सत्यपाल गीता

लेखक

डॉ. ओम प्रकाश वर्मा

M.B.B.S., M.R.S.H.(London)

प्रेसीडेंट, बुडविग उपचार संस्थान

280-A, तलवंडी कोटा राज.

Visit us at http://budwigindia.in

Email- dropvermaji@gmail.com

+919460816360

आज हम सभी के लिए खुशी और उल्हास का अवसर है, हमारे कुंवर निशिपाल का परिणय बंधन सौ.कां. निधि के साथ होने जा रहा है। हम सब इनके सुखी और आनंदमय वैवाहिक जीवन की कामना करते हैं। इस अवसर पर हमने यह सत्यपाल गीता तैयार की है। अलसी के नीले फूलों से सजी यह गीता में हमारे आदरणीय पिताजी ठाकुर सत्यपाल सिंह जी के चरणों में समर्पित करते हैं।

श्रीमती उषा वर्मा डॉ. ओ.पी.वर्मा

अलसी प्रकृति का अनूठा वरदान

आचरण संवाददाता

सागर। असली एक आयुवर्धक चमत्कारी दिव्य भोजन है और मानव को प्रकृति का अनूठा वरदान है। यह अनेक रोगों से छुटकारे के साथ -साथ चुस्त दुरूस्त रहने में भी सहायक है। असली चेतना यात्रा के माध्यम से लोगों में चेतना जागृत कर रहे डॉ. ओ.पी.वर्मा ने एक होटल में आयोजित सेमीनार में उक्त जानकारी दी। डॉ. वर्मा ने बताया कि अलसी उमा, क्षुमा पार्वती, नीलपुष्पी या तीसी दुर्गा का पांचवा स्वरूप है। प्राचीनकाल में नवरात्रिके पांचवे दिन स्कंद माता अर्थात अलसी की पूजा की जाती थी और अलसी को प्रसाद के रूप में खाया जाता था। जिससे वे पूरे वर्ष स्वस्थ रहते थे और जीते जी मोक्ष को प्राप्त करते थे। यह सेमीनार श्रीकांत जैन सोम चौधरी के अथक प्रयासों से आयोजित हुआ है। डॉ. वर्मा का यह सेमीनार अपने उद्देश्यों में शत प्रतिशत सफल रहा है। इस आयोजन में समाज के प्रबुद्ध लोगों में लक्ष्मीनारायण यादव, महेशकुमार मलैया, डॉ. कुर्मवंशी, श्रीमती दीपिका चंदेरिया,डीडीए पटैल, श्रीमती सुलोचना मलैया, श्रीमती शशि सर्राफ, श्रीमती मीना जैन उपस्थित थे। श्रीमती शशी जैन ने श्रीमती उषा वर्मा और श्रीमती जागृति सिप्पी का मालाओं से स्वागत किया। जागृति ने बताया कि कैसे उन्होंने अपनी डायबिटीज को काबू में किया है। उन्होंने बताया कि असली एक संपूर्ण आहार है जिसमें १८ प्रतिशत प्रोटीन, २७प्रतिशत फाइबर, १८ प्रतिशत ओमेगा थ्री फैट, लिगनेन तथा सभी विटामिन और खनिज लवणों का भंडार है। लिगनेन है सुपर मेन तो ओमेगा थ्री रोगों से करता है फ्री, शुद्ध शाकाहारी, सात्विक, निरापद और आवश्यक ओमेंगा ३ का खजाना है अलसी, कब्जासुर का वध करती है अलसी, आयुर्वेद के अनुसार हर रोग की जड़ पेट है।

हृदयरोग जरासंध है तो भीमसेन है अलसी, खून को पतला बनाये रखती है अलसी रक्त वाहिकाओं को स्वीपर की तरह साफ करती रहती है अलसी। कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेशर को सही रखती है। अलसी यानि हार्ट अटैक के कारण पर अटैक करती है अलसी। डायबिटीज टर्मिनेटर है अलसी ब्लड शुगर कम करने के साथ-साथ उसके कॉम्पलीकेशन का भी असेसिनेशन करती है अलसी। फीलगुड फूड है सुपरस्टार क्योंकि अलसी से मन प्रसन्न रहता है। झुझालाहट और क्रोध नहीं आता है। प्रोजीटिव एटीन्यूड बना रहता है और पति पत्नी झगडना छोडकर तलाब के किनारे डयूएट गाते नजर आते हैं। मांइड का सिमकार्ड है अलसी यहां सिम का मतलब सेरीनिटो इमेजीनेश और मेमोरी तथा कॉड का मतलब कन्सन्ट्रेशन किएटीविटी अलर्टनस, रीडिंग राइटिंग थिंकिंग एवीलिटी और डिवाइन है। असली खाने वाले विद्यार्थी परीक्षा में सबसे ज्यादा नंबर प्राप्त करते हैं। कभी-कभी चश्में से भी मुक्ति दिलाती है। दृष्टि को स्पष्ट और सतरंगी बना देती है अलसी। कई असाध्य रोग जैसे एलजाइमर मल्टीपल स्क्लीरोसिस डिप्रेशन, पार्किंसंस, ल्यूपस नेफ्राइटिस एड्स आदि का भी उपचार करती है असली। डॉ. वर्मा ने अलसी के कई चमत्कारों के बारे में भी बतलाया। विष्णु योगाचार्य ने अलसी के कई पहलुओं को उजागर किया। सतना से आये वृजवासी भाईयों ने असली के बारे में अपने कई चमत्कारी अनुभव भी साझा किये।

अनुक्रमणिका

ठाकुर सत्यपाल सिंह – आदर्श व्यक्तित्व 1

परिवार वृक्ष 7

बेसहारों का सहारा बनी सीताराम रसोई 10

अलसी एक चमत्कारी आयुवर्धक, दिव्य भोजन 11

शांति की आरोग्य यात्रा – आह से अहा तक 21

अलसी का पौराणिक महत्व 23

कैंसर कारण और निवारण – पत्रकार वार्ता 29

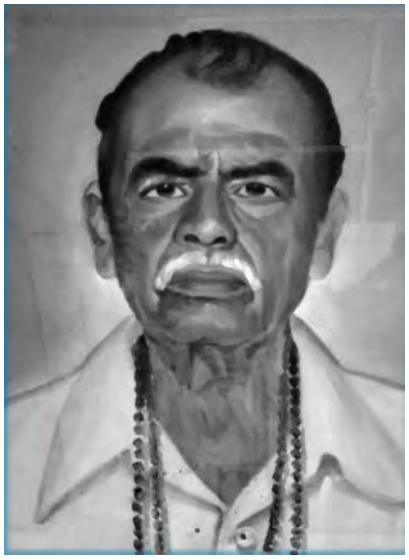
ठाकुर सत्यपाल सिंह – आदर्श व्यक्तित्व

श्री मन्नूलाल सर्राफ अपनी पत्नि श्रीमती मुला बाई के साथ शनीचरी टौरी, सागर में रहते थे। मन्नू लाल जी बहुत मेहनती, ईमानदार, बड़े सरल हृदय, मिलनसार, लोकप्रिय, अनुशासन प्रिय और सिद्धांतवादी व्यक्ति थे और सर्राफे की एक बड़ी दुकान पर नौकरी करते थे। कुछ ही समय में इनकी लगन और मेहनत को देख कर इनके मालिक ने इन्हें पार्टनर बना लिया।

21 जुलाई, 1924 की खुशनुमा रात को इनके घर पहला चिराग रोशन हुआ। पूरे घर में उत्सव का माहौल था। खुशियां मनाई गई, मिठाइयां बांटी गई। इस प्रतिभावान और होनहार बालक का नाम सत्यपाल रखा गया, जो बाद में सत्यपाल सिंह ठाकुर के नाम से विख्यात हुए। पूरे सागर संभाग में आदर से लोग इन्हें सतपाल दादा भी कहा करते थे। ये शुरू से ही बहुत बुद्धिमान, मेहनती और ईमानदार रहे। पढ़ाई के साथ–साथ ये अपने पिता के काम में भी हाथ बंटाने लगे। 11वीं क्लास पास करने के बाद तो ये पूरी तरह पिता के साथ कंधे से कंधा मिला कर काम करने लगे। उस समय ये मात्र 16 वर्ष के थे। दिन रात मेहनत करते और काम के सिलसिले में दिल्ली और बम्बई के चक्कर लगाते रहे। इससे इन्हें नये नये लोगों से मिलने का मौका मिलता और नए अनुभव भी होते रहे।

सत्यपाल सिंह जी मददगार और शांति प्रिय व्यक्ति थे। न इन्होंने कभी किसी को ठेस पहुँचाने वाले शब्द कहे और न किसी का मजाक बनाया। वे आजीवन युधिष्ठिर की भांति सत्य के पुजारी बने रहे। ये अपने परिवार के लिए तन, मन, धन से पूरी तरह समर्पित रहे। सागर शहर बीड़ी व्यवसाय का केंद्र है और अधिकांश नगरवासी पान और तम्बाकू का सेवन करते हैं। लेकिन सत्यपाल जी ने पान और तम्बाकू को कभी

हाथ भी नहीं लगाया। ठीक वैसे ही जैसे कीचड़ में खिल कर भी कमल का फूल निर्मल और निरापद रहता है।



सत्यपाल जी अपने माता–पिता के परम आज्ञाकारी पुत्र थे। इनके पांच भाई और तीन बहनें हैं। ये ज्येष्ट पुत्र थे और सदैव माता–पिता की सेवा चाकरी को तत्पर रहते थे। ये माता–पिता को ईश्वर तुल्य मानते थे। माता पिता के प्रति भक्ति–भाव में ये श्रवण कुमार से कही कम नहीं थे। ये अपने चारों भाइयों और तीनों बहनों को बहुत प्यार करते थे और आखिरी समय तक उनका हमेशा खयाल रखा और मार्गदर्शन करते रहे। ये हमेशा बहन–बेटियों के सुख–दुख में साथ रहे और यथासंभव आर्थिक मदद भी करते रहे। मन्नू लाल जी संयुक्त परिवार में विश्वास रखते थे। और पूरा परिवार आज भी इस परम्परा का निर्वाह कर रहा है। आज भी सभी परिवार के सदस्य प्रेम की मजबूत कड़ी से बंधे हुए हैं।

बाबूजी बच्चों को बहुत प्यार करते थे और हमेशा अच्छी शिक्षा देते थे। लेकिन अनुशासन में रखते थे। घर का सिनेमाहॉल होने के उपरांत भी मन्नूलाल जी बच्चों को सिर्फ धार्मिक फिल्में देखने की ही अनुमति थी। इसी बात का फायदा उठा एक बार बच्चों ने दिलीप कुमार की "राम और श्याम" फिल्म धार्मिक कह कर देख डाली। बाबूजी गलती करने पर बच्चों को डांटते भी थे। घर के सदस्य इनके स्कूटर की आवाज पहचानते थे और इनके आने की आहट होते ही घर के टी. वी. टेप बंद कर दिए जाते, बच्चे किताबें लेकर पढ़ने बैठ जाते और पूरे घर में पिन ड्रॉप साइलेंस हो जाता।

जब मेरी पत्नि उषा बी.ए. के इम्तिहान देने वाली थी, तो चंद्रवाल जी इतने उत्साहित थे कि उन्होंने 250 रुपये का पार्कर पेन दिल्ली से मंगवा कर उषा के गिफ्ट किया। विदित रहे कि उस वक्त एक सरकारी कर्मचारी की तनख्वाह

इससे कम हुआ करती थी।

बच्चों को बहुत अच्छे संस्कार सिखाए जाते थे। एक बार मैं बच्चों को अलंकार सिनेमा में राज कपूर की बॉबी फिल्म दिखाने ले गया। तो मैंने गौर किया कि जब भी फिल्म में प्यार का दृश्य आता तो बृजपाल नजरे झुका लेता और नन्हीं नीलम और जागृति गांधी जी के बंदरों की तरह अपनी आँखें बंद कर लेती।

