

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

वर्ष - 3, अंक - 7

नवंबर 2019

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

उदर रोग विशेषांक





GLA
UNIVERSITY
MATHURA
Recognized by UGC Under Section 2(B)

Accredited with **A** Grade by NAAC



1
Rank No. 1

Awarded by:



for the **Best Private University in UP**

by

Shri Venkaiah Naidu

Hon'ble Vice President of India

Ranked No. 1 in UP
and No. 3 in India*
Amongst
The Best Private Universities
Survey 2018 & 2019
by:



2500+ Placement Offers in 350+ MNCs (Batch 2019)

TOP PLACEMENTS BATCH 2019

235 GLAians placed in **wipro**

161 GLAians placed in **Capgemini**

98 GLAians placed in **TATA CONSULTANCY SERVICES**

9 GLAians placed in **Microsoft**

GLA ADVANTAGES

23000+ Alumni & Close to 3500 Working Abroad	17000+ Placement Offers	₹ 22 Lakh P.A. Highest Placement Package	
74% Placement Average Over Past 9 Years	1200+ Companies Visited	110+ Acres Lush Green Campus	6000+ Hostellers

COURSES OFFERED

Engineering | Management | Commerce | Diploma | Legal Studies
Biotechnology | Pharmacy | Science & Humanities | Education

TOP PLACEMENT PACKAGES BATCH 2019

17 Lakh P.A. amazon	12 Lakh P.A. education	10 Lakh P.A. BYJU'S	9.08 Lakh P.A. Microsoft
9 Lakh P.A. odessa	8.7 Lakh P.A. IG	7.77 Lakh P.A. FICO	7 Lakh P.A. HSBC

E-mail: glauniversity@gla.ac.in | Follow us on: www.facebook.com/glauniv/

For any query: [+91-5662-250900, 250909](tel:+915662250900) | *for more information please visit www.gla.ac.in

Campus: 17 km Stone, NH#2, Mathura-Delhi Road, PO: Chaumuhan, Mathura-281 406 (UP), India

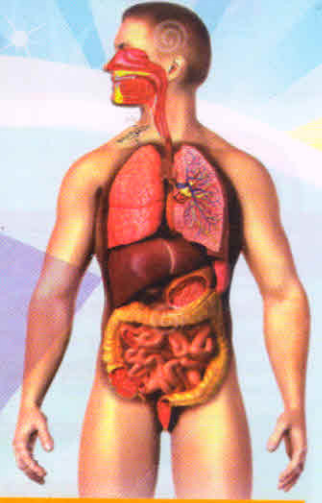
लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक



संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित जी

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डा. प्रतापपाल शर्मा
सेवा निवृत्त प्रधानाचार्य

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

■ श्रीमती वर्तिका गोयल
■ डा. आर.डी. शर्मा

■ श्रीमती अर्चना तिवारी
■ राजीव पाठक

उदर रोग विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

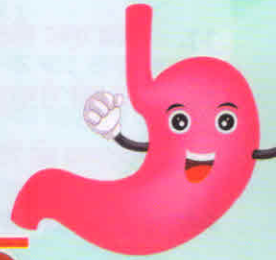
प्रकाशन तिथि

14 नवम्बर 2019, गुरुवार तदनुसार मार्गशीर्ष कृष्ण द्वितीया विक्रम सम्वत् 2076

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) - 281121 (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 अर्थात् निःशुल्क हैं। न्यायिक क्षेत्र मथुरा है।





अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	आमाशय का घाव	डॉ. कैलाश द्विवेदी	5
2.	आदर्श प्राकृतिक चिकित्सालय एवं चिकित्सक	आई. एन. ओ.	8
3.	बड़ा पेट कैसे कम करें	डॉ. भारत सिंह	9
4.	रखें पेट की सेहत का ध्यान	सतीश चन्द्र अग्रवाल	11
5.	मन विचार व पेट के रोग	डॉ. ए. कान्त शर्मा	13
6.	फैटी लिवर बन सकता है गंभीर	डॉ. देवेश कुमार	16
7.	हेपेटाइटिस कारण और बचाव	डॉ. सतीश शर्मा	17
8.	बबासीर के घरेलू उपचार	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	19
9.	इन योगासनों से दूर रहेंगी लिवर की बीमारियाँ	योगगुरु सुनील सिंह	21
10.	पीलिया (जॉन्डिस) लक्षण व घरेलू उपचार	डॉ. मनीषा मिश्रा	23
11.	चाय एक मीठा जहर	श्रीमती वर्तिका गोयल	25
12.	पेट को रोगमुक्त रखेंगे घर में बने ये 4 चूर्ण	श्रीमती गीता अग्रवाल	27
13.	स्वास्थ्य के लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं विभिन्न धातुएँ	महेश खण्डेलवाल	29
14.	जानुशिरासन- उदर रोगों में लाभदायक	डॉ. ओमप्रकाश गुप्ता	31
15.	चेहरे की झुर्रियों से परेशान है तो इसे जरूर करें	डॉ. रेनू द्विवेदी	33
16.	स्वास्थ्य लाभार्थियों की कलम से	भीकचन्द गुप्ता, श्यामवीर सिंह	34
17.	उदर रोग और प्रोबॉयोटिक	डॉ. सिन्धु मांगलिक	35
18.	संस्मरण असम यात्रा का	ललित जी	37
19.	वेदोऽखिलो धर्ममूलम्	आचार्य रविन्द्र शर्मा	40
20.	संस्कार शिक्षा	सूर्यप्रकाश शर्मा	43



● श्री श्रीनाथः पातु ●

श्री श्रीनाथजी सेवा संस्थान

(संस्थापक : गोलोकवासी भागवतभूषण श्री श्रीनाथजी शास्त्री, पुराणाचार्य)



80जी. प्राप्त संस्थान

अध्यक्ष :

भागवतभूषण, मानस-राजहंस बालव्यास

डॉ. मनोजमोहनजी शास्त्री
पुराणाचार्य

श्रीनाथ धाम, (श्रीहनुमत वाटिका)

श्री श्रीनाथ जी शास्त्री पथ (गौरी मार्ग), वृन्दावन-281 121, मथुरा, उ. प्र.

मो. 9412278461, 8279848461

www.sribhagwatgeeta.org * e-mail : drmmshastri@gmail.com



आज इक्कीसवीं सदी में मनुष्य चारों पुरुषार्थों में से मध्य के दो पुरुषार्थ अर्थात् अर्थ और काम के वशीभूत होकर अपने जीवन के समस्त मानवीय मूल्यों का परित्याग करने की ओर अग्रसर है, जिसके परिणाम स्वरूप वह अनेकानेक रोगों से ग्रस्त भी हो रहा है। भारतीय संस्कृति की मान्यता रही है कि पहला सुख निरोगी काया.... इसी क्रम में समाज व देश को व्याधियों के पाश से मुक्त कराने के लिए केशवधाम, वृन्दावन द्वारा षट्मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव-प्रभा' का प्रकाशन एक विशिष्ट सामाजिक सेवा है, साथ ही अत्यन्त हर्ष का विषय है कि पत्रिका में प्रमुख रूप से आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक - चिकित्सा व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के लेखों को सम्मिलित किया जाता है, जिससे स्वदेशी चिकित्सा पद्धति को प्रोत्साहन व पुनर्बल प्राप्त होता है जो कि अत्यन्त सराहनीय कार्य है।

सर्वेश्वर जगदीश्वर प्रभु श्रीनारायण के अंशावतार भगवान् श्रीधन्वन्तरि समुद्र-मंथन के बाद अपने हाथ में अमृत-कलश लेकर प्रकट हुए व संसार में आयुर्वेद की प्रतिष्ठा की और इसी आयुर्वेद पद्धति का जयघोष आज पूरे विश्व में हो रहा है।

यह जानकर बड़ा हर्ष हुआ कि धन्वन्तरि-जयन्ती की पावन तिथि पर 'केशव-प्रभा' पत्रिका का 'उदर रोग विशेषांक' प्रकाशित हो रहा है।

आज के युग में प्रसंस्करित भोज्य पदार्थ एवं अप्राकृतिक भोज्य पदार्थों (फास्ट-फूड) का प्रचलन बहुत अधिक हो गया है। इसके अलावा दिनचर्या का सम्यक् अनुपालन न होने तथा प्रदूषण आदि के कारण लोगों में उदर-रोग होना सामान्य-सी बात हो गयी है। इस स्थिति में यह पत्रिका जन-मानस का मार्गदर्शन करके रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायता करे; ऐसी प्रार्थना भगवान् श्रीकेशव से करता हूँ व 'केशव प्रभा' के प्रधान सम्पादक डॉ. प्रताप पाल शर्मा जी व सम्पादक डॉ. कैलाश द्विवेदी जी को हार्दिक शुभकामनाएँ संप्रेषित करता हूँ।

भावक :

डॉ. मनोजमोहन शास्त्री, पुराणाचार्य



संपादकीय



भगवान कृष्ण ने गीता में कहा है- 'प्रसादे सर्व दुःखानां हानिरस्योप जायते' दुःख का अन्त होना ही आरोग्य की सच्ची प्राप्ति है। आरोग्यता प्राप्त करना ही मानव जीवन का पुरुषार्थ है। आन्तरिक आरोग्य की प्राप्ति के लिए स्थूल शरीर का स्वस्थ रहना आवश्यक है- शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए संयमी जीवन होना चाहिए। कोई असंयमी व्यक्ति निरोगता रूपी सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकता। आहार की शुद्धि से ही सात्विकता उत्पन्न होगी- 'आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः। आहार वह वस्तु है, जिसे ग्रहण करने से मन, प्राण और शरीर चल पाते हैं। शरीर एवं व्याधि दोनों ही आहार सम्भव हैं- 'आहार सम्भव वस्तु रोगाश्चाहार सम्भवाः। पथ्याहार ही शारीरिक विकास का कारण बनता है जबकि अपथ्याहार व्याधि का कारण। शरीर एक चलता फिरता देव मन्दिर है, जिसमें स्वयं भगवान अपनी विभूतियों के साथ विराजते हैं। मन की निर्मलता और बुद्धि की शुद्धता का साधन शरीर से आरम्भ होता है। सात्विक भोजन से रक्त शुद्ध रहता है और तामसी भोजन से शरीर रोगी बनता है।

उदर रोग अनेक रोगों को जन्म देकर अनेक शारीरिक जटिलताएं उत्पन्न करते हैं। उदर रोग विशेषांक के रूप में केशव प्रभा पत्रिका का यह अंक आपके समक्ष है। इसमें उदर सम्बन्धी कतिपय रोगों और उनके सरल-सहज उपचारों पर संक्षिप्त चर्चा की गई है। केशव धाम प्रकल्प की इस पत्रिका के माध्यम से यह विनम्र प्रयास कितना सटीक और सार्थक बन पाया है, यह तो सुधी पाठक ही बतायेंगे। इस अंक को गौरव प्रदान करने में जिन विद्वान लेखकों ने आलेख भेजे हैं, सम्पादक मंडल उनका आभारी है। केशव धाम प्रकल्प के समस्त परामर्शक मण्डल एवं पत्रिका को आशीर्वचन देने वाले सुधीजनों का समस्त सम्पादक मण्डल हृदय से आभारी है। यह पत्रिका पाठकों को सादर समर्पित है।

भवदीय

डॉ. प्रतापपाल शर्मा

(अ.प्रा. प्राचार्य)

(प्रधान सम्पादक)





आमाशय का घाव (ULCER)

कारण लक्षण और उपचार

डॉ० कैलाश द्विवेदी (संपादक)

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशव धाम, वृन्दावन, 9760897937

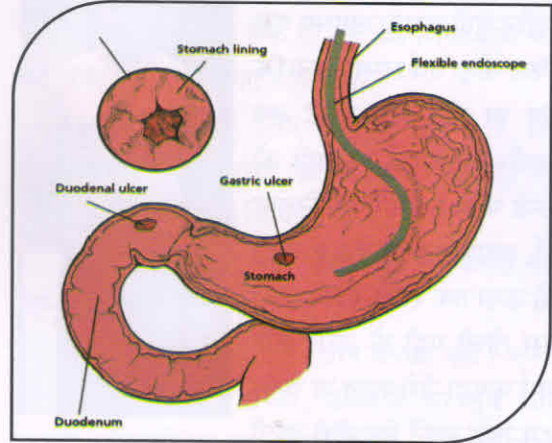
आमाशय के घाव का प्रमुख कारण है- बहुत अधिक अप्राकृतिक आहार जैसे चाय, काफी, कोल्ड ड्रिंक, तले हुए खाद्य, तम्बाकू, शराब, डिब्बा बंद खाद्य, परिशोधित/परिरक्षित खाद्य इत्यादि का सेवन है। आमाशय को निरंतर अप्राकृतिक खाद्यों से भरते रहना उसकी कार्य क्षमता को घटाता है फलस्वरूप वहां पर विजातीय द्रव्यों (विष) का प्रभाव बढ़ जाता है और अल्सर सहित अन्य अनेक पाचन संस्थान के रोग उत्पन्न हो जाते हैं इसके अतिरिक्त निम्न कारण भी उत्तरदायी हैं -

- बहुत अधिक ठंडा अथवा गर्म भोजन ग्रहण करना अम्लरोग। (Acidity) से पीड़ित लोग जब लगातार इसकी उपेक्षा करते हैं एवं विभिन्न दवाओं से एसिडिटी को दबाते रहते हैं, तो यह अवस्था आगे चलकर 'अल्सर' में परिवर्तित हो जाती है।
- अत्यधिक मद्यपान एवं चाय, काफी शरीर में अम्लता के स्तर को बढ़ा देती है, जिससे आमाशय में घाव की सम्भावना बढ़ जाती है।

लक्षण

आमशायिक घाव में अधिकांश नाभि के थोड़ा ऊपर या पेट के ठीक बीचों-बीच छाती की हड्डियों के ठीक नीचे दर्द होता है।

सामान्यतः भोजन के पहले खाली पेट दर्द अधिक रहता है जो कि भोजन करने के पश्चात् बंद या कम हो जाता है।



दर्दयुक्त स्थान पर दबाने से असहनीय पीड़ा होती है रोगी पैंट या पैजामा कसकर पहनने में भी तकलीफ महसूस करता है।

कभी-कभी खून की उल्टी होती है जो कि कुछ काले रंग की होती है एवं खून के साथ खाए हुए पदार्थ भी निकलते हैं।

चिकित्सा

चूँकि शरीर में विजातीय द्रव्यों (विष) का बढ़ना भी इस रोग का कारण है अतः मात्र आमाशय के घाव को निरोग करना इसका स्थायी निवारण नहीं क्योंकि शरीर की दूषित अवस्था में एक स्थान का घाव अच्छा होने पर उसकी दूसरे स्थान पर पुनः उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है अतः आहार चिकित्सा के साथ-साथ शरीर का शोधन करना अति आवश्यक है। रोगी को कम-से-कम तीन सप्ताह तक प्राकृतिक





उपचार एवं प्राकृतिक नियमों का पालन करना चाहिए। अल्सर की चिकित्सा में प्रतिदिन पेट की लपेट का प्रयोग करना चाहिए।

पेट की लपेट की विधि

पेट की लपेट के लिए महीन सूती कपड़ा लगभग एक फिट चौड़ा एवं लम्बा इतना कि पेट पर तीन-चार लपेटे लग जाएँ। इस कपड़े कि पट्टी को ठन्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लें, तत्पश्चात इसे पेडू से नाभि के ऊपर तक रखकर लपेट लें। इस गीली पट्टी के ऊपर कोई गर्म कपड़ा जैसे शाल या चादर इस तरह लपेटें कि नीचे वाली गीली पट्टी पूरी तरह से ढ़क जाय। इसके अतिरिक्त निम्नलिखित क्रम से चिकित्सा करनी चाहिए।



प्रथम सप्ताह का उपचार एवं भोजन क्रम

एक सप्ताह तक प्रतिदिन प्रातः खाली पेट 5 मिनट पेट की गर्म सेंक करके पेट पर 45 मिनट तक मिट्टी की पट्टी लगायें तत्पश्चात गुनगुने पानी का एनिमा लेकर 45 मिनट के लिए पेट की लपेट करें।

रात्रि में पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाकर सोयें। पट्टी लगी रहे इसलिए उसे किसी कपड़े की पट्टी से बांध लें।

रोग की तीव्र अवस्था में रोगी को एक बार में भरपेट न खाकर थोड़ा-थोड़ा करके पहले एक घंटे के अन्तराल पर सुबह 7 बजे से सायं 7 बजे तक खाना चाहिए।

प्रातः एक गिलास ताजे पानी में दो चम्मच शहद, एक घंटे बाद एक खीरे का रस पुनः एक घंटे बाद दूध

(100 से 250 मिली.) लेना चाहिए। इन्हीं तीन पथ्यों को क्रम से दिनभर लेना चाहिए।

इस रोग में दूध को सर्वश्रेष्ठ पथ्य माना गया है क्योंकि यह आमाशय को उत्तेजित किये बिना शरीर को पुष्ट करता है। इस बात का ध्यान रखें कि दूध न अधिक गर्म हो और न ही अधिक ठंडा।

शहद को पानी के अतिरिक्त दूध के साथ भी ले सकते हैं। चीनी का प्रयोग न करें।

दूसरे सप्ताह का उपचार एवं भोजनक्रम

- दूसरे सप्ताह प्रातः काल प्रथम सप्ताह की तरह ही उपचार करें तत्पश्चात ठन्डे पानी में एक तौलिया भिगोकर, निचोड़कर सिर पर रखकर 30-40 मिनट धूप में बैठें।
- रात्रि में प्रथम सप्ताह की तरह पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें।
- भोजन में प्रति दो घंटे पर शहद पानी, खीरे का रस, दूध लें।
- दोपहर में खूब पके हुए 2-3 केला खाएं।

तीसरे सप्ताह का उपचार एवं भोजनक्रम

प्रातः पेट की सेंक 10 मिनट मिट्टी की पट्टी 45 मिनट एनिमा के बाद पेट की गर्म-ठंडी सेंक करनी चाहिए।

गर्म-ठंडी सेंक के लिए एक रबड़ की थैली में गर्म पानी भरें। एक बर्तन में खूब ठंडा पानी रख लें। गर्म सेंक रबड़ की थैली से एवं ठंडी सेंक पानी में एक छोटा तौलिया भिगोकर निम्नलिखित क्रम से करें -

गर्म सेंक : 3 मिनट,	ठंडी सेंक : 1मिनट
गर्म सेंक : 3 मिनट,	ठंडी सेंक : 1मिनट
गर्म सेंक : 3 मिनट,	ठंडी सेंक : 1मिनट
गर्म सेंक : 3 मिनट,	ठंडी सेंक : 3 मिनट

यदि गर्म सेंक के लिए रबड़ की थैली उपलब्ध न हो तो ठंडी सेंक की तरह गर्म पानी में छोटा तौलिया भिगोकर, हल्का निचोड़कर सेंक की जा सकती है। सेंक के दौरान तौलिया प्रति मिनट पुनः पानी में भिगोकर बदलते रहें।

- रात्रि सोते समय सारी रात के लिए पेट की लपेट करें।
- भोजन में प्रति दो घंटे पर क्रम से शहदपानी व मौसमी का रस पीयें।
- दोपहर में खूब गला हुआ भात (पुराने चावल का) खायें।
- सायं 4 बजे किसी हरी सब्जी का सूप पीयें।
- रात्रि भोजन में लौकी, परवल जैसी कोई हरी सब्जी, उबला हुआ आलू खायें।

आमाशय से रक्तस्राव होने पर क्या करें ?

रोग की तीव्र अवस्था में यदि आमाशय से रक्तस्राव एवं उल्टियाँ प्रारंभ हो जाएँ तो तुरंत पीठ के बल चित लेट जाएँ, तत्पश्चात ठन्डे पानी में तौलिया भिगोकर, दो-तीन तह करके पेट पर रखें उसके ऊपर बर्फ की थैली रख दें अथवा पेट पर मिट्टी की पट्टी रखें तत्पश्चात सिर पर ठन्डे पानी में भिगोकर तौलिया रखें एवं पैरों की लपेट (पेट की लपेट की तरह) करें। यह सब प्रयोग एक साथ ही करें। उपचार के मध्य यदि रोगी को पसीना आने लगे तो पैरों की लपेट खोल दें। उपचार के मध्य चाय के चम्मच से बर्फ का पानी पीते रहें अथवा बर्फ का टुकड़ा मुँह में रखकर चूसते रहें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि आमाशय से रक्तस्राव होने पर पूर्ण विश्राम अति आवश्यक है अतः कम-से-कम 15 दिन पूर्ण विश्राम करें एवं प्रथम सप्ताह का उपचार क्रम चलाते रहें।

विशेष ध्यान देने योग्य बातें

यदि अल्सर का दर्द हो रहा हो तो पेट पर दिन में तीन बार गर्म-ठंडी सेंक के बाद एक-एक घंटे के लिए पेट की लपेट करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त दो बार एक घंटे के लिए पैरों की लपेट करनी चाहिए।

यदि भोजन के बाद उल्टी हो जाती हो तो भोजन के पूर्व पेट की गर्म-ठंडी सेंक के बाद 45 मिनट तक पेट की लपेट करें, तत्पश्चात भोजन करें।

घाव सुखाने के लिए यह आवश्यक है कि चिकित्सा क्रम के अनुसार पेट पर मिट्टी कि पट्टी का प्रयोग पूरी रात के लिए किया जाए।

प्रतिदिन श्वासन और शरीर की शिथिलता का अभ्यास करना चाहिए।

पेट थोड़ा अच्छा होते ही (तीन सप्ताह बाद) फलों के रस, उबली हुयी सब्जी, सब्जियों का सूप और कच्ची सब्जियों का रस लेना चाहिए। रोग की तीव्र अवस्था में सलाद नहीं लेना चाहिए।

किशमिश जैसे मेवे ले सकते हैं परन्तु इसे 12 घंटे पहले पानी में भिगोकर मसल कर लें तत्पश्चात उस पानी को छानकर पी लें।

हल्दी के अतिरिक्त सभी तरह के मसाले, फलों के छिलके और बीज, सलाद, मूली, रेशेदार सब्जियां, सभी तरह के तले-भुने खाद्य, अधिक नमक, मिर्च, अचार, अंजीर, खुबानी, कच्चा सेब, मुनक्का, परिरक्षित खाद्य, सिरका, मांस-मछली, चाय, काफी व चीनी निरोग होने के बाद कम से कम एक वर्ष तक नहीं लेना चाहिए।

यदि रोग को पुनः नहीं आने देना चाहते हों तो धूम्रपान, मद्यपान, पान मसाला, गुटखा आदि नशीले पदार्थों का सेवन वर्जित कर दें।





INO के मुख पत्र नेचर क्योर वर्ल्ड में प्रकाशित

इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गनाइजेशन (INO) की दृष्टि में
आदर्श प्राकृतिक चिकित्सालय एवं चिकित्सक

'केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान'

चिकित्सक - डॉ. कैलाश द्विवेदी

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 तथा उपचारकों द्वारा जटिल रोगों का निदान तथा उपचार प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा किया जाता है।

केशव धाम में उपलब्ध सुविधाएँ

- महिला व पुरुषों के लिए पृथक उपचार कक्ष।
- प्राकृतिक भोजनालय
- जल चिकित्सा
- मिट्टी चिकित्सा
- यौगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम
- सूर्यकिरण चिकित्सा
- रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश
- प्राकृतिक पंचकर्म

**10वीं/12वीं पास
प्राकृतिक चिकित्सक बनें**

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

अन्य सुविधाएँ

- ठहरने हेतु A/c and Non A/c अटैच्ड रूम
- एक्स्प्रेसर, चुम्बक चिकित्सा
- पूर्ण प्राकृतिक वातावरण

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन, जिला मथुरा, उत्तर प्रदेश-281121, मो. 7088006633, 9760897937

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा समर्पित भाव से रोगियों की सेवा करने वाले डॉ. कैलाश द्विवेदी, उत्तर प्रदेश में एक जाना-माना नाम है। पिछले 20 वर्षों से डॉ. कैलाश द्विवेदी द्वारा उत्तर प्रदेश के प्रख्यात प्राकृतिक चिकित्सालयों में चिकित्साधिकारी के पद पर अपनी सेवाएँ दी गयीं, जिनमें से मुख्यतः

- अभ्युदय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, जे. बी.गंज, लखीमपुर खीरी, उत्तर प्रदेश
- निसर्ग प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, वात्सल्य ग्राम, वृन्दावन, मथुरा, उत्तर प्रदेश
- धनवन्तरी धाम चिकित्सालय, मथुरा, उत्तर प्रदेश
- बालाजी निरोगधाम, दिल्ली

वर्तमान में आप केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान वृन्दावन, उत्तर प्रदेश में मुख्य चिकित्सा अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं। आप नेचर केयर सोसाइटी, मथुरा के संस्थापक भी हैं।

आपको अनेक संस्थाओं द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा- योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर के पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है। आपके द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा योग पर अनेक लेख समय-समय पर पत्रिकाओं एवं समाचार पत्रों में प्रकाशित होते रहते हैं।

INO आपके सफल जीवन एवं उत्कृष्ट कार्य के लिए हार्दिक शुभेच्छा प्रेषित करता है।



बढ़ा पेट कैसे कम करें

डॉ. भारत सिंह 'भारत'

एम.ए., एन.डी.डी.वाई, ए.डी.एन.वाई
डी.एम.टी., एम.डी. (एक्यू.), एच.एच.टी.

