

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

वर्ष - 7, अंक - 13

अक्टूबर 2022

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

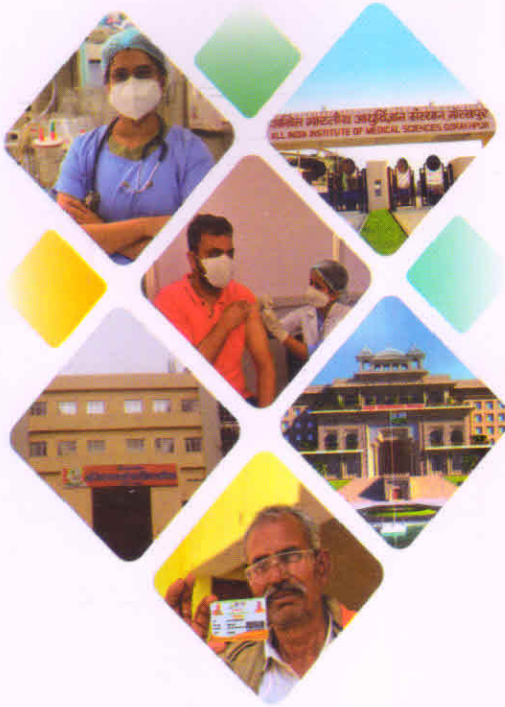
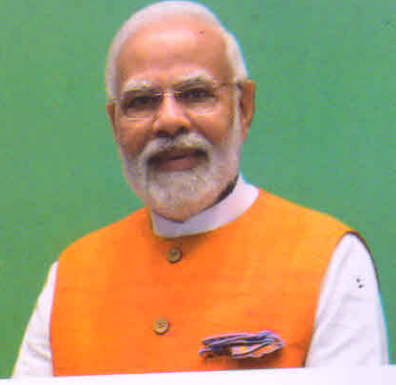
आहार चिकित्सा विशेषांक





75
आजादी का
अमृत महोत्सव

आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं का विस्तार डबल इंजन की सरकार



8 साल
सेवा, सुशासन
गरीब कल्याण

मा. प्रधानमंत्री जी का विज़न हो रहा साकार

उत्तर प्रदेश में

33 करोड़ से अधिक निःशुल्क कोविड टीकाकरण
एक जनपद-एक मेडिकल कॉलेज की ओर अग्रसर-
कुल 81 मेडिकल कॉलेज (65 संचालित एवं 16 निर्माणाधीन)

गोरखपुर और रायबरेली एम्स का संचालन
आयुष्मान भारत अभियान के अंतर्गत 6.51 करोड़ लोगों को
₹5 लाख का निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा कवर

पीएम मातृ वंदना योजना से 42 लाख माताएं लाभान्वित

1104 भारतीय जन औषधि केन्द्रों पर सस्ती
एवं गुणवत्तापूर्ण दवाएं उपलब्ध

सुरक्षित मातृत्व योजना से 11.41 लाख माताएं लाभान्वित

**यूपी बोले
दैन्यवाद
मोदी जी**

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित कुमार

प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

सम्पादक

डॉ. कैलाश द्विवेदी

चिकित्सा अधिकारी
केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग
संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन, मथुरा

सम्पादक-मण्डल

■ श्रीमती वर्तिका गोयल

■ डॉ. उमाशंकर राही

■ श्रीमती अर्चना तिवारी

■ राजीव पाठक

आहार चिकित्सा विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

23 अक्टूबर 2022 तदनुसार कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2079

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊप्र०

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

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

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



केशव

**प्राकृतिक चिकित्सा
इं योग संस्थान**

**"असाध्य रोगों के निवारण एवं
स्वस्थ जीवन हेतु"**

केशवधाम, केशवनगर,
वृन्दावन जिला-मथुरा 281121
मो. 9520747288, 7088006633

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 प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार द्वारा 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. यौगिक 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।

**10वीं/12वीं पास
प्राकृतिक चिकित्सक बनें**
अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

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

साप्ताहिक आवासीय चिकित्सा शिविर



(प्रत्येक माह के दूसरे व चौथे शुक्रवार की सायं से शुक्रवार की दोपहर तक)

पायें -रोग निवारण के साथ वृन्दावन दर्शन का लाभ, पुराने रोगों को दूर करने हेतु 07 दिवसीय शिविर
नोट - प्रत्येक शिविर में केवल - 15 व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाता है। (स्थान सीमित)

शिविर के नियम -

- शिविर में प्रातः 5:00 बजे से लेकर रात्रि 8:00 बजे तक की दिनचर्या रहेगी।
- शिविरार्थी अपने साथ - 1 बड़ा तौलिया व 1 छोटा तौलिया, 1 चादर एवं आरामदायक वस्त्र जैसे, कुर्ता-पाजामा आदि लेकर आयें।
- शिविर में 15 व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाता है, इसलिए जिनका पंजीकरण शुल्क पहले आ जायेगा, उनका स्थान सुनिश्चित हो जाएगा।

सम्पर्क सूत्र :- 9760897937, ऑफिस : 9520747288

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	जानिए कौन है आरोग्य सम्राट	डॉ. कैलाश द्विवेदी	13
2.	मेल भोजन - वेमेल भोजन	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	15
3.	कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा	सतीश चन्द अग्रवाल	17
4.	राकेश झुनझुनवाला के जीवन से शिक्षा	ललित कुमार	19
5.	आहार चिकित्सा	योगाचार्या डॉ. हरीश मोहन	21
6.	स्वस्थ आहार शैली भारतीय परिपेक्ष में	डॉ. ए. कान्त शर्मा	23
7.	पेट की गंदगी को कैसे बाहर निकालें	डॉ. ओमप्रकाश गुप्ता	27
8.	फैटी लिवर की समस्या होने पर नहीं खानी चाहिए....	डॉ. अभिषेक कुमार	29
9.	डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए खाएं यह खाद्य	डॉ. सीमा शर्मा	31
10.	गुर्दों के लिए हानिकारक खाद्यों का भूलकर भी ...	श्रीमती गीता अग्रवाल	33
11.	श्वेत प्रदर	डॉ. नम्रता अमृते	35
12.	कद्दू है गुणों की खान	श्रीमती वर्तिका गोयल	39
13.	दूध पृथ्वी का अमृत	डॉ. रेनू द्विवेदी	41
14.	यूरिक एसिड बढ़ाने एवं घटाने वाले खाद्य	डॉ. आकाश मिश्रा	43
15.	आहार चिकित्सा और विभिन्न रोगों से मुक्ति	डॉ. सिंधु मांगलिक	45
16.	मुहांसे लाइलाज नहीं	डॉ. एम. आर. गोयल	48
17.	संतुलित आहार से चिकित्सा	श्रीमती अर्चना तिवारी	50
18.	प्राकृतिक आहार स्वास्थ्य का आधार	डॉ. मनीषा मिश्रा	52

संपादकीय



श्रीमद्भगवद्गीता के 17वें अध्याय के 9वें श्लोक:

कद्वम्ललवणात्युष्ण, तीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा, दुःखशोकामयप्रदाः॥

अर्थात् अत्यधिक कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गरम, तीखे, सूखे और जलन उत्पन्न करने वाले आहार खाने से दुःख, चिन्ता तथा रोग उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार का भोजन रजोगुणी व्यक्तियों को प्रिय है। आहार के बारे में यह भी कहा गया है कि जो मनुष्य जिस प्रकार भोजन करता है उसी तरह की उसकी प्रवृत्ति हो जाती है। यदि कोई व्यक्ति सात्विक भोजन करता है तो उनकी प्रवृत्ति शांत होती है। जबकि कोई व्यक्ति यदि तामसिक भोजन करता है तो यह भोजन विष के समान होता है और इस तरह के भोजन करने से क्रोध उत्पन्न होता है। अतः हमको स्वस्थ रहने के लिये प्राकृतिक आहार को सेवन करना ही श्रेयशकर है एवं हमें सभी प्रकार के फास्ट फूड आदि से बचना चाहिये।

केशव प्रभा पत्रिका के पूर्व में अनेक विशेषांक जैसे वात-पित्त-कफ, पर्यावरण, मधुमेह रोगोपचार, उदर रोग, भारतीय चिकित्सा, ग्रीष्मकालीन रोगोपचार, त्वचा रोग, समरसता, हृदय रोग आदि सम्पादित किये गये हैं। इसी क्रम में केशव प्रभा पत्रिका का वर्तमान आहार चिकित्सा विशेषांक का प्रकाशन भी एक अनुकरणीय प्रयास है। इसके बारे में तो केवल सुधी पाठक गण ही अनुभव करेंगे कि यह अंक उनके लिये कितना सार्थक होगा। इस अंक में विद्वान लेखकों द्वारा प्रकाशित लेखों को पढ़कर पाठकगण निश्चित ही आत्मसाध करेंगे, ऐसा हमें विश्वास है।

इस अंक के लिये विद्वानों द्वारा भेजे गये शुभकामना संदेशों, केशव धाम प्रकल्प के मार्गदर्शक, संरक्षकों, पत्रिका में प्रकाशित विद्वान, लेखकों, विज्ञापन दाताओं और शुभचिंतकों के लिये सम्पादक मण्डल आप सभी का हृदय से आभार व्यक्त करते हैं।

शुभ दीपावली पर्व के त्यौहारों की श्रृंखला पर सभी पाठकों को मंगलमय शुभकामनाएं एवं हार्दिक बधाई।

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा
प्रधान सम्पादक



श्री हिताश्रम सेवा न्यास समिति

(आयकर मुक्त चैरिटेबिल ट्रस्ट)

श्री हिताश्रम सत्संग भूमि, गाँधी मार्ग, वृन्दावन - 281121 फोन : 6399904041, 9219595389

निखिल निगमागम अगोचर रसरीति प्रकाशक, रसिकाचार्यवर अनन्त गोस्वामी श्री हितहरिवंश चन्द्र महाप्रभु के दिव्यातिदिव्य सन्देश 'प्रेम-धर्म' एवं उनके द्वारा प्रवर्तित वृन्दावन रसोपासना के प्रचार-प्रसार के लिए हमारी योजनाएँ -



- श्री हित ललित लाडिली लाल जी महाराज की अष्टधाम सेवा
- समस्त वार्षिक 'कोत्सवो' का आयोजन
- समाज गान
- वाणी - पाठ
- सत्संग
- संकीर्तन
- प्राचीन वाणी साहित्य का शोध, संरक्षण एवं प्रकाशन
- अतिथि सेवा
- संत सेवा
- दरिद्र नारायण सेवा
- गौ सेवा
- प्राणि सेवा
- विद्यार्थी सेवा
- उद्यान सेवा

मानव धर्म के सर्वश्रेष्ठ आचरण

- प्राणी मात्र से प्रेम
- प्रेमाधाम श्रीवृन्दावन वास
- श्रीराधा चरणारविन्द का सतत् चिन्तन
- निष्काम सेवा धर्म

“श्री हितं वन्दे”

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा।

स्व शरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहिता।।

जैसे नगर का स्वामी नगरी की रक्षा में, सारथी रथ की रक्षा में तत्पर रहता है, बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिये कि वह शरीर रक्षा के कार्यों में सदा तत्पर रहे।

हमारा शरीर वह रथ है जिसमें सवार होकर हमें अपनी जीवन-यात्रा पूर्ण करनी है। हमारी जीवन-यात्रा सत्यक प्रकारेण हँसते खेलते सम्पन्न हो, इसके लिये शरीर रूपी इस रथ का सही रहना परम आवश्यक है।

‘स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास है’

मन को प्रसन्न एवं स्वस्थ रखने का सर्वोपरि उपाय है, तन को स्वस्थ रखना। समस्त लौकिक एवं पारलौकिक उपलब्धियाँ स्वस्थ तन-मन से ही संभव हैं, अतः अपने ध्येय की प्राप्ति को दृष्टि में रखते हुये हमें अपने तन को स्वस्थ एवं पवित्र बनाये रखने का पूर्ण प्रयास करना चाहिये। हमारे तन-मन की स्वस्थता का हमारी आहार-शुद्धि से विशेष सम्बन्ध है। आहार-शुद्धि से ही विचार-शुद्धि एवं ध्यान-शुद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है, अतएव आहार-शुद्धि के सम्बन्ध में हमें अतीव सजग होने की आवश्यकता है। सात्विक आहार स्वयं में एक औषधि है।

अस्तु, धन्वतंरि जयंती के मंगलमय सुअवसर पर श्री केशव धाम वृन्दावन द्वारा प्रकाशित होने जा रहा ‘केशव प्रभा’ का ‘आहार-चिकित्सा विशेषांक’ पाठकों हेतु निश्चित रूप से परम उपयोगी एवं हितकारी सिद्ध होगा, इन्हीं मंगलकामनाओं सहित -

भवदीय

श्रीहित कमलदास



**SANSKRITI
UNIVERSITY**
FOR EXCELLENCE IN LIFE



शुभकामना संदेश

विगत वर्षों से कशेवधाम, वृन्दावन द्वारा प्रकाशित की जा रही षट्मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव प्रभा' आहार चिकित्सा विशेषांक दिनांक 22 अक्टूबर 2022 धन्वंतरी जयंती पर प्रकाशित होने जा रहा है। यह एक सराहनीय और सर्वजन हेतु उपयोगी प्रयास है जो केशव धाम द्वारा किया जा रहा है। 'केशव प्रभा' पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी सदस्यों एवं इसमें शामिल सभी लेखकों, रचनाकारों को उनके प्रयास के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। पत्रिका के इस विशेषांक के लिए चयनित विषय भी वर्तमान परिस्थितियों में बहुत उत्तम है। आहार हमारे स्वस्थ जीवन के लिए प्रथम पायदान है। आहार चिकित्सा एक ऐसा महत्वपूर्ण उपाय है जिसके द्वारा हम अपने तमाम रोगों से मुक्ति पा लेते हैं। यह विशेषांक भारतीय आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के दिव्य और प्रभावकारी स्वरूप को प्रचारित करने में बड़ी भूमिका निभाएगा, ऐसी मेरी आशा है।

पत्रिका की सफलता हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

सचिन गुप्ता
चांसलर
संस्कृति यूनिवर्सिटी
मथुरा



Established under section 2(f) of UGC Act, 1956

📍 Campus : 28 K.M. Stone, NH-2, Chhata, Mathura (U.P.)

☎ +91 7500723300, 7500183300 ✉ info@sanskriti.edu.in 🌐 www.sanskriti.edu.in



केशव धाम संक्षिप्त परिचय

संघे शक्ति कलौयुगे का मन्त्र देने वाले केशव (योगेश्वर श्री कृष्ण) तथा इस मन्त्र को आत्मसात कर सामाजिक उत्थान के लिए नूतन तन्त्र विकसित करने वाले केशव (डा. केशवराव बलिराम हेडगेवार) से प्रेरणा प्राप्त कर “कृष्णन्तो विश्वार्यम्” की वैदिक पताका हाथ में उठाये ‘नर सेवा, नारायण सेवा’ का भाव हृदयंगम कर चलाने वाले विविध सेवा कार्यों की कर्मस्थली है वृन्दावन स्थित ‘केशव धाम।’

जहाँ से सेवा, साधना, संस्कार, भक्ति, ज्ञान, आध्यात्म, वैराग्य, स्वावलम्बन, स्वाभिमान, त्याग, बलिदान एवं राष्ट्र प्रेम की सरिता प्रवाहित होकर सम्पूर्ण राष्ट्र को सिंचित करने वाली यमुना की यमुनोत्री के रूप में विकसित हो रहा है ‘केशव धाम।’

पतितपावनी यमुना के तट पर भगवान श्रीकृष्ण की लीला भूमि ‘श्री वृन्दावन धाम’ के सुरम्य वातावरण में निर्मित ‘केशव धाम’ में ऋषि-मुनियों के स्वप्नों को साकार करने हेतु विभिन्न सेवा प्रकल्पों का संक्षिप्त परिचय :

सेवावृत्ती वृद्धजन आवास



हमारे ऐसे सामाजिक कार्यकर्ता जिन्होंने वर्षों काम करते हुए शरीर का कण-कण समाज एवं राष्ट्र की सेवा में अर्पित किया है, अब उनके जीवन के संध्याकाल में ऐसे बन्धुओं के सम्मानपूर्ण कुशलक्षेम की चिन्ता करते हुए उनके अपने अर्जित ज्ञान का समाज के लिए उपयोग हो सके, ऐसी वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम की व्यवस्था को व्यावहारिक स्वरूप प्रदान करने हेतु ‘केशव धाम’ परिसर में ‘सेवावृत्ती वृद्धजन आवास’ स्थापित किया गया है।

विद्यालय

श्रीकृष्ण की पावन नगरी मथुरा-वृन्दावन एवम् उसके निकटस्थ क्षेत्रों के छात्र-छात्राओं को आधुनिक एवं संस्कार युक्त शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से सी. बी. एस. ई. बोर्ड से सम्बद्ध दो उच्चस्तरीय इण्टर कालेज संचालित है। विद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए विद्यालय के दूसरे नवीन प्रांगण में केवल छात्राओं के लिए भी इण्टर कालेज प्रारम्भ हो चुका है।



कृष्ण कथा प्रशिक्षण केन्द्र



भगवान श्री कृष्ण की पावन लीलाओं एवं भारतीय संस्कृति का प्रचार-प्रसार वनवासी एवं गिरिवासी क्षेत्रों में भी हो, इस हेतु इन क्षेत्रों के बन्धु एवं भगिनियों को कृष्ण कथावाचकों के रूप में ‘श्री वनवासी रक्षा फाउन्डेशन’ के अन्तर्गत ‘केशव धाम’ परिसर में भागवत कथा का प्रशिक्षण विगत अनेक वर्षों से प्रदान किया जा रहा है।

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, होम्योपैथी, आयुर्वेद, न्यूरोथेरेपी चिकित्सालय

प्रकृति के सानिध्य में रहकर हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं? इस हेतु 'केशव धाम' परिसर में आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित 31 उपचार कक्षों वाला 'केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान' स्थापित है जिसमें योग्य कुशल चिकित्सकों द्वारा जटिल रोगों का निदान तथा उपचार प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा किया जाता है। इसके अतिरिक्त 'केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग-संस्थान' द्वारा योग्य प्राकृतिक चिकित्सकों के निर्माण की दृष्टि से योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का 3.5 वर्षीय चिकित्सकीय कोर्स (DNYS) एवम् एक वर्षीय उपचारक कोर्स (CNYT) तथा व्यावहारिक प्रशिक्षण (Practical Training) की भी व्यवस्था की गई है। उपर्युक्त दोनों कोर्स अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद दिल्ली से सम्बद्ध हैं।

इसके अतिरिक्त परिसर में धर्मार्थ होम्योपैथी चिकित्सालय संचालित है तथा आयुर्वेद चिकित्सा केन्द्र व न्यूरोथेरेपी केन्द्र का भी संचालन हो रहा है।



अतिथि निवास



भगवान श्रीकृष्ण की लीलास्थली वृन्दावन अन्तर्राष्ट्रीय, आध्यात्मिक, सांस्कृतिक केन्द्र के साथ-साथ अन्तर्राष्ट्रीय पर्यटन केन्द्र भी बनता जा रहा है। इसके अतिरिक्त 'केशव धाम' परिसर में विभिन्न योजनाओं एवं प्रकल्पों के निमित्त विद्वानों, सन्तजनों, सामाजिक कार्यकर्ताओं के आगमन को ध्यान में रखते हुए एक सुविधा सम्पन्न वातानुकूलित अतिथि निवास की व्यवस्था भी की गई है।

केशव सभागार

विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों, कथा, प्रवचनों एवं गोष्ठियों को ध्यान में रखकर अति आधुनिक सुविधाओं से युक्त एक विशाल सभागार की व्यवस्था की गई है।



पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र

पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी के जीवन पर अध्ययन, चिंतन तथा उनके विचारों पर शोध करने हेतु पंडित दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र की स्थापना की गई है जिसमें दीनदयाल जी के जीवन पर आधारित एक आकर्षक एवं प्रदर्शनी, विशाल सभागार के साथ ही उनके जीवन पर अध्ययन करने वाले बन्धु/भगिनी के लिए आधुनिक सुविधाओं से युक्त आवास की व्यवस्था भी की गई है।



पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र
सम्पर्क सूत्र- 708807733, 7900424043
email-id : pt.dduaak2019@gmail.com

माधव पुस्तकालय एवं वाचनालय

'केशव धाम' परिसर में आधुनिक सुविधाओं से युक्त एक उच्चस्तरीय 'माधव पुस्तकालय एवं वाचनालय' स्थापित किया गया है। जिसमें वेद विज्ञान, प्राचीन ग्रन्थों महापुरुषों के जीवन एवम् आधुनिक शोधों से सम्बन्धित हजारों पुस्तकें एवं पत्रिकाएं उपलब्ध हैं।



मन्दिर एवं सत्संग भवन



भारत वर्ष के कोने-कोने से भगवान श्री कृष्ण की इस लीला भूमि में आने वाले श्रद्धालुओं एवं समाज सेवियों की कल्पना के अनुरूप सन्तजनों/ विद्वानों के प्रवचन, सत्संग एवं ध्यान-योग के लिए एक भव्य राधाकृष्ण मंदिर व सत्संग भवन का निर्माण किया गया है। साथ में शिव परिवार की भी स्थापना की गई है।



मेधावी छात्रवृत्ति

राष्ट्र निर्माण के महायज्ञ में अपना योगदान करने को तत्पर कोई भी मेधावी छात्र/छात्रा उच्च शिक्षा से वंचित न रहे, ऐसा विचार कर राष्ट्र के प्रति समर्पित इन छात्र/छात्राओं के लिए केशव/भगिनी निवेदिता छात्रवृत्ति के नाम से छात्रवृत्ति की भी व्यवस्था की जाती है।



उदारमना बन्धु/भगिनियों से आव्हान

सामाजिक सहभागिता एवं सहयोग के आधार पर चलने वाले 'केशव धाम' के समस्त सामाजिक एवं सेवा प्रकल्पों को मूर्त्त रूप प्रदान करने एवं निहित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु उदारता पूर्वक सम्पूर्ण समाज के तन मन धन से सहयोग की आकांक्षा है।

1. विशिष्ट सहयोगी एक लाख रुपये। (कॉरपस फंड हेतु)
2. छात्रावास के एक बालक की शिक्षा, भोजन, वेश आदि पर एक वर्ष का सम्पूर्ण व्यय 41 हजार रुपये।
3. छात्रावास के एक बालक के केवल भोजन पर वार्षिक व्यय 25 हजार रुपये।
4. छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय 15 हजार रुपये।
5. एक गाय के चारे आदि पर वार्षिक व्यय 31 हजार रुपये।

केशव धाम को दिया गया दान आयकर की धारा 80-G के अन्तर्गत कर मुक्त है।

चैक या ड्राफ्ट केशव धाम के नाम से भेजें अथवा केशव धाम के निम्न खातों में जमा कर सूचित करें।

पंजाब नेशनल बैंक
A/c no.- 4902000100022734
IFSC - PUNB0490200

एक्सिस बैंक
A/c no. - 910010010554765
IFSC - UTIB0000794

केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन (मथुरा)
मो: 7088006633, 9412784833, 9319069105

website : www.keshavdham.com
Email : keshavdhamvndn@gmail.com

केशव छात्रावास

केशव धाम, वृन्दावन



पूर्वोत्तर राज्यों का सक्षिप्त चित्रण

पूर्वोत्तर भारत में मुख्यतः 7 राज्य आते हैं- असम, अरुणाचल, मेघालय, मणिपुर, त्रिपुरा, नागालैण्ड एवं मिजोरम जिन्हें 7-सिस्टर्स भी कहा जाता है। सिक्किम के साथ आने के कारण अब इसे अष्टलक्ष्मी क्षेत्र भी कहते हैं। यहाँ निवास करने वाले हमारे 6 करोड़ से अधिक वनवासी, गिरिवासी, जनजातीय समाज के बन्धु-भगिनी स्वभाव से सरल, सहज तथा देशभक्त हैं। दुर्गम स्थानों, जंगलों, पर्वतों, बीहड़ एवं घाटियों के बीच स्थित यह राज्य न केवल प्राकृतिक रूप से समृद्ध हैं बल्कि अपनी जनजातीय परम्पराओं, मान्यताओं, लोक नृत्य, संगीत, कला, साहित्य आदि अनेक विधाओं से परिपूर्ण होने के कारण भारत के सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक परिदृश्य को सुसज्जित करते हैं।

छात्रावास प्रकल्प एवं हमारा उद्देश्य

पूर्वोत्तर राज्यों की जनता को राष्ट्र की मुख्य-धारा से जोड़ने, पूर्वोत्तर की सीमाओं को सुरक्षित रखने एवं इन दूरस्थ-राज्यों के भीतर भी एक श्रेष्ठ भारत का भाव निर्माण हो, इस परिकल्पना के साथ संघ पिछले 50 वर्षों से विभिन्न सेवा प्रकल्पों के माध्यम से प्रयासरत है, जिसके अनुकूल परिणाम अब दिखाई भी दे रहे हैं।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की योजना से 1979 में हाफलांग (असम) में पहला शिशु मंदिर और छात्रावास स्थापित हुआ। उसी क्रम में सन् 2001 में असम के 10 बच्चों के साथ वृन्दावन में पूर्वोत्तर के छात्रों हेतु केशव छात्रावास की स्थापना हुई। वर्तमान में इस छात्रावास में 6 राज्यों के 55 बच्चे हैं जो पूर्वोत्तर की दिमासा, गारो, चकमा, खासी आदि जनजातियों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

केशव छात्रावास में निःशुल्क पढ़ाये जाने वाले यह बच्चे न ही अनाथ हैं और न ही आर्थिक जरूरतमंद। इन बच्चों के माध्यम से पूर्वोत्तर के सम्पूर्ण समाज व क्षेत्र का सर्वांगीण विकास एवं उनमें राष्ट्रीयता का भाव निर्माण करना हमारा प्रमुख उद्देश्य है।

हमारा उद्देश्य इन बच्चों की वैशाखी बनना नहीं है, बल्कि उनको सक्षम, समर्थ, जागरूक एवं आत्मनिर्भर नागरिक बनाना है। इनकी सहायता कर हम कोई परोपकार नहीं कर रहे, बल्कि हम अपने दायित्व का निर्वाह कर रहे हैं। वास्तव में उन्हें हमारी जरूरत नहीं है, बल्कि सच्चाई तो यह है कि हमें उनकी जरूरत है। जिस प्रकार शरीर का कोई अंग यदि बीमारी से ग्रसित हो जाता है तो सारा शरीर अस्वस्थ हो जाता है और उसके उपचार में जुट जाता है, इसी प्रकार राष्ट्र के स्वस्थ विकास के लिए पूर्वोत्तर का सर्वांगीण विकास अत्यावश्यक है। पूर्वोत्तर छात्रावास में पढ़ने वाले यह बच्चे भारत की सीमा के सुरक्षा प्रहरी हैं। यह बच्चे भारत के अन्यान्य क्षेत्रों से केवल शिक्षा प्राप्त करने के लिए ही नहीं आये हैं, यह लद्दाख, डोकलाम, तवांग, इम्फाल की रक्षा के लिए तैयार हो रहे हैं। वास्तव में ये भारतीय संस्कृति के सच्चे राजदूत हैं।

