

अनाटॉमिच

कान से सुनकर चिकित्सा



भूख होते तो खाइए।
खाते समय सिर्फ भोजन के बारे में सोचिए।
— हीलर भास्कर

2017
HINDI

www.anatomictherapy.org



I Hkh jkska dks oS| ds fcuk fpdfRI k
vukVfed dku I s I udj fpdfRI k

आदिवासी



dku I s I udj fpdfRI k
& ghyj HkkLdj



Published by

Giri Iyya Publications

No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estate, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042.

Mobile No. +91 96290 32767

Email : giriyyapublications@gmail.com

Web : www.giriyyapublications.com

Copyright & Ownership

Healer Baskar

Anatomic Therapy Foundation

No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estate, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042.

Mobile : +91 99442 21007, 98424 52508

Email : anatomictreatment@gmail.com

Web : www.anatomictherapy.org

Translated from **Anatomic therapy 2015** edition of Tamil book and updated with latest inputs from **Healer Baskar**

By **Shri. K. Ravindran**

Editing by :

L. Vijay

Printed by :

Creatives

No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estates, Kovaipudur, Coimbatore. Tamilnadu, INDIA.

अनाटमिक

dku l s l qdj fpfdRI k

& ghyj HkkLdj



Title : Anatomic Therapy

Language : Hindi

Pages : 176

Price : **Rs. 250/-**

Edition : June 2017

भेंट



निरन्तर प्रम से

आरोग्य से रहे !



समर्पण

मुझे लिखने का प्रेरण दिये
भगवान को नमस्कार ।
मुझे पैदा किये

माँ. श्रीमति. कुमुतवल्ली और पिता

श्री. सेलवराज दोनों को मेरा

प्रिय समर्पण ।

^Á0q dfy, | 0h Á'ka k^

& ghyj HkkLdj



धन्यवाद

मुझे जो कुछ सिखाया उन सभी गुरुओं को मेरा
धन्यवाद ।
इस किताब की संस्करण के लिए जिन लोगों ने सहायदा
किये हैं, उनको मेरा प्रिय धन्यवाद ।

^A0q dfy, | 0h A'ka k^

& ghyj HkkLdj



विषय सूची

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
1.	कान से सुनकर चिकित्सा ½अनाटमिक थेरपी½ का अर्थ क्या है ?	13
2.	इस चिकित्सा में जिन रोगों को ठीक कर सकता ? किन किन रोगों को ठीक नहीं कर सकता ?	15 16
3.	अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा कैसे लेना ?	17
4.	इस किताब पढ़ने का तरीका क्या है ?	17
5.	इस किताब पढ़ने पर कोई संदेह आये तो कैसे स्पष्ट करना ?	17
6.	मुख्य सूचनाए ।	18
7.	छीकन कैसे ठीक करना ?	19
8.	रनिंग नोस /नाक से आनेवाले जल को रोकना ।	20
9.	जुकाम ¼दर्री½ कैसे ठीक करना ?	20
10.	छाती का जुकाम कैसे ठीक करना ?	21
11.	खॉसी को कैसे ठीक करना ?	21
12.	आस्तुमा को कैसे ठीक करना ?	21
13.	वीसींग / नाक का बन्ध	21
14.	टि.बी को कैसे ठीक करना ?	21
15.	केन्सर आने का कारण क्या है ?	21
16.	उल्टी को कैसे ठीक करना है ?	22
17.	पेचिश (Dysentery) को कैसे ठीक करना है ?	23
18.	ज्वर को कैसे ठीक करना है ?	24
19.	चमडा रोगों को कैसे ठीक करना है ?	27
20.	केन्सर, एठस को कैसे ठीक करना है ?	27
21.	निरोध दवा क्या है ? वह अच्छा है या बुरा ?	29
22.	रोमेट्ट आर्तरट्टीस कैसे ठीक करना है ?	33
23.	हमारा शरीर ही अच्छा डाक्टर ।	34

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
24.	गर्भ थैली पर बच्चा कैसे उत्पन्न होता है ?	35
25.	सुख प्रश्व केलिए क्या करना ?	37
26.	हृदय रंध्र कैसे ठीक करना ?	37
27.	ऑख सम्बंधित रोग को कैसे ठीक करना है ?	37
28.	मूत्र कोश समबंधित रोग को कैसे ठीक करना है ?	40
29.	सभी अंग अपने आप नया बनकर शरीर को निरोग करता ।	41
30.	सेल, रीत, नाडि क्या हैं ?	43
31.	सेल का चलन कैसा होता है ?	45
32.	B.P. फलठ प्रशर को कैसे ठीक करना ?	47
33.	जिगर रोग (Liver) को कैसे ठीक करना ?	51
34.	फेफडा रोग को कैसे ठीक करना ?	51
35.	किठनी (Kidney) पर आने वाले रोग का कारण क्या है ?	53
36.	शरीर के अंग को रोग नही आयेगा ।	53
37.	शक्कर रोग, बहु मूत्र रोग।	54
38.	है शुकर, लो शुकर रागे को कैसे ठीक करना ?	58
39.	पित्त कोश में पत्थर, कैसे ठीक करना ?	61
40.	गर्भ थैली पर फोडा कैसे ठीक करना ?	61
41.	अप्पेन्टिक्स को कैसे ठीक करना ?	61
42.	शक्कर रोगी का पैर क्यों काटते हैं ?	62
43.	शुकर फिरी खाने से रोग आयेगा	64
44.	तैराइट रोग को कैसे ठीक करना ?	65
45.	कान स्पर्श चिकित्सा और आम चिकित्सा का तीन भेद क्या हैं ?	66
46.	मोटा, चरबी, LDL, HDL, हृदय बन्द, हार्ट अट्टाक को कैसे ठीक करना ?	68
47.	असल (शुद्ध) तिल का तेल कैसे उत्पन्न करना ?	70
48.	रक्त का चीज का स्तर कैसे कम होता है ?	71

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
49.	रक्त के चीजों में माप कम होना या नहीं हाने का कारण क्या हैं ?	73
50.	रक्त कम होना, हीमोक्लोबिन कम होना, अनिमिक को कैसे ठीक करना ?	75
51.	मन खराब होने पर शरीर को क्यों रोग आता हैं ?	76
52.	शरीर के सेल और आंगो का ज्ञान खराब होने पर कैसे ठीक करना ?	77
53.	एडस को कैसे ठीक करना ?	78
54.	केनसर को कैसे ठीक करना ?	79
55.	सभी रोगों का कारण पाँच हैं ।	82
56.	सभी रोगों का कारण एक ही हैं ।	86
57.	रक्त को कैसे शुद्ध करना ?	88
58.	स्वाद चिकित्सा	90
59.	कट्टापन - चिकित्सा	91
60.	नमकिन (खारा) - चिकित्सा	92
61.	नमक खाते ही B.P को ठीक कर सकता ।	93
62.	मीठा - चिकित्सा	95
63.	मिठाई खाते ही शक्कर रोग को ठीक कर सकता ।	95
64.	मिर्चीला (क्षार) - चिकित्सा	98
65.	कट्टापन + सुपारी स्वाद - चिकित्सा	99
66.	जीभ ही डाक्टर, स्वाद ही दवा ।	101
67.	भोजन को जीर्ण करके, शुद्ध रक्त कैसे बदलना ?	102
	1. भूख लगाने पर ही खाना है क्यों ?	102
	2. भोजन पर थूक मिलाना (लार) चाहिए । क्यों ?	103
	3. खाने के वक्त चिन्ता खाना पर रखना चाहिए क्यों ?	104
	4. भोजन को दांतो से दलिया बनाकर खाना हैं क्यों ?	105
	5. पेट पर होनेवाला जीर्ण को पानी दुष्मन है, कैसे ?	107

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
	6. खाते वक्त टी.वी मत देखना क्यों ?	109
	7. खाते वक्त किताब मत पढना क्यों ?	109
	8. खाते समय मत बोलना क्यों ?	109
	9. खाते समय सेल फ़ोन में मत बोलना क्यों ?	110
	10. खाते समय गौर से खाना है ।	110
	11. किसे खाना और किसे नही खाना ?	111
	12. खाना पॉच वगैरह हैं । वे क्या हैं ?	112
	I. फल और प्रकृतिक आहार ,खायेगा ?	112
	II. किसलय (अंकुर) धान्य खा सकते हैं ?	112
	III. पका हुआ भोजन खा सकते हैं ।	112
	IV. मांसाहार खा सकते हैं ?	112
	V. लाकिरी वस्तु (नशा) क्या हैं ? उसे इस्तेमाल कर सकते हैं ?	113
	13. कितना भोजन खाना हैं ?	114
	14. पैर को लडक कर बैठना मना है । क्यों ?	115
	15. नहाने के बाद पौने घंटा मत खावे, खाने के बाद अठई धंडे के अन्दर मत नहाना चाहिए क्यों ?	116
	16. खाते समय डकार आएंगे तो क्या करना ? डकार तीन प्रकार है । वे क्या है ?	117
	17. माँ अपने बच्चों के साथ बैठकर मत खावे क्यों ?	118
	18. खाने में छ : स्वाद होना चाहिए क्यों ।	118
	19. भोजन को रुची और स्वाद से खाना चाहिए।	119
	20. जिस स्वाद को जितना खाना चाहिए।	120
	21. खाते समय पहले मिठाई खाना है।	120
	22. दांत नहीं तो कैसे चबाकर खाना है ?	120
	23. कुछ निर्दिष्ट रुची के गुलामी लोगो को कैसे बचाना या बाहर लाना ।	121

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
	24. घर में प्यार के साथ बना हुआ भोजन अच्छा है। होटल का भोजन बुरा है।	121
68.	पीने का पानी	122
	I. पानी को उबालकर मत पीवे	122
	II. पानी को फिल्टर नहीं करना क्यों ?	123
	III. मिनरल वाटर पी सकते हैं ?	123
	IV. पानी को प्राकृतिक रूप से कैसे शुद्ध करना ?	123
	V. मिट्टी का पात्र से पानी को कैसे शुद्ध करना ?	124
	VI. रुई कपडा से कैसे शुद्ध करना ?	124
	VII. केला का चमडा से पानी कैसे शुद्ध करना ?	124
	VIII. तांबा पैसे से पानी कैसे शुद्ध करना ?	124
	IX. पीने का पानी बदलने पर क्यों जुकाम आता है ?	125
	X. एक आदमी दिन में कितना पानी पीना है ?	126
	XI. पानी को बाया हाथ से पीना है । क्यों ?	127
	XII. पानी को चखकर पीना है । क्यों ?	127
	XIII. पेशाब जाने पर पानी पीना है क्यों ?	127
	XIV. अच्छा पानी कैसे पहचानना ?	127
69.	हवा को कैसे जीर्ण करना है ? हवादार नही होते तो वहाँ मत रहना । क्यों ? मच्छर बत्ती, लिकयुडेटर उपयोग नहीं करना क्यों ?	128
70.	आकाश शक्ती को कैसे शरीर पर बडाना है ।	
	एक दिन में आदमी कितना घंटा सोना है ? नींद और आराम का क्या भेद है ? नींद का दवा मत खाना, क्यों ?	
	नींद नही आये तो कैसे ठीक करना ?	130
	1. अलारम रखकर मत जागना क्यों ?	132
	2. चाय, काफ़ी और लाकिरी वस्तु मत खावे । क्यों ?	133
	3. उत्तर में सिर रखकर मत सोवे, क्यों ?	135

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
	4. जमीन (खाली जमीन) पर मत लेटना, क्यों ?	135
	5. रात में दांत मांचकर सोने पर अच्छा नींद आयेगा ।	136
71.	परिश्रम क्या है ? गरमी शक्ती को शरीर पर कैसे रखना है ?	136
	1. इयमम क्या हैं ?	137
	2. नियमम क्या हैं ?	137
	3. आसन क्या हैं ?	137
	4. प्रणयाम क्या हैं ?	137
	5. प्रत्याकारम क्या हैं ?	137
	6. दारण क्या है ?	137
	7. त्यान क्या हैं ?	137
	8. समाती क्या है ?	138
72.	योग, कसरत नहीं जाननेवाले क्या करना ?	139
73.	मन और बुद्धि क्या हैं ?	140
74.	मन और बुद्धि का भेद क्या हैं ?	141
75.	दुनिया के आदमी को तीन वगैरह से विभाजन कर सकते हैं।	142
76.	मन को हमेशा कैसे खुशी से रखना ?	143
77.	सभी रोगों को कैसे ठीक करना ?	144
78.	वैद्य लोग हमारा मित्र है।	146
79.	सभी वैद्य लोगों को विशेष प्रशिक्षण ।	147
80.	वेब सैट और फ़ेस बुक	147
81.	तीन दिन का मुफ्त में चिकित्सा मुख़्त।	147
82.	कान से सुनकर चिकित्सा मे कोई दवा या गोलियाँ नही ।	148
83.	रोग का कारण हजार के ज्यादा हैं ।	148
84.	कान से सुनकर चिकित्सा कैसे उत्पन्न हुआ ?	149
85.	नालुमा योग क्या है ?	152
86.	अन्दर रोशनी त्यान क्या है ?	153

नंबर	विषय सूची	पृष्ठ संख्या
87.	वर्म बिन्दु - सीखिए ।	154
88.	मन विद्धै तपस आलय ।	154
89.	मेरे गुरु कौन है ?	155
90.	चिकित्सा खतम होने पर अनुकरण करने के लिए ।	157
91.	छः आधार आईना	158
92.	भोजन और स्वाद	159
93.	भोजन को कैसे मत खाना	160
94.	नींद या रोग	161
95.	पाँच दिन का अनाटमिक चिकित्सा मुखौं ।	162
96.	इनाम (दान) (Donation)	163
97.	Giri Iyya Publications DVD & Books	164
98.	DVD / किताब मिलने का स्थान ।	171
99.	अमैतियुम आरोग्यमुम (शांत और आरोग्य)	171
100.	गिरि अय्या पब्लिकेशन - आपके लिए स्वर्ण मौका	172
101.	अमैतियुम आरोग्यमुम (चंदा आवेदन पत्र)	173
102.	संपर्क	175



के.रवीन्द्रन

हिन्दी अनुवादक

Mobile : 98426 50882, 96 26 27 28 34

कोयम्बुतूर

१. अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

हमे रोग आने पर एक वैद्य के पास जाएंगे। दुनिया के सभी वैद्य के लोग, दवा, गोलिया, इन्जक्सन, अक्कू पंचर, न्यूरोतेरफी, सिद्धा, मुत्रा, युनानी, प्राण हीलिंग, टच हीलिंग, अक्कु प्रशर, मेकनट तेरफी, योग, सांश अभ्यास, त्यान, प्राकृतिक वैद्य, इसी तरह कई तरीके पर चिकित्सा देते रहे हैं।

मगर हमारे चिकित्सा पर कोई दवा और गोलियाँ नहीं। रक्त का टेस्ट करने का आवश्यकता नहीं, स्केन लेने की आवश्यकता नहीं। वाक्किगं (चलना) का आवश्यकता नहीं। फिर भी रोग को ठीक कर सकता। आप को अश्चर्य होगा कि वह कैसे है? इस चिकित्सा पर किसी आदमी से रोग का नाम या रोगी का नाम नहीं रखते। हम रोग आने पर क्या करेंगे – एक डाक्टर के पास जाएंगे और हमारे रोग के बारे में विवरण देते हैं। फिर कई टेस्ट करने के लिए कहेंगे। अंत में रोग को एक नाम रखा जाएगा।

फिर कहेंगे कि रोग को ठीक कर नहीं सकता। जीवन भर दवा खाकर रोग को कन्ट्रोल कर सकता है। हमारे चिकित्सा पर रोगी अपने रोग के बारे में कहे बिना, कोई भी टेस्ट के बिना रोग को ठीक कर सकता है। वह कैसे हो सकता है। हम छे घंटे भाषण देंगे। भाषण को कान से सुनना चाहिए। यह ही चिकित्सा है। हमारा भाषण सुनने पर रोग कैसे ठीक हो जाएगा।

हमारा शरीर पर एक गिलटी हैं। वह दुनिया के सभी मनुष्यों को होता है। उस गिलटी एक द्रव को द्रवित करता है। उस द्रव दुनिया के 95% रोगों को ठीक करता है। उस गिल्टी का नाम क्या है। यह हमारा शरीर पर कहां रखा



हुआ है? उस द्रव का नाम क्या है? उस द्रव कैसे सब रोगों को ठीक करता है? उस द्रव को कैसे स्वयं द्रवित करना? इस का तरीका मुझे मालूम है। उन रहस्य को सिखाने के लिए हम छः घंटे की आवश्यकता है। तब रोगी हमारा विद्या को कान से सुनकर उसी तरीके पालन करने पर स्वयं अपना रोग ठीक करना है। छे घंटे सुनने की भाषण को इस किताब पढ़ने द्वारा आप समझ सकते हैं। कान स्पर्श चिकित्सा पढ़ने से आँख स्पर्श चिकित्सा भी कह सकते

इस किताब पढ़ने वाले को संदेह आयेगा कि मुझे कई सालों से शक्कर रोग है। क्या इस किताब पढ़ने पर रोग ठीक हो जाएगा? जरूर ठीक हो जाएगा। इसे आरम्भ से अंत तक पढ़ चुके तो उसी क्षण से मिटठा वस्तु खा सकते हैं। अब आप शक्कर रोगी नहीं। फलठप्रशर लोग इस किताब पढ़ चुकाने के बाद उसी क्षण से नमकीन वस्तु खा सकते हैं। कोई आफत (खतरा) नहीं आएगा।

गैस प्राबलम होने वाले रोगी आलू भी खा सकता। मोटा (चरबी) HDL/ LDL जैसे के लोग तेल और नारियल खा सकते हैं। उससे भी कोई खतरा नहीं आएगा। चमड़ा रोगी, बैंगन खा सकते। जीवन भर खा सकता हैं। उससे कोई खतरा नहीं आएगा।

इस चिकित्सा में जिस रोग को जो नहीं खावे इसी तरह कोई कन्ट्रोल नहीं। सब कुछ खाकर रोग को ठीक कर सकता। और दवा, गोलिया खाते की आवश्यकता भी नहीं।

आप सुना होगा कि शक्कर, BP., आस्तुमा तैराइठ, केनसर और एडस जैसे रोंगो को ठीक कर नहीं सकता। जीवन भर कन्ट्रोल ही कर सकते। मगर इस किताब आरम्ब से अंत तक सावदान से पढकर पालन करने पर दुनिया के सभी रोंगों को आप स्वयं ठीक कर सकता।

रोग को ठीक नहीं कर सकता, इसी तरह कहने के लिए डाक्टर और रिशर्च करने वाला की आवश्यकता नहीं। रोग को ठीक कर सकता इसी तरह कहने वाला ही डाक्टर हैं।

आप के रोग को ठीक करने का डाक्टर अस्सी उम्र वाला, या सफेद दाढी रखने वाला और चश्मा पहनेवाला ही रोग को ठीक कर सकता हैं! हजारों रूपया खर्च करके, दवा या गोलियां खाकर ही आप रोग को ठीक करे इसी संकल्प भी आपको है ? नहीं हमे क्या चाहिए? हमारा रोग किसी भी तरह ठीक होना हैं। इस किताब पढने से कोई दवा, गोलिया, फलठ टेस्ट, स्केन और डाक्टर के सहायदा के बिना रोग को ठीक करने का रहस्य हमारे पास है। इसे जानने के लिए इस किताब पढना जरूरी है। इसलिए रोग को स्वयं ठीक कर सकता।

वैद्य विभाग के लोग और वैद्य लोग जो कुछ इस किताब को भी पढने पर कह नहीं सकता, रोग को कन्ट्रोल ही कर सकता। इसी तरह आप बाद में नहीं कहेंगे। वैद्य लोग इसे पढने पर आराम से सोचने पर आपको सच मालूम पड़ेगा। इसलिए किसी भी जो कुछ रोग होने पर इस किताब पढने पर आप का रोग स्वयं ठीक कर सकता।



*When cells change every second,
how can the ailments remain the same?*

२. इस चिकित्सा में जिन रोगों को ठीक कर सकता, जिन रोगों को ठीक नहीं कर सकता ?

रोग को दो प्रकार से विभाजन कर सकता है। पहला शरीर के अन्दर से उत्पन्न होना वाला रोग। दूसरा बाहर से आनेवाला रोग। जैसे, चाकू से शरीर पर छेदने से हमारा चिकित्सा में कोई भी कर नहीं सकता। बन्दूक से गोली चढ़ाने पर या सांप काटने पर या हाथ, पैर टूटने पर और एक्सिडन्ट होने आदी बाहरी चिकित्सा के लिए अस्पताल जाना हैं। मगर शरीर के अन्दर हानेवाले शक्कर, तैराइट, केन्सर, एठस आदी रोगों को ठीक कर सकता।

रोग को दो तरफ से विभाजन कीजिए। केन्सर, शक्कर रोग बाहर से किसी कारण से शरीर पर नहीं आया। शरीर के अन्दर से ही इस रोग उत्पन्न हुआ। किठनी का स्टोन अन्दर ही उत्पन्न हुआ, और गर्भ थैली पर फोडा स्वयं आता हैं। इसी तरह अन्दर उत्पन्न रोग को हमारे चिकित्सा से ठीक कर सकता। एकसिटेन्ट के जैस एमरजेनसी रोग को हमारा चिकित्सा से कुछ भी कर नहीं सकता। इसे समझकर इसे पढे और लाभ उठाइए।

शरीर के अन्दर से आनेवाले रोग 95% बाहर से आनेवाले रोग 5% ही हैं। दुनिया में रोगों का संख्या दो हजार के ज्यादा होगा। इतना बड़ा गिनती को यहाँ लिख नहीं सकता। फिर भी कुछ रोगों का सूची यहाँ दिया गया हैं।

शक्कर (शुकर)
फ्लठ प्रशर (B.P)
तैराइट रोग
केस गलना
(छोटे उम्र में) सफेद बाल
दमा, अलर्जी
मोटापा
पीठ, गुठने का दर्द
कमर, सिर दर्द
चमडी रोग
हृदय रोग
किडनी रोग
गर्भ रोग
केन्सर, टी.बी
चमडी रोग, क्लुकोमा
शर्दी
आस्तुमा
निमोनिया
दांत
सम्बन्धित रोग
सांक्ष सम्बन्धित रोग
निमोनिया
टान्सिल
हार्ट अट्टाक
पक्षवाद
सिर दर्द
अजीर्ण
दांत सम्बन्धित रोग
गेस (वायु) द्रबल
जिगर रोग

मूत्र कोश परस्टोन
पेट पर दर्द
छाती रोग
रूमाटिक ज्वर
चमड़ा, रोग

सोरियास
वेरिकोस लैन
एडस
आदी रोगों को अपने आप स्वयं ठीक कर सकता।



3. अनाटमिक कान स्पर्श चिकित्सा कैसा लेना है ।



1. सीधे आकर हीलर भास्कर से मिलकर चिकित्सा ले सकता हैं। किस शहर में, किस देश में, मिल सकता हैं। इसका विवरण इस किताब में दिये फोन नम्बर का वेब सैट (Website) में देखे।

2. सीधे आ नहीं सके तो, इस किताब को आरम्भ से अंत तक सावदान से पढने पर मेरे यहाँ आने का आवश्यकता नहीं, इस किताब अपने रोग को ठीक करने का रहस्य बता सकता है।

3. जो लोग किताब पढ नहीं सके या अंधे लोग इस किताब का सभी वि"य आडियो या वीडियो द्वारा सुन्ना और देख सकते हैं। घर पर ही बैठकर DVD देख सकता हैं। चिकित्सा ले सकता।

4. www.anatamictherapy.org नामक वेब सैट से जाकर तमिल, तेलुगु, कन्नड, हिन्दी, अंग्रेजी, आदी भा"ाओ में मुफ्त में Download करके घर में बैठकर रोग को ठीक कर सकता – चिकित्सा ले सकता।

5. इन्टर नेट में You Tube पर Healer Basker या Anatomic Therapy नाम पर होने वाला वीडियो Download करके अपना रोग को चिकित्सा ले सकता।

6. अपने शहर के लोगो के इस चिकित्सा देने की इच्छा करे तो हम आपके गाव या शहर और देश को सीधे आकर चिकित्सा दे सकता है। 500 से 1000 लोग इकटठा करने पर एक दिन से तीन दिन का अवकाश पर सिखा सकते हैं। इस चिकित्सा के लिए Sponsor के द्वारा दोपहर का भोजन देकर मुफ्त में चिकित्सा देने आ सकते हैं। व्यापार दृष्टी के बिना मण्डप का किराय के लिए थोड़ी रकम वसूल करके इस चिकित्सा सिखा कर सकता है।

7. नहीं तो अपने गाँववाले को इस चिकित्सा देने की इच्छा होते तो सार्वजनिक स्तान पर कर सकते हैं। नगर के केबल टी.वी द्वारा हमारे अनुमती से दिखा सकते हैं। इस किताब के विषयो को Xerox करके या छाप कर लोगों को पहुचा सकते हैं।



४. इस किताब कैसे पढ़ना है ?

इस किताब को कृपा से आरम्भ से अंत तक ध्यान से पढ़ना है। किसी लोग को एक रोग होने तो सीधे इस पृष्ठ पठकर कोई संदेह आने पर उनको विवरण नहीं दे सकता है। इसलिए थोड़ा कष्ट

उठाकर पूरी किताब पढ़कर लाभ उठाइए, जीवन भर संतोश मिलेगा।



५. इस किताब पढ़ने पर कोई संदेह आने पर कैसे निवर्त्ती करना ?

इस किताब पूरा पढ़ने वाला या DVD देख चुके और भाषण सुने वालों को ही सवाल पूछने की अनुमती मिलेगा। आपका संदेह निवर्त्ती कर सकता है। सवाल और जवाब किताब भी छाप ने की तैयारियां हो रही हैं।

1. सीधे आकर संदेह निवर्त्ती कर सकते हैं।
2. फोन करके संदेह निवर्त्ती कर सकते हैं।
3. anatomictreatment@gmail.com, anatomictreat@gmail.com नामक द्वारा संपर्क कर सकते हैं।

भाषा	संपर्क के लिए
rfey	+91 0422 & 2349660, +91 9842452508, 9944221007
rsyqj	+91 96295 19376, 96295 19374
fglunh	+91 98739 89920, 88264 86285
væsth	+91 96292 03971, 96292 03871
ey; kye	+91 80120 27916, 80120 27917
dlluM	+91 95008 85432, 78718 71870
eyk;	+91 98421 85432, 78718 71870
m#n	+91 96294 97118, 962951 9338

4. SKYPE द्वारा वीडियो कानपरन्स कर सकते हैं।

5. इस चिकित्सा में कोई चीज का आवश्यकता नहीं, हमारा चिकित्सा पर सिर्फ भाषण देना और सुनना ही है। चिकित्सा संबधित कोई चीज या दवा, गोलिया हमारा चिकित्सा पर नहीं।

हमारा वेब सैट का नाम www.anatomictherapy.org यह ही हमारा है। कुछ लोग इस नाम से हमारे अनुमती के बिना, कुछ खाने की वस्तु, योग मेट, आर्गानिक चीज अक्कुपंचर का चिकित्सा देते हैं। इन विषय से हीलर भास्कर अलग है।

इसलिए इस किताब को पूरा ध्यान से पढकर अपना रोग को ठीक कर सकते हैं। वैद्य लोग भी पढकर लाभ उठाईए।



६. मुख्य घोषणा

हर साल इस किताब नये विषयों के साथ प्रकासित किया जाएगा। इसलिए नयी किताब मंगवाकर लाभ उठाईए।

उनाटमिक तेरफी के लिए कोई दवा या गोलियां और विशेष चीज को बाजार में हमारे नाम पर नकलि व्यापार करते हैं। उनसे सावधान रहीये।

www.anatomictherapy.org वेब सैट ही हमारा हैं। इन नाम के नकल करके कुछ लोग इनाम पाने का काम भी कर रहे हैं। उन में भी सावधान करे।

बच्चों को कैसे पालना ? महिलाओ का विशेष रोग, उसका चिकित्सा हरेक रोग को क्या करना, आरोग्य से ताम्बत्य, इसी तरह कई शीर्षक से किताब और DVD भविष्य में आनेवाला है। इसे भी पढकर लाभ उठाईए। इस कार्य अभी चल रहा

हैं। भविष्य मे दुनिया के सभी भाषा में किताब छापने केलिए DVD तैयार करने के लिए आर्थिक सहायदा चाहिए। आप मदद देने चाहते तो www.anatomictherapy.org

नामक वेबसेट पर दान दे सकते हैं। और भी विवरण केलिए 0422 & 2349660, 98424 52508, 99442 21007 इन नंबर में संपर्क करें।

कपडे के दूकान, कंपनी मालिक के जैसे लोग कालन्डर, डाइरी मुफत में देने के बदले इस किताब या DVD मुफत में दे सकते हैं। शादी के समय आनेवाले रिस्तेदार को भी मुफत में दे सकते हैं। आर.श्रीनिवासन 80566 44944 से संपर्क करे।



७. छींकना

छींक क्या है ? वह कब आता है ? किसी को हमेशा छींक नहीं आता। पुराने कपडा से निकला हुआ धूल नाक के अन्दर जाने पर छींके आता है।

नाक के द्वारा धूल, गरमी, मिर्चिली, कीट आदी वस्तु से फेफडा भय होता है। तुरन्त फेफडा शरीर के वैद्य से चलकर कहेंगे मेरे अन्दर धूल आनेवाला है। इसे बाहर भी निकालना है। तुरन्त हमारा शरीर छींक गिल्टी नामक हिस्टमैन गिलटी को द्रवित करने का काम देगा। छींक गिलटी फेफडे पर जाकर कितना धूल अन्दर आता है जितना शक्ती देने के लिए तैयार होना है। तब धींक की आवश्यक हवा शक्ती धूल निकालने का आवश्यक पानी दोनो मिलाकर छींक के द्वारा छींक बाहर आता है। इस तरह फेफडे पर जाने भाटा (मोरी का पानी) निकालने का काम ही छींक है।

छींकना हमारे कन्ट्रोल में नहीं। उस कार्य अचानक आता है वह रोग नहीं हम क्या करते हैं छींक के समय उसे रोकने का प्रयत्न करते हैं। छींक को रोकना ही रोग है। छींक आते समय

रोकने के लिए या बन्ध करने के लिए तेल लगाने पर क्या होगा? तेल का रइना (Oilment) शरीर के अन्दर जाकर छींक का गिल्टी को रोकेंगा। इस से छींक नहीं आएगा, धूल शरीर के अन्दर जाएगा।



इसी तरह छींक को रोकने पर शरीर का भाटा शरीर पर ही रहता है। तेल का रइना (Oilment) शरीर पर एक घंटे तक रहेगा, इस काल अवस्ता पर चालीस से चार सौ धूल शरीर के अन्दर फेफडे पर चले जायेगा। इसलिए छींक आते समय उसे रोकने का कोई काम नहीं करना इस समय धूल रहीत स्तान से दूसरी जगह जाना चाहिए। नहीं तो मुह पर कपडा बान्दना चाहिए।

इसी तरह हवा को शुध्द करने का कोशिश करना है। छींक को रोकने का कोई उपाय नहीं करे। छींक एक रोग नहीं छींक आने पर अच्छी तरह छींकना है।



Natural food is peerless food.

८. रनिंग नोस / नाक से जल आना

छींक आते समय कोई तेल लगाकर बन्ध करने पर तेल के कुशबु के कारण दो या चार घंटे में हजारें धूल फेफड़े पर चला होगा। हमारा शरीर एकदम हजारें धूल को बाहर निकालने में अफसोस होकर छींक के ज्यादा शक्तिशाली वैद्य रनिंग नोस गिलटी को द्रवित करके चिकित्सा करेगा। छींक:— हमारे घर के धूल को झाड़ू से साफ करने का काम है। रनिंग नोस:— धूल, झाड़ू से निकाल नहीं करने पर पानी द्वारा साफ करने का काम ही रनिंग नोस

हैं। अब हम क्या करते हैं? नाक से जल बाहर आते समय हम क्या करते हैं। नाक के अन्दर चूस करते हैं। बाहर शरीर को हम कष्ट पहुँचाते हैं। इसके बदले नाक से आनेवाले जल को बाहर निकालने का काम करना अच्छा है। इससे भविष्य में किसी रोग नहीं आयेगा।



९. जुकाम

नाक से जल आते समय (रनिंग नोस) तेल, दवा डालकर उसे रोकने का अर्थ क्या है? हमारे भाटा (Waste) को शरीर के अन्दर ही रखने का कोशिश करते हैं। रनिंग नोस को रोकने दवा खाने पर चार हजार धूल चार लाख के ज्यादा धूल फेफड़े के अन्दर उत्पन्न होता है। हमारा घर का जमीन पर दाग होने पर साबून के पाउडर के सहयोगता से साफ करते हैं। इसी तरह फेफड़ा का चार लाख धूल को साफ करते हैं। जुकाम को भी शरीर के अन्दर खींचकर (चूस) अन्दर भेजते हैं। जुकाम भी एक रोग नहीं। हमारा शरीर स्वयं

देखनेवाला चिकित्सा है। जुकाम आते समय तुम बाहर निकालने का कोशिश करे यह ही चिकित्सा।



मगर हम क्या करते हैं कि जुकाम आते समय बाहर निकालने के सिवाय उसे रोकने के लिए डाक्टर के पास दौड़ते हैं। मूत्र और मल क्या हैं? मूत्र, मल के जैसे जुकाम भी बाहर जाने का भाटा है। उसे बाहर निकालने के लिए जो कुछ करे, वही चिकित्सा है।



१०. छाती का शर्दि

इसी तरह जुकाम को कोई दवा गोलियां खाकर रोकने पर थोड़ी दिन में फेफड़े पर छाती का शर्दि बनता है ।



११. खॉसी

छाती का शर्दि ज्यादा होने पर उसे रोकने के लिए जो कुछ दवा खाते हैं इस से जुकाम ज्यादा होने पर उसे निकालने के लिए खॉसी आता है ।



१२. आस्तुमा

जुकाम ज्यादा होकर कई दिन होने से रोग ज्यादा बनता है । वह ही आस्तुमा ।



१३. वीसिंग / नाक का बन्ध

इसी तरह फेफड़े का भाटा को बाहर फेंकते समय हम उसे रोक कर अन्दर रखते हैं । इसलिए सांस लेने में कष्ट होता है । इसका नाम वीसिंग है ।



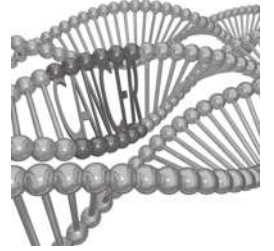
१४. टी. बी.:

इसी तरह आस्तुमा वीसिंग के लिए दवा खाकर शरीर के भाटा को अन्दर रखने वालों को टी.बी. आता हैं ।



१५. केन्सर

टी.बी. को ठीक करने के बदले दवा खाकर रोकने पर केन्सर भी आता होगा ।



इससे क्या मालूम पडता हैं । छींक को दवा खाने से रन्निंग नोस आएगा । रन्निंग नोस के लिए दवा खाने पर जुकाम आएगा । जुकाम को दवा खाने पर छाती का शर्दि आएगा । उसको दवा खाकर रोग को रोकने पर खॉसी आएगा । खॉसी को दवा खाने से वीसिंग, वीसिंग के दवा खाने से आस्तुमा आएगा । अस्तुमा को दवा खाकर रोकने पर टी.बी. आएगा । फिर टी.बी. को रोकने पर केन्सर आएगा । केन्सर आने पर उस रोग आने का कारण डाक्टर को नहीं मालूम पडता । फिर क्या कहेंगे केन्सर रोग को ठीक कर नहीं सकता । शरीर का भाटा को निकालने के बदले रोकने के लिए दवा खाकर चिकित्सा लेते हैं । ये ही रोग का कारण है ।

शरीर हमेशा आरोग्य से रहने का कोशीश कर रहेगा । रोग आने का किसी भी कार्य शरीर कभी भी नहीं करेगा । इसलिए छींक जुकाम शर्दि

रोगो को ठीक करने पर छींक, जुकाम शर्दी रोगा जीवन भर शरीर का भाटा को बाहर निकालने के को ठीक करने पर बडी भीमारी से बच सकते हैं। लिए तैयार रहे।



१६. उल्टी (Vomit)

हमे कभी भी उल्टी आता है। हमेशा नहीं आता। ज्यादा खाने से या अजीर्ण होने से और ज्वर आते समय बुरा भोजन खाते समय हमारे शरीर के ज्ञान से पेट के अन्दर गये, बुरा खाना तो पेट जीर्ण नहीं करता। पेट के अन्दर भोजन जाते ही वह निर्णय करेगा कि अच्छा भोजन या बुरा भोजन। इसके बाद अच्छा भोजन हो तो जीर्ण गिल्टी के सहायदा से जीर्ण करता है। बुरा भोजन होतो जीर्ण गिल्टी को रोक कर उल्टी करके उल्टी आने का कुछ गिल्टी हैं उसे द्रवित करके उल्टी आएगा।

हम खाने को चबाये बिना खाये तो उनको गिल्टी द्रव छोटे धूल बनाता है। और पेट पर पानी भी ज्यादा उन्पन्न करेगा। हम एक प्याला पानी पिये होंगो मगर उल्टी के समय पॉच गिलास के ज्यादा पानी बाहर आएगा। उस ज्यादा पानी कहाँ से आया? हमारा पेट शरीर के सभी अंग का पानी लेकर उल्टी के साथ निकालता है। मुँह, नरेटी को सुरक्षा करने केलिए कुछ तेल के जैसे गिल्टी को भी द्रवित करता है।

इसी तरह सडा हुआ भोजन, ज्यादा भोजन, शरीर पर रहने पर जीर्ण मण्डल को नाश करेगा। इसलिए शरीर नामक वैद्य कुछ गिल्टी को द्रवित करके उल्टी के जरीए बुरा भोजन को बाहर

निकालता है। उल्टी के जरीए बुरा भोजन शरीर स्वयं ठीक करने का चिकित्सा ही उल्टी है।



मगर हम क्या करते हैं उल्टी आने का चिन्ह मालूम होते ही नारंगी लेकर मुँह पर सांस लेते हैं या दवा लेकर उल्टी को रोकने का काम करते हैं। सडा हुआ भोजन बाहर आने के बदले पेट पर ही जीर्ण होगा। इसी तरह मत कीजिए।

क्या उल्टी को कोई भी खा सकते हैं? इसी अवस्ता ही चल रहा है कि उल्टी रोकने को दवा खाने पर होता है। जब हमारा पेट अजीर्ण वस्तु को बाहर निकालने को तैयार होता है तब उल्टी के रूप में बाहर आना पडेगा। इसे दवा खाकर मत रोकिये। इस भाटा दवा के जरीए जीर्ण होकर अनतटी रोग उत्पन्न करता है। इसलिए उल्टी एक रोग नहीं शरीर स्वयं देखने वाला चिकित्सा है। इसे समझिए।

उल्टी को रोग समझकर डाक्टर के पास जाने पर डाटर दवा देंगे तो वे डाक्टर नहीं। इसलिए उल्टी आते समय श्रेष्ठ चिकित्सा एक ही है। वह अच्छी तरह उल्टी करना (Vomit) है।

उल्टी के समय पानी पीने पर और भी उल्टी बाहर आएगा। इससे कोई खतरा नहीं। भाटा बाहर जाने पर हमारा शरीर तन्तुरूस्त रहेगा। उल्टी एक चिकित्सा समझकर उल्टी करे। भाटा को बाहर निकाले।

इसी तरह उल्टी के बाद पानी में नारंगी मिलाकर नमक के साथ पीने पर एक घंटे में हमारा शरीर साधारण स्थिति पहुँचता है। उल्टी आने का चिन्ह होने पर नारंगी नहीं पीवे। उल्टी खतम होने पर पेट शुद्ध होने पर नारंगी रस पीवे।



१७. पेचिश:- (Dysentery)

इसी तरह उल्टी आते समय बाहर निकालने के बदले चिकित्सा के नाम पर अन्दर रखते हैं। उस भाटा छोटी अन्तडी और बड़ी अन्तडी से होकर रक्त में मिला होगा। थोड़ी दिनों में मलबन्ध रोग भी आ सकता। मलबन्ध को ठीक करने के लिए हमारा शरीर और भी एक गिल्टी से एक द्रव को द्रवित करेगा। इसके जरीए पेचिश आएगा। कई दिनों का मलबन्ध को एक दिन साफ करने का काम ही पेचिश।

हम क्या करते हैं। एक दिन में दो या तीन बार डिसेन्ट्री होने पर भय होते हैं। डिसेन्ट्री होने पर क्या होता है? हमारा मान, मर्यादा नहीं जाता, अन्तडी भी बाहर नहीं आता, सिर्फ मल ही बाहर आता है। समय देखकर खाते हैं। मगर समय पर नहीं मल जाते। समय पर मल निकालने वालो को डिसेन्ट्री नहीं आएगा। इसलिए आपको जब पेचिश आता है। तब वह रोग नहीं समझकर तैर्य रखना है।

डिसेन्ट्री के समय हमें मूत्र ज्यादा नहीं आएगा। क्योंकि मूत्र द्वारा जानेवाला पानी मल से

मिलाकर जाएगा। डिसेन्ट्री खतम होता कैसे समझना? गुड रहित पानी को पीने से बार बार मल आ रहेगा। इसके बाद मूत्र ज्यादा आएगा। जब पीने के पानी मूत्र द्वारा ज्यादा आता है। तब हमारा डिसेन्ट्री बिलकुल ठीक हो गया। हमारा पेट और अन्तडी शुद्ध हुआ। इसे समझकर, नमक, गुड मिश्रण पानी को रोकना है। थोड़ी देर में भूख लगेगी। तब शोरबा पी सकता है। बाद में इठली खा सकता है। उसके बाद साधारण भोजन खा सकता है। इस तरह हम शरीर को सहायता करने पर आरोग्य जीवन और शुद्ध रूप से रह सकते हैं।

मगर हम क्या करते हैं? दवा खाकर उसे रोकते हैं। डिसेन्ट्रीके समय दवा द्वारा रोकने से भाटा को शरीर पर रहने को हम अनुमति देते हैं। जो लोग पेट पर मल रखते हैं। वह ही रोग है। पेचिश को रोकना या चिकित्सा लेने पर रोग आता है।



१८. ज्वर:-

इसी तरह नाक के द्वारा जुकाम, मुँह के द्वारा उलटी, टटूती रास्ता द्वारा मल, भाटा के जैसे बाहर आनेवाले चीज को चिकित्सा के रूप से रोकने पर भाटा शरीर में ज्यादा होता है। सब भाटा को बाहर निकालने के लिए शरीर निश्च्य करता है कि सभी भाटा को बाहर निकालना है। इसके लिए भाटा (Waste) को गरम करके हवा को गरमी करके नाक द्वारा बाहर भेजता है। शरीर को शुध्द करने का एक तरीका ही ज्वर है।

ज्वर (बीमारी) एक रोग नहीं। क्योंकि शरीर देखनेवाले चिकित्सा ही ज्वर है। हरेक मनुष्य का गरमी हमेशा 37 सेन्टीक्रेड होगा 98.6 डिग्री पारन हीट। आप गरमी या शर्दी के स्तान या विदेश पर रहने वाले हाने पर भी आपका शरीर की गरमी 37 डिग्रीरी होगा। इसी तरह हर एक जानवर या पक्षी को गरमी स्तित है। वह गरमी को हमारा शरीर पर 24 घंटे 37 डिग्रीरी सेन्टीक्रेड में रखता है।

इसी तरह चलाता हुआ शरीर अपने गरमी को अचानक 101,102 के ज्यादा, शरीर के भाटा को बाहर निकालने के लिए गरमी को ज्यादा करता है। बीमारी के समय गरमी अवश्यक है। गरमी ज्यादा होने से शरीर को लाभ ही होता है इसलिए भय होने का अवश्य नहीं।

बीमारी के समय देखिए नाक के द्वारा अधिक हवा निकलेगा। नाक के समीप सफेद कपडा रखकर देखे तो कपडा पीला वनेगा। क्योंकि

साधारण सांस मे भाटा नही आएगा। बीमारी के समय भाटा नाक के द्वारा बाहर जाने से कपडा पीला बनता। आप समझिये बीमार एक रोग नहीं। शरीर स्वयं देखना चिकित्सा ही बीमार है। बीमारी के समय हम क्या करना ? पहले थकावट होगा। उसका अर्थ क्या हैं? शरीर को आराम चाहिए इसलिए विस्तर पर लेट कर आराम करना।



लेटते समय फ़ोर्म बेट, सोभा इसी वस्तुए पर मत लेटना। चार पाई, रुई, का बेट पर लेट सकता हैं। नैलान, रब्वर सीट पर मत सोना। हवादार जगह पर लेट सकता। टी. वी देखना सेल बोन करना आदी काम छोडकर और ऑख बन्ध करके लेटना हैं। कम्बल ओडकर शरीर को गरमी टीक रखना हैं। कुछ लोग बीमार के समय ठंडा पानी से नहाएंगे। यह गलती है, बीमार के समय ठंडा पानी से नहाने पर गरमी अचानक कम होता है। इस से बीमारी का हालत कुछ ही दिनों में और भी बडा जाता है।

इसी तरह हमारा शरीर ज्वर के समय गरमी को ज्यादा बनकर रखते समय, हम अचानक कम करना बुरा है। ठंडा पानी, कपडे पर मिलाकर खांक पर रखने पर ज्वर ठीक हो जाएगा। इसी तरह कुछ लोग कहते हैं। एसा भी नहीं करे। शरीर गरमी को

बड़ाकर स्वयं चिकित्सा करते समय अचानक ठंडा करने का काम न करे। हमे ज्वर आए तो हम डाक्टर के पास जाएंगे। वे क्या करेंगे? दवा या इन्जक्सन देंगे। उसके बाद एक घंटे के बाद शरीर से ज्यादा पसीना आएगा। तुरन्त ज्वर निकल जाएगा।

आप समझेंगे कि दवा या इन्जक्सन द्वारा ज्वर ठीक हो गया। यह गलत है। ज्वर के लिए देने वाले दवा या इन्जक्सन पर रोग कीट (कृमी) को नाश करनेवाले या रोग को ठीक करनवाला कोई दवा उसमें नहीं। हमारा शरीर का पसीना गिलठी को पसीना निकालने का काम करने का दवा मात्र हैं।

इस दवा से एकतम हमारा शरीर को स्वयं चिकित्सा करने के लिए सुरक्षित गरमी को अचानक बाहर निकालने के कारण शरीर से ज्वर निकालने का चिन्ह मालूम पडता है। ज्वर जाते समय वह इसी तरह कह कर जाएगा कि दवा से धीरे धीरे स्वयं ठीक करने का ज्वर को आप जल्दी निकाल करते हैं मगर कुछ ही दिनों में और भी बड़ा ज्वर के रूप में वापस आएगा।

उसी तरह जो लोग ज्वर आते समय गलती चिकित्सा करते हैं। हमारे शरीर को स्वयं चिकित्सा करते समय हम गलती करना ठीक नहीं। हमें ज्वर आते समय जीभ पर कडवापन आता है। ज्वर के समय ही कडवापन आता है क्योंकि जीभ हमारे पास बोलता है कि कुछ भी नहीं खावे। मगर हम क्या करते हैं। साधारण समय हमे

खाने के लिए समय नहीं मिलता एक या दो रोटी खाकर काम पर दौड़ पडेंगे। ज्वर के समय बिस्तर के पास दूध, रोटी, बिस्कुट, फल, प्रेठ आदी रखकर खाते हैं। जब खाना चाहिए तब नहीं खाते। जब मत खाना तब ज्यादा खाते हैं।

जीभ पर कडूवापन होते तो कुछ भी मत खाइए। ज्वर के समय रोटी या दूध जैसे जो कुछ खाने से हमे मालूम पडेगा या गलती से समझेंगे कि रोग ठीक हो गया। यह गलती विष्य है। भोजन जीर्ण होनेके लिए कष्ट पडेगा। जीर्ण का काम पूर्ण होने पर फिर भी ज्वर आएगा आप समझना चाहिए कि जब ज्वर के समय जीभ पर कडवापत होता है। तब हमे भोजन का आवश्य नहीं। तब खावे तो रोग बड़ा जाएगा। आराम ही लेना है पानी को उबालना नहीं चाहिए। पानी को उबालना गलती है। इसके बारे में दूसरी जगह लिखा है।



ज्वर के समय भूख लगाने पर शोरबा पी सकता है। फल भी खा सकता है। इसके अलावा प्रेठ, दूध, रोटी, बिस्कुट, आदी कोई भी मत खावे सकता।

मगर अस्पताल में क्या कहते हैं? रोटी, दूध, ब्रूठ खाने के लिए कहते हैं। सरकार आस्पताल में भी इसे देते हैं। ब्रूठ और दूध खाने की तरीका शर्दी देशे के लिए ज्वर के समय खा सकता। हमारा देश गरमी देश समझीए। इसलिए अंग्रेज लोग शर्दी के समय खा सकते हैं। हमे ज्वर के समय इन चीजों को खाने का आवश्यकता नहीं।

इसलिए ज्वर आने पर संतोश करे, लोगो को शरीर पर रोग विरोध शक्ति आने पर ही रोग आता है। आप कल्पना कीजिए कि एक जंगल में चार डाकू रहते हैं। इसी तरह समाचार मिले तो पुलिस क्या करेगा। आठ पुलिस को भेजकर डाकू को अरस्ट करेगा इसी तरह जितने डाकू ज्यादा होता है। उतना अधिक पुलिस को भेजकर अरस्ट करेगा। इसी तरह शरीर पर जितना रोग है उतना सिफाहीयों को शरीर गरमी करके लडना तैयार होता है। यह ही ज्वर (बिमार) है। इस से मनुष्य को रोग विरोध शक्ति बडता जाता है। यह हमें लाभ है। इसलिए आपके परीवार पर किसीको ज्वर आने पर दुख न करे। इसके बदले खीर बनाकर सबको दे सकता। मगर रोगी को आराम से लेटने पर शरीर आरोग्य रहेगा। ज्वर एक रोग नहीं। उसके चिकितसा भी नहीं करे। क्योंकि ज्वर ही शरीर देखना स्वयं चिकित्सा है।

बच्चे और बडो को ज्वर ज्यादा होने से मिरगी रोग आता है। इस रोग आने पर मरण भी आ सकता। इसे रोकने के लिए एक उपाय है। ज्वर के समय दिमाग की और गरमी ज्यादा होने से मिरगी रोग आ सकता। शरीर पर किसी जगह गरमी होने से कोई परवाह नहीं। दिमाग की गरम को रोकने के लिए, एक कपडे को पानी से सिंचाकर रहने पर जल्दी सूखा बन जाएगा। बार बार ऐसे करने पर

दिमाग के ओर गरमी नहीं आएगा शरीर पर गरमी ज्यादा होकर रोग ठीक हो जाएगा। इस तरह करने वालो को मिरगी का रोग नहीं आएगा।



इसलिए कभी भी किसी को ज्वर आने पर दो दिन स्कूल में छुट्टी लेकर स्वयं बीमारी को ठीक करना है। मगर कुछ लोग काम के अवसर पर दवा खाकर दफतर या किसी काम पर चलते हैं। सोच लीजिए ज्यादा ज्वर आने पर कई टेसट लेकर उसके बाद टैपाइड आने पर दस दिन के ज्यादा आराम लेते हैं। अस्पताल पर लेटने पर पूरा आराम शरीर को मिलता है। डाक्टर हमारे रोग को ठीक करेगा,वे अच्छी तरह चिकित्सा करेंगे इसी विचार ही रोग को ठीक करता है। मन की विचार ही रोग को ठीक करता है। इसके सिवा दवा और गोलियों नहीं।।

इसलिए इस किताब पर रोग निरोध दवा नामक शीर्षक पढते समय आप समझ सकते हैं। इसी बीमार को अन्दर रोकने में एक दिन बिमार बडा होकर इस ज्वर को कई नाम रखना पडेगा।



१९. चमडा रोग (त्वचा की व्याधि)

नाक के द्वारा मुह के द्वारा मल के द्वारा और बीमार के द्वारा बाहर जाने वाला भाटे को व्याथी समझकर हम चिकित्सा लेते हैं। इससे क्या होता है। सारा भाटा गन्धगी शरीर में ही रहता है। इसका परिणाम क्या होता है। इसी तरह गन्धगी पसीना जैसे बाहर आते समय वह चमडे से रहकर कुजली और त्वचा की व्याधि आती हैं।

जब मनुष्य को त्वचा की व्याधि आता है तब हम समझ सकते हैं कि उन लोगोने भाटा को ठीक तरह बाहर नहीं निकाला, इसलिए सोरियास, एकसिमा जैसे किसी भी चमडा रोग होते तो कृपा से भाटा को बाहर निकालकर व्याधि को ठीक कर सकता है। इस तरीका छोडकर हम डाक्टर के पास जाकर गोलियों और

लोशन को इस्तेमाल करते हैं। ऐसी करने पर व्याधि बडा जाएगा ही होगा।

चमडा में एक स्थान पर आने वाले भाटा को व्याधि समझकर उस स्तान पर दवा डाल ने पर क्या होगा? वहाँ का घायल ठीक हो जाएगा। फिर कुछ दिनों मे शरीर पर कही त्वचा रोग आएग। अब हम क्या करेंगं पुराना दवा या लोशन इस्तेमाल करेंगे वहाँ भी घायल ठीक हो जाएगा, फिर भी त्वचा का रोग दुबारा आएगा। कही ओर कुछ ही दिनों में आएगा। जिन लोगों को त्वचा रोग होगा उनका मलबन्द रोग भी होगा। इसलिए शरीर का भाटा ठीक तरह बाहर निकालने पर त्वचा रोग ठीक कर सकता है।



२०. जान नष्ट करने वाला रोग केन्सर, एठस :

जिस तरह हमारे शरीर में इकटटा हुआ भाटे को चिकित्सा के रूप में शरीर के अंदर रखते हैं। बाद में जान नष्ट करने वाला रोग केन्सर आदी आता है। केन्सर आने पर उसका कारण हमे नहीं जानते हैं। कि वह कैसे आ गया। छींकना, सर्दी, जुकाम, पेचिश बुखार जैसे रोंगो को चिकित्सा लेकर दवा खाते हैं। वह ही केन्सर का आदार हैं। इसलिए भाटा को अन्दर दबाव करना बुरा है।

एक डिब्बा में आधा भाग चावल लेकर उसे पॉच महिने के बाद देखिए। उसके अन्दर का

चावल सडा हुआ होगा। उस से कुछ छोटा भ्रमर (कीटा) को देख सकते हैं। हवा भी अन्दर जा नहीं सकता फिर कैसे छोटी जीव उत्पन्न हुआ? चावल सडा होने पर बुराई चावल को खाने के लिए नया जीवन को भगवान श्रृष्टी करते हैं। चावल का आवश्यक पंच भूत अच्छी तरह होने पर चावल अच्छा बनता है। चावल सडा होने पर वहाँ का पंच भूत अपना शकल उल्टा बनता है। वहाँ बुरी तरह का कीटा जैसे पंच भूत कई जीव उतपन्न होता है।

ये भ्रमर (कीटा) सडा हुआ चावल को खाता है। कीटे को जो उतपन्न किया है वह चावल है।

वही चावल को कीटा आहार के रूप में खाता है। इसी तरह कई कीटा उत्पन्न होकर उसका सखंया ज्यादा होगा तब चावल का संख्या कम हो जाएगा। कुछ ही दिनों में चावल अंत होने पर कीटे को खाना न मिलने पर सबी कीटे मर जाएगा। मरा हुआ कीटा कुछ ही दिनों में पंच भूत तत्व के अनुसार और भी छोटा कीटा बदल जाता है। ये छोटी कीटा कहाँ से आया? मरा हुआ भ्रमर से उत्पन्न हुआ या छोटी कीट का पंच भूत नष्ट होने पर और भी नया कृमी अत्पन्न होता है।

इसी तरह कुछ ही साल के बाद उस डिप्पे से जो कुछ दिखाई नहीं मिलता ये ही पंच भूत तत्व है। सून्य जगह से कुछ जीव अतपन्न करता है। कुछ ही दिनों में इस जीव सून्य बनता है। इसे समझने पर केन्सर रोग का तरीका भी मालुम होगा।

हमारे शरीर से चरबी के बारे में आप सुने होंगे। बुरा चरबी हमारे शरीर में कहीं स्तान पर इकटठा कर रखता हुआ होगा। इसका नाम ही चरबी है। उसी तरह शरीर से किसी ओर से गन्धगी बाहर नहीं जाने के कारण अन्दर इकटठा हुआ भाटा और भी सडा होता है। इस सडा हुआ भाटा को खाने के लिए वहाँ कूछ कीट उत्पन्न होगा। तब हमारे शरीर पर उस जगह में दर्द होगा – तब डाक्टर लोग टेस्ट करके कहेगा कि कीट से रोग आ गया।

भाटा खाने के लिए एक कृमी उत्पन्न होने पर कुछ दिनों में भाटा खाकर वह मर जाएगा। इसी तरह केनसर आते समय इस किताब को पूरी तरह पढकर इसमें बताया गया तरीके को पालन करने पर केनसर ऐठस को ठीक कर सकता है।

किसी जगह कुत्ता मर जानेपर कुछ ही दिनों में उस मरा हुआ कुत्ते पर हजारों कीट छटपटाता हैं। यह हजारो कीट किसी दूसरी जगह से नहीं आया। मरा हुआ उस शरीर से उत्पन्न हुआ कीट कुत्ते को खाता है। इसे देखने वाला आदमी इसी तरह कहेगे कि हजारों कीट मिलकर कुत्ते को मारकर खाते हैं। सुन्ने पर सब हंसेंगे। इसी तरह डाक्टर लोग क्या कहते हैं। हमारा शरीर का कीट को मैक्रासकोप में रिसर्च करके कहेगे कि इस कीट से ही रोग आ गया।

भाटा को खाने के लिए एक कृमी आता है। इसे समझकर और भी भाटा को अन्दर नहीं भेजना। बादमें प्राकृतिक रूप में कुछ तरीका पालन करने पर दवा या गोलियों के बिना जान नष्ट करने वाला रोग केनसरको ठीक कर सकता है।

अब तक हम एक विषय को समझ लिये हैं। शरीर कभी भी रोग उत्पन्न नहीं करता। शरीर पर सडा हुआ भाटा को बाहर निकालने के लिए जो कुछ कार्य करते हैं। उसे रोग समझकर हम कुछ न कुछ वैद्य करते हैं। यह वैद्य ही रोग हैं। इसलिए हमारा शरीर का भाटा को बाहर निकाल ने का उपाय जानकर आरोग्य जीवन बितायेंगे।



२१. टीका - Vaccine

टीका इसके बारे में न जानने वाला आदमी कोई नहीं होगा। पैदा हुआ बच्चों को उसी दिन ही टीका देते हैं की टीका में कुछ रोगों को नाश करने की दवा उसमें नहीं होगा। टीका में रोग उत्पन्न वाला कीट भी होगा। उस में कोई दवा नहीं होगा। यह विषय जितने लोगों को मालूम हैं। उदाहरण से पोलियो ड्रॉप में पोलियो वैरस होता है। मसूरी टीका में मसूरी वैरस को इन्जकसन के रूप से शरीर के अन्दर भेजते हैं। इसका नाम मसूरी टीका है।

टीका में कई तरीके हैं। कुछ टीका में जीवित कीट या कृमी को अन्दर भेजते हैं। कुछ टीका में मरा हुआ कृमी को अन्दर भेजते हैं। इसलिए टीका से कृमी ही होगा। आश्चर्य की बात है टीका में रोग का कृमी भेजकर उसे टीका (Vaccine) कैसे कह सकते हैं?

पैदा हुआ बच्चे को अ, आ, ई, या ए, बी, सी और स्त्री या पुरुष का कोई ज्ञान नहीं होता इस अनज्ञान बच्चे को किस तैर्य से टीका (Vaccine) के नाम पर व्यादी का कृमी अन्दर भेजते हैं। इसका कारण किसी भी शरीर अपना ज्ञान पर शरीर निरीक्षण करेगा कि यह कीट अच्छा या बुरा काम करनेवाला है। बुरा काम करने वाला होते तो शरीर क्या करेगा? तैमस गिल्टी, जिह (Liver) प्लीहा हडडी का मज्जा और मूत्रकोश जैसे अंग मिलकर



बुरा कीट को बाहर भेजना या मारने के लिए कुछ द्रव द्रवित करने का फारमुला बनेंगे।

फारमुला (तरीका) कैसा होता है? हमारे घर से साम्बार बनाते समय जिन चीजों को जितना लेकर पानी मिलकर गरम करने पर स्वातिष्ट साम्बार मिलता है। उसी तरह शरीर के अन्दर रहने वाले अंग (प्लीहा, मज्जा, लिवर) एक साथ सोच कर कुछ द्रव को द्रवित कर खून से कुछ सामग्री लेकर एक औषद तैयार करता है। उस औषद से रोगी कीट को मारकर हमें रोग से बचाता है। इसी तरह दुनिया के सब बच्चों के जनमकाल से रोग कीट को नाश करने की शक्ति होगी। इस विचार में ही टीका डालते हैं टीका नाम से शरीर पर व्याधी कीट को अन्दर भेजते हैं। शरीर के अंग व्याधी को मारने का तरीका सीख लेता है। पैदा हुआ बच्चे को व्याधी कीट को समझाने के लिए (Vaccine) टीका में व्याधी की कीट को भेजते हैं। यह विषय सब डाक्टर वालों को मालूम है। इसे ना जाने लोगो को हमारे शरीर और वैद्य के बारे में क्या ज्ञान होता है?

