



वर्ष - 8, अंक - 15

नवम्बर 2023

# केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

## कायाकल्प विशेषांक



# मुफ्त इलाज - मुफ्त दवाएं बेहतर हुईं स्वास्थ्य सुविधाएं



## गोरखपुर एवं टायबटेली में एम्स का संचालन

एक जनपद-एक मेडिकल कॉलेज की और अक्सर  
**68 मेडिकल कॉलेजों का धारित**  
**22 मेडिकल कॉलेजों में संचालित**

आयुष्मान भारत तथा मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना में  
**9 करोड़ जनआर्थियों को प्रति परिवार**  
**85 लाख का चिकित्सा बीमा कवरेज**

**250** सीएचसी पर टेलीमेडिसिन सेवाएं व  
**361** सीएचसी पर टेली रेडियोलॉजी सेवाएं

एनएमएस में अटल बिहारी वाजपेयी चिकित्सा विश्वविद्यालय  
 गोरखपुर में महायोगी गुरु गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय

अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधाओं से लैस  
**4,720 एम्बुलेंसों का संचालन**

**552** आयुर्वेदिक चिकित्सालयों का हेल्थ वेलनेस सेंटर के  
 रूप में विकास

सभी सीएचसी एवं पीएचसी में स्थापित हो रहे **हेल्थ एपीएस**

एचटीवीएस में **3,988**, पीजी में **1,747**,  
 नर्सिंग में **7,000** एवं पैरामेडिकल में **2,000** सीटों की वृद्धि

चिकित्सकों एवं पैरामेडिकल स्टाफ की भर्ती

मुख्यमंत्री आरोग्य स्वास्थ्य मेलों में  
**12 करोड़ जनार्थियों का उपचार**



# केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सलीश चन्द अग्रवाल  
श्री ललित कुमार

प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा

समीक्षक

श्री नारायण दास अग्रवाल

सम्पादक

डॉ. कीर्तेश द्विवेदी  
शिक्षिका अधिकारी  
केशव प्राकृतिक शिक्षण एवं योग  
संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन, मधुरा

सम्पादक-मण्डल

■ श्रीमती शर्मिका गोयल

■ श्रीमती जर्जना शिवारी

■ डॉ. जगदीश्वर राठी

■ राजीव पाठक

## कायाकल्प विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

10 नवम्बर 2023 तदनुसार कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशी, विक्रम सम्वत् 2080

● प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मधुरा) ऊ-प्र-  
मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

● मूद्रक - मिलल कम्प्यूटर प्रिंटर्स, वृन्दावन रोड, मधुरा मो. 9927726600

● शिक्षक से प्रकाशित लेखों से सम्बन्धीय सहायता आवश्यक नहीं है। गैर व्यावसायिक रूप  
परिष्कार से सभी पद अवैतनिक हैं। व्यक्तिगत क्षेत्र मधुरा है।



# अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	दुग्ध - कल्प	डॉ. कैलाश द्विवेदी	09
2.	हस्त-मुद्रा-चिकित्सा	सतीश चन्द अग्रवाल	11
3.	आयुर्वेद, योग, आहार व प्राकृतिक चिकित्सा.....	डॉ. ए. कान्त शर्मा	13
4.	मगध सप्ताह	ललित कुमार	15
5.	कायाकल्प करने में सक्षम होम्योपैथी	डॉ. एम.आर. गोयल	17
6.	कायाकल्प और योग	योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन	19
7.	षट्क्रियाओं का जीवन में महत्व	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	21
8.	प्रसन्नता ही स्वास्थ्य की परिचायक	श्रीमती अर्चना तिवारी	23
9.	पुरातन कायाकल्पक योग	श्रीमती गीता अग्रवाल	25
10.	कायाकल्प और आंखला	डॉ. सिंधु मांगलिक	27
11.	स्वस्थ आहार	डॉ. रेनू द्विवेदी	29
12.	कायाकल्प करें	डॉ. उमाशंकर "राही"	30
13.	वैद्य ब्रह्मा तृत्थ पुन्य हैं	डॉ. धीरज द्विवेदी	31
14.	बवामीर और होम्योपैथी	डॉ. भास्कर शर्मा	33
15.	प्री-डायबिटिक कृपया सचेत रहें	डॉ. अजीत पाल सिंह	35
16.	अपने स्वास्थ्य के विषय में स्वयं सोचिए।	डॉ. दीनदयाल अमृते	37
17.	लहसुन कल्प	वैद्य शैलेन्द्र कुमार वाष्पांच	38
18.	कायाकल्प के सहज उपाय	श्रीमती ऊषा गोयल	41
19.	रोग मुक्ति की कहानी ....		42

© 2014, All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher.

प्रकाशक: केशव प्रभा, दिल्ली

अनुमोदक: डॉ. केशव प्रभा

डिजाइन: डॉ. केशव प्रभा, दिल्ली

प्रिंटिंग: डॉ. केशव प्रभा, दिल्ली

# संपादकीय



कोशक प्रसा का कायाकल्प विरोधांक पाठकों के स्वागत प्रस्तुत है। संस्कृत में कायाकल्प से तात्पर्य शरीर में परिवर्तन से सम्बन्धित है और इसके द्वारा शरीर में सुखमूल परिवर्तन कर नशीबम प्राप्त करना होता है। आधुनिक आनुवंशिक, बीज एवं प्राणायाम की विभिन्न विधाओं द्वारा शरीर का कायाकल्प संभव है। आनुवंशिक अन्वयन 5000 वर्ष पुरानी चिकित्सा विज्ञान है। कायाकल्प, बीज एवं प्राणायाम का पारंपरिक रूप ही है इनकी उपयोगिता हमारे जय पहले हुयी थी। आधुनिक बीज एवं प्राणायाम के द्वारा शरीर में विभिन्न लाभ अर्जित किए जा सकते हैं। जिसमें मुख्यतः हम को बढ़ने से रोकना एवं शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना होता है। भारत सरकार की संस्था कोशिक आनुवंशिक एवं विश्व अनुसंधान परिषद् में आनुवंशिक चिकित्सा पर विभिन्न अनुसंधान कार्य हो रहे हैं। भारत की सभी अमेरिका, ब्रिटेन, जर्मनी, जापान, नेपाल, स्पेन, श्री लंका आदि देशों में ही आनुवंशिक की औषधियों पर मोटा कार्य चल रहा है। अब इन अनुसंधानों से ज्ञान जर्मनी के जर्मन आनुवंशिक चिकित्सा के प्रति रुचिमान प्राप्त हुआ है। इन अनुसंधानों से यह विश्व ही सुना है कि आनुवंशिक चिकित्सा, बीज एवं प्राणायाम को प्रयोग कर भारत जीवन पर्यन्त व्यक्ति एवं स्वस्थ एवं युवा बना रह सकता है। प्रचीन काल में अर्थात् जर्मनी के जर्मन की सभी इन विधाओं से पूर्ण विषय में ही आनुवंशिक, बीज और प्राणायाम के द्वारा हमारी शोभी का स्थाय आकर्षित किया है और विश्व में अनेक जनों को इसका लाभ मिल रहा है। आनुवंशिक, बीज एवं प्राणायाम से विदेशी बनकर शरीर का तो कायाकल्प संभव है कि लेकिन उपयोग विधाओं के अभाव ही हमें अपनी आधुनिक विधाओं सुदृढ़ बनकर अपने विद्यार्थी, शिष्य और सोचने की तरीकों में परिवर्तन करके ही प्रचारी, सुखदा और स्थाय को ठीक रखकर शरीर का कायाकल्प कर सकते हैं।

कोशक प्रसा का कायाकल्प विरोधांक पाठकों एवं जय-जय के प्रति आभार-धन्यता साधना एवं इसके अभाव से विभिन्न चिकित्साओं, बीज, प्राणायामों को बारे में ही जानकर ही शोभी। परिकर से प्रकथन में उद्योग के लिए में, आर्थिक, संस्थाक सुदृढ़, उत्पादक सुदृढ़ का हृदय से आभार एवं हृदयवाचक बन जाता है। मैं सभी से उम्मीद है कि मैं आभारी हूँ कि मैंने अपने लेख लेखकर इस परिकर को बरिदा प्रकाश की है। अन्य लेखकों को उम्मीद है कि मैंने अपने लेखों से इस परिकर का सफलतापूर्वक एवं स्वस्थ पर प्रकथन सम्भव हो सका। प्रस्तुत परिकर को सुदृढ़ बनाने का प्रचार किया अथ है परन्तु यदि कोई सुदृढ़ सुदृढ़ बनाने हो तो उसके लिए प्रकथन की है।

विद्यार्थी को पाठन पर्य की सुदृढ़ पर सभी सम्बन्धित पाठकों को अनेकानेक सम्बन्धित हार्दिक शुभकामनाएं एवं धन्य।

डॉ. राजेश्वर दत्त शर्मा  
प्रधान सम्पादक

## ब्रजेश पाठक

उप मुख्यमंत्री (उ.प्र.)



चिकित्सा शिक्षा, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य,  
परिवार कल्याण तथा मातृ एवं शिशु  
कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश  
कार्यालय कक्ष संख्या- 99, 100, मुख्य भवन,  
विधान सभा सचिवालय  
दूरभाष - 0522-2238088/31-13273 (CR.)  
18/11/2023



शुभकामना सन्देश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि केशवधाम वृन्दावन द्वारा विगत 7 वर्षों से षट्मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव प्रभा' का प्रकाशन किया जा रहा है इस पत्रिका में प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा रोग निवारण सम्बन्धी लेखों को प्रकाशित किया जाता है, जिसका ज्ञानार्जन प्राप्त कर जनमानस स्वास्थ्य जीवन का लाभ प्राप्त कर सकेगा। मुझे अवगत कराया गया है कि केशव धाम द्वारा आपका आगामी अंक 'कायाकल्प विशेषांक' का दिनांक 10 नवम्बर, 2023 को धनवंतरि जयन्ती के अवसर पर प्रकाशन किया जा रहा है।

मैं, केशवधाम वृन्दावन द्वारा प्रकाशित षट्मासिक पत्रिका 'कायाकल्प विशेषांक' के सफल प्रकाशन की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

ब्रजेश पाठक

श्री भृगुशं, ३३: ऊसविश्वविद्यालय भरनई देहाव शीवरी शिवले पो ३, प्रभोदेहाव।



# युवा निर्माण योजना विस्तार दृष्ट

शायत्री तपोभूमि, मधुरा - 281003

वैदिक ऋषि नामस्मृतिका युवाकल्याण वय तपोभूमिका अधिष्ठाता

संस्थापक - डॉ. अशोक

वित्तुपि तपोभूमि एं, श्रीराम शर्मा आचार्य  
संस्थापक/राज्य भण्डारी देवी लता

फोन (३३६६) 2530116, 2530399, मो. 09927096187, ई-मेल [yuprimer@yuprimer.org](mailto:yuprimer@yuprimer.org) 637h, 034447250912C



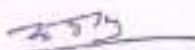
## शुभकामना सन्देश

यह जानकर अतीव हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि केशवधाम, मुन्दावन द्वारा पारम्परिक स्वास्थ्य पत्रिका "केशव प्रभा" का आगामी अंक "कायाकल्प विशेषांक" के रूप में प्रकाशित होने का रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत शरीर, मन और आत्मा का शोधन होता है।

"केशव प्रभा" पत्रिका वैकल्पिक चिकित्सा के विविध अंगाम जैसे - योग, प्राकृतिक जीवनशैली, आयुर्वेद, होम्योपैथी आदि के माध्यम से जन-जन के लिए बेहद उपयोगी जानकारी से भरी-पूरी होती है। हमारा विश्वास है कि प्रस्तुत अंक जन-जन के लिए स्वस्थ जीवन जीने के अनेकानेक मार्गदर्शन देकर गंभीर रोगों से जवानों के लिए प्रिवेंटिव हेल्थ केयर की दृष्टि से बड़ा उपयोगी होगा।

आज की आधुनिक जीवनशैली विसर्गें आपा-भापी, दीढ़-धूच, तनावयुक्त जीवन से जटकर "केशव प्रभा" एक सुख शांति, प्रसन्नता, स्वस्थ-निरोगी जीवन का मार्ग प्रसास्त करेगी, ऐसा हमारा विश्वास है।

"कायाकल्प विशेषांक" के प्रकाशन के लिए हमारी अनेकानेक मंगल कामनाओं सहित।

  
(भृगुशं शर्मा)



# केशवधाम

केशव नगर, वृन्दावन (मथुरा)-281121

मौ. 0708800663

E-mail : keshavdhamedn@gmail.com

Website : www.keshavdham.com



सेवा प्रकल्प



मुझे जानकर अत्यधिक प्रसन्नता हो रही है कि चिगत लगभग 7 वर्षों से केशव धाम, वृन्दावन से केशव प्रभा (अर्द्धवार्षिक) पत्रिका का सफलता पूर्वक प्रकाशन किया जा रहा है। वर्तमान में, इस पत्रिका का प्रकाशन 'कायाकल्प विशेषांक' के रूप में हो रहा है। जिसमें प्रबुद्ध एवं अनुभवी लेखकों, योगाचार्यों और चिकित्सकों द्वारा लिखे हुए लेखों को समायोजित किया जा रहा है। केशव प्रभा का यह विशेषांक सभी वर्गों के व्यक्तियों के लिए निश्चित ही लाभप्रद रहेगा। इसके साथ साथ कायाकल्प से सम्बन्धित विभिन्न रोगों के रोकथाम में भी पाठकों को लाभ मिलेगा एवं कायाकल्प के प्रति व्यक्तियों में जागरूकता आएगी।

मैं, पत्रिका के सफलता पूर्वक प्रकाशन के लिए सम्पादक मण्डल को अपनी मंगलमय शुभकामनायें प्रेषित करता हूँ।

(रामकिशन अग्रवाल)

उपाध्यक्ष - केशव धाम, वृन्दावन





डॉ. देवेन्द्र शर्मा  
अध्यक्ष

75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव


उत्तर प्रदेश  
राज्य कानून अधिकार संरक्षण आयोग  
लखनऊ-226001



शुभकामना सन्देश

मुझे यह जानकर अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि केशवधाम, वृन्दावन द्वारा विगत 7 वर्षों से एक षट्मासिक पत्रिका "केशव प्रभा" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह पत्रिका प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा निवारण संबंधी लेखों पर आधारित है।

मेरी ओर से आपके शीतकालीन अंक "कायाकल्प विशेषांक" के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

  
डॉ. देवेन्द्र शर्मा  
अध्यक्ष



# दुग्ध-कल्प

डॉ. केशव प्रभाकर (प्राकृतिक चिकित्सा)

BNYS, MD (YOGA & NATUROPATHY)

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान  
केरलपथ, कोरलपथा, पुनावन, जिला-मधुप 281121

दुग्ध कल्प के प्रयोग में शरीर का कार्बोक्लप हो जाता है। जिसका शरीर अगबोर है और बचन काम है उनके लिए, दुग्ध कल्प से अच्छे अन्य कोई साधन नहीं हो सकता।

### दुग्ध की कल्प की विधि :

#### प्रथम 3 दिन :

- संध्या या किसी फाल का रस 250 मिली. को यात्रा में दिन में चार बार लें।
- प्रतिदिन प्रातः या धान को एक-डेढ़ लीटर गुनगुने गरम पानी का एनिगा लें।

#### चौथे दिन :

- चौथे दिन रात का सूद्ध दुग्ध लेना शुरू करें।
- प्रति घंटे पर 250 मिली. दुग्ध लें।

#### पांचवें दिन :

- प्रति 50 मिनट पर 250 मिली. दुग्ध लें।

#### छठे दिन :

- प्रति 45 मिनट पर 250 मिली. दुग्ध लें।

#### सातवें दिन :

- प्रातः 40 मिनट पर 250 मिली. दुग्ध लें।

#### आठवें दिन :

- प्रति 35 मिनट पर 250 मिली. दुग्ध लें।

#### नवें दिन से :

- प्रति 30 मिनट पर 250 मिली. दुग्ध लेना प्रारंभ करें।
- दुग्ध का यह पीना यांत्र-रूप

सप्ताह चले।

### विशेष निर्देश :

- कल्प के लिए दुग्ध कण्ठा हो लिया जावे।
- दुग्ध प्रातः 7-8 बजे से शाम को 6-7 बजे तक या रात के 7-8 बजे तक पिचा जा सकता है।
- 250 मिली. दुग्ध पीने में 5 से 7 मिनट लगभग जाये ताकि मुँह को सार पूरे तरह से दुग्ध में मिल जावे।
- प्रातः का दुग्ध दुग्ध किसी सोने के बर्तन में गल्ले कपड़े से ढककर ठंडी जगह में रख लें। इससे यह रात तक खराब नहीं होगा।
- यदि दुग्ध खराब हो जाने की आशंका हो तो प्रातः गरम करके रखा हुआ दुग्ध 10-11 बजे के बाद ले सकते हैं।
- कल्प के दौरान जब कभी दुग्ध से अर्थात् पहलूयुक्त हो या मिथली घल्लुन हो तो खट्टे नींबू का थोड़ा सा रस चलावा जा सकता है।
- यदि दुग्ध कल्प के समय कब्ज हो तो शिथल चाई-तीन को प्राम करने का एनिगा लिया जावे, पर यदि इतने पानी में चेट साफ न हो तो एक-डेढ़ लीटर पानी तक का एनिगा लिया जा सकता है। यदि ज्यादा पानी का एनिगा लेना हो तो प्रातः हो लेना ठीक होगा।

### दुग्ध कल्प की दौरान यदि वजन शुरू हो जाए तो क्या करें ?

यदि दुग्ध कल्प शुरू करने पर वजन आने लगे और यह लगातार तीन चार दिन तक कम न हो



तो दूध की जगह मट्ठा लेने लग जाता चाहिए। मट्ठे के लिए केवल एक उपाय का चारम किया हुआ दूध शाम को जमाकर प्रातः इस जमापे दही के मट्ठे का उपयोग प्रातः से दिन के दो-तीन बजे तक करें तत्पश्चात प्रातः के जमापे दही के मट्ठे का उपयोग करें।

प्रारंभ को 10-12 दिन तक दही को बिलोकर पी पूरी तरह निकाल लिया जाये। 10-12 दिन हो जाने पर पी निकालना कम करके, तीन-चार दिनों में पी निकालना बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। पी निकालने के दिनों में और जमा न निकाला जाये तब भी दही का एक चौथाई पानी अर्ध से ठंढा मिलाया जाये।

मट्ठाकल्प के दौरान संतरे का सौ-सण सौ जमापे रस अंतिम घुसका के साथ उपयोग लेना चाहिए ताकि दूध को जमाने के लिए उसे उबालने से जो तत्प कम हो गए हैं वे संतरे के द्वारा रस से पूरे हो सकें।

सर्दियों में दही जमाने में कठिनाई होती है। इसके लिये जिस अंश में दही जमाना जाये उसे केवल या किसी गरम कपड़े में लपेटकर गरम जगह में रख देना चाहिए या अलमारी में बंद कर देना चाहिए। जमाने को धूप में रखकर खड़ा कर लिया जाये ताकि दही आसानी से बन सके।

#### दूध या मट्ठा कल्प के दौरान जरूर करें :

- दूध या मट्ठा कल्प के दौरान प्रतिदिन प्रातः सात-आठ बजे के करीब खुले बदन धूप स्नान करें। धूप स्नान 15 मिनट से शुरू करके 5 मिनट प्रतिदिन बढ़ाकर 30 मिनट तक लें तत्पश्चात 10 बजे के लगभग रात के लगभग के बराबर गरम पानी से स्नान करें।
- कल्प के दौरान अधिकतम विश्राम करें, दूध पीने बच्चे की तरह। कम चलें और पर्ये भी कम।
- दिन में विश्राम के समय लेटे-लेटे चार-पांच बार गहरी सांसे भी लेंनी चाहिए। एक बार में दस-पंद्रह बार सांस बहरती जाये।

