trained as a physical therapist, wrote several books about birth and pregnancy and encouraged women, and men, to be more prepared, active and inquisitive participants in the arrival of their babies.

"I was certainly considered a radical," she wrote in Lamaze's magazine in 1990. By then, she noted, childbirth education had become common: "This so-called fad has been proven not to be a fad."

Born 8 July, 1914, in Berlin, Bing fled Nazi Germany with her family to England, where she got her physical therapy training. Working with new mothers got her thinking about delivery practices, an interest she brought with her to the United States in 1949.

She learned about ideas advanced by some doctors, including French Obstetrician Fernand Lamaze, for using breathing and mental preparation to manage labor pain without medication. She and the late Marjorie Karmel established, what is now Lamaze International in 1960 to spread the strategies.

Bing gave birth herself at 40, going into a fast labor during which she was given spinal anaesthesia and nitric oxide. She told the New York Times in 2004 that she'd gleaned that childbirth training wasn't about

refusing drugs, but rather about teaching a woman "to help herself as far as she can go".

Lamaze became a household word, woven into pop culture. Its signature classes involved both women and men, with the idea that fathers could provide emotional and mental support in the delivery room. She prepared couples through her classes popular as: Bing's six-week program.

Still, "I feel we have changed the whole attitude toward obstetrics and pregnant women, not necessarily technical changes, but the psychological and practical approaches to pregnancy," she told the New York Sun in 2004.

Some obstetricians were skeptical of the methods and thought Ms. Bing, not being a physician, was ill qualified to be instructing patients. But the natural-childbirth movement found a receptive public. Women coming of age in the 1960s embraced the idea of taking a more active role in childbirth and wanted fathers to participate more as well.

But she rejoiced in the outcome. "We are not being tied down anymore," she said in 2000. "We're not lying flat on our backs with our legs in the air, shaved like a baby. You can give birth in any position you like. The father, or anybody else, can be there. We fought for years on end for that. And now it's commonplace. We've got it all."

Lamaze International, which has about 2,000 childbirth educators around the world, now more broadly promotes healthy and natural birth practices and preparation. Bing's influence lingers there, as in delivery rooms around the country.

Elisabeth Bing wrote a book in 1967, 'Six Practical Lessons for an Easier Childbirth', is very popular with natural birthing practitioners. She died at the age of 100 in her New York apartment in May 2015.

Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi

Director - National Institute of Naturopathy



Q *Naturopath's Advice*

Question

& A

Answer

♦ Dr. Yuvaraj Paul

Nature Cure Physician, NIN



Q I am 62 years old, suffering from pain in the groin region and as well as testicles, I have shown to allopathic doctor and got diagnosed as Prostatitis. Is there any treatment for this problem?

Mr. Kamble Yadav

A Prostatitis, an inflammation of the prostate gland is a common problem in males. It is associated with the male reproductive system, majority of the prostate problems also tend to be associated with the urinary bladder. The size of the increased prostate gland becomes infected. The causes could be prolonged periods of sitting that increase pressure on the pelvic region which results in congestion of tissues around the prostate gland, exposure to cold and chill, infectious diseases, excessive sexual excitement, constipation and leading a sedentary lifestyle. The primary symptom of this is pain and tenderness in the groin, low back pain, pain in the thigh region, fever, increased frequency of urination at night and difficulty in passing urine.

By identifying the causes and as per the symptoms it can be managed effectively treated by the following treatments and yogic practices, which systematically control the endocrine secretion and assist in shrinking the prostate gland and restoring proper urinary control and reduce the inflammation.

Naturopathic Management:

Hydrotherapy: Among the hydrotherapy modalities, Sitz bath is one of the most effective remedy in treating prostatitis. Apart from this warm water enema, alternate hot and cold hip bath (15 mins), Wet packs or compress over abdomen, pelvic region, "T" packs (langotti) for 45 mins help in relieving pain and reducing

congestion. In addition to this full immersion baths will also provide good relief.

Mud Therapy: Mud application to the abdomen or full mud bath can be very helpful.

Diet Therapy: Short Fasting with water or tender coconut water, and juices like plantain pith juice, Barley water, White pumpkin Juice, Mint tea, etc. will help to reduce the inflammation. Additionally, eating plenty of salads and fruits will help in reducing the symptoms. Adequate water drinking is also indicated in this condition. You have to avoid any substance that prompts inflammation, like tea, caffeine, alcohol, smoking, citrus fruits, spicy peppers, fried food, junk food, non vegetarians, etc.

Massage Therapy: Local massage to the painful areas and short pelvic oil friction will be helpful by increasing the circulation to the pelvic region and enhance the healing mechanisms of the body.

Sunbath: Exposing the body for 20 minutes in early morning or late evenings will help to alleviate the inflammatory symptoms and period of the Pain.

Acupuncture: Acupuncture is an effective treatment for reducing inflammation and balancing the hormones.

Yogic Treatment:

Yogic practice like Suryanamaskara, Asanas like Pawanmuktasana, Vajrasana, Trikonasana, Ardha Padmasana, Paschimottasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Sarvangasana, Halasana, Chakrasana etc can be practiced. Pranayama like Bhastrika, Nadi Suddhi, Jalandra bhandha, Moola bhandha and Vajroli Mudras are advised.