टीका बच्चे को ही डालते हैं। बीस या पच्चास साल के आदमी को नहीं डालते हैं। इसका कारण क्या है? बच्चे के शरीर पर पाँच विषय ठीक तरह होगा। उम्र ज्यादा होन पर हमारा बुरा व्यवहार से उस पाँच विषयो में एक या दो विषय खराब हो जा सकता। हमारा शरीर में पाँच विषय ठीक होने पर ही व्याधी का कीट को हमारा शरीर नाश कर सकता है। तब हमको सोचना चाहिए कि पैदा हुआ

बच्चे के शरीर में क्या चीज होता है? हमारा शरीर में किस तरह की चीज नहीं। इसके बारे में चिन्ता करना चाहिए। इसी तरह पैदा हुआ बच्चे को व्याधी कीट अन्दर भेजते समय उस कीट (Vaccine) को बच्चे का शरीर नाश करता है। बीस या पच्चीस उम्र की आदमियों को चिक्कन कुनिया (Swine Flue) जैसे रोग कैसे आता है। इसे भी सोचना है।



मनुष्य के शरीर में व्याधी का कीट को नाश करने की शक्ति है। फिर क्यों चिक्कन कुनिया रोग कैसे आता है। इस सन्देह आप के मन में आएगा। इसका कारण छोटी उम्र में हमारे शरीर में पाँच विष्य ठीक तरह होता है। अब उन पाँच विष्य ठीक नहीं होता रोग कीट से आदमी को रोग नहीं आता। हमारे शरीर में पाँच विष्यों में एक या दो चीज कम होने पर हमारा शरीर से तैयार करने वाला दवा का फारमुला अच्छी तरह तैयार नहीं करने के कारण रोग कीट को नाश करने में हमारा शरीर भ्रम होता है। (अफसोस हो जाता है) इसलिए गलती, रोग कीट में नहीं। हमारा शरीर में हैं। इसे समझ कर शरीर को ठीक करना है। रोग कीट के बारे में भय करने की अवश्यकता नहीं। शरीर को माँ समझ लीजिए। रक्त रसोइए हैं। रक्त का चीज रसोई घर का चीज हैं साम्बार को रोग कीट के दवा जैसे कलपना कीजिए। रसोई घर में साम्बार तैयार करने का चीज में एक खराब होनेपर साम्बार भी खराब हो जाएगा। इस साम्बार को हम खा नहीं सकता। इसी तरह व्याधी कीट शरीर के अन्दर जाते समय उसे नाश करने का एक विष्य रक्त में खराब होने पर शरीर में



उपन्न होने वाला दवा भी खराब होता है। वह दवा ठीक तरह कीट को मार नहीं सकता। इसके कारण हमें रोग आता है। यह ही पहला कारण है।

आप अब कहिए क्या व्याधी कीट से रोग आता? या रक्त का चीज में एक विष्य कम होने के कारण रोग आया है? हमारा चिकित्सा में हम बतायेगे कि हमारा शरीर का नीरस वस्तुओ को कैसे सारवाला वस्तु बनना? इसे समझने पर व्याधी कीट को मारने के लिए दवा या गोलियाँ खाने का आवश्यकता नहीं।

दूसरा कारण :- हमारे रसोई घर में साम्बार बनने के लिए सबी चीजों में एक चीज नहीं हो तो बाकी चीजों से साम्बार बनने पर उसका स्वाद नहीं होता। इसे कोई भी खा नहीं सकता। इस के जैसे रक्त में व्याधी कीट को नाश करने का बस्तुमें कुछ या न होनेपर शरीर के अंग तैयार करने वाला दवा में भी कुछ तकलीफ होता है। इसलिए व्याधी कीट को नाश करने के बिना रोग हमे आता है या रक्त का वस्तुमें एक वस्तु कम होना या नहीं होने से रोग आता है। हमारे चिकित्सा में रक्त का कमी चीजों को या नहीं होने वाला चीज को ठीक करने की तरीका है इसे हम सीखने जाते हैं। उसे ठीक तरह सीखने पर या ठीक करने पर व्याधी कीट से हमारा शरीर को बचा सकते हैं।

तीसरा कारण :- हर एक मनुष्य को उसका ऊँचाई, उम्र और बोझ के अनुसार रक्त का माप होता (Quantity) है। उसका माप 4 लिटर से पाँच लिटर तक होगा।

उस माप कम होने पर व्याधी कीठ को मारने का काम हमारा शरीर नहीं करेगा। इसलिए रक्त का माप कम होने से रोग आता है। इसे समझकर रक्त का माप को ठीक रखने का उपाय हम सीखने जाते हैं। इससे रोग से हम बच सकते हैं।

चौथा कारण :- हमारा मन खराब होने पर व्याधी कृमी को नाश नहीं कर सकता। हमारा मन और शरीर को गहरी संबन्धित हैं। हमारा मन जिसके बारे में चिन्तन करता है, उसे ही करता हैं। किसी शरीर को व्याधी कृमी से रोग आनेपर मन को भी व्याधी के बारे में भय लगता हैं। रोग को दवा या गोलियों से ही ठीक कर सकता है। इसी तरह हम विचार करे तो रोग ठीक नहीं होता हम मन में निर्णय करना हैं कि मेरा शरीर को ज्ञान है, इस ज्ञान मेरा रोग को ठीक कर सकता है। ऐसे सोचकर तैर्य से रहने पर ही व्याधी को ठीक कर सकता है। आप कुछ लोगों को देख सकते हैं। रोग आने पर कोई चिकित्सा नहीं लेंगे फिर भी आरोग्य से जीवन रहेंगे। इसका कारण उन लोगों का मन बल ही है।

मन ही हमारा शरीर की कई अंगे को काम करने की इरादा करता है। उदारण से हम खाने के बाद आराम से बैठते हैं तब एक आदमी आकर कहेंगे कि खाया हुआ भोजन में विष मिला हुआ हैं। इसे सुनते ही उलटी निकल पडता है। विष मिला हुआ विष्य नहीं जाने तक हम आराम से जीर्ण करने का कार्य हमारा शरीर करता है। इससे हम जानने का विष्य क्या है। मन सोचे तो भेट का जीर्ण कार्य को रोक कर उल्टी करने का काम भी कर सकता है। इसलिए मन में भय आने पर रोग को शरीर ठीक कर नहीं सकता यह चौथा कारण हैं।

पॉचवी कारण :- हमारा शरीर को ज्ञान है। इस ज्ञान ही व्याधी कृमी को नाश करता है। इस ज्ञान खराब होने का संदर्भ है। शरीर ज्ञान खराब होने पर व्याधी कृमी से रोग आता है। यह पॉचवी कारण है।

इस से हम क्या जान सकते हैं कि व्याधी कृमी से व्याधी नहीं आता। हमारा शरीर में रक्त का एक चीज खराब होना रक्त में एक चीज न होना या रक्त का एक चीज कमी होना, रक्त का माप कम होना, मन खराब होना शरीर का ज्ञान नष्ट होना ये पॉच कारण से हम को रोग आता है।

इसलिए किसी को व्याधी कृमी से रोग नहीं आता उन लोगो को रक्त मे पॉच विष्य कमी होने से रोग आता है, उनका शरीर में उपर बताये पॉच विष्य में एक या दो और सारा विष्य खराब हुआ है। हम मान नहीं सकते कृमी से ही रोग आता है। व्याधी कृमी से रोग आएंगे तो ज्यादा रोग डाक्टर लोगो को आना पडेगा। क्योंकि वे ही अस्पताल में कई रोगी से आने वाले कृमी उन लोगो को छूने से रोग आने का संम्बावना हैं। फिर कैसे डाक्टर को रोग नही आता ? व्याधी कृमी से रोग आएंगे तो किसी आदमी को रोग आने पर गाँव के सब लोगो को रोग आना हैं। आपके घर में रहने वाले दस आदमियों में दो या चार आदमी को रोग आता है। बाकी आदमी को रोग नहीं आता इसका कारण क्या हैं ? आप सोच लीजिए। जिन लोगो को व्याधी नहीं आया उनकी शरीर में पॉच विष्य ठीक रहा होगा। दुनिया के कई कृमी को रिशर्च करके उन कृमी को कई तरह के नाम रखते हैं। इसे छोडकर शरीर को ठीक रखने की उपाय सीखना और उनका कारण समझकर शरीर और रक्त को ठीक करने का

कोशीश करें। व्याधी कृमी से जो कुछ रोग नहीं आएगा।

व्याधी कृमी इसका अर्थ क्या हैं ? वह किसी रूप से होगा इसके बारे में ना जाने वाले लोग व्याधी कृमी के बारे में डरते हैं। किसी भी कीट आंखों में दीख नहीं पडता। हमारा साँस में करोडो कीट होते हैं। हर पल में हमारे सांस पर व्याधी कृमी अन्दर जाकर बाहर आता है।

इसलिए व्याधी कृमी से डर नहीं होने एक आदमी को पहले बताये पांच विषय ठीक होने पर उनको किसी भी व्याधी कृमी से कोई भी रोग नहीं आता। अगर बीमार आने पर क्या करना है। उस पांच विषय को अनुग्रह करने पर किसी भी दवा या गोलियों के बिना और डाक्टर के सहायदा के बिना हम व्याधी कीट को जीत सकते हैं।

इसलिए टीका में व्याधी कृमी ही होगा। पैदा हुआ बच्चों को बडिया टीका माँ का दूध है। माँ दूध ही दुनिया के सब से बडिया टीका है। एक माँ अपने जीवन पर उनके परम्परा से आने सभी रोगों को कैसे ठीक किया है। वैसी रहस्य फारमुला को माँ अपना दूध खिलाने से सिखाती हैं। पैदा हुआ बच्चे को तीन या छे महीने तक माँ अपना दूध मात्रं खिलाने पर उन बच्चे को कोई भी रोग नहीं आता। उन बच्चों को दवा या गोलियों की अवश्यकता नहीं।

इसी तरह शरीरक ज्ञान से पैदा हुआ बच्चे को टीका (निरोधक दवा) द्वारा कृमी को अन्दर भेजने पर उस बच्चा माँ का दूध के द्वारा मिला हुआ ज्ञान को पाकर (टीका) निरोध दवा का कृमी को

देखकर डर होकर इन कृमी को नाश करने की काम शुरू होता है। इसलिए उस बच्चा का शरीर निरोध दवा का रोग को ही दूर कर सकता है। दूसरे रोग आने पर डर होता है। इसलिए बच्चों को टीका देने से विशिष्ट रोग बन्द करने का शक्ती बडा जाता है। कभी भी इससे दूसरा रोग आने से विरोध शक्ती बडा न जाएगा।

टीका क्या हैं? टीका कैसे शुरूआत हुआ ?, कई शदाब्दियों से इसी टीका किन- किन देशों से इस्तेमाल किया? जितने देशों में कितने लोगों ने जान खो दिया? टीका को बन्द करने के लिए रायल कमीशन आफ इंडिया जैसे कमिटी कब शुरू हुआ। अब टीका का स्थिति क्या हैं? प्राकृतिक वैद्य किताब में तमिलवाणन नामक लेखक ने अपना किताब में दो सौ पृष्ठ में टीका के बारे में लिखे हैं कि वह उतना आवश्यक चीज नहीं।

टीका क्या है? व्याधी कृमी को अन्दर भेजने का कार्य है शरीर उस कीट को देखते ही हेलफर, किल्लर, सपरसर, मेमरी ये कार्य करने की तैयार होगा। हेलफर क्या हैं? पहले जुकाम (शर्दी) इसके द्वारा व्याधी कीट बाहर निकालेगा। जुकाम, कृमी को बाहर ले जाने का गाडी है। इसलिए पानी को बदलकर पीने से हमें जुकाम आता है। इसका कारण इसी किताब में पानी पीने के तरीका नामक शीर्षक में हम देखेंगे। एक कृमी को हेलफर नामक जुकाम को बाहर निहालने पर शरीर को अफसोस मिलता है।

कुछ कीट (कृमी) जुकाम से बाहर निकालने के बदले शरीर के अन्दर जाता है। तब हमारा शरीर किल्लर नामक एक दवा को उत्पन्न करके कीट

को मारता है। यह किल्लर नामक दवा प्रोटीन नामक एक वस्तु है। यह किल्लर व्याधी कृमी को मारने के बाद किल्लर हमारे शरीर को आवश्यकता नहीं इसलिए किल्लर को नाश करने के लिए सफरसर, किल्लर का वीर्य (Power) को नाश करता है। इसी तरह हेल्पर, किल्लर, सफरसर,

नामक तीन कार्य हमारे शरीर पर देख कर व्याधी को ठीक करने का तरीका का फारमुला याद में रखने का कार्य मेंमरी कहते हैं। इसी तरह कृमी शरीर के अन्दर जाते समय इन चार कार्य चला रहा है। इससे व्याधी का कीट नाश हो जाता है।



२२. रोमेट्टठ आरतोरैटीस (गट्टा वाद रोग)

गट्टा वाद रोग क्या है? शरीर के अन्दर बीमार के समय हेल्पर, किल्लर व्याधी कृमी को नाश करने के लिए उत्पन्न होता है। इन दोनों के बाद सफरसर नामक दवा को हमारा शरीर उत्पन्न नहीं किये तो किल्लर नामक दवा व्याधी कृमी को नाश करने के बाद हमारा गट्टा और घुटने को नाश करने का कार्य शुरू करता है। यह ही रोमेट्टठ आर्थरेट्टीस कहा जाता है। जिन लोगों को पहले बताया पॉच विष्य ठीक होता है उन्को रोमेट्टठ आर्थरेट्टीस रोग नहीं आएगा अगर यह रोग आए तो हमारा शरीर पर पॉच विष्यों को ठीक

करने से हमारा शरीर सफरसर नामक दवा को तुरन्त उपन्न करता है। तब से उनका रोग ठीक हो जाएगा।

इसलिए हमारा शरीर पर पॉच विष्य ठीक होते तो व्याधी कृमी से दुनिया में किसी लोगो को रोग नहीं आएगा इसे समझ कर रोग कीट को रिसर्च करने के काम छोठकर उन पाचँ विष्यों को कैसे ठीक रखना उसे सीख कर आरोग्य जीवन चला सकते हैं।



Yoga for body; Meditation for mind.

23. हमारा शरीर ही हमारे श्रेष्ठ डाक्टर

हम सब किसी एक माँ के बच्चे हैं। दुनिया के सभी आदमी किसी भी एक माँ के पेट से पैदा हुआ बच्चे हैं। एक माँ कैसे बच्चे को पैदा करती है? वे मुह द्वारा खाना खाती हैं। खाना अन्दर जाकर आँख, नाक, और कान आदी अंग बनकर बच्चा बाहर आता है। खाने को बच्चा बन्ने का ज्ञान कैसे हुआ? क्या यह माँ का ज्ञान है? या माँ का शरीर का ज्ञान है? इस सवाल का जवाब क्या? माँ का ज्ञान नहीं। माँ का शरीरिक ज्ञान है। हम कई किताबों से पढ़कर और अनुभव के द्वारा पाया हुआ ज्ञान हमारा ज्ञान हैं। पैदा होते ही हमारे शरीर होने ज्ञान को शरीरिक ज्ञान कहते हैं। पहले हमारे ज्ञान को विभाजित करना है। एक शरीरिक ज्ञान दूसरा अनुभव ज्ञान। ये दोनों अलग अलग ज्ञान है।

किसी माँ कह सकती है कि अपना ज्ञान से ही खाने की वस्तुएं से बच्चे को उत्पन्न की। वैसा नहीं, शरीरिक ज्ञान से ही बच्चा उत्पन्न करती है।

इस से हम क्या जान सकते हैं कि आर्टा खाना ही माँ का काम, भोजन से बच्चा उत्पन्न करना शरीर का काम है। डाक्टर या इंजिनियरिंग पढे हुए औरते या अनपढ और दोनो , एक जैसे बच्चे को जनम लेती हैं। इस से हम क्या समझ सकते हैं। हम जितने किताबें पढने पर मिला हुआ ज्ञान अलग है। शरीरिक ज्ञान हम जन्म से मरण

तक एक ही जैसे ज्ञान पूर्वक रहता है। हमारा अनुभव ज्ञान कुछ समय तेज रहता है। कुछ समय बुद्धिहीन रहता है।



आहार शक्ती द्वारा आँख, कान, नाक, मुँह जैसे अंगों से बच्चे अल्पन्न करनेवाला शरीर कितना महान ज्ञानी होगा, जरा सोच लीजिए। एक मसीन के अन्दर एक ओर कुछ खाने के वस्तु डालकर दूसरी ओर बच्चे को जनम लेना मसीन अभीतक आविष्कार नहीं हुआ। ऐसी मसीन बनाने वालो को नोबल पुरसकर भी दिया जा सकता है। क्या उसी तरह

मसीन को आप देखे हैं? मैंने देखा है। बच्चे को जनम देने वाला सभी माँ उस मसीन के समान रूप है। भोजन खाकर आँख, किटनी, पैर से सिर तक सभी अंगों का बच्चे पैदा करने वाला इस शरीर कितना ज्ञानी और बुद्धिमान होता है। दुनिया के नारी, डाक्टर से, ज्ञानी से, रिशर्च करने वाले लोगो में बडी बुद्धिमानी हमारा शरीर है। इसका शक्तिशाली शरीर को साधारण शक्कर, फलेट प्रशर, आस्तुमा, तैराइठ, घुटनीका दर्द, सिर दर्द, केन्सर और एठस को ठीक करना नहीं मालूम हैं क्या ? हमारा शरीरिक शक्ती दुनीया के सभी रोगो को ठीक कर सकता है।

मनुष्य को रोग आने का कारण क्या है? हमारा शरीरिक मन को कुछ खटबडी हुआ है। उस



को ठीक करने से दुनिया के सभी रोगों को दवा, गोलियाँ और डाक्टर के बिना स्वयं ठीक कर सकता। एक माँ की रक्त ही बच्चे का कई अंग बनता है। भोजन को बच्चे के रूप में बनने वाली माँ की शारीरिक ज्ञान में रोग को भी ठीक करने का तरीका भी मालूम है।

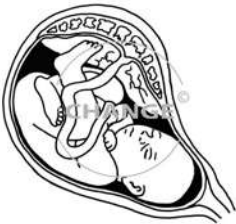
एक माँ बच्चे को कैसे जनम लेती है? गर्भ थैली में होने वाले एक सेल में करोड़ों सेल के रूप से परिणाम होकर आँख, कान, नाक, किटनी जैसे कई अंग बनकर एक बच्चा उत्पन्न होता है। उदाहरण से हमारे रसोई घर में पच्चास वगैरह सामान होता है। हरेक रसोई घर में एक ही जैसे

वगैरह चीजें रखे होंगे। इस से हम पच्चास हजार के खाना पकाते हैं।

आप कलपना कीजिए रसोई घर ही हमारा रक्त है। शरीर के अंग रसोई बनने वाला आदमी है। रक्त का चीज रसोई घर का सामान है। गर्भ थैली से उत्पन्न होने वाला बच्चे का अंग भोजन वगैरह हैं। इसी तरह कलपना करने पर हमारे शरीर के बारे में आसानी से समझ सकते हैं। रसोई बन्नेवाला आदमी के वैसे शरीर के अंग ने रक्त नामक रसोई घर जाकर वहाँ का कालसियम, सोडीयम, जैसे वस्तुओं को लेकर आँख, कान, नाक, पैर के रूप देकर बच्चों को उत्पन्न करता है। उदाहरण से हम रसोई घर जाकर चावल, गेहूँ, इमली, लेकर दोसा, समोसा, रोटी आदी पक्कावन बनाते हैं। उस तरह हमारा शरीर के अंग भी करता है।



२४. गर्भ थैली में बच्चा कैसे उत्पन्न होता है ?



आप के रसोई घर में आटा खराब होने पर उस आटा से रोटी बनावे तो उस रोटी को कोई भी नहीं खा सकता है। खराब हुआ रोटी का कारण क्या है?

रोटी का दोष है या रोटी बनाने वाले का दोष है? या रसोई घर का दोष है? या आटा में दोष है? इसका निर्णय कैसा कर सकता है? आटा अच्छा होने पर रोटी को ठीक कर सकता है।

इसी तरह गर्भ काल में माँ के रक्त में उदाहरण से कालसियम नामक एक वस्तु खराब होने पर खराब हुआ कालसियम लेकर गर्भ थैली में एक बच्चे की अंग बनाते समय बच्चे को जहाँ जहाँ कालसियम आवश्यक पड़ता है। वही स्थानों पर खराब कालसियम रखने पर गर्भ थैली का बच्चा अंग हीन बन्ता है। यहाँ कालसियम उदाहरण के रूप बताया गया है। असल में कालसियम के बदले दूसरी कोई भी चीज है। खराब हुआ चीज से बना हुआ बच्चा अंगहीन या सिसेरियन के रूप में पैदा

होता है। रसोई घर में आटा खराब होने पर रोटी बरवाद होता है। इसी तरह गर्भ काल में माँ के रक्त में किसी एक चीज खराब होने पर बच्चे के अंग में भी कुछ दोष होता है।

दूसरा कारण – रसोई घर में नमक नहीं, तब सारा पकावन बन चुका है। अब क्या होगा? पकावन खा नहीं सकता। रसोई वाला से कोई दोष नहीं, रसोई घर में भी दोष नहीं। रसोई घर में नमक नहीं है। यह ही दोष है। आगामी से रसोई घर में नमक रखने पर सारा भोजन ठीक हो जाएगा। इसी तरह गर्भकाल में माँ के रक्त में जिंक नामक एक वस्तु नहीं होना या कम होने से बच्चे को जहाँ जहाँ रखना है वहाँ जिंक के बिना बच्चे उत्पन्न होगा। इसलिए बच्चा अंगहीन होता है। यहाँ उदाहरण के लिए जिंक नाम दिया है इसलिए जिंक को भूल कर रक्त में किसी भी एक चीज कमी होना या नही होनेके कारण बच्चा अंगहीन होता है।

तीसरा कारण – हर एक मनुष्य को उनके उम्र, शरीर, बोझ और ऊँचाई जैसे विषयो के अनुसार रक्त का भाव होता है। अगर रक्त का माप शरीर में कम होने पर गर्भ में रहनेवाले बच्चे को कैसे रक्त दे सकता है? इसलिए बच्चे का अंगहीन या सिसेरियन होता है।

चौथ कारण – मन के असर होने पर बच्चे को भी असर पडता है। गर्भ काल में स्त्री मन में असर होते तो बच्चे के अंग में असर पडेगा। गर्भ स्त्री के पती के साथ कुछ झगडा होते तो या परिवार के लोगो से अशान्ती की भावना होते तो उसका असर बच्चे को भी पडेगा। यह बात सब को मालुम है।

पाँचवा कारण – हम पहले देखे हैं कि हमारा शरीरिक ज्ञान ही भोजन को बच्चा बनाता है। उन शरीरिक ज्ञान भी खराब होने का संदर्भ (अवसर) होता हैं। इसका परिणाम क्या होगा? छे उंगली वाला बच्चा, दो सिर का बच्चा, चार पैर का बच्चा पैदा होता है। आप टीवी, अखबार में देखे होंगे। इसका कारण हमारा शरीरिक ज्ञान खराब होता है। इस से भी अंगहीन बच्चा या सिसेरियन होता है।

vHkh rd ge i kb dkj .k ns[ksgrA

1. रक्त में किसी भी एक चीज खराब होना
2. रक्त में किसी भी चीज नहीं होना या कम होना (Quality)
3. रक्त का माप कम होना। (Quantity)
4. मन खराब होना।
5. शरीरिक ज्ञान खराब होना

इन पाँच कारण से बच्चा अंगहीन और माँ को सिसेरियन होता है।



Refrigerated food is lifeless food.

२५. सुख प्रसव केलिए क्या करना है?

घर में एक स्त्री गर्भवती होती है तो हम इन पाँच विषय मालुम होने पर सुख प्रसव जरूर डाक्टर के पास ले जाते हैं। डाक्टर क्या करते हैं। होगा।

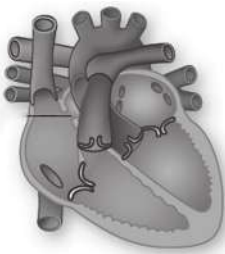
स्केन लेते हैं और कुछ दवा या गोलियाँ खाने को देते हैं। वाकिंग जाना कुछ साधारण काम करने को कहते हैं। सब करने पर भी सिसेरियन कैसा होता है? यह सवाल किसी भी डाक्टर से पूछने पर उनको जवाब नहीं कह सकता, क्योंकि इसका कारण उनको नहीं मालुम। इन पाँच विषय के बारेमे जिन डाक्टरों को मालुम नहीं पडता उनसे सुख प्रसव दे नहीं सकता। डाक्टर वालों को ही नहीं मॉ को भी



इसलिए स्त्री लोग इन पाँच विषयो को ठीक रखने केलिए इस किताब पढने से (सीख कर) किसी भी दवा या गोलिया खाने के बिना घर में ही सुन्दर बच्चा सुख प्रसव से बच्चे को जन्म ले सकता है। इस किताब को आरंभ से अंत तक पढने वालो को इस विषय मालुम पडेगा। इसे पठकर खर्च के बिना सुख प्रसव का तरीका जान सकते हैं।



२६. हृदय रंध (Hole in the Heart) को कैसे बंद करना?



एक मॉ पाँच बच्चो को जन्म लेती हैं। इसका अर्थ क्या है? अपनी सररीरिक ज्ञान में पाँच हृदय, पाँच किठनी, दस आँख उत्पन्न करती है। जब

एक मॉ खाने की वस्तुये उठाकर कई तरह के अंगो का बच्चे को उत्पन्न करती है। यही मॉ को अपने हृदय पर रंध (Hole) आने पर डाक्टर क्या कहते हैं? जल्दी से चिकित्सा लेना है नहीं तो मरण

आएगा। आप जरा सोच लीजिए। पाँच बच्चो को हृदय उत्पन्न वाली एक औरत को अपने हृदय का रंध को बन्द करने की शक्ती नहीं होगी

कुछ विषयों कों कहने पर आप विश्वास नहीं करेंगे। सच मे कहेंगे तो हृदय रंध रोग हृदय सम्बन्धित रोग नहीं। हृदय रंध को बन्द करने का तरीका हृदय को मालुम है। इसे, एक तरीका है। इस तरीका मालुम झोने पर दवा गोलियाँ और आफरेशन के बिना हृदय रंध को ठीक कर सकता है?

हृदय रंध्र को बन्द करने के बारे में शरीर जानता है। रक्त में एक चीज खराब होने पर उस खराब चीज को लेकर रंध्र को बन्ध करने का कोशिश करता है। मगर रक्त का चीज खराब होने से रंध्र (Hole) बन्ध नहीं होता। आप अब समझ सकेगा हृदय रंध्र हृदय का रोग या रक्त संबन्धित रोग हैं। आप निर्णय कीजिए यह चिकित्सा कैसे होना चाहिए ? 1. हृदय का चिकित्सा या 2. रक्त को ठीक करने का तरीका? आप को इन दानो मे किस चिकित्सा चाहिए ? हमारा अनटमिक चिकित्सा में (तेरफी) खराब हुआ रक्त को ठीक करनेका कुछ तरीका सिखाते हैं। इस तरीका सीख लेने पर उस चीज को रक्त मे ठीक करने पर दवा, गोलियाँ और आफरेसन के वगैरह खर्च के बिना स्वयं हृदय रंध्र (Hole) ठीक कर सकता।

दूसरा कारण – अगर हृदय रंध्र को बन्ध करने केलिए रक्त में एक चीज चाहिए। रक्त में निर्दिष्ट एक वस्तु नहीं होने पर हृदय उक्त चीज के लिए प्रतिक्षा कर रहा है।

इसलिए निर्दिष्ट वस्तु रक्त में नहीं होने से हृदय रंध्र होता है। जो चीज रक्त में नहीं होता, उस चीज को ठीक रखना ही हमारा चिकित्सा का लक्ष्य है। जो लोग उसे ठीक तरह सीखते हैं। उनका हृदय रोग भी जल्दी ठीक हो जाएगा।

तीसरा कारण – रक्त का माप (Quality) कम होने पर हमारा शरीर को कोई रोग ठीक कर नहीं सकता। किसी भी अंग को नहीं नवीण कर सकता। हम पहले देखे हैं। हर एक मनुष्य का ऊर्चाई के अनुसार रक्त माप होता है। इस माप कम होनेपर शरीर अपने रोग को स्वयं ठीक करने का

काम बन्द होता है। इसलिए रक्त का माप कैसे ठीक रखना उसे सीखना चाहिए। उसे सीखने पर या रक्त को सही स्तर पर रखने पर हृदय रंध्र ठीक कर सकता है।

चौथा कारण – अपने छाती मे कुछ दर्द आती है। आप अस्पताल जाते हैं, वहाँ स्केन लेते हैं, उस रिपोर्ट में किसी भी हृदय रंध्र नहीं दिखाई पढता है। मगर आपके स्केन रिपोर्ट के पदले, रोग वाला आदमी रिपोर्ट मे गलती से आपके नाम लिखने पर डाक्टर क्या कहेंगे आप के हृदय में रोग है। तब आपको चिन्ता बढ जाएगा। मुझे हृदय रोग आ गया। इसी तरह तीन महीने चिन्ता पूर्वक रहने पर असल में तीन महीने के बाद आप को स्केन करने पर स्केन रिपोर्ट में हृदय रोग का चिन्ह दिखाई पडेगा। इसका कारण क्या है? मन ही रोग को उत्पन्न करता है। इस तरह पहले मन को रोग आता है। फिर शरीर का रोग दीख पढता है। बिना रोग को मन कल्पना करने पर शरीर में रोग आता है।

मन कैसे रोग उत्पन्न करता है। आश्चर्य की बात है। उदाहरण से पेशाब करने केलिए कोई भी पट्टन (Switch) हमारे पास नहीं। पेशाबघर जाते वक्त पेशाब निकालने केलिए मन तैयार होता है। तुरन्त Urinal Bladder Open करके पेशाब निकाल जाता है। इसी उदाहरण जैसे मन सोचता है बाद में शरीर को रोग आता है।

शाइन्स ज्यादा पढने लोगों को, रोग से ठीक करना मुश्किल है। क्योंकि रोग के बारे में ज्यादा पढकर उस रोग आने पर भय ज्यादा लगता है। अनपढ आदमी सुकर टेस्ट लेने पर रिपोर्ट मे 400

पाईन्ट होते तो उनको इसके बारे में कोई परवाह नहीं करता उनको 400 पाईन्ट का खतरा उनके मनको नहीं मालुम। अगर पढे लिखे आदमी 400 पाईन्ट का रिपोर्ट देख कर भय के कारण तुरन्त बेहोश पडेगा। मन में ही रोग रहता है। मन खराब होने पर शरीर खराब होता है। किसी भी स्केन या Blood टेस्ट से मन का स्थिति देख नहीं सकता।

मन के बारे में समझने के बिना दुनिया का कोई भी रोग को ठीक नहीं कर सकता। हृदय में रंध्र आ गया। इसे ठीक करने के लिए आफरेशन करना ही पडेगा। इसी तरह मन में दुख आने पर आप का शरीर स्वयं अपना हृदय रंध्र (Hole) को ठीक नहीं कर सकता। इस को विश्वास रखना चाहिए कि मेरा शरीर अपना किसी भी रोग को ठीक कर सकता है। इस तरह का दृढ विचार होने पर सभी व्याधि दूर हो जाता है।

पॉचवा कारण —: हमारे शरीर को ज्ञान होता है। उस ज्ञान खराब होने से हृदय रोग नहीं ठीक कर सकता। हमारा शरीर को हृदय रोग को ठीक करने का शक्ति है। हृदय रोग हृदय सम्बन्धि रोग नहीं।

1. रक्त मे हृदय रन्ध्र (Hole) बन्द करने का एक चीज खराब होना।
2. रक्त में हृदय रन्ध्र (Hole) बन्द करने का चीज नहीं होना या कम होना।
3. रक्त का माप कम होना।
4. मन खराब होना।
5. शरीरिक ज्ञान खराब होना।

हमारे चिकित्सा में इन पाँच विष्यो को खूब पालन करने पर शरीर ठीक हो जाएगा। इससे दवा, गोलियों आफरेशन और डाक्टर के बिना हमारा हृदय रन्ध्र को स्वयं ठीक कर सकता है।



२७. आँख में आने वाला रोग को कैसे ठीक करना?



हम पहले हृदय रंध्र के बारे में देखे हैं वह कैसे होता है? कैसे ठीक करना है ?

इसी तरह हर एक अंग क बारे में देखने की आवश्यकता नहीं। इन विष्यो को समझने पर हमारे शरीर के सभी अंगो को ठीक कराने की तरीका एक ही समान है। ऊपर पताया गया पाँच कारण ही रोग

हैं। इस विष्य हृदय की नहीं बलकी शरीर के सभी अंगों के रोग इसी तरह होता है।

आँख में आने वाला दूर दृष्टि, नजदीक दृष्टि ये दोनों रोग आंखे सम्बन्धित रोग नहीं। हम चश्मा पहनते हैं। चश्मा का पवर कुछ ही साल के बाद बढ जाता है। इसका अर्थ क्या है? आँख की दृष्टि कम होती जा रही हैं।

आधा खराब होने आँख को पूरा खराब करने के लिए चिकित्सा लेते हैं। चश्मा का पवर अधिक होकर अंत में आफरेशन तक जाता है। व्याधि को ठीक करने के लिए डाक्टर है या अधिक करने के लिए? आँख रोग को ठीक करने का तरीका हमारे शरीर को मालूम है। ठीक नहीं होते तो कारण क्या है?

1. उसके आवश्यक चीज रक्त में खराब है।
2. आँख सम्बन्धित रोगों को ठीक करने का कुछ चीज रक्त में नहीं।
3. रक्त का माप कम है।

4. हमारे बिचार में आँख खराब हुआ इसी विचार में मन भी खराब हुआ।

5. हमारा शरीर का ज्ञान खराब हुआ।

आँख में आनेवाले दूर दृष्टी, नजदीक दृष्टी और क्लुकोमा आदी रोगों का कारण आँख में नहीं, रक्त में है। किसी भी दवा गोलियाँ और आफरेशन के बिना या चश्मा पहने के बिना आँख में आनेवाले रोग को ठीक कर सकता है। इसलिए हम समझना चाहिए कि आँख में आनेवाले रोग का कारण आँख में नहीं है। इन पाँच विषयों को ठीक करने पर हमारे रोग को हम स्वयं ठीक कर सकता है।



२८. मूत्र कोश में आनेवाले रोग को कैसे ठीक करना है?



मूत्रकोश खराब होने पर डाक्टर के पास जाते हैं। 50 % खराब हुआ मूत्र कोश को चिकित्सा करने पर या दवा खाने पर क्या होता है? 60% या 70% रोग बड़ा जाता है। चिकित्सा करने पर रोग कम होना चाहिए इसके बदले में रोग बढ़ता जाता

है। क्योंकि किठनी का रोग किठनी रोग नहीं। किठनी को ठीक करने का रास्ता किठनी को मालूम है।

1. ठीक करने का एक चीज रक्त में खराब हुआ।
2. ठीक करने का वस्तु रक्त में नहीं या कम होता है।

3. रक्त का माप कम होता है।

4. मन खराब हुआ है।

5. किठनी को ठीक करने का शरीरिक ज्ञान खराब हुआ है। ये पाँच कारण ही किठनी रोग का मूल कारण है। इन पाँच विषयों को ठीक करने के बिना दुनिया के किसी भी वैद्य की तरीका से ठीक नहीं कर सकता है। हमारे चिकित्सा की तरीका पालन करने पर 80 % खराब हुआ किठनी को कुछ ही समय के अन्तर रोग को ठीक कर सकता है।

हमारे किठनी खराब होने पर दूसरा किठनी बदलने के लिए हम सोचते हैं। इसके बदले हमारा किठनी कैसे खराब हुआ इसे सोचकर उसे ठीक करनेका रास्ता हमें मालूम होना चाहिए। नहीं तो हमें रखा हुआ नया किठनी भी कुछ ही काल

अवकाश में खराब हो जाएगा। मगर हमारे चिकित्सा में पहले बताया गया पांच विषय को ठीक करने से आफरेशन के बिना खराब हुआ किटनी को रक्त को शुद्ध करने से अपना किटनी को नया बन सकता है। आप समझना चाहिए कि अंग में असर पड़ता है। सड़ा हुआ आटा से बना रोटी भी खराब

होता है। इसी तरह रक्त में कमी आने से अंग में रोग आएगा।

इसलिए रक्त को शुद्ध करने से हमारा चिकित्सा से दवा या गोली खाने केबिना मूत्रकोश को भी ठीक कर सकता।



२९. सभी अंग अपने आप स्वयं नवीन करता है।

शरीर के किसी भी अंग को रोग नहीं आता। रक्त में भी रोग है। ऊपर बताया पाँच विषयों को ठीक करने पर रोग को स्वयं ठीक कर सकता है। हृदय रंध्र, आँख में रोग, किटनी खराब होना ये सब रोग का कारण अंग का दोष नहीं। इसलिए बाद में हर एक अंग के बारेमें देखने की आवश्यकता नहीं। आपकी मन में सवाल आएगा कि इन पाँच विषयों को ठीक रखने पर बाद में कोई रोग नहीं आएगा। किटनी खराब हुआ आदमी को कैसे ठीक कर सकते हैं।

आपके हथेली का चमड़ा कब से होता है? हमारे जनम से होता है या नया? हमारे हथेली का चमड़ा बार बार नया बनकर पुराना चमड़ा निकालता है। उसी तरह हमारा नाखून भी रोज नया बनता है। सिर के बाल से पैर का नाखून तक शरीर के सभी अंग अपने आप स्वयं नया बनता है। जैसे साँप अपने चमटे को निकालकर नया बनता है। वैसे ही हमारा शरीर के अंग भी कुछ काल के अंतर में पुराना छोड़कर नया बनता है।

हमारा शरीर का आंत (Intestine) 36 घंटे में एक बार सारी आंत नया बदलता है। अब पढ़ने वक्त आपके पेट पर होने वाला आंत दो दिन के पहले का आंत नहीं। रक्त का सफेद अणु 13 दिनों में नया बनता है। रक्त का लाल अणु 120 दिनों में अपने आप नया बनता है। जिगर (LIVER) एक साल में नया बनता है (नवीन करता है) इसी तरह सिर के बाल से पैर का नाखून तक ज्यादा से ज्यादा एक साल के अन्तर नया बनता है। कुलमिलाकर हमारे शरीर के सभी अंग पुराना अंग नहीं। हर रोज अपने आप नवीन करता है।

आपको संदेह आयेगा कि हर अंग एक गाड़ी का स्पेर पार्ट्स (Spare Parts) के जैसे नया पार्ट्स को रखकर पुराना पार्ट्स को बाहर निकालने के जैसे हमारा शरीर नहीं।

एक कंपनी में एक लाख कर्मचारी काम करते हैं। एक लाख कर्मचारी को एक ही दिन में काम से निकालकर नये लोगों को काम पर रखने

पर काम में गडबडी आयेगा। इसके बदले रोज 10 आदमियों को निकालकर 10 नया आदमियों को काम पर रखने से कुछ ही महीनों में उस कंपनी का सभी कर्मचारी नया बनेगा। उसी तरह जिगर (liver) नामक कंपनी से कई लाखों (सेल) लोग काम करता है। कई लाखों सेल को नया बनाकर कुछ ही काल अवस्ता में नया जिहर बनता है। इसी तरह सिर के बाल से पैर के नाखून स्वयं नवीन करता है।

एक मिनट में हमारे शरीर का 300 करोड़ों सेल आपने आप नवीन करता है। नहाते समय हथेली से सगडने पर काली रंग का मैल (गन्दगी) आता है। यह मैल नहीं। मरा हुआ सेल पसीना द्वारा बाहर आता है। मल, पीला होने का कारण मरा हुआ सेल शरीर के बाहर आता है। इसी तरह मूत्र और जुकाम के द्वारा मरा हुआ सेल बाहर आता है। इसी तरह एक मिनट में 300 करोड़ों सेल शरीर से बाहर निकालकर स्वयं नवीन करता है। आपका रोग एक साल के ज्यादा ठीक नहीं हुआ तब आपको समझना है। वह अंग सम्बंधित रोग नहीं रक्त सम्बंधित रोग है। कुछ आदमियों को एक साल से पाँच साल ज्यादा अपने शरीर पर रोग होंगे इसका कारण क्या है? पाँच सालों से रक्त खराब हुआ है। हम पाँच सालों से दवा, गोलियाँ खाकर रोग को ज्यादा बनते हैं।

हमारा चिकित्सा आगामी आनेवाला रोग की चिकित्सा नहीं बल्की अभी शरीर में होने वाला रोग

को ठीक कराने की चिकित्सा है। इसलिए हमारे शरीर का अंग जितना प्रतिशत खराब होने पर भी दवा, गोलियाँ और आफरेशन के बिना स्वयं नया बन्ने का मार्ग हैं। इसे अमल करने पर रोग ठीक हो जाएगा। अंगों को नया बनने के तरीका मालूम होने पर रोग को नाम रखने का अवश्यता नहीं हैं। दुनिया के सब डाक्टर वाले रोगों को नाम रखते हैं। मगर रोग को ठीक नहीं करते। हमारे चिकित्सा में रोग को नाम नहीं फिर भी सब रोगों को ठीक कर सकते हैं।

आप पूछेंगे कि इन पाँच विषयों को ठीक करने से हमारा सेल नया बनता है इन आदमियों को मरण आएगा या नहीं आएगा इस संदेह आप को आएगा। हमारा चिकित्सा 120 उम्र तक स्विकृत करेंगा। हर एक प्राणी को उनका निर्णयत आयु हैं। कुत्ता, मूर्गा, बन्दर आदी जैसे जानवर का आयु निश्चित रूप से रखा है। हमारे शरीर का सेल 120 उम्र तक अपने आप नवीन करते हुए निरोग से रह सकता है।

आप को साठ साल होने पर भी हमारा चिकित्सा को इस्थेमाल कर सकते हैं। हमारा जीवन पूर्ण हर एक अंग को नवीन करके बूढ़े आदमी भी अपने रोगों को ठीक कर सकता है। इसलिए इस चिकित्सा में अलग चिकित्सा नहीं। पाँच विषयों को ठीक करने पर सब अंगों को ठीक कर सकता है।



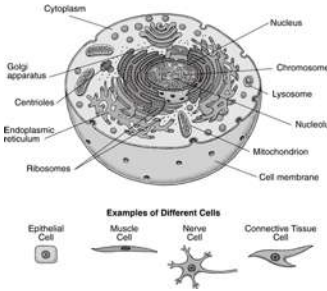
30. सेल और स्वत नाडी

हमारा शरीर करोड़ों सेल (दीमक) से बना हुआ शकल है। ओलिम्पिक या स्वदन्त्र दिन कि दिवस सैकड़ों आदमी रंगीन वस्त्र पहन कर एक साथ इकट्ठा करते समय हम दूर स्थान पर देखे तो एक फूल के समान देख सकता है। दूसरी तरफ खड़े होने पर मोर के जैसे दिखाई पड़ेगा वहाँ फूल और मोर नहीं होता। सैकड़ों आदमी एक साथ इकट्ठा होने पर उसी शकल दिखाई पड़ता है। इसी तरह करोड़ों काला रंग का सेल बाल पर दिखाई पड़ता है। काला और सफेद रंग के सेल एक साथ इकट्ठा होने पर आंख दिखाई पड़ता है। नाक, हृदय किठनी जैसे सभी अंग देखेंगे तो मालूम पड़ेगा कि सभी अंग सेल के बना हुआ है। हमारे शरीर पर अंग नामक कोई चीज नहीं। करोड़ों सेल का मिलन है। हजारों सेल मिलन करने पर एक अंग बनता है। कई अंग मिलन होने पर मण्डल है। जीर्ण मण्डल, नाडी मण्डल, हट्टी मण्डल हैं। इन सब मण्डल एक साथ होने पर शरीर होता है। इसलिए मनुष्य शरीर में सिर्फ सेल ही होता है। अंग नहीं।

हमारे शरीर के सब सेल अपने रंगों से अलग अलग होता है। कुछ सेल काला कुछ लाल और कुछ सफेद के जैसे होंगे। कुछ सेल रूप से बदलता होगा। कान, आँख, और नाक जैसे बदल होता है। इन सेल का काम भी अलग अलग होता है। आँख का सेल देखने का काम करता है। कान

के सेल सुन्ने का काम करता है। इसलिए सेल का काम अलग है। सभी सेल का डिसेन एक ही है।

दुनिया के मनुष्य हर तरह होते हैं। कुछ लोग पतला, मोटा, काला, जैसे होते हैं। कुछ लोग कम्प्यूटर इन्जिनियर, सइन्टिस्ट, डाक्टर कुछ लोग भारत वासी, पाकीस्तानी, जैसे। रंग, शकल, धंधा, गावं, जाती इसी तरह अलग होने पर सभी आदमियों का आँख, कान, नाक सब एक ही डिसेन है। इसके अनुसार शरीर के सब सेल रंग, रूप और काम पर अलग होने पर भी सेल की निर्माण एक है।



आप कल्पना कीजिए कि सेल का रूप गेन्द के समान है। सारी सेल के अन्दर सैटो प्लासम और प्रोटोप्लासम होता है। और न्यूक्लस, क्रोमसोम, DNA, RNA, से सब अंग के सभी सेल में एक समान होता है। इस से हम क्या समझना सभी सेल एक ही तरीका पर जीवित करता है खाता है मल और जल बाहर भेजता है। रोग आता है और मर जाता है। इसके अनुसार सिर से पैर तक सब सेल एक समान होने पर हर एक अंग को अलग चिकित्सा क्यों करना पड़ता है। हमारा चिकित्सा में हर एक अंग को अलग अलग चिकित्सा नहीं।

खाने का वक्त किसी भी अंग केलिए खाता या पीता और सांस नहीं लेता। पानी पीते समय

नाक, और पेट के लिए अलग नहीं खाते पानी पीते समय इसी तरह नहीं खाते, इसे समझना चाहिए कि खाते समय अलग अलग अंगों को खाते नहीं फिर क्यों चिकित्सा के समय अलग अलग अंगों को चिकित्सा करते हैं।

हम लेने का भोजन सब सेल को एक समान विभाजन करता है। इसी तरह सेल का भाटा भी, भाटा को हम अलग कर नहीं सकता। यह भाटा किठनी का है। दूसरा जिहर का है। ऐसे हम बता नहीं सकता। इसी तरह भोजन अन्दर जाते समय या भाटा बाहर आते समय एक समान कार्य चलता है। हम क्या करते हैं, अलग अलग अंग को चिकित्सा लेकर हमेशा रोग से जीवित रहते हैं।

आँख में रोग आने पर उन स्पेसलिस्ट को देखना है। किठनी में आँगें तो किठनी स्पेसलिस्ट को देखना है। यह दुनिया के सिधदान्त हैं। चिकित्सा हैं। उदाहरण— मुह में विष डालने पर कछ ही देर में मरण आता है। बल्की मुँह मात्र नहीं मरता इससे क्या समझना है अंग के सारा सेल भोजन या रोग किसी भी हो एक समान विभाजन करते हैं। आस्तुमा, तैराइठ, केन्सर आदी रोग निर्दिष्ट अंग में नहीं आता। शरीर के सभी सेलमें विभाजित रखा होगा। इसलिए किसी भी रोग को निर्दिष्ट अंग में चिकित्सा करना व्यर्थ है।

इसे पढ़ने में आप को संदेह होगा अंगों को अलग अलग चिकित्सा लेने का आवश्यकता नहीं सभी अंगों का एक ही चिकित्सा है इस बात पर आप को विश्वास नहीं होगा। क्योंकि हमें बुरी बात को जल्दी विश्वास करेंगे अच्छी बात को उतना जल्दी मान लेगा।

डाक्टर लोग क्या कहते हैं? शक्कर रोग को दवा नहीं इस रोग को ठीक कर नहीं सकता। इसे कहने पर भी हम दवा मांगने के लिए डाक्टर के पास जाते हैं। मगर शक्कर रोग को ठीक कर सकता है। इसी तरह अच्छी बात कोई लोग कहेंगे तो उनको विश्वास नहीं करेंगे। आपका उद्देश्य क्या है? रोग को ठीक करना या नहीं ठीक करना? आस्तुमा, तैराइठ, केन्सर, ऐठस को ठीक कर नहीं सकता, इस तरह कई सालों से कहते हैं। आप सोचिए कि रोग को ठीक करने का तरीका उनको नहीं मालूम, उनके पास दवा भी नहीं फिर किसके लिए पाँच साल पढ़ते हैं। रोग को ठीक करनेवाला ही डाक्टर है या ठीक कर नहीं सकता। इसे बताने के लिए डाक्टर की आवश्यकता है? डाक्टर लोग क्या कहना चाहिए कि सभी रोग, को ठीक कर सकता है। इस थैर्य रोगी को देना है इसलिए अच्छी बातों को विश्वास रखीए। बुरी बात के बारेमें चिन्ता मत कीजिए। हमारे चिकित्सा पर अलग अलग अंगों का चिकित्सा नहीं। कुछ तरीके को पालन करने पर दुनिया के सभी रोगों को ठीक कर सकता।

शरीर को विभाजन कर नहीं सकता। सारा शरीर करोड़ों सेल से इकट्ठा हुआ एक शकल है। हमारे दो आँखें होते हैं। दोनों आँखें के लिए अलग अलग डाक्टर रख सकते हैं। इसलिए शरीर को भी कई तरह विभाजन कर नहीं सकता। करोड़ों सेल के बना हुआ शरीर एक अंग है। इसलिए एक अंग को एक चिकित्सा लेना काफी है।

इस लिए हम बाद में अंग के बारे में नहीं देखेंगे। सेल क्या है? सेल कैसे जीवित रहता है। सेल किसे खाता है? सेल कैसे काम करता है।

इसको कैसे रोग आता है? रोग आने पर दवा, गोलियाँ और डाक्टर के बिना कैसे ठीक कर सकता ? शरीर का एक सेल को ठीक करानेवाला डाक्टर को सभी अंगों को ठीक करने की रास्ता मालूम है।

दुनिया के सब डाक्टर वाले रोग को कई नाम रखे हैं। जीवन भर दवा खाने को कहते हैं। मगर शरीर के बारे में या इसका चलन के बारेमें कोई भी नहीं कहा। इसलिए शरीर के बारेमें जानने के लिए सेल के बारे में जानना चाहिए। हमको ज्ञान होता है। शरीर का ज्ञान नहीं होने पर रोग आता है। हमारा चिकित्सा में दवा, गोलियाँ नही शरीरिक ज्ञान ही दवा हैं।

एक भीड़ में सांप आने पर सभी लोग भय के कारण दौड़ेगा वहाँ एक मदारी हो तो वह भय के बिना थैर्य से खड़ा होता है उनको मालूम हैं। सांप का गुण क्या है ? वह क्या करेगा उसे कैसे पकडना इसी तरह सांप के बारे में सभी विषय उनको मालूम हैं। इसलिए सांप के बारे में मदारी को भय नहीं आता। इस तरह रोग के बारेमें हमें क्यों भय लगते हैं। रोग के बारेमें कोई ज्ञान हमे नहीं, शरीर के बारे में सेल के बारे में, रक्त नाडी और रोग का ज्ञान हमें नहीं। रोग कैसे आता है? उसे कैसे ठीक करना आदी विषयों को सीखने पर रोग के बारे में भय करने की आवश्यकता नहीं। इस किताब पूरी तरह पढने पर सांप के सामने खडे होने वाला मदारी के जैसे रोग के बारे में हमको भी भय नहीं लगता।



३१. सेल का चलन

गाडी चलाने के लिए पेट्रोल चाहिए। पंखा चलाने के लिए बिजली चाहिए। पेट्रोल खतम होने पर गाडी रुक जाता है। बिजली बन्द होने पर पंखा भी रुक जाता है। इस का कारण क्या है? एक काम चलाने के लिए कोई शक्ती चाहिए। इसी तरह शरीर के सेल भी एक तरह की ईन्धन द्वारा काम करता है। ईन्धन नही तो अपना चलन को रुक जाता है। इसी तरह शरीर के हर एक सेल अपने आवश्यक ईन्धन से काम करता है। हमारा शरीर करोडो सेल और लाखों किलोमीटर रक्त नाडी से बना हुआ है। सेलको घर की तरह कलपना कीजिए। एक नाडी को सडक के रूप में कलपना किजिए। एक शहर

के ऊपर हवाई जहाज द्वारा ऊपर से देखे तो नीचे लाखों घर और कई सडक देखने मिलता है। इसी तरह हमारा शरीर करोडों घर जैसे सेल और सडक जैसे रक्त नाडी से बना हुआ है।

एक सेल नामक घर अपना दरवाजा खोलकर रक्त का शक्कर को लेता है। शक्कर में क्लुकोस नामक चीज भी हैं। अणु के समान छोटे सेल के अन्दर एक अंगीठी हैं। इस अंगीठी (Stove) को मैटो कान्द्रया नाम हैं। मैटो कान्द्रया अंगीठी को शक्कर नामक लकडी चाहिए। एक चीज को आग जलाने के लिए हवा चाहिए। इसी

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

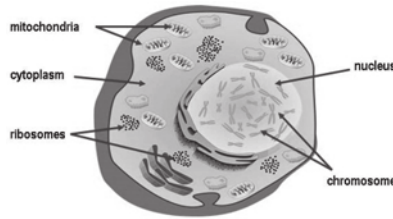
तरह सेल अपने दरवाजा खोलकर रक्त का आकसिजन लेकर शक्कर नामक लकड़ी की मैटो कान्द्रया नामक (ओवन) अंगीठी में रखकर जलाता है। शक्ती इस तरह जलाते समय आग निकलता है। उस आग शक्ती चलन शक्ती के रूप में बदलता है। इस शक्ती को प्राण शक्ती, लैफ फोरस (Life Force) कासमिक एनर्जी, जीवन शक्ती आदी नामों में कहा जाता है। आप योगा और ज्ञान वर्ग में प्राण शक्ती के बारे में सुने होंगे उसका अर्थ (विवरण) यह है।

सिर से पैर तक होने वाले सेल इसी तरह कार्य करता है। आंखों का सेल, रक्त में मिला हुआ शक्कर और आकसिजन लेकर उसका द्वारा प्राप्त प्राण शक्ती से देखने का काम करता है। इस तरह हठ्ठी, हृदय, जिगर आदी अंग एक ही तरह काम करते हैं। शरीर के सब अंगों का सेल एक ही वस्तु को एक ही रीती में खाता है। अपना अपना काम अलग है। जैसे हमारे घर का पाचें लोग या सात लोग एक ही तरह पकावन खाते हैं। और उनके काम अलग होता है।

हमारे घर में अंगीठी जलाने के लिए लकड़ी खरीद कर जलाते हैं। लकड़ी जलाने के बाद कोयला बनता है। कोयला हमें नहीं चाहिए। इसलिए घर के बाहर फेंकते हैं। इसी तरह शक्कर नामक लकड़ी सेल जलाने के बाद यूरिया नामक भाटा बदल कर फिर भी रक्त के पास आता है। आक्सिजन जलाने के बाद कार्बनैट आकसैड बनता है। वह भी रक्त के पास आता है। फसल काटने के बाद गाड़ी से अनाज सडक द्वारा घर आता है।

रसोई करने के बाद भाटा को दूसरी गाड़ी से सडक द्वारा बाहर निकालते हैं।

इसलिए सडक पर अच्छे वस्तुए और बुराई वस्तुए से दोनों को गाडिया चलता है। इसी तरह रक्त नामक सडक पर अच्छे वस्तु लेकर सेल को देनावाला गाड़ी भी हैं। बुराई वस्तु याने पसीना, जुकाम, मूत्र और मल आदी भाटा लेकर जानेवाला गाड़ी भी हैं। एक सेल जीना और आरोग्य से रहने के लिए रोग को अपने आप ठीक करने के लिए रक्त को ही इसतेसाल करता है। रक्त ही एक सेल का आधार हैं।



एक गली में दस घर होते तो उनमें रहने वाले लोग बाजार जाकर कैसे सामान खरीदते हैं? उसके जैसे हर एक घर वाले अपने आवश्यक के अनुसार सामान खरीदते हैं। घर में कितने लोग होते हैं। उसीकी तरह खरीदने का सामान अलग अलग होता है। इसी तरह सामान और सब्जी का भाटा भी एक से दूसरे घर के भाटा भी अलग होता है। इसी तरह करोड़ों सेल, रक्त नामक दूकान से कई चीज लेता है, और कई भाटा (Waste) फेंकता है। एक सेल जीवित रहना या आरोग्य से रहना और अपना रोग को स्वयं ठीक करने के लिए शुध्द रक्त चाहिए।

सिर से पैर तक सभी अंगों के सेल के लिए रक्त ही आधार हैं।

हर एक सेल को विविध ज्ञान है। हर एक सेल चलन अलग हैं। हर एक सेल अपने आप स्वयं नविन करता है। इसलिए सेल में आने वाले रोग को

सेल पर चिकित्सा करने पर ठीक नहीं होगा। रक्त की कमी ही सेल का रोग। इसलिए रक्त को ठीक करने पर ही सेल को ठीक कर सकता है। अब तक

हम, शरीर के बारे में सेल के बारे में, रक्त नाडी के बारे में विस्तार रूप में देखे हैं। अब हर एक रोग के बारे में देखेंगे।



32. प्लेठ प्रसर - Blood Pressure

रक्त को एक रेल के समान कलपना कीजिए। हमारे शरीर के अंग को रेलवे स्टेशन समझिए। एक रेल हरेक रेलवे स्टेशन के अंदर जाकर बाहर आता है हरेक स्टेशन पर कुछ यात्री उतरेंगे कुछ यात्री चढ़ेंगे। इसी तरह रक्त नामक रेल, हृदय नामक स्टेशन से शुरू होकर शरीर के सब अंग नामक स्टेशन के अन्दर जाकर बाहर आता है। तब सभी अंगों से कुछ वस्तु चढ़ेगा, कुछ वस्तु उतरेगा इसके बारे में विस्तार रूप से देखेंगे।

हम सोचते हैं। हृदय नामक स्टेशन पर रक्त नामक रेल आते समय प्रसर नामक यात्री भी चढ़ता है। तब तेजी से सभी अंगों को एक समान रक्त पहुंचता है। आप एक घंटा सानदान से त्याग करने पर प्रसर को चेक कर लीजिए तब लो प्रसर (Low Pressure) होगा। इसलिए लो प्रसर एक रोग नहीं। त्याग करते समय शरीर को आराम मिलता है। इस लिए लो प्रसर (Low Pressure) होता है। इसे कोई भी रोग कहे तो किसके लिए त्याग करते हैं। त्याग खतम होने पर हाथ को ऊपर और नीचे हिलाने पर प्रसर अधिक बड़ा जाता है।

फलट प्रसर क्या है? एक सेल दरवाजा खोलकर रक्त में मिला हुआ एक चीज को लेकर

खाये है। उस सेल नामक बच्चा हृदय नामक माँ से पूछेगा, माँ मैं एक चीज को खाना इसलिए मुझे B.P दीजिए। सेल

कब रक्त का चीज लेता है। तब हृदय नामक माँ को नाडी द्वारा समाचार भेजेगा, हृदय को माँ समझीए सेल को बच्चा के जैसे कलपना कीजिए। कितने बच्चे रक्त का चीज खाते हैं उतना B.P ज्यादा होगा। दोनों हाथ हिलाने पर आप का B.P ज्यादा होता है। क्यों? दोनों हाथ के सभी सेल रक्त का चीज खाता है। इसलिए हृदय ज्यादा खाना वितरण करता है। B.P भी ज्यादा होता है।

आप थोड़ी देर दौड़ने पर B.P ज्यादा होता है। कुत्ते काटने के लिए आते तो आप क्या करेंगे तेज से दौड़ेंगे। अब क्या होता है। B.P ज्यादा बड़ेगा। आप B.P को नारमल रखने के लिए दौड़ा नहीं तो क्या होगा हमें कुत्ता काटेगा।

क्रिकेट या ओलिम्पिक खेलते समय उन खिलाड़ी को B.P ज्यादा बड़ता है। इस समय B.P को नार्मल करने पर उनको कैसे मेडल मिलेगा।



इससे क्या समझना B.P को नार्मल करने की आवश्यकता नहीं। शरीर को नार्मल रखने की आवश्यकता नहीं। शरीर को कितना प्रशर चाहिए उतना प्रशर शरीर ही निर्वाह करेगा। लो



(Low) हैं (High) नार्मल ये सब कार्य शरीर करेगा। हमको कान्ट्रोल करने के आवश्यकता नहीं।

B.P क्या है? शरीर में कितने सेल होते हैं। उतने सेल को आहार ही B.P हैं।

हमारे शरीर को काम देने पर या तब सभी सेल काम करने वक्त खाना खाता है या सेल को रोग आने पर अपने रोग ठीक करने के लिए और चलन शक्ती बढाने के लिए B.P ज्यादा होगा। जब हमारे सेल को खाना नहीं चाड़िए तब B.P कम होगा।

एक सेल को कोई रोग आएंगे तो चार कार्य होता हैं।

1. फ्लेट प्रशर – B.P
2. शक्कर
3. आकसिजन
4. रोग को ठीक करने के लिए आवश्यक विटामिन और धातु वस्तुएं।

इन चार वस्तुएं एक सेल के अन्दर जाने पर सेल किसी भी रोग को स्वयं ठीक कर सकता। एक सेल को रोग आने पर पहले B.P मांगता है। क्योंकि प्रशर ज्यादा होने पर ही बाकी वस्तुओं को सेल खा सकता। तब ही रोग को ठीक कर सकता। दस हजार सेल को रोग आने पर 10,000 सेल पहले

B.P मांगेगा। तब B.P ज्यादा होगा। 10,000 सेल अपने आप स्वयं रोग को ठीक करता है। इसके लिए एक घंटा या चार घंटा होगा। शरीर के सेल को रोग आने पर उसे चिकित्सा करने के लिए आरम्ब से अंत तक अपना B.P को बडा जाएगा। B.P (Normal) नार्मल होने से रोग को ठीक कर नहीं सकता। स्वत में इन पाँच विषयों का आवश्यकता है।

1. रक्त के चीजों का स्तर अच्छा होना।
2. रक्त का चीजों का माप (Quality)
3. रक्त का माप (Quantity)
4. मन
5. शरीर का ज्ञान

इन पाँच विषय जिसके शरीर पर अच्छा होता है। उनको B.P आएगा। रोग भी ठीक होगा, उसके बाद B.P नार्मल हो जाएगा। रक्त में उन पाँच विषय में एक या दो विषय कम होने पर रोग ठीक नहीं होगा। उदाहरण को लिए— रोग को ठीक करने का वस्तु का स्तर अच्छा न होने पर उस सेल B.P के लिए तरस रहा है। या रक्त का एक चीज का माप कम होने पर रक्त से यह काम पूरा कर नहीं सकता इसलिए B.P ज्यादा होगा। रक्त का Quality कम होने पर सेल का रोग ठीक कर नहीं सकता तो B.P ज्यादा होगा। मन खराब होने पर B.P ज्यादा होगा। शरीर का ज्ञान खराब होने पर B.P ज्यादा होगा। इसी तरह एक सेल को रोग आकर उसे ठीक कराने तक B.P ज्यादा होगा। इससे हम क्या समझना? सेल को रोग आने पर B.P ज्यादा होगा। मगर हम क्या सोचते हैं? B.P ज्यादा होने से हृदय मे रोग आ गया, इसी तरह विचार करना गलत है।

B.P (High B.P) क्या है? शरीर के करोड़ों सेल को रोग आनेपर उसे ठीक करने के लिए

ऊपर बताए पाँच विष्यों का कमी से रक्त का प्रशार ज्यादा होगा।

एक सेल का रोग ठीक करने तक B.P मॉग रहा होगा। तब B.P ज्यादा होगा तब कम करने से कोई लाभ नहीं। रोग ठीक करने के लिए पाँच विष्यों को ठीक करना इन पाँच विष्यों को ठीक करने पर शरीर के सेल का रोग ठीक करके B.P को कम कर सकता।

इसलिए लो, है, (Low & High) B.P रोग नहीं। दानों B.P हृदय सम्बन्धित रोग नहीं। B.P रक्त सम्बन्धित रोग है। इसलिए हृदय को वैद्य करने के बदले रक्त को चिकित्सा देना।

शरीर एक ज्ञानी है सांप एक मनुष्य को काटने पर विष शरीर पर फैला होता है। उस विष को सभी सेल बाहर निकालने के लिए B.P चाहिए। इसलिए पहले B.P को ज्यादा बढ़ाकर जीव को सहायता देना है। सांप घर के बाहर जाने पर उसको आराम मिलता है तब B.P कम होता है। इससे क्या मालुम होता है। शरीर को आवश्यकता के अनुसार B.P कम और अधिक हो जाता है। इसलिए B.P को हम कन्ट्रोल नहीं करना। रक्त का पाँच विष्यों को ठीक करना है। इसे न मालुम होने पर डाक्टर रक्त को चेक करते हैं।

डाक्टर परीक्षण करने के बाद B.P ज्यादा और कम इसके बारे में कहते हैं। वह क्यों ज्यादा बढ़ता है? इसके बारे में नहीं कहते। उनको भी नहीं मालुम है। डाक्टर एक दवा देते हैं यह दवा क्या करता है। सीधे हृदय से जाकर B.P को

कन्ट्रोल करता है। शरीर की चलन और रोग को ठीक करने के लिए आवश्यकता B.P को क्यों बन्द करना है? यह कार्य ठीक है? कन्ट्रोल करने पर रोग ज्यादा बड़ेगा। कम नहीं होता।

एक आदमी तीन महीने B.P कन्ट्रोल दवा खाने पर नारमल होगा। तीन महीने के बाद दवा नहीं खाते तो B.P ज्यादा होगा। दवा खाने तक हम नार्मल पर थें।

एक महिना दवा नहीं खावे तो B.P बड़ा जाता है। हमें रोग की डर के कारण हमेशा B.P का दवा हाथ में रखते हैं। जीवन भर दवा खाते ही रहते हैं। पहले 10000 सेल को रोग आने पर उसे ठीक करने के लिए B.P ज्यादा हुआ, इसको कन्ट्रोल करने के लिए दवा खाया। मगर सेल का रोग को ठीक करने के लिए कोई कार्य नहीं किया।

जिन लोग B.P को कन्ट्रोल करने के लिए दवा खाये उनको दवा खाते समय शरीर में आने वाले कई रोग को ठीक कर नहीं सकता, तीन महीने के अन्दर 10,000 हजार या 20,000 हजार सेल को रोग बड़ा जाएगा। बड़ते बड़ते 1,00,000 सेल को रोग फैला होगा। एक दिन अचानक दवा को रोकने पर B.P अधिक से अधिक बन जाएगा। इसका कारण क्या है। रोग ज्यादा डेवलप हुआ। इतने अधिक सेल को ठीक करने के लिए हृदय ज्यादा परिश्रम करने पर B.P भी ज्यादा होता है। अब आप बताईए B.P को कन्ट्रोल करने पर रोग ज्यादा होगा या कम होगा?