ठाकुर सत्यपाल खिलाने पिलाने के बड़े शौकीन थे। त्योहारों पर बाहर से अच्छे हलवाई बुलवाए जाते। बढ़िया मिठाइयां और पकवान बनवाए जाते। रिश्तेदारों, मिलने , अधिकारियों और स्टाफ को मिठाइयाँ बांटी जाती। घर में जब भी शादी होती तो बहुत तैयारियां की जाती, नया रंग–रोगन होता, बंदूकें साफ करवाई जाती और बारात के लिए नई बस खरीदी जाती। शादी का पूरा भोजन देसी घी में ही बनता था। रास्ते में गाते बजाते, पिकनिक मनाते हुए बाराती और दूल्हा लड़की वालों के द्वार पर तोरण मारने पहुँचता गोलियां चला कर खुशियां मनाई जाती।

बाबूजी की धर्मपत्नि श्रीमती पदम कुँवर ने उनके सभी फैसलों का सम्मान करते हुए सदैव उनका सहयोग किया। इनके चारों पुत्र भी बड़े मेहनती, सरल और आज्ञाकारी हैं। ये सदैव पिता की सेवा में तत्पर रहते थे और परिवार की सारी परम्पराओं का निर्वाह आज भी कर रहे हैं। बाबूजी ने अपनी बहुओं को बेटियों की तरह रखा और बहुओं ने भी हमेशा सम्मान, आदर और सेवा करते हुए कभी शिकायत का मौका नहीं दिया। बाबूजी बेटियों, दामाद, पोते–पोतियों, नातियों और नातिनों को जान से भी ज्यादा प्यार करते थे। सभी बच्चियों के पैर छूकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करते थे। ठाकुर परिवार में कुलदेवी की पूजा शनीचरी में ही होती थी, जिसमें सभी भाई और परिजन इकट्ठे होते थे।

सागर के ठाकुर समाज के सभी परिवार बड़े प्रेम से मिल–जुल कर रहते हैं। सभी का जीवन बड़ा स्टाइलिश और शाही रहा है। इनकी दरियादिली और शान–शौकत के किस्से दूर–दूर तक आज भी मशहूर हैं। सभी ठाकुर शानदार बड़ी मूँछें रखते हैं और पूरे शहर में इनका बड़ा रौब और दबदबा होता है। मैंने सुना है कि जवानी में ठाकुर गोविंद सिंह जब सजधज कर बाहर निकलते थे तो लड़कियां इन्हें देखने के लिए झरोखों में खडे इंतज़ार किया करती थी, लेकिन गुंडे.मवाली डर कर पतली गलियों में छुप जाया करते थे। कई

लड़कियां तो बेहोश हो जाया करती थी। ठाकुर परिवारों में भोजन बहुत लजीज़ बनाया जाता है। भोजन में पापड़, बिजोरे, भरी–मिर्च और चिरौंजी की बर्फी होना अनिवार्य परिपाटी है। मुझे सभी के घर भोजन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

जब भी बाबूजी कोटा आते तो तालाब के किनारे सत्येश्वर महादेव के मंदिर में दर्शन करते और कचौड़ी व जलेबी खरीद कर ही मेरे घर पहुँचते और हमेशा सागर से गुजराती नमकीन और चिरौंजी की बर्फी लेकर आते थे। आज बाबूजी नहीं है परंतु यह परिपाटी चल रही है।

व्यावसायिक गतिविधियां

लेकिन सत्यपाल जी के मन में कुछ बड़ा काम करने की लगन लगी थी। वे बस सर्विस शुरू करना चाह रहे थे। इस प्रयोजन को लेकर इन्होंने अपने चाचा श्री बाल मुकुंद जी और फुफेरे भाई बाबू लाल जी से को अपने मन की बात बताई। श्री बाल मुकुंद जी पुलिस में अफसर थे। वे मिजाज के बड़े सख्त व्यक्ति थे और पूरा शहर उन्हें "हिटलर साहब" कहता था। सभी ने विचार–विमर्श किया और इस तरह सागर मोटर ट्रांसपोर्ट कम्पनी की स्थापना हुई। कम्पनी ने बस सर्विस की शानदार शुरूआत की। दो दोस्तों को भी पार्टनर बनाया गया, कम्पनी का सारा काम सत्यपाल जी ही किया करते थे। वे सुबह सात बजे से रात के ग्यारह बजे तक काम करते थे। यह चालीसवें दशक की बात है। उस समय बसें भाप से चला करती थी। तब लोग बस में सफर करने से डरते थे और उन्हें जलेबी खिला कर बस में सफर करने प्रेरित किया जाता था। यह सत्यपाल जी की मेहनत का ही फल था कि देखते ही देखते सागर मोटर ट्रांसपोर्ट कम्पनी दिन दुगनी रात चौगुनी तरक्की करने लगी। जल्दी ही कम्पनी के बेड़े में 15–16 बसें हो गई थी।

साठ के दशक में श्री मनोहर मुखारिया और सागर मोटर ट्रांसपोर्ट कम्पनी ने मनोहर सिनेमा की स्थापना की। इसी दशक में (संभवतः 1961 में) कोल्ड स्टोरेज और आइस फेक्ट्री बनवाई गई।

सत्यपाल सिंह जी ने सन् 1955 में सत्यपाल सिंह चंद्रपाल सिंह फर्म के नाम पेट्रोल पंप शुरू किया। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा। सन् 1961 में उन्होंने अपना दूसरा पेट्रोल पंप सत्यपाल सिंह ठाकुर एंड कंपनी के नाम से शुरू किया। इसी दशक में बाबूजी ने स्वयं की सत्यविजय बस सर्विस शुरू की।

सागर मोटर ट्रांसपोर्ट कम्पनी के विभाजन के बाद सत्तर के दशक में इन्होंने सत्यपाल बस सर्विस शुरूआत की। कुछ ही समय में इनके पास 15–16 बसें थी। एक टेंकर और छः ट्रक भी खरीदे गए। लगभग 1965 में सत्यपाल जी और मनोहर मुखारिया जी ने मिल कर शहर का सबसे मंहगा और आलीशान सिनेमा हॉल बनवाया, जिसका नाम अलंकार रखा गया। इसका उदघाटन श्री मन्नूलाल जी के कर कमलों से हुआ था, जिसमें मीना कुमारी, अशोक कुमार और प्रदीप कुमार की बेहतरीन फिल्म "भीगी रात" का प्रिमियर सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर श्री मन्नू लाल जी ने थोड़ी देर यह फिल्म देखी और मीना कुमारी के अभिनय और "दिल जो न कह सका" गीत की बड़ी प्रशंसा की। यह उनके जीवन की पहली फिल्म थी। अलंकार में मैंने भी पहली बार "सत्यकाम" फिल्म देखी थी। मेरी शादी के समय अलंकार सिनेमा में "चोर मचाए शोर" और मनोहर में "खोटे सिक्के" फिल्म चल रही थी, जिसका सारे बारातियों ने बड़ा आनंद लिया।

उन्होंने स्वयं बहुत संपत्ति अर्जित की और हमेशा बिजनेस का विस्तार करते रहे। उन्होंने खेती की जमीन और कई बगीचे खरीदे। ठाकुर राज कुमार चाचाजी के मार्गदर्शन में कृषि मिनरल्स के नाम से रॉक फास्फेट खाद बनाने का प्लांट लगवाया गया। जब बाबूजी ने भगवान गंज में एक बहुत बड़ा और मंहगा परिसर खरीदा तो पूरा शहर ने इसे फिजूल खर्ची बताई और कहा कि दादा के पास फालतू का पैसा आ गया है। लेकिन आज यह परिसर ठाकुर परिवार की शान–शौकत का प्रतीक है। इस विशाल परिसर में कुछ दूकानें बनी है, ऑफिस, गेराज, कुंआ और घर सभी कुछ है। परिवार के सारे समारोह और शादियां यहीं सम्पन्न होती हैं। अब सभी को लगता है कि सचमुच बाबूजी कितने दूरदर्शी थे।

बाबूजी के बाद पूरे परिवार की जिम्मेदारी और व्यवसाय का संचालन उनके ज्येष्ठ पुत्र चंद्रपाल सिंह जी कर रहे हैं। वे कभी हमें बाबूजी की कमी नहीं खलने देते। आज भी यह संयुक्त परिवार मिल–जुल कर रहता है।

धार्मिक गतिविधियां

शुरू से ही सत्यपाल सिंह जी के घर का माहौल बड़ा धार्मिक और सात्विक था। परिवार के सभी सदस्य नियमित भगवान की आरती और पूजा करते हैं। बाबूजी की दिनचर्या नंगे पैर मंदिर में जाकर दर्शन करने से शुरू होती और शाम को मंदिर में दर्शन करके ही समाप्त होती। बचपन में भी ये मंदिर में भगवान के दर्शन करके ही स्कूल

जाते ते। ये हमेशा धार्मिक कार्यों में भरपूर सहयोग करते थे। इनके द्वारा किए गए कुछ धार्मिक कार्य मैं नीचे लिख रहा हूँ।

- इन्होंने कई मंदिरों में मूर्तियों की स्थापना करवाई एवम् निर्माण कार्य करवाए।
- गौरी शंकर जी के मंदिर (नमक मंडी) में मूर्तियों की स्थापना एवम् फर्श निर्माण करवाया।
- पहलवान बब्बा के मंदिर में फर्श निर्माण करवाया।
- भूतेश्वर मंदिर में फर्श निर्माण करवाया और हमेशा महा शिवरात्रि पर्व पर प्रसाद वितरण करवाते थे। प्रसाद वितरण की व्यवस्था आज तक कायम है।
- तालाब पर हनुमान जी के मंदिर में टाइल्स लगवाई। मंदिर में सुंदर कांड के पश्चात प्रसाद वितरण की व्यवस्था इनके द्वारा करवाई जाती थी।
- समाज के मंदिर (गोपालगंज) में रामनवमी पर सत्यनारायण कथा एवम् कन्या भोजन करवाते थे। मंदिर परिसर में जन्माष्टमी के अवसर पर दही हांडी का आयोजन करवाते थे।
- रामनवमी के अवसर पर कई शहरों के राम मंदिरों में प्रसाद के लिए मनीऑर्डर करवाते थे।
- जगन्नाथ रथयात्रा पर भी मंदिरों में प्रसाद के लिए मनीऑर्डर भेजे जाते थे।
- मकर संक्रांति के अवसर पर पंडितों को खिचड़ी, लड्डू तथा पंचांग भेजे जाते थे।
- हनुमान जयंती पर मंदिरों में मटकियां रखवाते थे और कई शिवालयों में प्याऊ लगवाते थे। उन्होंने कई मंदिरों में प्रतिदिन नारियल चढ़ाने की व्यवस्था शुरू की। उनके पुत्र आज भी उस परम्परा का निर्वाह कर रहे हैं।
- वे हर मंगलवार और शनिवार को नियमित रूप से गढ़पहरा और परेड मंदिर में दर्शन करने जाते थे।
- उन्होंने कई लड़कियों के कन्यादान में यथोचित आर्थिक सहायता की। वैवाहिक सम्मेलनों में भी कन्यादान स्वरूप धनराशि दिया करते थे।
- वे नवरात्रि के प्रथम दिन कन्याओं को भोजन करवाते तथा यथा संभव भैट (कपड़े, टिफिन, पैंसिल बॉक्स आदि) देते थे।

- कोटा के नामदेव समाज में औद्योगिक संस्थान निर्माण हेतु 51000 रुपये की धनराशि भेंट की।
- सागर में समाज बंधु और गरीब व्यक्तियों को बड़े–बूढ़ों की मृत्यु के पश्चात अंतिम संस्कार से लेकर तेरहवीं तक कि पूरी व्यवस्था किया करते थे।
- इन्होंने माता और पिता दोनों से गाय दान करवाई।
- इन्होंने अपने निर्धन ताऊजी व उनकी धर्मपत्नि की सारी आर्थिक और पारिवारिक जिम्मेदारी संभाली।

