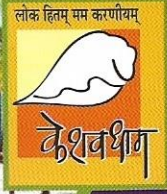


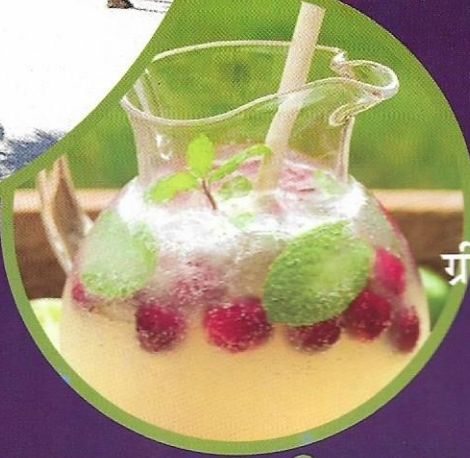
वर्ष -3, अंक - 1



# केशव प्रभा

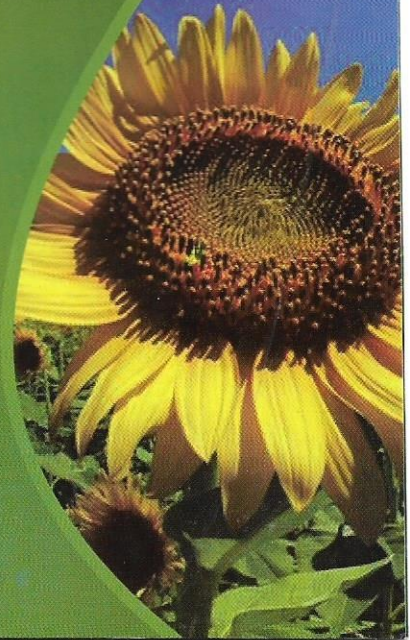
हिन्दी षट्मासिक

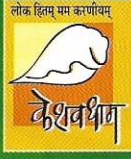
ग्रीष्म ऋतु रोगोपचार विशेषांक



## अन्दर के पन्नों में -

- ❁ हीट स्ट्रोक : बचाव और उपचार
- ❁ ग्रीष्म ऋतुचर्या एवं दिनचर्या
- ❁ ग्रीष्म में मटके का पानी पियें और स्वस्थ रहें।
- ❁ जानिए शरीर शोधन की एक सरल विधि
- ❁ खट्टी डकारें आती हैं तो करें चंद्रभेदी प्राणायाम
- ❁ और भी बहुत कुछ.....





# केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

## संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल  
श्री ललित जी

## मार्गदर्शक

मा० नारायण दास जी अग्रवाल

## प्रधान सम्पादक

डॉ० राम सेवक  
प्रधानाचार्य  
कृष्णचन्द्र गान्धी सरस्वती विद्या मंदिर  
इण्टर कॉलेज, माधव कुंज, मथुरा-3

## सम्पादक

डॉ० कैलाश द्विवेदी  
मुख्य चिकित्सा अधिकारी  
केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग  
संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन, मथुरा

## सम्पादक-मण्डल

- शिशुपाल सिंह
- श्याम प्रकाश पाण्डेय
- राजीव पाठक
- इंजी. वेद आलोक

# ग्रीष्म ऋतु रोगोपचार विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2018 तदनुसार वैशाख शुक्ल त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2075

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊप्र०  
मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटरर्स, वृन्दावन रोड, मथुरा मो. 9927726600

पत्रिका में प्रकाशित लेखों से संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं हैं। गैर व्यावसायिक इस पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं। न्यायिक क्षेत्र मथुरा है।



### निश्चित ही भारत स्वस्थ व सबल बनेगा।

केशव प्रभा का 'ग्रीष्म ऋतु रोगोपचार विशेषांक' आपके समक्ष है। इसमें प्रकाशित लेख आपके लिए निश्चित ही कल्याणकारी होंगे, ऐसा विश्वास है। विशेषाङ्क में प्रकाशित अधिकांश लेख विद्वान एवं अनुभवी चिकित्सकों द्वारा लिखे गए हैं, उनका अध्ययन ग्रीष्मकालीन रोगों से बचाने में सहायक होगा। योग-आसन, औषधियों का सेवन चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार करना परम हितकारी होता है। अतः विषय वस्तु का व्यावहारिक पक्ष आपकी प्रकृति पर निर्भर करेगा। जहाँ "एक मटका पानी" लेख जीवन जीने की कला सिखाने में सक्षम है। वहीं ग्रीष्म दिनचर्या एवं ऋतुचर्या लेख से पत्रिका की उपादेयता में चार-चाँद लग गए हैं, इसमें संशय नहीं हैं। सभी लेखकों के प्रति आभार प्रकट करता हूँ। पत्रिका की सफलता के लिए परम विद्वान, गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानन्द जी महाराज ने हार्दिक शुभकामनाएं प्रदान करते हुए कहा है - "स्वस्थ शरीर तथा उस माध्यम से स्वच्छ, सबल राष्ट्र निर्माण में अपनी समर्पित संकल्पित भूमिका सुनिश्चित करें।" उनका एक वाक्य हमारे व्यक्तिगत एवं समन्वित जीवन के लिए पाथेय है। वास्तव में बिना स्वस्थ शरीर के किसी भी कार्य को सफल करना अत्यन्त टेढ़ी खीर है। याज्ञिक रत्न आचार्य श्री मृदुल कान्त शास्त्री जी ने हमारा ध्यान आकृष्ट करते हुए "नर सेवा नारायण सेवा" के उद्देश्य को स्मरण कराया है। हम दोनों ही विभूतियों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं कि उन्होंने अपनी अमृतवाणी से सम्पादक मण्डल ही नहीं अपितु पाठकगण के लिए भी दिव्य सन्देश दिया है।

ग्रीष्मकाल हो अथवा शीत या वर्षा सभी में कुछ रोग ऋतु परिवर्तन के कारण होना स्वाभाविक है। ऋतुचर्या एवं दिनचर्या का ज्ञान एवं उसका व्यावहारिक स्वरूप हमें रोगों से बचाने में सहायक होगा। आहार-विहार का ज्ञान भी हमारे लिए परम कल्याणकारी है।

ग्रीष्म ऋतु में तेज धूप से बचाव, जल का बार-बार सेवन, हल्का, सुपाच्य, ताजा भोजन, फलों का रस, छाछ (मट्ठा) हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। ऋतुओं का आवागमन रहेगा ही परन्तु उनसे सामंजस्य करना एवं संघर्ष करना यह हमारी कुशलता पर निर्भर है। स्वास्थ्य की कुशलता कैसे विकसित हो, जन-जन कैसे स्वस्थ रहे, यह हमारा प्रयास होना चाहिए। अतः आवश्यक है कि सज्जन अपना अनुभूत ज्ञान नवीन पीढ़ी को हस्तान्तरित करते रहें। नवीन पीढ़ी उस अनुभूत ज्ञान को व्यवहार में लाए। निश्चय ही भारत स्वस्थ व सबल बनेगा। शुभकामनाओं सहित।

-डॉ. राम सेवक

॥ जय श्री माधे ॥



## ठा. श्री श्री राधाकान्त मन्दिर

रंगजी रथ घर के पीछे, ब्रह्मकुण्ड, वृन्दावन

### मंगल कामना संदेश



याज्ञिक रत्न आचार्य पं.  
श्री विष्णुकान्त शास्त्री  
आचार्य पं. मृदुलकान्त शास्त्री

आदरणीय,  
डॉ कैलाश द्विवेदी जी  
संपादक, केशव प्रभा (षट्मासिक पत्रिका)

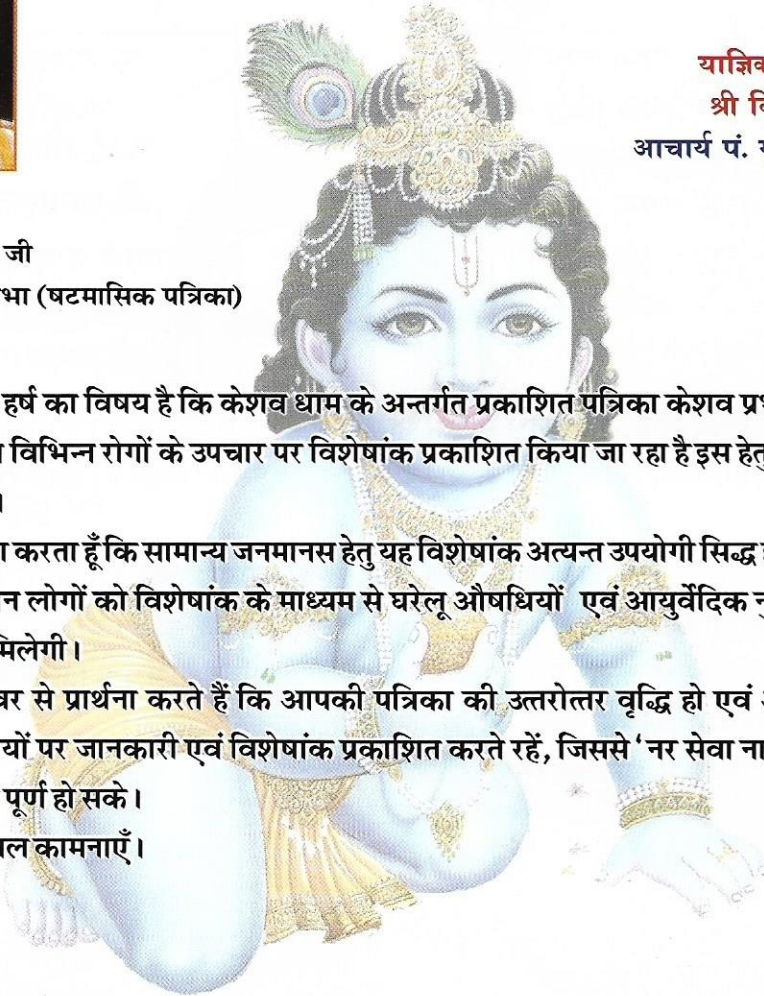
मान्यवर,

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि केशव धाम के अन्तर्गत प्रकाशित पत्रिका केशव प्रभा के द्वारा ग्रीष्म ऋतु में होने वाले विभिन्न रोगों के उपचार पर विशेषांक प्रकाशित किया जा रहा है इस हेतु आपको हार्दिक मंगल कामनाएँ।

मैं आशा करता हूँ कि सामान्य जनमानस हेतु यह विशेषांक अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा। ग्रीष्म ऋतु में रोगों से परेशान लोगों को विशेषांक के माध्यम से घरेलू औषधियों एवं आयुर्वेदिक नुस्खों से विभिन्न रोगों से निजात मिलेगी।

हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि आपकी पत्रिका की उत्तरोत्तर वृद्धि हो एवं आप इसी प्रकार जनोपयोगी विषयों पर जानकारी एवं विशेषांक प्रकाशित करते रहें, जिससे 'नर सेवा नारायण सेवा' का आपका उद्देश्य पूर्ण हो सके।

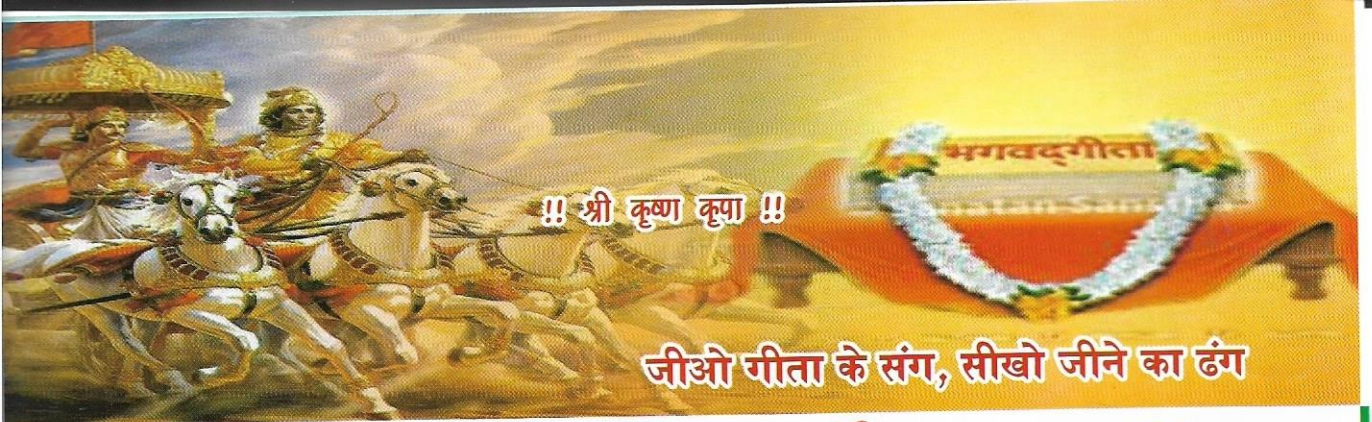
पुनः मंगल कामनाएँ।



मृदुल कान्त शास्त्री

संपर्कसूत्र : 9997724816, 8126244868

[www.mridulvrindavan.com](http://www.mridulvrindavan.com)



!! श्री कृष्ण कृपा !!

जीओ गीता के संग, सीखो जीने का ढंग



**मंगल कामना संदेश**



म.मं. गीता मनीषी स्वामी  
श्री ज्ञानानन्द जी महाराज

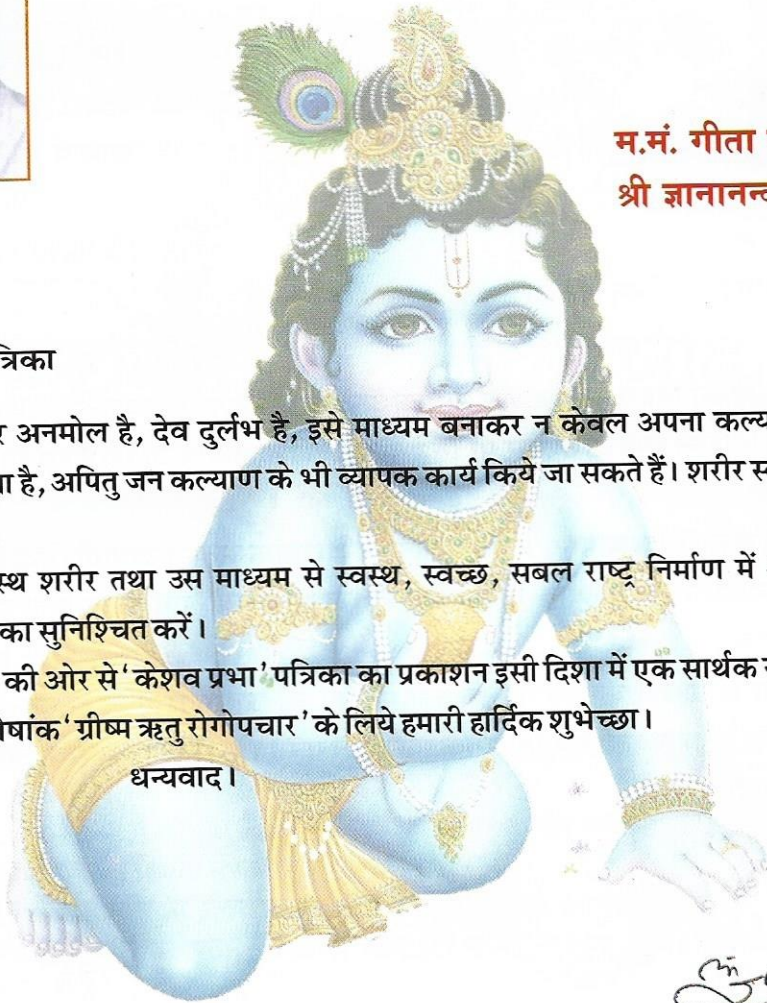
संपादक  
केशव प्रभा  
षट्मासिक पत्रिका

मनुष्य शरीर अनमोल है, देव दुर्लभ है, इसे माध्यम बनाकर न केवल अपना कल्याण सुनिश्चित किया जा सकता है, अपितु जन कल्याण के भी व्यापक कार्य किये जा सकते हैं। शरीर स्वस्थ रहे - ऐसा तभी सम्भव है।

आओ, स्वस्थ शरीर तथा उस माध्यम से स्वस्थ, स्वच्छ, सबल राष्ट्र निर्माण में अपनी समर्पित संकल्पित भूमिका सुनिश्चित करें।

केशव धाम की ओर से 'केशव प्रभा' पत्रिका का प्रकाशन इसी दिशा में एक सार्थक स्तुत्य प्रयास है। पत्रिका के विशेषांक 'ग्रीष्म ऋतु रोगोपचार' के लिये हमारी हार्दिक शुभेच्छा।

धन्यवाद।

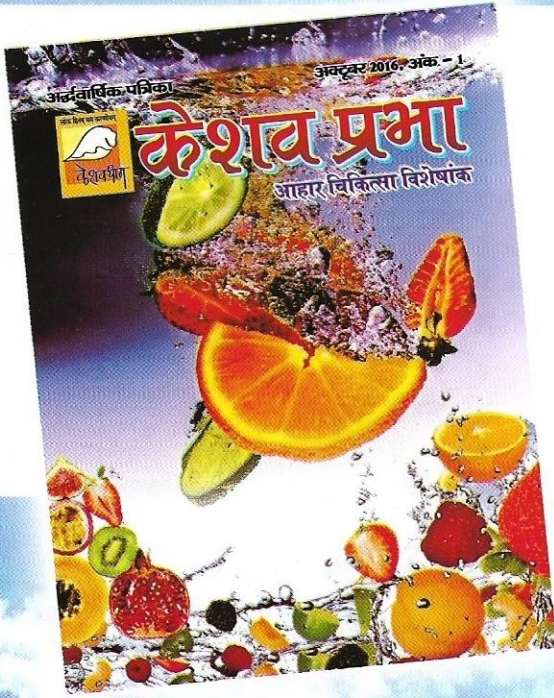


*Shri Gyananand Ji Maharaj*

श्री कृष्ण कृपा धाम, परिक्रमा मार्ग, श्रीवृन्दावन (मथुरा) 281121  
0565-2540106, 2540418 gieogita@gmail.com, website : gieogita.com

## अनुक्रमणिका

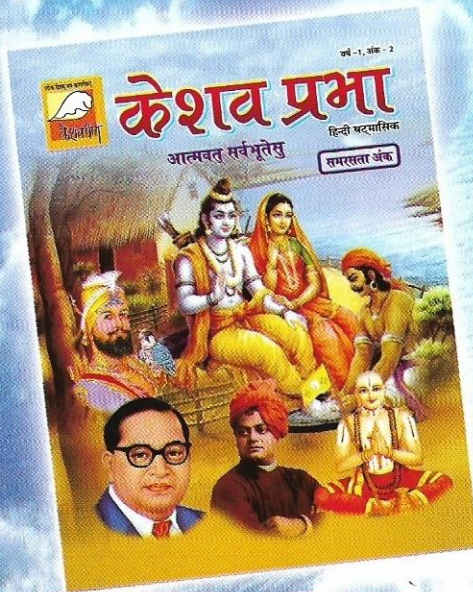
क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	ग्रीष्म दिनचर्या एवं ऋतुचर्या	श्री सतीश चंद्र अग्रवाल	7
2.	जानिये! शरीर शोधन की सरल विधि	डॉ. कैलाश द्विवेदी	9
3.	ग्रीष्म ऋतु आहार-विहार एवं उपचार	डॉ. एकान्त	11
4.	ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार	डॉ. भरत सिंह	13
5.	गर्मी में सेवन योग्य आहार	डॉ. रेनु द्विवेदी	15
6.	बसंत ऋतुचर्या	डॉ. अरविन्द मिश्रा	17
7.	हीट स्ट्रोक - बचाव और उपचार	डॉ. देवेश कुमार	19
8.	गर्मियों में कालेपन से बचाएं त्वचा	डॉ. नम्रता अमृते	21
9.	प्राकृतिक जीवन शैली से स्वास्थ्य की प्राप्ति	डॉ. शोभा अग्रवाल	23
10.	गर्मियों में खरबूजा खाएं - स्वस्थ रहें	डॉ. विष्णु खण्डेलवाल	25
11.	गर्मी में मटके का पानी पीयें और रोगों से बचे	श्री महेश खण्डेलवाल	27
12.	सुप्रभात स्वाद	श्रीमती वर्तिका गोयल	29
13.	जानिए किस स्वर में कौन सा कार्य करें	डॉ. ओम प्रकाश गुप्ता	31
14.	शुद्ध शहद की पहचान एवं पोषक तत्व	श्रीमती गीता अग्रवाल	33
15.	दूब के चमत्कारिक औषधीय प्रयोग	डॉ. बृजमोहन अग्रवाल	35
16.	असमय दाढ़ी सफेद हो रही है तो इसे अपनाएं	डॉ. दीनदयाल अमृते	37
17.	गुणकारी जामुन	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	39
18.	ग्रीष्म ऋतु - रोग व उपचार	श्रीमती नीलाशी गुप्ता	40
19.	रोग मुक्ति की कहानी	श्री प्रदीप कुमार	42
20.	एक मटका पानी	श्री ललित कुमार	43
21.	खट्टी डकारें आती है तो करें चन्द्रभेदी प्राणायाम	योगगुरु श्री सुनील सिंह	44
22.	मिट्टी चिकित्सा से सोरायसिस का निदान	डॉ. तुलसी राय साहू	45
23.	त्वचा रोग में एक्युप्रेसर, रंग चिकित्सा	डॉ. चित्ररेखा देवी साहू	46
24.	प्राकृतिक जीवन शैली से दूर कर सकते हैं हाईब्लड....	सम्पादक	47
25.	विशिष्ट सहयोगी सूची (आगरा)		49
26.	विशिष्ट सहयोगी सूची (मथुरा)		50
27.	छात्रावास प्रकल्प सहयोगी सूची (आगरा-मथुरा)		51
28.	केशव धाम, आगरा महिला इकाई		52