राति-अनुसार पीने-पीने व्यायाम बहा लें।

- कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जमापे लिये।

#### दूध या मट्ठा कल्प का समापन कैसे करें :

दूध या मट्ठा पर पांच-छह सप्ताह बिना लेने पर का समापन करना चाहिए। जिस दिन कल्प समाप्त करने हो उस दिन दोपहर को एक बजे तक दूध या मट्ठा पी खना चाहिए तत्पश्चात शाम को छह बजे के लगभग सात, टमाटर या कोई रसीला फल खाना चाहिए।

#### दूसरे दिन :

दूसरे दिन दोपहर को एक बजे तक दूध या मट्ठा पी रहना चाहिए तत्पश्चात शाम को बीच या नासपाती कोई ठोस फल लें।

#### तीसरे दिन :

तीसरे दिन दोपहर को एक बजे तक दूध या मट्ठा पी रहना चाहिए तत्पश्चात शाम को हरी तरकारी या चीकर समेत आटे का एक फुलाका लेना चाहिए।

#### चौथे दिन :

चौथे दिन से साधारण भोजन पर आ जाना चाहिए प्रातः दोपहर एवं शाम को तोम बार आहार लें। प्रातः सांवे फल, दूध या मट्ठा लिया जाये और दोपहर को सब्जी रोटी खानी चाहिए।





# हस्त-मुद्रा-चिकित्सा

सतीश चन्द अग्रवाल

राज्य, केदार प्रभा

हाथों की 10 अँगुलियों में विशेष प्रकार की अवस्थितियों बनाना ही हस्त मुद्रा कलाएँ हैं। हाथों की सारी अँगुलियों में पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं जैसे अँगूठे में अग्नि तत्व, तर्जनी अँगुली में वायु तत्व, मध्यमा अँगुली में आकाश तत्व, अनामिका अँगुली में पृथ्वी तत्व और कनिष्का अँगुली में जल तत्व।

अँगुलियों की सौंथें चर्म में अलग-अलग विद्युत धारा प्रवाहित होती है। इसलिए मुद्रा विज्ञान में जब अँगुलियों का पैमानुसार आसानी स्पष्ट करते हैं, जब सूबो हुई या आसंशुणित विद्युत बहाकर शरीर की शक्ति की पुनः जगा देती है और हल्का शरीर निर्माण होने लगता है। ये अद्भुत मुद्राएँ करते ही यह अपना असर दिखाया शुरू कर देती हैं।

## (1) ज्ञान-मुद्रा

**विधि:** अँगूठे को तर्जनी अँगुली को सिर पर लगाने में शेष तीनों अँगुलियों विच के अनुसार सीधी रखें।

**लाभ:** स्मरण-शक्ति का विकास होता है और ज्ञान की वृद्धि होती है, पढ़ने में मन लगता है तथा अनिद्रा का नाश, स्वप्न में परिवर्तन, अध्यात्म शक्ति का



विकास और क्रोध का नाश होता है।

**सावधानी:** खान-पान सांस्कार रक्षना चाहिये। पाप-पराग, मूत्रादी, जटा इत्यादि का सेवन न करें। अग्नि उष्ण और अति शीतल पेष पदार्थों का सेवन न करें।

## (2) वायु-मुद्रा

**विधि:** तर्जनी अँगुली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगाकर मल्लका बनायें। शेष अँगुलियाँ सीधी रखें।

**लाभ:** वायु शान्त होती है। लफ्फा, साइडिफा, गतिघा, मोक्षता, मुठने के दर्द ठीक होते हैं। गर्दन के दर्द, रोड़ की दर्द आदि विभिन्न रोगों में फायदा होता है।

**किलोष:** इस मुद्रा में लाभ न होने पर प्राण-मुद्रा (संख्या 10) के अनुसार

प्रयोग करें।

**सावधानी:** साध ही करने तक ही करें इस मुद्रा की।

## (3) आकाश-मुद्रा

**विधि:** मध्यमा अँगुलीको अँगूठेके आठ भाग से मिलायें। शेष तीनों अँगुलियाँ सीधी रखें।

**लाभ:** ज्ञान के सय प्रकार की रोग जैसे बहुराज अदि, हृदियों की कमबोरी तथा बुद्ध-रोग ठीक होता है।

**सावधानी:** भोजन करते समय एवं चलेते-फिरते

यह मुद्रा न करें। हाथों को भींचा रखें। साथ ही जने तक हो करें।

#### (4) शूल-मुद्रा

**विधि:**— अनामिका अँगुली को मोड़कर अँगुलके मूलमें एलावे एवं अँगुठे से दबायें।

**लाभ:**— फात की सब प्रकार के रोग जैसे बहरापन अर्द्ध दूर होकर शब्द साफ सुवर्णी देता है।

समुद्रों को पकड़ प्रवृत्त होती है तथा भले को रोग एवं कफापद रोग में शय्य होता है।

#### (5) पुष्पो-मुद्रा

**विधि:**— अनामिका अँगुली को अँगुठे से लगाकर रखें।

**लाभ:**— शरीर में रक्त, कानि एवं तेजस्विता आती है। वजन बहुत है, जोषनी शक्ति का विकास होता है। यह मुद्रा पापन-क्रिया ठीक करती है।

#### (6) मूय-मुद्रा

**विधि:**— अनामिका अँगुली को अँगुठे को मूल पर लगाकर अँगुठे से दबायें।

**लाभ:**— शरीर संतुलित होता है, खरब घटता है, मोटापा कम होता है। शरीर में जलवा को बुद्धि, तथापि में कमी, शक्ति का विकास, खून का कोलेस्ट्रॉल कम होता है। यह मुद्रा मधुमेह, पक्व (जिगर) के दोषों को दूर करती है।

**सावधानी:**— दुर्बल व्यक्ति इसे न करें। गर्मी में ज्यादा समय तक न करें।

#### (7) बरुण-मुद्रा

**विधि:**— कनिष्ठ अँगुली को अँगुठे से लगाकर मिलायें।

**लाभ:**— यह मुद्रा शरीर में साधारण नष्ट करके चिकनाई बढ़ती है, धर्म-रोग, रक्त-विकास एवं जल-जल को कमी से उपवन व्यर्थियों को दूर करती है। मूत्राशय को नष्ट करती और पेशे को सुन्दर बनाती है।

**सावधानी:**— कफ-प्रकृति वाले इस मुद्रा का प्रयोग

अधिक न करें।

#### (8) अग्रान-मुद्रा

**विधि:**— मध्यम तथा अनामिका अँगुलियों को अँगुठे से अग्रभाग से लगायें।

**लाभ:**— शरीर और नाड़ी को बुद्धि तथा कल्प दूर होता है। बवालीर ठीक होता है। वायु विकार, मधुमेह, मूत्राशय, गुर्दों के रोग, दाँतों के रोग दूर होते हैं। यह फलोना जाती है।

**सावधानी:**— इस मुद्रा से मूत्र अधिक होगा।

#### (9) अपान वायु या हृदय-रोग-मुद्रा

**विधि:**— तर्जनी अँगुली को अँगुठे के मूल से लगायें तथा मध्यम और अनामिका अँगुलियों को अँगुठे के अग्र भाग से लगायें।

**लाभ:**— दिनाका दिल कमजोर है, उन्हें ऐसे प्रतिदिन करना चाहिये। दिन का दौरा पड़ते हो यह मुद्रा कराने पर आराम होता है। पेट में गैस होने पर यह ठीक निकाल देती है। भिर-दर्द होने तथा हमे की शिकायत होने पर साथ होता है।

झीड़ी जड़ने से जीक-दम निवार पहले यह मुद्रा करके चढ़े। इसमें जल्य रक्तवाप में फायदा होता है।

**सावधानी:**— हृदय का दौरा आते ही इस मुद्रा का आकस्मिक तौर पर उपयोग करें।

#### (10) प्राण-मुद्रा

**विधि:**— कनिष्ठ तथा अनामिका अँगुलियों को अग्रभाग को अँगुठे के अग्रभाग से मिलायें।

**लाभ:**— यह मुद्रा शारीरिक दुर्बलता दूर करती है। मनको शान्त करती है, दाँतों के दोषों को दूर करने ज्योति बढ़ती है, शरीर को रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है, पित्तविकारों को कमी को दूर करती है तथा धकान दूर करके लवशाक्ति का संचार करती है। लो-उपवास-काल के दौरान भूख-प्यास नहीं लगती तथा पेशे और जीकों एवं शरीर को चमकदार बनाती है अंगुठे में इसे ज्ञान-मुद्रा के साथ करें।

# झलकियाँ

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



शिविर में डॉ. अरवि कुमार झा का स्वागत



प्राकृतिक चिकित्सा महाविद्यालय के प्रा. प्रो. अरवि कुमार झा का स्वागत  
केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान के अध्यक्ष डॉ. अरवि कुमार झा



शिविर में डॉ. अरवि कुमार झा का स्वागत



शिविर में डॉ. अरवि कुमार झा का स्वागत

# झलकियाँ

केशव धाम में आयोजित  
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस







# आयुर्वेद, योग, आहार त प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कायाकल्प



डॉ. ए. नाराज

Dr. Nataraj, Life Coach, Motivational Speaker  
M.Sc. N.D., Ayur. Ratn. So. Ind. Herb. Mater.  
QCT Course 3 (Yoga Teacher)

शरीर से रोगों को बाहर निकाल कर, नए स्वस्थ नवकीर्ण का निर्माण कर नवयौवन को उपलब्धि कायाकल्प कहलाती है। कायाकल्प आयुर्वेद के अनुसार, भीतर से बाहर की ओर होने वाला शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होता है जिसमें रोगों को नवयौवन को प्राप्ति होती है।

## आयुर्वेद द्वारा काया कल्प

“कायाकल्प” में अल्प काल का औषधीय आयुर्वेदिक औषधियों एवं रसायनों द्वारा किया जाता है, जिसमें एक परंपरा आयुर्वेदाचार्य को देखरेख में पंचकर्म आदि के द्वारा शरीर से मल एवं विषाक्तता को निकाल बाहर किया जाता है।

## पंचकर्म में पंच विविध प्रयोग में आती हैं -

वमन कर्म होता है, जिसमें औषधीय काष्ठ पिताकर मरीज को उलटी कराई जाती है।

निरोधन कर्म है, जिसमें रोगों को औषधीयों देकर दस्त लगाए जाते हैं।

मस्तिष्क कर्म एनिमा को प्रकृति होती है। इस विधि में अग्नि अनुशसन और अग्नि आत्मपन कर्म से रोगियों का इलाज किया जाता है।

नस्य कर्म से नाक से द्वारा मरीज को औषधीय आयुर्वेदिक दवाई दी जाती है।

आयुर्वेद में वात, पित्त व कफ संतुलित होते हैं। मल धातुओं का शरीर में संतुलन होता है।

## उपवास द्वारा कायाकल्प

आयुर्वेद का पुराना सूत्र है -

आहारं पर्यति शिबीं दोषान् अज्ञानवर्जितम् ।

अर्थात् पेट को अग्नि आहार को पचाती है और उपवास दोषों को पचाता है। उपवास में शक्ति बढ़ती है। उपवास काल में रोगों शरीर में न मल उत्पन्न नहीं होता है और कायाकल्प में वह अग्नि सहयोगी है।

उपवास कई प्रकार का होता है

## उपवास के प्रकार

1. प्रातः उपवास, 2. अष्टौपवास, 3. एकदशौपवास
4. रथोपवास, 5. फलोपवास, 6. दुग्धोपवास
7. नक्षत्रोपवास, 8. पूर्णोपवास, 9. स्वाभाविक उपवास
10. लघु उपवास, 11. कठोर उपवास, 12. दुग्ध उपवास,
13. दीर्घ उपवास 14. 8/16 उपवास
15. 24 घंटे का उपवास, 16. 36 घंटे का उपवास

अधो प्रकार के उपवासों का कायाकल्प में आंशिक अथवा पूर्ण लाभ मिलता है। इस यह ध्यान रखने की आवश्यकता है की उपवास काल में हल्का सुपान्य व मत्स्यिक आहार ही अथवा नित्य रहने की आवश्यकता है।

## आहार द्वारा काया कल्प

केशव आहार द्वारा कायाकल्प किया जाए तो

अधिक समय लगता है। परंतु प्राकृतिक चिकित्सा "Detoxification" के साथ नियम आहार लेने से वायाकल्प में काम समय लगता है।

1. सर्वाधिक आहार का ही सेवन करें।
2. नमक और मीठे का सेवन कम कर, उेल व चीं आदि भी कम ही प्रयोग करें।
3. छट्टाई, मिर्च मसाले का पूर्णतया त्याग करें।
4. भोजन को सादा भी काम करना आवश्यक है। परंतु आहार प्राकृतिक पोषण युक्त हो।
5. शाक का आहार शीघ्र लें। उस को शीघ्र से खट्टे, जल: काल कोष्ठ उठें और सूर्य उदय से पूर्व पलटून आदि से निवृत्त होकर स्थान कर लें।
6. योगासन, धारणा, व्यायाम आदि नियमित रूप से करें। पसीना अवश्य आना चाहिए।
7. जल: काल खाली पेट लेंचु, खंडार, मीसमो या अंबला रस आदि छट्टे फल आदि का सेवन अपरम्य करें।
8. भोजन में अन्न की मात्रा कम कर सब्जी को मात्रा बढ़ा लें।
9. यदि आंग सूख है पानन अच्छा है तो दिन में दो बार भोजन करें और दो बार ही शीघ्र जनेकी आदत डालें।
10. इमारत शरीर जल: काल फल के लिए, दोपहर छाछ या दही के लिए और राति को दूध के लिए बराब है।
11. शरीर में जल की मात्रा कम नहीं होरे दें।

### धार्मिकता और वायाकल्प

सांख्यिक धीच, प्रदान भय और संवत्तव्यक योग्य बला वन शीघ्र वायाकल्प में बहुत सहयोगी है। प्रत्येक कार्य को प्रभु का समर्पण करते हुए अगे बढ़ें। आधा से एक घंटा नियमित रूप से स्थान अवश्य करें। प्रमाणिक शास्त्रों व सत्पुरुषों का सख्यंग अवश्य करें। मन की प्रभावता से बहुत घारे कष्ट दूर हो जाते हैं। क्योंकि शरीर से रोग बाहर निकलने शुरु हो जाती है।

### वायाकल्प और प्राकृतिक चिकित्सा

पेरी दृष्टि में यह वायाकल्प और अधिपक विस्तृत है। शरीर में दानिकारक विजातीय प्रथों का बाहर निकलना, धुराने जीर्ण जीर्ण कोषों व ऊतकों का शरीर में बच होकर, उनके स्थान पर नव कोषों का निर्माण होकर प्रचमताभूरी का शरीर में संतुलन होता है। इसे वायाकल्प कहते हैं। इसमें एक की शुद्धि होती है। जीवन के पाचन व अवशोषण की क्रिया समानता होती है। पोषक तत्वों के स्वांगीकरण व विजातीय तत्वों को शरीर शरीरों से निष्कासन को समुचित व्यवस्था होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार समस्त रोगों का मूल कारण शरीर के अंगों में शक्ति का संतुलन होना है। इनके विजातीय प्रथ कहते हैं जो शरीर के अंगों व तंत्रों का उत्पादक क्रिया को अनियमित कर देते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में इन्हें शक्ति को शरीर में बाहर निकालना जलना और शक्ति का शरीर से बाहर निकालना ही वायाकल्प कहलाता है।

शरीर के मूल का निष्कासन चार दुर्गों से होता है।

मल, मूत्र, पेशाब व श्वसन।

एक बार को श्वास श्वासे अथवा नहीं खाएं, परंतु शरीर के इन दुर्गों को जलन साध करें। इसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा में ध्यान, सुंजन, नेत्र, वायु स्थान मिट्टी पट्टी, पूर्ण मिट्टी स्थान, उब स्थान, जलानु स्थान का उपयोग के अनुसार प्रयोग किया जाता है। जल चिकित्सा मिट्टी चिकित्सा व सूर्य किरण चिकित्सा का मिथि अनुसार प्रयोग किया जाता है। वायु स्थान, धूप स्थान व भी समुचित प्रयोग वायाकल्प के लिए लाभकारी है।





# मगध सम्राट



संकलनकर्ता - ललिता कुमार  
 निर्देशक - केंद्रगत पाठ्य, पुनर्गठन

मगध सम्राट बिन्दुसार ने एक बार अपनी राधा में पूछा :  
 देश की श्राप समस्य

की मुलाहाने की लिए सबसे पहले क्या है ? मेरी परिणत 1000 अन्य सदस्य लोग में यह गवाँ। खाल, गेहूँ, ज्वार, बाजरा आदि तो बहुत श्रम के बाद मिलते हैं और वह भी जब, जब प्रकृति का प्रकोप न हो, ऐसी हालत में आज की कलता हो ही नहीं सकता। जब विश्वाकार का राज्य पालने वाले एक सामंत ने कहा: राजन, सबसे समस्त मुद्राएं स्वर्ण में ही, इन्ने पाने में मेहनत कम लगती है और औद्योगिक वस्तु खाने को मिल जाती है। सभी ने इस बात का समर्थन किया, लेकिन प्रधानमंत्री चाणक्य चुप थे। सब सम्राट ने उनसे पूछा: आपका इस बारे में क्या राय है ? चाणक्य ने कहा: मैं अपने विचार कल आपके समक्ष रखूँगा।

सब होने पर प्रधानमंत्री उस सामंत के महल पहुँचे, सामंत ने द्वार खोला, इसी रात गने प्रधानमंत्री को देखकर चकरा गया। प्रधानमंत्री ने कहा: शासक को महाराज एकाएक सोमार हो गये हैं, राजवेद्य ने कहा है कि किसी बड़े अदारी के हृदय का रो लेला मांस मिल जाए तो राजा की प्राण बच सकते हैं, इसलिए मैं आपके चमर आपके हृदय का चिर्क रो लेला मांस लेने आया हूँ। इसके लिए आप एक लाख स्वर्ण मुद्राएँ ले लें। यह सुनते ही सामंत के चेहरे का रंग उड़ गया, उसने प्रधानमंत्री को पैर पकड़ कर माफी माँगी और जल्दे एक लाख स्वर्ण मुद्राएँ देकर कहा कि इस धन से यह किसी और सामंत के हृदय का मांस खरीद लें। प्रधानमंत्री चली-चली सभी सामंतों, सेनाधिकारियों के

यहाँ पहुँचे और सभी से उनके हृदय का रो लेला मांस माँगा, लेकिन कोई भी राजी न हुआ, उन्हें सभी ने अपने बचपन के लिये प्रधानमंत्री को एक लाख, दो लाख, पांच लाख तक स्वर्ण मुद्राएँ दीं। इस प्रकार करीब दो करोड़ स्वर्ण मुद्राओं का संग्रह कर प्रधानमंत्री सवेले होने से पहले चाणक्य अपने महल पहुँचे और चाणक्य पर राजसभा में प्रधानमंत्री ने राजा को समस्त दो करोड़ स्वर्ण मुद्राएँ रख दीं।

सम्राट ने पूछा : यह सब क्या है ? यह प्रधानमंत्री ने बताया कि रो लेला मांस खरिदने के लिए उसी धनराशि इकट्ठी हो गई फिर भी रो लेला मांस नहीं मिला। राजन! अब आप तथाप विचार करें कि मांस कितना सस्ता है? जीवन अमूल्य है, हम यह न भूलें कि जिस तरह हमें अपनी जान प्यारी है, उसी तरह सभी जीवों को भी अपनी जान उसी ही प्यारी है, लेकिन जो अपनी जान बचाने में असमर्थ हैं।

और मनुष्य अपने प्राण बचाने हेतु हर सम्भव प्रयास कर सकता है। खोलकर, सिद्धाकर, टूटाकर, पिघलत देकर आदि। यद्यु न तो खोल सकते हैं, न ही अपनी म्मथा बल सकते हैं। तो क्या क्या इसी कारण उनसे जीने का अधिकार छीन लिया जाय।