इन्होंने अपने पिता श्री मन्नू लाल जी का अंतिम संस्कार पूरे विधि विधान से करवाया। श्री मन्नू लाल को सारे शहरवासी इतना चाहते थे कि उनकी अंतिम यात्रा में शहर के हजारों लोग (लगभग छः हजार) मौजूद थे। शमशान घाट पर पैर रखने की जगह नहीं थी। सुना तो गया था कि पूरी चिता चंदन की लकड़ियों से बनाई गई थी। घी के कई कनस्तरों से आहुति दी गई। एक दिन सारा शहर बंद रहा। तीन दिन पूरा सर्राफा बाजार बंद था और ठाकुर परिवार के सभी संस्थान सात दिन तक बंद रखे गए। तेरहवीं के दिन ढेरों पकवान बनवाए गए और घर पर लगभग छः हजार लोगों ने भोजन किया। सुबह दस बजे से रात के ग्यारह बजे तक घर पर लोग भोजन के लिए आते रहे। इस दिन पांचों भाइयों ने एकमत से फैसला लेकर बड़े बाजार में स्थित अपना भवन और पूरा परिसर कन्या विद्यालय को दान कर दिया। मन्नू लाल जी ने कई वर्षों से यह भवन कन्या विद्यालय को किराए पर दे रखा था। ऐसे दानवीर हैं सत्यपाल सिंह जी और उनके भाई जो हमेशा कदम से कदम मिला कर साथ चलते थे।

सत्यपाल सिंह जी के बारे में कुछ भी कहना सूरज को रोशनी दिखाना होगा। ये आसपास के इलाके में मिट्टी से सोना बनाने वाले व्यक्ति के रूप में विख्यात थे। बाबूजी का व्यक्तित्व हर क्षेत्र में आदर्श रहा है और सदैव हम सबके लिए अनुकरणीय रहेगा।

परिवार वृक्ष

श्री मन्नू लाल (संवत ज्येष्ठ कृष्ण 8, 1956) + श्रीमती मुला बाई

ठाकुर सत्यपाल सिंह (21 जुलाई, 1924) + श्रीमती पदम कुंवर (17 अगस्त, 1927)

ठाकुर चंद्रपाल (1 मार्च, 1949) + श्रीमती मंजुला (10 अक्टूबर, 1952)

श्वेता (6 अगस्त, 1975) + गोपाल उदयवाल (10 सितंबर, 1974)
= आशुतोष (2 अक्टूबर, 1998) और अनुष्का (30 जनवरी, 2004)
चारू (6 नवम्बर, 1976) + विशाल राजपूत (9 सितंबर, 1975)
= वरदान (10 मार्च, 2005) और वैदिक (16 जुलाई, 2011)
निधि (10 दिसंबर, 1978) + निखिल सामरिया (20 अक्टूबर, 1977)
= केशव (12 फरवरी, 2003) और नैना (10 अगस्त, 2008)
भावना (10 फरवरी, 1981) + धीरज (8 फरवरी, 1979)
= नीरज (28 मार्च, 2015) और नील (28 मार्च, 2015)
स्वाति (12 सितंबर, 1983)
उदय (4 मई, 1985)

ठाकुर कृष्ण पाल (24 मई, 1951) + श्रीमती मृदुला (31 जुलाई, 1956)
शालिनी (16 सितंबर, 1976) + राकेश मालीवाल (4 जनवरी, 1976)
= ध्रुव (27 नवंबर, 2003) और सौम्या (29 अक्टूवर, 2009)
ऋषि (9 जून, 1978) + प्रीत (2 फरवरी, 1983)
= धान्या (14 फरवरी, 2007) और धैर्य (25 सितंबर, 2008)
शिखा (29 जुलाई, 1980) + अनुराग (1 अगस्त, 1979)
= अंशिका (12 जनवरी, 2013)
निशी (24 अक्टूबर, 1983) + निधि (29 अगस्त, 1988)

ठाकुर इंद्रपाल (26 फरवरी, 1955) + श्रीमती मनीला (11 सितंबर, 1960)
रितेंद्र (7 दिसंबर, 1982) + पूजा (18 फरवरी, 1983)
= पहल (17 मार्च, 2014)
नितेंद्र (15 मई, 1984)
शैफाली (21 अक्टूबर, 1985) + सुधीर उदयवाल (10 जनवरी, 1983)
= समर (26 सितंलर, 2013)

ठाकुर बृजपाल (6 अप्रेल, 1958) + श्रीमती मंगला (5 अप्रेल, 1965)
= बृजेंद्र (22 अगस्त, 1989) और अनुलिका (29 फरवरी, 1992)

श्रीमती लक्ष्मी + बृजमोहन
रजनी (30 अगस्त, 1962) + राजेश आर्य (1960)
= शैंकी (7 जुलाई, 1988) और हिमांशु (9 सितंबर, 1993)
राजेंद्र (12 जून, 1963) + मीनल (30 मार्च, 1965)
= निकिता (3 फरवरी, 1994), जोशिता (9 अगस्त, 1995) और तरुण (17 मार्च, 1998)

श्रीमती सावित्री (3 अगस्त, 1945) + प्रेम नारायण (11 दिसंबर, 1938)

आरती (21 नवंबर, 1963) + सुरेश कामेवाल (19 सितंबर, 1960)
= नेहा (20 फरवरी, 1990) विक्रम, वर्षा (2 जुलाई, 1992) और कन्हैया (29 जनवरी, 1989)
भारती (2 नवंबर, 1966) + राजेश (2 अक्टूबर, 1963)
= रिचिका (2 अक्टूबर, 1993)
विवेक (9 सितंबर, 1971) + पूनम (20 फरवरी, 1975)
= शौर्य (25 जून, 2004)और मनांश (16 जुलाई, 2010)
विकास + नीता

श्रीमती उषा (1 अप्रेल, 1953) + डॉ. ओ.पी.वर्मा (6 अक्टूबर, 1950)
ऐश्वर्य (6 जुलाई, 1975) + समित (31 मार्च, 1974)
वैभव (12 मार्च, 1977) + स्नेहा (14 जनवरी, 1986)

श्रीमती निशा (16 मई, 1960) + प्रदीप लाड़ीवाल (6 जनवरी, 1958)
सलोनी (1 नवंबर, 1976) + डॉ. नवीन वर्मा (16 फरवरी, 1975)
= श्लोक (22 सितंबर, 2010) धृति (23 मार्च, 2012)
विशाल (5 अगस्त, 1980) मयूर (28 मई, 1985)

श्रीमती जागृति (2 अक्टूबर, 1962) + सिप्पी (29 जुलाई, 1961)
= पारुल (19 जनवरी, 1994)

श्रीमती नीलम (2 जून, 1967) + विजय मालीवाल (24 अक्टूबर, 1964)
= राचिल (26 दिसंबर, 1993) रिशिल (12 सितंबर, 2000)

वर्तमान संस्थान

- पी.एस. सेल्स (कॉलगेट, लक्स, लिरिल, निरमा इत्यादि) भगवानगंज, सागर
- सत्यपाल सिंह चंद्रपाल सिंह पेट्रोल पंप मकरोनिया, सागर
- कृषि मिनरल्स चनाटोरिया, सागर
- एस.एस. बॉयो कैमीकल्स, चनाटोरिया, सागर
- सत्य विजय बस सर्विस, भगवान गंज, सागर
- सत्यपाल बस सर्विस, भगवान गंज, सागर
- सत्यपाल सिंह ठाकुर एंड कम्पनी पेट्रोल पंप भोपाल रोड, सागर
- अन्नू फर्नेस ऑयल इंडस्ट्रीज, सिदगुआ, सागर
- अलंकार सिनेमा, गुजराती बाजार, सागर

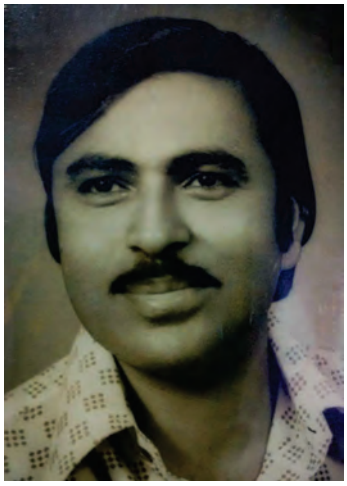
बेसहारों का सहारा बनी सीताराम रसोई

13 वर्ष पहले दानवीर ठाकुर कृष्णपाल सिंह और उनके दोस्तों ने सीताराम रसोई समिति की स्थापना की। पहले यह संस्था एक मंदिर में संचालित होती थी। लेकिन सभी सदस्यों के अथक प्रयासों और आर्थिक सहयोग से आज इस संस्था का एक विशाल और शानदार भवन बन चुका है। इसके लिए ठाकुर कृष्णपाल, प्रभात जैन, प्रकाश चौबे और सभी सदस्य बधाई के पात्र हैं। समाज सेवा इस संस्था के खून में बसी है।

यहां 80 निराश्रित, असहाय, एवम् गरीब लोगों को दो वक्त का भोजन उपलब्ध कराने की व्यवस्था है। यहॉ भोजन बड़ा स्वादिष्ट बनता है। गरीब महिलाओं को मेंहदी एवम् ब्यूटी पार्लर का प्रशिक्षण देकर स्वरोजगार के लिए प्रेरित किया जाता है। संस्था ने कैंप का आयोजन कर 5500 लोगों की जानकारी युक्त सीताराम ब्लड डोनेशन डायरेक्ट्री बनाई है। दो बार लाइफ–लाइन ट्रेन में मरीजों एवम् मेडीकल स्टाफ के लिए दोनों समय के भोजन एवम् नाश्ते की व्यवस्था कराई। नरयावली नाका मुक्तिधाम में पौधारोपण किया। बाढ़ में भोजन के पैकेट बांटे। बालाजी मंदिर में एम आर यूनियन के सहयोग से मनोचिकित्सा का शिविर कर दवाई मुफ्त में दी। इनकी बड़ा उपलब्धि है कि पूर्व कलेक्टर योगेंद्र शर्मा के मार्गदर्शन में 74 कुपोषित बच्चों को गोद लेकर उन्हें कुपोषण से मुक्ति दिलाई। यह संस्था समाज सेवा का कोई मौका नहीं छोड़ती।

अलसी एक चमत्कारी आयुवर्धक, दिव्य भोजन

"पहला सुख निरोगी काया, सदियों रहे यौवन की माया।" आज हमारे वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने अपनी शोध से ऐसे आहार–विहार, आयुवर्धक औषधियों, वनस्पतियों आदि की खोज कर ली है जिनके नियमित सेवन से हमारी उम्र 200–250 वर्ष या ज्यादा हो सकती है और यौवन भी बना रहेगा। यह कोरी कल्पना नहीं बल्कि यथार्थ है। आपको याद होगा प्राचीन काल में हमारे ऋषि मुनि योग, तप, दैविक आहार व औषधियों के सेवन से सैकड़ों वर्षो तक जीवित रहते थे। इसीलिए ऊपर मैंने पुरानी कहावत को नया रुप दिया है। ऐसा ही एक दैविक आयुवर्धक भोजन है "अलसी" जिसकी आज हम चर्चा करेंगें।



पिछले कुछ समय से अलसी के बारे में पत्रिकाओं, अखबारों, इन्टरनेट, टी.वी. आदि पर बहुत कुछ प्रकाशित होता रहा है। बड़े शहरों में अलसी के व्यंजन जैसे बिस्कुट, ब्रेड आदि बेचे जा रहे हैं। भारत के विख्यात कार्डियक सर्जन डॉ. नरेश त्रेहान भी अपने रोगियों को नियमित अलसी खाने की सलाह देते हैं ताकि वह उच्च रक्तचाप व हृदय रोग से मुक्त रहे। विश्व स्वास्थ्य संगठन W.H.O. अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा देता है। आयुर्वेद में अलसी को दिव्य भोजन माना गया है। मैंने यह भी पढ़ा है कि सचिन के बल्ले को अलसी का तेल पिलाकर मजबूत बनाया जाता है तभी वह चौके–छक्के लगाता है और मास्टर ब्लास्टर कहलाता है। आठवीं शताब्दी में फ्रांस के सम्राट चार्ल मेगने अलसी के चमत्कारी गुणों से बहुत प्रभावित थे और चाहते थे कि उनकी प्रजा रोजाना अलसी खाये और निरोगी व दीर्घायु रहे इसलिए उन्होंने इसके लिए कड़े कानून बना दिए थे।