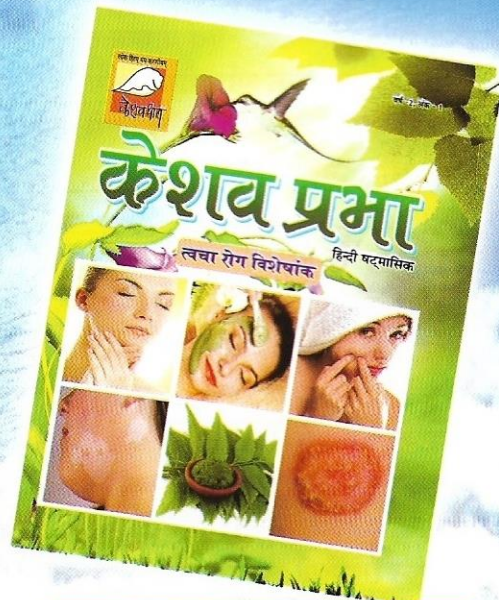
आहार चिकित्सा विशेषांक - अक्टूबर २०१६

# केशव प्रभा

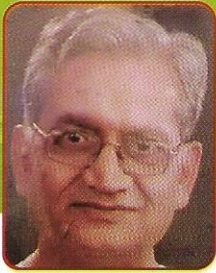
के पिछले अंक



समरसता विशेषांक - अप्रैल २०१७



त्वचा रोग विशेषांक - अक्टूबर २०१७



## ग्रीष्म दिनचर्या एवं ऋतुचर्या

सतीश चंद्र अग्रवाल

### दिनचर्या

अच्छे स्वास्थ्य की पहली शर्त है व्यवस्थित दिनचर्या। क्योंकि दिनचर्या अव्यवस्थित होने पर शरीर रोगग्रस्त होने लगता है।

**प्रातः जागरण :** स्वस्थ व्यक्ति को सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठ जाना चाहिए।

**उष्णपान :** रात को तांबे के लोटे में भर कर रखा गया पानी सुबह पीयें। यदि मौसम ठंडा है, तो पानी को थोड़ा गर्म करके पीएं।

**शौच :** शौच के लिए जोर नहीं लगाना चाहिए, अन्यथा बवासीर

रोग हो सकता है। मल त्याग के समय दाँतों को जोर से परस्पर दबाकर रखें। ऐसा करने से दाँत मजबूत बने रहते हैं। तथा शौच भी खुलकर आता है।

चाहो जीवन भर रहे, अगर दाँत बत्तीस।

लघुशंका और शौच में, बैठो दंती पीस।।

**दन्त शुद्धि :** दंत मंजन, दांतून या किसी भी अच्छे टूथपेस्ट से दाँत साफ करें। अंगुलियों से या जीभ साफ करने वाली जीभी से जिह्वा को साफ करें व दायें हाथ के अँगूठे से ऊपर के तालू को साफ कर मुँह में पानी भरकर गरारे कर लें और आँखों को पानी से साफ कर मुँह धो लें।

**व्यायाम एवं स्नान :** नित्यकर्म के उपरांत योगासन, प्राणायाम के बाद ऋतु के अनुसार उचित तापमान वाले स्वच्छ जल से प्रतिदिन स्नान करना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम होता है। स्नान से शरीर की जलन, थकावट, पसीना, खुजली तथा शुष्कता दूर होती है। आलस्य व थकान दूर होती है, शरीर में रक्त का संचार सुचारु रूप से होने लगता है

सूर्य की प्रखर किरणों से शरीर का जलीय व स्निग्ध अंश अवशोषित होने से मनुष्य देह ग्रीष्म ऋतु में दुर्बल हो जाती है। जठराग्नि भी क्षीण हो जाती है। ग्रीष्म ऋतु के इस प्रभाव को ध्यान में रखते हुए हमें हितकारी आहार-विहार का पालन करना चाहिए।

**प्रातः उपासना :** स्नान के पश्चात मन को स्वस्थ, प्रसन्न, सुखी व शांत रखने के लिए कुछ देर एकाग्रचित होकर ध्यान में बैठ जाएं। मंत्र जप, भजन, सत्संग, पूजा-पाठ, ये सभी इसी के अंतर्गत आते हैं।

**अल्पाहार :** प्रातः उपासना के पश्चात भगवान को अर्पण करते हुए दूध, दलिया, फल, अंकुरित अनाज या अन्य कोई भी स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता लें। नाश्ते में पराठे, पकौड़े, ब्रेड या मैदा से बने खाद्य पदार्थ व गरिष्ठ भोजन नहीं लें, क्योंकि इनसे पाचनतंत्र विकृत होने लगता है।

**व्यवसाय :** नाश्ते

के बाद प्रभु कृपा से जो भी कार्य हम करें उसे सेवा मानें और निष्ठा पूर्वक उत्साह के साथ दिन भर में पूर्ण करें।

**आहार :** दोपहर में एक बजे के आस पास स्वास्थ्यवर्धक भोजन कर पुनः दिनचर्या को आगे बढ़ाना चाहिए। स्वस्थ व्यक्ति के लिए दिन में सोना लाभप्रद नहीं होता। यदि आवश्यक हो, तो दिन में थोड़ी देर आराम किया जा सकता है। रात में 7 बजे तक भोजन करके कुछ देर वज्रासन में बैठें तथा 10-15 मिनट धीरे-धीरे टहलें। भोजन के तीन घंटे पश्चात रात 10 बजे तक सो जाना चाहिए।

### ग्रीष्म ऋतुचर्या :

सूर्य की प्रखर किरणों से शरीर का जलीय व स्निग्ध अंश अवशोषित होने से मनुष्य देह ग्रीष्म ऋतु में दुर्बल हो जाती है। जठराग्नि भी क्षीण हो जाती है। ग्रीष्म ऋतु के इस प्रभाव को ध्यान में रखते हुए हमें हितकारी आहार-विहार का पालन करना चाहिए।

हितकारी जो भोजन करते, जीते वे शतवर्ष प्रमाण।  
नहीं रोग से पीड़ित होते, आयुर्वेद का मन्त्र महान।।



# केशव

"असाध्य रोगों के निवारण एवं  
स्वस्थ जीवन हेतु"

## प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121

क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं? क्या रोग मुक्ति की कोई आशा नहीं है? तो आप जीवन की तमाम व्यस्तताओं में से समय निकालकर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का आश्रय लें और निश्चित लाभ प्राप्त करने हेतु पतित पावनी यमुना के तट पर श्री वृन्दावन धाम के सुरम्य वातावरण में निर्मित 'केशवधाम' के अन्तर्गत चलने वाले केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में सुयोग्य चिकित्सकों द्वारा उपचार से अपनी जीवनी शक्ति को सबल बनाकर सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाईये। साथ ही जानिए कायाकल्प करने की एक अनूठी पद्धति...

### चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें

1. महिला/पुरुषों के लिए अलग-अलग उपचार गृह
2. रोगानुसार प्राकृतिक भोजन
3. मिट्टी चिकित्सा
4. जल चिकित्सा
5. योगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम
6. सूर्य किरण चिकित्सा
7. रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश
8. आयुर्वेदिक पंचकर्म क्रियाएं :- विभिन्न वात रोग जैसे अर्थराइटिस, गठिया, हेतु स्वेदन, स्नेहन, जानुबस्ति, ग्रीवाबस्ति, पत्र पिण्ड स्वेदन एवं शिरोधारा की सुविधा भी उपलब्ध है।

**अन्य सुविधाएँ :-** ठहरने हेतु (A/c, Non A/c) अटैच्ड रुम, फिजियोथेरापी, एक्यूप्रेसर  
चुम्बक चिकित्सा, पूर्ण प्राकृतिक वातावरण।

**सम्पर्क - केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन (मथुरा) 281121**

**मो. 7088006633**



# प्राकृतिक चिकित्सा



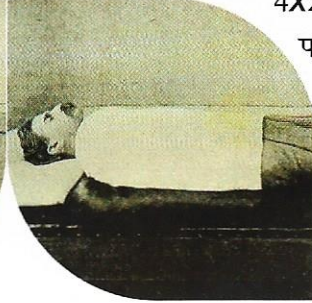
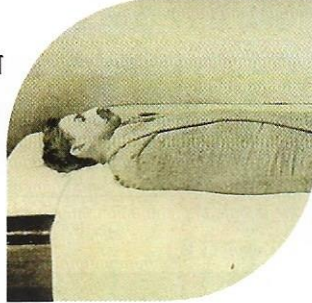
केशव  
प्रभा  
हिन्दी पटमासिक

## जानिये!

### शरीर शोधन की सरल विधि

#### आवश्यक सामग्री

- एक तखत ( लगभग 6 फुट लम्बा 3 फुट चौड़ा )
- सफेद मारकीन की 7X6 फुट की एक चादर
- सफेद मारकीन की 4X2 फुट की एक चादर
- चार कम्बल
- एक छोटा तौलिया
- एक मग एक बाल्टी पानी सहित
- दो ईंट
- एक तकिया रैक्सीन कवर सहित
- दो गर्म पानी की बोतल
- एक जालीदार कपड़ा
- पीने का पानी एक गिलास



डॉ. कैलाश द्विवेदी, मुख्य चिकित्सा अधिकारी केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन दूसरा कम्बल तकिया के नीचे से बिछा दें। यदि रोगी अति कमजोर है तो तीसरा कम्बल भी बिछा दें। तत्पश्चात मारकीन की 7X6 फुट की चादर को ठन्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लें और तखत पर कम्बलों के ऊपर बिछा दें, फिर मारकीन की 4X2 फुट की चादर ठन्डे पानी में भिगो कर निचोड़कर तकिया से ठीक नीचे तक इस तरह बिछा दें कि वह छाती को ढक सके। अब रोगी को तखत पर लिटाकर पहले मारकीन

#### विधि

रोगी की अवस्था के अनुसार यदि वह सामान्य है तो उसके कपड़े निकाल कर सीधे सारे बदन की गीली पट्टी दे सकते हैं, परन्तु यदि वह कमजोर है तो पहले उसके शरीर को हथेली से रगड़कर शरीर को गर्म कर लें। सामान्य रोगी को-यदि गर्मी है तो ठंडा पानी तथा सर्दी में गुनगुना पानी पिला देना चाहिए। अधिकतम 45 मिनट तक यह उपचार दें। एक कम्बल तखत पर बिछाकर तकिया रख दें ऊपर से

की 4X2 फुट की चादर को छाती से लपेट दें तत्पश्चात बड़ी मारकीन की चादर को अच्छी तरह से पूरे शरीर पर, एक तरफ आधी एवं दूसरी तरफ से आधी इस तरह लपेटें कि पूरा शरीर ढक जाये।

अब नीचे बिछे कम्बलों से रोगी को ठीक तरह से ढक दें।

सिर को ठन्डे पानी से भीगी एक छोटा तौलिया से ढक दें (मौसम के अनुसार रोगी के सिर पर प्रति पाँच मिनट पर या लगातार पानी डालते रहना चाहिए।)

## सावधानियाँ

बुखार की अवस्था में 20-30 मिनट बाद चादर हटा देना चाहिए।

कमजोर रोगी जिसे ठण्ड लग रही हो, उसके आस-पास गर्म पानी की बोतल लगा देना चाहिए।

उपचार देने के बाद सामान्य व्यक्ति शरीर को हथेलियों से रगड़कर ताजे पानी से नहा सकता है परन्तु अति कमजोर रोगी का शरीर गर्म पानी में भिगोई तौलिया में पोंछकर लिटा दें और आवश्यकता होने पर उसे कम्बल से ढक दें।

सारे बदल की गीली पट्टी खाली पेट लेना चाहिए, नाश्ते के एक घंटे बाद भी सारे बदन की गीली पट्टी दी सकती है।

रक्ताल्पता, गठिया, साईटिका, दर्द हो तो पैरों के नीचे गर्म पानी की बोतल लगा दें, आवश्यकता होने पर पूरे शरीर के आस-पास गर्म पानी की बोतल लगा सकते हैं।

मलेरिया बुखार में सारे बदन की गीली पट्टी न दें, सामान्य बुखार में अति लाभकारी है, दे सकते हैं।

अति रक्ताल्पता में केवल कमर के नीचे लपेट करें।

हार्ट अटैक, निमोनिया की अवस्था में, अत्यधिक नाड़ी दौर्बल्य, जीवनी शक्ति की कमी, अति सूजन में सारे बदन की गली पट्टी नहीं देना चाहिए।

सारे बदन की गीली पट्टी देने के एक घंटे बाद तक कुछ खाने को न दिया जाये।

## लाभ

सारे बदन की गीली पट्टी सम्पूर्ण शरीर को उद्दीप्त कर देती है।

इस प्रयोग से नींद अच्छी आने लगती है, बेचैनी दूर हो जाती है।

पुरानी सूजन दूर करने में उपयोगी है।

यह रक्त को शुद्ध करने का अच्छा तरीका है।

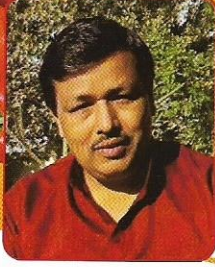
टायफाइड व अन्य हर तरह के तेज बुखार (मलेरिया की कंपकंपी की अवस्था को छोड़कर) में अत्यंत लाभकारी है।

इसके अतिरिक्त इन रोगों- कब्ज, मोटापा, मधुमेह, अनिद्रा, बेहोशी, मांसपेशियों में ऐंठन और बेचैनी नाड़ी दौर्बल्य, मूर्छा बड़बड़ाना, चर्म-रोग (घमौरी), एकजीमा, पित्ती, श्वेत कुष्ठ, चेचक, मसूरिका, खसरा, खांसी में लाभकारी है। ब्रोंकाईटिस, दमा, क्षय, धातु दौर्बल्य, उच्च रक्तचाप, वातज्वर, गठिया, फाईलेरिया, लकवा, श्वेत प्रदर, रक्त स्राव कम होना, गर्भपात बार-बार होना, सिफलिस, सिरदर्द, गंजापन, मिर्गी, हिस्टीरिया, चिडचिड़ापन, डिप्रेसन में विशेष लाभकारी है।

## विशेष

निमोनिया की अवस्था में चादर को पहले ठन्डे पानी में भिगो कर निचोड़ें फिर गर्म पानी में, तत्पश्चात उसका प्रयोग करें।

प्रकृति का नियम है कि प्रकृति ने जो चीज जिस रूप में दी है, उसका यथा सम्भव उसी रूप में प्रयोग किया जाये तो वह स्वास्थ्य के लिए हितकारी होगी। प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं का रूप बिगाड़ कर अथवा परिशोधित कर प्रयोग करने पर निश्चय रूप से वे रोगों का कारण बनेंगी।



## ग्रीष्म ऋतु आहार-विहार एवं उपचार

डॉ. ए. कान्त  
योगांचल

### ग्रीष्म ऋतु चर्या

ऋतु के अनुसार पथ्यापथ्य (आहार-विहार) दिनचर्या एवं रात्रिचर्या का सेवन ही प्राकृतिक जीवन शैली कहलाता है। हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर आहार-विहार के अलावा ऋतु और जलवायु का भी परोक्ष प्रभाव पड़ता है।

ग्रीष्म ऋतु का आगमन लगभग 15 मई को होने लगता है व 15 जुलाई तक इसका प्रभाव

पड़ता है। वैसे तो हमारे देश में वर्ष का अधिकांश समय

उष्ण होता है परन्तु ग्रीष्म

ऋतु पूर्ण तापक्रम वाली होती हैं। इस ऋतु में

इतनी गर्मी का कारण आयुर्वेद में लिखा है-

**ग्रीष्मे तीक्ष्णाशुरादित्यो**

**मारूतो नैऋतो मुखः।**

**भूस्तान सहितस्तन्यो**

**दिशः प्रज्वलिता इव।।**

-सुश्रुत संहिता सूत्र

अर्थात् ग्रीष्म ऋतु में सूर्य पृथ्वी के पास जाने के कारण तीखी किरणों वाला हो जाता है, नैऋत्यु दिशा की ओर कष्ट दायक हवा बहती है, जिससे पृथ्वी तपने लगती है, नदियाँ सूख जाती हैं और दशों दिशाएं गर्मी से जलती मालुम होती हैं।

### ग्रीष्म ऋतु का जीव जन्तुओं पर प्रभाव

ग्रीष्म ऋतु के इस प्रभाव से जहाँ नदियाँ, पेड़, पौधे, पृथ्वी व जलवायु तक इतने प्रभावित होते हैं तो जीव जन्तु क्यों नहीं होंगे ? प्रकृति में समस्त जीव अपनी चर्या को प्रकृति के अनुसार ढालकर जीते हैं, अर्थात् प्राकृतिक परिवेश में जीते हैं। परन्तु मनुष्य एक मात्र ऐसा प्राणी है जो अपना आहार, विहार, व्यवहार एवं विचार से प्रकृति के अनुकूल नहीं जी रहा है। यही कारण है कि इतना बुद्धिजीवी होते हुए भी मनुष्य इतने बड़े-बड़े

अस्पतालों, चिकित्सकों दवाओं एवं अन्वेषणों पर निर्भर होकर भी अशांत, अस्वस्थ एवं अल्पजीवी होता जा रहा है।

### ऋतु काल चक्र

प्रकृति में प्रभु की रचना जड़ व चेतन के रूप में बिखरी पड़ी है।

प्रकृति में निरन्तर परिवर्तन होते रहते हैं।

सृष्टि के नैसर्गिक परिवर्तन का

मनुष्य के शरीर व मन पर

परोक्ष प्रभाव पड़ता है।

भारत ऋतुओं का देश है।

समस्त छः ऋतुएँ भारत

के अधिकतर भू-भाग

में आती है। तीन ऋतुएँ

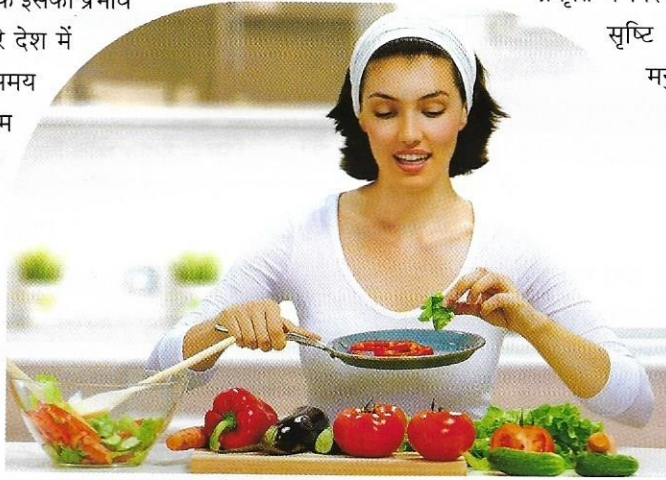
शिशिर वसंत एवं ग्रीष्म

को आदान काल

(उत्तरायण) व बाद

की तीन ऋतुओं को

विसर्गकाल (दक्षिणायन)



कहते हैं। उत्तरायण में सूर्य की गति उत्तर की ओर होती है इसलिए क्रमशः तापक्रम बढ़ता है। इसमें सूर्य एवं वायु अपने चरम पर होते हैं। इसके विपरीत दक्षिणायन में सूर्य की गति दक्षिण की ओर होती है अतः तापक्रम क्रमशः घटता है। इस काल में चंद्र प्रधान होता है। एवं वनस्पतियों और प्राणियों को चंद्र पोषण करता है। चरक संहिता में भी इस ऋतु काल क्रम का वर्णन है

### ग्रीष्म ऋतु चर्चा एवं पंच तत्व संतुलन

मनुष्य की जीवन शैली अप्राकृतिक होती जा रही है। प्रकृति में प्रत्येक प्राणी को स्वाभाविक रूप से पंच तत्वों का संतुलन (पृथ्वी जल अग्नि वायु एवं आकाश का संतुलन) स्वयं करना आता है। उसे जिस तत्व की आवश्यकता होती है अपने आहार-विहार द्वारा वह इस तत्व की आपूर्ति कर लेता है। कुत्ता