However, all these treatments should be taken under the expert guidance of Naturopathy and Yoga Physician.



AROGYA FAIR - 2016



Hon'ble Minister Shri Shripad Naik Inaugurated the four day National Arogya Fair at Pune

AYUSH Ministry entering into an agreement with WHO for global positioning of AYUSH: Hon'ble Minister; Shri Shripad Naik, Ministry of AYUSH, Govt. of India

The Hon'ble Minister of State for AYUSH (Independent Charge) and Health & Family Welfare, Govt. of India Shri Shripad Naik inaugurated the National Arogya Fair on 19th March, 2016 at Auto Cluster Development & Research Institute (ACDRI), PCMC, Chinchwad, Pune. The Fair has been organized by AYUSH Ministry in collaboration with the State Government of Maharashtra and Indian Trade Promotion Organization (ITPO).

Speaking at the inauguration, Hon'ble Minister said

that AYUSH is a very important sector and it should be propagated worldwide. To popularize AYUSH system of medicine across the world, the AYUSH Ministry is entering into an agreement with the World Health Organization for global positioning of AYUSH. He further explained that MOUs have already been signed with several countries for bilateral cooperation in the field of traditional medicine. In view of the suggestions received, the National Health Policy would be reviewed in the next 6 months to incorporate this aspect of propagation of AYUSH. He said that India is entering into a very important partnership with the United States for research in AYUSH for treatment of cancer.



Shri Anil Shirole, Hon'ble Member of Parliament, Pune Constituency; Shri Ajit M. Sharan, IAS, Ayush Secretary Govt. of India, Dr. Manoj Nesari, Joint Advisor (Ayurveda) Department of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India, Shri Shailesh Gujar from Ayurveda Vikas Parishad, Shri A.K.Vashisth, General Manager India Trade Promotion Organization (ITPO) were also present at the function.

National Institute of Naturopathy, Pune had a stall with Publications, Natural herbal products (free from chemicals) and also had a free OPD Consultation where several visitors got benefitted.

The Arogya Fair aims to create awareness among the members of the public about the efficiency of the AYUSH Systems, their cost-effectiveness and the availability of herbs and plants used for prevention and treatment of common ailments at their door steps through various mass-media channels to achieve the objective of Health for All.

The Arogya Fair is showcasing sectors like Ayurveda, Siddha, Naturopathy, Yoga, Unani, Homoeopathy and other recognized traditional healthcare systems. Institutions, Companies associated with these areas of healthcare including Insurance, Health Tourism, Lab Equipment and Machinery, Research Institutes, Hospitals, Naturopathy Centres are taking part in the event.

Central Research Councils/National Institute in the AYUSH Systems of Medicine along with the National Medicinal Plant Board (NMPB), IMPCL (Indian Medicines Pharmaceutical Corporations Limited) and Private AYUSH Industries are showcasing their strengths in the realm of Research, Education and Development of Products to promote healthcare through AYUSH Systems.

This AROGYA Fair has attracted importance as it would involve participation of International delegates.

The Ministry of AYUSH has been organizing AROGYA, Comprehensive National Level Fair on AYURVEDA, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy in the major capital cities in India since 2001 to promote awareness and showcase development in the various AYUSH Systems.

The fairs organized in various cities has so far received a good response. AROGYA Fair provides an all-encompassing platform to all AYUSH stakeholders to come together to project all facts related to AYUSH.

Courtesy: PIB, Govt. of India AYUSH



ARTICLES INVITED

Valuable articles on Naturopathy, Yoga & other drugless therapies by medical professionals of all fields are invited for publication in Nisargopachar Varta.

Remuneration - Rs. 500/-

(For articles upto 1500 words)

Rs. 1000/-

(For articles above 1500 words)

Please take care to mention your name and full address at the end of each of your write-ups. Send the articles through e-mail, if possible. All articles preferably typed in double space should be addressed to:

The Director,

National Institute of Naturopathy,

**Bapu Bhavan, Matoshri Ramabai Ambedkar Road,
(Tadiwala Road), Pune - 411 001.**

E-mail: ninpune@vsnl.com

Those sending already published articles may clearly indicate so, by giving the name and date of the publication.



Continuing Medical Education programme on Maternal Care and Naturopathy



National Institute of Naturopathy conducted a 4 day CME programme on Maternal care under Women component programme for the graduates of Naturopathy working in various fields of Health Care, Academicians and Postgraduate students from all over India from 4th March 2016 to 7th March 2016 at Chinmaya Vibhooti Ashram, Kolwan, Mulshi, Pune.

This programme was initiated to sensitize the Naturopathy doctors and to reinforce the role and responsibility of Naturopathy practitioners in the domain of maternal care. An overwhelming response was shown from the participants as 120 participants registered according to the resources we have limited the uptake of only 80 participants.

All the participants who participated in the program were handed over with educational kit.

Educational kit:

- 1 Jute bag
- 1 Book on Violence against women
- 1 Menstrual cycle wheel (describing about changes in 8 phases correlated with the ovarian hormones)
- 1 Menstrual scale (changes during ovulation)
- 1 Note pad and pen
- Handout on maternity services and the indigenous practices.
- 1 CD covering preconception to post delivery practices and scientific research papers.