यह सब पढ़कर मेरी जिज्ञासा बढ़ती रही और मैंने अलसी से संबंधित जितने भी लेख उपलब्ध हो सके पढ़े व अलसी पर हुई शोध के बारे में भी विस्तार से पढ़ा। मैं अत्यंत प्रभावित हुआ कि ये अलसी जिसका हम नाम भी भूल गये थे, हमारे स्वास्थ्य के लिये इतनी ज्यादा लाभप्रद है, जीने की राह है, लाइफ लाइन है। फिर क्या था, मैंने स्वयं अलसी का सेवन शुरु किया और अपने रोगियों को भी अलसी खाने के लिए प्रेरित करता रहा। कुछ महीने बाद मेरी जिन्दगी में आश्चर्यजनक बदलाव आना शुरु हुआ। मैं

अपार शक्ति व उत्साह का संचार अनुभव करने लगा, शरीर चुस्ती फुर्ती तथा गज़ब के आत्मविश्वास से भर गया। तनाव, आलस्य व क्रोध सब गायब हो चुके थे। अब मैं मानसिक व शारीरिक रुप से उतना ही शक्तिशाली महसूस कर रहा था जैसाकि 30 वर्ष पहले था।

अलसी पोषक तत्वों का खज़ाना

आइये देखें कि इस चमत्कारी, आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक व दैविक भोजन अलसी में ऐसी क्या खास बात है। अलसी का बोटेनिकल नाम लिनम यूज़ीटेटीसिमम् यानी अति उपयोगी बीज है।

अलसी पोषक तत्वों का खजाना			
केलोरी	534 प्रति 100 ग्राम		
प्रोटीन	18.29 प्रतिशत		
कार्बोहाइड्रेट	28.88 प्रतिशत		
वसा	42.16 प्रतिशत	एल्फा लिनोलेनिक एसिड ओमेगा–3	18.1 प्रतिशत
		लिनोनिक एसिड ओमेगा–6	7.7 प्रतिशत
		संतृप्त वसा	4.3 प्रतिशत
फाइबर	27.3 प्रतिशत		
विटामिन	थायमिन, विटामिन बी–5, बी–6 व बी–12, फोलेट, नायसिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी–17 और विटामिन सी		
खनिज	कैल्सियम, तॉबा, लौहा, मेग्नीशियम, मेंगनीज, फॉसफोरस, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक		
एंटीऑक्सीडेन्ट	लिगनेन, लाइकोपीन, ल्यूटिन और जियाजेन्थिन		

प्राचीनकाल से अलसी का प्रयोग भोजन, कपड़ा, वार्निश व रंगरोगन बनाने के लिये होता आया है। हमारी दादी मां जब हमें फोड़े–फुंसी हो जाते थे तो अलसी की पुलटिस बनाकर बांध देती थी। अलसी में मुख्य पौष्टिक तत्व ओमेगा–3 फेटी एसिड एल्फा–लिनोलेनिक एसिड, लिगनेन, प्रोटीन व फाइबर होते हैं। अलसी गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक फायदेमंद है। महात्मा गांधीजी ने स्वास्थ्य पर भी शोध की और बहुत सी पुस्तकें भी लिखीं। उन्होंने अलसी पर भी शोध की, इसके चमत्कारी गुणों को पहचाना और अपनी एक पुस्तक में लिखा है, "जहां अलसी का सेवन किया जायेगा, वह समाज स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।"

हृदय और परिवहन तंत्र के लिए गुणकारी

अलसी हमारे रक्तचाप को संतुलित रखती है। अलसी हमारे रक्त में अच्छे कॉलेस्ट्रॉल (HDL-Cholesterol) का स्तर को बढ़ाती है और ट्राइग्लीसराइड्स व खराब कॉलेस्ट्रॉल (LDL-Cholesterol) के स्तर को कम करती है। अलसी एस्पिरिन की तरह काम करती है, दिल की धमनियों में खून के थक्के बनने से रोकती है और हृदयाघात व स्ट्रोक जैसी बीमारियों से बचाव करती है। अलसी सेवन करने वालों को दिल की बीमारियों के कारण अकस्मात मृत्यु नहीं होती। हृदय की गति को नियंत्रित रखती है और वेन्ट्रीकुलर एरिद्मिया से होने वाली मृत्युदर को बहुत कम करती है।

कैंसररोधी लिगनेन का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्त्रोत

लिगनेन अत्यन्त महत्वपूर्ण सात सितारा पोषक तत्व है, जिसका पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्त्रोत अलसी है। लिगनेन के अन्य स्त्रोत जैसे तिल, कुट्टू, बाजरा, जौ, सोयाबीन आदि में लिगनेन की मात्रा नगण्य (2–6 माइको ग्राम लिगनेन प्रति ग्राम) होती है जबकि अलसी में लिगनेन की मात्रा 800 माइक्रोग्राम प्रति ग्राम होती है। लिगनेन बीज के बाहरी हिस्से में होता है। अलसी के तेल में लिगनेन नहीं होता है। अलसी में पाये जाने वाले लिगनेन का रसायनिक नाम सीकोआइसोलेरिसि रेजीनोल डाई–ग्लूकोसाइड (SDG) है। ये पोलीफेनोल श्रेणी में आते हैं। SDG की खोज तो 1956 में हो गई थी, पर विभिन्न खाद्यान्नों में लिगनेन की मात्रा नगण्य होने के कारण शोधकर्ताओं ने इस पर विशेष ध्यान नहीं दिया। 1980 में हुए परीक्षणों में यह देखा गया कि स्तन कैंसर से ग्रसित महिलाओं के शरीर में लिगनेन की मात्रा सामान्य महिलाओं से बहुत कम होती थी और शाकाहारियों के शरीर में लिगनेन की मात्रा ज्यादा होती थी, तो दुनिया भर के शोधकर्ताओं ने लिगनेन को कैंसर के उपचार में एक आशा की किरण के रूप में देखा और दुनिया भर में लिगनेन पर शोध होने लगी। लिगनेन पर अमरीका का राष्ट्रीय कैंसर संस्थान भी शोध कर रहा है और इस नतीजे पर पहुंचा है कि लिगनेन कैंसररोधी है। लिगनेन हमें प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आंत, त्वचा आदि के कैंसर से बचाता हैं। जो स्त्रियां प्रचुर मात्रा में लिगनेन युक्त भोजन करती है उन्हें स्तन, गर्भाशय, प्रोस्टेट और आंत का कैंसर होने की सम्भावना बहुत कम रहती हैं। एड्स रिसर्च असिस्टेंस इंस्टिट्यूट (ARAI) सन् 2002 से एड्स के रोगियों पर लिगनेन के प्रभावों पर शोध कर रही है और आश्चर्यजनक परिणाम सामने आए हैं। ARAI के निर्देशक डॉ. डेनियल देव्ज कहते हैं कि जल्दी ही लिगनेन एड्स का सस्ता, सरल और कारगर उपचार साबित होने वाला है।

लिगनेन दो प्रकार के होते हैं। 1– वानस्पतिक लिगनेन (SDG) और 2– स्तनधारी लिगनेन – आइसोलेरिसिरेज़ीनोल लिगनेन सी (SECO), एन्ट्रोडियोल (ED) और एन्ट्रोलेक्टोन (EL)। जब हम वनस्पतिक लिगनेन (SDG) सेवन करते हैं तो आंतो में विद्यमान जीवाणु इनको स्तनधारी लिगनेन क्रमशः ED और EL में परिवर्तित कर देते हैं।

कैंसर समेत कई बीमारियों की शुरूआत मुक्त–मूलक से होने वाली क्षति के कारण होती है। आजकल रिफाइंड तेल, ट्रांसफैट, फास्टफूड, जंकफूड, तले हुए खाद्य पदार्थ, विभिन्न प्रकार के विकिरण, प्रदूषण आदि के कारण शरीर में मुक्त–मूलक से होने वाली क्षति में भारी वृद्धि हो रही है। सामान्य एंटीऑक्सीडेंट मुक्त–मूलकों के इस आक्रमण को निष्क्रिय करने में असमर्थ होते हैं, फलस्वरूप हम विभिन्न रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। शरीर में उपस्थित एन्टीऑक्सीडेन्ट और मुक्त–मूलक का सन्तुलन ही स्वास्थ्य और रोग या जीवन और मृत्यु के बीच संतुलन तय करता है।

विश्व की कई संस्थाओं में लिगनेन पर शोध हुआ है और शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि लिगनेन विटामिन–ई से भी ज्यादा शक्तिशाली एन्टी–ऑक्सीडेन्ट है। स्तनधारी SGD लिगनेन विटामिन–ई से पांच गुना ज्यादा शक्तिशाली एन्टीऑक्सीडेन्ट है। लिगनेन कॉलेस्ट्रोल कम करता है और ब्लड शुगर नियंत्रित रखता है। लिगनेन जीवाणुरोधी, विषाणुरोधी, एंटी–फंगल और कैंसररोधी है।

चिल्ड्रन हॉस्पीटल मेडिकल सेंटर, सिनसिनाटी के आचार्य डॉ. केनेथ शेसेल पी.एच.डी. ने पहली बार यह पता लगाया था कि लिगनेन का सबसे बड़ा स्त्रोत अलसी है। हुआ यूं था कि 1978 में डॉ. केनेथ और उनके साथी लिगनेन पर शोध कर रहे थे। और इस हेतु वे लोगों के मूत्र में लिगनेन की मात्रा चेक किया करते थे, एक बार किसी सेम्पल में लिगनेन की मात्रा असाधारण रूप से ज्यादा आ रही थी। उन्होंने सोचा कि शायद टेस्ट करने में गलती हो गई है परन्तु उस सेम्पल में हर बार लिगनेन की मात्रा ज्यादा आ रही थी। जब उस व्यक्ति से पूछताछ की गई तो पता चला कि वह रोजाना अलसी का सेवन करता था।

लिगनेन वनस्पति जगत में पाये जाने वाला महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जो स्त्री हार्मोन ईस्ट्रोजन का वनस्पतिक प्रतिरूप है और नारी जीवन की विभिन्न अवस्थाओं जैसे रजस्वला, गर्भावस्था, प्रसव, मातृत्व और रजोनिवृत्ति में विभिन्न हार्मोन्स् का समुचित संतुलन रखता है। लिगनेन मासिकधर्म को नियमित और संतुलित रखता है। लिगनेन बांझपन और अभ्यस्त गर्भपात का प्राकृतिक उपचार है। लिगनेन दुग्धवर्धक है, यदि मां के आंचल में स्तन में

दूध नहीं आ रहा है तो अलसी खिलाने के 24 घंटे के भीतर स्तन दूध से भर जाते हैं। यदि मां अलसी का सेवन करती है तो उसके दूध में पर्याप्त ओमेगा–3 रहता है और बच्चा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ पैदा होता है। कई महिलाएं अक्सर प्रसव के बाद मोटापे का शिकार बन जाती हैं, पर लिगनेन ऐसा नहीं होने देते। रजोवनिवृत्ति के बाद ईस्ट्रोजन का बनना कम हो जाने से महिलाओं में हॉट फ्लेशेज़, अस्थि–क्षय, शुष्कयोनि जैसी कई परेशानियां होती हैं, जिनमें यह बहुत राहत देता है। यदि शरीर में प्राकृतिक ईस्ट्रोजन का स्त्राव अधिक हो जैसे स्तन कैंसर में तो यह कोशिकाओं के ईस्ट्रोजन रिसेप्टर्स से ईस्ट्रोजन को अलग कर स्वयं कोशिकाओं से चिपक कर ईस्ट्रोजन के प्रभाव को कम करता है और स्तन कैंसर से बचाव करता है।

हालांकि आजकल अलसी को आवश्यक वसा अम्ल के अच्छे स्त्रोत के लिये जाना जाता है। लेकिन हाल ही में लिगनेन के बारे में दुनिया भर के संस्थानों में जो शोध हो रही है और जो जानकारियां पतली गलियों में हैं, उन्हें देखकर ऐसा लगता है कि भविष्य में अलसी को लिगनेन के सबसे बड़े स्त्रोत के रूप में जाना जायेगा।

पाचन तंत्र और फाइबर

अलसी में 27 प्रतिशत घुलनशील (म्यूसिलेज) और अघुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर होते हैं अतः अलसी कब्ज़ी, मस्से, बवासीर, भगंदर, डाइवर्टिकुलाइटिस, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आई.बी.एस. के रोगियों को बहुत राहत देती है। कब्जी में अलसी के सेवन से पहले ही दिन से राहत मिल जाती है। हाल ही में हुई शोध से पता चला है कि कब्जी के लिए यह अलसी इसबगोल की भुस्सी से भी ज्यादा लाभदायक है।