हमारे चिकित्सा के अनुसार B.P कन्ट्रोल करना ही रोग है। ज्यादा और कम होना B.P का लक्ष्य है। उसे कुछ भी न करना। डाक्टर क्या कहते हैं B.P को ठीक नहीं कर सकता फिर कन्ट्रोल ही कर सकता।

आप को समझने के लिए एक सवाल है। B.P का दवा खाते समय उन्का डोस दिन व दिन कैसा होता है? दवा का डोस ज्यादा होता है। इसका कारण क्या है? रोग को ज्यादा बन्ने के लिए डाक्टर चाहिए या कम करने के लिए डाक्टर का अवष्यकता है? जब आपका दवा का डोस ज्यादा होता है? तब आपका रोग ज्यादा होता है।

डाक्टर पहले ज्यादा डोस का दवा देना है। कुछ महिने में दवा को बन्द करना है। यह ही चिकित्सा है। मगर B.P के लिए दिन व दिन बडा जाता है। फिर जीवन भर दवा खाने के लिए कहते हैं। B.P को ठीक कर नहीं सकता, इस तरह भी कहते हैं। रोग को ठीक कर नहीं सकता, इसे बताने के लिए डाक्टर का अवष्यकता है? इसे कहने के लिए क्यो इतने साल पढते हैं। क्योंकि B.P एक रोग नहीं। B.P को कन्ट्रोल करना ही रोग है।

अस्पताल में आफरेशन के समय शरीर को चाकू (Knife) में काटते समय करोडों सेल मरता है। सेल का खतरा होते समय B.P मांगता है। कई सेल नष्ट होते समय खून ज्यादा नष्ट होता है। यहाँ B.P (High) नार्मल आने से कन्ट्रोल करने के लिए B.P का दवा आविषकार किया गया। आफरेशन के समय एमरजन्सी के लिए B.P को नार्मल रखने पर जीवन को रक्षा कर सकता है। आफरेशन के बाद

शरीर ठीक होने पर B.P के परवाह करने का आवश्यकता नहीं। नार्मल B.P का चिन्ता छोड दे।

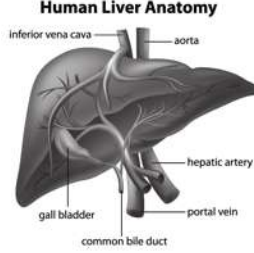
आफरेशन और खतरे के समय के लिए B.P को कन्ट्रोल करने कलिए दवा का आविष्कार किया है, B.P दवा। इन दवा कंपनियो ने अपने व्यापार वृत्ती के लिए एक साथ इकटटा करके सोचा है। हमारे दवा को कैसे ज्यादा निकालना? अपने पती की बात स्त्री नहीं मानती और स्त्री की बात पती नहीं मानते। मित्रो और पार्टनर एक दूसरे को विश्वास नहीं करते। मगर डाक्टर जो कहते हैं उसे पूरे विश्वास करते हैं। इसलिए साइन्टीस्ट द्वारा कहने पर लोग विश्वास करेगे। इसी कारण से एक बनावटी रोग ही प्रशर। दुनिया में B.P रोग भी नहीं, उसका चिकित्सा भी नहीं। उसे नार्मल करने की आवशक्ता भी नहीं। फलट प्रशर को रोग कहने वाला डाक्टर भी नहीं।

इसलिए फलट प्रशर को कोई भी कन्ट्रोल मत करें। हमारे चिकित्सा के अनुसार पाँच विष्यों को ठीक करने पर एक मिनट पर 300 करोड सेल के रोग ठीक हो जाएगा। इसी तरह हमारी तरीका को पालन करने वालो का B.P चार महीने में ठीक कर सकता है। किसी भी दवा या गोलियों के बिना पाँच विष्यों को ठीक रखने पर पहले आप B.P दवा खाये तो कम से कम चार महीने मे B.P दवा को छोड सकते हैं। B.P का परबाह आप न करें। B.P के बारे में चिन्ता खोकर आप टेसट करने से B.P ज्यादा या कम होता है। इसलिए शरीर के सेल को ठीक करने से B.P को कन्ट्रोल कर सकता। नहीं तो कोई दवा से कर नहीं सकता इसे याद रखीए।



33. जिहर (Liver) में आने वाले रोग का कारण क्या है?

हमारा खाना मुहँ में जीर्ण होकर, पेट पर जीर्ण होकर छोटी अंतडी (Intestine) को जाता है। अंतडी में जीर्ण हुआ सारवाला चीज चूसकी नली से चूसकर जिहर को देता है। हमारे खाने में प्रोटीन, फ़ैबर, जीवन शक्ती, विटामिन, और मिनरल शक्ती आदी मिला हुआ है। इठली, दोसा, रोटी ये नाम मुँह तक ही होगा। सभी खाने की चीज अंतडी में सारवाला चीज बनता है। जिहर को जाने वाले सारवाला चीज, जिहर नामक रेलवे स्टेशन पर रक्त नामक रेल आते समय सारवाला चीज को रक्त में मिलाता है। रक्त के द्वारा शरीर के सब अंगो में मिला जाता है। सेल सारवाला चीज लेकर उनका भाटा को



फिर रक्त में वापस देता है। जिहर रक्त का भाटा को बाहर निकालता है।

इसलिए शरीर की सब सेल को खाना देने वाला माँ ही जिहर। एक माँ बच्चे को खाना खिलाती है और भाटा को भी शुध्द करती है। इसी तरह माँ की तरह कितने सेल को खाना चाहिए। उतनी देर जिहर काम करना है। जिहर पर रोग आएं तो वह जिहर का रोग नहीं। शरीर में कितने सेल को खाना सम्बंधित रोग आता है। उसका जिहर में देख सकता है। एक रोग जिहर में होगा ऐसे समझकर जिहर में आफरेशन करना और चिकित्सा देना ठीक नहीं। जिन लोगो को जिहर में रोग होता है? क्या करना है? सिर के बाल से पैर तक होने वाले सब सेल को सारवाला भोजन देने पर ठीक करना है। इससे जिहर का रोग ठीक कर सकता।



34. फेफडा में आनेवाले रोग का कारण क्या है?

हमारे सांस का हवा में धूल, गन्दगी, वैरस, पाकटीरिया, टेलिविषन, सेलफोन का वैपरेशन आदी होता है। नाक के द्वारा अन्दर जाने वाले हवा फेफडा पर आते समय हवा सम्बन्धित चीज़ आकसिजन, नैटरजन, हैटरजन आदी चीजो को लेकर फेफडा नामक रेलवे स्टेशन में



रक्त में मिलाता है। हवा सम्बन्धित चीज़े रक्त द्वारा शरीर के सभी सेल को पहुचाता है हरेक सेल के अन्दर जानेवाले अच्छा हवा, बुरा हवा बदलकर बाहर आता है। उदाहरण से आकसिजन एक सेल के अन्दर जाकर कार्बन डै आकसैड बदल कर बाद में रक्त पर आता है। उपयोगित हवा, रक्त के

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

द्वारा फिर फेंफडा पहुंचता है। वह फेफडा नामक रेलवे स्टेशन पर उतरकर नाक द्वारा (सडक) बाहर आता है। इसलिए फेफडा नामक मॉ हवा जैसे खाना सब सेल को खिलाता है उसी तरह बुरी हवा (भाटा) को बाहर निकालने की कार्य भी करता है।

त्यान करते समय फेफडा कम काम करता है। दौड़ते समय ज्यादा काम करता है फेफडा कभी भी स्वयं काम नहीं करता। कितने सेल को हवा चाहिए उतना काम करेगा। फेफडा का चलन शरीर के सब सेल को पहुँचा जाता है। फेफडा सम्बन्धित आस्तुमा, वीसिंग, जुकाम, सर्दी, आदी रोगो को फेफडा पर चिकित्सा नहीं करना चाहिए। ये सब फेफडा सम्बन्धित रोग नहीं। शरीर पर कितने सेल को हवा सम्बन्धित रोग आता है। तब फेफडा पर असर पडता है। इसलिए शरीर के हवा सम्बन्धित कमी को निकालने पर फेफडा का रोग ठीक हो जाएगा।

उदाहरण से एक आदमी का किठनी खराब हुआ तो किठनी का सेल अपने रोग को ठीक कराने के लिए हवा अपने मॉ फेफडा से हवा मांगता है। फेफडा किठनी सेल के रोग को ठीक करने के लिए दवा देते देते फेफडा थकावट होकर खराब होने का संदर्भ है। अब बताईए फेफडा सम्बन्धित रोग

आस्तुमा, वीसिंग के लिए फेफडे को चिकित्सा करना है? या किठनी को चिकित्सा करना है? आप गलती विचार करे आस्तुमा, वीसिंग, किठनी का रोग है। उदाहरण के लिए किठनी के बारे में कहा गया है। शरीर के लाखों सेल को रोग आने पर उन सेल हवा मांगता है। शरीर के ज्यादा सेल को आकसिजन का मांग बडने के कारण फेफडा खराब हो जाता है।

इसलिए फेफडा सम्बन्धित रोग को फेफडे पर चिकित्सा न करें। बाल से पैर तक सब सेल को हवा सम्बन्धित कमी को ठीक करने पर ही फेफडे सम्बन्धित रोग को ठीक कर सकता। इसे न मालूम वैद्य लोग आस्तुमा, वीसिंग रोग को फेफडे पर ही रोग समझकर वहाँ स्केन और दवा दे कर रोग को बडा करते हैं। आस्तुमा और वीसिंग के लिए जो लोग दवा खाते हैं। उन लोग दिन व दिन गोलियों का डोस ज्यादा बनता है। खाने का दवा कम नहीं होता। जब दवा का डोस ज्यादा होता है तब रोग बडा हुआ। यह चिकित्सा गलती है। हमारे चिकित्सा पर शरीर का सभी अंग का हवा सम्बन्धित प्रश्न को निर्णय करने पर ही फेफडा का रोग ठीक हो जाएगा।



Eat the food soon after cooking.

३५. किठनी पर आने वाले रोग का कारण क्या है?

पीने के पानी सीधे किठनी पहुचता है। पानी के सभी अच्छी चीजों को लेकर किठनी नामक रेलवे स्टेशन पर रक्त नामक रेल आते समय चला करता है। रक्त नामक सडक पर पानी के सारवाला चीज शरीर के सेल नामक घर पहुचाता है। सेल अच्छा चीजों को लेकर भाटा को रक्त में निकलाता है। इसी तरह हरेक सेल का भाटा को रक्त एक साथ लाकर मूत्र कोश (Urinary bladder) को लाता है। इसे हम मूत्र द्वारा बाहर भेजते हैं।

इसलिए किठनी, शरीर के सभी सेल को पानी देनेवाला माँ है। शरीर के हजारों सेल को रोग आने पर वे पानी मांगेगा। इस समय सभी सेल पानी दे कर किठनी में थकावट आएगा। तब ज्यादा परिश्रम के कारण किठनी पर रोग आता है। इसलिए किठनी फेयलियर, किठनी सम्बन्धित रोग नहीं है। कितने लाखो सेल को पानी सम्बन्धित रोग है। उसे ठीक करने पर ही किठनी को ठीक कर

सकता है।

पचास प्रतिशत किठनी खराब होने वाले रोगी चिकित्सा लेने पर या डयालिस करने पर किसी को चालीस या बीस प्रतिशत कम हुआ है? जितना बडे आस्पताल पर चिकित्सा लेने पर भी पचास प्रतिशत सत्तर या अस्सी प्रतिशत रोग बडा जाता है। इसलिए हमारे शरीर के सभी सेल का पानी सम्बन्धित अवस्था को ठीक करने पर ही किठनी को नया बन सकता है। हमारा चिकित्सा के द्वारा शरीर का सभी सेल का पानी सम्बन्धित विष्यों को ठीक करने पर किठनी रोग को ठीक कर सकता है, या किठनी को नया बन सकता है। इसलिए किठनी रोगी हमारे चिकित्सा की तरीका पालन करने पर तीन चार महीनों के अन्दर दवा और डयालिस करने छोडकर रोग को ठीक कर सकता है। आफरेशन के बिना तीन या चार महीनो मे स्वस्त पा सकता है।



३६. अंगो को किसी भी रोग नहीं आएगा

शरीर के सभी सेल का खाना सम्बन्धित कमी को ठीक करने पर जिगर का रोग ठीक कर सकता है। शरीर का पानी सम्बन्धित कमी को ठीक करने पर किठनी रोग को ठीक कर सकता है। शरीर के सभी सेल का हवा सम्बन्धित कमी को

ठीक करने पर फेफडा रोग ठीक कर सकता। शरीर के सभी सेल का रोग ठीक करने पर ही फलड प्रशर को ठीक कर सकता।

इससे हमे क्या जान सकता? अलग अलग

अंगो को अलग चिकित्सा नहीं। हृदय ठीक तरह काम नहीं करेगा तो क्या करना। हृदय की आवश्यक पानी किठनी देता है। किठनी में कुछ कमी होने पर हृदय में रोग आता है। हृदय को आवश्यक हवा फेफडा देता है। फेफडो में कोई कमी होने पर हृदय में रोग आएगा। इसी तरह हमारे शरीर पर हरेक अंग एक दूसरे अंगो के साथ

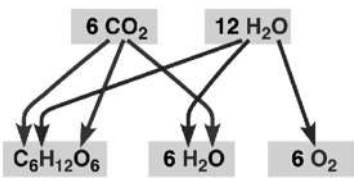
मिलकर एक साथ काम करते हुए शरीर जीवित रहता है। इसी तरह अंग में रोग आने पर उस दवा खाने से रोग को ठीक नहीं कर सकता। शरीर के सभी सेल के रोग को ठीक करने से अंगो का रोग ठीक कर सकता। हम सच्चाई को समझ कर बाद में हरेक अंग को अलग अलग चिकित्सा नहीं करें।



39. शक्कर रोग - बहु मूत्र रोग

बहु मूत्र रोग भारत भर जयादा लोगों को होता है। शक्कर रोग न होने पर भी हमें पढना आवश्यक है। सडक पर जाते समय कही भी शक्कर रोग को मुफत में टेस्ट करेगा। वहाँ आप टेस्ट करने पर वही आप शक्कर रोगी बनवाएंगे। इसलिए शक्कर रोगी या रोग नही होने वाले जो भी इसे गौर से पढे।

सेल नामक घर अपना दरवाजा खोलकर रक्त का सारवाला चीज को लेता है। एक सेल कालसियम, अयरन, सोडियम, मकनीसियम जैसे सभी चीजों को लेता है। मगर क्लुकोस को सीधे नहीं लेता। सेल शक्कर को लेते समय वह निरीक्षण करेगा कि शक्कर अच्छा है या बुरा? शक्कर में दो वगैरह होते हैं।



हमारे शरीर करोडों सेल से बना हुआ है। कई लाखों किलो मीटर रक्त नाडी

एक अच्छा शक्कर, दूसरा बुरा शक्कर। खाने का कार्बोहैटरेट मुँह, पेट, छोटी अंतंडी से ठीक तरह जीर्ण होते तो अच्छा शक्कर मिलता है। अच्छी तरह जीर्ण नही होने पर मिला हुआ शक्कर बुरा शक्कर हैं। अच्छा शक्कर मे उसका स्तर ज्यादा होता है। बुरा शक्कर का स्तर कम होता है।

भी हैं। हरेक सेल घर के समान है। रक्त रोड के जैसे हैं। हमारा खाने को सारवाला चीज छोटी अंतंडी में जीर्ण होकर जिगर द्वारा रक्त में मिलाता है। खाने के चीज पर प्रोटीन, फ़ैबर, धातु, विटामिन आदी होता है। इसमें कारबो हैटरेठ की शक्कर बनता है। (यहाँ शक्कर, क्लुकोश, सुकर इन तीनों का नाम एक ही है।)

एक सेल रक्त मे आने वाला शक्कर को सीधे नहीं लेता, इनसुलिन के साथ ही लेता। इनसुलिन कौन देगा। कणय द्रव ही देता है इसलिए अच्छा शक्कर हो तो कणयद्रव (इनसुलिन) मिलेगा, बुरा शक्कर हो तो इनसुलिन नहीं मिलेगा।

रक्त का शक्कर सीधे किसी एक सेल के अन्दर जा नहीं सकता। अच्छी तरह पचता खाना से अच्छा शक्कर मिलेगा उनको इनसुलिन मिलेगा।

हमारे शरीर पर कणय (Pancreas) नामक अंग है। उसका कई कामों में एक मुख्य काम क्या है? निरीक्षणकरने वाला (Quality Controller) काम है। कणय, रक्त का एक एक शक्कर को लेकर अच्छा शक्कर हो तो इनसुलिन देगा। बुरा शक्कर हो तो इनसुलिन नहीं देगा। खारकाना कंपनी में Quality Controller नामक एक आफीसर होगा। उसने उत्पन्न चीजों को O.k., Tested, या Selected नामक मुत्रा देंगे। उत्पन्न हुआ चीज पर कोई कमी हो तो Rejected मुत्रा देकर बिकने का अनुमती नहीं देते। बाकी चीज बिकने के लिए बाजार आता है इसी तरह अच्छी तरह जीर्ण होने वाला शक्कर को इन्सुलिन नामक मुत्रा मिलता है। यह मुत्रा एक तरह की चाबी है। शक्कर इसी तरह सेल के अन्दर घर का दरवाजा खोलकर सेल के अन्दर जा सकता है।

इतने काम करने के लिए और शरीर के सभी सेल आरोग्य से रहने केलिए कणय मदद करता है।

आप दस सालो से शक्कर रोगी होंगे। अभी तक कोई भी नहीं कहे होंगे कि अच्छा शक्कर, बुरा शक्कर क्या है? डाक्टर लोग भी इसके बारे में बताया नहीं। दस सालों से दवा खाया कर रहे हैं। आपको जब अच्छा शक्कर, बुरा शक्कर के बारे में ज्ञान होता तब रोग ठीक हो जायेगा।



शक्कर को केमिस्ट्री में $C_6H_{12}O_6$ इसी तरह कहा जाता है। केमिस्ट्री पढे लोगो को इसके बारे में ज्ञात होगा। शक्कर को ऐसोमर कहा जाता है एक चीज को ऐसोमर करने पर उसमे कइ तरह (Type) होता हैं। $C_6H_{12}O_6$ कार्बन, हैटरजन, आकसिजन इन तीनों को बदल कर दूसरी स्तान पर रखने पर वगैरह बदल जाता है। लेकटोस, मेनोस इसी तरह शक्कर पर कई वगैरह हैं। शक्कर का स्ट्रकचर (Structure) में HO या OH इसी तरह बदलने में भी शक्कर का वगैरह बदल सकता।

कुछ वगैरह शक्कर सेल से लगेगा। और कुछ वगैरह शक्कर, सेल में न लगेगा जो शक्कर, सेल पर लगेगा वह अच्छा शक्कर हैं जो शक्कर, सेल पर न लगेगा वह बुरा शक्कर है। किस शक्कर शरीर पर लगेगा उस शक्कर को कणय इनसुलिन देता है। बुरा शक्कर को कणय इनसुलिन नहीं देता है।

हम अस्पताल जाकर शक्कर टेसट करते हैं। वहाँ कहेंगे कि 100 या दो सौ सुकर का माप होता है। इसका अर्थ कोई भी नहीं कहते। कुलमिलाकर कहने पर कोई फायदा नहीं। रक्त के शुकर मापने केलिए अलग मसिन हैं उसका नाम IR Study और UV Spectrum Study। इस तरीका मसिन में ही रक्त शक्कर का वगैरह जान सकता। इस मसीन अस्पताल में नहीं। बडी लेब और Institute रिशर्च सेन्टर में ही उपलफ्त हैं। इसलिए आमतौर पर शुकर टेस्ट करने पर कोई फायदा नहीं।

अस्पताल में Blood Glucose level देखकर लिख

जाता है। मगर Plasma Glucose level देखना है। इसलिए शक्कर रोग कणय द्रव सम्बन्धित रोग नहीं।

हमारे खाने के चीज ठीक तरह जीर्ण नहीं होने के कारण कणय, इनसुलिन नहीं देता। कणय का दोष नहीं। शरीर पर जब इनसुलिन कम होता है। तब हमें समझना चाहिए कि हमें खाया हुआ खाना अच्छी तरह जीर्ण नहीं हुआ। इसलिए खाने को कैसे खाने पर वह रक्त में अच्छा शक्कर बनेगा। इस तरीका सीख लेने पर उसी क्षण से शक्कर रोग को ठीक कर सकता। आप के कणय में इनसुलिन रखा है। उस इनसुलिन को आप को देने के बदले और किसको देगा। अच्छा शक्कर हो तो देगा। बुरा शक्कर हो तो नहीं देगा। इसे समझना चाहिए।

हमारे बचपन के समय, खाना अच्छी तरह जीर्ण होता है। क्योकी वच्चों को टेनसन भय, क्रोध आदी नहीं। इसी तरह छोटी उम्र में बच्चे को खाना अच्छी तरह जीर्ण होकर अच्छा शुकर रक्त में मिला जाता है। इन 500 अच्छा शुकर सेल के अन्दर जाने के लिए कोशिश करेगा। मगर अच्छा शुकर होने पर भी इनसुलिन नहीं होने के कारण सेल के अन्दर जा नहीं सकता। इसलिए 500 शक्कर कणय के पास जाएगा। अच्छी शक्कर होने पर 500 इनसुलिन देगा। अब 500 इनसुलिन नामक चाबी के द्वारा सेल के अन्दर पहुचता है।

अब बच्चे को 300 शक्कर का आवश्यकता है। तब सेल क्या करेगा? इनसुलिन ठीक करने के लिए सेल लेता है। अब 300 शक्कर सेल को अवश्य होने के कारण 300 शक्कर सेल के अन्दर

चला गया। बाकी दो सौ शक्कर रक्त में घूम कर रहेगा। सेल अपने अवश्यक के ज्यादा शक्कर को नहीं लेता इसलिए 500 शक्कर में सेल को 300 शक्कर की आवश्यकता है। उसे लेने पर बाकी 200 अच्छे स्तर का शक्कर रक्त में ही रहता है। उस शक्कर को क्या करेगा?

हम एक दिन में 500 रूपये कमाते हैं। घर की आवश्यकता 300 रूपये हैं। बाकी 200 रूपया को हम क्या करेंगे? उसे अल्मारी पर सुरक्षित रखेंगे। इसी तरह हमारा जिगर भी बाकी 200 शक्कर (क्लुकोस) को इकटठा करके एक चीज बनेगा। इसका नाम क्लैकोजेन। शक्कर का दूसरा नाम क्लुकोस। कई शक्कर इकटठा हो तो उसका नाम क्लैकोजेन। सौ शक्कर को इक्कठा करने पर एक सौ रूपये की मुल्य क्लैकोजेन सुरक्षित रखा जाता है। ये क्लैकोजेन, सुरक्षित रखने का स्तान जिगर, Muscles, दिमाग, इसी तरह इनसुलिन रहित शक्कर को शरीर संचय कर रखा है। इसे शक्कर रोग नहीं कह सकता।

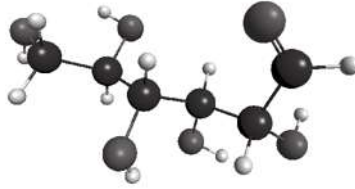
एक बच्चा स्कूल जाते समय माँ क्या करती हैं? आठ बजे स्कूल जाना है। इसलिए आराम से खाया हुआ बच्चे को जल्दी जल्दी खाने की निर्बन्द देती हैं। सोते बच्चे को जगाकर जल्दी नहाकर, भूख के बिना खाना खिलाती हैं। कुछ लोग बच्चा नहीं खावे तो मार पीट करते हैं। एक गिलास का पानी खाने के बीच में पीने के लिए मुँह में डालते हैं।

इसी तरह भूख के बिना, इच्छा के बिना खाते समय उनको जीर्ण नहीं होगा। अब उस बच्चे को 300 शक्कर अच्छी तरह जीर्ण होकर, 200 शक्कर जीर्ण नहीं हुआ, तब क्या होग? रक्त से

तीन सौ अच्छा शक्कर दो सौ बुरा शक्कर होता है। तब कणय तीन सौ इन्सुलिन द्रवित होता है। बुरा शक्कर को इन्सुलिन द्रवित नहीं करेगा। इसलिए इन्सुलिन द्रवित करने का कमि, कणय का गलती नहीं। जीर्ण का कमि है। इसे अच्छी तरह समझिए। इस तरह सौ इन्सुलिन मिला हुआ। अच्छा शक्कर सेल के अन्दर जाएगा। मगर बिना इन्सुलिन वाले दो सौ शक्कर रक्त में धूमता हुआ रहेंगा। ये दो सौ सेल के अन्दर रखने वाला जिगर बुरा शक्कर को इन्सुलिन के बिना शक्कर मूत्र कोश पर भेजा जाता है। वहाँ से मूत्र द्वारा बुरा शक्कर बाहर आता है।

अच्छी तरह जीर्ण होनेवाला बच्चा बड़ा होता है अब एक कंपनी का मालिक बनता है। तब क्या होगा? उनको सुबह खाने की समय नहीं मिलता। दोपहर उचित समय पर खानेकी समय नहीं मिलता। रात को ग्यारह बजे सभी काम खतम हाने पर खाने लगता है। इस समय ज्यादा बचता नहीं। इसी तरह गलती से भोजन करे खाना अच्छी तरह जीर्ण नहीं होता। इसके कारण शक्कर का माप भी ज्यादा होता है। उसी तरह गलती से खाकर अजीर्ण होता है। इससे शक्कर माप ज्यादा होता है।

शुकर रोगी ज्यादा पेशब करना और उनके मूत्र में ज्यादा शक्कर होना इन दोनों के कारण, कणय या जिगर और किटनी की दोष नहीं। एक कंपनी में तैयार करनेवाला चीज खराब होने पर या स्तर कम होने से बाहर डालते हैं। इसी तरह जीर्ण न हुआ बुरा शक्कर को हमारा शरीर भी भाटा को जैसे बाहर निकालता है।



उदाहरण से आपको 300 अच्छा शुकर चाहिए। इन्सुलिन नहीं मिले तो क्या करेंगे तब हमारा सरीर पर संग्रहण इक्कडा किया इन्सुलिन को खर्च करेंगे इसी तरह हमारे मूत्र कोश दोनों के बीज में स्तित हुआ पिटयूठरी द्रवित होगा यह द्रव किटनी के ऊपर अटरिजल गिल्टी को द्रवित करने का काम शुरू होता है। यह अटरीनल गिल्टी पहले क्लैकोजन जैसे बदल कर रखा हुआ जिगर, दिमाग से शक्कर लेकर खर्च करेगा। इसी तरह छोटे उम्र से शरीर पर क्लैकोजन इक्कटा करके रखते हैं। शक्कर की कमी होने पर अलमारी के रूपये की तरह उढाकर खर्च करते हैं।

इस मूत्र को लेकर उसे टेस्ट करते हैं कि इसमें कितना शुकर होता है? उसे देखकर हमें शुकर रोगी कहते हैं। मूत्र द्वारा जानेवाला सब शक्कर भाटा समझिए। हमारा शरीर को ज्ञान होता है। किटनी कभी भी अच्छा शक्कर को बाहर नहीं भेजता। अच्छा शक्कर क्लैकोजन के रूप में बदल जाता है। बुरा शक्कर मूत्र द्वारा बाहर आता है। मूत्र द्वारा आने वाला शक्कर मोरी को जानेवाला शक्कर है।

और भी एक बात है। लो शुकर में किसी को बेहाश नहीं आएगा। क्योंकि शक्कर का माप कम होते ही पिटयूठरी, अटरिनल गिल्टी अपने वचत से शक्कर निकालकर खर्च करेगा। इसलिए लो शुकर होने पर बहोश नहीं आएगा। इसी तरह शुकर को

इकटठा करेंगे और कमी होते समय खर्च भी करेंगे। शरीर पर क्लैकोजन हो तो वचत का क्लैकोजन खतम होने पर क्या होगा ?

क्लैकोजन खतम होने पर अटरिनल गिलटी से शक्कर दे नहीं सकता। गाडी पर पेट्रोल नहीं

तो या पंखा बिजली केबिना कैसे रुक जाता है उसी तरह हमे बेहोश आता है। शक्कर रोगी को बेहोश आना कणय की कमी भी नहीं। शक्कर रोगी भी नहीं शरीर पर इकटठा हुआ शक्कर खतम होने पर ही बेहाश आता है।



३८. है शुकर, लो शुकर

है शुकर, लो शुकर दोनो एक है। उसमें उतना भेद नहीं। एक आदमी को 500 शक्कर चाहिए, शक्कर बुरा होने पर मूत्र द्वारा बाहर जाता है। इन दो सौ केलिए उटरिनल गिलटी पर मांगेगा। वहाँ क्लैकोजन नहीं तो 500 क्लैकोजन सेल के अन्दर जा नहीं सकता। सेल बेहोश होकर रोगी भी बेहोश पडेगा। अब उनका रक्त टेस्ट करने पर क्लैकोजन कम होता है। इसे लो शुकर में बेहोश पडा है। इसी तरह कहते हैं। शरीर पर क्लैकोजन नहीं होने का कारण ही बेहाश आता है।



शुकर के कारण बेहोश आ गया। इसलिए हमे समझना चाहिए शुकर ज्यादा होने से बेहोश नहीं आया। बुरा शक्कर रक्त में होना और क्लैकोजन खतम होने से बेहोश पडा।

इससे हम समझना चाहिए कि बेहोश का कारण लो शुकर, और है शुकर नहीं। शरीर पर इकटठा हुआ क्लैकोजन खतम होने से बेहाश पडता है। बुरा शक्कर रक्त पर होते समय बेहोश आए तो आप लो शुकर कहते हैं इसलिए शरीर पर इकटठा हुआ क्लैकोजन शरीर में "है" या खतम हुआ। इस पर विचार करना आवश्यक है।

दूसरा उदाहरण – रक्त का एक सौ अच्छा शुकर सेल के अन्दर चला गया। बाकी चार सौ बुरा शक्कर रक्त में ही रहता है। मूत्र द्वारा भी बाहर नहीं गया। इस समय आदमी का सेल को शक्कर की आवश्यकता है तब क्लैकोजन नहीं होने के कारण बेहोश पडेगा। तब उनका मूत्र मे शुकर टेस्ट करने पर चार सौ शुकर होगा। इसे डाक्टर कहेंगे ज्यादा

इसलिए शुकर टेस्ट (Test) का कोई काम नहीं। कुछ लोगों को लो शुकर होने पर भी बेहोश नहीं आएगा क्योंकि उनका क्लैकोजन सपलै (Supply) हो चुका होगा। जिन लोगो को "है" शुकर, होगा वे भी बेहाश नहीं पडेगा क्योंकि उस शुकर अच्छा शुकर होगा।

किसी भी लोगो को शुकर नार्मल होने का आवश्यक नहीं। शुकर टेस्ट में शुकर ज्यादा दिखाने पर मन में खबराई आएगा कि शुकर ज्यादा और कम होने से रोग का भय आता है। इसलिए दूसरा रोग भी शरीर पर आ सकता। खाने के बाद शक्कर ज्यादा होता है। अच्छा शक्कर को इन्सुलिन मिलेगा। बुरा शक्कर को इन्सुलिन नहीं मिलेगा। आवश्यक शक्कर सेल के अन्दर जाएगा। बुरा शक्कर मूत्र द्वारा बाहर जाएगा। बाकी अच्छा शक्कर क्लैकोजन बदल कर शरीर संचय करेगा। शरीर पर इस कार्य लगादार चला रहा है। इस समय शुकर टेस्ट (Test) करने पर ऊंचा या कम होता है। नार्मल नहीं दिखाई पडता।

हमारा शरीर पर कोई रोग हो तो या कोई भी काम होने पर बुरा शक्कर को मूत्र द्वारा बाहर भेजने में कुछ देरी होगा, अच्छा शक्कर को क्लैकोजन बदलने में भी देरी होगा। इस समय हम टेस्ट करके ज्यादा, शुकर, कम शुकर का भय होते तो वह भी रोग है। एक घर में दो आदमी होते तो दोनों आदमी के लिए ससोई करेगा। अचानक दूसरा आदमी आएंगे तो उसके अनुसार खाना पकाएंगे। खाना पकाना एक समय ज्यादा होता है। दूसरा समय कम होता है इसी तरह शक्कर का आवश्यकता बडते समय रक्त का शक्कर भी ज्यादा होता है। सेल को शक्कर का आवश्यकता कम होने पर रक्त का शक्कर भी कम होता है। ज्यादा और कम दोनो का चिन्ता मत कीजिए।

आपके समीप एक सांप को डालने पर क्या होगा? तुरंत शुकर ज्यादा होगा। क्योंकि सांप काटने पर सभी सेलका विष बाहर निकीलने के लिए सारी सेल को शक्कर की आवश्यकता पडता है।

इकट्ठा हुआ शक्कर को रक्त में भेजता है। सांप बाहर जाने पर भय दूर हो जाता है। शक्कर नार्मल होता है।

शक्कर ज्यादा या कम दोनो पर रोग नहीं आएगा। खतरे के समय रोग को ठीक करने के लिए शक्कर और B.P. ज्यादा होगा। शक्कर और B.P. आफरेशन के समय ही नार्मल रखना है।

एमरजनसी के समय या आपरेशन के समय रक्त पर शक्कर को नार्मल रखने पर जान को सुरक्षित कर सकता है। इसके लिए आविश्कार किया गया है कि शुकर का नार्मल। एमरजेनसी के लिए आविश्कार किया गया दवा ही शुकर या B.P. कन्ट्रोल (टेवलट) गोलियां हैं।

इसलिए शक्कर को नार्मल रखने की आवश्यकता रोगी को नहीं। अस्पताल पर हम अडमिट होते समय डाक्टर को जानना काफी हैं। अस्पताल के बाहर आने के बाद कोई भी शुकर टेस्ट न करे। उसे देखने की आवश्यकता नहीं।

है शुकर, लो शुकर में एक आदमी बेहोश पडने पर कैसा बचाना है उस अवस्था खतरानक समय है, तब उनको शक्कर दवा देना चाहिए। खतरानक के समय ही उन दवा को लेना चाहिए। जीवन भर इस्तेमाल करने की आवश्यकता नहीं। खतरानक के समय चार सौ इन्सुलिन मिला हुआ शक्कर का आवश्यक है। तब कणय क्या करेगा? उनके पास चार सौ बुरा शक्कर ही होता है। उन बुरा शक्कर को कभी भी इन्सुलिन नहीं देगा। इसलिए इस समय शक्कर दवा खाते वक्त बुरे शक्कर को दवा अच्छा शक्कर नहीं बनेगा। इसके

बदले बुरे शक्कर को डूबलिकेट सर्टिफिकेट दे कर रक्त में मिलाता है। इसे एमरजनसी केलिए ही लेना चाहिए। दवा कंपनीवाले अपने व्यापार वृत्ती केलिए आविश्कार हुआ रोग ही शक्कर रोग। ये "है" शुकर, "लो" शुकर का योजना।

इसलिए जीवन भर एक आदमी दवा खाने से दवा कंबनी को करोडो रूपया लाभ मिलेगा। व्यापार से बनावटी (दिखावट-Duplicate) रोग ही शक्कर रोग है। दुनिया पर शक्कर रोग नामक एक रोग नहीं। शक्कर नार्मल रखने का आवश्य भी नहीं। डाक्टर लोग क्या कहते हैं कि शक्कर रोग को ठीक कर नहीं सकता। क्योंकि वह रोग नहीं। बिना रोग को कैसे ठीक करना? एक रोग को ठीक करने केलिए डाक्टर की जरूरत है। फिर ठीक कर नहीं सकता कहने पर जीवन भर दवा देने को डाक्टर का अवश्य क्या है? इसलिए शक्कर का माप (Level) टेस्ट न करे।

क्लैकोजन बिना शक्कर रोगी को दवा, गोलियां के द्वारा शक्कर को अच्छा शक्कर Duplicate Certificate देकर सेल के अन्दर भेजते हैं। इसके कारण शरीर के सभी सेल को रोग आता है। इसके कारण दवा का डोस कुछ ही दिनों में बडा जाता है। एक विषय को चिन्ता करना है। शक्कर रोगी खाने के दवा का डोस दिन व दिन बडा ही होता है। तब आपको समझना है कि रोग भी बडा होता है। एक रोग को ज्यादा करने के लिए डाक्टर है या ठीक करने केलिए डाक्टर का आवश्यकता है? क्यों डोस ज्यादा होता है? बुरा

शक्कर सभी अंग के अन्दर जाते समय सभी अंग खराब होता है।

कणय भी खराब होता है। सब लोग कहेंगं शक्कर रोग आने पर सभी रोग आएगा। यह गलती बात है। शक्कर रोग दवा खाने से ही सभी रोग आएगा। यह ही सच है।

शक्कर रोगी दवा खाने पर दिन व दिन डोस ज्यादा होता है। उसका असर सभी अंगो में पडता है। आँख में भी असर पडेगा। इसलिए आंख को भी अलग चिकित्सा करना है। फिर किठनी पर स्टोन आएगा। इसके लिए अलग चिकित्सा करना है। और भी नया रोग आएगा। डाक्टर क्या कहेंगे कि शक्कर को आप ठीक तरह नहीं रखा इसलिए सारा रोग आप को आ गया। सच में शुकर को नार्मल करने के लिए दवा खाया था। इसलिए रोग आया।

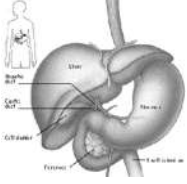
शरीर पर रोग ज्यादा होते समय शक्कर का माप ज्यादा होता है। इससे रोग बडा हो जाएगा। दवा कंपनी वाले शुकर नार्मल करने का दवा देकर हमारे शरीर को दुनिया के सभी रोगों का केन्द्र बनाते हैं।

शक्कर रोगी को पित्त कोश पर स्टोन आएंगे तो आफरेशन करने केलिए डाक्टर कहेंगे तो आप पित्त कोश को भी निकालने केलिए तैयार होंगे।



39. पित्त कोश पर स्टोन -

41. अपेन्डिक्स - Appendix



पित्त कोश क्या काम करता है। रक्त का 80% मोटा (चरबी-Fat) लेकर जिगर पित्त द्रव (bile) बदलकर पित्त कोश पर संचय करता है। हमारा भोजन जीर्ण होने के लिए पित्त द्रव द्रवित करना है। इसी तरह पित्त कोश को निकालने पर, पित्तकोश होनेवाले लोगो को भी असानी से जीर्ण नहीं होते तब पित्त कोश निकलने के बाद कैसे जिर्ण होगा। इसी समय पित्तकोश का काम जिगर (Liver) करने पड़ेगा। जिगर को ज्यादा काम करना पड़ता है।



40. गर्भ थैली पर फोडा

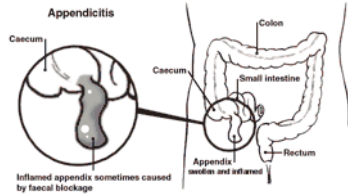


गर्भ थैली पर फोडा होने पर उसे निकालने के लिए कहेंगे। गर्भ थैली क्या काम करता है? शरीर का भाटा (Waste) निकालता है। इसी तरह काटकर बाहर निकालेंगे तो उस भाटा, पसीना और मूत्र कोश द्वारा बाहर चलेगा। तब उन अंगो को ज्यादा काम करना है। दो स्त्रियों मिलने पर बात करेंगे कि मेरा गर्भ थैली पिछले महिने काटकर निकला। तुम्हारा कब काटने वाली। इसी तरह बातचीत करेंगी। यह सैर जाने की विषय नहीं। एक अंग को ठीक करने के बदले, काट कर बाहर फेंकने के लिए डाक्टर का आवश्यकता क्या है?



किसी को अपेन्डिक्स रोग होते तो पेट पर दर्द होगा। तुरन्त डाक्टर, उसे काटने के लिए कहेंगे। उसका काम क्या है? शरीर का भाटा को निकालता है। शरीर को बेलन्स करता है, दाया और बाया दोनों को (Equilibrium) समान रूप रखता है। अपन्डिक्स आफरेशन किये लोगो को पहाड चढ़ने पर मुश्किल पड़ेगा। डाक्टर कहेंगे कि यह अंग का अवश्य नहीं है। शरीर के लिए अपन्डिक्स का आवश्यक नहीं होते तो भगवान उस अंग को शरीर पर क्यों रखा है ? डाक्टर को उस अंग का आवश्यकता के बारे में नहीं जानता है। किसी अंग का कोई काम नहीं होता , इसी तरह

विचार करना गलती है।



इसी तरह रोग आने पर अंग को काटना

चिकित्सा नहीं। उस रोग को ठीक करके अंग को सुरक्षा करना ही चिकित्सा है। पित्त कोश पर पत्तर, गर्भ थैली पर फोडा, अपन्डिक्स जैसे रोगों का आफरेशन के द्वारा काटने के बदले, शरीर के अन्दर ही नया बनकर अंग को सुरक्षित रूप में रखने की तरीका है। इसलिए समझिए अंग को काटने के लिए डाक्टर का आवश्यकता नहीं। ठीक करना ही चिकित्सा है।



४२. शक्कर रोगी का पैर क्यों काटते हैं?

डाक्टर, रोग को पहले दवा देते हैं। फिर दवा का डोस ज्यादा होता है। ज्यादा होने से सभी अंगों में रोग आता है। अंत में डोस ज्यादा होने पर दवा काम नहीं करेगा तब क्या करते हैं। इनसुलिन नामक इन्जकसन को सिरन्झ द्वारा चलाते हैं। दवा और इनसुलिन का क्या फरक है? दवा कणय के पास जाकर उनको इनसुलिन को बुरा शक्कर को देगा। इनसुलिन क्या करेगा? कणय के पास नहीं जाएगा और कुछ भी नहीं बूछेगा। सीधे रक्त को बुरा शक्कर को इनसुलिन दे देता है। चूहा, सुअर जैसे जानवर से द्रवित इनसुलिन लेकर दूकान पर बिकते हैं। उसे खरीदकर हमारे शरीर पर डालते हैं। इसी तरह लेते हैं। वह बुरा शक्कर को अच्छा शक्कर का डूबलिकेट सारटिफिकेट (Certificate) देकर सभी अंगों को दिन व दिन रोग बड़ा जाता है

शक्कर रोगी को पहले पैर में दर्द और जलन आदी होता है। एक बाटिल (Bottle) पर पानी लेने पर पानी कहाँ जाएगा? बाटिल के नीचे पानी जाएगा। बाटिल (कुप्पी) ऊपर ज्यादा देर नहीं रहेगा। इसी तरह बाटिल के जैसे शरीर है। रक्त पानी के जैसे है। शरीर का रक्त पहले पाँव की ओर चलेगा। जमिन की आकर्षण शक्ति के अनुसार पाँव ही पहले रक्त की चीजों को लेता है। फिर गट्टा, कमर, पेट, जैसे ऊपर जाएगा, इसलिए शक्कर दवा, इनसूलिन द्वार मिला बुरा शक्कर को पहले पाँव ही लेता है। बुरा शक्कर खाने से पहले पाँव को रोग आता है। पाँव का सेल खराब नष्ट होने से (खराब) पाँव का सेल मर जाने में पाँव पर

रोग आता है।

सेल खराब होना और मर जाना इसका भेद क्या है?

हमारा पाँव पर दर्द होने पर योग, सांस अभ्यास, त्यान, अकुपंचर, मुत्रा, आदी चिकित्सा केलिए जाएंगे। इसके साथ दवा भी खाएंगे। मगर कई दिनों के बाद आप कहेंगे इतना करने पर रोग ठीक नहीं हुआ। दवा को रोकने तक किसी भी चिकित्सा की तरीका से रोग को ठीक कर नहीं सकता। दवा, गोलियां खाकर शरीर को खराब बनते हैं। फिर योग, रेइकी, मुत्रा इन चिकित्सा को निन्दा करते हैं।

पैर पर जलन होने से कुछ दिनों के बाद पैर में घाव लगेगा। शरीर पर कही भी घाव आने पर ठीक हो जाएगा। मगर पाँव पर घाव आने पर ठीक नहीं होता क्योंकि सेल मर जाने पर ही घाव आता है। मर जाने पर सेल को कैसे ठीक कर सकता? मरे सेल को ठीक करने केलिए कई दिन दवा खाते रहे हैं। इसके बाद उंगली का सेल सड जाता है। डाक्टर के पास जाने पर अंगठा निकालने के लिए आफरेशन का तारिक निश्चय करता है।

आप जरा सोच लीजिए। क्या आप अपने डाक्टर के पास जाकर कभी भी इस सवाल पूछा है?

1. शुकर रोग केलिए आरम्ब से आप के पास आया है?
2. अब ही शुकर आरम्ब हो रहा है। एसे कहकर

छोटी गोलिया आप ने दिये, मैंने भी खाया।

3. शुकर टेस्ट करने के लिए आपने सिखाया, मैं भी टेस्ट करके आया करता था।

4. दिन व दिन दवा का डोस ज्यादा हुआ

5. आपके आदेश के अनुसार कई सालों से दवा खाया करता हूँ। इसके बीच में शरीर पर नये नये रोग भी आया। इसके लिए भी ज्यादा दवा दिये थे, मैं भी खाया था। इसके अलावा इनसुलिन इनजक्शन भी दिये थे।

6. वाक्किंग भी चलाने के लिए कहे। मैं भी ठीक तरह वाक्किंग चला।

7. मिठाई खाने के लिए मना किये। मैं भी मिठाई वस्तुओं को छोड़ दिया। इसी तरह आप जो कुछ कहे, उसे मैं ठीक तरह पालन किया, फिर कैसे मेरा अंगूठा शक्कर के कारण सड़ा हुआ ?

8. नियमानुसार दवा खाकर भी कैसे उंगली सड़ा हुआ है।

इन सवाल को कभी भी आपके डाक्टर के पास आपने पूछे हैं?

इसका कारण क्या है? आप के डाक्टर के कहे अनुसार आपने जो कुछ ठीक तरह किये हैं। उंगली भी (अंगूठा) सड़ा हुआ, रोग भी ज्यादा हुआ।

जब आपके अंगली निकालने तैयार होते हैं। तब से रूपया जमा करने शुरू कीजिए क्योंकि कुछ महीने में आपके पैर भी काटने को डाक्टर कहेंगे। क्योंकि अंगली काट लेने के बाद भी शुकर दवा खाया करते हैं। इसलिए पैर से कमर तक कुछ सालों में काटना पड़ेगा। फिर जीवन भर बिस्तर पर लेटना पड़ेगा।

किसी दवा, गोलियों से शक्कर रोग को क्यों ठीक कर नहीं सकता क्योंकि शुकर नामक एक रोग नहीं। हम क्या करना है कि भोजन को खूब चबाकर खाना है।

1. मुह, 2. पेट, 3. छोटी अन्तडी आदी तीनों स्तान पर अच्छी तरह जीर्ण करने पर श्रेष्ठ शक्कर मिलेगा उसे रक्त में कैसे मिलाना इस रहस्य या तरीका मालूम होने पर ही शक्कर रोग को ठीक कर सकता।

हमारा चिकित्सा में शक्कर ज्यादा होने से कोई भी भय न करे। किसका शरीर पर ज्यादा शक्कर (कलैकोजिन) संचय कर रखा है उनको कई घंटे तक खतरा के समय जिवन को बचा सकता है। एक आदमी रात को दस बजे एकसिटन्ट के कारण घायल हुआ है। उनको सुबह तक किसीने नहीं देखा। फिर सुबह दस बजे तक जीवित होगा। कैसे हो सकता है? उनके शरीर पर क्लैकोजन संगृहीत रखे तो उनका जान बच सकता।

इसी तरह शक्कर को नार्मल रखे तो उनके शरीर पर क्लैकोजन नहीं होगा। शक्कर रोग के लिए कई सालों से दवा खाने लोगो को एकसिटनट, आस्पताल के द्वार पर होने पर भी उनका जी बचा नहीं सकता। गाडी, आभूषण, घर, जमीन आदी बाहरी जायदाद है। शरीर पर संचय हुआ क्लैकोजन जान (जीवन) का जायदाद है। इसलिए खूब खाइए। शक्कर सहित भोजन ज्यादा खाइए। तब क्लैकोजन ज्यादा संचय कर सकता है। तब जान बचा सकता है। रोग नहीं आएगा। किसी लोगो को बीमार या दुर्बलता के समय दो,

चार टिप्पा कुलुकोस देते हैं, यहाँ जीवन को बचाने के लिए शक्कर आवश्यकता है। उसे शरीर पर के लिए क्लुकोस की आवश्यकता है। जीवन को संचय करना है। यहाँ शक्कर ही बचाया। इसलिए हर एक सेल



४३. क्या शुकर फ्री (Sugar free) खायेंगे?

डाक्टर शुकर फ्री खाने के लिए कहते हैं। हमारे भोजन में शक्कर होना चाहिए इसलिए खाना खाते हैं। शुकर फ्री भाटा में फेंकने का वस्तु है। भोजन पर कारबोहैड्रेट नामक शक्कर नहीं हो, तो उस खाना, ना लायक वस्तु है। इसलिए



शुकर फ्री न खावे। एक भोजन पर शक्कर मिला हो तो अच्छा खाना है। चावल का खाना चप्पात्ती दोनो में शक्कर मिला हुआ है। दक्षिण भारत के रोगी से चप्पाती खाने के लिए कहते हैं मगर उत्तर भारत के रोगी से चावल खाने के लिए कहते हैं। सभी भोजन पर शक्कर ही होता है। किसी भोजन को खाने पर शक्कर ही बदलता है।

मीठापन और शक्कर दोनों को सम्बन्ध नहीं। इसे समझने पर रोगी इस क्षण से मिठाई खा सकते। इठली, रोटी, समोसा इस में शक्कर होता है। इसे खाते समय मिठापन नहीं दीखता। इस से क्या जानना है? आखो से नहीं दिखानेवाले वस्तु शक्कर है। यह जीभ से जीर्ण करनेवाला चीज है, शुकर आँख में देखना वाला चीज है यह पेट पर जीर्ण करने वाला चीज है। इसलिए शक्कर को देखकर भय न करे। हमारा चिकित्सा पर भोजन

को कैसे खाने पर अच्छा शक्कर बन सकता है। इस तरीका सिखाते हैं। उसे सीखने पर सभी भोजन को हम से कहानूसार खाकर अच्छा शक्कर बनने पर कणय तुरन्त स्वयं इनसुलिन द्रवित करेगा।

स्वयं इनसूलिन द्रवित करने के लिए रास्ता मालूम होने पर क्यों दवा गोलिया खाना है। आपको संदेह आएगा कि हमारा भाषण पढकर दवा को रोकने पर कोई खतरा आए तो क्या करें। आप एक आस्पताल में अडमिट कीजिए वहाँ बैठकर हमारे तरीका पर खाना खाईए। दवा, गोलिया नहीं खावे। सुबह खाने पर दुपहर भी अच्छी तरह भूख लगेगा। तब क्या अर्थ है। आप दवा भी नहीं खाये, भूख भी अच्छी तरह लगता है। आप को बेहोश भी नहीं आया। तब क्या होता है। दवा को बन्ध करने पर भी बेहोश नही आया। इसलिए आपका कणया अच्छी तरह इन्सुलिन द्रवित कर रहा है। इस विषय आपको खूब मालूम पडेगा।

कुछ शक्कर रोगी को कणय खराब होने से रोग आता है। इस बात लाखों में एक आदमी को हो रहा है। हमारे तीरीके में खाईए। एक दिन भर

बेहोश नहीं आये तो आप समझिए कणय अच्छा हुआ है। जीर्ण शक्ति बन्ध होने से शक्कर रोग आया है। इसलिए हमारे तरीका पर खाकर दो, तीन महिने के बाद दवा को कम कर दीजिए। उसके बाद दवा को एकदम बन्ध करके स्वस्त जीवन बिता

सकते हैं। अंत में हमें क्या जानना है? शक्कर रोग कणय संबन्धित रोग नहीं, जीर्ण संबन्धित रोग है। खाने को कैसे खाने पर अच्छा शक्कर बदल सकते हैं। इसे पालन करके शक्कर रोग केबिना दुनिया को निर्माण करे।

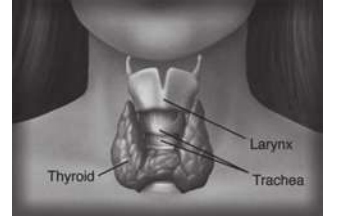


४४. तैराइड

हमारे भोजन पर कालसियम होता है। शरीर का कालसियम के लिए दूध पीना चाहिए। सब कहेंगे दुध में ही कालसियम होता है। यह गलती बात है। मुर्गी की अंडे पर कालसियम मिला है। गय घास खाकर दूध देती है उस में भी कालसियम होता है। इसलिए कालसियम सभी भोजन में मिलता है। शरीर को कालसियम चाहे तो ज्यादा हरा बाजी, सबजी खा सकते हैं। हमारे भोजन का कालसियम खूब जीर्ण होने से अच्छा कालसियम कहता है। जीर्ण नहीं हो, तो बुरा कालसियम कहते हैं। अच्छा कालसियम और बुरा कालसियम इसका भेद कैसा होता है? इसके स्तर में होता है। अच्छी तरह जीर्ण हुआ कालसियम ऊंचा स्तर का कालसियम, जीर्ण नहीं हुआ कालसियम कम स्तर का कालसियम है।

स्वत में थोड़ी कालसियम होना चाहिए उस माप के (Quantity) ज्यादा कालसियम जाते समय तैराइड नामक गिल्टी, ज्यादा कालसियम को लेकर हड्डी में संचय कर रखेगा।

रक्त पर कम स्तर का कालसियम (अच्छी तरह जीर्ण नहीं हुआ या बुरा कालसियम) होने पर उसे तैराइड लेकर हड्डी पर रखता है। उस समय कुछ खटबडी होता है। बुरा कालसियम से बना हुआ हड्डी सड जाने का संबावना है। या मोटा और पतला भी हो जाएगा। टूट सकता। हड्डी संबन्धित सब रोग का कारण तैराइड गिल्टी है। इस तरह डाक्टर कहते हैं। असल में गिल्टी का दोष नहीं। गिल्टी से ले जाने वस्तु रक्त में खराब होने से हड्डी संबन्धित रोग आता है। इसलिए हड्डी संबन्धित रोग को तैराइड गिल्टी का संबन्ध नहीं, गिल्टी ले जाने कालसियम का स्तर कम होने से ही रोग आता है



हमारे शरीर के (दशा) मांस में बडा और छोटा बनने का विशेष शक्ती होता है। इसी तरह छोटा या बडा होने के लिए कुछ वस्तुए का आवश्यक है। दशा छोटा या बडा होने का काम तैराइड गिल्टी के हाथ पर है। तैराइड गिल्टी ही

दशा को छोटा या बड़ा बनने के लिए मदद करता है। दशा छोटा या बड़ा होने के लिए कालसियम और कुछ सामग्री का आवश्यक है। इसे देने वाला अंग तैराइठ गिल्टी है। हमारे रक्त में कालसियम और कुछ वस्तुएँ नहीं होने के कारण तैराइठ गिल्टी से दशा को छोटा या बड़ा नहीं बन सकता है हमारा दशा छोटा बनता है मगर कुछ समय बड़ा नहीं बनता तब हम पतला हो जाते हैं।

(Muscle) दशा छोटे होने के लिए कालसियम और कुछ वस्तुएँ चाहिए। रक्त में कालसियम और कुछ वस्तुएँ स्तर कम होने से तैराइठ गिल्टी से छोटा नहीं बनेगा। इसलिए शरीर मोटा बनता है। कुछ लोग अचानक मोटा बनते हैं। अचानक पतला बनता है। इन दोनों का कारण तैराइठ गिल्टी है। इसका अर्थ, तैराइठ गिल्टी किन किन चीजों को रक्त से लेकर जो काम करता है, उन चीजों का स्तर कम होना एक रोग है। कृपा से आप समझिये। तैराइठ रोग तैराइठ गिल्टी

संबन्धित रोग नहीं। रक्त का कुछ वस्तुएँ का रक्त में कम होना ही कारण है। इसलिए तैराइठ रोग को तैराइठ गिल्टी में स्केन करके और आफरेशन करके, दवा, गोलियों खाने से कोई फायदा नहीं। रोग ज्यादा बड़ेगा। रक्त के चीजों का स्तर ऊँचा करने से तैराइठ रोग को ठीक कर सकता, रक्त का कालसियम, सोडियम और कुछ वस्तुएँ का स्तर जीर्ण शक्ति के द्वारा ठीक करने से तैराइठ रोग को किसी भी दवा, गोलियाँ, और आफरेशन के बिना ठीक कर सकता।

लोग कहेंगे कि तैराइठ रोगी दूध नहीं पीवे। वैसा नहीं, दूध पीजिए। दुकान के बिकना पेक्कट दूध बुरा है, गाय का दूध पीने से कोई रोग नहीं आएगा। आरोग्य से जीवित रहे।

४५. दुनिया के सभी वैद्य से कान स्पर्ष चिकित्सा के बीच में तीन भेद हैं।

दूसरी वैद्य से हमारे चिकित्सा के तीन भेद क्या है? एक अंग पर रोग नहीं, रक्त पर ही रोग है। हमारे शरीर के सभी अंग हर क्षण रक्त और रक्त के वस्तुएँ के आधार पर चलता है। (रक्त के वस्तुएँ को इन्तुजार करता है।) इसलिए रक्त खराब होना ही अंग के रोग का कारण है। फिर वैद्य लोग रोग को अंग पर टूटते हैं। इसी कारण से कई सालों से एक ही रोग को चिकित्सा दे रहे हैं।

दूसरा भेद – रक्त का चीज में अच्छा वस्तु और बुरा वस्तु दो वगैरह है। रक्त का शक्कर पर कितना शक्कर होता है? इस गिनती को वैद्य लोग टेस्ट करके देखते हैं। मगर उसमें जितना अच्छा शक्कर जितना बुरा शक्कर इसका गिनती वे नहीं देखते। अच्छा और बुरा, स्तर के रूप में देखा जाता है। रक्त का शक्कर, कालसियम, अयोडिन और सोडियम जैसे चीजों में स्तर (वीर्य) हैं। कुछ

वस्तुएँ ज्यादा वीर्य होने वाले चीजे अच्छा वस्तु है। कम वीर्य वस्तु बुरा वस्तु है। चावल और गेहूँ खरीदते समय भी स्तर देखते हैं। उसमें बीस रूपया का माल भी है। पच्चास रूपया का माल भी है। स्तर कम होने चीज कम दाम पर मिलता है। स्तर ज्यादा होने चीज अधिक दाम पर बिकता है। रक्त का चीजों में कोई भी स्तर या वीर्य नहीं देखते।

मनुष्य का मन में भी अच्छा मन और बुरा मन कहते हैं। इसे आँख से देख नहीं सकता है। दवा में भी ठोस है। एक ही जैसे दवा में कई डोस है। कारबन –डै– आकसैड पर भी अच्छा, बुरा होता है। गाडी से आनेवाले कारबन डै आकसैड बुरा है, पेड से आनेवाले कारबन डै आकसैड अच्छा है। दुनिया के सब चीजों में अच्छा या बुरा ऊँचा स्तर नीचा स्तर, वीर्य, कम वीर्य इस तरह भेद होता है। इसी तरह रक्त का सभी चीजों को वीर्य के अनुसार विभाजन कर सकते हैं। दूसरी वैद्य में रक्त का वीर्य या स्तर का विभाजन नहीं करने के कारण से रोग को ठीक कर नहीं सकता। इसलिए रक्त के चीजों का वीर्य या स्तर देखना चाहिए। यह दूसरा भेद है।

तीसरा भेद – हमारा शरीर का किसी भी गिल्टी कभी भी गलती नहीं करेगा। मगर डाक्टर लोग कहेंगे कि आपके कणय गलती करता है आपका तैराइठ गलती करता है। (Mal Function of Thyroid) आपके किठनी गलती करता है।

(Mal Function of Kidney) इसी तरह वैद्य लोग कहते हैं। आप समझिए, हमारे शरीर के किसी भी अंग कभी भी गलती नहीं करेगा।

डाक्टर कहते हैं कि आपके अंग गलती करता है। वह कैसे हो सकता है? आपका अंग और आप दोनो अलग अलग है, क्या? हमारा अंग गलती करे तो इसका अर्थ क्या है? हम गलती करते हैं। हमारा शरीर का किठनी, तैराइठ, कणय इनको टी. वी देखना जैसे कोई अलग काम नहीं। इसलिए हमारा सभी अंग को अपना शरीर को ठीक रखने का एक ही काम है अलावा दूसरी काम नहीं। डाक्टर के कहे अनुसार हमारा शरीर के अंग कभी भी गलती नहीं करेगा। हम स्वयं गलती करते हैं।

अंग गलती करते हैं। इस बात को छोड़ दीजिए। हम गलती करने पर हमारे अंग को तकलिफ होता है। अंग हमेशा हमें रोग से बचाने के लिए काम करता है। एक मनुष्य की गलती ही अंगों को खराब बनाता है। इसलिए हमारा गलती को, ठीक करने से अंग को खुशी और संतोश मिलेगा। तब हमारे रोग ठीक हो जाएगा। इन तीनों भेद को मालुम होने पर हमारा रोग को अपने आप किसी भी दवा गोलिया और डाक्टर के बिना रोग को ठीक कर सकता।



Avoid talking while eating.

४६. “चरबी” (कोलेस्ट्रॉल)- HDL(High Density Lipo) / LDL (Low Density lip protein)

हमारे खाने के सभी वस्तुए से कोलेस्ट्रॉल होता है। हम समझते हैं कि चरबी तेल और नारियल में होता है मगर उस में भी हीं नहीं बलकी सभी धान्य और सभी आहार पर हैं। वह रक्त में मिलाने पर अच्छा कोलेस्ट्रॉल है। अच्छी तरह जीर्ण नहीं होकर रक्त में मिलाने पर असका नाम (बेड) बुरा कोलेस्ट्रॉल है। खूब जीर्ण हुआ कोलेस्ट्रॉल को गुड कोलेस्ट्रॉल अपूर्ण जीर्ण हुआ कोलेस्ट्रॉल को बेड कोलेस्ट्रॉल कहते हैं। मेडिकल भाषा में HDL (High Density Lipo) / LDL (Low Density lip Protein) नाम रखा है। खूब जीर्ण हुआ कोलेस्ट्रॉल HDL, जीर्ण न हुआ कोलेस्ट्रॉल बेड कोलेस्ट्रॉल LDL।

अच्छी तरह नहीं जीर्ण कोलेस्ट्रॉल रक्त में मिलाते समय वे नाडी पर कही इक्टठा होता है। रक्त का बुरे कोलेस्ट्रॉल रक्त नाडी का दीवार पर बन्ध करते समय फ्लट प्रशर ज्यादा होने का संदर्भ हैं। बेड कोलेस्ट्रॉल कहाँ कहाँ जाता है। उन सभी अंग को रोग आता है। इस बुरा कोलेस्ट्रॉल को जिगर (Liver) लेकर पित्त द्रव (Bile) बदल कर पित्त कोश पर संचय करता है। हमारा भोजन पेट पर जीर्ण करने के लिए पित्तकोश से पित्त द्रव, द्रवित करना है।

पित्त द्रव एक तरह की चरबी द्रव है। बुरा कोलेस्ट्रॉल से उत्पन्न हुआ पित्त द्रव से जीर्ण का काम ठीक तरह कर नहीं सकता। बुरा कोलेस्ट्रॉल हृदय पर जाकर कही बन्ध करने से, उसका नाम हार्ट अटटाक है। इसलिए चरबी, फ्लट प्रशर, अजीर्ण, शरीर के सभी अंगो को रोग आना, हृदय बन्द आदी सभी रोगो का एक ही कारण, हमारा भोजन का कोलेस्ट्रॉल वस्तुए अच्छी तरह जीर्ण नहीं होकर रक्त में मिलाना ही है।



चरबी को निकालने के लिए डाक्टर कहते हैं। चरबी को आफरेशन द्वारा निकालने के बाद भविष्य में कैसे खाने से गुड कोलेस्ट्रॉल रक्त में मिलेगा इसी तरीका को कोई डाक्टर सिखाया

हैं? B.P के लिए कन्ट्रोल दवा देने वाला डाक्टर, रक्त नाडी में बन्ध होने वाला कोलेस्ट्रॉल निकालने के लिए और हमारे भोजन के गुड कोलेस्ट्रॉल शरीर पर रखने के लिए कोई तरीका बताया है क्या? हृदय के बन्ध को पै-पास सरजरी और आन्जियो चिकित्सा आदी दोनों चिकित्सा होता है। बाद में रोग आने से रोकने के लिए भोजन को अच्छी तरह जीर्ण करके अच्छा कोलेस्ट्रॉल बनकर रक्त में अच्छा कोलेस्ट्रॉल मिलाना कैसा है? कोई वैद्य अभी तक बताया नहीं। इसके अलावा वैद्य लोग क्या कहते हैं? कि बाद में चरबी संवन्धित वस्तुए नहीं खावे। कोलेस्ट्रॉल वस्तु से, दूर रहने का आदेश

देते हैं। जो लोग कोलस्ट्राल बुस्तुओसे दूर रहता है उनको जलदी ही बड़ा रोग आनेवाला का संभावना है। क्योंकि कोलस्ट्राल सभी अंग के लिए आवश्यक चीज है।



कोलस्ट्राल बदल सकता है? इस तरीके सिखाना ही वैद्य लोग का अच्छा चिकित्सा है।

इसलिए हमारे चिकित्सा तरीका में चरबी सम्बन्ध रोग वाले तेल की वस्तुएँ और नारियल खाने से चरबी सम्बन्धित रोग को ठीक कर सकता। चरबी सम्बन्धित वस्तु को कैसे खाना है? इस रहस्य को हम सिखायेंगे। इसे पालन करने पर आप तेल सम्बन्धित वस्तु और नारियल खाते ही चरबी सम्बन्धित रोग को ठीक कर सकता।

हमारे शरीर पर दोनो सेल के बीच में गोद के समान कोलस्ट्राल होता है। यह होनेका कारण सेल का चलन अच्छी तरह होता है। हरेक सेलके बीच में कोलस्ट्राल होता है। हमारा शरीर के चमड़ा पर तेल के जैसे एक द्रव अल्पन्न होता है। यह भी एक तरह की चरबी है। चमड़े पर द्रवित होने चरबी ही चमड़े रोग से कवच की तरह हमें बचाता है। रक्त का 80 प्रतिशत चरबी, जिहर से चूस करके, पैल जैसे पित्त द्रव के रूप में बदलकर, कालफलेडर नामक पित्त कोश में इकट्ठा करता है। हमारे भोजन का सभी चीज जीर्ण करने के लिए पित्तद्रव, द्रवित करना अवश्य है।

वैद्य लोग कहेंगे कि नारियल सम्बन्धित विष्यो को मत खावे। यह बात उल्टी है। नारियल दुनिया के श्रेष्ठ आहार है। मंदिर में नारियल और फल प्रसाद के रूप में देते हैं। आप सोचिये बुरी वस्तु को मंदिरों में प्रसाद के रूप में कोई देंगे? नारियल में शरीर के आवश्यक अच्छी चीजे और धातु की वस्तुएँ होता है। दुनिया पर श्रेष्ठ वस्तुएँ में नारियल भी एक है। इस तरह का चीज को क्यों मत खाने को कहते हैं?