इन गिरिवासी, वनवासियों को राष्ट्र की मुख्य धारा में समाहित करने का हर सम्भव प्रयास करना होगा। छात्रावास प्रकल्प के माध्यम से बच्चों को ऐसा वातावरण प्रदान करना है जिससे उन्हें भारत की वास्तविक संस्कृति, परम्पराओं, इतिहास एवं संस्कार, विरासत का बोध हो सके।

केशव वेद विद्यालय

केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन



प्रस्तावना

वेदोऽखिलो धर्ममूलम ! वेद विद्या अपने इस भारत राष्ट्र की अमूल्य निधि है। यह भारतीय संस्कृति का मूल स्रोत तथा विश्वबंधुत्व की आधारशिला है। आज हमारी इस अनमोल धरोहर के उपेक्षित होने के कारण इसका भीषण क्षय हो रहा है वेदों के मानने वाले तथा जानने वाले लोग नहीं रहेंगे तो भारत की हमारी संस्कृति कैसे जीवित रहेगी ? वेदों के संरक्षण, संवर्धन एवं गुरु शिष्य परम्परा को जीवित बनाये रखने के उद्देश्य से विश्व हिन्दू परिषद के तत्कालीन संरक्षक रहे मा. अशोक सिंहल जी के मार्गदर्शन में जुलाई 1994 ई. में विश्व वेद संस्थान की स्थापना की गई, जिसके माध्यम से उत्तर भारत में विभिन्न स्थानों पर वेद विद्यालय प्रारंभ किए गये, इसी क्रम में भगवान श्रीकृष्ण की लीलास्थली श्रीधाम वृन्दावन में स्थित केशव धाम परिसर में एक केशव वेद विद्यालय की स्थापना 17 जुलाई 2016 को की गयी।

उद्देश्य

भावी पीढ़ी वेदवेत्ता और धर्मनिष्ठ हो, आधुनिक समस्त क्रियाकलापों में कुशल हो, राष्ट्र के अभ्युथान तथा निःश्रेयस की प्राप्ति के लिए समन्वय की दृष्टि विकसित कर देश के प्रति अपने कर्तव्य का निर्वहन कर सके और आत्म विश्वास जाग्रत कर सामाजिक दायित्व के प्रति जागरूक बने, यही हमारी आकांक्षा है।

केशव गौशब्द

केशवधाम, वृन्दावन

केशव धाम के अंतर्गत एक गौ सदन की भी स्थापना की गयी है, जिसका उद्देश्य केशव धाम में रहने वाले बच्चों को गौ माता का शुद्ध दूध, दही, घी उपलब्ध कराना है। जिससे कि बच्चे गौ माता के अमृत तुल्य दूध से अपने शरीर एवं बुद्धि को हृष्ट-पुष्ट बना सकें। रासायनिक, मिलावटी दूध बच्चों के शरीर तथा बुद्धि दोनों के लिए हानिकारक है। बच्चों का सही दिशा में विकास हो, इस हेतु गो सदन की स्थापना की गई है। गो सदन में गौ की सेवा के लिए दो ग्वालों की भी व्यवस्था है।



केशव
प्राकृतिक चिकित्सालय
एवं न्यूरोथेरेपी सेन्टर

केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. Sciatica Pain | 8. Mentally Related |
| 2. Cervical Pain | 9. Ladies Problem |
| 3. Joint Pain | 10. Constipation, Gas |
| 4. Back Pain | 11. Depression |
| 5. Knee Pain | 12. Arthritis |
| 6. Cramps | 13. Stomach Problem |
| 7. Paralysis | 14. Migraine |

सम्पर्क करें

डॉ. कैलाश द्विवेदी (नेचुरोपैथ)
मो. 9760897937

संजीत कुमार (न्यूरोथेरेपिस्ट)
मो. 9520747288

आहार चिकित्सा विशेषांक

नगर निगम मथुरा-वृन्दावन, मथुरा

नगरवासियों से अपील

- अपने घर/दुकान से निकलने वाले कूड़े-कचरे को डोर-टू-डोर स्वच्छता मित्र को ही दें। कूड़े को सड़कों/नालियों में ना फेंके और ना ही किसी को फेंकने दें। हमेशा 2 कूड़ेदान का प्रयोग करें।
- घर से निकलने वाले गीले कूड़े की खाद (होम कम्पोस्टिंग) बनायें।
- सिंगल यूज प्लास्टिक एवं प्लास्टिक/थर्माकोल से निर्मित वस्तुओं का प्रयोग पूर्णतः प्रतिबन्धित है। इनका उपयोग न करें।
- नगर निगम मथुरा-वृन्दावन ओ.डी.एफ. प्लस घोषित है। खुले में शौच न स्वयं जायें और न किसी को जाने दें। अपने निकटतम सार्वजनिक/सामुदायिक शौचालय का प्रयोग करें।
- नगर निगम से संबंधित समस्याओं का शीघ्र निस्तारण कराने हेतु नगर निगम मथुरा-वृन्दावन मोबाइल ऐप का प्रयोग करें।
- स्वच्छता के लिए अभियान चलायें और स्वयं श्रमदान करें व अपनी गतिविधियाँ स्वच्छ मंच पोर्टल के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाये।
- सैण्टिक टैंक और सीवर की असुरक्षित सफाई की सूचना तुरंत टोल फ्री नम्बर 14420 पर दें।
- जल अमूल्य है। जल का व्यर्थ न बहाएं।
- नगर क्षेत्र में यातायात व्यवस्था को सुगम एवं प्रदूषण मुक्त बनाये जाने हेतु नगर निगम के सार्वजनिक परिवहन की इलैक्ट्रिक बसों का प्रयोग करें।
- आई.टी.एम.एस. योजना के अन्तर्गत चौराहों पर स्थापित ट्रैफिक लाइटों का पालन करें।
- नगर निगम के समस्त देयकों का समय से भुगतान करें।



अनुनय झा (IAS)
नगर आयुक्त
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन



डॉ. मुकेश आर्यबन्धु जी
महापौर
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन

निवेदक: समस्त पार्षदगण एवं नगर निगम परिवार
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन, मथुरा।

अपना मथुरा-वृन्दावन चलो बनाएं नम्बर वन



जानिए कौन है आरोग्य सम्राट!

डॉ. कैलाश द्विवेदी
नैचुरोपेथ

आकाश तत्व पंचतत्वों में प्रथम तत्व है, शेष चारों तत्वों का आधार भी आकाश तत्व होता है। इस तत्व को शून्य भी कहा जाता है। जिस तरह से ईश्वर निराकार होते हुए भी सत्य हैं, उसी प्रकार आकाश तत्व भी निराकार लेकिन सच है। आकाश तत्व अविनाशी, विशुद्ध तथा निर्विकार होता है। इसलिए उससे हमें विशुद्धता और निर्मलता की प्राप्ति होती है। आकाश में देवताओं का वास माना जाता है जो अमर होते हैं। हम भी आकाश तत्व का भरपूर और सही मात्रा में सेवन करके निरोगी और दीर्घायु हो सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में आकाश तत्व को प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण साधन उपवास है। महात्मा गांधी ने आकाश तत्व को 'आरोग्य सम्राट' की संज्ञा दी है। उनके अनुसार आकाश का रहस्य जानना भगवान

का रहस्य जानने के समान है। ऐसे महान तत्व का जितना अभ्यास और इस्तेमाल किया जाएगा, उतना ही ज्यादा आरोग्य मिलेगा। जिस तरह से आकाश हमारे आसपास, ऊपर और नीचे है इसी तरह से वह हमारे अन्दर भी है। त्वचा के छिद्रों में तथा दो छिद्रों के बीच में जो रिक्त स्थान है वह आकाश तत्व होता है। इस आकाश तत्व की खाली जगह को हमें भरने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमारे शरीर को जितने भोजन की आवश्यकता है उतना ही लें और ज्यादा न खाएं तो शरीर में खाली जगह रहेगी। यदि सप्ताह में एक बार उपवास कर लिया जाए तो शरीर में आकाश तत्व की पूर्ति होती रहती है। यदि पूरे दिन उपवास करना सम्भव न हो तो दिन में एक बार का भोजन न करने से भी लाभ होता है।

उपवास :

उपवास से रोगी एवं स्वस्थ व्यक्ति दोनों को लाभ मिलता है। उपवास हमारी जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण अंग है। रोगों को दूर करने की शक्ति हमारे शरीर में निहित है, उपवास की स्थिति में पाचन संस्थान को पूर्ण विश्राम मिलता है। इस स्थिति में शरीर की शक्ति रोगों एवं शरीर में स्थित मल को निष्कासित करने में संलग्न हो जाती है।

उपवास रखने के दौरान शरीर की सफाई होने लगती है। हमारे शरीर में जो जहरीले जीवाणु पैदा हो जाते हैं वे जीवाणु हमारे भोजन से ही अपना भोजन लेना शुरू कर देते हैं और इन जीवाणुओं में से ज्यादातर जीवाणु ऐसे होते हैं जिनको अगर भोजन न मिले तो वे



ज्यादा देर तक जिंदा नहीं रह सकते। इसलिए अगर उपवास रखा जाए तो ये जीवाणु भोजन के अभाव में समाप्त होने लगते हैं। इसी तरह पेट के रोगों से भी छुटकारा मिल जाता है।

उपवास के दौरान पालन योग्य नियम :

उपवास रखने के दौरान किसी भी प्रकार का भोजन नहीं करना चाहिए।

उपवास में प्रतिदिन लगभग 2 लीटर पानी में 2-3 नींबू का रस डालकर पूरे दिन में कई बार पीना चाहिए, या फल या सब्जी का जूस भी पी सकते हैं।

जिस व्यक्ति को शुरुआत में पूरे दिन का उपवास रखने में परेशानी आए, वह पूरे दिन में एक समय फल खा सकता है।

उपवास चाहे तो एक दिन का भी कर सकते हैं या काफी दिनों तक भी कर सकते हैं। हर व्यक्ति को पूरे हफ्ते में कम से कम 1 दिन तो उपवास जरूर करना चाहिए।

उपवास को तोड़ते समय कभी भी ठोस आहार का सहारा नहीं लेना चाहिए। उपवास तोड़ने के लिए सबसे अच्छा आहार पके हुए संतरे, मौसमी, अंगूर का रस या फल-सब्जी का रस होता है।

अगर उपवास एक दिन का रखा है तो उसे फलों को खाकर तोड़ा जा सकता है। बहुत से लोग उपवास को भारी पकवानों से तोड़ते हैं जिससे उनके शरीर को लाभ के बजाय नुकसान ही होता है।

पूरे दिन के उपवास के बाद शाम को गुनगुने पानी में एक नींबू का रस मिलाकर एनिमा अवश्य लेना चाहिए।

उपवास कब नहीं करना चाहिए :

गर्भकाल में - गर्भवती स्त्री के बच्चे को पोषण की बहुत ज्यादा जरूरत होती है इसलिए इस समय स्त्री को उपवास नहीं करना चाहिए, बल्कि उसे हल्का और प्रोटीन वाला भोजन खाना चाहिए।

मधुमेह में - डायबटीज के रोगी को समय पर भोजन नहीं मिलता तो उसके शरीर में चीनी की मात्रा कम हो जाती है जिससे परेशानी हो सकती है अतः मधुमेह (डायबटीज) रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

रिकेट्स और रतौंधी में - जिन लोगों को आँखों के रोग होते हैं जैसे कम दिखाई देना या रात को न दिखाई देना, उन्हें उपवास नहीं रखना चाहिए। जिन रोगियों को रिकेट्स का रोग होता है उन्हें भी उपवास नहीं रखना चाहिए। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ऐसे रोगियों के शरीर में लोहे (आयरन) की कमी होती है।

उपवास कैसे आरंभ करें

उपवास करने के लिए किसी खास तरह की तैयारी करने की जरूरत नहीं होती, क्योंकि जिस तरह किसी व्यक्ति को भूख लगने पर उसे किसी तरह की तैयारी नहीं करनी पड़ती, उसी तरह कोई सा भी रोग चाहे शारीरिक हो या मानसिक उसको दूर करने के लिए किसी भी प्रकार के विचार-विमर्श की जरूरत नहीं होती। बस इतना जरूर होता है कि उपवास रखने की शुरुआत में मानसिक प्रवृत्ति को थोड़ा शांत और भटकने से रोकने की जरूरत होती है।

लंबे उपवास को शुरू करने से पहले अगर कुछ समय तक सिर्फ प्राकृतिक भोजन पर ही रहकर भाप स्नान, कटि स्नान तथा थोड़े बहुत व्यायाम आदि कर लिए जाने के बाद उपवास शुरू किया जाए तो इससे अच्छे लाभ होने के आसार पैदा हो जाते हैं।

जो पुराने रोगी होते हैं उन्हें लंबे उपवास शुरू करने से पहले अपने रोजाना करने वाले भोजन में थोड़ा बहुत बदलाव कर देना चाहिए। इसके बाद धीरे-धीरे लंबे उपवास रखें जैसे पहले उपवास में सिर्फ सुबह का ही भोजन छोड़ दें और सिर्फ शाम को ही भोजन खाएं। फिर 2-3 दिन के बाद अन्न खाना बिल्कुल बंद करके सिर्फ फल पर ही रहें। फिर 2-3 दिन तक सिर्फ फलों को खाने के बाद पूरे दिन का उपवास शुरू कर दें। ऐसा करने से उपवास के दौरान व्यक्ति को किसी तरह की परेशानी सामने नहीं आएगी।



मेल भोजन - वेमेल भोजन

Right combination -
Wrong Combination of food

डॉ. भारत सिंह 'भरत'
एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई.,
डी-एम.टी., एम.डी. (एक्यू.), एच.एच.टी.

आज का इंसान भोजन का रंग, भोजन का स्वाद देखता है, भोजन की गुणवत्ता भोजन की आवश्यकता पर ध्यान नहीं देता है। बहुत कम लोग जानते हैं कि क्या खाया जाए, किसके साथ क्या खाएं? हम स्वाद में सब पदार्थ एक बार के ही भोजन में खा लेते हैं। पार्टियों में हम पेट को भोजन का डिब्बा समझ लेते हैं तथा जितने प्रकार के खाद्य पदार्थ रखे होते हैं हम सबको टेस्ट करके खा लेते हैं तथा पेट खराब कर लेते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए बीमारियों से बचने के लिए हम सबको यह जरूर जानना चाहिए कि किस भोजन सामिग्री के साथ कौन सी भोजन सामिग्री खानी चाहिए? किसके साथ क्या खाना हितकारी है तथा किसके साथ कौन सा खाद्य पदार्थ हानिकारक है? हम लोग कई गलत चीजे खाकर का बीमारी को पाल लेते हैं। अतः आइए जानते हैं कि किसके साथ क्या खाएं क्या न खाएं?

मेल भोजन (Right combination food)

के साथ	खा सकते हैं	के साथ	खा सकते हैं
1. केला के साथ	इलायची	15. रोटी	शहद, गुड़, खजूर, सब्जी
2. खजूर (दुहारा)	दूध	16. कढ़ी	मैथी
3. इमली	गुड़	17. पूड़ी कचौड़ी	गर्म जल, सब्जी
4. अमरूद	सौंफ, काला नमक	18. पुराना घी	नीबूरस
5. तरबूज, खरबूजा	गुड़ या चीनी	19. मक्का	मट्ठा, लस्सी, हरा साग
	काला नमक	20. बैंगन	सरसों का साग
6. चावल	दही, दालें	21. दूध	आम, खजूर, शहद, केला
7. मूली	मूली के साफ पत्ते	22. दही	खट्टे फल, मेवे
8. बथुआ	दही, लस्सी	23. रोटी, चावल	मीठे फल, दालें, चावल
9. आम	दूध	24. हरी शाक-सब्जी	हरी शाक-सब्जी
10. सेब	गुलकन्द	25. चाय	चिकनाई, तेल, घी
11. नीबू	काला नमक	26. गर्म भोजन	मीठे बिस्कुट, रस्क
12. बेर	गन्ना	27. भोजन के बाद	गर्म जल
13. उड़द की दाल, चना दाल	गुड़	28. अंग्रेजी दवाएं	सौंफ, आधा कप गर्म जल
14. दालों के साथ	दही, लस्सी, चावल		गुनगुने या ताजे पानी

बेमेल भोजन (Wrong combination food)

बेमेल भोजन मनुष्य के स्वास्थ्य को खराब करता है एवं रोगी बनाता है। अतः बेमेल भोजन से बचें।

के साथ	न लें	के साथ	न लें
1. दूध के साथ	दही, नमकीन चीजें, इमली, खरबूजा, नारियल, मूली, तोरी, तिल, कुलथी, सत्तू, खटाई, सब्जियाँ, मीट, मछली	9. पूड़ी	अरबी, रतालू
2. दही के साथ	दूध, खीर, पनीर, के ला, खरबूजा, तरबूज, मूली	10. चावल	छिरका
3. खीर के साथ	खिचड़ी, कटहल, खटाई, सत्तू, दही, लस्सी, खराब, अचार, नमकीन चीजें, छिरका	11. सब्जी	मीठे फल
4. शहद के साथ	मूली, वर्षा का जल, गर्म जल, नमकीन चीजें, समभाग घी	12. गुड़	मूली, नमकीन चीजें, अचार
5. खीरा, ककडी, तरबूज, खरबूजा	पानी, चाय, काफी, कोल्ड ड्रिंक, कोई भी तरल पेय	13. दाल	दूध, अन्य प्रकार के प्रोटीन
6. शीतल जल, कोल्ड ड्रिंक	मूंगफली, घी, गर्म दूध, गर्म चाय, कॉफी, तली चीजें	14. चाय, कॉफी	नमकीन चीजें, ककडी, खरबूजा, खीरा, तरबूज
7. मीठे फल	खट्टे फल, दही, लस्सी	15. नीबू	दूध, दही, लस्सी
8. घी	समभाग शहद, ठंडा जल, कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम	16. गर्म भोजन	आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक, ठंडा जल करेला
		17. आश्विन माह	दही
		18. कार्तिक माह	मूली, शलजम, पत्ते वाले साग
		19. सावन माह	मट्ठा, लस्सी, पत्ते वाले साग
		20. भाद्रपद माह	गुड़, चाय, कॉफी, शराब
		21. बैसाख, ज्येष्ठ माह	दही, लस्सी, मट्ठा, अचार, दूध, खीर
		22. पीतल, तांबे, कांसे के बर्तन	ठंडे पानी, कोल्ड ड्रिंक
		23. अंग्रेजी दवा	खाली पेट
		24. एक साथ न खाएं	कई प्रकार के भोजन, कई प्रकार के खट्टे मीठे फल



सतीश चन्द्र अग्रवाल
मंत्री, केशवधाम

कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा

ऐसा कहा जाता है कि कब्ज समस्त रोगों की जड़ है। अप्राकृतिक आहार, विहार और विचार के चलते कब्ज उत्पन्न होती है। जब शरीर में मल की अधिकता हो जाती है तब मल निष्कासक अंग इसे पूरी तरह से बाहर नहीं निकाल पाते फलस्वरूप यह शरीर में एकत्र होकर रक्त के साथ मिलकर अन्य अनेक रोग उत्पन्न कर देता है।

कारण :

- अप्राकृतिक जीवन शैली
- कम रेशायुक्त भोजन का सेवन करना
- शरीर में पानी का कम होना
- कम चलना या काम करना
- कुछ खास दवाओं का सेवन करना
- बड़ी आंत में घाव या चोट के कारण यानि बड़ी आंत में कैंसर
- थायरॉयड हार्मोन का कम बनना
- कैल्सियम और पोटैशियम की कम मात्रा
- मधुमेह के रोगियों में पाचन संबंधी समस्या
- कंपवादा (पार्किंसन बीमारी)

लक्षण :

कब्ज, पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं

जिसमें कोई व्यक्ति (या जानवर) का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मलत्याग में कठिनाई होती है। कब्ज अमाशय की स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है, जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है, मल कड़ा हो जाता है, उसकी आवृत्ति घट जाती है या मल निष्कासन के समय अत्यधिक बल का प्रयोग करना पड़ता है। कब्ज के रोगी को सिर में भारीपन या दर्द बना रहता है। गैस, एसिडिटी, अजीर्ण आदि लक्षण भी प्रगट होने लगते हैं।

उपचार :

प्रातः खाली पेट पर 10 मिनट गर्म सेंक देने के बाद 45 मिनट के लिए पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें उसके बाद गुनगुने पानी का एनिमा दें। यह क्रम लगातार एक सप्ताह तक दोहराएँ।

आहार चिकित्सा :

प्रातः उष्णपान

नाश्ते में गेहूँ का दलिया या कोई मौसमी फल।

दोपहर भोजन हरी सब्जी (बिना मिर्च-मसाले की) सलाद, चोकर समेत बनी आटे की रोटी।

4:00 बजे- सब्जियों का सूप 250 मिली।

रात्रि भोजन मिक्स वेजिटेबल दलिया या कोई हरी

सब्जी चोकर सहित आटे की रोटी।

अन्य उपाय :

रेशायुक्त भोजन का अत्यधिक सेवन करना, जैसे साबुत अनाज।

ताजा फल और सब्जियों का अत्यधिक सेवन करना।

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना।

वसा युक्त भोजन का सेवन कम करें।

नमक, छोटी हरड और काला नमक समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। नित्य रात को इसकी दो चाय की चम्मच गर्म पानी से लेने से दस्त साफ आता है।

ईसबगोल : दो चाय चम्मच ईसबगोल 6 घण्टे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर जल से लेने से दस्त साफ आता है। केवल मिश्री और ईसबगोल मिला कर बिना भिगोये भी ले सकते हैं।

चना : कब्ज वालों के लिए चना उपकारी है। इसे भिगोकर खाना श्रेष्ठ है। यदि भीगा हुआ चना न पचे तो चने उबालकर नमक अदरक मिलाकर खाना चाहिए। चने के आटे की रोटी खाने से कब्ज दूर होती है। यह पौष्टिक भी है। केवल चने के आटे की रोटी अच्छी नहीं लगे तो गेहूं और चने मिलाकर रोटी बनाकर खाना भी लाभदायक है। एक या दो मुट्ठी चने रात को भिगो दें। प्रातः जीरा और सोंठ पीसकर चनों पर डालकर खायें। घण्टा भर बाद चने भिगोये गये पानी को भी पी लें। इससे कब्ज दूर होगा।

बेल : पका हुआ बेल का गूदा पानी में मसल कर मिलाकर शर्बत बनाकर पीना कब्ज के लिए बहुत लाभदायक हैं। यह आँतों का सारा मल बाहर निकाल देता है।

नींबू : नींबू का रस गर्म पानी के साथ रात्रि में लेने से दस्त खुलकर आता है। नींबू का रस और शक्कर प्रत्येक 12 ग्राम एक गिलास पानी में मिलाकर रात को पीने से कुछ ही दिनों में पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है।

नारंगी : सुबह नाश्ते में नारंगी का रस कई दिन तक पीते रहने से मल प्राकृतिक रूप से आने लगता है। यह पाचन शक्ति बढ़ाती हैं।

मैथी : मैथी के पत्तों की सब्जी खाने से कब्ज दूर हो जाती है।

गेहूँ के पौधों (गेहूँ के जवारे) का रस लेने से कब्ज नहीं रहती है।

धनियाँ : सोते समय आधा चम्मच पिसी हुई सौंफ की फंकी गर्म पानी से लेने से कब्ज दूर होती है।

दालचीनी : सोंठ, इलायची जरा सी मिला कर खाते रहने से लाभ होता है।

टमाटर : कब्ज दूर करने के लिए अचूक दवा का काम करता है। अमाशय, आँतों में जमा मल पदार्थ निकालने में और अंगों को चेतनता प्रदान करने में बड़ी मदद करता है। शरीर के अन्दरूनी अवयवों को स्फूर्ति देता है।

कब्ज का प्रमुख कारण शरीर में तरल की कमी होना है। पानी की कमी से आँतों में मल सूख जाता है और मल निष्कासन में जोर लगाना पड़ता है। अतः कब्ज से परेशान रोगी को दिन में 24 घंटे में मौसम के मुताबिक 3 से 5 लिटर पानी पीने की आदत डालना चाहिये। इससे कब्ज रोग निवारण में बहुत मदद मिलती है।





राकेश झुनझुनवाला

के जीवन से शिक्षा



राकेश झुनझुनवाला का जीवन यह सीख देता है कि अच्छा स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है, क्योंकि कुछ करोड़ रुपयों से अधिक धन केवल एक संख्या है। इस कोविड लॉकडाउन ने घर से व्यापार करने वाले व्यापारियों का एक नया वर्ग बना दिया है, जो कोई शारीरिक गतिविधि नहीं करते। गतिहीन जीवनशैली के साथ शारीरिक गतिविधियों का अभाव मानसिक तनाव के साथ मिलकर एक घातक संयोग बना देता है।

कुछ वर्ष पहले नये वर्ष पर राकेश झुनझुनवाला से पूछा गया था कि उनकी कामना क्या है? उन्होंने कहा कि डॉक्टरों ने उन्हें गतिविधियाँ बढ़ाने और स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की सलाह दी है। उन्होंने स्वीकार किया कि वे आलसी है, प्रायः शारीरिक गतिविधियों से बचते हैं और शाम को शराब पीना पसन्द करते हैं। अन्ततः इन सबका संयोग उनके लिए घातक सिद्ध हुआ। इसलिए शारीरिक गतिविधियाँ अनिवार्य हैं। प्रतिदिन धूप में चलना अनिवार्य है।

निश्चित रूप से 62 वर्ष की आयु मरने के लिए नहीं होती। राकेश झुनझुनवाला एक प्रमुख तेजड़िया थे। उन्होंने “स्टार हैल्थ” कम्पनी में धन का निवेश किया था, जिसमें अनपढ़ लोग भी अपनी चिकित्सा आवश्यकताओं के लिए निवेश करते हैं।

“मैं बहुत पियक्कड़ हूँ, 6 पेग रोज पी जाता हूँ, प्रतिदिन 25 सिगरेट पीता हूँ, सूअर की तरह खाता हूँ

संकलनकर्ता - ललित कुमार
निदेशक - केशव धाम, वृन्दावन

और कोई शारीरिक व्यायाम नहीं करता।” उन्होंने अपने एक साक्षात्कार में यह रहस्योद्घाटन किया था।