प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधन

यदि आप त्वचा, नाखून और बालों की सभी समस्याओं का एक शब्द में समाधान चाहते हैं तो उत्तर है "ओमेगा–3 फैट"। मानव त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान मुक्त–मूलक कणों या फ्री रेडिकलस् से होता है। हवा में मौजूद ऑक्सीडेंट्स के कण त्वचा की कोलेजन कोशिकाओं से इलेक्ट्रोन चुरा लेते हैं। परिणाम स्वरूप त्वचा में महीन रेखाएं बन जाती हैं जो धीरे–धीरे झुर्रियों व झाइयों का रूप ले लेती है, त्वचा में रूखापन आ जाता है और त्वचा वृद्ध सी लगने लगती है। अलसी के शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट ओमेगा–3 व लिगनेन त्वचा के कोलेजन की रक्षा करते हैं और त्वचा को आकर्षक, कोमल, नम, बेदाग व गोरा बनाते हैं। स्वस्थ त्वचा

जड़ों को भरपूर पोषण दे कर बालों को स्वस्थ, चमकदार व मजबूत बनाती हैं।

अलसी एक उत्कृष्ट भोज्य सौंदर्य प्रसाधन है जो त्वचा में अंदर से निखार लाता है। अलसी त्वचा की बीमारियों जैसे मुहांसे, एग्ज़ीमा, दाद, खाज, सूखी त्वचा, खुजली, छाल रोग (सोरायसिस), ल्यूपस, बालों का सूखा व पतला होना, बाल झड़ना आदि में काफी असरकारक है। अलसी सेवन करने वाली स्त्रियों के बालों में न कभी रूसी होती है और न ही वे झड़ते हैं। अलसी नाखूनों को भी स्वस्थ व सुन्दर आकार प्रदान करती है। अलसी युक्त भोजन खाने व इसके तेल की मालिश से त्वचा के दाग, धब्बे, झाइयां व झुर्रियां दूर होती हैं। अलसी आपको युवा बनाये रखती है। आप अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

अलसी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। ऑस्टियोआर्थाइटिस, रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस, गाउट, मोच आदि में अत्यंत लाभकारी है। ओमेगा–3 से भरपूर अलसी यकृत, गुर्दे, एडरीनल, थायरायड आदि ग्रंथियों को सुचारु रूप से काम करने में सहायक होती है। अलसी ल्यूपस नेफ्राइटिस और अस्थमा में राहत देती है।

मस्तिष्क और स्नायु तंत्र के लिए दैविक भोजन

स्वस्थ मस्तिष्क में 60 प्रतिशत फैट होती है और इसका 50 प्रतिशत ओमेगा–3 फैट होते हैं, जिनका सबसे बड़ा स्त्रोत अलसी है। इससे हम अनुमान लगा सकते हैं कि ओमेगा–3 फैट मस्तिष्क और स्नायु तंत्र के लिए कितने महत्वपूर्ण हैं। यदि आप ओमेगा–3 फैट से भरपूर अलसी का नियमित सेवन करेंगे तो आपकी स्मरणशक्ति, दूरदर्शिता, एकाग्रता, निर्णय क्षमता, सहनशीलता, सकारात्मक प्रवृत्ति, बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक क्षमता में अभूतपूर्व, असिमित, अविश्वसनीय, अचूक तथा अपार वृद्धि होना निश्चित है। अलसी सेवन से अच्छे चरित्र का निर्माण होता है, बुरे विचार नहीं आते व

आप बुरी आदतों या व्यसनों से बचते हैं। अलसी के सेवन से मन और शरीर में एक दिव्य शक्ति और ऊर्जा का प्रवाह होता है। योग, प्राणायाम, ईश्वर की भक्ति और आध्यात्मिक कार्यों में मन लगता है।

अलसी माइन्ड के सरकिट का SIM CARD है। यहाँ सिम का मतलब सेरीन या शांति, इमेजिनेशन या कल्पनाशीलता और मेमोरी या स्मरणशक्ति तथा कार्ड का मतलब कन्सन्ट्रेशन या एकाग्रता, क्रियेटिविटी या सृजनशीलता, अलर्टनेट या सतर्कता, रीडिंग या राईटिंग थिंकिंग एबिलिटी या शैक्षणिक क्षमता और डिवाइन या दिव्य है। अलसी खाने वाले विद्यार्थी परीक्षाओं में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होते हैं और उनकी सफलता के सारे द्वार खुल जाते हैं। अलसी आपराधिक प्रवृत्ति से ध्यान हटाकर अच्छे कार्यों में लगाती है, इसलिये अलसी आतंकवाद और नक्सलवाद का भी समाधान है।

सुपरस्टार अलसी एक फीलगुड फूड (Feel Good Food) है, क्योंकि अलसी से मन प्रसन्न रहता है, झुंझलाहट या क्रोध नहीं आता है, पॉजिटिव एटिट्यूड बना रहता है। यह आपके तन, मन और आत्मा को शांत और सौम्य कर देती है। अलसी के सेवन से मनुष्य लालच और अहंकार छोड़ देता है। इच्छाशक्ति, धैर्य, विवेकशीलता बढ़ने लगती है, पूर्वाभास जैसी शक्तियाँ विकसित होने लगती हैं। इसीलिए अलसी देवताओं का प्रिय भोजन थी। यह एक प्राकृतिक वातानुकूलित भोजन है।

अलसी एल्ज़ीमर्स, मल्टीपल स्कीरोसिस, अवसाद (Depression), माइग्रेन, शीजोफ्रेनिया व पार्किनसन्स आदि बीमारियों में बहुत लाभदायक है। गर्भावस्था में शिशु की ऑखों व मस्तिष्क के समुचित विकास के लिये ओमेगा–3 अत्यंत आवश्यक होते हैं। ओमेगा–3 से हमारी नज़र अच्छी हो जाती है, रंग ज्यादा स्पष्ट व उजले दिखाई देने लगते हैं। ऑखों में अलसी का तेल डालने से ऑखों की खुश्की सूखापन दूर होता है और काला पानी व मोतियाबिंद होने की संभावना भी बहुत कम होती है। अलसी

बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि, नामर्दी, शीघ्रपतन, नपुंसकता आदि के उपचार में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

डायबिटीज़ और मोटापे पर अलसी का चमत्कार

अलसी ब्लड शुगर नियंत्रित रखती है, डायबिटीज के शरीर पर होने वाले दुष्प्रभावों को कम करती हैं। चिकित्सक डायबिटीज़ के रोगी को कम शर्करा और ज्यादा फाइबर लेने की सलाह देते हैं। अलसी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इस कारण अलसी सेवन से लंबे समय तक पेट भरा हुआ रहता है, देर तक भूख नहीं लगती है। यह बी.एम.आर. को बढ़ाती है, शरीर की चर्बी कम करती है और हम ज्यादा कैलोरी खर्च करते हैं। अतः मोटापे के रागी के लिये अलसी उत्तम आहार है।

डायबिटीज के रोगियों के लिए अलसी एक आदर्श और अमृत तुल्य भोजन है, क्योंकि यह जीरो कार्ब भोजन है। चौंकियगा नहीं, यह सत्य है। मैं आपको समझाता हूँ। 14 ग्राम अलसी में 2.56 गाम प्रोटीन, 5.90 ग्राम फैट, 0.97 ग्राम पानी और 0.53 ग्राम राख होती है। 14 में से उपरोक्त सभी के जोड़ को घटाने पर जो शेष (14–{0.97+2.56+5.90+0.53}=4.04 ग्राम) 4.04 ग्राम बचेगा वह कार्बोहाइड्रेट की मात्रा हुई। विदित रहे कि फाइबर कार्बोहाइड्रेट की श्रेणी में ही आते हैं। इस 4.04 कार्बोहाइड्रेट में 3.80 ग्राम फाइबर होता है जो न रक्त में अवशोषित होता है और न ही रक्तशर्करा को प्रभावित करता है। अतः 14 ग्राम अलसी में कार्बोहाइड्रेट की व्यावहारिक मात्रा तो 4.04 – 3.80 = 0.24 ग्राम ही हुई, जो 14 ग्राम के सामने नगण्य मात्रा है इसलिये आहार शास्त्री अलसी को जीरो कार्ब भोजन मानते हैं।

डा० जॉहाना बुडविग का कैंसर उपचार

जर्मनी की डॉ जॉहाना बुडविग (30 सितम्बर, 1908 – 19 मई 2003) विश्व विख्यात जीव रसायन विशेषज्ञ और चिकित्सक थी। उन्होंने भौतिक, जीवरसायन तथा भेषज विज्ञान में मास्टर्स की डिग्री हासिल की थी और प्राकृतिक–चिकित्सा विज्ञान में पी.एच.डी. भी की। तत्पश्चात वे जर्मन

सरकार के खाद्य और भेषज विभाग में सर्वोच्च पद पर कार्यरत रही। वे जर्मनी व यूरोप की विख्यात वसा और तेल विशेषज्ञ मानी जाती थी।

1923 में डॉ. ओटो वारबर्ग ने कैंसर के मुख्य कारण की खोज की, जिसके लिये उन्हें 1931 में नोबल पुरस्कार दिया गया। उन्होंने पता लगाया था कि कैंसर का मुख्य कारण कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है। सामान्य कोशिकाएं ऑक्सीजन की उपस्थिति में ग्लूकोज के दहन द्वारा ऊर्जा पैदा करती है। जबकि कैंसर कोशिकाएं ग्लूकोज को फर्मेंट करके ऊर्जा प्राप्त करती हैं, जिससे लेक्टिक एसिड बनता है और शरीर में अम्लता बढ़ती है। वारबर्ग ने संभावना जताई थी कि सेल्स में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए सल्फरयुक्त प्रोटीन और एक अज्ञात फैट जरूरी होता है। उन्होंने कैंसर कोशिका में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने के लिए कई परीक्षण किये परन्तु वे असफल रहे।

1949 में बुडविग ने पहली बार फैट को पहचानने की पेपर क्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की। इस तकनीक द्वारा यह स्पष्ट हो गया था कि वह अज्ञात फैट इलेक्ट्रोन युक्त अत्यंत असंतृप्त लिनोलिक ओर अल्फा लिनोलेनिक एसिड (जिनका भरपूर स्त्रोत अलसी का तेल है) है। इस खोज से कैंसर उपचार को नई दिशा मिल चुकी थी। डॉ. जॉहाना सिद्ध कर चुकी थी कि इलेक्ट्रोन युक्त, अत्यन्त असंतृप्त लिनोलेनिक और लिनोलिक एसिड कोशिकाओं में नई ऊर्जा भरते हैं, और कोशिकाओं में ऑक्सीजन को आकर्षित करते हैं।

इसके बाद उन्होंने पीछे मुड़ कर नहीं देखा और सीधे बीमार लोगों के रक्त के नमूने लिये और उनको अलसी का तेल तथा पनीर मिली खुराक देना शुरू कर दिया। तीन महीने बाद फिर से उनके रक्त के नमूनो की जांच की। नतीजे सचमुच चौंका देने वाले थे। बुडविग द्वारा एक महान खोज हो चुकी थी। कैंसर के इलाज में सफलता की पहली पताका लहराई जा चुकी थी।

लोगों के रक्त में फोस्फेटाइड और लाइपोप्रोटीन की मात्रा काफी बढ़ गई थी और अस्वस्थ हरे पीले पदार्थ की जगह लाल हीमोग्लोबिन ने ले ली थी। कैंसर के रोगी ऊर्जावान और स्वस्थ दिख रहे थे, उनकी गांठे छोटी हो गई थी, वे कैंसर को परास्त कर रहे थे। उन्होंने अलसी के तेल और पनीर के जादुई और आश्चर्यजनक प्रभाव दुनिया के सामने सिद्ध कर दिये थे। इस तरह 1952 में डॉ. जॉहाना ने ठंडी विधि से निकले अलसी के तेल व पनीर के मिश्रण, अपक्व जैविक आहार और अच्छी जीवन शैली के साथ कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया, जो बुडविग प्रोटोकोल के नाम से विख्यात हुआ।