इसी तरह सिर के बाल से पैर तक सभी अंग के लिए आवश्यक चरबी कोलस्ट्राल को क्यों, छोड़ देने के लिए कहते हैं शरीर के लिए महत्व चीज को नहीं जानने वाले डाक्टर ही चरबी को इनकार करने का उपाय देते हैं।

पुराने जमाने में किसी भी रोग को चिकित्सा करने के लिए नारियल का दूध और (ताल) ताड़ गुड़ मिलाकर पिया करते थे। दोनों मिलाकर पीने से जीवन को बचा कर सकते हैं। किसी भी लोग को रोग आने पर नारियल का दूध और ताड़ गुड़ मिलाकर पीने से रोग को ठीक कर सकता है। सभी रोग की एक ही दवा नारियल का दूध और ताड़ की गुड़ मिश्रण है।

इसलिए चरबी को देखकर डर मत कीजिए। हमारे शरीर के लिए चरबी एक आवश्यक चीज है। भोजन के चरबी को ठीक तरह जीर्ण करना नहीं जानने के कारण बुरी कोलस्ट्राल शरीर पर रोग उत्पन्न करता है। इस कारण से लोग निर्णय करते हैं कि कोलस्ट्राल वस्तु को मत खावे। कोलस्ट्राल वस्तु को किस तरह खाने से गुड़

कई साल के पहले, बीमारी लोगो को कोई दवा और गोलियों से बचा नहीं कर सकते तो वैद्य लोग रोगी को खतरा के समय नारियल के दूध ही

देकर बचाया था। नारियल दूध का अर्थ, दूकान में बिकने वाला दूध नहीं है। नारियल को दुकडा बनकर पीसने पर उससे दूध जैसा द्रव निकालेगा, उसे एक प्याला रोगी को देने पर जान बचा सकता है। इस चिकित्सा को हमारे पूर्वज फालन किये थे।

इसी तरह जान बचाने वाला नारियल दूध को छोड़कर गाय का दूध हमारे बूढ़े लोगों को देकर जान को लेते हैं। इसे पढ़ने लोग भविष्य में रोगी को या मरने वालों लोगों को गाय का दूध छोड़कर नारियल का दूध दे कर जान बचा लीजिए।

इसलिए नारियल खाने से कोई आफतूती नहीं आएगा। नारियल को कैसे खाने से अच्छी तरह जीर्ण होकर अच्छा कोलस्ट्राल बनेगा? इस

तरीका समझने पर या सीखने पर चरबी सम्बन्धित रोगी भी नारियल खाते ही कोलस्ट्राल रोग को ठीक कर सकता है।

कुछ लोग तेल का पदार्थ देख कर डर होते हैं। तेल हमारा शरीर की आवश्यक चीज हैं। हमारा शरीर के लिए कोलस्ट्राल आवश्यक चीज है। इसलिए तेल को इस्तेमाल करते हैं। तेल पदार्थ देख कर भय करनेका आवश्यक नहीं। क्या साधारण तेल को भी जीर्ण करने का तरीका हमारे पास नहीं? तेल और तेल पदार्थ में कोई भी दोष नहीं। इसलिए तेल और तेल पदार्थ को किस तरह खाने से अच्छा कोलस्ट्राल बन सकता है? इसे हम सीखने जाते हैं। इसलिए भविष्य में तेल का आहार खाते ही चरबी सम्बन्धित रोग को ठीक कर सकता है।



४७. तिल का तेल (Gingily oil)

दूकान में बिकने कोई भी तेल असल में अच्छा तेल नहीं। आप स्वयं काला तिल खरीद कर कोलहू पर पीसने पर अच्छा तेल मिलेगा। कृपा से दूकान पर बिकना तेल को खरीद कर इस्तेमाल मत कीजिए। क्योंकि उसमें विज्ञापन देते हैं कि उस तेल चरबी के बिना तैयार किया है। चरबी होने पर ही तेल खाने से फायदा है। चरबी केबिना तेल इस्तेमाल करने से कोई लाभ नहीं।

आप को असल तिल का तेल कहीं नहीं मिलेगा। इसलिए आप खुद बीस किलोवाला तिल

खरीदकर एक किलो ताड का गुड मिलाकर कोलहु पर पीसने से अच्छा तिल का तेल मिलेगा। उसे एक दिन तक धूप में (सूरज की रोशनी) रखने पर तेल का भाटा नीचे जाएगा। अब अच्छा तिल का तेल मिलेगा। इसी तरह तेल आप ही तैयार करने पर हम को आरोग्य जीवन मिलेगा। दूकान पर बिकने वाला सभी तेल असल में शुद्ध तेल नहीं। आप स्वयं बनाने पर अच्छा तेल मिलेगा।



हमारे पूर्वज लोग तिल का तेल खाने से हड्डी संबन्धित रोग के बिना आरोग्य जीवन बिताते थे। इसलिए हमारे चिकित्सा पर चरबी सम्बन्धित चीजे नारियल और तेल का पदार्थ आदी खाकर ही कोलस्ट्राल सम्बन्धित रोग को ठीक कर सकता है इसे जान लीजिए।

तेल और नारियल की वस्तुएं खाकर अच्छा कोलस्ट्राल बदल कर रक्त में मिलाने पर चरबी सम्बन्धित सभी रोग को ठीक कर सकता है। गुड कोलस्ट्राल रक्त में मिलाने पर बुरे कोलस्ट्राल खुद बाहर निकालेगा। हमारे चिकित्सा के अनुसार एक या तीन महिने के अन्दर कोलस्ट्राल टेस्ट लेने पर कोलस्ट्राल का माप कम हो जाएगा।

इसलिए इस किताब को पूरी तरह पढ़ने से बाद में चरबी संबन्धित रोग को दूर करने केलिए



४८. रक्त के वीज का स्तर कैसे कम होता है?

रक्त के शक्कर का स्तर कम होने से शक्कर रोग आता है। कलसियम कम होने से हड्डी पर रोग आता है। कालसियम, सोडियम, अयोडिन आदी चीजों का स्तर कम होने से तैराईड रोग आता है। चरबी सम्बन्धित चीजों को स्तर कम होने से चरबी रोग आता है फलड प्रशर चरबी रोग के बारे में पहले हम देख लिया है।

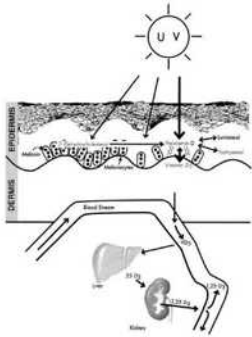


इसी तरह रक्त में "ए" विटामिन (A Vitamin) का स्तर कम होने से आँख पर रोग आएगा। क्योंकि आँख का आवश्यक विटामिन "ए" है। विटामिन "ए" कम होने से आँख पर ही रोग नहीं आएगा। यदयपी शरीर के सभी अंगो पर रोग आएगां क्योंकि सभी अंगो को ए विटामिन का आवश्यकता है। आँख के लिए ज्यादा ए विटामिन

का आवश्यकता है। इसलिए रोग आँख में पहले दिखाई पड़ेगा।

रक्त मे विटामिन "डी" (D Vitamin) का स्तर कम होने से हड्डी पर रोग आएगा। क्योंकि हड्डी का आहार विटामिन "डी" है। गट्टा दर्द, घुटना पर दर्द, जैसे हड्डी संबन्धित रोगो का कारण रक्त में "डी" विटामिन का स्तर कम होना है। इसलिए हड्डी पर दर्द और दुख होने पर घुटने का आफरेशन और तेल या दवा डालने से कोई फायदा नहीं होगा। रक्त में "डी" विटामिन का कमी से हड्डी पर ही नहीं बलकी सभी अंगो पर रोग आता है हड्डी केलिए "डी" विटामिन की आवश्यकत ज्यादा होना है कम होने से पहले हड्डी खराब होता है।

रक्त मे "बी" विटामिन का स्तर कम होने से मॉस सम्बन्धित रोग आता है। क्योंकि विटामिन



“बी” ही मांस का आहार है। मांस पर दर्द, आलसी, दुख आदी रोगों का कारण रक्त में “बी” विटामिन की कमी है। इसलिए विटामिन “बी” का स्तर बड़ा करना है।

आंख पर आने वाले रोग का कारण आंख से नहीं। आंख के लिए कुछ चीज रक्त में खराब होने से आंख पर रोग आता है। घुटना का दर्द हड्डी सम्बन्धित रोग नहीं। घुटना के सेल का आवश्यक कुछ चीज रक्त में खराब होना है। इसलिए अंग में रोग नहीं आता। रक्त के चीजों में स्तर कम होना ही रोग है। इसे समझना चाहिए।

विटामिन K का स्तर कम होने से रक्त का जमने की स्थिति कम हो जाएगा। शरीर पर घाव होने से थोड़ी देर के अन्दर रक्त जम हो जाता है। इसलिए ज्यादा खून बाहर नहीं जाता। हमारा जान बच सकता है मगर रक्त में K विटामिन का स्तर कम होने से रक्त जम नहीं हो सकता। इसलिए K विटामिन का स्तर ठीक रखने पर रक्त को घाव के समय जमने की स्थिति को अच्छी तरह रख सकते हैं।

एक बड़ा मकान है। उसमें सारा दरवाजा और किडकी बन्द कर रखा है। मकान के अन्दर आग जला रहा है। आप बाहर से देखने पर अन्दर का आग आपको दिखाई नहीं पड़ेगा।

उस मकान का दरवाजा और किडकी सब बन्द किया है। उस में एक ही किडकी ही खुला हैं। तब क्या होगा? किडकी से धूम (Smoke) आने से किडकी पर रोग समझते हैं। धूम रोग नहीं। रोग का चिन्ह है। किडकी को बन्द करने से धूम को बन्द करते हैं। मगर बन्द न करने से धूम को बन्द नहीं करते हैं। मगर उस मकान पर किसी ओर आग जला रहा होगा। इसी तरह शरीर पर रोग होने पर शरीर के किसी भी अंग में रोग का चिन्ह दिखाई जाता है। हम उन अंग पर चिकित्सा लेते हैं। मकान का आग किडकी पर धुआ जैसे आता है इस उदाहरण से दुनिया के वैद्य के बारे में समझ सकते हैं।

इसी तरह रक्त में कई चीज है। हर एक चीज का स्तर कम होने से शरीर के सभी अंग में रोग आता है। मगर रक्त के विटामिन का स्तर कम होने से निर्दिष्ट अंग में रोग आता है। ज्यादा होता है। इससे हम क्या जानना है? रक्त में एक चीज का स्तर कम होने से सभी अंगों पर रोग आएगा। मगर एक निर्दिष्ट अंग में ज्यादा असर पड़ेगा। क्योंकि हमारे शरीर के हरेक अंग हरेक चीज को ज्यादा इस्तेमाल करेगा। कुछ चीजों को कम लेगा। इसलिए हमारे अंग पर रोग आने पर उस अंग और रोग को संबन्धित नहीं। इसे समझकर उक्त अंग खाने का चीज रक्त में खराब हुआ है। इसे समझना है।

शरीर पर (मकान के जैसे) आग जलाने पर किसी एक अंग के द्वारा धुआ (Smoke) के जैसे दर्द होता है। किसी अंग पर दर्द और प्राबलम आने पर हम समझना है कि शरीर पर रोग आया है। इसलिए सिर के बाल से पैर तक कहीं अंग पर रोग आने से वही पर चिकित्सा करने से कोई लाभ नहीं। शरीर पर रोग आ गया है। इसलिए शरीर का

उदाहरण से आंख पर रोग आने से आंख पर चिकित्सा करने से कोई फायदा नहीं क्योंकि

रोग को ठीक करने का रास्ता टूटना है मगर धुआ को बन्ध करने के जैसे कोई अंग को चिकित्सा नहीं लेना ।

इसी तरह वैद्य लोग अंग में रोग समझ कर अंग पर चिकित्सा करके सारा जीवन भर दवा और गोलियां देकर कन्ट्रोल करते हैं । इसके कारण रोग भी बडा जाता है । शरीर पर जलने का आग को बन्द करने के लिए कोई उपाया नहीं करते ।

इसलिए किसी लोगों को सिर दर्द आने पर मत कहिए कि सिर पर रोग आया है । सिर नामक किडकी पर धूम नामक दर्द आ रहा है । यह सिर का दोष नहीं । शरीर पर रोग होने के कारण सिर जैसे किडकी पर धुआ निकला है । यह ही ठीक कारण है । इसलिए शरीर को ठीक करने से सिर दर्द भी ठीक हो जाएगा ।

पैर के घुटना पर दर्द आने से घुटना नामक किडकी पर धुआ आता है । तब आप समझिए कि शरीर आग में जल रहा है । याने धुटना खाने की वस्तु रक्त में खराब हुआ है । इस तरह किसी भी अंग में रोग आने से उस अंग में रोग नहीं । उस अंग का दर्द किडकी तरह मालूम होने पर शरीर के सभी रोगों को ठीक कर सकता है ।

रक्त का चीज खराब होने से रोग आता है । याने रक्त में किसी भी चीज अपने आप खराब नहीं होता । हमारा रीति बदलने से और रक्त में जाने वाले चीज ठीक तरह जीर्ण नहीं होकर रक्त में मिलाने से ही रोग आता है । इसलिए रोग का कारण, रक्त के चीजों में स्तर कम होना ही है । इसलिए रोग को आसानी से प्राकृतिक रूप में और दवा, गोलियों के बिना कैसे ठीक करना है ? इस तरीका मालूम होने के लिए इस किताब को सावदान से पढने से मालूम हो जाएगा ।



४९. रक्त के चीजों का माप (Quality) कैसे कम होता है।

रक्त के चीजों में स्तर कम होना ही पहला रोग है । इस रोग आते ही प्राकृतिक रूप से ठीक करना है प्राकृतिक रूप से ठीक करना नहीं जाननेवाले वैद्य लोग रोग को कन्ट्रोल करते हैं । कन्ट्रोल करने के लिए जीवन भर दवा देकर अपना व्यापार को बडाते हैं । रोग को ठीक करना नहीं जाननेवाले वैद्य ही रोग को कन्ट्रोल करते हैं । उसके बदले ठीक करना आसान कार्य है ।

आप एक कंपनी निर्वाह कर रहे हैं अचानक एक दिन विदेश जाना पडा । आप भी विदेश गये । कंपनी में कुछ खडबडी हो गया । आपके मैनेजर फोन के द्वारा कंपनी के प्राबलम को बताते हैं । आप विदेश से वापस आने में चार दिन होगा । मगर उस खडबडी को ठीक करनेके लिए आप सीधे आना है । तब ही प्राबलम ठीक हो जाएगा । उस समय आप क्या करेंगे?

मैनेजर से कहेंगे कि विदेश से आने में चार दिन होगा। तब तक प्राबलम को कन्ट्रोल करने के लिए कहेंगे। आप विदेश से आने पर प्राबलम को ठीक करेंगे। इसलिए कन्ट्रोल करना अलग है। प्राबलम को ठीक करना अलग है।

किसी रोग को कन्ट्रोल करना तात्कालिक है। रोग को ठीक करना ही शाश्वत हैं। रोग को कन्ट्रोल करने से कुछ ही दिनों में रोग ज्यादा होता है। इसी तरह B.P. आस्तुमा, तैराइठ, केनसर, एडस, और शक्कर रोग को कन्ट्रोल करने के लिए कई सालों में दवा खाते हैं उन लोगों को रोग बड़ा ही हो जाता है।

रक्त में चीज खराब होना रोग का पहला स्तर है। रोग को कन्ट्रोल करना दूसरा स्तर है दूसरा स्तर या रक्त के चीजों पर एक चीज का माप (Quality) कम होना। या चीज गायब होना।

शक्कर का स्तर कम होना पहला स्थान है। रक्त पर शक्कर गायब (नहीं होना) होना दूसरा स्थान है। तब बेहोश पड़ेगा। रक्त पर कालसियम कम होने से आप मोटा बनेगा। यह साधारण रोग

है। रक्त पर कालसियम कम होना या नहीं होना दूसरा स्तर का रोग है। तब हड्डी का कालसियम, रक्त की ओर आएगा। इसलिए हड्डी टूट पड़ेगा। यह दूसरा स्तर का बड़ा रोग है।

इसी तरह रक्त के चीज पर स्तर कम होना पहला स्थावर है। यह छोटा रोग है। रक्त में एक चीज का माप कम होना या नहीं होना दूसरा स्थावर है। यह बड़ा रोग है।

इसलिए रक्त में एक चीज का स्तर कम होते ही उसे प्राकृतिक रूप से ठीक करना है नहीं होगा। जिन लोगों ने रक्त के चीज खराब होते समय उसे कन्ट्रोल करने के लिए कई सालों से दवा खाते रहे हैं। उनकी रोग ज्यादा होता है। कुछ ही दिनों के बाद रक्त पर कालसियम, अयरन, सोडियम आदी वस्तु नहीं होकर दूसरा स्थान (स्थावर) का रोगी बनेगा। इसके लिए भी दवा खाना पड़ेगा। इसलिए रक्त के चीजों में एक चीज कम होना या नहीं होने से उसे दूसरा स्थान का रोग समझेंगे। उसे ठीक करने के लिए इस किताब को खूब पढ़ने से सीख सकते हैं।



*Drink herbal tea for good health
instead of taking tea and coffee*

५०. रक्त का माप (Quantity) कैसे कम होता है।

(रक्त शून्यता का रोग, अनीमिक, हीमो क्लोबिन कम होना)

हमारा शरीर पर हर आदमी के उम्र, ऊंचाई और बोझ इन तीनों के अनुसार रक्त का माप होता है। इस तरह रक्त का माप (Quantity) कम होना तीसरा स्थावर (Stage) रोगा है।

रक्त में एक चीज खराब होना पहला स्थावर रोग है। इस रोग को गलती वैद्य करके कन्ट्रोल करने से दूसरा स्थावर रोग, याने रक्त में एक चीज कम होना, या नहीं होना, रोग आता है। दूसरा स्थावर रोग को वैद्य करते समय, तीसरा स्थावर रोग रक्त का माप कम होता है।

हमारे शरीर पर रक्त का माप कम होने का कारण क्या है? पहले हम देखा है कि रक्त कैसे उत्पन्न होता है? हड्डी का मज्जा, रक्त का कुछ चीजों को लेकर नया रक्त को उत्पन्न करता है। इसलिए हमारे रक्त में कुछ – चीज का स्तर कम होने पर या कुछ चीज नहीं होने पर हड्डी के मज्जे को नया रक्त उत्पन्न करने के लिए आवश्यक चीजे नहीं मिलने से रक्त का उत्पत्ती कम होता है। इस लिए रक्त का माप भी कम होता है।

एक कारखाने पर काम करने वाला कर्मचारी को आवश्यक चीज ठीक समय पर देने में देर होने से, वे अपने काम ठीक तरह नहीं करेंगे। उनको देने चीज में कम होने से वे उत्पन्न करने चीज भी स्तर कम होगा। इसी तरह हड्डी के

मज्जे पर नया रक्त उत्पन्न करने के लिए जो कुछ चीज आवश्यक है। उन चीजे रक्त स्तर और माप में होने पर ही रक्त रोज ठीक तरह उत्पन्न रहा होगा। हमारा रक्त पर कुछ चीज खराब होकर, कुछ चीज नहीं होने से मज्जा नामक कर्मचारी उनके आवश्यक चीज नहीं मिलने के कारण अपना काम रोकता है। इसी तरह हड्डी की मज्जा रक्त उत्पत्ती को रोकते समय रक्त का माप कम होता है। इसको रक्त शून्यता का रोग, अनीमिक और हीमोक्लोबिन कमी आदी रोग कहते हैं।

रक्त में एक चीज का स्तर कम होना जैसे पहला स्थावर रोग। रक्त में कुछ चीजों का माप कम होना या नहीं होना दूसरा स्थावर का रोग है। इन दोनों रोगों को ठीक तरह चिकित्सा लेने के बदले गलती विचिकित्सा करने से तीसरा स्थावर का रोग याने रक्त कम होने का रोग आता है। जब रक्त का माप कम होता है। तब शरीर के सारा अंग को आवश्यक रक्त नहीं मिलने से सभी अंगों पर खडबडी आती है। (रोग आता है) इसलिए हमारे चिकित्सा पर रक्त का माप को ठीक रखना कैसा है? इसे हम आसानी से सीखने जाते हैं। इसे सीखने पर हम तीसरा स्थावर (स्थिति) रोग को भी ठीक कर सकता।



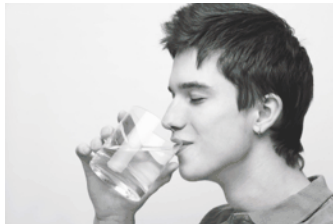
५१. मन खराब होने से शरीर पर रोग आएगा ।

मन और शरीर को घनिष्ठ संबन्ध है। मन खराब होने पर शरीर भी खराब होगा। उसी के अनुसार शरीर खराब होने पर भी मन खराब होगा।

दो या तीन दिन ठीक तरह सो नहीं हो तो हम सब लोगों से गुस्स करते हैं। अचानक हमें क्रोध कैसे आता है ? । क्योंकि शरीर पर रोग आते समय उसका असर मन पर होकर हमारे गुण को बदल देता है। इसी तरह सिर दर्द आते समय भी हमारा गुण बदलता है। इसी तरह शरीर पर रोग आने से मन पर ही असर पडता है। जितना रोग शरीर पर होता है उतना असर मन से पडेगा। उसी की तरह मन का असर शरीर पर दिखाई पडेगा। इसलिए मनको शांत रखने पर कई रोगों को ठीक कर सकते हैं। उसी के जैसे शरीर को ठीक रखने पर मन को शांत भाव रख सखते हैं।

पहले हमारे शरीर के रक्त में कुछ चीजों का स्तर कम होता है। रक्त के चीजों का माप कम होगा या एक चीज नहीं होगा। उसके बाद रक्त का माप कम हो जाएगा। उसके बाद ही हमारे मन से असर पडेगा। इस तरह हमारा मन का असर आने का कारण किसी को नहीं जानता । इसलिए इसे समझकर मन को ठीक रखकर चौता स्तर का रोग को ठीक कर सकता है।

अब समझिए कि मन खराब होने से शरीर खराब होगा। शरीर खराब होने से मन भी खराब होगा। मन एक शाहर के समान है। इसलिए मन के बारे में भी एक किताब निकालने (प्रकाशन) करने का कार्य हो रहा है। उससे आप सीख सकते हैं कि मन को कैसे काबू में लाना ?



Avoid drinking water while eating to avoid digestive disorders.

५२. शरीर के सेल का ज्ञान कैसे बिगाड होता है?

हमारे शरीर में होने वाला हरेक अंग के हरेक सेल को अलग अलग ज्ञान होता है। उन ज्ञान से हमारे शरीर आरोग्य और स्वस्त रहता है। उस ज्ञान खराब होने से रोग आता है। हमारे सेल का ज्ञान खराब होने का संभावना है। जिससे आने वाले रोग को जान मारने का रोग कहते हैं। जैसे केनसर और एडस। सेल का ज्ञान कब बिगाड जाएगा? वह एक दिन में अचानक नहीं होगा। पहले रक्त में एक चीज नहीं हो जाएगा। फिर रक्त का माप कम हो जाएगा। उसके बाद मन बरबाद होगा। इन चार रोग आने पर चिकित्सा नहीं दे सके तो उन लोगों को केनसर और एडस आएगा।



बिना खाता है। मगर दस कुत्ते को दो बिस्कूट देने पर सभी कुत्ते झगडा करके उनके जो कुत्ते को बल होता है। वो खाकर जीवित रहता है। बाकी कुत्ते खाना नहीं मिलने के कारण भूख से रोग आकर मर जाता है इसी तरह हमारे शरीर के रक्त का माप कम होकर, मन खराब होकर शरीर के सेल का ज्ञान भी खराब होता है। इस से "केनसर", "एडस" का रोग आता है। इस का कारण, ऊपर कहे दिये चार कारण है।

हमारे शरीर को दो वगैरह का ज्ञान होता है।
1. जब हमारे शरीर पर रोग का कीट कृमी अन्दर जाता है तब उसे मारने का ज्ञान भी होता

है।
2. हमारे शरीर के सभी अंगो को निर्दिष्ट दिनो के अन्तर अपने आप नया बन्ने का ज्ञान होता है।

उदाहरण से आप के घर में दस कुत्ते हैं। उन दस कुत्ते को दस बिसकूट देने पर झगडे के



Our thoughts mould our lives. Thoughts in our sub-conscious mind will be accomplished easily.

५३. एडस - AIDS

शरीर का पहला ज्ञान नष्ट होने पर एडस, दूसरा ज्ञान नष्ट होने पर केनसर है। हमारे शरीर पर रोग का कीट अन्दर जाने से तैमस गिल्टी जिहर, प्लीहा, हड्डी का मज्जा, रक्त का सफेद अणु और मूत्र कोश जैसे सभी अंग मिलाकर रोग कीट को नाश करेगा। शरीर पर रोग कीट आते ही सभी अंग इकट्ठा करके सोचकर रक्त से कुछ चीज लेकर उन व्याधी कीट को नाश करने का दवा उत्पन्न करता है। पैदा हुआ बच्चे को मसूरी – निरोध इनजक्सन देते हैं। हम गलती से सोचते हैं कि उस दवा में मसूरी वैरस को मारने का दवा होता है। असल में वैसा नहीं मसूरी कीट को ही शरीर पर इन्जक्सन द्वारा भेजते हैं।

इस के जैसे किसी भी निरोध इन्जक्सन में उस रोग का कीट ही होगा। इसके अलावा दवा नहीं होगा। तब निरोध – इन्जक्सन में दवा के बदले रोग कीटे शरीर के अन्दर भेजने का क्या अवश्य है? क्योंकि रोग कीट शरीर पर जाते ही रोग कीटे को मारने के लिए हमारा शरीर स्वयं एक दवा उत्पन्न करता है। रोग के खिलाफ लड़ता है। इसी तरह हमारा शरीर रोग कीटे को पहचान कर नाश करने के लिए निरोध दवा इनजक्सन देते हैं।

पैदा हुआ बच्चे को रोग कीटे को शरीर पर भेजते हैं? हमारे शरीर को एक ज्ञान होता है। उस ज्ञान से किसी भी रोग कीटे को मारने का शक्ती होता है। इससे हम क्या जानना चाहिए कि दुनिया पर किसी भी रोग कीट से आदमी को रोग नहीं आएगा। हमारे शरीर के ज्ञान होने तक कोई रोग नहीं आएगा।, इस ज्ञान खराब होने का संभावना भी है। उसी तरह शरीर का ज्ञान खराब होने पर रोग कीटे शरीर के अन्दर जाने पर उसे नाश करने के बदले वही रहकर दिन व दिन बड़ा होकर शरीर के सभी अंगों में रोग कीटे को नाश करने का ज्ञान खराब होने से सभी अंग खराब होकर एडस आता है। हमारा शरीर, एक रोग कीटे को मारने का ज्ञान खराब होने पर उसका नाम AID है (Acquired Immune Deficiency) किसी भी रोग कीटे को मारने का ज्ञान खराब होने से AIDS कहते हैं। (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Acquired - इकट्ठा हुआ, Immune- रोग विरोध स्थिति – Deficiency खराब हुआ, Syndrome - संकलन। यह ही एडस का अर्थ – हमारा शरीर इक्ठ्ठी हुई रोग विराध स्थिति को एकदम खो दिया है। यही एडस का अर्थ है।



Develop good habits. Evil will go out.

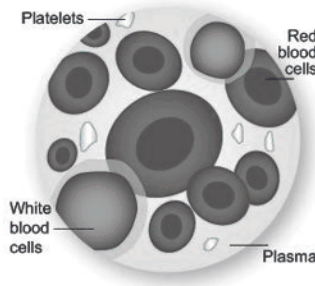
५४. केनसर

दूसरा ज्ञान, हमारा शरीर सिर से लेकर पैर तक होने वाले सभी सेल अपने आप निर्दिष्ट दिन के अंतर नया बनता है। अंतर्डी 36 घंटे के अंतर एक बार, रक्त का सफेद अणु 13 दिन के अंतर एक बार लाल अणु 120 दिन के अंतर, जिहर एक साल में नया बनता है। शरीर का अंग अपने आप नया बनने का ज्ञान खराब होने पर केनसर आता है। केनसर क्यों आता है? शरीर के अंग अपने आप नया बनने का ज्ञान खराब होने से केनसर आता है।

उदाहरण से रक्त का सफेद अणु 13 दिन के अंतर अपने आप नया बनना चाहिए। इसी तरह बदलने के लिए एक ज्ञान होता है। उस ज्ञान खराब होने पर, 13 दिनों के अंतर नया बनने के बदले 330 दिनों में नया बनने के लिए ज्ञान को बदल देता है तो क्या होगा? देरी से रक्त का सफेद अणु नया बनेगा। तब क्या होगा? सफेद अणु का गिनती कम होगा। गिनती 4500 से 11500 तक होना चाहिए। मगर गिनती 4500 के नीचे होगा। इसका नाम फ्लड केनसर (Blood Cancer) है।

मगर, इसके बदले 13 दिनों में नया बन्ने का सफेद अणु उसे भूल कर 13 मिनट में नया बनेंगे तो क्या होगा? जल्दी जल्दी सफेद अणु उत्पन्न होकर अनावश्यक से ज्यादा सफेद अणु अधिक गिनती में रहेगा। उसका गिनती 11000 से अधिक होकर

एक लाख से दो लाख तक बडता जाएगा। इसको भी केनसर कहते हैं। केनसर का अर्थ – सफेद अणु को अपने आप निर्दिष्ट दिन में नया बनने का ज्ञान को शरीर खो दिया है। इसलिए शरीर के अपने आप नया बन्ने का ज्ञान को वृत्ती करने से फ्लड केनसर ठीक कर सकता। इसके अलावा दवा के द्वारा सफेद अणु का ज्यादा और कम करके कन्ट्रोल करने से फ्लड केनसर को ठीक कर नहीं सकता, रोग ही बडा जाएगा। हड्डी का सेल भी निर्दिष्ट दिन के अन्तर अपने आप नया बन्ना चाहिए। उसी तरह निर्दिष्ट दिनों के अंदर नया नहीं



बने तो या इस कार्य देरी हो जाने पर हड्डी का सेल सडा हो जाएगा। इसके अलावा जल्दी जल्दी नया सेल उत्पन्न होने पर हड्डी सूज (Bulge) हो जाएगा। इसका नाम हड्डी केनसर है। (Bone Cancer)

सेल अपने आप नया बनने के समय देरी होने पर सडा हो जाएगा। उस कार्य जल्दी जल्दी होने से बडा हो जाएगा। (Bulge) केनसर में दो वगैरह है। एक – सडा होना, दूसरा – सूज जाना इसी तरह फेफडा अपने आप नया बनने के ज्ञान को भूल जाने से फेफडा पर केनसर आता है। आँख के सेल अपने आप नया बनने के ज्ञान को भूल जाने से आँख पर केनसर आता है। इसी तरह किसी भी अंग अपने आप नया बनने के लिए भूल जाना या उस ज्ञान खराब जाने पर उसी अंग पर केनसर आता है। रोग कीटे को मारने

की ज्ञान खराब होने पर "एडस" रोग आएगा। शरीर के अंग को नया बनने का ज्ञान खराब होने से "केनसर" आएगा। जान को लेते रोग केनसर और एडस का कारण अभी तक किसी भी किताब और इन्टरनेट में बताया नहीं।

केनसर और एडस का कारण डाक्टर से रोगी पूछने पर वे कहेंगे की अभी तक कारण नहीं मालूम इसके संभन्ध में आविश्कार हो रहा है। इन रोगियों को ठीक कर नहीं सकता। दवा, गोलिया भी नहीं। इसलिए हमारा मरण का काल अवकाश के बारे में कहेंगे। आप सोच लीजिए कि केनसर और एडस रोग का कारण नहीं जानता। ठीक करने के लिए दवा या गोलियाँ भी नहीं। ठीक करने का कोई रास्ता भी दवाई जगह पर नहीं। मरण का काल अवकाश भी कहते हैं। मगर रोज हजारों रुपये खर्च करके चिकित्सा लेने के लिए कहते हैं।

आप सोच लीजिए यह कार्य न्याय हैं। रोग को ठीक कर नहीं सकता – इस तरह कहने के लिए डाक्टर लोग का क्या अवश्य है? इसी तरह कहने के लिए कई साल भी पढ़ते हैं।

केनसर और एडस रोग का कारण समझ लीजिए। रक्त में एक चीज खराब होने के समय उसे ठीक करने के बदले दवा खाकर कन्ट्रोल करते हैं। यह ही पहला कारण। उसके बाद रक्त के चीजों में किसी एक चीज का माप कम होते समय भी गलती से चिकित्सा करते हैं। यह दूसरा कारण है। रक्त का माप कम होते समय भी गलती चिकित्सा लेले हैं। यह तीसरा कारण है। मन खराब होते समय मन संभन्धित रोग आता है। इन के लिए

दवा या गलती चिकित्सा से मन की कन्ट्रोल करने के लिए कोशिश करना चौथा कारण है।

इन चार स्थान को पार कर जान लेनेवाला केनसर नामक पाँचवा स्थान में गिरते हैं। इसलिए दुनिया के सब जान लेने वाले (केनसर, एडस) रोग का कारण हमारी गलती चिकित्सा है। गलती चिकित्सा करने वाले वैद्य लोग अपने गलती को छिपाने के लिए वे कहते हैं। केनसर, एडस का कारण तमाकू पीना, आकाश पर ओसोन मण्डल में रंघ बनना आधी कारण बताकर हमे धोखा देते हैं। इसलिए किसी भी रोग को कन्ट्रोल न किजिए एक रोग को कन्ट्रोल करने से अंग में केनसर और एडस आदी रोग आएगा।

वैद्य लोग कहते हैं कि दुनिया पर केनसर और एडस के लिए दवा नहीं इससे हम क्या जानना है? वैद्य के पास दवा नहीं उसे ठीक करने का सस्ता भी उनको नहीं मालूम। एक डाक्टर से रोग को ठीक करने का शक्ती नहीं, इन लोगोने कहते हैं। कि दुनिया पर दवा नहीं इसलिए रोग को ठीक कर नहीं सकता। यह बात न्याय है क्या? इसलिए किसी भी डाक्टर इसी तरह नहीं कहे कि केनसर और एडस को दवा नहीं। इसे ठीक कर नहीं सकता। इसी तरह न कहिए। क्या कहना चाहिए – मेरे पास दवा नहीं, इसे ठीक करने का तिरीका हमारे पास नहीं, इसलिए कही जाकर या दूसरी वैद्य से ठीक करे तो वहाँ जाईए। इसी तरह कहकर रोगी को अपने रास्ते पर चिकित्सा लेने का व्यवस्था करे। आपको रिशर्च करने के लिए मनुष्य का जीवन ही मिला है? एक रोग को ठीक कर नहीं सकता, इसे कहने के लिए क्यों उतना साल पढ़ते हैं?

अगर हमारे परिवार के किसी भी लोगों को केनसर आने पर हम डाक्टर से प्रार्थना करेंगे कि उस विषय को रोगी के पास न कहे। क्योंकि हमारे परिवार में किसी आदमी को केनसर आने पर हम क्या करेंगे? उस आदमी से रोग के विषय को छिप कर रखेंगे। मगर डाक्टर लोग केनसर या एडस रोग के बारे में सीधे रोगी से कहते हैं। किसी भी लोग केनसर और एडस के कारण से नहीं मरते। डाक्टर कहते हैं कि केनसर और एडस के लिए दवा नहीं रोगी कुछ ही दिनों में मर जाएगा। इन बातों से ही रोगी जल्दी मरता है। अलावा रोग के कारण वे नहीं मरते। इन रोगों को ठीक कर नहीं सकता, इस वाक्य ही रोगी को ठीक कर नहीं सकता, इस वाक्य ही रोगी के मन को बिगाड कर, मन, का असर शरीर पर होकर रोग बडा जाता है।

किसी एक डाक्टर के परिवार में केनसर और एडस आने पर इसे रोगी को छोड देंगे? या दूसरी वैद्य तरीका को खोज करेंगे?

इसलिए किसी वैद्य लोग होने पर भी ऐसा नहीं कहे कि, रोग को ठीक कर नहीं सकता। वैद्य

लोग क्या कहना है? मुझे इस रोग के बारे में नहीं जानता किसी भी वैद्य की तरीका पर खोज करे। इसी तरह रोगी से कहकर उन रोग से रोगी को बचाने की रास्ता दिखाईए।

इसलिए शक्कर रोग को ठीक करने का रास्ता नहीं जानने वाला वैद्य लोगों को केनसर और एडस को भी ठीक कर नहीं सकता। इसलिए इन वैद्य लोगो का बात सुनकर आपके मन और शरीर को बरबाद करने पर रोग भी बडा जाएगा। केनसर और एडस के जैसे जीवन लेने वाला रोगो को अवश्य ठीक कर सकता। मगर दवा से ठीक कर नहीं सकता, फिर दवा, गोलियों के बिना आप अवश्य ठीक कर सकता है। इसलिए रोग को आप ही ठीक कर सकता।

जीवन को नाश करने रोग आने वाले लोग अपने आप विश्वास रखने पर रोग को ठीक कर सकता। इसलिए आप पर पूरी विश्वास रखिए। विश्वास रखने पर मन को शक्ति मिलेगा। उसका असर शरीर पर पडेगा। शरीर सारा रोग को स्वयं ठीक करेगा।



*Grind the food well with your teeth while eating
for deriving benefits from all its nutrients.*

७७. सभी रोगों का कारण पाँच हैं ।

रोग दो वगैरह होता है। एक शरीर के अंदर से उत्पन्न रोग है। दो बाहर से किसी चिज से आने वाले रोग। (एक्सिडेन्ट आदी) दूसरा वगैरह के रोग केलिए डाक्टर के पास अवश्य जाना पडेगा। दवा खाना होगी। इसके अलावा आफरेशन भी करना पडेगा।

मगर पहला वगैरह रोग केलिए किसी भी वैद्य केबिना ठीक कर सकता। क्योंकि इसका कारण कुल पाँच है।

1. रक्त के चीजों में एक चीज का स्तर कम होना।
 2. रक्त के चीजों का माप (Quality) कम होना, या खायब होना।
 3. रक्त का माप (Quantity) कम होना।
 4. मन में होने वाले असर
 5. शरीर के अंग और सेल का ज्ञान खराब होना।
- ये पाँच विषय ही रोग का आधार कारण हैं। इसके बारे में हम खूब जान लिये।

किसी भी लोगों को समझने के लिए और भी एक उदाहरण देता हूँ। दुर्घटना के समय एक आदमी को अस्पताल ले जाते हैं। वहाँ क्या करते हैं? एमरजेन्सी केलिए चार बाटिल फ्लड बैंक (Blood Bank) से खरीदने केलिए कहते हैं। हम पहले देखे हैं कि रक्त का माप कम होना भी रोग है। यह भी रोग के मुख्य कारण। तुस्त चार बाटिल रक्त दिया जाता है। इसलिए हम पहले बताये गये रोग का पाँच कारण में एक कारण को

ठीक करते हैं। इस तरह मन और ज्ञान को पैसा दे कर खरीद नहीं सकता। मन और ज्ञान को दवा और आफरेशन द्वारा ठीक कर नहीं सकता।



रक्त का माप को ठीक कर लिया है। अब बाकी दोनो विषय के बारे में सोच लीजिए। रक्त के सब चीजे अच्छा होना है। ये बाकी दोनो विषय है किसी आदमी को रोग आने पर अस्पताल मे एक टिप्पा के द्वारा एक एक बूँध से कुछ द्रव शरीर पर भेजते हैं। इन द्रव टिप्पा को क्लूकोस कहते हैं। असल में सभी टिप्पा में कुलुकोस, कुछ समय सोडियम क्लोरोइड नामक और कुछ धातु के वस्तुए मिश्रण करके शरीर पर भेजते हैं। उसी समया मूत्र जाने केलिए भी अलग टिप्पा रखा होगा। रोगी बेहोश पडने पर कोई भोजन खा नहीं सकता। पानी भी पी नहीं सकता। सांस मात्र आया जाया करेगा। इस स्तिती में तीन या चार महिने तक बेहोश पडने पर रोगी जीवित रहता है। डाक्टर लोग चिकित्सा भी करते हैं। यह कैसे हो सकता है ?

रक्त पर क्लूकोस नाम से द्रव को बूँद के जैसे शरीर पर भेजने पर कैसे रोगी को तीन महीने तक जान बचा कर सकता? एक ही दिन में चार या पाँच थैली को इन्जक्सन द्वारा भेजते है। इस का मतलब क्या है? आवश्यकता के अनुसार एक दिन में चार पाँच बाटिल क्लूकोस देते हैं। क्लूकोस



शरीर में कहाँ भेजते हैं? रक्त में ही मिलने के लिए क्लूकोश देते हैं। इसी तरह अच्छे विष्य को रक्त में मिलाने से शरीर अच्छा होता है। शरीर अपना रोग को स्वयं ठीक कर सकता है यह ही सच है। इसी तरह रक्त के सब चीजों को अच्छा रखना,

आवश्यक के अनुसार जितना होना उतना रखना ही चिकित्सा हैं। ऐसे रखने पर शरीर के अलग अलग अंग को चिकित्सा करने की आवश्यक नहीं। सभी अंग अपने आप रोग को ठीक कर सकता।

अस्पताल में कुलुकोस देते समय हरेक अंग के लिए अलग नहीं देते। एक ही बूंद किसी एक स्थान के रक्त में मिलाने से शरीर के सभी अंगों को कैसे चिकित्सा दे सकता है? इससे हम क्या समझना हैं। हमारा शरीर पर पहले ही ज्ञान होता है। मन होता है। रक्त कमी होने पर फ्लड बैंक से खरीद सकते हैं। रक्त का सभी विष्यों को अच्छे रखने पर शरीर के सभी रोगों को ठीक कर सकता। इसलिए दुनिया के सब रोगों का कारण पहले कहे पाँच कारण ही। इसे समझ लीजिए।

रोग ये पाँच ही कारण से आता है। इसी तरह वैज्ञानिक लोग कहेंगे तो सब लोग रोग के बिना आरोग्य जीवन बिता सकते हैं। कई दवाईयाँ और गोलियाँ उत्पन्न करके उसे सभी लोग को बिक कर पैसा कमाना ही आजकल के चिकित्सा का तरीका। हमारे जैसे साधारण आदमी भी इन पाँच कारण के बारे में कहते हैं। फिर नोबल पुरस्कार पाये वैज्ञानिक लोग क्यों इसके बारे में नहीं कहते हैं?

इसलिए आप समझ लीजिए कि दुनिया के सभी रोगों का कारण ऊपर कहे पाँच ही कारण हैं। इन सभी रोगों को आसानी से ठीक करने के लिए हमें किसी भी दवा या गोलियाँ लेने का आवश्यक नहीं।

पैर के गट्टे पर दर्द होने से डाक्टर क्या कर रहे हैं? हाथ पर इनजक्शन करते हैं। आप कभी भी सोच लिया है? पैर गट्टा पर दर्द के लिए हाथ पर इनजक्शन देते हैं। हाथ और गट्टे को क्या संबन्धित है? आप समझ लीजिए चिकित्सा हाथ में नहीं हाथ के अन्दर रक्त पर है। इसलिए गट्टा दर्द गट्टा संभवन्त रोग नहीं। गट्टा पर होने वाले सेल खाने की चीज रक्त में खराब हुआ है। रक्त पर एक चीज खराब होना या एक चीज नहीं होना इन कारण से गट्टा पर दर्द होता है। इसे जानकर डाक्टर उन चीजों को दवा द्वारा इन्जक्शन से रक्त पर चलाकर चिकित्सा देते हैं। मगर दवा के बिना प्राकृतिक रूप में हम खुद ठीक कर सकते हैं। इन्जक्शन हाथ में चलाने पर उस दवा सहित रक्त गट्टा पर आते समय गट्टा, दवा को लेकर दर्द को ठीक करता है। इसलिए गट्टा दर्द गट्टा सम्बन्ध रोग नहीं। रक्त पर एक चीज खराब होना या नहीं होना ही रोग है। इसे समझना है।

मुझे छोटे उम्र में आँख में दर्द हुआ था। तब मैं एक डाक्टर के पास गया, तब डाक्टर ने मेरे हाथ पर इन्जक्शन किया, तब मुझे मालूम हुआ है कि आँख दर्द आँख सम्बन्ध रोग नहीं। आँख खाने वाली चीज रक्त पर खराब हुआ है। या नहीं हो गया है। इसलिए रोग रक्त में ही है। आँख में नहीं। इसे मैं समझ लिया। उस पर लगा दिया इन्जक्शन

में हुए कुछ वस्तुएं रक्त पर मिला होकर उस रक्त आँख के समीप आते समय आँख उन चीजों को लेकर रोग को ठीक करता है। इसलिए आँख में आने वाला रोग को आँख पर कोई सम्बन्ध नहीं। सब रक्त सम्बन्ध रोग है। उस विषय को समझना चाहिए।

कान पर आने वाले रोग केलिए डाक्टर के पास जाने पर कुछ दवाएँ देंगे। हम उसे मुह से खाते हैं। कान पर दर्द आने से मुह पर खाते हैं। मुह से खाने दवा पेट पर जीर्ण होकर रक्त में मिला कर कान के समीप जाएगा। कान उस चीज को लेकर रोग को ठीक करता है। इसलिए कान दर्द रोग कान सम्बन्धित रोग नहीं। उस रोग का कारण रक्त में एक चीज नहीं होना या रक्त पर एक चीज खराब होना इसे समझ लीजिए।

इसलिए शरीर के किसी भी अंग में रोग और दर्द आने का कारण उक्त अंग का दोष नहीं। रक्त में ही रोग है। उस दोष पहले बताये पाँच कारण ही रोग का आधार है। इन पाँच विषयों को समझ लीजिए। और ठीक करने का कोशिस करे।

आप किसी रोग के बारे में पूछे तो उसका सही कारण हम बता सकते हैं। उदाहरण से बाल गिरने का कारण किसी भी पूछे तो आप तैर्य से कहे ये बाल गिरना बाल सम्बन्धित रोग नहीं। बाल के आवश्यक चीज रक्त में खराब हुआ है। बाल के आवश्यक चीज रक्त में कम हो गया। रक्त का माप कम हो गया है। बाल गिरने से मन अफसोस करके बाल को नया बन्ना या उत्पन्न करने का ज्ञान खराब हुआ है। इन पाँच कारण आप बता सकते

हैं। इसी तरह कान, नाक, हृदय और फेफड़ा आदी किसी अंग पर रोग आने में आप निर्णय कीजिए कि किसी अंग पर रोग आने का कारण उस अंग का दोष नहीं ऊपर कहे पाँच कारण ही हैं।

इसलिए आप समझ लीजिए कि बाल गिरना, सफेद बाल, हृदय वाल्व बड़ा होना या छोटा होना, मोटा, हृदय में रंध (Hole) होना आदी रोग का कारण ऊपर बताये पाँच कारण हैं। फेफड़ा सम्बन्ध दना, जुकाम, सर्दी, बुखार, छींकना और छाती ठंड आदी रोग का कारण उन पाँच कारण है। पेट सम्बन्ध अजीर्ण, अलसर, गेस ट्ररबुल, आदी रोग का कारण पेट का दोष नहीं उन पाँच कारण हैं। गर्भ थैली पर फोडा, मूत्र कोश पर पत्तर, पित कोश पर पत्तर, मल बन्द, गदटा दर्द, चमडा संबन्ध रोग आदी का कारण उन पाँच ही हैं। इसे समझ लीजिए।

इसी तरह बच्चा न पैदा होना भी रोग नहीं। इसकेलिए अलग चिकित्सा नहीं। क्योंकि बच्चा न होने का कारण पति या पत्नी इन दोनों को ऊपर बताये गये पाँच कारण में एक या दो कमी होगा। इन पाँच विषयों को ठीक करने से दम्पती को जरूर बच्चा पैदा होगा।

नपुंसकता भी एक रोग नहीं। आपके पास ज्यादा धन होने पर सोचे बिना ज्यादा खर्च करेंगे। धन कम होने पर आवश्यक खर्च को भी छोड़ेंगे। इसी तरह शरीर के सभी अंग आरोग्य से रहने पर शक्ती ज्यादा होने से हमारा शरीर मर्दई शक्ती के लिए बाकी शक्ती को इस्तेमाल करता है। जब शरीर के कई अंग पर रोग होता है। जब हमारे

शरीर के प्राण शक्ती रोग को ठीक करने में लगेगा। क्योंकि वह बहुत आवश्यक कार्य हैं। इसलिये पुरुष और स्त्री के संयोग के समय अनावश्य से मर्दई को खर्च नहीं करेगा। इसलिए नपुंसकता एक अलग रोग नहीं। शरीर पर रोग है। इसे ठीक करने का शक्ती तैयार नहीं होता है। इसलिए शरीर के रोग को ठीक करने पर हमे आरोग्य मिलेगा। इसके बाद हमें मर्दई शक्ती मिलेगा। इसे समझ कर रोग को ठीक करने केलिए कोशिश करें।

इसलिए हम अभी तक क्या समझ लिया है कि सबी रोग केलिए उन पाँच कारण ही हैं। इसलिए किताब को पूरी तरह पढने के बाद मत पूछीए। निर्दिष्ट एक रोग को कैसे ठीक करना है? इस सवाल मत पूछीये। किसी भी रोग का कारण ये पाँच ही है।

ऊपर कहे हुए पाँच कारण रोग का आदार है। इसके अलावा और भी सात कारण होता है। 6. हमारा ज्ञान खराब होने पर (दिमाग मे) रोग आता है। 7. हमारे अन्दर मन के कुछ विषय रोग को उत्पन्न करता है। 8. हमारे आत्मा को एक शक्ती होता है। उस शक्ती कम होने से रोग आता है। 9. हमारे शरीर के चारो ओर एक शक्ती घूम रहा है।

इस शक्ती का वीर्य कम होने से रोग आता है। 10. बाहर होने वाले पाँच पूत, जैसे 1. पानी, धरती, आग, आकाश और हवा इनका स्तर कम होते समय कुछ अंग ठीक नहीं होवे तो तब भी रोग आएगा। 11. पैदा होते समय कुछ अंग ठीक नहीं होते तो तब भी रोग आएगा। 12. परम्परा से DNA, RNA जीवन द्वारा रोग आएगा। इसके अलावा हजारों कारण से रोग आता हैं

मगर इस किताब में पहले पाँच कारण को ही हम देखे हैं। आगामी किताब निकालने समय बारह कारण को विस्तार रूप में देख सकते हैं। अभी तक इस किताब से देखा है कि रोग का मूल कारण पाँच है।

1. रक्त में एक चीज खराब होना
2. रक्त में एक चीज का माप कम होना
3. रक्त का माप कम होना।
4. मन खराब होना।
5. शरीर के सेल का ज्ञान खराब होना

हमें पाँच कारण मालूम होने से आप आधा वैध्य बन सकते हैं। इन पाँच विषय को कैसे ठीक रखना? इसे जानने पर आप पूरी वैध्य बन सकते हैं।



Food liked by your tongue is food right for your body.

७६. सभी रोग का कारण एक है



हम अभी तक देखा है कि रोग का कारण पाँच है। सच में कहे तो पाँच नहीं। एक कारण ही है। आसानी से समझने के लिए पाँच कारण कहा गया है। मगर एक ही कारण है। वह क्या है? दुनिया के सभी रोगों का कारण रक्त खराब होना ही है। दुनिया के सभी रोग को ठीक करने के लिए रक्त को शुद्ध करना ही है। इसलिए हमें किसी रोग आने पर उस रोग का नाम को छोड़कर रक्त खराब हुआ, समझकर इस रोग को आसानी से निकाल सकते हैं। किसी भी रोग आने पर शांत रूप से सोचकर रक्त खराब होने से रोग आ गया इसे संदेह रहित समझ सकते हैं।

दवा देने वाले सब वैद्य की तरीका, हमारे रक्त के सभी चीजों को ठीक करने के लिए दवा या गोलिया से शुद्ध करने का कोशिश करते हैं। यह कार्य तत्कालिक निवृत्ति है। इसलिए दवा या गोलिया और इन्जेक्सन खतरे के समय लेना है।

योग, प्राणायाम, त्यान, अक्कुपंचर, न्यूरो थेरपी, मुत्रा, रेड्की, टच हीलिंग आदी चिकित्सा हमारे रक्त को प्राकृतिक रूप में शुद्ध करता है। हमारे चिकित्साएँ सीधे हमारे रक्त को ठीक नहीं करता मगर गूढ रूप से शुद्ध करता है।

योग भी सीधे रक्त को ठीक नहीं करता। मगर योग करने के बाद हम खावे तो उस खाना

शुद्ध रक्त बनकर रोग को, दवा रूप में बदलकर Side effect के बिना शरीर को चिकित्सा करता है।

अक्कुपंचर जैसे चिकित्सा सीधे ठीक नहीं करता। मगर अक्कुपंचर पर नाडी देखेंगे। जिस नाडी ठीक तरह नहीं तडपते उस अंग ठीक तरह काम नहीं करता उसे पहचानकर उस स्तान पर प्रेरणा देकर शक्ति दिलाते हैं। इससे उस अंग का चलन ठीक होता है। अक्कुपंचर चिकित्सा के बाद घर आकर भोजन, खानेपर उस भोजन शुद्ध रक्त के रूप बदलकर रोग को ठीक करता है। इसी तरह बिना दवा से सब तरह के वैद्य लोग प्राकृतिक रूप से रक्त को शुद्ध करते हैं।

इसलिए आवश्यक के अनुसार दवा खानेका चिकित्सा तरीके को जाइए। क्योंकि दवा खाने का चिकित्सा में अकसर Side Effect आता है। बिना दवा के प्राकृतिक चिकित्सा को तैर्य पूर्वक सभी लोग जा सकतें। क्योंकि गलत से चिकित्सा करने पर भी Side Effect नही आएगा।

इसलिए दुनिया के सभी वैद्य की तरीकाएँ, हमारे शरीर के खराब हुआ रक्त को शुद्ध करने से हमारे रोग को ठीक करता है। मगर अलग अलग चिकित्सा में हरेक रास्ते पर रक्त को शुद्ध करते हैं। इसलिए रोग का कारण रक्त खराब हुआ है। खराब हुआ रक्त को शुद्ध करने की तरीके का नाम चिकित्सा है। इसे हम खूब पहचान लिया है। रक्त के सभी चीजों को अच्छा रखना, ठीक माप से

रखना ही दुनिया के श्रेष्ठ चिकित्सा है। रक्त में सभी चीजों को अच्छा रखना, ठीक माप पर रखना हमारे हाथ पर ही है। इसे हम ठीक रखने से हमारे शरीर के सब अंग अपने आप रोग को ठीक करता है। अपने आप अंग को नया बनता है।

उदाहरण से कलपना कीजिए हमारे शहर पर एक लारी (गाडी) में हमारे आवश्यक चीजे खाने की वस्तुए सेलफोन, टी,वी, वासिंग मसीन आदी चीजें लेकर घर के आंगन पर आता है। हमारे इच्छानुसार ले सकते हैं। इसी तरह सरकार कहे तो हमें कितना सुविधा होगा, इसी तरह आरोग्य संबन्धित विषय किसी भी आदमी मुफ्त में दिये तो हम भी सन्दुष्ट रहेंगे।

हम क्यों रहने के लिए छोटे छोटे घर रखते हैं। बड़े घर खरीदने का पैसा नहीं। हम क्यों पुराना गाडी से सवारी करते हैं। धन का अभाव है। हमारे पास ज्यादा धन होने पर अच्छा मकान या गाडी खरीदेंगे इस तरह मुफ्त में कुछ चीज हमें मिले तो या किसी भी दे तो हम स्वस्त और खुशी से रहेंगे।

हमें दूसरे कोई भी आदमी उपदेश देने पर हम को क्रोध आता है। मगर धन देने पर खुश होता है। क्योंकि हमें मालूम है कि कितना धन प्राप्त करने पर हम खुश रहे। मगर उल्ता धन हमें नहीं मिले तो दुख होता है। इसी तरह हमारे शरीर के सब सेल को अपने आप ठीक रखने को मालूम है। इसे ठीक

करने के लिए उन अंगों को आवश्यक चीज रक्त पर आवश्यक अनुसार अच्छे स्तर पर होना चाहिए। तब सेल खुश होकर शरीर को ठीक रखेगा।

इसलिए रक्त के सभी चीजों को श्रेष्ठ रूप से आवश्यक अनुसार रखने पर शरीर के सभी अंग रोग को ठीक करके आरोग्य से रहेगा। हरेक अंग के लिए अलग अलग चिकित्सा नहीं। हरेक रोग के लिए अलग अलग चिकित्सा भी नहीं। हमें सब चीज इनाम से मिलने पर कितना खुश होगा। इसी तरह सेल को आवश्यक चीज मुफ्त में अवश्यक अनुसार देना हमारा कर्तव्य है। रोग को ठीक करना सेल का काम है।

इसलिए पाँच कारण में हम शरीर ज्ञान को सीधे नहीं दे सकता है। मनको भी सीधे ठीक कर नहीं सकता। रक्त का माप भी हम सीधे ठीक रख सकता। मगर रक्त का सभी चीजों को ठीक रखने का तरीका हमारे पास है। इसलिए पाँच कारण में दो कारण को हम ठीक करना है। इन दो कारण को ठीक रखने से, शरीर ज्ञान को ठीक करना आदी तीनों काम को शरीर अपने आप ठीक कर सकता है इसलिए अन्त में क्या निर्णय करना है कि रक्त के सभी चीजों को ठीक रखना ही चिकित्सा है। रक्त में सभी चीजों को श्रेष्ठ और आवश्यक अनुसार कैसा रखना ? इन रहस्य को सीखेंगे। इसे सीखकर सभी चीजों को ठीक करने पर सभी रोगों से बच कर आरोग्य जीवन बीता सकता है।



५७. रक्त को कैसे शुद्ध करना ?

हम ने देखा है कि रक्त का सभी चीजों को श्रेष्ठ और आवश्यक अनुसार रखना चाहिए ।

रक्त में कितना वस्तु होता है ? वे क्या क्या हैं ? इसे देखना है रक्त में ज्यादा वस्तुएं हैं । फिर भी हम उसे पांच वगैरह से विभाजन कर सकते हैं ।

कई लोग कहते हैं कि खाने की वस्तुएं रक्त बदलता है । मगर वैसा नहीं होता । खाने की वस्तु मुंह में, पेट में, जीर्ण होकर उसका सारवाला चीज (वस्तुएं) रक्त से मिलाप होता है । खाना सीधे रक्त बनता नहीं । भोजन कुछ चीजों को रक्त में मिलाप करता है । हमारे भोजन पर शक्कर, प्रोटटीन, विटामिन मिनरल आदी चीजें होते हैं । इनको मिट्टी संबन्धित चीज कहते हैं । खाना ही दवा, दवा ही खाना कहते हैं । यह बात सच है । भोजन को ठीक तरह जीर्ण करने पर रोगों को ठीक कर सकता है । भोजन दिन में तीन बार खाते हैं । मगर 24 घंटे हवा को सांस लेते हैं । इसलिए हवा भी एक तरह के दवा है । हवा का हैटरजन, नैटरजन, आक्सिजन जैसे हवा संबन्धित चीजें हवा के द्वारा मिलाप होता है ।

हम पीने के पानी का सारवाला चीजों को मूत्रकोश विभाजन करके रक्त में मिलाप करता है । यह पानी संबन्धित चीज है । इसलिए पीने के पानी के बिना ही जी नहीं सकते इसलिए पानी भी दवा है ।

क्या चार दिन के लिए सोने के बिना हम रह सकते ? नींद के जरिए आकाश शक्ती, रक्त पर मिलाप होता है दुनिया के सभी वस्तुएं पर खाली जगह होगा । लोहा पर भी खाली जगह होगा । मगर वह आंख में दिखाई नहीं पड़ेगा । उसी तरह आकाश शक्ती नामक खाली जगह रक्त में होता है । आकाश शक्ती कम होने के कारण हमें नींद आता है । गहरी नींद के बाद आकाश शक्ती मिलेगा । उसके बाद हमको शक्ती मिलेगा । इसलिए नींद भी एक दवा है । नींद के बिना कोई भी जीवित रह नहीं सकता । इसलिए निंद के द्वारा रक्त को आकाश शक्ती मिलता है ।

रक्त को गरमी भी आवश्यकता है । रक्त गरमी होने से वीर्य मिलता है । हम हाथ , पैर हिलाने से शरीर के मांस और मज्जे परिश्रम मिलने पर चलन शक्ती बदलकर गरमी शक्ती बनकर रक्त में मिलाप होता है । हम चलन के बिना एक ही स्थान पर बैठने पर शरीर पर फोडा आएगा । शरीर को चलन होना आवश्यक है इसके लिए परिश्रम करना है । परिश्रम नामक चलन रक्त को गरमी दिलाता है । हमारे बचपन में एक ही स्थान पर बैठने के बदले इधर उधर घूमते रहते हैं । रक्त पर गरमी होने पर हम एक स्थान पर बैठ नहीं सकता । हमेशा चुस्त रहेंगे । रक्त का गरमी ही एक आदमी चुस्त रहने का कारण है । हमें 80 उम्र में रक्त को गरमी रखने का उपाय मालुम होने पर 80 उम्र में भी चुस्त रहेंगे । इसलिए परिश्रम के द्वारा हमारे रक्त को गरमी शक्ती मिलता है ।

खाने की वस्तुएँ से रक्त को मिट्टी संबंधित चीज मिलता है। पीने के पानी से पानी संबंधित चीज मिलता है। सांस के द्वारा हवा संबंधित शक्ति मिलता है। नींद के द्वारा आकाश शक्ति मिलता है। परिश्रम के द्वारा आग संबंधित चीज मिलाप होता है। कुल मिलाकर रक्त में पाँच वगैरह चीजें होती हैं। ये मिट्टी, पानी, हवा, आग और आकाश शक्ति हैं।

इसलिए हमारे भोजन को कैसे जीर्ण करने पर उसे अच्छा वस्तु बनकर रक्त में मिलाप करना? इसे सीखना पहला रहस्य है। पीने के पानी को कैसे पीकर पानी का सारवाला चीजों को ठीक तरह जीर्ण करके उसे रक्त में मिलाप करना दूसरा रहस्य है। सांस को कैसे अच्छा वस्तु बनकर रक्त में मिलाप करना इसे सीखना तीसरा रहस्य है। हमारे नींद को ठीक करने से नींद के द्वारा मिलने आकाश शक्ति को अच्छा वस्तु बनाकर उसे रक्त में मिलाना चौथा रहस्य है। शरीर के परिश्रम हमें कितना चाहिए। उतना परिश्रम करके इसके द्वारा गरमी मिलने का शक्ति को रक्त में मिलाप करना पांचवा रहस्य है।

इसी तरह भोजन, हवा, पानी, आग और आकाश आदी पाँच विषयों को रक्त में आवश्यक अनुसार श्रेष्ठ और आवश्यक माप से रखना है।

हमारे शरीर के हट्टी के मज्जे, उसके आवश्यक चीजे मिलने पर 48 घंटे में नया रक्त को उत्पन्न करता है। इसी तरह एक एक बूंद होकर 120 दिन में शरीर के सभी रक्त को नया बदलता है। इसी तरह शरीर के रक्त को शुद्ध और वीर्य से अच्छा रक्त बदलने पर शरीर के सभी अंग अपने रोग को अपने आप ठीक बन सकेगा।

इस किताब के शुरू में हम बताये गये कि हमारे शरीर पर एक गिल्टी होता है। उससे उत्पन्न होनेवाले द्रव से दुनिया के सभी रोगों को ठीक कर सकता है। उस गिल्टी का नाम हट्टी के मज्जा है। उससे द्रवित पानी का नाम रक्त है। (उस रक्त में शुद्ध और सभी चीजे श्रेष्ठ और आवश्यक अनुसार होना चाहिए।) इसी तरह हमारे शरीर के रक्त को शुद्ध करने से सभी को किसी भी दवा के बिना अपने आप रोग को स्वयं ठीक कर सकते हैं। इसलिए भोजन, पीने का पानी, सांस, परिश्रम और नींद आदी पाँच विषयों को ठीक करके रक्त का सभी चीजों को श्रेष्ठ वस्तु बनने का तरीका सीखेंगे।



Ventilated place is healthy place.