चाहे आदमी हो या औरत वकील हो या डाक्टर चाहे अध्यापक हो या विद्यार्थी सभी मोटे पेट से परेशान हैं। किसी-किसी के पेट तो इतने बढ़ जाते हैं कि शरीर भद्दे लगते हैं। आजकल कोई भी मोटा नहीं होना चाहता है, परन्तु मोटा होने की मजबूरी है। शरीर में मोटापा लाने के जिम्मेदार भी स्वयं हम ही तो हैं।

पेट मोटा होने के कारण

कुछ कारण इस प्रकार हैं- शारीरिक मेहनत, व्यायाम, योगासन न करना, खाने के बाद तुरन्त सो जाना, दिन में अधिक सोना, एक ही जगह पर लम्बे समय तक बैठना, अधिक दिनों तक कब्ज रहना, पेट साफ न रहना, दो-तीन बार खाना खाना, मात्र एक बार शौच जाना, तली चीजें ज्यादा खाना, जंक फूड का अधिक सेवन, मैदे की बनी चीजें अधिक खाना, पराठा, छेले-भटूरे, समोसा, ब्रेड- पकौड़ा, बर्गर, पीजा, चाऊमीन आदि का अधिक सेवन, आइसक्रीम, पेस्टी खाना, कृत्रिम पेय पदार्थ पीना, अधिक चाय कॉफी पीना, अधिक मीठा खाना आदि। इसके अतिरिक्त कुछ वंशानुगत कारण होते हैं। कभी-कभी थायरॉइड के स्राव में गड़बड़ी के कारण भी मोटापा आता है। जो लोग अधिक मांस, अण्डा खाते हैं, चावल अधिक खाते हैं, दूध, मलाई, पनीर, मावा, खाँड़ व उड़द की दाल आदि का अधिक सेवन करते हैं वो भी मोटापे के शिकार होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उपचार

यदि आप मोटापा घटाना चाहते हैं बढ़ा पेट कम करना चाहते हैं तो चलो प्रकृति के सानिध्य में-

1. प्रातः उठकर गुनगुने पानी में नीबू रस तथा एक चम्मच शहद डालकर दो गिलास पानी पीएं। इसके बाद शौच के लिए जाएं।
2. सप्ताह में एक बार नींबू रस मिलाकर ठंडे पानी का एनिमा लेकर पेट साफ कर लें तथा एक बार स्टीम बाथ लें।
3. प्रातः हो सके तो प्रतिदिन धूप में मालिस करके 30 मिनट बाद स्नान करें। स्नान अच्छी तरह करें तथा शरीर मल-मल कर धोएं। सूती तौलिया से पूरा शरीर रगड़ें तथा पेट भी रोज रगड़ें।
4. प्रातः रोज कपालभाति, भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, सूर्यभेदी प्राणायाम करें। रोज अग्निसार क्रिया भी करें।
5. रोज प्रातः योगासन करें। पश्चिमोत्तान, उत्तानपाद, त्रिकोण, सर्वांग, मयूर, शलभ तथा भुजंग आसन करें। अथवा शारीरिक व्यायाम करें।
6. रोज कुछ यौगिक क्रियाएं भी करें, प्रातः थोड़ी देर नौलि क्रिया कर के पेट घुमाएं तथा खड़े होकर थोड़ा आगे झुककर श्वाँस बाहर निकालकर, बाह्य कुभंक लगाकर पेट अन्दर बाहर करें। यह प्रक्रिया खाली पेट करें।
7. रोज एक जगह पर खड़े होकर दौड़ें। पैर ऐसे ऊपर लें कि नितम्बों में लगें। अच्छा होगा थोड़ी देर पार्क में दौड़ें, जाँगिंग करें।
8. रोज खाली पेट एक इंच मोटी मिट्टी की पट्टी का लेप पेट में करें और एक घन्टे बाद हटा दें।

8. रोज खाली पेट में गरम ठंडी पट्टी करें, 3 मिनट गर्म, 3 मिनट ठण्डे पानी की पट्टी पेट पर रखें। गर्म पट्टी से शुरू करें और ठंडी पट्टी में बन्द करें। यह प्रक्रिया तीन बार करें।

9. शुद्ध शाकाहारी, हल्का, सुपाच्य भोजन लें, भोजन के साथ लस्सी ले सकते हैं।

10. खाने के बाद दो चम्मच एलोवेरा का रस एक कप गर्म पानी में डालकर चाय की तरह पीएं।

11. गरम भोजन के ऊपर ठंडा पानी बिल्कुल न पीएं। भोजन के ठीक 45 मिनट बाद पानी लें।

12. भोजन के बाद पेशाब करने जरूर जाएं।

13. नाश्ते में पपीता, टमाटर, सेब तथा मौसम के फल ही खाएं। नाश्ते में भूलकर भी छोले-भटूरे, पूड़ी, पराठा, पीजा, बर्गर, ब्रेड-पकौड़ा, समोसा, तली चीजें न लें। नाश्ते में अंकुरित आहार जो सबसे अच्छा होता है, लें या शहद डालकर दूध पीएं।

14. भोजन सदैव एक निश्चित समय पर करें। रात्रि का भोजन सोने से तीन घन्टे पूर्व कर लें।

15. दिन में खाना खाकर तुरन्त न सोएं तथा दिन में अधिक न सोएं।

16. दिन में चाय, कॉफी बिल्कुल कम करें, अच्छा होगा गुड़ डालकर एक चम्मच त्रिफला चूर्ण की चाय पीएं। यह मोटापा कम करती है।

17. खाने के बाद 100 कदम की चहल पहल करें।

18. प्रातः सायं मलत्याग के लिए जरूर जाएं। तीन बार खाने पर तीन बार ही मलत्याग करने जाना चाहिए। दो बार खाने वाले दो बार मलत्याग करने जाएं। पेट बिल्कुल ठीक रहेगा। 24 घन्टे में एक बार मलत्याग करना बीमारियों को निमन्त्रित करना है।

घरेलू चिकित्सा

1. 100 ग्राम छोटी हरड़ तथा 50-50 ग्राम काला नमक व सेंधा नमक बारीक पीस लें तथा उसमें घृतकुमारी (एलोवेरा) का रस मिलाकर सूखने रख दें। फिर पुनः कूट पीसकर काँच की शीशी में रख लें। रोज रात्रि में तीन ग्राम दवा गरम पानी से कुछ दिन सेवन करें। इससे बढ़ा हुआ पेट ठीक हो जाएगा।

2. गन्ने का पुराना सिरका (छिरका) 10-15 मि.ली. 3-4 माह सेवन करने से शरीर का मोटापा ठीक हो जाता है।

परहेज

1. अधिक कैलोरी वाला भोजन न करें।

2. अधिक चिकनाईयुक्त, तला हुआ न खाएं। अण्डा, मांस, मछली, शराब, कोल्ड ड्रिंक, मिठाइयाँ, मैदे की बनी सभी चीजें न खाएं।

3. जंक फूड, रेडीमेड खाना न खाएं।

4. चावल, मलाई, पनीर, दूध, मावा, खाँड न खाएं।

5. अधिक मीठे फल, अंगूर, आम केला, मेवे अखरोट, किसमिस, उड़द की दाल, आलू अरबी, शकरकन्दी, तथा चुकन्दर न खाएं।

6. चॉकलेट, पेस्टी, आइसक्रीम न खाएं।

7. खाली रहना, बैठे रहना, खाने के बाद सो जाना, दिन में सोना, आलसी जीवन का त्याग करें।

नोट - यदि आप किसी चिकित्सक की देख-रेख में उपचार करेगें तो अधिक लाभ होगा। यदि आप इतना कर लेते हैं तो निश्चित ही आपको मोटापा रहित होने से कोई नहीं रोक सकता।



रखें पेट की सेहत का ध्यान

सतीश चन्द अग्रवाल
मंत्री - केशवधाम, वृन्दावन

हमारा स्वास्थ्य सर्वाधिक पेट के स्वास्थ्य पर निर्भर है। पेट खराब होने से विभिन्न रोगों की आशंका काफी बढ़ जाती है। आजकल की व्यस्त जीवनशैली में हमें यह ध्यान ही नहीं रहता कि हम अपने खानपान में जो ले रहे हैं वह स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक है भी या नहीं। हम कई बार स्वाद के चक्कर में तो कई बार मजबूरी में ऐसे खाद्यों को खा लेते हैं, जोकि स्वास्थ्य के लिहाज से ठीक नहीं होते हैं। इन कारणों से पाचन तंत्र का संतुलन बिगड़ जाता है। इसलिए ध्यान रखें, यदि पेट स्वस्थ रहेगा, तभी शरीर स्वस्थ रहेगा। पेट खराब होने से निम्न परेशानियाँ उत्पन्न हो जाती हैं -

- यदि पाचन तंत्र सही तरह से काम न करे और खाना ठीक से न पचे तो कई बार गैस की समस्या पैदा हो जाती है, जो कई तरह की परेशानियों को जन्म देती है। सही तरह से खाना न पचने से आपका पाचन तंत्र बिगड़ जाता है, जिससे शरीर को जरूरी पोषण भी नहीं मिल पाता है।
- कब्ज एक बड़ी समस्या है, जिसका हमारी पाचन क्रिया पर सीधा असर पड़ता है। पेट खराब होने का असर सबसे ज्यादा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। कमजोर प्रतिरोधक क्षमता अनेक बीमारियों का कारण बनती चली जाती है। पेट खराब होने पर छोटी आंत में मौजूद बैक्टीरिया शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा देते हैं। इससे दिल की बीमारी

का खतरा बढ़ जाता है।

- आंतों में खराब बैक्टीरिया जमा होने के कारण शरीर में पोषक तत्व ठीक से अवशोषित नहीं हो पाते। ऐसे में वजन घटने लगता है।
- यदि पेट में समस्या बनी रहती है तो इसका असर हमारी त्वचा पर दिखने लगता है। खुजली और मुहांसे जैसी समस्या ऐसे में आम हो जाती हैं।



पेट को स्वस्थ रखने के लिए इन्हें अपनाएं

तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाएँ

शरीर में पानी की कमी से अक्सर पेट खराब हो जाता है। ऐसे में भरपूर पानी पीएं अथवा आप फलों का जूस और सब्जियों का रस भी ले सकते हैं। आप चाहें तो नीबू पानी, नमक-चीनी का घोल या फिर नारियल पानी ले सकते हैं।

साबुत अनाज खाएं

साबुत अनाज में फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और पानी की अधिकता होती है। इसलिए इनके सेवन से पेट का स्वास्थ्य ठीक रहता है। अंकुरित अन्न के माध्यम से यह हमें आसानी से प्राप्त हो सकते हैं।

पेट रोगों में दही का सेवन है लाभकारी

पेट दर्द में दही का इस्तेमाल काफी फायदेमंद रहता है। दही में मौजूद बैक्टीरिया संतुलन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे पेट जल्दी ठीक होता है। ये पेट को ठंडा भी रखता है।

जीरा

जीरा दस्त में काफी फायदेमंद है। यदि लगातार दस्त हो रहे हों तो एक चम्मच जीरा चबा लें। जीरा चबाकर पानी पी लेने से दस्त बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं।

पुदीना

पुदीना पेट से जुड़ी समस्याओं में एक बेहद असरदार हर्ब है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट्स पाचन क्रिया को सुधारने में भी सहायक होते हैं।

बेल का शरबत

बेल फाइबर से युक्त होता है। इससे बना शरबत भी काफी गाढ़ा और फाइबर युक्त होता है। फाइबर पेट को

बांधने का काम करता है, जिससे दस्त जल्दी ठीक हो जाते हैं।

सेब का सिरका

सेब के सिरके में पेक्टिन की पर्याप्त मात्रा होती है, जिससे पेट दर्द और मरोड़ में राहत मिलती है। एक चम्मच सिरके को एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से जल्दी आराम होता है।

अदरक

अदरक में एंटीफंगल और एंटी-बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं, जो पेट दर्द में राहत देते हैं। एक चम्मच अदरक का रस काफी फायदेमंद साबित होता है।

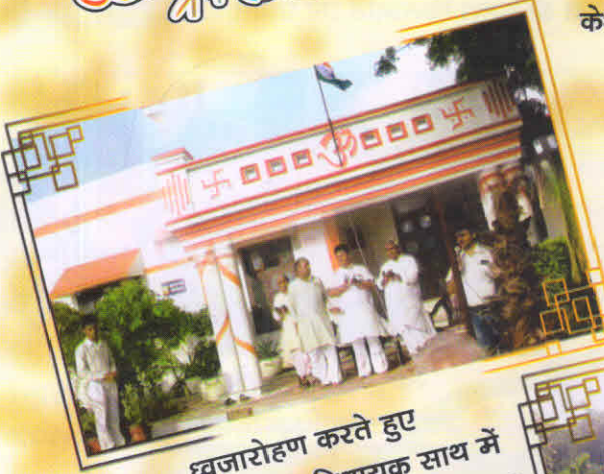
काश! उसने दर्द सहा होता

एक मूर्तिकार पत्थर को छेनी और हथौड़ी से मूर्ति का रूप दे रहा था। जब पत्थर काटा जा रहा था, तो उसको बहुत दर्द हो रहा था। कुछ देर तो पत्थर ने बर्दाश्त किया, पर जल्द ही उसका धैर्य जवाब दे गया। वह नाराज होते हुए बोला, “बस! अब और नहीं सहा जाता। छोड़ दो मुझे, मैं तुम्हारे वार को अब और नहीं सह सकता। चले जाओ यहाँ से।” मूर्तिकार ने उसे समझाया, “अधीर मत हो! मैं तुम्हें भगवान की मूर्ति के रूप में तराश रहा हूँ। अगर तुम कुछ दिनों का दर्द बर्दाश्त कर लोगे, तो जीवन भर लोग तुम्हें पूजेंगे। दूर-दूर से लोग तुम्हारे दर्शन करने आएंगे। दिन-रात पुजारी तुम्हारी देखभाल में लगे रहेंगे।” और ऐसा कहकर उसने अपने औजार उठाए ही थे कि पत्थर क्रोधित होते हुए बोला, “मुझे मेरी जिंदगी खुद जीने दो। मैं जानता हूँ, मेरे लिए क्या अच्छा है, क्या बुरा? मैं आराम से यहाँ पड़ा हूँ। चले जाओ, मैं अब जरा-सी भी तकलीफ नहीं सह सकता।” मैं जानता हूँ तुम्हें दर्द बहुत हो रहा है, पर अगर आज तुम अपना आराम देखोगे, तो कल पछताओगे। मैं तुम्हारे गुणों को देख सकता हूँ। तुम्हारे अंदर अपार संभावनाएँ हैं। यूँ यहाँ पड़े-पड़े अपना जीवन बर्बाद मत करो!” मूर्तिकार ने समझाया। मगर पत्थर पर उसकी बात का कोई असर नहीं हुआ। वह अपनी बात पर ही अड़ा रहा। मूर्तिकार पत्थर को वहीं छोड़कर आगे बढ़ गया। सामने ही उसे एक दूसरा अच्छा पत्थर दिख गया। उसने उसे उठाया और उसकी मूर्ति बना दी। दूसरे पत्थर ने दर्द बर्दाश्त कर लिया और वह भगवान की मूर्ति बन गया। लोग रोज उसे फूल-माला चढ़ाने लगे, उसके दर्शन करने आने लगे। फिर एक अन्य पत्थर उस मंदिर में लाया गया, जिसे एक कोने में रख दिया गया। उसे नारियल फोड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाने लगा। वह कोई और नहीं, बल्कि वही पत्थर था, जिसने मूर्तिकार को उसे छूने से मना कर दिया था। अब वह मन ही मन पछता रहा था कि काश! उसने उस वक्त दर्द सह लिया होता, तो आज समाज में उसकी भी पूँछ होती, सम्मान होता। कुछ दिनों की वह पीड़ा जीवन भर के कष्ट से बचा लेती।

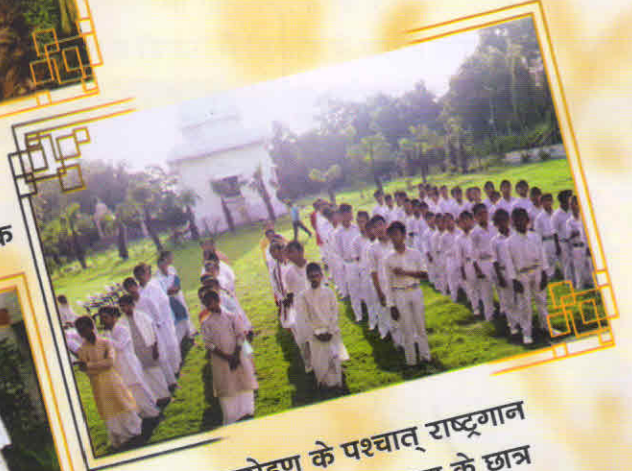
झलकियाँ

स्वतंत्रता दिवस समारोह

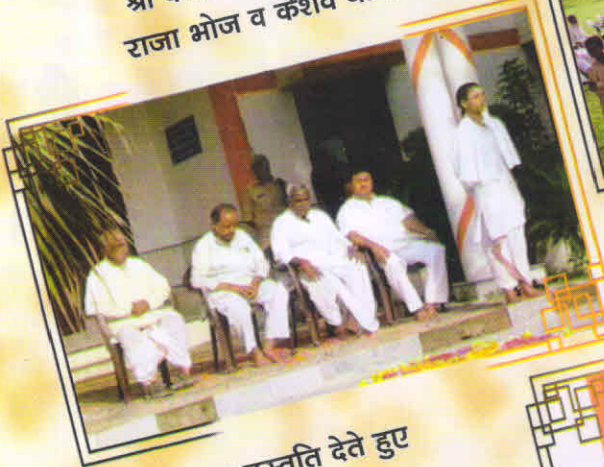
केशव धाम में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर उपस्थित मुख्य अतिथि कारिन्दा सिंह (विधायक गोवर्धन), वरिष्ठ प्रचारक रघुनन्दन जी, केशवधाम के निदेशक ललित जी केशव गो सदन के संयोजक ठा. राजा भोज एवं वेद विद्यालय के छात्र



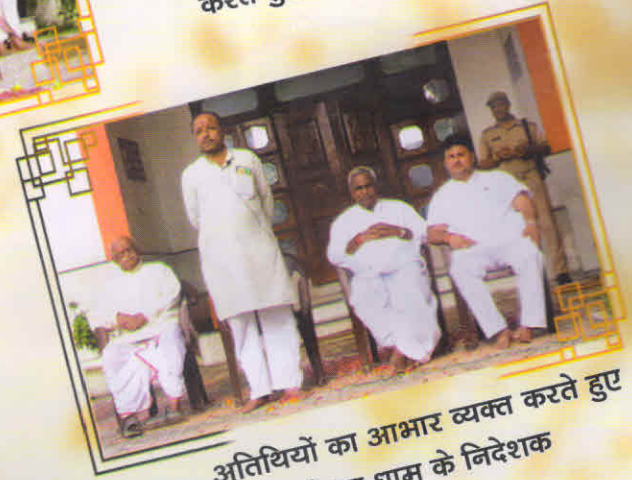
ध्वजारोहण करते हुए श्री कारिन्दा सिंह विधायक साथ में राजा भोज व केशव धाम के निदेशक



ध्वजारोहण के पश्चात् राष्ट्रगान करते हुए वेद विद्यालय के छात्र



भजन प्रस्तुति देते हुए वेद विद्यालय के छात्र



अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए केशव धाम के निदेशक

झलकियाँ

स्वतंत्रता दिवस समारोह

सरस्वती विद्या मन्दिर सी. से. स्कूल, केशवधाम में ध्वजारोहण करते हुए कारिन्दा सिंह (विधायक गोवर्धन), प्रबन्धक श्री अमरनाथ गोस्वामी, अध्यक्ष श्री महेश खण्डेलवाल कोषाध्यक्ष श्री महेश किलानोत एवं प्रधानाचार्य श्री लोकाेश्वर जी



स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर
उपस्थित पदाधिकारी एवं अतिथिगण



देशभक्ति नृत्य प्रस्तुत करती हुयी
सरस्वती विद्या मन्दिर, केशव धाम की छात्रायें



स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर
उपस्थित विद्यालय के आचार्य बन्धु