सेवन का तरीका

हमें प्रतिदिन 30–50 ग्राम अलसी का सेवन करना चाहिये। रोज अलसी को मिक्सी के चटनी जार में सूखा पीसकर आटे में मिलाकर रोटी, परांठा आदि बनाकर खायें। इसकी ब्रेड, केक, कुकीज़, सेव, चटनियां, आइसक्रीम आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाये जाते हैं। अंकुरित अलसी का स्वाद तो कमाल का होता है। इसे आप सब्ज़ी, दही, दाल, सलाद आदि में भी डाल कर ले सकते हैं। इसे पीसकर नहीं रखना चाहिये। इसे रोजाना पीसें। ये पीसकर रखने से खराब हो जाती है। अलसी के नियमित सेवन से व्यक्ति के जीवन में चमत्कारी कायाकल्प हो जाता है।

तेल की रामलीला

आपको किसी भी तरह का रिफाइंड तेल काम में नहीं लेना चाहिये। धारा आपके जीवन की धारा बिगाड़ रहा है। फोरचून आपका फोरचून खराब रहा है। राइसब्रेन ऑयल ब्रेन को इन्फ्लेम कर रहा है। सफोला आपके जीवन में फफोले कर देगा। सोयाबीन सेहत की ट्यूनिंग बिगाड़ देगा। ये सारे तेल रिफाइंड है, इनको बनाते समय कई बार गर्म किया जाता हैं और घातक रसायन मिलाये जाते हैं। ये जहरीले और अखाद्य तेल हैं। खाना बनाने के लिए मीडियम चेन फैटीएसिड से भरपूर नारियल का तेल डा. बुडविग ने सबसे अच्छा माना है। निम्न आपके अच्छे विकल्प हैं।

- नारियल का तेल
- तिल का तेल
- सरसों का तेल
- जैतून का तेल
- मक्खन या घी भी थोड़ा बहुत अवश्य खाना चाहिये

होठों की ललाई अलसी गालों की चिकनाई अलसी।
त्वचा का निखार अलसी जुल्फों की बहार अलसी।

शांति की आरोग्य यात्रा –आह से अहा तक

तीन महीने में बदला जीवन

इस महिला का नाम शांति उम्र *40* वर्ष है। यह डूँगरगंढ, बीकानेर के पास किसी गांव की रहने वाली है। डेढ़ साल पहले इसकी बच्चेदानी में लियोमायोसारकोमा नाम का कैंसर हुआ। बीकानेर के एक अच्छे अस्पताल में इसका आपरेशन और कीमोथैरपी कर दी गई। *6* महिने तक सब कुछ ठीक ठाक रहा, लेकिन उसके बाद स्थिति बिगडने लगी। उसकी कमर में बांई तरफ एक बहुत बड़ा मेटास्टेटिक ट्यूमर हो गया, जिसमें बहुत दर्द रहने लगा, खून की कमी हो गई और हिमोग्लोबिन *6* से नीचे आ गया। कमजोरी, उबकाई, अनिद्रा तथा कई परेशानियां होने लगी। भूख भी नही लगती थी। एलोपैथी से कोई फायदा नही हो रहा था, इसलिए उनकी दवाइयां बंद कर दी गई। कुछ महिने इधर–उधर भटकने के बाद, किसी ने उसे सही राह दिखाई। और तीन महीने पहले वह मुझसे परामर्श लेने आई। वह बहुत कमजोर, सुस्त और निढ़ाल हो चुकी थी, चेहरा पीला पड़ चुका था। वह कुछ बोल भी नहीं पा रही थी, हिमोग्लोबिन *7* ग्राम के आस पास रहा होगा। बांई तरफ कमर की गांठ में असहनीय दर्द और वेदना थी।

यह पूरा परिवार अशिक्षित था और और ग्रामीण इलाके के एक खेत में रहता था। ये हिंदी भाषा भी नहीं बोल पाते थे। इन्हें बुडविग प्रोटोकोल की पूरी ट्रेनिंग देना हमें बड़ा कठिन काम लग रहा था। फिर भी हमने दिन भर इन्हें बुडविग प्रोटोकोल की ट्रेनिंग दी। मुझे तो लग ही नहीं रहा था कि यह मरीज चार दिन भी बुडविग प्रोटोकोल ले पाएगी। लेकिन डेढ़ महीने बाद उसके भाई का अचानक फोन आया, मुझसे कुछ सवाल पूछे और कहा कि शांति की हालत धीरे धीरे सुधर रही है। यह सब सुनने के बाद भी मुझे कोई खास उम्मीद नहीं थी।

लेकिन जब तीन महीने बाद 25 नवम्बर 2014 को शांति ने मेरे कमरे में कदम रखा तो मैं इसे देखकर स्तभ रह गया। मुझे विश्वास नहीं हो पा रहा था कि क्या यह वही महिला है जो तीन महिने पहले मुझे दिखाने आई थी। वह बार–बार मुझसे अपनी भाषा मे कुछ कहने व पूछने की कोशिश कर रही थी। वह खुश व प्रसन्न दिखाई दे रही थी। उसका चेहरा चमक उठा था। चेहरे के दाग धब्बे दूर हो चुके थे। चेहरे की लाली और चिकनापन देखते बनता था। उसकी रग–रग से ओमेगा–3 के अणु और ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स टपक रहे थे। उसकी उल्टियां बंद हो चुकी थी, भूख खुल गई थी, दर्द में भी आराम था। उसका हिमोग्लोबिन बढ़ कर 11.5 ग्राम हो चुका था। उसकी बड़ी सारी गांठ 84X78 से कम होकर 46X34 मि.मी. हो चुकी है। उसके लीवर का आकार सामान्य हो गया है। किडनी का स्टोन निकल चुका है। ये सारा चमत्कार बुडबिग प्रोटोकोल का है। अलसी का तेल अपना असर दिखा चुका है। संलग्न रिपोर्ट्स और तस्वीरें सारी कहानी बयां कर रही है। उसकी दोनों तस्वीरों में रात दिन का फर्क है। आज हमारा आत्म विश्वास शिखर को छू रहा है। शांति की आरोग्य यात्रा की खबरें जर्मनी तक पहुँची हैं। सभी दोस्त हमें बधाई दे रहे हैं। फेसबुक पर लाइक्स और कमेंट्स का अंबार लगा है। जर्मनी से विज्वलाइजेशन गुरू क्लॉस पर्टल ने भी बधाई का मेल भेजा है। ये हमारे लिए फक्र की बात है।

हम ऐसा समझते थे कि बुडविग उपचार लेने वाले मरीज को कुछ तो पढ़ा लिखा और समझदार होना जरूरी है। लेकिन शांति ने हमारी इस भ्रांति का हमेशा के लिए चकनाचूर करके रख दिया तोड़ कर रख दिया। जुग जुग जियो शांति...

अलसी का पौराणिक महत्व

नवदुर्गा के पांचवे स्वरूप स्कंदमाता की अलसी औषधी के रूप में भी पूजा होती है। स्कंद माता को पार्वती एवं उमा के नाम से भी जाना जाता है। अलसी एक औषधि है जिससे वात, पित्त, कफ जैसी मौसमी रोग का इलाज होता है। इस औषधि को नवरात्रि में माता स्कंदमाता को चढ़ाने से मौसमी बीमारियां नहीं होती। साथ ही स्कंदमाता की आराधना के फल स्वरूप मन को शांति मिलती है।

वात, पित्त, कफ जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को स्कंदमाता की पूजा करनी चाहिए और माता को अलसी चढ़ाकर प्रसाद में रूप में ग्रहण करना चाहिए। इसकी आराधना से विशुद्ध चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियाँ स्वतः प्राप्त हो जाती हैं तथा मृत्युलोक में ही साधक को परम शांति और सुख का अनुभव होने लगता है । उसके लिए मोक्ष का द्वार स्वयमेव सुलभ हो जाता है।

मीना सुमन का संबोधन

लंबी है डगर और कठिन है सफर,
करना तो है मगर आप साथ दें अगर।

भाइयों और बहनों,

देश–विदेश में विख्यात हमारे पथ–प्रदर्शक और अलसी के स्टार–प्रचारक आदरणीय डॉ. ओ.पी.वर्मा ने अपने लेखों, टी.वी. कार्यक्रमों और चेतना–यात्राओं के माध्यम से जो पूरे देश में अलसी चेतना की ज्वाला जलाई है, अलसी की फसल बोई है, उसकी सुगंध अब सर्वत्र फैल गई है, हर तरफ अलसी के नीले फूलों की छटा छाई हुई है, जिधर देखो लोग अलसी से स्वास्थ्य लाभ उठा रहे हैं। पूरे देश से लोग हजारों इन्हें फोन करते है। लोगों की अच्छी अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है। हमारी संस्था फ्लेक्स अवेयरनेस सोसाइटी (अलसी चेतना यात्रा) के पिछले कई वर्षों से अलसी के बारे में जागरूकता लाने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है।

अलसी मां का मंदिर

मोक्ष के द्वार खोलने वाली अलसी माता परम सुखदायी है। माँ अपने भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती है। इसलिए हमें अलसी मां का संगमरमर का एक विशाल अलसी मंदिर भी बनवाना है। अलसी मां की मूर्ति चार फुट ऊँची संगमरमर की बनेगी।

अभी तक संस्था का पूरा खर्चा डॉ. ओ.पी.वर्मा ने अपनी जेब से किया है और किसी से कोई अनुदान नहीं लिया हैं। लेकिन इतने बड़े कार्यक्रम को अंजाम देने के लिए बहुत बड़ी धन राशि की जरूरत है। यह कार्य आपके अनुदान के बिना संभव नहीं होगा।

अतः मैं, मीना सुमन, आपसे गुजारिश करती हूँ कि आप हमारी संस्था को यथा संभव अपना आर्थिक सहयोग पूरी भावना और जोश के साथ दे कर संस्था को सशक्त बनाये ताकि अलसी–चेतना देश के हर घर में पहुँचे और डॉ. ओ.पी.वर्मा का भारत को स्वस्थ और

सम्पन्न देश के रूप में विकसित करने का सपना पूरा हो सके। बड़ा अनुदान देने के लिए आप इस नंबर पर 9460816360 पर बात कर सकते हैं। आप अपनी धन राशि डॉ. ओ.पी.वर्मा के स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, छावनी चौराहा, कोटा के खाता संख्या 10927247205 में भी जमा करवा सकते हैं। IFSC कोड SBIN0001534 है। आपके द्वारा दी गई धनराशि हमारे लिए अनमोल है।

मीना सुमन
अलसी चेतना यात्रा

अलसी चेतना से बड़ा कोई कर्म नहीं
और दान से बड़ा कोई धर्म नहीं

अलसी भजन

शंकर संग सुनंदा भयो रे जग आनंदा
मस्तक चंदन कर्ण के कुंडल चमके जैसे चंदा
गौरा संग नाचे त्रिपुरारी लिपटे देह भुजंगा
सब देवियों में अलसी बड़ी है करदे सबको चंगा
तन में यौवन भर देती है चमके नख शिख अंगा
क्रोध न आए खुशियां लाए कहते सारे महंता
सुमति जगाये सद्गुण आये बहती ज्ञान की गंगा
उम्र बढ़ाये रोग भगाये गुण है तेरे अनंता
श्रद्धा भक्ति प्रेम बढ़ाये तू ही परमानंदा
ध्यान लगाये कुंडलि जगाये छूटे जग का फंदा

धुन – नटवर नागर नंदा भजो रे मन गोविंदा

दोस्तों,

मेगी बच्चों का मनपसंद व्यंजन है। लेकिन यह प्रिजर्वेटिव्ज और खतरनाक कैमीकल्स से भरपूर है और सेहत को बहुत नुकसान पहुँचाता है। माधुरी दीक्षित ने भी बच्चों के लिए ओट्स मेगी बनाई पर बच्चों ने उसे नकार दिया। अब फ्लेक्स इंडिया ने बच्चों के लिए मजेदार और लजीज़ अलसी की मैगी बनाई है, इसके स्वाद ने बच्चों और बूढ़ों सभी को दीवाना बना दिया है। इसका स्लोगन गीत है....

