



## Patanjali Yogpeeth Haridwar (PWC001)

Delhi-Haridwar National Highway, Near Bahadrad

Haridwar, Uttarakhand, India-249405

Phone : 9557973243, Email : rs.kcs.shubham@gmail.com

Timing : 04:00 AM to 06:00 PM Daily

Lunch : 02:30 PM to 03:30 PM

Emergency Helpline No.: 7014, Emergency Room - 7014 (Block 7), Mob: 7217045433

Note : Not for medico legal purpose



Reg. No. AH-2022-0149

Printed On : 05/09/2024 12:09 PM, Printed By : Dr Purva Soni

**Patient:** Mrs. Asas (111111111), F, 34 yrs

**MR No:** 24090511411044

**Address:** dasd, Bihar, India

**Doctor Name:** Dr Purva Soni, Dr Aditya Lakhwaan

**Room No:** 1001 (Standard Single Room Charges)

**Result:** Unsatisfactory

**Booking No:** IPD2425000000849

**IPD No:** PYN\_IP242500083

**Consultation Date:** 05/09/2024

**Admission Date:** 05/09/2024

**Discharge Date:** 12/09/2024

**Dis. Created On:** 05/09/2024

### Discharge Ticket & Follow up Plan

#### Main Complaints :

SADDA

#### Investigation Done:

LIPID PROFILE, HEMOGRAM

(HB, TLC, DLC, ESR)

#### Treatment Therapy & Diet Therapy

KESH KANTI BASTI, KAYA KALP + SARV KALP BASTI, ARJUN BASTI, 3 IN 1, SHIRODHARA KASHIR BALA OIL

#### Discharge Improvement

Disease Name	OutCome/Result	% in Improvement
(1) 2ND DEGREE UTERINE PROLAPSE	Partial Improvement	10
(2) 3Q29 MICRODELETION SYNDROME	Partial Improvement	30
(3) 45% LVEF	Partial Improvement	30

#### Vital Data

Date	BP (mmhg)	Pulse Rate (bpm)	Respiration (bpm)	Temperature (°f)	Height (cms.)	Weight (kg.)	FBS (mg/dl)	PPBS (mg/dl)	RBS (mg/dl)
05/09/2024	111				11	11			

#### Suggested Treatment

Treatment Name	Duration
(1) ARM LAPET (हार्थों की लपेट )	Minutes
(2) ABDOMINAL THERMAL PACK (पेट की लपेट)	Minutes

#### Suggested Yoga

Yoga Name	Duration
(1) (PRANAYAM) AGNIKSHAR KRIYA	Minutes
(2) (PRANAYAM) ANULOM-VILOM	Minutes

#### Prescribed Medicine

Name	Qty	MOA
(1) DIVYA ARJUN KWATH 100 GM	1	Take And Boil 1 Teaspoon Of Kwath Drug Into 400 MI Of Water, When It Reduce To 100 MI Then Strain It And Take Empty Stomach In The Morning And Evening, 1 Hour After Meal, For 2 Days.
DIVYA ASHAMARIHAR KWATH 100 GM	1	
(2) AAMVATARI RAS 20 GM	1	Take 1 Tablet- 1 Capsule Of Medicine, 30 Minutes After Breakfast- Lunch- Dinner With Lukewarm Water/Milk For 5 Days

#### Follow-up Contact Details

(1) 8954666111

(2) Email Us On : - Care@Patanjaliwellness.Com

परामर्श आहारोपचार (Advised Vitalyzing & Rejuvenating Diet Therapy) :

Patient's Signature

Resident Medical Officer (R.M.O.)