मन विचार व पेट के रोग

डा. ए. कान्त शर्मा

Sr. Naturopath Life Coach, Motivational Speaker
QCI Level-2 (Yoga), योगांचल प्रा0चि0 आश्रम

गैस, पेट दर्द, सूजन, एसिडिटी, पेट का फूलना, कब्ज, ऐंठन, नींद का न आना, बार-बार शौच जाने की इच्छा (IBS), यकृत रोग, अल्सर, उल्टी, दस्त, भूख की अधिकता अथवा भूख की कमी आदि को पेट के रोगों की श्रेणी में रखा गया है और कई बार ऐसा देखा गया है कि ये रोगी वर्षों तक यहाँ तक कि

5-10-20 वर्षों तक दवाएँ, डॉक्टर व अस्पताल बदलते रहते हैं, फिर भी रोग ज्यों का त्यों बना रहता है। यहाँ ऐसे रोगी मेरे इस विचार का अपवाद हैं जो जीवन शैली में परिवर्तन कर स्वयं को ठीक कर लेते हैं। आहार विहार एवं विचार जीवन शैली के तीन अंग हैं। रचनात्मक परिवर्तन करके पेट के रोगों का सहज उपचार किया जा सकता है। इस लेख के माध्यम से मैं चर्चा करूँगा कि पेट के रोगों की हमारे मन व विचारों से क्या परोक्ष अथवा अपरोक्ष सम्बन्ध है।

मन विचारों का पेट के रोगों से सम्बन्ध

एंडोस्कोपी, सोनोग्राफी, कोलोनोस्कोपी, आदि होने के पश्चात् शरीर में अथवा पेट में कोई भी रोग नहीं मिलता और बड़े-बड़े गेस्ट्रोएण्ट्रोलोजिस्ट (GI-Specialist) रोगी को ठीक नहीं कर पाते और कोई भी रचनात्मक विकृति नहीं मिलती (No Structural

Disorder) तो एक बीमारी पर रोग को लाकर टिकाती है वह है “क्रियात्मक गेस्ट्रो आंत्र विकृति (Functional Gastro Intestinal Disorder-FGID)” तब GI विशेषज्ञ भी यह मानते हैं कि रोगी तन के कारण नहीं मन व विचारों में विकृति के कारण परेशान है। इसके रोगी के पास निदान की बड़ी-बड़ी व मोटी मोटी

फाइलें होती हैं। रोगी फुटबाल की तरह इस डाक्टर से उसके पास व उससे तीसरे के पास लुढ़कता रहता है। परन्तु उपचार नहीं हो पाता। उस पर यह कहावत घट रही होती है “ज्यों-ज्यों दवा ली, मर्ज बढ़ता गया।” अन्ततः रोगी को मनोचिकित्सक के पास भेज दिया जाता है। वहाँ पर भी दवाओं का विपरीत प्रभाव पड़ता है। लक्षणों को दबाने वाली दवाएं दी जाती हैं।

मानसिक रोग-कौन कौन से

तनाव, चिंता, अवसाद, घबराहट, डर, गुस्सा, लोभीपन, चिड़चिड़ापन, जल्दबाजी व खुश न रहना आदि मानसिक रोगों का हमारे पेट से सीधा सम्बन्ध है। इन मानसिक स्थितियों का हमारे तंत्रिका तंत्र (Autonomous System) पर सीधा असर पड़ता है। तंत्रिका तंत्र हमारे विचारों से सीधा सम्पर्क में रहता है। बहुत से रसायन (हारमोन्स) हमारे मस्तिष्क से निकालते हैं जिसमें सेरोटोनिन (Serotonin) मुख्य है



जो मस्तिष्क व आँतो दोनों से स्रवित होती है इसे हैप्पी व हैल्दी हार्मोन भी कहते हैं जो हमें वैसे ही स्वस्थ बनाए रखने में सहायता करता है। केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रथम मस्तिष्क व आँतो की दीवारों को (GI-Treak) द्वितीय मस्तिष्क भी कहते हैं। यही कारण है कि आँतो का मस्तिष्क से परोक्ष सम्बन्ध व मन विचारों से अपरोक्ष सम्बन्ध है। हमारी आँतो की क्रमांकुंचन गति से मल का समुचित निष्कासन होता है जो कि मस्तिष्क से परोक्ष रूप से संचालित होती है। यदि पेट के रोगों को पूर्णतः व स्थाई रूप से ठीक करना है तो उपरोक्त वर्णित मन के रोगों से छुटकारा पाना आवश्यक है।

स्वायत्त तंत्रिका तंत्र एवं पाचन

स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomous Nervous System) से अभिप्राय है कि ऐसा तंत्रिका तंत्र जो हमारे द्वारा परोक्ष रूप से बिल्कुल भी संचालित नहीं होता यह हमारे शरीर से स्वयमेव कार्य करता है। उदाहरण के लिए हम भोजन को मुँह में रखकर चबाकर निगल तो सकते हैं परन्तु भोजन गले से नीचे उतारने के पश्चात स्वयं पचता है। आँति अपना कार्य करती हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र भी अनुकंपी व परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र से मिलकर बना है। एक का कार्य है आहार नाल का संकुचन, दूसरे का कार्य है आहार नाल को विश्राम कराना। जब मन प्रसन्नचित रहता है तो हमारा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र स्वयं स्वास्थ्यवर्धक कार्य करता है। अप्रसन्न मुद्रा में अथवा पूर्व वर्णित मनोरोगों की दशा में यह तंत्रिका तंत्र विकृत रूप से कार्य करने लगता है जिससे पेट के रोग पनपने लगते हैं।

भगवत गीता द्वारा इसका समर्थन

भगवत् गीता में स्पष्ट वर्णन है कि अन्तःकरण की प्रसन्नता होने पर सम्पूर्ण दुःखों का नाश हो जाता है, प्रसन्नचित्त वाले कर्मयोगी की बुद्धि शीघ्र ही एकाग्रचित्त अथवा स्थिर हो जाती है।

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते।

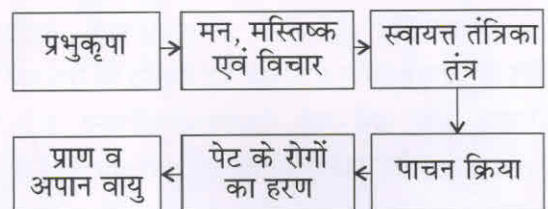
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते।। अ.2-65

इसलिए भीतर से प्रसन्न रहने के उपाए ढूँढने चाहिए। योग, प्राणायाम, ध्यान, समुचित व्यवसाय, सर्वमंगल कामना से अंतःकरण की प्रसन्नता सम्भव है। सीधा सा नियम है यदि स्वयं को प्रसन्नचित्त करना चाहते हो तो उनकी खुशी में खुश रहो। ईर्ष्या, जलन, राग द्वेष से दूर रहो।

प्राणायाम के अभ्यास से पंच प्राण संतुलित होते हैं अर्थात् प्राण की शक्ति का वर्धन होता है। हमें पेट के रोग नहीं होते पाचन तंत्र स्वस्थ एवं सशक्त रहता है।

परमात्मा कहते हैं कि मैं ही सर्व प्राणियों के शरीर में स्थित रहने वाला प्राण और अपान से युक्त वैश्वानर अग्निरूप होकर चार प्रकार के अन्न को पचाता हूँ।

यह जो स्वायत्त तंत्रिका तंत्र है हमारे मन व विचारों से सीधा प्रमाणित होता है। मन व विचारों की शुद्धता से यह स्वायत्त तंत्रिका तंत्र स्वस्थ रहता है। जिससे मन व विचार पवित्र होते हैं तो प्रभु से अधिक निकटता होती है। इसलिए श्री गीता में भगवान ने यह पाचन क्रिया को ठीक करने की बात की।



इस प्रकार मनोमय कोष की सूक्ष्म वासनाओं का प्राणमय कोष और प्राणमय कोष का अन्नमय कोष (शरीर) से बहुत गहरा सम्बन्ध है। अन्नमय कोष का दोष मनोमय कोष को भी दूषित करता है तो मनोमय कोष अन्नमय जगत को प्रभावित करता है।

पेट के रोग का सरल हरण

ये तो र्थी गहन बातें वैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक एवं भारतीय दर्शन से जुड़ी। अब साधारण व्यक्ति क्या करें कि पेट के रोगों से छुटकारा मिले -

1. जीवन शैली को रचनात्मक बनाएँ आहार, विहार एवं विचार का नियमन करें।
2. योग, प्राणायाम, व्यायाम, खेलकूद, भ्रमण को

नियमित करें।

3. मन प्रसन्न रखें व अच्छी नीद लें, ध्यान करें।
4. भोजन में आटा दर्दरा (रूक्षांस युक्त) हो।
5. फल, सलाद अंकुरित का सेवन बढ़ाएँ।
6. गेहूँ के उत्पादों के सेवन कम करें।
7. प्राकृतिक चिकित्सा (मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आकाश तत्व) को अपनाएँ।
8. चिंता, अवसाद, भय, क्रोध, डर, गुस्सा, लोभ, लालच, चिड़चिड़ापन व जीवन में जल्दबाजी को दवाओं से ठीक न करके योग व प्राकृतिक चिकित्सा से ठीक करें। समय के अभाव में आयुर्वेदिक दवाओं का सहारा लें।

औरत, बूढ़ा और एक हीरा की कहानी

एक खूबसूरत औरत समुद्र के किनारे टहल रही थी। एक बूढ़ा दूर एक पत्थर पर बैठकर उसे देख रहा था। औरत का चेहरा चमक रहा था। बूढ़े ने देखा कि समुद्र की लहरों के साथ हीरे जैसा कोई चमकदार पत्थर छोर पर आ गया। उस औरत ने यह पत्थर उठाकर अपने पर्स में रख लिया। लेकिन उसके हाव-भाव पर ज्यादा फर्क नहीं पड़ा। बूढ़ा अपनी जगह से उठा और औरत की तरफ बढ़ने लगा। औरत के पास जाकर बूढ़े ने कहा, मैंने पिछले चार दिन में कुछ भी नहीं खाया है। क्या तुम मेरी मदद कर सकती हो? औरत ने तुरंत अपना पर्स खोला और कुछ खाने को टटोलने लगी। उसने देखा कि बूढ़े की नजर उस पत्थर पर है, जिसे उसने अभी उठाया था। औरत पूरी कहानी समझ गई। उसने झट से वह पत्थर निकाला और बूढ़े को दे दिया। बूढ़ा एकदम भौचक्का रह गया। उसने सोचा, कहीं उसे फंसाने के लिए इसमें औरत की कोई चाल तो नहीं, बूढ़े ने गौर से उस पत्थर को देखा। वह असली हीरा था। बूढ़ा सोच में पड़ गया। अगर यह असली हीरा है, तो इसने इतनी आसानी से मुझे कैसे दे दिया? वह औरत अपने रास्ते पर आगे बढ़ चुकी थी। अब भी उसके चेहरे पर कोई शिकन नहीं थी। बूढ़े ने एक बार फिर उस औरत को रोका और पूछा, क्या तुम जानती हो कि जो पत्थर तुमने मुझे दिया, वह एक बेशकीमती हीरा है? इसे पाकर तुम जिंदगी भर खुश रह सकती हो। औरत बोली, मुझे यकीन है। कि यह हीरा ही है। लेकिन मेरी खुशी मेरे अंदर है। दौलत और शोहरत आती-जाती रहती है। अगर अपनी खुशी को इनसे जोड़ेंगे तो आप कभी खुश नहीं रह पाएंगे। बूढ़े ने वह हीरा उसको वापस देते हुए कहा, यह हीरा तुम रखो और मुझे इससे कई गुना ज्यादा कीमती वह भाव दे दो, जिससे तुमने इतनी आसानी से यह हीरा मुझे दे दिया। अपनी खुशी अपने अंदर ही ढूंढनी चाहिए, वह बाहर नहीं मिलेगी।



फैटी लिवर बन सकता है गंभीर बीमारियों का कारण

डॉ. देवेश कुमार
DNYS



लिवर हमारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है और सबसे जरूरी भी। खाने-पीने की क्रिया से संबंधित इसके अनेक काम तो हैं ही, यह हमारे रक्त से कई प्रकार के हानिकारक पदार्थों को भी बाहर निकालता है। लेकिन जब लिवर की कार्यक्षमता बिगड़ती है, तो स्वास्थ्य सीधा प्रभावित होता है। इस समस्या को शुरुआत में फैटी लिवर की समस्या कहते हैं।

फैटी लिवर के लक्षण

कई बार प्रारम्भ में फैटी लिवर से जुड़े लक्षण दिखाई नहीं देते। हालांकि लिवर में अधिक वसा होने से इसमें सूजन आ सकती है। जिससे निम्न लक्षण दिखाई दे सकते हैं-

थकान, भूख न लगना, कमजोरी, मतली, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना, लिवर का आकार बढ़ना, पेट दर्द।

जब समस्या बढ़ जाती है एवं लिवर की बीमारी सिरोसिस या लिवर फेल्योर तक पहुँच जाती है, तो व्यक्ति में निम्न लक्षण दिखाई देते हैं -

- पैरों में सूजन, पेट में सूजन (पेट में तरल पदार्थ का भरा होना), त्वचा और आँखों में पीलापन, खून की उल्टी, भ्रम, चेतना का नुकसान, अधिक आसानी से खून बहने की प्रवृत्ति।

फैटी लिवर के कारण

फैटी लिवर का सबसे आम कारण अल्कोहल का सेवन करना है। इसका अर्थ यह नहीं कि जो लोग शराब नहीं पीते, उन्हें यह बीमारी बिल्कुल भी नहीं छू सकती। फैटी लिवर तब विकसित होता है, जब शरीर

बहुत अधिक वसा बनाता है या उसकी जरूरी मात्रा की खपत नहीं कर पाता। यदि ऐसा होता है, तो अतिरिक्त वसा लिवर कोशिकाओं में जमा हो जाती है और व्यक्ति को नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर रोग (एन.ए.एफ.एल.डी.) हो जाता है।

फैटी लिवर का इलाज

एल्कोहॉलिक फैटी लिवर रोग के लिए केवल एकमात्र उपचार है, पूरी तरह से शराब छोड़ना। यदि लिवर खराब होने के बावजूद रोगी शराब पीता रहे, तो इस स्थिति में कोई भी दवा काम नहीं करती।

फैटी लिवर से बचाव के लिए ध्यान रखें

- शुगर और सैचुरेटेड फैटी एसिड का सेवन जितना संभव हो, कम करें।
- वजन कम रखें।
- ब्लड शुगर को नियंत्रित करें।
- रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें।

सिरोसिस की शुरुआत से पहले फैटी लिवर का निदान और उपचार बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि एक बार सिरोसिस सेट हो जाने के बाद कोई प्रभावी उपचार नहीं होता है। इसलिए फैटी लिवर के रोगी को लिवर रोग के कारणों को जानकार उनसे बचना चाहिए। फैटी लिवर की होने की पुष्टि के लिए समय समय पर लीवर से संबन्धित जाँचे एवं पेट का अल्ट्रासाउंड कराते रहना चाहिए।

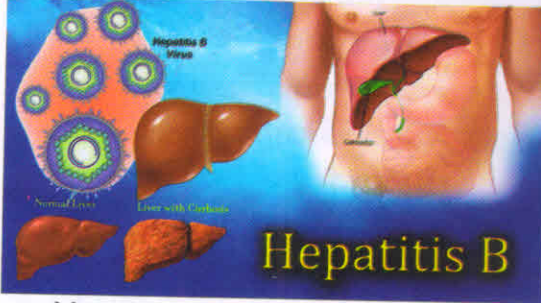




हेपेटाइटिस

कारण और बचाव

डॉ. सतीश शर्मा
MBBS, DNYS



हेपेटाइटिस लिवर से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है, जिसमें लिवर की कोशिकाओं में सूजन आ जाने से वे क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। हेपेटाइटिस का मामूली संक्रमण अपने आप ठीक हो जाता है। अगर इसके लक्षण छह महीने से अधिक दिखाई दें, तो वह एक्यूट हेपेटाइटिस की श्रेणी में आता है। क्रॉनिक हेपेटाइटिस के लक्षण लंबे समय तक रह सकते हैं। वैज्ञानिकों ने हेपेटाइटिस के लिए जिम्मेदार पांच वायरसों की खोज की है। इन्हें ए, बी, सी, डी और ई नाम दिया गया है।

हेपेटाइटिस ए वायरस (एचएवी)

यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के मल में पाए जाते हैं और ये मुख्यतया दूषित पानी या भोजन के द्वारा प्रसारित होते हैं। जो लोग गंदे परिवेश में रहते हैं या साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखते, उनके इसकी चपेट में आने की आशंका अधिक होती है।

हेपेटाइटिस बी वायरस (एचबीवी)

यह संक्रमित रक्त, सीमन और दूसरे बॉडी फ्ल्यूइड के द्वारा संचरित होता है। यह वायरस जन्म के समय संक्रमित माँ से बच्चे में संचरित हो सकता है या नवजात शिशु को परिवार के किसी सदस्य के द्वारा मिल सकता है। यह संक्रमित रक्तदान या दूषित इंजेक्शन से भी फैल

सकता है।

हेपेटाइटिस सी वायरस (एचसीवी)

यह मुख्यतया दूषित रक्त से संचरित होता है। यह संक्रमित रक्तदान या मेडिकल प्रक्रियाओं के दौरान दूषित इंजेक्शन आदि से भी फैल सकता है। यह शारीरिक संबंधों के द्वारा भी फैल सकता है, लेकिन इसके मामले कम देखे जाते हैं।

हेपेटाइटिस डी वायरस (एचडीवी)

यह संक्रमण केवल उन लोगों में होता है, जो हेपेटाइटिस बी वायरस से संक्रमित होते हैं।

हेपेटाइटिस ई वायरस (एचईवी)

हेपेटाइटिस ए वायरस के समान ही एचईवी भी दूषित पानी या भोजन के द्वारा प्रसारित होता है। इसके मामले बहुत अधिक देखे जाते हैं।

लक्षण

कई लोगों में प्रारंभ में हेपेटाइटिस का कोई लक्षण दिखाई नहीं देता है। आमतौर पर इसके लक्षण 15 से 180 दिनों के बाद दिखाई देते हैं। संक्रमण गंभीर होने पर निम्न लक्षण दिखाई देते हैं-

- बुखार आना, डायरिया, थकान, यूरिन का रंग गहरा होना, मल का रंग पीला हो जाना, खुजली रहना, भूख न लगना, उल्टी होना, पेट में दर्द होना, दिल घबराना, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होना, वजन कम होना, सिर दर्द, चक्कर आना, त्वचा, आंखों के सफेद दाग, जीभ का रंग पीला पड़ जाना (ये लक्षण पीलिया में दिखाई देते हैं), महिलाओं में मासिक धर्म का गड़बड़ा जाना, लिवर का आकार बढ़ जाना।



कारण

- विभिन्न प्रकार के संक्रमण।
- नशा करना (शराब और कुछ निश्चित ड्रग्स का सेवन)
- ऑटोइम्यून डिसीज भी हेपेटाइटिस का कारण बन सकती हैं।
- कुछ निश्चित दवाओं के इस्तेमाल के दुष्प्रभाव से भी यह बीमारी हो सकती है।

निदान

एक ब्लड टेस्ट के जरिए गंभीर और क्रॉनिक एचबीवी संक्रमण का पता लगाया जा सकता है। उन लोगों के लिए स्क्रीनिंग उपलब्ध है, जिन्हें एचबीवी संक्रमण होने का खतरा अधिक है अथवा जांच में स्पष्ट नहीं हुए एचबीवी संक्रमण के चलते जटिलताएं हो चुकी होती हैं।

हेपेटाइटिस के कारण होने वाली स्वास्थ्य जटिलताएं

क्रॉनिक हेपेटाइटिस बी या सी के कारण अक्सर अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो जाती हैं, क्योंकि ये वायरस प्रमुख रूप से लिवर पर आक्रमण करते हैं। जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी या सी है, उनमें इन स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है—

क्रॉनिक लिवर डिसीज, लिवर सिरोसिस, लिवर कैंसर, लिवर फेल्योर, किडनी फेल्योर।

रोकथाम

- साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।
- टैटू के लिए स्टरलाइज नीडल का इस्तेमाल करें।
- शराब का सेवन न करें।



एक सहज अलार्म है देह में

देखने, सुनने, स्वाद और गंध लेने के साथ स्पर्श को महसूस करने वाली पांच इंद्रियों को तो हर कोई मानता है, क्योंकि हर किसी को इनका अहसास है। अनुभव करने और प्रतिक्रिया भी देने के कारण इनके बारे में कहीं कोई विवाद नहीं है, हालांकि छठी इंद्रिय के बारे में लोगों को संदेह है। अब विज्ञान ने छठी इंद्रिय के अस्तित्व को माना है। भविष्य में होने वाली घटनाओं का पूर्वाभास इस इंद्रिय से ही होता है। यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया के रॉन रेसिक लिखते हैं कि छठी इंद्रिय या बोध को सक्रिय करने का अभ्यास हर किसी को करना चाहिए। वह करीब 180 घटनाओं का अध्ययन करने के बाद इस नतीजे पर पहुँचे कि छठी इंद्रिय यानी सिक्स्थ सेंस कोई कोरी कल्पना नहीं, बल्कि एक हकीकत है और अहसास के रूप में यह हर इंसान के पास है। इसे होशो-हवास में भी महसूस किया जा सकता है और इसका सही से इस्तेमाल किया जा सके तो दुर्घटनाओं से बचने के अलावा हम ऐसे मौकों का फायदा भी उठा सकते हैं, जिनसे अक्सर चूक जाते हैं। रेसिक के मुताबिक 30 - 35 फीसदी लोगों की छठी इंद्रिय काफी सक्रिय होती है। एक उदाहरण देते हुए उन्होंने साबित किया कि समय पर जागने के लिए लोग अक्सर अलार्म घड़ियों का इस्तेमाल करते हैं। इस तरह की व्यवस्था शरीर के भीतर भी है। उनके अनुसार जब कभी हमें तड़के कहीं जाना होता है, तो जागने के समय का अलार्म मस्तिष्क में अपने आप भर जाता है। भले ही हम सोते रहें, लेकिन समय से लगभग 1 घंटा पहले रक्त में एक विशेष हार्मोन का स्राव होने लगता है और जब वह चरम पर पहुँच जाता है, तो नींद खुल जाती है। वैज्ञानिक इसे हार्मोन घड़ी कहते हैं।