भयंकर गर्मी व लू में जीभ को बाहर निकालकर सांस लेने लगता है। बहुत से जीव कीचड़ में बैठने (मिट्टी चिकित्सा) लगते हैं। बहुत से जीव आंशिक जल स्नान लेने लगते हैं। पाद, स्नान, पेड़ स्नान, आदि स्नान इसमें प्रमुख है। कुछ सदबुद्धि पुरुष भी प्राकृतिक चिकित्सा उपचार, योग, प्राणायाम एवं व्यायाम का सहारा लेते हैं। इन प्राकृतिक चिकित्सा की क्रियाओं द्वारा शरीर में पाँचों तत्वों का सही संतुलन प्रारम्भ होने लगता है।

**प्रकृति ही सदा से, शक्ति स्वास्थ्य प्रदाता।**

**जन-जन उसकी शरणागत, आके सुख पता ।।**

### ग्रीष्म ऋतु आहार चर्या

प्रकृति माँ की अद्भुत महिमा है कि गर्मियों के दिनों में रसीले शीतल तरबूज, खरबूज, गन्ना, नारियल पानी, संतरा, शहतूत, अनार, बेल, बादाम, ठंडाई, भरपूर मात्रा में उत्पन्न होते हैं। एक ओर जहाँ शरीर में जल की कमी बनी रहती है दूसरी ओर इन फलों का सेवन शरीर में जल की मात्रा के साथ-साथ, पोषक तत्वों की आपूर्ति करते हैं। फलों का रस अथवा किसी फल के सेवन करने से गर्मियों में होने वाले रोग लू-लगना, रक्तस्राव, निर्जलीकरण, खुजली, अपच, जलन, उल्टी, कब्ज गैस आदि से मुक्ति मिल जाती है।

ग्रीष्म ऋतु में पैदा होने वाली सब्जियाँ लौकी, परवल, तोरई, टिण्डा, पेठा, बैंगन, प्याज आदि का सेवन अत्यन्त लाभकारी है। वैसे भी मौसम की सब्जी, मौसम के सलाद व मौसम के फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है। शीतल घड़े का जल, फलों का रस, मट्ठा, बेल का शर्बत, ब्राह्मी शर्बत, नारियल पानी, चटनी, गाय का मिश्री युक्त दूध, पोदीना युक्त पानी रस, इस ऋतु में सेवन करना चाहिए।

कुछ अहितकारी भोजन जैसे - अधिक नमक युक्त भोजन, तला हुआ, मैदा अथवा बेसन के तले पदार्थ, कढ़ी, अपचकारी, खट्टे, कसैले, बासी, तिल के पदार्थ, चाय-कॉफी, जैसे - गर्म पेय पदार्थों का सेवन ग्रीष्म ऋतु में नहीं करना चाहिए। धूप व लू से बचना आवश्यक है। अष्टांग संग्रह में पंच सार के नाम से एक

बहुत अच्छे पदार्थ का वर्णन है। इसमें पांच चीजें मुनक्का, खजूर, शहद, फालसे व मिश्री को मिट्टी के बर्तन में रखकर जल में डुबाकर रखते हैं 4-5 घण्टे बाद सेवन करने से खुशकी जलन, कब्ज व कमजोरी में लाभ पहुँचाता है।

### ग्रीष्म ऋतु में योग व प्राणायाम

अनुलोम विलोम, शीतकारी व शीतली प्राणायाम करना चाहिए। प्रातः काल ब्रह्म महूर्त में टहलना घूमना व दौड़ना चाहिए। बाँये स्वर (चन्द्र स्वर) का संचालन करना चाहिये। योग आसनो के अभ्यास से शरीर सुदृढ़, लचीला एवं सर्दी गरमी सहन करने वाला बनता है। नदी, तरनताल में तैरना भी हितकारी है।

**नही कार्य कुछ किसी का बिगड़े, नहीं ग्रसित हों कोई रोग।**

**बिन धन की औषधि है। जानो, करो नित्य व्यायाम नियोग ।।**

### प्राकृतिक चिकित्सा एवं ग्रीष्म ऋतु रोग

जल का स्वभाव शीतल होता है। पूरी रात्रि जल के साथ गीली मिट्टी की पट्टियों का अलग अलग अंगो पर प्रयोग शरीर को गर्मियों के रोगों से बचाता है। सम्पूर्ण मिट्टी स्नान भी बहुत लाभकारी है। टब-स्नान (पेड़ स्नान व रीढ़ स्थान) का विशेष प्रभाव पड़ता है। सूर्य की धूप के जल पीकर गर्दन से नीचे पट्टी की लपेट भी बहुत से रोगों से बचाता है। कुंजल, जलनेति व एनिमा का प्रयोग विषों को शरीर से बाहर निकालते रहते हैं। इन विजातीय द्रव्य के शरीर से बाहर निकलने से संक्रमण व रोगों के आक्रमण से पूर्ण बचाव हो जाता है।

★ स्वस्थ रहने की सबसे सस्ती दवा, हमेशा हँसते रहो

-अज्ञात

★ हर मनुष्य अपने स्वास्थ्य का खुद ही लेखक होता है

-गौतम बुद्ध

★ अच्छी सेहत का राज शान्ति से रहने में है

-महात्मा गाँधी

★ अपने शरीर की देखभाल करो। यही वह जगह है जहाँ तुम्हें रहना है

-जिम रॉन



## ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार

डा. भरत सिंह

एम.ए.एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई., एम.डी. (Acu.)

भारत देश ही विश्व में ऐसा एकमात्र देश है जहाँ छह ऋतुएं होती हैं। हर ऋतु का अपना महत्त्व है। जो लोग ऋतु स्वभाव के अनुसार भोजन एवं रहन-सहन करते हैं, उनका जीवन निरोग एवं स्वस्थ रहता है। छह ऋतुओं में सबसे अधिक कष्ट कर ग्रीष्म ऋतु लगती है, वैशाख एवं ज्येष्ठ में सूर्य पृथ्वी के सर्वाधिक निकट होता है, अतः गर्मी की प्रचण्डता अधिक होती है। फिर भी हर ऋतु शरीर के कुछ

दोषों को दूर करने तथा जीवन में नवीनता लाने के लिये आती है।

वैशाख एवं ज्येष्ठ में सूर्य पृथ्वी के सर्वाधिक निकट होता है, अतः गर्मी की प्रचण्डता अधिक होती है। फिर भी हर ऋतु शरीर के कुछ दोषों को दूर करने तथा जीवन में नवीनता लाने के लिये आती है। शरद ऋतु में जो विजातीय द्रव्य शरीर के अन्दर रह जाता है जैसे कि यूरिया, यूरिक एसिड आदि वे इस ऋतु में पसीने से बाहर निकल जाते हैं। तथा वसन्त ऋतु में उत्पन्न कफ विकार भी शान्त होकर काया को निरोग रखता है।

शरद ऋतु में जो विजातीय द्रव्य शरीर के अन्दर रह जाता है जैसे कि यूरिया, यूरिक एसिड आदि वे इस ऋतु में पसीने से बाहर निकल जाते हैं तथा वसन्त ऋतु में उत्पन्न कफ विकार भी शान्त होकर काया को निरोग रखता है। यह ऋतु हल्का-फुल्का रहने तथा हल्का-फुल्का खाने की ऋतु होती है। हम यह कह सकते हैं कि “कम खाओ, कम पहनो, ज्यादा पियो” यह इस ऋतु का मूल मन्त्र है। हमारा भोजन हल्का एवं सुपाच्य होना चाहिये। चोकर युक्त आटे की रोटी, मूँग की दाल, दलिया, दही, लस्सी, काला नमक, जीरा डालकर सेवन करें। फलों में तरबूज, खरबूजा, ककड़ी, खीरा, सब्जियों में घीया/लौकी, सीताफल, धनिया-पुदीना की चटनी, जौ का सत्तू, दूध, लस्सी तथा ठंडाई आदि सेवन करने योग्य पदार्थ होते हैं। इनके अतिरिक्त इस ऋतु में सन्तरा,

शहतूत, फालसे भी ठंडक देने वाले फल हैं। पेठा, नारियल पानी, कच्ची गरी, बेल पत्र का शर्बत, दही की छछ, नींबू की शिकन्जी, रूह अफजा आदि सभी के मन को भाते हैं। हमें अपनी भारतीय परम्परा के ही पेय पीने चाहिये, क्योंकि हमारे देशी पेय पदार्थ रुचिकर, शरीर के लिए पोषक एवं रोगनाशक होते हैं। जबकि तथा

कथित विदेशी कोल्ड ड्रिंक्स के प्रयोग से विभिन्न प्रकार की बीमारियों की

शुरुआत होने लगती है। इस ऋतु में लाल मिर्च, अदरक, लहसुन, तली हुई वस्तुयें नमकीन, खट्टे पदार्थों का सेवन छोड़ दें। इस ऋतु में एक बहुत महत्वपूर्ण फल आता है, जिसे फलों का राजा कहते हैं। परन्तु राजा यह बाद में बनता है इससे पहले आती है फलों की रानी यानी कच्चा आम। कच्चा आम भंयकर गर्मी में जिसे लू लग गयी हो उसके लिये रामबाण होता है। आम को भून कर इसके गर्म-गर्म गूदे में काला नमक मिला कर एक गिलास पिला दें तो लू छूमन्तर हो जायेगी। इस ऋतु के इन दो फलों को वरदान समझें। नींबू की शिकन्जी तथा बेल का शर्बत ग्रीष्म ऋतु के लिये अत्यन्त लाभदायक है। नींबू की महिमा का वर्णन करना मुश्किल है। जी मिचलाये उल्टी आये, अफारा हो, मुँह का जायका खराब हो, तो काला नमक पीसकर नींबू में लगाकर चूस

लें। अब थोड़ी चर्चा विहार की भी करते हैं।

## ग्रीष्म ऋतु में क्या करें, कैसे रहें ?

1. इस ऋतु में प्रातःकाल की मधुर बेला में पार्क, वाटिका, सरिता का किनारा, झरना अथवा झील के पास जाकर भ्रमण करें तो शुद्ध आक्सीजन मिलेगी, मन प्रसन्न होगा। प्रातःकाल के समय शान्ति की प्रतीक खुशबू लिये शीतल-शीतल, मन्द-मन्द समीर प्रवाहित होती है जो तन-मन को गद्-गद् करती है। जब लालिमा लिये सूर्य उषाकाल में उदित होता है तो सूर्य की ओर मुख करके भ्रमण करें। सूर्य की लालिमा आपके अन्दर तेज एवं ओज भर देगी।

**प्रातः काल की वायु का, सेवन करत सुजान।**

**रोग घटे आयु बढ़े, बुद्धि होत बलवान।।**

2. प्रातःकाल पार्क में खुली जगह पर बैठ कर प्राणायाम अवश्य करें। दो मिनट कपालभाँति, एक मिनट भस्त्रिका तथा 3 मिनट अनुलोम-विलोम और 7-9 बार भ्रामरी प्राणायाम अवश्य ही करना चाहिये। नित्य योगासन करें।

3. प्रातःकाल उषापान अर्थात् शीतल जल 2-4 गिलास अवश्य पीने की आदत डालें। यह कार्य पूरे साल ही करें, अर्थात् जीवन पर्यन्त करते रहें तो बहुत सी बीमारियों से बचे रहेंगे। इससे कब्ज नहीं होगा तथा मल विसर्जन आसानी से होगा। शरीर में संचित विजातीय द्रव्य मूत्र के द्वारा बाहर निकल जायेगा।

**प्रातः काल खटिया से उठिके, जो वासी मुँह पिये पानी।**

**वाके घर में वैद्य न आवे, वात घाघ के जानी।।**

4. प्रातःकाल स्नान से पूर्व ठण्डे पानी से रीढ़ स्नान अवश्य करें तथा मेहन स्नान / टब स्नान भी 1-2 मिनट करें।

5. दिन में पानी अधिक पीयें। धूप में हो सके तो छतरी, टोपी, तौलिया आदि का प्रयोग करें। यदि धूप तेज हो तो आँखों में काला चश्मा जरूर लगायें।

6. गर्मियों में श्वेत, आसमानी तथा नीले रंग के वस्त्र धारण करें तथा इन्ही रंग के घर में पर्दे, तकिया, चादर, प्रयोग करें। रात्रि में नाइट लैम्प भी नीले रंग का लगाना चाहिये।

7. गर्मियों में नहाने से पूर्व नारियल तेल की मालिश करनी चाहिये। कुछ देर धूप में बैठ कर स्नान करें तो बहुत अच्छा होगा।

8. रात्रि में सोने से पूर्व ठण्डे जल से हाथ-पैर तथा मुँह धोकर बिस्तर में जायें।

9. ग्रीष्म ऋतु में हल्के, सूती वस्त्र पहनें।

10. शरीर में पसीना आने के बाद कुछ लोग पसीना से गीले कपड़े पहने रहते हैं इससे शरीर की निकली गंदगी शरीर के छिद्रकूप पुनः अन्दर सोख लेते हैं। ऐसा होने से त्वचा रोग भी उत्पन्न होने लगते हैं। अतः ऐसी स्थिति से बचने के लिये शीतल जल से स्नान करें। ग्रीष्म ऋतु में प्रातः एवं सायं दोनों समय स्नान करें।

यदि उपर्युक्त दर्शाये गये नियमों का पालन करेंगे तो आपको अधिक कठिन लगने वाली ग्रीष्म ऋतु आसानी से कट जायेगी तथा स्वास्थ्य भी ठीक बना रहेगा।



## गर्मी में श्वेन योग्य आहार

गर्मी के प्रकोप से बचने के लिए प्रकृति ने इस मौसम के अनुकूल शरीर को ठण्डा रखने वाली फल सब्जियाँ उत्पन्न की हैं। आईये जानते हैं कि इस मौसम में किन-किन चीजों को भोजन में शामिल कर अथवा त्याग कर स्वस्थ रहा जा सकता है।

### गर्मी में फलों का सेवन

मौसम का तापमान भले ही बढ़ा हुआ हो, पर इस मौसम के फल भरपूर पानी एवं ताजगी लिए होते हैं। यदि आप खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूज, लीची, बेल आदि का सेवन करेंगे तो यह न सिर्फ गर्मी के रोगों से बचायेंगे बल्कि शरीर को तरोताजा भी रखेंगे।

ताजे फल मिलें जो खायें, ले सलाद गुणवाली जान।  
हो नित का भोजन सादा, मौसम का भी रखकर ध्यान।।

### बेल का शरबत

बेल का शरबत शरीर को ठंडक पहुँचता है। बेल कब्ज और दस्त दोनों स्थितियों में लाभदायक होता है। पके हुए बेल का सेवन कब्ज को दूर करता है जबकि कच्चे बेल का सेवन करने से दस्त रुक जाते हैं।

### छाछ

भोजन के साथ लिया गया छाछ भोजन को पचाने का काम करता है। इससे शरीर में प्रोटीन की पूर्ति होती है तथा शरीर के टिशूज सबल बनते हैं। छाछ में हल्का काला नमक और जीरा मिलाकर पीना लाभदायक होता है।



### डा. रेनु द्विवेदी (चिकित्सका)

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम, वृन्दावन

### नारियल पानी

गर्मियों में नारियल पानी पीना लाभदायक होता है। यह शरीर को ठण्डा रखने के साथ-साथ अति अम्लता से भी बचाता है।

### गर्मियों में खाने योग्य सब्जियाँ

तोरई, लौकी, करेला, पेठा, परवल, खीरा, ककड़ी का सेवन भरपूर करना चाहिए जबकि रोटी की मात्रा कम कर देनी चाहिए। प्याज, धनिया, पुदीना, आंवला आदि को चटनी के रूप में प्रयोग करना भी हितकर है।

### पानी

गर्मियों में मटके का पानी पीना हितकर है। अधिक पसीना निकल जाने से शरीर में नमक और पानी की कमी हो जाती है। शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए प्रतिदिन 3-4 लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए।

फ्रिज के पानी से परहेज रखना हितकर है। गर्मियों में चाय और कॉफी से निश्चित रूप से परहेज करना चाहिए। कैफीन और अन्य पेय पदार्थ वास्तव में आपके शरीर में गर्मी बढ़ाने के साथ शरीर में डीहाइड्रेशन पैदा करते हैं।



## नींबू पानी

पानी में काला नमक, चीनी और नींबू का रस मिलाकर पीना गर्मियों में फायदेमंद होता है। इससे शरीर में आवश्यक मिनरल्स की पूर्ति हो जाती है।

## इन खाद्यों से परहेज रखें

### मिर्च मसाले युक्त खाद्य

गर्मियों में अत्यधिक मसाले युक्त खाद्य जैसे- काली मिर्च, दालचीनी, लाल मिर्च, अदरक, जीरा आदि गर्म मसाले शरीर में अम्लता पैदा करते हैं एवं मेटाबॉलिज्म रेट बढ़ाते हैं जिससे रोग प्रतिरोधी क्षमता कम हो जाती है।



### फ्रिज का बासी भोजन एवं जंक फूड

कई दिनों का फ्रिज में रखा हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक हानिकारक है। इस भोजन में बैक्टीरिया बहुत तेजी से पनपते हैं इसलिए इस बात का विशेष ध्यान रखें कि ताजा अथवा परिस्थितियों वश अधिक से अधिक 8-10 घंटे से अधिक देर का बना हुआ भोजन न लें। गर्मियों में यदि पाचन तन्त्र को ठीक रखना है तो पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, सॉस, आदि जंक फूड्स को त्याग देना चाहिए।

### तले हुए खाद्य

तले -खाद्य पदार्थ पाचन में भारी होते हैं। गर्मियों में पाचन मंद होने के कारण यह तैलीय खाद्य पचाने में अधिक कठिनाई होती है, फलस्वरूप

बदहजमी, कब्ज, पेट दर्द जैसी परेशानियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। अतः हितकर यही होगा कि इन खाद्यों से बचा जाए। इनके स्थान पर भुने हुए, उबले हुए खाद्य लेना हितकर है।

घी तेल से तले पदार्थ, और शक्कर से बने पकवान।

खूब मसाला जो हैं खाते, निश्चय रोगी उनको जान।।

**ड्राई फ्रूट्स** - ड्राई फ्रूट्स की तासीर गर्म होती है जोकि शरीर में गर्मी उत्पन्न करती है। यह स्वास्थ्य के लिए भले ही बेहद लाभकारी हैं परन्तु मौसम की दृष्टि से यह गर्मियों में शरीर के अनूकूल नहीं है। ड्राईफ्रूट्स को भिगोकर ही प्रयोग में लाना चाहिए।

### मांसाहार से बचें

गर्मी में अधिक मात्रा में मांस का सेवन मांसाहारी लोगों के लिए काल बन सकता है। रेड मीट, अंडा, प्रॉन आदि बहुत गर्मी पैदा करते हैं, साथ ही इनको पचाना भी अत्यधिक कठिन है। यह स्थिति डायरिया होने के खतरे को कई गुना बढ़ा देती है।

जीवन में संघर्ष ही उत्कर्ष का द्वार खोलता है अतः दुःख का क्षण परिवर्तन का क्षण है इसीलिए जीवन में दुःख अनिवार्य है। दुःख की विशेषता यह है कि दुःख हमें जगाता है और हमारी क्षमताओं को भी विकसित करता है जिन्दगी में सुख तो पैसे देने से मिल जाते हैं किन्तु दुःख पैसे देने से भी नहीं मिलते हैं।

साभार - प्रकाश-पुञ्ज  
(अनिम लक्ष्य की प्राप्ति तक)



## बसंत ऋतुचर्या

डॉ. अरविन्द मिश्रा  
प्राकृतिक चिकित्सक

भारत में परंपरागत रूप से मुख्यतः छः ऋतुएं परिभाषित की गयी हैं। ऋतु हिन्दू मास ग्रेगरियन मास बसन्त चैत्र से वैशाख (मार्च से अप्रैल) ग्रीष्म ज्येष्ठ से आषाढ (मई से जून) वर्षा श्रावण से भाद्रपद (जुलाई से सितम्बर) शरद् आश्विन से कार्तिक (अक्टूबर से नवम्बर) हेमन्त मार्गशीर्ष से पौष (दिसम्बर से 15 जनवरी) शिशिर माघ से फाल्गुन (16 जनवरी से फरवरी)

### बसन्त ऋतु

शीत व ग्रीष्म ऋतु का सन्धिकाल बसन्त ऋतु होता है। इस समय में न अधिक सर्दी होती है न अधिक गर्मी होती है। इस मौसम में सर्वत्र मनमोहक आमों के बौर की सुगन्ध से युक्त सुगन्धित वायु चलती है। बसन्त ऋतु को ऋतुराज भी कहा जाता है।

बसन्त ऋतु मे रक्त संचार तीव्र हो जाता है जिससे शरीर में स्फूर्ति रहती

है। शिशिर के बाद बसन्त ऋतु आती है और हेमन्त शिशिर का एकत्र कफ पिघलने लगता है, यह कफ का प्रकोप काल भी है। जिस प्रकार जल अग्नि को बुझा देता है उसी प्रकार बसन्त ऋतु में पिघला हुआ कफ जठराग्नि को मंद कर देता है। यदि बसन्त ऋतु में आहार-विहार के उचित पालन पर पूरा ध्यान दिया जाये एवं बदपरहेजी न की जाये तो वर्तमान स्वास्थ्य रक्षा के