Day 1: (04/03/2016)

The programme started with the Inaugural ceremony, Dr. Kalpana Mutatkar a renowned gynaecologist and obstetrician worked in the field of



maternal care for over 40 years and extensively for the welfare of women who conducted various research studies, she was invited as the chief guest for the programme and Prof R. K. Mutatkar was invited as the Guest of Honour who is a well renowned Medical Anthropologist who owns the credit for bringing the human and social aspects of leprosy on the international agenda and elimination of discrimination due to leprosy. Both the guests were escorted by Prof. Dr. K. Satya Lakshmi Director, NIN and Dr. Babu Joseph Former Director NIN. NIN with a view to promote fruit consumption dry or wet fruits or nuts started giving fruit basket to honour the guests.

Prof. R. K. Mutatkar was felicitated on the occasion of receiving "International Gandhi Award-2015" from the hands of Hon'ble Vice President of India "Shri Hamid Ansari" in recognition of the distinguished services to the cause of eradicating social stigma of leprosy.

Prof. Dr. K. Satya Lakshmi started the inaugural ceremony by welcome address to the audience briefing about the concept of the programme and various sessions, followed by Prof Mutatkar's speech. Dr. Kalpana Mutatkar delivered the key note address.

The first session was started by Dr.Shobha Arole from CRHP Jamkhed. About their organisation they give training to the local Dais to conduct delivery and training them in taking up safe maternal care practices and stages of labor. The session was continued by a well experienced Dai Mrs. Sarubai who conducted 583 deliveries and Dr. Patekar helped in translating Sarubai's experience in English to the participants. Sarubai narrated her experiences and change in cultural practices. Post lunch Mrs Sarubai demonstrated with the help of the dummy

the process of delivery. Mrs Sarubai answered queries of the participants regarding her experiences to deal with various complications during delivery practices.

The session then continued by Dr.Shobha Arole. She explained her experience with local Dais, their work and how CRHP has been recognized by the WHO and UNICEF. She also stated that "Women were treated nonchalantly. The session was continued by Ms. Lauren from Jamkhed group presented her research study conducted on women's health in rural areas. She came with statistical evidence and improvement in women's health after connecting to CRHP.

To top off the excitement of the day, we had a soul-lifting concert by the Chinmaya Naad Bindu Team, led by Mrs. Pramodini Rao, the Director of Chinmaya Naad Bindu Group. It was highly appreciated by all the participants.

Day 2: (05/03/2016)

Second day started with yoga session in the morning by Dr Pranav Khawale on Prenatal and 1st trimester yoga practices.

Second day JEEVA team took over the sessions Janet Chawla and Sandhya Gautam members of Jeeva





research team were present to highlight on the Jeeva activities concerned with strengthening dais and the indigenous midwifery system in India and enabling their linkage into the formal health services.

About Mrs. Janet Chawla she taught classes to prepare women and couples for natural childbirth for 25 years in Delhi and meanwhile took an MA in Religious Studies (1985) focusing on the role of the Dai as ritual practitioner. She has taken part in the Jeeva initiative since its inception in 2007. She is one of the six Jeeva Shepherds and lives in New Delhi. She highlighted on varied cultural and ritual practices followed in India and the concept of mahabhootas in conjunction with rituals. She highlighted on the interviews conducted during the research project and dais beliefs in conducting various rituals.

About Ms. Sandhya Gautam, MA in Social Work (1994), worked with the Society for Social Uplift Through Rural Action (SUTRA) in Himachal Pradesh (1994-2007) on Women's Reproductive Health and Rights and as a trainer she facilitated workshops for Medical Officers and Senior Health Programme Managers on 'Mainstreaming Gender in Govt. Health Programmes'. She spoke on limitations of existing health care system in providing maternal care. She had the audience in the palm of her hand as she wove stories of the Dais and the amazing changes they brought about in the villages where they worked. She narrated dais experiences about their practices in the natural birth delivery only using the natural source the most important information we got that these dais first delivers the placenta and then cut the umbilical cord, which is very new to us to know.

Mr. Mohan Pyare, IAS, Commissioner Indian Medicine, Govt. of Tamilnadu, attended the CME. NIN Director Prof. Dr. K. Satya Lakshmi honored him.



Dr. K. Padma is a Director, HOD of Institute of Physiology and experimental Medicines Department from Madras Medical College Chennai. She concluded the second day session by highlighting on the Physiological effects of Yoga in Maternal Care. She narrated many physiological aspects of yoga which are good for a pregnant lady. She explored the possibilities of future collaborative projects in the field of maternal care.

Dr. Sunita Garg took over and narrated her experiences in handling second stage of labor pains with special breathing techniques and Pranayama.

Day 3: (06/03/2016)

The first session of the last day of CME started with Prof. Dr. Hemant Apathe. He is an Anthropologist and Consultant to the Netherland Leprosy Foundation Project of Post Exposure Prophylaxis for Leprosy patients in the Union Territory of Dadra and Nagar Haveli. He has conducted Training on Participatory Operations Research in Thailand for a project on reducing unwed pregnancies and domestic violence. Independent Consultant, Researcher and Trainer in Tribal Development Reproductive Health and Research Methodology.