## Patient-Specific Follow -up Diet Plan

**परामर्श आहारोपचार (Advised Vitalyzing & Rejuvenating Diet Therapy) :**

प्रातः 4:00 बजे उठते ही मुस्कुराइए फिर आज के सुंदर जीवन के लिए परमपिता परमेश्वर को धन्यवाद ज्ञापित करें, पुनः दो ग्लास तांबा, चांदी, सोना आविष्ट पानी पिए ।

Smile With Loving And Joyous Heart Thank God For Happy Holy And Healthy Life, Drink Two Glass Of Plane/ Copper/Silver/Gold/Charged Water

⇒ **प्रातः 5:00 बजे (Morning Peya 5:30 AM) :-** नींबू + सौम्य सामान्य/मेथी/गेहूं/जौ का पानी + 2 चम्मच शहद अथवा काढ़ा ।  
Lemon + Lukewarm Normal / Methi/Rejuvalac Water + Honey Two Tea Spoon Or Herbal Decoction.

⇒ **प्रातः 5:00 से 7:30 बजे तक :-** योगासन + प्राणायाम । (Yogasana + Pranayam - 75 Minutes)

⇒ **प्रातः 7:30 बजे (Morning - Herbal Kwath/ Tea/ Peya/ Juice) :-**

⇒ **प्रातः 8:00 से 9:00 बजे (Morning - Breakfast) :-** रात्रि का भीगा हुआ बादाम 7 + 2 अखरोट + मुनक्का 7 + अंजीर 3 + उबला टमाटर + अंकुरित मेथी, मूंग, मोठ अल्फाल्फा मसूरआदि + लहसुन 5 कली + दिव्य ओटमील (जई) या जौ का दलिया + रस (गाजर + आंवला + शलगम + चुकंदर + कच्ची हल्दी अथवा लौकी 250 ग्राम + अदरक + पुदीना + करेला 100 ग्राम धनिया पत्ता 10 ग्राम + तुलसी पत्ता 15 नग + ककड़ी/खीरा 100 ग्राम मिश्रित सब्जियों का कॉकटेल रस) ।

Soaked Almond 7 + 2 Walnut + Black Currant Or Raisin 7 + Fig 3 + Boiled Tomato + Sprouted Green Gram, Bengal Gram, Lentil, Dewgram (Moth) Alfalfa, Peas, Horse Gram Etc. + Garlic 5 (Shelot) + Divya Oatmeal Dalia/ Barley Dalia + Divya Dalia + Amla (A) 50 Gm + Beet Root (B) 75gm + Carrot (C) 300gm + Turnip (T) 100 Gm + Turmeric 20gm Or Bottle Gourd 250gm + Ginger 5gm + Mintleaves 10gm + Coriander Leaves 10gm + Spinach 50gm + Tulasi 15 + Cucumber - 75-100gm Mixed Vegetable Cocktail Juice.

**Prelunch 11:00 :**.....

⇒ **दोपहर का भोजन ( 1:00 बजे से 1:30 बजे) (Lunch) :-** 1-2 रोटी + कम मिर्च मसाले की लो.ए.जी.ई. कुकड (उबली) सब्जी, सूप, सलाद + छाछ/दही/सोयाबीन का छाछ + अलसी का पाउडर, मेथी + सरसो पाउडर ।

**Lunch ( 1:00 To 1:30 PM) :** 1-2 Chapati + Lower A.G.E. Cooked Boiled Vegetable + Soup + Salad + Butter Milk/ Curd/ Soya Chhach + Flax Seed Powder, Methi + Sarso Powder.

**दोपहर भोजन के उपरांत (Post Lunch) 2:00 :**.....

⇒ **( 5:00 बजे) मौसमानुसार फल :-** अनार/संतरा/अंगूर/नाशपाती/आड़ू/बेर/आलूचा/रसभरी/पपीता/जामुन/आम/सेब/अमरूद/पैटी/स्ट्रॉबेरी/ शहतूत/तरबूज/खरबूजा/कटहल/कैथ/बिल्व/सिंघाड़ा/आलूबुखारा/केला/शरिफादी - एक समय एक प्रकार का फल ले । (रोस्टेड चना, मखाना, हर्बल टी, कोकोनट वाटर, स्प्राउट्स, सलाद, वेज सूप, सीड्स)