साथ ही ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य की रक्षा करने की शक्ति भी शरीर में आ जाती है।

### बसन्त ऋतु में होने वाले रोग

चरक संहिता के अनुसार हेमन्त ऋतु में संचित हुआ कफ बसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों से प्रेरित (द्रवीभूत) होकर कुपित होता है जिससे इस ऋतु में खाँसी, सर्दी-जुकाम, टॉन्सिल्लिस में सूजन, गले में खराश, शरीर में सुस्ती व भारीपन आदि की शिकायत होने की सम्भावना रहती है। जठराग्नि मन्द हो जाती है अतः इस ऋतु में आहार-विहार के प्रति सावधानी रखनी चाहिए।

### बसन्त ऋतु में सेवन योग्य आहार

इस ऋतु में गरिष्ठ पदार्थों की मात्रा धीरे-धीरे कम करते हुए सादा सुपाच्य आहार लेना प्रारंभ कर देना चाहिए। महर्षि चरक के अनुसार इस ऋतु

विभिन्न ऋतुओं में मौसम की दशाएं एक खास प्रकार की होती हैं। यह अवधि एक वर्ष को कई भागों में विभाजित करती है जिनके दौरान पृथ्वी के सूर्य की परिक्रमा के परिणाम स्वरूप दिन की अवधि, तापमान, वर्षा, आर्द्रता इत्यादि मौसमी दशाएँ एक चक्रीय रूप में बदलती हैं।

में भारी, चिकनाई वाले, खट्टे और मीठे पदार्थों का सेवन व दिन में सोना वर्जित है।

इस ऋतु में कटु, तिक्त, कषारस-प्रधान द्रव्यों का सेवन करना हितकारी है।

बसन्त ऋतु में प्रातःकाल 15-20 नीम की नई कोंपलें चबा-चबाकर खाने से वर्षभर चर्मरोग, रक्तविकार,

ज्वर आदि रोगों से रक्षा करने की प्रतिरोधक शक्ति पैदा होती है।

इस ऋतु में जौ, चना, ज्वार, गेहूँ, चावल, मूँग, अरहर, मसूर की दाल, मूली, बथुआ, परवल, करेला, तोरई, अदरक, केला, खीरा, संतरा, शहतूत, हींग, मेथी, जीरा, हल्दी, आँवला आदि कफनाशक पदार्थों का सेवन करना अत्यंत लाभकारी होता है।

### क्या करें

उबटन लगाना

तेल मालिश

धूप का सेवन

हल्के गर्म पानी से स्नान

योगासन व हल्का व्यायाम

### क्या न खाएं

इस ऋतु में पचने में भारी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। ठण्डे पेय, आइसक्रीम, बर्फ के गोले, चाकलेट, मैदा, खमीरी चीजें, दही आदि का इस ऋतु में बिलकुल त्याग कर देना चाहिए।

गन्ना, आलू, भैंस का दूध, उड़द, सिंघाड़ा, खिचड़ी, खट्टे, मीठे चिकने, पदार्थों का सेवन हानिकारक है। ये कफ में वृद्धि करते हैं।

दुलर्भ है तेरी यह सेहत, गलत भोजन से न गँवा।

न जी तू खाने के लिए और स्वाद के लिए तू खा।।

### क्या न करें

इस ऋतु में दिन में सोना रोगों को आमंत्रण देने जैसा है क्योंकि इस ऋतु में दिन में सोने से कफ कुपित होता है। अतः वसंत ऋतु में दिन में नहीं सोना चाहिए।

## मौन कितना कठिन, कितना सुखद

एक बार मौन में स्थिर हो जाने से हमारी वाणी नई गहराईयों ले लेती है और इसमें विशालता आ जाती है।

मौन एक अच्छा क्षण है। एक बार मौन में उतर जायें तो वाणी में शक्ति व सुगन्ध आ जायेगी।

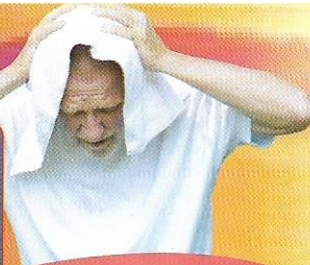
मौन का मतलब है अन्दर-झांकना, स्वयं को देखना, जगत से दूर होना। जितना हम दूसरों को भुला सकते हैं, उतना ही अच्छा होगा। मौन रहने की आदत हमें तभी पड़ेगी, जब हम स्वयं को संसार की हलचल से खाली रखेंगे। जब हम स्वयं का पात्र खाली रखेंगे, तभी परमात्मा उसे भर सकते हैं। परमात्मा को पाने के लिए स्वयं को मिटाना पड़ेगा, यानि कि अपने अहम को मिटाना होगा।

धन्य है वे लोग जो खाली हैं अर्थात् जो संसार से हटकर परमात्मा में डूबे हुए हैं। हमें धीरे-धीरे संसार में रहते हुए ही अपने को खाली रखने का प्रयास करना चाहिए ताकि धीरे-धीरे परमात्मा को हम अपने अन्दर खोज सकें। हम जो बोलें, जो देखें वह बिलकुल सच्चा हो, उसमें रस होगा, आनन्द होगा। यही सच्चा व सुखद मौन है। इसी से आत्मिक सुख प्राप्त होगा।

पहले वाणी का मौन करें, नपा तुला बोलें, फिर मन को मौन करें तत्पश्चात् अन्तर्मन की गहराई में उतरना ही योग का सोपान है।

बोलने और करने से पहले, जो चिन्तन कर पाता है भूलों से वह बच जाता है, बिगड़े काम बनाता है।

साभार - प्रकाश-पुञ्ज



## हीट स्ट्रोक : बचाव और उपचार

डा. देवेश कुमार  
DNYS

ग्रीष्म ऋतु में तापमान बढ़ने के साथ ही एक भयंकर समस्या होती है, लू लगना या हीट स्ट्रोक हो जाना। यह एक गंभीर शारीरिक स्थिति होती है जिसमें शरीर तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है फलस्वरूप शरीर का ताप बढ़कर 105 डिग्री से भी अधिक पहुँच जाता है। यह स्थिति मस्तिष्क एवं शरीर के आंतरिक अवयवों की क्षति के साथ जानलेवा भी साबित हो सकती है।

यदि शरीर में यह लक्षण महसूस हों तो समझें लू लगी है :

- \* पसीना की कमी
- \* तेज बुखार ( 104 डिग्री से अधिक)
- \* घबराहट
- \* श्वास लेने में कठिनाई होना
- \* चिड़चिड़ापन
- \* त्वचा में खुश्की, लालिमा एवं गरमाहट

### प्रारंभिक लक्षण :

#### हीट क्रैम्प :

ग्रीष्म ऋतु में लू लगने की स्थिति में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। अत्यधिक पसीना निकल जाने से सोडियम की कमी भी हो जाती है। यदि समय रहते यह कमी पूरी न की जाये तो हाथ-पैर एवं पेट में दर्द जैसे लक्षण उत्पन्न हो

जाते हैं। मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है। इस स्थिति

लू लगना या हीट स्ट्रोक हो जाना, यह एक गंभीर शारीरिक स्थिति होती है जिसमें शरीर तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है फलस्वरूप शरीर का ताप बढ़कर 105 डिग्री से भी अधिक पहुँच जाता है।

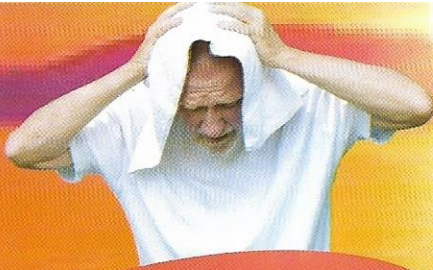
को नियंत्रित करने के लिए पूर्ण विश्राम एवं भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ लेना आवश्यक है अन्यथा हीट इग्जॉस्टन का खतरा बढ़ जाता है।

### हीट इग्जॉस्टन (Heat Exhaustion):

अत्यधिक गर्मी एवं शरीर में पानी की कमी हो जाती है। तेज पसीना, कमजोरी, प्यास, सिरदर्द, मितली, चक्कर, मांसपेशियों में दर्द व ऐंठन जैसे लक्षण हीट इग्जॉस्टन कहलाते हैं। इनका समय रहते निदान आवश्यक है, अन्यथा रोगी की हालत गंभीर हो जाती है। वैसे तो हीट स्ट्रोक किसी को भी हो सकता है परन्तु बच्चे, वृद्ध, हृदय रोगी, मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति, गुर्दे के रोगी, मोटापे से ग्रस्त लोग एवं अत्यधिक शारीरिक श्रम करने वाले लोग इसकी चपेट में जल्दी आते हैं।

### हीट स्ट्रोक के कारण :

1. तेज धूप में कार्य करना
2. अल्कोहल का सेवन करना
3. गर्मी में अत्यधिक व्यायाम करना
4. गर्मी में अत्यधिक शारीरिक श्रम करना
5. तरल पदार्थों का कम सेवन
6. गर्मी में अत्यधिक कपड़े पहनना



## प्राथमिक उपचार:

- ★ रोगी को ऐसे स्थान पर लिटाना चाहिए जो ठंडा हो परन्तु हवा के झोकें न आ रहे हों।
- ★ सूती कपड़े की पट्टी ठण्डे पानी में भिगोकर एवं निचोड़कर मस्तक एवं पेट पर रखें तथा गर्म हो जाने पर इन्हें बार-बार बदलते रहें।
- ★ रोगी की गर्दन, पीठ एवं बगल में भी इन ठण्डी पट्टियों का प्रयोग करें।
- ★ रोगी को शीतल पेय पीने को दें।

## घरेलू उपचार :

### आम का पना

कच्चे आम को पानी में उबालकर इसे थोड़े पानी में मसल लें। इसमें चीनी, नमक एवं भुना हुआ जीरा मिलाकर पीयें। यह शरीर को शीतलता देगा एवं लू से बचाएगा।

### धनिया पानी

एक गिलास पानी में दो चम्मच धनिया भिगो दें। 30 मिनट बाद धनिया को अच्छे से पानी में मसलकर छान लें। इस पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पीयें।

### बेल

बेल गर्मी के रोगों में रामबाण औषधि का काम करता है। बेल का रस न सिर्फ गर्मी की समस्या से राहत देता है बल्कि यह पाचन संस्थान को भी स्वस्थ करता है।

### प्याज

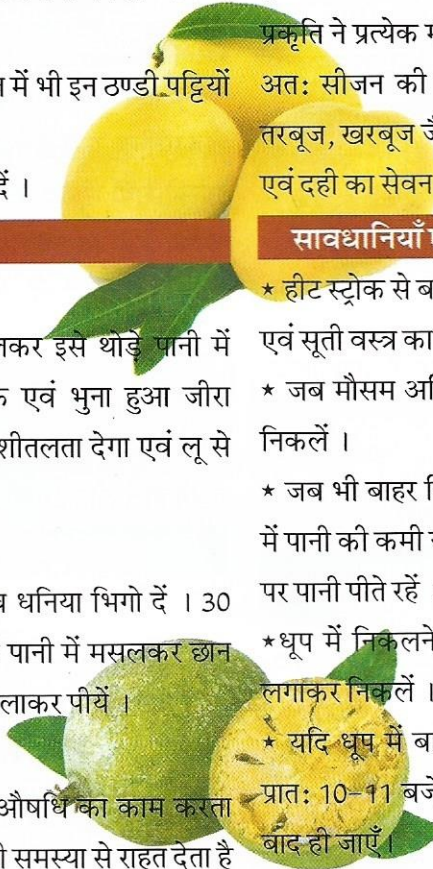
लू से बचने के लिए प्याज में चीनी एवं जीरा मिलाकर भून लें। नियमित रूप से इसे थोड़ा-थोड़ा खाएं।

## पथ्य :

ग्रीष्म ऋतु में रोगों से बचने के लिए ऐसा आहार लेना चाहिए जो कि शरीर में पानी की आपूर्ति करता रहे। इस मौसम में तले-भुने, गरिष्ठ आहार से बचना चाहिए प्रकृति ने प्रत्येक मौसम के अनुसार खाद्यों को बनाया है अतः सीजन की सब्जियाँ एवं फल, खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूज जैसे खाद्यों का सेवन हितकर है। छाछ एवं दही का सेवन भी लाभदायक है।

## सावधानियाँ एवं बचाव

- ★ हीट स्ट्रोक से बचने के लिए गर्मी में हल्के रंग के ढीले एवं सूती वस्त्र का प्रयोग करें।
- ★ जब मौसम अधिक गर्म हो तब यथासंभव बाहर न निकलें।
- ★ जब भी बाहर निकलें पानी अवश्य पीयें ताकि शरीर में पानी की कमी न होने पाए, बाहर रहने पर हर एक घंटे पर पानी पीते रहें।
- ★ धूप में निकलने पर सिर को ढककर एवं सनग्लास लगाकर निकलें।
- ★ यदि धूप में बाहर जाना ही हो तो कोशिश करें कि प्रातः 10-11 बजे से पहले या फिर सायं 4-5 बजे के बाद ही जाएं।



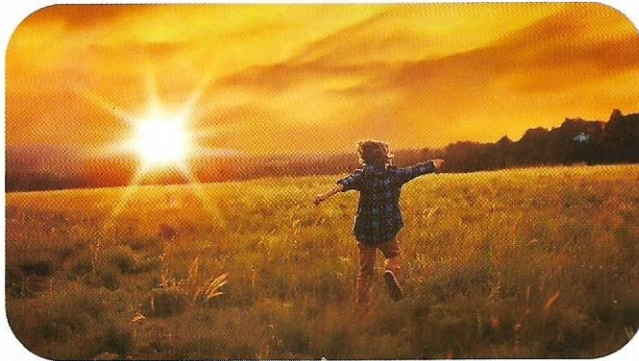


**डॉ. नम्रता अमृते**  
B.N.Y.S.

## गर्मियों में कालेपन से बचाएं त्वचा

अधिकांश व्यक्ति ऐसे टिप्स की तलाश में रहते हैं जो उन्हें गर्मी के दुष्प्रभाव से बचा सकें। इस लेख में आईये जानते हैं कुछ टिप्स जो सूर्य की हानिकारक किरणों से आपकी त्वचा को सुरक्षित रखने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

**गर्मियों** में त्वचा को झुलसाने वाली सूर्य की किरणों से बचना आसान नहीं होता। यह तापमान त्वचा के कालेपन एवं अन्य समस्याओं को पैदा कर देता है। स्वास्थ्य के लिए सूर्य की किरणें बेहद महत्वपूर्ण हैं, वहीं अधिक देर तक इनके शरीर पर पड़ने से नुकसान भी हो सकते हैं। जब त्वचा सूर्य की किरणों के संपर्क में आती है तो मेलानिन नाम का पिगमेंट बनता है। यह हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट रेडिएशन को सोख कर त्वचा को इसके दुष्प्रभावों से बचाता है, जिस कारण त्वचा का रंग गहरा हो जाता है। जिन लोगों में यह पिगमेंट कम होता है, उनकी त्वचा सनबर्न से ज्यादा प्रभावित होती है।



सनबर्न, सूर्य के हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट रेडिएशन के अत्यधिक संपर्क में आने के कारण त्वचा पर होने वाली प्रतिक्रिया है। इनके लगातार संपर्क में आने से त्वचा रूखी, बेजान, झुर्रियों वाली तो हो ही जाती है, यदि बार-बार सनबर्न हो तो भविष्य में यह त्वचा की गंभीर बीमारी का कारण भी बन सकता है। त्वचा को सन डैमेज से बचा कर काफी हद तक ऐसी

गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है।

ऐसे में अधिकांश व्यक्ति ऐसे टिप्स की तलाश में रहते हैं जो उन्हें गर्मी के दुष्प्रभावों से बचा सकें। इस लेख में आईये जानते हैं कुछ टिप्स जो सूर्य की हानिकारक किरणों से आपकी त्वचा को सुरक्षित रखने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

### हल्के रंग के एवं फुल आस्तीन के कपड़े पहनें

तेज धूप में निकलने से पहले शरीर को पूरी तरह से ढक कर ही बाहर निकलना चाहिए। हल्के रंग के कपड़ों का प्रयोग करना उचित है। यह सूर्य की गर्मी से त्वचा की रक्षा करने में

सहायक होंगे।

### सनस्क्रीन का प्रयोग करें

धूप में जब भी बाहर निकलें तो सनस्क्रीन क्रीम का प्रयोग अवश्य करें। यह त्वचा को झुलसाने से बचाएगा। यदि आपकी त्वचा सामान्य है तो एसपीएफ 30 वाली सनस्क्रीन और यदि त्वचा हल्की रंगत की है तो एसपीएफ 40 वाली सनस्क्रीन का प्रयोग करें। धूप

में निकलने से 20-30 मिनट पूर्व सनस्क्रीन लगा लें।

### पानी का सेवन अधिक करें

त्वचा में अंदर से नमी बरकरार रखने के लिए खूब पानी पीएं। गर्मियों में 5-6 लीटर पानी जरूर पीएं। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी। फलस्वरूप सूर्य की किरणों से झुलसने की संभावना कम होगी।

### आँखों का भी करें बचाव

गर्मियों में अल्ट्रावायोलट रेडिएशन के दुष्प्रभाव से आँखों का बचाव अति आवश्यक है। इसके लिए अच्छी गुणवत्ता वाले सनग्लासेज का प्रयोग करना चाहिए।

### फोटो डर्मेटाइटिस

फोटो डर्मेटाइटिस के लक्षण त्वचा पर खुजली, छालों या सूजन के रूप में प्रगट होते हैं। यह स्थिति त्वचा के असामान्य रूप से सूर्य की किरणों के संपर्क में आने से उत्पन्न होती है। इसके बचाव के लिए भी त्वचा को अच्छी तरह ढक कर बाहर निकलना चाहिए। मेडिकेटेड क्रीम का प्रयोग भी लाभदायक है।

### प्राथमिक उपचार

सनबर्न के उपचार के लिए ठण्डे पानी से नहाना अथवा सनबर्न से प्रभावित त्वचा पर ठण्डी, गीली पट्टियों का प्रयोग दर्द और जलन को कम करने में अत्यंत लाभदायक है। कैलेमाइन लोशन और एलोवेरा युक्त मॉइश्चराइजिंग क्रीम दिन में दो से तीन बार लगाने से भी त्वचा को सनबर्न से हुए नुकसान में बहुत लाभ मिलता है।

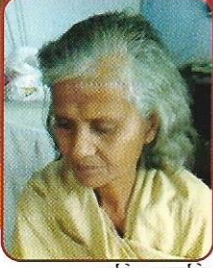
### इसके अतिरिक्त यह भी ध्यान रखें:

- पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पीयें, लेकिन

जल्दी-जल्दी। एक बार में बहुत ज्यादा पानी पीने से शरीर की अग्नि मंद होती है, जिससे डायरिया, उल्टी आदि समस्याएं हो सकती हैं।

- शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ाने के लिए चीकू और अनार का सेवन करें।
- रस वाले फलों तरबूज, खरबूजा, खीरा, अनार, अंगूर, पपीता, नीबू, अनन्नास, चुकंदर, ककड़ी, आदि का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।
- कोल्ड ड्रिंक से बचें, क्योंकि ये पित्त को बढ़ाते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है।
- नारियल पानी इलेक्ट्रोलाइट का बेहतर स्रोत है, जिसके सेवन से शरीर की कोशिकाओं में जल तत्वों की कमी नहीं हो पाती। एक दिन में एक से अधिक नारियल का पानी न पीएं।
- इस मौसम में नीबू पानी में शहद मिलाकर पीने से कमजोरी महसूस नहीं होगी।
- सब्जियों में घीया, तोरई, परमल, टिंडा आदि का इस्तेमाल बढ़ा दें। मूंग और मसूर की दाल का सेवन अधिक करें।
- जौ और चने के सत्तू को बराबर मात्रा में मिलाकर उसमें गुड़ मिलाएं और पीएं। छाछ, मट्ठे का सेवन शरीर को ठंडा रखता है।
- दूध का सेवन किया जा सकता है, परन्तु दूध से बनी चीजों के सेवन से बचें, क्योंकि वे जठराग्नि को मंद और पाचन शक्ति को कमजोर करती है।

जो सोता है, उसका भाग्य भी सो जाता है,  
जो बैठता है उसका भाग्य भी बैठ जाता है।  
इसलिए जीवन में सफल होना है, तो कर्मठ  
एवम् गतिशील बनो। यही जीवन में  
सफलता प्राप्त करने की असली कुञ्जी है।