His session was on Ethnographic studies in maternal care. He narrated many stories in tribal practices related to varied cultural practices and their background. He told short stories about mother's hygiene and how a baby's health is related to it. He highlighted on daily consultations and interventional practices how we need to carefully and critically evaluate based on the patient's background.

Dr. Himeshwari HOD of Acupuncture department in Govt. Medical college, Chennai. She shared her experiences about natural birth, she conducted and life experiences of patients who underwent Naturopathy treatments in the form of self explained videos. She gave many valuable tips about diet and acupressure points during pregnancy and labor.

Dr. Sone Prabha, the senior most Naturopath attended CME, shared her experience and her old memories about her college life and their contributions to Naturopathy and Naturopathy birth practices. How she was the reason behind to start the Doctor degree for Naturopaths. She addressed people with many key points to be followed.

The last session was concluded by a panel discussion moderated by by Dr. Babu Joseph, Dr. S. N. Murthy, Dr.

Himeshwari and Dr. Sone Prabha Verma. Dr. Babu Joseph highlighted on various legal procedure to open a Natural Birth centre and various ethical issues related to Maternal Care Practices.

Conclusion:

Overall the programme was a huge success as it was a very good initiative and it was the first of its kind to conduct CME on Maternal care practices for all the Naturopathy practitioners. This programme helped for an understanding how to get into Maternal care practices and take up Naturopathy interventions in Maternal care and Natural birth delivery practices.

Feedback from the participants:

Participants felt that this programme helped them to build confidence to take up maternal practices after undergoing intensive practical training. Few participants felt that this programme helped them to understand how to start up a "Natural Birth centre". Many of the Naturopaths felt that acupuncture can play a major role to replace anaesthesia. An overview about the role of Naturopathy in prenatal, antenatal and postnatal care practices was enhanced through this workshop. Role of Naturopathy in Managing and reducing complications during antenatal was highlighted during the programme. The sessions during the CME helped them to improve their clinical skills and importance was given to understand why cultural backgrounds of the patients need to be considered. The inputs from the programme definite direction of possibilities in the field of Maternal care, inputs in the form of inspiration and discovery of extensive resources to learn better and this programme established a platform to get information about whom to approach for future endeavors!



NIN Desk





NIN'S Sanatorium for HIV+ve Individuals

Human immune deficiency virus infection and Acquired immune deficiency syndrome (HIV/AIDS) is a goliwog, which is taking a sinister form of disease in our society. This virus alters or debilitated the immune system and patient become weaker and more vulnerable to get diseases and infections. People may get feared when they hear the name of AIDS. We should be more cautious rather than fearing the disease.

We the, National Institute of Naturopathy, Ministry of AYUSH, Govt. of India is running a Sanatorium for HIV+ve individuals at Panchagani, Maharashtra. This Sanatorium accommodates both male and female HIV patients with free accommodation and natural-healthy meal and treatment facility. Natural diet pattern, alkaline juice remedies, treatment with natural elements and yogic practises are being proved efficient in helping Immune Deficiency Disorders. There is no interference of Natural treatments with regular therapy (ART). Patients shall

take natural treatments along with ART.

Important information and postulates about Sanatorium:

- NIN's Sanatorium admits HIV positives-both **male and female**.
- The doctors of NIN DO NOT interfere with regular therapy going on (**ART**).
- The **screening and counseling is done at the sanatorium and at NIN**, Pune (Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Behind Pune Railway station), after which they are admitted in the sanatorium at Panchagani.
- All regular tests, blood and others, as and when required, will be done by NIN after the registration of the participant at the sanatorium.
- Participants are required to carry **all their previous medical reports** and related papers during the screening, counseling and stay at the Sanatorium.



- Treatment at the Sanatorium is strictly based on **Naturopathy guidelines**. Lifestyle modification with therapeutic juices, organic food, naturopathy modalities like massage, hydrotherapy, mud therapy, yoga etc. as prescribed by the doctor, has to be followed by all the participants of the Sanatorium.
- Relatives may contact the Doctor, rather than the patient.
- Participants should have the will to **let go off all their addictions** (tobacco, alcohol, tea coffee etc.) without which their treatment will be terminated immediately.
- The stay at the Sanatorium, treatments and diet are **free** for the patients.
- Those who want to get best result, can stay at the Sanatorium **for long duration**. i.e., 2-3 months or even more. This ensures change in the overall personality, promotes natural detoxification and can change the blood picture maximum possible.
- However, NIN gives a chance to experience Naturopathy treatments and offers a '**6-days Orientation stay**' at the Sanatorium for HIV positives. All the rules and regulations mentioned here are applicable for this stay as well.
- All the participants are encouraged to **involve in**

group activities, to learn new vocations and also to optimally use free time available. This will also generate some income during their stay, to support their family.

- All those admitted in the Sanatorium are required to **follow the rules and regulations** of the Sanatorium.
- NI reserves the right of admission at the Sanatorium.