रुद्ध अकार, शाकाहार ।  
 मानव अकार, शाकाहार ।





# नगर निगम मथुरा-वृन्दावन, मथुरा



## श्रीकृष्णीसुव की हार्दिक सुभकामनाएं



### नगरवासियों से अपील

- अपने घर/दुकान से निकलने वाले कूड़े-कचरे को जोर-दू-झरे व्यवस्था मित्र को ही दें। कूड़े को सड़क/भवनों में फेंकें और ना हों किसी को फेंकने दें। हमेशा 2 कूड़ेदान का प्रयोग करें।
- घर से निकलते वाले पौधे कूड़े को खाक (गेम कम्पॉस्ट) बनाएं।
- सिंगल यूज प्लास्टिक एवं प्लास्टिक/थर्मोकोल से निर्मित वस्तुओं का प्रयोग पूर्णतः प्रतिबन्धित है। इनका उपयोग न करें।
- नगर निगम मथुरा-वृन्दावन को ही एक चपल धारा प्रेषित है। सुबो में शीत न कपड़े धोएं और न किसी को जल दें। अपने निस्संशय सार्वजनिक / सामुदायिक शौचालय का प्रयोग करें।
- नगर निगम से सम्बन्धित समस्याओं का शीघ्र निस्तारण करवाने हेतु नगर निगम मथुरा-वृन्दावन नोबल एण्ड का प्रयोग करें।
- स्वच्छता के लिए अभियान चलाएं और स्वयं स्वच्छता करें व अपनी गतिविधियों स्वच्छ गंध घंटाल के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाएं।
- वैश्विक टैक और सीमर की अनुमति सफाई की सुचना सुनने टेल फ्री नम्बर 14420 पर दें। जल अमूल्य है। जल का खर्च न बचाएं।
- नगर क्षेत्र में कक्षागत व्यवस्था को सुगम एवं कृपण मुक्त बनाने हेतु नगर निगम की सार्वजनिक परिस्थान की इलेक्ट्रिक बसें का उपयोग करें।
- आई.टी.एम.एस. योजना के अन्तर्गत बीरोहों पर स्वयंसेवक टैमिड लाइटी का प्रयोग करें।
- नगर निगम की स्वच्छता पैक को या समय से मुताबक करें।

दर्यांक चौधरी (IAS)

नगर आयुक्त  
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन



विनोद अग्रवाल  
महापौर  
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन

निवेदक :- समस्त पार्श्वदगण एवं नगर निगम परिवार

अपना मथुरा-वृन्दावन चलो बनाएं नम्बर वन



# कायाकल्प करने में सक्षम होम्योपैथी



डॉ. केशव ठापा, बीएस, एमएस, DMS, MWS  
एडिड होम्योपैथिक प्रिंसिपल, एडिड

कर्म विज्ञा है कि होम्योपैथी एक रोग निवारण, रोग प्रतिरोधक (Preventive) से

साम-2 रोग उत्थापन और कर्मयोग पर जयश्री की दूर कर शरीर व विचार को पुनः स्वस्थ अवस्था में लाने वाली अर्थात् कायाकल्प करने की क्षमता रखने वाली एक मात्र वैज्ञानिक, प्रभावी तथा सुरक्षित चिकित्सा प्रणालि है। कायाकल्प करने की लक्षणी वाली चार औषधियाँ/उपकरण यहाँ संक्षिप्त में प्रस्तुत हैं-

**एगस कैरुस (Agnus Castus Q) :** यह औषधि कायाकल्प द्रव्य को रूप में प्रसिद्ध है। अधिक इंद्रिय संचालन एवं नींद/सुषुप्ति के कारण जने वाली कमजोरी व सुरती दूर करने के लक्षण हैं इससे व्यक्ति स्वस्थो में बूझ कर लाने लगता है। पुरुषों को यम विचारों को भी क्या लाभदायक है। जन्नेन्द्रिय दुर्लक्षण से ज्ञापी विविधता, कमजोरी तथा लज्जकता को दूर करता है तथा स्त्रियों को भी पुरुष की योग शक्ति विकसित कर दे जाती है जो यह दवा कायाकल्प कर ज्ञानी वैसी रंगत ला देती है।

**दरुण (Terminalia Arjuna Q) :** इस औषधि को मदनमन्दैरक रस भी कहते हैं। यह घन गुण को व्यक्त कर तन्त्र व पीरुष काल में सुधार लाता है। स्वाधुनिक दुर्बलता (Neurological Weakness) को दूर कर जीवन शक्ति को मजबूत कायाकल्प करता है।

**काली ज्योषी (Rai Icterus 200 Q) :** विष मम युद्धिनी का शरीर बूझ जाता है, कारण वनेचिबधुल ज्ञापीत गुण्य, उलेक्य, चिन्ता, भावनात्मक अस्थिर

तत्व विवेका के लक्षण देता। अस्वस्थों का वम होना अथवा दवा देना यदि लोगों को दूर कर यह औषधि शारीरिक व मानसिक दुर्बलता को पुनः स्थापित करने में अत्यन्त लाभकारी होती है।

**सोडियम (Sodium 100) :** इस औषधि के प्रभाव में व्यक्ति को खूब भूख लगती है तथा खूब खाने के बावजूद भी शरीर का वजन बूझता जात है जिसका कारण शरीर के पोषण क्षिति में गड़बड़ी तथा जीवन शक्ति क्षिति का मन्द गड़ जात है। स्त्रियों को वृद्ध उन्मथ्य पूर्व विकसित नहीं होने अथवा विसृष्ट जन्ने हैं तथा लक्ष्य वाले हैं। उनसे स्वयं में गति हो जाती है। ऐसे लक्षणों में यह औषधि सुधार कर पुनर्जीवन व जीवन उपान करने में सक्षम है।

**सबाल सेरुलेटा (Sabal Serulata) :** यह औषधि पोषण को जन्त कर शरीर के कलनों को पुनर्विकसित करने के लक्षणों को वापस लाती है। इसी युद्धिनी का शरीर, खली तथा प्रक्रिया, शरीर पूर्ण विकसित नहीं हो पाने तथा मानसिक रचना व निष्पुण्य है ज्ञानी को रस में भी सुखी, मानसिक को खली है। एसी स्थिति में यह औषधि पोषण वीम दूर कर शरीर को पूर्ण विकसित कर जीवन को पुनः स्थापित करने को शक्ति रखती है।

**एसिड फोसफोरिक (Acidum Phosphoricum) :** इस औषधि के लक्षण में व्यक्ति चिन्तामूलक व डिस्ट्रेस मुक्त होता है। नींद, शरीर का कील, सुँघने, खीरे-पानी तथा अन्नर को ज्ञान व ज्ञान पुष्ट होती है। अतः ज्ञानी सदैव हो जाते हैं तथा ज्ञान बढ़ते हैं।





# कायाकल्प और योग



योगाचार्य डॉ. इरिन शोहन  
DNYS

कायाकल्प एक प्रकार की शारीरिक और मानसिक शुद्धिकरण प्रक्रिया है जिसमें शरीर के विभिन्न अंगों को स्वस्थ रखने के लिये विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है। इसके द्वारा शरीर को ऊर्जा को बढ़ाया जा सकता है जिससे शरीर की विभिन्न प्रणालियों को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। स्वस्थ शरीर को स्वस्थ रखने की क्रिया और कमजोर शरीर को नई जीवन शक्ति देने का तरीका है। शरीर पुनर्जीवित हो अपनी खोई हुई ऊर्जा, जीवन आदि पुनः प्राप्त करता है।

प्राचीन भारतीय विज्ञान "योग" जिसमें शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को सुधारने के लिये विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है कायाकल्प के लिये बहुत सफल एवम् प्रभावीक पद्धति है। योग के माध्यम से उभय अपने शरीर को स्वस्थ और लचीला बना सकते हैं। मन को शान्त कर सकते हैं।

योग के अंग आसन, प्राणायाम, धारणा की अभ्यास से शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को सुधार जा सकता है।

कायाकल्प के लिये ऐसे कई आसन हैं जो शरीर को शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करने में सहायक हैं। कुछ मुख्य आसन जो शरीर को ताकती और मन को शान्त करते हैं उनके नाम हैं- वज्रासन, पश्चिमोत्तासनासन, वृक्षासन, भुजंगासन, विपरीत करणी, इत्यासन, शीर्षसन, शवासन। ये आसन

शरीर को ताकती और ऊर्जा प्रदान करते हैं, मानसिक चिंताओं को कम करते हैं और मन को शान्त करते हैं।

**प्राणायाम-** योग का अंग प्राणायाम भी कायाकल्प के लिये एक महत्वपूर्ण तकनीक है। प्राणायाम के माध्यम से धारण पर नियंत्रण और प्राणशक्ति का विकास होता है, जो कायाकल्प को लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर मन और आत्मा को संतुलन को सुधारने में सहायक मिलती है। वादूसोपधन, अनुलोम-विलोम, धारणी एवम् उन्वायो प्राणायाम कायाकल्प में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से श्वास गतिविधियों को शुद्ध करने, श्वास को नियंत्रित करने, श्वास को संतुलित करने, श्वास को गहराई से लेने और मन को शान्त करने व प्राणशक्ति को बढ़ाने में मदद मिलती है।

यदि आप शारीरिक और मानसिक ताकत को विकसित करने जीवन को गुणवत्ता में सुधार लाने व कायाकल्प के लिये आसन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहते हैं तो उन्हें सही ढंग से करने के लिये एक योग्य योग शिक्षक के मार्गदर्शन में शुरू करें। किसी बीमारी के मामले आपने डाक्टर से परामर्श अवश्य करें।

# आगरा नगर निगम की ओर से

'केशवप्रभा' अर्द्धवार्षिक पत्रिका

के प्रकाशन पर

## हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

- स्वच्छ रेकिंग में आगरा का क्रमशः स्थान रहा वर्ष 2016-17 में 4142 गहरों 263 वीं रैंक वर्ष 2017-18 में 4142 गहरों में 192 वीं रैंक वर्ष 2018-19 में 7000 से ऊपर (लगभग पूरा भारत) में 85 वीं रैंक वर्ष 2019-20 में (भारतवर्ष में) 16 वीं रैंक व प्रदेश में दूसरी रैंक प्राप्त की। वर्ष 2020-21 में (भारतवर्ष में) 24 वीं रैंक व प्रदेश में दूसरी रैंक प्राप्त की। वर्ष 2021-22 में (भारतवर्ष में) 23 वीं रैंक व प्रदेश में छठा रैंक प्राप्त की।
- स्वच्छ वायु सर्वेक्षण 2023 में आगरा को दूसरा स्थान प्राप्त हुआ।
- रात्रि कालीन सफाई अभियान।
- महिलाओं के लिए आधुनिक प्रिक टॉयलेटों का निर्माण।
- सामुदायिक एवं सार्वजनिक शौचालय के निर्माण का कार्य।
- 100 गाड़ों में डोर टू डोर कूड़ा कलेक्शन का कार्य।
- शहर में मुख्य मार्गों को तिरंगा रंगी बनाने का लिए पोल्सो पर तिरंगी स्ट्रीट लाइटें।
- शहर में 81 हजार एल ई डी लाइटों के लगाने का कार्य।
- 92 हजार पौधों का 7600 ट्री गाडें सहित वृक्षारोपण।
- चौराहों पर जॉटिकल गार्डन लगाये गये।
- शहर के दो प्रमुख चौराहों पर सूर्य नमस्कार आसन की मूर्तियां स्थापित की गयीं।
- आगरा शहर में विभिन्न स्थानों पर स्थित 20 पार्कों में ओपिन जिम स्थापित किये जाने का कार्य करण गया है।
- महानगर के 14 चौराहों का म्यूजिकल फाउण्टेन के द्वारा सौन्दर्यीकरण।
- शहर के प्रमुख मार्ग/चौराहों पर उभरी हुई अकृति में चित्रकारी का कार्य।
- महानगर में दो शवदाह गृहों का उन्नीकरण एवं विद्युतीकरण।  
(क) मल्ल का चवुतरा। (ख) बल्केश्वर रामशानघाट।
- प. दीन दयाल उपाध्याय जी, श्री सरदार बल्लभ भाई पटेल जी, श्री महाराणा प्रताप जी भव्य प्रतिमा की स्थापना।



अजित सायटेलवाल (IAS)  
नगर आयुक्त, आगरा



एक साथ सबका ही धर्म



हेमलता दिवाकर कुशवर्मा  
(सहाय्यक आगरा)



# इसलिए क्या

## केशव चैस्टिबल पैथोलॉजी में हृदय रोग शिविर का आयोजन



हृदय रोग शिविर का उद्घाटन करते हुए



शिविर में आये हुए रोगीगण



हृदय रोग शिविर में आये हुए रोगीगण



केशव चैस्टिबल पैथोलॉजी के अध्यक्ष डॉ. राज किशोर मारीदारके



केशव चैस्टिबल पैथोलॉजी के बाहर शिविर मारीदारके

# ज्ञान विद्या

## विविध कार्यक्रम



विद्यार्थ्यांच्या प्रतिभांगिता में अपनी प्रतिभा दिखाने हुए केशव धाम में छात्र



केशव धाम छात्रावास पर वेद विद्यालय के विद्यार्थ्यांच्या प्रतिभांगिता के बाद उत्कलापूर्वक



विद्यार्थ्यांच्या प्रतिभांगिता में केशव छात्रावास के विजेता छात्र



पु. ज्योती आश्रम में विजेता छात्र परमिका प्राप्त





# षट्क्रियाओं का जीवन में महत्व

डॉ. भारत सिंह\* भारत

एन.डी.डी.ब्लू. १, बी.एस.आर.,  
कोशा में लघु डॉ. एम.ए. / इलाहाबाद

सर्वकर्म क्रियाएं मात्र शारीरिक शुद्धि तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि धी-धीरे मानसिक संवेदनाओं, बुद्धि तथा चित्तिक की क्षमता का सम्बर्धन करती हुई मन को कुदोष तथा उसकी संबलता पर लगाम भी लगाती हैं और मस्तिष्क की ओर अग्रसर करती हैं। जो अग्ररे इन शट्क्रियाओं के विषय में ज्ञान की कोशिश करते हैं तथा इसे अपनाकर अपना जीवन धन्य करते हैं।



लेते जो टीवी लगाकर रोजीय शौड़ा टिककर घानों गिले में फिर रज्जीस मुख में लेते हैं। फिर इन कटा शुकारण कि घानों सही तरह गिले लने। यही प्रक्रिया बायीं नासिका श्री छिद्र में लगाकर करें। इस प्रकार कल एक छिद्र से जाकर दूसरे छिद्र में गिरिग।

साध: जलनेति निध करने से दुक्काम बायीं नहीं होता, नासिका गुहा साफ रहने से रज्जीय पूरी मिलती है तथा अक्षवीजल पूरी मिलती है। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है, बलित्क स्वस्थ रहता है फिर दर्द नहीं होता है। नासिका का जोरों रोग नहीं होने है।

## 2. धीरी (धमन)

प्रात:काल शीम करने के बाद 1-2 लीटर गुनगुले घानों में थोड़ा सा नमक मिलाकर गिलाया घानी 1-4 गिल्लार पी सकते हैं ये धार। फिर कोषाघन करें तथा फिट की उत्तर पीये, हाथ घाने करके थोड़ा दुक्काम ही उंगली मुख में काग के पास डालने से धमन हो जाता है। दो तीन बार उंगली डालने पर साथ गन्दे शुभित सलित गुलाबी रंगीन होकर घानी निकलता है।

साध: धमन से फिट साध हो जाता है। फिट में कठक, गैर, रज्जीसिटी, अल्प, जलन, उपकाई, कड़ुकी, छट्टी कठारें दूर हो जाती हैं। मात्र में एक दो बार आवरण कर लेना चाहिये।

## 1. नेति

(जल नेति, तेल नेति, घृत नेति, सूत्र नेति, रोमूच नेति, दुग्ध नेति आदि) इन सभी नेतियों में जलनेति अधिक सुलभ प्रचलित एवं लाभकारी है।

जलनेति: जलनेति का सर्वोत्तम काल प्रात: काल होता है। अत: प्रात: काल एक लीटर घानी में लगभग 5-7 घाम (एक नममत्र) विष्णु सेना नमक अथवा खाने वाला नमक मिलाकर थोड़ा सा गुनगुन का लें। घानी न ठंडा हो न ही ज्यादा गरम हो अनाथा तक में दर्द हो जाएगा। एक टोटोटोटा लोटे में जल भरकर सोये हाथ की हथेली से लोटे की पेंदी पकड़कर फिर की थोड़ा बायीं ओर मुकाकर दायीं नासिका के छिद्र में

नोट : उष्ण स्थलवायु वाली भरीव गमक को जगह पानी में नीचे निलचोते। पैट के रोगों में तथा गर्भवती स्त्री को शीति-गमकवाची भूखार भी नहीं कराना चाहिए।

### 3. वसित (अनिमा)

आजकल वसित क्रिया का अध्ययन रूप में जानना का प्रयोग किया जाता है।

**अनिमा की विधि:** सबसे पहिले अनिमा पात्र को लेटने के स्थान से नीचे मुटु नीचे रीत है। आध्यात्मिकतानुसार जल भरकर कौंधेदार को नीचे निकाल कर लें। खोदर पानी बहा कर बुलबुलें दूर कर लें। सोधा लेटकर पी सिक्कोड़ से सल्फरमा, कौंधेदार को अगले हिस्से में वैमलीन या भी बुलबुलें कर मुटु मार्ग में प्रविष्ट कर दें तथा नीचे खोल दें। पानी धीरे-धीरे बड़ी और में चढ़ जायेगा। यदि नीचे में ही शीत का प्रेशर हो तो जगह ही शीत चले जाए।

**लाभ:** इसमें बड़ी आत साक हो जाती है तथा कभी भी आत के अत्यंत कब्ज, खवासी, फिस्टुला, भगन्दर नहीं होता है। रक्त को अशुद्धि नहीं होती है, रक्त शुद्ध रहता है, पेशे में मुद्दसे नहीं होते हैं।

### 4. वीरि

इशॉस को बाहर निकालकर पैट को टिकोदकर कंधे को हुकाकर जब पैट को धुमाते है तो उसे वीरि क्रिया कहते है।

**विधि:** जल: जीवादि के बाद खाली पैट एक-दो वृत्त का पैरों से घासला करके रखें। दोनों हाथों को हथेलियों की जगहों पर रखें। अपना दृष्टि को भी पैट पर रखें। पैट की सारी वायु रेषक करके जगह द्वारा बाहर निकाल दें तथा खोदरभात चन्द लगाए तथा पैट को पीछे खींचकर धिक्का दें। फिर पैट को सत पेशियों को खोल करके मध्य स्थिति नीति की धीरे-धीरे टाई फिर खोलें धुमाएँ। प्राण्य में अण्य सकल नहीं होंगे, कुछ दिन अभ्यास करने से नीति क्रिया करने में साफल हो जायेंगे।

**लाभ:**- नीति करने वाले ईसात का कभी पैट नहीं खोए, कब्ज, गैर एसिडिटी अण्य नहीं बनेगी। अतः आराम से साप हो जाती है पैट को कसरत हो जाती है। भूख खुलकर आती है। वात, कक, पित्त के रोगों को उत्पत्ति नहीं होती है।

### 5. कपालभाति

जल: शीन्यादि के बाद, मनान करें, कुरासन अथवा कन्वेल विद्यकर पदमसन या सिद्धासन, अथवा सुधासन में बैठकर आंखें बन्द कर लें। शरीर को बलतुलक दोनों नङ्गों से बाहर फेंकें। शरीर लेने का प्रयास न करें। शरीर स्वता ही आ जाती है।

**लाभ:**- कपालभाति स्वसन संस्थान के रोग, दमा, श्वास, साधन, पलकों तथा पनामिया, लवचा के रोग, भोफाड़ों के श्व आदि रोग, रक्त दोष के रोग नहीं होते हैं। इसकी करने से फेफड़ों को आक्सीजन पुर मिलती है, कैला शिक्षता-शिक्षा रहता है ज्वलित स्थय्य रहता है।

### 6. जाटक

यनुष्य का मन आत चंचल होता है इसको एकता करने को लिए दृष्टि को स्थल इसको एक जगह पर निर्दिष्ट करने को कोविता करते हैं। किसी पशु को दृष्टि जमाकर मन को एकता करके देखने की क्रिया को जाटक कहा जाता है।

**विधि:**- किसी भी आसन में बैठ जाए। एक घों का दोष अथवा एक योग्यची जलाकर आँखों को जगहों को करके 3-4 फुट आँखों से दूर रखें। इनके बाद मन को एकता करके दृष्टि को बनायें। यह प्रक्रिया अधिक देर नहीं करनी चाहिये। आँखों में दर्द या अशुषण होने पर बन्द कर देना चाहिये। जाटक के बाद आँखों को शीतल सुख्य जल में लीटें धारकर खोलें धो लें।

**लाभ:** बहुत दिन तक जाटक का अभ्यास होने से मन को चंचलता दूर होती है। नेत्रों के रोग नहीं होते हैं। नेत्र ज्योति बढ़ती है। जाटक से दिव्य शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।



# प्रसन्नता ही स्वास्थ्य की परिचायक

डॉ. अंशु मिश्रा  
एच. एम. एडि. एच.