अतः एक प्रकार से उन्होंने अपना भाग्य स्वयं तय कर दिया

था। इस प्रक्रिया में उनकी रक्त शर्करा (Blood Sugar) बहुत बढ़ गयी थी, उनको गुर्दों की खराबी की बीमारी हो गयी थी और वे मृत्यु तक हीमोडायलिसिस पर रहे थे।

डायबिटीज से उनके पैर खराब हो गये थे। वे प्रधानमंत्री मोदी जी के सामने भी अपनी कुर्सी से उठने में असमर्थ थे, जिसके लिए उनका बहुत उपहास किया गया था, जब तक कि इसका असली कारण सामने नहीं आ गया। उन्होंने अकूत धन (ठीक-ठीक कहें तो 40 हजार करोड़ रुपये) कमाने में अपने स्वास्थ्य की पूरी तरह उपेक्षा कर दी थी।

दुर्भाग्य से वे अन्तिम यात्रा में अपने साथ एक पाई भी नहीं ले जा सके। उन्होंने अपने परिवार के लिए विराट सम्पत्ति छोड़ी और उससे अधिक मूल्यवान सन्देश हम सभी के लिए छोड़ा कि ‘धन में करोड़ों गुण हैं, पर केवल एक दोष है कि आप उसे साथ नहीं ले जा सकते।’

स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है, जिसे आप खरीद नहीं सकते। इसे कमाना पड़ता है और सँभालकर रखना पड़ता है, ताकि आप अपने अर्जित धन से जीवन का आनन्द उठा सकें।



SANSKRITI
WELLNESS
CENTRE

(A Unit of Sanskriti Ayurvedic Medical College & Hospital)

www.sanskritipanchkarma.com

क्लीनिकल वैलनेस सेंटर

विशेष उपचार

- साइनस • मानसिक रोग • लकवा रोग • बांझपन • सोरायसिस • गठिया • किडनी की बीमारियां
- लिवर की बीमारियां • माइग्रेन • पित्ती • कैंसर • डायबिटीज • हृदय रोग • एलर्जी • अस्थमा
- मधुमेह • आंत्र रोग • गर्भाशय सम्बंधित समस्त रोग • गर्भाशय में गांठ • मोटापा • उच्च रक्तचाप
- रीढ़ की हड्डी में चोट • आंतों की गंभीर समस्या • अम्ल-पित्त की समस्या

सेवा और सुविधाएं

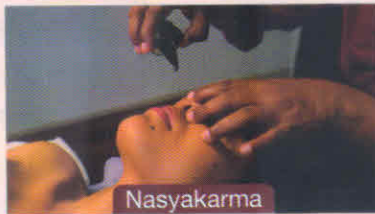
- केरलीय पंचकर्मा • आनंद वदनम (कॉस्मेटोलॉजी) • नवोन्मेष योगा • आयुर स्पा • योगा एवं म्यूजिकल थेरेपी
- वैकल्पिक चिकित्सा • प्राकृतिक आहार • जकूजी, सोना बाथ • भौतिक चिकित्सा • सुपर डीलक्स एवं डीलक्स रूम

संस्कृति वैलनेस सेंटर में उपलब्ध हैं उत्कृष्ट आयुर्वेदिक उपचार

आनंद वदनम कॉस्मेटोलॉजी केयर से मिलती है आयुर्वेद के थोड़े से प्राकृतिक और प्रेमपूर्ण स्पर्श के साथ सुंदरता



Udwarthanam



Nasyakarma



Cosmetology



Kati Basti



Kuti Sweda Butterfly



Deluxe Room

मॉडर्न लाइफस्टाइल और जीवन की व्यस्त दिनचर्या के कारण शरीर के भीतर के तनाव को दूर कर • शरीर को पुनर्जीवित व ताजा रखने के लिए संस्कृति वैलनेस सेंटर

Sanskriti Wellness Centre, Sanskriti Ayurvedic Medical College & Hospital
Campus, NH- 19, Mathura, U.P. ☎ +91 9760446660, 7300555033

✉ enquiry@sanskritipanchkarma.com



आहार चिकित्सा

योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन
D'NYS



आहार चिकित्सा- इन दो शब्दों को अच्छी तरह से जान लेना ही काफी हद तक हमें स्वस्थ बना सकता है।

आहार- हमारा स्वास्थ्य आहार पर ही निर्भर करता है। गलत आहार शरीर को रोग और ठीक आहार निरोगता प्रदान करता है। जो कुछ भी किसी भी माध्यम से शरीर के भीतर जा रहा है वो आहार है। अतः स्वस्थ रहने के लिये आहार का चयन ठीक व अपनी प्रकृति के अनुसार, होना अति आवश्यक है।

खाना-पीना, श्वास लेना, धूप स्नान, मालिस करना, नाभि में तेल लगाना इत्यादि को आहार ही समझना चाहिये।

“जैसा खाओ अन्न वैसा हो मन” इसलिये अति आवश्यक है कि स्वस्थ रहने के लिये आहार चुनाव समझदारी से किया जाये।

याद रहे हमारा देश ऊष्ण प्रधान देश है अतः हमें पाश्चात्य देशों की नकल न कर शाकाहारी भोजन का सेवन करना चाहिये और उन शाक सब्जियों, अन्न, फल इत्यादि का सेवन करना चाहिये जो देश में ऋतुओं के अनुसार पैदा होती हैं।

भोजन करते समय विचारों की पवित्रता बना कर रखें। खाना शुरू करने से पहले परम पिता

परमेश्वर का, अन्न उगाने वाले का, लाने वाले का, भोजन बनाने वाले का धन्यवाद करने से सत्त्विक विचारों में वृद्धि होगी और मन पर सात्त्विक भाव का प्रभाव पड़ेगा। परिणाम स्वरूप भोजन ग्रहण करने के पश्चात भोजन से बनने वाले सप्त धातु (रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र) स्वस्थ शरीर के निर्माण में सहायक बनेंगे।

इसके अतिरिक्त भोजन करने का स्थान स्वच्छ व वातावरण शान्त होना चाहिये।

भोजन करने के एक घण्टे बाद पानी पियें। आवश्यकता पड़ने पर भोजन के बीच में एक दो घूँट पानी पिया जा सकता है।

टेलीविजन देखना या मोबाईल या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का इस्तेमाल न करें।

क्रोधित मन या परेशानी, चिन्ता इत्यादि के रहते किया गया भोजन ठीक से नहीं पचने के कारण अनेक रोगों को पैदा करता है अतः मन शान्त कर ही भोजन करें।

भोजन करते समय जल्दबाजी न करें। खाना खाते समय इसे चबा चबा खाने से मुँह से निकलने वाली लार इसे पचाने में सहायक होती है जिससे पाचन तंत्र पर कम जोर पड़ता है।

शरीर की प्रकृति के (वात, पित्त, कफ) के अनुसार ही भोजन करें। “अति सर्वत्र वर्जयते” स्वाद स्वाद के चक्कर में अधिक न खायें और खासकर रात्रि का भोजन हल्का, शीघ्र पचने वाला और सोने से दो घण्टे पहले करने से काफी बीमारियों से बचा जा सकता है।

वात प्रकृति आहार- वात प्रकृति के लोग अधिकतर दुबले-पतले शरीर वाले होते हैं। इन्हें नींद कम आती है और काम की जल्दी रहती है। वात की अधिकता के कारण जोड़ों के दर्द, कम्पन सुन्नता सिरदर्द, शारीरिक क्षमता, चक्कर आना इत्यादि रोग होते हैं। इसके संतुलन को बनाये रखने के लिये घी, तेल दूध, मक्खन, पनीर, छाछ, अदरक, लहसुन, गाजर, पालक, चुकंदर, राजमा, मूंगदाल, हींग, लौंग, इलायची, काली मिर्च, दालचीनी जीरा, धनियाँ, आँवला, सेब, अनानास, अंगूर केला, अनार आदि का सेवन लाभदायक है।

पित्त प्रकृति आहार : पित्त प्रकृति के लोगों को अपेक्षाकृत गर्मी अधिक लगती है। भूख-प्यास भी अधिक लगती है। छोटी उम्र में बालों का सफेद होना, खाना ठीक तरह से हजम न होना, कब्ज रहना इत्यादि इस प्रकृति के लक्षण है। इस प्रकृति वाले लोगों को ठंडी तासीर वाली चीजों का सेवन करना चाहिये। आम, अमरूद, अनार, सेब, तरबूज खरबूजा, संतरे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खीरा, नींबू अंकुरित, मूँगदाल, छाछ का सेवन फायदेमंद है। चाय, कॉफी, अधिक मसालेदार भोजन से बचना चाहिये।

कफ प्रकृति आहार : कफ प्रकृति के लोगों की त्वचा चिकनी, शरीर सुडौल और मोटा होता है। ऐसे व्यक्ति को भूख प्यास, गर्मी कम लगती है और पसीना भी कम आता है। शरीर में भारीपन रहना, अधिक नींद आना, सुस्त रहना इत्यादि लक्षण हैं जो इस प्रकृति के लोगों में पाये जाते हैं। कफ प्रकृति के लोगों के लिये पालक, ब्रोकली, पत्तागोभी, मूली,

चुकन्दर, गेहूँ, मक्का, बाजरा, राई के अतिरिक्त जैतून और सरसों का तेल हितकर रहेगा।

चिकित्सा : वह पद्धति/ उपाय जिसके द्वारा किसी रोग का निवारण किया जा सके, रोगी शरीर को निरोगी बनाकर स्वास्थ्य प्रदान किया जाना ही चिकित्सा है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि जब शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है तब उस अंग विशेष की कार्यक्षमता को वापिस बढ़ाने के लिये अपनाई गई विधि को चिकित्सा कहते हैं।

आहार चिकित्सा से पूर्ण लाभ लेने के लिये मानसिक स्तर पर स्वस्थ रहना अति आवश्यक है और मन शान्त हुए बिना मानसिक स्तर पर स्वस्थ रहना अति कठिन है। नीचे दिये कुछ उपायों से मन को शान्त किया जा सकता है।

1. दिनचर्या में सुधार लायें और रात्रि को शीघ्र सोने व सुबह शीघ्र उठने की आदत डालें।
2. स्नान इत्यादि के पश्चात कुछ समय ईश वन्दना व ध्यान करें।
3. भविष्य के चिन्ता छोड़ वर्तमान में जियें।
4. दूसरों से तुलना करना छोड़ दें। अपनी क्षमता से जो प्राप्त है उसी में खुश रहें।
5. सकारात्मक सोच से मन शान्त रहता है अतः अपने विचार सकारात्मक रखें।
6. स्वयं पर विश्वास रख हर कार्य करें।

ये कुछ उपाय हैं जिनके माध्यम से मन को शान्त और स्थिर रख उस पर कुछ हद तक काबू पाया जा सकता है। और ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है जो मानसिक अस्वस्थता के कारण शरीर को रोगी बनाती हैं। हाँ, इस संदर्भ में आपको एक सूत्र बताना चाहूँगा जो हमेशा याद रखें:- चेहरे पर मुस्कान, प्रभु का ध्यान, ये दो चीजें जब तक पास, मन कभी न हो उदास।

नोट : कई बार एक से अधिक प्रकृति असंतुलित हो जाती है। इसलिये चिकित्सा के रूप में जब भी आहार लिया जाये तो किसी विशेषज्ञ की देखरेख में ही लेना ठीक रहेगा।



स्वस्थ आहार शैली भारतीय परिपेक्ष में

डॉ. ए. कान्त शर्मा

Sr. Naturopath, Life Coach, Motivational Speaker
M.Sc. N.D., Ayur. Ratn, Su-Jok, Reiki Master
QCI Level-2 (Yoga Teacher)

जीवन शैली में आहार का हमारे शरीर मन और बुद्धि से सीधा संबंध है। गीता जी में स्पष्ट रूप से समस्त दुखों को भगाने वाले योग के विषय में आहार को शीर्ष पर रखा गया है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

गीता 6.17

अर्थ : जो व्यक्ति युक्त आहार और विहार करने वाला है, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाला है तथा परिमित शयन और जागरण करता है, ऐसे योगी का 'योग' उसके समस्त दुःखों का नाश कर देता है।

हम जो भी आहार ग्रहण करते हैं, उससे हमारे शरीर का निर्माण होता है, ऊर्जा प्राप्त होती है और टूटी फूटी कोशिकाओं की मरम्मत होती है। और पोषक तत्वों की आवश्यकता की पूर्ति होती है। हम जो भी विचार करते हैं उससे हमारे मन का निर्माण होता है और यही नहीं इसी आहार और विचार से हमारी बुद्धि का भी संबंध है।

जैसे कि सात्विक आहार से सात्विक बुद्धि का निर्माण होता है। सात्विक आहार किन व्यक्तियों को पसंद होता है और यह क्या होता है इसका वर्णन गीता जी में आता है।

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धना।

रस्या, स्निग्धा, स्थिराहृद्या आहारा, सात्विकप्रिया।।

गीता 17.8

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, रस युक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय, ऐसे आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

अब जानते हैं कि सात्विक आहार वास्तव में क्या है?

सुपाच्य हो, हल्का हो, शरीर को निरोगी रखने वाला हो, मन को शांत करने वाला, हृदय को स्थिर करने वाला, आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति करने वाला, किसी भी हिंसा से रहित हो, अपनी शुद्ध कमाई से युक्त हो और भोजन बनाने वाले की मनोस्थिति अच्छी हो व भोजन ग्रहण करने वाले का मन भी अच्छा हो। ऐसे आहार को सात्विक आहार कहते हैं।

आधुनिक परिपेक्ष में यदि हम बात करें तो आहार ऑर्गेनिक हो कीटनाशक, कवकनाशक व चेंपा से रहित हो। यदि दूध, छाछ, दही हो तो भारतीय जाति की देसी गाय का हो।

भगवान को भोग लगाया हो, यज्ञ हवन आदि मंत्र जाप आदि आस पास होता हो। झूठा, बासी, फ्रिज का, दुर्गंध युक्त बिल्कुल न हो।

ऐसा पूर्ण रूप से सात्विक आहार तो मिलना बड़ा कठिन है। परंतु हम अपने स्वास्थ्य को सही बनाए रखने के लिए, अपनी बुद्धि को सात्विक व मन को निर्मल बनाए रखने के लिए यह कार्य तो कर ही सकते हैं।

शरीर की प्रकृति के (वात, पित्त, कफ) के अनुसार ही भोजन करें। “अति सर्वत्र वर्जयते” स्वाद स्वाद के चक्कर में अधिक न खायें और खासकर रात्रि का भोजन हल्का, शीघ्र पचने वाला और सोने से दो घण्टे पहले करने से काफी बीमारियों से बचा जा सकता है।

वात प्रकृति आहार- वात प्रकृति के लोग अधिकतर दुबले-पतले शरीर वाले होते हैं। इन्हें नींद कम आती है और काम की जल्दी रहती है। वात की अधिकता के कारण जोड़ों के दर्द, कम्पन सुन्नता सिरदर्द, शारीरिक क्षमता, चक्कर आना इत्यादि रोग होते हैं। इसके संतुलन को बनाये रखने के लिये घी, तेल दूध, मक्खन, पनीर, छाछ, अदरक, लहसुन, गाजर, पालक, चुकंदर, राजमा, मूंगदाल, हींग, लौंग, इलायची, काली मिर्च, दालचीनी जीरा, धनियाँ, आँवला, सेब, अनानास, अंगूर केला, अनार आदि का सेवन लाभदायक है।

पित्त प्रकृति आहार : पित्त प्रकृति के लोगों को अपेक्षाकृत गर्मी अधिक लगती है। भूख-प्यास भी अधिक लगती है। छोटी उम्र में बालों का सफेद होना, खाना ठीक तरह से हजम न होना, कब्ज रहना इत्यादि इस प्रकृति के लक्षण है। इस प्रकृति वाले लोगों को ठंडी तासीर वाली चीजों का सेवन करना चाहिये। आम, अमरूद, अनार, सेब, तरबूज खरबूजा, संतरे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खीरा, नींबू अंकुरित, मूँगदाल, छाछ का सेवन फायदेमंद है। चाय, कॉफी, अधिक मसालेदार भोजन से बचना चाहिये।

कफ प्रकृति आहार : कफ प्रकृति के लोगों की त्वचा चिकनी, शरीर सुडौल और मोटा होता है। ऐसे व्यक्ति को भूख प्यास, गर्मी कम लगती है और पसीना भी कम आता है। शरीर में भारीपन रहना, अधिक नींद आना, सुस्त रहना इत्यादि लक्षण हैं जो इस प्रकृति के लोगों में पाये जाते हैं। कफ प्रकृति के लोगों के लिये पालक, ब्रोकली, पत्तागोभी, मूली,

चुकन्दर, गोहूँ, मक्का, बाजरा, राई के अतिरिक्त जैतून और सरसों का तेल हितकर रहेगा।

चिकित्सा : वह पद्धति/ उपाय जिसके द्वारा किसी रोग का निवारण किया जा सके, रोगी शरीर को निरोगी बनाकर स्वास्थ्य प्रदान किया जाना ही चिकित्सा है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि जब शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है तब उस अंग विशेष की कार्यक्षमता को वापिस बढ़ाने के लिये अपनाई गई विधि को चिकित्सा कहते हैं।

आहार चिकित्सा से पूर्ण लाभ लेने के लिये मानसिक स्तर पर स्वस्थ रहना अतिआवश्यक है और मन शान्त हुए बिना मानसिक स्तर पर स्वस्थ रहना अति कठिन है। नीचे दिये कुछ उपायों से मन को शान्त किया जा सकता है।

1. दिनचर्या में सुधार लायें और रात्रि को शीघ्र सोने व सुबह शीघ्र उठने की आदत डालें।
2. स्नान इत्यादि के पश्चात कुछ समय ईश वन्दना व ध्यान करें।
3. भविष्य के चिन्ता छोड़ वर्तमान में जियें।
4. दूसरों से तुलना करना छोड़ दें। अपनी क्षमता से जो प्राप्त है उसी में खुश रहें।
5. सकारात्मक सोच से मन शान्त रहता है अतः अपने विचार सकारात्मक रखें।
6. स्वयं पर विश्वास रख हर कार्य करें।

ये कुछ उपाय हैं जिनके माध्यम से मन को शान्त और स्थिर रख उस पर कुछ हद तक काबू पाया जा सकता है। और ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है जो मानसिक अस्वस्थता के कारण शरीर को रोगी बनाती हैं। हाँ, इस संदर्भ में आपको एक सूत्र बताना चाहूँगा जो हमेशा याद रखें:- चेहरे पर मुस्कान, प्रभु का ध्यान, ये दो चीजें जब तक पास, मन कभी न हो उदास।

नोट : कई बार एक से अधिक प्रकृति असंतुलित हो जाती है। इसलिये चिकित्सा के रूप में जब भी आहार लिया जाये तो किसी विशेषज्ञ की देखरेख में ही लेना ठीक रहेगा।

कच्चा खाओ स्वास्थ्य बढ़ाओ

हम अपने संकल्प के अनुसार प्रातः 11:00 बजे तक 12:00 बजे तक अथवा 2:00 बजे तक पूर्ण रूप से कच्चे आहार का ही सेवन करें जिसमें मुख्य रूप से



फल, सलाद और फलों का रस, नींबू रस, आंवला पानी आदि आते हैं। प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में उठकर उषा पान करें, तत्पश्चात शौच आदि से निवृत्त होकर नींबू का रस अथवा आंवले के रस का सेवन करें। इसके पश्चात आसन, प्राणायाम, घूमना, खेलना आदि अवश्य हमारे जीवन का भाग हों। तत्पश्चात किसी भी फल का रस अथवा फल का सेवन किया जा सकता है। तत्पश्चात यदि भूख लगे तो अपने संकल्प के अनुसार जो आपने नियम लिया है 11:00 बजे, 12:00 बजे अथवा 2 बजे से पूर्व एक बार और किसी फल का सेवन किया जा सकता है। ध्यान रहे इस आहार क्रम में कम से कम 2 प्रकार के अलग-अलग रंगों के फल होने चाहिए।

अंतर अवकाशीय उपवास

Intermittent Fasting

सप्ताह में एक या दो बार ऐसा किया जा सकता है कि शाम के अथवा रात्रि के पश्चात 16 घंटे तक जल के अलावा कुछ भी सेवन न करें। धीरे-धीरे यह समय बढ़ा कर 18 से 20 घंटे किया जा सकता है। यदि पहले दिन आपने शाम को भोजन 6:00 बजे लिया है तो

अगले दिन 10:00 बजे 16 घंटे हो जाते हैं और 12:00 बजे 18 घंटे हो जाते हैं और दोपहर 2:00 बजे 20 घंटे हो जाते हैं। यह प्रयोग भी बहुत सफल प्रयोग है परंतु किसी रोग विशेष में डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

आप समस्त पाठकगण जीवन में स्वस्थ रहें, मन में शांति और संतोष से भरपूर हों, बुद्धि सात्विक बनी रहे और हमेशा ऊर्जावान होकर धर्म और राष्ट्र की सेवा में लगे रहे, ऐसी प्रभु से प्रार्थना है।

सुंदरता

एक कौआ सोचने लगा कि पंछियों में मैं सबसे ज्यादा कुरूप हूँ। न तो मेरी आवाज ही अच्छी है, न ही मेरे पंख सुंदर हैं। मैं काला-कलूटा हूँ। ऐसा सोचने से उसके अंदर हीनभावना भरने लगी और वह दुखी रहने लगा। एक दिन एक बगुले ने उसे उदास देखा तो उसकी उदासी का कारण पूछा। कौवे ने कहा - तुम कितने सुंदर हो, गोरे-चिट्टे हो, मैं तो बिल्कुल स्याह वर्ण का हूँ। मेरा तो जीना ही बेकार है। बगुला बोला दोस्त मैं कहाँ सुंदर हूँ। मैं जब तोते को देखता हूँ, तो यही सोचता हूँ कि मेरे पास हरे पंख और लाल चोंच क्यों नहीं है। अब कौए में सुन्दरता को जानने की उत्सुकता बढ़ी।

वह तोते के पास गया। बोला - तुम इतने सुन्दर हो, तुम तो बहुत खुश होते होगे? तोता बोला - खुश तो था लेकिन जब मैंने मोर को देखा, तब से बहुत दुखी हूँ, क्योंकि वह बहुत सुन्दर होता है। कौआ मोर को दूढ़ने लगा, लेकिन जंगल में कहीं मोर नहीं मिला। जंगल के पक्षियों ने बताया कि सारे मोर चिड़ियाघर वाले पकड़ कर ले गये हैं। कौआ चिड़ियाघर गया, वहाँ एक पिंजरे में बंद मोर से जब उसकी सुंदरता की बात की, तो मोर रौने लगा और बोला - शुक्र मनाओ कि तुम सुंदर नहीं हो, तभी आजादी से घूम रहे हो वरना मेरी तरह किसी पिंजरे में बंद होते।

शिक्षा : दूसरों से तुलना करके दुःखी होना बुद्धिमानी नहीं है। असली सुन्दरता हमारे अच्छे कार्यों से आती है।



मथुरा-वृन्दावन विकास प्राधिकरण, मथुरा



भवनों/भूखण्डों के ऑनलाईन पंजीकरण हेतु नियम

- भवनों/भूखण्डों के आवंटन की याजेना अप्रैल, 2022 से मार्च, 2023 तक प्रचलित रहेगी।
- रिक्त भवनों/ भूखण्डों का विवरण एवं ब्रोशर व अन्य शर्तें प्राधिकरण की वेबसाइट mvdamathura.com पर उपलब्ध है।
- भवनों/भूखण्डों की संख्या घट-बढ़ सकती है जिसका विवरण प्राधिकरण की वेबसाइट mvdamathura.com पर देखा जा सकेगा।
- भवनों/भूखण्डों के पंजीकरण हेतु सभी प्रकार के आवेदन ऑनलाइन janhit.upda.in पर ही प्राप्त किये जायेंगे।
- भूखण्डों का आवंटन नीलामी पद्धति से किये जाने हेतु नीलामी प्रत्येक शुक्रवार को प्रातः 11.00 बजे प्राधिकरण सभागार पर की जायेगी जिसकी सूचना ऑनलाइन/एस.एम.एस./दूरभाष से दी जायेगी।
- भूखण्डों हेतु आवेदक को 10 प्रतिशत पंजीकरण धनराशि के साथ-साथ निर्धारित आवेदन शुल्क रू० 1000.00 ऑनलाइन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा। सभी श्रेणी के भवनों हेतु आवेदन शुल्क रू. 300.00 एवं पंजीकरण के लिए निर्धारित पंजीकरण धनराशि आवेदक को ऑनलाइन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा।
- भवन "प्रथम आओ प्रथम पाओ" के अन्तर्गत "जहां है जैसा है" के आधार पर आवंटित किये जायेंगे।
- नीलामी प्रक्रिया को बिना कारण बताये स्वीकार/निरस्त/संशोधित/स्थगित किये जाने का अधिकार उपाध्यक्ष म.वृ.वि.प्रा., मथुरा में निहित होगा जिसको चुनौती नहीं दी जा सकेगी।

मानचित्रों की ऑनलाइन स्वीकृति

- मथुरा-वृन्दावन विकास प्राधिकरण द्वारा ओ.बी.पी.ए.एस. पोर्टल www.upobpas.in के माध्यम से ऑनलाइन मानचित्रों का निस्तारण किया जा रहा है। आवेदनकर्ता द्वारा उक्त प्रक्रिया के माध्यम से अब घर बैठे ही ऑनलाइन मानचित्रों की स्वीकृति प्राप्त की जा सकती है।
- प्राधिकरण द्वारा अवैध निर्माणों को नियन्त्रित किये जाने एवं ऑनलाइन मानचित्रों की स्वीकृति प्रक्रिया को प्रोत्साहन दिये जाने के उद्देश्य से प्रत्येक माह के प्रथम गुरुवार को मानचित्र समाधान दिवस तथा माह के तृतीय गुरुवार को प्राधिकरण दिवस आयोजित किया जाता है।



श्री राजेश कुमार
(पी.सी.एस.)
सचिव



श्री नगेन्द्र प्रताप
(आई.ए.एस.)
उपाध्यक्ष



Estd 2015

CARDIOLOGY



Now Heart Surgery Start

के.डी. मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर, मथुरा

भर्ती होने पर
बैड चार्ज फ्री
जांचे 50%
की छूट पर

ओपीडी
अल्ट्रासाउण्ड रु. 200/-
एक्सरे रु. 100/-

डिलीवरी फ्री
ऑपरेशन डिलीवरी सिर्फ
दवाओं के खर्च पर

ओपीडी
प्रातः 9 से सांय 4 बजे



MRI Brain	Rs. 2500
MRI Whole Spine	Rs. 6500
MRI Whole Abdomen	Rs. 5000
MRI Any Joint	Rs. 3000
MRCF	Rs. 3500
CT whole Abdomen	Rs. 2500
CT Head	Rs. 1200
CT Angiography	Rs. 5000
Contrast Charges Extra	
XRAY IVP	Rs. 1900

रियायती
दरें

CT Angiography (Brain)	₹6000/-
Colour Dopler	₹500/- UNIT
ECHO Cardiography	₹1000/-
ECG	₹100/-



हेल्थ इंश्योरेंस से
कैशलेस ईलाज
की सुविधा



हॉस्पिटल एक सुविधाएं अनेक

200 उच्च प्रशिक्षित, अनुभवी व समर्पित डाक्टरस | 500 से अधिक ट्रेन्ड पैरामेडिकल स्टाफ की टीम
24 घण्टे इमर्जेंसी सेवाएं | आईसीयू/ एसआईसीयू/ आईसीसीयू/ न्यूरो आईसीयू/ आरआईसीयू (वेंटीलेटर सहित)
एनआईसीयू/ पीआईसीयू (वेंटीलेटर सहित) | 10 अत्याधुनिक तकनीकी से लैस ऑपरेशन थियेटर
720 जनरल बैड | प्राइवेट रुम्स | डायलिसिस | क्लड बैंक | एमआरआई सीटी स्कैन | अल्ट्रासाउंड
कलर डॉपलर | डिजिटल एक्सरे ईईजी, ईसीजी, टीएमटी, इको सभी प्रकार की खून व पेशाब की जांच एम्बुलेंस सुविधा

सभी विभागों की ओपीडी प्रतिदिन

मेडिसिन विभाग | हड्डी रोग | सर्जरी | न्यूरो सर्जरी | यूरो सर्जरी | डेंटल सर्जरी | स्त्री रोग एवं प्रसूति विभाग | बाल एवं नवजात शिशु चिकित्सा
| नाक, कान व गला रोग | नेत्र रोग | मानसिक रोग | क्षय रोग (टीबी) | चर्म रोग | हृदय रोग विभाग | गैरट्रोएंटेरोलॉजी विभाग



पता: अकबरपुर, छाता, मथुरा



हैल्पलाइन : 7088105741, 7055400400



पेट की गंदगी को कैसे बाहर निकालें?