१८. स्वाद चिकित्सा

हम कुछ समय बलहीन रहेंगे। बहुत देर खाना नहीं खावे तो हमारा शरीर सुस्त रहेगा। उस समय हमें चलने का शक्ति भी नहीं होगा। तब हम किसी भी वस्तु खाएंगे। उस समय शरीर को शक्ति तुल्य मिलता है या दो घंटे के बाद मिलता है? खाते ही हमें शक्ति मिलता है। मगर खाने का वस्तु पेट पर जाकर एक घंटे के बाद जीर्ण होकर फिर छोटी अन्तडी में एक घंटे पर जीर्ण होकर बाद में रक्त में सामिल होता है। इसके अनुसार दो घंटे के बाद में ही हमें शक्ति मिलेगा। शक्कर रोगी को खाने के बाद दो घंटे होने पर ही सुगर टेस्ट करेंगे। इसका कारण क्या है? हमारे खाना दो घंटे के बाद ही जीर्ण होकर शक्कर बदलकर रक्त में सामिल होता है। मगर खाते ही हमें शक्ति मिलता है। उस शक्ति कैसे मिलता है।

हमारे भोजन के स्वाद से है। शक्ति कैसे मिलता है। खाने की चीजों से काफी प्राण शक्ति मिलता है। हमारे जीभ के स्वाद स्तान (Taste Buds) स्वाद को प्राण शक्ति बनाकर नसे द्वारा प्लीहा दुर्बल अंग को भेजकर वहाँ के सभी सेल को विभाजन करता है।

हम होटल में खाते समय चुस्त रहते हैं। मगर एक घंटे के बाद दुर्बल होता है। और भी कुछ खाने की भाव होगा। क्योंकि होटल में रूची को प्रधानता देंगे। ग्राहक को खींचने के लिए स्वाद को

ही प्रथम स्तान देंगे। इसलिए स्वाद जीभ के दवारा होकर प्राण शक्ति बनकर शरीर के सब अंगों को मिलने के कारण हम एक घंटा चुस्त रहेंगे। मगर होटल के भोजन पर अजिनोमोटो जैसे चीज मिलाने से होटल का भोजन में शक्ति नहीं होता। इसलिए खाने के बाद एक घंटे से हमारा शरीर बलहीन होता है। खाने के समय स्वाद के द्वारा और चीज के द्वारा ये दोनों प्रकार प्राण शक्ति शरीर को मिलता है।

घर में खाते वक्त पहले दुर्बल होता है। दो घंटे के बाद चुस्त रहेगा। इसका कारण हम रूची के बारे चिन्तित नहीं करते सारवाला चीज उसमें होता है। इसलिए स्वाद के दवारा प्राण शक्ति नहीं मिलने के कारण पहले एक घंटा शक्ति नहीं मिलता। मगर अन्दर जाने वाले चीज वीर्य के साथ जाने से एक घंटे के बाद मिलने प्राण शक्ति के द्वारा हमें शक्ति मिलकर चुस्त रहते हैं।

इससे हम क्या जानते हैं कि होटल के चीज से पहले एक घंटे तक शक्ति मिलता है। उसके बाद शक्ति नहीं होने के कारण एक घंटे के बाद बलहीन होते हैं। घर के पकावन में रूची कम होने से पहले एक घंटे सुस्त रहते हैं। उसके बाद सार वाला चीज के कारण तीन, चार घंटे उत्साह से रहते हैं।

इसलिए घरों में होटल की तरह स्वाद से पकाना चाहिए। इसी तरह होटल में घर की तरह सारवाला चीजों से पकाना है। इसी तरह भोजन

कही भी खाने से पाँच से सात घंटे तक चुस्त रह सकते हैं। इसलिए स्वाद, रूची के लिए नहीं। स्वाद, प्राण शक्ति देने का एक अदभुत विषय है। इसलिए हमारे भोजन से स्वाद और चीजों के द्वारा प्राण शक्ति लेकर जीर्ण पर ज्यादा शक्ति से रहने को सीख सकता है।

हमारे घर में विजली चली जाने पर T.V., पंखा आदी नहीं काम करता । मगर गैस होते तो

अंगीठी जलेगा। फीर भी U.P.S. होने पर कम्प्यूटर काम करेगा। इसी तरह हमारे घर में गैस, बिजली और U.P.S. दवारा कुछ मसीन का काम चलेगा। हमारे शरीर पर कुल पाँच वगैरह के प्राण शक्ति होता है। हरेक प्राण शक्ति के लिए अलग अलग अंग काम करेगा। इसलिए जिस प्राण शक्ति केलिए जिस अंग काम करेगा इसका क्या संबन्ध हैं? इसे हम देखेंगे।



७९. खट्टा चिकित्सा

खट्टा नामक स्वाद जीभ पर लगने से खट्टा नामक स्वाद को आकाश नामक प्राण शक्ति बदलकर शरीर पर फैला करता है। आकाश नामक प्राण शक्ति से जिह्व (Liver), आँख और पित्तकोश आदी तीनों काम करता है। आँख और जिह्व दोनों अंग शकल में एक जैसे ही होता है। आँख और जिह्व दोनों को घनिष्ठ संबन्ध है। और क्रोध नामक भाव को भी संबन्ध होता है।

इमली को जीभ पर रखते ही हमारे आँख बन्द होता है। क्यों? इमली का खट्टापन जीभ पर होकर आकाश शक्ति बदलकर शरीर पर लगता है। आँख को आकाश शक्ति ज्यादा मिलने से आँख अचानक बन्द होता है। रात में शराब पीने लोगो का आँख लाल होता है। क्यों? शराब वस्तु रक्त में मिलाने पर रात भर प्लीहा उन खराब वस्तु को निकालने केलिए ज्यादा परिश्रम करेगा। प्लीहा (Liver) काम करने केलिए आकाश शक्ति नामक बिजली चाहिए। इसलिए रात भर विषैली चीजों को

निकालने केलिए ज्यादा शक्ति चाहिए। प्लीहा काम करने केलिए भी आकाश शक्ति नामक बिजली चाहिए। इसलिए रात भर विषैली चीजों को निकालने केलिए प्लीहा अपना पूरा शक्ति को इस्तेमाल किया होगा। इसलिए शरीर पर आकाश शक्ति कमी होगा। सुबह आँख लाल होते तो वह आँख संबन्धित रोग नहीं शरीर पर आकाश शक्ति कम हुआ है। नाराज होने पर आँख लाल हो जाएगा। क्रोध के समय आँख क्यों लाल होता है। क्रोध भाव मन पर आते ही शरीर के सब आकाश शक्ति को चूस लेता है। शरीर के आकाश शक्ति कम होने से आँख लाल होता है। कहते है कि शराब पीने लोगो का जिह्व (Liver) जल्दी बिगाड जाएगा। बार बार क्रोध आने वाले लोगो को जिह्व भी जलदी विगाड जाएगा। इसी तरह खट्टापन, आकाश, जिह्व, पित्तकोश, आँख और क्रोध आदी को घनिष्ठ संबन्ध है। इन विषयों को जानने वाले डाक्टर ही उन अंगो के रोगो को चिकित्सा दे सकते हैं।

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

ऑख पर रोग होते तो डाक्टर क्या करते हैं। वे ऑख पर ही देखते हैं। वही भी स्केन लेते हैं। सिर्फ ऑख पर चिकित्सा करते हैं। यह ठीक चिकित्सा नहीं। उन रोगी को जिहर में भी कुछ असर पडा होगा। खट्टापन ज्यादा या कम खाया होगा। पित्तकोश में कुछ असर पडा होगा या अक्सर नाराज करने आदमी होगा। शराब आदी वस्तुएं खानेवाले आदमी होगा। इसी तरह कई विश्यों को चांच करने पर ही शरीर के अंग के रोग को चिकित्सा करना चाहिए।

गर्भ काल में औरते क्यों आम खाती हैं। शादी के पहले और प्रश्व के बाद नहीं खाती हैं।

सिर्फ गर्भ काल में ही बहुत रुची के साथ खाती हैं। क्योंकि गर्भ थैली पर एक सेल के रूप में होने वाले बच्चा बडे होने केलिए जिहर ज्यादा काम करता है तब सारवाल चीज Energy Drink हमारा शरीर नहीं पूछेगा। मगर जिहर को ज्यादा काम देने पर शरीर पर आकाश शक्ती घट जानेपर जीभ नामक डाक्टर हम से खट्टापन नामक दवा पूछेंगे। गर्भ काल में स्त्रियो को खट्टापन नहीं दे तो बच्चे को कुछ खटबडी होगा। इसलिये हमारे शरीर में जीभ ही डाक्टर। स्वाद ही दवा हसलिये जब खट्टापन खाने की इच्छा होता है। खट्टापन खाकर शरीर में आकाश शक्ती को ठीक तरह रखना चाहिए।



६०. नमकीन चिकित्सा

नमक नामक स्वाद जीभ पर पढने से रूची को प्राणन बदल कर शरीर पर फैलाता है। पानी का प्राणन द्वारा काम करने का अंग मूत्र कोश और कान हैं। इस रस का भाव भय है।

जो नमक खाया हैं। वह पानी पीएगा। यह एक कहावत है। नमक खाने से क्यों पानी पीना है? नमक, पानी बदल कर शरीर पर फैलाते समय पानी से काम करने वाला मूत्र थैली द्वारा बाहर भेजता है। इसलिए मूत्रकोश ज्यादा काम करने पर शरीर

थका होता है। इसलिए जितना नमक खाते हैं। उतना पानी पीना है। कहावत का अर्थ ये ही हैं।

हमारे कान और मूत्रकोश केलिए कनिष्ठ संबन्ध है। हरेक का कान और मूत्रकोश एक ही जैसे रूप होता है। कान और मूत्रकोश दोनों का सम्बन्ध है भय के कारण किसी को पेशाब आता है। भय होने से क्यों मूत्र आता है? भय का भाव होने से शरीर का पानी को भय भाव पानी को खतम करता है। शरीर पर जल शक्ती नहीं होने के कारण मूत्र

कोश भी जल शक्ती के बिना मूत्र को बाहर छोड़ देता है। इसलिए भय का भाव आते समय कान, मूत्रकोश, मूत्रथैली आदी बलहिन होकर रोग आने का संभावना है। मूत्रकोश पर रोग आने से मन पर भय भाव आयेगा या मन में भय भाव आये तो मूत्र कोश पर रोग आएगा।

केन्सर, एडस जैसे रोग से कोई भी नहीं मरते। वैद्य लोग कहते हैं कि इन रोगों को दवा और चिकित्सा नहीं। इन विष्यों को सुनने वाले रोगी भय के कारण मर जाता है। एक छोटा सा भींगुर (Cockroach) को देखने पर आदमी को भय उत्पन्न होता है। उन लोगों से केन्सर और एडस को ठीक कर नहीं सकता और इनके लिए दवा भी

नहीं ऐसे कहने पर भय होकर शरीर का जल शक्ती को जलदी खतम करता है। जब जल शक्ती कम होता है। तब मूत्रकोश को हानी पहुँचाता है। इसलिए रोगी का भय ही रोग को बड़ा करता है।

केन्सर, एडस रोग से मरते वक्त उनके पेट सूजकर (बड़ा होकर) मरते हैं। इसका कारण क्या है? पेट बड़े होकर मरनेवाले लोग रोग के कारण नहीं मरते। मर जाने की भय के कारण मूत्रकोश बलहीन होकर पेट को बड़ा करता है। पेट बड़े होने से मूत्रकोश भी खराब हुआ। इस भय भी मन में होता है। इसलिए किसी भी रोग होते तो कृपा से धीरज से रहना है। भय के कारण रोग ज्यादा होगा। धीरज से रहने पर रोग ठीक हो जाएगा।



६१. नमक खाते ही B.P को ठीक कर सकता।

वैद्य लोग कहेंगे कि ब्लट प्रशर रोग होनेवाले लोग नमक छोड़ देना है। इसे सुनकर कड़े लोग नमक केबिना बहुत कष्ट से खाना खाते हैं इन लोग कई सालों से नमक केबिना खाते हैं। फिर रोग ठीक नहीं होता क्यों? फिर क्यों नमक केबिना खाना है? कितने दिन नमक के बिना खाने से रोग ठीक हो जाएगा? इसे कोई भी कह सकते हैं कि भोजन खानेपर नमक मिलने से फ्लट प्रशर क्यों ज्यादा होता है। इसे देखें।

नमक, जीभ पर रखते समय तुस्त जल पिजली के समान तेज से मूत्रकोश काम करने लगेगा। मूत्रकोश, रक्त को शुद्ध करके रक्त का

बुराई, वस्तु को मूत्र थैली द्वारा मूत्र के रूप से बाहर निकालता है। तब रक्त का असुद्ध वस्तु बाहर जाने से हृदय का तडप ज्यादा बनेगा। इसलिए नमक खाने से ही रक्त शुद्ध बन जाएगा। इस तरह रक्त शुद्ध करते समय B.P का माप ज्यादा होना रोग नहीं। शरीर स्वस्थ होता है। नमक खाने बिना कौन रक्त को शुद्ध करेंगे?

डाक्टर लोग कहते हैं कि B.P होनेवाले रोगी नमक नहीं खावे। मगर रोगी को आवश्यक समय पर एक टिप्पा के रूप में क्लुकोस इन्जक्सन द्वारा शरीर पर भेजते हैं। हम साधारण से क्लुकोस इन्जक्सन कहते हैं। कुछ समय

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

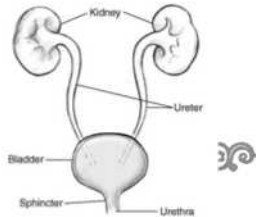
सोडियम क्लोराइड का डिप्पा भी होगा। नमक का दूसरा नाम सोडियम क्लोराइड है। नमक खाने से B.P ज्यादा होगा ऐसे कहने डाक्टर क्यों एमरजेन्सी के समय सोडियम क्लोराइड क्लुकोस के द्वारा इन्जक्सन देते हैं। अब क्या होता है? रोगी को सोडियम क्लोराइड नामक नमक को इन्जक्सन द्वारा शरीर पर भेजकर स्वतः मे नमक मिलाने हैं।

भोजन खाने में जितना नमक आवश्यक है। उतना नमक आप लेकर खाना है। नमक का विषय अपने जीभ ही निर्णय कर सकता है। नमक कम होने से बेहोश पड़ेगा। फिर अस्पताल जाना पड़ेगा। इसलिए नमक मिश्रण करके खाना जरूरी है।

अस्पताल में चिकित्सा लेते समय क्लुकोस द्वारा सोडियम क्लोराइड नामक नमक शरीर पर भेजते हैं। तब डाक्टर लोग कहेंगे कि खाने मे

नमक कम करे। क्योंकि दोनों नमक शरीर केलिए ज्यादा होगा तब B.P ज्यादा होगा। हम इस विषय सुनकर अस्पताल से बाहर आने पर भी क्यों पालन करना है ? इसलिए ब्लडप्रेशर रोगी अपने जीभ जितना नमक चाहता है उतना नमक लेकर खा सकते हैं। ऐसे करने पर आपका B.P और मूत्र कोश संबन्ध रोग ठीक हो जाएगा।

इसलिए नमक, जल, प्राण, मूत्रकोश, मूत्र थैलि, कान और भय आदी विषयों को संबन्ध है। इन विषयों को जाननेवाले वैद्य ही इन अंगो के रोग को ठीक कर सकता है। इन अंगो का सम्बन्ध के बारे में न जाननेवाले डाक्टर के पास हम जाते समय इन पाँच अंगो मे एक अंग को लेकर स्कैन (SCAN) करके आफरेशन और दवा देते हैं। ऐसे करने से किसी भी अंग को कई साल चिकित्सा करके रोग से जीवित रहते हैं।



६२. मीठापन चिकित्सा

मीठापन का स्वाद जीभ पर रखते समय जीभ का "स्वाद कलियों" तुरन्त मिठटी का शक्ती को बिजली के समान तेज चलकर शरीर पर फैला करता हैं। मिठटी का प्राण शक्ती द्वारा चलन करनेवाला अंग पेट, प्लीहा, होंठ, और चिन्ता (दुख) हैं।

हमारा होंठ और प्लीहा एक समान रूप में दिखाई पटता हैं। होंठ में कोई घाव आये तो उसका कारण पेट है। पेट पर घाव होने से उसका चिन्ह होंठ में दिखाई पडेगा। इसलिए होंठ में आनेवाले रोग को होंठ पर दवा टालने से ठीक नहीं होगा। पेट को ठीक करने से होंठ का घाव ठीक हो जाएगा।

दुख और मिठटी प्राणन को संबन्ध है। कुछ लोग मन पर चिन्ता होने पर नहीं खायेंगे। उनको भूख नहीं लगता है। दुःख के समय मिठटी प्राणन शक्ती काम करने से जीर्ण गिलटी का द्रव नहीं उत्पन्न होता। इसलिए दुःख के समय भूख नहीं लगता। इसलिए दुःख के समय खाने से अजीर्ण होकर और भी ज्यादा दुःख होगा। इसलिए जब दुःख होता है तब न खावे। जब भूख लगता है। तब खावे। दुःख और भूख दोनों दुशमन है। हम सब लोगो ने परिवार, व्यापार, धन और प्रशंसा के बारे में हमेशा दुःख प्रकट करते हैं। पेट को आरोग्य से रखने किसी भी आदमी को दूःख नहीं पहुचेंगा। मूत्रकोश को आरोग्य से रखने किसी भी लोगो को भय नहीं आएगा। प्लीहा को कुशल रखने आदमी को क्रोध नहीं आएगा। ऋषी ज्ञानी और साधु लोगो को क्रोध नहीं आता क्योंकि वे शरीर को कुशल रखते हैं।



६३. मिठाई खाते ही शक्कर रोग को ठीक कर सकता।

हमारे मन संबन्ध रोग केलिए सीधे मन को ठीक करने के पहले शरीर को स्वस्त रखने पर मन को शांत कर सकते हैं। मगर मन रोगी आदमी को चिकित्सा के रूप में रोगी का पुराना विष्यों को निकाल कर और भी रोगी बनातें है। सैकारिस्ट के जाने के बदले हमारा मन की पुरानी विष्यों को छोडकर शरीर को स्वस्त रखने से हमारा मन और

शरीर स्वच्छ जीवन बिता सकता है।

डाक्टर लोग कहते हैं कि शक्कर रोगी मिठाई न खावे। शक्कर रोगी कई सालों से शक्कर नहीं खाते हैं। फिर क्यों उनका रोग ठीक नहीं हुआ ? इसी तरह कई सालों से शक्कर न खाने पर भी उनका रोग ठीक नहीं हुआ। फिर क्यों इन विष्यों

को पालन करते हैं?

शक्कर रोग और मिठाई के लिए कोई सम्बन्ध नहीं। हमारा चिकित्सा पर शक्कर खाने पर ही रोग को ठीक कर सकता। मीठापन आँख में दिखाने वाला वस्तु नहीं। यह जीभ में जीर्ण करने वाला एक वस्तु है। शक्कर आँख में देखने वाला वस्तु है। यह पेट पर जीर्ण करनेवाला एक वस्तु है। शक्कर अलग है मीठापन अलग है। शक्कर और मीठापन दोनों एक नहीं। हमसे खाने वाले इठली, दोसा, भोजन, आलू आदी सब चीजों में शक्कर होता है। रोटी में भी शक्कर होता है ? रोटी और इठली खाते समय मीठापन जीभ में दिखाई नहीं पड़ता। इसलिए आप समझीये शक्कर वस्तुएँ पर मिठापन नहीं होता।

इसी तरह हमारे खाने के सभी वस्तुएँ पर शक्कर होता है। मगर कुछ चीजों पर ही मीठापन दिखाई पड़ता है। कुछ भोजन में मीठापन दिखाई नहीं पड़ता है। इसलिए आप समझ लीजिए कि शक्कर और मीठापन अलग चीज है। सच में दोसा और रोटी खाने में हमारा शक्कर का माप रक्त में ज्यादा होना चाहिए। मगर उन चीजों को खाने से शक्कर का माप ज्यादा नहीं बनता। इसके बदले मिठापन का एक चीज को खाने से शक्कर का माप ज्यादा होता है। इस का कारण क्या है? इसे समझने पर या मालूम होने पर आज से मिठाई खाकर ही शक्कर रोग को ठीक कर सकता।

मिठाई का शक्कर कभी भी रक्त में नहीं मिलाता है। मीठापन एक स्वाद है। यह मीठापन नामक स्वाद जीभ पर लगते ही पड़ने पर जीभ मिठठी की शक्ती के रूप बदल जाता है। तब

मिठठी प्राण शक्ती पेट को शक्ती दिलाकर पेट काम करता है। इसलिए आप दोसा और रोटी खाने के एक घंटे के बाद मिठाई खावे तो मीठापन मिठठी का शक्ती बनाकर पेट को काम करने का प्रेरणा देता है। अब पहले खाया हुआ दोसा और रोटी (एक घंटे के पहले खाया हुआ दोसा और रोटी) के शक्कर को रक्त में मिलाता है। इसलिए ध्यान से समझ लीजिए। मीठापन पेट को काम करने का काम करता है। मीठापन सीधे शक्कर नहीं बनता। हमें खाया हुआ चीजों में मिला हुआ शक्कर ही रक्त में मिलाता है।

शक्कर रोगी मिठाई नहीं खाने से हमारे भोजन का रोटी, मे होने वाले शक्कर जीर्ण नहीं करके मल के रूप में बाहर भेजता है। मिठाई खाने पर ही (पेट) जीर्ण मंडल काम करेगा। जीर्ण मण्डल काम करने पर ही भोजन का शक्कर रक्त में मिला होगा। रक्त में शक्कर मिलाने पर ही हमारे शरीर के सभी अंगों को आहार मिलेगा। इस विषय को आप समझना चाहिए। इसलिए रक्त में शक्कर का माप ज्यादा होने से किसी भी रोग नहीं आएगा। इसलिए अभी तक हमारा भोजन को कैसे खाना है? इस तरीका न मालूम होने से अपूर्ण रूप से जीर्ण करके खाने से मिठाई खाते ही बुरा शक्कर रक्त में मिलाता है। इन बुरे शक्कर को इन्सुलिन नहीं मिलने का कारण ही शक्कर रोग का कारण है। मगर हमारा चिकित्सा पर भोजन के शक्कर को कैसे अच्छा शक्कर बन्ना? इसे सीखना है। इसलिए उस रहस्य को सीखकर खाते समय मिठाई के साथ खाकर अच्छी तरह जीर्ण करने पर रक्त में अच्छा शक्कर मिलाकर हमें शक्ती मिलेगा। इसे हमें समझना चाहिए।

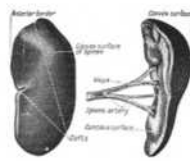
दक्षिण भारत के लोग चावल ज्यादा खाते हैं। डाक्टर लोग कहते हैं। कि चावल को छोड़कर रोटी खाने का आदेश देते हैं। मगर उत्तर भारत में गेहूँ के रोटी खाते हैं। उनको क्यों शक्कर रोग आता है। इसे सोच लीजिए। उत्तर वाले डाक्टर चावल खाने को कहते हैं। दक्षिण के डाक्टर गेहूँ खाने को कहते हैं। इसलिए रक्त में शक्कर को ज्यादा करने के लिए ही हम खाते हैं। सभी भोजन में शक्कर होता है। कृपा से इच्छानुसार मिठाई खावे ऐसे खाने से शरीर में कोई आफत नहीं आएगा। मगर सफेद शक्कर (चीनी या असका) मत खावे। इसके बदले गुठ, पंचामृद, सहद, कटहल जैसे सभी मिठाई को खा सकते हैं। सफेद शक्कर (चीनी, असका) को मत खावे क्योंकि सफेद शक्कर पर सलफर नामक केमिकल विषैली चीज होता है।

शक्कर, मिटटी, प्राणन, जीर्ण मंडल, प्लीहा, शोक, हॉठ आदी को दृढ सम्बन्ध हैं। इसे समझने वाले वैद्य ही इन अंग सम्बन्ध रोग को ठीक कर सकता है।

शक्कर रोगी को मिठाई नहीं खाना चाहिए। इस कदन (रिवाज) कैसे हुआ। अस्पत्पल में एमर्जन्सी के समय रोगी को डिप्या द्वारा क्लूकोस

रक्त पर भेजा करते हैं। इस समय हम मिठाई खावे तो जीर्ण मंडल अपने काम शुरू करके ज्यादा भूख लगेगा। तब ज्यादा भोजन रोगी को खाने पड़ेगा। उस समय क्लूकोस डिप्या के द्वारा और खाने के द्वारा, दोनो के कारण रक्त में ज्यादा क्लूकोस रक्त में मिलेगा। और उस समय खाने का आवश्य भी नहीं। इसके कारण अस्पताल में क्लूकोस डिप्या इन्जक्सन द्वारा भेजते समय हमे खाना और मिठाई वस्तु को खाने की आवश्यकता नहीं। ऐसे आदेश को हम अस्पताल से बाहर आने पर भी पालन करते हैं। यह गलत भावना है।

इसलिए आपका जीभ कितना मिठाई खाने का इच्छा करता है। उतना मिठाई आप इच्छानुसार खा सकते हैं। एक, दो, तीन, चार इसी तरह कितना मिठाई उसको पसन्द उतना खा सकता है। जीभ को काफी होने पर मन से आदेश मिलेगा मिठाई खाने को बन्द करे। उसके बाद मिठाई मत खावे उसके बाद मिठाई खाने पर रोग आता है। क्योंकि हमारा जीभ ही डाक्टर है। स्वाद ही दवा है। इसलिए स्वाद नामक दवा को हमारा जीभ नामक डाक्टर पूछने पर अवश्य मिठाई देना है। उसे छोड़कर मिठाई खाये बिना रहने पर शरीर को रोग आएगा। इसे समझ लीजिए।



६४. (मिर्चिला) मिर्च. चिकित्सा।

मिर्च नामक स्वाद जीभ पर रखने पर हवा, प्राणन शक्ती बदल कर शरीर पर फैल जाता है। हवा प्राणन से काम करनेवाला अंग फेफडा (Lungs) बडी अंतडी (Intestine) बाहरी अंग नाक, इसका भाव दुख हैं।

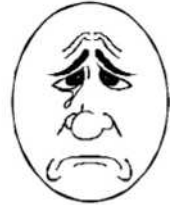
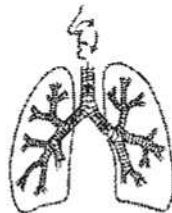
नाक और फेफडा एक ही शकल पर होता है। नाक को बडा करके देखने पर फेफडे के जैसे होता है। फेफडे को छोटा बनकर देखने पर नाक के जैसे होता है। नाक और फेफडे को धनिष्ट सम्बन्ध हैं मल बन्द किसी को होते तो उनका फेफडे में भी कमी होगा। उनके सांस में भी कमी होगा। फेफडे खराब होने से मलबन्द रोग आएगा। उसी तरह जिन लोगो को मलबन्द होता है। उनलोगो को आस्तुमा वीसिंग और जुकाम आदी फेफडे सम्बन्ध रोग होता है। इसलिए आस्तुमा, वीसिंग, जुकाम रोगी मलबन्द को ठीक कराने पर जुकाम, वीसिंग रोग को ठीक कर सकता है। मलबन्द रोगी फेफडे को ठीक तरह हवा देने पर मल बन्द रोग को ठीक कर सकता है।

दुःख की बात सुनते समय सांस लेने केबिना रहते हैं। क्योंकि दुःख भाव शरीर के हवा प्राणन को खाली करेगा। तब दुःख के समय सांस लेने के

बिना स्थिर रहते हैं। कुछ समय बहुत दुःख होकर उनको आस्तुमा, वीसिंग आदी जल्दी आ जाएगा।

इसलिए मिर्चिली स्वाद को हवा प्राणन, फेफडा, बडी अंतडी और दुःख को घनिष्ट सम्बन्ध हैं। इन सम्बन्धो को जानने वाले डाक्टर से ही इन अंग के रोग को ठीक कर सकता है भाव और अंग दोनो का सम्बन्ध के बारे में नहीं जानने वाले डाक्टर क्या करेंगे? कई साल दवा दिया करेगा। मगर रोग ठीक नहीं होगा। आस्तुमा रोगी को काली मिर्च देने से उस रोग का तीव्र कम हो जाएगा। मगर साधारण तौर पर कहेंगे कि मलबंद और आस्तुमा रोगी को मिर्चिली चीज देना नहीं चाहिए। यह गलती उपदेश है। जिनहोने फेफडे को ज्यादा काम देते हैं। उनको मिर्चिली स्वाद नामक प्राणन अधिक चाहता है।

भाषण देनेवाले आदमी, अध्यापक, आदी लोग हमेशा बोला करते रहें हैं। इन लोगो का फेफडा ज्यादा काम करने पडेगा। इसलिए हवा प्राणन जलदी खतम हो जाएगा। उन लोगो का जीभ हवा प्राणन लेने केलिए ज्यादा मिर्चिली वस्तुए खाने केलिए प्रेरण करेगा। इसलिए आपका मन जितना मिर्चिली आहार चाकहता है। उतना खाइए।



मल बन्द और फेफड़े संबन्ध आस्तुमा, वीसिंग रोग के पुरानी वैद्य तरीके पर छोटी प्याज, काला मिर्च, तुलसी, अदरक (Ginger) आदी रस बनाकर देना रिवाज हैं। आप समझिए कि ये सब मिर्चिली चीज हैं। मलबन्द रोगी ज्यादा मिर्च खाने

पर रोग बडा जाएगा। इसलि आवश्यक अनुसार मिर्च खाना है। इसकेलिए क्या करना? जीभ जितना चाहता है ? उतना मिर्च खाना काफी है। इसलिए मिर्च चीज खाने से रोग आएगा। यह बुरी विश्वास है। आवश्यक अनुसार खाने से आरोग्य जीवन बिता सकता है।



६९. कडुवापन और सुपारी स्वाद.

*Bitter and Astringent Taste Treatment
(Fire Energy Heart, Small Intestine, Tongue and Joy)*

हमारे भोजन में मिला हुआ कडुवापन और सुपारी स्वाद जीभ पर लगने पर इस स्वाद आग शक्ती बदलकर शरीर के सभी अंग को भेजा करता है। आग शक्ती द्वारा चलन करने वाला अंग हृदय, छोटी अंतडी और शरीर के गरमी को काबू में लाना अंग, और बाहरी अंग जीभ है। इसका भाव संतोष है।

कुछ लोगो को संतोष आने पर हृदय तडप कर पसीना आएगा। ऐसा क्यों आता है? ज्यादा संतोष शरीर के आग शक्ती को खाता है। शरीर पर आग शक्ती कम होने से हृदय को आवश्यक शक्ती नहीं मिलने के कारण हृदय तडप करने लगता है। अचानक चबूतरा (Stage) पर खडे होकर भाग देने को कहने पर हृदय तडपने लगेगा। इसलिए कडुवापन और सुपारी आदी दोनो स्वाद और संतोष के लिए धनिष्ठ संबन्ध है।

हमारा हृदय और जीभ का शक्ल एक जैसी

होती है। हृदय पर कुछ कमी होनेपर जीभ में दिखाई पडेगा। डाक्टर लोग रोगी के मुँह खोलकर जीभ को देखते हैं। क्योंकि जीभ का रंग में होने वाले बदलाव से हृदय रोग को जान सकता है।

कुछ लोगो को तैर्य और धीरज नहीं होता, इस तरह कायरता (डरपोक) का कारण कडुवापन और सुपारी स्वाद का कमी है। इन दोनों स्वाद खाने वाले लोग तैर्य से रहेंगे। आजकल के बच्चे कडुवापन स्वाद ज्यादा नहीं खाते इसलिए डरपोक होता है। इसलिए कडुवापन और सुपारी स्वाद खाने से हृदय संबन्ध रोग से बच कर तैर्य संबन्ध सभी रोग को ठीक कर सकता है।

हमें सांप काटने पर उसका विगल शरीर पर फैलाने पर उस विगल को बाहर निकालने के लिए सभी सेल हरय से बी.पी पूछेगा। हृदय B.P. को ज्यादा बनते समय शरीर के आग शक्ती कम हो जाएगा। जब शरीर पर आग शक्ती कम हो जाता

है। तब हमारा जीभ कडवापन और सुपारी स्वाद पूछेगा। सांप काटने पर देने वाला बाजी (औं"ध) (एक जैसे पत्ता) बहुत कडवापन होता है। उस पत्ते का कडवापन जीभ पर पड़ने से जीभ को आग शक्ती मिलता है। उस आग शक्ती को हृदय लेकर हृदय अच्छी तरह काम करके शरीर का वि"ली चीज बाहर निकाल जाता है।

इसलिए किसी को सांप काटने पर करेला (Bitter Guard) या नीम का पत्ता खाने को दीजिए। सांप का वि" शरीर पर होते समय करेला या नीम का पत्ता खाने से जीभ को कडवापन नहीं मालूम पड़ता। इससे हम क्या जानना है? जीभ कडवापन नामक दवा पूछता है। इसी तरह दोनों को खाते कुछ समय पर जीभ को कडवापन मालूम पड़ेगा। तब शरीर का वि" बाहर चला गया है। वि" बाहर जाने पर कडवापन का आवश्यक नहीं चाहिए। इसलिए वि" बाहर जाने पर करेला का कडवापन जीभ मालूम होता है।

इसलिए सांप काटने पर हमें तैर्य रखना है। और दूसरा कडवापन स्वाद खाना है। सभी लोग सांप का वि" से नहीं मरते। मन के भय से मरते हैं। भय के कारण मूत्रकोश काम नहीं करेगा। मूत्रकोश काम नहीं करे तो सांप का वि" को बाहर भेज नहीं सकता। क्योंकि सांप का वि" को बाहर निकालनेवाला अंग मूत्रकोश है। सांप के अलावा किसी भी वि"ली चीज काटने पर मन का धैर्य और विश्वास ही हमें मरण से बचाता है।

एक आदमी खेत में काम कर रहा था उनको सांप काटा, उसके बारे में किसी भी ज्ञान नहीं था। चार दिन के बाद उनके मित्र सांप काटने का दांत

चिन्ह के बारे में पूछा तब ही उनको चार दिन के पहले सांप काटा हुआ वि"य उनको मालूम पड़ा। तुरन्त वह बेहोश होकर मर जाएगा। इस आदमी सांप के वि" के कारण नहीं मरा, चार दिन के बाद सांप काटने का वि"य मालूम होकर, भय के कारण मूत्रकोश अपना काम बन्द करने के कारण आदमी मर जाता है। इसलिए किसी भी वि"ली चीज काटने पर हमारा शरीर वि"नाशक औं"ध अपने आप उत्पन्न कर सकता है। इसको हम क्या करना है? हमारा जीभ जिस स्वाद चाहता है। उसे आवश्यक अनुसार देकर रोग को ठीक कर सकता है। इस विश्वास ही हमारा जान को, हमें बचा सकता है।

आपको सांप काटने पर घर में रहकर नीम का पत्ता या करेला खाकर न बैठिए। इसी कार्य आत्म रक्षण (तत्काल) का वैद्य है। मन का धैर्य और कडवापन स्वाद दोनों वि" को नाश करेगा। इसके अलावा कुछ खास तौर के सांप ज्यादा वि"ली होगा। इसके लिए अस्पताल जाने तक इन वि"यों को पालन करके चिकित्सा भी लेना चाहिए।

मंदिर में उत्सव के दिन पीट और जीभ में चाव लगाना, अगनी (आग) की पात्र लेनेवाले लोग निंबू के फल मुँह में रखकर खायेंगे। नीम के पत्ते भी खायेंगे। क्योंकि शरीर पर घाव होने से अंक के सेल अपने आप ठीक करने के लिए B.P को ज्यादा करेगा। तब आग शक्ती शरीर पर कम हो जाएगा। उस समय आग शक्ती को बडाने के लिए कडवापन शक्ती आवश्यक होता है। उस समय नीम का पत्ते खाने से उनका कडवापन नहीं मालूम पड़ता।

इसलिए कडुवापन स्वाद, आग शक्ती, हृदय, छोटी अंतडी, शरीर के गरम कन्ट्रोल अंक, जीभ, संदोश आदी को घनि"ठ संबन्ध है। इन

वि"यों को जानने वाले डाक्टर से ही रोग को ठीक कर सकता है। इसे नहीं जाननेवाले डाक्टर स्केन, एक्सरे लेकर आफरेशन करके कई साल दवा देते रहेंगे।



६६. जीभ ही डाक्टर स्वाद ही दवा है।

(Tongue is the Doctor, Taste is the Medicine)

शरीर पर रोग आते समय जीभ नामक डाक्टर द्वारा स्वाद नामक औ"ध को जीभ मांग रहेगा। गर्भ स्त्रियों नाना प्रकार के स्वाद खाती रहेंगी। इसका कारण क्या है? गर्भ थैली पर बच्चा उत्पन्न करते समय जिन अंग काम करता है। इन अंग संबन्धित शक्ती शरीर पर कम होगा। जिन शक्ती कम होता है, उन शक्ती का स्वाद मांग रहेगा। क्योंकि बच्चों को उत्पन्न करते समय हमारा शरीर दवा और खाने की चीज नहीं चाहता। स्वाद ही आवश्यक चीज है।

स्वाद ही शरीर का आवश्यक दवा है। इस कारण से ही गर्भ स्त्रियो को सातवी महिने तरह तरह के खाना पकाकर रिस्तेदार के साथ धूमधाम से उत्सव मनाते हैं। इसका मतलब क्या है। गर्भ स्त्री जिस तरह के स्वाद ज्यादा खाती हैं? उस चीज को बाद में ज्यादा देना है। इसे समझाने केलिए सातवी महिनों में गर्भ स्त्रियों को उत्सव मनाया जाता है।

इसी तरह गर्भ स्त्रियो को अपने जीभ पूछने स्वाद देने से सुख प्रश्व से सुन्दर और आरोग्य बच्चा पैदा कर सकती। मगर आजकल स्केनिंग,

आन्टीबयाटिक, दवा आदी दे कर सिसेरियन बच्चा पैदा करते हैं। इसलिए गर्भ स्त्रीको उनके जीभ जो स्वाद चाहता है। उन स्वाद देना चाहिए। इसके द्वारा आरोग्य बच्चे को पैदा कर सकता है।

मगर आजकल गर्भ के समय शक्कर को कम खाने केलिए डाक्टर लोग कहते है। गर्भ के समय मीठा स्वाद जीभ पूछते समय नहीं देंगे तो बच्चे को भी कुछ कमी आने का संभावना है। तब गर्भ स्त्री के अनुसार जिन स्वाद जीभ पूछता उन स्वाद खाने पर रोग ठीक हो जाएगा।

कडुवापन और सुपारी स्वाद हम ज्यादा नहीं खाते। मिठाई खाने से शक्कर रोग आएगा। नमक खाने से B.P. ज्यादा होगा। मिर्च खाने से चरम व्याधि (त्वचा की व्याधि) आएगा। इसलिए इन वस्तुए को छोडने को कहते है। इमली को भी छोडने केलिए कहते हैं। इसी तरह किसी भी स्वाद को छोडने पर हम किसे खाना है? इसी तरह हरेक स्वाद को छोडने पर हम भूख से मरना पडेगा। इसलिए आप समझिए स्वाद और रोग को किसी भी संबन्ध नहीं है। इसलिए आप किस स्वाद को

खाना जिस स्वाद को नहीं खाना इसके बारे में किसको मालुम है? हरेक आदमी के जीभ को ही मालुम है। किसी भी (मीठापन या कडवापन) स्वाद को जीभ पर रखिए, इच्छा हो तो खाइए नहीं तो नहीं खावे। मीठापन पसन्त होते तो और भी एक खावे। मिठापन पसन्त नहीं होते तो और भी मिठाई खाना बन्द कीजिए। क्यों कि उसके बाद ज्यादा खाने से शक्कर संम्बन्ध रोग आएगा। नमक ज्यादा होने पर खा नहीं सकता, आहार पर जितना नमक आवश्यक है उतना डालने पर खाने में रूची होता है, उसी तरह हरेक स्वाद को इस्तेमाल करना जरूरी है।

एक घर में रहने वाले हरेक आदमी को नमक का आवश्यकता अलग अलग रूप में होता

है। इसलिए खाते समय जितना नमक आवश्यक है उतना लेकर खाना है इसके बदले पकावन का सभी साम्बार में नमक नहीं डाले। इसलिए रसोई में नमक, इमली, मिर्च, आदी को कम रूप से मिलाईए हरेक मनु"य की आवश्यकता के लिए मिर्च के अभाव के लिए अचार, कमी नमक के अभाव को पापट आदी हमारे पूर्वज ने आवि"कार किये।

इसलिए किसी भी स्वाद को देखकर भय मत कीजिए। सभी स्वाद हमारे शरीर को मदद करने के लिए है। जीभ को ना पसन्द वि"य को नहीं खावे। जीभ ही डाक्टर है। स्वाद ही दवा है। इसे समझकर इच्छानुसार सारवाला खाना खाकर बिना रोग से जीवित रहिए।



६७. भोजन को कैसे जीर्ण करना ? (How to Digest the Food Well ?)

भोजन को कैसे खाने से उनका सारवाला चीज को रक्त पर मिला कर सकता है।

1. भूख लगने पर ही खाना है। - We Should Eat Only When we are Hungry

भोजन को कैसे खाना है? जैसे खाने से अच्छी तरह जीर्ण कर सकता है? इसका जवाब क्या है? भूख लगने से खाना है। भूख का अर्थ क्या है? शरीर के सब अंग एक साथ होकर तैयार होना भोजन को अच्छी तरह जीर्ण करके रक्त में मिलाने के लिए तैयार है। इसी तरह सब अंग बताने पर एक तौर पर की भा"ा ही भूख है।

भूख के बिना खाने का हरेक भोजन मल या वि"ा की रूप में बदल जाता है। हमारे चिकित्सा का बहुत बड़ी रहस्य क्या है? भूख लगने पर ही खाना है। समय पर खाने लोगो को किसी रोग नहीं आएगा। इस तरह भी कुछ लोग कहते हैं। यह गलती वि"ाय है। ठीक समय पर खाने लोगो को रोग आएगा। भूख लगने पर खाना ठीक समय पर खाना ये दोनो वि"य में फरक होता है।

उदाहरण से सबेरे दस बजे खाते हैं। इसके बाद कोई भी काम नहीं करके चुपचाप बैठे रहते हैं। फिर दोपहर बजते ही भोजन के लिए बैठते हैं। तब

भूख के बारे नहीं सोचते हैं। सुबह का भोजन जीर्ण करने के पहले रक्त से सारवाला चीज मिला नहीं होकर दुपहर दो घंटे होने के कारण भूख के बिना भोजन करने से शरीर पर रोग आएगा।

इसलिए पेट में होने वाले भोजन भी जीर्ण नहीं होगा। दुपहर का भोजन भी जीर्ण नहीं होगा। दुनिया के सभी रोग का कारण भूख के बिना भोजन करना है। दूसरा उदाहरण, सुबह दस बजे खाते हैं। तुस्त कठिन परिश्रम करते हैं। बारह बजे भूख लगेगा। तब हम क्या करते हैं। रोज की तरह दो घंटे ही खाते हैं। तब क्या होगा? पेट का हैट्रो क्लोरिक आसिट भूख के कारण नहीं खावे तो हैटरो क्लोरिक आसिट सार हीन होगा। भूख लगने से दो घंटे के बाद खाया हुआ भोजन कभी भी जीर्ण नहीं होगा। इस से हम क्या जानना हैं? भूख के बिना ठीक समय पर खाने से रोग आएगा। भूख लगने पर खाने से रोग नहीं आएगा। आया हुआ रोग ठीक हो जाएगा।

एक दिन केलिए तीन बार खाना चाहिए। किसने इस तरीका बताया है? किसी लोगो को ज्यादा परिश्रम होगा, उनको पाँच बार भी भोजन कर सकता। किसी लोगो को परिश्रम उतना नहीं करेगा। उनको दो बार भोजन करना काफी है। आप काम मे रहीए। जब भूख लगता है। तब भोजन के बारे मे सोचकर उसके बाद खाना खाइए। तमिल साहित्यकार तिरुवल्लुवर ने कहा कि शरीर को दवा (औषधि) की अवश्यकता नहीं भूख लगने के बाद ही भोजन करना है। इनको दवा का अवश्यक नहीं।

एक दिन केलिए तीन बार इसी तरह महीने से 90 बार गिनती करके हम खाते हैं। सभी को 90 बार भूख के मारे खा नहीं सकता। इसलिए महीने पर दस बार भूख लगने पर खाने का (प्रेक्टिस) अभ्यास कीजिए। किसी लोग कार्यालय मे काम करेंगे। उनको ठीक एक बजे से दो बजे तक (Lunch Time) खाने का अवकाश मिलेगा। उन लोगो को निश्चित समय पर भूख नहीं होते तो क्या करना है। उनको एक टेकनिक है। जब भूख लगता तब भोजन करना है। उसे पालन करने से भोजन विनीली से बदलने से हम बच सकते हैं। मगर घर मे रहते समय भूख केलिए इन्तजार करना अच्छा है। भूख लगने पर खाइए।



2. भोजन पर थूक (लार) मिलाना चाहिए - Saliva Should Mix with the Food

खाते वक्त भोजन पर लार मिलाकर खाना चाहिए। लार मिला हुआ भोजन ही अच्छा वस्तु बनकर रक्त मे मिला होता है। बिना लार वस्तुए बुरा चीज़ बनकर रक्त से मिला करता है। लार में कई एनसैम होता है। भोजन का सारवाला वस्तु को लेने केलिए इन एनसैम (Enzyme) मदद करता है। थूक (लार) से जीभ पर जीर्ण हुआ भोजन ही पेट पर जीर्ण करेगा। लार से जीर्ण नहीं करने भोजन पेट पर चलने से इस चीज सारहीन और बुराई चीज़ बनता है।

किन लोगो को लार और भोजन ठीक तरह (मिलाप) नहीं होगा? जिन लोगो ने होंठ को खुला कर खाते हैं। इनको लार और भोजन कभी नहीं

मिश्रण करेगा। खाते समय होंठ को बन्द करके खाने से थूक और भोजन का मिलाप होगा। होंठ को बन्द करके और होंठ को खुला करके खाने में क्या फरक होता है? भोजन को एक गेन्द के समान कल्पना किजिए, लार गेन्द के समान है। दोनों गेन्द के बीच में हवा चलने पर लार और भोजन का मिश्रण पर कुछ अभाव होता है। इससे जीभ में होनेवाला जीर्ण को हवा दुश्मन हैं। आप कृपा से भोजन को मुह के अन्दर चलाने के लिए मात्र मुँह खोलिए। फिर मुँह बन्द करके अच्छी तरह चबाकर (पीसकर) खाइए।

अमेरिका, प्रिटन, इटाली जैसे देशो मे शक्कर रोग कम है। क्योंकि इन देश के लोग होंठ बन्द करके खाने का अभ्यास होता है।

कुछ विदेशी लोगों को हमारे होटल मे खाते समय देखिए। उन लोगो ने होंठ बन्द करके खायेंगे। मगर भारत, श्रीलंका, मलेसिया और सिंकपूर के लोग होंठ खुला करके खाते हैं। इसके कारण इन देशो में शक्कर रोगी ज्यादा होते हैं। कुछ देशों में शरीर में रोग नहीं होता। मगर मन में रोग वाले ज्यादा होते हैं। कुछ देशों में शरीर पर रोगवाले ज्यादा होते हैं। इस तरह सभी देशों में। मन में रोग हानेवाले और शरीर पर रोग होने वाले जैसे दोनो रोगी दुनिया मे होते हैं। इसके कारण औ"ध व्यापारी का व्यापार सभी देशों में अच्छी तरह चलता है। रोग से बचने के लिए मन को ठीक करके, भोजन खाते समय होंठ बन्द करके खाना खाइए।

होंठ बन्द करके खाने से देर ज्यादा नहीं होगा। देर कम ही होगा। आप एक रोटी मुँह में लेकर चालीस बार चबा करे तो रोटी अपनी रूप से

रहेगा। दलिया नहीं बनेगा। मगर होंठ बन्द करके चार बार चबाने से रोटी जल्दी दलिया बनेगा। होंठ खोलकर ज्यादा देर खाने से होंठ बन्द करके खाने से कम समय पर खा सकता है। जब होंठ बन्द करके खाते हैं। तब हवा नामक दुश्मन मुँह के अन्दर नहीं जाएगा। इससे भोजन अच्छी तरह जीर्ण होकर सारवाला चीज़ रक्त में मिश्रण करता है।

इसी तरह खाने से शुरू मे कुछ कठिन होगा। क्योंकि कई सालों से होंठ खुला करके खाते रहते हैं। अचानक होंठ बन्द करके खाने के कारण प्रारंभ में कुछ तकलिफ होगा। उस क"ठ को सहकर होंठ बन्द कर खाने का अभ्यास जारी रखने से जीवन भर सुख से जीवित रहेंगे।

इसलिए चिकित्सा के दूसरी स्तर, खाते समय कोई भी वस्तु को (दोसा, रोटी, समोसा) होंठ बन्द कर खूब चबाकर खाना है। भोजन पेट के अन्दर जाने तक मुँह मत खोले।

3. खाते समय चिन्ता भोजन पर रखना - When we Eat, Our Attention Should be on the Food.

हम खाते समय भोजन पर ध्यान रख कर खाने से भोजन अच्छी तरह जीर्ण होगा। खाते समय परिवार और व्यापार आदी समस्या मन पर रखकर या सोचकर खाने से ठीक तरह खाना नहीं बचता। आप सोचेंगे कि मन पर चिन्ता करने से दिमाग काम करेगा। जीर्ण पेट करता है। दोनों का क्या संबन्ध है? इसी संदेह आपको आएगा। इमारा दिमाग और शरीर के सभी अंग के गिल्टी को वेगस नामक नाडी द्वारा सम्बन्ध होता है। हम जिस पर

चिन्ता करते हैं। इसक जैसे गिल्टी को वेगस नाडी द्रवित करेगा।

उदाहरण से हमे पेशाब करने केलिए क्या करना है? मन से आदेश मिलने पर तुरन्त मूत्र निकलता है। मन सोचने पर मूत्र थैली का दरवाजा खोलता है। मन सोचने पर बन्द करता है। इससे क्या मालूम होता ? विचार के जैसे अंग का चलन होता है। रोग पहले मन में ही उत्पन्न होता। फिर मन ही अंग में रोग को फैला करता है। इसी तरह हमारे मन में आरोग्य भाव होने से अंग का रोग ठीक हो जाएगा।

इसलिए खाते समय भोजन को सम्मान करके भगवान और प्रकृती को दन्यवाद देकर प्रार्थना करके खाने पर शरीर का रोग ठीक हो जाएगा। डाक्टर को आदर देने से रोग बडा बनता है। इसलिए डाक्टर को सम्मान देना छोडकर भोजन के समय भोजन को सम्मान करने से निरोग बन सकता।

खाते समय भोजन को हाथ पर उठाकर इस खाना पेट पर चलकर जीर्ण होकर रक्त बदल कर शरीर के सभी अंग का भोजन और रोग का दवा बदलना है इसी चिन्ता पर खाने से आरोग्य जीवन जी सकता है।

**“भूख के बिना किसी को न खावे,
खाते समय भोजन के सिवा किसी को
चिन्ता न करे”**

इसलिए खाते समय किसी भी चिन्ता केबिना खाने से आरोग्य जीवन जी सकता है।

4. खाने को दांतो से अच्छी तरह चबा कर दलिया के समान खाना है। - We Have to eat the Food by Grinding it into a Paste using our Teeth



खाते समय भोजन को दांतो से चककर खाना है। जिन लोगो ने सीधे खाने को पेट पर डालते हैं। उनसे पेट पूछेंगे कि मेरे अंदर (पेट के अंदर) मसीन, दांत या मिक्सी जैसे कोई मसीन है ? । पेट के अंदर दाँत और मिक्सी जैसे कोई मसीन नहीं। फिर कैसे भोजन जीर्ण होता है ? पेट पर Hydrochloric Acid (HCL) नामकआसिठ जीर्ण करता है। (HCL) आसिठ को लोहे पर डालने से लोहा पिघ्न जाएगा। इतनी बडी शक्ती वाला आसिठ ही भूख लगने से पेट पर उत्पन्न होता है।

इतना तीव्र शक्ति होने वाले आसिठ पेट को कोई नुकसान पहुंचेगा क्या ? पेट और आसिठ दोने के बीच म्यूकस नामक पर्दा होता है। म्यूकस पर्दा ही पेट को आसिठ से बचाता है। भूख लगने पर ज्यादा देर नहीं खाते तो थोडी ही दिनों में म्यूकस को नाश करके पेट पर आसिठ चलेगा। इसके बाद ज्यादा दर्द पेट पर लगेगा। इस परिस्थिती को अलसर कहेंगे।

डाक्टर लोग कहेंगे कि ठीक समय पर खाने में अलसर नहीं आएगा। मगर जिन लोगो ने समय देखकर समय पर खाते हैं अनको अलसर आएगा। समय न देख कर खाने पर भी अलसर रोग ठीक हो जाएगा। भूख लगने पर खाने से अलसर रोग ठीक हो जाएगा। भूख केविना समय पर खाने पर सुबह

खाया हुआ खाना और दुपहर का खाना अजीर्ण होता। सुबह 10 बजे एक आदमी खाना खाता है। तुरन्त ज्यादा परिश्रम करता है। इसके कारण 12 बजे भूख लगता है वे कहेंगे कि दोपहर 2 बजे ही खाऊंगा। इसी तरह भूख लगने पर द्रव उत्पन्न होकर घाँव आ सकता है। इसलिए समय देखकर खाना रोग है। भूख लगने पर खाना आरोग्य है।

डाक्टर लोग कहेंगे कि ठीक समय पर खावे। कृपा से कोई भी समय देखकर मत खावे, भूख लगने पर खावे। इसलिए खाते समय दांतों से अच्छी तरह चबाकर पेट के अन्दर भेजना है। हम खाते समय हमेशा दांतों को काम नहीं देते। खाने को मुह के अंदर डालकर निगलते हैं। एक रोटी को कम से कम बीस बार टुकड़ा बनकर खाना हैं। हम दांतों को काम नहीं देने पर पेट पर चार टुकड़े सीधे जाएगी तो जीर्ण करने वाला आसिठ (अम्ल) जलदी खतम हो जाएगा। क्यों की दांत करने का काम को पेट और आसिठ करना हैं। इसलिए पहले खाने का चार टुकड़े का खाना ही रक्त बदलता है। उसके बाद आसिठ खतम होने पर खाना मल के रूप में बाहर आता है। तोंद और मोटापन आने का मुख्य कारण दांत को काम नहीं देना ही है।

पेट पर आसिठ होते समय जो खाते हैं। वह अच्छी तरह बचता है। वह तोंद नहीं बदलता। पेट पर आसिठ कम होने पर भोजन करने से खाना ठीक तरह नहीं बचता और तोंद भी आता है। शरीर मोटापन बनता है। इसलिए दांत को काम देकर जितना दलिया बन सके उतना चबाकर पेट के अन्दर भेजिए। तब आसिठ का काम आसान होगा। इसके कारण हम से खाने का सभी चीज (रोटी, सब्जी, पान) के लिए आसिठ पेट पर अवश्यक

अनुसार उत्पन्न कर जीर्ण ठीक तरह होता है। हमारा भोजन ठीक तरह जीर्ण करने के लिए खूब चबाकर उसे दलिया बनकर पेट के अन्दर भेजना हैं।

इससे भोजन अच्छी तरह जीर्ण होकर सारवाला चीज रक्त में मिश्रण करता है।

हम पर कुछ लोगो ने तोंद और मोटापन के लिए वाकिंग जाते हैं। चार किलोमीटर वाकिंग जाते हैं। वाकिंग (Walking) खतम होते ही चार समोसा खाने पर कैसे शरीर पतला होगा। कुछ लोगो ने Vibrator Machine और इलक्ट्रानिक मसिन द्वारा शरीर को पतलापन करने की कोशिश करते हैं। भूख के बिना क्यों खाते हैं। फिर क्यों Vibrator के सहायदा क्यों करना हैं? भूख लगने पर खाने से मोटापन भी नहीं आता,

तोंद भी नहीं आता। इसलिए हमारा चिकित्सा पर मोटापन और तोंद को कम करने के लिए आसानी रास्ता दांत को काम देकर अच्छी तरह चबाकर खाना है।

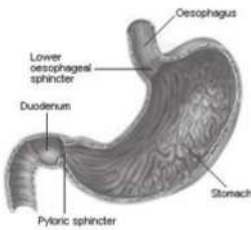
आपका बोझ (Weight) आज ही लेकर लिखकर रखिए। इमारे तरीके पर खाना खाईए, तब जरूर एक ही महिने पर शरीर हलका बन जाएगा। कोई मसीन के बिना पाँच रोटी खाने वाले आदमी आठ रोटिया खाने पर भी शरीर पतला हो जाएगा। ज्यादा खाने से किसी भी आदमी मोटा नहीं बनता। कम खाने पर भी कोई भी पतला नहीं बनता। दांत को ज्यादा काम देकर, भूख लगने पर खाने से शरीर के बोझ को कम कर सकता है।

हमारे चिकित्सा पर मन के इस्तानुसार जितना भी खा सकते हैं। उतना खाना खा सकते हैं। फिर भी शरीर पतला हो सकता है, एक ही कण्टेशन है दांत में खूब चबाकर दलिया बनकर खाना चाहिए।

इसी तरह खाने से हमारा चिकित्सा पर पहले दोंत कम हो जाएगा। मोटापन कम हो जाएगा। उसके बाद रोग भी ठीक हो जाएगा। इसलिए हमारे चिकित्सा लेते समय शरीर पतला होने से भय न कीजिए। अपना बोझ कितना कम होता है उतना भाटा कम होता है। उनका शरीर पर भाटा (Waste) नहीं हैं। इसी तरह थोड़ी ही दिनो मे आरोग्य शरीर पा सकता है।

इसलिए हाथ पर पिसलकर मुँह मे खाना रखकर कम से कम दस या पंद्रह बार खूब चबाकर दलिया के रूप बदलकर थूक (लार) के साथ पेट पर चलाइए। तब पेट का काम कम होने से पेट खुशी से रहेगा। पेट को खुशी रखने पर रोग भी दूर हो जाएगा। हम आरोग्य जीवन बिता सकते हैं।

5. पेट पर होनेवाला जीर्ण को पानी दुश्मन है। - Water is the Enemy of Digestion in the Stomach



खाने के आधे घंटे के पहले पानी न पीवे। खाते वक्त बीच मे पानी न पीवे। खाने के बाद आधा घंटे तक पानी न पीवे। कम से कम आधे घंटे के बाद

पानी पी सकता है।

कुछ लोग पहले पानी पीकर बैठते हैं। इनको जीर्ण नहीं होता। क्योंकि पेट पर हैट्रो-क्लोरिक अमल उत्पन्न होता है। उस आसिठ ही पेट मे जीर्ण का कार्य करता है। पानी पीने से उस आसिठ का तीव्र कम हो (Dilute) जाएगा। इसके बाद हम जितना बढ़िया खाना खाने पर भी जीर्ण नहीं होता। इसलिए पानी पीने केबाद आधा घंटे के बाद खाना है। तब भोजन अच्छी तरह जीर्ण होगा। खाते समय बीच बीच में पानी न पीवे ऐसे करने से जीर्ण नहीं होता। भोजन के समय दांतो से दलिया बनकर थूक मिलाकर खाने पर पानी पीने का आवश्यक नहीं।

भोजन खाने के बाद तुरन्त पानी न पीवे। तब भी जीर्ण नहीं होगा इसलिए खाने के बाद आधे घंटे छोडकर पानी पीना है।

इसी तरह भोजन के पहले 1/2 घंटा भोजन के बीच में आधा घंटा, भोजन के बाद आधा घंटा तक कैसे पानी न पीकर रह सकते हैं। हिक्का आने पर क्या करना? इस संदेह आप को आना पडेगा।

भोजन में मिर्च होने के कारण क्यों पानी पीना है? हमारा जीभ हमें ये बोलता है। भोजन पर मिर्च ज्यादा है। इस केलिए पानी पीने का अवश्यकता नहीं। मिर्च को कम करने का रास्ता देखना है। तेल लगाकर मिर्च भाव को कम करना है। जीर्ण होते समय तेल जाने पर भी जीर्ण होगा। मगर पानी पेटपर चलने पर जीर्ण नहीं होगा। इसलिए मिर्च को कम करने का रास्ता सोचना है। पानी पीना छोड दे।



खाते समय हिक्का आने पर क्या करना? खाते समय जिन लोगो ने खाने पर ध्यान रख कर खाते हैं। इनको हिक्का नहीं आता। क्योंकि हमारा दिमाग, मन और शरीर के अंग के बीच मे वेगस नामक नाडी संबर्क करता है।

खाते समय हमारा चिन्ता भोजन पर रखने पर नाडी मंडल जीर्ण संबन्ध सभी गिल्टी को ठीक तरह काम करवा करेगा। खाते समय परिवार, व्यापार, इसके चिन्तन करने से जीर्ण नाडी को गडबड आएगा। जीर्ण संबन्ध गिल्टी को उत्पन्न करना या मन के चिन्तन को गिल्टी उत्पन्न करना? इसी प्रकार दोनो तरह के नाडी और गिल्टी मे गडबड आने के कारण खाते समय हिक्का आता है। हिक्का आते समय हम सोचते हैं कि बाहर से हमारे रिस्तेदार हमे सोचते हैं। वैसा नहीं हम दूस्रे लोगो के बारे मे सोचकर खाना पर ध्यान नहीं रखते इसके कारण भोजन के समय हिक्का आता है। इसलिए भोजन के समय मन को भोजन पर रखने से किसी को हिक्का नहीं आता।

प्यास और हिक्का ज्यादा होने से थोडा पानी पी सकता। जीभ और गला तक पानी जाना काफी है। पीने का पानी पेट तक नहीं जावे। आप समझिये कि मुह से होने जीर्ण का हवा दुश्मन है। पेट पर होने जीर्ण को पानी दुश्मन है।

इसलिए खाते समय आवश्यक अनुसार थोडा पानी गला तक जाने केलिए पी सकता। खाने केबाद कुछ लोग एक लोटा तक पानी पीते

हैं। उतना पानी पीने का आवश्यक नहीं। फिर खाने के बाद आधा घंटा छोडकर जितना चाहते हैं उतना पानी पी सकते हैं।

इसलिए खाने के पहले आधा घंटा खाते समय और खाने के बाद आधा घंटा पानी को छोडने पर हमारा भोजन टीक तरह बचता है।

ब्राहमण लोग खाने के पहले जलपरिशे"पान करते हैं। इसके द्वारा थोडा पानी ही मुह पर डालते हैं। हमारे पूर्वज रीती रिवाज के अनुसार भोजन के पहले इसी तरह थोडा पानी पीने का तरीका बताया है। इसी तरह बचा सकता है।

ब्रामण लोग का जल परिशे"पणम सिर्फ हिन्दू लोग का रिवाज नहीं समझे। इस तरह पानी पीना सभी धर्म का लोग पालन कर सकता। रोग और धर्म केलिए कोई संबन्ध नहीं। चिकित्सा और धर्म को किसी भी संबन्ध नहीं।

अच्छी आदद किसी धर्म या सभ्यता में होते तो हम अनुहह करेंगे। इसलिए जीर्ण के समय पानी कैसे रूकावट करता है? इसे समझ कर भोजन के समय पानी पीना छोडकर जीर्ण शक्ती को बडाइए।

डाक्टर के पास जाने पर क्या कहते हैं? भोजन केबाद दवा खाने कहते हैं। हम भोजन के समय क्या चिन्ता करते हैं? खाते ही दवा खाना है। इसी परिस्तिती मे खाते ही गोली को मुँह पर डालकर एक लोटा तक पानी पीते हैं। इससे जीर्ण में रूकावट आता है। कुछ ही साल में जीर्ण न होने के कारण दूसरा रोग उत्पन्न होता है।

इसलिए दवा, गोलियाँ खाना कम से कम छोड़ने को कोशिश करें। आवश्यक के अनुसार दवा खाना पड़े तो, भोजन करके आधा घंटा छोड़कर पानी के साथ दवा खाइए। उस पानी जीर्ण को रूकावट नहीं देता।

6. खाते समय टी. वी मत देखिए। - We Should not Watch Television while Eating



खाते समय टी.वी देखने पर कैसे हजम नहीं होता? आँख ही टी.वी देखता है। पेट डैजस्ट करे ऐसी पूछा होगा। आँखों पर कुछ वि"य देखते समय मन उस वि"य पर सोचता है। तब उस वि"य सम्बन्ध गिल्टी कुछ द्रव को द्रवित करता है। हजम गिल्टी, द्रव को उतपन्न नहीं करता। टी.वी में नाटक देखते समय उस दृ"य के दुँख के कारण आंख में पानी होता है। डैजशन का गिल्टी द्रवित नहीं करता। एक गिल्टी काम करते समय दूसरा गिल्टी काम नहीं करता इसलिए टी.वी या किताब पढ़कर मत खाइए। टी- वी सीरियल में झगडा, क्रोध ,भय के दृ"य देखने पर उसी तरह के दुर व्यवहार के गिल्टी द्रवित करता है। हजम का द्रव उतपन्न नहीं होगा।

टी.वी या तमाशा देख कर खाने से उन दृ"य का भाव मन में पडता है। जिस दृ"य का असर मन में पडता है। इसी गिल्टी कुछ द्रव को द्रवित करता है। इसलिए खाते समय टी.वी, होम त्येटर, डी .वी. डी प्लेयर आदी न देखे। इन दृ"यो को देखने पर मन उसी भाव में रहने के कारण जीर्ण करने का गिल्टी के बदले क्रोध, खुशी, दुख का नाडी काम करके उसी तरह के गिल्टी कुछ द्रव को द्रवित

करता है। इसलिए खाते वक्त चिन्तन भोजन पर रखिए। टी.वी देखकर न खावे।

7. भोजन के समय किताब भी न पढ़िए। - We Should not read any book while Eating



कुछ लोग किताब पढ़के खाएंगे। इन लोगो को जीर्ण नहीं होगा। क्यों कि इन लोगो को किताब पढ़ते समय आँख, दिमाग, मन, और चिन्ता आदी सब किताब पर होगा। तब हमारा मन जीर्ण गिल्टी को द्रवित करने आदेश नहीं देगा। इसी तरह खाने से हम कितना रोटी खाया, मुँह बंद करके खाया, या बीच- बीच में पानी पिया, इसी तरह कोई भी ज्ञान हमें नहीं मालूम पडता। इसके कारण किताब पढ़कर खाने लोगो को सभी रोग आता है। इसलिए कृपा से पढ़ते समय न खावे या खाते समय न पढ़े।

8. खाते समय मत बोलिए - We Should not Talk while Eating



खाते समय हम बोलते रहे हैं। इसी तरह खाते समय ठीक तरह जीर्ण न होकर कम स्तर का क्लुकोस, कम स्तर का कोलस्ट्राल उत्पन्न होता है, भोजन और थूक दोनों एक साथ जीर्ण का काम करते समय हवा बीच में जाकर जीर्ण के काम में रूकावट पहुँचाता है। मुँह में होने जीर्ण को हवा दुश्मन है। खाते समय मुँह बंद करके धीरे – धीरे खाना है।

खाते समय किसके बारे में हम बोलते हैं ? परिवार का समस्या, व्यापार का गडबडी, टेन्सन, भय आदी के बारे में बोलते हैं।



अनावश्यक वि"य के बारे में चर्चा करने से उसके अनुसार नाडी कुछ गिल्टी को द्रवित करके जीर्ण करने का काम पर रूकावट आता है। और अच्छी बात भी मत बाले क्योंकि किसी भी बात बोलने पर मुंह खोलेगा इसके कारण हवा मुह के अंदर जाकर जीर्ण में रूकावट आता है।

हमारे घर में कोई रिस्तेदार आने पर खाने के पकावन उनको देते हैं। फिर खाते खाते, हम उन से बोलते रहे हैं। इसके कारण हमारे रिस्तेदार के स्वास्थ्य को बिगाडते हैं। इसलिए खाते समय न बोले। जिन लोगो ने खाते समय बोलते हैं। इन लोगों को कई तरह के रोग आएगा।

आजकल किसी दोनो लोगो मिलकर बोलने पर बीच में खाने के कुछ वस्तु को रखते हैं। तब बोलते ही खाते हैं। व्यापारी लोग अपने मित्रो को दुपहर के भोजन के लिए भोजनालय जाकर बोलते बोलते लाखों रूपयों का व्यापार करते हैं। कई लाखों का रूपया के बारे में बोलते समय हमारा चिन्ता कैसे भोजन पर होगा। उस भोजन वि"ली बनेगा। खाने के शुरू से अंत तक बोले बिना खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

इसके अलावा हम खाते हैं। दूसरे लोग बोलते हैं। यह भी बुरा है। हम खाते समय सामने के आदमी बोले तो हमारा चिन्ता सामने के आदमी के बात पर रहेगा। हमारा मन भोजन पर नहीं पडेगा। इसके कारण भोजन जीर्ण नहीं होगा। होटल, घर आदी सभी स्थान पर सभी लोग बोलते बोलते खाते

हैं। हमारा चिन्ता भोजन पर रखने पर जीर्ण संबन्ध नाडी कुछ गिल्टी को काम करवाकर कुछ द्रव को द्रवित करता है। तब हमारा भोजन अच्छा बस्तु बनकर रक्त में मिला करता है। तब हमारा खाना सार वाला चीज बनता है।

9. भोजन के समय सेल फोन में भी मत बोले। - We Should Not Talk on Cellphone When we Eat

खाते समय कुछ लोग फोन से बातचीत करते हैं। यह भी जीर्ण में रूकावट पहुंचाता है। जिन



वि"यों को हम सेलफोन में बोलते हैं उसी वि"य मन तीव्र से सोचता है। तब भी जीर्ण गिल्टिया कोई भी द्रव को द्रवित नहीं करता। इसके कारण हमारा भोजन बेकार होकर मल और वि"ली चीज के रूप में बदलता है। रक्त के रूप में बदलता नहीं।

खाते समय जिन लोगों ने बोलते रहे हैं। उनको रोग जरूर आएगा। दवा खाने पर भी रोग बडता जा रहेगा। जब आप खाते हैं तब सैलन्ट मोड में रखकर खाईए। इससे हमारा भोजन श्रे"ठ वस्तु बनकर दवा के रूप में शरीर को बचाता है।

10. खाते समय असावधान कार्य न करे - We Should not do anything that Distracts our attention when we eat

खाते समय हमारा ध्यान मन – चिन्ता आदी भोजन पर होना है। टी.वी देखना, किताब पढना, बातचीत करना सेलफोन में संबर्क करना दूसरों के भा"ण को गौर से सुन्ना और व्यापार के बारे में चर्चा

करना आदी कार्य भोजन खाने का भाव को मोड देता है। इसलिए खाते समय असावधान कार्य न करे। मन को भोजन पर ही रखिए।

11. किस चीज को खाना ? जीस को छोडना? - What Should we eat and what should we avoid ?