असल-विन्दो, कलिका, वैद्यकीय-संशोधन

सत्य जीवन प्रभु को अनुपम भेंट है, और स्वास्थ्य ही अमूल्य धन है। यदि हमें अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त है तो हमें उसका अनुपम कल्याण चाहिए। अच्छा स्वास्थ्य मुख्यतः निर्धार करता है कि जीवन में हम कितना प्रसन्नचित्त रहते हैं। प्रसन्नता ही स्वास्थ्य का आभासी आधार है।

**तनाव का अवसाद क्या है -** जो क्रियाएं या चीजें हमारे मन को दुःखी करे या अवसाद है। अवसाद से तनाव बढ़ता है, तनाव हमें अवसाद बनाता है। कभी लगातार काम का तनाव, रिश्तों की समस्याएं, गुरुकुल काम के तनाव-साथ भला-बिना, पत्नी, बच्चों को देखभाल करने की समस्या, आर्थिक तनाव कार्यक्षेत्र में संबंधित तनाव आदि हमें शारीरिक और मानसिक रूप से अवसाद बना देते हैं। तनाव हमारे शरीर को रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देता है, लगातार निरवस्था रहने लगाता है, मधुमेह, हाई बप री ब्लड प्रेशर बना रहता है, दिल को दौरा का खतरा बढ़ जाता है। इन सभी समस्याओं से मुक्ति पाने हेतु सबसे सही और सरल उपाय है मन को प्रसन्न रखना।

**अपना मूढ़ बदलें -** चिंतन करो, प्रसन्न रहें। तनाव हमें मूढ़ बना देता है। यह उदासीनता, अपराध बोध, हीनभावना, अनिश्चलता, नींद में कमी, भूख में कमी, कार्यक्षमता में कमी आदि विपरीत प्रभाव डालता है। अतः आप अपना मूढ़ बदलें।

अच्छे मूढ़ बनाने के लिए तीन बातें अति महत्वपूर्ण हैं।

1. अपनी संतुष्टि को बढ़ाएं।
2. काम करना सीखें।
3. स्वयं को प्रसन्न रहें।

हम तीन गुणों को अपनाकर आप स्वयं ही प्रसन्न और हमसे बढ़कर लाभ हमारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ करेंगे।

**हृदय योग करें -** जब हम प्रसन्न रहते हैं तो हमारे शरीर से ऐसे हार्मोन उत्पन्न होते हैं जो हमारे रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। चिकित्सकों ने अनेकों रिसेर्च द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि हृदय से सम्बद्ध स्वास्थ्य को बढ़ावा देना या मजबूत है। इसलिए, तुल्यवस्था में अन्य धीकाला की अपेक्षा हृदय योग को अधिक महत्व दिया जाता है। इसी शरीर और मानसिक में अधिक तनावों को कम करने के लिए प्रसन्नचित्त लोगों को संगति करें।

**जितना काम उतना अच्छा -** कभी भी हमारे लिए पराक्रम सिद्ध हो सकती है। जैसे- चीनी काम, नमक काम, पैदा किलकूल नहीं, क्या काम, कोलेस्ट्रॉल काम, बचन काम, रक्तचाप काम, बस इतना काम कर लेने से आप आजीवन स्वस्थ रह सकेंगे। इन सभी की अधिकता ही हमें अवसाद बनाती है। यह शरीर हमारा है अतः हमें ही इसका ध्यान रखना है।







## पुरातन कार्या कल्पक रोग

श्रीमती गीता अग्रवाल  
(संकायिका)



- दही सधे समकल मिले, कौमार रोग मिलाय।  
होटी पर लोणिल करे, रंग गुलाबी आव।।  
बहती घटि जो तक हो, बहुत बुझ हो ज्ञान।  
युक्तीरिचिन्तम तेज ले, सुवे ज्ञान प्रकाश।।
- अजवाइन को पीसिये, गड्डा लेव लक्षण।  
धर्म रोग मन दूर हो, मन कंचन बन जाय।।
- अजवाइन गुड़ खाविये, तथे बने कुल काम।  
पित रोग में लक्षण छे, पाविये अराम।।
- छंद लगे जब आपकी, सर्दी से बहल।  
नोबु मधु के साथ में, अदरक दिव्ये उबाल।।
- अदरक का रस लीजिये, मधु लेवे समभाग।  
विधिमित सेवन जब करी, सर्दी जाये भाग।।
- टोटो मक्खे को भली, रस ले गरि भरदूर।  
बेहतर लोकर आपका, रो बी. भी हो दूर।।
- गाजर रस संग अजिला, बौरस औ चारोण्डा आम।  
बौरस आम भी साथ में, गौरन स्थिर काम।।
- चिंचित होता कबो भला, देश बुझपा रोष।  
चौलाई पालक भली, गौरन स्थिर होय।।
- ताप रघाटर लीजिये, खीरस खीरस सनेह।  
तामून गुळली पीसिये, नहीं रह मधुमेह।।
- अजवाइन ले छाल संग, साधा पीप आम।  
कष्ट रोग के नश्व हीं, जकटी हो अराम।।
- छाल डींग सौदा समक, दूर करे सब रोग।  
जीरा ठसमें डाल कर, पिये सदा ये भोग।।
- सात पत्र ले नीम के, छाती घेट पचाय।  
दूर करे मधुमेह को, सब कुष्ठ मन को भाय।।
- सत फूल ले लीजिये, सुन्दर मदायता।  
दूर करे मधुमेह को, जीवन में हो प्यार।।
- तुलसीफल वज लीजिये, उल्कर प्राण; काल।  
सेहत सुधी अरकौ, मन मन पलायता।।
- लोहा सा गुड़ लीजिये, दूर रहे सब रोग।  
अधिक कधी मत खाविये, चाहे मोहन रोग।
- अजवाइन और डींग ले, लहसुन लेल पकाय।  
भातिरा जोड़ी को करे, दद दूर हो जाय।।
- एलोबिग और अजिला, करे खून में कृदि।  
उदर क्वाथिनी दूर हो, जीवन में हो चिदि।।
- दमन अगर जाने लगे, चिंचित बीजे साथ।  
दालचीनी का पाउडर, ले जाने के साथ।।
- मूँह में बदबू हो अगर, दालचीनी गुळ डाल।  
बने गुगुन्या मुख, महक दूर से लकाल।।
- कंचन काच को कभी, पित अगर दे कष्ट।  
पूत धूपारी संग अजिला, करे उरो भी नष्ट।।
- बौरस मिली रस अजिला, हल्दी हो एक प्राण।  
सर्दी कफ तकलीफ में, फौरन ही अराम।।
- नीबु सेसन जल शहद, मिश्रण लेव लगाय।  
बेहतर सुन्दर तब बने, बेहतर बही उपाय।।
- मधु का सेवन जो करे, मुख पावेगा मोय।  
कंठ सुरिला साथ में, जाणी मधुरिग होय।।
- पीता जोड़ी छाल जो, भोजन करले रोग।  
वही जकनन कैय को, बेहो पर हो अवेय।।
- छंद अगर लग जाये जो, नहीं बने कुल काम।  
निर्पणित पो ले गुगुन्या, चाली दे अराम।।

Affiliation No - 2131244

Associated with Vidya Bharati

School Code - 6055



# RAMKALI DEVI SARASWATI VIDYA MANDIR SENIOR SECONDARY SCHOOL



Keshav Dham, Keshav Nagar, Vrindavan

E-mail : [svmkeshavdhamvbn@gmail.com](mailto:svmkeshavdhamvbn@gmail.com) | web: [svmkd.com](http://svmkd.com)

Registration Open 2024-25



**PLAY GROUP TO VIII, IX & XI**

(SCIENCE, COMMERCE, HUMANITIES)

PROSPECTUS AVAILABLE FROM 1<sup>ST</sup> WEEK OF FEBRUARY 2024

**ENTRANCE EXAM - 10 MARCH 2024**



For **ADMISSION** and **ENQUIRY** :

**8410641400, 8433048146, 8865961433, 8938023780**





## कायाकल्प और आंवला



डॉ. सिंधु मेहता

कायाकल्प के अनेक उपाय हैं। मन, देह, बुद्धि, विचार, सोच सभी का पराकाष्ठा किया जा सकता है। इसके लिए प्राकृतिक विकसित जगत्‌जालों में योग, प्राणायाम, विचारों की शुद्धता, सकारात्मक सोच, आहार-विहार सभी को अध्ययन की विशेष आवश्यकता होती है। कायाकल्प से स्वजीवन प्राप्त होता है।

प्राकृतिक दर्शन के अनुसार मानव शरीर जिन तत्वों से बना है, उनके शरीर में न्यूनता अथवा अधिकता से शीर्षकों और कोशिकाओं में विकृति हो जाती है जिससे रोगों की उत्पत्ति होती है, और शरीर नरम हो जाता है। अतः तत्वों को न्यूनता में, शरीर में यदि उन तत्वों को अथवा समान गुण धरने वाले पदार्थों का सेवन कराया जाए अथवा तत्वों की अधिकता में उन्हें प्राकृतिक विधियों जैसे खिंचन, कुञ्जन, यौन्या, धूप स्नान आदि के द्वारा शरीर से बाहर निकाल दिया जाए तो तत्वों का संतुलन फिर से स्थापित किया जा सकता है और तबसे स्वास्थ्य, स्मृति, सौंदर्य आदि में ये आकृति में अभिवृद्धि लाई जा सकती है।

मनुष्य का स्वास्थ्य प्रकृति के साथ जुड़ा हुआ है, प्रकृति हमें विभिन्न जालकारिक शीर्षकों/प्रदान करती है तथा स्थापित होने पर मनुष्य शीर्षकों का सेवन कर स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। ऐसी ही एक महाश्रीर्षक है आंवला या अमरलता। आमलाकी मूली आंवला को शास्त्रों में उसी प्रकार श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है तथा चर्दियों में गंगा की प्राप्ति है और देवी में भगवान विष्णु को। आंवला को भगवान विष्णु ने आदि युद्ध के रूप में प्रतिष्ठा किया है। इसके हर-अंग में इंद्रधर का स्थान माना गया है। आचार्य चक्र ने आंवला को मनुष्य का कायाकल्प करने वाली शीर्षक बताया है।

आचार्य ध्वज ने लिखा है (हरदु, बहेरु और आंवला के योगिक मिश्रण से अत्यंत वैचार किया जो सर्वकालिक पुष्टिदायक शीर्षक है तथा इसे युव-यौवन को प्राप्त करने वाली कहा गया। यह पर्यायान में ध्वजप्रदान कहालाती है।

अपुष्टि के अनुसार इतिहासी (हरदु) और आंवला दो संपौष्ट शीर्षकियाँ हैं। इन दोनों में आंवला का महत्व अधिक है। चक्र के मत से शारीरिक अवनति को रोकने वाले अवस्था स्थापक इन्हीं में आंवला सबसे प्रधान है। प्राचीन ग्रंथकारों ने इसको शिवा (कल्याणकारी), धर्मस्थ (अवस्था ब-बन्धा रखने वाला) तथा धानी (माता के समान रक्षा करने वाला) कहा है।

विज्ञान कहता है कि आमला की 100 ग्राम रस में 921 मि.ग्र. और गुठि में 720 मि.ग्र. विटामिन सी पाया जाता है। प्रति वर्ष कार्तिक भस्म की शुक्ल पक्ष की तृती तिथि को आमला (आंवला) नमकी, आरोग्य नमकी, अक्षय नमकी, कुम्भांड तृती तिथीहार नमकी जाता है। इस तृतीहार को मनने के पीछे आरोग्य मुख्य कारण है। आंवला सेवन मनुष्य को विशेष रक्षता है। आंवला कायाकल्प करने वाली शीर्षक मानी गई है।

### आंवला खाने के फायदे :

- इन्सुलिन मिश्रण की नगरी महत्व।
- पेट एवं लिबर फंक्शन में सुधार।
- दाहप्रिटीव विरहित करने में सहायक।
- बालों को सफेद होने एवं जड़ने से बचाये।
- हार्ट ब्लॉक प्रेशर में फायदेमंद।





# स्वस्थ आहार

डॉ. श्यामली रणु धिल्लो

## हरी सब्जियाँ :

हरी सब्जियों को खाने से पूर्व अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। यदि छिलका खाने योग्य हो तो उसे उतारना नहीं चाहिए। सब्जी बनाने के लिए 5 ग्राम घी, मूँगफली अथवा नारियल के तेल में थोड़ा सा जीरा डालकर सब्जी को थोपी आंच में पकाना चाहिए। सब्जियों में पाइलेंट के रूप में शिर्षा धनिया, काहरी, जौरा और नमक का ही प्रयोग करें। नमक को मात्रा कम से कम रखें। ऐसी सब्जियाँ जो पचने के समय पानी छोड़ती हैं। जैसे - बीबी, टोमैटो आदि इनमें पकाने के लिए जलना से पानी डालने को आवश्यकता नहीं होती। सब्जियाँ इतने धीरे आंच पर पकाएँ कि इनका पानी खूब नहीं बरसे कि इसी पानी में सब्जियों के गुण आ जाते हैं। इसके लिए जिस बर्तन में सब्जी पक रही हो उसे किसी खाली या कटोरी से छुकाकर इस पानी या कटोरी में पानी भर दें। इससे सब्जियों का प्राकृतिक पानी नहीं बरसेगा।

## सलाद

अमलीय पर कच्ची सब्जियों का मसूने योग्य तरकारियाँ जैसे- खीरा, ककड़ी, गाजर, पत्ता, प्याज, टमाटर, फलक, धनियाँ की सब्जियाँ और पत्तागोभी, सलाद के रूप में नाम में आती है। जीवन के अनुसार उपलब्ध कच्ची सब्जियों



सकने योग्य सब्जियों को लेकर खीरा-खीरा काटकर एक में मिला लेना चाहिए और उनमें थोड़ा सा धुन भिंसा और नमक डालकर या सलाद ही खाना चाहिए। सलाद पचाने के आध्य में ही चबा-चबा कर खा लेना चाहिए। एक चपसक सब्जी के लिये एक समय में खई की छम सलाद पर्याप्त होता है। फलों का भी सलाद के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

## चोकर सजिल आटे की रोटी

चोकर सजिल आटे की रोटी कण्ठ को ठोड़ने एवं जड़ से बच करने में बहुत उपयोगी होती है। आठ बनाने के लिए साक गेहूँ को धुन में अच्छे से चुन्नाफा थोड़ा थोड़ा मिसला लेना चाहिए। इस आटे को थोड़ा खाने ही रोटी बनानी चाहिए। अच्छी रोटी बनाने के लिए रोटी बनाने के दो-तीन घंटे पहले ही आटे को अच्छे तरह नूद कर रख देना चाहिए।

रोटी हमेशा मुन्नी ही खानी अच्छा होता है क्योंकि उससे भूद की लार रोटी में अच्छी तरह से भिल जाती है जोकि रोटी में उपस्थित कार्बोव के पाचन के लिए आवश्यक होती है। तरल प्रदाय जैसे सब्जी या दाल के साथ रोटी खाने से अन्नर हज बिना चबाये ही निगल लेते हैं। इसीलिए रोटी अलग और सब्जी अलग खानी चाहिए। पहले रोटी चबा कर खार्पे लहूणवा रोटी खानी।

**दलिया**

दलिया बगरी के लिए आज गाँव को पूरा में जलाने में मुहम्मद ने इस प्रकार व्यवस्था करिह कि एक गिर्ह में जल से बचाव तक दुकानें हो जायें। इस दलिया को उधे या धेयो जीव न इतना भुने कि दलिया बाधाभी नम का हो जाये। दलिया पकाने के लिए इसमें पानी आसकर बीसी आस पर पानी दलिया कलम चाहिए। दलिया बाधा भी तरह साध ही बनाव चाहिए इसमें नमक या दूध नहीं डालना चाहिए। यदि योहा दलिया बनाने हो तो उधे समत ठणमें कृत्र मुन्कई डाले जा सवते हैं।

**चाकल :**

आजकाल चाकल में पीलिया किना हुआ बाकल मिलता है, जिसे हम आजकल पानो है, पानु बसतीविकता यह है कि इस चाकल में खाने योग्य तत्व पीलिया के दौरान मिश्रित हो जाते हैं। चाकल में उपशिया बन बने ही उपशियो है जैसे गिर्ह में बीकर। जो: भाकल पान लेकर उठे सवा ही पकलना चाहिए कि चाकल पर से बाकल पान को भूमी निकले, चाकल के ऊपर तण बन न निकले। चाकल खाने ही पानी में पकलना चाहिए कि पानी में बाकल हो बाव एवं बाकल में बाव पनाने की बाकल न पड़े।

**पानी पीने का सही समय :**

पानी पीने में इतिदिन डेढ़-दो लीटर जब गाँव की में खई से तीन लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी पीने का सबसे उपयुक्त समय प्रातः उठने ही सबसे अन्य, दोपहर ही एक घंटा पहले और दोपहर बाद का होना है।

**पौजन करने का सही समय :**

दो अक्षर के बीच कम से कम पौजन पड़े का अंतर अवश्य रखना चाहिए। पौजन यदि सवा-सवा पड़े किना है तो दोपहर का पौजन बारा-एक घंटे और शाम को छह-सात घंटे का लेना चाहिए। रात्रि भोजन होने के दो-तीन घंटे पहले पौजन चाहिए।

**कायाकल्प करें****डॉ. जगदीश चंद्र**

युवा स्वास्थ्य, बीकानेर

जाने कितने पुरुष काफिर, सब जाकर पागल बन पाए हैं। कितने धीमे में भरका है, सब जाकर ईसा बन पाए। इधर को धरई गवां न प्यारे, पागल जीवन है अनोखा। विगत से पन से बन पागल, इस जीवन में विघ्न न हो। दिन-रात को करें उपरिस्थित छाग-पान पर ध्यान। तन को दशा सुधारें आओ, कायाकल्प बन पाए।

पच तत्व से बना है तन यह, संभालने में जान। पंचांग को अधनाने में फिर कंसा चक्रवात। करें परिश्रम सब पसोना, कहिनाई में धाने। सदा समय पर निद्रा पाएँ, देर रात तक जागे। प्रहायुद्धों में करें जागरण और सुख विगत। तन की दशा सुधारें आओ, कायाकल्प बन पाए। रात्रि का आहार अल्प रहे, सदा रात में पच। सवा ही ले खा पाएँ जो, खाली में न बच। खाने में प्रति धीमे रखें, खवा-खवा कर भीन। क्या खाना है क्या खाने हैं, इनकी भी ले खो। भूषण, मद्यपान विना, समय रहे। तन को दशा सुधारें, आओ कायाकल्प बन पाए।