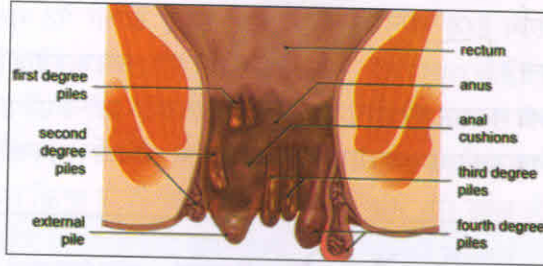
बवासीर के घटेलू उपचार

डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ

आयुर्वेद रत्न, NDDY

प्रयोग को कीजिए। बहुत फायदा होता है।

3. करीब दो लीटर मट्टा लेकर उसमें 50 ग्राम पिसा हुआ जीरा और थोड़ा सा सेंधा नमक जरूर मिला



बवासीर मलाशय के आसपास की नसों की सूजन के कारण विकसित होता है। बवासीर दो प्रकार की होती है, खूनी बवासीर और बादी वाली बवासीर,

खूनी बवासीर में मस्से खूनी सुखं होते है, और उनसे खून गिरता है, जबकि बादी वाली बवासीर में मस्से काले रंग के होते है और मस्सों में खाज, पीड़ा और सूजन होती है। बवासीर बेहद तकलीफदेह होती है। देर तक कुर्सी पर बैठना और बिना किसी शेड्यूल के कुछ भी खा लेना इसका प्रमुख कारण है। हम आपको यहाँ पर कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में बता रहे हैं जिससे बवासीर और इससे होने वाले दर्द में राहत मिल सकती है।

1. एक पके केले को बीच से चीरकर उसके दो टुकड़े कर लें फिर उस पर कत्था पीसकर छिड़क दें, इसके बाद उस केले को खुले आसमान के नीचे शाम को रख दें, सुबह को उस केले को शौच करने के बाद खा लें। एक हफ्ते तक लगातार इसको करने के बाद भयंकर से भयंकर बवासीर भी समाप्त हो जाती है।

2. खूनी बवासीर में, एक नींबू को बीच में से काटकर उसमें लगभग 4-5 ग्राम कत्था पीसकर डाल दीजिए। इन दोनों टुकड़ों को रात में छत पर खुला रख दीजिए। सुबह उठकर नित्य क्रिया से निवृत्त होने के बाद इन दोनों टुकड़ों को चूस लीजिए। पांच दिन तक इस

दें। पूरे दिन पानी की जगह यह मट्टा ही पीयें। चार-पाँच दिन तक यह प्रयोग करें, मस्से काफी ठीक हो जायेंगे। छोटी पिप्पली को पीस कर उसका चूर्ण बना ले, इसे शहद के साथ लेने से भी आराम मिलता है।

4. नीम की छिलके सहित निंबौरी के पावडर को प्रतिदिन 10 ग्राम मात्रा में रोज सुबह बासी पानी के साथ सेवन करें, लाभ होगा। लेकिन इसके साथ आहार में गाय के घी का सेवन आवश्यक है।

5. जीरे को पीसकर मस्सों पर लगाने से भी फायदा मिलता है, साथ ही जीरे को भूनकर मिश्री के साथ मिलाकर चूसने से भी फायदा मिलता है।

6. बवासीर की समस्या होने पर आंवले के चूर्ण को सुबह-शाम शहद के साथ लेने से भी जल्दी ही फायदा होता है। एक चम्मच आंवले का चूर्ण सुबह-शाम शहद के साथ खाने से भी बवासीर में लाभ प्राप्त होता है।

7. नीम का तेल मस्सों पर लगाने से और 4-5 बूँद रोज पीने से बवासीर में बहुत लाभ होता है। एक चाय का चम्मच धुले हुए काले तिल, ताजा मक्खन के साथ खाने से भी बवासीर में खून आना बंद हो जाता है।

8. 50 ग्राम बड़ी इलायची को तवे पर रखकर भूनते

हुए जला लीजिए। ठंडी होने के बाद इस इलायची को पीस लीजिए। प्रतिदिन सुबह इस चूर्ण को पानी के साथ खाली पेट लेने से बवासीर में बहुत आराम मिलता है। नियमित रूप से गुड़ के साथ हरड़ खाने से भी बवासीर में जल्दी ही फायदा होता है।

9. नागकेशर, मिश्री और ताजा मक्खन इन तीनों को रोजाना बराबर मिलाकर 10 दिन खाने से बवासीर में

बहुत आराम मिलता है।

10. जमीकंद को देसी घी में बिना मसाले के भुर्ता बनाकर खाएँ शीघ्र ही लाभ मिलेगा।

11. सुबह खाली पेट मूली का नियमित सेवन भी बवासीर को खत्म कर देता है।

12. बवासीर की समस्या होने पर तरल पदार्थों का अधिक से अधिक सेवन करें।

अगर टोंगों से भय लगता है तो अपनाएँ यह टिप्स

1. कैंसर होने का भय लगता हो तो रोजाना कढ़ी पत्ते का रस पीते रहें।
2. हार्ट अटैक का भय लगता हो तो रोजाना अर्जुनासव या अर्जुनारिष्ट पीते रहिए।
3. बवासीर होने की सम्भावना लगती हो तो पत्थरचटे के 2-3 हरे पत्ते रोजाना सबेरे चबा कर खाएँ।
4. किडनी फेल होने का डर हो तो हरे धनिये का रस प्रातः खाली पेट पीएँ।
5. पित्त की शिकायत का भय हो तो रोजाना सुबह शाम आंवले का रस पीएँ।
6. सर्दी - जुकाम की सम्भावना हो तो नियमित कुछ दिन गुनगुने पानी में थोड़ा सा हल्दी चूर्ण डालकर पीएँ।
7. गंजा होने का भय हो तो बड़ की जटाएँ कुचल कर नारियल के तेल में उबालकर, छानकर रोजाना सिर में स्नान के पहले इस तेल की मालिश करें।
8. दाँत गिरने से बचाने हों तो फ्रिज और वाटर कूलर का पानी पीना बंद कर दें।
9. डायबिटीज से बचाव के लिए तनावमुक्त रहें, व्यायाम करें, रात को जल्दी सो जाएँ, चीनी नहीं खाएँ, गुड़ खाएँ।

10. किसी चिन्ता या डर के कारण नींद नहीं आती तो रोजाना भोजन के दो घन्टे पूर्व 20 या 25 मि.ली. अश्वगन्धारिष्ट, 200 मि. ली. पानी में मिला कर पीएँ।

11. किसी बीमारी का भय नहीं हो तो भी 15 मिनट अनुलोम - विलोम, 15 मिनट कपालभाती, 12 बार सूर्य नमस्कार करें।





इन योगासनों से दूर रहेंगी लिवर की बीमारियाँ

योगगुरु - सुनील सिंह

पाचन संस्थान हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है। हम जो भी खाते हैं, उसको ऊर्जा में बदलना और भोजन से शरीर के विकास के लिए जरूरी तत्व अलग करना, ये सब पाचन क्रिया के ही अंतर्गत आता है। वर्तमान में अधिकांश लोग पाचन संबंधी समस्याओं से ग्रस्त रहते हैं। इसका प्रमुख कारण अप्राकृतिक भोजन जैसे फास्ट फूड और तले-भुने खाद्यों का सेवन एवं शारीरिक श्रम न करना है। भोजन सुधार एवं कुछ योगासनों के नियमित अभ्यास से हम अपने पाचन तंत्र को मजबूत बना सकते हैं।

पाचन तंत्र को मजबूत बनाने एवं इसे रोग मुक्त करने के लिए निम्न तीन आसनों को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करना चाहिए

1. पश्चिमोत्तानासन, 2. पवनमुक्तासन, 3. नौकासन

पश्चिमोत्तानासन



विधि

- सर्वप्रथम जमीन पर बैठ जाएं।
- अब आप दोनों पैरों को सामने फैलाएं।
- पीठ की पेशियों को ढीला छोड़ दें।
- सांस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर लेकर जाएं।

फिर सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें।

- अपने हाथ से पैर की उँगलियों को पकड़ने का और नाक को घुटने से सटाने का प्रयास करें।
- धीरे धीरे सांस लें, फिर धीरे धीरे सांस छोड़ें और अपनी सामर्थ्य के अनुसार इस अभ्यास को करें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाते रहें।

यह एक चक्र हुआ, इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

लाभ

पश्चिमोत्तानासन के अभ्यास से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और पेट संबंधी बीमारियों से मुक्ति मिलती है। इसके अलावा इससे शरीर में रक्त का संचार ठीक से होता है।

पवनमुक्तासन



विधि

- भूमि पर आसन बिछाकर पीठ के बल लेट जाएँ।



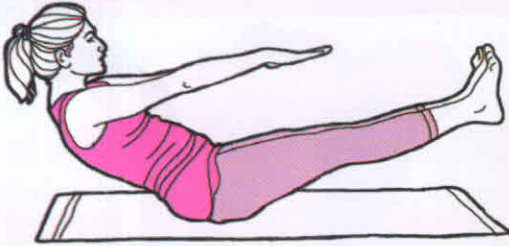
दोनों पैर जमीन पर सीधे रखें।

- श्वास भरते हुए दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें। दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फंसाकर दोनों हाथों के बीच घुटने को लाकर हथेलियों को घुटने के बाहरी तरफ जमायें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए एवं हथेलियों का दबाव घुटने पर बनाते हुए पैर को पेट की तरफ मोड़ें।
- घुटने से मुड़े पैर से पेट पर पूरा दबाव बनायें एवं सिर को उठाकर ठोड़ी का स्पर्श घुटने से कराएँ।
- श्वास को बाहर रोके हुए आराम से जितनी देर रुक सकते हों, इसी स्थिति में रुकें तत्पश्चात सिर को वापस भूमि पर टिकाएं व श्वास भरते हुए पेट पर से पैर का दबाव हटा लें तथा पैर को सीधा कर लें। इस क्रम को 5 बार दोहराएँ। तत्पश्चात बाएं पैर से इसी क्रम को 5 बार करने के बाद दोनों पैरों से एक साथ इसी क्रम को 5 बार करें।

लाभ

गैस की समस्या में इस योगासन से बेहतर कोई इलाज नहीं है। इसके अलावा कमरदर्द और गठिया जैसे रोगों में भी लाभ मिलता है।

नौकासन



इस आसन को करते समय व्यक्ति का आकार नौका जैसा हो जाता है इसलिए इसे नौकासन कहते हैं।

- सबसे पहले आप पीठ के बल लेट जाएँ।
- आपके हाथ जांघ के बगल में हों और आपका शरीर एक सीध में हो।

- अपने शरीर को ढीला छोड़ें और सांस पर ध्यान दें।
- अब आप सांस लेते हुए अपने सिर, पैर और पूरे शरीर को 30 डिग्री पर उठावें।
- ध्यान रहे आपके हाथ ठीक आपके जांघ के ऊपर हों।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़ें, इस अवस्था को अपने हिसाब से बनाये रखें।
- जब अपने शरीर को नीचे लाना हो तो लंबी गहरी सांस छोड़ते हुए सतह की ओर आयें।

यह एक चक्र हुआ। प्रारंभ से इसे 3 से 5 बार करें।

लाभ

नौकासन भी हमारे पाचन तंत्र के साथ-साथ लिवर और हृदय संबंधी दोषों को दूर करता है।



आहार एक थेरेपी

सामान्यतः लोग तीन वक्त का खाना खाकर सोचते हैं कि शरीर की ऊर्जा का इंतजाम हो गया, लेकिन भोजन केवल भोजन नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा में भोजन को दवा माना जाता है, यह एक थेरेपी है। अच्छी सेहत के लिए इसे प्राकृतिक और संतुलित तौर पर लिया जाना जरूरी है। इस तरह आहार के मोटे तौर पर तीन प्रकार हैं। निष्कासक आहार जैसे नींबू, नारियल का पानी, सब्जियों का सूप, छाछ, गेहूं की घास का रस आदि। सुखदायक आहार जैसे ताजे मौसमी फल, सलाद, उबली हुई सब्जियां, अंकुरित दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि। रचनात्मक आहार जैसे पौष्टिक आटा, अप्रसंस्कृत चावल, दालें, दही आदि। क्षारीय होने की वजह से यह आहार स्वास्थ्य में सुधार करने, शरीर की सफाई और बीमारी के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित करने में मदद करते हैं। इस लिहाज से भोजन का उचित संयोजन आवश्यक है। सेहतमंद होने के लिए भोजन 20 फीसदी अम्लीय और 80 फीसदी क्षारीय होना चाहिए।



पीलिया (जॉन्डिस)

लक्षण व घरेलू उपचार

डॉ. मनीषा मिश्रा
नेचुरोपैथ

अगर शरीर पीला पड़ रहा हो तो पीलिया का लक्षण हो सकता है। पीलिया को जॉन्डिस भी कहते हैं। पीलिया को ठीक होने में लम्बा समय लगता है।

कैसे होता है पीलिया

जब शरीर में रेड ब्लड सेल्स एक तय समय में यानी 120 दिन में टूटते हैं तो विलिरूबिन नाम का एक बाई प्रॉडक्ट बनता है। ये पदार्थ पहले लीवर में जाता है और फिर मल मूत्र के साथ शरीर से निकल जाता है। लेकिन अगर किसी कारण रेड ब्लड सेल्स 120 दिनों से पहले टूट जाते हैं तो लीवर में

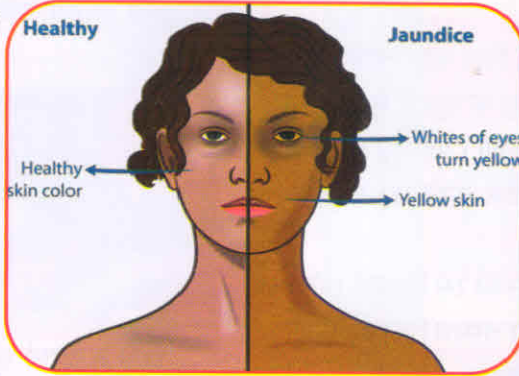
बिलिरूबिन की मात्रा बढ़ जाती है। इसी कारण पीलिया रोग हो जाता है। पीलिया में लीवर पर असर पड़ता है। जब विलिरूबिन की मात्रा तेजी से बढ़ती है तो अन्य अंगों में पहुँचकर उनमें पीलापन पैदा करता है।

1. इसके अलावा गंदे पानी के प्रयोग से पीलिया हो सकता है।
2. अति मसालेदार भोजन खाने से पीलिया हो सकता है।
3. वायरस इन्फेक्शन के कारण भी पीलिया हो सकता है।
4. शरीर में खून की कमी से पीलिया हो सकता है।

पीलिया के लक्षण

1. भोजन की इच्छा बिलकुल न होना तथा भोजन के नाम से ही अरुचि होना इस रोग का प्रधान लक्षण है।

2. रोगी को भूख लगना बंद हो जाती है उसका जी मिचलता है।
3. कभी-कभी उसे उल्टी भी हो सकती है कब्ज रहती है।
4. लिवर में शोथ होने से आमाशय में या फिर दाहिनी पसलियों के नीचे भारीपन या हल्का सा दर्द का लक्षण भी महसूस होता है।
5. शरीर में विष संचार के कारण सिर दर्द रहता है। शरीर थका-थका व असमर्थ लगने लगने लगता है।



6. शाम के समय तबियत गिरी-गिरी रहती है। शरीर में विष संचार के कारण 100 से 102 डिग्री तक बुखार भी रहता है।

7. पित्त के रक्त में जाने से मूत्र गहरे रंग, सरसों के तेल के सामान आता है तथा रोग के बढ़ने पर आंत में पित्त के

कम आने से मल का रंग फीका हो जाता है। मल मात्रा में अधिक व दुर्गंधित होता है।

8. त्वचा एवं आँखों का रंग पीला हो जाता है।

पीलिया में परहेज

- पीलिया में रोगियों को मैदा, मिठाइयाँ, तले हुए पदार्थ, अधिक मिर्च मसाले, उड़द की दाल, खोया नहीं खाना चाहिए। चिकनाई रहित हल्का, पाचक भोजन लिया जाये तो यह जल्द ठीक हो जाता है।

- पीलिया के रोगियों को ऐसा भोजन करना चाहिए जो कि आसानी से पच जाए जैसे खिचड़ी, दलिया, फल, सब्जियाँ आदि।

उपचार

1. एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच पिसा हुआ त्रिफला रात भर के लिए भिगोकर रख दें। सुबह इस पानी को छान कर पी जाएँ। ऐसा 12 दिनों तक करें।
2. इस रोग से पीड़ित रोगियों को नींबू बहुत फायदा पहुँचाता है। रोगी को नींबू का रस पानी के साथ दिन में दो से तीन बार लेना चाहिए।
3. गोभी और गाजर का रस बराबर मात्रा में मिलाकर एक गिलास रस तैयार करें। इस रस को कुछ दिनों तक रोगी को पिलाएँ।
4. टमाटर पीलिया के रोगी के लिए बहुत लाभदायक होता है। एक गिलास टमाटर के जूस में चुटकी भर काली मिर्च और नमक मिलाएं। यह जूस सुबह के समय लें। पीलिया को ठीक करने का यह एक अच्छा घरेलू उपचार है।
5. नीम के पत्तों को धोकर इनका रस निकालें। रोगी को दिन में दो बार एक बड़ा चम्मच पिलाएँ। इससे पीलिया में बहुत सुधार आएगा।
6. पीलिया में रोगी को लहसुन की पांच कलियाँ एक गिलास दूध में उबालकर दूध पीना चाहिए, लहसुन की कलियाँ भी खा लें। इससे बहुत लाभ मिलेगा।
7. रोगी को दिन में तीन बार पपीता खिलाना चाहिए।
8. गन्ने का रस दिन में कई बार पीना चाहिए। पीलिया में गन्ने के रस का सेवन करने से पीलिया जल्दी ठीक हो जाता है।

9. फलों में तरबूज और खरबूजा दोनों ही पीलिया में बहुत लाभदायक हैं। इन्हें अच्छी मात्रा में खाना चाहिए।
10. मूली के हरे पत्ते पीलिया के इलाज में बेहद लाभदायक होते हैं। मूली के पत्ते पीसकर रस निकालकर छानकर पीना चाहिए। इससे भूख बढ़ेगी और आँते साफ होंगी और पीलिया से छुटकारा मिल जाएगा।

रोग की रोकथाम एवं बचाव

- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी में या ढक्कन से ढककर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सके।



- ताजा व शुद्ध गर्म भोजन करें और पानी उबाल कर काम में लें।
- पीने के लिये पानी नल, हैण्डपम्प या आदर्श कुओं का ही काम में लें तथा मल, मूत्र, कूड़ा, करकट सही स्थान पर गद्दा खोदकर दबाना या जला देना चाहिये।
- गंदे, सड़े, गले व कटे हुये फल नहीं खायें। धूल पड़ी या मक्खियाँ बैठी मिठाईयों का सेवन नहीं करें।
- स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें।



झलकियाँ

सरस्वती विद्या मन्दिर सी. से. स्कूल
केशवधाम



चित्रकारी
प्रतियोगिता
में प्राय
येवे हुड
विद्यालय
के छात्र/
छात्राएं

वृक्षारोपण करते हुड सरस्वती विद्या
मन्दिर, केशवधाम के छात्र छात्राये

रक्षाबंधन के शुभ अवसर पर बहनों के
चरण स्पर्श करते हुड सरस्वती विद्या
मन्दिर सी. से. स्कूल, केशवधाम के भैया



झलकियाँ



बाँए से श्री अनुराग (जिला प्रोबेशन अधिकारी), श्री ललित जी (निदेशक, केशव धाम), डॉ. विशेष गुप्ता (चेयरमैन, राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग), डॉ. सुश्री शुचिता चतुर्वेदी (सदस्या), श्री राजीव सक्सैना (जिला बचत अधिकारी)



केशव धाम छात्रावास के छात्रों के साथ राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग के चेयरमैन



राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग के चेयरमैन डॉ. विशेष गुप्ता जी से केशवधाम भ्रमण के अवसर पर बालकों के विकास के संबंध में चर्चा करते केशवधाम के निदेशक श्री ललित जी



चाय एक मीठा जहर है।

श्रीमती वर्तिका गोयल

भोजन विशेषज्ञ डॉ. हेग, एम.डी. लिखते हैं

- सबसे अधिक अम्ल चाय में होता है चाय में माँस से भी 8 गुना अधिक तेजाब है।
- संसार के विषमय खाद्य पदार्थों की सूची में चाय का स्थान नम्बर 1 पर है।

डॉ.ओ.डी. नेड लिखते हैं

- चाय शराब से अधिक हानिकारक है।

डा. ब्लाड का विचार है

- चाय से भूख मर जाती है फिर कब्ज, सिर में चक्कर और मूर्छा के आक्रमण प्रारम्भ हो जाते हैं।

डा. गोपाल स्वरूप भास्कर का कथन है

- चाय के लगातार उपयोग से लकवा बहरापन आदि रोग हो जाते हैं।

डा. खिस, कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के अनुसार

- चाय पीने से थकावट मिटती नहीं अपितु बढ़ती है।

डा. एडमण्ड शेफौट्सबरी लिखते हैं

- चाय से अनिद्रा रोग होता है, स्मरण शक्ति नष्ट होती

है तथा मूत्राशय की धारण करने की शक्ति कम हो जाती है।

डा. जे. डब्ल्यू मारटिन का कहना है

- चाय पीने से नेत्र के नीचे कालापन आता है।

प्रोफेसर मेंडल बताते हैं

- चाय पीने के बाद पेशाब में यूरिक एसिड दोगुना हो जाता है।

डा. कार्तिक्य बोस का विचार है

- चाय पीने के कारण पेट की गड़बड़ियाँ बढ़ रही हैं।

डा. लीला क्लाइस्ट लिखते हैं

- बच्चों को चाय पिलाना शराब से भी अधिक हानिकारक है।

डा. गिसमैन, अमेरिका का कहना है

- दिन में तीन प्याले चाय से मांसपेशियों में खिंचाव, स्नायु रोग, चिंता, भय, हृदयकंप तथा मस्तिष्क के रोग हो जाते हैं।



श्वास रोगों में बहुत कारगर है यह थेरेपी

शायद सुनने में अजीब लगे, लेकिन साधारण से नमक में शरीर को बीमारियों से निजात दिलाने की शक्ति होती है। नमक से की जाने वाली सॉल्ट थेरेपी अस्थमा, ब्रॉकाइटिस, सांस संबंधी अन्य बीमारियों और एलर्जी में विशेष कारगर होती है। यह थेरेपी इंसान के गुफाओं में रहने के वक्त से प्रचलन में है। उस वक्त भी लोग नमक को सूँघ कर कई बीमारियों से निजात पाते थे। इस प्राकृतिक चिकित्सा को आज भी उतना ही महत्व दिया जाता है और नई तकनीक के जरिए इसे घर पर भी किया जा सकता है। यह थेरेपी पूरी तरह से ड्रग फ्री है। इस दौरान मरीज की सांस से नमक के कण सांस की नली से होते हुए फेफड़े तक पहुँचते हैं। यह त्वचा और सांस की नली की सफाई में काफी फायदेमंद है। इस थेरेपी को सांस से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक वैकल्पिक उपचार के तौर पर भी जाना जाता है।