For further information, contact:

- RMO, NIN Sanatorium for HIV+ve, Nivant Bungalow, Kasawand, Post Bhilar, Taluka. Maharashtra, Dist. Satara, Maharashtra, India

Email: ninpune@vsnl.com

- Director, National Institute of Naturopathy, (Ministry of AYUSH, Govt. of India)

Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road (Tadiwala Road)

Pune-411001 Maharashtra

Ph: 020-2659682/3/4/5

Email: ninpune@vsnl.com

'Come proximity to Nature and get new dimensions to your life'

NIN-Desk





NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY

Subscription Form for "Nisargopachar Varta" Magazine

Name : _____

Address: _____

District: _____ State: _____ Pincode: _____

Email: _____ Tel./Mobile No: _____

Subscription : 1 Year Rs.300/- 2 Years Rs.550/- 3 Years Rs.800/- 5 Years Rs.1200/- Overseas for One Year: US\$60 (Including Postal Charges)Mode of Payment: Cash DD M.O. On line (Ref. Website)



For Online Subscription [NEFT/RTGS]:

Bank Name: Bank of Baroda, Wadia College Branch, Pune - 411001

S.B. A/c. No.: 09080100001166 IFSC Code: BARB0WADPOO (ZERO after BARB)

You may collect 10 or more subscriptions on our behalf and send it to us, by deducting 15% commission on total amount.

Signature of Subscriber

Book Name	Price
 Naturopathy Diet & Recipes Book	1 to 9 Copies Rs. 135/- (10% discount) 10 or more copies Rs. 120/- (20% discount)
 A Hand Book on Basic Yoga for Beginners	1 to 9 copies Rs. 50/- 10 or more copies Rs. 40/- (20% discount)

* Postal Charges Extra



Swelling, Allergic Rashes & Naturopathy

Dr. Pradeep. MK.Nair & Dr. Ashwini. S.L

A 30 year old female visited NIN OPD and explained her complaints as follows:

“ Exactly after a year of my delivery my problems began. I noticed my body becoming swollen, especially in the morning. I was unable to look at my face as it was puffy. Initially I didn't bother about this, but later I observed some kind of red lines over my stomach (abdomen) which appeared as someone had scratched my skin with a blade. I thought it was some skin infection and went to a skin doctor who gave me medication for that, but it did not solve the issue. Gradually the swelling in the body kept increasing, my legs had also swollen up which made me panicky. One of my friend suggested it indicated some problem with the kidneys. I immediately went to a urologist who advised me to go for a kidney function test and liver function test. He said that he is suspecting a problem with the kidneys, and that was why I was swollen and looked puffy. When asked about the rashes he told me that it might be a complication of kidney dysfunction. But when the results of my tests were looked in, it showed that everything was normal. This made me more tension than being relieved.

I thought I was suffering with a some severe disease, and so my body was swollen and I was getting rashes. On the other hand, I was totally worried about my baby, I was not able to look after her because of my own problems. The swelling and rashes were later accompanied by severe abdominal pain. My condition changed from bad to worse. I ran around to different clinics and popped different drugs, but nothing gave me an answer. Finally, one of my relatives told me about the Naturopathy Center here in Pune and I was not very hopeful that something would change yet wanted to give a try..

Here at the Naturopathy Center, doctor asked me





about my problems and later she said that there was no major problem as such, and that they would begin with a few changes in the diet initially along with the Naturopathy treatments. I was advised to undergo a week's Naturopathy treatment which included full tub bath with epsom salt, full mud bath, enema, cold abdominal pack. I was also asked to stop all the cooked food, milk and milk products. The doctor also asked me to undergo fruit fasting for a week where I was advised to take pomegranate, citrus fruits, guava, papaya, and tender coconut water. Additionally, I was asked to take barley water also which she told that would reduce the swelling of the body.

I observed miracle happening in my body in 3 days. My swelling has not only reduced from the past 6 months but also began disappearing in mere 3 days. From the fifth day onwards I was having minimal rashes on my stomach. I was feeling fresh and felt a new life inside me. Now I am still on a fruit diet, which my doctor advised me to continue for another week so that the results would be 100 percent."

What the physician says.....

When this patient came to us, we were pretty clear with the narration she gave that there is some imbalance with her digestion. We were suspecting gluten sensitivity, but we also wanted to give her a quick relief as she was in a depressed state about her condition. Hence we decided to put her on a 2 weeks fruit diet. We wanted to make her internal environment clean and facilitate good digestion and absorption, so that we choose fruit fasting, which provides the body lot of antioxidants and phytonutrients which is not available in cooked food. She responded well to the diet therapy. Along with this we also provided mud therapy and hydrotherapy to enhance her healing process. Whenever we get any skin rashes it is very vital to check what we eat, because skin reflects the condition of our inner organs. Thus a proper diet plan along with simple Naturopathy treatments can bring back normalcy into our body.