## प्राकृतिक जीवनशैली से स्वास्थ्य की प्राप्ति

यदि प्रकृति के नियमों का पालन किया जाए और मन को शान्त रखा जाए तो बीमार पड़ने की सम्भावना भी समाप्त हो सकती है। प्राकृतिक जीवनशैली का अर्थ है कि अपने शरीर को प्रकृति या कुदरत के ऊपर छोड़ दें। शरीर में कोई व्याधि होती है तो उसके लिए कोई औषधि न लें। प्रकृति शरीर को स्वयं ठीक कर देगी।

इस बात को हम इस प्रकार अधिक अच्छी तरह समझ सकते हैं - नदी के बहते हुए पानी में स्वतः शुद्धीकरण की क्षमता होती है। जो सामान्य गन्दगी आती है, उसे हमें साफ करने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है, नदी स्वतः साफ कर लेती है। नदी का जल तब ही प्रदूषित होता है, जब हम आवश्यकता से अधिक कचरा उसमें डालते हैं। यदि गंगा यमुना आदि नदियों में या किसी भी नदी में आज की तारीख से भी कचरा डालना बन्द कर दिया जाए तो नदी का पानी कुछ समय में स्वयं को शुद्ध कर लेगा। एक तरफ तो नदी में पिछला कचरा पड़ा है, दूसरी तरफ अब भी कचरा डालते रहते हैं तो यह नदी की स्वतः शुद्धीकरण क्षमता की सीमा से अधिक हो जाता है और नदी का जल प्रदूषित हो जाता है।

इसी प्रकार यदि किसी की हड्डी टूट जाए तो शरीर में यह क्षमता होती है कि वह स्वयं जुड़ जाती है। प्लास्टर चढ़वाना केवल इसलिए आवश्यक है कि हड्डी सीधी जुड़े।

इसी प्रकार शरीर में कोई भी बीमारी होती है तो प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त यह मानता है कि शरीर में कोई विकार है, यदि उसके लिए कोई दवा न दें तो प्रकृति उस विकार को निकाल कर शरीर को स्वस्थ कर देगी। इसी के साथ यदि शरीर को बीमारी की अवस्था में आराम भी दिया जाए तो शरीर और जल्दी स्वस्थ हो

**डा. शोभा अग्रवाल**

वरिष्ठ शिक्षाविद् एवं प्राकृतिक चिकित्सका

जाता है।

**प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त को निम्न बिन्दुओं से समझा जा सकता है-**

- प्रकृति में स्वयं रोगनिवारक क्षमता होती है।

**प्रकृति ही सदा से, शक्ति स्वास्थ्य प्रदाता।**

**जन-जन उसकी शरणागत, आके सुख पाता।।**

- रोग इस बात का संकेत करते हैं कि शरीर में विकार हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग शत्रु नहीं मित्र है। प्रकृति द्वारा विकार बाहर निकालने का उपक्रम मात्र रोग है। जब तीव्र रोग होता है तो उसका अर्थ है शरीर में विकार की मात्रा काफी अधिक है।

- तीव्र रोग एकाएक नहीं होता है। शरीर में पहले हल्का रोग होता है। हम शरीर के उस विकार को निकलने नहीं देते हैं और दवा के द्वारा रोग को दबा देते हैं। इस प्रकार विकार इकट्ठा होते जाते हैं फिर वह तीव्र रोग के रूप में उभरते हैं।

- गाँधी जी कहते थे कि जो व्यक्ति कुदरत के नियमों का पालन करेगा वह बीमार पड़ेगा ही नहीं। यदि बीमार पड़ेगा भी तो जिन पंचतत्वों से यह शरीर बना है, उन्हीं की मदद से उसे सही कर लेगा। पंचतत्वों अर्थात् मिट्टी, पानी, धूप हवा और आकाश।

- प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने के फलस्वरूप ही बीमारी होती है। सुबह देर से उठना, रात्रि में देर से सोना। देर रात तक खाना, बिना भूख लगे खाना, बिना चबाए खाना अर्थात् दाँतों का कार्य आँतों से करना आदि।

- पक्षियों को कोई पढ़ाता नहीं है कि ब्रह्ममुहूर्त में उठो



किन्तु आप जब कभी प्रातः तीन बजे उठेंगे तो आपको पक्षियों का शोर सुनाई पड़ेगा और संध्याकाल में पक्षियों के झुण्ड के झुण्ड उड़ते हुए दिखाई देंगे, वापस अपने घरों में लौटते हुए।

अर्थात् पशु-पक्षी भी सहज ही प्रकृति के नियमों के अनुसार चलते हैं। पशु

पक्षी बीमार पड़ जाने पर भोजन छोड़ देते हैं, अर्थात् शरीर में जो अपचा भोजन विकार के रूप में विद्यमान है वह दूर हो जाता है, तब वह स्वाभाविक भूख लगने पर ही भोजन करते हैं।

पशु पक्षियों के समक्ष चाहे जितना मनपसन्द भोजन पड़ा हो, वह उसे तब तक नहीं खाते हैं, जब तक उन्हें भूख न लगी हो। बीमार पड़ने पर वह स्वाभाविक रूप से उपवास कर लेते हैं। हम पालतू पशुओं की आदतें अपनी जैसी डाल देते हैं अर्थात् बीमार पड़ने पर उसकी दवा करने लगते हैं, उससे रोग दब जाता है, जो बार-बार उभरता है, उसे हम रोग का नाम दे देते हैं।

इसी प्रकार पालतू पशुओं की आदतें बदल जाती हैं और वह भी बिना भूख लगे खाने लगते हैं।

**ज्यादा खाए जल्द मर जाय, सुखी रहे जो थोड़ा खाए।  
रहे निरोगी जो कम खाए, बिगरे न काम जो गम खाए।।**

**चाय कॉफी और कोको पर महात्मा गाँधी के विचार**

‘चाय, कॉफी और कोको इन तीनों में से एक की भी



शरीर को आवश्यकता नहीं है।..... जैसी चाय सामान्यतः पी जाती है, उसका कोई गुण तो जानने में नहीं आया है। मगर उसमें एक भारी दोष होता है अर्थात् उसमें टेनिन होता है। टेनिन ऐसी चीज है, जो चमड़े को पकाने के काम में आती है। यही काम टेनिन वाली चाय आमाशय में जाकर करती

है। आमाशय के भीतर टेनिन की तह चढ़ने से उसकी पाचन शक्ति कम होती है। इससे अपच होता है।..... जिन्हें चाय की आदत है, उन्हें समय पर चाय न मिले, तो वे व्याकुल हो जाते हैं। जो चाय के विषय में कहा गया है वह कॉफी में भी थोड़े बहुत प्रमाण में लागू होता है।’

गाँधी जी ने आगे कहा है ‘जो राय मैंने चाय और कॉफी के बारे में दी है, वही कोको के बारे में भी है। जिसकी पाचन-क्रिया नियमित है, उसे चाय-कॉफी और कोको की मदद की आवश्यकता नहीं रहती। अपने लंबे अनुभव से मैं यह कर सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्य को सामान्य खुराक से पूरा संतोष मिल जाता है। मैंने उपयुक्त तीनों का खूब सेवन किया है। जब मैं ये चीजें लेता था तब शरीर में कुछ न कुछ बिगाड़ रहा ही करता था। इन चीजों के त्याग से मैंने कुछ भी खोया नहीं है, उल्टा बहुत पाया है। जो स्वाद मुझे चाय इत्यादि में मिलता था, उससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं उबली हुई सामान्य भाजियों के रस में पाता हूँ।’

**‘साभार - आरोग्य की कुञ्जी’**



## गर्मियों में खरबूजा खाएं- स्वस्थ रहें!

**डॉ. विष्णु खण्डेलवाल**

खरबूजा मन व मस्तिष्क को ठंडा व शांत करने वाला, प्यास को दूर करने वाला, मूत्रल, शक्तिदायक, कब्ज दूर करने वाला, शीतल एवं वीर्यवर्धक होता है। यह भूख बढ़ाता है एवं पेट की गर्मी व खराबी को दूर करता है। खरबूजा पथरी को गलाकर गुर्दे के रोग को खत्म करता है, यह जलोदर एवं पीलिया रोग को समाप्त करता है। इसका प्रयोग छाती का दर्द और लिवर की सूजन को ठीक करने के लिए किया जाता है। खरबूजे के बीजों का चेहरे पर लेप करने से चेहरे की चमक बढ़ती है।

### विभिन्न रोगों में खरबूजे का प्रयोग

**पथरी:** एक चम्मच खरबूजे का छिला हुआ बीज+ 15 दाने बड़ी इलाचयी +2 चम्मच मिश्री के साथ पीस लें। इस मिश्रण को 1 कप पानी में मिलाकर प्रतिदिन प्रातः सायं पीने से गुर्दे की पथरी में अत्यंत लाभ मिलता है।

### कब्ज:

कब्ज से पीड़ित रोगी को खरबूजा खाने से कब्ज रोग दूर होता है।

**मूत्रकृच्छ (पेशाब करने में परेशानी) :** खरबूजा के बीजों को खाने से मूत्रकृच्छ रोग ठीक होता है।

**त्वचा:** त्वचा में कनेक्टिव टिशू पाए जाते हैं। खरबूजे में पाए जाने वाले कोलाजन प्रोटीन इन कनेक्टिव टिशू में कोशिका की संरचना को बनाए रखता है। कोलाजन से जखम भी जल्दी ठीक होते हैं और त्वचा को मजबूती मिलती है। इसलिए खरबूजे का नियमित सेवन त्वचा से रूखापन को दूर करता है।

**पुरानी खाज :** खरबूजे में विटामिन सी पाया जाता है जोकि पुरानी खाज में लाभदायक है।

**गैस्ट्रिक (अल्सर):** खरबूजे का रस निकालकर खाली पेट पीने से गैस्ट्रिक रोग समाप्त होता है।

**गुर्दों का रोग :** खरबूजे के बीजों को छीलकर पीस लें। इसे पानी में मिलाकर हल्का सा गर्म करके पीएं। इसका प्रयोग कुछ दिनों तक करने से गुर्दों का रोग ठीक हो जाता है।

**लिवर की सूजन:** खरबूजा सेवन करने से लिवर की सूजन दूर होती है।

**रक्तपित्त :** खरबूजे के बीजों को कूटकर पानी में 12 घंटे तक भिगोएं और फिर इसमें सौंफ की जड़, कासनी की जड़ व मिश्री मिलाकर शर्बत बना लें। इस शर्बत का सेवन करने से रक्तपित्त का रोग ठीक होता है।

**सिर का दर्द:** खरबूजे के बीजों को गाय के घी व मिश्री में मिला लें और इसे बर्फी की तरह जमाकर सुबह-शाम लगभग 50-50 ग्राम की मात्रा में सेवन करें। इसके बाद गाय के दूध में गाय का घी मिलाकर पीएं। इससे सिर का दर्द ठीक होता है।

**गर्दन में दर्द:** खरबूजे के पत्ते को गर्म करके उस पर थोड़ा सा तेल लगा कर गर्दन पर लपेटकर ऊपर से पट्टी बांधने से गर्दन का दर्द दूर होता है।

**वजन कम करता है खरबूजा:** वजन कम करने की इच्छा वालों के लिए खरबूजा बहुत अनुकूल फल है।



## गर्मी में मटके का पानी पीयें और रोगों से बचे

मटके के पानी का ठंडा होना वाष्पीकरण की क्रिया पर निर्भर करता है। जितना ज्यादा वाष्पीकरण होगा, उतना ही ज्यादा पानी भी ठंडा होगा। मिट्टी के घड़े में सूक्ष्म छिद्र होते हैं, जिनके माध्यम से घड़े का पानी बाहर निकलता रहता है। गर्मी के कारण पानी वाष्प बन कर उड़ जाता है। जिससे मटके का तापमान कम हो जाता है,

फलस्वरूप पानी ठंडा रहता है।

फ्रिज का ठंडा पानी हमारे गले एवं थायरायड व पैराथायरायड ग्रंथि पर दुष्प्रभाव डालता है। ग्रंथियों में सूजन आने लगती है फलस्वरूप शरीर की क्रियाओं का असंतुलन प्रारंभ हो जाता है। मटके का पानी हमें इन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है।

### पानी के लाभ

#### प्रतिरक्षा तंत्र की मजबूती बढ़ायें:

मटके का पानी पीने से रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ावा मिलता है शोध से यह भी पता चला है कि घड़े के पानी का सेवन करने से शरीर में टेस्टोस्टेरेन का स्तर बढ़ जाता है। इसलिए घड़े में रखा पानी हमें स्वस्थ बनाए रखने में अहम् भूमिका निभाता है।

#### एसिडिटी से राहत दिलाये:

हमारे रक्त की प्रकृति क्षारीय है मिट्टी में भी क्षारीय गुण विद्यमान होते हैं। क्षारीय पानी अम्लता के साथ प्रभावित होकर, उचित पीएच संतुलन प्रदान करता है। इस पानी को पीने से एसिडिटी में लाभ मिलता है।

#### गले को ठीक रखें:

फ्रिज का ठंडा पानी हमारे गले एवं थायरायड व पैराथायरायड ग्रंथि पर दुष्प्रभाव डालता है। अधिक ठंडा पानी पीने से गले की कोशिकाओं का ताप

अचानक गिर जाता है ग्रंथियों में सूजन आने लगती है फलस्वरूप शरीर की क्रियाओं का असंतुलन प्रारंभ हो जाता है। मटके का पानी हमें इन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है।

#### वात नियंत्रण करें

गर्मी में बर्फ का पानी किसे अच्छा नहीं लगता, परन्तु आप जानते हैं कि यह पानी वात प्रकृति को बढ़ाता है। जबकि मटके

का पानी हमें ठंडक की संतुष्टि तो देता है परन्तु वात रोगों को नहीं बढ़ाता। इसलिए वात रोगियों के लिए मटका का पानी फ्रिज की अपेक्षा लाभकारी है।

#### कब्ज से बचाए:

बर्फ का पानी न सिर्फ हमारा गला खराब करता है बल्कि इसका प्रयोग पाचन संस्थान पर दुष्प्रभाव डालकर कब्ज एवं अन्य पाचन तंत्र के रोग उत्पन्न करता है जबकि मटके का पानी शीतलता तो प्रदान करता है पर कब्ज, गला खराब होना आदि रोग नहीं उत्पन्न करता।

#### सावधानी

मटके के सूक्ष्म छिद्रों में विभिन्न बैक्टीरिया अपना घर बना लेते हैं इसलिए प्रतिदिन मटके को गर्म पानी से अच्छी तरह से धोकर पानी भरना चाहिए। भूलकर भी मटके का बासी पानी उपयोग में नहीं लेना चाहिए।



## सुप्रभात स्वाद!

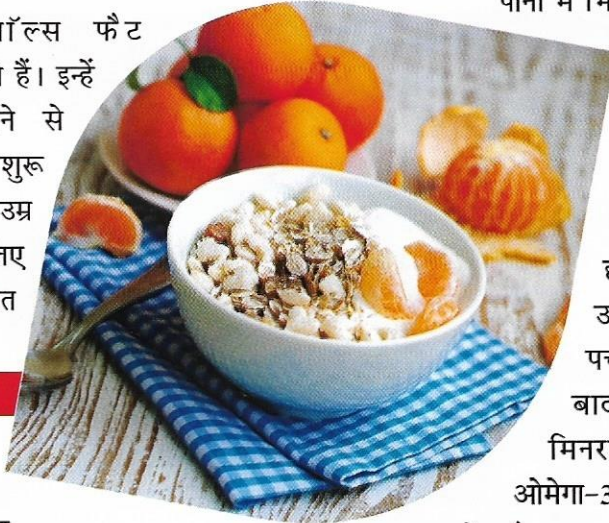
आप अपने दिन की शुरूआत एक कप चाय या कॉफी पीकर करते हैं? यदि हाँ तो आप अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। सुबह उठकर सबसे पहले आप क्या खाते-पीते हैं, उस पर बहुत हद तक आपकी सेहत निर्भर करती है। खाली पेट चाय या कॉफी पीने से

सुबह हुई नहीं कि बेड पर एक कप चाय चाहिए। खाली पेट चाय या कॉफी पीने की आपकी यह आदत सेहत के लिए ठीक नहीं। स्वस्थ रहने के लिए दिन की शुरूआत कुछ हल्का-फुल्का खाकर करें।

पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का निर्माण होता है, जिससे एसिडिटी की समस्या होती है। इससे आँतों की लाइनिंग क्षतिग्रस्त हो सकती है। वैसे कुछ लोग ग्रीन टी का सेवन भी करते हैं। ग्रीन टी या ग्रीन कॉफी में मौजूद पॉलीफेनॉल्स फ़ैट मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं। इन्हें भी खाली पेट पीने से एसिडिटी की समस्या शुरू हो सकती है। लंबी उम्र तक स्वस्थ रहने के लिए अपने दिन की शुरूआत कुछ यूँ कर सकते हैं।

### एक कटोरी फल

सुबह चाय या कॉफी पीने से बचें। अच्छा होगा कि आप खाली पेट सबसे पहले कोई भी सेब आदि फल खाएं। फलों से मेटाबॉलिज्म दुरुस्त होता है। जब आप खाली पेट फल खाते हैं, तो पाचन प्रणाली फलों में मौजूद फाइबर, न्यूट्रिएंट्स जैसे विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में होने वाले इंप्लेमेंशन को कम करते हैं। फाइबर युक्त फल डाइजेस्टिव ट्रैक से पुराने



### श्रीमती वर्तिका गोयल

वेस्ट पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करते हैं। ध्यान रखें कि सुबह खाली पेट इनमें से आप जिस चीज का भी सेवन करते हैं उसके आधे घंटे के बाद ही हेल्दी नाश्ता करें।

### बादाम की क्या बात?

दिन की शुरूआत करने के लिए बादाम से बेहतर कुछ नहीं। शोध की मानें तो सूखे बादाम की बजाय रात में पानी में भिगोये हुए बादाम को सुबह खाली पेट खाने से सेहत को फायदा पहुँचता है। यह आसानी से पच जाता है। बच्चों और बुजुर्गों को पानी में भिगोए हुए नट्स ही खाने को दें, क्योंकि उनके लिए इसे चबाना और पचाना आसान होता है। बादाम एंटीऑक्सीडेंट्स मिनरल्स, विटामिन्स और ओमेगा-3 फ़ैटी एसिड से भरपूर होता है। सुबह सबसे पहले बादाम खाना दिमाग को तेज करता है, क्योंकि इसमें दो मुख्य ब्रेन न्यूट्रिएंट्स रिबोफ्लोविन और एल फैरनिटाइस होते हैं।

### गुनगुने पानी में दालचीनी

दालचीनी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। इसे बंडर स्पाइस भी कहते हैं। दालचीनी पाउडर को गुनगुने पानी

में मिलाकर पीने से ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। हृदय रोग का खतरा कम होता है और फ्री रेडिकल्स से शरीर को होने वाले नुकसान से भी बचाता है। दालचीनी के एक टुकड़े को रात भर पानी में डालकर रखें। इस पानी का सुबह खाली पेट पिएं। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स शरीर में क्षतिग्रस्त हुए ऊतकों को दुरुस्त करने में मदद करते हैं।

### खुद को करें वॉर्म अप

एक गिलास गुनगुने पानी में आधा नीबू का रस निचोड़

कर डालें। इसे खाली पेट पीएँ। जीवन शक्ति बढ़ेगी। तथा इससे यूरिनरी ट्रैक से अवांछित तत्व आसानी से बाहर निकल जाएंगे। नींबू से मौजूद विटामिन सी इम्यूनटी को दुरुस्त करता है। यह फ्री रेडिकल्स से त्वचा पर होने वाले नुकसानों से लड़ता है। गर्म पानी डाइजेस्टिव सिस्टम को दुरुस्त कर पाचन क्रिया में मदद करता है। आप चाहे तो इसमें शहद भी मिला सकते हैं। इससे लिवर की सफाई होती है।

## :- मनुष्य जीवन से सुन्दर कुछ भी नहीं -:-

एक दिन देवलोक से एक विशेष विज्ञप्ति निकाली गई, जिसने आकाश, पाताल तथा पृथ्वी तीनों लोकों में हलचल मचा दी। प्रसारण इस प्रकार था - 'अगले सात दिन तक लगातार श्री चित्रगुप्त जी की प्रयोगशाला के मुख्य द्वार पर कोई भी प्राणी असुन्दर वस्तु देकर उसके स्थान पर सुन्दर वस्तु प्राप्त कर सकेगा। शर्त यही है कि वह विधाता की सत्ता में विश्वास रखता हो। इसकी परीक्षा वहीं कर ली जावेगी।'