इसमें सेहत के लिए कोई जोखिम भी नहीं होता, क्योंकि नमक के कण बहुत छोटे होते हैं। यह थेरेपी घर पर भी की जा सकती है। एक वक्त में 10 - 20 मिनट के लिए इनहेलर जैसा उपकरण एरोबिका का इस्तेमाल करें। यह गले के वायुमार्ग से गाढ़े और अतिरिक्त बलगम को हटा देता है, जो कई सांस संबंधी बीमारियों का कारण होता है। घर के किसी भी कमरे में एक सैलिनाइजर उपकरण रखा जा सकता है। यदि घर के सभी कमरों में रखा जाए तो इसका इस्तेमाल 24 घंटे के लिए किया जा सकता है। यह मशीन सूक्ष्म नमक कणों को हवा में छोड़ती है। यह हवा एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल के रूप में काम करती है।



Associated With Vidya Bharati
(Affiliated to CBSE New Delhi)



SARASWATI VIDYA MANDIR SENIOR SECONDARY SCHOOL

KESHAV DHAM VRINDAVAN (MATHURA)

E-mail: svmkeshavdhamvbn@gmail.com | website :- www.svmkd.com

SALIENT FEATURES

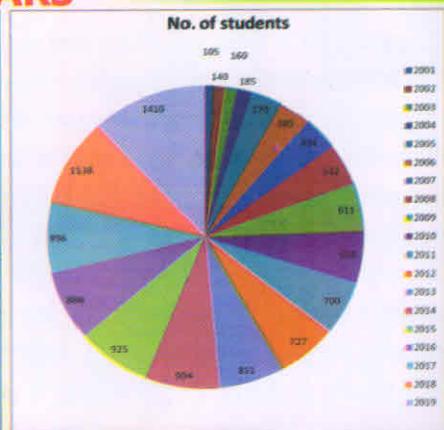
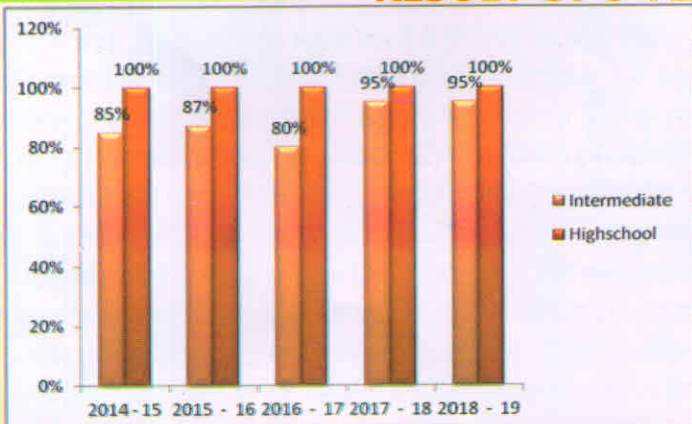
- A Center of Excellence in Academic, Physical, Emotional, National Value and personality development.
- Well settled Laboratories and Library.
- Hi-tech computer lab.
- Well qualified and experienced Faculty.
- Solar Panel for 24 hours light supply.
- Attractive and well developed **SHISHU VATIKA**



SEPARATE GIRLS' WING



RESULT OF 5 YEARS



CONTACT US - 8410641400, 8445506935



पेट को रोगमुक्त रखेंगे घर में बने ये 4 चूर्ण

श्रीमती गीता अग्रवाल
(सुप्रसिद्ध लेखिका)



पेट की समस्या से अधिकतर व्यक्ति परेशान रहते हैं। पेट की मुख्य समस्याओं में कमजोर पाचन तंत्र, कब्ज, गैस बनना हो सकता है। इनके लिए डॉक्टरों का इलाज करने के साथ ही आप इन घरेलू नुस्खों को भी अपना सकते हैं। आज हम आपको पेट की आम समस्याओं के इलाज के लिए घरेलू चीजों से बनने वाले 4 चूर्ण के बारे में बता रहे हैं। इनके प्रयोग से कब्ज के अतिरिक्त अन्य कई रोगों से मुक्त हो सकते हैं।

गैस हर चूर्ण

सामग्री

10 ग्राम सेंधा नमक, 10 ग्राम हींग, 10 ग्राम सज्जीखार शुद्ध, 10 ग्राम हरड़ छोटी, 10 ग्राम अजवायन, 10 ग्राम काली मिर्च।

चूर्ण बनाने की विधि

इस चूर्ण को बनाने के लिए उपर्युक्त सामग्री को एकत्र करें और अच्छी तरह से बारीक पीस लें। जब पाउडर बन जाए तो उसे किसी बारीक कपड़े या छनी से छान कर किसी कांच की शीशी में भरकर रख लें।

गैस और अपच के लिए

सामग्री

जीरा 120 ग्राम, सेंधानमक 100 ग्राम, धनिया 80 ग्राम, कालीमिर्च 40 ग्राम, सोंठ 40 ग्राम, छोटी इलायची 20 ग्राम, पीपर छोटी 20 ग्राम, नींबू सत्व 15 ग्राम, खांड देशी 160 ग्राम

चूर्ण बनाने की विधि

नींबू और खांड को छोड़ कर बाकी की सभी सामग्रियों को पीस कर चूर्ण तैयार करें। फिर उसमें नींबू निचोड़ें और खांड मिलाएं। इस मिश्रण को 3 घंटे के लिये एक कांच के बर्तन में रख दें। फिर इसका सेवन खाना खाने के बाद 2 से 5 ग्राम करें।

कब्ज निवारक चूर्ण

सामग्री

10 ग्राम जीरा, 10 ग्राम अजवाइन, 10 ग्राम काला नमक, 10 ग्राम मेथी, 10 ग्राम सौंफ, 10 ग्राम हींग।

चूर्ण बनाने की विधि

सबसे पहले जीरा, अजवाइन, मेथी और सौंफ को अलग-अलग धीमी आंच पर भून लें। भूनने के बाद इन्हें अलग-अलग बारीक पीस लें। इसके बाद एक बर्तन में काला नमक और आधा चम्मच हींग लें। अब इसमें जीरा, सौंफ, अजवाइन का पाउडर डाल लें। इन तीनों से कम मात्रा में मेथी पाउडर डालें। इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। इसको अच्छी तरह से मिक्स करने के बाद किसी डिब्बे में रख लें।



पेट के लिए रामबाण है यह चूर्ण

खाना खाने के बाद कई लोगों को बदहजमी हो जाती है। कभी-कभी तो पेट दर्द बर्दाश्त से बाहर हो जाता है। इस चूर्ण से पाचन क्रिया ठीक रहती है।

सामग्री

अनारदाना 10 ग्राम, छोटी इलायची 10 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम, सोंठ 20 ग्राम, पीपल 20 ग्राम, कालीमिर्च 20 ग्राम, तेजपत्ता 20 ग्राम, पीपलामूल 20 ग्राम, नींबू का सत्व 20 ग्राम, धनिया 40 ग्राम, सेंधा नमक 50 ग्राम, काला



नमक 50 ग्राम, सफेद नमक 50 ग्राम, मिश्री की डेली 350 ग्राम।

चूर्ण बनाने की विधि

सेंधा नमक, काला नमक, सफेद नमक, मिश्री और नींबू के सत्व को छोड़कर सभी सामान को कड़ी धूप में 2-3 घण्टे सुखा लें। फिर इसे मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें। इसके बाद बाकी सामान को अलग से बारीक पीस लें और फिर सभी सामानों के इस पाउडर को अच्छे से मिला लें। अब इसे किसी कांच की शीशी में भरकर रख लें।

पालथी लगाकर बैठने का है वैज्ञानिक आधार

कुर्सी पर या पंजों के बल जमीन पर बैठना आधुनिकता का प्रतीक भले माना जाए, लेकिन अध्यात्मविदों के अनुसार व्यक्ति की माली हालत कैसी भी हो, उसे पालथी मार कर ही बैठना चाहिए। यह सुविधा या स्थिति हर वक्त नहीं मिलती, पर पालथी मारकर बैठने से व्यक्ति का स्वास्थ्य, दिमाग और आत्मविश्वास मजबूत होता है। महर्षि वेद विद्या प्रतिष्ठान के स्वामी चिदविलासानंद के मुताबिक, पालथी मारकर बैठने से व्यक्ति का स्वरूप मंदिर की तरह बन जाता है और आकाश से उतरने वाली सूक्ष्म ऊर्जा सहस्रार चक्र के सहारे पूरे शरीर में घूम जाती है, इसकी तुलना में जब पैर धरती पर हों, तो शरीर की स्थिति तड़ित चालक जैसी हो जाती है और विद्युत ऊर्जा शरीर की यात्रा करती हुई जमीन में उतर जाती है। इस बात को वैज्ञानिक तौर पर भी सही पाया गया है। कैलीफोर्निया के बर्कले इंस्टीट्यूट में हुए शोध प्रयोगों के अनुसार, पालथी मार कर बैठे व्यक्ति पर आकाश से गिरी बिजली का उतना असर नहीं होता, जितना जमीन पर पैरों के तले लगाकर बैठे या खड़े व्यक्ति पर होता है। यह बात अभी और भी अध्ययन अनुसंधान का विषय बनी हुई है, लेकिन अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान के मुताबिक पालथी मारकर किया गया भोजन कुर्सी मेज पर या खड़े होकर किए गए भोजन की तुलना में जल्दी पचता है और जरूरत से ज्यादा खया भी नहीं जा सकता। शरीर पर होने वाली स्थूल प्रक्रियाओं की बात छोड़ दें, तो जमीन पर बैठ कर किए गए योग और ध्यान का अभ्यास जल्दी कारगर होता है। महर्षि रमण की जीवनी में पाल ब्रेटन ने लिखा है कि भारत में योगियों को ज्यादा सफलता मिलती है, इसकी एक बड़ी वजह सुखासन से बैठना या मंदिर जैसी आकृति बनाकर साधना में उतरना भी है। इस तरह बैठकर योग ध्यान करने से मन की एकाग्रता 70 फीसदी अधिक सधती है, हालांकि इस सबकी क्या वजह है, इस पर खोज चल रही है।

झलकियाँ

वेद विद्यालय
केशवधाम



वेद विद्यालय के छात्रों के साथ
प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
(कुलपति, लाल बहादुर शास्त्री रा.सं.वि., नई दिल्ली),
प्रो. देवी प्रसाद त्रिपाठी
(कुलपति, उत्तराखण्ड संस्कृत वि.वि.),
डॉ. देवानन्द शुक्ल
(उपनिदेशक, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नई दिल्ली)



उपनयन संस्कार के मध्य ब्रह्मचारी दीक्षा
श्री पंकज जी, श्री मनोज मोहन शास्त्री एवं आचार्य रवीन्द्र



डिग्री कॉलेज हपुड़ के प्राचार्य अन्तरीष्ट्रीय कवि डॉ. वागीश जी दिनकर
वेद विद्यालय के विद्यार्थियों के बीच



श्री कृष्णात्सव उत्तर प्रदेश ब्रजतीर्थ विकास परिषद द्वारा आयोजित
श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के उपलक्ष में शंख ध्वनि करते केशवधाम
वेद विद्यालय के बटुक एवं आचार्य



विद्यालय मे प्रवास पर आये मा. दिनेश जी एवं
आचार्य रवीन्द्र व सुधाकर जी



झलकियाँ

पूर्वोत्तर राज्य भ्रमण





जानिए ..

स्वास्थ्य के लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं विभिन्न धातुएं

प्रस्तुति - महेश खण्डेलवाल

सोना

सोना एक गर्म धातु है। सोने से बने पात्र में भोजन बनाने और करने से शरीर के आन्तरिक और बाहरी दोनों हिस्से कठोर, बलवान, ताकतवर और मजबूत बनते हैं और साथ साथ सोना आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

चाँदी

चाँदी एक ठंडी धातु है, जो शरीर को आंतरिक ठंडक पहुँचाती है। शरीर को शांत रखती है, इसके पात्र में भोजन बनाने और करने से दिमाग तेज होता है, आँखें स्वस्थ रहती हैं, आँखों की रोशनी बढ़ती है और इसके अलावा पित्तदोष, कफ और वायुदोष को नियंत्रित करती है।



काँसा

काँसे के बर्तन में खाना खाने से बुद्धि तेज होती है, रक्त में शुद्धता आती है, रक्तपित्त शांत रहता है और भूख बढ़ती है। लेकिन काँसे के बर्तन में खट्टी चीजें नहीं परोसनी चाहिए खट्टी चीजें इस धातु से क्रिया करके विषैली हो जाती हैं जो नुकसान देती हैं। काँसे के बर्तन में खाना बनाने से केवल ३ प्रतिशत ही पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

पीतल

पीतल के बर्तन में भोजन पकाने और करने से कृमि रोग, कफ और वायुदोष की बीमारी नहीं होती। पीतल के बर्तन में खाना बनाने से केवल 7 प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

लोहा

लोहे के बर्तन में बने भोजन खाने से शरीर की शक्ति बढ़ती है, लोहतत्व शरीर में जरूरी पोषक तत्वों को बढ़ाता है। लोहा कई रोग को खत्म करता है, पांडू रोग मिटता है, शरीर में सूजन और पीलापन नहीं आने देता है। लेकिन लोहे के बर्तन में खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें खाना खाने से बुद्धि कम होती है और दिमाग का नाश होता है। लोहे के पात्र में दूध पीना अच्छा होता है।

मिट्टी

मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने से ऐसे पोषक तत्व मिलते हैं, जो हर बीमारी को शरीर से दूर रखते हैं। इस बात को अब आधुनिक विज्ञान भी साबित कर चुका है कि मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने से शरीर के कई तरह के रोग ठीक होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, अगर भोजन को पौष्टिक और स्वादिष्ट बनाना है तो उसे धीरे-धीरे ही पकाना चाहिए। भले ही मिट्टी के बर्तनों में खाना



बनने में वक्त थोड़ा ज्यादा लगता है, लेकिन इससे सेहत को पूरा लाभ मिलता है। दूध और दूध से बने उत्पादों के लिए मिट्टी के बर्तन सबसे उपयुक्त हैं। मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पूरे 100 प्रतिशत पोषक तत्व मिलते हैं और यदि मिट्टी के बर्तन में खाना खाया जाए तो उसका अलग से स्वाद भी आता है।

ताँबा

ताँबे के बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त बनता है, रक्त शुद्ध होता है, स्मरण-शक्ति अच्छी होती है, लीवर संबंधी समस्या दूर होती है, ताँबे का पानी शरीर के विषैले तत्वों को खत्म कर देता है इसलिए इस पात्र में रखा पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। ताँबे के बर्तन में दूध नहीं पीना चाहिए इससे शरीर को नुकसान होता है।



ताँबा यानि कॉपर, सीधे तौर पर आपके शरीर में कॉपर की कमी को पूरा करता है और बीमारी पैदा करने वाले जीवाणुओं से आपकी रक्षा कर आपको पूरी तरह से स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है। सुबह उठ कर ताँबे के बर्तन में पानी भरकर रखने के बाद सुबह उसी पानी को पीने से कई बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। इस पानी को कम से कम 8 घंटे तक ताँबे के बर्तन में रखा हुआ होना चाहिए।

आइए जानते हैं ताँबे में रखे पानी पीने के लाभ

- डायरिया, पीलिया, डिसेंट्री जैसी बीमारी से लड़ने में बेहद मददगार होता है।

- पेट दर्द, गैस, एसिडिटी और कब्ज की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को इस समस्या से बहुत जल्दी छुटकारा मिल जाता है साथ ही इस पानी को पीते रहने से कभी कोई समस्या उत्पन्न नहीं होती।
- ताँबे में रखे पानी को पीने से कैंसर की समस्या से लड़ने की क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इसमें कैंसर विरोधी तत्व मौजूद होते हैं।
- शरीर के घाव आन्तरिक हों या बाहरी हों वह जल्दी ही भरने में काफी मददगार साबित होता है।
- शरीर की आंतरिक सफाई के लिए ताँबे का पानी कारगर होता है। इसके अलावा यह लिवर और किडनी को स्वस्थ रखता है और किसी भी प्रकार के इंफेक्शन से निपटने में ताँबे के बर्तन में रखा पानी लाभप्रद होता है।

स्टील

स्टील के बर्तन नुकसान दायक नहीं होते क्योंकि ये ना ही गर्म से क्रिया करते है और ना ही अम्ल से। इसलिए नुकसान नहीं होता है। इसमें खाना बनाने और खाने से शरीर को कोई फायदा नहीं पहुँचता तो नुकसान भी नहीं पहुँचता।

एल्युमिनियम

एल्युमिनियम बोक्साईट का बना होता है। इसमें बने खाने से शरीर को सिर्फ नुकसान ही होता है। यह आयरन और कैल्शियम को सोखता है इसलिए इससे बने पात्र का किसी भी रूप में उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे हड्डियाँ कमजोर होती है। मानसिक बीमारियाँ होती है, लीवर और नर्वस सिस्टम को क्षति पहुँचती है। उसके साथ साथ किडनी फेल होना, टी बी, अस्थमा, दमा, वात रोग, शुगर जैसी गंभीर बीमारियाँ होती है। एलुमिनियम के प्रेशर कुकर से खाना बनाने से 87 प्रतिशत पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं।

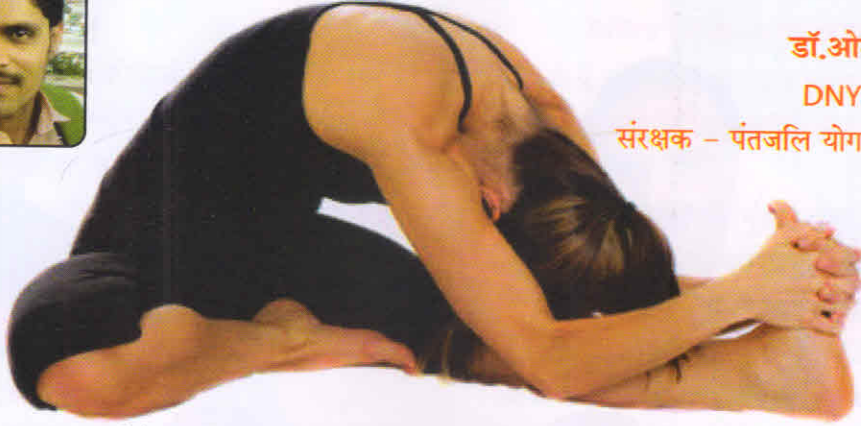


जानुशिरासन - उदर रोगों में लाभदायक

डॉ.ओमप्रकाश गुप्ता

DNYS (योगाचार्य)

संरक्षक - पंतजलि योग समिति, मथुरा



जानु का अर्थ है 'घुटना' इस आसन में अपने सिर को अपने घुटने से सटाया जाता है इसलिए इस आसन को 'जानुशिरासन' कहा जाता है।

जानुशिरासन की विधि

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर चटाई बिछाकर दंडासन में बैठ जाएं। अब दाएं पैर को मोड़कर पंजे को बाईं जंघा से सटाकर रखें। इसके बाद दोनों हाथों से बाएं पैर के पंजे या अंगूठे को पकड़ कर श्वास बाहर निकालकर सिर को घुटने से लगाएं। इस स्थिति में थोड़ी देर रुकने के बाद सांस अंदर लेते हुए ऊपर उठें। अब इसी क्रिया को बाएं पैर से भी दोहराएं। शुरुआत में इस आसन का अभ्यास 5 से 7 बार करें।

अभ्यास से धीरे-धीरे भूमि से जंघाएं अच्छी तरह से टिकने लगेगी और माथा भी घुटने से सहजता से टिक जाएगा। जिन्हें पैरों, घुटनों और रीढ़ में किसी भी प्रकार की गंभीर शिकायत हो उन्हें यह आसन किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में करना चाहिए।

लाभ

- जानुशिरासन के अभ्यास से पाचन क्रिया तीव्र होती

है तथा तंत्रिकातंत्र स्वस्थ और संतुलित बनता है। कब्ज, एसिडिटी, बबासीर जैसे रोग इस के अभ्यास से दूर किए जा सकते हैं।

- यह तिल्ली, लीवर व आंतों के दोष को दूर करके पाचन शक्ति को बढ़ाता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए भी यह लाभप्रद आसन है।
- जानुशिरासन वीर्य संबंधी विकारों को नष्ट कर जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। इससे यौन रोग दूर करने में सहायता मिलती है।
- इस आसन से रीढ़ की हड्डी लचीली हो जाती है। साइटिका दर्द में भी यह लाभदायक है।
- इस आसन को करने से पेट की चर्बी घट जाती है जिससे कमर पतली बनी रहती है।

सावधानी

कमर से झुकते और माथे को घुटने से टिकाने वक्त रीढ़ सीधी रखें। हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ने में किसी प्रकार का अतिरिक्त दबाव हो तो पैरों के अंगूठे पकड़कर यह आसन करें। माथे को जबरदस्ती घुटने से टिकाने का प्रयास न करें।





**जल शक्ति
अभियान**
संचय जल, बेहतर कल



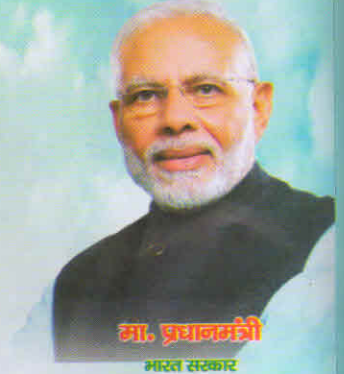
मा. मुख्यमंत्री
उत्तर प्रदेश सरकार



मा. नगर विकास मंत्री
उत्तर प्रदेश सरकार



मा. जल शक्ति मंत्री
भारत सरकार



मा. प्रधानमंत्री
भारत सरकार

जल शक्ति अभियान

जल बचाओ, जीवन बचाओ

पानी अगर व्यर्थ बहेगा,
तो हर एक जीव प्यासा रहेगा ।
जो पानी को बचाएगा,
वही समझदार कहलायेगा ।



अरुण प्रकाश
आई.ए.एस.
नगर आयुक्त



श्री नवीन जैन
मा. महापौर

आवारा बवार बिगाम आवारा



चेहरे की झुर्रियों से परेशान हैं तो इसे जरूर करें!