डाक्टर लोग, उन के पास एक लिस्ट अपने आप तैयार करके रखे हैं। जिसे खाना जिसे मत खाना। कुछ डाक्टर कहेंगे जिन रोग केलिए उन पदार्थ को न खावे। मगर हमारे चिकित्सा पर ऐसा नहीं। आप जो चाहे सभी खा सकते हैं। कुछ वैद्य लोग कहेंगे कि मिट्टी के नीचे उतपन्न सब्जी को न खावे। इसी तरह प्याज और आलू को भी कुछ लोग छोडने को कहते हैं।

तरकारी में दो वगैरह है एक मिट्टी के ऊपर और मिट्टी के नीचे। मिट्टी के नीचे आलू और केरट दोनों को उतपन्न करते हैं। इसलिए दोनो को खाने से कोई कमी नहीं आता। तरकारी मिट्टी के नीचे या ऊपर उतपन्न करने से उस चीज में कोई दोष नहीं। सभी चीज को खाने की तरीका हमे मालूम होना चाहिए।

आलू खाते समय ठीक तरह नहीं चबाने के कारण जीर्ण न करके पेट के अन्दर जाता है। वही भी जीर्ण न होकर अंतडी पर जाता है। फिर ठीक तरह बचे बिना मल के रूप में बाहर आता है। इसी तरह आलू मुह में, पेट में, अंतडी में, आलू जैसे होता है। हमें आलू को बचने का तरीका नहीं मालूम होने के कारण उस वस्तु को दोष कहलाते हैं। मुँह खोले बिना खूब चबाकर खाने से आलू ठीक तरह जीर्ण होगा।

हमारा मल को देखने पर उसमें दाल और राई देखा सकता है। इससे क्या समझना? दाल और राई जीर्ण न होकर सीधे अंतडी द्वारा मल के रूप में बाहर आता है। इसका कारण उन चीजों को हम जीर्ण करने का तरीका हमे मालूम नहीं हैं।

कुछ लोग कहेंगे कि मिटाई खाने से शक्कर रोग आएगा। नमक खाने से बी.पी (Blood Pressure) ज्यादा होगा। इस को छोड दे। बैंगन खाने से चमडा रोग आएगा। टमाटर खाने से किटनी पर पत्तर आएगा, तेल और नारियल खाने से मोटापन आएगा, अचार खाना भी बुरा कहते हैं। मिर्च को छोडने को कहते हैं। कडवा या सुपारी स्वाद को भी छोड देते हैं।

इसी तरह हरेक चीज को दोष बताकर हम उस चीज को खाने के बिना छोड देते हैं। इसी तरह भोजन को दोष कहलाने पर भूख के मारे मर जाना पडेगा। सभी तरकारी और सब्जी खा सकते हैं। छोडने का चीज बहुत कम है।

हमारा चिकित्सा से मिटाई खाने से शक्कर रोग ठीक हो जाएगा। प्लट प्रशर रोगी ज्यादा नमक खाने पर भी अपना बी.पी (B.P) को ठीक कर सकता है। मगर सफेद चीनी खाना बुरा है। क्योंकि चीनी को सफेद करने केलिए सल्फर नामक विषैली चीज मिलाते हैं। इसलिए सफेद चीनी को छोडकर गुड या सप्पोटा फल, शहद आदी मिठापन वस्तु को खा सकता है। इसी तरह बी.पी (B.P) होने वाले लोग धूल नमक न खावे। इसके बदले खाडी नमक खाकर (B.P) को ठीक कर सकता।

इसी तरह गैस ट्रबिल लोग को आलू छोड़ने को कहते हैं। आलू में दो"1 नहीं। हमें आलू खाने की तरीका मालूम नहीं पड़ता। हमारे तरीके पर मुँह बंद करके खूब चबाकर खाने से आलू और बैंगन खाने से कोई रोग नहीं आएगा। इसी तरह जिन रोग के लिए उन चीजों को छोड़ देना कहते हैं। इसके अलावा ठीक तरह चबाकर खाने से उन चीजों का सारवाला चीज हमारे अंग को ठीक तरह मिलता है। ऐसा न करने से वही चीज ठीक तरह जीर्ण न होने के कारण रोग भी उत्पन्न करता है इसलिए वैद्य लोग कुछ चीज को छोड़ने के लिए कहते हैं।

चीज को खाने के बिना छोड़ देने पर रोग बड़ा हो जाता है। इसलिए जिस चीज को छोड़ने के लिए कहते हैं। उन सामान को चबाकर अच्छी तरह जीर्ण करने से रोग को ठीक कर सकता है। हमारा चिकित्सा पर कोई भी तरकारी या सब्जी को छोड़ने का आवश्यकता नहीं सभी चीजों को हमारी तरीके पर खाना ही आवश्यक है।

दिनों में तीनो समय परोट्टा खाकर आरोग्य से रहने आदमी को भी हम देखते हैं। उसी तरह दही सब्जी खाकर भी केनसर आने वाले रोगी को भी देखते रहे हैं। प्राकृतिक चीज को खाकर किठनी रोगी को भी हम देख सकते हैं। आप सोच लीजिए कि हम जिसे खाने पर भी जैसे खाना हैं? ऐसे समझ कर विदेश और स्वदेश में जो मिलता है। उसे हमारे तरीके पर खूब चबाकर खाने से रोग से दूर रह सकता। ठीक तरह जीर्ण करके सार वाला चीज रक्त में मिलने से आरोग्य जीवन हम बिता सकते हैं।

12. पाँच वगैरह का भोजन - Five Types of Food

खाने में कई वगैरह होता है। फिर भी विभाजन करने के लिए पाँच वगैरह दिया है।



1. पहला प्राकृतिक (न पका हुआ) फल, नारियल ककरी, गाजर आदी, इस में स्वाद 100% प्रतिशत होगा, प्राण शक्ती, 100%

सारवाला चीज 100% इसलिए इसका अंक 300% है। जिन चीजों को न पका कर हरियाली रूप में खा सकते हैं। ये पहली श्रेणी का खाना है।



2. दूसरी श्रेणी (Type 2

Sprouted Grains): नहीं पका हुआ और स्वाद कम चीज है। उगा हुआ धान्य है। दूसरी श्रेणी भोजन पर प्राण शक्ती 100% होगा। सार वाला चीज

100% होगा। उसमें स्वाद नहीं होगा। इसलिए इस तरह के भोजन को 200% अंक है।



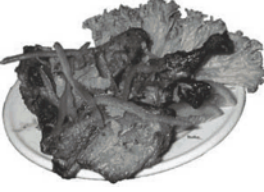
3. तीसरी श्रेणी (Type

3 Cooked Foods): पका हुआ तरकारियाँ सब्जी, धान्य आदी तीसरा श्रेणी है। तरकारी को

चूल्हा पर रखकर पकाने से उसका सार 50% कम होता है। प्राण शक्ती 50% असली स्वाद भी 50% कम होता है। इसलिए इन चीजों का अंक 150 मात्र है। दोसा, रोटी, थाली मील्स आदी।

4. चौथा श्रेणी का भोजन (Type 4

Non Vegetarian Foods): इस में मांसाहार आता



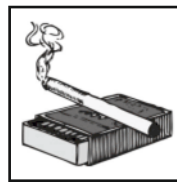
हैं । मांसाहार में सारवाला चीज 100% होता है। इसलिए इसके अंक 100% है। प्राण शक्ति नहीं होने के कारण इसका अंक 0% है। स्वाद भी नहीं इसलिए इसका अंक 0% है। कुलमिलाकर मांसाहार का अंक सिर्फ 100% है। इसलिए मांसहार भोजन को छोड़ देना या कम करना अच्छा है। मगर रेगिस्तान प्रदेश में तरकारी नहीं मिलेगा। इसलिए वहाँ मांस खाना पड़ेगा। कुछ लोगो को मांस खाने में संदेह उत्पन्न होता है। मांस खावे या न खावे? इस गडबड में खाते हैं। इस संदेह मे खाने से वह विनीली चीज बनकर रोग आता है। किसी भी भोजन अटल विश्वास के साथ खाने पर भोजन शरीर का दवा बनता है। मांसाहार कोअविश्वास से खाने से रोग आता है। इसलिए इसे छोड़ देना चाहिए। यह चौथा श्रेणी का भोजन है।

5. पाँचवी श्रेणी का भोजन (Type 5 Intoxicants and Narcotics) – नशा संबन्ध वस्तुए । इस वस्तु को भोजन नहीं कह सकता । फिर भी कुछ लोग भोजन के समान लेते हैं। ज्यादा खर्च भी करते हैं। उदाहरण में चाय, काफी, शराब (Brandy, Whisky) सिकरेट, तंबाकू (Tobacco) बीडा, अबिन आदी खाने का वस्तु नहीं। जिन वस्तु को रोज खाकर जी सकता उन चीज खाने का बस्तु कह सकते हैं। जिन चीजों दिन मे तीन बार

खाकर जी नहीं सकता उन वस्तुए खाने का चीज नहीं। सिर्फ नारियल खाकर एक आदमी जी सकता। सिकरेट पीकर कोई जिन्दा रह नहीं सकता। खाने का चीज शरीर को शक्ती देने वाला चीज है। नशा संबन्ध चीज शरीर के शक्ती को लेकर काम करता है।

इसलिए लागिरी बस्तू लेते समय थोडी देर शरीर को उत्साह मिलता है। फिर दुर्बलदा आती है। कुछ सारवाला चीज को लेकर काम करते समय हमें बडी उत्साह से रहते हैं। नशा कभी भी हमें शक्ती नहीं देता । चिकित्सा केलिए वैद्य के पास जाते हैं। साथ मे शराब (Brandy, Whisky) भी पीते हैं। इसके कारण रोग ठीक नहीं होता। मांस खाने से चाय, काफी, पीना बुरा है।

ऊपर दिये वस्तु को समझ कर आप को किस वस्तु खाना है? आप निर्णय कीजिए। वैद्य लोग दिन में तीन बार प्राकृतिक भोजन खाने केलिए कहते हैं। इसे सबको पालन कर नहीं सकता। एक दिन मे तीन बार कोई भी प्राकृतिक भोजन खा नहीं सकता। इसलिए सुबक प्रकृतिक भोजन लीजिए। इसके कारण शरीर की आवश्यक प्राण शक्ती तादूए मिल सकता। दुपहर के भोजन पर जो चाहे उसे खावे। मन के रूची को तृप्ती करेगा। रात को ज्यादा नहीं खाना चाहिए। चावल का शोर्बा,गेहूँ शोर्बा आदी कुछ सब्जी के साथ खा सकता। इसी तरह तीनो बार खाने से एक बार



प्राकृतिक वस्तु खा सकता है। दूसरी बार जीभ के रूची के अनुसार संतृप्त भोजन मिलता है। तीसरी बार शोर्बा नामक दवा के जैसे भोजन हमें मिलता है। इस के अनुसार हमें सभी तरह के सार वाला चीज मिलने के कारण आरोग्य जीवन पा सकता है।

एक कहावत है – सुबह राजा के जैसे खाना। दुपहर मंत्री के जैसे खाना है। रात को योगी के जैसे खाना है। ये ही स्वस्तय का अच्छा रास्ता है। मगर हम उल्टा करके खाते हैं। सुबह दफ्तर जाने के लिए एक या दो रोटी जल्दी जल्दी खाकर जाते हैं। दुपहर थोड़ा खाते हैं। रात को राजा के जैसे सभी चीजों को पेट में देते हैं। रात में ज्यादा खाना ही हमें रोग आने की कारण है। सुबह ही जीर्ण शक्ती ज्यादा होता है। तब अधिक खा सकता है। दुपहर मीडियम होना चाहिए। रात को बहुत कम खाना खाइए। क्योंकि रात को हमें कोई काम नहीं होता सिर्फ सोना है। दिन में सूरज की रोशनी ज्यादा लगेगा। चलने, फिरने से भी उ०ण ज्यादा होता है। इसलिए दिन में ज्यादा भोजन कीजिए रात में कम भोजन उठाइए।

13. कितना भोजन लेना है ? - How Much Should We Eat ?

हर मनुष्य कितना भोजन खाना है। इस विषय पर सबको बड़ी संतुह आता है। और गडबडी होता है। हम डाक्टर के पास भी जाकर इसके बारे में पूछते हैं। इन लोग कहेंगे कि सुबह चार रोटी एक प्याला दही खावे रात को चार दोसा खाइए। दुपकर 750 ग्राम भोजन और सांबार को तोल कर कैसे खा सकते हैं? ऐसे करने से मुश्किल पड़ेगा।

चार रोटी खाने को कहने डाक्टर उस आदमी का धन्धा (Job) के बारे में पूछा नहीं एक आदमी कूली होगा एक आदमी कार चलाने वाला आदमी होगा। तीसरा आदमी मैनेजर होगा, चौथा आदमी दूकान का मालिक होगा, इन चार लोग का भूख अलग अलग होता है। इसलिए इन चार लोग का काम, शरीर का वेईट (Weight) स्वभाव, देश, उम्र, आदी के अनुसार भूख भी बदला जाता है मकान बनाने वाले राज कितना खाना है? हर आदमी हमेशा, एक जैसे काम नहीं करता रोज काम का तरीका बदलता जा रहा है। इसलिए पहले कैसे लिस्ट तैयार कर क्यों उसे पालन करना है? लिस्ट देनेवाला आदमी जितना बड़ा डाक्टर या ज्ञानी होने पर भी वे, अगले बार कितना खाना खायेंगे, इसे उनको भी बता नहीं सकता। इतना ज्ञान अपने को नहीं मालूम पड़ेगा। ऐसे होने से रोगी को खाने का लिस्ट कैसे तैयार कर सकता? इसलिए समझ लीजिए कि आपको जितना खाना आवश्यक है। उसका ज्ञान अपने आपको भी नहीं मालूम। पेट ही निर्णय करना है।

डाक्टर कहेंगे कि चार रोठियाँ खाइए और एक प्याला दही खाइए। क्या उनको मालूम कि अपने घर के रोटी का सैस कितना है और लोटा या प्याला का सैस भी नहीं मालूम। फिर कैसे चार रोटी के बारे में कह सकते हैं? रोटी छोटे होने पर चार रोटी कैसे एक आदमी के लिए काफी होगा। इसलिए खाने के बारे में दूसरों के लिस्ट से आपके पेट और शरीर को फायदा नहीं मिलेगा।

ठीक है, एक आदमी कितना भोजन खाना है? इसका निर्णय क्या है? भूख लगने पर खाइए,

खाते समय रूची और स्वाद के साथ चबाकर खाइए। इससे कम रूप के खाना ही हमे खा सकता है। जब हमे भोजन का रूची कम होता है तब भोजन को खतम कीजिए। भोजन पर चिन्ता रख कर खाने से और खूब चबा कर खाने से आठ रोटी खाने आदमी चार रोटी के ज्यादा नहीं खाएंगे वह ही आपका भोजन का माप है।

खाते समय मन को भोजन पर रखने से भोजन जितना खाना है उतना माप हमें मालूम पड़ेगा। मन को सेल फोन और टी.वी या बोलते ही खाने से हमे भोजन का माप नहीं मालूम होता। इसलिए खाते समय मन को भोजन और रूची स्वाद पर रखिए। शरीर का आवश्यक काफी (पर्याप्त) भोजन ही खा सकता है।

इसलिए हमारे चिकित्सा पर भोजन तोलकर खाने की आवश्यकता नहीं। स्वाद के साथ खाना, जब मन में तृप्ती होता है तब भोजन को रूक जाना है। इच्छानुसार चबाकर जितना चाहे उतना खाईए। कोई तकलिफ नही आएगा। एक वि"य को मन में रखिए कि एक खाने से दुबारा खाते समय खूब भूख लगने पर ही खाइए।

भोजन का माप आप को अवश्य जानने के लिए और भी एक उपाय है। आपके घर में कुत्ते हो तो एक प्याला भोजन दीजिए। उसके बाद भी पूँछ हिलाकर खाना मांगते रहेगा। और भी एक प्याला खाकर उसी तरह भोजन मांगता होगा। तीसरा प्याला भोजन देने पर उससे आधा खाकर आधा छोड़कर चला जाएगा। हमारे पास दस प्याला भोजन होने पर भी उसे देने से कुत्ता नहीं खायेगा। क्योंकि एक कुत्ते को मालूम है कि जितना भोजन

खाना? मगर मनु"य को नहीं जानता कि हम कितना भोजन लेना है। क्योंकि कुत्ता रूची और चाव (स्वाद) के साथ खाता है। मनु"य ऐसा नहीं खाता।

हमारा चिकित्सा पर भूख लगने से खाना है। उसे रूची, स्वाद से खाना है। किन किन के घर मे अस्सी साल के बूटे लोग जीवित रहते हैं, वे रूची और स्वाद के साथ खूब चबाकर खाते होंगे। इसलिए स्वाद और भोजन के बारे नहीं जानने वाले डाक्टर के बातों को छोड़ दीजिए। गलत वि"यों को पालन न करे।

14. पैर लटका कर मत बैठे। - We Should not Keep our Legs Hanging Down when we are seated

हम बैठते समय पैर नीचे करके (लटकना) बैठते हैं। इसके कारण हमे ज्यादा रोग आता है। कमर के नीची ज्यादा रक्त चला जाता है। कमर के ऊपरी भाग ज्यादा रक्त नहीं चलता। हम पैर मोड़कर बैठते समय, कमर के ऊपर ज्यादा रक्त मिलता है। मूत्र कोश, फेफडा, दिमाग, आंख और कान आदी सभी अंक कमर के ऊपर है। इसलिए एक आदमी पैर मोड़कर बैठने से ज्यादा शक्ती मिलता है। वह ही आरोग्य है।

मगर आजकल के ज्यादा लोगो को पैर मोड़ना असंभव है। मल जाते समय भी पैर मोड़कर मल जाना है। क्योंकि यूरोपियन टायलट द्वारा कुरसी के समान बैठकर मल जाने लोगो को सभी रोग आता है। छोटे बच्चे से बड़े लोगो को भी आज गट्टा दर्द आता है। इसका कारण हमेशा पैर लटका कर बैठना है। इसलिए पैर मोड़कर बैठिए।

आप समझिए कि अपने पैर को मोड़कर बैठ न सके तो आपका शरीर जितना बिगड़ा है। इसलिए मल जाने के लिए यूरोपियन टायलट को उपयोग न कीजिए। मल जाते समय पैर मोड़कर बैठीए। वह योग आसन करने का फायदा मिलेगा। कुर्सी पर बैठने पर भी पैर मोड़कर बैठिए। खाते समय कपड़ा रखकर बैठिए तब जलदी जीर्ण होगा। गट्टा दर्द आपको कभी भी नहीं आएगा। जीर्ण भी अच्छी होती है। शरीर पर शक्ती भी मिलता है। आरोग्य जीवन बिताएंगे।

15. नहाने पर पौने घंटे के बाद भोजन करना है। भोजन करके ढाई घंटे के अन्दर नहाना नहीं चाहिए। - (We Should not eat for 45 Minutes after taking shower, we should not bath for and half hours after eating)

हम नहाने पर तुरन्त खाते हैं। ऐसे करने से ठीक तरह जीर्ण नहीं होगा। नहाने पर कम से कम आधा घंटे से पौने घंटे के बाद ही खाना है। उसी तरह भोजन के बाद ढाई घंटे के बाद ही नहाना चाहिए।



हमारा शरीर के सभी सेल और अंग हमेशा 24 घंटे 98.6 डिगिरी गरमी होना चाहिए। हमे आस्ट्रेलिया या कश्मीर जैसे जितना ठंडी प्रदेश जाने पर भी हमारा शरीर 98.6 डिगिरी गरमी होती हैं। इसके अलवा अरब या अबुताबी, कुवैत आदी देश 110 डिगिरी गरम होता है उन देश के आदमी का शरीर हमेशा 98.6 डिगिरी गरमी होता है। इससे हमे क्या जान्ना है। किसी भी देश होने

पर भी (गरमी या ठंडी) मनु"य का शरीर 98.6 गरमी होता है।

इसी तरह जानवर और पक्षी को भी अलग अलग शरीर का गरमी होता है हम गरमी या ठंडी देश में रहते समय हमारा शरीर का ड्रिबिल वार्मर (Trible Warmer) नामक अंक शरीर का गरमी को हमेशा 98.6 डिगिरी को बेलनस रखता है।

इसलिए गरम पानी या ठंडा पानी से नहाते समय हमारा शरीर के गरमी में 98.6 बदलापन (Change) होता है। उसी तरह बदलापन बदलने पर हमारा शरीर का (Trible Warmer) अंक हमारे शरीर को 98.6 डिगिरी बनाने के लिए कोशिश करेगा। इस काम करते समय हम भोजन लेने से जीर्ण का कार्य में तकलिफ होगा। इसलिए नहाने के बाद Trible Warmer 45 मिनट काम करते रहेगा। इस समय भोजन करने पर जीर्ण शक्ती हमें नहीं मिलेगा। बाद मे देखिए कि नहाने के बाद तुरन्त खाने से पेट पर कुछ तकलिफ महसूस कर सकता है।

इसी अनुसार भोजन के बाद ढाई घंटे के बाद ही नहाना हैं। क्योंकि भोजन अच्छी तरह जीर्ण होकर रक्त मे मिलाने के लिए ढाई घंटा होता है। भोजन के बाद तुरन्त नहाने के कारण Trible Warmer अंक काम शुरू करने लगेगा, तब जीर्ण करने वाला अंक को शक्ती नहीं मिलने के कारण पेट को तकलीफ होगा। खाते ही नहाने पर अजीर्ण आएगा। सिर दर्द आएगा। इसलिए खाने के बाद ढाई घंटा मत नहाइए।

कुछ लोग पूछेंगे कि आठ बजे उठकर सुबह नौ बजे दफतर जाना है। एक ही घंटे पर कैसे इस तरीका पालन करना है? आप जितना भी अधिकारी होने पर भी शरीर अपना काम स्वयं करता है।

16. खाते समय डकार आने से क्या करना है ?

- What should we do if we get belch?

डकार में तीन प्रकार है। 1. भूख लगने पर डकार आना 2. जीर्ण डकार 3. उजीर्ण डकार।

हमें भूख लगने पर डकार आएगा। क्योंकि भूख लगने पर हैटरो क्लोरिक अमिल (आसिट) को खाने के लिए कुछ देना है। नहीं तो अमिल नीरस होकर डकार आएगा। इसका नाम भूख का डकार है। खाना के पहले डकार आनेसे कुछ खाना है। तुरन्त भोजन खाने का समय न होते तो कुछ फल खाना है। भूख लगने पर दो घंटे तक खाना नहीं मिले तो ज्यादा पानी पीकर पेट पर होने वाले आसिट को नीरस बनना है। ऐसे करने पर हमें अलसर रोग नहीं आएगा। इसलिए भूख लगने पर डकार आएगा। उसे समझकर तुरन्त भोजन करना है। नहीं तो ज्यादा पानी पीकर पेट को बचाना है।

खाते समय डकार आएगा। इसका कारण, हम ठीक तरह खाने से खूब जीर्ण हो रहा है। पेट के ऊपर और नीचे दोनों तरफ दो दरवाजे के जैसे एक सिस्टम होता है। भोजन अन्दर जाने पर दरवाजा बन्द होता है। हम उल्टे खड़े होन पर भी भोजन मुह से वापस नहीं आएगा। यह दरवाजा भोजन को एक ओर से अन्दर ही भेजेगा। उल्टी आते समय ही खुलेगा। उसी तरह पेट के नीचे छोटी अन्तडी को भोजन जाने के लिए एक दरवाजा के जैसे होता है। यह दरवाजा भी भोजन को नीचे

ही भेजेगा। हम खाते समय डकार आएगा। पेट के अन्दर जानेवाले भोजन जीर्ण होने से छोटी अन्तडी को भेजेगा तब पेट पर खाली जहग होगा। इसे भराने के लिए पेट को हवा चाहिए। इस हवा को मुंह द्वारा लेने के लिए ऊपर दरवाजा खोलकर हवा को अन्दर चूस कर लेगा। यही शब्द डकार है।

हम खाते समय डकार आएंगे तो हम समझना चाहिए कि हम अच्छी तरह जीर्ण करके खाते हैं। कुछ लोगो को भोजन का माप के ज्ञान नहीं होने के कारण खाते रहेंगे। उन लोग क्या करना है? पहला डकार के शब्द आने से भोजन खाना छोड देना। कुछ लोगों को कम भोजन खाने से डकार आता है। तब भोजन को बन्द करे। उन लोगों को थोडी देर में दुबारा भूख लगाने पर इसी तरह आवश्यक भोजन उठाइए। उन लोगो ने दुबारा भूख लगने पर नहीं खाते।

इसलिए पहला डकार आने से भोजन को बन्द करनेवाले लोग, दुबारा भूख लगने पर अवश्य खाना है। उस सुविता घर में रहने वालों को फालन कर सकता। नौकरी लोग आठ बजे चार रोटी खाते समय डकार आएगा। उनको दुपहर बारह बजे भूख लगने शुरू होगा। उनको दो बजे ही खाने का अनुमती देंगे। उनके लिए दो तरीका है। 1. पहले डकार आने से भोजन को छोड देना और दुबारा भूख आने पर भोजन करना। 2. डकार को फरवाह न करके इच्छानुसार तृप्ती के साथ खाइए। एक बार खूब खाना खाकर दूसरी बार खूब भूख आने पर खाइए।

कुछ लोगों को खाने के बाद एक या दो घंटे के बाद डकार आएगा। इसका कारण अजीर्ण है।

क्योंकि पेट के अन्दर जानेवाले भोजन ज्यादा देर रहने के कारण सडा होकर उससे आनेवाला दुर्गन्ध हवा ही यह डकार है। किन्तु दुर्गन्ध डकार आता है वे ठीक तरह नहीं खाने के कारण अजीर्ण हुआ। बाद में खूब चबाकर खाने से ठीक तरह जीर्ण होगा। मुह बन्द करके भी खाना आवश्यक है।

17. माँ अपने बच्चों के साथ मत खाइए। - Mother should not eat along with her children



जब माँ अपने बच्चों के साथ बैठकर खाती हैं। तब माँ को जीर्ण नहीं होते। अपने बच्चों के साथ बैठकर खाने से कैसे जीर्ण नहीं होता? ऐसे पुछेंगे। बच्चा साथ खाते समय अपने भोजन को भूलकर बच्चे को ध्यान करेगा। इससे बच्चा खूब खाएगा। माँ का ध्यान भोजन पर न होने के कारण जीर्ण नहीं होता। इसलिए घर के लोग और बच्चों को भोजन खिलाकर आराम से अलग बिठाकर खाना है। इसलिए माँ बच्चा और पती के साथ बैठकर न खावे।

इसलिए हाथ में बच्चा होते तो उन्हें दूसरे आदमी के साथ सौंफर दस मिनट आराम से खाने पर भोजन ठीक तरह जीर्ण होगा।

18. भोजन पर छे स्वाद होना है। - The Food we eat should contain all the Six Tastes

हमारे भोजन को देखिए उसमें नमक मिर्च इमली होता है। मगर मीठापन, सुपारी स्वाद

कडवापन नहीं मिलते हैं। हम पहले देखें हैं। हर एक अंक और मुह का अंक के, मन का भाव को रूची के संबन्ध है। इसके बारे में स्वाद चिकित्सा पर हम पहले देखें हैं। इमली, मिर्च, नमक खाने पर इन स्वाद का अंक ही काम करता है। मिठापन, कडवापन, सुपारी स्वाद नहीं खाने के कारण, मीठापन के लिए पेट, जिगर, कडवापन, सुपारी स्वाद के लिए हृदय, और गरमी कन्ट्रोल अंक छोटी अन्तडी आदी अंक ठीक तरह काम नहीं करेगा। हमारा भोजन पहले पेट के अन्दर जाता है। वही एक घंटा रहता है। हम मिठाई न खाने के कारण आवश्यक शक्ति नहीं मिलता है। इसके कारण जीर्ण नहीं होता है। दूसरा जीर्ण अंक छोटी अन्तडी है। इसको कडवापन और सुपारी स्वाद नहीं मिलने के कारण वह भी ठीक तरह काम नहीं करता। इसी तरह जीर्ण का आवश्यक मिठापन, कडवापन, सुपारी स्वाद नहीं मिलने के कारण हमारे जीर्ण शक्ति कम होता है।

हम पहले आवश्यक मिठाई भी खाना है। मिठाई खाने से शक्कर रोग आएगा। इसी तरह डाक्टर लोग डराने के कारण हम मिठाई खाना छोड़ दिये। मिठाई और शक्कर रोग को कोई संबन्ध नहीं। इसके बारे में शक्कर रोग अध्याय में हम पूरी तरह देखें हैं। इसलिए मिठाई भी खाईए। जीर्ण के लिए मदद करने वाला और शरीर के शक्ति के लिए तीनों बार खाते समय मीठापन, कडवापन, सुपारी स्वाद, नमकीन, इमली, और मिर्च स्वाद को इसतेमाल (लेना) करना है। इस से जीर्ण शक्ति को बडाकर भोजन, दवा के रूप में शक्ति देता है।

कुछ देशों में मिठाई, कडवापन और सुपारी स्वाद को लेते हैं। नमक, मिर्च, इमली को नहीं लेते

हैं। कुछ देशों में नमक, इमली, मिर्च खाते हैं। बाकी स्वाद को छोड़ देते हैं। कुछ स्वाद को लेते हैं। और बाकी स्वाद को छोड़ देते हैं। ये ही रोग का कारण है। इसलिए हर भोजन पर छे सवाद खाना अवश्य है। हमारे भोजन पर इमली, नमक, मिर्च स्वाद होता है। मिठापन केलिए मीठा फल भी खा सकता है। मिठापन केलिए सफेद चीनी को छोड़ देना है। वह विषैली चीज है। सफेद शक्कर या उससे बना हुआ किसी भी चीज को छोड़ दे। उसके बदले गुठ खाना सकता। शहद भी खा सकता और सभी फल खा सकते। इसी तरह भोजन पर किसी भी मिठापन मिलाने से जीर्ण अच्छा होता है।



मिलाकर खाते थे। आजकल कुछ स्वाद को देख कर भय लगता है इसके कारण स्वाद को छोड़ देते हैं। रोग को आगमन करते हैं।

इसलिए हर समय के भोजन पर छे स्वाद खोज कर खावे, उसे नहीं मिलने के कारण दुख भाव से मत खावे। एक महीने में 90 बार खाते हैं। उस में कम से कम दस बार छे स्वाद के साथ खाने को कोशिश करे बाकी समय छे स्वाद न मिलने पर ही तृप्ती के अनुसार जो मिला है इसे खाइए।

हमारा पुराण मे आंवला (Amla) के बारे मे ज्यादा कहा जाता है। क्योंकि आंवला मे छे स्वाद एक साथ मिला हुआ है। इसलिए खाते समय एक आंवला को उपयोग कीजिए। डाब (कच्चा नारियल पानी) मे भी छे स्वाद होता है। उस पानी पीते समय स्ट्रा (Stra Pipe) द्वारा मत पीवे, मुहँ पर रखकर पीने से दवा के जैसे काम करता है।

हम ज्यादा कडवापन और सुपारी स्वाद को भोजन में नहीं मिलाते। इन दोनों स्वाद लेने के कारण हृदय मजबूत होता है। तैर्य और धीरज मिलता है। पी.बी (B.P) को ठीक करता है। सभी रोग को दूर करता है। हफते में दो बार करेला खाने से कडवापन स्वाद मिलता है। बाजी में सुपारी स्वाद और कडवापन होता है सुपारी और कडवापन केलिए अलग अलग चीज को खोज ने का अवश्यक नहीं। कडवापन चीज में सूपारी स्वाद भी सामिल होता है। निंबू बाजी, नीम के फूल, के जैसे चीज में कडवापन होता है। डिलबीज (Fenugreek) भी उपयोग कर सकते हैं। डिलबीज अधीक नहीं खावे।

इसलिए हमारा भोजन पर छे स्वाद से खाने के कारण ठीक तरह जीर्ण हो कर आरोग्य जीवन बिता कर सकता है। इसके अलावा छे स्वाद का चूर्ण (धूल) बनाकर कृत्रिम से न खावे उसे खाना बेखार है प्राकृतिक चीज खाना ही अवश्य है।

19. भोजन को रूची और स्वाद से खाना चाहिए। - We Should enjoy Realish and eat all the Six Tastes

पूराने जमाने में शादी केलिए छे स्वाद के भोजन तैयार करते थे। छे स्वाद खाना आरोग्य केलिए अच्छा समझकर भोजन पर छे स्वाद

हमारे भोजन पर हरेक स्वाद होता है। इस स्वाद को जीभ ही ग्रहण करके जीर्ण कर सकता है। स्वाद को पेट जीर्ण कर नहीं सकता। एक चीज

को जीभ पर रखने से स्वाद मालूम पडता है। थोड़ी देर में स्वाद ओजल हो जाता है। तब जीभ स्वाद को ग्रहण करके शक्ती के रूप में बदलता है। स्वाद को रूची के बिना पेट के अन्दर भेजने पर वह पेट पर बचता नहीं। क्योंकि पेट किसी चीज को जीर्ण करना मालूम है। स्वाद को जीर्ण नहीं करेगा। चीज को जीभ पर रखकर स्वाद को खूब जीर्ण करना है। ऐसे करने से स्वाद का प्राण शक्ती, चीज के प्राण शक्ती दोनो मिलाकर शरीर को फायदा मिलता है। इसलिए खूब चबाकर रूची और स्वाद के साथ दलिया बनाकर खाने से आरोग्य मिलता है।

20. जिस स्वाद को जितना खाना चाहिए। - How much Quantity of each take should we eat?

कुछ लोगो को संदेह आता है कि जिस स्वाद को कितना उपयोग करना है? आप कितना स्वाद खाना है? इसे कोई भी नहीं कह सकता। क्योंकि जीभ ही डाक्टर है। इसलिए जीभ ही निर्णय कर सकता।

इसलिए हर समय अपना जीभ जितना चाहता है। उतना खाइए। शादी या त्योहार के समय दस के ज्यादा पकाबन रखा होगा। कुछ लोग सांबार ज्यादा खाएंगे कुछ लोग दही ज्यादा खाएंगे इसके कारण हरेक लोग का शरीर अपना आवश्यक रूची मांगने के कारण हरेक आदमी अलग अलग स्वाद अपने रूची के अनुसार खाते हैं।

इसलिए तरह तरह के भोजन में आप जिसे चाहते हैं। उसे खाइए। पसन्त केबिना या अरूची से कोई भी नहीं खावे।

21. खाते समय पहले मिठाई खाना है। - When we eat food we should start with the Sweet

भोजन करते समय पहले मिठाई खाना है। क्योंकि मिठाई स्वाद प्लीहा और पेट को शक्ती देता है। पहले मिठापन खाने से भोजन खूब जीर्ण हो जाता है। इसलिए पहले मिठापन स्वाद खाइए फिर आवश्यक के कारण भोजन के बीच बीच भी मिठापन खा सकता।

हमार तरीके पालन करने के लिए हर बार मिठाई नहीं मिली तो दुख के साथ नहीं खावे। इसलिए भय को छोडकर एक हफते में जितना बार मिठापन के साथ खा सकत है। उतना समय खाइए तब खूब जीर्ण होकर शरीर को शक्ती मिलता है।

22. दांत नहीं तो कैसे चबाकर खाना है? - How can those who have lost their teeth chew their food?



कठीन चीज को दांत के बिना कैसे खा सकते हैं। बच्चे को दांत नहीं होता है। उनको दूध, या पानी के जैसे आहार देते हैं। दांत होने आदमी भी अच्छी तरह चबाकर नहीं खाते। फिर कैसे बूढे आदमी दांत के बिना खा सकता है इसलिए बूढे लोग पानी के जैसे, शोरबा की तरह चीज को बनाकर खाना चाहिए फल का रस भी खा सकता है। वह भी चाय के जैसे थोडा थोडा रखकर फिर पेट पर भेजना है। नहीं तो हाथों से पे"न करके मुह पर रख कर दस बार चबाकर थूक के साथ मिलाकर पेट के अन्दर भेजना है।

और भी परोटा के जैसे पकावन को मथने से शोरबा के जैसे होगा। उसे खाना है। नहीं तो मिक्सी (Mixi) के द्वारा दलिया बनाकर मुँह में रखकर थूक मिलाकर स्वाद के साथ खाईए।

23. कुछ निर्दिष्ट रूची के गुलामी लोगो को कैसे बचाना या बाहर लाना । - How can those addicted to a particular taste come out of it?

लोग निर्दिष्ट स्वाद को गुलामी बनकर बार बार खाते रहते हैं। इसका कारण कृत्रिम या बनाबटी स्वाद है। कंबनी में टिब्बा बनाकर कुछ पकावन बेचते हैं। उस में केमिकल (रसायनिक) वस्तु मिलाते हैं। उसे खाने से जीभ उस वस्तु का गुलामी बनता है। बिसकट, चिप्स, मिक्सर अजिनो मोटा आदी में रसायनिक बस्तु मिलाकर डिब्बा में रखकर बेचते हैं। उसे खाना बेखार है। उसे छोड़ देना चाहिए। इसलिए प्राकृतिक चीज को उपयोग कीजिए।

कृत्रिम चीज को खाने की एक टेकनिक (तरीका) है। एक चीज को दांतो से चबाकर थूक के साथ थोड़ी देर मुँह पर रखने से उस चीज स्वाद के

बिना दलिया बनेगा तब हम गुलामी नहीं बनेंगे। एक चीज को चबाए बिना पेट के अन्दर डालने के कारण बार बार उस स्वाद को मन मांग रहेगा। इसलिए हर बार खाते समय स्वाद को निस्वाद बनकर पेट के अन्दर भोजन को भेजना है।

24. घर में प्यार के साथ बना हुआ भोजन अच्छा है। होटल का भोजन बुरा है। - Food cooked at Home with love and affection is good Hotel Food is Bad

होटल में सोडा नमक, अजिणो मोटा आदी रसायनिक चीज मिलाकर पकावन को तैयार करते हैं। इसलिए उसमें बनावडी स्वाद होता है। प्रकृतिक रूप नहीं होता। इस पकावन को छोड़ देना चाहिए। घर में प्यार से ध्यान से बना हुआ भोजन को खाइए। इसलिए पकाते समय प्यार और श्रेष्ठ भाव से पकाइए। ब्रहम्माकुमारी लोग दूसरे लोगों का पकावन नहीं खाते। वे अपने आप तैयार किये भोजन को खाते हैं। इसका कारण उन लोग बहुत स्वाद से खाने से भोजन ठीक तरह जीर्ण होकर दातुए रक्त मे मिलाता है। इसी तरह खाने से आरोग्य जीवन, जी सकता है।



६८. पीने का पानी

(*Drinking water should not be boiled*)

1. पानी को उबालकर मत पीये

सभी वैद्य लोग और टी.वी, समाचार पत्र आदी में पानी को उबालकर पीने को कहते हैं। प्रचार भी कर रहे हैं। जिन लोगो ने पानी उबालकर पीते हैं उनको जल्दी रोग आएगा। पानी में कीटा होने के कारण पानी को उबालते हैं।

ठीक हैं। एक दिन में दो लिटर पानी पीते हैं। उसमें कितना कीटा होगा। मगर हम नाक के द्वारा एक मिनट में आठ लिटर जैसे एक दिन में 11.600 लिटर हवा को सांस के द्वारा अन्दर सींचते हैं। हवा में भी कृमी (कीट) होता है। दिन में दो लिटर पानी से वैरस और कीट को दूर निकालने केलिए उबालाकर पानी पीते हैं। मगर 11.600 लिटर हवा सांस में लेते समय कितना कृमी अंदर जाएगा।

दूसरे गाव के रोग कीट, दस दिन घूम कर शरीर के अंक में जाने का अनुमती किसी को नहीं मांगता। जैसे पानी पर कीट होता है वैसे रोग कीट हवा में भी होता है। जिन लोगो नें पानी को उबालकर पीते हैं। उन लोग हवा को गरम करके सांस ले सकता है? दो लिटर पानी का कीट रोग फैदा करने पर हवा का 11.600 लिटर में कितना कीट होगा। उन कीट को शरीर क्या करता है?

इसी किताब में पहले देखे हैं कि निरोध दवा के बारे में। शरीर पर जिस रोग अणु अन्दर जाने पर

शरीर अपने आप दवा उतपन्न करके रोग को नाश करेगा। इसी तरह हवा के कीट को शरीर दवा बनाकर स्वयम कीट को नाश करता है। ऐसे ही पानी का कीट को भी शरीर स्वयम दवा बना कर नाश करेगा। इसलिए पानी को उबालना व्यर्थ है।



पीने के पानी में प्राण शक्ती है। जीव शक्ती भी है। यह आंख में दिखाइ नहीं सकता। विटामिन भी होता है। यह शरीर का आवश्यक चीज है। पानी को उबालने से रोग कीट मर जाता है। तब पानी का प्राण शक्ती, जीव शक्ती और धातुए भी न"ठ होता है। गरमी करके पीने से पानी नीरस हो जाता है गरम करके पीने से कोई फायदा नहीं।

हमारे रक्त में धातुए का कमी के कारण, पानी को गरमी करके पीना है। आपके घर में मछली पालने पर इस में गरम करके, ठंडा बनाकर पानी सींचने पर सभी मछली मर जाएगा। मछली भी जी नहीं सके पानी को हम पीते रहे हैं। इसलिए पानी को गरम करके न पीवे।

सुनामी, भाढ के समय पानी में बकरी, गाय आदी मरा हुआ होगा। ज्यादा मिट्टी भी शामिल रहा होगा। इसी समय पानी को गरमी करके पीना है। यह तरीका एमरजेनसी के समय में काम आता है। इन वि"यों को भाढ के समय प्रचार कर रहे थे।

उस वि"य को हमेशा पालन करते हैं। रोज गरमी करके पीने से रोग फ़ैदा होगा।

हमारे शरीर को दो तरीके पर धातुएँ और जीव शक्ति मिलता है। एक पानी के रूप में, दो भोजन के द्वारा। कुक्कुर या इनटनशन स्टव के द्वारा रसोई करने से भोजन का धातुएँ न"ठ हो जाता है। प्लट टेस्ट करते समय डाक्टर लोग कहेंगे कि धातुएँ का गिनती कम होता है। इसका कारण पानी को गरमी करना मैक्रोवेव या कुकर से पकाना आदी है। इसलिए इन वि"यो को ध्यान में रखने पर आरोग्य जीवन बिता सकता।

2. पीने के पानी को फ़िल्टर न करे। - Drinking water should not be Filtered

घर में पानी को शुद्ध करने के लिए वाटर फ़िल्टर उपयोग करते हैं तीन महीने उपयोग करने के बाद फ़िल्टर को बाहर निकालकर देखने पर सफ़ेद या हरा रंग का धूल होगा। उस धूल कीटा (कृमी) नहीं। ये सब धातुएँ हैं। शरीर के अन्दर जाने के बदले फ़िल्टर करके बाहर फेंकते हैं।



आंखों में दिखाई नहीं होना धातु को ज्यादा पैसे कर्च करके पानी से निकालकर बाहर फेंकते हैं। पानी का धूल को देख कर कीट समझकर भय करते हैं। जिन के

घर में फ़िल्टर रखते हैं। उन लोग दवा के दुकान जाकर दवा के रूप में धातुएँ खरीदकर खाते हैं। पानी को फ़िल्टर न करके पीवे पानी को फ़िल्टर न करे। ऐसे करने से मनु"य को रोग आएगा।

3. क्या मिनरल वाटर उपयोग करे ? - Can we Drink bottled Mineral Water?



पेकेट (Pocket) पानी के लिए एक मशीन द्वारा शुद्ध करते हैं। तब पानी का सभी धातु न"ठ हो जाता है। अच्छे पानी को नीरस बनाने के लिए कई पैसे देकर हम पीते हैं। उस पानी पीने से कोई फायदा नहीं। इसलिए मिनरल वाटर नामक

Packaged drinking water में कोई फायदा नहीं।

4. कैसे पानी को प्राकृतिक रूप में साफ करना ? - What is the natural way to purify the Drinking water ?



पानी को गरमी न करना, फ़िल्टर भी नहीं करना, पेकेजड (Packed Water) पानी को भी उपयोग नहीं करना। फिर कैसे पानी को शुद्ध करना

है? नल में आने पानी को सीधे पी सकता। जिन लोग नल का पानी सीधे पीते हैं उनको कोई रोग नहीं आएगा। शरीर भी अरोग्य से रहेगा। इसलिए नल का पानी सीधे पी सकता है।

नल के पानी में TDS ज्यादा होता। कालसियम भी ज्यादा होगा,। ऐसी संदेह अतपन्न होगा कि मोरी का पानी मिला होगा।, आप का शहर का पानी ही नहीं दुनिया के सभी ओर के पानी गन्धा बन गया है। उसमें ज्यादा मैला हुआ है। इसी तरह अखबार में प्रचार हो रहा है। इसका कारण क्या है? Packed Water कंपनी का व्यापार के लिए

उन लोगों का प्रचार है। उन लोग जैसे कमाने के लिए हमें कर्च करना पड़ता है।

दवा या गोलिया उतपन्न करने कंपनियों गरमी करके पानी पीने के लिए प्रचार करके हमें रोगी बनाते हैं। उसके द्वारा दवा का व्यापार को बढाते हैं। आपको और भी संदेह आने पर हमारे तरीके पर प्राकृतिक रूप से पानी साफ कर सकता ।

5. मिठठी का पात्र से पानी को साफ कर सकता । - Earthen Pot is a very good tool to purify the water



मिठठी के पात्र में पानी डालकर दो घंटे से पाँच घंटे तक रखने पर पानी का बुरी वस्तु को मिठठी ग्रहण करके पानी को साफ करता है। पानी में मिठठी शक्ति भी मिलता है।

इसलिए वाटर फिल्टर को हजारों रूपये कर्च करते हैं। मगर प्राकृतिक रूप का मिठठी का पात्र फिल्टर को कोई भी कम दाम पर खरीदते नहीं। मिठठी के पात्र से बुरी वस्तु भी नाश हो जाएगा। इससे पानी साफ हो जाएगा। मिठठी का शक्ति और प्राण शक्ति भी मिलेगा।

6. सफेद कपडे पर भी पानी को साफ कर सकता । - We can filter the water using while cotton cloth



सफेद रंग के कपडे से फिल्टर (छानने का काम) करने से पानी की वैरस, पाक्टीरिया आदी को चूस करता है। इसी

कारण से हमारे पूरवज मसूरी रोग आने पर कोई दवा खाये बिना सफेद कपडे पर फिल्टर किया पानी से नहाकर रोग को ठीक किया है।

7. केले के चमडे से भी पानी साफ कर सकता । - We can clean the water using a banana skin



केले के चमडे को मिठठी के पात्र में डालकर पानी को आधा घंटा रखने पर पानी का सभी विषैली चीज पाक्टीरिया को केले का चमडा चूस कर पानी साफ होता है। चमडे को ज्यादा देर रखने पर वह भी सडा हो जाएगा। इसलिए आधा घंटा पर निकालना है। इस तरीका पर आसानी से पानी को साफ कर सकता है।

8. तांबा के जैसे या तांबा के पात्र से पानी को साफ कर सकता । - We can clean the water using a copper coin or a copper vessel



तांब से बना हुआ पात्र में पानी को पाँच घंटे रखने पर ज्यादा शक्ति मिलता है। तांबा, पानी का बुरी वस्तु को नाश करता

है। इसलिए पानी रखने के लिए तांबा पात्र प्रयोग करना अच्छा है। नहीं तो मिठठी के पात्र पर तांबे के जैसे डालने पर पानी को हमेशा साफ किया होगा। पुराने जमाने में ऋषी, मुनी और तबस्वी लोग अपने पास कमण्डल में पानी रखा होगा। उस पानी से शाप भी देंगे। क्योंकि तांबा का शक्ति समझकर उसे उपयोग किये।

इसलिए ऊपर दिये रूप से मिठठी का पात्र, सफेद कपडा (Cotton Cloth), केला का चमडा, ताँबे आदी से प्राकृतिक रूप में पानी को साफ कर सकता, पैसा कर्च करके मसीन खरीदना व्यर्थ है।

9. पीने के पानी को बदलकर दूसरी जहग का पानी पीने से क्यों शर्दी आता है। - Why do we catch cold when we change the drinking water



एक शहर या गाव का पानी पीते लोग दूसरी शहर का पानी पीने से तुरन्त शर्दी आता है। कुछ लोग पानी को उबाल कर पीते हैं। उन लोग उबाले बिना पानी पीने से शर्दी आता है। पानी बदलने पर भी शर्दी आता है। इसका कारण क्या है?

उबालकर हम कई सालो से पानी पीने के कारण हमारा रक्त में कुछ धातुए का कमी होगा। अचानक साधारण पानी पीते समय उससे धातुए और मिनरल ज्यादा होगा। अचानक सार वाला चीज मिलने पर रक्त का बुरी वस्तु को निकालने का काम शुरू होता है। बुरी चीज को कैसे बाहर निकाल सकता है? एक ही उपाय है कि शर्दी (जुकाम) के द्वारा यह काम चलता है। तब बीमार आता है इसे हम रोग समझकर भय करते हैं।

हम पहले देखे हैं कि शरीर के सभी रोगो का कारण पाँच ही है। उन पाँच वि"य एक आदमी के शरीर पर ठीक होने पर किसी भी शहर के पानी पीने पर उनको शर्दी और बीमार नहीं आएगा। दुसरी शहर के पानी पीकर जिन लोगो को बीमार नहीं आता उनका शरीर पर पहले कहे पाँच वि"य

ठीक तरह शरीर पर होता है। इसके अलावा पानी बदलकर पीने से जिन लोगो को बीमार आता है। उनका शरीर पर कई रोग होता है। उस रोग को ठीक करने के लिए कई धातुए चाहिए। उस धातु नही होने के कारण बीमार आता है। पानी बदलकर पीने पर बीमार आने से हम समझना चाहिए कि शरीर मे धातुए का कमी है। इसके लिए स्केन करना और प्लट टेसट को आवश्यक नहीं।



इसलिए साधारण जल का पानी को प्रकृतिक रूप से फिल्टर करके पीजिए। ऐसे करने से पहले शर्दी (जुकाम) आएगा। बीमार आएगा। इस किताब में पहले कहा बीमार से कैसे बच सकता है। इसे पालन करने से किसी पानी को पीने पर भी आपको कोई तकलिफ नही आएगा।

इस वि"य झूठी बात नहीं। मैं 1992 से 2015 तक नल का पानी पी रहा हूँ मुझे शर्दी और बीमार नहीं आया। नल का पानी प्राकृतिक रूप में जो पिया करता है। उनको चिक्कन कुनिया आदी रोग नहीं आएगा। दुनिया के बडे निरोध दवा नल का पानी है।

कुछ लोग नल का पानी में धूल और कीट के बारे भय लगते हैं। कीट और धूल से रोग नहीं आएगा। क्योंकि अपने शरीर के पाँच वि"य को ठीक रखने पर रोग नहीं आएगा। नहीं तो अपने घर के नल को दस साल में एक बार नया बनिए उससे धूल और कीट नहीं उतपन्न होगा। पानी का तालाब (Water Tank) को बार बार साफ रखिए।

10. एक आदमी एक दिन में कितना पानी पीना है। - How many liters of water should a person drink daily ?

इसके वि"य में हरेक आदमी को गडबडी होता है। कुछ कहते हैं दो लिटर पीना कुछ वैद्य तीन लिटर पीने कहते हैं। जिन लोग इसी तरह पानी तोलकर पानी पीते हैं उनको पानी संबन्ध सभी रोग आएगा। कश्मीर जैसे शर्दी प्रांत मे तीन लिटर पानी पीने से उनका मूत्रकोश न"ठ हो जाएगा। रेगिस्तान प्रांत में रहने लोगों को दो लिटर के ज्यादा पानी पीना है।

सडक काम करने मजदुरी सुबह से शाम तक बडी गरमी मे काम करता है। उन लोगों को पाँच लिटर भी पानी का अवश्यकता होगा। एक आफीसर या मैनेजर एरकन्टीसन कमरे में काम करता है। उनको एक लिटर पानी काफी है। दूसरा दिन सडक पर काम करने वाला पजदुरी A/c कमरे में या शर्दी प्रदेश जाने पर उनको भी एक लिटर पानी काफी है।

इसलिए एक आदमी के पानी का आवश्यकता किसी भी निर्णय कर नहीं सकता। उसका उम्र, रहने के स्थान, देश, प्रांत उसका काम, काम करने का कमरा या सडक इसके अनुसार बदला जाता है। मजबूर करके ज्यादा पानी पीने से मूत्रकोश ज्यादा काम करना पडता है। इससे मूत्रकोश जल्दी खराब होता है।

एक आदमी रोज कितना पानी पीना है। उसे मैं भी कह नहीं सकता, आप भी कह नहीं सकता। आपके शरीर को खूब मालूम है। प्यास के अनुसार जितना पानी पीवे उतना पीजिए। और

आपका काम में लीन हो जाइए। फिर दुबारा जब प्यास लगता तब पानी पीजिए। शर्दी के प्रांत में रहने आदमी को दिन में चार बार प्यास लगेगा। उनको एक लिटर पानी काफी है गरमी प्रदेश में दिन पर 10 बार प्यास के अनुसार पानी पीवे। प्यास के अनुसार जितना पानी पीना है। उतना पानी पूछने को हमारा शरीर को मालूम है।



कुछ वैद्य ज्यादा पानी पीने केलिए कहेंगे। उसके अनुसार ज्यादा पानी पीने लोगों को जल्दी ही मूत्र कोश बिगाड जाएगा। पीने के पानी का रस और उसे विभाजन करना पानी को जीर्ण करना आदी कार्य करना मूत्र कोश को पडता है। पानी को साफ करते समय हम बार बार पानी पीने से नये आने वाले पानी को भी जीर्ण करना है। और पुराना पानी को साफ करना है। इन दोनों कार्य केलिए ज्यादा काम करके मूत्र कोश थक जाता है। जब पानी का आवश्यक है तब प्यास लगेगा। तब पानी पीने से खूब जीर्ण चलेगा।

कुछ लोग ज्यादा समय लेकर दूर यात्रा करेंगे। उनको प्यास लगने पर कर्च किये बिना पानी भी नहीं पीते। घर जाने में चार घंटा देरी होगा। तब तक पानी केलिए मूत्रकोश तरस रहेगा। इस के बीच में शरीर के सभी अंक का पानी को लेने के कारण शरीर दुर्बलता होती है। इसी तरह प्यास के बिना भी पानी नहीं पीवे। उससे रोग आना पडेगा।

इसलिए प्यास के अनुसार पानी पीवे। प्यास केबिना पानी मत पीवे। ज्यादा पानी पीना भी रोग है। कम पानी पीना भी रोग है। जितना पानी हमें चाहिए उतना पानी, हमारा शरीर ही मालूम है। उतना हमसे प्यास के द्वारा मांग कर प्यास बुझेगा।

टानसिल जल्दी थक जाएगा। इससे रोग आता है। पानी को धीरे धीरे पीने से आरोग्य मिलता है। शक्ति भी मिलता है। टानसिल, वीसिंग, जुकाम, शर्दी और फेफडा संभन्ध रोग भी नहीं आएगा। इसलिए पानी को रूची के और स्वाद से चखकर पीजिए।

11. पानी को बाया हाथ से पीना है।

पानी पीते समय दाया पैर को पीछे रखकर बाया पैर आगे करके बाया हाथ से प्याला पकडकर पानी पीना चाहिए। इस तरीका मेरे गुरुजी सिखाये। इसका कारण मुझे नहीं मालूम। इसलिए इस तरीका पर पानी पीने मे फायदा मिलेगा। इस तरीका के बारे में कोई जानते तो मेरे पते पर उसका विवरण लिखकर चिटटी भेजिए। सही कारण मालूम होने पर दूसरे लोग को कहने में सुविदा होगा।

12. पानी को मुंह से पेट के अन्दर सीधे मत डाले, चखकर पीना है। - We Should not gulp water, We should consume it by slowly sipping it.

पानी को खाना है। भोजन को पीना है। इसी तरह एक कहावत है। इसका अर्थ क्या? भोजन को खूब चबाकर दलिया बनाकर शोर्बा के जैसे पेट पर चलाना है। पानी में भी छः स्वाद होता है। इसलिए पानी को पीने के बदले खाना है। चखकर खाना है। पानी के साथ थूक (लार) के साथ अन्दर चलाने से कई फायदा होता है। पानी का धूल और शरीर के गरमी के जैसे पानी को बदलने के लिए टानसिल नामक अंक उपयोग होता है। पानी का कीट को भी टानसिल साफ करता है। जल्दी – जल्दी पानी पीने लोगों को टानसिल में रोग आने का संभावना है। जोर से पानी हॉठ से चलते समय सीधे साफ करना पड़ेगा। तब

13. मूत्र जाने पर (पेशाब करके) पानी अवश्य पीवे। - We Should Drink water immediately after passing urine

हम जब मूत्र जाते हैं। तुरन्त मूत्र कोश को पानी का अवश्यकता होता है। इसलिए मूत्र जाने के बाद थोडा पानी पीना अच्छा है।

14. अच्छे पानी को कैसे पहचाना ? - How to find out if water is good for drinking ?