डॉ. ओमप्रकाश गुप्ता
योगाचार्य

पेट की गंदगी को बाहर निकालने के लिए आप कुछ उपाय आजमा सकते हैं। इससे पेट, आंत और लिवर की अच्छे से सफाई होगी।

स्वस्थ रहने के लिए पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखना बहुत जरूरी होता है। पाचन तंत्र तब मजबूत बनता है, जब पेट और आंत साफ और सुरक्षित रहते हैं इसलिए रोजाना पेट का साफ होना बहुत जरूरी होता है। लेकिन कई लोगों को कब्ज बनी रहती है, इसकी वजह से कई दिनों तक उनका पेट ही साफ नहीं हो पाता है। ऐसे में जब खराब पदार्थ पेट में लंबे समय तक रहते हैं, तो टॉक्सिंस का रूप ले सकते हैं। टॉक्सिंस हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य और त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर आपका भी पेट सही तरीके से साफ नहीं हो पाता है, तो आप कुछ उपाय आजमा सकते हैं।

कई लोगों का पेट रोज सुबह साफ होता है। लेकिन कुछ लोगों का पेट कई दिनों तक साफ ही नहीं हो पाता है। ऐसे में शरीर में टॉक्सिंस जमा हो जाते हैं। अगर आपका पेट भी साफ नहीं होता है, तो ऐसे में कुछ उपाय आपकी मदद कर सकते हैं। इन उपायों की मदद से आपके पेट में जमा सारी गंदगी और टॉक्सिंस आसानी से निकल जाएंगे।

सेब का जूस

पेट साफ करने के लिए आप सेब का जूस पी सकते हैं। दरअसल, सेब के जूस में फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है।



फाइबर भोजन को पचाने में आंतों की मदद करता है। साथ ही मल को नरम और मुलायम बनाता है, इससे पेट आसानी से साफ हो जाता है। इसके लिए आप एक सेब लें और एक गिलास पानी के साथ ब्लेंड कर लें। अब इस पानी को छानें और पी लें। रोजाना सेब का जूस पीने से पेट हमेशा क्लीन रहेगा और टॉक्सिंस जमा नहीं होंगे।

सब्जियों का जूस

फलों के जूस से अधिक फायदेमंद सब्जियों का जूस होता है। रोजाना सब्जियों का जूस पीने से पेट में जमा सारे टॉक्सिंस आसानी से बाहर निकल सकते हैं। इसके लिए आप पालक, चुकंदर, टमाटर, खीरा, लौकी या गाजर का जूस बनाकर सुबह खाली पेट पी सकते हैं। जूस पीने से कोलन साफ होता है, शरीर से सारे टॉक्सिंस भी निकल जाते हैं। सब्जियों का जूस पेट को डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है।



नींबू पानी

नींबू पानी भी आपका पेट साफ करने में असरदार साबित हो सकता है। दरअसल, नींबू में विटामिन सी होता है। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और शरीर में जमा सारी गंदगी को मल के साथ निकालने में मदद

करता है। इसके लिए आप एक गिलास गुनगुना पानी लें। इसमें एक नींबू निचोड़ लें और चुटकीभर काला नमक डाल दें। अब इस पानी को सुबह पीने से आपका पेट आसानी से साफ होने लगेगा। नींबू पानी पेट की गंदगी निकालता है, इसलिए इसे डिटॉक्स वॉटर (Detox Water) भी कहा जाता है। नींबू पानी वजन घटाने में भी असरदार होता है।

छाछ

छाछ भी पेट साफ करने में मदद कर सकता है। छाछ पीने से शरीर को ठंडक मिलती है, साथ ही यह पेट को भी क्लीन करता है। आप रोजाना लंच में छाछ का सेवन कर सकते हैं। लंच के आधे घंटे बाद छाछ पीने से खाना अच्छे से डाइजैस्ट होता है। छाछ मल को आसानी से बाहर निकालने में मदद करता है। रोजाना छाछ पीने से पेट में जमा गंदगी, टॉक्सिंस निकल जाते हैं और पेट बिल्कुल साफ हो जाता है।

पेट की गंदगी निकालने के उपाय

एल्कोहल, धूम्रपान और कैफीन लेने से बचें। पानी अधिक मात्रा में पिएं। इससे बॉडी हाइड्रेट रहेगी और पेट भी आसानी से साफ होगा।

खाना खाने के बाद वॉक जरूर करें। इससे भोजन आसानी से पचता है। खाना खाते ही लेटना या बैठना नहीं चाहिए। इससे टॉक्सिंस बढ़ सकते हैं।

रोज सुबह खाली पेट गुनगुना पानी से गंदगी को साफ किया जा सकता है।



दाद का घरेलू उपचार

1. नींबू के टुकड़े को काटकर दाद पर मलने से दाद की खुजली कम हो जाती है और थोड़े ही दिनों में दाद बिल्कुल मिट जाता है। इसको शुरुआत में दाद पर लगाने से कुछ जलन सी महसूस होती है।
2. टमाटर खट्टा होता है। इसकी खटाई खून को साफ करती है। नींबू में इसी तरह के गुण होते हैं। रक्त शोधन (खून साफ करना) के लिए टमाटर को अकेले ही खाना चाहिए। रक्तक्षोष (खून की खराबी) से त्वचा पर जब लाल चकत्ते उठे हों, मुंह की हड्डियां सूज गई हो, दांतों से खून निकल रहा हो, दाद या बेरी-बेरी रोग हो तो टमाटर का रस दिन में 3-4 बार पीने से लाभ होता है। कुछ सप्ताह तक रोजाना टमाटर का रस पीने से चर्मरोग (त्वचा के रोग) ठीक हो जाते हैं।
4. अंजीर का दूध लगाने से दाद मिट जाते हैं।
5. पके केले के गूदे में नींबू का रस मिलाकर लगाने से दाद, खाज, खुजली और छाजन आदि रोगों में लाभ होता है।
6. दाद, खाज और खुजली में मूंगफली का असली तेल लगाने से आराम आता है।
7. सुपारी को पानी के साथ घिसकर लेप करने से उकवत और चकत्ते आदि रोग दूर हो जाते हैं।
8. 1 कप गाजर का रस रोजाना पीने से त्वचा के रोग ठीक हो जाते हैं।
9. त्वचा के किसी भी तरह के रोगों में मूली के पत्तों का रस लगाने से लाभ होता है।





फैटी लिवर की समस्या होने पर नहीं खानी चाहिए ये 5 चीजें बढ़ सकती है समस्या

डॉ. अभिषेक कुमार
DNYS, D. Pharma,
M.D. (YN)

खानपान की गलत आदतों से लिवर में एक्स्ट्रा फैट जमा हो जाता है, जो लंबे समय में फैटी लिवर की समस्या पैदा कर सकती है। अधिक शराब के सेवन से भी फैटी लिवर की समस्या शुरू हो जाती है। फैटी लिवर की समस्या को अनदेखा करने से कई बार ये समस्या गंभीर बीमारियों का रूप भी ले लेती है। हेल्दी डाइट के जरिए फैटी लिवर की समस्या से निजात पाई जा सकती है। डाइट में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, जो लिवर और शरीर के लिए हेल्दी हों। फैटी लिवर की समस्या होने पर कुछ चीजों का सेवन बिल्कुल बंद कर देना चाहिए क्योंकि ये आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं वो कौन से खाद्य हैं, जो फैटी लिवर की समस्या होने पर नहीं खाने चाहिए।

फ्राइड फूड्स

फैटी लिवर की समस्या होने पर फ्राइड फूड्स खाने से बचना चाहिए। फ्राइड फूड्स में ऑयल के कारण फैट बहुत ज्यादा होता है। यही फैट लिवर के आस-पास जमा होकर फैटी लिवर का कारण बनता है। इसलिए फैटी लिवर की समस्या होने पर सबसे पहले तेल वाली चीजें खाना छोड़ें।

नमक

फैटी लिवर की समस्या होने पर बहुत ज्यादा नमक वाली चीजों का सेवन भी नहीं करना चाहिए। नमक का अधिक सेवन ब्लड प्रेशर और डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ा सकता है। ज्यादा नमक शरीर के लिए हानिकारक होता है इसलिए फैटी लिवर की

समस्या होने पर खाने में नमक का अधिक सेवन न करें। पैकेट बंद चिप्स, नमकीन, सूप, नूडल्स और स्नैक्स में बहुत ज्यादा नमक का इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए इनसे दूरी बनाएं।

चावल

फैटी लिवर की समस्या होने पर चावल का सेवन भी नहीं करना चाहिए क्योंकि चावल हाईग्लाइसेमिक फूड है, जो फैटी लिवर की समस्या को बढ़ा सकता है। इसके अधिक सेवन से शरीर में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ती है, जिस कारण फैट बढ़ता है। इसलिए फैटी लिवर में चावल कम खाने की सलाह दी जाती है।

एल्कोहल

फैटी लिवर की बीमारी होने पर एल्कोहल का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। फैटी लिवर में एल्कोहल बेस्ड ड्रिंक्स भी नहीं पीनी चाहिए। एल्कोहल के अधिक सेवन से फैटी लिवर धीरे-धीरे लिवर सिरोसिस में बदल सकता है, जो कि और भी खतरनाक बीमारी है।

शुगर

खाने में शुगर का अधिक सेवन डायबिटीज और हाईब्लड प्रेशर का कारण बनता है, जो परोक्ष रूप से फैटी लिवर को ट्रिगर कर सकते हैं। फैटी लिवर वाले लोगों को आइस्क्रीम, कोल्डड्रिंक्स और कैंडी आदि से दूर रहना चाहिए। ये चीजें शरीर में वसा बढ़ाने का काम भी करती हैं।

FATTY LIVER



महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली

(NAAC द्वारा मान्यता प्राप्त एवं ISO-9001 Certified)

- ❖ पारम्परिक एवं आधुनिक शिक्षा प्रदान करने वाले प्रदेश के प्रमुखतम विश्वविद्यालय में से एक।
- ❖ विकासोन्मुख तथा केन्द्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं के अनुरूप शिक्षा प्रदान करने वाला राज्य विश्वविद्यालय।
- ❖ योगा एवं आयुर्वेद में पीएचडी उपाधि प्रदान करने वाले देश के कुछ विश्वविद्यालयों में से एक।
- ❖ राष्ट्रीय शिक्षा नीति -2020 को परिचालन में समाहित कर उसके अनुरूप शिक्षा व्यवस्था में त्वरित सुधार करने वाला प्रदेश का सर्वश्रेष्ठ विश्वविद्यालय।

महिला सशक्तीकरण कार्यक्रम

- ❖ महिला सशक्तीकरण में पीओजी डिप्लोमा
- ❖ वीमेन लीडरशिप एवं एम्पावरमेंट में सर्टिफिकेट
- ❖ वीमेन राइट्स एण्ड लीगल अवेयरनेस में सर्टिफिकेट

सत्र 2022-23 से संचालित किये जाने वाले रोजगारपरक नवीन पाठ्यक्रम

- ❖ एम0टेक0-पी0एच0डी0 डुअल डिग्री पाठ्यक्रम
- ❖ साइबर ला एवं ह्यूमन राइट्स जैसे विषयों में एल0एल0एम0
- ❖ विधि से सम्बन्धित विभिन्न पीओजी डिप्लोमा पाठ्यक्रम
- ❖ बैचलर आफ मैनेजमेंट डिग्री

भाषाओं को उच्च प्राथमिकता देते हुए नवीन पाठ्यक्रम

- ❖ पाली भाषा एवं बुद्धिस्ट संस्कृति
- ❖ व्यवहारिक हिन्दी
- ❖ फ्रेंच, जर्मन, मैन्डेरिन, अंग्रेजी से मैन्डेरिन इत्यादि

रोजगारपरक पाठ्यक्रम

- ❖ बी०टेक० / एम०टेक०
- ❖ बी०फार्म० / एम०फार्म०
- ❖ बी०एच० / एम०एच०
- ❖ बी०एच०एम०सी०टी०
- ❖ एम०बी०ए०
- ❖ एल० एल० एम०
- ❖ एम०एस०
- ❖ एम०एस०डब्लू०

विश्वविद्यालय: एक नजर में

- ❖ प्रदेश का सबसे बड़ा विश्वविद्यालय
- ❖ 09 जनपद ❖ 576 महाविद्यालय
- ❖ लगभग 6 लाख छात्र एवं छात्राएं
- ❖ परम्परागत एवं आधुनिकता को सम्मिलित करते हुए विविधता से पूर्ण पाठ्यक्रम
- ❖ हरियाली से भरपूर विशाल कैंपस
- ❖ उच्च योग्यतम आचार्य गण
- ❖ विशाल बुनियादी ढांचा ❖ परिसर में पूर्ण नेटवर्किंग
- ❖ पूर्ण रूप से सुसज्जित खेल परिसर
- ❖ पूर्ण रूप से सुसज्जित लैब्स और कम्प्यूटेशनल सुविधा
- ❖ छात्रावास की सुविधा ❖ स्वास्थ्य केंद्र

विश्वविद्यालय के संघटक राजकीय महाविद्यालय

- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, हसनपुर अमरोहा
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, मीरापुर बिजनौर
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, नवाबगंज बरेली
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, पूरनपुर पीलीभीत
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, बहेरी बरेली
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, कटरा शाहजहांपुर
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, पुवायां शाहजहांपुर
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, फतेहउल्लाह गंज मुरादाबाद
- ❖ संघटक राजकीय महाविद्यालय, सहसवान बदायूं

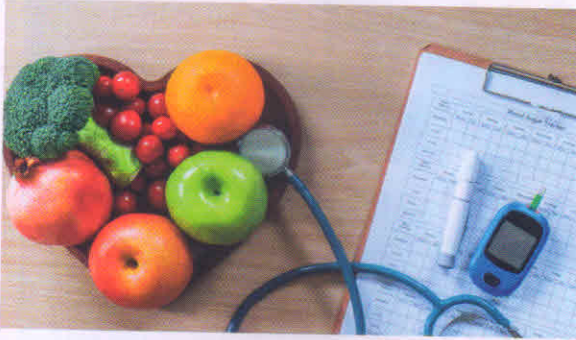
सत्र 2022-23 से 5 नवीन
महाविद्यालय प्रारम्भ



डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए खाएं यह खाद्य

डॉ. सीमा शर्मा

M.D. (Yoga & Naturopathy)



जब पैन्क्रियाज इंसुलिन का उत्पादन करना बंद या कम कर देता है तो ब्लड में ग्लूकोज का स्तर बढ़ने लगता है, यही स्थिति डायबिटीज कहलाती है। ऐसे में अलग से इंसुलिन की जरूरत होती है। कुछ सब्जियाँ और फल नेचुरल रूप से हमें इंसुलिन प्रदान करते हैं।

इंसुलिन की बात करें, तो यह एक तरह का हार्मोन होता है, जो अग्नाशय ग्रंथि से बनता है, जिसका काम भोजन को एनर्जी में बदलना होता है। ब्लड में शुगर का स्तर बढ़ने पर शरीर में उसके लक्षण दिखना शुरू हो जाते हैं। अधिक प्यास लगना, अधिक पेशाब आना, अधिक भूख लगना, वजन कम होना, बेहोशी आना और मिजाज में बदलाव आना भी डायबिटीज के लक्षणों में शामिल है। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए शरीर को एक्टिव रखना, तनाव से दूर रहना और खासकर डाइट का ध्यान रखना। डाइट में ऐसे फूड्स का सेवन करना जिनसे इंसुलिन का उत्पादन तेजी से हो। ब्लड में शुगर का स्तर कंट्रोल करने के लिए डाइट में ऐसे खाद्यों का सेवन करना चाहिए जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो। ऐसे कई खाद्य हैं जो शरीर में नेचुरल इंसुलिन का काम करते हैं। आइए जानते हैं ऐसे फल व सब्जियों के बारे में

लाल पत्ता गोभी

लाल पत्ता गोभी कैंसर से लेकर डायबिटीज के मरीजों तक के लिए वरदान है। ये सब्जी ब्लड में शुगर के स्तर को कंट्रोल करती है और इंसुलिन उत्पादन को बढ़ाती है। लाल गोभी का इस्तेमाल आप सलाद के रूप में कर सकते हैं या फिर पकाकर भी खा सकते हैं।

भिंडी

भिंडी ब्लड में शुगर का स्तर कंट्रोल करती है और इंसुलिन का उत्पादन करती है। फाइबर से भरपूर भिंडी के बीज अल्फा-ग्लूकोसिडेज इनहिबिटर से भरी होती हैं जो स्टार्च को ग्लूकोज में बदलने से रोकती हैं। डायबिटीज के मरीज ब्लड में शुगर का स्तर कंट्रोल करने के लिए भिंडी का सेवन सब्जी बनाकर कर सकते हैं। भिंडी का पानी भी शुगर को कंट्रोल करता है। भिंडी की फलियों को काटकर रात भर पानी में भिगोकर रख दें और अगले दिन पानी का सेवन करें डायबिटीज कंट्रोल रहेगी।

करेला

स्वाद में कड़वा करेला डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान है। यह एक ऐसी सब्जी है जो नेचुरल इंसुलिन है। करेला पैन्क्रियाज को उत्तेजित करने की क्षमता रखता है। एक कप ताजा करेले के रस में 1 बड़ा चम्मच आंवला का रस मिला कर प्राकृतिक इंसुलिन पैदा किया जा सकता है।

एवोकाडो

एवोकाडो नेचुरल इंसुलिन का कार्य करता है इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है। लो

ग्लाइसेमिक ये फूड बॉडी में नेचुरल इंसुलिन की तरह काम करता है। ये भूख को शांत करता है और वजन को कंट्रोल करता है।

नट्स

नट्स में काजू, अखरोट, बादाम और मूंगफली का सेवन करना सेहत के लिए उपयोगी है। फैंटी एसिड और फाइबर से भरपूर ये ड्राई फ्रूट डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं और बॉडी को हेल्दी रखते हैं।

जैतून और अलसी के तेल

जैतून और अलसी का तेल डायबिटीज को कंट्रोल करने में असरदार है। जैतून के तेल में टाइरोसोल नामक एक एंटीऑक्सिडेंट होता है जो इंसुलिन प्रतिरोध और डायबिटीज में सुधार करने में असरदार है। जैतून के तेल की तरह ही अलसी का तेल भी सेहत के लिए बेहद उपयोगी है। फाइबर से भरपूर अलसी का तेल पाचन को धीमा करता है। जैतून का तेल फूड्स से ग्लूकोज को डाइजेस्ट करने का काम करता है और ब्लड में शुगर का स्तर कंट्रोल करता है।

नाशपाती

नाशपाती गर्मी में पाया जाने वाला फल है, औषधीय गुणों से भरपूर नाशपाती का सेवन करने से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। विटामिन सी से भरपूर इस फल में विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स, विटामिन के, खनिज, पोटेशियम, फेनोलिक यौगिक, फोलेट, फाइबर, कॉपर, मैंगनीज और मैग्नीशियम मौजूद होता है जो अच्छी सेहत के लिए उपयोगी है। गर्मी में इस फल का सेवन नाश्ते के रूप में कर सकते हैं।

अधिकतर लोग चाय पीने के शौकीन होते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज कई बार अपने रोग के चलते चाय का सेवन नहीं कर पाते। ऐसे में वे कुछ खास तरह की हर्बल चाय का सेवन कर सकते हैं। नियमित रूप से इन हर्बल चाय के सेवन से न सिर्फ शुगर कंट्रोल रहता है बल्कि यह इम्यूनिटी को भी बूस्ट

करने का काम करती हैं।

ग्रीन टी

इस चाय का सेवन वजन घटाने और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के लिए मददगार है। इस चाय में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर को बीमारी से लड़ने की ताकत देते हैं। डायबिटीज रोगियों के लिए ये चाय इंसुलिन लेवल को कम करने में सहायक है। डायबिटीज के लोग दिन भर में एक से दो कप इस चाय का सेवन कर सकते हैं।

गुड़हल की चाय

मौसमी बीमारियों से बचने के लिए गुड़हल की चाय काफी फायदेमंद होती है। इस चाय को गुड़हल के फूलों से बनाया जाता है। डायबिटीज रोगियों को ये चाय पीने से थकान और तनाव भी दूर होता है। इस चाय में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

कैमोमाइल चाय

ये चाय शरीर के इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है। इस हर्बल चाय में एंटीऑक्सिडेंट्स और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करते हैं। कैमोमाइल चाय हड्डियों को मजबूत करने का काम भी करती है। इस चाय के सेवन से नींद न आने की समस्या भी दूर होती है।

दालचीनी चाय

दालचीनी एक प्रकार का मसाला है, जो खाने को स्वादिष्ट बनाने के काम आता है। डायबिटीज रोगी इस हर्बल चाय के सेवन से शुगर को आसानी से कंट्रोल कर सकते हैं। दालचीनी में एंटीऑक्सिडेंट्स और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं। जिस कारण ये शरीर के इम्यूनिटी को भी मजबूत करने का काम करती है। दालचीनी मोटापे को भी कम करने में मददगार है।

झलकियाँ

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान
केशव धाम, वृन्दावन
आवासीय चिकित्सा शिविर



योगसन करते हुए शिविरार्थी



शिविरार्थियों को प्राणायाम कराते हुए



मड बाँध लेते हुए शिविरार्थी



शिरोधारा लेते हुए शिविरार्थी



शिविर में आए हुए
स्वास्थ्य साधक

झलकियाँ

चित्रकला प्रतियोगिता में केशव धाम छात्रावास के पुरस्कृत प्रतिभागी



रवि (12)



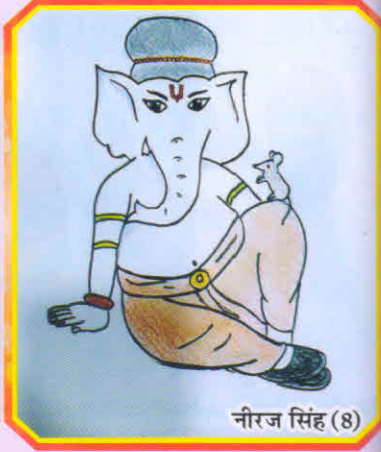
विनरजॉय चकमा (11)



तालिम चकमा (8)



पूर्णिमा रंजन चकमा (8)



नीरज सिंह (8)



मुख्य अतिथि श्री विनीत जी एवं समिति सदस्य गौरव जी द्वारा विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान करते हुए

झलकियाँ



निःशुल्क चिकित्सा शिविर में दीप प्रज्ज्वलन करते हुए केशवधाम के निदेशक ललित जी एवं अतिथिगण



उद्घाटन के अवसर पर सम्बोधित करते मुख्य चिकित्सा अधिकारी श्री अजय शुक्ला जी



के.डी. मेडीकल कॉलेज के डॉक्टर्स की टीम



मेडीकल कैम्प में निःशुल्क औषधि वितरण



छात्रावास में हवन करते मुख्य यजमान की भूमिका में संजय जी एड. नगर कार्यवाह अपनी धर्मपत्नी के साथ



ग्रीष्मावकाश के अवसर पर तरण ताल का आनंद लेते छात्रावास के बच्चे

झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती बालिका
विद्या मन्दिर, केशव धाम



छात्राओं द्वारा बनाये गये विभिन्न मॉडल



प्रान्तीय खेलकूद प्रतियोगिताओं
में विजयी बालिकाएं



वृक्षारोपण करती विद्यालय की बालिकाएं



पुस्तकालय में अध्ययन करती छात्राएं



15 अगस्त के अवसर पर



कन्याश्री योजना के अंतर्गत रोटरी क्लब द्वारा
बालिकाओं को साइकिल वितरण

झलकियाँ

★
रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर,
केशव धाम



प्रान्तीय खेलकूद प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्र लोकेश (11), नीरज (9), गौरव (9), रवि शर्मा (12), चित्ती चकमा (11) विनरजाय (11)



विद्यालय के नन्हे मुन्हे छात्र शेफ की भूमिका में पोषक तत्वों का महत्व समझाते हुए



रस्साकशी प्रतियोगिता



शिशु वर्ग की खेलकूद प्रतियोगिताएं



विद्यालय में आयोजित श्री राधाकृष्ण स्वरूप सज्जा प्रतियोगिता



झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर,
केशव धाम

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

तिरंगा यात्रा



विद्यालय के आचार्य/आचार्या प्रधानाचार्य जी के साथ



प्रेरक प्रसंग

सजा का मापदंड

बहुत समय पहले हरिशंकर नाम का एक राजा था। उसके तीन पुत्र थे और अपने उन तीनों-पुत्रों में से वह किसी एक पुत्र को राजगद्दी सौंपना चाहता था। पर किसे? राजा ने एक तरकीब निकाली और उसने तीनों पुत्रों को बुलाकर कहा अगर तुम्हारे सामने कोई अपराधी खड़ा हो तो तुम उसे क्या सजा दोगे?