**( 5:00 PM) Seasonal Fruits :-** Pomegranate/ Orange/ Grapes/ Pears/ Peach/ Jujube Fruit /Plum/ Raspberries/ Papaya/ Jambul/ Mango/ Apple/ Guava/ Patty/ Cherry/ Strawberry/ Mulberry/ Watermelon/ Muskmelon/ Jackfruit/ Wood Apple/ Bell Fruit/ Water Chest Nut/ Plum/ Banana/ Custard Apple – Take One Type Of Fruit At A Time.  
(Roasted Chana, Makhaana, Herbal Tea, Coconut Water, Sprouts, Salaad, Veg Soup, Seeds)

**रात्रि भोजन से पूर्व (Pre-Dinner) 5:00 :**.....

⇒ **रात्रि भोजन ( 7:00 बजे से 8:00 बजे) :-** 1-2 रोटी अथवा दलिया + कम मिर्च मसाले की उबली सब्जी + सूप + सलाद + अलसी पाउडर, मेथी + सरसो पाउडर ।

**Dinner ( 7:00 To 8:00 PM) :** 1-2 Chapati Or Dalia + Lower AGE Cooked Boiled Vegetable + Soup + Salad + Flax Seed Powder, Methi + Sarso Powder.

**रात्रि भोजन के उपरांत (Post-Dinner)( 8:00 PM To 9:00 PM) :**.....

**सप्ताह में एक दिन रसाहार / फलाहार/ जलोपवास/ नींबू पानी शहद/ छाछ ।  
Weekly Fasting On Water, Fruit Or Vegetable Juice/ Lemon Water, Honey Or Butter Milk**

⇒ **नेषेध :-** चाय, चीनी, कॉफी, तले-भुने तैलीय आहार, तीव्र मिर्च मसाला, अंडा, मांस, मैदा तथा बेसन के आहार, बिस्कुट, ब्रेड, सॉफ्ट ड्रिंक, कोलादी, पिज्जा बर्गर आदि फास्ट फूड, जंक फूड, डिब्बाबंद, कन्फेक्शनरी एवं संश्लेषित आहार, परिशोधित आहार, शराब, तंबाकू, पान-मसाला, नशीली दवाइयां, जैम- जेली आदि कृतिम एवं रसायन मिले हुए आहार ।

**Avoid :-** Tea, Coffee, Sugar, Spicy Food, Trans And Saturated Fat, Liquid Protein, Chilli Masala, Jam, Jelly, Fried Food, Confectionary Food, Cola Etc. Soft Carbonated Drinks, Pizza, Burger Etc. Fast Food, Junk Food, Tinned Food, Synthetic Food, Refined Food, Alcoholic Drink, Tobacco And Smoking, ..... Medicines, Jem-Jelly Etc. Artificial And Chemical Added Food.