सेहत पे लग जाए स्वाद का तड़का,
अलसी की मैगी खाके दिल मेरा फड़का।
बुद्धि बढ़ाए ताकत भी आए,
रैंक भी अच्छी लाए लड़की और लड़का।

अलसी वंदना

आरती अलसी मैया की शशिधर रूप दुलारी ।।
स्वास्थ्य की देवी कहलाती
भक्त की पीड़ा हर लेती
मोक्ष के द्वार खोल देती
शत्रु हो त्रस्त
रोग हो ध्वस्त
देह हो स्वस्थ
दयामयी उमा सुनीला की
शशिधर रूप दुलारी की ।।
त्वचा में लाये कोमलता
कनक जैसी हो सुन्दरता
छलकता यौवन का स्त्रोता
बदन में महक
केश में चमक
मुखाकृति दमक
मोहिनी नील कुमारी की
शशिधर रूप दुलारी की ।।

तुम्हीं हो करुणा का सागर
कृपा से भर दो तुम गागर
धन्य हो जाऊँ मैं पाकर
तू देती शक्ति
करूँ मैं भक्ति
दिला दे मुक्ति
उज्ज्वला मनोहारिणी की
शशिधर रूप दुलारी की ।।
क्रोध मद आलस को हर ले
हृदय को खुशियों से भर दे
आयु और ममता का वर दे
मची है धूम
मन रहा घूम
भक्त रहे झूम
स्कंद मां पालनहारी की
शशिधर रूप दुलारी की ।।
ज्ञान और बुद्धि का वर दो
तेज और प्रतिभा से भर दो
ओम को दिव्य चक्षु दे दो
न जाऊं भटक
बिछाऊं पलक
दिखादे झलक
रुद्र प्रिय मतिवाहिनी की
शशिधर रूप दुलारी की ।।
धुन – आरती कुंज बिहारी की

कैंसर कारण और निवारण – पत्रकार वार्ता

कैंसर रोग है असहाय और दुर्बल
उपचार जिसका आसान और सरल

आदरणीय प्रिन्ट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के पत्रकारों,

मैं डॉ. ओ.पी.वर्मा आपको नमन करता हूँ और इस पत्रकार वार्ता में आपका इस्तकबाल करता हूँ। आज हम कैंसर के महान उपचार बुडविग प्रोटोकोल पर चर्चा करेंगे। मैं इस उपचार को कैंसर के हर मरीज तक पहुँचाना चाहता हूँ।

हे मेरे देश के सजग प्रहरियों

देश पर कोई बाहरी सेना आक्रमण कर दे या कोई प्राकृतिक आपदा आन पड़े या समाज में कोई क्रान्ति या जन चेतना लानी हो, आपकी सजग, समर्पित और सर्तक भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। आज फिर से आपके सामने एक नई चुनौती आ गई है जिसका नाम है कैंसर।

दोस्तों,

कैंसर को हिंदी में कर्कट रोग या उर्दू में सरतान कहते हैं। यह एक गंभीर रोग है, जिसे प्रायः लाइलाज माना जाता है। पिछले 200 वर्षों से अमेरिका और अन्य देश इस रोग पर शोध कर रहे हैं। अरबों रुपया इस रिसर्च में फूँका जा रहा है, अनेक संस्थाओं से डोनेशन लिया जाता है। लेकिन न तो कैंसर की मृत्यु दर कम हुई है और ना ही इसका इंसीडेंस कम हुआ है। हां, नई नई मशीने इजाद हुई हैं, डायग्नोसिस आसान हो गया है। हमारे पास काबिल डॉक्टर्स और स्टाफ की पूरी फौज है। हर साल दर्जनों कीमोथेरेपी दवाइयाँ बनाई जाती हैं। हर बार कहा जाता है कि बस हम कैंसर के क्यौर से बस थोड़ा ही सा दूर हैं। लेकिन यह थोड़ी सी दूरी हम 200 साल में भी

तय नहीं कर पाए हैं। हम जहाँ तब थे वहीं आज खड़े हैं। ऐसा क्यों है, कहीं ऐसा तो नहीं कि हमारी दिशा ही गलत हो। कहीं हमें एक यू टर्न लेने की जरूरत तो नहीं है।

चलिए आपको थोड़ा सा कैंसर का अर्थशास्त्र बतलाता हूँ...

सब जानते हैं कि आजकल कीमो और रेडियोथेरेपी के लिए हॉस्पीटल्स भारी कीमत वसूलते हैं। कैंसर उपचार के लिए दी जाने कीमोथैरेपी अत्यंत मंहगी है। जैसे ब्रेस्ट कैंसर में दिए जाने वाले हरसेप्टिन ट्रांसटुजुमेब के इंजेक्शन की एम.आर.पी. 75000 रुपये है। साल भर के इलाज का खर्चा 60–70 लाख आता है। लंग कैंसर में दी जाने वाली जलकोरी की एक गोली 5 हजार की आती है। इवास्टिन bevacizumab का एक इंजेक्शन सवा लाख का पड़ता है। महीने भर की ग्लिवेक एक लाख बीस हजार की आती है। नेक्सावार Sorafenib (200 मि.ग्राम.) की 120 गोली का डिब्बा आपकी जेब पर 2 लाख अस्सी हजार का फटका है। इतनी मंहगी होने के बावजूद भी रोगियों को लाभ नहीं मिलता है। इनकी सफलता मात्र 3 प्रतिशत है । ज्यादातर रोगियों को निराशा ही मिलती है, पर उन्हें कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट तो भुगतने ही पड़ते हैं। गाँवों से लोग जमीन बेचकर, कर्जा लेकर अपने परिजन का उपचार कराने शहर आते हैं। वे यह सोचते हैं कि इलाज से उनका मरीज बच जाएगा। परंतु लाखों रूपये खर्च करने के बदले उन्हें अपने परिजनों की मौत के सिवा कुछ नहीं मिलता है। और ये अंतर्राष्ट्रीय संस्थान भारी प्रोफिट लेते हैं और खून पसीने से अर्जित हमारी फॉरेन करेंसी ले उड़ते हैं।

कैंसर का मूल कारण क्या है...

अगर किसी बीमारी का कारण मालूम हो जाए तो निवारण आसान हो जाता है। जैसे सर रोनाल्ड रोस ने जब मलेरिया के पेरेसाइट को ढूँढ़ लिया तो उन्हें कुनेन इजाद करने में देर नहीं लगी।

आप ऐलोपैथी के किसी भी नुमाइंदे से पूछ लीजिये, कोई आपको कैंसर का कारण नहीं बताएगा। लेकिन सच्चाई तो कुछ और ही है। कैंसर के मुख्य कारण की खोज तो 1923 में डॉ. ओटो वारबर्ग ने कर ली थी। जिसके लिये उन्हें 1931 में नोबल पुरस्कार से नवाजा भी गया। उन्होंने अपने प्रयोगों द्वारा सिद्ध कर दिया था कि यदि सामान्य कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति 48 घन्टे के लिए 35 प्रतिशत कम कर दी जाए तो वह कैंसर कोशिकाओं में परिवर्तित हो जाती हैं। सामान्य कोशिकाएँ अपनी जरूरतों के लिए ऑक्सीजन उपस्थिति में ही

ऊर्जा बनाती है। जबकि कैंसर कोशिकाएं ऑक्सीजन के अभाव और अम्लीय माध्यम में ही फलती फूलती है। कैंसर कोशिकायें ग्लूकोज को फर्मेंट करके ऊर्जा प्राप्त करती हैं। यदि कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे तो कैंसर का अस्तित्व संभव ही नहीं है। डॉ वारबर्ग ने यही बात 1966 में लिंडाव जर्मनी में हुए दुनिया के कोने कोने से आए नॉबल लॉरियेट्स के अधिवेशन में पुरजोर तरीके से फिर दोहराई। आप नोबलप्राइज डॉट ऑर्ग पर जाइये, सारा सत्य आपके सामने आ जाएगा।

डॉ. वारबर्ग और कई अन्य शोधकर्ता मान रहे थे कि कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दो तत्व जरूरी होते हैं पहला सल्फरयुक्त प्रोटीन जो कि पनीर में पाया जाता है और दूसरा एक फैटी एसिड जिसे कोई पहचान नहीं पाया था। वारबर्ग भी इस रहस्यमय फैट को पहचानने में नाकामयाब रहे।

हे कलम के शूरवीरों

कहानी में इस मोड़ पर नायिका की एंट्री होती है। इस सुपरस्टार का नाम है डॉ. जोहाना बुडविग। डॉ जोहाना बुडविग (जन्म 30 सितम्बर, 1908 तथा मृत्यु 19 मई 2003) वर्ल्ड फेमस बॉयोकेमिस्ट और क्वांटम फिजिस्स्ट थी। उन्होंने नेचुरल साइंस और फिजिक्स में डॉक्टरेट की डिग्री हासिल की। वे जर्मनी के फेडरल इंस्टिट्यूट ऑफ फैट्स रिसर्च में ड्रग्स एंड फैट की चीफ एक्सपर्ट थी। वे जर्मनी व यूरोप की मशहूर फैट्स एंड ऑयल्स स्पेशलिस्ट मानी जाती थी। उनका नाम नोबल प्राइज के लिए सात बार नोमिनेट हुआ, परंतु उन्हें कीमो और रेडियोथेरेपी को भी अपने उपचार में शामिल करने को कहा गया। उन्होंने सशर्त दिये जाने वाले नोबल पुरस्कार को हर बार ठुकराया।

डॉ. जोहाना ने वारबर्ग के शोध को जारी रखा। 1949 में उन्होंने पेपरक्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की। इस तकनीक से सेल्यूलर रेस्पिरेशन के सारे राज उजागर हो गए। वह रहस्यमय फैट पहचान लिया गया जिसे दुनिया भर के अनुसंधानकर्ता बरसों से ढूँड़ रहे थे। यह फैट था अल्फा लिनोलेनिक एसिड जो अलसी के तेल में भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह ओमेगा–3 फैट है। इस तकनीक द्वारा ही मालूम हुआ कि इस लिनोलेनिक एसिड में सजीव, सक्रिय और ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स की अपार संपदा होती है। ये इलेक्ट्रोन ही कोशिका में ऑक्सीजन को खींचते हैं और इनकी उपस्थिति में कैंसर का अस्तित्व ही संभव नहीं है।

बादलों के समान लिनोलेनिक एसिड पर तैरते इलेक्ट्रोन्स सूर्य से आने वाले फोटोन्स को आकर्षित करते हैं। सूर्य के फोटोन्स की सुर और ताल हमारी शरीर में संचित इन इलेक्ट्रोन्स से इतनी मिलती है कि इस पृथ्वी पर सूर्य की ऊर्जा का सबसे अधिक संचय मनुष्य ही करता है। ये इलेक्ट्रोन्स ही सबसे बड़ा अमरत्व घटक हैं। ये सल्फर युक्त प्रोटीन से प्रणय बंधन बनाते हैं जिससे पानी में घुलनशील लाइपोप्रोटीन बनता है और दोनों के बीच प्रणय पथ या हाइड्रोजन सेतु का निर्माण होता है।

जैसे ही अल्फा–लिनोलेनिक एसिड कोशिका और माइटोकोन्ड्रिया की भित्तियों में पहुँचते हैं। तब ये सक्रिय, शास्वत और ऊर्जावान इलेक्ट्रोन अपने गुंजन और नृत्य से ऑक्सीजन को मोहित करते हैं, प्रणय निवेदन करते हैं, चुम्बक की भांति आकर्षित करते हैं। प्रेम विभोर सुंदर और सलोनी ऑक्सीजन बाँहें फैलाये हाइड्रोजन–सेतु पर मटकती, इठलाती, केटवॉक करती इलेक्ट्रोन के पास पहुँचती है। जैसे ही ऑक्सीजन इलेक्ट्रोन को आलिंगन में भरती है, चुम्बन लेती है, प्यार में संतृप्त हो जाती है, अपनी सारी शक्ति इलेक्ट्रोन के कदमों में समर्पित करके उसकी बाँहों में पिघल कर पानी–पानी हो जाती है। यही पारलौकिक सच्चे प्रेम का फलसफा है।

$$8\ H^{+}_{in} + O_2 \rightarrow 2\ H_2O + 4\ H^{+}_{out}$$

बुडविग ने देखा कि कैंसर के रोगी में लिनोलेनिक एसिड की मात्रा बहुत ही कम होती थी, इसलिए उन्होने सीधे मरीजों के रक्त के नमूने लिये और उनको अलसी का तेल तथा पनीर देना शुरू कर दिया। तीन महीने बाद फिर उनके रक्त के नमूने लिए गए तो नतीजे चौंका देने वाले थे। डॉ. बुडविग द्वारा एक महान खोज हो चुकी थी। कैंसर के इलाज में सफलता की पहली पताका लहराई जा चुकी थी। लोगों के रक्त में फोस्फेटाइड और लाइपोप्रोटीन की मात्रा काफी बढ़ गई थी और हीमोग्लोबिन बढ़ चुका था। कैंसर के रोगी ऊर्जावान और स्वस्थ दिख रहे थे, उनकी गांठे छोटी हो गई थी, वे कैंसर को परास्त कर रहे थे। उन्होने अलसी के तेल और पनीर के जादुई और आश्चर्यजनक प्रभाव दुनिया के सामने सिद्ध कर दिये थे। इस डॉ. जोहाना ने अलसी के तेल और पनीर के मिश्रण और स्वस्थ आहार विहार को मिला कर कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया था, जो बुडविग प्रोटोकोल के नाम से विख्यात हुआ।