पहले राजकुमार ने कहा कि अपराधी को मौत की सजा दी जाए तो दूसरे ने कहा कि अपराधी को काल कोठरी में बंद कर दिया जाये। अब तीसरे राजकुमार की बारी थी। उसने कहा

कि पिताजी सबसे पहले यह देख लिया जाये कि उसने गलती की भी है या नहीं।

इसके बाद उस राजकुमार ने एक कहानी सुनाई किसी राज्य में राजा हुआ करता था, उसके पास एक सुन्दर सा तोता था। वह तोता बड़ा बुद्धिमान था, उसकी मीठी वाणी और बुद्धिमत्ता की वजह से राजा उससे बहुत खुश रहता था। एक दिन की बात है कि तोते ने राजा से कहा कि मैं अपने माता-पिता के पास जाना चाहता हूँ। वह जाने के लिए राजा से विनती करने लगा। तब राजा ने उससे कहा कि ठीक है पर तुम्हें पांच दिनों में वापस आना होगा। वह तोता जंगल की ओर उड़ चला, अपने माता-पिता से जंगल में मिला और खूब खुश हुआ। ठीक पांच दिनों बाद जब वह वापस राजा के पास जा रहा था तब उसने एक सुन्दर सा उपहार राजा के लिए ले जाने का सोचा।

वह राजा के लिए अमृत फल ले जाना चाहता था। जब वह अमृत फल के लिए पर्वत पर पहुँचा तब तक रात हो चुकी थी। उसने फल को तोड़ा और रात वहीं गुजारने का सोचा। वह सो रहा था कि तभी एक सांप आया और उस फल को खाना शुरू कर दिया। सांप के जहर से वह फल भी विषाक्त हो चुका था। जब सुबह हुई तब तोता उड़कर राजा के पास पहुँच गया और कहा राजन मैं आपके लिए अमृत फल लेकर आया हूँ। इस फल को खाने के बाद आप हमेशा के लिए जवान और अमर हो जायेंगे। तभी मंत्री ने कहा कि महाराज पहले देख लीजिए कि फल सही भी है कि नहीं? राजा ने बात मान ली और फल में से एक टुकड़ा कुत्ते को खिलाया। कुत्ता तड़प-तड़प कर मर गया। राजा बहुत क्रोधित हुआ और अपनी तलवार से तोते का सिर धड़ से अलग कर दिया। राजा ने वह फल बाहर फेंक दिया। कुछ समय बाद उसी जगह पर एक पेड़ उगा। राजा ने सख्त हिदायत दी कि कोई भी इस पेड़ का फल ना खाए क्योंकि राजा को लगता था कि यह अमृत फल विषाक्त होते हैं और तोते ने यही फल खिलाकर उसे मारने की कोशिश की थी।

एक दिन एक बूढ़ा आदमी उस पेड़ के नीचे विश्राम कर रहा था। उसने एक फल खाया और वह जवान हो गया क्योंकि उस वृक्ष पर उगे हुए फल विषाक्त नहीं थे। जब इस बात का पता राजा को चला तो उसे बहुत ही पछतावा हुआ उसे अपनी करनी पर लज्जा हुई। तीसरे राजकुमार के मुख से यह कहानी सुनकर राजा बहुत ही खुश हुआ और तीसरे राजकुमार को सही उत्तराधिकारी समझते हुए उसे ही अपने राज्य का राजा चुना।

शिक्षा : किसी भी अपराधी को सजा देने से पहले यह देख लेना चाहिए कि उसकी गलती है भी या नहीं, कहीं भूलवश आप किसी निर्दोष को तो सजा देने नहीं जा रहे हैं। निरपराध को कतई सजा नहीं मिलनी चाहिए।

रोग मुक्ति की कहानी



कब्ज के साथ नेत्र ज्योति भी ठीक हुई



मैं डॉ. एम. आर. गोयल, होम्योपैथिक फिजीशियन, गाजियाबाद ने केशवधाम प्राकृतिक चिकित्सालय, वृन्दावन द्वारा संचालित एक सप्ताह के शिविर में गत वर्ष जुलाई माह में भाग लिया था। मुझे गैस संचयन के कारण कब्ज की शिकायत रहती थी वह तो ठीक हुई, इसके साथ जो मेरी नेत्र दृष्टि में जो सुधार हुआ, वह लाभ चमत्कारिक है। मैं बिना चश्मे के कोई लिखने-पढ़ने का कार्य नहीं कर पाता था, किन्तु अब बिना चश्मे के ही सब कार्य हो रहे हैं। मेरी नेत्र ज्योति में सुधार, चिकित्सालय में प्रतिदिन सुबह दी जाने वाली “आई वॉश” चिकित्सा से हुआ, बिना किसी बाहरी या आन्तरिक दवाई के। ये एक प्रकार का नेत्र शोधन है जो मैंने पहली बार ही किया था, अब भी सामयिक रूप से करता हूँ। चिकित्सालय की सेवाएं, व्यवहार व प्रबन्ध अति प्रशंसनीय है।



रक्तचाप विशेषांक

केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी
अंक

शीत कालीन अंक (रक्तचाप विशेषांक) के लिए रचनाएं 15 फरवरी 2023 तक आमंत्रित हैं -

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में अपेक्षित है। CD या हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
2. लेख Kruti Dev 10 या AAText Font में टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं, कृपया मौलिक लेख ही भेजें।
4. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में पत्राचार संभव नहीं है।
5. लेख प्रकाशित होने पर पत्रिका उचित माध्यम से रचनाकार के पते पर भेजी जाएगी।
6. रचना के साथ अपना नाम, पता, फोटो व मोबाइल नम्बर अवश्य भेजें। प्रकाशित लेख पर कोई पारिश्रमिक देय नहीं है।

आलोक - पत्रिका से संबंधित आपके सुझाव निम्न पते पर सादर आमंत्रित हैं।

केशवधाम, केशववनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121 मो. 7088006633

E-mail - keshavdhamvdn@gmail.com



गुर्दों के लिए हानिकारक खाद्यों का भूलकर भी न करें सेवन!

श्रीमती गीता अग्रवाल

शरीर की गतिविधियां सुचारु रूप से चलें इसकी जिम्मेदारी गुर्दों की होती है। गुर्दों को स्वस्थ रहने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। लेकिन हम जाने अनजाने में ऐसी चीजों का सेवन कर लेते हैं जो गुर्दों को दिन पर दिन बीमार कर रही हैं।

गुर्दे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। इसके जरिये ही शरीर बेहतर तरीके से काम कर पाता है। डायबिटीज और हाई ब्लडप्रेसर, ये दोनों ही बीमारियां किडनी के लिए बेहद खतरनाक मानी जाती हैं। हम क्या खा रहे हैं और क्या नहीं, इन सभी चीजों का असर किडनी पर पड़ता है। गलत खान-पान से हमारी किडनी खराब होने की कगार पर आ जाती है। देखा जाए तो किडनी की बीमारी के मरीजों की संख्या भी इसी वजह से बढ़ रही है। ऐसी कौन सी चीजें हैं, जिन्हें हम अक्सर खाते हैं और यही सब खाने से किडनी खराब होती है। जिनका सेवन तुरंत बंद कर देना चाहिए। आइये जानते हैं -

गुर्दों के लिए हानिकारक खाद्य पदार्थ :

1. प्रोसेस्ड मीट

हॉट डॉग, डेली मीट, बर्गर और पेट्टीज जैसे

प्रोसेस से होकर गुजरने वाला मीट किडनी के लिए सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। प्रोसेस्ड मीट में सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक एक स्वस्थ इंसान को ज्यादा सोडियम का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर सोडियम का सेवन ज्यादा कर लिया तो ब्लडप्रेसर बढ़ने के चांसेस ज्यादा हो जाते हैं, जिससे किडनी सबसे पहले प्रभावित होती है। प्रोसेस्ड मीट किडनी से जुड़ी गम्भीर बिमारियों को बढ़ाने का सबसे ज्यादा जिम्मेदार है।

2. सूप -

कुछ हल्का खाने की इच्छा हो या गले में खराश जैसा महसूस हो तो सबसे पहला ख्याल सूप का आता है। सूप को सर्दी और फ्लू जैसे लक्षणों को कम करने के लिए पिया जाता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक सूप में उपस्थित नमक शरीर में सोडियम के स्तर को बढ़ा देता है। जो किडनी को बीमार कर सकता है। बाजार में मिलने वाला चिकन नूडल सूप सबसे ज्यादा हानिकारक होता है। अगर आप सूप पीना चाहते हैं, तो घर पर तैयार वेजिटेबल और औषधीय चीजों से युक्त सूप ही पियें।



3. फ्रेंच फ्राईज

देश में सबसे ज्यादा आलू को खाया जाता है। इसी कई तरह से पकाकर खाया जा सकता है। इसे उबालकर खाएं या पकाकर खाएं, दोनों ही तरीकों से हेल्दी है। लेकिन जायदा देर तक तेल में पकाया हुआ आलू किडनी के लिये खतरनाक हो सकता है। फ्रेंच फ्राईज, चिप्स उन्हीं में से एक है। आलू में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। जो किडनी के लिए परेशानी का कारण बन सकते हैं। किडनी को खतरे से बचाना है तो डीप फ्राइड चीजों का सेवन बिलकुल नहीं करना चाहिए।

4. सोया सॉस

हाई लेवल सोडियम से युक्त सोया सॉस बाजार में हर जगह आसानी से मिल जाएगी। जिसमें करीब 950

मिलीग्राम सोडियम हर चम्मच में होता है। जो किडनी को पूरी तरह से बीमार करने में सक्षम है। खाने में अगर स्वाद और बढ़िया रंग के लिए सोया सॉस मिलाने से तौबा कर लें। क्योंकि इसकी जगह आप मशरूम, टमाटर का पेस्ट और सिरके का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

5. फ्रोजन पिज्जा

वाइट ब्रेड कर्स्ट, टमाटर सॉस, पनीर और प्रोसेस्ड मीट के साथ पेपरोनी पिज्जा को काफी लोग पसंद भी करते हैं और इंजॉय करके खाते भी हैं। तो समझिये आप खुद अपनी किडनी को खराब करने का काम कर रहे हैं। फ्रोजन पिज्जा में कई गुना ज्यादा सोडियम होता है जोकि गुदों के लिए हानिकारक है।



दिखावटीपन से बचें

एक व्यक्ति को किसी बड़े पद पर नौकरी मिल गयी। वह इस नौकरी से खुद को और बड़ा समझने लगा, लेकिन वह कभी भी खुद को बड़े पद के मुताबिक नहीं ढाल सका। एक दिन वह अपने ऑफिस में बैठा था, तभी बाहर से उसके दरवाजे को खटखटाने की आवाज आई। खुद को बहुत व्यस्त दिखाने के लिए उसने टेबल पर रखे टेलीफोन को उठा लिया और जो व्यक्ति दरवाजे के बाहर खड़ा था उसे अन्दर आने के लिए कहा। वह अन्दर आकर इंतजार करने लगा, इस बीच कुर्सी पर बैठा अधिकारी फोन पर

चिल्ला-चिल्ला कर बात कर रहा था।

बीच-बीच में वह फोन पर कहता, कि मुझे वह काम जल्दी करके देना, टेलीफोन पर अपनी बातों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बता रहा था। ऐसे ही कुछ मिनट तक बात करने के बाद उस आदमी ने फोन रखा और सामने वाले व्यक्ति से उसके ऑफिस आने की वजह पूछी। उस आदमी ने अधिकारी को जवाब देते हुए कहा, “सर, मुझे बताया गया था कि 3 दिनों से आपके इस ऑफिस का टेलीफोन खराब है और मैं इस टेलीफोन को ठीक करने के लिए आया हूँ।”

शिक्षा :

हमें कभी भी दिखावा नहीं करनी चाहिए। हम दिखावा करके क्या साबित करना चाहते हैं, इससे हम कभी भी कुछ हासिल नहीं कर सकते, हमें किसी के सामने झूठ बोलने की क्या जरूरत! दिखावा करके हम खुद की नजरों में कभी भी ऊपर नहीं उठ सकते। दिखावा करने से बचिए क्योंकि इससे लोग पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे। मुखौटा मत लगायें।



श्वेत प्रदर (Leukorrhea)

डॉ. नम्रता अमृते

B.N.Y.S

श्वेत प्रदर या ल्यूकोरिया (Leukorrhea) या "सफेद पानी आना" स्त्रियों का एक रोग है। इस रोग में योनि मार्ग से सफेद, चिपचिपा गाढ़ा स्राव होता है। यह स्राव योनि की दीवारों से या गर्भाशय ग्रीवा से श्लेष्मा का स्राव होता है, जिसकी मात्रा, स्थिति और समयावधि अलग-अलग स्त्रियों में अलग-अलग होती है। यदि स्राव ज्यादा मात्रा में, पीला, हरा, नीला हो, खुजली पैदा करने वाला हो तो स्थिति असामान्य मानी जाएगी। इससे शरीर कमजोर होता है और कमजोरी से श्वेत प्रदर बढ़ता है। श्वेत प्रदर को दूर करने के लिए यहाँ कुछ घरेलू उपाय दिए जा रहे हैं फिर भी इस रोग के कारणों की जांच स्त्री रोग विशेषज्ञ से करा लेना चाहिए, ताकि उस कारण को दूर किया जा सके।

रोग लक्षण

- हाथ-पैरों में दर्द, कमर में दर्द होना।
- पिंडलियों में खिंचाव होना।
- शरीर भारी रहना, चिड़चिड़ापन रहना।
- योनि स्थल पर खुजली होना।
- चक्कर आना।
- कमजोरी बनी रहना।

कारण

- अत्यधिक उपवास
- उत्तेजक कल्पनाएं
- अश्लील वार्तालाप
- सम्भोग में उल्टे आसनों का प्रयोग करना
- सम्भोग काल में अत्यधिक घर्षणयुक्त आघात

- रोगग्रस्त पुरुष के साथ सहवास
- सहवास के बाद योनि को स्वच्छ जल से न धोना व वैसे ही गन्दे बने रहना।
- बार-बार गर्भपात कराना भी सफेद पानी का एक प्रमुख कारण है।

घरेलू उपाय :

- एक चम्मच पिसा आंवला, 2-3 चम्मच शहद रोज दिन में एक बार 30 दिनों तक खायें तथा खटाई से परहेज करें।
- प्रातः खाली पेट 20 मिली. आंवले का रस व 2 चम्मच शहद लगातार एक माह तक लें श्वेत प्रदर ठीक होगा। आंवला में विटामिन सी होने से आपकी त्वचा ग्लो भी करेगी।
- केला खाकर ऊपर से दूध में शहद डालकर पियें। केला, दूध अच्छी डाईट है इससे आपकी सेहत भी ठीक होगी तथा प्रदर से होने वाली कमजोरी दूर होगी। ये कम से कम तीन माह लगातार लें, गर्म दूध में शहद न डालें।
- कच्चे केले की सब्जी खायें, दो पके केले शहद में डालकर खायें।
- गर्मी के दिनों में फालसा खूब खायें शरबत पियें।
- कच्चा टमाटर खायें।
- सिंघाडे के आटे का हलुआ तथा इसकी रोटी खायें लाभ होगा।
- प्रातः-सायं अनार के ताजे पत्ते 25-30, 10-12 काली मिर्च साथ में पीस लें उसमें आधा ग्लास पानी डालें फिर छान कर पी जायें।

- भुना चना में खाण्ड (गुड़ की शक्कर) मिलाकर खायें, बाद में एक कप दूध में देशी घी डालकर पियें लाभ होगा।
- जीरा भूनकर चीनी के साथ खायें।
- प्रतिदिन प्रातः सायं फिटकरी के पानी से गुप्तांगों को अंदर तक धोयें।
- एक माह तक प्रतिदिन 10 ग्रा. सोंठ एक कप पानी में काढा बनाकर पियें।
- एक ग्राम कच्ची फिटकरी एक केले को बीच में से काटकर भर दें इसे दिन या रात में एक बार खायें, सात दिन में प्रदर ठीक होगा।
- प्रातः-सायं एक बड़ा चम्मच तुलसी का रस, बराबर शहद लेकर चाटने से आराम होगा।
- 3 ग्राम शतावरी या सफेद मूसली, 3 ग्रा.मिस्री इसका चूर्ण सुबह शाम गर्म दूध से लें। इससे रोग तो दूर होगा ही साथ कमजोरी भी दूर हो जायेगी।
- माजू फल, बडी इलायची, मिस्री समान मात्रा में पीस लें एक हफ्ते तक दिन में तीन बार लें। बाद में दिन में एक बार 21 दिन तक लें, लाभ होगा।
- प्रातः-शाम दो चम्मच प्याज का रस बराबर मात्रा में शहद मिलाकर पिये।
- पीपल के दो चार कोमल पत्ते लेकर कूट पीसकर लुग्दी बनाकर दूध में उबालकर पीने से स्त्रियों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं जैसे मासिक धर्म की अनियमितता तथा प्रदर रोग।

कैल्शियम से भरपूर खाद्य

कैल्शियम हड्डियों और दांतों के लिए तो जरूरत है ही, साथ ही यह दिल की सेहत और मसल्स के लिए भी फायदेमंद है। आइए जानें, दूध के अलावा वो कौन-कौन से फूड हैं जिनसे शरीर को भरपूर मात्रा में कैल्शियम मिल सकता है।

सोयाबीन

सूखी और भूनी हुई सोयाबीन (Soya Bean) में अच्छी खासी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। आधा कप सोयाबीन में ही 230 mg तक कैल्शियम होता है। यह वेगन डाइट अपनाने वालों के लिए भी अच्छा है। वहीं, सोयाबीन से कई तरह की चीजें बनाई जा सकती हैं इसलिए इसका सेवन भी आसान है।

अंजीर

अंजीर (Figs) ताजा हो या फिर सूखा हुआ कैल्शियम से भरपूर होता है। मुट्ठीभर ड्राई अंजीर खाने पर शरीर को 135 mg तक कैल्शियम मिलता है। इसे नाश्ते में स्मूदी के साथ, शेक्स के साथ या फिर सादा ही स्नैक्स की तरह कभी भी खाया जा सकता है।

बादाम

सूखे मेवों में सबसे ज्यादा कैल्शियम बादाम (Almonds) में पाया जाता है। इतना ही नहीं, बादाम में प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, मैंगनीज और विटामिन ई के भी भरपूर हैं। नाश्ते में या स्नैक्स के तौर पर भी बादाम को स्वाद लेकर खाया जा सकता है।

दही

दही प्रोबायोटिक्स और कैल्शियम से भरपूर है जिसे इम्यून सिस्टम को दुरुस्त रखने के लिए खाया जाता है। कैल्शियम से भरपूर इस फूड को नाश्ते या लंच में मजे से खा सकते हैं।



Affiliation No - 2131244

Associated with Vidya Bharati

School Code - 60555



RAMKALI DEVI SARASWATI VIDYA MANDIR SENIOR SECONDARY SCHOOL



E: svmkeshavdhamvbn@gmail.com | w: www.svmkd.com

**National
Education
Policy
Based
Education**

**Registration
Open
2023-24**

**PLAY GROUP TO 12
(Science, Commerce, Humanities)
Prospectus Available From
1st Week of February 2023**



OUR SCHOOL STARS



1st Laxmi Narayan Agrawal
(96%)



2nd Mamta
(95%)



3rd Sushant
(95%)



4th Nishant
(94.6%)



5th Priya Upadhyay
(94%)



6th Shivam
(94%)



7th Khushboo Gupta
(93%)



8th Sujal
(91%)

FOR ADMISSION AND ENQUIRY :-
CONTACT 8410641400, 8433048146
8865961433, 8938023780

also join us :





Affiliated to CBSE
Affiliation No. 2133847

Associated with Vidya Bharati
School Code : 61526



RAMKALI DEVI SARASWATI BALIKA VIDYA MANDIR

VI To X

An English Medium



Facilities :

1. Green Campus
2. Excellent Faculty
3. R.O. Water
4. Transport Facility
5. Computer Lab

6. C.C.T.V. Camera
7. High Security
8. Beti Bachao - Beti Padao
9. Extra Classes for Quality Education
10. A big play ground with Sports facilities



Behind Keshav Dham, Keshav Nagar, Vrindavan
For **ADMISSION** and **ENQUIRY** :
9045588083, 7817827871, 9927291558
E-mail : rdsbvm@gmail.com | web: rdsbvm.org

also join us :



President
Shri Amar Nath Goswami

Manager
Smt. Vartika Goyal

Treasurer
Mr. Akhil Agrawal

Principal
Smt. Prema Panu



कद्दू है गुणों की खान



प्रस्तुति- श्रीमती वर्तिका गोयल
(सह संपादिका)

कद्दू में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए, सी, ई, एवं एंटी-ऑक्सीडेंट, कैरोटिन व अनेकों खनिजों का स्रोत है। इस लेख में जानते हैं कद्दू के स्वास्थ्य लाभ -

नेत्र ज्योति बढ़ाए :

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार कद्दू में पाया जाने वाला विटामिन ए नेत्र ज्योति बढ़ाने में अत्यंत मददगार होता है। अनुसन्धान से पता चला है कि कद्दू का प्रयोग कम रोशनी में भी देखने में सक्षमता प्रदान करता है। शोध में यह भी पता चला है कि कद्दू अंधापन रोकने में भी प्रभावी होता है।

त्वचा को तंदरुस्त रखे :

कद्दू स्वस्थ त्वचा को मेंटेन करने में बेहद प्रभावी होता है। विटामिन-ए एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट के रूप में त्वचा की खूब सूरती बनाए रखता है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटिन त्वचा पर सूर्य की रोशनी से होने वाले दुष्प्रभावों से बचाता है एवं अल्फा कैरोटिन त्वचा पर पड़ने वाली झुर्रियों से बचाता है। अन्य विटामिन जैसे विटामिन सी एवं ई त्वचा के गोरेपन एवं चमक को बढ़ाता है।

रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाता है कद्दू :

चूँकि कद्दू अनेकों महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन ए, सी एवं ई के साथ-साथ आवश्यक खनिज जैसे-आयरन, मैग्नीशियम आदि का अच्छा स्रोत है इसीलिए यह शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला

विटामिन ए शरीर के उतकों को रोग जनकों से बचाता है तथा बीटा कैरोटिन शरीर के इम्यून सिस्टम को सक्रिय करता है।

वजन कम करने में सहायक है कद्दू :

कद्दू प्राकृतिक रूप से पोटैशियम एवं फाइबर से भरपूर तथा लो कैलोरी खाद्य है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर भूख को कम करता है एवं पोटैशियम अतिरिक्त जल व नमक की मात्रा को शरीर से बाहर निकालता है। यह दोनों प्रक्रियाएं शरीर का वजन कम करने में अत्यंत सहायक हैं।

दाह शामक :

कद्दू का नारंगी रंग इसमें पाए जाने वाले कैरोटीन ओइड्स की वजह से होता है। यह एक एंटीइंफ्लेमेटरी एजेंट है जो कि शरीर से इंफ्लेमेशन कम करता है।

कैंसर रोधी :

ताजे शोध के अनुसार कद्दू में प्रचुर मात्रा में पाए जाने वाला विटामिन ए फेफड़ों एवं मुख कैंसर के खतरे को कम करता है। यह अल्झाइमर की समस्या से निजात दिलाने में भी सहायक होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाए :

कद्दू में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला फाइबर पाचन एवं भोजन के अवशोषण में अत्यंत सहायक है। यह कब्ज एवं डायरिया जैसे रोगों से बचाता है। कद्दू का सेवन एसिडिटी तथा आंत के कीड़ों को भी दूर करने में सहायक है।

प्रजनन क्षमता में वृद्धि करता है कद्दू :

कद्दू के सेवन से प्रजनन क्षमता में वृद्धि होती है। यह स्त्री-पुरुष दोनों के लिए समान रूप से उपयोगी है। कद्दू पाया जाने वाला विटामिन बी काम्प्लेक्स एवं एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई इसमें बहुत सहायक होता है। कद्दू का प्रयोग करने से पुरुषों में वीर्य की वृद्धि होती है। कद्दू के बीज ओमेगा-3 का अच्छा स्रोत हैं।

उच्च रक्तचाप नियंत्रित करे :

कद्दू पोटैशियम एवं विटामिन सी का अच्छा स्रोत है जो कि उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने की क्षमता रखता है। कद्दू के बीज में प्रचुर मात्रा में फाइटोएस्ट्रोजन होता है जो तनाव को दूर कर उच्च रक्तचाप घटाता है।

अच्छी नींद लाए :

कद्दू के बीजों में पाया जाने वाला ट्रिपटोफान शरीर में सेरोटोनिन का निर्माण करता है। इससे व्यक्ति तनावमुक्त होकर अच्छी नींद आती है।

हृदय को स्वस्थ रखता है कद्दू :

कद्दू हृदय के लिए बहुत ही अच्छा माना जाता है। यह हृदय के फंक्शन के साथ-साथ फेफड़ों और गुर्दों की क्रियाशीलता को भी बढ़ाता है। कद्दू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित कर हार्ट-अटैक से भी बचाता है।

डिप्रेशन के लिए कद्दू के लाभ :

डिप्रेशन मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या है, एक शोध की मानें तो कद्दू में मौजूद गुणों के कारण इसे एंटी डिप्रेशन खाद्य पदार्थ में शामिल किया गया है।

अल्सर में सहायक :

अल्सर एक तरह का घाव होता है, जो कि पेट में मौजूद आहारनाल या फिर आंतों के अंदरूनी हिस्से में होता है। कद्दू और उसके बीज के अर्क में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अल्सर को ठीक करने की क्षमता हो सकती है। कद्दू का सेवन करके गैस्ट्रिक वॉल्यूम और एसिडिटी को कम किया जा सकता है।

स्वस्थ बालों के लिए :

शोध की मानें तो स्वस्थ बालों के लिए कद्दू का सेवन लाभकारी हो सकता है। कद्दू पोषक तत्वों से भरपूर माना गया है। इसमें मौजूद विटामिन और खनिज इसे बालों के लिए भी अच्छा बनाते हैं। एक रिसर्च पेपर में लिखा है कि कद्दू के सेवन से बालों का स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। इसी आधार पर कहा जा सकता है कि बालों के लिए कद्दू अच्छा है।

कद्दू के नुकसान :

कद्दू के लाभ तभी मिल सकते हैं, जब इसका सेवन सीमित मात्रा में किया जाए। ऐसे में हम कह सकते हैं कि कद्दू खाने के फायदे और नुकसान दोनों ही हो सकते हैं। नीचे हम कद्दू खाने के नुकसान बता रहे हैं।

रक्त में शुगर का स्तर कम हो, तो इसके सेवन से बचना चाहिए। ऐसे में इसके अधिक सेवन से बचें और मधुमेह के मरीज इसके सेवन के दौरान ब्लड शुगर लेवल की जांच करते रहें।