यम नियम आसन प्राणाधाम, ध्यान धारणा प्र। सबि मुनिपंडीतों लखें सबधि, सब पाव बा ज्ञान। प्राणाधाम योगानन को, जीवन में अ। करें चिकित्सा प्राकृतिक, और सारे रोग प। इस भी करें नियम का धारण, यन्त्रे बन सब। तन को दशा सुधारने आओ, कायाकल्प



# वैद्य ब्रह्मा तुल्य पूज्य है

डॉ. जीरज द्विवेदी

से.एच.डी., आयुर्वेदिक प्रणाली, गुवाहाटी



सर्वादि भक्त संज्ञा है कि प्रतिभाव या दक्ष करता ही सर्वोत्तम धर्म है, ऐसा सोचकर जो वैद्य चिकित्साक्षेत्र में प्रवृत्त होता है, यही सिद्धार्थ है, यही मानविक गुण और सुधार को प्राप्त करता है। आयुर्वेद को अनुभवर रोग का परिज्ञान करके रोगियों को रोक देना, यही वैद्य का वैद्यत्व है। स्वस्थ का सर्वोत्तमोत्तम ज्ञान, चिकित्सा कर्म या धर्म-धर्म प्रत्यक्ष परिज्ञान, दक्षता और परिश्रम से धर्म चिकित्सक के साधारण गुण है। वैद्यक शास्त्र का ज्ञान, किराँ, शल्यकाल का ज्ञान, स्मृति, तत्परता और पुनः-पुनः चिकित्सा क्रिया में उदा गुण जिसमें है, वह वैद्य अपने स्वयं को प्राप्त कर लेता है। दवादि औषध को द्वारा रोग को निवृत्ति और स्वास्थ्य को अभिव्यक्ति करने वाला व्यक्ति ही चिकित्सक है। सभी कर्मों की सिद्धि में सम्पन्न प्रयोग ही कारण होता है चिकित्सा में सफलता चिकित्सक को सम्पूर्ण गुणों से युक्त होने की पूर्णता देती है। अभिप्राय यह है कि दवादि का समुचित प्रयोग चिकित्सा में सफलता का श्रोतक है और औषध का समुचित प्रयोग चिकित्सक को श्रेष्ठता का श्रोतक है। उक्त चिकित्सक प्रज्ञा और प्राणशक्ति से सम्पन्न होते हैं तथा प्राणशक्ति और प्रज्ञा को विविधता होते हैं। यही कारण है कि चिकित्सक को वैद्य, अधिपति और प्राणेश्वर कहना जाता है। सभी मानवसुख और शरीर का और शरीररोगों नाशियों का भी साध्यकारण होता है। स्मृत शरीर में सुख शरीर को और सुख शरीर में कारण शरीर को अभिव्यक्त करता रहे, कारण शरीर जीव का अभिव्यक्त करता रहे,

और शिवशक्ति शरीर से उत्पन्नशक्ति लाभ कर सके, इन तर्कों के अनुसार वैद्य ब्रह्मा तुल्य पूज्य है। वैद्य को स्मृतोत्तम वात, पित्त और कफ के स्वरूप, स्वभाव, प्रभाव तथा इनके रोगों के उपायों का पर्यवेक्षण करना चाहिए। सप्तधातु की विसृति, संस्कृति आदि का विज्ञान भी वैद्य को लिये आवश्यक है। पृथ्वी और पश्चिम दुर्गों का, जल और जलोत्पन्न पदार्थों, जल और तेजस शरीर का तथा वायु और जलजल वस्तुओं का परिज्ञान एवं इनके साध्य-वैधर्म्य के विज्ञान द्वारा वैद्य है। चक्रान में रोग को घटाया रूप से समझना और रोगों को दूर कराना, ये ही वैद्य के मुख्य कर्म हैं। वैद्य आयु का स्वामी नहीं है। उदात्त चिकित्सक पुनः पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश युक्त मन्त्र, रस, कर्म, स्वर्ग और शक्त तथा युक्त संकल्प, निरन्तर, स्मरण, कर्म और जन्तुओं के अनुप्रयोग से विविध रोगों का विचारण करते हैं। जैसे चन्दन में सुगन्ध स्वाभाविक है, वैसे ही स्वस्थ रहना प्रतिभाव का स्वभाव है। अतः आद्यपारम्य सिद्ध होने के कारण स्वास्थ्य स्वाभाविक वस्तु है। जैसे चन्दन में दुर्गन्ध यौतन द्वारा ही संसर्ग से प्राप्त है। धर्मशक्ति के द्वारा यौतन वस्तु का संसर्ग कर देने पर स्वातः सिद्ध सुगन्ध की अभिव्यक्ति संभव है। वैसे ही अधिष्ठा, काम, कर्म के योग से प्राप्त स्वास्थ्य का उदर्य विज्ञान और उदर्यकारण (संकल्प) तथा कर्म के अनुप्रयोग से अधिष्ठा, काम और कर्म का विचारण ही जनेपर स्वाभाविक स्वभाव की वस्तु संभव है।

# हट घर बिजली आई घर-घर खुशियां छाई



पॉवर फॉर ऑल के तहत  
1.58 करोड़ घरों में  
निःशुल्क बिजली  
कनेक्शन

1.31.324 घरों का विद्युतीकरण

सह-प्रतिष्ठित घरेलू तक विद्युत आपूर्ति

ग्रामीण क्षेत्रों में 28 से 29 प्रतिशत, तटरीय मुल्कासरा पर 21 से 22 प्रतिशत एवं अल्पसंख्यक प्रदेशों पर 24 प्रतिशत विद्युत आपूर्ति

33.71 करोड़ के 734 लाख विद्युत उपकरण स्थापित एवं 1,328 विद्युत उपकरणों की अल्पसंख्यक

1,000 से अधिक आवासीय घरों

12,127 घरों/घरों में 24,255 किमी लंबी केबल स्थापना

8,00 करोड़ अमीनीय विद्युत उपकरणों के परिवर्तनों में बीतर क्षेत्रों 38,463 सेवागत से अधिक विद्युत उपकरण अल्पसंख्यक

लगाई बीरिंग एवं विद्युत तार के आयुनिश्चिन्ता के लिए गैरलाभ सिस्टीम/ग्राम संचालन

विद्युत नसबुध कनेक्शन देने में हावी लोग में लगत प्रतिशत अल्पसंख्यक, 1 करोड़ से अधिक किसान लाभान्वित

विद्युत नसबुध के निम्नलिखित विभागों में 100 करोड़ों की पूरा का निम्न अल्पसंख्यक 24 प्रतिशत अल्पसंख्यक की अल्पसंख्यक

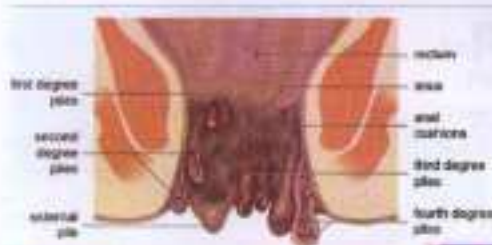
₹8,408.50 करोड़ के निम्नलिखित निम्नलिखित 1,328 करोड़ अल्पसंख्यक की अल्पसंख्यक स्थापित

बीतर अल्पसंख्यक परत कार्यक्रम के अल्पसंख्यक 230 करोड़ अल्पसंख्यक की अल्पसंख्यक की अल्पसंख्यक

अल्पसंख्यक परत अल्पसंख्यक ₹2,187 करोड़ अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक

अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक

अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक अल्पसंख्यक



**Dr. Bhaskar Sharma**  
Senior Homoeopathic Consultant



## बवासीर और होम्योपैथी

पाइल्स ( अर्था, हेमरॉयड्स) एक प्रकार की मलम्राप मांसपेशियों को स्थिरता है जिसमें मलाशय के आस-पास की नसें सूजने या प्रदाहित हो जाती हैं। यह एक आम रोग है और यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह ज्यादातर 45 वर्ष से ऊपर के व्यक्तियों में देखा जाता है लेकिन अब यह युवा पीढ़ी में भी देखा जा रहा है।

### बवासीर के प्रकार

**पाइल्स (अर्था)** एक आम स्वास्थ्य समस्या है जिसमें मलाशय के आस-पास की नसें में सूजन और प्रदाह हो जाती है। पाइल्स के विभिन्न प्रकार होते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल होते हैं:

**1. बाहरी पाइल्स (External Piles)** यह पाइल्स गुदा के बाहरी हिस्से में होते हैं और इसके कारण खटने, चलने और मल त्यागने में तकलीफ होती है। ये आम तौर पर तनाव और अव्यवस्थित जीवन से होते हैं।

**2. आंतरिक पाइल्स (Internal Piles)** ये पाइल्स गुदा के अंदरी भाग में होते हैं और उनकी सामान्य लक्षण में खून आना, मल त्यागने के साथ बहुत अचानक लगना और मल त्यागने में तकलीफ शामिल हो सकती है।

**3. खूनी पाइल्स (Bleeding Piles):** जैसे कि नाम से स्पष्ट होता है, इस प्रकार के पाइल्स में गुदा से खून आता है। ये आम तौर पर आंतरिक पाइल्स से होते हैं और मल त्यागने के समय या बाद में खून के साथ मिलते हैं।

**4. पीड़नायक पाइल्स (Painful Piles):** इस प्रकार के पाइल्स में गुदा के आस-पास की नसें में तेज दर्द होता है और यह बहुत ही पीड़ादायक होता है।

**5. थक्के (Prolapsing Piles)** यह पाइल्स गुदा के बाहर निकल आते हैं और यह मल त्यागने के बाद भी बाहर लगे रहते हैं।

### बवासीर की लक्षण

पाइल्स के लक्षण निम्नलिखित हो सकती हैं।

- 1. गुदा में दर्द:** यह एक प्रमुख लक्षण होता है, जिसमें गुदा क्षेत्र में दर्द या ठनाप महसूस होता है।
- 2. खून के साथ मल:** पाइल्स के साथ मल के साथ खून आ सकता है। खून की मात्रा अलग-अलग हो सकती है, जैसे कि मल के साथ या मल त्यागने के बाद।
- 3. सूजन:** गुदा क्षेत्र में सूजन होना एक और लक्षण हो सकता है।
- 4. जलन या खुजली:** गुदा क्षेत्र में जलन या खुजली की समस्या हो सकती है।
- 5. आंतरिक गठि:** आंतरिक पाइल्स के कारण गुदा क्षेत्र में गठि बन सकती है जो दबाव के साथ अलग

निवृत्तों हैं।

7. **बैठने वाला तकलीफ** - बैठते समय, खड़े होते समय या सत लठ्ठाने की अर तकलीफ हो सकती है।

8. **प्रायुधन्य** - पाइल्स को अधिकतर में, गुदा क्षेत्र में एक छेदी सी गांठ बन सकती है, जो बड़का गांठ में बदल सकती है।

9. **खून गुदा** - पाइल्स को साथ बहुत खून जाने की स्थितियों में, खून की अर से गुदा सत या नीला हो सकता है।

### होम्योपैथिक उपचार

पाइल्स का होम्योपैथिक उपचार और प्रबंधन को बारे में निम्नलिखित हैं:

1. **हामामेलिस (Hamamelis Virginica)** - यह दवा बहुत शुरुआत में खून की विशेषता होने पर प्रयुक्त होती है। पाइल्स को साथ बहुत आर खून बहाने की स्थितियों में इसका प्रयोग कर सकते हैं।

2. **एस्क्युलनसिप (Aesculus Hippocastanum)** - यह दवा पाइल्स को साथ बड़ी और ताब गांठों के लिए प्रयुक्त होती है जिसमें गुदा के आर दर होना है और पीड़ा बढ़ जाती है।

3. **रुतानिया (Rutania)** - यह दवा गुदा में अर और पीड़ा को कम करने में सहायक होती है। यह बैठने और चलाने की समय की तकलीफ को कम कर सकती है।

4. **कालोसिंथिस (Calocynthia)** - यह दवा गुदा के दर को कम करने में मदद कर सकती है, निरलेप रूप से जब गुदा को अर दर होता है और गर्मी और प्रेरण के कारण यह हो सकती होती है।

5. **नक्स बोपिका (Nux-Vomica)** - यह दवा पाइल्स को साथ पैर में अर, गैस और आवाज के साथ दर को कम करने में मदद कर सकती है।

6. **सिलिसा (Silica)** - यह दवा बड़े और ताब गांठों के लिए प्रयुक्त होती है जो गुदा के आर होती हैं और

बड़ी पीड़ा और खून का कारण बनती है।

**NOTE:** होम्योपैथी में उपचार का चयन लेते लक्षणों, स्थितियों और सामान्य स्वास्थ्य के संबंधित होता है। यह सुनिश्चित करने के लिए, बेहतर होता है कि आप एक प्रमाणित होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह प्राप्त करें और उनके द्वारा प्र की गई दवाओं का प्रयोग करें।

### घरवारी का प्रबंधन :

पाइल्स को प्रबंधन के लिए निम्नलिखित निर्देशों का पालन करना चाहिए।

1. **अच्छा आहार** - पचाना भुक्त अर आर पाइल्स निरलेप करने में मदद करता है। फल, सब्जियां, घुटी आर दालें और अन्य पचाना सपुष्ट आर पचाना का प्रयोग करें।

2. **पानी की पर्याप्त मात्रा में पीना** - पर्याप्त पानी पीना पचाना को निरलेप करने में मदद कर सकता है।

3. **गहरी श्वास प्रक्रिया** - लम्बे समय तक बैठने में बर्न और साथ किचो नरम बर्न पीठ का प्रयोग करें।

4. **बसाव** - पेशा और पचाना करने में पाइल्स को सहायता प्रदान हो सकती है।

5. **डॉक्टर की सलाह** - अगर पाइल्स की लक्षण बहुत म हो जाती है या खून हो जाने है, तो डॉक्टर को सलाह उपचार अपनाना।







# Pre-Diabetic कृपया सचेत रहें

**Dr. Ajeet Pal Singh**

MD, MRB, FCGIM, CCESDM

Assistant Professor, Government Medical College, Balasore

जन्मपाप के अनुसार, भारत की 11-14% आबादी मधुमेह से पीड़ित है, 15-30% को प्री-डायाबिटिक है।

उत्तर प्रदेश में मधुमेह का प्रसार 4.8% है - जो देश में सबसे कम है, लेकिन प्री-डायाबिटिक 18% है, जो सशुद्ध औरल 15-30% से काफी अधिक है।

प्री-डायाबिटिक यह व्यक्ति है जिसके रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक है लेकिन इतना नहीं है कि उसे मधुमेह रोगी माना जाए।

**फास्टिंग ब्लड शुगर-100-125 मिलीग्राम/डेसीलीटर, भोजन के 2 घंटे बाद ब्लड शुगर - 140 - 199 मिलीग्राम/ डेसीलीटर**  
HbA1c - 5.7 - 6.4%

1/3rd प्री-डायाबिटिक रोगी कुल वयों में मधुमेह रोगी बन जाते हैं, अन्य 1/3rd पूरे समय प्री-डायाबिटिक ही बने रहते हैं, अंतिम 1/3rd स्वस्थ अंतर, जीवनशैली और व्यायाम जैसे विभिन्न कारकों से निष्पत्ति को उलट सकते हैं।

## कुछ सुझाव

- जैसे ही आपको पता चले कि आप प्री-डायाबिटिक हैं तो अपनी जीवन शैली में बदलाव लाएं।
- पर्याप्त व्यायाम जैसे कार्डियो क्लबिंग, जिमिंग, तेरावी आदि, योग आसन/प्राणायाम, Weight Training या जो भी करने में आपको आनंद आता है, उसे शुरू करें।
- 6 महीने में अपना HbA1c जांच करवाएं कि अपनी जीवन शैली में जो बदलाव किया गया है उसका फायदा है को नहीं।

- आनंद रहे चीनी, चिकनाई, चिला छोड़ें और नैन की नींद सोना, चलना शुरू करें।
- अपने स्वरूप को नियंत्रित को आधार पर प्रतिदिन कम से कम 10-12 गिलास पानी पियें। भोजन के साथ या सोते समय पानी पीने से बचें।
- आपकी भोजन की शाली हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सोन, पत्तागोभी, फूलगोभी आदि से उबथो भरी होनी चाहिए (आलू जैसे स्टार्चयुक्त सब्जियों के बजाय), एक चौथाई, सोब, दालें, चनी आदि जैसे जटिल शुद्ध खाद्यों से भरी होनी चाहिए और एक चौथाई कार्बोहाइड्रेट जैसे थोड़ी मात्रा में ज्वार या एक/दो चपाती।
- उच्च कैलोरी वाले फलों और उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फलों (आम, लोको, बेंला, अनार आदि) से बचें।
- फलों के रस से बचें, भोजन के साथ या इसकी बाद फल न खाएँ।



# महात्मा ज्योतिबा फुले राहिल सण्ड विस्वविद्यालय, बरौली

## Mahatma Hyotiba Phule Rohilkhand University, Bareilly

A State University-Government of Uttar Pradesh  
ISO 9001:2015 & ISO 27001:2015 Certified

NAAC A++ Accredited

University of Multidisciplinary Voyage



1st in India in Employment NIP

1999) is a public university, first government ISO certified, NAAC A++ accredited established in 1975 to cater to the demand for higher education in Rohilkhand region, having 13 Faculties & 26 Departments in College spread over a 300-acre area of 300 acres with 24 constituent colleges in 178 affiliated colleges offering 32 UG, M.Phil. & Ph.D. D.Phil. D.Lit. programs. Offering a wide range of CBCS courses with a 70% flexibility, multi-employer approach supported by State of the Art infrastructure, an outstanding academic and research atmosphere and a network of international MOUs for various international courses in the studies and research.

**Join Us for Your Bright Future**

**Rohilkhand Institute of Professional Studies (RIIPS)** - A Joint Company of M.P.S.U. & Government of India.

**Directorate of Research** offers a comprehensive online system for its various Ph.D. (All Disciplines), D.S.S., D.Phil., D.Lit. & D.Sc. (All Disciplines) programs, free application to the first round.

**Directorate of International Relations** with focus on international collaborations for global studies and exchange programs. Along with the participation of various international partners.

**Directorate of Social and Corporate Relations** aims to create an environment which helps in career growth and education.

Expanded International level **Indoor and Outdoor Sports Facilities** & **Challenging Cultural Center** for holistic development of our students.

A number of **cafeteria, Canteen and Centers** dedicated to catering students' facilities available.