बस फिर क्या था। सभी अपनी - अपनी बदलने वाली वस्तुओं की सूची तैयार करने लगे। याद कर-कर के सभी ने अपनी उन वस्तुओं की सूची बना ली जो उन्हें अरुचिकर या असुन्दर लगती थीं। निश्चित तिथि पर देवलोक से कई विमान भेजे गये, जो सुविधापूर्वक सभी को देवलोक पहुँचाने लगे। जब सब लोग वहाँ आ गये तो विधाता ने अपने तीसरे नेत्र की योगदृष्टि से तीनों लोकों का अवलोकन किया कि कोई बचा तो नहीं। उन्होंने पाया कि स्वर्ग तथा पाताल में कोई शेष नहीं रहा। केवल पृथ्वी पर एक मनुष्य आराम से पड़ा अपनी मस्ती में डूबा है। विधाता ने पास जाकर उससे पूछा - 'तात! तुमने हमारा आदेश नहीं सुना क्या? तुम भी चित्रगुप्त के दरबार में क्यों नहीं चले जाते और अपने पास जो कुरूप, अरुचिपूर्ण वस्तुएँ हैं उन्हें बदलकर अच्छी वस्तुएँ ले आते, जानते नहीं कि अच्छाई की वृद्धि से सम्मान बढ़ता है?' वह व्यक्ति नम्रता और गम्भीरता से बोला - 'भगवन्! सुना तो था-मैंने सर्वत्र तलाश भी की किन्तु मनुष्य जीवन से बढ़कर सुन्दर मुझे और कुछ लगा ही नहीं। भगवान ने जब यह मनुष्य जन्म दे दिया फिर और पाना ही क्या शेष रहा।' कहते हैं, भगवान् ने देवलोक पहुँचे सभी व्यक्तियों को मनोवांछित वस्तुयें दीं और उस व्यक्ति को सबका राजा बना दिया।

साभार - प्रकाश - पुञ्ज



## जानिए- किस स्वर में कौन सा कार्य करें?

जिस तरह वायु का बाहरी उपयोग है वैसे ही उसका आंतरिक और सूक्ष्म उपयोग भी है। जिसके विषय में जानकर कोई भी प्रबुद्ध व्यक्ति आध्यात्मिक तथा सांसारिक सुख और आनंद प्राप्त कर सकता है। प्राणायाम की ही तरह स्वर विज्ञान भी वायुतत्व के सूक्ष्म उपयोग का विज्ञान है जिसके द्वारा हम बहुत से रोगों से अपने आप को बचाकर रख सकते हैं। स्वर साधना या स्वरोदय विज्ञान को योग का ही एक अंग मानना चाहिए। यह मनुष्य को हर समय अच्छा फल देने वाला होता है, लेकिन यह स्वर शास्त्र जितना मुश्किल है, उतना ही कठिन है इसको सिखाने वाला गुरु मिलना।

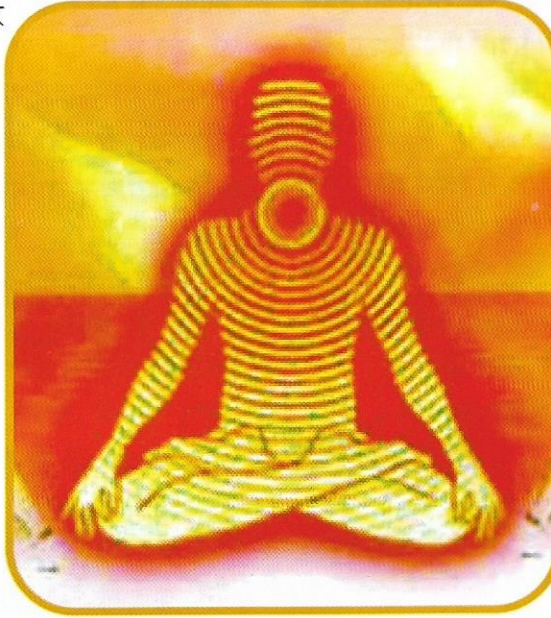
स्वर साधना का आधार श्वास लेने और श्वास छोड़ने की गति- स्वरोदय विज्ञान है। हमारी सारी चेष्टाएं तथा तप्तजन्य फायदा-नुकसान, सुख-दुख आदि सारे शारीरिक और मानसिक सुख तथा मुश्किलें आश्चर्यमयी श्वास लेने और श्वास छोड़ने की गति से ही प्रभावित हैं। जिसकी मदद से दुखों को दूर किया जा सकता है और मनोवांछित सुख की प्राप्ति हो सकती है।

प्रकृति का यह नियम है कि हमारे शरीर में दिन-रात तेज गति से श्वास लेना और श्वास छोड़ना एक ही समय में नासिका के दोनों छिद्रों से साधारणतः नहीं

### डॉ. ओम प्रकाश गुप्ता (योगाचार्य)

पूर्व महामंत्री - पंतजलि योग समिति, मथुरा (उ.प्र.)

चलता। बल्कि वह बारी-बारी से एक निश्चित समय तक अलग-अलग नासिका के छिद्रों से चलता है। एक

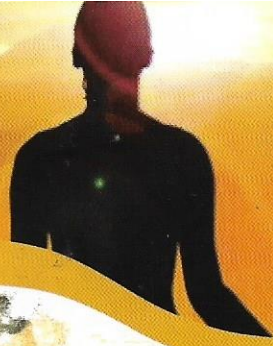


नासिका के छिद्र का निश्चित समय पूरा हो जाने पर उससे श्वास लेना और श्वास छोड़ना बंद हो जाता है और नासिका के दूसरे छिद्र से चलना शुरू हो जाता है। श्वास का आना जाना जब एक नासिका के छिद्र से बंद होता है और दूसरे से शुरू होता है तो उसको 'स्वरोदय' कहा जाता है। हर नासाछिद्र में स्वरोदय होने के बाद वह साधारणतया 1 घंटे तक मौजूद रहता है। इसके बाद

दूसरे नासिका के छिद्र से श्वास चलना शुरू होता है और वह भी 1 घंटे तक रहता है। यह क्रम रात और दिन चलता रहता है।

### स्वरयोग

योग के मुताबिक श्वास को ही स्वर कहा गया है। स्वर मुख्यतः 3 प्रकार का होता है- जब नासिका की बाएं छिद्र से श्वास चलती है तब उसे 'ईडा' में चलना अथवा 'चंद्रस्वर' का चलना कहा जाता है और दाहिने नासिका से श्वास चलती है तो उसे 'पिंगला' में चलना अथवा 'सूर्य स्वर' का चलना कहते हैं और नासिका के



दोनों छिद्रों से जब एक ही समय में बराबर श्वास चलती है तब उसको 'सुषुम्ना में चलना' में कहा जाता है।

### चंद्रस्वर

जब नासिका के बाईं तरफ के छिद्र से श्वास चल रही हो तो उसको चंद्रस्वर कहा जाता है। यह शरीर को ठंडक पहुँचाता है। इस स्वर में तरल पदार्थ पीने चाहिए और मेहनत का काम नहीं करना चाहिए।

### सूर्यस्वर

जब नासिका के दाईं तरफ के छिद्र से श्वास चल रही हो तो उसे सूर्य स्वर कहा जाता है। यह स्वर शरीर को गर्मी देता है। इस स्वर में भोजन और ज्यादा मेहनत वाले काम करने चाहिए।

**दाहिने स्वर भोजन करै, वायें पीवे नीर।**

**ऐसा संयम जब करें, सुखी रहे शरीर।**

### स्वर बदलने की विधि

- नासिका के जिस तरफ के छिद्र से स्वर चल रहा हो तो उसे दबाकर बंद करने से दूसरा स्वर चलने लगता है।
- जिस तरफ के नासिका के छिद्र से स्वर चल रहा हो उसी तरफ करवट लेकर लेटने से दूसरा स्वर चलने लगता है।
- नासिका के जिस तरफ के छिद्र से स्वर चलाना हो उससे दूसरी तरफ के छिद्र को रुई से बंद कर देना चाहिए।
- ज्यादा मेहनत करने से, दौड़ने से और प्राणायाम आदि करने से स्वर बदल जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से स्वर पर काबू हो जाता है। इससे सर्दियों में सर्दी कम लगती

है और गर्मियों में गर्मी भी कम लगती है।

### स्वर ज्ञान से लाभ:

- जो व्यक्ति स्वर को बार-बार बदलना पूरी तरह से सीख जाता है उसे जल्दी बुढ़ापा नहीं आता और वह लंबी उम्र भी जीता है। जिसका दिन में चन्द्र स्वर तथा रात्रि में सोते समय सूर्य स्वर चलता है उससे मृत्यु बहुत दूर रहती है।

**दिन को तो चंदा चले, चले रात में सूर।**

**यह निश्चय कर जानिये, प्राण गमन बहु दूर।।**

- कोई भी रोग होने पर जो स्वर चलता हो उसे बदलने से जल्दी लाभ होता है।
- शरीर में थकान होने पर चंद्रस्वर में (दाईं करवट) लेटने से थकान दूर हो जाती है।
- स्नायु रोग के कारण अगर शरीर में किसी भी तरह का दर्द हो तो स्वर को बदलने से दर्द दूर हो जाता है।
- दमे का दौरा पड़ने पर स्वर बदलने से दमे का दौरा कम हो जाता है। जिस व्यक्ति का दिन में बायां और रात में दायां स्वर चलता है वह हमेशा स्वस्थ रहता है।
- गर्भधारण के समय अगर पुरुष का दायां स्वर और स्त्री का बायां स्वर चले तो पुत्र एवं पुरुष का बायां स्वर और स्त्री का दायां स्वर चले तो पुत्री का जन्म होता है।

★ यदि आप मुफ्त में स्वस्थ और चुस्त बने रहना चाहते हैं तो आपको तीन काम करने चाहिए। पहला तो प्रातः जल्दी उठकर वायु सेवन के लिए लम्बी सैर के लिए जाना और दूसरा ठीक वक्त पर खूब अच्छी तरह चबा चबाकर खाना तथा तीसरा दोनों वक्त शौच जाना।



## शुद्ध शहद की पहचान एवं पोषक तत्व

शहद एक पौष्टिक आहार के साथ-साथ उत्तम आयुर्वेदिक औषधि भी है। शहद स्वयं तो औषधि है ही कई औषधियों में यह अनुपान के रूप में भी प्रयुक्त होता है। बाजार में विभिन्न कम्पनियाँ शुद्ध शहद की गारंटी देती हैं परन्तु फिर भी इसकी शुद्धता को लेकर असमंजस की स्थिति बनी

रहती है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट (C.S.E.) के शोध के अनुसार बाजार में बिक रहे बड़ी-बड़ी कम्पनियों के शहद में प्रतिजैविक एंटी-बायोटिक्स की मात्रा अंतर्राष्ट्रीय मानकों से दोगुनी पायी गयी है। ऐसे

शहद को अगर लगातार खाया जाता है तो हमारे शरीर के एंटी बायोटिक के प्रति प्रतिरोध बनने का खतरा हो जाएगा। और बिना जरूरत के इन प्रतिजैविक पदार्थों के शरीर में जाने से जो साइड इफेक्ट्स होंगे वो भी खतरनाक होंगे। इनके द्वारा जांचे गए शहद में एजिथ्रोमाइसिन, सिप्रोफ्लॉक्सेसिन और ऑक्सीटेट्रासाइक्लिन, क्लोरॉफेनिकल, एंफीसिलीन आदि प्रतिजैविक पदार्थ पाए गए हैं। आइये इस लेख में जानें शुद्ध शहद की पहचान कैसे करें।

- शुद्ध शहद में भीनी खूशबू रहती है और वह सर्दी में जम जाता है तथा गरमी में पिघल जाता है।
- एक मात्रा में शहद और पानी लेकर उसे



श्रीमती गीता अग्रवाल  
गिलास में डालें। अगर शुद्ध शहद है तो वह गांठ का रूप ले लेगी और अगर अशुद्ध है तो वह पानी में घुल जाएगी।

- शुद्ध शहद को कुत्ते के समक्ष डाला जायेगा तो वह इसे नहीं खायेगा।
- शुद्ध शहद को कागज अथवा कपड़े पर डालने से निशान नहीं आता है, जाँच करने के लिए ब्लोटिंग या टिशु पेपर लें। फिर उस पर कुछ बूंद शहद की डालें। यदि शहद में अशुद्धता होगी तो वह पेपर उसे सोख लेगा और शुद्ध शहद पेपर पर ही बना रहेगा।
- शुद्ध शहद को किसी बर्तन में धार बना कर छोड़ें। यदि वह सांप की तरह कुंडली बना कर गिरे तो असली है और बर्तन में फैल जाये तो नकली है।

- गरम करने पर शहद यदि गाढ़ा हो जाये तो उसे असली मानना चाहिए, पर यदि उसमें बबल्स उठने शुरू हो जाएं तो शहद अशुद्ध है।
- रूई की बत्ती बनाकर शहद में भिगोकर जलाएं यदि बत्ती जलती रहे तो शहद शुद्ध है।
- मक्खी के पंखों पर शहद डालकर मक्खी को दबा दें। शहद असली होने पर मक्खी शहद में



से अपने आप ही निकल आयेगी और उड़ जायेगी।

- शुद्ध शहद आँखों में लगाने पर थोड़ी जलन होगी, परंतु चिपचिपाहट नहीं होगी।
- शुद्ध शहद दिखने में पारदर्शी होता है।

### विभिन्न वृक्षों पर लगे शहद के गुण

- नीम के वृक्ष पर लगे शहद का उपयोग आँखों के लिए लाभदायक होता है।
- जामुन के वृक्ष पर लगे शहद का उपयोग मधुमेह के लिए लाभदायक होता है।
- सहजने के वृक्ष पर लगे शहद का उपयोग हृदय, वात तथा रक्तचाप के लिए लाभदायक होता है।

### पोषक तत्व

एक किलोग्राम शहद से लगभग 5500 कैलोरी ऊर्जा मिलती है। एक किलोग्राम शहद से प्राप्त ऊर्जा के तुल्य दूसरे प्रकार के खाद्य पदार्थों में 65 अण्डों, 13 कि.ग्रा. दूध 8 कि.ग्रा. प्लम, 19 कि.ग्रा. हरे मटर, 13 कि.ग्रा. सेब व 20 कि.ग्रा. गाजर के बराबर हो सकता है।

### अन्य पदार्थ

प्रोटीन, एलब्यूमिन, वसा, एन्जाइम, अमीनो एसिड, कार्बोहाइड्रेट्स, आहारिय रेशा, पराग, केसर, आयोडीन, और लोहा, तांबा, मैंगनीज, पोटेशियम, सोडियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, क्लोरीन।

### शहद में पाए जाने वाले विभिन्न विटामिन

राइबोफ्लेविन, फोलेट, विटामिन ए, बी-2, बी-3, बी-5, बी-6 बी-12 तथा अल्पमात्रा में विटामिन सी, और विटामिन 'के' भी पाया जाता है।

## पशु पक्षियों से सीखो

शेर और बगुले से एक-एक, गधे से तीन, मुर्गे से चार, कौए से पाँच और कुत्ते से 6-ऐसे कुल 20 गुण हम पशु-पक्षियों से सीख सकते हैं।

शेर का स्वभाव होता है कि कोई भी काम, छोटा हो या बड़ा, वह अपने ही बलबूते पर करता है और कार्य पूरा किये बिना छोड़ता नहीं - यह एक गुण शेर से सीखना चाहिए। बगुला एकाग्रचित्त होकर पानी में खड़ा धैर्यपूर्वक मछली की राह देखता रहता है। धैर्य, एकाग्रता यह दो गुण बगुले से सीखने चाहिए। गधा काम करने में सदा तत्पर रहता है, गर्मी-सर्दी को सम्यक्-भाव से सहता है और सदा मस्त रहता है-ये तीन गुण गधे से सीखने चाहिए। प्रातःकाल ठीक समय पर सूर्योदय से पहले जाग जाना, शत्रु से डट कर मुकाबला करना मिल बाँट कर खाना और कचरे में से भी अपना भक्ष्य खोज लेना-ये चार गुण मुर्गे से सीखने चाहिए। कौआ एकान्त में छिपकर भोग करता है, बहुत धैर्यवान होता है, सदा सतर्क रहता है, किसी का विश्वास नहीं करता और दूर से अपने लक्ष्य को पहचान कर तुरन्त झपट पड़ता है-ये पाँच गुण कौए से सीखने चाहिए। कुत्ता कितना भी भूखा हो पर थोड़ा-सा खाकर भी सन्तुष्ट हो जाता है, गहरी नींद सोया हो तो भी जरा-सा खटका सुनकर ही झटपट जाग जाता है, अपने मालिक को बहुत चाहता है, गन्ध सूँघ कर कभी भूलता नहीं, समय पड़ने पर बहादुरी दिखाता है, बिना झोली के फकीर की तरह भिक्षा माँगने यानि रोटी के लिए घर-घर जाता है-ये छह गुण कुत्ते से सीखने चाहिए। इस प्रकार मनुष्य चाहे तो पशु-पक्षियों से ये 20 गुण सीख सकता है। जो मनुष्य 20 गुणों को अपने आचरण में धारण कर लेगा, वह सब कार्यों में और सभी अवस्थाओं में सफल और विजेता रहेगा।

साभार - प्रकाश-पुञ्ज



## दूब के चमत्कारिक औषधीय प्रयोग!

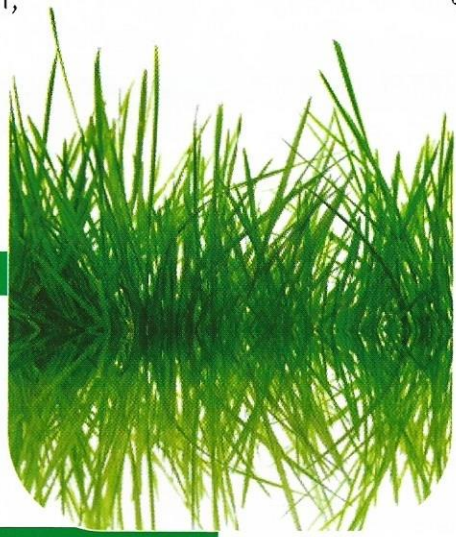
आयुर्वेद में दूब में उपस्थित अनेक औषधीय गुणों के कारण दूब को 'महौषधि' भी कहा गया है। आयुर्वेदाचार्यों के अनुसार दूब का स्वाद कसैला-मीठा होता है। विभिन्न प्रकार के पैतृक एवं कफज विकारों को दूर करने के लिए दूब का प्रयोग किया जाता है। यह दाह शामक, रक्तदोष, मूर्छा, अतिसार, अर्श, रक्त पित्त, प्रदर, गर्भस्त्राव, गर्भपात, यौन रोग, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि में विशेष लाभकारी है। दूर्वा कान्तिवर्धक, रक्त स्तंभक, उदर रोग, पीलिया इत्यादि में अपना चमत्कारी प्रभाव दिखाती है।

### रोगों में ली जाने वाली मात्रा

- दूब का रस 10-20 मिलीलीटर।
- काढ़ा 40-80 मिलीलीटर।
- पत्तियों का चूर्ण 1-3 ग्राम।
- जड़ का चूर्ण 3-6 ग्राम।

### औषधीय प्रयोग

- दूब के काढ़े से कुल्ले करने पर मुँह के छाले मिट जाते हैं।
- नकसीर में इसका रस नाक में डालने से लाभ होता है।
- दूब के रस को हरा रक्त कहा जाता है, इसे पीने से एनीमिया ठीक हो जाता है।
- इस पर नंगे पैर चलने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।
- दूब का रस पीने से पित्त जन्य वमन (उल्टी) ठीक हो जाती है।



### डॉ. बृजमोहन अग्रवाल

- दूब कुष्ठ (कोढ़) दाँतों का दर्द, पित्त की गर्मी के लिए लाभदायक है। इसका लेप लगाने से खुजली शान्त होती है।
- दूर्वा में रक्त में ग्लूकोज के स्तर को कम करने की क्षमता होती है। इसी कारण यह मधुमेह रोग नियंत्रित करने में भी सहायक है।
- दूर्वा घास शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को उन्नत करने में सहायता करती है। इसमें एंटीवायरल और एंटीमाइक्रोबायरल (रोगाणुरोधी-बीमारी को रोकने की क्षमता) गुण होने के कारण यह शरीर की किसी भी बीमारी से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है।
- दूर्वा के प्रयोग से स्त्रियों की स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं जैसे- सफेद योनिस्त्राव, बवासीर आदि से राहत मिलती है। इसके लिए दही के साथ दूर्वा घास को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।
- दूर्वा यू.टी.आई. यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (मूत्र मार्ग संक्रमण) के उपचार में प्रभावकारी रूप से काम करती है।
- महिलाओं में जो माँ बच्चों को दूध पिला रही हैं दूर्वा उनके लिए भी लाभकारी होती है क्योंकि यह प्रोलेक्टिन हॉर्मोन को उन्नत करने में भी

मदद करती है।

- दूर्वा घास के लगातार सेवन से पेट की बीमारी का खतरा कुछ हद तक कम होने के साथ पाचन शक्ति भी बढ़ती है। यह कब्ज, एसिडिटी से राहत दिलाने में भी मदद करती है।
- दूर्वा घास फ्लेवनाइड का प्रधान स्रोत होती है, जिसके कारण यह अल्सर को रोकने में मदद करती है।
- यह सर्दी-खाँसी एवं कफ विकारों को समाप्त करने में सहायक है।
- दूर्वा मसूड़ों से रक्त बहने और मुँह से दुर्गंध निकलने की समस्या (पायरिया) से भी राहत दिलाती है।
- दूर्वा घास त्वचा संबंधी समस्या से भी राहत दिलाने में सहायता करती है। इसमें एन्टी-इन्फ्लैमेटेरी (सूजन और जलन को कम करने वाला),