---

#### आकस्मिक प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy Treatment In Emergency):

1. जलने, कटने, चोट लगने कुचलने पर खूब ठंडे पानी की पट्टी का प्रयोग करें ।  
On Wounds Due To Cut/ Burn/ Accident Used Cold Chilled Water Compress.
2. ग्रेट मोच तथा पेशी खिंचाव में राइस या माइस (रेस्ट विद मूवमेंट + आइस यानी बर्फ से सेक + कंप्रेशन बर्फ के पानी में भीगे रोयेदार तौलिया सेक + एलिवेशन प्रभावित अंग को बॉडी लेवल से उच्च करें) ।  
In Case Of Hurt Sprain And Strain Of Muscles And Accident Use R(M)ICE (Rest With Mild Movement + Ice Fomentation + Compression With Ice Soaked Towel + Elevation) Formula.
3. तीव्र ज्वर में पेड़ू, ललाट तथा ग्रीवा पर ठंडी पट्टी या ठंडी मिट्टी की पट्टी एनिमा ठंडा कटी स्नान गीली चादर लपेट दें ।  
In The Case Of High Fever Cold Compress Or Mud Pack On Lower Abdomen And Fore Head, Enema Cold Hip Bath Or Cold Full Sheet Pack.
4. किसी भी अंग में तीव्र दर्द फोड़ा एवं बेचैनी होने पर गर्म ठंडा सेक (3:2 मिनट) चार-पांच बार करें, चमत्कारिक लाभ होता है ।  
In Case Of Any Type Of Pain, Boils, Uneasyness Hot & Cold Alternative Compress (3:2 Minute) 4-5 Timed-Get Miraculus Relief.
5. किसी प्रकार की बेचैनी, दर्द, दस्त, वमन में उबला हुआ ठंडे पानी का एनिमा ले, ठंडा कटी स्नान अथवा ठंडी कंप्रेशन 10 मिनट ले ।  
In Case Of Acute Pain, Gripe, Flatulence, Diarrhoea, Take Boiled Cooled Water Enema And Abdominal Cold Compress Or Cold Hip Bath 10 Minutes.
6. तीव्र सर्दी जुकाम खांसी, पाइल्स व दमा का दौरा सिर दर्द या कपकपी वाले ज्वर में सिर पर गीला तौलिया रखकर पैर को गर्म पानी में रखें । शरीर को कंबल से ढके । पसीना आने पर स्पंज बाथ लें तथा आराम करें ।  
Wrap A Wet Towel Round The Head, Dip Your Feet In Hot Water And Cover Your Body By Wrapping Around A Blanket. When You Start Sweating, Apply Cold Sponge On Your Body And Relax (Full Bed Rest).
7. नेर्जलीकरण यानी जब बार-बार दस्त व वमन हो रहा हो वैसी स्थिति में एक गिलास गर्म पानी में 3 चम्मच शहद चुटकी भर सेंधा नमक एवं एक नींबू का रस मिलाकर धीरे-धीरे पिलाएं । सब्जी विशेष रूप से गाजर तथा केले का सूप ज्यादा फायदेमंद है ।  
In Case Of Dehydration, Repeated Vomiting And Diarrhoea Take Lukewarm Water + One Lemon Juice + 3 Spoon Honey And Little Rock Salt, Drink Slowly. Take Vegetable (Preferebly Carrot Banana) Soup If Available. .
8. किसी प्रकार के ज्वर में एक नींबू के 8 टुकड़े छिलके समेत, 15 नीम के पत्ते, 10 काली मिर्च का पाउडर, 15 तुलसी के पत्ते, 5 ग्राम गिलोय, 5 ग्राम चिरायता, 5 ग्राम कुटकी, 5 ग्राम अदरक, 1 लीटर पानी (स्टील या मिट्टी का बर्तन) में उबालें । आधा बच जाने पर उतार लें । 3 घंटे के अंतराल पर आधा कप ज्वर उतरने तक पिलाते रहे । बच्चों को अंजीर तीन, मुनक्का 10 का काढ़ा बनाकर दें ।  
In Case Of Any Types Of Fever Cut Lemon Into Spieces With Skin, Powder Of 10 Black Pepper, 5 Gm. Chirata, 5 Gm. Kutki (Picrorhiza), 5 Gm Giloya (Tinospora), 10 Neem Leaves, 5 Gm. Ginger In A Mud Or Steel Utensil. Pour 1 Ltr. Of Water On This Mix. Boil Till Half Ltr. Water Is Left And Cool. Give Half Cup Of This Decoction (Kadha) After Three Hrs. Interval, Till Fever Comes Down. In Case Of Acute Disease Like Only Fresh Fruit Juice, Vegetable Juice Or Vegetable Soup For 2 To 5 Days 3 Hrs. Interval And Take Enema .