**AIIL Center of Artificial Intelligence**

**Center of Excellence for Multilingual Studies**

**Center of Excellence for Women Studies (CEOWS)**

**Global Best Innovation Centre**

**Institutional Development, Planning & Funding Cell**

**Compliance Cell**

**Intellectual Property Rights (IPR) Cell**

**Internal Quality Assurance Cell (IQAC)**

**Teacher's Reskilling Cell**

**Women Grievance Cell**

**Legal Cell**

**Seed money/ Scholarship for student & faculty members**

**Internship & placement opportunities through industry/institute collaboration**

**Expand Your Horizons with Our Diverse Courses**

For more details visit: [www.mspu.ac.in](http://www.mspu.ac.in)

Engineering | Management | Planning | Law | Life Sciences | Education | Humanities | Social Science | Horticulture | Chemistry | English | Forensic | Hindi | Sociology | Multi-Reg. Studies | History | Psychology | Economics | Philosophy | Women Studies



# झलकियाँ

## राधाकृष्ण मंदिर केशव धाम



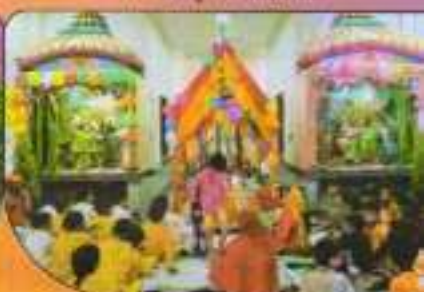
मन्दिर के आगम पर मंदिर की सजावा गयी



श्री राधाकृष्ण की छ्त्रोत्थी



मन्दिर पर प्रभु को कर्णों का भोग लगाया



मन्दिर का आगम लेते हुए



सुन्दर काण्ड का पाठ करते हुए केशवधाम वेद विश्वालय के छात्र एवं आचार्यगण

# झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर  
केशव धाम



दशहरा के अवसर पर आयोजित रामलीला कार्यक्रम



नवरात्रि के अवसर पर दुर्गा स्वरूप एवं डांडिया कार्यक्रम



लक्ष्मणजी के अवसर पर राधाकृष्ण स्वरूप



सूर्यशशा दिवस के अवसर पर प्रस्तुत



## अपने स्वास्थ्य के विषय में स्वयं सोचिए!

संकलन - डॉ. हीमदत्त अग्रवाल  
N.D.Y.D.



निर्धारित, संकलन और व्यवस्थित जीवन जीने से मनुष्य शारीर शक्ति और सुविधापूर्वक चलता है। मनुष्य शरीर ही नहीं मज्जुली मज्जुई भी यही अपेक्षा करता है कि उनका संकलन क्रमबद्ध तरीके से हो। यही जो मधे साथ से निराल समय पर जाओ दिया कोटिए। खेपालकर रखा कोटिए ले जो कर पूरे दिन जी सकते। यदि दिन कई बार, समय-समय पर, डटके से जाने भी, फालत साथ से इमेनल करी तो सब कुछ ही दिनों में खराब हो जाएगी। कपड़ों को साफ-सँभाल रखने से वे काफी दिन काम देते हैं, जो उन्हें ऐसे ही इतर-डार वेमिलमिले पटकते रहते हैं (उन्हें कोटें, पूरे, इतिहास रखा करते हैं, माल और उपेक्षा से उनकी लिंदीरे अभी रह जाती है। संसार को कोई जन्म वह नहीं चाहती कि उसके साथ उपेक्षा करो जाए। उपेक्षा एवं विरम्यत सबको बुरा लगता है। हमारा शरीर भी उपेक्षा परदापरत नहीं करता। यह संस्कर कोषधन में चला जाता है, बीमार पड़ जाता है और तब तक स्वय ही पड़ा रहता है, जब तक उसे पुनः उचित संकलन का-सावधितता का आभ्यासन दिया जाए।

धोवन का समय दो बार हो सकता है। मध्य और सायंकाल को दो बार निचल आहार लेते रहने से पाचनक्रिया ठीक प्रकार अपना काम करती रहती है। सारे दिन बकरी को तरह नूँह चलाने रहने से पैर को का दशा हो जाती है, जो अक्षयकी निचबट्टी में बीच में कुछ और तबों में पकने के लिए डाल देने से होती है। चूने पर चढ़ी हुई पानी में तभी कोई धोवन ठीक प्रकार से पकाकर देगा, जब बीच में उसके साथ लेट्टाए नको जाए।

पाटी-बोड़ी देर बाद अनेक प्रकार की अनेक चीजें बँट पकने के लिए डालते रख जाए तो

उस पकीली में कुछ चीजें भुल जाएगी, कुछ जलने लगेंगी, कुछ कच्ची रह जाएगी। जो लोग समय-समय बीच के जठरेपन या दिखाना एवं शोषी के लिए पा-या चय, निरभूट, नरगत, जगैरा उद्गते रहते हैं, उनके पाचन कभी ठीक नहीं रह सकते। भोजन के बारे में यह कठोर नियम बनाया जाना चाहिए कि 'दिन में दो बार ही खाया जाए। बीच के समय में कुछ भी न खाने का कठोर प्रतिबंध रखा जाता है। रात को जलती सोने और जलतः जलती उठने की आदत स्वास्थ्य को दुष्टि से बहुत ही आवश्यक है। प्रदूति ने रात सोने के लिए और दिन काम करने के लिए बनाए हैं। दिन छिलते ही चिंटाई अपने चोमली में आ जाती है। पशु जंगल में खरकर अपने आश्रय स्थानों को लौट आते हैं। रात्रि में काम करने वाले विभिन्न पशु-पक्षी, या नीर-ज्दमात सारीले ही कोई हो सकते हैं। इसलिए उन्हें निशाचर के बुरे नाम से संबोधित किया जाता है। जो लोग देर तक रात को जागते, मटरगशी करते, धोल-तावारा में घूमते, हाहा-रुद करते रहते हैं, वे अपने ही अंत में निशाचर ही मिलने कि एत जाने में पँवले हैं।

रेल, पुलिस आदि को जिनकी लपुटी हो रात की है उनकी पाचनरी रागए में आती है, पर जो लोग अकारण रात में जागते रहते हैं और सबीरे दिन निकलने तक पढ़े सोते रहते हैं, वे स्वास्थ्य संबंधी एक भदकर भूल करते हैं। शाम का भोजन जलती हो कर लेना चाहिए और जिलती जलती हो उसके से जाना चाहिए। नींद पूरी करके अज्ञातमूर्त में तबिध खुलती है तो शरीर में एक अज्ञातपूर्वक ताजगी दिखाई पड़ती है। उस समय जो भी काम किया जाएगा बहुत ही लब्ध होगा।



# लहसुन कल्प

केन्द्र प्रोगेन्द्र कुमार धारणी  
अभ्युपदेय राम

## लहसुन से क्या-क्या करें

यदि आपको उम्र 50-60 वर्ष की हो चुकी है और शरीर को सुनिश्चित नै फेर लिया है, दुग्धि कायजोर हो चुकी है, रक्तसत एव भी कमजोर हो चुका है, दाढ़-पैर दाढ़ नहीं दे रहे हैं तो अब यह कारणाकाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको एक योग्य को अवश्य करना होगी जो 90 दिन तक सेवा कर सके। इसके लिए आपको लहसुन, हड़द, मसखन, गुनकका, जीविला, गी-दुग्ध और सारों के तेल को अवश्यपकना पड़ेगी।

इस कारणाकाल में विशेष ध्यान यह देना है कि आपको शरीर एकदम चिकित्सक सर्वर और मृतप्रयः न चुका से, शरीर को कोशिकाओं में इसकी ताकत होने चाहिए कि लहसुन को ताकत को रक्तन कर सके क्योंकि लहसुन बहुत प्राकृतिकता और शक्ति है, इसके लिए मसखन, रणपोक, सोलल, हडदर तथा मोसन मसखन जलु कर दो। लहसुन का प्रयोग सप्ताहों के अनुसार अला-आलम अनुधानों में होता है, इसलिए अब समय और अनुधानों पर विशेष ध्यान दें।

**प्रथम सप्ताह** - लहसुन पीसने के लिए जिल-बट्टा पहले से तैयार रखें और लहसुन को मोटी-मोटी कलियों (लहसुन की ऊपर की परत यानि ऊपर की लेबर) लें, तबों के साथ में घानी गम करें, पहले दिन हड़दकर बीच-माला आदि से निवृत्त हो कर मसखन का जाग करें और हुंकर से प्रार्थना करें कि मेरा कल्प बिना अथ-के सम्पन्न हो और दिन-रत निकाल दें, भूख-प्यास लगेगी रात्र दें, दो दिन बाद शरीर एकदम कमजोर हो जायेगा और भूख भी नहीं लगेगी, घानी के कुलों से काम चलायें। भूख हड़दाल में स्वस्तिन सपठकों को भी निकाल देंगे हैं।

तीसरे दिन सेवक में कहें कि 5 कलियों

लहसुन को छोटे और सस्का 'रस' आपको किलार्ने और 'रस' पीते हो आपके शरीर में एक नयी लहर हो दी देने लगेगी। भूख से रात तक प्रत्येक 3 घण्टे बाद 4 बार 5-5 कलियों का 'रस' पीते और हर बार 50 घाम रात्र को मसखन जागरण खाये यदि मसखन लगान्य न हो तो रात्र को घुंघान अवश्य करें। लहसुन का रस आपको मूत्र हो रही कोशिकाओं में नयी शक्ति का संचार होने लगेगा और मसखन के निर्वाह में संयोज हो लगेगी और उनकी रचना सेव रात्र से बढ़ने लगेगी।

**दुसरा सप्ताह** - अगले सप्ताह यही 5 कलियों का रस तथा 50 घाम असली शुद्ध हड़द मिलकर चढें और साधारण के रूप में श्रेड़ा का योगाकाल बना करें, पर क्रिय प्रत्येक 3 घण्टे बाद 4 बार पूरे सप्ताह करें।

**तीसरा सप्ताह** - यही लहसुन को 5 कलियों व 10 घाम मसखन की घुंघुंकाये और 250 घाम घानी में फोटकर प्रत्येक तीन घण्टे पर लेते रहिये और हरिचम जागते रहें और जिलना चामन्य हो जायते रहें।

**चौथा सप्ताह** - इस बार भी यही लहसुन को 5 कलियों और जागते पकी जीविला के रस में घोरकर पीजिये। इस बार आपको शरीर में हारों चढने लगेगी ऊपर की लवचा चढने लगेगी और नीचे से नयी लवचा चढकती हुई निकलेगी, इस तरह आपका पूरा महीना स्वस्तिन हो जायेगा। अब अला है।

**दुसरा महीना** - इस बार केवल पूरे महीने आपको रात्र के रूप पर निर्भर रहना है तथा लहसुन को कुछ कलियों समों के तेल में धारणा दिलायें और शरीर को मजिलन करायें और देखें पुरानी लवचा को जगह सुकोमल नये लवचा ने ले ली है और शरीर

सम्बन्धीला दिखाने लगता । कामचीरी दूर हो जायेगी ।

**सौररा महीना** - इस बार १० कलियाँ लहसुन की, १० ग्राम राइ, १० ग्राम बिना बीज के मुनक्का तथा २५-३० ग्राम मोटे अन्धे फले खिलाने लेंकर अच्छे तरह घोंटें और कहीं दिन में सुखा ६ घण्टे से लेकर प्रत्येक तीन घण्टे बाद सात ३ बजे तक कानि २ बार सम्मथ से चारें और पूरा महीना इसी तरह निकाला जायिये ।

इस तरह १० दिनों में काककाल हो जायेगा, इस प्रयोग की म्जी-पुरुष दोनों ही कर सकते हैं, दोनों के लिए एक ही तरीका है, और सुझाने में जल्दगी का पूरा आनन्द प्राप्त कर सकते हैं, निराकार दुग्ध-संकलित होना चाहिये, भ्रमलोक आधुनिक में इस तरह को अनेक वैद्यकशास्त्रिक प्रयोग हैं । अब प्रश्न उठता है कि -

**प्र. - ऐसा इस लहसुन में क्या है? जो तरह का अनुभव करा सकता है?**

**उ.** - लहसुन का उच्चलिप्त नाम 'लहसुन' ही है जिसे श्रेष्ठतम दुग्धि से इसके अनेक नाम हैं, जैसे - संस्कृत में लसुन, रसोम, सानन्ध, बलीगंधि । हिन्दी में - लहसुन, बन्धस में - रसुन आदि ।

इसमें भोजन में रुः प्रकार के रस होते हैं, जिसे हम 'घ्न-रस व्यंजन' कहते हैं, उनमें से केवल एक अम्ल (खट्टा) रस को खेदकर जीम पीनी (नारंग, कड़वा, करीला, नमकीन और मधुर) रस इस लहसुन में विश्वमान है, मेरा ऐसा मानना है कि इन पीनी रसों के संयोग से इसमें उत्तमी तीव्र मन्थ आती है जो असाहस्य है किन्तु इसमें गुण देखे जायें तो यह शौर्योन्धिक, कान्तोलेकक, सिन्धु, सलधीन, पचक, साहक, रस और विपाक में चरपय, तीला और अनुरस मधुर है। यह सनसन्धानक, स्वरप्रद, पुरु, पित्तघर्षक, रक्तकर्षक, चक्षुष्य और रखावन है। यह हृदय रोग, जीर्ण म्थ, मलिनरोग, सलगुल, अरुचि, कफ, बरस, श्म, अर्ण, कृष्ण, शोथ, शिक्का, शुभि, अग्निमन्थ, अम्यन्त, वातरोग, इषास और कफ प्रकोप का नाश करता है ।

**प्र.** - लोग इसे तावती कहते हैं, कैथण इसे खाया घसन्द नहीं करते ?

**उ.** - चलो एक बार मान लें कि लहसुन तावती है किन्तु तावतीउत्तके लिए है जो इसे स्वाद के लिए हर बीज में इसका प्रयोग करते हैं अधिक मात्रा में करते हैं- किन्तु औषधीय रूप में प्रयोग कर सकते हैं ऐसा मेरा मानना है क्योंकि इसमें विटामिन ए की और सो पाये जाते हैं, कुछ विरोधियों का तो मानना है कि इसमें ६.५% प्रोटीन्स, १.५% स्टैरॉल, १% खनिज लवण, चर्मा, पृष्ण और फायफोरा के साथ इसमें ३०% तक कल्सीज भी पाया होती है ।

**प्र.** - लहसुन खाने से क्या धर्म लट्ट हो जाता है ?

**उ.** - इसे औषधीय रूप में खाने से कोई हानि नहीं है ये सब बेकार की बातें हैं - 'पर तन्देहा कुशल कर्तुरे' दूसरों को शिवा देने में कोई बिधक नहीं किन्तु स्वयं खदिरापान करते हैं। सौभाग्य करते हैं 'क्या ये धर्म बिभूद नहीं है? क्या गरिष्ठ भोजन और अधिक भोजन खदक नहीं है? औषधीय रूप में प्रयोग करने में कोई हानि नहीं है, ऐसा मेरा मानना है ।

लहसुन को उपयोगिता बढ़ाने हुए आन्ध्र्य औ वाग्भट्टाचार्य ने उलार रथान के तन्दर रसपत्राध्याय में लिखा है -

घितारक्यादिनिर्पुंसक सधस्तारणायुते ।

शुद्धैवा विद्यते वाधी न हृद्य लहसुनाधरम् ।।

अर्थात् पित्त और रक्त, इनके अतिरिक्त किसी आधरप से आवृत्त चक्षु और अनावृत्त चक्षु प्रकोपन रोगों पर लहसुन से अच्छी कोई औषधि नहीं है ।

यदि एकल रूप से इसे खाने में दिक्कत हो तो इसे भोजन के साथ भी ले सकते हैं ।

**नोट** - १. लहसुन की ऊपरी पत में अधिक औषधीय गुण विद्यमान है जहाँ पृष्ण और ऊपरी परत का ही प्रयोग करें ।

२. यदि लहसुन प्रयोगकाल में इसकी उदर के कारण पित्त प्रकोप हो जाये तो छोटी हरदु औ ककथ का विरोध दें ।

(विद्या भारती विद्यालय)

# श्रीजी बाबा सस्वती विद्या मन्दिर



सीजियर सेकेंड्री स्कूल (भावासीर), गौराबाग मार्ग, मथुरा

फोन : 9084028091, 7078697627

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



## Board Results & Achievements (2022-23)

### Academic Achievements

Class 12th	
Total Students	- 284
90%+	- 48
75%+	- 192
<b>Topper's</b>	
Devyani Shrivastava (Arts)	99.20%
(AIR CBSE 3rd Rank)	
Diya Bamba (Science)	98.00%
Rudransh Agrawal (Art)	96.20%
<b>No of Student Secured 100% Marks</b>	
English - Sachin Kumar, Geo. - Vaishnavi	
Pol. Sci. & Geo. - Devyani Shrivastava	
Phe. - Rudransh Agrawal, Vishesh, Shivam	

Class 10th	
Total Students	- 312
95%+	- 53
90%+	- 122
<b>Topper</b>	
<b>Tarun Agrawal</b>	
<b>99.80%</b>	
(AIR CBSE 2nd Rank)	
<b>No of Student Secured 100% Marks</b>	
<b>Maths-09, Science-02, Social Sci-08</b>	
<b>CA-29, Sanskrit-04</b>	

### Selection in Vocational Courses

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

### सकल से सर्वोत्तम बाल विद्याय हेतु सुविधाएँ

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. 400 mt Track    | 11. E- Library                                |
| 2. Gym             | 12. Labs (Science-05, Computer -03, Maths-02) |
| 3. Obstacle Course | 13. Hockey, Football playground               |
| 4. NCC             | 14. French & German Language Lab              |
| 5. Scout & Guide   | 15. Guidance & Counselling                    |
| 6. Karate Mat      | 16. Skill Development                         |
| 7. Wall Climbing   | 17. Activity based education as per NEP 2020  |
| 8. Archery         | 18. Indoor Badminton                          |
| 9. Shooting Range  | 19. Artificial Intelligence                   |
| 10. Language Lab   |   |

महेश रामरामन्ध मोटेराम्नी

अध्यक्ष

डॉ. के. के. मधवीरिया

प्रधानांक

अहेश चन्द बराल

कोषाध्यक्ष

राजीव गुप्ता

प्रधानाचार्य





# कायाकल्प के सहज उपाय



श्रीधरजी उपा संभाल,

सिद्धि शोध विज्ञानक, पालिकावाट

## 1. राम का नाम

सि राम राम बन जाओ, शीघ्रमे बहुत राम का नाम राम ही बड़ा राम का नाम रामराम सुझावों भजन करो भरो।

राम का जन्म राम, राम का जन्म बिना राम परा भारी से भी जन्मा उदा होता है अशोक राम हुआ इनसान भी बिना हो सकता है वो जन्मा राम नाम की पवित्र मंत्र सुनाए न शक की प्रथम में, यह ज्ञान में खूब महान उपपादक न समझना भला है।



**2. अँकों से शब्द:** अँकों में शब्द प्राकृतिक शब्द बनाने से बेह ज्योति बढ़ती है तथा अँकों से विशेष प्रकार की व्यक्त न व्यक्तपण बढ़ जाता है। अँकों स्वभाव राखी है। पुरातन अभिप्राय ईशानव ज्योति अँकों की स्वभाव, शूद्रक तथा रामक के लिए प्रसिद्ध है, ज्योति एक बार साक्षात्कार में जलवा बा कि जयकी अँकों व सुंदरता का राम शब्द है। जो यह किय प्रयोग करते है। शब्द में अँकों का कायकल्प करने के गुण है।

**3. शीघ्र के समय मूँह बन्द:** प्रायक जीवन निवृत्ति काल में जयने मूँह न बंदी (अबद्ध) बन्द रहने से एँकों न बन्दुओं का क्षय नहीं होता। ऐसा करने से दौरे कभी नहीं मिलने तथा बन्दुओं व दौरे जन्म नहीं। (बाहरी अघात के निवृध्य) अधिकता शोग शीघ्र के समय मूँह बंदकर जोर लगते है, जो भी नहीं लगना चाहिए।

**4. तिर लगे हुए का रस:** तिर को सँघे व अधिक गर्मी अवस्था नहीं से बनाने, तिर को लिए तिर की हमेशा एक कर रखे तिर पर हेत, शीघ्र, तीनों, पाय,

सीमित अति गहन बन बहन निवृत्तन चाहिए। ऐसा करने से आप सही, गर्मी के मूँहभाव से बच कर तिर दई अति नहीं होगा तथा बलन संपन्न होने से बच सकते।

**5. नखला, तुकाच, सही होने पर शीघ्र जन्म:** नखला, तुकाच ही जाने के इसे जन्मान न बनने दे, प्रथम ही इससे बचें। शीघ्र गर्मी से सही तथा सही में गरम कायाकरण में न खले। शब्दा रामक नखला, तुकाच करने से हेत प्रकृतिकला में जन्मेशन व इन्मीकरण से बल शीघ्र संपन्न हो जते है तथा शारीरिक स्वयंशरी अती है। अतः में बल संपन्न होने का मुख्य कारण शरीर पर पलने का मूँहभाव होना ही होता है।