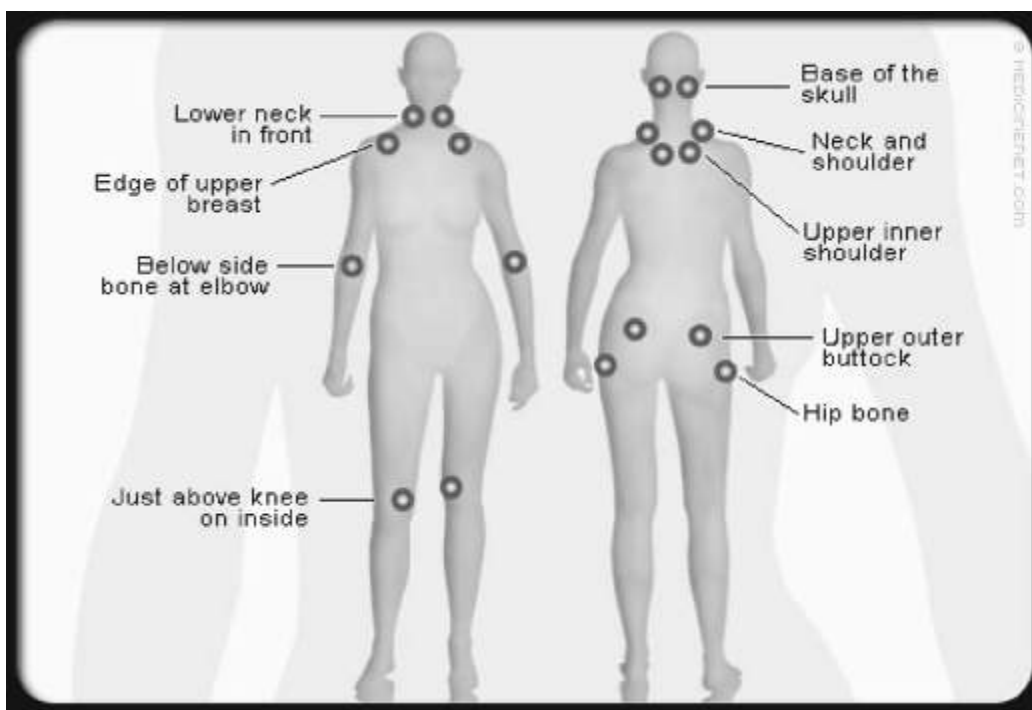
Case study from NIN OPD





Fibromyalgia

Dr. Jay Mahajan



Common Tender points in fibromyalgia

A male patient Mr Sundar aged 30 years come to NIN OPD with the complaint of pain around the neck and shoulders in particular spots since 6 years. The patient complained of pain all over in atleast 8 different areas of the body out of which the neck and shoulder were prominent. The history of patient suggested that the patient was doing a stressful job which demanded long durations of sitting and supervising the staff. He used to feel tensed up very often and was unable to concentrate on his work which growing problematic in his life. Mr Sundar was diagnosed with hypothyroidism 5 years back and was undergoing medication for it. The patient also had associated complaints of pain in the middle back, one sided headache and disturbed sleep due to pain.

On examination certain tender points were

identified in the different areas i.e. neck, shoulders, lower back and hip. Mr Sundar had an acute pain in these areas at specific points which were very sensitive while exerting pressure on it. These evidences suggested a clear picture of fibromyalgia, which is closely related to stress, both physical and mental.

Mr Sundar was given a week's treatment of Naturopathy and Yoga along with some Physiotherapy exercises especially "myofascial release" technique.

The Naturopathy and Yoga treatments specifically included:

- Partial massage of the neck and shoulder.
- Hot sand fomentation to the neck and shoulders and the tender areas.



- Hot foot and arm bath.
- Neutral immersion bath.
- Mud pack to eyes and abdomen.
- Acupuncture for 6 days.
- Yoga therapy included SMET, and among pranayamas, anulom viloma, chandra bhedana and bhramari were included.



- A diet counselling was given to Mr Sundar and he was instructed to avoid certain food stuffs like icecreams, refined flour items, deep fried foods. He was told to take good amounts of fruits and vegetables in his diet to replenish the vitamins and minerals in the body.

Physician's words:

Fibromyalgia is a condition of musculoskeletal pain at the specific tender points which have an unclear pathophysiology. Fibromyalgia is closely linked to mental and physical stress and to the disturbance in the sleep pattern. Thus, the management of

fibromyalgia lies within the boundaries of holistic approach of Naturopathy and Yoga. It is the system of medicine that considers the body as a whole and treats not only the symptoms but also the root cause of the disease. As in this case the treatments included not only alleviating symptoms but also dealt with the mental stress and tension which acted upon the root cause of the disease.

Progress of the patient:

After 6 days of Naturopathy and Yoga treatment, Mr Sundar reported a significant improvement in the pain which had affected his day to day life. The tension and the muscle soreness he used to feel earlier were also reduced. The patient also reported that the Naturopathy and Yoga helped him a lot in reducing his stress levels and now he could work with great vigor and manage the workload peacefully. This improved his attendance at the workplace. He also reported that his sleep had got better after taking the treatment and now he could sleep for 6-8 hours undisturbed.

Mr Sundar was advised to come for follow up after 10 days and was given instructions to follow a healthy lifestyle which included timely meals, regular physical exercises, yoga, pranayamas and relaxation. He was also advised to go on a fruit fasting once a week.

Understanding fibromyalgia :

Fibromyalgia is a disorder of generalized musculoskeletal pain. It has no clear pathophysiology, but it has been linked to psychological abnormality. Symptoms include feeling tired to a degree that affect the normal activities, sleep disturbance, and joint stiffness.



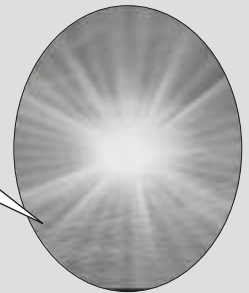
Health Quotes



If I had my way I'd make health catching instead of disease. ~**Robert Ingersoll**



I think you might dispense with half your doctors if you would only consult 'Dr. Sun' more.