---

#### स्वस्थ दीर्घायु के सूत्र (Some Principles For Healthy And Longer Life):

1. दिन में दो बार ठहाके मारकर हँसे तथा 700 बार मुस्कुड़ाए, डॉक्टर दवा तथा रोग से मुक्ति पाइए ।  
Twice Loudly Laughter And Seven Hundred Smiles A Day. Keep Doctors Diseases And Drugs Away. .
2. प्राकृतिक योग चिकित्सा जादू टोना एवं चमत्कार नहीं है बल्कि स्वस्थ सुखी एवं सृजनात्मक जीवन जीने का सही विधायक व्यवहारिक सत्यम शिवम सुंदरम वैज्ञानिक रास्ता है । प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जीवन को जोश जवानी तंदुरुस्ती एवं जुनून के जज्बात से सजाइए ।  
Revitalize Your Body With Nature's Secret, Naturopathy And Yoga. These Are Not Miracles Or Magic. It Is A Correct Positive Practical And Permanant Way To Achive Healthy, Happy, Holy Creative And Peace Full Life.
3. प्राकृतिक चिकित्सा में दवा, ऑपरेशन तथा इंजेक्शन का कोई स्थान नहीं है ।  
Rely On Naturopathy To Avoid Medicine, Painful Injection And Operation. No Medicine, No Injection, No Operation, Visit For Sure Cure Without Side Effect And For Prevention.
4. पुनर्जीवन, पुनर्यौवन, पुनर्निर्माण, पुनर्निरोग, पुनर्जोश, पुनःशौर्य की शक्ति एवं ऊर्जा हर व्यक्ति के अंदर है, प्राकृतिक योग चिकित्सा पद्धति इन ऊर्जाओं के केंद्र को जगा देती है तत्पश्चात तत्पश्चात प्राकृतिक एवं योग में जीवन जागृत ऊर्जा को मेंटेन करने में सहायता करती है प्राकृतिक एवं योगमय जीवन जागृत ऊर्जा को मेंटेन करने में सहायता करती है । इसके लिए विश्वास, समय, धैर्य, और निष्ठा आवश्यक है ।  
All Auto Reversing Process As Auto Defence Mechanism System, Auto Revitalizing System, Auto Rejuvenating System, Auto Renovating System, Auto Revivifying System, Auto Treatment System, Auto Monitring System And Autohealing System Are Within Your Body. Self Help Through Naturopathy And Yoga And Nature's Path Are Permanant Cure Relief And Ease. Naturopathy (Heals) Nature's Path (Maintain) And Yoga (Sustain). It Takes Patience, Confidence, Will Power, Time Period, Selfawareness For An Individuals To Get The Best Out Of Naturopathy.
5. ध्यान रखें मुंह में दांत हैं आंत में दांत नहीं है, खूब चबा चबाकर खाएं चुस्त स्फूर्त अवं तंदुरुस्त रहे, एक ग्रासको 40 बार चबाने से याददाश्त बढ़ती है ।  
Listen! Abdomen Has No Teeth, Chew Well, Acheive Mental Performance And Get Fit.
6. ज्ञानव, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, के समय नहीं खाएं । जब शांत प्रसन्न एवं आनंदित हो तभी खाएं ।  
Do Not Eat When You Are Mad, Bad And Sad; Eat Only When You Are Peaceful And Glad. Avoid Your Food When You Are Angry. Eat Only When You Are In Joy And Hungry.