**6. कर्ण छेदन:** पुरातन काल में लट्टिकीय व लट्टकी का बल अवस्था से ही कर्ण छेदन संभवता होता था। शक भी लट्टिकीय के कर्ण छेदन होते है किन्तु लट्टकी का कर्ण छेदन कम हो गया है। लट्टकी के कर्ण छेदन से उनके कई बीमारियाँ होने से शक अती है तथा एक ही संभव है जैसे- साटोमोस चाहिए। अतः लट्टकी के स्वभाव में कर्ण छेदन संभवता से न बनना स्वभाव निर्धारित है।

**7. शब्द शोधन:** प्राकृतिक चिकित्सा के दौरान दो अँकों के क्षय में निवृत्ति के करने में अँकों दुर्बलता शब्द शोधन किय जाता है। जिससे अँकों का स्वभाव संरक्षण हो ज्योति बढ़ती है तथा कायम राखी है। यह प्रक्रिया अँकी शरीर के कायकल्प करने में सक्षम है। जो प्रति वैश्वका दूर पर अनुभव किया है। लगभग 2 वर्ष पूर्व से बिना करने के श्रेष्ठ पढ़ नहीं सकते थे। केशव प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, कुदावन में लक्ष्मणन प्रक्रिया के बंद से अब बिना करने के निवृत्ति पलने का कार्य कर रहे हैं।

# रोज मुक्ति की कहानी

## एक बहुत उपयोगी अनुभव



सम्पर्कित चिकीत्सु ।

नगरकर ।

मैंने सपना और विशिष्ट चिकीत्सु के साथ कोणस्थान चिकित्सक शिक्षण में मार्च-23 के अंतिम सत्र का सत्र अद्वैत डॉक्टर द्विवेदी जी को निर्वाचन में किया था। उस वक़्त कई सम्प्रदायों के साथ एक बहुत विशिष्ट सम्प्रदाय में प्रवेश रहा था मैं। मुझे सूर्य भक्षण को सबेरे को धूप से लेकर शाम तक जो धूप वहां भी शरीर में पड़ती वहां उसके चुनचुनाट से मुक्त हो कर भारी सुखाने हो जाना लगता था। मैं बेचैन हो उठता था। अच्छे डॉक्टर कहते कि ये समरेज को एलर्जी हो गई है और लह लह करती शोष, पल्लव और बंधन की लिए सुखाने रहने से। जानु कभी भी बिटान नहीं हो पाया। शिथिल में मैंने सब तकलीफों को खड़ा पर साधन और डॉ. साहय ने सटीक ज्ञान का किया जिससे मुझे बहुत फायदा हुआ है जानु धूप के कष्ट को कभी भी इसलिए नहीं भ्रामा डॉक्टर द्विवेदी जी को क्योंकि मैं खुद मानता आया था कि मैं सन-एलर्जी ही है जिससे मुझे धूप में से बचना ही शोष। शिथिल सब उपरत भारी धूप में आते कला चलते हैं और जब सहस्रम हुआ कि चुनचुनाट से राहत हो गई है। समझ गया कि प्राकृतिक तत्वों को रोज प्रत्य शरीर अवस्था में विशेष उपरत द्वारा बहुत दक्ष और विशाल अनुभवों डॉक्टर द्विवेदी जी ने जनमानों में लाभ पहुंचाया है। इसे मैं जगभूत प्रयोग कहूंगा कि शिथिल को बाद आज तक लगभग रोज ही भारी धूप में निरंतर रहने से भी कोई भी चुनचुनाट शरीर में नहीं महसूस किया है।

मैंने 73 वर्ष की उम्र में पानी का 15 वर्ष पुरानी प्रोस्टेट ग्रैंड प्रोस्टेट, अतिशय बुरा साल में बुरा कब्ज की समस्या और Sunrays से प्रभावित skin allergy में, सूर्य अंतिम सत्र में डॉ. दिव्यशील प्राकृतिक चिकित्सक शिक्षण में डॉक्टर साहिब में हुई कायाकल्प शोधनशाला परिकल्पना और बाद में इसका निर्धारित अनुकरण जगभूत चुनचुनाट बंधन का लाभ है। मैं जता रहा हूँ कि यह शरीर और मन का शोधन एक चुनचुनाट का अनुभव है। डॉक्टर द्विवेदी जी का सद्गुणवत्तर संदर्भ है क्योंकि वे पूरे सहृदयता से फोन पर भी किसी भी तकलीफ का सम्भालन करते हैं जो संभवतः लोकसेवा का अनुभव उपकरण है। मेरी शक्ति का शुभकामनाएं।

मेरे अनुभव इसलिए साक्षात् बन रहा हूँ कि असाध्य बन गये लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा निरिषेध रूप से जाने अनुमाने फायदा पहुंचाएगी।

सत्यको सादर प्रणाम।

इस. कौ. शुक्ला

सेक्टर-62, नोएडा, उ.प्र.

## केशवधाम समिति 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	घो. नं.
1.	डा. दशरथ प्रसाद जी	संरक्षक	नागपुर	
2.	श्री नारायण राम अग्रवाल	अध्यक्ष	200/1 एरमणारी, मुन्दावन	9997979444
3.	श्री रामकिशन अग्रवाल	उपअध्यक्ष	31 डिग्री गली, स्टेट बैंक के पीछे, मुन्दावन	9412270681
4.	श्री मतीज चन्द अग्रवाल	संघी	304 ए. आनंद मुन्दावन, संजय प्लेस, आगरा	9319069105
5.	श्री ए. श्री प्रमोद श्रीदान	सहसंघी	134, टिफेन्स स्टेट, देवरी रोड, आगरा	9857021609
6.	श्री चरण गोपाल	कोषाध्यक्ष	114, के. ए. रमणारी, मुन्दावन, मथुरा	9412281300
7.	श्री ललित कुमार	निदेशक	केशव धाम, मुन्दावन	9412784833
8.	श्री दिनेश चन्द	सदस्य	दिल्ली	011-23670365
9.	श्री रामलाल	सदस्य	दिल्ली	011-23382234
10.	श्री विपिन अग्रवाल 'मुकुट काले'	सदस्य	लोई बाजार, मुन्दावन	7668487387
11.	डॉ. संजय	सदस्य	बी-24 ए, श्रीकृष्णार्जुन भूमि के धाम, गोविन्द नगर, मथुरा	9412280097
12.	श्री सीतूष राधक	सदस्य	924 एफ, गोविन्द नगर, मथुरा	09760026820
13.	श्री मोरच अग्रवाल	सदस्य	100/4, श्री जगन्नाथ पुरी, मथुरा	9412160004
14.	श्री. राजन सिंह	सदस्य	ए-34, केशव कूल, फ्राण्ड नगर, आगरा	9637154754
15.	श्री अमित जैन	सदस्य	होटल शीलल रेजेंसी, मथुरा	9027687295
16.	श्री अमित गर्ग	सदस्य	भूतेश्वर, मथुरा	9837019707



# झलकियाँ

## रामकली देवी सरस्वती बालिका विद्या मन्दिर, केशव धाम



विज्ञान प्रदर्शन पर अमरावती जिला  
विद्यालय अग्रेसर से अमरावती गांधीजी से



राज्यस्तरीय स्तर पर विद्यार्थिनी की प्रदर्शनी



वार्षिक परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त की गई



सत्र परीक्षा कार्यक्रम में उत्कृष्ट प्रदर्शनी प्रदर्शन की राती की शोभा का दृश्य



संस्कृत के अक्षरों से विद्यार्थिनी की प्रदर्शनी



## केशव गौ सदन समिति 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	घो. नं.
1.	श्री दिवाकर जी महाराज	संरक्षक	चेतन्य बिहार, वृन्दावन	9634576226
2.	श्री. रणधीर सिंह	संयोजक	801, दिव्या-बी, राधा खेती, मथुरा	9634167851
3.	डॉ. पुनीत चाप्रीस	सहसंयोजक	एफ-584, गौबिन्दनगर, मथुरा	8532081000
4.	डॉ. राजाशोक	सदस्य (पालक)	रीगल होटल, गोकुल रेस्टोरेंट के पास मथुरा	9837260400
5.	श्री गौरव अशवाल	सदस्य	द्वारकेश टैण्ट, डीगगेट, मथुरा	9760019993
6.	श्री विकास चाप्रीस	सदस्य	120/282, गरुडाट, चौक, मथुरा	9258011786
7.	श्री गोविन्द जादीन	सदस्य	मन्दिर पुरम कालानी, जयसिंहपुरा, मथुरा	8168615020
8.	श्री कृष्णबिहारी सिंघल	सदस्य	216, गोविन्दनगर, मथुरा	9456480343
9.	श्री कुष्माण्ड अशवाल	सदस्य	मिडलैंड कम्पाउन्ड, मसानी, मथुरा	9837039215
10.	डॉ. प्रीत रंजन गुप्ता	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मथुरा	9837470339
11.	डॉ. गौरव अशवाल	सदस्य	एस.आर. कॉम्प्लैक्स, मसानी, मथुरा	8077026060
12.	श्री विकास अशवाल	सदस्य	ब्रजेश्वरी होण्डा, भूतेश्वर, मथुरा	9897288200
13.	श्री राजव अशवाल	सदस्य	होटल गणपति पैलेस, मथुरा	8439080548
14.	श्री पौन्द अशवाल	सदस्य	जगन्नाथ पुरी, मथुरा	9837891997

## प्राकृतिक चिकित्सालय समिति 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	सं. नं.
1.	डॉ. आर. डी. शर्मा	संघोजक	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, वृन्दावन, मथुरा	8218336054
2.	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सहसंघोजक	2ए/252, कृष्णा विहार, हनुमान बागीची के पीछे, मथुरा	9412286403
3.	डॉ. कौन्सार द्विवेदी	चिकित्सक	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, वैशख धाम, वृन्दावन, जिला मथुरा	9760892937
4.	श्री विवील शर्मा	सदस्य	प्रशान्त कुंज, परिक्रमा मार्ग, अटलना चुंगी, वृन्दावन, जिला मथुरा	9897700166
5.	डॉ. मनमोहन नृपलक्षेपा	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
6.	श्री सुकेश सारस्वत	सदस्य	15, विश्व लक्ष्मीनगर, मथुरा	9837449568
7.	डॉ. रूपन जी	सदस्य	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, तेहरा मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9837022817
8.	श्री जगदीश खरकन्दा	सदस्य	99, पुष्पांजलि वैकुण्ठ, तेहरा मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9310498768
9.	श्री अजय मित्तल	सदस्य	श्री कृष्ण शरणम, वृन्दावन, मथुरा	9810625052
10.	श्रीमती रविंद्रा गोपाल	महिला प्रमुख	200/3, साकेत, एच. डी. एफ. सी. के बाराबर मली में, रघुपारती, वृन्दावन	9897958455
11.	श्रीमती पिंकी डालमिया	सदस्य	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, तेहरा मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9899736105
12.	श्री भागीश बघेल	सदस्य	296, गुरुकुल मार्ग, राधाविवास, वृन्दावन	9899736103
13.	श्री प्रवीण सारस्वत	सदस्य	109, नर्मदा अपार्टमेंट, वृन्दावन	9819272338
14.	डॉ. आनन्द अठवाल	सदस्य	हरगुलाल जी बडी हवेली, जूगल कट्टी वृन्दावन	9927018397

## छात्रावास समिति 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	घो. नं.
1.	<b>डॉ. चमन लाल कुलु</b>	संरक्षक	म. नं. 4, सेक्टर-1 राधापुरम् स्टेट, मधुरा	9897807152
2.	<b>श्री गौरव अग्रवाल</b>	संयोजक	154, गली कसेरान, मंडीरामदास, मधुरा	9917270000
3.	<b>श्री प्रवीण सोहन</b>	सहसंयोजक	तंतपुर हाऊस, डीगरोट, मधुरा	9760020598
4.	<b>श्री अनुरा अग्रवाल</b>	सहसंयोजक	74, 75 सैक्टर-2, राधापुरमस्टेट, मधुरा	9927070640
5.	<b>श्री गौरव अग्रवाल</b>	सदस्य	100/4, जगन्नाथपुरी, मधुरा	9412160004
6.	<b>श्री माधव गर्ग</b>	सदस्य	1976, कालकला हाऊस, डेम्पियर नगर, मधुरा	9027353677
7.	<b>सी.ए. रोहित कपूर</b>	सदस्य	मै. राम आलोक एण्ड कमपनी, 10 ए-बी, मोती बंगला, एन.एच-2, राधिका विहार-2, मधुरा	9927064517
8.	<b>श्री जोगेन्द्र सिंह जी</b>	सदस्य	प्रधानाचार्य विद्यापीठ इ. का., बुन्दावन	8630559353
9.	<b>श्री वैभव अग्रवाल</b>	सदस्य	170, लोर्डेज नगर, गोविन्द बाग, बुन्दावन	9412470260
10.	<b>श्री इनाम सिंहल</b>	सदस्य	गुरुकुला होटल, धौलीघाऊ, मधुरा	9760031311
11.	<b>श्री. रोहित अग्रवाल</b>	सदस्य	राधाअर्चिड, मसानी, मधुरा	9797080008
12.	<b>श्री संजय सिंह</b>	सदस्य	शाम्भु पोस्ट बाटी, सैदिवा मोहल्ला, मधुरा	9810817199
13.	<b>श्री मोहन शर्मा</b>	सदस्य	गोपेस्वर महादेव के पास, बुन्दावन	8279355652
14.	<b>श्री योगेन्द्र अग्रवाल</b>	सदस्य	मिलाल कम्यूटर प्रिन्टर्स, आकाशवाणी के सामने, मसानी, मधुरा	9927136600
15.	<b>श्री सुभम अग्रवाल</b>	सदस्य	राधाकृष्ण अर्चिड, मधुरा	9045691356
16.	<b>श्री अमेश सोनी</b>	सदस्य	एफ 684, महाविद्या कालोनी, मधुरा	9319859690
17.	<b>श्री सुमित गौतम</b>	सदस्य	शंकर सिद्धी धर्मशाला, किशोरपुरा, बुन्दावन जिला, मधुरा	9045624801
18.	<b>श्री सत्यम अग्रवाल</b>	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मधुरा	9927089109
19.	<b>श्री प्रदीप शर्मा</b>	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मधुरा	9412280820
20.	<b>श्री मयंक अग्रवाल</b>	सदस्य	अधम विहार, छटीकरा रोड, बुन्दावन	9410857979



## विद्यालय प्रबन्ध समिति 2023-24 (बालक विभाग)

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री महेन्द्र चण्डेशकराज	अध्यक्ष	म. नं. 1, आनन्द बिहार कालोनी, रमनरौली, बुन्दावन	9837022973
2.	श्री रोहित कपूर	उपाध्यक्ष	10 ए.जी. पोली मॉडल, एन एच-2, राधिका बिहार-2, मधुरा	9927064517
3.	श्री राहुल गुला	प्रबन्धक	126, सेक्टर-3, राधापुरम एस्टेट, गणेशारा रोड, मधुरा	7906923934
4.	श्री गोपेश कुमार गोस्वामी	सह प्रबंधक	म. नं. -510, बज बिहार, रमनरौली, पुलिस चौकी के सामने, बुन्दावन, मधुरा	7500411027
5.	श्री महेश किशोरजी	कोषाध्यक्ष	प्लॉट नं. 11, कुष्णा खटिका, सैन्य बिहार-1, बुन्दावन, मधुरा	9837041190
6.	श्री जे. बी. सिंह	सदस्य	म. नं. 23/4, श्री राधापुरम एस्टेट, कुष्णानगर, मधुरा	9359887081
7.	श्री स्वीरभ अग्रवाल	सदस्य	154, गली कसेरान, मंडौरीमहास, मधुरा	9917270000
8.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य		9837042540
9.	श्री राजनारायण	सदस्य		9837004060
10.	श्री प्रहल मेन	सदस्य		
11.	श्री कमलेश पिडा	सदस्य	25, श्री राधा फ्लोरस, रुक्मिणी बिहार, बुन्दावन	8084926336
12.	श्री अमरकाश गोस्वामी	शिक्षाविद्	म. नं. 128 किलरीपुरा, बुन्दावन, मधुरा	9927473710
13.	श्री कपलेश कोशिका	शिक्षाविद्	45, श्री राधाकुष्णा धाम, औरंगाबाद, मधुरा	9911228060
14.	श्री विजय रायच	अधि. प्रति.	एकता टैक्स, भुंगी धौराहा, बुन्दावन	9897645818
15.	डॉ. संजय सिंह	अधि. प्रति.	गली नं. 1, परिक्रमा मार्ग, अटलवन, बुं	8958216481
16.	श्री सुरेन्द्र कुमार	आचार्य प्रति.	मांट, मधुरा	7983414013
17.	श्री पंकज रमा	आचार्य प्रति.	शंकरगली, श्रीश्रीध्वज, मधुरा	9897965326
18.	श्री पराश रायच	प्रान्तीय प्रति.	200/3 साकेत, एच डी एक सी बैंक के घाम, रमनरौली बुन्दावन, मधुरा	9412281300
19.	श्री लोकोेश्वर सिंह	पदेन सदस्य	प्रधानाचार्य, रा.दे. स. वि. म. कंसलघाम, बुन्दावन, मधुरा	8445100862
20.	श्री.के.एस.ई. प्रतिनिधि	सदस्य		
21.	DIOS प्रतिनिधि	सदस्य		

## विद्यालय प्रबन्ध समिति 2023-24 (जालिख विभाग)

क्र.	नाम	पद	घर का पता	घो. नं.
1.	श्रीमती रेखा अग्रवाल	संरक्षिका	आगरा	9837128111
2.	श्री अमरनाथ शोष्यसी	अध्यक्ष	बांके विहारी मन्दिर के पास, विहारी पुरा, वृन्दावन	9927473710
3.	श्रीमती विजय लक्ष्मी	उपाध्यक्ष	बुजधाम सोसाइटी, केशवधाम रोड, केंद्र नगर, वृन्दावन	9045780670
4.	श्रीमती अर्पिता गोपाल	व्यवस्थापिका	बालाजी आश्रम के सामने, वृन्दावन	9897958455
5.	डॉ. राजेन्द्र वन शर्मा	सह- व्यवस्थापक	427, फेस-1, पुष्पांजलि के सामने वृन्दावन	9411473438 8218336054
6.	श्री अर्पिता अग्रवाल	कोषाध्यक्ष	बालाजी के आश्रम के सामने, वृन्दावन	9927092321
7.	श्रीमती प्रीति अग्रवाल	सदस्य	200/1, सुगल निवास, बालाजी आश्रम के सामने, वृन्दावन	9760004797
8.	श्रीमती रति गोपाल	सदस्य	नातपुर हाउस, कृष्णा टिम्बर के सामने, श्रीकृष्ण जन्मभूमि क्रासिंग, मथुरा	8273530396
9.	श्री अंशु कुमार	सदस्य	महेश दास कल्लोथ स्टोर, लाई बाजार, वृन्दावन	9927090950
10.	श्रीमती सुरंधा अग्रवाल	सदस्य	आश्रम विहार, रुद्रमणी विहार के सामने छटीकारा रोड, मथुरा	8077131664
11.	श्री गौरव अग्रवाल	सदस्य	केशव कुंज, जगन्नाथ पुरी, मथुरा	9410273143
12.	श्री पद्म रंजन श्री	सदस्य	आगरा	9917000594
13.	श्री राजशरणाब्जा	सदस्य	आगरा	9837004060
14.	श्री सुरेश कुमार	सदस्य	मथुरा	9454740848
15.	डॉ. राम कान्हापुर भट्टीरिवा	शिक्षाविद्	बसेरा वैकुण्ठ, वृन्दावन	8077785084
16.	श्री सुशील पत्नी	शिक्षाविद्	कैलाश नगर, सेक्टर -2, वृन्दावन	7668656527
17.	श्री महेश किशोरी	अभि. प्रति.	कान्हा किशोरी मन्दिर के पास, 100 फुटा रोड, बिज से फ्लैने, वृन्दावन	9837041190
18.	श्री सलील चन्द शर्मा	अभि. प्रति.	रेवी आउट, मथुरा	9760505268
19.	श्रीमती देवा पानु (प्रधा.)	पदेन सदस्य	वृन्दावन	9756925740