Water, air, and cleanliness are the chief articles in my pharmacopoeia. ~**Napoleon I**

Sickness is the vengeance of nature for the violation of her laws. ~**Charles Simmons**



When it comes to eating right and exercising, there is no "I'll start tomorrow." Tomorrow is disease. ~**Terri Guillemets**

To avoid sickness eat less; to prolong life worry less.

~**Chu Hui Weng**





Dossier

NIN's Multifaceted Services and Monthly Activities (February 2016)

O.P.D. Clinic: NIN has an OPD clinic with free consultation services where various Naturopathy treatments are given to the patients at a subsidized rate i.e. Rs.500/- per week. Naturopathy treatment has become popular in Pune and NIN's OPD is attracting large number of patients. Total 4473 patients were treated during this month.

Yoga Classes: NIN conducts 8 batches of yoga daily. Four classes in the morning, including one batch at 9 am exclusively for women, and four in the evening. 166 participants attended the Yoga Classes.

Magazine: NIN publishes a bilingual magazine in Hindi & English "Nisargopachar Varta". 96 subscribers were added during this month.

Health Shop: A Health Shop is run by NIN where Natural food & drinks and products free from chemicals are made available to the public. Also, books on Naturopathy, Yoga & other Health subjects and various instruments used in the treatment of Naturopathy are sold at subsidized rates.

NIN Gym: NIN has a fully equipped Gym, functioning between 6 to 11 am and 5 to 9 pm, with more than hundred participants. Monthly fees is Rs 500/- and for students and senior citizens Rs. 400/- only.

Sanatorium for HIV+ve Patients: NIN is running a Sanatorium for HIV +ve Patients at 'NIVANT', Kaswand, Panchagani, Mahabaleshwar.

Naturopathy Diet Centre: NIN is running a Naturopathy Diet Centre in its premises, providing Naturopathic diet facilities to the general public and patients who visit this institute.

Nursing Course: NIN is conducting a 2 year Nursing Diploma in Naturopathy & Yoga Therapy Course for 10+2 passed, with a stipend of Rs. 5000/- per month.

House Surgeons: 12 BNYS interneers of different colleges are undergoing training under Naturopathy & Yoga Internship Training Programme with a monthly Stipend of Rs.3500/-.

Acupressure Clinic: Free Acupressure Treatment is being given to the patients, between 2 to 3.30 p.m., from Monday to Friday. Total 166 patients were benefited during the month. New patients are taken on Tuesday & Friday only.

Pathology Lab: NIN has a state of art pathology lab equipped with fully automated analyzers for all the routine tests and special tests like HIV test, CD4 count, Tridot, Spirometry etc. at very nominal rates for the public.

Library: There are about 9000 Books, Magazines, Journals and Bulletins are available in the library based on Naturopathy, Yoga and other health related subjects. NIN's Library offers home lending and reading room facility to the public.

Health Recipe

Peanut Salad

Preparation Time : under 10 minutes

Servings : 2 members

Ingredients

Boiled Peanuts	1 cup
Cucumber	3 small size or else 2 medium size
Raw Mango	Finely chopped 1/2 cup
Tomato	1 medium size
Carrot	1/4 cup grated
Pepper powder	1 tsp
Green chilli	1 unseeded
Lemon juice	2 tsp
Salt	as required
Coriander leaves	to temper

Method :

Take all ingredients, separately keep a wide bowl and mixing spoon. First transfer the boiled peanut to the bowl (reserve few if you want to decorate it finally) Then pour all the veggies like tomato, raw mango, cucumber, grated carrot, then add salt, pepper powder,



green chilli and mix well. Once everything mixed, add the lemon juice, garnish with coriander leaves.

GANDHIAN THOUGHT



Each one has to find his peace from within. And peace to be real must be unaffected by outside circumstances.

- 1929

निवेदन

आप सभी पाठकों को सूचित किया जाता है कि आप भी 'निसर्गोपचार वार्ता' द्विभाषीय मासिक पत्रिका के नियमित सदस्य बन सकते हैं, आप एक वर्ष से पाँच वर्षों तक के लिए शुल्क भेज कर नियमित मासिक पत्रिका की सदस्यता का लाभ उठाएँ।

सदस्यता शुल्क इस प्रकार है

1 वर्ष - 300 रु.	2 वर्ष - 550 रु.
3 वर्ष - 850 रु.	5 वर्ष - 1200 रु.

(बाहरी चेक स्वीकार नहीं किये जाएँगे।)

शुल्क **DD/MO/IPO** के द्वारा जो कि -

डायरेक्टर, नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी, पुणे को देय हो तथा आप ऑनलाईन पेमेंट भी कर सकते हैं, अधिक जानकारी के लिए अंतिम पृष्ठ देखें।

The Breath of Life



We all aim to live a long life. We spend a lot of resources de-stressing and detoxifying our bodies to achieve this. Unfortunately, in this pursuit we have lost few basic and potent practices which not only alleviate any physical symptoms but also prevent them.