इस खोज से यह भी स्पष्ट हो चुका था कि वनस्पति और रिफाइंड तेल बनाते समय ये ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स नष्ट हो जाते हैं। बुडविग ने

इन्हे स्यूडो फैट या लिक्विड प्लास्टिक की संज्ञा दी और इनको मानव का सबसे बड़ा शत्रु बताया और इन्हे प्रतिबंधित करने की पुरजोर वकालत की।

यह सब देखकर बहुराष्ट्रीय संस्थानों की नींद हराम होने लगी। उन्हें डर था कि यदि यह उपचार प्रचलित होता है तो उनकी कैंसररोधी दवाईयां और रेडियोथेरिपी उपकरण कौन खरीदेगा? इस कारण सभी बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने उनके विरूद्ध कई षड़यन्त्र रचे और नेताओं तथा सरकारी संस्थाओं के उच्चाधिकारियों को रिश्वत देकर डॉ. जोहाना को प्रताड़ित करने के लिए बाध्य करते रहे। फलस्वरूप इन्हें अपना पद छोड़ना पड़ा, सरकारी प्रयोगशालाओं में इनके प्रवेश पर रोक लगा दी गई और इनके शोध पत्रों के प्रकाशन पर भी पाबंदी लगा दी गई। यह स्वास्थ्य जगत के इतिहास में मानवता को शर्मसार कर देने वाली तथा रौंगटे खड़े कर देने वाली सबसे दुर्भाग्यपूर्ण और विवादास्पद घटना है।

विभिन्न बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने इन पर तीस से ज्यादा मुकदमें ठोक डाले। डॉ. बुडविग ने अपने बचाव हेतु सारे दस्तावेज स्वंय तैयार किये और अन्ततरू सारे मुकदमों मे जीत भी हासिल की। न्यायाधीश ने बहुराष्ट्रीय कंपनियों को लताड़ लगाई और कहा कि डॉ. बुडविग द्वारा प्रस्तुत किये गये शोध पत्र सही हैं, इनके द्वारा विकसित किया गया उपचार जनता के हित में है और आम जनता तक पहुंचना चाहिए। इन्हे व्यर्थ परेशान नहीं किया जाना चाहिए।

यह बात गौरतलब है कि बुडविग के 50ः रोगी डॉक्टर या उनके परिवार के सदस्य हुआ करते थे। कैंसर विशेषज्ञ भी अक्सर यह बात स्वीकार करते हैं कि यदि उन्हें कैंसर हुआ तो वे मरना पसंद करेंगे पर कीमो नहीं लेंगे।

पीपुल अगेन्स्ट कैंसर नामक संस्था के फाउन्डर और प्रेसीडेन्ट लोथर हरनाइसे कई वर्षों तक दुनियां भर में घूमते रहे और बुडविग के सैंकड़ों मरीजों से विस्तार में बातचीत करने के बाद इस नतीजे पर पहुँचे कि बुडविग पद्धति कैंसर उपचार की सबसे अच्छी चिकित्सा पद्धति है। वे अचंभित थे कि बुडविग द्वारा विकसित किया गया एलडी तेल मलने मात्र से वे रोगी भी उठ पड़े थे जो कोमा में थे और आज वे स्वस्थ जीवन बिता रहे हैं।

विख्यात कैंसर विशेषज्ञ डॉ. डेन सी रोह्म कहते हैं कि शुरू में तो मुझे डॉ. बुडविग पद्धति पर विलकुल विश्वास नहीं हो रहा था लेकिन जब मैंने डॉ. बुडविग से विस्तार में बातचीत की और उनके उपचार से

ठीक हुए रोगियों से मिला तो मुझे पूरी तरह समझ में आ गया कि कैंसर बहुत कमजोर और असहाय रोग है और कैंसर को सचमुच आसानी से बुडविग की आहार पद्धति से ठीक किया जा सकता है।

एक इन्टरव्यू में बुडविग ने कहा है कि गोटिंजन में मैं कैंसर और अन्य बीमारियों के रोगियों का उपचार किया करती थी। मेरे कुछ विरोधियों ने कहा कि बुडविग जब डॉक्टर नहीं है तो वह मरीजों का इलाज क्यों करती है। मुझे यह बात चुभ गयी और 1955 में मैंने मेडीकल स्कूल में प्रवेश लिया और नियम पूर्वक मेडीकल की पूरी पढ़ाई की। एक घटना मुझे याद आ रही है। एक रात को कोई महिला अपने बच्चे को लेकर रोती हुई मेरे पास आई और बताया कि उसके बच्चे के पैर में सारकोमा नामक कैंसर हो गया है और डॉक्टर उसका पैर काटना चाहते हैं। मैंने उसे सांत्वना दी, उसको सही उपचार बताया, उसका बच्चा जल्दी ठीक हो गया और पैर भी नहीं काटना पड़ा। हे आवाज के योद्धाओं

कैंसर के खिलाफ युद्ध का बिगुल बज चुका है। अपने तरकश से तीर निकालिए, उसे ओमेगा–3 से भरपूर अलसी के तेल में डुबोइए और अपने धनुष की प्रत्यंचा चढ़ा कर तैयार रहिये। हमें बुडविग उपचार को कैंसर के हर मरीज तक पहुँचाना है। तथा हमें भारत सरकार के पास यह संदेश पहुँचाना है कि वह बुडविग प्रोटोकोल पर शोध के लिए एक संस्था गठित करे और इस उपचार को आम लोगों तक पहुँचाने के लिए समुचित कदम उठाए। हम कैंसर के लाखों मरीजों को राहत और सुकून भरा जीवन दे पाएंगे और बहुत सारी विदेशी मुद्रा भी बचा पाएंगे।

कैंसर की डॉक्टर जोहाना बुडविग शोध किया पहचाना
अलसी तेल पनीर मिलाया किया अचंभित फल जो पाया
जन हित धर्म कर्म चमकाया सात बार नोबल ठुकराया
कर्क रोग से सब जग हारा अलसी खिला खिला उपचारा

World's finest

COLD PRESSED OILS

now, just a call away

HEALTH 1ST

Health First Happiness Forever

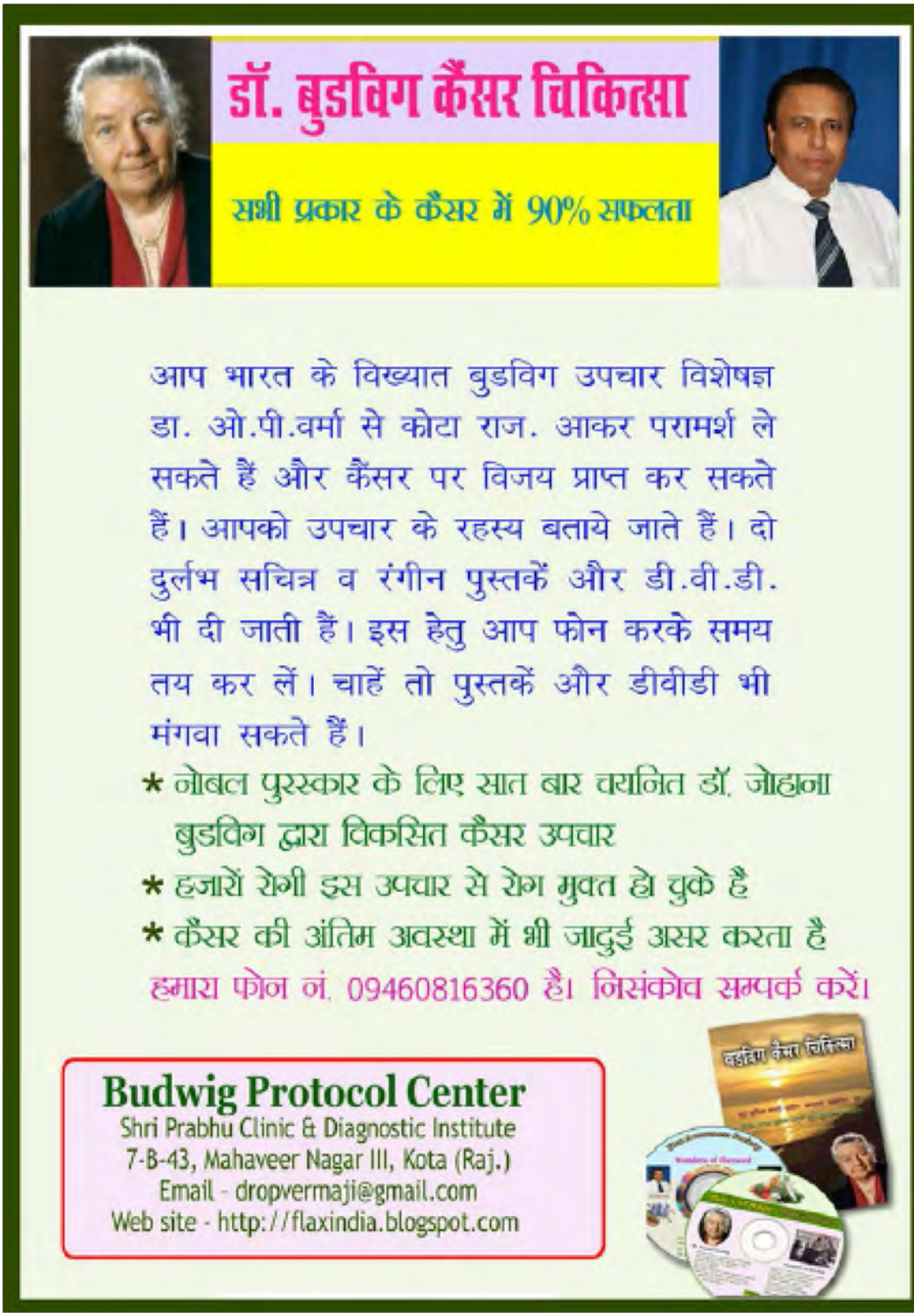
100% Natural,
Cold Pressed Oils, Extra Virgin Grade

FLAXSEED OIL	COCONUT OIL
ALMOND OIL	WALNUT OIL
PISTACHIO OIL	SESAME OIL
PEANUT OIL	MUSTARD OIL
BLACKSEED OIL	JOJOBA OIL

Manufactured in India by

PRANOFLAX (India) Pvt. Ltd.

Address: D-93-a, 2nd Floor, Acharya Kripa Lane Marg, Adarsh Nagar, Jaipur, Rajasthan 302004
Phone:0141 402 5628
Ph.: +91 141 4025628



डा. ओ. पी. वर्मा से मिले ज्ञान तो कैंसर उपचार बने आसान

Steam Buses in 1950

लाभ

शुभ

शुभ परिणय की आई बेला सजी धजी है पालकी
निशीपाल निधि सज रहे जैसे जोड़ी सीता राम की

अलसी मैया के शुभआशीर्वाद से

चि. निशीपाल सिंह

सुपुत्र
श्रीमती मृदुला एवम् ठाकुर कृष्णपाल

सौ.कां निधि

सुपुत्री
श्रीमती रेखा एवम् श्री अजय कुमार

के मंगल परिणयोत्सव

के सुअवसर पर सप्रेम भैंट

दिनांक - 27 अप्रेल, 2015
स्थान - भगवान गंज, सागर