एन्टीसेप्टिक गुण होने के कारण त्वचा संबंधी कई समस्याओं, जैसे- खुजली, त्वचा पर चकत्ते और एक्जिमा आदि समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करती है। दूर्वा घास को हल्दी के साथ पीसकर पेस्ट बनाकर त्वचा के ऊपर लगाने से त्वचा संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है। कुष्ठ रोग और खुजली जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी सहायता करती है।

- दूर्वा रक्त को शुद्ध करती है एवं लाल रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में मदद करती है जिसके कारण हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है।
- दूर्वा घास पौष्टिकता से भरपूर होने के कारण शरीर को सक्रिय और ऊर्जायुक्त बनाये रखने में बहुत सहायता करती है। यह अनिद्रा रोग, थकान, तनाव जैसे रोगों में प्रभावकारी है।

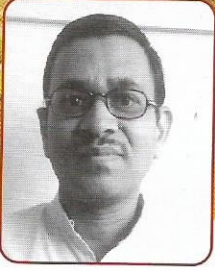
## विवेकपूर्ण सदुपयोग

एक किसान का बादामों का बाग था। बाग में अनेकों गिलहरियाँ थीं। वे बादाम खाती, इधर से उधर फुदकती-दौड़ती रहतीं। बड़ा सुख था उन्हें उस बगीचे में। गिलहरियाँ बादाम स्वयं खातीं और अपने बच्चों को भी खिलाती रहतीं। एक गिलहरी ऐसी थी जिसके कोई बच्चा भी न था, और खाने-पीने में भी बड़ी कंजूस थी। उसकी साथिन गिलहरियों ने उससे पूछा-“तुम बादाम खाती तो हो नहीं, फिर ले जाकर उनका क्या करती हो?” उसने कहा-“क्या मैं तुम सब के समान पेटूँ हूँ? खाने के लिए क्या एक बादाम ही रह गये हैं? और भी तो खाद्यों से यहाँ पेट भरा जा सकता है। जब हम लोग इस बगीचे में नहीं आये थे, तब क्या हम बादाम ही खाते थे? न, मैं तुम्हारी भाँति अपना सब कुछ खाकर कंगाल बनना नहीं चाहती। बादाम ऐसी मेवा है जो कभी खराब नहीं होती। आखिर जब एक दिन मैं बूढ़ी हो जाऊँगी, तब क्या खाऊँगी? बुढ़ापे के दिनों में भी तो कुछ खाने के लिए चाहिये।”

यही उत्तर वह बहुत दिनों तक सभी को देती रही और इतने बादाम उसने अपने घोंसले में इकट्ठे कर लिये कि घोंसले में स्थान ही नहीं रहा। वह धीरे-धीरे बहुत बूढ़ी हो गई। उसके सब दाँत गिर गये। बुढ़ापे में तब वे इकट्ठे किये गए बादाम उसके लिए बेकार हो गये - वह सोचने लगी कि इससे तो मैं इन्हे दाँत रहते ही खाती रहती तो पछतावा तो न होता।

मनुष्य इसी प्रकार पूरी जिन्दगी सम्पदा एकत्रित करता रहता है परन्तु उसके सदुपयोग की ओर ध्यान नहीं देता है अन्त में ऐसी स्थिति निर्मित हो जाती है कि वह उसका कुछ भी सदुपयोग नहीं कर पाता है और वह नष्ट प्रायः हो जाती है और फिर माया मिली न राम वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है।

साभार - प्रकाश - पुञ्ज



## असमय दाढ़ी सफेद हो रही है तो इसे अपनाएं!



केशव प्रभा  
हिन्दी घटभासिक

• दाढ़ी-मूँछ का असमय सफेद होना आज के युवाओं की एक आम समस्या है। यदि समय रहते इसके प्रति सजग हो जायें तो इस समस्या से निजात पायी जा सकती है। परन्तु यदि दाढ़ी-मूँछ सफेद होने लगी हैं तो निराश न हों, इन उपायों का अपनायें। साथ ही दाढ़ी-मूँछ का असमय में सफेद होने के जो कारण हैं उनसे बचें। आइये पहले जानते हैं क्या हैं वे प्रमुख कारण जो इस समस्या के लिए जिम्मेदार हैं।

- अप्राकृतिक खान-पान
- रात को देर तक जागना
- स्मोकिंग
- मानसिक तनाव, चिंता, भय
- शराब, तम्बाकू आदि नशीले पदार्थों का सेवन

**दाढ़ी और मूँछ के सफेद बालों को काला करने के उपाय:**

सर्वप्रथम ऊपर दिए गए कारणों पर चिंतन करें एवं यदि आप इनमें से किसी भी कारण से ग्रस्त हैं तो पहले उससे छुटकारा पायें। दाढ़ी और मूँछ के बालों का रंग प्राकृतिक रूप में लाने के लिए यह आवश्यक है कि अपने खान-पान में सुधार किया जाये। इसके लिए भोजन में हरी सब्जियाँ, फल, तथा प्रोटीन, युक्त पदार्थों जैसे-दूध, मेवे, दाल आदि को अवश्य शामिल करें।

- दाढ़ी-मूँछ की असमय सफेदी को दूर करने के लिए प्रतिदिन खाली पेट आंवला के रस का सेवन करना अत्यंत लाभदायक है।
- 100 मिली. पानी में थोड़ी सी मीठे नीम की

### डॉ. दीनदयाल अमृते

पत्तियों को डाल कर तब तक उबालें जब तक कि पानी आधा ना हो जाए। पीने लायक ठंडा हो जाने पर पीयें। इस प्रयोग को प्रतिदिन एक बार करें।

- अपनी डाइट में मीठा नीम का पत्ता शामिल करें। इसे आप चटनी के रूप में खा सकते हैं। इसको खाने से बालों का सफेद होना रुक जाएगा।

**दाढ़ी-मूँछ काला करने के कुछ बाह्य प्रयोग:**

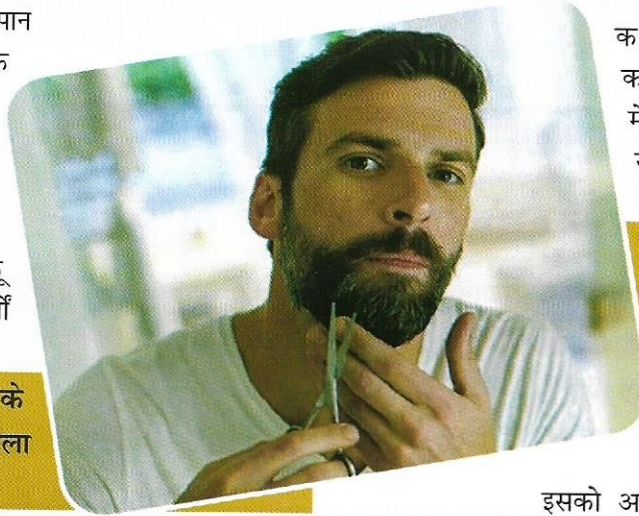
1. फिटकरी को पीसकर इसके पाउडर को गुलाब जल के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। इसको अपनी मूँछ के बालों पर

लगायें।

2. नारियल तेल में मीठे-नीम की पत्तियाँ को इतना उबाले की पत्तियाँ काली हो जाएं। इस तेल को हल्के हाथों से दाढ़ी-मूँछ के बालों की जड़ों पर लगाएं। बाल घने व काले हो जाएंगे।

3. 25 ग्राम आंवला पाउडर और लगभग 25 ग्राम नारियल का तेल लें। इन दोनों को मिलाकर कुछ देर के लिए उबाल लें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तब इससे दाढ़ी-मूँछ के बालों की मसाज करें।

4. बादाम के तेल में आंवला का रस मिला कर के लगाने से बाल काले होने लगेंगे।





## गुणकारी जामुन

### एसिडिटी

एसिडिटी होने पर जामुन के भुने हुए चूर्ण में काला नमक मिलाकर सेवन करने से एसिडिटी में लाभ मिलता है।

### शारीरिक दुर्बलता

शारीरिक दुर्बलता में प्रतिदिन प्रातः जामुन का रस+ शहद+आँवले या गुलाब के फूल का रस बराबर मात्रा में मिलाकर एक-दो माह

सेवन करने से रक्त की कमी एवं शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। यौन तथा स्मरण शक्ति भी बढ़ जाती है।

### पेचिश

पेचिश में जामुन की गुठली के चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में दिन में दो से तीन बार लेने से लाभ होता है।

### रक्तप्रदर

स्त्रियों में रक्तप्रदर में प्रतिदिन तीन बार जामुन की गुठली के चूर्ण में चौथाई पीपल की छाल का चूर्ण मिलाकर एक-एक चम्मच की मात्रा ठंडे पानी के साथ लेने से लाभ मिलता है।

### गठिया

गठिया के उपचार में जामुन की छाल को खूब उबालकर बचे हुए घोल का लेप घुटनों पर लगाने से आराम मिलता है।

### मधुमेह

जामुन की गुठली के अंदर की गिरी में 'जंबोलीन' नामक ग्लूकोसाइट पाया जाता है। यह स्टार्च को शर्करा में परिवर्तित होने से रोकता है। इसी से मधुमेह के नियंत्रण में सहायता मिलती है जामुन

और आम का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है।

### मुंहासे

मुंहासे होने पर जामुन की गुठलियों को सुखाकर पीस लें। इस पाउडर में

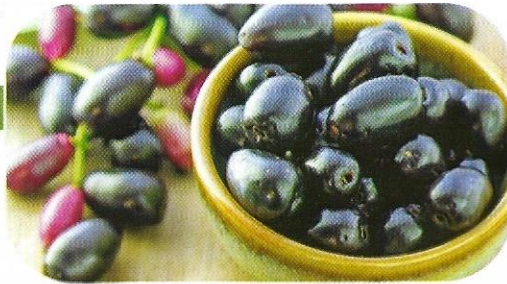
रात को सोते समय गाय का दूध मिलाकर चेहरे पर लगायें, प्रातः ठंडे पानी से धो लें।

### गले के रोगों में

गले के रोगों में जामुन की छाल को बारीक पीसकर सत बना लें। इस सत को पानी में घोलकर

'माउथ वॉश' की तरह गरारा करना

चाहिए। इससे गला तो साफ होगा ही, साँस की दुर्गंध भी बंद हो जाएगी और मसूढ़ों की बीमारी भी दूर हो जाएगी। मुंह में छाले होने पर जामुन का रस लगाएँ। वमन होने पर जामुन का रस सेवन करें।





## ग्रीष्म ऋतु - रोग व उपचार

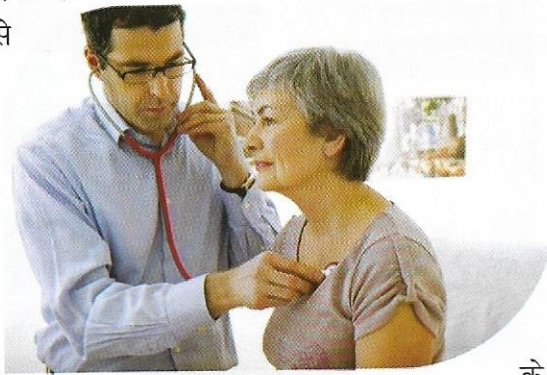
नीलाशी गुप्ता

ग्रीष्म ऋतु वर्ष की छः ऋतुओं में से एक है, जिसमें वातावरण का तापमान प्रायः उच्च रहता है। भारत में यह अप्रैल से जुलाई तक होती है। बहुत से लोग गर्मी में सुबह इसके ठन्डे प्रभाव के कारण टहलने का आनंद लेते हैं। धूल से भरी हुई शुष्क व गरम हवा पूरे दिन चलती रहती है। कभी कभी लोग अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानियों से प्रभावित होते हैं। कुछ लोग अत्यधिक गर्मी के कारण मृत्यु को भी प्राप्त जाते हैं। हमें गर्मी से बचने के लिए कुछ बातों का पालन करना चाहिए। हमें आरामदायक सूती कपड़े पहनने चाहिए। हमें गर्मी की ऊष्मा से बचने के लिए ठन्डे पदार्थ खाने व पीने चाहिए। शरीर में पानी की कमी और लू से बचने के लिए बहुत सारा पानी पीना चाहिए। महिलाओं को 2.7 लीटर और पुरुषों को 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए।

**स्वच्छ वस्त्र पहने सदा, निर्मल पीवें नीर।**

**भोजन भी सात्विक रहे, रूग्ण न होय शरीर।।**

दिन के दौरान हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचने के लिए सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक, अगर ज्यादा जरूरी न हो तो, बाहर नहीं निकलना चाहिए। गर्मी में पक्षियों को बचाने के लिए अपनी बालकनी



में पानी, चावल या अनाज के दाने रख देने चाहिए। हमें बिजली या पानी बर्बाद नहीं करना चाहिए। हमें लोगों से जैसे- वस्तु विक्रेता डाकिया आदि से पानी के लिए अवश्य पूछना चाहिए। हमें अपने आसपास की जगहों पर अधिक पेड़ पौधे लगाने चाहिए और गर्मी कम करने के लिए उन्हें नियमित रूप से पानी देना चाहिए।

कभी कभी लोगों को अधिक गर्मी के कारण स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिनके लिए हमें कुछ बातों का पालन करना चाहिए। गर्मी से होने वाले रोग व उनके उपचार निम्नलिखित हैं:

### 1. हीट स्ट्रोक (लू लगना)

गीली चादर को शरीर में लपेटकर तापमान कम करने का प्रयास करें। नीबू, पानी, छाछ, लस्सी, बेल व नीबू का शरबत जैसे तरल पदार्थों का सेवन भी अति लाभकारी सिद्ध होता है। शरीर का तापमान तेज होने पर सिर पर ठंडी पट्टी रखें। हरी सब्जियाँ जैसे खीरा, ककड़ी, लौकी, तोरई जरूर खायें।

### 2. डीहाइड्रेशन (पानी की कमी)

पानी की कमी को दूर करने लिए टमाटर बहुत सहायक



है। टमाटर में 90% पानी पाया जाता है। इसके सेवन से आप वजन भी कम कर सकते हैं। जितना हो सके ज्यादा से ज्यादा पानी पीयें। नवजात बच्चों में डिहाइड्रेशन के उपचार के लिए बच्चे को माँ का दूध व पानी पिलाते रहें। पानी में ओ.आर.एस. का घोल मिलाकर पिलायें। धूप में घर से बाहर न निकलें और ठंडी जगह पर बैठे रहें। ज्यादा भागदौड़ वाला काम न करें और जितना हो सके आराम करें।

### 3. डायरिया

डायरिया होने पर तेल मसाले वाले खानों से परहेज करना चाहिए। इसमें दूध या दही से बने पदार्थ नहीं खाने चाहिए,

क्योंकि इससे मरीज की हालत बिगड़ सकती है। केले, चावल और सेब के मुरब्बे के मिश्रण से डायरिया में राहत मिलती है। कच्चा केला और चावल आंतों की गति को नियंत्रित करने और दस्त को रोकने में सहायक होते हैं।

### 4. हैजा

तरल पदार्थ अधिक लें। गरम कम्बल को लपेटें या गरम पानी से स्नान करें और इसके बाद ठण्डे तौलिये से जोर लगाकर मसलें। बर्फ की थैली को पेट, गले और रीढ़ की हड्डी पर लगाएं। पीने के पानी को पहले उबाल लें। शक्कर या नमक मिलाकर नीबू का शरबत भी लाभकारी होता है।

## गतिशालता ही जीवन है

उस दिन लहर बढ़ी निराश और दुःखी बैठी थी। समुद्र उसे आगे बढ़ने और बिखरने के लिए कह रहा था किन्तु वह डर रही थी। अपने आश्रयदाता के आंचल में छिपकर बैठे रहना ही उसे प्रिय था। वह इतने में ही सन्तुष्ट रहना चाहती थी।

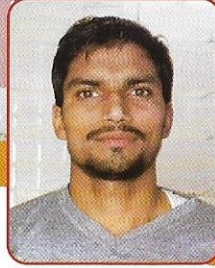
समुद्र ने उसे समझाया—“भद्रे, आगे बढ़ो। मिलन का आनन्द जड़ता में नहीं, गति के साथ जुड़ा है। विद्रोह के बिना प्रणय की सरसता की अनुभूमि कैसे होगी? शीत के अभाव में आतप का स्वाद कैसे चखा जा सकेगा?”

लहर चाहती नहीं थी कि उसे आगे बढ़ने के झंझट में पड़ना पड़े। भविष्य न जाने कैसा होगा? यह अनिश्चितता की कल्पना उसे भयभीत कर रही थी। उसने सतृष्ण नेत्रों से अपने प्रियतम को देखा और चाह कि उसे जहाँ का तहाँ रहने दिया जाय।

समुद्र गम्भीर हो गया, उसने कहा—“प्रिये! देखती नहीं मेरे अन्दर कितना दर्द है जो मुझे क्षणिक भी चैन से नहीं बैठने देता। उस दर्द में हिस्सा बाँटाये बिना तुम कैसे मेरी प्रियतमा बन सकोगी? प्रेम के साथ क्या मेरा दर्द भी अंगीकार न करोगी।”

लहर सुबक रही थी। अतीत की सरसता और आगम की अनिश्चितता के बीच वह असमंजस में खड़ी थी—उस स्तब्धता को तोड़ती हुई आगे वाली लहरें हँस पड़ी और बोली—“सखी हमें देखो न, उद्गम से बिलुडकर ही तो हम भी अनन्त की ओर जा रही हैं, अपने प्रियतम की महानता के अन्तर्गत ही तो क्रीड़ा-कल्लोल कर ही हैं—हम उससे बिलुडि कहाँ हैं? सीमित से असीमित बनकर हमने प्रणय की सरसता को खोया कहाँ बढ़ाया ही तो है। फिर तुम क्यों डरती हो?”