7. स्वाद के लिए नहीं स्वास्थ्य के लिए खाओ । भोजन की मात्रा पर नहीं गुणवत्ता पर ध्यान रखें । भोजन की ज्यादा माप दिल के रोग और उच्च रक्तचाप ।  
Do Not Eat Just For Taste, Eat For Happiness And Health. Eat Qualitative Not Quantative Food. Food Pressure Is Cardiac Diseases And Blood Pressure. .
8. आपके व्यक्तित्व के निर्माण का मुख्य आधार आपका आहार है ।  
Your Personality Is The Product Of Your Food Habit.
9. सम्यक आहार, सम्यक विश्राम, सम्यक विचार, सम्यक श्रम, सम्यक व्यवहार, सम्यक विहार एवं प्रकृति का उन्मुक्त सेवन स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन के लिए आवश्यक है ।  
Proper Diet, Proper Exercise, Proper Rest, Proper Mental Attitude And Basking In Nature Are Essential For Health.
10. अम्लीय आहार का परित्याग करें तथा क्षारीय आहार से अनुराग करें । स्वस्थ शरीर के लिए 80% क्षारीय तथा 20% अम्लीय आहार की जरूरत होती है ।  
Avoid Acidic Food And Give Preference To Alkaline Food. A Healthy Body Requires 80% Alkaline And 20% Acidic Food.
11. **अम्लीय आहार** - मांस, मछली, अंडा, चाय, चीनी, कॉफी, शराब, छिलका रहित दाल, मिल कूटा, पॉलिश वाला सफेद चावल, बिस्कुट ब्रेड आदि कन्फेक्शनरी फूड्स, नूडल्स, बर्गर, पिज्जा, फास्ट फूड, कोला, कार्बोनेटेड पेय, मैदा तथा बेसन से बने आहार, तले-भुने पकोड़े चाट आदि ।  
**क्षारीय आहार** - पीला, नीला, हरा, लाल, नारंगी, बैंगनी, आदि सभी प्रकार के प्राकृतिक रंग वाले ताजे फल एवं ताजी सब्जियां, अंकुरित अनाज, साबुत अनाज, साबुत छिलके वाली दाल, कड़ीवाली भूरे रंग के चावल, गन्ने का रस, गुण, शहद, छाछ इत्यादि ।  
**Acidic Food** : Meat, Fish, Eggs, Tea, Coffee, Alcoholic Drink, Sugar, Sweetmetas, Shelled Pulses, Milled Polished Rice, Biscuits, Breads, Buns, Bergers, Pizza, Tinned Food, Cola Etc. Carbonated Drinks, Synthetic Food, Fried Food, High Advanced Glycation Endproducts (AGE) Cooked Food Etc.  
**Alkaline Food** : Natural Yellow, Purple, Green, Red, Orange, Blue Colourfull Fresh Fruits & Vegetable As Carrot, Cherrie, Tomoto, Spinach Etc. Sprouted Cereals, Pulses, Seeds, Hand Pounded Brown Rice, Whey, Butter Milk, Jaggery, Honey Atc.
12. कम खाइए किंतु संतुलित खाइए ।  
Eat Less And Take Balanced And Proper Diet.
13. खाने के बाद सामान्य अवस्था में 15 मिनट तथा दिल के मरीज 45-90 मिनट विश्राम करें या वज्रासन 10 से 15 मिनट करें।  
Take 15 Minutes Rest After Taking Your Food In General And For Coronary Arteries Disease For 45- 90 Minutes Or Sitting In Vajrasana For 5 To 10 Minutes Is Good For Integrated Health, Sit Down Folding Your Knees And Keeping The Spine And Neck Straight Or Lie Down Turning Over To Your Left Side And Let Your Body Rest.