डॉ. रेनू द्विवेदी

महिला चिकित्सिका, केशवधाम वृन्दावन

चेहरे की मांसपेशियों का नियमित रूप से व्यायाम न सिर्फ चेहरे, गर्दन और आंखों के तनाव को कम करता है बल्कि चेहरे की बारीक रेखाओं और झुर्रियों को भी दूर करता है। यह अभ्यास मांसपेशियों को टोन करता है, जिससे चेहरे की अतिरिक्त चर्बी से भी छुटकारा मिलता है। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं ऐसे व्यायाम जिन्हें आप किसी भी समय कर सकते हैं।

करें यह व्यायाम

गालों को फुलाएं, मुंह के अन्दर की वायु को एक गाल से दूसरे गाल में दायें-बाएं 5-5 बार घुमाएं और फिर होंठों को गोल 'O' आकर बनाकर वायु को बाहर निकाल दें।

होंठों से छोटा 'o' बनाएं और फिर होंठों को फैलाते हुए क्रमशः बड़ा 'O' बनाएं। इस अभ्यास को 10 बार करें।

होंठों को बंद रखते हुए मुस्कराएं। फिर अपने गालों को अंदर की ओर खींचें और मछली के मुंह के जैसे मुंह बनाएं।

जीभ को यथाशक्ति मुंह से बाहर निकालें। लगभग 1 मिनट इसी स्थिति में बने रहें।

श्वास भरते हुए अपने सिर को एक तरफ कंधे तक ले जाएं, थोड़ी देर रुकें एवं श्वास छोड़ते हुए वापस आएं। इसी तरह दूसरी तरफ श्वास भरते हुए कंधे तक ले जाएं, थोड़ी देर रुकें एवं पुनः श्वास छोड़ते हुए वापस आएं। दोनों तरफ 3-3 बार इस अभ्यास को करने के बाद 3 बार गर्दन को दोनों दिशाओं में गोल-गोल घुमाएं।

ऊपर की ओर देखते मुंह को चूमने की स्थिति में सिकोड़ें 5 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें। इसे भी कम से कम 5 बार दोहराएँ।



क्यों होते हैं अंग सुन्न?

कभी लगातार बैठे रहने के बाद अचानक उठने पर लगता है कि जैसे पैर में संवेदना ही नहीं है। एक अजीब तरह की झनझनाहट सी होती है, चिकोटी भी काट लो तो कोई असर नहीं पड़ता। ऐसा कभी न कभी हम सभी के साथ होता है। इस तरह की झनझनाहट या कहें कि सुन्न होने की स्थिति हाथों और चेहरे पर भी होती है। सामान्यतः रक्त संचार के बाधित होने, मेरूदंड की किसी नस के दब जाने, विटामिन बी-6 की कमी, शरीर में पानी की कमी होने जैसी कई वजहों से शरीर के अंगों के सुन्न होने की नौबत आती है। हालांकि यह कोई बीमारी नहीं है। यदि यह झनझनाहट या अंगो का सुन्न होना कम स्तर पर बगैर किसी दर्द के हो रहा है और तुरंत सही हो जा रहा है तो यह नुकसानदेह नहीं है, लेकिन अगर यह दर्द दे रहा है, हाथों, पैरों और चेहरे पर भी झनझनाहट का अनुभव हो रहा है। ऐसे में डॉक्टर की सलाह से विटामिन बी-6 लेना चाहिए। चेहरे पर हो रही इस तरह की झनझनाहट को रोकने के लिए कुछ प्राकृतिक तत्वों को भी अपनाया जा सकता है, जैसे ध्यान के अभ्यास से। ध्यान के अभ्यास से आप अपना ध्यान वर्तमान पर लगा पाएंगे और यह आपकी चेतना के दरवाजों को भी खोलेगा। इस तरह से आपका दिमाग शांत रह पाएगा और तनाव से बेहतर तरीके से मुकाबला कर पाएगा। इससे शरीर को राहत महसूस होगी। इसके साथ ही रक्त संचार को सही रखने के लिए साइकिलिंग, जाँगींग या स्विमिंग जैसे व्यायाम कर सकते हैं। हल्दी दूध पीने से भी इस स्थिति में फायदा पहुंचता है।



स्वास्थ्य लाभार्थियों की कलम से....



प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा थायराइड व अन्य रोगों से छुटकारा

मै. बी.सी. गुप्ता (रिटायर्ड विकास अधिकारी, एल.आई.सी.), बी.एस. ए. कॉलेज के 2ए/252 कृष्ण बिहार, मथुरा का रहने वाला हूँ। मेरी उम्र 69 वर्ष है काफी समय से मेरा थायराइड (TSH) बढ़ा हुआ था और विटामिन बी-12, विटामिन डी की कमी रहती थी।

मैं केशव धाम, वृन्दावन में प्राकृतिक चिकित्सालय में अपना इलाज कराने चला गया, मैंने लगभग 35 दिन डॉ. कैलाश द्विवेदी जी (प्राकृतिक चिकित्सक) के निर्देशन में अपना उपचार कराया। जिसमें प्रतिदिन सुबह योग-प्राणायाम के बाद प्राकृतिक काढ़ा, पेट पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी, एनिमा, वाष्प स्नान, ठण्डा-गर्म कटि स्नान, गर्म हाथ-पैर का सेक, सम्पूर्ण मिट्टी स्नान दिये जाते थे। मेरा नियमित खान-पान में भी सुधार किया गया जिसमें हरी सब्जी, फल, गेहूँ का दलिया, सलाद, अंकुरित आदि को भोजन और जलपान के साथ जोड़ा गया।

35 दिन उपचार के बाद काफी सुधार हुआ और मेरा थायराइड, बी-12, विटामिन-डी बिना किसी दवाई के सामान्य हो गया। जिसकी मैंने चिकित्सा पूर्व एवं पश्चात जाँच भी कराई थी।

मैं केशव प्राकृतिक चिकित्सालय के डॉ. कैलाश द्विवेदी, काशीराम (उपचारक) एवं समस्त स्टाफ का आभारी रहूँगा। यहाँ सभी बहुत ही व्यवहारिक और पूरी मेहनत से प्रेमपूर्वक कार्य करते हैं।

Bhik chand Gupta

भीकचन्द गुप्ता, मो. 7417104739



प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा पेट रोग से छुटकारा

मैं श्यामवीर सिंह चौधरी ग्रा.+पो. बल्तीकरी मथुरा का रहने वाला हूँ। मैंने प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से अपने 25 वर्ष पुराने पेट रोग, गैस, एसिडिटी को मात्र 5 दिन की प्राकृतिक चिकित्सा लेकर पूरी तरह से ठीक किया है। मैं डॉ. कैलाश द्विवेदी जी व उनकी पूरी टीम का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ और उनके द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से हॉस्पिटल में बहुत लम्बे समय तक सेवा हम सबको मिलती रहे ऐसी भगवान से प्रार्थना करता हूँ। डा. कैलाश द्विवेदी जी का स्वभाव सरल, सहज व्यवहार सभी प्राकृतिक चिकित्सा लेने वाले मरीजों पर एक बहुत अच्छे टॉनिक का कार्य करता है इनका व्यवहार बिल्कुल अपने परिवार के सदस्य की भाँति होता है।

श्यामवीर सिंह

श्यामवीर सिंह, मो. 9917490438



उदर रोग और प्रोबॉयोटिक

डॉ. सिन्धु मांगलिक

M.Sc., M.Ed., DNYS

अक्सर लोग पाचन से जुड़ी तकलीफों का रोना रोते रहते हैं किसी को पेट दर्द की शिकायत रहती है तो किसी को कब्जियत, गैस, डकार, पथरी, अल्सर, कोलॉइडिस, रिफ्लैक्स या आई.बी.एस. की, इनमें से अधिकतर समस्याएँ हमारी छोटी और बड़ी आँत में रहने वाले बैक्टीरिया में हुए असंतुलन या किसी बाधा की बजह से शुरू होती है ज्यादा तनाव, क्लोरीन युक्त पानी पीने से, ज्यादा मीठा, जंक फूड खाने से और एंटीबॉयोटिक के इस्तेमाल से गटफ्लोरा पर बुरा असर पड़ता है, जिससे पेट की बीमारियाँ पैदा होने लगती हैं।

खाने में प्रोबॉयोटिक को शामिल करके इन समस्याओं से आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

क्या है प्रोबॉयोटिक

प्रोबॉयोटिक एक प्रकार के खाद्य पदार्थ होते हैं जिसमें जीवित जीवाणु या सूक्ष्म जीव शामिल होते हैं विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रोबॉयोटिक वे जीवित सूक्ष्म जीव होते हैं जिसका सेवन करने पर मानव शरीर में जरूरी तत्व सुनिश्चित हो जाते हैं। ये शरीर में अच्छे जीवाणुओं की संख्या में वृद्धि कर पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं। इस विधि के अनुसार शरीर में दो तरह के जीवाणु होते हैं एक मित्र और दूसरे शत्रु, भोजन के द्वारा यदि मित्र जीवाणुओं को भीतर लें तो वे धीरे-धीरे शरीर में से शत्रु जीवाणुओं को नष्ट करने में कारगर होते हैं। मित्र जीवाणु मुख्यतः दूध, दही या

कुछ पौधों से भी मिलते हैं अभी तक ज्ञात जीवाणु जिन्हें प्रोबॉयोटिक के रूप में प्रयोग किया जाता है वे हैं लैक्टोबेसिलस, बिफीडो, यीस्ट, और बैसिल्ली ये हमारी आँत में रहने वाले बैक्टीरिया हैं और हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं। ये बैक्टीरिया भोजन का पचाने कोलेस्ट्रॉल को घटाने, पोषक तत्वों को सोखने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार साबित होते हैं, अगर गलत खाने या एंटीबॉयोटिक के इस्तेमाल के कारण शरीर में ज्यादा खराब जीवाणु प्रवेश कर जाएँ तो संतुलन बिगड़ने से

पूरा शरीर प्रभावित होता है। ऐसा कहा जाता है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता उदर के भाग, आँतों में है अगर आँत सही है तो शरीर को रोगों से लड़ने में आसानी होती है।

प्रोबॉयोटिक के फायदे

प्रोबॉयोटिक का इस्तेमाल मूत्र नली और यौनांगों में हुए कुछ संक्रमणों के इलाज में किया जाता है। प्रोबॉयोटिक पर किये गये अध्ययनों से पता चला है कि यह कोलोरेस्टल कैंसर और स्तन कैंसर में भी लाभकारी है। बैक्टीरिया के संतुलन से एलर्जी का खतरा भी काफी कम हो जाता है।

प्रोबॉयोटिक का स्रोत

आज कल प्रोबॉयोटिक दही व दवाइयाँ बाजार में उच्च दामों पर उपलब्ध हैं परन्तु घर में तैयार की गयी





दही जो कि प्राचीनकाल से भारतीय संस्कृति में छाछ, मट्ठा आदि के रूप में भोजन का एक हिस्सा रही हैं, प्रोबायोटिक का अच्छा स्रोत है, इसके अतिरिक्त प्रोबायोटिक का एक बहुत अच्छा स्रोत है, “कांजी का पानी” जोकि बहुत कम खर्च में आसानी से घर पर ही पूर्व काल से तैयार किया जाता रहा है। यह उत्तर भारत का बसंत ऋतु का सर्वाधिक लोकप्रिय पेय है। होली व अन्य पावन पर्वों के अवसर पर बनाया जाने वाला एक विशेष व्यंजन है।

कांजी बनाने का तरीका

सबसे पहले पानी और उसमें गाजर के टुकड़ों को डालें और इसे एक बार उबलने दें। अब इस मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने दें फिर खट्टे स्वाद को बैलेंस करने के लिए इसमें कालानमक, कुटी हुई राई के दाने कालीमिर्च पाउडर, और हींग डालें। अंत में इसे धूप में कम से कम 3-4 दिनों के लिए रख दें। कुछ दिन

पश्चात अच्छे से हिलायें और पीने का आनन्द लें।

कांजी के फायदे

प्रोबायोटिक पेय पदार्थों में पोषक तत्व होते हैं और ये हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं यही कारण है कि कांजी का पानी कई निम्न समस्याओं का एक समाधान हो सकता है।

- सर्जरी के बाद इंफेक्शन को रोकता है।
- पुराने दस्त का इलाज करता है।
- कैंसर के विकास से बचाता है।
- बच्चों में एक्जिमा को रोकता है।
- बाउल डिजीज को ठीक करता है।
- सिस्टमिक एलर्जी को कम करता है।
- चुकन्दर की कांजी से यकृत को साफ रखने में मदद मिलती है।
- 10 ग्राम सौंफ का रस कांजी में मिलाकर पीने से गठिया यानी घुटनों का दर्द कम होता है।

लोक हितम् मम करणीयम्



पर्यावरण विशेषांक
केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक

आगामी
अंक

ग्रीष्म कालीन अंक (पर्यावरण विशेषांक) के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं -

पर्यावरण विशेषांक हेतु-

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।
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, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121 मो. 7088006633

E-mail - keshavdhamvndn@gmail.com



संस्मरण असम यात्रा का

ललित जी
निदेशक

केशव धाम, वृन्दावन

जब से केशव धाम में केन्द्र की योजना बनी तथा पूर्वोत्तर के बच्चों के मध्य रहने का अवसर मिला, तभी से मन में भाव आया कि कभी पूर्वोत्तर राज्यों में जा कर वहाँ के रहने वाले समाज का जन जीवन, वहाँ की भौगोलिक स्थिति तथा वहाँ की समस्याओं के बारे में जानकारी की जाये। गत 3 वर्षों से प्रयत्न कर रहा था किन्तु इस वर्ष ईश्वर ने यह इच्छा पूर्ण की।

केशवधाम के अर्न्तगत चलने वाले विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री लोकेश्वर जी के साथ 29 मई को अगरतला पहुँचे। वहाँ से लगभग 15 कि.मी. दूर केशव धाम सेवा न्यास में संघ शिक्षा वर्ग (विशेष वर्ग) चल रहा था, वहीं रहना हुआ। कुछ पूर्व छात्र वहीं मिलने आ गये थे। अगले दिन प्रातः हम मंदिर के दर्शन करते हुये काली बाड़ी (शक्तिपीठ) पहुँचे। वहाँ देवी के दर्शन करने के पश्चात अनन्त सखा के गाँव गये। जो सड़क से लगभग 10 कि.मी. दूर जंगल में था।



छोटे पहाड़ों पर हो कर जब उसके घर पहुँचे तो अद्भुत दृश्य। चारों तरफ रबड़ का जंगल और बीच

में छोटे झोंपड़ीनुमा मकान। वहाँ से हम फिर खपूर और मनवीर के घर पहुँचे, जो उदयपुर से लगभग 8 कि.मी. दूर था। रात्री में विमल व नमजय के गाँव पहुँचे तो देखा कि घर सड़क से दूर होने के कारण वे दोनों तथा उनके पिताजी व मित्र आदि लालटेन लेकर हमें लेने सड़क तक आये थे। लालटेन व टार्च के प्रकाश में खेतों में होते हुये लगभग 1 कि.मी. चलने के बाद हम उनके घर पहुँचे। भोजन करके माताजी पिताजी से भेंट कर रात्री में ही वापिस आ गये।



अगले दिन हम सहारनपुर छात्रावास के पूर्व छात्रों से मिलने उनके गाँव गये। रवि के घर ही सभी छात्र आ गये थे। वार्तालाप करते समय एक छात्र ने कहा “ कि आज हम जो कुछ हैं सब संघ के कारण से हैं। यदि हम संघ/छात्रावास में नहीं आये होते तो हमारे हाथ में या तो फावड़ा होता या बन्दूक। ”

अर्थात् या तो हम मजदूर के रूप में जीवन व्यतीत कर रहे होते या उग्रवादी बन गये होते।



आज वे सभी छात्र अच्छी सरकारी सेवा में हैं इस स्थिति में आने के लिये वे संघ को श्रेय देते हैं। मन को बहुत अच्छा लगा। वहाँ से हम कंचनबाड़ो के उस छात्रावास में गये जहाँ से 20 वर्ष पूर्व 4 कार्यकर्ताओं (प्रचारक) का उग्रवादी अपहरण कर ले गये थे और बाद में उनकी हत्या कर दी। यद्यपि इन्हें मुक्त कराने के प्रयत्न तो बहुत हुए लेकिन त्रिपुरा की वामपंथी सरकार होने के कारण इस कार्य में सफलता नहीं मिली। लगभग एक वर्ष पश्चात सरकार ने इस बात की पुष्टि की। जब कि उन चारों की हत्या एक वर्ष पूर्व ही कर दी गई थी। ऐसे बीहड़ क्षेत्रों में किस प्रकार से कार्य खड़ा किया गया। ऐसे कार्य करने वाले कार्यकर्ता वास्तव में श्रद्धा के पात्र हैं जिन्होंने अपने त्याग व परिश्रम से ऐसे बीहड़ क्षेत्रों में कार्य कर वहाँ के जनजाति समाज को इसाई मिशनरी के चंगुल से बचाया। चार दिन त्रिपुरा में रहने के पश्चात हम दक्षिण आसाम प्रान्त के हाफलाँग क्षेत्र में पहुँचे।



हाफलाँग में हम संघ कार्यालय पहुँचे। दोपहर भोजन के पश्चात छात्रों तथा अभिभावकों (नये आने वाले छात्र) के साथ बैठना हुआ। सायं काल केशव धाम के पूर्व छात्र कुमुद की बहिन के घर गये। अगले दिन हम वहाँ से प्रान्त सेवा प्रमुख श्री दिनेश जी के साथ धलाई में गये, जहाँ छात्रों तथा अभिभावकों की बैठक

आयोजित की गई थी। बैठक के पश्चात मैंने जब वहाँ के कार्यकर्ताओं से पूछा कि क्या उनको हमारी भाषा समझ आ रही थी। तो वहाँ के कार्यकर्ताओं ने कहा कि उनके समझ में क्या आया ये महत्व की बात नहीं है हम इनके बीच में आये यही महत्व की बात है। रात्रि में वहाँ के प्रान्त सेवा प्रमुख से वार्तालाप में एक और महत्वपूर्ण जानकारी मिली। कुछ वर्ष पूर्व आसाम में उग्रवादियों द्वारा आन्दोलन चलाया जिसमें RSS GO Back के नारे लगाये गये। इसे लेकर प्रदर्शन भी किया गया। उग्रवादियों द्वारा गाँव में ट्रेक्टर ट्राली ले जायी जाती थी। गाँव की भोली-भाली जनता को उनके हाथ RSS GO Back के झंडे देकर उन्हें रैली में ले जाते थे।



दुर्भाग्य से अपने अभिभावक भी अज्ञानतावश तथा उनके भय के कारण उस रैली में जाते थे। तब केशव धाम के एक पूर्व छात्र ने अपने गाँव के लोगों को एकत्र कर उनसे पूछा, "तुम RSS GO Back के नारे लगाते हो, तुम जानते हो RSS क्या है? मैं इसके बारे में बताता हूँ, RSS अच्छे अच्छे स्कूल चलाता है, जिसमें देशभक्ति की शिक्षा दी जाती है। अच्छी शिक्षा, संस्कार अपने देश के बारे में, अपने महापुरुषों के बारे में अच्छी जानकारी वहाँ दी जाती है। मैं भी RSS के स्कूल में पढ़ा हूँ। इसलिए मैं

जानता हूँ कि आर. एस. एस. क्या है?" फिर उसने कार्यालय जाकर वहाँ के प्रान्त सेवा प्रमुख को इसकी जानकारी दी।

आस पास के कुछ अन्य गाँवों में भी इस तरह की छोटी-छोटी बैठकें आयोजित की गईं, जिसमें यह छात्र जा कर RSS के बारे में बताता था। इस सबका परिणाम निकला कि गाँव की भोली भाली जनता जो **RSS GO Back** के झंडे लेकर प्रदर्शन में जाती थी, वही जनता RSS के समर्थन में आ कर खड़ी हो गई। समाज का एकदम परिदृश्य बदल गया और RSS के प्रति लोगों के मन जो गलत धारणा थी वह श्रद्धा में बदल गई।



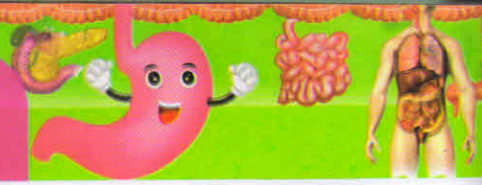
इसके बाद हम तिनसुकिया के चाय बगान में रहने वाले पूर्व छात्रों के घर गये। अरूणांचल प्रदेश के चामलाँग जिले के अभिभावक तिनसुकिया में ही हमें लेने आ गये थे। सर्वप्रथम उन्होंने हमें परशुराम कुंड के दर्शन कराये जो ब्रह्मपुत्र नदी के किनारे स्थित था। फिर वे अपने घर हमें ले गये। रात्रि वहीं विश्राम किया। अगले दिन प्रातः निकट गाँव के बन्धु अपने बच्चों को लेकर उनके घर आ गये तथा अपने बच्चे को केशवधाम में प्रवेश हेतु हमसे आग्रह करने लगे। यद्यपि हमें और बच्चे नहीं लेने थे किन्तु उनके प्रेम व आग्रह के कारण हमें उन बच्चों को केशव धाम पर आने की



अनुमति प्रदान करनी पड़ी। कामख्या देवी, तिरूपति बालाजी मन्दिर तथा गुरु वशिष्ठ के आश्रम होते हुए 12 जून को वापिस आ गये। इस प्रकार हमारी यात्रा सम्पन्न हुई।

एक बात और ध्यान आई कि इस क्षेत्र में केशव धाम वृन्दावन के प्रति बड़ा आकर्षण है। पूछने पर उन्होंने बताया कि छुट्टियों में सभी छात्रावास के बच्चे जब घर आते हैं और अपने छात्रावास के बारे में बताते हैं तो यही निष्कर्ष निकलता है कि केशव धाम छात्रावास सबसे अच्छा छात्रावास है जहाँ सभी प्रकार की व्यवस्थाएँ हैं। इस कारण अभिभावक अपने बच्चों को केशवधाम में भेजना चाहते हैं तथा बच्चे भी केशव धाम आने को लालायित रहते हैं। अपने लिये यह भी एक सन्तोष का विषय है कि हम बच्चों को अच्छी व्यवस्थाएँ देने में सफल हो रहे हैं।

‘संघे शक्ति कलौयुगे’ का मंत्र देने वाले केशव (योगेश्वर श्रीकृष्ण) तथा इस मंत्र की आत्मसात कर सामाजिक उत्थान के लिए नूतन तंत्र विकसित करने वाले केशव (डॉ. केशवराव बलिराम हेडगेवार) से प्रेरणा प्राप्त कर “कृण्वन्तो विश्वमार्यम” की वैदिक पताका हाथ में उठाये “नर सेवा नारायण सेवा” का भाव हृदयंगम कर चलने वाले विविध सेवा कार्यो की कर्म स्थली है, वृन्दावन स्थित ‘केशव धाम’।