जैसा कि हम ऊपर बता ही चुके हैं कि कद्दू विटामिन-ए का अच्छा स्रोत होता है। अगर इस लाभकारी विटामिन की मात्रा शरीर में ज्यादा हो जाए, तो यह गर्भावस्था में परेशानी और होने वाले शिशु में जन्म दोष का कारण बन सकता है।

कुछ लोगों का शरीर कद्दू के प्रति संवेदनशील हो सकता है। अगर वो इसका सेवन करते हैं, तो कद्दू से एलर्जी हो सकती है।





दूध पृथ्वी का अमृत

- डॉ. रेणु द्विवेदी

महर्षि चरक के अनुसार -“वयः पथ्यं यथाअमृतं”

अर्थात दूध अमृत समान भोजन है।

दूध में प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, लैक्टोज, दुग्ध शर्करा, खनिज लवण, वसा एवं विटामिन ए, बी, सी, डी व ई विद्यमान होने के कारण यह शरीर निर्माण, संरक्षण एवं पोषण हेतु अमृत तुल्य है।

दुग्ध कल्प : प्राकृतिक चिकित्सा में अधिकांशतः देशी गाय जो शुद्ध प्राकृतिक आहार करती हो उसके दूध से “कल्प” कराया जाता है। हृदय से सम्बन्धित कुछ रोगों को छोड़कर कोई भी रोग ऐसा नहीं है जो “दुग्ध कल्प” से न मिट सके, परन्तु यह कल्प किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर चिकित्सक की देखरेख में ही करना उचित है। इस लेख में “दुग्ध चिकित्सा” के अंतर्गत गाय के दूध, घी, दही के कुछ अनुभूत घरेलू प्रयोग दिए जा रहे हैं।

पीलिया : चालीस ग्राम गाय के दही में दस ग्राम हल्दी का चूर्ण मिलाकर प्रातः खाली पेट एक सप्ताह तक सेवन करें।

पेचिश : 25 मि.ली. गाय के ताजे दूध को गुणगुना करने के बाद लगभग 10 ग्राम शहद मिलाकर रखें। तत्पश्चात् एक कटोरी में एक चौथाई नींबू का रस निकाल कर रखें। अब इस कटोरी में दूध को डालकर जल्दी से पी लें ताकि दूध नींबू रस के कारण पेट में पहुँचते-पहुँचते फट जाये। प्रातः सायं दोनों समय इसे

प्रयोग करें। कुछ ही दिनों में पेचिश जड़ से समाप्त हो जाएगी।

बवासीर : पचास ग्राम गाय के मक्खन में दस ग्राम बारीक पिसा हुआ सेंधा नमक मिलाएं। इस मलहम को बवासीर के मस्सों पर प्रातः सायं शौच के उपरांत लगाने से मस्से नष्ट हो जाते हैं।

बीस ग्राम मक्खन के साथ चालीस ग्राम काले तिल का चूर्ण मिलाकर प्रातः खाली पेट सेवन करने से 21 दिन में बवासीर के मस्से नष्ट हो जायेंगे।

कब्ज : तीन दिन का रखा हुआ 250 मि.ली. खट्टा मट्ठा प्रातः खाली पेट लेने से कब्ज दूर हो जाता है। 250 मि.ली. गाय के दूध में चार अंजीर एवं आठ मुनक्के डालकर उबालें। एक उफान आने के बाद उस दूध को धीरे-धीरे पियें। दूध में पड़े अंजीर एवं मुनक्के को चबा-चबाकर खाएं। कब्ज दूर होने के साथ ही आँतों को भी बल मिलेगा एवं शरीर की जीवनी शक्ति भी बढ़ेगी।

बालों के पोषण हेतु : गाय के दही को तांबे के बर्तन में डालकर उसे तब तक घोटें जब तक दही में हरापन न आ जाये। अब इस दही को सिर पर लेप करने के पश्चात् तीस मिनट बाद सिर को धोएं। साबुन का प्रयोग न करें। इससे बालों के रोग दूर होंगे एवं गंजेपन में भी लाभ होगा।

एग्जिमा : एक सूती कपड़े की पट्टी को दो-तीन तह

करके गाय के कच्चे दूध में भिगोने के पश्चात् उसे एग्जिमायुक्त स्थान पर दस मिनट तक रखें लगभग एक सप्ताह में एग्जिमा की खुजली समाप्त हो जाएगी। खुजली समाप्त होने के बाद एग्जिमा पर गाय का मक्खन मल कर लगाने से कुछ दिनों में एग्जिमा समाप्त हो जाता है।

चेहरे की सुन्दरता हेतु : 10 ग्राम मसूर की दाल, 10 ग्राम हल्दी और 10 ग्राम बेसन को रात में 60 मि.ली. कच्चे दूध में भिगो दें। प्रातः काल इन सब को पीसकर उबटन की भांति लगाने के पश्चात स्नान करें। इस प्रयोग से मुंहासे, चेचक के दाग, स्त्रियों के चेहरे के अनावश्यक बाल, झाँई आदि नष्ट हो जाते हैं।

अदरक वाला दूध पीने के स्वास्थ्य लाभ

दूध का एक गर्म गिलास स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है, लेकिन इसमें मसाले और जड़ी-बूटियां मिलाने से दूध के स्वास्थ्य लाभ और भी बढ़ जाते हैं। अदरक एंटीऑक्सिडेंट और खनिजों से भरा हुआ है, जो मौसमी एलर्जी, सर्दी, कंजेशन, गले में खराश (Sore Throat) से निपटने के लिए अच्छा है। सबसे पौष्टिक ड्रिंक में से एक अदरक के दूध में कई तरह के स्वास्थ्य लाभ होते हैं। जब हमें सर्दी, फ्लू या कोई अन्य बीमारी हो तो अदरक का सेवन करना सबसे अच्छा होता है। यह हमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी क्षमता देता है। दूध से हमारे शरीर को सभी आवश्यक तत्व मिलते हैं।

अदरक का दूध कैसे तैयार करें?

अदरक का दूध बनाने के लिए बस अदरक को मोर्टार मूसल में पीसकर पेस्ट बना लें। अब दूध को एक बर्तन में उबाल लें। अदरक का पेस्ट डालने के बाद दूध को और 5 मिनट तक उबालें। दूध को छानकर एक गिलास में निकाल लें। अगर आप इसे सोने से ठीक पहले पीते हैं तो यह सबसे अच्छा काम कर सकता है।

अदरक का दूध पीने से शानदार स्वास्थ्य लाभ

1. इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है

अदरक के दूध से आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाना संभव है। यह शरीर से हानिकारक बैक्टीरिया को तुरंत नष्ट कर देता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है क्योंकि अदरक सक्रिय घटक है।

2. पाचन शक्ति को बढ़ाता है

हम अदरक से पाचन संबंधी लाभ उठा सकते हैं यह एसिडिटी, एसिड रिफ्लक्स, पेट दर्द और कब्ज जैसी चीजों से बचाता है। नाश्ते के बाद पीने से आपको पाचन संबंधी समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है।

3. ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है

अदरक का दूध पीने से हड्डियों की मजबूती प्राकृतिक रूप से बढ़ाई जा सकती है। दूध हड्डियों की कमजोरी को दूर करने में मदद करता है क्योंकि इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है। इसमें मौजूद अदरक आपकी हड्डियों को संक्रमण, सूजन आदि के कारण होने वाली थकावट से बचाता है।

4. दर्द में राहत देता है

बहुत लंबे समय से सूजन को कम करने के लिए अदरक का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता रहा है। कई अध्ययन घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के दर्द को कम करने की इसकी क्षमता के बारे में बताते हैं। अदरक की चाय सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, पीरियड्स क्रैम्प्स और अन्य प्रकार के दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।

5. गले की खराश से राहत दिलाता है

अगर आपके गले में खराश है, तो अदरक का दूध अविश्वसनीय रूप से फायदेमंद है।





यूरिक एसिड बढ़ाने एवं घटाने वाले खाद्य

डॉ. आकाश मिश्रा

BNYS, D.Ph., M.D.
(Yoga & Naturopathy)

यूरिक एसिड हमारे शरीर में पाए जाने वाला टॉक्सिन है। इस टॉक्सिन को किडनी फिल्टर करके यूरिन के जरिए शरीर से बाहर भी निकाल देती है। यूरिक एसिड का बनना परेशानी की बात नहीं है इसका शरीर में स्टोर होना बीमारियों को बढ़ा सकता है। यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने पर यह खून में मिलने लगता है और हड्डियों में जाकर क्रिस्टल के रूप में जमा होने लगता है फलस्वरूप गठिया, आर्थेराइटिस जैसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

कुछ खाद्य जैसे पनीर, रेडमीट, राजमा, चावल, हार्ड फ्रक्टोज फूड, सी फूड जैसे सामन, झींगा, झींगा मछली और सार्डिन, यूरिक एसिड को तेजी से बढ़ा सकते हैं।

लक्षण

यूरिक एसिड बढ़ने से एड़ियों में दर्द, पिंडलियों में दर्द, घुटनों, जोड़ों में दर्द और जोड़ों में सूजन की परेशानी होने लगती है। यूरिक एसिड बढ़ने से डायबिटीज और किडनी की परेशानी होने का खतरा भी अधिक रहता है। कुछ सब्जियां तेजी से यूरिक एसिड को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं

कि किन सब्जियों से परहेज करें ताकि यूरिक एसिड कंट्रोल रहे।

बीन्स से करें परहेज :

गर्मी में पाई जाने वाली बीन्स खाने में स्वादिष्ट लगती हैं लेकिन ये शरीर में परेशानी पैदा कर सकती हैं। बीन्स का सेवन करने से यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने लगता है।

पालक एवं पत्ता गोभी से करें परहेज :

पालक व पत्ता गोभी का सेवन करने से तेजी से यूरिक एसिड बढ़ सकता है। इसमें प्यूरिन पाया जाता है जो तेजी से शरीर में प्यूरिन का स्तर बढ़ाता है और शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने के लक्षण दिखने लगते हैं। यूरिक एसिड बढ़ने से मसल्स में दर्द शुरू होने लगता

है।

यूरिक एसिड घटाने वाले खाद्य

सेब का सिरका करता है यूरिक एसिड कंट्रोल:

सेब के सिरका का सेवन करने से यूरिक एसिड कंट्रोल रहता है। सेब का सिरका सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। एंटी-इमफ्लेमेंटरी और एंटी-



ऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर सेब का सिरका ब्लड में pH लेवल को बढ़ाने का काम करता है और साथ ही शरीर में मौजूद यूरिक एसिड को कंट्रोल करता है।

जामुन का सेवन करें :

जामुन का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। विटामिन बी12 और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर जामुन यूरिक एसिड को कंट्रोल करती है। जामुन का सेवन ना सिर्फ यूरिक एसिड को कंट्रोल करता है बल्कि शुगर भी कंट्रोल करता है। सर्दी-जुकाम और एसिडिटी की समस्या का बेहतरीन उपचार है जामुन। एंथोसायनिन नामक यौगिक से भरपूर जामुन शरीर में हाई यूरिक एसिड लेवल के कारण होने वाले जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है।

चेरी का करें सेवन :

चेरी एक ऐसा फ्रूट है जो ना सिर्फ सेहत को फायदा पहुंचाता है बल्कि यूरिक एसिड को भी कंट्रोल करता है। चेरी में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण जोड़ों में होने वाले दर्द से राहत दिलाते हैं। यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में चेरी का सेवन बेहद असरदार साबित होता है।

नींबू

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू शरीर में अल्कलाइन के प्रभाव को बढ़ाकर यूरिक एसिड को कम करने का काम करता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद विटामिन सी यूरिक एसिड के स्तर को संतुलित रखने में मदद कर सकता है। एक गिलास हल्के गर्म पानी में नींबू का रस निचोड़ लें। फिर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। हफ्तेभर इसके सेवन से असर दिखने लगता है।

जैतून

जैतून के तेल में विटामिन ई के अलावा

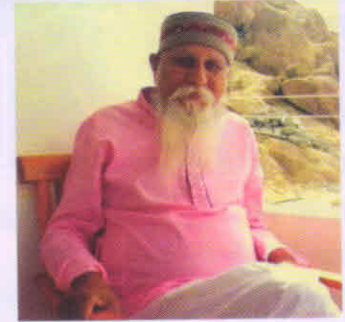
विटामिन के, आयरन, ओमेगा 3, फैंटी एसिड और एंटी आक्सीडेंट्स पाया जाता है जो यूरिक एसिड को कम करने में सहायक है।

कैसे करें इस्तेमाल

सब्जियों को बनाने के लिए घी या अन्य खाद्य तेल की जगह जैतून का तेल इस्तेमाल करें।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा बढ़े यूरिक एसिड के स्तर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह इसे कम करने के साथ ही गाउट के दर्द को भी दूर करने का काम करता है। यह अल्कलाइन के लेवल को बनाए रखता है जिससे यूरिक एसिड को घुलनशील बना देता है। एक या आधा चम्मच बेकिंग सोडा एक गिलास पानी में मिलाकर दिन में हर 2-4 घंटे के अंतराल में पिएं। ऐसा दो हफ्तों तक लगातार करने से ही फायदा नजर आने लगता है।



SPIRITUALITY

"No doctor can really help us, No hospital can help us, No drug can help us, Only Meditation will help us, Only Vegetarianism will help us."

"Spiritual Health is the root. Physical Health is the fruit."

"Birth is an entry into, and Death is an exit from... a particular biological system. Birth is a dip in and Death is a come out."

Patriji



आहार चिकित्सा और विभिन्न रोगों से मुक्ति

डॉ. सिंधु मांगलिक

DNYS, MD

(Yoga and Naturopathy)

प्राकृतिक चिकित्सा में आहार को औषधि माना गया है आहार जीवन का आधार है प्रत्येक प्राणी के जीवन के लिए आहार आवश्यक है।

आहार या भोजन के तीन उद्देश्य हैं-

1. शरीर को अथवा उसके प्रत्येक अंग को क्रिया करने की शक्ति देना।
2. दैनिक क्रियाओं में ऊतकों के टूटने फूटने से नष्ट होनेवाली कोशिकाओं का पुनर्निर्माण करना।
3. शरीर को रोगों से अपनी रक्षा करने की शक्ति देना। अतएव स्वास्थ्य के लिए वही आहार उपयुक्त है जो इन तीनों उद्देश्यों को पूरा करे।

वैदिक युग में हमारी परम्परा दिन में कच्चा व रात्रि को पक्का आहार करने की परम्परा थी। कच्चे भोजन में अंगूर, अनार, खरबूजा, तरबूज, पपीता, गाजर, मूली, चुकंदर, ककड़ी, खीरा, बेर, लौकी, गोभी आदि बिना पकाये प्राकृतिक दशा में ही ग्रहण किये जाते थे। कच्चे पेय पदार्थ गन्ना चूसना, नारियल पानी, शहद, धारोष्ण दूध, पानी आदि लेते थे। रात्रि में पक्व भोजन लिया जाता था। जो अन्न सूर्य-रश्मियों से पक जाते थे उनको अंकुरित करके खाते थे, जैसे- गेहूँ, मूँग, मौठ, चना, दालें, मूँगफली आदि। यह कच्चा व पक्का आहार बिना पकाये प्राकृतिक अवस्था में ही खाया जाता था। स्वादलोलुपो ने कच्चे भोजन को दाल रोटी, चावल तथा पक्के भोजन को पूरी-कचौरी, खीर, मालपुआ, पकाई गई हरी सब्जियाँ आदि में परिवर्तित करके भोजन के स्वरूप को बिगाड़कर स्वास्थ्य का सर्वनाश कर डाला। बढ़ते हुए रोगों के

कारण आहार चिकित्सा आजकल डीआईपी डाइट के रूप में आधुनिक समाज में बहुत प्रचलित हो रही है। यहाँ डीआईपी का फुल फार्म डिसीप्लिन्ड और इंटेलिजेंट पीपुल है और डीआईपी आहार का मतलब है, ऐसा आहार जिसको अनुशासित और बुद्धिमान लोग अपनाते हैं।

डीआईपी डाइट डॉक्टर विस्वरूप राय (जो कि प्राकृतिक रूप से मिलने वाले खाद्य पदार्थों से इलाज करते हैं) द्वारा बनाई गयी भोजन खाने की एक पद्धति है। उन्होंने इस डाइट से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और बहुत से रोगों का इलाज किया है।

डाइट प्लान-

नाश्ता : इसमें दोपहर 12 बजे तक केवल फलों का सेवन किया जाता है। किसी भी और प्रकार का कोई भी खाद्य या पेय पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। फलों की मात्रा आपके वजन के हिसाब से निश्चित की जाती है। यदि आपका वजन 60 किलो है तो आपको (60x10=600 ग्राम) फल 12 बजे तक खाने हैं। यदि 65 किलो है तो 650 ग्राम, 70 है तो 700 ग्राम अर्थात् शरीर के वजन के प्रति किलो 10 ग्राम फल खाना है।

दोपहर और रात का भोजन : दोपहर और रात के भोजन करने से पहले आपको कच्ची खाई जाने वाली सब्जियां यानि की सलाद खाना होता है। यदि आपका वजन 60 किलो है तो आपको 60x5=350 ग्राम सलाद का सेवन करना है। यदि वजन 65 किलो है तो 65x5=

325 ग्राम (शरीर के वजन का प्रति किलो - 5 ग्राम) सलाद खाने के बाद आप अपने घर का ताजा, कम तेल/घी और कम नमक वाला बना भोजन खाएं। रात का भोजन 7 बजे तक करना होगा।

यह डाइट करते समय आपको मांसाहारी भोजन का त्याग करना होगा और साथ ही दूध और दूध से बने पदार्थों का भी। बाजार में मिलने वाले भोजन, पैकेट वाले खाने जैसे ब्रेड, पाव, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स इत्यादि का सेवन भी निषेध है। चाय के स्थान पर हर्बल चाय पीनी होगी।

डाइट में कुछ खास हर्बल चाय को शामिल कर सकते हैं जो बॉडी और ब्लड दोनों को डिटॉक्स करेंगी। इन चाय को पीने से शरीर स्वस्थ रहेगा और बीमारियों से बचाव होगा।

तुलसी चाय

तुलसी रक्त को साफ करने का काम आसानी से करती है। रोज तुलसी की 10 से 12 पत्तियां खाने से खून साफ होने में मदद मिलती है। तुलसी की चाय बनाने के लिए एक गिलास पानी लें। उसमें 10 से 12 तुलसी की पत्तियां डालें। पानी जब आधा रह जाए, तो छान कर इस पानी को चाय की तरह सिप करके पिएं। इस चाय को आप सुबह या शाम कभी भी आसानी से पी सकते हैं।

नींबू की चाय

नींबू शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। इसमें मौजूद विटामिन-सी और मिनरल्स खून को साफ करने के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाने का काम करते हैं। नींबू की चाय बनाने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में थोड़ी चायपत्ती डालें और उबालें। इसके बाद इसे छानकर आधा नींबू को निचोड़ लें। इसे आप सुबह खाली पेट सेवन कर सकते हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए शहद या काला नमक भी मिला सकते हैं।

दालचीनी और गुड़ की चाय

दालचीनी शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है। वहीं गुड़ शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। दालचीनी और गुड़ की चाय बनाने के लिए एक गिलास पानी में थोड़ी सी दालचीनी तोड़कर डालें और एक छोटा टुकड़ा गुड़ का डालें। पानी जब आधा रह जाए तो छान कर सिप करके पीएं।

पुदीने की चाय

पुदीने की चाय बनाने के लिए पुदीने की 4-5 पत्तियां लें। पैन में 1 गिलास पानी रखें। उसमें पुदीने की पत्तियां डालें। पानी जब अच्छे से उबल जाए, तो छानकर उसमें शहद डालकर पी लें। ये चाय शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर खून को साफ करने में मदद करेगी।

अदरक और गुड़ की चाय

अदरक शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करती है। वहीं गुड़ शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर शरीर को हेल्दी रखने में मदद करता है। गुड़ और अदरक की चाय बनाने के लिए गैस पर एक गिलास पानी रखें। उसमें कूटकर कुछ अदरक के टुकड़े और गुड़ डालें। जब पानी आधा रह जाए तो गैस से उतार कर छान लें और पिएं। ये शरीर के खून साफ करने के साथ शरीर को हेल्दी रखने में मदद करेगा।





परमेश्वरी देवी धानुका सरस्वती विद्या मन्दिर



सीनियर सैकेण्ड्री स्कूल (आवासीय) गौशाला नगर, वृन्दावन

An English Medium School, Affiliated to CBSE

Mob.: 9760617614, 9760617615

E-mail : pdd_svidyamandir@yahoo.com | website : www.pddsvm.org

School Code : 60088

Affiliation No. : 2130196

परिणाम कक्षा - द्वादश (2022) कुल छात्र - 198 (90%+= 27, 75%+= 112, 60%+= 55, 60%+= 4)

परिणाम कक्षा - दशम (2022) कुल छात्र - 253 (90%+= 27, 75%+= 118, 60%+= 90, 60%+= 18)



विद्यालय भवन



श्याम सुन्दर धानुका छात्रावास

- विद्याभारती से सम्बद्ध भारतीय परिवेश से परिपूर्ण संस्कारक्षम वातावरण ।
- हिन्दी व अंग्रेजी माध्यम से शिक्षण की व्यवस्था ।
- विद्याभारती एवं SGFI की खेलकूद प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन ।
- आधुनिक उपकरणों सहित भौतिक, रसायन, जीव विज्ञान, गणित एवं कम्प्यूटर की प्रयोगशालाएँ, अटल लैब, समृद्ध पुस्तकालय एवं विशाल क्रीडांगन, शारीरिक विकास हेतु व्यायामशाला (जिम) की व्यवस्था ।
- विद्यालय में R.O. Water एवं CCTV की व्यवस्था ।
- विद्यालय में विविध सुविधाओं से युक्त विशाल एयरकूल्ड हॉल ।
- 150 छात्रों हेतु आधुनिक सुविधाओं से युक्त एयरकूल्ड छात्रावास की व्यवस्था ।
- छात्रों के आवागमन हेतु वाहन की व्यवस्था ।
- आधुनिक वाद्ययंत्रों से सुसज्जित 150 छात्रों का घोष दल (बैण्ड) ।
- कक्षा दशम एवं द्वादश का शत-प्रतिशत परीक्षाफल ।
- IIT, MMS, CA एवं अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं में अनेक छात्रों का चयन ।
- गत सत्रों में विद्यालय के अनेक छात्रों का IAS, IRS तथा PCS में चयन ।

अध्यक्ष

नारायण दास अग्रवाल

प्रबंधक

पद्मनाभ गोस्वामी

प्रधानाचार्य

श्यामप्रकाश पाण्डेय

मुहांसे लाइलाज नहीं



मुहांसे, एक्नी, पिम्पल्स एक ही प्रकार के चर्म रोग के नाम है। प्रायः लड़के-लड़कियों में 16-25 वर्ष की उम्र में शारीरिक परिवर्तन होने के कारण होते हैं। इस समय पर ये मुहांसे एक अभिशाप से कम नहीं लगते। घर और आस-पड़ोस के सभी जानकार प्रायः यह कहकर टाल जाते हैं कि उम्र के साथ मुहांसे अपने आप ठीक हो जाते हैं। परन्तु अधिकतर ये मुहांसे अपने आप ठीक हो जाते हैं। परन्तु अधिकतर ये मुहांसे चेहरे पर निशान छोड़ जाते हैं। मुहांसों के कारण मरीज काफी चिड़चिड़ा और हीन भावना से ग्रस्त हो जाता है।

मुहांसे अक्सर तैलीय त्वचा वाले लोगों में पाए जाते हैं। हमारी त्वचा का ऊपरी भाग जो हमें दिखाई देता है, वह कोशिकाओं से बना होता है। इसमें रोम छिद्र होते हैं और इस परत के भीतरी भाग में जैली के समान पदार्थ होता है, जिसमें सिबेशियस नामक ग्रंथियां होती हैं। इसमें से जब हारमोन्स के अधिक प्रभाव के कारण तैलीय ग्रंथि अधिक सक्रिय हो जाती है तो ये रोम कूपों द्वारा त्वचा के बाहर आ जाती हैं तथा रोम छिद्रों को बन्द कर देती हैं। जब त्वचा पर

डॉ. एम. आर. गोयल

DHS, MWS

वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, गाजियाबाद

बाहर से धूल मिट्टी एवं किटाणु इन छिद्रों पर जम जाते हैं तो हमारे खून में मौजूद श्वेत रक्तकण बचाव के लिए सक्रिय हो जाते हैं, अब श्वेत रक्तकणों एवं कीटाणुओं में द्वंद होता है, इसी वजह से वहाँ लालीपन एवं मवाद, कील का जमाव होता है और यही मुहांसा कहलाता है। इसके अतिरिक्त असन्तुलित आहार, अधिक मिर्च मसालों वाला और अधिक चिकनाई वाला भोजन भी एक प्रमुख कारण है। कई अन्य कारण दस प्रकार हैं

1. अनिद्रा
2. पेट की खराबी : कब्ज आदि
3. सिर में रूसी
4. सस्ते और अत्यधिक रासायनिक सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल।

मुहांसे चार प्रकार के होते हैं

1. साधारण - एक्नी सिम्पलैक्स
2. महीन दाने - एक्नी रोजेसिया
3. मवाद वाले दाने - एक्नी पसच्यूलर
4. कठोर - एक्नी सिस्ट

मुहांसों का उपचार शुरू में ही कर लेना चाहिए।

मुहांसों को कभी भी नोचना या दबाना नहीं चाहिए। ऐसा करने से त्वचा पर गड्डे तथा निशान भी रह जाते हैं। किसी प्रकार का लोशन, क्रीम आदि भी चेहरे को नुकसान पहुंचाती हैं। आज के युग में प्रचार माध्यमों के बढ़ते प्रभाव के कारण आम जनता गुमराह होकर नई-नई चीजों का इस्तेमाल करने लगी है जिससे बेशक कुछ समय के लिए मुहांसों में आराम लगता है परन्तु दुबारा फिर से ज्यादा मात्रा में उत्पन्न होते पाया गया है। कई बार इनमें संक्रमण के कारण दर्द और खुजली भी होने लगती है जो मरीज को और अधिक पीड़ित करती है। इसलिए सबसे पहले मुहांसों की रोकथाम करनी चाहिए। इसके लिए चेहरे की अत्यधिक सफाई पर ध्यान देना चाहिए। चेहरे को 4-5 बार सादे ठंडे पानी से अवश्य धोना चाहिए। साबुन अथवा बेसन का प्रयोग भी किया जा सकता है। जहाँ तक हो सके तेज धूप से चेहरे को बचाना चाहिए। अधिक से अधिक मात्रा में पानी का सेवन करना चाहिए। खुली हवा में टहलना चाहिए और व्यायाम अवश्य करना चाहिए। रात में 6-8 घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए। कच्ची व हरी सलाद, टमाटर, गाजर, मूली, चुकन्दर का सेवन नित्य प्रतिदिन करना चाहिए। फल, दही, अंकुरित अनाज भी बहुत लाभदायक है।