According to Taittiriya Upanishad, our identity consists of five Koshas- Annamaya (physical body), Pranamaya (vital force), Manomaya (Mind), Vijnanamaya (Intellect) and Anandamaya (silence/happiness) Koshas. To maintain our health, we must focus on all the Koshas.

One of the effective practices in the Pranamaya Kosha is 'Breath Awareness'.

It is evident that when we are upset or stressed, there is a change in our mind which causes our breathing pattern to change. When this occurs for a prolonged duration it begins to affect the physical body.

Our respiratory system has a unique quality of being controlled both voluntarily as well as involuntarily.

We are usually not aware of our breathing pattern during our daily routine. Due to this we are not aware if our breath is normally shallow, short, restricted, deep or even if we hold the breath for prolonged periods. When this happens the disorder percolates to the physical body creating local pain or even systematic disorders (especially non communicable).

Breath awareness is a practice where one is mindfully aware of our breathing pattern. This includes rate, rhythm along with breathing movements. Yogic breathing includes abdominal (gut), thoracic (chest) and clavicular (shoulder) breathing.

Research has shown that bringing your awareness back to your movements and rate of breathing is useful in bringing balance to body, decrease pressure on heart and reduce anxiety and stress levels and elevating depressive moods, thus providing relief to the mind, prana and the physical body.

Method:

1. Sit in a quiet well ventilated area in a comfortable posture.

2. Focus on your nostrils. Feel the cool air going in and warm air going out.

3. Focus on your abdomen and observe its movements as you breathe.

4. Focus on your chest and observe its movements as you breathe.

5. Focus on your shoulders and observe its movements as you breathe.

6. As you begin to inhale your abdomen should bulge out first, chest should expand and then shoulders elevated and retracted.

7. As you exhale your abdomen should sink inward first, chest should collapse and shoulders released.

8. Synchronize your breathing pattern accordingly.

Benefits:

1. Utilizes complete lung capacity
2. Develop balance between sympathetic and parasympathetic nervous system i.e between stimulating and relaxing system

3. Increases awareness

4. Increases concentration and attention

5. Increases memory retention

6. Improves sleep

7. Balances blood pressure

8. Decreases degree of optical illusions perceived

9. Reduces stress

10. Reduces anxiety

11. Reduces depression and rumination

In general, to bring awareness in vital force can benefit an individual at any stage and phase of life. Thus, breath awareness is one of the vital component for a healthy life.

Dr Praveen and Dr Sri Vidya



Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH, Govt. of India in a conversation with Naturopathy Physicians at NIN during his visit to the Institute.



Shri Ajit M. Sharan, IAS, Secretary- AYUSH, Govt. of India keenly reading the Gandhiji's letter at NIN.

International WOMEN'S DAY



Prof. Dr. K. Satya Lakshmi, Director NIN lighting the lamp on the occasion of International Women's Day at NIN.



A view of the NIN Staff, Students & Naturopathy Physicians during International Women's Day.



A group photo of the NIN Staff, Students & Naturopathy Physicians on International Women's Day.



Shri K. Subhash, Administrative Officer presenting a jute bag to NIN Staff Smt. Suvarna Darekar on the occasion of International Women's Day.

NISARGOPACHAR

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

Varta

National Institute of Naturopathy brings you the information on Naturopathy, Yoga and other drugless therapies through its monthly bilingual magazine 'Nisargopachar Varta'.

SUBSCRIPTION

1 Year Rs. 300/- 2 Years Rs. 550/- 3 Years Rs. 800/- 5 Years Rs. 1200/-

Overseas for One Year US \$ 60

(Payment by outstation cheques will not be accepted)

Gift this Magazine to your friends and relatives by sending us subscription in their name. Please indicate your subscription number found with the address of your copy of "Nisargopachar Varta" while making enquiries or renewing the subscription.

Send your subscription by DD / MO in favour of :
Director, National Institute of Naturopathy, payable at Pune to :
The Director,
National Institute of Naturopathy,
Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411 001.

Bank Details for Payment :

BANK OF BARODA – WADIA COLLEGE BRANCH.
A/C NO. : 09080100001166
IFS CODE : BARB0WADPOO

Please deposit the amount in the bank and send us the copy of pay-in-slip along with your postal address and contact number.

For half yearly or yearly contracts and advertisements of Naturopathy Institutions, we may negotiate.

Advertisements on Smoking, Alcohol, Cold Drinks, Tobacco, Stimulants, Tea, Coffee, etc. are not allowed.

ADVERTISEMENT RATES

POSITION	FOUR COLOUR	SINGLE COLOUR
Cover Page -Back	Rs. 15000/- (Full Page)	
Inner Cover Pages 2 and 3	Rs. 10000/- (Full Page)	
Inside Pages :		
Full Page	Rs. 8000/-	Rs. 5000/-
Half Page	Rs. 5000/-	Rs. 3000/-
Quarter Page	Rs. 3500/-	Rs. 2000/-

Printed and Published by Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director on behalf of NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY,
Ministry of AYUSH (Govt. of India) Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411001.

Phone : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5, Fax : 020 - 26059131

and Printed at IRA ENTERPRISES, Sadashiv Peth, Pune - 411030.

and Published at NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY, Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road,
Pune - 411001 (Maharashtra)

Chief Editor : Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director.