14. रात्रि 9:00 बजे तक सो जाएं तथा सुबह 4:00 बजे उठें । हमारे शरीर की जैविक घड़ी का यही नियम है यही मांग है ।  
Go To Bed Latest By 9:00 PM And Get Up At 4:00 AM. Sharp According To The Rule Of Body Circadian Biological Clock.
15. भोजन के समय परमात्मा को धन्यवाद दें कि आज भोजन मिला ।  
Be Greatful To The Almighty When Taking Your Food For All His Grace And Feel Happy Holy And Healthy.
16. सब्जी बनाने के पूर्व सब्जी को धो कर साफ कर ले, सब्जी को काटकर नहीं धोये अन्य सारे विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट नष्ट हो जाते हैं । छोटे-छोटे टुकड़े काटकर थोड़े गरम पानी में हल्दी, नमक, धनिया इत्यादि, सौम्य मसाले तथा सब्जी डालकर मंद आंच पर ढक्कन उबालें । यह लोअर ए.जी.ई. कुकिंग मेथड कहलाता है जो हर प्रकार से रोगों से मुक्त करता है ।  
Wash Vegetable Well And Make It Clean Before Cuting It Into Pieces And Cooking It Into Little Warm Water. Cook It Lightly Add Only Turmeric, Salt, Coriander Powder Etc. It Is Called Lower AGE Cooking Method, Good For Health Promotion And Longer Life Free From Diseases.
17. प्रतिदिन 2:30 से 3 लीटर जल पिए । पखाना, पेशाब, पसीना तथा प्रश्वास द्वारा विजातीय विकार पानी से ही निकलता है ।  
Your Daily Intake Of Water Should Be 2.5 To 3 Litre Water Helps In The Expulsion And Elimination Of Toxic Foreign Morbid And Poisionous Matter And Toxins Through Urine, Stool, Sweating And Expiration.
18. ठूस ठूस कर भोजन नहीं करें । पेट का आधा हिस्सा भोजन से भरें, चौथाई हिस्सा जल, तथा चौथाई हिस्सा हवा एवं आकाश के लिए छोड़े ताकि जठराग्नि मंद नहीं हो ।  
Avoid Over Eating Fill Half The Abdomen With Solids And 1/4 With Liquid And 1/4 With Air And Eather.
19. आदमी जितना खाता है सिर्फ आधे से उसका पेट भरता है, बाकी आधे से डॉक्टरों एवं चिकित्सालय का पेट भरता है, यदि वह समझ पूर्ण आधा भोजन करें तो डॉक्टर तथा दवाइयों की कोई आवश्यकता नहीं होगी ।  
The Person Lives On Half The Food Eats And Doctor Lives On Other Half. He Who Over Eats Will Have Increased His Ailments.
20. विश्व में मरने वालों की संख्या 'ज्यादा खाने' से है, बिना खाए कोई नहीं मरता है तो लोक सभा से लेकर संयुक्त राष्ट्र संघ में प्रश्न उठते हैं, खा-खा कर मरने वालों (मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर, अर्थराइटिस, मोटापा इत्यादि) की संख्या करोड़ों में है उनकी चर्चा कभी-कभी सिर्फ विश्व स्वास्थ्य संगठन ही करता है ।  
There Is One Who Dies Out Of Lack Of Proper Food Or Starvation But There Are Millious Who Die From Over Eating (Cancer, Heart Desease, Dialaetes, Arthritis Etc.)
21. फलआहार शरीर की सफाई करता है तथा सब्जियों में स्थित माइक्रोन्यूट्रिएंट्स एवं एंटीऑक्सीडेंट क्षतिग्रस्त अंगों की रिपेयरिंग करते हैं ।  
Fruits Cleans The Body And Vegetable Repairs And Build The Body.