साभार - प्रकाश - पुञ्ज



दिनांक 3 फरवरी 2018 को लगभग 12:30 बजे होंगे। जब मैं केशव धाम से खाना खाकर वापस आया तो मुझे डॉ. कैलाश द्विवेदी जी ने अपने केबिन में बुलाया, मैं देखता हूँ कि डा. साहब के सामने लगभग 55 वर्षीय एक सज्जन बैठे हुए थे। जिन्होंने अपना नाम गजेन्द्र शर्मा बताया तथा डा. साहब के दायीं तरफ एक महिला बैठी थी जो अपना नाम उमा देवी बता रही थीं और मेरे बायीं ओर उनके लड़के की पत्नी महिमा जी खड़ी हुई थीं व उनका लड़का रमेश स्टूल पर अपनी रीढ़ को झुकाए हुए गर्दन नीचे करके अपनी जैकेट की जेब में हाथ देकर बैठा था और ऐसा प्रतीत हो रहा था कि वो बैठे - बैठे ही सो रहा हो। इतने में डा. साहब मुझसे उसकी तरफ इशारा करके कहते हैं कि प्रदीप जी ये आपके नए पड़ोसी रमेश जी हैं, ये प्राकृतिक चिकित्सा लेंगे। इन्हें गाँन्जा, स्मोक, स्मोकिंग करने की आदत है व 100 से 150 रू. के गुटखे भी पूरे दिन में खा जाते हैं। इस कारण अब इन्हें लगभग एक वर्ष से दौरे भी आने लगे हैं जिनका इलाज इन्होंने एस.पी.सिंह आगरा, बृज चिकित्सा संस्थान मथुरा, अपोलो व एम्स जैसे बड़े हॉस्पिटलों में कराया लेकिन कोई स्थायी लाभ नहीं हुआ है इतनी बात करने के बाद हमने उन्हें उनका कमरा दिखाया और दूसरे दिन से डा. साहब के निर्देशानुसार हम लोगों ने सुबह और शाम को प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग आसन, ध्यान, प्राणायाम आदि चिकित्सा

देने लगे। जिससे अब वे पूरी तरह ठीक हैं और नेचुरोपैथी से इतने प्रभावित हैं कि अब खुद प्राकृतिक चिकित्सक का कोर्स कर रहे हैं और अपनी पत्नी को भी करा रहे हैं। इस इलाज से खुश होकर उनकी पत्नी कहती हैं थैंक्स नेचुरोपैथी।

## पेट सम्बन्धी रोग समाप्त हो गये

राकेश

पुलिस उपाधीक्षक, मथुरा

प्राकृतिक चिकित्सा लेने का मुझे सुअवसर प्राप्त हुआ है। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त अत्यन्त उपयोगी हैं। यहाँ डा. द्विवेदी सर एवं सभी योग शिक्षक, काशीराम आदि बहुत ही सहयोगी एवं मिलनसार हैं। मुझे इस चिकित्सा से आशातीत लाभ प्राप्त हुआ, मेरी पेट की समस्या समाप्त हो गयी है। एसीडिटी आदि पूरी तरह से ठीक हो गयी है।

हम इस चिकित्सालय को साधुवाद देते हैं एवं इसकी सफलता के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं।





## एक मटका पानी

ललित कुमार

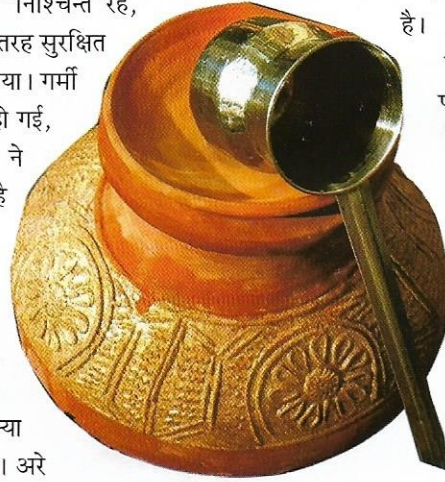
एक सेठ यात्रा पर गाड़ी लेकर निकल रहे थे। उन्होंने गाड़ीवान से कहा - देखो मटकी का ध्यान रखना। गाड़ीवान ने तुरन्त कहा - हाँ सेठ जी! मुझे आपने कह दिया था। मैंने ध्यान से मटकी रख दी है। कुछ देर पश्चात् सेठ जी फिर गाड़ीवान को मटकी का ध्यान रखने की बात कहते हैं। गाड़ीवान सुनकर उन्हें पुनः आश्वासन देकर कहता है - आप निश्चिन्त रहें, मटकी संभाल कर रखी हुई है, पूरी तरह सुरक्षित है। यात्रा प्रारम्भ हुई। समय बीतता गया। गर्मी के दिन थे। दोपहर बाद तपन तेज हो गई, सेठ जी को प्यास लगी। सेठ जी ने गाड़ीवान से कहा - प्यास लग रही है मटकी से पानी पिलाना। गाड़ीवान गाड़ी चलाते हुये सेठ जी की बात सुनकर कहता है- सेठ साहब! मटकी तो है पर खाली मटकी है। पानी तो उसमें नहीं है।

सेठ जी कहते हैं - क्या कहा? खाली मटकी? पानी नहीं है। अरे तो मेरी प्यास का क्या होगा? बिना पानी के मटकी क्या करेगी? गाड़ीवान बोला- सेठ साहब! आपने मटकी का ध्यान रखने के लिये कहा था? तो मैंने मटकी का पूरा ध्यान रखा। मेरे पास ही उसे मैंने उल्टी में करके रख लिया था। देख लीजिए मटकी पूरी तरह सुरक्षित है। पानी के लिए तो आपने कुछ कहा ही नहीं था।

सेठ साहब की प्यास बढ़ती जा रही थी। गाड़ीवान का कथन सुनकर उस सेठ ने अपना सिर पीट लिया। अब प्यास कैसे बुझे? गाड़ीवान की भी क्या गलती? उसकी जैसी अक्ल, उसने वैसा कर दिया। मटकी का ध्यान रखने की बात कही, मटकी का ध्यान रखा ही है।

हम भी तो वैसा ही कर रहे हैं। ध्यान किसका रखना चाहिए, पर ध्यान किसी और का रख रहे हैं। शरीर का ध्यान रखने में हम आत्मा को भूल बैठे हैं, पर शरीर को सजाने-संवारने में अधिक समय दिया जा रहा है। मानव की यह देह, यह शरीर

दुर्लभ है, पर क्यों है दुर्लभ? दुर्लभ इस दृष्टि से कि इसी देह से मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है। जन्म मरण मिटाया जा सकता है, सजाना, संवारना है आत्मा को। तप और संयम आदि से ही आत्मोद्धार होता है, पर कहाँ है तप, कहाँ है संयम? हमने अपनी आत्मा का कितना विकास किया है, इसका सतत् चिन्तन आवश्यक है। देह तो कोरी मटकी है, पानी तो आत्मा ही है।



सेठ साहब की प्यास बढ़ने लगी। मारे प्यास के घबराने लगे। उनकी तो जान पर आ बनी। लगा जैसे प्राण-पखेरू उड़ना चाहते हैं तभी कोई व्यक्ति आकर कहता है मेरे पास पानी है। मैं तुम्हें पानी पिला सकता हूँ, पर बदले में तुम्हें अपनी सारी सम्पत्ति मुझे देनी होगी। क्या करना चाहिए सेठ जी को? सम्पत्ति अधिक मूल्यवान या पानी? इस समय तो पानी ही अधिक मूल्यवान है, पानी है तो प्राण हैं। प्राण रहे तो कितनी ही सम्पत्ति और अर्जित करना संभव है।

जब जान पर बन आती है तो एक लोटे पानी में खुशियों का सागर नजर आने लगता है। प्यासे को कह दे कोई कि पानी तो नहीं है यहाँ पर। मेरे पास तो कीमती हीरे हैं, मूल्यवान माणिक-मोती हैं। तुम चाहो तो मैं तुम्हें ये सब दे सकता हूँ। पर प्यास से जिसके प्राण निकले जा रहे हैं, उसे उस समय पानी के अतिरिक्त कुछ भी नहीं सुहायेगा। प्यासे के लिए पानी में खुशी है, भूखे के लिये भोजन में खुशी है।

अतः स्वास्थ्य से बढ़कर कोई सुख नहीं। व्यक्ति स्वस्थ है तो हर वस्तु में वह सुख की अनुभूति कर सकता है, और यदि स्वास्थ्य ठीक नहीं तो हर वस्तु उसे कष्ट देती है। आने वाली ग्रीष्म ऋतु में बीमारी आने से पूर्व ही यदि हमने उसका उपचार कर लिया तो ग्रीष्म ऋतु में हम स्वस्थ रहकर जीवन का भरपूर आनन्द लेते हुये अपनी जीवन रूपी यात्रा पर आगे बढ़ते जायेंगे।



**केशव  
प्रभा**  
हिन्दी पट्टमासिक



## खट्टी-डकारें आती हैं तो करें चन्द्रभेदी प्राणायाम

योगगुरु सुनील सिंह

चन्द्रभेदी प्राणायाम के अभ्यास से ईडा नाड़ी की शुद्धि होती है।

### विधि

जमीन पर पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। कमर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।

बायें हाथ को बायें घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें और फिर दायें हाथ के अंगूठे से दायें छिद्र को दबाकर बंद करें।

बायें नासिका छिद्र से लम्बी गहरी श्वास भरें और हाथ की अंगुलियों से बायें नासिका के छिद्र को भी बंद कर लें।

अपनी क्षमतानुसार आप जितनी देर आसानी से श्वास रोक सकते हैं रोके, ना रोक पाने की अवस्था में दायें नासिका छिद्र से श्वास बाहर निकालें।

यह चन्द्रभेदी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ। इस

प्रकार कम से कम 10 चक्रों का अभ्यास अवश्य करें।

### लाभ व प्रभाव

चन्द्रभेदी प्राणायाम के अभ्यास से शरीर और मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है।

शरीर में शीतलता का आभास होता है। पित्त और खट्टी डकारें बंद हो जाती है।

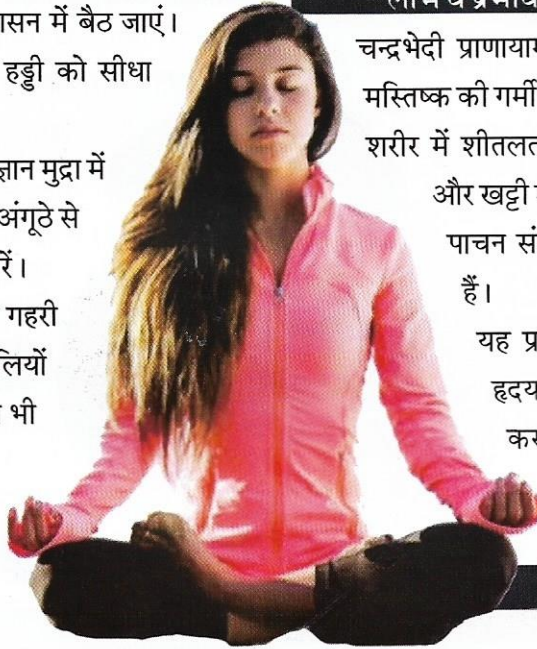
पाचन संस्थान जनित रोग दूर हो जाते हैं।

यह प्राणायाम उच्च-रक्तचाप और हृदयरोग में रामबाण का काम करता है। चर्मरोग, मुँह में छाले और पेट की गर्मी दूर करता है।

### सावधानियाँ

निम्न रक्तचाप और दमा के रोगी इसका अभ्यास ना करें।

हृदय रोगी किसी योग गुरु के सान्निध्य में ही अभ्यास करें।



‘मैं’ आत्मा-स्वरूप का बोधक है। ‘मैं’ का अर्थ है ‘आत्मा’। स्वरूपनिष्ठ ‘मैं’ आत्मतत्व का आधार है लेकिन ‘मैं’ के साथ ‘कुछ विशेषण लगते ही अहंकार खड़ा हो जाता है मैं कुछ हूँ’ “I am some thing” यही प्रतीति अहंकार है।

साभार - प्रकाश - पुञ्ज



## मिट्टी चिकित्सा से सोरायसिस का निदान

सोरायसिस जिसे अंग्रेजी में Psoriasis कहते हैं। यह एक ऐसा चर्म रोग है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत Plaques जम जाती है और त्वचा पर लाल परतदार चकत्ते दिखाई देते हैं। सोरायसिस को एक ऑटोइम्युन प्रतिक्रिया से चिन्हित किया गया है। शरीर के रोग प्रतिरोधक प्रणाली की गड़बड़ी को इसका प्रमुख कारण माना जाता है हमारी त्वचा प्रणाली पुरानी कोशिकाओं को बदलने के लिये और नई कोशिकाओं का निर्माण करने में लगभग 18 दिनों का समय लेती है।



लेकिन सोरायसिस से पीड़ित व्यक्ति की त्वचा सिर्फ 4-5 दिनों में नई कोशिकाओं का उत्पादन करती है। इससे कोशिकाओं का जमना शुरू तो जाता है और बदन की त्वचा पर लाल शुष्क और खुजली वाले चकत्ते का कारण बनती है।

### सोरायसिस होने के कारण:-

- \* आनुवांशिक कारण \* रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी
- \* वैक्टीरियल संक्रमण \* दवाईयों का प्रभाव \* शुष्क त्वचा \* पर्यावरण में बदलाव \* नियमित शराब का

### डा. तुलसी राय साहू

सेवन \* धूम्रपान \* असंतुलित आहार, बेमेल भोजन \* मानसिक तनाव

### सोरायसिस के लक्षण

- \* शरीर के लाल रंग के चकत्ते दिखाई देना \* त्वचा पर खुजली \* सूजे हुये और जकड़े हुए जोड़ \* मोटे धंसे हुये या उभरे हुये नाखून \* जोड़ों में दर्द

सोरायसिस का मिट्टी से उपचार विधि :

मिट्टी चिकित्सा के लिये जमीन से 3-4 फिट नीचे की शुद्ध साफ और कंकड

पत्थर रहित मिट्टी (लाल, पीली, बालुई, मुलतानी) लेते हैं। फिर उसे बारीक पीसकर कपड़े या छलनी से छान लेने के बाद पानी डालकर मिट्टी का लेप तैयार कर लेते हैं उसके बाद नंगे बदन धूप में बैठकर बना हुआ मिट्टी का लेप सारे शरीर पर लगा देते हैं और कुछ समय तक धूप सेवन करते हुये उसे सूखने देते हैं। जब शरीर पर लगी मिट्टी सूख जाये तो शुद्ध और साफ जल से पूरे शरीर को मल-मल कर स्नान करते हैं।



## त्वचा रोग में एक्जुप्रेशर रंग चिकित्सा

डा. चित्ररेखा देवी साहू

हमारे शरीर की त्वचा बहुत संवेदनशील है, इसलिये इस पर कई बार गलत खान-पान, किसी दवाई, साबुन, कॉस्मेटिक या परफ्यूम जैसी चीजों के इस्तेमाल से एलर्जी हो जाती है। अक्सर देखा जाता है कि नवजात शिशुओं को भी ऐसी समस्याएँ हो जाती हैं। डाइपर्स के कारण होने वाले लाल रेशोज त्वचा एलर्जी की ओर इशारा करते हैं इसके अलावा जन्म के कुछ समय बाद लाल रंग के दाने उभर आना भी एलर्जी का ही रूप है।

इसके होने में अपनी जीवन शैली और दिनचर्या अहम भूमिका निभाते हैं। साथ ही प्रदूषण जैसे कारक भी त्वचा एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं।

### त्वचा एलर्जी के कारण

- ★ मौसम परिवर्तन
- ★ वायु प्रदूषण
- ★ दवाइयों का दुष्प्रभाव
- ★ किसी तरह का ब्यूटी प्रोडक्ट इस्तेमाल करना
- ★ रूखी त्वचा
- ★ किसी कीड़े मकोड़े का काटना
- ★ टैटू का त्वचा पर बुरा प्रभाव
- ★ आसपास सफाई का अभाव
- ★ बेमेल आहार

### त्वचा एलर्जी के लक्षण

- ★ खुजली होना
- ★ जलन होना
- ★ त्वचा पर लाल धब्बे पड़ना

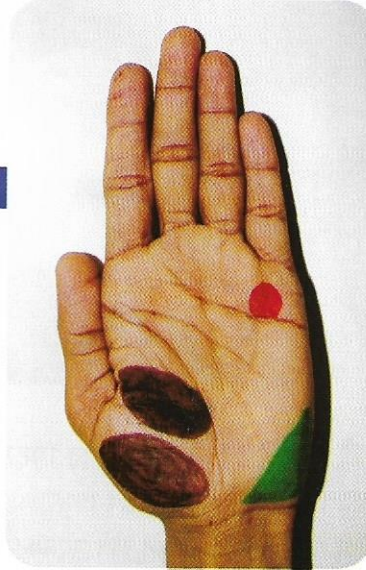
- ★ फुंसी जैसे दाने हो जाना
- ★ छाले पड़ना
- ★ त्वचा में खिंचाव पैदा होना

### त्वचा एलर्जी की एक्जुप्रेशर रंग चिकित्सा

★ सूर्य के प्रकाश पुंज को त्रिपाशर्व (PRISM) के अन्दर से गुजारें तो प्रकाश सात रंगों में विभाजित दिखाई देता है जिसे “स्पेक्ट्रम” या सप्तरंगी “इन्द्रधनुष” कहते हैं। इन सात दृश्य रंगों के अलावा अति सूक्ष्म शक्तिशाली किरणें और हैं जिन्हें हम अपनी आँखों से देख नहीं सकते, किन्तु रंग चिकित्सा के द्वारा इसका पूर्ण लाभ उठाया जा सकता है।

### उपचार

सुजोक एक्जुप्रेशर के प्रतिपादक प्रो. जे.वू. पार्क (कोरियन चिकित्सक) द्वारा प्रतिस्थापित सादृश्यता के आधार पर फेफड़े की सादृश्यता पर भूरा रंग यकृत के सादृश्यता पर हरा रंग और आन्त्रपुच्छ के सादृश्यता पर लाल रंग लगाकर उपचार दिया जाता है। जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है



मैंने बरफी खाई, जलेबी खाई,  
अमुक-अमुक वस्तु खाई, देखना यह है  
क्या सचमुच हमने इन चीजों को खाया  
या इन्होंने ही हमें खा लिया।

प्राकृतिक जीवनशैली से दूर कर सकते हैं

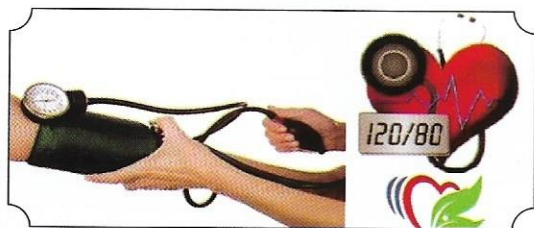
## हाई ब्लडप्रेसर

सम्पादक

वर्तमान में पूरी दुनिया में लगभग 20 प्रतिशत युवा हाई ब्लडप्रेसर रोग से ग्रस्त हैं। हाई ब्लडप्रेसर रोग को साइलेंट किलर की संज्ञा दी गयी है क्योंकि प्रारम्भ में इस रोग के लक्षण प्रायः दिखाई नहीं देने के कारण अधिकांश रोगी इस रोग की उपस्थिति से अनभिज्ञ रहते हैं। रक्तवाहिनियों के अन्दर की दीवाल पर किसी एक भाग के प्रति प्रयोग किये गए बल को रक्तचाप या ब्लड प्रेशर कहते हैं। ब्लडप्रेसर को मापने की इकाई पारा मिलीमीटर (mmHg) होती है। एक वयस्क व्यक्ति का सामान्य ब्लडप्रेसर 100/60 से 130/80 mmHg के बीच होता है। यदि यह दबाव लगातार 140/90 से अधिक बना रहे तो इस स्थिति को हाई ब्लडप्रेसर की स्थिति मानना चाहिए।

### हाई ब्लडप्रेसर की प्राकृतिक चिकित्सा:

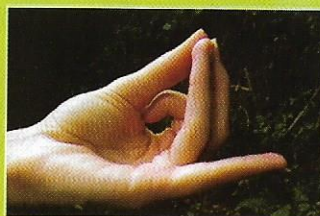
रोगी को नियमित सादा शाकाहारी भोजन, कभी-कभी उपवास, माथे एवं रीढ़ पर बर्फ की मालिश, न्यूट्रल पूर्ण टब स्नान, ठंडी रीढ़ फुहार, मिट्टी स्नान, हृदय के विपरीत दिशा में मालिश करनी चाहिए।



### हाई ब्लडप्रेसर के कारण :

परिवर्तनीय कारक	मानसिक दबाव एवं तनाव, व्यायाम की कमी, धूम्रपान, मधुमेह
अपरिवर्तनीय कारक	अनुवांशिक, आयु
जटिल कारक	मधुमेह, हृदय-घात, गुर्दे सम्बन्धी रोग

हृदय रोगों को दूर करती है यह मुद्रा



### विधि :

1. सुखासन या अन्य किसी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएँ। दोनों हाथ घुटनों पर रखें, हथेलियाँ ऊपर की तरफ रहें एवं रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
2. हाथ की तर्जनी (प्रथम) अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें तथा मध्यमा (बीच वाली अंगुली) व अनामिका (तीसरी अंगुली) अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएँ।
3. कनिष्ठिका (सबसे छोटी अंगुली) अंगुली सीधी रहे।

### मुद्रा करने का समय व अवधि :

अपान वायु मुद्रा करने का सर्वोत्तम समय प्रातः, दोपहर एवं सायंकाल है। इस मुद्रा को दिन में कुल 48 मिनट तक कर सकते हैं। दिन में तीन बार 16-16 मिनट भी कर सकते हैं।



## हाई ब्लडप्रेसर दूर करने वाले योग :

षट्कर्म	जलनेति एवं सूत्रनेति
योग आसन	ताड़ासन, कटिचक्रासन, उर्ध्वहस्तोतानासन, भुजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन एवं शिथिलीकरण
प्राणायाम	नाडीशोधन, चंद्रानुलोम विलोम, चन्द्र भेदी प्राणायाम, शीतल, सीत्कारी, भ्रामरी एवं उद्गीत

## हाई ब्लडप्रेसर के रोगी की दिनचर्या :

प्रातः 5:00 से 6:00 बजे	ऊषापान (खाली पेट-2 गिलास पानी) तत्पश्चात नित्यकर्म से निवृत्त होकर बताये गए आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण एवं ध्यान
प्रातः 8:00 बजे - नाश्ता	मौसमी फल जैसे सेब, नाशपाती, चीकू, अमरूद, केला, पालक का सूप रागी का दलिया, चुकंदर का रस/जौ का रस/केले के तने का रस/अंगूर का रस
प्रातः 9:00 बजे	एनिमा, सिर व गर्दन पर बर्फ की मालिश
दोपहर 11:00 - 12:00 बजे भोजन	चोकर सहित आटे की रोटी/बाजरे की रोटी/कन वाला चावल + आंवला व धनिया की चटनी + उबली हुई सब्जी (कम तेल मसाले की) + मूंग की दाल
सांय 3:00 से 4:00 बजे	प्रातः की भांति मौसमी फल/प्राकृतिक चाय
सायं 6:00 से 7:00 बजे भोजन	चोकर वाले आटे/रागी/बाजरे की रोटी+ उबली हुई सब्जी (कम तेल मसाले की) + गेहूं का दलिया + हरि सब्जियाँ का सूप
कम करें	नमक, तले हुए पदार्थ, दाले कार्बोहाइड्रेट्स, चाय
परहेज	मैदा, आलू, हाइड्रोजनीकृत तेल, ठंडे पेय, आइसक्रीम, चीनी, मिठाई, मलाई वाला दूध, कॉफी, धुम्रपान, तम्बाकू, शराब
विशेष सलाह	पूरे दिन में प्रति दो घंटे पर लगभग 300-400 मिली. पानी अवश्य पीयें