पानी को अच्छा या बुरा कैसे जानना है? अच्छे पानी में मछली को डालने से वह जीवित रहे तो पानी पीने के लिए योग्य है। बुरे पानी में मछली को डालने पर सांस लेना कठिन होगा थोड़ी देर में मछली मर जाएगा। मछली नहीं मरे तो अच्छा पानी है। इसे हम पी सकता है, एक सौ के ज्यादा नीचे मिलने वाले बोरवेल (Borewell) के पानी में मछली मर जाता है।

इसलिए उपर दिये तरीके में पानी पीने से खूब जीर्ण होकर रक्त मे सारवाला चीज मिलाता है। पानी के शक्ति को वीर्य के साथ शरीर ग्रहण करके आरोग्य जीवन बिता सकता है।



६९. हवा

(How to Digest the air well)

भोजन ही दवा, दवा ही भोजन ऐसे कहेंगे, एक दिन में तीन बार भोजन करते हैं। मगर 24 घंटे सांस लेते हैं। एक मिनट के आठ लिटर हवा एक दिन में 12 हजार लिटर सांस के द्वारा हवा लेते हैं। भोजन के बारे में चिन्ता करते हैं। हवा के बारे में चिन्ता नहीं करते। भोजन को कैसे उच्छी तरह जीर्ण करना है, उसे हम पहले देखें हैं। अब हम देखेंगे कि हवा को कैसे जीर्ण करना और रक्त में कैसे मिलाना ?

हम लोगो ने सोते समय मछर से बचाना, चोर के डर से, दूसरे लोग नहीं देखें, आदी कारण से कमरे के सभी किडकी को बन्द करके सोते हैं। इसी तरह सोने के कमरे के सभी दरवाजा और किडकी को बन्द करके सोने लोगो को जल्दी रोग आएगा। एक आदमी एक मिनट में आठ लिटर हवा सांस के द्वारा लेकर फेफडे को देता है। फेफडा उस हवा को आक्सिजन, नैटरजन, हैटरजन, और प्राण शक्ती को रक्त में मिलाता है। रक्त द्वारा शरीर पर फैला हुआ अच्छे वस्तुएं शरीर के सभी सेल को विभाजन करता है। हरेक सेल उच्छे शक्ती को ग्रहण करके बुरी चीज फिर रक्त को वापस देता है।

रक्त को वापस आने बुरे चीज फेफडे में आता है। फेफडे से नाक द्वारा बाहर निकालता है। इसी तरह एक कमरे में चार लोग लेटने पर हरेक आदमी एक मिनट में आठ लिटर के जैसे बुरी हवा फैला करता है। इसी तरह बन्द हुआ कमरे में एक घंटे में हमारा साफ हवा, बुरा हवा फैलाकर कमरे के अन्दर विगैली हवा मात्र रहेगा। प्राण शक्ती के कमी के कारण सभी अंक को रोग उत्पन्न होता है। इसी तरह सात घंटे बन्द कमरे में चार लोग लेटने से रोग आता है। पंखा चलाने पर कमरे के अन्दर नयी हवा को कभी भी उत्पन्न नहीं करता। इसलिए सोने का कमरा, अस्पताल, कार्यालय आदी स्थान पर नयी हवा अन्दर आना बुरी हवा बाहर जाने के लिए रास्ता बनाना अवश्य है।

कमरे को बन्द करके लेटने पर रोग आएगा। इसके अलावा बन्द कमरे में मच्छर पत्ती भी जलाते हैं। मनु"य भी रूप में बड़ा मच्छर है। दिन व दिन रोग बढ़कर जल्दी मरण आएगा। इसलिए मच्छर पत्ती, लिखुटेटर, आदी उपयोग करना विगै पीने का समान है।

शर्दी, आस्तूमा, जुकाम, टी.बी. खांसी आदी का कारण, फेफडा में रोग आदी, मच्छर बत्ती उपयोग करने से आता है। मच्छर बत्ती के विगै के कारण मच्छर मर जाता है। उनका विगै से मनु"य को भी नुकसान पहुंचता है।





कुछ लोग कहेंगे कि मच्छर बत्ती से खूब निद्रा आता है। क्योंकि उस बत्ती में बेहोश आने का संभावना

भी है। इसलिए मच्छर काटने से मच्छर बत्ती के कारण मनु"य को ज्यादा बुराई आता है।

डाक्टर लोग बच्चों को सुगंध धूप दिखाने मना करते हैं। असल में सुगंध धूप शरीर के लिए अच्छा है। फिर क्यों मच्छर धूप को उपयोग करने में विरोध नहीं करते ? फेफटे रोगी को डाक्टर ज्यादा दवा या गोली देते रहते हैं। उन रोगी से वैद्य लोग नहीं पूछते कि कमरे में हवा का प्रबन्त कैसा रखा है? इसलिए हवाको ठीक नहीं रखे तो फेफडा संबन्ध किसी रोग ठीक नहीं होगा। इसके कारण अच्छी हवा अन्दर आना बुरी हवा बाहर जाने के लिए घर, दफतर, कार्यालय आदी जगह पर सुविदा होना चाहिए।

किडकी खोलकर रखने पर अच्छी हवा अन्दर आकर बुरी हवा बाहर चलेगा। किडकी खोलने पर मच्छर आएगा या चोर भी अन्दर आएगा। इसलिए क्या करना ? इसको एक उपाय है। छत के नीचे एक रन्ध सुराख बनाकर पंखा रखिए इससे बुरी हवा आसानी से बाहर निकाल सकता । और भी एक सुराख बना कर मच्छर कपडा रखीए इससे मच्छर घुस नहीं सका इसके



द्वारा कमरे में दो रंध बनाने से एक में अच्छी हवा आएगा दुसरे रंध में बुरी हवा जाएगी। एक कमरे में बुरी हवा उपर

रहेगा। अच्छी हवा नीचे रहेगा। इसलिए लेटते समय नीचे लेटना आरोग्य है। वीसिंग, शर्दी, जुकाम के लिए कई साल दवा के लिए कर्च करने से इस तरीका बहुत कम है।

मच्छर से बचाने के लिए मच्छर जाल उपयोग करे। 1. कभी भी लिकटेटर, (liquidator) मच्छर पानी, मेट आदी रसायनिक वस्तु को उपयोग न करे। 2. घर, कार्यालय, कंबनी आदी जगह पर बुरी हवा बाहर जाने के लिए और अच्छी हवा अन्दर आने की सहूलियत करना है।

पुराने जमाने में घर के छत के निचे एक रंध बनाकर घर बनाये थे। हवा को ठीक करने के लिए बास्तु नाम भी रखे। वास्तु के द्वारा घर का पंचबूत को भी ठीक कर रखे। आजकल वास्तु को छोडकर अंध विश्वास समझकर, अस्पताल की ओर चले जाते हैं। (वास्तु के बारे में अलग किताब लिखने का कोशिश कर रहे हैं।) योग आसन करने लोग पहले कमरे के हवा को ठीक करके आसन करने पर फायदा मिलेगा।

मच्छर पत्ती को जलाना या उसे खाकर लेटना आदी दोनों काम एक ही है। मच्छर बत्ती का रसायनिक वस्तु रात भर हमारे सांस द्वारा फेफडे के अन्दर जाता है। इससे रोग आता है।

हवा को अच्छी हवा बनने के लिए प्राणयाम, पसत्रिका, कपाल पति, नाडी सूती आदी योगाभ्यास है। कमरे के हवा खराब होने पर इन अभ्यास से कोई फायदा नहीं। योगाभ्यास से फायदा उठाने के लिए हवा को ठीक करना है। हर बार सांस शक्ती भी बाहर जाता है। इसलिए सांस अभ्यास

करनेवाले लोग योगभ्यास के समय, नाडी सूती, प्राणायाम, कपालपती, आदी अभ्यास भी कीजिए। मगर पस्तिरिका अभ्यास को कम मात्रा में करना है। भविश्य में योगाभ्यास के बारे पुस्तक निकालते हैं। उसमें योग संबन्ध सारी वि"य लिखा जाएगा।

इसलिए अच्छा हवा केलिए मच्छर बत्ती को छोड देना है। हमेशा हवादार स्थान पर रहना आदी से हमारा शरीर हवा के प्राणशक्ती को लेकर रक्त में मिलाकर हमारे रोग को ठीक करता है।



७०. आकाश / नींद / आराम *Sleep and Rest (Space Energy)*

एक आदमी छे घंटे से आठ घंटे सोना है। इसी तरह सभी वैद्य कहते हैं। देर को गिनती करके साने का अवश्यक नहीं। हम शरीर को तीन प्रकार के काम देते रहे हैं। 1. शरीर काम 2. मन संबन्ध काम 3. दिमाग संबन्ध काम देते हैं। इन तीनों में किस काम केलिए नींद का संबन्ध होता है।

कुछ लोग शरीर को ज्यादा काम दिया होगा। मन और बुद्धी को काम नहीं देगा। ये पहला वगैरह है। उनको स्वयं चिन्ता करने का आवश्यकता नहीं, अधिकारी जो कहे उसे करना ही इनका काम है।

इसलिए इन लोगो को शरीरिक काम कम होता है। व्यापारी और मालिक, सैन्टिस्ट इन तीनों बुद्धी केलिए ज्यादा काम देते हैं। शरीरिक और मन को कम काम देते है। ये लोग दूसरा वगैरह हैं।



कुछ लोग मन को ज्यादा काम देंगे। इन लोग बुद्धी और शरीर को कम काम देंगे। जिन

लोगो में मन को ज्यादा काम देकर टेनसन, भय, क्रोध आदी भाव से रहते हैं। उनको मन ही ज्यादा काम करता है। उनको बुद्धी और शरीर कम काम करेगा। ये लोग तीसरा वगैरह है।

ऊपर दिये तीन वर्ग के लोगो को देखिए। इन में जो शरीर को काम देते उनको नींद का आवश्यकता ज्यादा होगा। मन और बुद्धी को काम देनेवाले को नींद का आवश्यकता कम है। इन लोगो को आराम ज्यादा चाहिए। नींद अलग हैं। आराम अलग है। आराम, बुद्धी और मन को शांत करेगा। नींद शरीर को शांत करेगा।

बुद्धी को काम देने मालिक और शरीर को काम देने नौकर दोनों रात को दस बजे लेटने जाएंगे तो नौकर को जल्दी नींद आएगा। मालिक को नींद नहीं आएगा। मालिक समझेगा। हमारे पास

काम करे नौकर को जल्दी नींद आया है। मेरे पास लाखों रूपयों होने पर नींद नहीं आता। इसे

समझकर दुख करेगा। नौकर को आराम नहीं चाहिए। नींद ही अवश्यक है। मालिक को आराम चाहिए इसके कारण लेटने पर दो घंटे तक नींद नहीं आता। सुबह उठते ही मन और बुद्धी को आराम नहीं देते। हमेशा चिन्ता में रहते हैं। इसके कारण बिस्तर पर लेटने पर एक या दो घंटे तक और बुद्धी को सांत और आराम, चैन, स्वयं करने के कारण देरी से नींद आता है। मन और बुद्धी अपने आप शांत नहीं करे तो नींद नहीं आएगा।

एक बड़ी कपडे के दूकान में सुबह नौ बजे खुलाकर व्यापार शुरू करेंगे। तब से रात तक व्यापार चला रहेगा। इसके कारण सभी साडियों फैला होगा। उसे ठीक करने के लिए समय नहीं मिलेगा, इसलिए रात को नौ बजे व्यापार अंत होने के बाद एक घंटा या दो घंटे के बाद सभी साडियों को ठीक करके कर्मचारी घर जाने पड़ेगा। दूसरी दिन सुबह दुकान की साडियों ठीक एक से ऊपर एक तरह रखा होगा। इसी के अनुसार चिन्ता करने का दिमाग भी सारा दिन सोचने पर मन फैला हुआ है। बिस्तर पर लेटने पर एक या दो घंटे दिमाग अपने आप ठीक करने के लिए अवकाश लेता है। इसके कारण मन और बुद्धी से काम देनेवालो को जल्दी नींद नहीं आता, उनको आराम ज्यादा चाहिए।

इसलिए सुबह उठते ही मन और बुद्धी को फैलाने लगते हैं। रात तक लगादार इसी तरह काम चलता रहा है। नौ बजे बिस्तर पर लेटते समय शांत करने के लिए थोड़ा घंटा अवकाश लेता है। इस समय नींद नहीं आने के कारण हम भय करते हैं। उन लोग भय को छोड़कर चार किलो मीटर चलकर आएगा। शरीर को काम देते ही जल्दी नींद

आता है। नींद का अवश्यक जब शरीर को चाहिए तब नींद जल्दी आएगा। शरीर को नींद का अवश्यकता न होने पर नींद नहीं आएगा। इस के लिए भय न करे और दवा या गोली भी न खावे।

इसलिए हमें जब आराम चाहिए तब बिस्तर पर लेट कर मन और बुद्धी को एक से उपर एक तरह ठीक कर रखने पर आराम मिलेगा। उसके बाद एक या दो मिनट में नींद आएगा। इसी तरह लेटते समय नींद आना, जागते समय स्वयं जागना। यह ही आरोग्य जीवन का अर्थ है।

मगर हम क्या सोचते हैं कि लेटने पर नींद नहीं आए तो पी.बी (B.P) और रोग आता होगा। इस कल्पना के साथ मन और बुद्धी को और भी फैला करते हैं। नींद नहीं होने के कारण भय के साथ दिमाग भी बिगाड जाता है।

आप सोच लीजिए कि – सुबह से रात तक कई स्थान पर गलती बात किये होंगे। कुछ वि"यों को भूले होंगे। इस सब बातें लेटते ही याद में आयेगा। इसी तरह मन को फैलाना वि"य को ठीक करने तक नींद नहीं आएगा। जब मन ठीक हो जाता है – तब नींद आता है।

इसलिए नींद और आराम के फरक समझ लीजिए। नींद के बारे में हमें मालूम है। बुद्धी और मन आराम लेने का विवरण हमें कैसे जान सकता है?

1. लेटकर आंखों को बन्द करके रखना। सोने का अवश्यक नहीं। आराम मिलेगा। 2. कुरसी पर बैठकर आंख बन्द करके आराम से बैठना।

जमीन पर बैठ कर सिर को दीवार पर रखकर पैर को सीधे रखकर आराम करना।

इसी तरह आराम करना ही ध्यान कहते हैं। ध्यान करना ऋषि और बूढ़े लोगों का काम समझते हैं। आराम का दूसरी नाम ध्यान है। इसलिए ध्यान के समय हमारा बुद्धि और मन आराम लेता है। इसके कारण ध्यान करने लोगो को लेटते ही नींद आता है।

मगर कुछ लोग लेटते ही नींद नहीं आए तो डाक्टर के पास जाते हैं। डाक्टर लोग नींद और आराम के फरक नहीं मालूम होने के कारण नींद आने का दवा लिखकर देते हैं। दवा खाने से कृत्रिम से नींद आएगा। मगर मन और बुद्धि ठीक नहीं करने के कारण जल्दी से रोग आ पहुंचेगा।

जो लोग नींद का दवा खाकर सोते हैं। उन लोग थोड़ी ही साल में मन रोगी बनेगे। उन के मनमें हमेशा भय रहता है। और गडबडी होता है। इसलिए नींद आने के लिए दवा मत खावे। हमारा शरीर को जो आवश्यक उसे शरीर हम से मांगकर लेता है। शरीर नींद को नहीं चाहे तो हम बलबूर्व दवा के द्वारा नींद देने से दवा, बिना बनता है।

नींद के दवा में आलगहाल के जैसे विना की वस्तुए होता है। इसलिए नींद के दवा खाना और शराब पीना दोनों में कोई भेद नहीं।

सिकरेट, कंचा, शराब, मधु के जैसे नींद का दवा भी लागिरी वस्तु है। दवा खाने लोगो को टोस दिन व दिन ज्यादा बडता होगा। आरंभ काल में एक मात्रा खाने वाला आदमी बाद मे दो या उसके

ज्यादा खाना पडेगा। शराब पीने वाला भी Quarter, Half, Full के जैसे बडा करेगा। थोडे दिन में शराब के बिना उनको जीवन कर नहीं सकता है। इसी तरह नींद का दवा पीने लोग भी दिन व दिन दवा को ज्यादा करके निरंदर रोगी बनेगा।

एक या दो दिन केलिए नींद नहीं आए तो कोई परवाह नहीं। दो दिन के बाद तीसरा दिन कुलमिलाकर पूरी नींद आएगा। इसलिए जो लोग दवा खाकर सोते हैं। वे लोग दवा को कम करके हमारे तीरीक पालन करने से जीवन भर आराम से जीवित रहेगा।

1. अलारम करके मत जागे - We Should not use and alarm clock to wake us up



सुबह उठने केलिए अलारम रखकर उढते हैं। गहरी नींद के समय घंटी बजने पर हम अचानक उठते हैं। तब शरीर का शांत वातावरण बिगाड जाता है। अलारम नहीं रखे तो और भी एक घंटा ज्यादा सोते होंगे। इसलिए आधा नींद में हम उठना पडेगा। इसे जारी रखने पर हमें थोडे ही साल में रोगी बनकर बिस्तर पर लेटना पडेगा।

आप पूछेंगे कि सुबह जल्दी उठने केलिए क्या करना है? सब लोग सुबह जागने केलिए प्रचार करते हैं। कोई भी हमे नहीं कहा कि रात में जल्दी सोइए। रात को जल्दी सोने पर सुबह जल्दी उठ सकता। सिनेमा या टी.वी (T.V.) देखकर देरी

करके सोने पर सुबह जलदी उठ नहीं सकता। हमें जब उठना है उसे सोचकर उसीके अनुसार आठ घंटे पहले सोने के लिए तैयार होना। इसलिए अलारम रखकर उठना बुरी वि"य है।

नीन्द ठीक तरह नहीं आए तो आपके उंगली से सिर पर मसाज करने पर नींद आएगा। उस स्थान को अकुपचर वैद्य में DU 20 स्पॉट कहेंगे। वहाँ थोड़ी देर मालीस करने से शरीर को शांत मिलेगा। तब नींद आएगा।

सिर का ऊँचा भाग में 72,000 नाडी संगम होता है। वहाँ शक्ति देना या मालीस करने से सभी नाडी को हम शांत कर सकता। अपने हाथ से आप ही मालीस कर सकते हैं। अपने बच्चा रोग या नींद के बिना रोते तो सिर के ऊँचा भाग में उंगली रखकर मालीस करने पर जल्दी सो जाएगा। रोग भी ठीक हो जाएगा।

हमारे हाथ के तीनों उंगली से (पहला और पांचवा उंगली छोड़कर) झबडा में हाथ लगने पर नींद का कुछ गिल्टी द्रवित कर सकता। इस तरीकापर हाथ लगने से (मालीस करना) जल्दी नींद आएगा।

2. चाय काफी और नशा संबन्ध वस्तु को मत पीवे। - We Should not consume Tea, Coffee and other intoxicants



इन तीनों — नींद का दुश्मन है। शराब और सिकरेट पीते लोगो को नींद नहीं आता। इन वि"यो को छोड़ने तक नींद

नहीं आएगा। नशा संबन्ध वस्तु से शरीर को बुराई आएगा ये वि"य आप को मालूम होने के कारण उसके बारे में हम बताने का आवश्यक नहीं। हमें नींद आने के लिए दिमाग में सेरटोनिन और टोप्पामिन नामक गिल्टी द्रवित होना है। इन द्रव द्रवित होने पर ही हमें नींद आएगा।

चाय में टेनिन नामक वि"ा वस्तु, काफी में काफिन नामक विबैली चीज मिला हुआ है। इन दोनों वस्तु शरीर के अन्दर जाकर सीधे दिमाग तक पहुँचता है। वहाँ नींद आने का द्रवित करने गिल्टी को बन्द करके हमें जागा रहता है। चाय और काफी पीकर नींद को दूर करने से हमारा शरीर जल्दी दुर्बल होता है।

हम सुबह छे बजे उठते समय थोड़ा नींद आएगा। इसका कारण क्या है? सोने के गिल्टी द्रव को द्रवित कर रहा है। तब हम क्या करना है? चाय पीकर नींद को भगा देते हैं। जब नींद आता है तब सोकर शरीर को आराम दिलाना है।

साम को चाय पीने से पाँच घंटे के लिए नींद को भगा देते हैं। फिर कैसे नौ बजे लेटने पर नींद आएगा इसलिए जिन लोगो को नींद ठीक तरह नहीं आता वे चाय, काफी पीना छोड़ दे। तब से शरीर को आराम मिलकर जल्दी ही आपको नींद आएगा। आरोग्य जीवन भी मिलेगा।

चाय, काफी जिन प्रदेश में उतपन्न होता उन लोग इनको पीवे। क्योंकि चाय काफी दोनों शर्दी प्रदेश में ही उतपन्न होता है। शर्दी प्रदेश में शरीर को गरमी से रखने के लिए और चुस्त रखने के लिए चाय पीना अवश्य है। इसलिए जिस स्थान

में फँदा होता है वही के लोग पी सकते हैं। उन लोग पीने से कोई गलत नहीं आएगा। चीन देश के लोग भी थोड़ा ही चाय पीते हैं। उसी तरह थोड़ा चाय शक्कर केबिना दूध केबिना पीना दवा है ज्यादा पीना विगैल चीज है।

इस तरह आपके गाव में उतपन्न होने वाला तरकारी, फल ज्यादा उतपन्न स्थान पर रहने वाले लोग उन धान्य को खाना अच्छा है। इसलिए आपके गाव में जो उतपन्न होता है। वह कम दाम पर भी मिलेगा। उसे खाने से आरोग्य मिलेगा और कर्च भी कम होगा।

मगर हम सेब, ब्लमस आदी फल को विदेश से ज्यादा दाम देकर मांगवाते हैं। उसी तरह शर्दी प्रदेश के लोग खाने से जल्दी जीर्ण होता है। शर्दी प्रदेश के लोग कठिन वस्तु खाने से जीर्ण नहीं होगा। इसके कारण सेब के जैसे मृदु फल को खाते हैं। उसी के अनुसार उतपन्न भी होता है। इसके अनुसार आस्ट्रेलिया के ओटस को ज्यादा महत्व देकर यहाँ खाना भी व्यर्थ है।

इसी तरह तरबूज नामक फल गरमी के दिनों में उतपन्न होता है। उसी के अनुसार हर मौसम हरेक फल और तरकारी आदी उतपन्न होता है। जहाँ जो मिलता है वहाँ के लोग उसे कम दाम पर खरीदकर खाना, कर्च भी कम होता है। शरीर को आरोग्य भी खूब मिलता है।

जिन लोगों को लेटते ही नींद नहीं आता उस को दिल ठीक तरह जी नहीं है। सुबह उठते ही रात तक जो खुशी और शांत में रहते हैं, उनको जल्दी नींद आएगा।

नये विगैयो को ग्रहण करने से मन उत्साह होता है जिससे नींद भी खूब आता है।

सोने के पहले पैर को मोडकर पहला और दूसरा अंगली को एक साथ रखकर "सिन मुत्र" के रूप में पैर को मोडकर सांस अन्दर खींचते समय "म्" के शब्द से लेना, और उस "म्" के शब्द से सांस को बाहर देना, इसी तरह दस मिनट करने पर प्राण शक्ती मिलेगा। बुद्धी और मन को ठीक करने पर गहरी नींद आएगा। इसी तरह 50 बार "म्" शब्द करके सांस अन्दर और बाहर करने पर ध्यान करने का फायदा मिलेगा तब गहरी नींद भी मिलेगा।

रात को सोन के पहले दिन का छोटे छोटे साधारण विगैय को भूल कर, भक्ती मार्ग का किताब पढने से मन को शान्ति मिलेगा। तब गहरी नीन्द भी आएगा।

पिछले रात के विगैय दूसरे दिन जागते ही आने पर आपको रात में ठीक तरह नींद नहीं आया। इन लोग ठीक तरह नींद न करने के कारण उनके सिर का बाल चूर हो जाएगा। मन का रोग भी आएगा। जागते समय पिछले दिन के सभी विगैय भूल कर नया आदमी के समान हम कहाँ रहते हैं? क्या दिन है? इसे सोचने पर जागे तो हम अच्छी नींद किये हैं।

रोज दो घंटे या तीन घंटे के अन्तर एक बार दो मिनट तक आंख बन्द करके ध्यान करना चाहिए। इसी तरह करने से बिगडा (फैलाव मन) हुआ मन इस ध्यान से एकत्रित होगा नमास करने इसलाम लोगो को गहरी नींद आएगा। उसी तरह

ब्रह्माकुमी नामक संसता के स्त्रियाँ हर एक घंटा में आंख बन्द करके ध्यान करेंगे। इसी तरह हम आंख बन्द करके ध्यान करेंगे। इसी तरह करने लोगो को मन और बुद्धी में किसी भी गडबडी नहीं होगा। आप चाहे तो ब्रह्माकुमारी संस्ता पर जाकर ध्यान करने का अभ्यास लेके मन और बुद्धी को ठीक कर सकता।

3. उत्तर दिशा में सिर रखकर नहीं सोवे। -

We Should not lie down with our head in the north direction

अंड (आकाश) में जो होता है वह शरीर में भी होता है। प्रबपंच का सारी सभी वि"य शरीर में भी होता है। इसमें चुम्बक (Magnet) शक्ती भी है। हमारे कमर के ऊपरी भाग उत्तर दिशा है। कमर के नीचे भाग दक्षिण दिशा है। इसी अनुसार हमारा शरीर के चुम्बक (Magnet) शक्ती काम करता रहा है।

एक ही दिशा के मेगनट को मिला नहीं सकता। मगर अलग अलग दिशा के चुम्बक को मिला सकता है।

हम उत्तरी दिशा पर लेटते समय भूमी का उत्तर भाग का चुम्बक शक्ती मिला नहीं करेगा। एक दूसरे को अलग करेगा। रात भर इसी अवस्ता पर लेटने से हमें अच्छा नींद नहीं आएगा। रक्त का चलन में भी तकलीफ आएगा। इससे शरीर में रोग



आएगा इसलिए उत्तर दिशा में शसिर रखकर सोना मना है।

दक्षिण दिशा में सिर रखकर सोने में उल्टी दिशा (शरीर का उत्तर दिशा और जीमन के दक्षिण दिशा) चिपक कर सकता (श्रवपदज) इसके कारण नींद आएगा। इसलिए दक्षिण ओर शसिर रखकर लेटना अच्छा है।

गर्भ काल में बच्चा पेट पर रहते समय माँ के कान्त शक्ती कमर के (नाभी) ऊपर उत्तर रहेगा। नाभी के नीचे भाग दक्षिण दिशा होगा। मगर पेट में रहने बच्चे का नाभी के ऊपरी भाग दक्षिण दिशा होगा। नाभी के नीचे भाग उत्तर दिशा होगा। इसी तरह होने पर बच्चे का ऊपरी भाग में होगा।

दस्वी महिने बच्चा बाहर आने के थोडी देर पहले इस कान्त दिशा में बदलापन होगा। बच्चे के नाभी के ऊपर उत्तर दिशा होगा नीचे भाग दक्षिण दिशा होगा। इस समय बच्चे के शसिर की उत्तर दिशा, माँ के दक्षिण दिशा पैर की ओर मोडेगा। उसी कारण से सिर नीचा मोडता है।

इसलिए उत्तर दिशा में मत लेटना और दक्षिण दिशा में लेटिए।

4. खाली जमीन पर मत लेटिए क्यों ?

We Should not lie down on bare floor

हमारा शरीर का गरमी 37°C है। जमीन पर लेटने समय शरीर का गरमी कम होकर ठंडा बनेगा। इसलिए शरीर गरमी को ठीक करने केलिए शक्कर और आक्सिजन को ज्यादा कर्च करना पडेगा। शरीर के क्लैकोजन ज्यादा काम करने पडेगा। इसलिए वीसिंग, आदी शर्दी संबन्ध रोग

आएगा। इसलिए कपडा पर या बिचौना पर लेटिए। उसी तरह ध्यान और योग करते समय खाली जमीन पर मत करे।

5. रात में दांत साफ करके लेटने पर गहरी नींद आएगा। - We will get sound sleep if we brush our teeth before going to bed.

रात में नींद नहीं आए तो दांत साफ करके लेटने पर गहरी नींद आएगा।

दांत साफ करने के बाद और कोई भी मत खावे सिर्फ पानी, पी सकता।

इसलिए जब नींद आता है तब लेटना चाहिए। लेटने पर नींद आना चाहिए। शरीर स्वयं सोयेगा उसी तरह स्वयं जागेगा। इसी तरह शरीर जितना नींद चाहता है उतना देने पर शरीर को आकाश शक्ती ठीक तरह मिलेगा। रोग भी दूर हो जाएगा।



७१. परीश्रम / आग शक्ती

Work (Fire Energy)

हमारे शरीर में रक्त चलन को ठीक करने के लिए हृदय सहायदा करता है। हृदय अपने आप निरंतर काम में लगेगा। इसके जैसे रक्त का पानी। इसे अंग्रेजी में लिम्फाटिक सिस्टम कहेंगे। शरीर के सभी अंको को रक्त भोजन लेकर दे देता है। उसीके जैसे रक्त का पानी हमारे रोग को ठीक करने के लिए दवा को लेकर सभी अंक को दे देता है। रक्त के समान रक्त का पानी भी सदा चलते रहेगा। रक्त का पानी को Pumb करने के लिए हृदय जैसे अंक नहीं है। वह चलता रहेगा। परीश्रम नहीं करे तो रक्त का पानी का चलन भी रुक जाता है।



हम पहले आटोमेटिक (Automatic Watch) घड़ी पहनते थे। उस घड़ी में बैटरी नहीं होगा, चाबी भी देने का अवश्यक नहीं, हाथ पर

बान्दने पर घड़ी चलेगा, हिले बिना मेज पर रखे तो घड़ी का चलन रुक जाता है। उसी तरह शरीर को परीश्रम देने पर रक्त का पानी भी चलते रहेगा। इसलिए शरीर को काम दीजिए काम नहीं देने पर रक्त के पानी का चलन ठीक तरह नहीं होगा, इससे अंक को दवा दे नहीं सकता। इसके कारण रोग आता है। रोग आने पर ठीक कर नहीं सकता।

चलना, कसरत, योग, आदी करने पर रोग नहीं आता। मगर रोग आने पर जल्दी ठीक हो जाता है। इसलिए हमारे हट्टी, मांस, हाथ, पैर को किसी भी काम देकर शरीर चलन में रहना चाहिए। तब ही रक्त का पानी भी ठीक तरह अंक को दवा देते रहेगा। इससे परीश्रम करने लोगो को रोग ज्यादा नहीं आता। किसी काम के बिना रहने वालों को रोग सीघ्र आता है।

कुछ लोग कहते हैं रोग केलिए कई दिनों से दवा खाते रहते हैं। फिर भी रोग ठीक नहीं होता। उन लोगों से पुछने पर उन लोगो ने कोई भी कसरत नहीं किये होंगे। रोग आता दवा भी खाते हैं। फिर क्यों योग या परिश्रम, कसरत करने केलिए सोचते हैं। रोज शरीर केलिए रक्त के पानी का चलन ठीक तरह से चलना है। इससे हमारा रोग को हम ठीक कर सकता।

योगभ्यास बहुत कठिन कार्य नहीं ज्यादा कसरत करने का आवश्यक भी नहीं। मन, सांस बुद्धी और जीवन को एकत्रित करने का एक कला है।

योग सास्त्र में आठ भाग होता है।

1. इयमम (Iyamam)
2. नियम (Niyamam)
3. आसन (Asanam)
4. प्रणयामम (Pranayamam)
5. प्रक्तियाकरम (Prathyaekaram)
6. धारण (Dharanai)
7. त्यान (Dhyanam)
8. समाती (Samaathi)

1. इयमम

इसका अर्थ हम जो नहीं करना उसे करने के बिना रहना है। ऐसे शरीर, मन, बुद्धी को गलत कार्य पर सबको खो जाते हैं। गलत कार्च से अलग रहना इयमम है।

2. नियमम

हम जैसे कार्य करना है। अच्छा अभ्यास क्या है? उसे करने से हमे क्या मिलता है? इसे जानने के कला ही नियमम है।

3. आसन

हमारे शरीर के हट्टी आरै मज्जा, दशा आदी को चलन देकर रक्त का पानी को ठीक करने का अभ्यास ही आसन है। योग का एक अभ्यास आसन है।

4. प्राणयाम

हमारे शरीर में प्राण शरीर नामक एक अंक होता है। सांस अभ्यास द्वारा नाडी, बस्त्रिका, कपलापती, प्राथया, प्राणयाम, अग्निशर आदी अभ्यास द्वारा हमारे सांस को ठीक करके प्राण, शरीर को ठीक करेगा। इस कला भी योग में एक है। इसका नाम प्राणयाम है।

5. प्रक्तियाकार

हमारे शरीर के पाँच इन्त्रियो को (देखना, सांस, सुनना, स्वाद, छूना) आदी भावो को वश मे लेना प्रक्तियाकारम कला है।

6. धारण

धारण का अर्थ, मन एक वि"य मे चिन्तित करना धारण है। हमारा मन एक वि"य या ईश्वर पर सदा रखने पर दसरे वि"य से ध्यान नहीं होगा, तब हमारे मन एकत्रित होगा। इस कला को धारण कहेंगे।

7. ध्यान

धारण के समय एक वि"य को चिन्तित करना। ध्यान के समय एक वि"य को ध्यान में रखते हैं। सभी भी भूल कर मग्न होना किसी वि"य को सुन्ना, जानने के बिना बैटना ध्यान है।

8. समाधि

एक घंटे के ज्यादा समय ध्यान में लीन होना समाधि है।

इसलिए योग में आठ अंग होता है। हमारा अनाटमिक चिकित्सा, योग के पहला दो अंग है। इसलिए योग और हमारा चिकित्सा अलग नहीं। योग का दोनों अंग में जो करना, जिसको न करना, इसे बताता है। हमारा चिकित्सा भी ऐसा कहा जाता है।

पहले एक आदमी को अभ्यास देना है कि जिस कार्य को छोड़ देना है। और जिसे पालन करना है। हमारे चिकित्सा द्वारा पहले दो तरीके समझकर (जिसे करना और जिसे नहीं करना) फिर योग अभ्यास कीजिए तब अच्छा फल मिलेगा।

बहुत शर्दि देश में स्विश, (Switzerland) नारवे (Norway), अमेरिका आदी देश में शरीर को ज्यादा परिश्रम देना है। कुवैत, अरेबिया देशों में कम परिश्रम काफी है। क्योंकि वहाँ गरमी ज्यादा होगा।

आप सुनेंगे क्या? घरेलू काम के लिए इंग्लैंड और अमेरिका को कोई भी नहीं जाते। क्योंकि शर्दि प्रदेश में ज्यादा अभ्यास के लिए घरेलू काम अपने आप करते हैं। अरब देश को ज्यादा लोग घरेलू काम पर जाते हैं। हमारे रक्त में गरमी होना चाहिए तब ही वीर्य से चलन होगा। इसी तरह गरमी के देश का लोग परिश्रम कम करना है। ज्यादा परिश्रम करने पर रोग आएगा।

इसलिए शर्दि देश के लोग ज्यादा परिश्रम करना है। गरमी देश के लोग उतना परिश्रम करने

का आवश्यकता नहीं। मगर गरमी को कम करने के लिए 1. सवासन 2. ध्यान 3. अभ्यास को करना है।

कसरत शरीर को गरमी देगा। योग आसन शरीर को गरमी बनेगा। सवासन से शरीर से ठंडापन आएगा। सांस अभ्यास करने से शरीर गरमी होकर उष्ण ज्यादा होगा। इसे समझकर जिस देश में रहते हैं। उस देश के गरमी और शर्दि के अनुसार योग और अभ्यास, परिश्रम करने से शरीर आरोग्य में रहेगा। इसलिए गरमी प्रदेशों में कसरत, आसन, सांस अभ्यास को कम करके सवासन, ध्यान को ज्यादा करना है। शर्दि प्रदेश में सवासन, ध्यान को कम करके कसरत आसन, सांस अभ्यास को ज्यादा करना है। गरमी और शर्दि समान रूप से होने देश में सभी अभ्यास को समान रूप में करना है।

इसलिए नालुमा योग नामक एक योग शैली बना हुआ रखे हैं। इससे सभी रोग के लिए सवा (1/4) घंटे अभ्यास करने से रोग ठीक हो जाएगा। इस नालुमा योग DVD में मिलता है। इसे देखकर घर में अभ्यास कर सकता है। इस किताब में नालुमा योग के बारे में विवरण दिया गया है।

कसरत, आसन, सवासन, सांस अभ्यास, ध्यान आदी पाँच को आधे घंटे करने से जो पल मिलता है। इसे पाँच मिनट करने के लिए और भी एक तरीका है। अन्दर ज्योदी ध्यान नामक एक अभ्यास को परिचय करनेवाला है। आत्म ज्योदी ध्यान के बारे में इस किताब में अलग विवरण दिया गया है।



७२. योग और कस्ट नही जाननेवाले को नालुमा योग के बारे में समझना काफी होगा।

वेदात्री महर्षि के योग अभ्यास सीखकर घर से ही अभ्यास करने से शरीर के गरमी को ठीक कर सकता।

हमारे शरीर के गरमी 37°C (98.6F) को हमेशा ठीक रखना है। तब ही शरीर आरोग्य से रहेगा। हम किसी देश में रहने से किसी उम्र के लोग होने पर भी 37°C गरमी होता है। इसलिए योग अभ्यास हमारे शरीर को हमेशा 37°C रखने का अभ्यास है। योग सिर्फ एक धर्म संबन्धित अभ्यास नहीं। शरीर को ठीक कराने का अभ्यास है। इसलिए हम बार बार कहते हैं। हमारा, कानो से सुनकार चिकित्सा और योग अभ्यास किसी धर्म संबन्ध विना नहीं शरीर को ठीक रखने का उपाय बताना ही हमारा लक्ष्य है।

क्या हम A/c उपयोग कर सकते? वह अच्छा है या बुरा? मनुष्य का गरमी 37°C है। हम गरमी देश या शर्दी देश में रहने पर भी 37°C भी होगा।

A/c मसिन को हम हमेशा 18°C से 22°C तक रखते हैं। इसलिए 20°C शर्दी के A/c कमरे में रहने से हमारा शरीर का गरमी 37°C कन्ट्रोल करता है। शरीर का अंग गरमी को ऊँचा करने के लिए शक्कर और आकसिजन को हमारा सेल ज्यादा प्रयोग करेगा। इसी काम ज्यादा होने के कारण शक्कर रोग, आस्तुमा, वीसिंग BP और भी आयेगा।

A/c (Air Conditioner), नारवे, सुविटचरलान्ट, आदी बहुत शर्दी के देश में उपयोग कराने का मसिन है। क्योंकि -25°C को, +22°C करने का साधन है। ऐसे करने से उनको मसिन द्वारा गरमी मिलेगा।

मगर भारत में गरमी, प्राकृतिक रूप में +22°C मिलने के कारण A/c का अवश्यकता नहीं।

एरकण्डिशनर को शर्दी देशों में कमरे को गरमी करने के लिए है। मगर गरमी देशों में कमरे को ठंडा करने के लिए उपयोग करते हैं।

A/c में कितना डिग्री रखना है? उसे गरमी देश के तापमान के अनुसार (गरमी के स्थिति) बदलता है। Air Conditioner द्वारा मिलने हवा में प्राणन नहीं होता। प्राकृतिक हवा में प्राणन होता है।

इसलिए A/c को उपयोग करने से प्राणन नहीं मिलता। गरमी को बदलने के कारण रोग भी आएगा।

शरीर के गरमी शक्ती को ठीक करने से स्वत का आग शक्ती वीर्य में रहेगा। इससे सभी रोग को ठीक कर सकता है।

७३. मन और बुद्धि (The Mind and the Brain)

हम सबको मन और बुद्धि जैसे दो वि"य होता है। उन दोनों का फरक क्या है? दोनों का काम क्या है? इसके बारे में जानना अवश्य है। इसे जानने पर शरीर को आरोग्य से रख सकता। क्योंकि मन और शरीर के संबन्ध के बारे हमें पहले देखे हैं।

मन एक हारमोनियम या की बोर्ड (Keyboard) के जैसे है। की बोर्ड पर उंगली रखने से आवाज आता है। एक बार हाथ रखने पर आवाज आता है। आवाज को रोखने केलिए क्या करना है? हम कुछ ही नहीं करना (बेकार रहना) हाथ दबाने पर हारमोनियम में आवाज आता है। मन नामक "की बोर्ड" पर शब्द नामक चिन्ता होता है। मन होते तो चिन्ता उतपन्न रहा होगा। चिन्ता को बेकार करने से चिन्ता ओझल होता। (छिपा जाता है)

इसी तरह हमारे मन के क्रोध, भय, टेन्सन आदी बुरी विचार और श्र"ठ विचार भी आता है। हम उस चिन्ता को बेकार करने में कोई दुख नहीं आता। जिस विचार को पकड कर रहे हैं। उस विचार के अनुसार कार्य भी चलता है। इसी तरह हर एक विचार को शक्ती और वीर्य होता है। उस विचार के शक्ती के अनुसार अच्छा या बुराई होता है। उसी तरह हारमोनियम, पियानो, कीबोर्ड के शब्द के जैसे जो शब्द को लेना जिस शब्द को छोड देना उस समझ कर रहने से मन को शांत मिलेगा।

हम सडक के कोने पर बैठ कर देखने से कई लोग इधर उधर आते जाते रहेंगे। उन से एक आदमी को बुलाकर पूछने से हम उसकी चिन्ता पर रहेंगे। उस आदमी को बिना बुलाने पर वह अपने रास्ते पर चला जाएगा। जिस चिन्तवाले को बुलाते है अभी उनका चिन्ता हम पर फ़ैलने लगेगा। इसलिए बुरी चिन्ता से बेकार रहने से हमें शांत मिलेगा।

दस मंजिल मकान के उपर खडे होकर हमे चिन्ता आएगा कि बहाँ से गिरने पर मर जाएगा। तब आप क्या करेंगे? गिरकर मरेंगे क्या? तुरन्त उस चिन्ता को छोडना है।

इसी तरह मन के चिन्ता को छोडकर बेकार रहे हैं। इस तरह समझ कर भय, टेनसन क्रोध आदी बुरी बात को छोड सकते हैं। इसे पालन करने से आपको थोडी समय लगेगा। छे महिने होशिश करने पर उस आदत बश में आएगा। मन को शांत मिलेगा।



७४. मन और बुद्धि का क्या फरक है?

(What is the Difference between the mind and the brain?)

मन और बुद्धि का फरक किसी को नहीं जानता। भाव संबंध वि"य मन है। वह किसी वि"य को पसन्द या ना पसन्द के बारे में कहता है। जिस वि"य अच्छा या बुरा इसे बतानावाला कार्य बुद्धि है।

आप गाडी खरीदने जाते हैं। बहाँ पच्चास गाडी होती है। उन में एक या दो आपके इच्छा में आएगा। यह ही मन है। मन को इच्छा आने पर उस गाडी का दाम कितना है। वह पेट्रोल में जाएगी या डीसल में जाएगी इसकी विवरण मन नहीं सोचता।

मगर बुद्धि क्या करता है? उस गाडी का सारा वि"य पूछकर, हमारे घर के लोगो को कितना सुविदा आएगी, कितने लोग यात्रा कर सकते हैं। उसका खर्च कितना होगा? हमारे पास, उस गाडी की दाम के लिए रूपया होता है या नहीं, इसी तरह सोच विचार करके दो या चार दिन के बाद निर्णय करते हैं। इस तरह का काम हमारा बुद्धि करता है।

इससे हम समझना है कि मन जिस गाडी को पसन्द करता है। उस गाडी का दाम खर्च इसी वि"य पर बुद्धि अनुमती नहीं देगा। मन एक वि"य को निर्णय करता है। बुद्धि दूसरी वि"य को निर्णय करता है। भोजनालय में जाकर बैठने में हमारा मन परोटा खाने में इच्छा करता है। मगर बुद्धि क्या कहता है? रात में परोटा खाने से पेट पर दर्द आएगा, इसी तरह मन की इच्छा को बुद्धि रोखता है। इसी तरह चिन्ता में बार बार मन और बुद्धि को गडबडी आती है। इस गडबडी मन के बडे विरोधी है।

मन और बुद्धि दोनो अलग अलग कार्य करने से गडबडी आता है। जब एक साथ काम करता है। तब मन को शांत मिलता है। इसके बाद मनु"य को ज्ञान मिलता है। मन और बुद्धि को बश में लाने को ज्ञानी कहते हैं। ज्ञानी को कभी भी गडबडी नहीं आता।

घर मे बच्चे बहुत खुश में रहेंगे। खिलौना को तोडेगा। उस समय बच्चे को खुश आएगा। बडे को नाराज आएगा। इसके परवाह बच्चे को नहीं। क्योंकि बच्चा मन को प्रयोग करता है। बुद्धि को प्रयोग नहीं करता।

इसी तरह मन को प्रयोग करने बच्चा बडे होने पर बुद्धि को प्रयोग करके ऊँचा स्थान पहुँचेंगे। और कुछ बच्चे छोटे से बुद्धि को प्रयोग करके किसी भी चीज को नहीं तोडेगा। हम जो कुछ कहेंगे उसे पालन करके जीवित रहेंगे। कुछ साल बडे होने के बाद उस जीवन में निराश होकर मन के विचार के अनुसार रहेने लगता है। ऐस भी कुछ लोगो को देख सकता है।



७७. दुनिया के आदमी को तीन वगैरह से विभाजन कर सकते हैं।

1. मन के अनुसार जीवित रहने लोग । बुद्धि के बारे में विचार नहीं करेंगे ।
2. बुद्धि को प्रयोग करके मन साक्षी को छोड़ते हैं ।
3. मन साक्षी के साथ बुद्धि को भी प्रयोग करते हैं । इन तीनों में आप जिस वगैरह आप समझ लीजिए ।

एक आदमी का, मन गडबडी का कारण क्या है? एक कार्य करने के बाद सोचेंगे कि उस कार्य को इसी तरह करे या उसी तरह करे इस विचार में रहेंगे । उस गलती निर्णय के कारण दूसरों से नाराज करेंगे ।

इसलिए हम निर्णय करते समय बुद्धि को प्रयोग करे तो दुख की अवश्यकता नहीं उनका जीवन खुशी रहेगा ।

इसलिए हरेक वि"य को निर्णय करते समय मन के अनुसार छोड़कर, बुद्धि से ज्ञान बुद्धि से निर्णय करने से शांत मिलेगा ।

उदाहरण से किसी वि"य को निर्णय करते समय मन को बुद्धि से शांत करके ज्ञान बुद्धि को प्रयोग करके निर्णय करने से भूतकाल और भवि"य काल के चिन्ता के बिना शांत जीवन बिता सकता । इसको ज्ञान बुद्धि कहते हैं ।

मगर कुछ लोग कुछ वि"य पर निर्णय करते समय अपना लाभ के अनुसार काम करते हैं । दूसरों को मन और शरीर के बारे में दुख के बारे में कोई नहीं चिन्ता करते । हमारे साथ रहनेवाले आदमी हमें आर्शीवाद करने से हमारे जीवन अच्छा होता है । दूसरों

लोग हमे निंदा करने से हमारे जीवन भी दुख होता है । इस तरह चिन्ता अच्छा होते तो जीवन भी अच्छा होता है ।

हमारे साथ रहने आदमी हमें आर्शीवाद करने से कुछ ही साल मे हमारा जीवन अच्छा होता है । इस तरह दूसरों को खुशी मे रखने से हमार शरीर, मन, बुद्धि, धन आदी बडा होता है ।

कुछ ज्ञानी लोग कई देश में आश्रम बनाकर, कई रूपये कमाने पर , कई क"ठ उठाकर सभा भीड में उपदेश भी हंसकर देते हैं । इसका कारण क्या है? उनके ज्ञान बुद्धि को प्रयोग करते हैं ।

एक कंबनी चलाने मालिक दस कर्मचारी को काम देने में बहुत थक होकर परेशान करते हैं । मगर ज्ञानी और सनयासी लोग कई देशों में आश्रम बनाकर कई क"ठो को झेलकर शांत रूप से रहते हैं । मगर हम छोटी बातों को निर्णय नही करके बहुत दुख से हमेशा रहते हैं । फिर भी बडी वि"यो को एक मिनट में ज्ञानी से निर्णय कर सकते हैं । इसलिए किसी वि"य को निर्णय करना ज्ञान बुद्धि समझकर हम बेकार रहेंगे तो हम भी ज्ञानी बनेंगे ।

शुरू में हमारा अभ्यास कडिन होगा छे महीने मन और बुद्धि के बारे खूब समझकर ज्ञान बुद्धि को इस्तेमाल करने से हम भी ज्ञानी बन सकतें । पहले एक कागज लेकर मनका विचार और बुद्धि का विचार दोनों को लिखकर जिससे लाभ और जिससे दूसरों को न"ठ पहुंचता है । इसे लिखकर निर्णय करने से थोडी ही दिन में हमारा निर्णय भी ज्ञान बुद्धि का निर्णय हो सकता है ।

हम आज से ऋषि वेदात्री के जैसे तीन संकल्प करे। मैं अपना जीवन में किसी आदमी को मन और शरीर को किसी भी दुख नहीं पहुँचाऊँगा। मुझे जितना

सहायदा दूसरों को कर सकता उतना सहायदा करूँगा। इसी तरह दिन में तीन बार संकल्प करे तो दूसरों को दुख भी नहीं आएगा। हमें भी सुख मिलेगा।



७६. मन को हमेशा कैसे आनंद पूर्वक रख सकते हैं ?

(How to keep the mind happy at all times ?)

हर दिन मे कितने घंटे हम सुख से रहे ? पूरा दिन भर किसी भी आदमी खुश से रह नहीं सकता । किसी को एक य दो मिनट खुश से रहेगा। और किसी को कई महीने तक सुख का चिन्ह नहीं मिलता होगा।

आदमी एक दिन मे जितने अधिक देर खुश से रहते हैं। उतना ज्यादा शरीर को शक्ती मिलकर शरीर के सभी अंग वीर्य के साथ काम करके हमारा रोग को ठीक करता है। हमे अरोग्य जीवन मिलता है।

हमारे मन पर ज्यादा आशा रखकर जीवित रहते हैं। किसीको मंत्री बना किसीको बडा मकान बनना, ज्यादा पैसा कमाना आदी इच्छा से रहते हैं। इस कार्य पूरा कराने में ज्यादा समय लगेगा। इस आशा पूरा करने तक हमारे संतो"ग को डाल देते हैं।

हमारा लक्ष्य और आशा पूरी होने से हमें संतो"ग मिलता है। एक आदमी मंत्री होने पर उसका लक्ष्य पूरी होती है। तब उनको संतो"ग मिलेगा। किसी आदमी को हल्वा या मिठाई ,खाने से आशा पूरा होता है। तब उनको संतो"ग मिलता है। इसी तरह हरेक वि"य को छोडकर जो मिलता है उससे

तृप्त करना ही असली संतो"ग है। इसे समझने पर एक दिन में 24 छोटे संतो"ग से जीवित रह सकते ।

कुछ बच्चे एक ही गीत को बार बार सुने रहेगा। बच्चा ऐसे करने से हमें नाराज आएगा। मगर बच्चा खुश से सुनता होगा। क्योंकि बच्चा मन की पसन्द कार्य को किया करता है। बडे होने पर मन के इच्छा विरुध कार्य करते हैं। इसलिए संतो"ग से रहता है। जैसे सिनेमा देखना, प्रकृतिक दृ"य को देखना, यात्रा करना आदी में संतो"ग मिलेगा। हमारे आस पास ज्यादा वि"य में संतो"ग जमा रहा है। हम उसे पहचाने बिना कही भी खोजते रहते हैं।

बडी बडी आशा को मन में रखकर उसी खोज में जीवन को न"ट करते हैं। आस पास के छोटी वि"य से संतो"ग को लेकर जीवन को सफल बनाइए।

हम मन के प्रिय गीत को सुनते रहते हैं। तब सेल फोन से बात सुनना पडता हैं। तब क्या करते हैं? संतो"ग से बाहर आकर दुख में पीडित होते हैं। या सेल फोन से आने वि"य दुख के जैसे होते तो हम रेडियो के गीत को बन्द करके पैसे के बीच चले

जाते हैं। इसका कारण संतोष हमारे साथ कभी भी साथ नहीं रहता।

इस तरह मन को संतोष का कार्य करते समय उसी काम में लीन हो जाइए। एक दिन में जितना देर खुशी से रहते हैं। उतना देर हमे आत्म शक्ति मिलेगा। इसलिए जितना हो सकता उतना देर खुशी की पल पर रहिए।

हम रेडियों पर मन पसंद गीत सुनते समय सेलफोन आए तो गीत सुनना खतम करके सेलफोन को लेंगे। जिस विषय संतोष देता है। उसी से जल्दी बाहर न आवे। क्योंकि संतोष को कितना रूपया खर्च करने में भी खरीद नहीं सकता। रूपये को कभी भी कमा कर सकते हैं। पैसे के कारण संतोष को छोड़ने से हमारा आरोग्य भी वापस लेने के लिए और भी ज्यादा पैसा खर्च करने पड़ेगा।

इसलिए मन पसंद कार्य को बार बार कीजिए। उसी तरह हमारे संतोष के कार्य करते समय दूसरों का मन और शरीर को कोई दुख न पहुंचावे। तब तो हमारा मन संतुष्ट रहेगा।

अकेले कमरे में आपको निर्वाण (नंगा) रूप में खडा होने से खुश मिले तो आप थोड़ी देर वैसा कीजिए। तब भी आपको संतोष मिलेगा। उसके अलावा सडक में निर्वाण रूप जाने से दूसरों को दुख मिलेगा नफरत करेंगे। इसलिए संतोष हमारे आस पास हमेशा सामिल होता है। हम उसे छोडकर कहीं ओर टूटते बाहर खोजते रहते हैं।

मन, बुद्धि, जीवन, आत्मा आदि का संबन्ध, शक्ति को कैसे बडा सकता है? उसके बारे में एक अलग किताब आनेवाला है। उस किताब पढने से और भी ज्यादा विषय मालूम पडेगा।



७७. सभी रोग को कैसे ठीक करना?

इस किताब को अभी तक पढकर क्या समझ लिया? रोग दो वगैरह होता है। 1. अन्दर से आनेवाला रोग 2. बाहर से आनेवाला रोग। बाहर से आनेवाला रोग को हम डाक्टर के पास जाना है। अन्दर से आने रोगा को हमारा चिकित्सा द्वारा ठीक कर सकता।

सभी रोग का कारण पाँच हैं।

1. रक्त में एक चीज कम होना।
2. रक्त में किसी एक चीज नहीं होना या माप कम होना।
3. रक्त का माप कम होना।

4. मन खराब होना
5. शरीर का ज्ञान बिगाड जाना।

इन पाँच विषयो में पहला और दूसरा विषय और मन को हम ठीक कर सकता। रक्ता का माप को भी ठीक कर सकता। शरीर ज्ञान ठीक करने का काम शरीर ही देखा जाएगा। इसलिए पहले दोनों विषय को ठीक करने के लिए हम पाँच विषय को ठीक करना है।

1. भोजन
2. पीने का पानी
3. सांस लेना हवा

4. नींद

5. शारीरिक काम (व्यायाम, परिश्रम)

इन पाँच विषय को ठीक करने का तरीका इस किताब में पूरी तरह समझ कर पालन करने से हमारे शरीर में 48 घंटे में सभी रोग को ठीक करके शुद्ध रक्त उत्तपन्न होगा, 48 घंटे में पहला नया बूंद का रक्त उत्तपन्न शुरू करेगा। इसे लगातार नियम करने से 120 दिन में हमारे शरीर का पूरा रक्त अच्छा होकर सभी रोग को ठीक करने का औषद बनेगा। इसी तरह रक्त शुद्ध करने शुरू होने पर शरीर का सभी सेल और अंग नया बनकर अपने रोग को ठीक करने का काम शुरू होता है। एक मिनट में 300 करोड़ सेल ठीक होता है। एक मिनट में 300 करोड़ सेल ठीक होकर, एक साल के आन्तर में अंग अपने रोग को ठीक कर सकता। इसे अपने आप स्वयं महसूस कर सकते हैं।

आप पूछेंगे कि बीस सालों से दवा खाते रहते हैं। उसे छोड़ने से कोई तकलिफ़ आवे। उनसे मैं पूछता हूँ कि बीस साल से दवा खाने से अपने रोग ठीक नहीं हुआ फिर क्यों उस दवा को खाते रहते हैं? दवा को छोड़ने के लिए सवाल पूछते हैं। दवा खाते समय मनमाने खाते हैं। इसलिए आप दवा खाते तो खाकर आइए। हमारा चिकित्सा तरीका पालन करते करते आपको मालूम पड़ेगा कि शरीर में पेट कम हो जाएगा। और शरीर में नया शक्ति उत्तपन्न होगा। सीटी पर या पहाड़ पर चढ़ते समय सांस अच्छी तरह आकर सीटी पर चढ़ना ऊपर चलना आसान होगा। रात में गहरी नींद आएगा और मल भी अच्छी तरह बाहर आएगा।

इसी तरह जीवन में पहले पहले आरोग्य शरीर को देख सकते हैं। इसलिए दवा खाने लोग दवा को अचानक मत छोड़ दे। एक महीने हमारे चिकित्सा के अनुसार पालन कीजिए बाद में आपको समझ लेगा। दूसरा महीना पहले खाये दवा को आधा भाग कम करके खाईए। इसी तरह हर महीने दवा को कम करके चार महीने के बाद पूरा दवा को छोड़ दीजिए। दवा कम होने के खुश से रोग भी जलदी दूर हो जाएगा।

आफरेशन किये या किठनी बदलने लोग, हार्ट आफरेशन किये लोग दवा को खाकर रहींये उन लोग दवा मत छोड़े। उन लोग दवा खाना डाक्टर के अनुमती के बिना छोड़ने से मरण भी आ सकता है।

सच में कहे तो दवा खाने में मन में तृप्त आता है कि मैं दवा खा लिया, रोग जल्दी दूर हो जाएगा। इसी विचार से ही रोग ठीक हो जाता है। मगर दवा, रोग को कभी नहीं ठीक करता।

इसलिए खतरा के समय सांप काटना दुर्घटना चुरी से मारना, गोली चलाने पर अस्पताल जाकर दवा खाना चिकित्सा लेना अनिवार्य है। अस्पताल से बाहर आने पर हमारा चिकित्सा को पालन करने से रोग जल्दी ठीक हो जाएगा।

Anatomic Therapy (कान से सुनकर चिकित्सा) लेने आदमी इसके साथ योग, सांस अभ्यास, प्राणायाम, ध्यान, न्यूरो तेरफी, मुत्रा, रेइकी प्राणिक हीलिंग, प्राकृतिक चिकित्सा आदि दवा बिना चिकित्सा को साथ लेने से शरीर का रोग जलदी ठीक हो जाएगा।

हमारा चिकित्सा पालन करने लोग अधिकतम पालन कीजिए। अधिकतम पालन कर नहीं सकते तो उसके बारे चिन्ता मत करे क्योंकि चिन्ता और दुख ही रोग को उत्पन्न करता है।

इसलिए भूख लगने से तुरन्त खाईए। प्यास आने पर पानी पीवे। मूत्र आने से जल्दी निकाले। अन्दर बहुत देर मत रखिए। नींद आने से जल्दी सोइए, मल आने से तुरन्त बाहर निकाले। इसी तरह पाँच विष्यो को ठिक करने से हमारा शरीर अपने आप ठीक करके आरोग्य जीवन बिता सकता है।

हमारा चिकित्सा पालन करे तो पहले तीन महीने सिर दर्द होगा। शरीर में दर्द होगा। शरीर अपने आप रोग को ठीक करने के कारण उस अवस्ता होगा। शरीर में पसीना आएगा, उल्टी (Vomiting) आएगा, आलसी भी आएगा। इसी तरह रोग ठीक करते समय शरीर में कुछ गडबडी आएगा।

दस साल शराब पीने लोग अचानक बन्द करने से उनको कुछ गडबडी आएगा। इसी तरह पुरानी विय को छोडना भी। नया विष्य को ग्रहण करते समय तीन महीने तक गडबडी आएगा। उसे परवाह नहीं करके शरीर को सहायदा करके हम बेकार रहने से हमारे रोग जल्दी ठीक हो जाएगा।



७८. वैद्य लोग हमारे मित्र है।

(All the Doctors are our friends)

इस किताब जो पढे वे डाक्टर से नाराज मत कीजिए। डाक्टर लोग हमे दुख देने आदमी नहीं। दवा तैयार करने कंपनी इनको आदेश देकर करोडो रूपया कमाने का उपाय कर रहे हैं। डाक्टर लोग इसे पढने से परेशान करेग। कालेज में जो विष्य पढा, उसे हम पर देते हैं। दवा कंपनी के साथ वे भी हमें धोखा करते हैं? इस विष्य को भी उनको नहीं मालूम पडता।

दवा कंपनी व्यापार के रीती में हमें धोखा करते हैं। इसे डाक्टर समझे या नहीं समझे, हमें मालूम नहीं। किसी को निंदा करना हमारा लक्ष्य नहीं। मै जिस विष्य को प्राप्त किया उसे सब लोग मालूम होना है।



७९. सभी डाक्टर को विशेष अभ्यास:-

सभी डाक्टर को दवा देने वाले को एक हफते का अभ्यास देने का निर्णय किया है। जो भी चाहे वे अपना नाम लिखकर उस अभ्यास में जमा कर सकते हैं। इसी तरह कई वैद्य लोग इकट्ठा होने से हानी और लाभ के बारे चर्चा कर सकते हैं।

इसलिए कोयम्बतूर से केरल जाने मार्ग में 45 की.मी दूरी पर आनै कटटी में शनिवार, इतवार मे दो दिन का कानप्रन्स होनेवाला है। आप चाहे तो 98424 52508, 99442 21007, 0422 2349660 फोन संख्या में संपर्क करे।



80. WEBSITE AND FACEBOOK

www.anatomictherapy.org, नामक वेब सैट में सभी भाषा में वीडियो और किताब, भाषण, DVD, TV का भाषण आदी सभी विवरण किस देश या नगर में मिलेगा आदी विवरण देख सकते हैं।

वीडियो और किताब डौन लोड कर सकते हैं। सभी देश के लोगो को इस अच्छी बात पहुंचाना ही हमारा लक्ष्य है। अपने मित्र और रिस्तेदार को भी इस वेपसैट का पता दिलाईए इससे सब को संतोश और आरोग्य जीवन मिलेगा।



८१. तीन दिन का प्राकृतिक चिकित्सा

तमिलनाडु, राज पालयम में प्राकृतिक चिकित्सा मुखौ।

संबर्क करके चिकित्सा ले सकते हैं। एक दिन का प्राकृतिक चिकित्सा मुखौ।

डा, अरविन्द नामकवाले अरबिन्द आश्रम नाम से प्राकृतिक चिकित्सा किया करते हैं। राज पालयम बस अट्टा से अय्यनार मंदिर की ओर स्थित है। इस में महिने में दो बार तीन दिन का और सात दिन का चिकित्सा दे रहे हैं। आप चाहे तो फोन न. 0456 3291451, या 0456 3291194 से

तिरुच्ची से होकर करूर जाने मार्ग मे प्राकृतिक चिकित्सा Father Jacob चला करते हैं। हर महिने दूसरी शनिवार नौ बजे से चार बजे तक वर्ग चलाते हैं। आप चाहे तो 94431 64945 को फोन करके चिकित्सा ले सकता।



८२. कान से सुनकर चिकित्सा में कोई दवा और गोली नहीं औषद नहीं।

इस चिकित्सा में एक रोगी अपने आप रोग को ठीक करना है। डाक्टर और औषद के बिना प्राकृतिक रूप से ठीक करना है। इसे समझना है। मगर कई शहरो में हमारे नाम को उपयोग करके योग मेट, आरगानिक वस्तु आदी बेचकर पैसा कमाते हैं। इसलिए उन आदमी और चीज को हमारे चिकित्सा को संबन्ध नहीं। उन व्यापारी लोगो से आप सावदान रहीये।

इस कान से सुनकर चिकित्सा को दूसरों को भी सिखाइए। आप अध्यापक होने से अपने छात्र को सिखाइए। हम जो कुछ सिखाया उसे दूसरों को भी सिखाने से दुनिया को लाभ मिलता है। आप के पास पैसे होते तो हमारे DVD को कापी करके इनाम में दे सकते हैं। नहीं तो Website का नाम बताकर ज्यादा लोगों को दर्शन करने का रास्ता दिखाइए। Email और Facebook में भी प्रचार कर सकते हैं।



८३. रोग का कारण हजार है। (There are Thousand of reasons for diseases)

पहले हम बताये रोग का कारण पाँच हैं। मगर रोग का कारण हजार होता है। इस में पाँच को विवरण किये हैं। रोग के लिए कई कारण है। मन खराब होने से रोग आएगा। बुद्धि बिगाडने से रोग आएगा। अन्दर आत्मा के चिन्तन से रोग आएगा। जीवन शक्ती कम होने से रोग आएगा। हमारे शरीर के बाहरी वस्तु बिगाडने से (जमीन, पानी, हवा, आग, आकाश) पांच भूत विगाडने से मनुष्य को रोग आ सकता है। मन, चिन्ता ठीक नहीं होने से रोग आ सकता है। DNA, RNA, जीन, आदी से होने खराब से रोग आएगा। इसी तरह कई कारण बता सकता है। फिर भी पाँच विषय को हम यहाँ कहे हैं।