वर्जित पदार्थ - तली हुई चीजें, आइसक्रीम, मिठाई, ठंडे पेय पदार्थ, चाकलेट।

होम्योपैथिक उपचार - मुहांसों के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा में कई दवाएं पाई गई हैं जो चिकित्सक लक्षणों के आधार पर निर्णय कर के देता है। इनमें से कुछ दवाएँ यहाँ बतलाई जा रही हैं परन्तु यह सब दवाएं मरीज खुद न लेकर किसी अच्छे होम्योपैथिक चिकित्सक के परामर्श से ही ले।
बरबेरिस एक्वा फोलियम - त्वचा सूखी, खुदरी

माथे पर अधिक दाने।

यह दवा त्वचा को भी निखारती है।

बोविस्टा - नाक के पास, अधिक गर्मी में, कास्मैटिक के अधिक उपयोग से उत्पन्न मुहांसे के लिए।

ग्रेफाइटिस - एकनी अत्यधिक खुजली, चिपचिपा, पस, जलन, दर्द।

हिपर सल्फ - एकनी पसच्यूलर, लाल बड़े दाने।

काली ब्रोम - एकनी चेहरे, गरदन व कंधों पर दाने।

नेट्रम म्यूर, **फासफोरस**, **केलकेरिया कार्ब**, **लाइकोपोडियम**, **सिपीया**, **सल्फर** आदि दवाएं हैं।

ये सभी दवाएं होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लेकर ही लें। चिकित्सक किसी भी बीमारी के सम्पूर्ण लक्षणों के आधार पर उपयुक्त दवा एवं पोटेंसी (दवा की शक्ति) का चुनाव करते हैं एवं तुरन्त लाभ आपको मिल सकता है। मरीज को धैर्यपूर्वक इलाज करते हुए चिकित्सक के द्वारा दिए गए सभी निर्देशों का पालन करना चाहिए और बार बार चिकित्सक नहीं बदलना चाहिए। यह भी आपके हित की ही बात है।





संतुलित आहार से चिकित्सा

श्रीमती अर्चना तिवारी

सह सम्पादिका

प्रवक्ता-हिन्दी, स.वि.म., केशवधाम, वृन्दावन

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण और जल शारीरिक जरूरत के अनुसार उचित मात्रा में उपलब्ध हों। संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है अपितु दीर्घ आयु भी प्रदान करता है। इसके प्रयोग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमताओं का विकास होता है।

सामान्यतः किसी भोजन को संतुलित तभी माना जाता है जब इसी से प्रतिदिन ऊर्जा प्राप्त हो। आहार में संतुलन के लिए अधिक मात्रा में भोजन बिलकुल भी आवश्यक नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं, आयु लिंग के आधार पर संतुलित आहार की जरूरत होती है। जैसे- शारीरिक परिश्रम करने वाले को भोजन में अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए।

बच्चों को शारीरिक वृद्धि के लिए प्रोटीन की आवश्यकता है।

स्त्रियों के लिए लौह तत्व और कैल्शियम आवश्यक है।

अतः यह जरूरी है कि शरीर की जरूरत और उम्र के हिसाब से संतुलित आहार लिया जाए। संतुलित आहार की कमी से होने वाले रोग-

1. संक्रामक रोग : संतुलित आहार की कमी से सबसे पहले संक्रामक रोग शरीर को घेर लेते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिससे सर्दी-जुकाम, खाँसी, बुखार और अन्य इंफेक्शन आदि शामिल है।

2. क्रोनिक डिजीज : (हाईब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय संबंधी समस्याएं)

संतुलित आहार न लेने से कोलेस्ट्रॉल से लेकर ब्लड प्रेशर, डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। अगर ब्रेन तक ब्लड सर्कुलेशन अच्छे से नहीं तो स्ट्रोक का खतरा भी हो सकता है इसलिए बीमारियों से बचने के लिए अच्छी डायट जरूरी है।

3. त्वचा संबंधी रोग : हम जैसा आहार लेते हैं वैसा ही तेज (ग्लो) हमारे चेहरे पर आता है। अगर सही डायट नहीं लेंगे और उचित मात्रा में पानी नहीं लेंगे तो स्किन ड्राय हो जाती है। इसके अतिरिक्त चेहरे पर कील-मुँहासे झाड़ियाँ आदि हो सकती है और समय से पहले ही आपकी त्वचा अपनी उम्र खो देगी।

4. हृदय रोग : हमारे शरीर में यदि हृदय स्वस्थ न हो तो पूरे शरीर में रक्त का संचार प्रभावित हो सकता है। साथ ही हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा भी बना रहता है। ये सब हमारे उचित पोषण न लेने के कारण होता है।

5. मोटापा : असंतुलित आहार से हमारा वजन बहुत ज्यादा बढ़ सकता है और घट भी सकता है। दोनों ही परिस्थितियों में हमारा शरीर कमजोर हो जाता है। संतुलित आहार नहीं लेने पर शरीर को भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट और फाइबर की मात्रा नहीं मिल पाती है जिसके कारण मेटाबॉलिक (चयापचय) सिस्टम कमजोर हो जाता है। भोजन अच्छे से नहीं पचता है, कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है। जिससे बजन

बढ़ता है और अन्य बीमारियाँ भी हमें घेर लेती हैं।

रोग मुक्ति के लिए आवश्यक पोषक तत्व:-

कुछ आवश्यक पोषक तत्वों को यदि हम नियमित रूप से अपने भोजन में सम्मिलित करें तो हमारे शरीर में रोगों की सम्भावनाएँ अति न्यून हो जाती हैं। ये आवश्यक तत्व निम्नलिखित हैं-

प्रोटीन : प्रोटीन हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण इम्यूनटी के लिए आवश्यक है। इसके लिए, दाल, सोयाबीन, राजमा, दूध, पनीर ले सकते हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट : ये हमारी कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाते हैं, इससे कैंसर, और बढ़ती उम्र से होने वाले अन्य रोगों से भी रक्षा करते हैं। ये प्राकृतिक रूप से फलों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जैसे- अनार, चुकंदर, किवी, काले अंगूर सैतूत, करौंदा, टमाटर लहसुन, अदरक, धनियाँ आदि।

फाइबर : फाइबर एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट होता है जो हमारे शरीर के लिए बेहद आवश्यक है फाइबर युक्त आहार लेने से पाचन तंत्र मजबूत होता है साथ ही कब्ज, अपच, गैस और हृदय रोगों की समस्या नहीं होती है।

फाइबर के मुख्य स्रोत : हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सेब, पपीता, अंगूर, खीरा, शकरकंद, मोटे अनाज है।

आयरन : शरीर के विकास और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आयरन अति आवश्यक हैं। हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण, रक्त कोशिकाओं के निर्माण हार्मोन्स के स्राव के लिए आयरन तत्व जरूरी होता है।

आयरन के मुख्य स्रोत : सूखे मेवा, बादाम, अनार, तरबूज, पालक हरी बीन्स, ब्रोकली आदि।

कैल्शियम और विटामिन्स : कैल्शियम हमारे शरीर की हड्डियों, दांतों, मांसपेशियों, हृदयगति के लिए आवश्यक होता है और विटामिन शरीर की कमजोरी को दूर कर बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है।

इसके मुख्य पोषक तत्व :

सफेद तिल, चिया बीज, बीन्स, दूध, दही, पनीर, मसूर दाल, हरी सब्जियाँ आदि हैं।

पर्याप्त नींद व पानी का सेवन : स्वस्थ आहार के साथ-साथ स्वस्थ एवं पर्याप्त नींद लेना भी आवश्यक है। शरीर को तरोताजा रखने के लिए भरपूर पानी और पर्याप्त नींद आवश्यक हैं।

उपवास : उपवास का केवल धार्मिक महत्व न होकर वर्तमान समय में इसका चिकित्सकीय महत्व बढ़ता जा रहा है। उपवास के अनेक लाभ हैं जिन्हें वैज्ञानिकों द्वारा रिसर्च के माध्यम से सिद्ध किया जा रहा है। उपवास का सबसे बड़ा लाभ यह है कि शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालकर अतिरिक्त फैट को संतुलित रखता है। रिसर्च के अनुसार यदि माह में एक दिन का सम्पूर्ण उपवास (निराहार) किया जाए तो कैंसर जैसे असाध्य रोग से भी मुक्ति पायी जा सकती है। सप्ताह में एक दिन का उपवास अवश्य रखें जिसमें केवल जल, तत्व का ही सेवन करें।





प्राकृतिक आहार

स्वास्थ्य का आधार

डॉ. मनीषा मिश्रा

DNYS, MD

(Yoga and Naturopathy)

आहार प्राकृतिक चिकित्सा का महत्वपूर्ण अंग है आहार को औषधि माना गया है। प्राकृतिक चिकित्सा में फलाहार, दुग्धाहार, अंकुरित आहार, हरी सब्जियाँ, सलाद, फलों का रस तथा बिना पके हुए आहार का विशेष महत्व बताया गया है।

कब खाएं-

जब पहले का खाया भोजन अच्छी तरह पच जाये जब भूख लगी हो तभी भोजन करे।

कैसे खाएं -

बिना वार्तालाप करे न बहुत धीरे न बहुत तेजी से, अच्छी तरह चबा कर, शांत मन से भोजन करे।

कितना खाएं -

जितनी भूख हो उससे थोड़ी कम मात्रा में आहार लेना चाहिए। अधिक मात्रा में लिया गया आहार वसा के रूप में इकट्ठा होकर अनेक रोग पैदा करता है। दैनिक परिश्रम के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए भोजन को संतुलित मात्रा में करना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा में आहार को दो वर्गों में विभाजित किया गया है -

1. प्राथमिक या धनात्मक आहार

इसमें मुख्यतः हरी सब्जियाँ एवं फल आते हैं, जिनमें जीवनीय तत्व खनिज लवण एवं रेशे प्रचुर मात्रा में होते हैं। ऐसा आहार शरीर में जीवनी शक्ति बढ़ाता है।

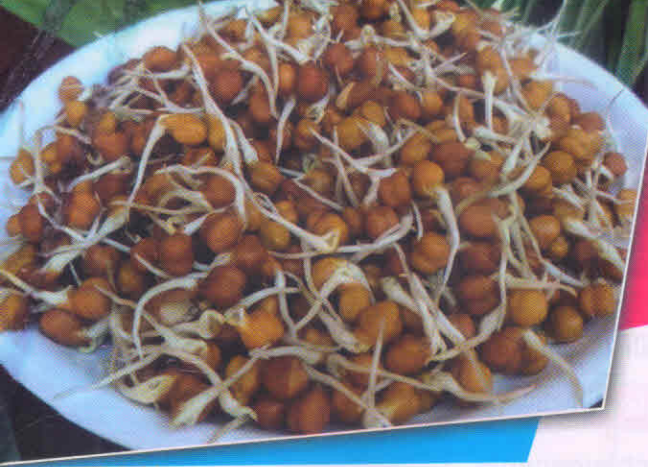
2. द्वितीयक या ऋणात्मक आहार

इसमें अन्न सब्जियाँ, दालें व अण्डा आदि आते हैं। इनमें रेशे कम होने से शरीर के लिए ज्यादा उपयोगी नहीं माने जाते हैं।

3. अंकुरित आहार

साबुत अन्न एवं दालों को भिगोकर एवं अंकुरित करके आहार के रूप में सेवन करना, अंकुरित आहार कहलाता है। अंकुरित आहार में अनेक जीवनीय तत्व खनिज लवण एवं रेशे प्रचुर मात्रा में होने से शरीर के लिए अत्याधिक लाभप्रद होते हैं। अंकुरित दालों में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में होने से बच्चों की वजन वृद्धि के लिए लाभदायक है। अंकुरित आहार से शरीर को पर्याप्त पोषण मिलता है तथा शरीर का वजन नहीं बढ़ता है। इससे पेट भी साफ रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा में जीवनीय शक्ति बढ़ाने के लिए अंकुरित आहार सर्वोत्तम आहार है। अंकुरित अन्न में विभिन्न प्रकार की दालों को लिया जा सकता है। यहाँ पर हम चना को अंकुरित करने की विधि एवं उसके लाभ के विषय में आपको अवगत करा रहे हैं।

सर्वप्रथम चने को साफ करके प्रातःकाल इतने पानी में भिगोएं जितना पानी चना सोख ले एवं रात में साफ, मोटे, गीले कपड़े या उसकी थैली में बांधकर लटका दें। गर्मी में 12 घंटे और सर्दी के मौसम में 18 से 24 घंटों के बाद भिगोकर गीले कपड़े में बांधने से दूसरे, तीसरे दिन उसमें अंकुर निकल आते हैं। गर्मी में थैली में आवश्यकतानुसार पानी छिड़कते रहना



चाहिए। इस प्रकार चने अंकुरित हो जाएंगे।

रोगों में चने के कुछ प्रयोग :

कब्ज : 1 या 2 मुट्टी चनों को धोकर रात को भिगो दें। सुबह जीरा और सोंठ को पीसकर चनों पर डालकर खाएं। घंटे भर बाद चने भिगोये हुए पानी को भी पीने से कब्ज दूर होती है।

त्वचा का कालापन : लगभग 12 चम्मच बेसन, 3 चम्मच दही या दूध, थोड़ा सा पानी सभी को मिलाकर पेस्ट सा बनाकर पहले चेहरे पर मलें और फिर सारे शरीर पर मलने के लगभग 10 मिनट बाद स्नान करें तथा स्नान में साबुन का उपयोग न करें। इस प्रकार का उबटन करते रहने से त्वचा का कालापन दूर हो जाएगा।

चेहरे का सौंदर्यवर्धक : चना के बेसन में नमक मिलाकर अच्छी तरह गौन्दकर लेप बना लें। इस लेप को चेहरे पर मलने से त्वचा में झुर्रियां नहीं आती हैं और चेहरा सुन्दर रहता है।

श्वेतप्रदर : प्रातः सेंके हुए चने पीसकर उसमें खाण्ड मिलाकर खाएं। ऊपर से एक गिलास दूध में एक चम्मच देशी घी मिलाकर पियें। इससे श्वेतप्रदर में लाभ होता है।

चेहरे की झाई के लिए : रात्रि में 2 बड़े चम्मच चने की दाल को आधा कप दूध में भिगोकर रख दें। सुबह दाल को पीसकर उसी दूध में मिला लें। फिर

इसमें एक चुटकी हल्दी और 6 बूंदे नींबू की मिलाकर चेहरे पर लगाकर रखें। सूखने पर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक को सप्ताह में तीन बार लगाने से चेहरे की झाईयां दूर हो जाती हैं।

खाज-खुजली : चने के आटे की रोटी को लगातार 64 दिन तक खाने से दाद, खुजली आदि रोग मिट जाते हैं।

निम्न रक्तचाप : 20 ग्राम काला चना और 25 दाने किशमिश या मुनक्का रात को ठण्डे पानी में भिगो दें। सुबह रोजाना खाली पेट खाने से निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) में लाभ होगा और साथ ही चेहरे की चमक भी बढ़ जाती है।

पीलिया : चना का सत्तू पीलिया रोग में लाभदायक है। 1 मुट्टी चने की दाल को 2 गिलास पानी में भिगो दें। फिर दाल को निकालकर बराबर मात्रा में गुड़ मिलाकर 3 दिन तक खाना चाहिए। प्यास लगने पर दाल का वही पानी पीना चाहिए। इससे पीलिया रोग नष्ट हो जाता है।

शरीर का वजन बढ़ाने के लिए : लगभग 50 ग्राम की मात्रा में चने की दाल को लेकर शाम को 100 मिलीलीटर कच्चे दूध में भिगोकर रख दें। अब इस दाल को सुबह उठकर किशमिश और मिश्री में मिलाकर अच्छी तरह से चबाकर खायें। इसका सेवन लगातार 40 दिनों तक करना चाहिए। इससे शरीर को ताकत मिलती है और मनुष्य का वीर्य बल भी बढ़ता है। रात को सोते समय थोड़े से देशी चने लेकर उनको पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उठकर गुड़ के साथ इन चनों को रोजाना खूब चबाकर खाने से शरीर की लम्बाई बढ़ती है। चनों की मात्रा शरीर की पाचन शक्ति के अनुसार बढ़ानी चाहिए। इन चनों को 2-3 महीने तक खाना चाहिए।

(विद्या भारती विद्यालय)

श्रीजी बाबा सरस्वती विद्या मन्दिर



सीनियर सेकेण्ड्री स्कूल (आवासीय), गोवर्धन मार्ग, मथुरा

फोन : 9084028091, 7078697627

E-mail : sjb_vidyamandir@yahoo.com, W : www.sjbsvm.com



Board Results & Achievements (2021-22)

Academic Achievements

विद्या भारती एवं आगरा मंडल में प्रथम एवं तृतीय श्रेणी रहित शत-प्रतिशत परीक्षाफल

Class 12th		Class 10th	
Total Students	- 314	Total Students	- 264
90%+	- 89	95%+	- 36
75% +	- 256	90% +	- 90
Topper's		Topper	
Garima Sharma (Sci.)	97.60%	Kaustubh Yadav 99.40%	
Prabal Bhatnagar (Com)	96.20%		
Dilip Kumar Pathak (Art)	97.00%	No of Student Secured 100% Marks	
Rishabh Parashar (Art)	97.00%		
No of Student Secured 100% Marks		No of Student Secured 100% Marks	
Maths-1, Chemistry-1, Biology-1 Phe-3, Geo-3, Accountancy -1 Informatics Practices-1		Maths-11, Science-04, Social Sci-03 CA-04, Sanskrit-03, English-01	

Selection in Vocational Courses

IAS-01, UPPCS-03, JEE-Mains-22, Defense-16, Medical-03,
UP Police-03, CA -03, For Higher Education in Reputed Univ.-30

बालक के सर्वांगीण बाल विकास हेतु सुविधायें

1. Archery
2. Shooting Range
3. Language Lab
4. Gym
5. Obstacle Course
6. E- Library
7. Wall Climbing
8. Karate Mat
9. Labs (Science-05, Computer- 03, Maths- 02)
10. Hockey, Football playground & 400m Track
11. French & German Classes
12. Guidance & Counselling
13. Action Research
14. Acharya Abhibhavak Sampark Yojana
15. Indoor Badminton
16. Artificial Intelligence

- SGFI में अपने 100 से अधिक खिलाड़ियों का चयन।
- भैया घनश्याम का IAS में चयन।

डॉ० कृष्ण कुमार कानौडिया

प्रबन्धक

राजीव गुप्ता

प्रधानाचार्य

केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	प्रदीप कुमार गुप्ता	गाजियाबाद	18	श्रीमती सरला गुप्ता	दिल्ली
2	श्रीमती सोनल त्रिपाठी पत्नी श्री विष्णु मिश्रा	गाजियाबाद	19	सौरभ अग्रवाल	मथुरा
			20	रंगेश कुमार त्यागी	आगरा
3	योगेन्द्र कुमार अग्रवाल	मथुरा	21	विजय कुमार शर्मा	बिलासपुर
4	दिव्यांशु बंसल	आगरा	22	धर्म प्रकाश	मेरठ
5	श्रीमती शिवानी गर्ग पत्नी कुलदीप गर्ग	आगरा	23	डॉ. शरद बंसल	मथुरा
			24	राज नारायण निगम	लखनऊ
6	रामप्रकाश गर्ग	वृन्दावन	25	कपिल कुमार सिंघल	हापुड़
7	दिनेश झांब	गुरुग्राम	26	डॉ. मदन पाल शर्मा	बुलन्दशहर
8	संदीप कुमार गोयल	ग्रेटर नोएडा	27	तेजवीर सिंह	मथुरा
9	प्रमोद कुमार चौहान	ग्रेटर नोएडा	28	डॉ. डी. पी. गोयल	मथुरा
10	रचिता राजवंशी वरूण गोयल	मेरठ	29	चौधरी किशन सिंह	मथुरा
			30	जगदीश प्रसाद बंसल	आगरा
11	श्रीकृष्णा इण्टरप्रीनीयर	मेरठ	31	अशोक कुमार	आगरा
12	डॉ. अमर सिंह पौनिया	मथुरा	32	महावीर सिंह	आगरा
13	विकल्प शर्मा	गाजियाबाद	33	हरीओम गोयल	आगरा
14	अभिषेक अग्रवाल	मुजफ्फरनगर	34	शैलेन्द्र तिवारी	आगरा
15	प्रवेश गोयल	मथुरा	35	राजेश कुमार शर्मा	आगरा
16	सुशील कुमार गोयल	गाजियाबाद	36	उत्तम चंद अग्रवाल	आगरा
17	बिजेन्द्र कुमार गुप्ता	दिल्ली			

शूल सुधार

गत अप्रैल मास (केशव प्रभा, ग्रीष्मकालीन अंक) के प्रकाशन पर कुछ सहयोगी बन्धुओं के नाम छपने से छूट गये थे। जिसके लिये सम्पादक मंडल को खेद है। इस अंक में हम उन शेष रहे सहयोगियों के नाम छाप रहे हैं।

1	ललित मलहोत्रा	आगरा	9	मनु महाराज.	आगरा
2	मुरारीलाल अग्रवाल	आगरा	10	सुनील कुमार अग्रवाल	आगरा
3	विजय कुमार शर्मा	बिलासपुर	11	मनोज कुमार सिंघल	आगरा
4	मनीषा अग्रवाल	बिलासपुर	12	विशाल गोयल	मथुरा
5	डॉ० अमर सिंह पौनिया	मथुरा	13	स्वामी रूपेन्द्र प्रकाश	हरिद्वार
6	कपिल देव उपाध्याय	वृन्दावन	14	दिव्या अग्रवाल	मथुरा
7	डॉ० योगेश बिंदल	आगरा	15	पुलकित प्रसाद	मथुरा
8	दिनेश कुमार	आगरा	16	यशु गोयल	आगरा

केशवधाम समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	मा. दत्तात्रेय होसबले जी	संरक्षक	नागपुर	
2.	श्री नारायण दास अग्रवाल	अध्यक्ष	वृन्दावन, मथुरा	9997979444
3.	श्री रामकिशन अग्रवाल	उपाध्यक्ष	वृन्दावन	9412270681
4.	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	मंत्री	आगरा	9319069105
5.	सी.ए. श्री प्रमोद चौहान	सहमंत्री	आगरा	9837021609
6.	श्री पराग गोयल	कोषाध्यक्ष	वृन्दावन, मथुरा	9412281300
7.	श्री ललित कुमार	निदेशक	केशव धाम, वृन्दावन	9412784833
8.	श्री दिनेश चन्द्र	सदस्य	दिल्ली	011-23670365
9.	श्री रामलाल	सदस्य	दिल्ली	011-23382234
10.	श्री विपिन अग्रवाल	सदस्य	वृन्दावन	7668487387
11.	डॉ. संजय	सदस्य	मथुरा	9412280097
12.	श्री पीयूष राघव	सदस्य	मथुरा	09760026820
13.	श्री गौरव अग्रवाल	सदस्य	मथुरा	9412160004
14.	चौ. राजन सिंह	सदस्य	आगरा	9837154754

केशव गौ सदन समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री दिवाकर जी महाराज	संरक्षक	चैतन्य बिहार, वृन्दावन	9634576226
2.	साध्वी कृष्णाजी सरस्वती	संरक्षिका	राधामाधव आश्रम, परिक्रमा मार्ग, वृन्दावन	9557542887
3.	ठा. राजाभोज	संयोजक	अवागढ़ फार्म, वाईपास रोड, मथुरा	9837260400
3.	डॉ. पुनीत वाष्णीय	सहसंयोजक	एफ-584, गोविन्दनगर, मथुरा	8532081000
4.	श्री विकास वाष्णीय	सदस्य	120/282, गऊघाट, चौक, मथुरा	9258011786
5.	श्री गोविन्द जादौन	सदस्य	मन्दिर पुरम कालोनी, जयसिंहपुरा, मथुरा	8168615020
6.	श्री कुंजबिहारी सिंघल	सदस्य	216, गोविन्दनगर, मथुरा	9456480343
7.	श्री विनीत शर्मा	सदस्य	231, पुष्पविहार कालोनी, मथुरा	9897389379
8.	श्री कृष्णगोपाल अग्रवाल	सदस्य	मिडलैंड कम्पाउन्ड, मसानी, मथुरा	9837039215
9.	डॉ. प्रीत रंजन गुप्ता	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मथुरा	9837470339
10.	डॉ. गौरव अग्रवाल	सदस्य	एस.आर. कॉम्प्लैक्स, मसानी, मथुरा	8077026060
11.	चौ. रणवीर सिंह	सदस्य	801, दिव्या-बी, राधा वैली, मथुरा	9634167851

प्राकृतिक चिकित्सालय समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	डॉ. अमिताभ पाण्डेय	संरक्षक	डैम्पीयर नगर, मथुरा	9412336877
2.	डॉ. आर. डी. शर्मा	संयोजक	पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन, मथुरा	8218336054
3.	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सहसंयोजक	जी-3, पार्थ पैराडाइज, शिव बालानाथ नगर, जयसिंहपुरा, मथुरा	9045135031
4.	डॉ. कैलाश द्विवेदी	चिकित्सक	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन, जिला मथुरा	9760897937
4.	श्री विनीत शर्मा	सदस्य	प्रशान्त कुंज, परिक्रमा मार्ग, अटल्ला चुंगी, वृन्दावन, जिला मथुरा	9897700166
5.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य	68, आश्रम बिहार, निकट ओमेक्स सिटी, छटीकरा रोड, वृन्दावन, मथुरा	9410857979
6.	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
7.	श्री मुकेश सारस्वत	सदस्य	15, विश्व लक्ष्मीनगर, मथुरा	9837449568
8.	डॉ. रूपन जी	सदस्य	पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन, मथुरा	9837022817
9.	श्री जगदीश खरबन्दा	सदस्य	99, पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन, मथुरा	9310498768
10.	श्री अजय मित्तल	सदस्य	श्री कृष्ण शरणम, वृन्दावन, मथुरा	9810625052
11.	श्री सतीश सिंघल	सदस्य	61, राधिका बिहार-1, मथुरा	8130703440
12.	श्रीमती वर्तिका गोयल	महिला प्रमुख	200/3, साकेत, एच.डी.एफ.सी. के बराबर गली में, रमणरेती, वृन्दावन	9897958455
13.	डॉ. शान्ता तीर्थ	सदस्य	श्री शान्ता तीर्थ आश्रम, मोतीझील, वृन्दावन	9760152952
14.	साध्वी मीरा शास्त्री	सदस्य	426, फेस-1, पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन	8057389503
15.	श्रीमती पंकी डालमिया	सदस्य	पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन, मथुरा	9899736103
16.	श्रीमती श्यामलता अग्रवाल	सदस्य	भक्ति भवन, 190, दुसायत मोहल्ला, वृन्दावन, मथुरा	9358175149