22. ज्यादा व्यंजन ज्यादा बीमारी, ज्यादा दवाई ज्यादा रोग, ज्यादा पोषण ज्यादा दंड, ज्यादा आराम अधिक यातना, ज्यादा सुख ज्यादा दुख, ज्यादा चयन ज्यादा बेचैन, ज्यादा औषधि ज्यादा संदेह, अतः प्रत्येक स्थिति में संतुलन साधे ।  
More Drugs, More Diseases, More Medicine More Miseries, More Nourishment More Punishment More Luxury And Relief More Pain And Grief, More Comforts More Complaints, More Drugs More Doubts-Keep Equilibrium In Life.
23. खाने के समय पानी नहीं पीये । पेट में गैस बनती हो वैसी स्थिति में घूट घूट कर गर्म पानी आधा या एक कप पीये ।  
Do Not Consume Water While Taking Food, Drink Hot Water Sip By Sip While Taking Food Only To Prevent Gas Formation (If Any).
24. प्रतिदिन 30 मिनट प्राणायाम, 30 मिनट आसन तथा 3 से 5 किलोमीटर तेजी से अथवा धीरे-धीरे टहले । सदा स्वस्थ रहेंगे ।  
Do 30 Minutes Pranayam + 30 Minutes Yogasana + 3 To 5 Kilometer Slow Or Brisk Walking Daily. It Is Good For Healthy, Holy And Happy Longer Life.
25. 45 वर्ष की उम्र के बाद अपने आहार में स्प्रौटेड मेथी (प्राकृतिक स्टेरॉयड), अंकुरित गेहूं (टोकोफेरोल एवं एस. ओ. डी.) सोयाबीन का दही/छाछ (एन एच आर टी) सूर्यमुखी बीज भुना हुआ (जिंक) कद्दू तथा उसका बीज (एंड्रोजन हार्मोन) रागी (कैल्शियम खजाना) अलसी फ्लेक्स सीड (ओमेगा 3 फैटी एसिड), जौ के पत्ते का रस तथा अल्फाल्फा अंकुरण तथा उबला सुर्ख लाल टमाटर (लाइकोपिन) ब्राह्मी तथा अन्य प्राकृतिक रंग वाले आहार का प्रयोग अवश्य करें ।  
Add Sprouted Methi (Natural steroid), Sprouted Wheat (Tocopherol And SOD) Soyabean Curd (NHRT) Roasted Sunflower Seed (Zn) Pumpkin's Seed (Androgen hormone) Ragi (Riched In Ca & Fe) Flaxseed Powder (Omega 3 Fatty Acid) Wheat Or Barley Grass Juice/ Green Blood, Green Magma) Sprouted Alfalfa And Boiled Dark Tomato (Lycopene) And Brahmi Powder (Becoside A & B) In Your Diet After Age Of 45 Years Old Must.
26. हमेशा तख्त पर रुई का पतला गद्दा बिछाकर सोए ।  
Sleep Always On A Cotton Mattress On A Hard Bed.
27. किसी प्रकार के पसीना लाने वाले गरम उपचार तथा गर्मी में यात्रा करते समय एक से दो गिलास ठंडा पानी अवश्य पिएं तथा सिर पर गीला तोलिया रखें ।  
Apply Cold Napkin Over Head And Drink Cold Water, Before Taking Any Hot Treatment And Travelling In Summer Season.
28. स्थानीय ठंडा उपचार के पूर्व स्थानीय अंग को व्यायाम, गरम थैली या तोलिया से घर्षण करके गर्म कर लें । अद्भुत लाभ होगा ।  
Make Your Body Warm By Doing Mild Exercise, Walking Or By Applying Hot Water Bag Or By Rubbing The Body With Napkin Before Taking Any Cold Bath And Cold Treatment.
29. पैर गर्म पेट नरम सिर ठंडा रोग आये तो मारो डंडा ।  
Keep Your Head Cool Abdomen Soft And Feet Warm. All Is Well In My World No Disease No Harm.
30. वेगत को मुक्त करो, क्षमा करो, वर्तमान (सत्य) में जियो तथा आनंद में भ्रमण करो ।  
Forgive And Release The Past Stand In Truth Live And Move Into Joy.
31. आप जीवन के सत्यम शिवम सुंदरम एवं दिव्य अभिव्यक्ति हैं, जो सतत प्रवाहित हो रहा है ।  
You Are The Truth Beautiful And Divine Expression Of Life Flowing Perfectly At All Times.

No Yoga – No peace, Know yoga – Know peace.  
No Naturopathy – No health, Know Naturopathy – Know health

जिसे प्रकृति स्वस्थ नहीं कर सकती उसे दुनिया का कोई भी चिकित्सक स्वस्थ नहीं कर सकता ।  
**What Nature can not cure nobody can cure.**

The Superior physician cure the illness before it is manifested and the inferior physician only care for the illness which he was not able to prevent. There is only one happiness in life, to love and be loved. Quality is costly, Lack of quality is even more costly - No part of this booklet may be reproduced by any means without written permission.

**Resident Medical Officer (R.M.O.)**

**Chief Medical Officer (C.M.O.)/  
Medical Superintendent (M.S.)**