इस किताब हर साल नये विष्यों के साथ प्राकश किया जाएगा। बार बार कई गुरु और किताबों पढकर इस चिकित्सा को नया रूप देने का कोशिश कर रहे हैं। इस किताब पढे आदमी हर साल आने नई किताब खरीद कर नये विष्यो को ग्रहण कर सकते हैं। भविष्य में अन्दर आत्मा, आनमा, आरा आदी विष्यो केबारे में विस्तार रूप में प्रकाशन करेंगे।

इस किताब पढे लोग इस में कोई कमी, गलत होने में हमे जानकारी दीजिए। इसके अलावा आप ज्यादा विष्य आपको मालूम होने पर हमारे पते पर भेज दीजिए। DVD होने पर भी मेरे पते पर भेजिए।

हमारे शरीर कैसे चलता है उसका काम क्या है? इसका विवरण हमे नहीं जानते हैं। मगर स्कूल और TV Show में ज्ञान के बारे में, जपान का राजधानी क्या है? केन्नडी कब फ़ैदा हुए, आदी सवाल पूछ कर हमारे ज्ञान को परीक्षा देते हैं। इसके साथ हमारे जन्म से मरण तक साथ रहते शरीर के बारे में नहीं जानते हैं। इसलिए इन विषयों को पाठ्य पुस्तक में रखने से सभी छात्र को शारीरिक ज्ञान से चिकित्सा कर सकते हैं।

इसके ज्यादा विषय सभी को मालूम होने पर दूसरो को सिखा सकता। अगर सिखाने जाने पर नकली डाक्टर कहकर जेल में बिठाते हैं। इसके पीछे दवा कंपनी के मालिक पिछे खडे हैं। इसी तरह अच्छी बात को बाहर कहने को संकोच करके चले जाते हैं।

हमारा चिकित्सा का विषय हमारा आविश्कार नहीं। हमारे पूर्वज के जीवन का एक प्रतिशत है। इन विषयो को तिरूमूलर, मूहमद नभी आदी महात्मा लोग पहले ही कहे हैं। आजकल के लोगों को पूराने बातें अच्छी तरह समझने में कुछ गडबडी होता हैं। इसी तरह हमारे विषय भी भविष्य में समझ नहीं सका होगा।

इस किताब को सभी लोग खरीद कर लाभ उठाईए। इसे खरीद करके दूसरो को दीजिए। सहायाता करने के रूप में सभी को इन विषय को पहुचा दीजिए। मगर व्यापार के रूप में हमारा अनुमती केबिना कोई कार्य मत करे इन किताब को अपने गाव के लोग या शादी के समय इनाम देने का इच्छा होते तो इस किताब को कम दाम में बिक सकता है।



८४. कान से सुनकर चिकित्सा का कथा

मैं तमिलनाडू मे कोयम्बुत्तर शहर में सेलवपुरम नाम का स्तान में फ़ैदा हुआ। मेरा नाम भास्कर है। मेरे छोटे उम्र से मैं एक रोगी हूँ। मेरे शरीर पर हमेशा घाव रहेगा। इसकेलिए हमेशा औषध मेरे शरीर पर रखा होगा। पेट पर दर्द होगा। आँख भी अच्छी तरह देख नहीं सकता। सिर दर्द आने से मेरे पिता और माँ दवा देते रहेंगे। उसे खाने से कोई फायदा नहीं मिला।

छोटी उम्र से डाक्टर के पास जाकर कई दवा खरीदकर खाता रहा था। एक दिन डाक्टर से पूछा क्यों मुझे इतना रोग आता है ? उनहोने कहा

कि तुम M.B.B.S पढने से मालूम होगा। क्योंकि मेरे रोग का कारण उस डाक्टर को भी नही जानता ।

इसके बाद होमियो पती, प्राकृतिक चिकित्सा, सिद्धा, आदी वैद्य के पास जाकर रोग ठीक नहीं हुआ, पैसा ज्यादा खोना पडा।

मैं एक B.E इंजिनियर हूँ। कॉजीपुरम मीनाक्षी पालिटेक्निक में डिप्लोमा पढा हूँ। फिर 1998 में कोयम्बुत्तूर इन्स्ट्यूट आफ देकनालजी में इन्जिनियर पढ चुका। हाथ में पैसा नही होने के

कारण प्राकृतिक चिकित्सा लिया था। उसके बाद नौकरी मिला। पहले कोयमतबुतूर हवाई अटटे पर और चेन्नै में फिर महाराष्ट्रा, ICICI बैंक आदी मे काम किया था। शुरू में दो हजार से एक लाख रूपये तक आमदनी मिला था।

रूपया कमाते कमाते मैंने सोचा है कि ज्यादा कर्च करने से रोग ठीक हो जाएगा। मगर दिन व दिन रोग बड़ा हुआ। दफतर जाने के बदले ज्यादा समय अस्पताल जाना पडा। इसी तरह चलने के कारण काम पर मन अफसोस होकर घर वापस आया।

उसके बाद घर में रोगी के रूप में बिस्तर पर लेटना पडा। मैंने सोचा, डाक्टर ज्यादा पढकर अपने दवा को मुझे देकर परीक्षण कर रहे हैं। इसलिए दवा छोडकर मेरे शरीर को मुझ से ही ठीक करने का कोशिश में मग्न गाया, कई किताबो के विषय को इकटटा करके, उस विषय को अपने आप अनुभव करके परीक्षण करता था। छोटी उम्र से मेरे शरीर के चिन्ता में मैं पालन किया था, क्योंकि मेरा शरीर मुझे बहुत दर्द दिया करता था। मुझे शादी, बच्चा, मकान बनाना, पैसा कमाना आदी चिन्ता को छोडकर शरीर को ठीक करने का रास्ता टूटने में मेरा बचपन बिता रहा था।

इसी तरह मेरा शरीर को आरोग्य से रखने केलिए कई किताब और वैद्य लोगो को मिलकर कई शहर में रहकर जो कुछ जानकारी मिला उस विषय को आपके सामने देता रहा हूँ।

एक दिन कोयम्बुत्तूर, कौन्टम पालयम में रंगराज नामक आदमी का मुलाकात हुआ। उनहोने

तीन घंटे तक एक ही विषय को बार बार कहने लगे। खाते समय पानी न पीना, खाने के बाद दो घंटा छोडकर पानी पीना, इसी तरह लगातर कहने लगे। मैं अविश्वास होकर घर आकर पालन करने से मेरे मन और शरीर में कुछ बतलाव आने लगा। कुछ विश्वास के साथ कई साल उनसे रह कर कई विषयो को सीख लिया। इस किताब का 40% विषय इन आदमी से मैंने सीखलिया। उनहोने कई गरुओ को परिचित दिये।

एक दिन मित्र के घर में महऱ्ऱषी वेदात्री के किताब दिखाई पडा, उसमें लिखा था कि शरीर के सभी सेल एक ही अंस है। सैटो प्लासम, प्रोटोब्लासम, न्यूक्लियस, TNA, RNA क्रोमसोम, जीनस आदी के बारे में लिखे थे। मेरे मन में तब ही एक विषय समझ लिया। शरीर के सभी सेल एक जैसे होने से हरेक रोग को अलग अलग चिकित्सा करने का अवश्यकता नहीं। रोग का कारण रोगी का गलत धारण ही है। रोगी अपने गलत को ठीक करने तक किसी भी डाक्टर से रोगी को ठीक कर नहीं सकता। इसी तरह मैंने समझ लिया।

इसी तरह मैंने सोचा था कि लोग कैसे अपने शरीर को गलती करते हैं। उसे कैसे ठीक कर सकता? इसे सिखाने केलिए इस नियम को पालन किया। मेरे शरीर ठीक हुआ। मेरा शरीर में नया उत्साह और तैर्य मिला। दिन व दिन मेरे शरीर का सभी रोग निकालने लगा। इतने साल के सभी रोग निकालने लगा। इतने साल रोग के साथ मेरा जीवन बिता रहा था। मगर अब ज्यादा शक्ती से, शांत के उत्साह से जीवन चलता है।

मेरे शिक्षा के जैसे पढे लोग भारत में लाखो रहते हैं। वे इन्जिनियर का काम कर रहे हैं। शरीर और आरोग्य जीवन के बारे मे कहने केलयि दुनिया पर कोई भी नहीं। इसलिए मेरा नौकरी को छोडकर इस काम में सामिल हुआ।

मै पहले कोयम्बतूर में 10000 के ज्यादा विज्ञापन करके सभी को बुलाया। मगर कोई भी विश्वास नहीं करके आया नहीं।

कई लोग अविश्वास से पूछा, शक्कर रोग को आज दवा के बिना कैसे ठीक कर सकता? तुम्हारा घर कहाँ है? छे घंटे सुनने पर रोग कैसे ठीक हो जाएगा? आदी सवाल पूछ कर चले गये।

इसी तरह कोयबुतूर के आस पास के शहरों में कई दिन घुमाकर खर्च भी ज्यादा करना पडा। इस समय थोडा विश्वास के एक दो आदमी मेरे भाषण सुन्ने आया। इन को रोग ठीक होने के कारण एक दूसरो को बताकर ज्यादा लोग आने लगते हैं, इस चिकित्सा को समझ कर शरीर को ठीक करके आजकल कई आदमी बताईया देते रहे हैं।

इस चिकित्सा में कोई दवा और औषध नहीं। रोगी का गलत ही रोग है। गलती को ठीक

करने से रोग भी ठीक हो जाता है। अभी तक दस लाख के ज्यादा लोग इस चिकित्सा से फायदा उठाया है। हर रोज 500 के ज्यादा लोग फोन करके इस चिकित्सा को पालन करने के लिए पूछ ताच कर रहे हैं। हमारे दफ्तर में कई कर्मचारी सवाल का जवाब देने का काम कर रहे हैं। इसके अलावा DVD, Video, Audio किताब आदी को इन्टर नेट द्वारा डौन लोड करने का सुविदा भी करते रहे हैं। You Tube के द्वारा भी हमारा भाषण सुनने का सुविदा किया गया है। कई शहरों मे हर रोज हजार लोगों को ज्यादा आदमी को इक्टटा करके इस बात पर प्रचार कर रहे हैं। अनेक भाषा में इन विष्यो को अनुवाद करने का कार्य भी कर रहे हैं। दुनिया के कई भाषा में अनुवाद करने का कार्य भी कर रहे हैं। दुनिया के सभी लोग स्वस्त और आरोग्य जीवन बिताना ही हमारा लक्ष्य है। आर्थिक सहायदा आप करने चाहते तो नीचे दिये पते पर इनाम दे सकते हैं।

मेरे गुरु को मिलने से अकेले चिकित्सा ले सकता है। उनका नाम रंकराज जी कोयम्बतूर कौनटम पालयम में 98941 06291 फोन में अनुमती (अप्पाइन्टमेन्ट) लेकर सीधे मिल कर चिकित्सा ले सकता।



८९. नालूमा योग - What is naaluma Yoga?

आधा को इसी तरह (1/2) लिखते हैं। पौन को (3/4) इसी तरह लिखते हैं। उसी तरह नालूमा (1/5) एक के नीचे पाँच है। एक ही समय में पाँच अभ्यास को एक साथ करना नालूमा योग है।

कसरत, आसन, सव आसन, या शांती आसन सांस अभ्यास, और ध्यान, आदि पाँच अभ्यास को एक साथ लगादार करना नालूमा योग है।

दुनिया के सभी रोग को, कान से सुनकर चिकित्सा लेने की तरह, किसी भी रोग को इस नालूमा योग करने से ठीक हो जाएगा।

इसलिए हमारा नालूमा योग पहला पंद्रह मिनट शरीर के सभी जाइन्ट को अभ्यास दे सकता है। कमर, पीट, उंगली, गर्दन, आंख जैसे अंग के लिए पांच आसन होता है। दुनिया के सभी आसनों को पाँच प्रकार विभाजन कर सकता।

1. सव आसन : शरीर को पीछे या आगे न मोड कर बेकार करके रहता सव आसन है।
2. पीछे मोडने का आसन
3. आगे मोडने का आसन
4. एक ओर मोडने का आसन
5. शरीर ओर मोडने का आसन

इसी तरह किसी भी आसन को पाँच वगैरह से इकटठा कर सकता है। इसलिए किसी भी

आसन करते समय इन पाँच को मिलाकर करने से शरीर सभी अंक को काम दे सकता है।

तीसरा पंद्र मिनट सव आसन करना है। सव आसन से शांती आसन है। जमीन पर लेटकर सभी अंग को आराम देना है। इस समय सभी अंग में चिन्ता करने से उनका रोग भी ठीक हो जाएगा। चौदा, पंद्र मिनट सांस अभ्यास है। हरेक आदमी को सांस आवश्यक चीज है। खाना, पीने से हम रह सकते हैं। मगर सांस के बिना हम जीवित रह नहीं सकते। खाना और पानी से मिलने प्राण शक्ती को हम सांस के द्वारा ले सकते हैं। उस सांस को ठीक करने का अभ्यास सांस अभ्यास है। इसलिए हम पंद्रह मिनट सांस अभ्यास करे।

पाँचवा पंद्रह मिनट ध्यान करे, ध्यान मन को शांत करने का अभ्यास है। इसी तरह सवा घंटा में पंद्रह मिनट कसरत, पंद्रह मिनट आसन, पंद्रह मिनट सवासन, पंद्रह मिनट सांस अभ्यास और पंद्रह मिनट ध्यान आदी है। इसे नालूमा योग कहते हैं।

कसरत शरीर को गरमी देगा, आसन से शरीर गरमी होगा, सवासन से शरीर ठंडा होगा, सांस अभ्यास शरीर को गरमी बनेगा ध्यान शरीर को ठंडा बनेगा। इसी तरह गरमी और ठंडापन को लगातार देने से हमारा शरीर को आरोग्य मिलता है।

इस नालुमा योग के अंत में हमारा अंदर मन के निकट हम जा सकते हैं। तब हमारा लक्ष्य को पूरी तरह मन में रखकर, और विश्वास के साथ कहना है कि शांत और दृढ़ से खुश से मेरा जीवन हो रहा है। इसी तरह मन में विचार करने से हमारा

दुख चिन्ता से बाहर आ सकता है। शरीर के रोग से भी बाहर आ सकता है।

आप नालुमा योग को घर में DVD द्वारा देखकर अभ्यास कर सकते हैं। आपको आवश्यक होने पर हमारा फोन या पते पर संपर्क कर सकते हैं।



८६. अन्दर ज्योती ध्यान

What is Aga oli Dhyaanam?

रोज एक घंटा योग करने से शरीर और मन मजबूत होता है। फिर भी सभी को समय नहीं मिलता। इन लोगों को एक अभ्यास है। उसका नाम अन्तर ज्योती ध्यान है।

कसरत, आसन, सवआसन, सांस अभ्यास ध्यान आदी पाँच विषयों को एक घंटा करने से जितना शक्ती और पल मिलता है। उतना शक्ती

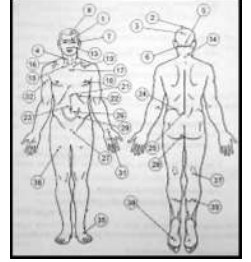
को पाँच मिनट के अवसर पर करने का अभ्यास ही अन्तर ज्योती ध्यान है। इस अभ्यास को पाँच या दस मिनट में कर सकता है। इस अभ्यास मेरे गुरु से मैं सीख लिया। आपको भी उस शिक्षा देनेवाला हूँ। शिक्षा शुरू करते समय आपको संदोश मिला जाएगा।



८७. वर्मा Varma Points

हमारा शरीर में 21 वर्मा बिन्दु है। इन बिन्दु को अपने आप प्रेरणा देने से शरीर के सभी अंग उत्साह होकर उनके गिल्टी को द्रवित करेगा। इससे शरीर संतुष्ट होकर आरोग्य बनेगा। रोग को ठीक कर सकता। इसे करने के लिए दस मिनट का अवकाश काफी है। इस (21) इक्कीस बिन्दु कहाँ है? इसे हमारे DVD में विवरण दिये हैं। योग और कसरत करने समय न मिलने लोग इस (21) बिन्दु को प्रेरणा देकर आरोग्य में रह सकते हैं। सभी रोगी

को इन (21) बिन्दु को प्रेरणा देने से उनका रोग जल्दी ठीक हो जाएगा।



इस लिए इन इक्कीस बिन्दु के बारे में जानने का इच्छा हाते तो हमारा फोन संख्या पर संपर्क करे, और DVD खरीद कर लाभ उठा सकते हैं। फोन . 0422 2349660, 98424 52508



८८. सिद्ध, विद्ध, तप आलय Siddha Viddhai Dhava Aalayam

हवा को ठीक तरह जीर्ण करने के लिए वासी योग नामक सिद्ध विद्ध योग से सीख लीजिए।

मैंने जो अभ्यास सीख लिया। असमें वासी योग ही श्रेष्ठ है।

उसे सीखने के लिए वेब सैट जाकर सिवानन्त परमहंस, वडकरै, केरल, सिद्ध विद्ध तप आलय, वासी योग आदि पते पर संपर्क करके आप सीख सकते हैं। अरोग्य से जीवित रहे।

आपके फायदा के लिए

1. अनाटमिक (कानसे सुनकर चिकित्सा)

DVD Part I

2. तन और अन्तर ज्योती ध्यान . DVD Part II

3. नालुमा योग वर्म , मुत्रा . . . DVD Part III

4. सवाल और जवाब .1 . . . DVD Part IV

5. सवाल और जवाब . 2 DVD Part V

6. सूपर पेक (अनाटमिक तेरफी. सवाल जवाब, नालुमा योग, वर्म, मुत्रा, मन और अन्तर ज्योती ध्यान आदी)

7. अनाटमिक तेरफी कालन्टर

8. हीलर भास्कर और गुरुजी हीलर रंगराज के आचार, आरोग्य DVD

इसे मंगवाने के लिए 0422 2349660, 99442 21007 संपर्क करे।

१७. हीलर भास्कर के गुरु लोग

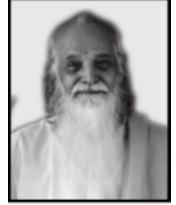
१. पहला गुरु : हीलर रंकराज – कोयम्बतूर (तमिलनाडु—भारत)

इनके शिक्षा के कारण 'रोगी भास्कर' हीलर भास्कर बन गये। मैं इनसे ज्यादा विषय सीख लिया।



२. मानसिक गुरु : वेदाद्री महर्षि

शरीर, मन, बुद्धि, आत्मा, दैविक शक्ति, परिवार, योग, दुश्मन को अश्रण करना विश्व शांति आदि सभी विषयों में व्याख्यान दिये ऋषि को नमस्कार देते हैं।



३. शांति गुरु : एस.एन. गोंयका जी : विभासनध्यान

बड़ा मूर्ख आदमी को शांत रूप से बदलकर, समझाकर, सभी मनुष्यों से प्यार दिखाने वाला आदमी बदल दिये। ये शांति गुरु हैं। (www.dhamma.org)



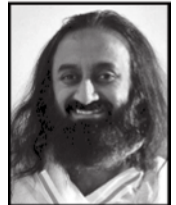
४. वैद्य गुरु : डॉ. फ़सलूर रहमान, M.B.B.S., M.D.,

शरीर ही डॉक्टर, ज्ञान ही दवा, इसे कहकर दवा और गोलियाँ छोड़ देने का रास्ता बतानेवाला अलोपति डाक्टर हैं।



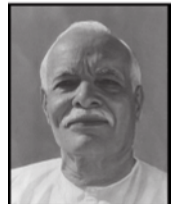
५. आकाशवाणी गुरु : श्री रविशंकर जी

रेडियो आर्ट आफ़ लिविंग नामक सेटलैट रेडियो से श्री रविशंकर जी का भाषण कई सालों से सुनकर ज्यादा विषय सीख लिया। (The Art of Living - Bengaluru) Jai Gurudev



६. ब्रह्मा गुरु : ब्रह्मा बाबा

ब्रह्म कुमारी – होसुर प्रांत में भ्रतर पी.के. वेडियप्पन और कोडैकानल भ्रतर. पी. के. सेतुरामन, ये दोनों ने मुझे राजस्तान के मौण्ड अबु ले जाकर, शरीर, मन, अहंकार और आत्मा के बारे में समझाये। इसका अनुमती दिये गये बाबा जी को धन्यवाद!



७. वाशी गुरु : स्वामी शिवानन्द परमहंसर—वडकरै—केरल राज्य

श्वास अभ्यास के श्रेणी वाशी योगको सभी क्षेत्र में पहुँचाया, स्वामी शिवानन्द परमहंस, इसे सीखने के लिए श्री. नेहरु को संपर्क करें। मोबाइल +91 9786391444.

८. प्रवाह गुरु : श्री भगवत जी :

ज्ञानी को दर्शन करके उनको पूजा करने के बदले हम, स्वयं ज्ञानी बदलना श्रेष्ठ है। इस विषय को समझाया। शरीर काम करने से आरोग्य मिलता है। मगर मन काम नहीं करते तो, वह भी आरोग्य है। ये इनके वाक्य हैं।

९. अचानक गुरु जी : सुन्दरराजन—अध्यापक, श्रीविल्लीपुत्तूर।

योग, सांस अभ्यास, होमियोपति, प्राकृतिक चिकित्सा, न्यूरोतेरपी, मुत्रा, रेयकी, प्राणिक हीलिंग, अक्कूपंचर आदि के बारे में ज्यादा ज्ञान होनेवाले अध्यापक हैं। मुझे कई विषय बताकर अचानक अपने रास्ते पर चले जाएँगे।

१०. योग गुरु : श्री गणेश बाबू, कोयम्बतूर।

मैं, मन रोग के कारण ज्यादा दवा खाया करता था। वे अपने योग चिकित्सा द्वारा सभी रोग से मुक्त किये, मुझे भी योग कला को सिखाये।

११. प्राण गुरु : सो काक सुय

प्राणिक हीलिंग द्वारा दवा के बिना, खर्च के बिना सरल रीति से मन और शरीर को निरोग करने का तरीका सिखाये गये, प्राण गुरु हैं।

१२. प्राकृतिक गुरु : डॉ. प्राकृतिक कुमार—कोयम्बतूर, तमिलनाडु, भारत।

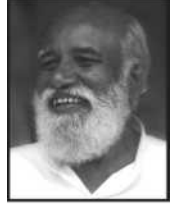
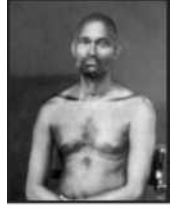
शारीरिक भाषा को पहचानने से रोग को दूर करके स्वास्थ्य जीवन बिता सकते। इनके दो दिन का भाषण सुनकर मैं फायदा उठाया।

एक ही पत्र में नौ आम।

Email : anatomictreatment@gmail.com

नामक मेल द्वारा एक सवाल पूछने से आपको नौ जवाब मिलेगा।

1. अनाटमिक थेरेपी – 10 घंटे का (भाषण) कान स्पर्श चिकित्सा
2. मन का सुगंध – 10 घंटे का भाषण
3. शांत और आरोग्य पत्रिका – PDF रूप में मासिक पत्रिकाएँ
4. झूला रहस्य
5. डुवा नींद
6. 60 वगैरह शीर्षक में भाषण
7. दुनिया राजनीति – आठ घंटे का भाषण
8. तमिल, तेलुगु, कन्नड, मलयालम, हिंदी, अंग्रेजी मलाय किताबें।
9. परिचय भाषा



१०. चिकित्सा के बाद पालन करने का विधि

Guidelines to be Followed after completion of the Treatment

I. भोजन (मिटठी शक्ती)

1. खाने के पहले प्रार्थना करना ।
2. भूख के बिना मत खावे, भूख लगने से खाना है ।
3. भोजन में छे स्वाद होना चाहिए । पहले मिटाई खाना हैं ।
4. जीभ से स्वाद करके खाना है । छे स्वाद को पर्याप्त रूप से खाना है ।
5. खाते समय आंख बन्द करके, होंठ बन्द करके, चक्कर दलिया बनाकर खाना है ।
6. भोजन के आधा घंटा के पहले और आधा घंटा केबाद पानी नहीं पीवे ।
7. भोजन के बैठकर तीन बार पानी को हथेली में रखकर चूसकर पीना है ।
8. नहाने के बाद 45 मिनट के बाद ही भोजन करना है । भोजन के बाद 2.5 घंटे के अन्तर मत नहाना है ।
9. भोजन के पहले हाथ, मुँह, पैर धोना है ।
10. T.V देखकर मत खावे
11. बोलते बोलते मत खावे
12. पैर लडकते बैठकर मत खावे ।
13. मों अपने बच्चों को खिलाकर मत खावे
14. किताब पढकर न खावे ।
15. पहले डकार आने से भोजन को खतम करना है । फिर भूख लगते ही भोजन करना है ।
16. हमेशा घरेलू भोजन खाना है ।
17. शक्कर रोगी इस चिकित्सा खतम होते ही मिटाई और अपने इच्छानुसार खा सकते हैं ।
18. खाते समय भोजन पर ही मन को रखना है । व्यापार और जीवन के चिन्ता को छोडना है ।
19. दांत नहीं होने से मथकर या मिक्सी के जरिए

दलिया बनकर खाइए ।

20. होटल के भोजन से घर के बना भोजन अच्छा है । उसमे प्यार और तन्दुरुस्ती होता है ।

II. पीने का पानी

1. पानी को उबालकर मत पीवे ।
2. प्यास लगते ही तुरन्त पानी पीना ।
3. मिनरल पाटिल (Bottle) पानी मत पीवे ।
4. पानी को फिलटर मत करे ।
5. मिटठी के पात्र में दो घंटे रखकर पी सकता ।
6. प्यास के बिना पानी मत पीवे ।
7. मूत्र जाने पर तुरन्त पानी पीवे ।
8. पानी को ऊपर सिर रखकर मत पीवे । होंठ में रखकर पीना
9. काट्टन कपडा में फिलटर करके पीना ।
10. केला का चमडा, तांबे का पैसा आदी पानी में डालकर आधा घंटे के बाद पानी पी सकता ।
11. पानी के तालाब को बार बार शुद्ध करना ।
12. एक दिन में आवश्यक पानी पीना काफी है । उसको किसी भी निर्णय नहीं कर सकता ।

III. gok lok; ॥

1. मच्छर बत्ती, लिक्वूटेटर, मेट आदि छोड दे ।
2. घर, दफतर, और सोने का कमरा आदि में हवादार होना चाहिए ।
3. सोते समय खिडकी को मत बन्द करे ।
4. मच्छर से बचाने केलिए मच्छर जाल अपयोग करे
5. हमेशा अच्छा हवा अन्दर आकर बुरी हवा बाहर जाने का प्रबन्द करना ।

IV. आराम (नींद, आकाश शक्ती)

1. उत्तर ओर सिर रखकर मत सोवे ।
2. चाय और काफी मत पीवे ।
3. खाली ज़मीन पर मत लेटे ।
4. शरीर परिश्रम करने लोग कम से कम छे घंटे सोना है ।
5. मन और बुद्धि को काम देने आदमी छे घंटे शरीर को आराम देना है ।
6. नींद और आराम का फ़रक समझीये ।
7. रात में दांत मांज कर सोने से गहरी नींद आएगा ।
8. मुह के नीचे मालीस करने से नींद आएगा ।
9. शसिर के ऊँचे भाग को हाथ लगाने से नींद आएगा ।

V. ifjJe ¼vKx 'kDrh½

1. भूख लगने से खाना है ।
2. काम के अनुसार भोजन । भोजन के अनुसार काम
3. हर रोज शरीर के जाइन्ट को काम देना ।
(Bone Joints)
4. रक्त चलाने केलिए हृदय काम करता है । रक्त का पानी चलाने केलिए परिश्राम करना अवश्यक है ।
5. शरीर परिश्रम नहीं करे तो रक्त के पानी का चलन नहीं होता । यह ही रोग का कारण है ।



११. छे आधार आइना।

स्वाद	पंचभूत	सहायदा अंक	छोटी अंतडी	बाहरी अंग	भाव
मिठापन	मिट्ठी	प्लीहा	पित्तकोश	होंठ	शोक
कट्टापन	आकाश	जिहवा	बडी अंतडी	आंख	क्रोध
मिर्चिला	हवा	फेफडा	मूत्रतैली	नाक	दुख
नमक	पानी	मूत्रकोश	छोटी अंतडी	कान	भय
कड़वापन	आग	हृदय	शरीर का	नाक	संतोश
सुपारी		हृदय का गरमी	उपर चमडा कन्ट्रोल कवज अंग		

१२. भोजन और स्वाद A Foods And Tastes

I. नमक स्वाद - Salt Taste

1. हरा पत्ता (Amaranth Leaves)
2. केला पेड का अन्दर भाग
3. मूली
4. कद्दू
5. पटोरिक शाक
6. लौकी
7. अमला. गोभी का बाजी
8. खारा नमक
9. धनिया
10. विल्व पत्ता आदी

II. सूपारी स्वाद

1. केला फूल
2. कच्चा केला
3. अत्ती फल
4. फलविशेष
5. कच्चा आम
6. कच्चा कपित्थ
7. इमली बीज
8. माजूफल
9. बीट रूट
10. पान सूपारी
11. डिल बीज

12. अनार

13. दाल वगैरह
14. निंबू फल आदी

III. मीट्टा स्वाद

1. केला फल
2. कमला फल
3. अन्नास फल
4. गुड
5. नारियल का पानी
6. शहद
7. ईख
8. नारंगी. आदी

IV. कट्टापान

1. नींबू का पानी
2. चावल
3. जौ
4. उडद दाल
5. मूंग दाल
6. तूर दाल
7. चना दाल
8. मूंग फली
9. दही
10. चाय
11. मक्कन

12. घी

13. कच्चा केला
14. सेम की तरकारी
15. आम
16. केला
17. इमली
18. डालडा. आदी

V. कडवापन

1. शहद. यह जीमको मीठा देगा, शरीर को कडवापन देगा।
2. बैंगन
3. करेला
4. सूंग. फल
5. डिल बीज
6. जीरक
7. सौंप
8. हींग
9. राई
10. तुलसी
11. नीम का फल
12. तिल का तेल
13. मुंगफली
14. निंबू फल आदि

VI. भिचिला. स्वाद

1. गेहूँ
2. मिर्च
3. अदरक
4. पेपर
5. सूखा अदरक
6. बाजी

93. भोजन को कैसे मत खाना

हमारा चिकित्सा द्वारा फायदा उठाकर कोयम्बुत्तूर का भरत नाट्य अध्यापक जी सेलवमणी जी द्वारा दिये विषय ।

1. अधिक भूख लगने तक खाये विना मत रहीए ।
2. असुद्ध भोजन को मत खाइए ।
3. अजीर्ण के समय मत खाईए ।
4. मांस आहार मत खाइए ।
5. हिलाकर मत खाइए ।
6. अशौरिय स्थान पर मत खाइए ।
7. भय के साथ मत खाइए ।
8. चूलहा जालाने स्थान पर मत खाइए ।
9. अधिक भोजन मत खावे ।
10. जोर से पानी बरस्ते समय मत खावे ।
11. भोजन को मूँह में डालकर तुरन्त अन्दर भेजना मना है ।
12. अतृप्ती के साथ मत खावे ।
13. संति काल में मत खावे ।
14. शांति के बिना खावे ।
15. मॉ, खिलाते मत खावे ।
16. बोलते बोलते मत खावे ।
17. बुरी बात, चर्चा के साथ मत खावे ।
18. दूसरे लोग देखते मत खावे ।
19. प्यार के बिना मत खावे ।
20. इधर उधर देखकर मत खावे ।
21. अमृद होने पर आवश्यक केबिना मत खावे ।
22. जल्दी जल्दी मत खावे ।
23. स्वाद के बिना मत खावे ।
24. छे स्वाद के बिना मत खावे ।
25. क्रोध से मत खावे ।
26. पैर लटककर मत खावे ।
27. सूखा भोजन मत खावे ।
28. देरी करके मत खावे ।
29. बीमार के समय कठिन भोजन मत खावे ।
30. पैसा मिलने के कारण मत खावे ।
30. मल-जल करने के बिना मत खावे ।
31. मुँह खोलकर मत खावे ।
32. मुँह साफ नहीं करके मत खावे ।
33. अंधेरे में मत खाना ।
34. ज्यादा मिलने के कारण मत खावे ।
35. कष्ट उठाकर मत खावे ।
36. भोजन का चिन्दा के बिना मत खावे ।
37. खुला रखा भोजन मत खावे ।
38. खडा होकर मत खावे ।
39. इच्छा के बिना मत खावे ।
40. प्रार्थना के बिना मत खावे ।
41. कीट का भोजन मत खावे ।
42. जीर्ण के बिना मत खावे ।
43. पानी पीते ही मत खावे ।
44. बाकी होने के कारण मत खावे ।
45. गीला कपडा पहनकर मत खावे ।
46. शरीर का बिरोध भोजन मत खावे ।
47. कसरत करने बिना मत खावे ।
48. भोजन को दलिया बिना मत खावे ।
49. थूक मिलाने बिना मत खावे ।
50. तन्तुरूस्ती के बिना मत खावे ।
51. शुध्द के बिना मत खावे ।
52. गडबडी के साथ मत खाइए ।
53. ठंडा चीज को मत खाइए ।
54. संतोश के लिए मत खावे ।
55. मन में शक्ती के बिना कठिन भोजन मत खावे ।
56. नहाने के बाद तुरन्त मत खावे ।
57. पहला डकार आने के बाद मत खावे ।
58. जोर से मत खावे ।
59. प्रयत्न करके मत खावे ।
60. किताब पढकर मत खावे ।

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 61. खेलते खेलते मत खावे। | 67. कही चिन्ता रखकर मत खावे। |
| 62. दुख के साथ मत खावे। | 68. सडा हुआ भोजन मत खावे। |
| 63. दलिया बना विना मत खावे। | 69. किताब पढते पढते मत खावे। |
| 64. सूरज अस्त होने के बाद कठिन भोजन मत कीजिए। | 70. एकादसी में ज्यादा खाना मत खावे। |
| 65. ज्यादा गरमी से भोजन मत खावे। | 71. भय के साथ मत खावे। |
| 66. झूला में झूलकर मत खावे। | 72. हाथ, मुँह धोने बिना मत खावे। |
| | 73. भोजन को व्यर्थ करके मत खावे। |



१४. नींद या रोग

प्रातःकाल तीन या चार घंटे में उठकर कुछ लोग योग करेंगे। यह ठीक नहीं। क्योंकि प्रातःकाल उठने के लिए घड़ी में अलारम रखकर सोयेंगे। यह ठीक नहीं है। क्योंकि शरीर को नींद आवश्यक है। उसे छोड़कर योग करना ठीक नहीं।

नींद ही दुनिया के श्रेष्ठ योग है। श्रेष्ठ ध्यान है। नींद छोड़कर कोई भी योग नहीं करें। क्योंकि घड़ी में अलारम नहीं रखे तो हमारा शरीर को जितना आराम चाहिए उतना देर हम सोयेंगे। इसके बदले अलारम (जागने का यंत्र) रखकर उठने से हमारा शरीर को शांति नहीं मिलता इसके बदले बेचैनी पडते हैं।

हर एक आदमी को नींद आवश्यक है। इसलिए नींद को छोड़कर योग न करें। अलारम रख कर उठने से हमारा शरीर का आवश्यक नींद नहीं मिलता। इसके कारण रोग आएगा। इसलिए नींद को छोड़कर योग करने से कोई फायदा नहीं मिलता। दूसरा विषय अचानक उठने से हमारा शरीर का सुकर लेवल में कुछ बदलाव

आता है। रक्त का चलन में भी फरक आता है। इसके कारण दिमाग में कैंसर, नाक से रक्त आना, मल और मूत्र जाने से खून निकालना आदि कष्ट आएगा। इसलिए अलारम रख कर नींद को छोड़कर अचानक मत जगाना। कुछ लोग कहेंगे योग करने के लिए मुझे समय नहीं। इन लोग समय नहीं मिले तो कष्ट उठाकर योग रुचि के बिना योग नहीं करें।

अलारम रखे बिना सावधान से उठकर कम से कम आधा घंटा योग, चलना, सॉस अभ्यास और ध्यान कर सकते हैं। आप रोज छः बजे उठते हैं। इसके बदले पाँच बजे आप जगे तो एक घंटा आराम मिलता है। इस समय आप आराम से योग और ध्यान कर सकते हैं।

सबेरे ध्यान और योग करने का इच्छा होते तो आप रात को जल्दी सो जाना चाहिए।

जो सबेरे जल्दी उठना चाहते हैं। वे लोग रात में जल्दी सो जाना है। रात में देर करके जो सोते हैं वे लोग सबेरे देर से जागना पड़ेगा।

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

जिन लोग आवश्यक नींद को कम करते हैं। उन लोगों को रोग शीघ्र आएगा।

इसलिए किसी ने ऐसा पूछेंगे कि योग करना या नींद करना इस में जो आवश्यक है? उन लोगों को मेरा जवाब यह है कि योग करें या न करें

नींद शरीर के लिए आवश्यक चीज है। इसलिए नींद के अलावा दुनिया में कोई अभ्यास नहीं। इसे समझकर नींद को पहला स्थान दीजिए। इसलिए नींद को मर्यादा दीजिए। आरोग्य से जीवे। जीव सफल होवे। जय हो।



१५. पाँच दिन का विशेष अनाटमिक चिकित्सा मुखौं (Five Days Special Anatomic Therapy Training)

No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estate, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042. Tamilnadu. INDIA में प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में हम पाँच दिन का अभ्यास देने वाले हैं। हमारे अभ्यास में, कान से सुनकर चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में चिकित्सा करनेवाले हैं। इस मुखौं में सामिल होने केलिए 0422-2349660 और 98424 52508 न. में संपर्क करे।

कान से सुनना : यह अनाटमिक चिकित्सा प्राकृतिक स्थान पर बसा हुआ हमारे आश्रम में हीलर भास्कर से अभ्यास दिया जाता है। सुबह और शाम को, व्यायाम, योग, ध्यान, अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा, अंदर मन, ज्योति ध्यान, वर्मा और मुद्रा, पति

और पत्नी का संतो । जीवन आदि के बारे में अभ्यास दे रहे हैं।

शारीरिक शुद्ध : पत्ता स्नान, अंतडी शुद्ध, आँख धोना, नाक साफ करना, तिल का तेल लगाना आदि सिखाया जाता है।

भोजन : सबेरे – प्राकृतिक भोजन – दोपहर छः स्वाद मिलाकर भोजन, रात को धान्य गोर्बा और चटनी दिया जाता है। दो बार जडी बूटी का चाय दिया जाता है।

रहने का स्थान और सुविधा : पुरुष और स्त्री लोगों को रहने के लिए अलग भाग है। हर महीना अभ्यास चलता है।

संपर्क करने के लिए : मोबाइल : +91 88706 66966



अनाटमिक थेरपी फौण्डेशन

X-172, उत्तर हाउसिंग यूनिट, सेलवपुरम, कोयम्बतूर - 641 026

Email : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

Web : www.anatomictherapy.org.

१६. इनाम

दुनिया के सभी क्षेत्र के लोगों आरोग्य (स्वास्थ्य) शांति, चैन से जीना ही अनाटमिक तरफ़ी फ़ौण्डेशन संस्थापक हीलर भास्कर का लक्ष्य है। इसके कारण छः सालों से दुनिया के सब स्थान पर चला करते हैं। इसके कारण लाखों लोग फायदा उठाकर रोग से बचाते हैं।

इसके अलावा डी.वी.डी. द्वारा, किताब के जरिए, वेब सैट के द्वारा मुफ्त में डाउनलोड करके रोज़ हमारे आदमी फायदा उठाते हैं।

इस चिकित्सा को डी.वी.डी. और किताब के माध्यम से सभी भाषा में अनुवाद करके दुनिया भर पहुँचाना हमारा लक्ष्य है। इस कार्य को हमारा कर्तव्य समझकर जनता के लिए काम करते रहे हैं।

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा, सभी लोगों और भाषी को पहुँचाने में ज्यादा धन की आवश्यकता है। इस महान कार्य के लिए आपकी मदद भी चाहिए। जो लोग दान देने का इच्छा करते हैं, उन लोग नीचे दिये पते पर सहायता कर सकते हैं।

अनाटमिक थेरपी फ़ौण्डेशन

A/c No : 50200000125579 (Transaction within India only)
Bank : HDFC Bank
Branch : R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code : HDFC0000269

A/c No : 034205007062 (Transaction within India only)
Bank : ICICI Bank
Branch : R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code : ICIC0000342

A/c No : 33618417146 (Transaction within India only)
Bank : STATE BANK OF INDIA
Branch : Kovaipudur Branch, Coimbatore
IFSC Code : SBIN0015472



जो लोग बैंक में दान इकट्ठा किये, उन लोग अपना नाम और दूरभाष नंबर हमारे कार्यालय में बता दीजिए।

Mh-Mh- vkg pd nus dk irk %

अनाटमिक फ़ौण्डेशन

X-172, उत्तर हाउसिंग यूनिट, सेलवपुरम
कोयम्बतूर - 641 026. तमिलनाडु, भारत।
मोबाइल : +91 99442 21007 / 98424 52508

Healer Baskar's

97. GIRI IYYA PUBLICATIONS - DVD & BOOKS

Product Code	Title	Price	Language	Qty.
ATF1	ANATOMIC THERAPY FULL DVD PACK - 2016	-	Tamil	-
ATF2	ANATOMIC THERAPY FIVE DAYS CAMP - 2016	600	Tamil	10 Dvd
ATF3	ANATOMIC THERAPY ONE DAY CAMP - 2016	300	Tamil	4 Dvd
ATF4	Smell of Mind (Video)	200	Tamil	2 Dvd
ATF5	World Politics (2hrs Videos)	200	Tamil	1 Dvd
ATF6	World Politics (8hrs Videos)	300	Tamil	1 Dvd
ATF7	The Art of Self Employment (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF8	Banu Home Education (Video)	200	Tamil	1 Dvd
ATF9	Puvitham (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF10	Amaithiyum Arokiyammum 2013 (Part 1- Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF11	Amaithiyum Arokiyammum 2013 (Part 2- Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF12	Amaithiyum Arokiyammum 2014 (Part 1- Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF13	Amaithiyum Arokiyammum 2014 (Part 2- Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF14	Question & Answer - 1 (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF15	Question & Answer - 2 (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF16	Question & Answer - 3 (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF17	Mukthi (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF18	Thoughts Mould Life (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF19	Kadhal Kalai (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF20	Rangarattina Ragasiyam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF21	Kavasa Dhayanam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF22	Suriya Namaskaram (Video)	100	Tamil	1 Dvd

Product Code	Title	Price	Language	Qty.
ATF23	Yoga Nithra (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF24	Agaoli Dhyanam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF25	Guru Dharshan Dhyanam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF26	Chakakra Dhyanam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF27	Exercise And Asanam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF28	Muchupayiruchi, Nadisudhi, Vasiyogam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF29	Varma Mudra (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF30	Music Therapy - Jothithirattam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF31	Taste Therapy (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF32	Manathirkaga Valungugal	100	Tamil	1 Dvd
ATF33	Udal Sutham (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF34	Savasnam (Video)	100	Tamil	1 Dvd
ATF36	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	300	English	2 Dvd
ATF37	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	300	Kannada	2 Dvd
ATF38	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	300	Telugu	2 Dvd
ATF39	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	300	Malayalam	2 Dvd
ATF40	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	300	Hindi	2 Dvd
ATF41	Anatomic Therapy The Art of Self Treatment (Video)	250	Chineese	2 Dvd
ATF42	Anatomic Therapy	250	Tamil	Book
ATF43	Anatomic Therapy	250	English	Book
ATF44	Anatomic Therapy	250	Kannada	Book
ATF45	Anatomic Therapy	250	Telugu	Book
ATF46	Anatomic Therapy	250	Malayalam	Book
ATF47	Anatomic Therapy	250	Hindi	Book

Product Code	Title	Price	Language	Qty.
ATF48	Anatomic Therapy	250	Malay	Book
ATF49	World Politics	50	English	Book
ATF50	Rangarattina Ragasiyam	100	Tamil	Book
ATF88	Anatomic Therapy Full DVD Pack - 2016 (Audio)	400	Tamil	3 Dvd
ATF89	Anatomic Therapy Five Days Camp (Audio)	30	Tamil	1 Dvd
ATF90	Anatomic Therapy One Day Camp (Audio)	250	Tamil	1 Dvd
ATF91	Smell of Mind (Audio)	200	Tamil	1 Dvd
ATF92	World Politics (2hrs Audio)	200	Tamil	1 Dvd
ATF93	World Politics (8hrs Audio)	200	Tamil	1 Dvd
ATF126	Maruti Sugaprsavam	100	Tamil	1 Dvd
ATF128	Vipasana	35	Tamil	1 Dvd
ATF131	Sagambari Malaiyalar Pali (Part 5)	100	Tamil	1 Dvd
ATF132	Thaimozhli Kaliviya Siranthathu (Part 6)	100	Tamil	1 Dvd
ATF132	200 Language (Part 7)	100	Tamil	1 Dvd
ATF133	Kaliviyin Matrathirkaga (Part 12)	100	Tamil	1 Dvd
ATF134	Amaithiyum Arokiyammum (Oct 2016)	50	Tamil	Book
ATF135	Akkakaviya Asriyam (Part 11)	100	Tamil	1 Dvd
ATF136	Kaliviyin Kanvukalum Karpanaikalum (Part 3)	100	Tamil	1 Dvd
ATF137	Kadhaivali Kalvi (Part 8 & 9)	100	Tamil	1 Dvd
ATF138	Padikka Solathinga (Part 10)	100	Tamil	1 Dvd
ATF139	Banu Home Education (Parts - 15nos)	500	Tamil	1 Dvd
ATF144	Meditation Music	100	Tamil	1 Dvd
ATF146	Cartoon Education	100	Tamil	1 Dvd
ATF147	Wow Education	100	Tamil	1 Dvd

OTHER PUBLICATIONS - DVD & BOOKS

Product Code	Title	Price	Format	Language	Author
OP1	Neengalum Gyaniagalam	70	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP2	Gyana Viduthalai	100	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP3	Kavalikalaum Anaithirukum Theervu	100	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP4	Summa Iru	40	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP5	Naan Yar	30	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP6	Zenkadhaikal	40	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP8	Thiynathai Vidu ! Gynathai Peru !	150	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP10	Anma Yana Ragasiyam	60	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP11	Suniyapravagam	70	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP12	Gyana Malarvu	40	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP13	Thedu Poga Vedu Illai	50	Book	Tamil	Bagavath Ayya
OP16	Secret	395	Book	Tamil	Rhonda Byrne
OP18	Sakthi	495	Book	Tamil	Rhonda Byrne
OP20	Magic	300	Book	Tamil	Rhonda Byrne
OP22	Hero	375	Book	Tamil	Rhonda Byrne
OP24	Men Are from Mars, Women Are from Venus	300	Book	Tamil	John Gray
OP25		350	Book	English	John Gray
OP26	Kadhalin Mozhli 5	195	Book	Tamil	Gary Chapman
OP27	Pengala Ungalakaga	200	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP28	Iniya Sugaprasavam	300	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP29	Neengalum Angila Marthuravaragalam	150	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP30	Siddavadam	250	Book	Tamil	Swamy Sivandha

Product Code	Title	Price	Format	Language	Author
OP31	Siddha Vidhayathigalin Nadavadikkai Kiraamangal	50	Book	Tamil	Swamy Sivandha
OP32	Thalattu Padalkal	50	Book	Tamil	Swamy Sivandha
OP33	Suga Dhukathai Nirnaipathu Manama ? Sulala?	100	Book	Tamil	Rasarathinam
OP34	Iyarkai Vaithiyam	220	Book	Tamil	Tamilvananan
OP37	Enima Kit	100	-	-	-
OP40	Kalviyai Alikum Angila Mayai	200	1 DVD	Tamil	-
OP44	Neurotherapy	100	1 DVD	Tamil	Johny Kannan
OP45	Secret (Video)	100	1 DVD	Tamil	Rhonda Byrne
OP46	Pattivaithiyam (Video)	100	1 DVD	Tamil	Pavnuammal
OP47	Acharaam Arokiyam (Video)	200	2 DVD	Tamil	Healer Rangaraj
OP48	Zen Namaskar (Video)	100	1 DVD	Tamil	Soundrarajan
OP49	Arokiyavalvin Ragasiyam (Video)	100	1 DVD	Tamil	Soundrarajan
OP50	Ursagamootum Udarpayirchi (Video)	100	1 DVD	Tamil	Soundrarajan
OP51	Dancing Yoga (Video)	100	1 DVD	Tamil	Soundrarajan
OP53	Dynamic Yoga (Video)	150	1 DVD	Tamil	Soundrarajan
OP55	Vasiyogam (Video)	200	1 DVD	Tamil	Nehru Iyya
OP56	First Aid (Video)	100	1 DVD	Tamil	Rupeesh Kumar
OP58	Valkai Oru Varam	115	Book	Tamil	Soundrarajan
OP59	Udal Unarvu Mozli	80	Book	Tamil	Soundrarajan
OP63	Adutha Vinadi	170	Book	Tamil	Nagore Rumi
OP64	Alpha Dhayanam	120	Book	Tamil	Nagore Rumi
OP65	Intha Vinadi	150	Book	Tamil	Nagore Rumi

Product Code	Title	Price	Format	Language	Author
OP66	Athaa Vinadi	150	Book	Tamil	Nagore Rumi
OP67	Mudhal Nilai Agathaivu 1	60	Book	Tamil	Magarishi
OP68	Agathaivu Payurchi 2	50	Book	Tamil	Magarishi
OP69	Agathaivu Payurchi 3	50	Book	Tamil	Magarishi
OP70	Agathaivu Payurchi 4	55	Book	Tamil	Magarishi
OP71	Manavalikalai 1	90	Book	Tamil	Magarishi
OP72	Manavalikalai 2	70	Book	Tamil	Magarishi
OP73	Manavalikalai 3	70	Book	Tamil	Magarishi
OP76	Eliyamurai Udarpayurchi	30	Book	Tamil	Magarishi
OP77	Kayakalpam	25	Book	Tamil	Magarishi
OP79	Manam	35	Book	Tamil	Magarishi
OP80	Naan Yar	35	Book	Tamil	Magarishi
OP81	Pirapukku Munnum Erappuku Pinnum	35	Book	Tamil	Magarishi
OP82	Bakthiyam, Yanamum	50	Book	Tamil	Magarishi
OP83	Andamum, Bindamum	35	Book	Tamil	Magarishi
OP85	Pennin Perumai	25	Book	Tamil	Magarishi
OP86	Niyanapattra	150	Book	Tamil	Magarishi
OP87	Ulagam 20 Kudumathuku Sontham	130	Book	Tamil	Venkatam
OP89	Nature Cure	90	Book	Tamil	Tamilvananan
OP90	Dancing yoga and Dynamic Breathing	150	Book	Tamil	Soundrarajan
OP95	Yan Vendum Iyarkai Ulavamai	50	Book	Tamil	Nammalvar
OP96	Noyenai Kondaduvom	15	Book	Tamil	Nammalvar
OP97	Thaimanea Vanakam	100	Book	Tamil	Nammalvar

Product Code	Title	Price	Format	Language	Author
OP98	Enivithaikalai Perayutham	70	Book	Tamil	Nammalvar
OP99	Vaitruku Soridal Vendum	100	Book	Tamil	Nammalvar
OP100	Boomithaiya	100	Book	Tamil	Nammalvar
OP101	Iyarkai Velanmai Atipadai Thevaikal	20	Book	Tamil	Nammalvar
OP102	Vithailirunthu Thulirukum Maruthal	40	Book	Tamil	Nammalvar
OP103	Thaiman	375	Book	Tamil	Nammalvar
OP104	Matrusavi	90	Book	Tamil	Nagore Rumi
OP105	Valkai Kalai - Vipasana	90	Book	Tamil	Goyanga Gee
OP106	Unavu Murai	25	Book	Tamil	Osho
OP108	Ulmugamai oru Payanam	200	Book	Tamil	Osho
OP109	Siva Suthiram	320	Book	Tamil	Osho
OP110	Maraithirkkum Unmaikal	160	Book	Tamil	Osho
OP111	Olithinthuirupathu Ontralla	160	Book	Tamil	Osho
OP112	Unnal Kadaka Mudiyum	200	Book	Tamil	Osho
OP115	Anba Samaikalam Vanga (Part 1)	100	1 Dvd	Tamil	Reka
OP116	Anba Samaikalam Vanga (Part 2)	100	1 Dvd	Tamil	Reka
OP117	Niswath Cooking	100	1 Dvd	Tamil	Niswath
OP122	Thantra Valkai Thampathiyam	495	Book	Tamil	Bothi Praveesh
OP123	Thadupoosi Poochandi	100	Book	Tamil	William
OP125	Marunthugalai Varum Noigal	200	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP126	New Acupuncture	300	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP127	Neengalum Acupuncture Doctoragalam	200	Book	Tamil	Bazlur Rahman
OP130	Kalai Yedu Nammalvar	115	Book	Tamil	Nammalvar

१८. अनाटमिक कान स्पर्श चिकित्सा DVD और किताब मिलने का स्थान:

गिरि अय्या पब्लिकेशन
सेल्वपुरम, कोयम्बतूर
दूरभाषा : +91 96290 32767

अनाटमिक तेरफ़ी फ़ौण्डेशन
कोवैपुतूर, कोयम्बतूर
दूरभाषा : +91 99442 21007

मलेशिया : 012-6646107	सिंगपूर : + 6581189802	मस्कट : +96899321482
दुबाय : 00971506961962, 00971503528257	श्रीलंका : +94 711250365, +94 755979432	

‘इनाम’

आपके कार्यालय और घर में होनेवाले शुभ अवसर पर हीलर भास्कर का अनाटमिक तेरफ़ी किताब और DVD में आपके बधाई और नाम लिखकर देने के लिए कम दाम में दे सकते हैं।

इसका विवरण के लिए **+91 96290 32767**

Online Purchase : www.giriiyapublications.com / giriiyapublications@gmail.com

99. अमैतियुम आरोग्यमुम

(शांत और आरोग्य) (मासिक पत्रिका)

दुनिया के सभी लोग प्यार से, आरोग्य से, शांत में खुशी और सहलियत में रहने के लिए हीलर भास्कर द्वारा शांत और आरोग्य नामक मासिक पत्रिका प्रकाशित कर रहे हैं। आप चंदा भेज कर पत्रिका खरीदकर लाभ उठाइए।

इस पत्रिका में हीलर भास्कर का नये विचार प्राकृतिक भोजन का प्रचार, ज्योतिष आदि कई विषय के बारे में लिखा है।

इसे आप के घर पहुँचने के लिए चंदा भेज कर हमारे साथ संयुक्त रहे। वार्षिक चंदा रु. 600/- मात्र है।

विवरण के लिए : **(+91) 88838 05456**

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : www.amaithiyumarokiammum.com

१००. गिरि अय्या पब्लिकेशन

आपके लिए स्वर्ण मौका

आपके कविता, कथा, निबंध, नावल, छोटी कथाएँ आदि प्रकाशन करने चाहते हैं। क्या आप अच्छा मौका के लिए खोज रहे हैं? इन लोगों को सहायता देने के लिए हम तैयार हैं। आपके लेख को अनुमति, छापना और प्रकाशन करना आदि कार्य कम दाम में हमसे कर सकते हैं।



हीलर भास्कर की किताबें

अनाटमिक तेरफी

हमारे शरीर में एक गिल्टी है। उस गिल्टी से उत्पन्न द्रव से दुनिया के सभी रोग को ठीक कर सकता है। उस गिल्टी का नाम क्या है? वह शरीर में कहाँ है? उस द्रव का नाम क्या है? रोगी उस द्रव को स्वयं कैसे उत्पन्न कर सकता? इसी विषय को हीलर भास्कर आपको सिखाते हैं।

मन में सुगंध (Smell of the Mind)

परिवार में पति और पत्नी कैसे खुश से रहना, आत्म ज्ञान को बढ़ाना और सभी क्षेत्र में 100 प्रतिशत जीतना, अंतर्मन का रहस्य, चार योग, और प्रपंच रहस्य आदि विस्तार रूप से विवरण देते हैं।

दुनिया राजनीति

हम स्वतंत्र पाने पर भी गुलामी के जैसे रहते हैं। भाषा, जाति, धर्म और प्रादेशिक रूप से अलग बनाकर हमें गुलामी बनाकर रखते हैं। उनको पहचाना आवश्यक है। इस किताब पढ़ने से हमें जागरण मिलेगा।



इसका विवरण के लिए



गिरि अय्या पब्लिकेशन

No. 69, N.S.K. Street, Selvapuram, Coimbatore - 641 026.

Tamilnadu. INDIA. Ph : 0422 - 2349660, Mobile : +91 96290 32767

Email : giriiyyapublications@gmail.com / Web : www.giriiyyapublications.com

101. अमैतियुम आरोग्यमुम (शांत और आरोग्य)

(मासिक पत्रिका)

69, एन.एस.के. गली, सेलवपुरम, कोयम्बतूर- 641 026. तमिलनाडु, भारत | मोबाइल : +91 88838 05456

चंदा आवेदन पत्र

नाम :

जन्म की तारीख उम्र

पेशा : पुरुष स्त्री

दूरभाषा : सेल

ई-मेल :

पता :

.....पिनकोट

वार्षिक चंदा तमिलनाडु के लिए ₹. 600/- दूसरी स्थान के लिए ₹. 700/-

रूपया भेजने के लिए

चेक चेक नं
 डी.डी. डी.डी. संख्या
 एम.ओ. रसीद संख्या
 इंटरनेट द्वारा संख्या
 रकम सीधे बैंक द्वारा

तारीख

रकम

(बैंक द्वारा रकम भेजने में नकल स्कैन करके ई-मेल द्वारा भेजिए)

हस्ताक्षर :

(विदेशी लोग ₹. 350 भेजकर पत्रिका ई-मेल द्वारा पा सकते हैं।)

कार्यालय का उपयोग

1. संख्या 2. पुर्ननवीकरण तारीख

3. तारीख 4. चंदा रकम

Photo

हस्ताक्षर :

रकम भेजने का बैंक

नाम : अमैतियुम आरोग्यमुम, बैंक अकाउण्ड संख्या : 034205008485
 Bank : ICICI, Branch : R.S. Puram, Coimbatore. IFSC Code : ICIC0000342

अमैतियुम आरोग्यमुम

(शांत और आरोग्य) (मासिक पत्रिका)

दुनिया के सभी लोग प्यार से, आरोग्य से, शांत में खुशी और सहलियत में रहने के लिए हीलर भास्कर द्वारा शांत और आरोग्य नामक मासिक पत्रिका प्रकाशित कर रहे हैं। आप चंदा भेज कर पत्रिका खरीदकर लाभ उठाइए।

इस पत्रिका में हीलर भास्कर का नये विचार प्राकृतिक भोजन का प्रचार, ज्योतिष आदि कई विषय के बारे में लिखा है।

इसे आप के घर पहुँचने के लिए चंदा भेज कर हमारे साथ संयुक्त रहे। वार्षिक चंदा रु. 600/- मात्र है।

विवरण के लिए : (+91) 88838 05456

सूचना

1. पत्रिका डाक द्वारा घर आने के लिए आवेदन पत्र भर कर भेजें।
2. चंदा मिलने से 12 महिने अपने घर को डाक द्वारा भेज सकते हैं।
3. पत्रिका आने में कोई गड़बड़ी हो तो हमें संपर्क करें।
4. आपके पता बदल होने से हमें विवरण दीजिए। नये पते पर मिलने का व्यवस्था कर सकते हैं।
5. अपने मित्र और रिश्तेदार को अनाटमिक तेरफ़ी और पत्रिका के बारे में सूचना दें।
6. चंदा दूसरी साल भेजते समय चंदा संख्या और तारीख आदि विषय भेजकर चंदा पुर्ननवीकरण कर सकते हैं।
7. नकद डी.डी., चेक, एम.ओ. द्वारा भेजने का पता

अमैतियुम आरोग्यमुम

(शांत और आरोग्य)
(मासिक पत्रिका)

गिरि अय्या पब्लिकेशन

69, एन.एस.के. गली, सेलवपुरम, कोयम्बतूर- 641 026. तमिलनाडु, भारत। मोबाइल : +91 96290 32767

amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / www.amaithiyumarokiammum.com



१०२. संपर्क के लिए

अनाटमिक कान से सुनकर चिकित्सा

X-172, उत्तर हाउसिंग यूनिट, सेलवपुरम, कोयम्बतूर - 641 026.

तमिलनाडु, भारत।



भाषा	दूरभाषा-1	दूरभाषा-2
तमिल	+91 99442 21007	98424 52508
अंग्रेज़ी	+91 96292 03971	96292 03871
हिंदी	+91 96889 10346	96889 10454
मलयालम	+91 80120 27916	80120 27917
तेलुगु	+91 96295 50091	96295 50377
कन्नड	+91 95008 07519	95008 07497
मलाय	+91 98421 85432	78718 71870
उर्दू	+91 96294 97118	96295 19338
देश	दूरभाषा	संपर्क के लिए
मलेशिया	+6 0126646107	श्री. मुत्तम्माल
श्रीलंका	+94 755979432	श्री. वामदेवन
सिंकपूर	+65 81189802	श्री. आदविका
दुबाय	+97 1506961962	श्री. शेलवराज
मस्कट	+96 899321482	श्री. जानकी रामन

anatomictreatment@gmail.com / healerbaskar@gmail.com

दूसरी सेवा

संपर्क के लिए	दूरभाषा	ई-मेल
पाँच दिन की कैंप	+91 88706 66966	anatomictherapy5dayscamp@gmail.com
शांति और आरोग्य	+91 88838 05456	amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
कार्य संचालन	+91 80566 44944	anatomictherapyfoundation@gmail.com
गिरि अय्या पब्लिकेशन	+91 96290 32767	giriyyapublications@gmail.com
न्यूरो थेरपी	+91 88833 32707	kannanhealthcentre@gmail.com
अक्कपंचर	+91 98652 87123	accusukumar@gmail.com

www.anatomictherapy.org / www.masterbaskar.org



भूख होते तो खाइए।
खाते समय सिर्फ भोजन के बारे में सोचिए।
हीलर भास्कर
“रहे, आरोग्य से”

हमारा शरीर में एक गिल्टी है। यह गिल्टी एक द्रव को उत्पन्न करता है। उस द्रव दुनिया के सभी रोग को ठीक करता है। इस द्रव का नाम रक्त है। शरीर के सभी अंग के लिए रक्त का आवश्यकता है। रक्त का माप और स्तर को ठीक तरह रखने से कोई औषध के बिना शरीर अपना रोग को स्वयं ठीक कर सकता है।

दुनिया पच भूत तत्व के जैसे चलता है। ये मिट्टी, पानी, हवा, आग और आकाश हैं। हमारा शरीर में भी ये पाँच विषय होता है। हमारे जन्म काल में ये पाँच विषय ठीक तरह होता है। उम्र बढ़ते समय हमारा आदत भी बदल जाता है। बुरी आदत के अनुसार शरीर का इन विषय भी बिगाड जाता है। इसे ठीक करने से आरोग्य जीवन मिल सकता है।

शरीर के पंच भूत को कैसे ठीक तरह रखना इसे बताना ही कान स्पर्श चिकित्सा है। 'हीलर भास्कर' के अनुसंधान और अनुभव से बनाया चिकित्सा तरीका है। हीलर भास्कर के द्वारा स्थापित किया गया अनाटमिक तेरफी फौण्डेशन दुनिया के सभी आदमियों को मुफ्त में दिया करता है।

अनाटमिक

कान से सुनकर चिकित्सा



हीलर भास्कर
संस्थापक - अनाटमिक तेरफी



के.रवीन्द्रन
अनुवादक (तमिल से हिन्दी)

TITLE	LANGUAGE	EDITION	CONTENT	PAGES	PRICE
Anatomic Therapy	Hindi	Jun 2017	Book	176	Rs. 250/-



Ownership and Copyright
ANATOMIC THERAPY FOUNDATION
No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estates,
Kovaipudur, Coimbatore - 641 042, Tamilnadu, India
Email : anatomictreatment@gmail.com
Web : www.anatomictherapy.org



Published by
GIRI IYYA PUBLICATIONS
No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estates,
Kovaipudur, Coimbatore - 641 042, Tamilnadu, India
Email : giriyyapublications@gmail.com
Web : www.giriyyapublications.com

◆ For Books & DVD : +91 96290 32767 ◆ India : +91 98424 52508, +91 99442 21007
◆ Malaysia : +60 126646107 ◆ France : +33623031398 ◆ Germany : +491633339902
◆ Srilanka : +94773023492 ◆ Dubai : +971557545895