छात्रावास समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	डॉ. चमन लाल दुल्लू	संरक्षक	म.नं. 4, सेक्टर-1 राधापुरम् स्टेट, मथुरा	9897807152
2.	श्री सौरभ अग्रवाल	संयोजक	154, गली कसेरान, मंडीरामदास, मथुरा	9917270000
3.	श्री प्रवेश गोयल	सहसंयोजक	तांतपुर हाऊस, डीगगेट, मथुरा	9760020396
4.	श्री गौरव अग्रवाल	सदस्य	100/4, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9412160004
5.	श्री प्रत्यूष अग्रवाल	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मथुरा	9756556666
6.	श्री माधव गर्ग	सदस्य	1976, कलकत्ता हाऊस, डेम्पियर नगर, मथुरा	9027353677
7.	सी.ए. रोहित कपूर	सदस्य	मै. राम आलोक एण्ड कम्पनी, 10 ए-बी मोती मंजिल, एन.एच-2, राधिका बिहार-2, मथुरा	9927064517
8.	डॉ. रामप्रताप सिंह	सदस्य	इन्द्रप्रस्थ कॉलोनी, हाइवे मथुरा	7017772057
9.	श्री जोगेन्द्र सिंह जी	सदस्य	प्रधानाचार्य विद्यापीठ इ. का., वृन्दावन	8630559353
10.	डॉ. अमिताभ	सदस्य	अठखम्बा, वृन्दावन	9927153422
11.	श्री वैभव अग्रवाल	सदस्य	170, लोई बाजार, गोबिन्द बाग, वृन्दावन	9412470260
12.	श्री श्याम सिंघल	सदस्य	गुरुकृपा होटल, धौलीप्याऊ, मथुरा	9760031311
13.	चौ. रोहित अग्रवाल	सदस्य	राधाऑर्चर्ड, मसानी, मथुरा	9797080008
14.	श्री अतुल अग्रवाल	सदस्य	74,75 सैक्टर-2, राधापुरमस्टेट, मथुरा	9927070640
15.	श्री संजय सिंह	सदस्य	ग्राम व पोस्टबाटी, सैंदिया मोहल्ला, मथुरा	9810817199
16.	श्री मोहन शर्मा	सदस्य	गोपेश्वर महादेव के पास, वृन्दावन	8279355652
17.	श्री योगेन्द्र अग्रवाल	सदस्य	मित्तल कम्प्यूटर प्रिन्टर्स, आकाशवाणी के सामने, मसानी, मथुरा	9927136600
18.	श्री शशांक खण्डेलवाल	सदस्य	1/381, अल्फा प्ले स्कूल के सामने, 32 सिविल लाइन्स, मथुरा	9410252317
19.	श्री शुभम अग्रवाल	सदस्य	राधाकृष्ण ऑर्चर्ड, मथुरा	9045691356
20.	श्री उमेश सोनी	सदस्य	एफ 684, महाविद्या कालोनी, मथुरा	9319859690

वेद विद्यालय समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री अतुलकृष्ण जी महाराज	संरक्षक	राधापुरम एस्टेट, आगरा दिल्ली हाइवे, मथुरा	9412240139
2.	डॉ. मनोज मोहन जी शास्त्री	संरक्षक	श्रीनाथ धाम, गांधीमार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9412278461
3.	श्री ओमप्रकाश बंसल	संरक्षक	HIG-34, महाविद्या कालोनी फेस-1, मथुरा	9634367575
4.	श्री सत्यमित्रानन्द जी	संयोजक	फ्लेट नं0 24, धाम 3 कान्हा माखन वाटिका, रूक्मिणी बिहार, वृन्दावन	8433438810
5.	श्री अनुराग बंसल	सहसंयोजक	बंसल मेडिकल स्टोर, जिला अस्पताल के सामने, मथुरा	9045161031
6.	श्री अतर सिंह जी	सदस्य	बी-3, राधिका धाम, सौंख रोड, मथुरा	7248586918
7.	श्री उमेश जी	सदस्य	नवलमोटर्स, इंडस्ट्रियल एरिया, मथुरा	9319859690
8.	श्री अमित जैन	सदस्य	होटल शीतल रीजेंसी, मथुरा	9027687295
9.	श्री गंगाधर अरोड़ा	सदस्य	38, अहाता सेठ रेजीमेन्ट बाजार सदर, मथुरा कैण्ट	9412225865
10.	श्री उमाशंकर राही	सदस्य	वात्सल्य ग्राम, वृन्दावन, मथुरा	9412501633
11.	श्री चिराग मीना	सदस्य	डेम्पीयर नगर मथुरा	7500902599
12.	आचार्य रवीन्द्र शर्मा	सदस्य	केशव वेद विद्यालय, केशव धाम, केशवनगर, वृन्दावन, मथुरा	7017647597
13.	श्री रसिक बल्लभ	सदस्य	छीपीगली, वृन्दावन	9897664201
14.	श्री रवि अग्निहोत्री	सदस्य	छीपीगली, वृन्दावन	7906132316

विद्यालय प्रबन्ध समिति 2022-23 (बालक विभाग)

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	महेश खण्डेलवाल	अध्यक्ष	म.न. 1, आनन्द बिहार कालोनी, रमनरेती, वृन्दावन	9837022973
2.	श्री रोहित कपूर	उपाध्यक्ष	10 ए.बी. मोती मंजिल, एन एच-2, राधिका बिहार-2, मथुरा	9927064517
3.	श्री राहुल गुप्ता	प्रबन्धक	126, सेक्ट.-3, राधापुरम एस्टेट, गणेशारा रोड, मथुरा	7906923934
4.	श्री गोपेश कुमार गोस्वामी	सह प्रबंधक	म.नं.-510, ब्रज बिहार, रमणरेती, पुलिस चौकी के सामने, वृन्दावन, मथुरा	7500411027
5.	श्री महेश किलानोत	कोषाध्यक्ष	प्लॉट नं. 11, कृष्णा वाटिका, चैतन्य बिहार-1, वृन्दावन, मथुरा	9837041190
6.	श्री जे. बी. सिंह	सदस्य	म.नं. 23/4, श्री रधापुरम एस्टेट, कृष्णानगर, मथुरा	9359887081
7.	श्री सौरभ अग्रवाल	सदस्य	154, गली कसेरान, मंडीरामदास, मथुरा	9917270000
8.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य		9837042540
9.	श्री राजनारायण	सदस्य	रोड	9837004060
10.	श्री पदम सेन	सदस्य	रोड	
11.	श्री कमलेश मिश्रा	सदस्य	25, श्री राधा फ्लोरेंस, रूक्मिणी बिहार, वृन्दावन	8084926336
12.	श्री अमरनाथ गोस्वामी	शिक्षाविद	म.नं. 128 बिहारीपुरा, वृन्दावन, मथुरा	9927473710
13.	श्री कमल कौशिक	शिक्षाविद	45, श्री राधाकृष्ण धाम, औरंगाबाद, मथुरा	9412280806
14.	श्री विजय राघव	अभि. प्रति.	एकता ट्रैवल्स, चुंगी चौराहा, वृन्दावन	9897645818
15.	डॉ. संजय सिंह	अभि. प्रति.	गली नं.-1, परिक्रमा मार्ग, अटलवन, वृ0	8958216481
16.	श्री सुरेन्द्र कुमार	आचार्य प्रति.	मांट, मथुरा	7983414013
17.	श्री पंकज शर्मा	आचार्य प्रति.	शंकरगली, धौलीप्याऊ, मथुरा	9897965326
18.	श्री पराग गोयल	प्रान्तीय प्रति.	200/3 साकेत, एच डी एफ सी बैंक के पास, रमणरेती वृन्दावन, मथुरा	9412281300
19.	श्री लोकेश्वर सिंह	पदेन सदस्य	प्रधानाचार्य, स.वि.म. केशवधाम, वृन्दावन, मथुरा	8445100862
20.	सी.बी.एस.ई. प्रतिनिधि	सदस्य		
21.	DIOS प्रतिनिधि	सदस्य		

विद्यालय प्रबन्ध समिति 2022-23 (बालिका विभाग)

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्रीमती रेखा अग्रवाल	संरक्षिका		9837128111
2.	श्री अमरनाथ गोस्वामी	अध्यक्ष	बांके बिहारी मन्दिर के पास, बिहारी पुरा, वृन्दावन	9927473710
3.	श्रीमती विजय लक्ष्मी	उपाध्यक्ष	बृजधाम सोसायटी, केशवधाम रोड, केशव नगर, वृन्दावन	9045780670
4.	श्रीमती वर्तिका गोयल	व्यवस्थापिका	बालाजी आश्रम के सामने, वृन्दावन	9897958455
5.	डॉ. राजेन्द्र दत्त	सह व्यवस्थापक	427, फेस-1, पुष्पांजलि के सामने वृन्दावन	9411473438
6.	श्री अखिल अग्रवाल	कोषाध्यक्ष	बालाजी के आश्रम के सामने, वृन्दावन	9927092321
7.	श्रीमती प्रीति अग्रवाल	सदस्य	200/1, युगल निवास, बालाजी आश्रम के सामने, वृन्दावन	9760004797
8.	श्रीमती रति गोयल	सदस्य	तांतपुर हाउस, कृष्णा टिम्बर के सामने श्रीकृष्ण जन्मभूमि क्रासिंग, मथुरा	8273530396
9.	श्री अंशु कुमार	सदस्य	महेश दास क्लोथ स्टोर, लाई बाजार, वृन्दावन	9927090950
10.	श्रीमती सुगंधा अग्रवाल	सदस्य	आश्रम बिहार, रूक्मिणी बिहार के सामने छटीकारा रोड, मथुरा	8077131664
11.	श्री गौरव अग्रवाल	सदस्य	केशव कुंज, जगन्नाथ पुरी, मथुरा	9410273143
12.	श्री पदम सेन जी	सदस्य	आगरा	9917000594
13.	श्री राजनारायण	सदस्य	आगरा	9837004060
14.	श्री हरेश कुमार	सदस्य	मथुरा	9454740848
15.	डॉ. राम बहादुर भदौरिया	शिक्षाविद्	बसेरा बैकुण्ठ, वृन्दावन	8077785084
16.	श्री सुशील पचौरी	शिक्षाविद्	कैलाश नगर, सेक्टर-2, वृन्दावन	7668656527
17.	श्री महेश किलानोत	अभि. प्रति.	कान्हा किशोरी मन्दिर के पास, 100 फुटा रोड, ब्रिज से पहले, वृन्दावन	9837041190
18.	श्री सतीश चन्द्र शर्मा	अभि. प्रति.	देवी आटस, मथुरा	9760506268
19.	श्रीमती प्रेमा पानू (प्रधा.)	पदेन सदस्य	वृन्दावन	9756925740

श्री राधाकृष्ण मंदिर समिति 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री विपिन अग्रवाल (मुकुट वाले)	संरक्षक	लोईबाजार, वृन्दावनजिलामथुरा	9690281111
2.	श्री अखिल अग्रवाल	संयोजक	एच.डी.एफ.सी. बैंक के बराबर गली में, रमणरेती, वृन्दावन जिला मथुरा	9927092321
3.	श्री प्राण बल्लभ जी	सह-संयोजक	भक्तिनगर, राधानिवास, वृन्दावन	9412405062
4.	श्री धन्नाराम जी	सदस्य	चैतन्य बिहार सैक्टर-5, वृन्दावन	9411064684
5.	श्री श्याम सुन्दर अग्रवाल	सदस्य	श्रीजी सैनीटेशन, 100फुटा रोड, वृन्दावन	8439365945
6.	श्री कमलेशजी	सदस्य	क्यू-25ए, राधा फ्लोरेन्स, वृन्दावन	8084926336
7.	श्री अलौकिक जी	सदस्य	बिहारी जी मन्दिर के पास, वृन्दावन	6927442286
8.	श्री अंशु अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, वृन्दावन, जिला मथुरा	9927090950
9.	श्री देवांशु गोस्वामी	सदस्य	सी.के. पब्लिकस्कूल, वृन्दावन	8859728227
10.	श्री वीनू अग्रवाल (विनीत)	सदस्य	लोई बाजार, वृन्दावन	7535080003
11.	श्री कैलाश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	अनाज मंडी, वृन्दावन	8445561689
12.	श्री हरिवंश खण्डेलवाल	सदस्य	सेवाकुंज गली, वृन्दावन	9412662102
13.	श्री विश्वनाथ गुप्ता	सदस्य	गोपेश्वर महादेव के सामने, वृन्दावन	9411441199
14.	श्री शैलेन्द्र प्रकाश सक्सैना	सदस्य	श्री कृष्णा शरणम, वृन्दावन	

केशवधाम कोसीकलां इकाई 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री धर्मवीर शर्मा	संरक्षक	ब्राह्मणपुरी, कोसीकलां (मथुरा)	8279411
2.	श्री अनिल कुमार अग्रवाल	संयोजक	खरौट गेट, कोसीकलां (मथुरा)	9927092321
3.	श्री कृष्ण कुमार अग्रवाल	सहसंयोजक	रामनगर, कोसीकलां (मथुरा)	9412405062
4.	श्री अंकुर गर्ग	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मथुरा)	9411064684
5.	श्री प्रताप चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	हरदेव गंज, कोसीकलां (मथुरा)	8439365945
6.	श्री जतिन जैन	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मथुरा)	8084926336
7.	श्री शोभित अग्रवाल	सदस्य	हनुमान मंदिर के पास, जी.टी.रोड, कोसी (मथुरा)	6927442286
8.	श्री दयाशंकर अग्रवाल	सदस्य	बल्देव गंज, कोसीकलां (मथुरा)	9927090950
9.	श्री शरद अग्रवाल	सदस्य	सर्राफा बाजार, कोसीकलां (मथुरा)	9412661403
10.	श्री विकास शर्मा	सदस्य	सुभाष पार्क, तांगडा मोहल्ला, कोसी (मथुरा)	7906923934

केशवधाम आगरा महिला इकाई 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	सी.ए. श्रीमती अमिता गर्ग	संरक्षक	38, सिद्धार्थ एन्क्लेव, मरु रोड, आगरा	9760020285
2.	श्रीमती नीरजा वाजपेयी	संयोजक	302, विभव विलास एपार्टमेन्ट, 11, ओल्ड विजय नगर, आगरा	8791618317
3.	श्रीमती संध्या शर्मा	सहसंयोजक	364, नालन्दा टाउन, शमशाबाद रोड आगरा	9760139461
4.	श्रीमती श्वेता बंसल	सदस्य	एफ- 619, कमला नगर, आगरा	8755374304
5.	सी.ए. निमिषा जैन	सदस्य	138, जयपुर हाउस, आगरा	9359488485
6.	श्रीमती मीनू त्यागी	सदस्य	डी-12, कमला नगर, आगरा	7734825061
7.	सी.ए. दीपिका मित्तल	सदस्य	99, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	9412342584
8.	श्रीमती अलका गुप्ता	सदस्य	15/73 गुजराती पाड़ा, नाई की मंडी, आगरा	7500394664
9.	श्रीमती आशी अग्रवाल	सदस्य	102 अपर्णा गार्डन, विजय नगर कॉलोनी आगरा	8266926925
10.	श्रीमती प्रियंका तायल	सदस्य	जी-3, गणपति रॉयल अपार्टमेन्ट, 30 सूर्य नगर, आगरा	9557637734
11.	श्रीमती नीतू अग्रवाल	सदस्य	68 ए, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	7599210825
12.	श्रीमती उपमा गुप्ता	सदस्य	एम.आई.जी. 9, नार्थ विजय नगर कॉलोनी आगरा	9897042779
13.	श्रीमती कृष्णा मित्तल	सदस्य	15/3, शक्ति नगर, सेवला, आगरा	9917564157
14.	श्रीमती शिल्पी अग्रवाल	सदस्य	ए 1/1, मुगल रोड, कमला नगर, आगरा	9917200886
15.	श्रीमती मीना गुप्ता	सदस्य	10, कमला नगर, आगरा	7500452973
16.	श्रीमती दीपा शर्मा	सदस्य	39/81, पुरानी ईदगाह कॉलोनी, आगरा	8077224328
17.	श्रीमती अंजली शर्मा	सदस्य	1, शंकर कॉलोनी, तहसील रोड, आगरा	9917022933
18.	श्रीमती लता तोमर	सदस्य	11-ए, पुरानी ईदगाह कॉलोनी, आगरा	9368171886
19.	श्रीमती नीलिमा शर्मा	सदस्य	221, जयपुर हाउस, आगरा	9412652681
20.	डॉ. रूचि अग्रवाल	सदस्य	कमला नगर, आगरा	9412671212

केशवधाम आगरा महिला इकाई 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	सी.ए. श्रीमती अमिता गर्ग	संरक्षक	38, सिद्धार्थ एन्क्लेव, मऊ रोड, आगरा	9760020285
2.	श्रीमती नीरजा वाजपेयी	संयोजक	302, विभव विलास एपार्टमेन्ट, 11, ओल्ड विजय नगर, आगरा	8791618317
3.	श्रीमती संध्या शर्मा	सहसंयोजक	364, नालन्दा टाउन, शमशाबाद रोड आगरा	9760139461
4.	श्रीमती श्वेता बंसल	सदस्य	एफ- 619, कमला नगर, आगरा	8755374304
5.	सी.ए. निमिषा जैन	सदस्य	138, जयपुर हाउस, आगरा	9359488485
6.	श्रीमती मीनू त्यागी	सदस्य	डी-12, कमला नगर, आगरा	7734825061
7.	सी.ए. दीपिका मित्तल	सदस्य	99, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	9412342584
8.	श्रीमती अलका गुप्ता	सदस्य	15/73 गुजराती पाड़ा, नाई की मंडी, आगरा	7500394664
9.	श्रीमती आशी अग्रवाल	सदस्य	102 अपर्णा गार्डन, विजय नगर कॉलोनी आगरा	8266926925
10.	श्रीमती प्रियंका तायल	सदस्य	जी-3, गणपति रॉयल अपार्टमेन्ट, 30 सूर्य नगर, आगरा	9557637734
11.	श्रीमती नीतू अग्रवाल	सदस्य	68 ए, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	7599210825
12.	श्रीमती उपमा गुप्ता	सदस्य	एम.आई.जी. 9, नार्थ विजय नगर कॉलोनी आगरा	9897042779
13.	श्रीमती कृष्णा मित्तल	सदस्य	15/3, शक्ति नगर, सेवला, आगरा	9917564157
14.	श्रीमती शिल्पी अग्रवाल	सदस्य	ए 1/1, मुगल रोड, कमला नगर, आगरा	9917200886
15.	श्रीमती मीना गुप्ता	सदस्य	10, कमला नगर, आगरा	7500452973
16.	श्रीमती दीपा शर्मा	सदस्य	39/81, पुरानी ईदगाह कॉलोनी, आगरा	8077224328
17.	श्रीमती अंजली शर्मा	सदस्य	1, शंकर कॉलोनी, तहसील रोड, आगरा	9917022933
18.	श्रीमती लता तोमर	सदस्य	11-ए, पुरानी ईदगाह कॉलोनी, आगरा	9368171886
19.	श्रीमती नीलिमा शर्मा	सदस्य	221, जयपुर हाउस, आगरा	9412652681
20.	डॉ. रूचि अग्रवाल	सदस्य	कमला नगर, आगरा	9412671212

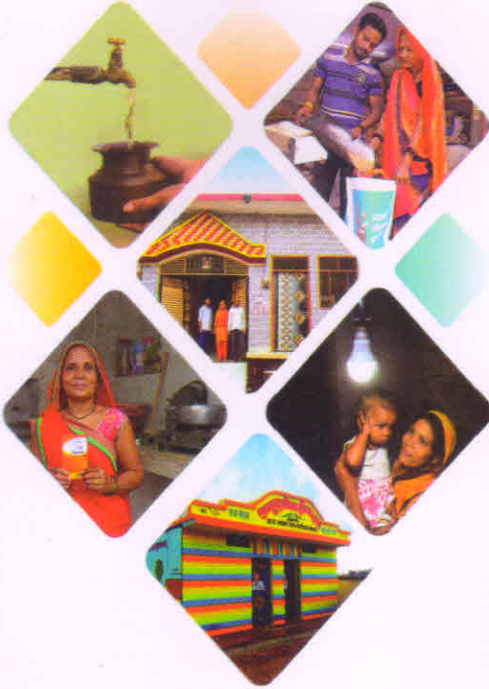
केशवधाम आगरा इकाई 2022-23

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	सी.ए. उमेश गर्ग	संरक्षक	38, सिद्धार्थ नगर, मऊ रोड, आगरा	9837020285
2.	श्री उपेन्द्र शर्मा	संयोजक	5, बल्लभ जी विहार दयाल बाग, आगरा	9319044099
3.	श्री अशोक गर्ग	सहसंयोजक	55, ई.एम.ई. एन्क्लेव, मधुनगर, आगरा	9927088233
4.	श्री विपुल बंसल	सदस्य	2, रघुनाथ नगर, एम.जी.रोड, आगरा	9457777295
5.	श्री संजय मिश्रा	सदस्य	ए-10, नन्दनपुरम, पश्चिमपुरी, सिकन्दरा	9358002274
6.	श्री सतीश गुप्ता (इंजी.)	सदस्य	220, नेहरू नगर, आगरा	9219500660
7.	श्री नितेश अग्रवाल	सदस्य	102, अपर्णा गार्डन, विजय नगर कॉलोनी आगरा	9837153455
8.	श्री नारायण देव शर्मा	सदस्य	2 ए, रामनगर कॉलोनी, चर्च रोड, आगरा	9897013000
9.	श्री धर्मेन्द्र गर्ग	सदस्य	18, जवाहर नगर, खंदारी, आगरा	9412195659
10.	श्री वीरेन्द्र अग्रवाल	सदस्य	17, बागला एन्क्लेव, बोदला सिकन्दरा रोड, आगरा	9412014812
11.	श्री शिवनारायण गोयल	सदस्य	सिरौली रोड, जी.डी. कान्वेन्ट स्कूल, धनौली, आगरा	8077422014
12.	श्री बच्चू सिंह सोलंकी	सदस्य	51, मनीषा बिहार कॉलोनी, पश्चिमपुरी, सिकन्दरा, आगरा.	9837016732
13.	श्री खेमचंद गोयल	सदस्य	302, सारंग रेजीडेन्सी, 29 ओल्ड विजय नगर कॉलोनी, आगरा	9412270963
14.	श्री शैलेश अग्रवाल	सदस्य	202, नार्थ विजय नगर कॉलोनी, आगरा	9219602850
15.	श्री अरुण गर्ग	सदस्य	75, ए, शालीमार एन्क्लेव, कमला नगर,	9411965333
16.	श्री किशन प्रसाद बंसल	सदस्य	20, गजानन नगर, शाहगंज, आगरा	9639015106
17.	श्री अनिल अग्रवाल	सदस्य	डी-53, प्रताप नगर, जयपुर हाउस, आगरा	9412264926
18.	श्री प्रमोद सारस्वत	सदस्य	30-ए, न्यू सुभाष नगर, लायर्स कॉलोनी आगरा	9837066763
19.	श्री राकेश मित्तल	सदस्य	15/3, शक्तिनगर, ग्वालियर रोड, आगरा	8979677772
20.	श्री अमित गुप्ता	सदस्य	एमआईजी-9, नार्थ विजय नगर, आगरा	9837132370
21.	सी.ए. सर्वेश वाजपेयी	सदस्य	विभव विलास, रेजीडेन्सी, आगरा	9319104191
22.	श्री महेश त्यागी	सदस्य	28, नरोत्तम कुंज, मधु नगर, आगरा	9412315466
23.	श्री विजय सिंह	सदस्य	52, नरोत्तम कुंज, मधु नगर, आगरा	9412162778
24.	श्री सिद्धार्थ अग्रवाल	सदस्य	शिल्पा मसाले, एल-3/2, नेहरू नगर	9627994784
25.	श्री विनय अग्रवाल	सदस्य	अर्जुन नगर, आगरा	9897012888
26.	श्री दीपक अग्रवाल	सदस्य	बोदला, आगरा	9319791277
27.	श्री मुकेश पालीवाल	सदस्य	1241/7, आवास विकास, आगरा	9319100045



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

मा. प्रधानमंत्री जी का विज़न हो रहा साकार ग़रीबों के लिए समर्पित डबल इंजन की सरकार



8 साल
सेवा, सुशासन
ग़रीब कल्याण

बिजली, पानी, शौचालय, आवास पूरी हुई जन-जन की आस

15 करोड़ लोगों को मिल रहा निःशुल्क डबल राशन

43 लाख बेघरों को मिला पक्का आवास

1.41 करोड़ घरों को बिजली कनेक्शन

4.67 करोड़ घरों में शुद्ध पाइप पेयजल की सुविधा

2.61 करोड़ शौचालयों का निर्माण

10 करोड़ लोग लाभान्वित

1.67 करोड़ परिवारों को निःशुल्क रसोई गैस कनेक्शन

98.28 लाख वृद्धजन, विधवा एवं दिव्यांगजन को
₹1000 मासिक पेंशन



यूपी बोले
दैन्यवाद
मोदी जी



रक्षा क्षेत्र की बदल रही तस्वीर

अब आ रहे हैं...

अग्निवीर

युवा शक्ति के योगदान से देश की रक्षा शक्ति को और अधिक मजबूत बनाने की दिशा में ऐतिहासिक कदम

अग्निपथ योजना

- अग्निवीर के रूप में 4 वर्ष देश सेवा का अवसर • सभी अग्निवीरों की नियुक्ति अग्निपथ योजना के माध्यम से
- मेरिट आधारित चयन प्रक्रिया • आकर्षक वेतन एवं 'सेवा निधि' पैकेज
- पारदर्शी प्रक्रिया से उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 25 प्रतिशत अग्निवीरों का नियमित कैडर के रूप में चयन

उत्तर प्रदेश में 'अग्निवीरों' के लिए अपार अवसर

सेना में सेवा के उपरान्त अग्निवीरों को उत्तर प्रदेश पुलिस में वरीयता, इसके अतिरिक्त प्रदेश के विभिन्न सुरक्षा बलों जैसे - उत्तर प्रदेश विशेष सुरक्षा बल, एसटीएफ, एटीएस, सीबीसीआईडी आदि में सेवा के अवसर

डिफेंस कॉरिडोर में रक्षा उपकरणों का निर्माण करने वाली कंपनियों में रोजगार के अवसर

भारतीय सेना में मिला अनुभव बनेगा युवाओं की ताकत और कार्यक्षेत्र में सहायक



उत्तर प्रदेश डिफेंस इण्डस्ट्रियल कॉरिडोर