वेदोऽखिलो धर्ममूलम्



आचार्य रविन्द्र शर्मा

वेद विद्यालय, केशव धाम, वृन्दावन

वेदों का महत्व

वेद भारतीय अथवा विश्व साहित्य में उपलब्ध सबसे प्राचीन ग्रन्थ है। इनसे पहले का कोई भी अन्य ग्रन्थ अब तक प्राप्त नहीं हुआ है। इसीलिये कहा जाता है कि यह सम्पूर्ण संसार के पुस्तकालयों की पहली पोथी हैं और भारतीय सभ्यता वेद एवं संस्कृति के तो प्राचीनतम एवं सर्वाधिक मूल्यवान् धरोहर हैं, हमारे स्वर्णिम अतीत को अच्छी तरह प्रकाशित करने वाले विमल दर्पण हैं।

वेद शब्द का अर्थ ही है ज्ञान और इस तरह वेद सकल ज्ञान विज्ञान की निधि हैं। परा अथवा अपरा दोनों विधाओं का निरूपण करते हैं, भगवान् मनु का उद्घोष है कि “सर्वज्ञानमयो हि सः” (सः) वह वेद (सर्वज्ञानमयः) सभी प्रकार के ज्ञान से युक्त है। ऋषियों ने वेदों को समस्त सत्य विद्याओं का आकार कहा है। हमारा सम्पूर्ण जीवन, सकल क्रियाकलाप वेदों से ओतप्रोत है, कुछ भी वेद से बाहर नहीं है। इनकी उपयोगिता सार्वकालिक, सार्वदेशिक, सार्वजनीन है। इसलिए इन वेदों के अध्ययन पर बल दिया गया है और भौतिक विज्ञान के इस अत्यन्त समुन्नत युग में भी वेदों का ज्ञान उपयोगी है। अतएव प्रासंगिक है और इन्हीं वेदों के कारण आज भी हमारी भारतीय संस्कृति संसार में पूजनीय है और भारत देश विश्वगुरु के महनीय पद पर प्रतिष्ठित है।

वेदों का स्वरूप

वेद अपौरुषेय अतएव नित्य है। भारतीय परम्परा के अनुसार इन वेदों की रचना नहीं हुई है,

अपितु ऋषियों ने अपनी सतत साधना तपश्चर्या से ज्ञान राशि का साक्षात्कार किया है और प्रत्यक्ष दर्शन करने के कारण इनकी संज्ञा ‘ऋषि’ है।

ऋषिदर्शनात् (दर्शनात्) दर्शन, साक्षात्कार करने के कारण (ऋषिः) ऋषि कहते हैं।

ऋषयों मन्त्रद्रष्टारः (मन्त्रद्रष्टारः) मन्त्रों को देखने वाले (ऋषयः) ऋषिलोग (युग के प्रारम्भ में हुए)

साक्षात्कृतधर्माणः ऋषयो बभूवुः

(साक्षात्कृतधर्माणः) धर्म धारकतत्त्व सत्य का साक्षात्कार करने वाले (ऋषयः) ऋषिलोग (बभूवुः) युग के आरम्भ में हुए। प्रत्यक्ष किए जाने के कारण वेद प्रतिपादित ज्ञान सर्वथा संदेह रहित निर्दोष, अतएव प्रामाणिक है। इनमें किसी भी प्रकार के मिथ्यात्व की सम्भावना नहीं है। इसलिये वेदों का स्वतः प्रामाण्य माना गया है। अपनी पुष्टि प्रामाणिकता के लिये वेद किसी के आश्रित नहीं हैं। वेदों का सर्वाधिक महत्व इसी बात में है कि इनके द्वारा स्थूल सूक्ष्म निकटस्थ दूरस्थ, अन्तर्निहित व्यवहित, साथ ही भूत, वर्तमान, भविष्यत् त्रैकालिक समस्त विषयों का निःसंदिग्धा निश्चयात्मक ज्ञान होता है और इसीलिए भगवान् मनु ने वेदों को सनातन चक्षु कहा है।

यह अनुपम ज्ञाननिधि सुदूर प्राचीन काल से आज तक अपने उसी रूप में सुरक्षित चली आ रही है। इसमें एक भी अक्षर यहाँ तक कि एक मात्रा का भी जोड़ना घटाना सम्भव नहीं है। आठ प्रकार के पाठों से यह वेद पूर्णतः सुरक्षित है।



झलकियाँ

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर
केशव धाम छात्रावास समिति द्वारा आयोजित
श्रीकृष्ण रूप सज्जा प्रतियोगिता
केशवधाम



श्रीकृष्ण स्वरूप में केशवधाम छात्रावास के बच्चे



श्रीकृष्ण स्वरूप की आरती करते हुए अतिथिगण
एवं केशव धाम के निदेशक श्री ललित जी

कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभागी एवं छात्र

झलकियाँ

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर
केशव धाम छात्रावास समिति द्वारा आयोजित
श्रीकृष्ण रूप सज्जा प्रतियोगिता

श्रीकृष्ण रूप सज्जा प्रतियोगिता में आशीर्वचन श्री अतुल कृष्ण भारद्वाज जी द्वारा किया गया।
जिसमें प्रतिभागी के रूप में केशव धाम छात्रावास के 34 बच्चे तथा बच्चों को सजाने के लिए
30 बहनों और 4 भैयाओं ने बड़े उत्साह से भाग लिया।



निर्णायक मंडल - बाँयें से श्रीमती वरिका अग्रवाल,
श्री लोकेश्वर प्रताप सिंह एवं श्री सतीश अग्रवाल

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि - श्री अतुल कृष्ण
भारद्वाज सपत्नीक

कार्यक्रम का संचालन करते हुए
श्री गौरव अग्रवाल जी



(प्रथम स्थान) भैया- हेचंगवे, यशोदा माता - श्रीमती किशोरी पाठक



(द्वितीय स्थान) भैया- हिरोन ज्योति, यशोदा माता - श्रीमती मेघा गर्ग



(तृतीय स्थान) भैया- फिलीफ मोलसांग, यशोदा माता-श्रीमती नेहा जी



अन्य सभी भैयाओं को सात्वना पुरस्कार दिया गया



बटुक ब्रह्मचारी निःशुल्क रूप से अध्ययन कर रहे हैं

सस्वर वेद ऋचाओं का

भारतीय संस्कृति के मूलाधार वेदों की सस्वर परम्परा को अमूल्य एवं प्राचीनतम, विश्वधरोहर के रूप में स्वीकार किया जा रहा है तथा वैश्विक समस्याओं का निदान भी वेदों में ही खोजा जा रहा है। वेदों के परम्परागत सस्वर उच्चारण का वैज्ञानिक तथा अर्थपूर्ण महत्व है जिसके संरक्षण के लिये विश्व हिन्दू परिषद के संरक्षक रहे श्रद्धेय अशोक सिंघल जी की प्रेरणा से सम्पूर्ण भारत में समाज के सहयोग से निःशुल्क वेद विद्यालय का संचालन किया जा रहा है। जिसमें बटुक ब्रह्मचारी वेदों की सस्वर ऋचाओं का अध्ययन कर रहे हैं।

इसी क्रम में केशव धाम वृन्दावन में निःशुल्क वेद अध्ययन केन्द्र का संचालन किया जा रहा है।

जिसमें सुयोग्य आचार्यों के निर्देशन में श्रीमद्भगवत गीता, व्याकरण, योग वेदाध्ययन एवं वेदपाठी बटुकों की आधुनिक तकनीकी ज्ञान प्रदान करने हेतु विद्यालय में कम्प्यूटर शिक्षण केन्द्र की स्थापना भी की गई है एवं ऑग्ल भाषा का (अंग्रेजी), गणित, सामाजिक विज्ञान, संस्कृत, का अध्यापन कराया जाता है।

सम्बद्धता-

महर्षि सान्दीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान् उज्जैन (म.प्र.), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रदत्त है गुरु शिष्य परम्परा ईकाई योजना।

वर्तमान में केशवधाम के वेद अध्ययन केन्द्र में निम्न बटुक विद्यार्थी अध्ययनरत हैं -

केशव वेद विज्ञान शोध केन्द्र के विद्यार्थियों का नाम व जन्म स्थान

क्र.	विद्यार्थी का नाम	पिता का नाम	जिला	प्रान्त
1	अभिषेक गौतम	श्री हरिशंकर गौतम	नुंह मेवात	हरियाणा
2	यश गौतम	श्री हरिशंकर गौतम	नुंह मेवात	हरियाणा
3	अतुल तिवारी	श्री परमानन्द तिवारी	प्रयागराज	उ.प्र.
4	कृष्ण कान्त शर्मा	श्री देवेन्द्र शर्मा	आगरा	उ.प्र.
5	यश पड़लिया	श्री दिनेश चन्द्र पड़लिया	नई दिल्ली	दिल्ली
6	धनन्जय मिश्र	श्री मिथलेश मिश्र	प्रतापगढ़	उ.प्र.
7	विपुल मिश्र	श्री सुनील मिश्र	कौशाम्बी	उ.प्र.
8	हर्ष मिश्र	श्री राज कुमार मिश्र	बाराबंकी	उ.प्र.
9	अनुराग अवस्थी	स्व. श्री मदन मोहन अवस्थी	लखीमपुर खीरी	उ.प्र.
10	अभिवंश अवस्थी	श्री अनूप अवस्थी	लखीमपुर खीरी	उ.प्र.

क्र.	विद्यार्थी का नाम	पिता का नाम	जिला	प्रान्त
11	शिवा अवस्थी	श्री मनोज अवस्थी	लखीमपुर खीरी	उ.प्र.
12	अंकित पाण्डेय	श्री राकेश पाण्डेय	बहराइच	उ.प्र.
13	हिमाँशु पाण्डेय	श्री राजेश पाण्डेय	बहराइच	उ.प्र.
14	राघव शर्मा	श्री सचिन शर्मा	आगरा	उ.प्र.
15	भुवनेश शर्मा	स्व. श्री रामवीर शर्मा	हरिगढ़	उ.प्र.
16	दिव्याँशु शुक्ल	स्व. श्री अजय नरेश शुक्ल	उन्नाव	उ.प्र.
17	शिवा द्विवेदी	श्री रामपाल द्विवेदी	बहराइच	उ.प्र.
18	बालमुकुन्द	श्री शिवबाबू द्विवेदी	कौशाम्बी	उ.प्र.
19	शिवम मिश्र	श्री सुनील मिश्र	कौशाम्बी	उ.प्र.
20	विष्णु रावत	श्री सतीश रावत	मथुरा	उ.प्र.
21	हर्ष दीक्षित	स्व. श्री सीताराम दीक्षित	हरदोई	उ.प्र.
22	प्रशान्त शर्मा	श्री विष्णु शर्मा	आगरा	उ.प्र.
23	अभिषेक पाण्डेय	श्री उमेश पाण्डेय	रीवा	म.प्र.
24	अंकुल पाण्डेय	श्री सुशील पाण्डेय	सीतापुर	उ.प्र.
25	अभिषेक पाण्डेय	श्री राजेश पाण्डेय	बहराइच	उ.प्र.
26	कृष्णा दीक्षित	स्व. श्री अखिलेश दीक्षित	औरैया	उ.प्र.
27	आनन्द शुक्ल	श्री चन्द्रपाल शुक्ल	गोण्डा	उ.प्र.
28	प्रियाँशु मिश्र	श्री राजेश मिश्र	प्रतापगढ़	उ.प्र.
29	त्रम्बकेश मिश्र	श्री सत्यदेव मिश्र	गोण्डा	उ.प्र.
30	आर्यन मिश्र	श्री रोहित मिश्र	फतेहपुर	उ.प्र.
31	प्रतीक शर्मा	श्री सतीश चन्द्र शर्मा	बदायुँ	उ.प्र.
32	दीपक द्विवेदी	श्री राधेश्याम द्विवेदी	बहराइच	उ.प्र.
33	अभिषेक शर्मा	श्री सतीश शर्मा	बुलन्दशहर	उ.प्र.
34	सोनू पाराशरी	श्री गोविन्द पाराशरी	बदायुँ	उ.प्र.



जिला स्तरीय श्लोक अंताक्षरी प्रतियोगिता में वेद विद्यालय के छात्र हिमाँशु पाण्डेय प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए

जिला स्तरीय संस्कृतगीत प्रतियोगिता में वेद विद्यालय के छात्र अंकित पाण्डेय तृतीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए

जिला स्तरीय श्लोक अंताक्षरी प्रतियोगिता में वेद विद्यालय के छात्र अभिषेक पाण्डेय तृतीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए



संस्कार शिक्षा



सूर्यप्रकाश शर्मा
केन्द्रीय प्रमुख, संस्कार शिक्षा

भारत की पहचान धर्म, अध्यात्म है भारत की आत्मा धर्म में बसती है। जहाँ का प्रत्येक नागरिक धर्म परायण होने के नाते प्रेम, सद्भाव, समानता, सहिष्णुता के भाव से ओत-प्रोत है। हमें हमारा धर्म सिखाता है “वसुधैव कुटुम्बकम्, कृणवन्तो विश्वमार्यम्” जैसी भावना अन्य किसी धर्म में देखने को नहीं मिलती। लेकिन धर्म का एक दूसरा अर्थ भी है वह है हमारा कर्तव्य, परिवार के प्रति, पड़ोसी के प्रति, समाज के प्रति, राष्ट्र के प्रति, विश्व के प्रति। इसलिए विश्व शान्ति के लिए, विश्व कल्याण के लिए आवश्यक है धर्म की जड़ों को सींचना। यही भाव लेकर एकल अभियान के संस्थापक मा. श्याम जी गुप्त ने 1995 में एकल अभियान में संस्कार शिक्षा का बीजारोपण किया और आधार बनाया भगवान राम, भगवान कृष्ण को क्योंकि सबसे अधिक समाज को कृतित्व के द्वारा इन दोनों अवतारों ने बोध कराया। गोस्वामी तुलसीदास ने अवधी भाषा में “रामचरित मानस” जन साधारण के लिए सरल भाषा में लिखा एवं व्यास जी ने भागवत

कथा का वर्णन किया।

जन मानस में इस भाव को उतारना बहुत कठिन था। जहाँ विविधता से भरा यह देश अनेकों मान्यताओं, भाषाओं, परम्पराओं, लोक-कलाओं और विभिन्न उपासनाओं को मानता है लेकिन इस सब में एक ही समान भाव है कि हम सब हिन्दू हैं जो सभी को जोड़ता है। इसी सूत्र को पकड़ कर संस्कार शिक्षा का उदय हुआ। 1995 में पहला केन्द्र रामकथा का श्री आयोध्या जी में प्रारम्भ हुआ और 1998 में कृष्ण कथा का केन्द्र वृन्दावन में प्रारम्भ हुआ। हमारा लक्ष्य था वंचित, उपेक्षित, अशिक्षित, दलित, वनवासी समाज जिसकी जनसंख्या लगभग 40 करोड़ है। इनके उत्थान के लिए हमें लड़ाई लड़नी थी। समाज के प्रबुद्धजनों, सन्त-महात्माओं, बड़े-2 कथावाचकों से जो व्यास पीठ पर बैठकर समाज का मार्गदर्शन करते हैं उन्हें इनका व्यास पीठ पर बैठना स्वीकार नहीं था। लेकिन धन्य है वह वनवासी, वंचित समाज के भैया-बहिन जिन्होंने अपनी निष्ठा, समर्पण, विश्वास के बलपर इन



सब का मन जीत लिया और वह चली यह संस्कार की गंगा।

संस्कार जीवन का आधार है समाज का कोई भी क्षेत्र शहरी, वनवासी, ग्रामवासी बिना संस्कार के अधूरा है। गोस्वामी तुलसीदास जी कहते हैं- “जिन्ह हरि भक्ति हृदय नहीं आनी, जीवित शव समान सब प्राणी” जिनके जीवन में संस्कार नहीं है वे सब जीते जी मरे हुए हैं इसलिए समाज को जीवित रखना है तो कर्तव्य का पालन सभी को करना पड़ेगा।

दूसरी समस्या थी अनेकों भाषाओं, रहन-सहन, खान-पान, मान्यताओं की इनका भी हल मा. श्याम जी ने निकाला कि उन्हीं के प्रान्त में उनकी स्थानीय भाषा में ही प्रशिक्षण होना चाहिए उसके लिए असम में डिब्रूगढ़, बंगाल में नवद्वीप, उड़ीसा में पुरी, हिन्दी भाषी क्षेत्रों के लिए अयोध्या, **केशवधाम वृन्दावन**, कश्मीर के लिए जम्मू, हिमाचल के लिए मणिकरण, महाराष्ट्र के लिए नागपुर, गुजरात के लिए सोनगढ़ और आन्ध्र प्रदेश के लिए हैदराबाद में प्रशिक्षण की व्यवस्था की है। इस सभी केन्द्रों में लगभग अभी तक 4500 शिक्षार्थियों ने शिक्षा ग्रहण की है। वर्तमान में संस्कार शिक्षा में कार्यरत व्यास कथाकार-999, सत्संग साधक-1459, अन्य-152, कुल 2610 सेवाव्रती कार्यकर्ता हैं। अप्रैल 2019 तक भारत में 61372 और नेपाल राष्ट्र में 1493 सत्संग केन्द्र चल रहे हैं।

संस्कार शिक्षा के साथ-2 श्रीहरि मन्दिर रथ भी चलाये जा रहे हैं जो गाँव-गाँव में जाकर भगवान के दर्शन और रात्रि में रामायण एवं महाभारत प्रोजेक्टर से फिल्म द्वारा दिखाया जाता है। उसमें हजारों ग्रामवासी प्रतिदिन दर्शन-पूजन कर रहे हैं। अभी तक पूरे देश में 40 रथ संचालित हो रहे हैं। यह एक समाज जागरण का

अनूठा प्रयास है। वनवासी मन्दिर नहीं जा सकता तो स्वयं भगवान उनके घर जाकर दर्शन दे रहे हैं यही भगवान की अहेतुकी कृपा है।

एकल अभियान की पाँच शिक्षाएँ हैं जिसमें चार शिक्षा - 1. प्राथमिक शिक्षा, 2. आरोग्य शिक्षा, 3. ग्राम विकास शिक्षा, 4. जागरण शिक्षा, ये सेवा प्रकल्प हैं। सेवा स्वार्थ जगाती है और संस्कार त्याग सिखाता है इसलिए संस्कार शिक्षा समाज परिवर्तन में अहम् भूमिका प्रदान करती है। संस्कार शिक्षा का विकास गुणात्मक है जिसका विस्तार बहुत जल्दी और गहराई तक पहुँचता है।

संस्कार शिक्षा को यदि संक्षेप में कहना हो तो संस्कार शिक्षा मायने सत्संग, सत्संग मायने गाँव में चलने वाला 2-3 घण्टे का कार्यक्रम। शक्ति केन्द्र हमारा सत्संग है वो चाहे दैनिक हो या साप्ताहिक। सत्संग ही समाज में व्याप्त बुराईयों का उन्मूलन केन्द्र है जो हमें आध्यात्मिक ऊर्जा प्रदान कर हमारे अन्दर व्याप्त बुराईयों को दूर कर हमारे जीवन में आनन्द भर देता है। तुलसीदास जी कहते हैं -

“ भगति बिना नर सोहहिं कैसा,
बिनु जल वारिद देख्य जैसा”

संस्कार हीन व्यक्ति बिना जल के बादल के समान लगता है। संस्कार युक्त शिक्षा ही मनुष्य का भूषण है और यही एकल अभियान का लक्ष्य। यह कोई प्रकल्प नहीं है व्यक्ति निर्माणशाला है जिसमें संस्कार की भट्टी में पूरे हिन्दू समाज को तपाना है। परिणाम स्वरूप भारत का पुनः विश्व गुरु के स्थान पर हम प्रतिष्ठित कर सकेंगे। आप सभी के आशीर्वाद और सहयोग से यह कार्य निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर हो ऐसी भगवान के श्री चरणों में प्रार्थना है।



केशवधाम विशिष्ट सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री गिराज सिंह धर्मेश	आगरा	9	श्री देवेश गर्ग	आगरा
2	श्री उमेश चन्द शर्मा	आगरा	10	श्री सचिन रोहरा	आगरा
3	श्री बृजनाथ अग्रवाल	आगरा	11	श्री दीपिका गुप्ता	आगरा
4	श्री अमन गुप्ता	आगरा	12	श्री दीपक अग्रवाल	आगरा
5	श्री अनिल अग्रवाल (ग्वाला)	आगरा	13	श्री बृजमोहन राठौर	आगरा
6	श्री रामवीर सिंह सांवरिया	आगरा	14	श्री राकेश कुमार अग्रवाल	आगरा
7	श्री विजय कुमार बंसल	आगरा	15	श्री रवि खण्डेलवाल	मथुरा
8	श्री मनोज कुमार अग्रवाल	मथुरा			

केशवधाम के अन्य सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	मथुरा	14	श्री अर्चिकानन्द जी महाराज	वृन्दावन
2	डॉ. सी. एल. डुल्लू	मथुरा	15	श्री माधव गर्ग	मथुरा
3	गिरिराज सेवा सदन	वृन्दावन	16	श्रीमती श्याम लता अग्रवाल	वृन्दावन
4	श्री उमेश सोनी	मथुरा	17	श्री विकल्प शर्मा	गाजियाबाद
5	श्री सुरेश महाजन	आगरा	18	श्री प्रशान्त कुमार	साहिबाबाद
6	श्री मेघश्याम सिंह	मथुरा	19	श्री संजय मिश्रा	आगरा
7	श्री पवन कुमार गुप्ता	नोएडा	20	इस्कॉन मन्दिर, विजयबाड़ा	आंध्र प्रदेश
8	महिला इकाई	आगरा	21	श्री वेदभूषण एवं गुलाब जी	आगरा
9	श्री धर्मपाल सिंह	आँवला	22	श्री नरेश गुप्ता	ग्रे. नोएडा
10	श्री रणवीर चौधरी	मथुरा	23	श्री सूर्यकान्त जी	मथुरा
11	श्री जम्मू वाले महाराज जी	जम्मू	24	श्री अभिषेक गोयल	आगरा
12	डॉ. विजय सर्राफ	जम्मू	25	श्री पंकज शर्मा	भरतपुर
13	डॉ. रागिनी खजूरिया	जम्मू			

केशवधाम छात्रावास के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री आनन्द प्रकाश दुबे	मेरठ	29	श्री राकेश शर्मा	मथुरा
2	श्री रवि खण्डेलवाल	वृन्दावन	30	श्री वीरेन्द्र मिश्र	मथुरा
3	श्री अशोक कुमार अग्रवाल	आगरा	31	श्री विकास छावड़ा	आगरा
4	श्री अंकुर गोयल	आगरा	32	श्री अशोक कुमार गुप्ता	आगरा
5	श्री मनीष जैन	आगरा	33	श्री राकेश कुमार बंसल	आगरा
6	श्री ए.जी. पायल (प्रा.) लि.	आगरा	34	श्री मनीष जैन	आगरा
7	श्री चमन शास्त्री	नोएडा	35	श्री अंकुर गोयल	आगरा
8	श्री दौलत राम	आगरा	36	श्री अशोक कुमार अग्रवाल	आगरा
9	श्री अशोक मित्तल	आगरा	37	श्री हेमन्त कुमार शर्मा	आगरा
10	श्री भगवान दास बंसल	आगरा	38	श्री बृजमोहन अग्रवाल	आगरा
11	श्री ललित जैन	आगरा	39	श्री पंकज शर्मा	आगरा
12	श्री नरेश कुमार	नोएडा	40	श्री भारत नवनिर्माण ट्रस्ट	आगरा
13	श्री बृजेन्द्र सिंह बघेल	आगरा	41	श्री प्रदीप कुमार दौनेरिया	आगरा
14	श्री रंगेश त्यागी	आगरा	42	श्री नरेश कुमार	आगरा
15	श्री हेमन्त कुमार	आगरा	43	श्री राजेश कुमार	आगरा
16	श्री के. एस. शरेस	आगरा	44	श्री पवन कुमार गोयल	आगरा
17	श्री सुमन विकास समिति	आगरा	45	श्री ओमप्रकाश (चलनी वाले)	आगरा
18	श्री राजकुमार चाहर	आगरा	46	श्री बृजेश चाहर	आगरा
19	श्री भारत शर्मा	आगरा	47	श्री शैलेन्द्र तिवारी	आगरा
20	श्री कुलदीप शर्मा	आगरा	48	श्री राजीव चौधरी	आगरा
21	श्री प्रदीप कुमार	आगरा	49	श्री देवेन्द्र कुमार अग्रवाल	आगरा
22	श्री भारत महाजन	आगरा	50	श्री प्रमोद अग्रवाल	आगरा
23	श्री वीरेन्द्र चौधरी	मथुरा	51	श्री सिद्धार्थ अग्रवाल	आगरा
24	श्री एस. के. शर्मा	नई दिल्ली	52	श्री कन्हैया लाल अग्रवाल	आगरा
25	श्री मृदुलकांत शास्त्री	वृन्दावन	53	श्री संजीव कुमार सिंह	आगरा
26	श्री दीपक यादव	गाजियाबाद	54	श्रीमती बबीता चौहान	ग्रेटर नोएडा
27	श्री पंकज भारद्वाज	गाजियाबाद	55	श्री शिव कुमार गुप्ता	मेरठ
28	श्री संजय जैन	गाजियाबाद			



केशवधाम समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	मा. सरकार्यवाह	संरक्षक	नागपुर	
2.	श्री नारायण दास अग्रवाल	अध्यक्ष	वृन्दावन	9997979444
3.	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	मंत्री	आगरा	9319069105
4.	श्री प्रमोद चौहान सी.ए.	सहमंत्री	आगरा	9837021609
5.	श्री पराग गोयल	कोषाध्यक्ष	वृन्दावन	9412281300
6.	श्री ललित कुमार	निदेशक	केशव धाम, वृन्दावन	9412784833
7.	श्री दिनेश चन्द्र	सदस्य	दिल्ली	011-23670365
8.	श्री रामलाल	सदस्य	दिल्ली	011-23382234
9.	श्री सुरेश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	मथुरा	9837022722
10.	श्री राम किशन अग्रवाल	सदस्य	मथुरा	9837026388
11.	डॉ. संजय	सदस्य	मथुरा	9412280097
12.	श्री पीयूष राघव	सदस्य	मथुरा	09760026820
13.	श्रीमती मिथलेश अग्रिया	सदस्य	एटा	09412861504

वेद विद्यालय समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री कृष्णचन्द्र शास्त्री, ठाकुर जी	संरक्षक	रमणरेती मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	989771992
2.	श्री अतुल कृष्ण महाराज	संरक्षक	राधापुरम स्टेट, आगरा दिल्ली हाइवे, मथुरा	9412240139
3.	डॉ. मनोज मोहन शास्त्री	संरक्षक	श्रीनाथ धाम, गांधी मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9412278461
4.	श्री ओमप्रकाश बंसल	संयोजक	महाविद्या कालोनी, मथुरा	9634367676
5.	श्री प्रदीप अग्रवाल	सदस्य	47, जमुना धाम, गोबर्धन रोड, मथुरा	9412538481
6.	श्री राघेश्याम बंसल	सदस्य	HG 32, महाविद्या कालोनी, फेस 2, मथुरा	9760003990
7.	श्री गंगाधर अरोड़ा	सदस्य	38 अहाता सेठ रेजीमेन्ट बाजार सदर, मथुरा	9412225865
8.	श्री धर्मेन्द्र वत्स जी	सदस्य	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, फेस-1, वृन्दावन	9818852283
9.	आचार्य रवीन्द्र शर्मा	सदस्य	वेद विद्यालय, केशव धाम	7017647597

प्राकृतिक चिकित्सालय समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	डॉ. आर. डी. शर्मा	संयोजक	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, तेहरा मार्ग, वृन्दावन	9411473448
2.	श्री विनीत शर्मा	सह संयोजक	प्रशान्त पुंज, परिक्रमा मार्ग, अटुल्ला चुंगी, वृन्दावन	9897700166
3.	डॉ. कैलाश द्विवेदी	चिकित्सक	प्राकृतिक चि. एवं योग संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन	9760897937
4.	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सदस्य	2ए/252, कृष्ण विहार, बी.एस.ए. कालेज रोड, मथुरा	9412286403
5.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य	68, आश्रम बिहार, नि. ओमेक्स सिटी, छटीकरा रोड, वृन्दावन-मथुरा	9410857979
6.	श्रीमती वर्तिका गोयल	महिला प्रमुख	200/3, साकेत, एच.डी.एफ.सी. के बराबर गली में, रमणरेती, वृन्दावन	9897958455
7.	श्रीमती श्यामलता अग्रवाल	सदस्य	भक्ति भवन, 190 दुसायत मोहल्ला, वृन्दावन, मथुरा	9358175149
8.	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
9.	डॉ. रूपकिशोर वर्मा (रूपन)	सदस्य	प्रताप बाजार, वृन्दावन	9837022817
10.	श्री प्रेम शंकर वैद्य	सदस्य	पुराना बाजार, वृन्दावन	9411854513
11.	डॉ. संदीप गोयल	सदस्य	डैम्पियर नगर, मथुरा	9319386444
12.	श्री राजेश अग्रवाल	सदस्य	106, मधुवन एन्क्लेव, मथुरा	9411968251
13.	श्री मुकेश सारस्वत	सदस्य	15, विश्व लक्ष्मीनगर, मथुरा	9837449568
14.	श्री माधव गर्ग	सदस्य	गली दुर्गाचंद, चौक बाजार, मथुरा	9456480001



छात्रावास समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री बलदेव अग्रवाल	संरक्षक	7, नरसी विलेज, मथुरा	9412280755
2.	श्री गौरव अग्रवाल	संयोजक	100/4, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9412160004
3.	श्री सौरभ अग्रवाल	सहसंयोजक	154, गली कसेरान, मंडी रामदास, मथुरा	9917270000
4.	श्री अंकुर अग्रवाल	सदस्य	103, राधा आर्चिड, मसानी, मथुरा	9557307922
5.	श्री माधव जी	सदस्य	1976, कलकत्ता हाऊस, डेम्पियर नगर, मथुरा	9027353677
6.	श्री मुकेश अग्रवाल	सदस्य	24, द्वारकेशपुरी, कच्ची सड़क, मथुरा	9837022161
7.	श्री प्रवेश गोयल	सदस्य	तांतपुर हाऊस, डीगगेट, मथुरा	9760020396
8.	श्री उमेश सोनी	सदस्य	एफ 684, महाविद्या कालोनी, मथुरा	9319859690
9.	श्री रवि खण्डेलवाल	सदस्य	1, आनन्द विहार, रमणरेती, वृन्दावन	9837099122
10.	श्री वैभव अग्रवाल	सदस्य	170, लोई बाजार, गोविन्द बाग, वृन्दावन	9412470260
11.	श्री श्याम सिंघल	सदस्य	धौली प्याऊ, मथुरा	9760031311
12.	श्री गोपाल खण्डेलवाल	सदस्य	वृन्दावन	9897130319
13.	श्री नन्दन जी	सदस्य	जगन्नाथपुरी, मथुरा	7500538000
14.	श्री सुभाष सिंह	सदस्य	राधिका सैनीटेशन, मथुरा	9837184086
15.	डॉ. पंकज गुप्ता	सदस्य		
16.	श्री राकेश कुमार	सदस्य	मानस नगर, महोली रोड, मथुरा	9758699499

केशव गौ सदन समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	व. राजा भोज	संयोजक	अवागढ़ फार्म, वाईपास रोड, मथुरा	9837260400
2.	डॉ. पुनीत वाष्णोय	सहसंयोजक	एफ-584, गोविन्द नगर, मथुरा	8532081000
3.	श्री नीरज वशिष्ठ	सदस्य	सी-25, गोविन्द नगर, अहिल्या गंज, मथुरा	9368833539
4.	श्री विकास वाष्णोय	सदस्य	120/282 गरुडाट, लाल दरवाजा, चौक बाजार, मथुरा	9258011786
5.	श्री रसिक बल्लभ जी	सदस्य	प्रिया बल्लभ मंदिर, छीपी गली, वृन्दावन	8266012557
6.	श्री मुकुन्द दास जी	सदस्य	कृष्णा वाटिका, परिक्रमा मार्ग, वृन्दावन	8477948876
7.	श्री कृष्ण गोपाल अग्रवाल	सदस्य	कात्यायनी प्रेस, मिडलेन्ड कम्पाउण्ड, मसानी, मथुरा	9837039215
8.	श्री गोविन्द जादोन	सदस्य	राधेश्याम कालोनी, महेन्द्र नगर, मथुरा	8168615020
9.	श्री गिरांज प्रसाद वशिष्ठ	सदस्य	59-वशिष्ठ आश्रम, राधिका बिहार, फेस - 1, सौंख रोड़, मथुरा	9412725526

श्री राधाकृष्ण मंदिर समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री विपिन जी मुकुट वाले	संरक्षक	लोई बाजार, वृन्दावन	9690281111
2.	श्री प्राण बल्लभ	संयोजक	भक्ति नगर, राधा निवास, वृन्दावन	9412405062
3.	श्री धन्नाराम जी	सदस्य	श्रीराम आश्रम, वृन्दावन	9411064684
4.	श्री श्याम सुन्दर अग्रवाल	सदस्य	श्रीजी सैनीटेशन, सौ फुटा रोड़, वृन्दावन	8439365945
5.	श्री कमलेश जी	सदस्य	राधा फ्लोरेन्स, वृन्दावन	8084926336
6.	श्री अलौकिक जी	सदस्य	बिहारी जी मंदिर के पास, वृन्दावन	6927442286
7.	श्री अंशु अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, वृन्दावन	9927090950
8.	श्री अमित अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, गोविन्द बाग, वृन्दावन	9837050721
9.	श्रीमती राशि शुक्ला जी	सदस्य	व्यास घेरा, वृन्दावन	9897463719



विद्यालय समिति

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 अमरनाथ गोस्वामी	प्रबन्धक	म.नं. 128 बिहारीपुरा, वृन्दावन, मथुरा	9927473710
4.	श्री हरिवंश खण्डेलवाल	उप प्रबन्धक	गली सेवाकुंज, मोटा गणेश के पास, वृन्दावन, मथुरा	9412662102
5.	श्री महेश किलानोत	कोषाध्यक्ष	प्लॉट नं. 11, कृष्णा वटिका, चैतन्य बिहार-1, वृन्दावन, मथुरा	9837041190
6.	श्री लोकेश्वर सिंह	पदेन सदस्य	प्रधानाचार्य, स.वि.म. केशवधाम, वृन्दावन, मथुरा	8445100862
7.	श्री गिरीश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	प्लॉट नं. 303, ब्रजधाम, केशव नगर, वृन्दावन, मथुरा	9410927110
8.	श्री गोपेश कुमार गोस्वामी	सदस्य	म.नं.-510, ब्रज बिहार, रमणरेती, पुलिस चौकी के सामने, वृन्दावन, मथुरा	7500411027
9.	श्री ब्रजवाला गौण जी	सदस्य	म.नं. 58, लक्ष्मी निकुंज, कानपुर कोटि, रमनरेती, वृन्दावन, मथुरा	9837890790
10.	श्रीमती संध्या गोस्वामी	सदस्य	राधाबल्लभ घेरा, अटखम्बा, वृन्दावन, मथुरा	7599202111
11.	श्री दिनेश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	चर्च रोड, आगरा	9837053321
12.	श्रीमती रेखा अग्रवाल	सदस्य	चर्च रोड, आगरा	9837004060
13.	श्री राज नारायण अग्रवाल	सदस्य	चर्च रोड, आगरा	
14.	डॉ. भोले सिंह	शिक्षाविद	म.नं. 26, कृष्णाबिहार, बी.एस.ए. कालेज रोड, मथुरा	9219787294
15.	डॉ. श्री राममूर्ति सारस्वत	शिक्षाविद	सेक्टर-2, कैलाश नगर, वृन्दावन, मथुरा	9359410282
16.	श्री पूरन प्रकाश	अभि. प्रति.	म.नं. 84, फेस-2 गोधली पुरम, वृन्दावन	9761234944
17.	डॉ. संजय सिंह	अभि. प्रति.	गली नं.-1, परिक्रमा मार्ग, अटलवन, वृ0	8958216481
18.	श्री योगेश कुमार यादव	आचार्य प्रति.	म.नं. 40/41, गोधलीपुरम, वृन्दावन	8433048148
19.	श्री धीरज बंसल	आचार्य प्रति.	मं.नं. 44/180, मारू गली, मथुरा	8865931433
20.	श्री पराग गुप्ता	प्रान्तीय प्रति.	200/3 साकेत, एच डी एफ सी बैंक के पास, रमणरेती वृन्दावन, मथुरा	9412281300
21.	सी.बी.एस.ई. प्रतिनिधि	सदस्य		
22.	DIOS प्रतिनिधि	सदस्य		

कृपया विचार करें

केशव धाम, वृन्दावन में संचालित निम्नांकित सेवा प्रकल्पों में मेरा क्या योगदान हो सकता है -

- गौ-सदन के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु।
- पूर्वोत्तर छात्रावास प्रकल्प में बच्चों की शिक्षा, भोजन, वस्त्रादि के लिए।
- वेदों के पुनरुत्थान हेतु संचालित वेद विज्ञान शोध केंद्र के बच्चों के अध्ययन, भोजन, वस्त्रादि।
- जरूरतमंद लोगों के इलाज के लिए निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा हेतु।
- कुष्ठ आश्रम के संचालन में सहयोग हेतु।
- अपने व अपने परिवार के सदस्यों के जन्मदिन, वैवाहिक वर्षगाँठ, मांगलिक कार्यक्रमों अथवा उत्सवों को छात्रावास के इन बालकों के साथ मनाकर इनको अपने परिवार का सदस्य होने का बोध कराएँ, अपना प्यार व स्नेह प्रदान करें।
- केशव धाम सेवा प्रकल्पों की साधना स्थली है इनके संरक्षण एवं उत्तरोत्तर विकास के लिए इनके सभी प्रकल्पों में भागीदारी कर समाज और राष्ट्र की उन्नति में सहभागी बनें तथा केशव धाम को भक्ति सेवा संस्कार और राष्ट्रप्रेम का जाग्रत अंतर्राष्ट्रीय केंद्र बनाने में अपना अमूल्य सहयोग एवं सुझाव प्रदान करें।

उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

सामाजिक सहभागिता एवं सहयोग के आधार पर चलने वाले 'केशव धाम' के समस्त सामाजिक एवं सेवा प्रकल्पों को मूर्त 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) वेद विद्यालय के एक छात्र का शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय- 31 हजार रुपये।
- (4) छात्रावास के एक बालक के केवल भोजन पर वार्षिक व्यय- 25 हजार रुपये।
- (5) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय- 15 हजार रुपये।
- (6) एक गाय के चारे आदि पर वार्षिक व्यय- 11 हजार रुपये।

'केशव धाम' को दिया गया दान आर्यकर की धारा 80-G के अन्तर्गत कर मुक्त है। बैंक या ड्राफ्ट 'केशव धाम' के नाम से भेजें अथवा 'केशव धाम' के निम्न खातों में जमा कर सूचित करें।

एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794

पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

पत्र व्यवहार का पता : केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन (मथुरा)-281121

मो: 7088006633, 9412784833, 9319069105

Website : www.keshavdham.com, Email : keshavdhamvdn@gmail.com



चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय

मेरठ (उ.प्र.)

CHAUDHARY CHARNA SINGH UNIVERSITY, MEERUT (U.P.)

अनुशासन व सुशासन की ओर अग्रसर

01. अनेक वर्षों से लम्बित नैक मूल्यांकन सम्पन्न एवं सम्मानजनक ग्रेड।
02. विश्वविद्यालय के समस्त प्रवेश ऑनलाइन सुनिश्चित एवं प्रक्रियाओं का सरलीकरण।
03. परीक्षाओं का समयब) संचालन एवं शुचितापूर्वक संचरण।
04. शैक्षणिक विभागों में रिक्त आचार्य एवं सहयुक्त आचार्य के पदों पर नियुक्ति की प्रक्रिया पूर्ण हो चुकी है।
05. परिसर को रेंगिंग-मुक्त, प्रदूषण-मुक्त तथा धूम्रपान-मुक्त बनाना।
06. विश्वविद्यालय परिसर में सी.बी.सी.एस. के माध्यम से शिक्षण प्रारम्भ।
07. प्रशासनिक, अकादमिक, वित्तीय तथा विधायी प्रक्रियाओं का क्रमबद्ध सरलीकरण।
08. शैक्षणिक विभागों में अध्ययन, अध्यापन एवं अनुसन्धान पर विशेष ध्यान।
09. अकादमिक गुणवत्ता सुनिश्चयन हेतु प्रकोष्ठ का पुनर्गठन एवं नियमित क्रियाशीलता को प्रोत्साहन।
10. पीएच.डी. प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण छात्रों का पी-पीएच.डी. कोर्स वर्क में प्रवेश तथा अर्ह छात्रों का शोध पंजीकरण।
11. विभिन्न प्रशासनिक तथा अकादमिक समितियों का पारदर्शी पुनर्गठन।
12. सम्बद्धता के सभी लम्बित प्रकरणों पर त्वरित निर्णय।
13. सुव्यवस्थित तथा सुगठित रीति से दीक्षान्त समारोह का प्रबन्धन।
14. विश्वविद्यालय परिसर में सौर ऊर्जा सव्यत्रण द्वारा 1260 किलोवाट विद्युत ऊर्जा का उत्पादन।
15. स्वामी विवेकानन्द की 12 फीट की धातु की मूर्ति का लोकार्पण।
16. विश्वविद्यालय में छात्रों की समस्याओं के निस्तारण हेतु **Online Grievance Redressal System** का प्रारम्भ।
17. उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र के बीच सांस्कृतिक आदान-प्रदान को अधिक दृढ़ता प्रदान करने और सांस्कृतिक समरसता बढ़ाने के उद्देश्य से उत्तर प्रदेश शासन के पर्यटन विभाग के सहयोग से दो दिवसीय गीत रामायण (मराठी) कार्यक्रम का सफलता पूर्वक आयोजन किया गया।
18. विश्वविद्यालय में अखिल भारतीय शतरंज प्रतियोगिता व अन्तर्महाविद्यालयीन कबड्डी, कुश्ती, शतरंज आदि प्रतिस्पर्धाओं का सफल आयोजन।
19. विश्वविद्यालय परिसर में छात्र/छात्राओं के सर्वांगीण विकास हेतु स्पिकमैके के संस्था के संयुक्त तत्त्वावधान में शास्त्रीय/लोक संगीत के आयोजन तथा साहित्यिक सांस्कृतिक परिषद् की पहल पर महापुरुषों की जयन्ती के अकादमिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम।
20. शैक्षणिक विभागों के शोध व अध्ययन हेतु कतिपय विदेशी संस्थानों तथा भारत के अन्य अनुसन्धान केन्द्रों के साथ अनुबन्ध।
21. स्वच्छता अभियान व इसी श्रृंखला में जैविक खाद निर्माण द्वारा कृड़ा निस्तारण योजना का क्रियान्वयन।
22. विश्वविद्यालय परिसर में चालीस वर्षा जल संग्रहण संयंत्र स्थापित किये गये।
23. अनुसन्धान के क्षेत्र में पं. दीनदयाल उपाध्याय शोधपीठ व बाबू जगजीवनराम शोधपीठ की स्थापना की गई है।



N. K. Taneja
Vice Chancellor

सुशील कुमार गुप्ता
वित्त अधिकारी

धीरेन्द्र कुमार
कुल सचिव

प्रो. वाई विमला
प्रति-कुलपति

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

आपकी सेवा में तत्पर है.

Better Diagnosis Better Care



**के.डी. मेडिकल कॉलेज
हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर**

अकबरपुर, छाता, मथुरा



प्रधानमंत्री जन स्वास्थ्य योजना से सम्बद्ध

हम रखते हैं आपकी सेहत और बजट का ख्याल

MRI की सुविधा आधे दाम में

और भी बेहतर सुविधा, अत्याधुनिक विश्वसनीय मशीन्स द्वारा

BEST RATE IN REGION

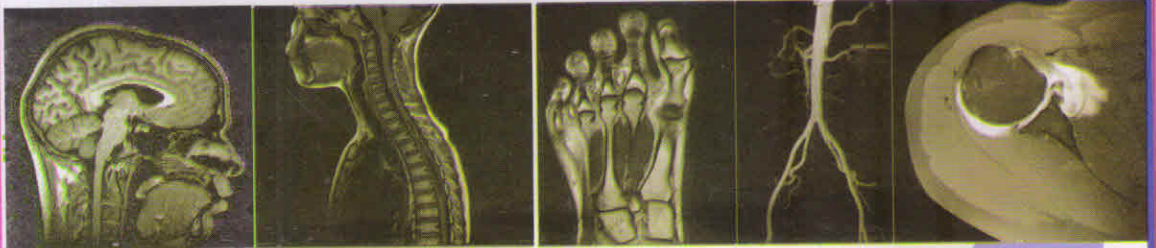


**1.5 Tesla 16 Channel
SIEMENS SEMBRA MRI Scan**

**16 Slice SIEMENS
CT Scan**

MRI Brain	Rs. 2500/-
MRI Whole Spine	Rs. 6000/-
MRI Whole Abdomen	Rs. 6000/-
MRI Any Joint	Rs. 3000/-
MRCP	Rs. 3500/-
Contrast Chages Only	Rs. 1500/-

CT whole Abdomen	Rs. 3500/-
CT Head	Rs. 1000/-
CT Angiography Contrast Charges Extra	Rs. 6000/-
Ultrasound	Rs. 300/-
Digital X-ray	Rs. 130/-
X-ray IVP	Rs. 900/-



हैल्पलाइन : 7055400400, 7088105741