## श्री राधाकृष्ण मंदिर समिति 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	सं. नं.
1.	श्री विपिन अग्रवाल (मुख्य कारी)	संरक्षक	लोईबाजार, बुन्दावन	9690281311
2.	श्री अश्विन अग्रवाल	संयोजक	एच.डी.एफ.सी. बैंक के बराबर गली में, रघुपरेली, बुन्दावन	9927092321
3.	श्री प्रणव भास्कर जी	सह-संयोजक	भक्तिनगर, राधानिवास, बुन्दावन	9412405062
4.	श्री अनामय जी	सदस्य	शैलन्य बिहार सेंटर-5, बुन्दावन	9411064684
5.	श्री श्याम सुन्दर अग्रवाल	सदस्य	श्रीजी रेसोटेज, 100फुटा रोड, बुन्दावन	8439365943
6.	श्री कपलेश जी	सदस्य	क्यू-25ए, राधा फ्लोरेन्स, बुन्दावन	8084926336
7.	श्री अलीकेश जी	सदस्य	बिहारी जी मन्दिर के पास, बुन्दावन	6927442286
8.	श्री अशु अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, बुन्दावन, जिला मन्दावा	9927090950
9.	श्री देवाशु गोस्वामी	सदस्य	सी.के. पब्लिक स्कूल, बुन्दावन	8859728227
10.	श्री बीनाश चन्द अग्रवाल	सदस्य	अनाज पंजी, बुन्दावन	8445561689
11.	श्री हरिवंश खड्डेलावाल	सदस्य	सेवाकुंज गली, बुन्दावन	9412662302
12.	श्री विजयनाथ गुप्ता	सदस्य	गोपेश्वर महादेव के सामने, बुन्दावन	9411441199
13.	श्री डीनेन्द्र प्रकाश सक्सेना	सदस्य	श्री कृष्णा प्रणाम, बुन्दावन	7906342792
14.	श्री लक्ष्मण सराफ	सदस्य	अटखण्डा, बुन्दावन	7448829575
15.	श्री रोहित अग्रवाल	सदस्य	शैलन्य बिहार, फेस-2, बुन्दावन	751006512
16.	श्री विनीत अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, बुन्दावन	753508003

## केशवधाम कोसीकलां इकाई 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री धर्मवीर शर्मा	संरक्षक	ब्राह्मणपुरी, कोसीकलां (मधुवा)	8279411
2.	श्री अनिल कुमार अग्रवाल	संयोजक	खरीट गेट, कोसीकलां (मधुवा)	9927092321
3.	श्री सुधा कुमार अग्रवाल	सहसंयोजक	रामनगर, कोसीकलां (मधुवा)	9412405062
4.	श्री अंकुर भार्गव	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मधुवा)	9411064684
5.	श्री प्रमोद चन्द अग्रवाल	सदस्य	हरदेव गंज, कोसीकलां (मधुवा)	8439365945
6.	श्री जतिव जीव	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मधुवा)	8084926336
7.	श्री शोभित अग्रवाल	सदस्य	हनुमान मंदिर के पास, जी.टी. रोड, कोसी (मधुवा)	6927442286
8.	श्री देवाशंकर अग्रवाल	सदस्य	बलदेव गंज, कोसीकलां (मधुवा)	9927090950
9.	श्री शरद अग्रवाल	सदस्य	सर्राफा बाजार, कोसीकलां (मधुवा)	9412661403
10.	श्री विक्रम शर्मा	सदस्य	सुभाष पार्क, तांगडा मोहल्ला, कोसी (मधुवा)	7906923934
11.	श्री भगवत प्रसाद महेन्द्र	सदस्य	बलदेव गंज, कोसीकलां (मधुवा)	9034004517
12.	श्री अशोक जीव	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मधुवा)	



# केशव प्रभा

हिन्दी वार्त्मासिक

श्रामगी  
श्रंक

श्रीमत्प्रकाशन अंक: कोसीकलां 35 फरवरी 2024 तक आरम्भित है -

1. लेख पत्रा सार्वक के माध्यम पर एक और सुनिश्च में अपेक्षित है। इस्तीफित लेख आंक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
2. लेख टाइप कर फोटो-सेट पर भेजे सकते हैं, कृपया नीतिगत लेख ही भेजें।
3. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में प्रकाशक संभव नहीं है।
4. लेख प्रकाशित होने पर सविस्तर विवरण साध्यन व ई-मेल के माध्यम से भेजे जायेंगे।
5. रचना के साथ अपना नाम, पता, पहचान व पता-संख्या नम्बर अवश्य भेजें। प्रकाशित लेख पर कोई पारिवर्तिक देन नहीं है।

अप्लोक - पत्रिका से संबंधित आपके सुझाव निम्न पते पर सावर आर्म्भित हैं।

केशवधाम, केशवजगर, वृन्दावन जिला-अयुडा 281121 मो. 7088006633

E-mail - keshavdhamvdn@gmail.com

## केशवधाम आगरा इकाई 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	सौ. नं.
1.	श्री ए. उमेश शर्मा	संरक्षक	38, चिद्वार्धन नगर, मऊ रोड, आगरा	9837020285
2.	श्री अशोक शर्मा	संयोजक	55, ई. एम. ई. एन्वलेव, मधुनगर, आगरा	9927088223
3.	श्री जयंत शर्मा	सहसंयोजक	5, बल्लभ जी विहार, दर्याल बाग, आगरा	9319044099
4.	श्री विष्णु खन्ना	सदस्य	2, मधुबाध नगर, एम. जी रोड, आगरा	9457777295
5.	श्री संजय मिश्रा	सदस्य	ए-10, नन्दनपुरम, पश्चिमपुरी, सिकन्दरा आगरा	9358002274
6.	श्री विजय अग्रवाल	सदस्य	102, अपर्णा गार्डन, विजय नगर कॉलोनी आगरा	9837153455
7.	श्री शिवनारायण गोपाल	सदस्य	सिरीली रोड, जी. डी. कान्वेन्ट स्कूल, धनीली, आगरा	8077422014
8.	श्री बन्धु सिंह सोलंकी	सदस्य	51, मनीषा बिहार कॉलोनी, पश्चिमपुरी, सिकन्दरा, आगरा	9837016732
9.	श्री खेमचंद गोपाल	सदस्य	302, सारंग रेजीडेन्सी, 29 ओल्ड विजय नगर कॉलोनी, आगरा	9412270963
10.	श्री जगदीश अग्रवाल	सदस्य	202, नार्थ विजय नगर कॉलोनी, आगरा	9219602850
11.	श्री अरुण शर्मा	सदस्य	75, ए, शालीमार एन्वलेव, कमला नगर, आगरा	9411965335
12.	श्री किशन प्रसाद खन्ना	सदस्य	20, राजानन नगर, शाहगंज, आगरा	9639015106
13.	श्री दीपक अग्रवाल	सदस्य	बोदला, आगरा	9319791277
14.	श्री संजय अरोरा	सदस्य	16, अमर लोक, ताजगंज, आगरा	9319038415
15.	श्री विमलेश द्विवेदी	सदस्य	नालन्दा टाउन, साढाबाद रोड, आगरा	7599067995
16.	श्री इतीश्वर शर्मा	सदस्य	39-ए, के.के. नगर, आगरा	7617514514
17.	श्री भानु महाजन	सदस्य	सी-42, कमला नगर, आगरा	9837042042
18.	श्री प्रदीप दीपेदिवा	सदस्य	2/29 बी, स्वदेशी बीमा नगर, आगरा	9412010889
19.	श्री जयेश गुप्ता	सदस्य	604, नारायण टावर, आगरा	9412258826
20.	श्री लक्ष्मी नारायण अग्र	सदस्य	38, राधा विहार, कमला नगर, आगरा	9319967288
21.	श्री रविन्द सिंह	सदस्य	एच.आई.जी. 341, शाहजी पुरम, सिकन्दरा, आगरा	887387644

## केशवधाम आगरा महिला इकाई 2023-24

क्र.	नाम	पद	घर का पता	घो. नं.
1.	श्रीमती संध्या शर्मा	संघीयक	364, नालन्दा टाउन, शमशाबाद रोड आगरा	9760139461
2.	डॉ. रुचि अग्रवाल	सहसंघीयक	कमला नगर, आगरा	9412671212
3.	सी.ए. विमला जैन	सहसंघीयक	138, जयपुर हाउस, आगरा	9359488485
4.	श्रीमती अंजु गर्ग	सदस्य	टीप अपार्टमेंट, फ्लैट नं. 1/4, भुगत रोड, कमला नगर, आगरा	9457277088
5.	श्रीमती चोनु अग्रवाल	सदस्य	68 ए, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	7599210825
6.	श्रीमती रोषा सिंह	सदस्य	नगला पड़ी, आगरा	7668154995
7.	श्रीमती नीलिमा शर्मा	सदस्य	221, जयपुर हाउस, आगरा	9412652681
8.	श्रीमती अंजली शर्मा	सदस्य	1, शंकर कॉलोनी, लक्ष्मील रोड, आगरा	9917022933
9.	श्रीमती बबीता पाठक	सदस्य	एस-13, फ्रेन्ड्स गार्ड, मधुरा रोड आगरा	7500184225
10.	श्रीमती उममा गुप्ता	सदस्य	एम.आई.जी. 9, पार्थ विजय नगर कॉलोनी, आगरा	9897042779
11.	श्रीमती लाला लोभर	सदस्य	11-ए, पुरानी इंदुगाह कॉलोनी, आगरा	9368171886
12.	श्रीमती दीपा शर्मा	सदस्य	39/81, पुरानी इंदुगाह कॉलोनी, आगरा	8077224328
13.	श्रीमती सरोज द्विवेदी	सदस्य	जे.पी. सोटल, आगरा	9999459500
14.	श्रीमती प्रविता चौहान	सदस्य	नालन्दा हाउस, आगरा	9558384285
15.	श्रीमती सनीषा जी	सदस्य	रामपुर चुंगी, आगरा	9726021646
16.	श्रीमती राणी परिहार	सदस्य	राजपुर चुंगी, आगरा	9411837100
17.	श्रीमती निशा शर्मा	सदस्य	कावेरी बिल्डर, शमशाबाद रोड, आगरा	7906410678
18.	श्रीमती रानीषा सिंह	सदस्य	चीन्स टावर-2, फ्लैट नं. 901, आगरा	8218494273

## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.सं.	नाम	स्थान	क्र.सं.	नाम	स्थान
1	श्रीमती शोभा अग्रवाल	बुन्दावन	13	श्रीमती राधिका अग्रवाल	बधुरा
2	श्री दीपक शर्मा	गान्धिवाराह	14	श्री श्रीराम अग्रवाल	बधुरा
3	श्री इमिल गुप्ता	बुन्दावन	15	श्री श्रीराम चित्तल	बधुरा
4	डॉ० अमर सिंह शर्मा	कोशी कला	16	श्री अमर गुप्ता	आगरा
5	श्रीराम शर्मा	बुन्दावन	17	श्रीमती जयशकुल देवी	दिल्ली
6	श्री अमर शर्मा	हापुड	18	श्री विवेका शर्मा	दिल्ली
7	श्रीमती मंगला गुप्ता श्रीमती शिव कुमार गुप्ता	मेरठ	19	श्री विजय कुमार शर्मा	दिल्ली
8	राष्ट्रीय सेवा भारती	नई दिल्ली	20	डॉ० अमर लाल गुप्ता	बधुरा
9	श्रीमती बबलेश गुप्ता श्रीमती श्री गहन गुप्ता	मेरठ	21	आर. जी. सिंह	आगरा
10	श्री गहन गुप्ता	मेरठ	22	श्री अश्विन गुप्ता	बधुरा
11	अनुरा गुप्ता	मेरठ	23	राजीव मेमोरिअल असेंब्ली बिलासपुर सोसाइटी	बधुरा
12	डॉ० अश्विन कुमार अग्रवाल	मेरठ	24	एपीआरसी इन्फॉर्मेटिव प्र. लि.	नोएडा
			25	अश्विन शर्मा / एमकेएस एन	बरभान्सा

संपादन में

रामकली देवी सरस्वती विश्व मन्दिर, केशव धाम के छात्रों द्वारा गोल्ड मेडल जीतकर एसजीएफआई खेलों के लिए किया इनामीकरण

बुन्दावन, 17 अक्टूबर (संवाद) - 14वीं एशियाई खेलों के लिए गोल्ड मेडल जीतकर एसजीएफआई खेलों के लिए किया इनामीकरण करने वाले छात्रों को गोल्ड मेडल देकर सम्मानित किया गया।



विश्व मन्दिर के छात्रों के अग्रणी छात्रों को गोल्ड मेडल देकर सम्मानित किया गया।

श्री अमर शर्मा और श्री अश्विन गुप्ता को गोल्ड मेडल देकर सम्मानित किया गया।

विश्व मन्दिर के छात्रों को गोल्ड मेडल देकर सम्मानित किया गया।

विश्व मन्दिर के छात्रों को गोल्ड मेडल देकर सम्मानित किया गया।

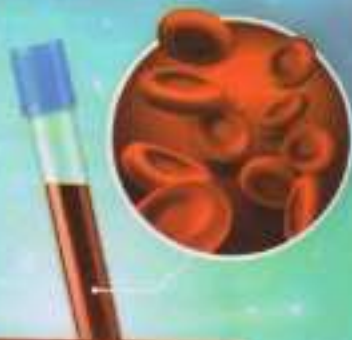
वृजवासियों की सेवा में समर्पित

# केशव चैरिटेबिल पैथोलॉजी

मो. 6396778286, 9410421085

50% छूट

रूढ़न की सभी जाँचों पर



सभी जाँचों का एक साथ पैकेज

~~₹3450/-~~

₹1300/-



किडनी की जाँच  
(KFT)



लिवर की जाँच  
(LFT)



कार्डियो रीस्पिरेटरी की जाँच  
(CFT)



रूढ़न की जाँच  
(Hb, Hct, RBCs)



रूढ़न की जाँच  
(CBC)



रक्तशर्करा की जाँच  
(RBS)



रक्तशर्करा की जाँच  
(RFT)

केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन जि. मथुरा 281121

Email id : keshavchpath@gmail.com



# केशव धाम

## उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

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

- (1) विशिष्ट सहयोगी एक लाख रुपये (हॉररपस फंड हेतु)।
- (2) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा, भोजन, वेश आदि पर एक वर्ष का सम्पूर्ण खर्च 41 हजार रुपये।
- (3) वेद विद्यालय के एक छात्र का शिक्षा अति व्यवस्था पर वार्षिक खर्च 31 हजार रुपये।
- (4) छात्रावास के एक बालक के कैंबल भोजन पर वार्षिक खर्च 25 हजार रुपये।
- (5) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक खर्च 15 हजार रुपये।
- (6) एक माय के घारे आदि पर वार्षिक खर्च 11 हजार रुपये।

'केशव धाम' को दिव्य मन्दा धाम (व्यवहार वर्ष) द्वारा 10-6 के अन्तर्गत कर मुक्त है। बैंक खाता नं.

'केशव धाम' के नाम से भेजे अथवा 'केशव धाम' के निम्न खातों में जमा कर सुविधा करें

एफिएसए बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794

पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490

### केशव धाम समिति

सदस्यक	मा. पद्मदेवी होरवाली जी, मधुपुर	
अध्यक्ष	श्री नारायण दास अरवाला, वृन्दावन	09997979444
उपाध्यक्ष	श्री रामकिशन अरवाला, वृन्दावन	09412270681
मंत्री	श्री सतीश चन्द अरवाला, आमरा	09319069105
सहमंत्री	श्री. ए. श्री प्रमोद सिंह चौहान	09837021609
सौधाध्यक्ष	श्री पद्मान गोवाल, वृन्दावन	09412287300
निदेशक	श्री ललित कुमार, वृन्दावन	094122784833
सदस्य	श्री दिनेश चन्द, दिल्ली	011-23670365
सदस्य	श्री रामलाल, दिल्ली	011-23382234
सदस्य	श्री विपिन अरवाला (मुकुट वाले), वृन्दावन	07668487387
सदस्य	श्री. सजय, मधुपुर	09412280097
सदस्य	श्री पीयूष राघव, मधुपुर	09760026820
सदस्य	श्री नौरथ अरवाला, मधुपुर	09412160004
सदस्य	श्री. राजन सिंह, आमरा	09837154754
सदस्य	श्री अमित जैन, मधुपुर	09027687295
सदस्य	श्री अर्पित गर्ग, मधुपुर	09837019707

पत्र व्यवहार का पता : केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन (मधुपुर) - 281121

मो. 070888006633, 9412784833, 9319069105

Website : [www.keshavdham.com](http://www.keshavdham.com) | Email : [keshavdhamvda@gmail.com](mailto:keshavdhamvda@gmail.com)





# के.डी. मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर

गणवन्दपुर, भागा, गणपूर

मर्ली होने पर बेड चार्ज फ्री जांचे 50% की छूट पर

**ओपीडी**

अल्लुगुआउट रु. 200/-  
एक्सरे रु. 100/-

**डिलीवरी फ्री  
ऑपरेशन डिलीवरी  
फ्री**

(डिलीवरी के बाद फ्री)

**ओपीडी फ्री**  
प्रातः 9 से  
रात 4 बजे



भारतीय रेलवे  
से सम्बन्ध



उपग्रामी व आरोग्य  
सेवाएं आयुष्य 1018  
से सेवाएं फ्री सुविधा

इस इन्स्टीट्यूट में  
बीसोस फुल टाइम  
की सुविधा



**ECHS**  
की सुविधा

## हॉस्पिटल एक सुविधाएं अनेक

200 बेडों में विभाजित, प्रमुखी व सराफिन बेडों में | 500 से अधिक इल पैथोलॉजिस्ट्स एंड की टैज  
24 घण्टे इमर्जेंसी सेवाएं | अल्लुगुआउट एंड अल्लुगुआउट अल्लुगुआउट अल्लुगुआउट (डिलीवरी के बाद)  
एडवेंसड मेडिकल इन्फ्रस्ट्रक्चर (डिलीवरी के बाद) | गर्भकाल सेवाएं | 10 अल्लुगुआउट प्रकृति से सेवा  
ऑपेरेटिंग थिएटर | 720 अल्लुगुआउट बेड | प्राथमिक इलाज | अल्लुगुआउट | अल्लुगुआउट  
एडवेंसड | नोटी सेवा | अल्लुगुआउट सुविधा | अल्लुगुआउट |  
डिलीवरी के बाद डिलीवरी, डिलीवरी, डिलीवरी के बाद के सुख व विश्राम की सेवाएं के साथ 24 घण्टे अल्लुगुआउट

## सभी विभागों की ओपीडी प्रतिदिन

पेडियाट्रिक विभाग | हृदय रोग विभाग | हड्डी रोग | सर्जरी | न्यूरो सर्जरी | यूरो सर्जरी |  
गेस्ट्रो सर्जरी | डेंटल सर्जरी | स्त्री रोग एवं प्रसूति विभाग | बाल एवं नवजात शिशु चिकित्सा  
नाक, कान व गला रोग | नेत्र रोग | मानसिक रोग | अस्थि रोग (टीबी) | अर्ध रोग



हैल्पलाइन: 7088105741, 7055400400

# SRSC

— Translate Your Dreams In Reality



## पं. शोभाराम शर्मा

(सी.एम.डी.)

राष्ट्रीय महासचिव :

अखिल भारतीय

सौभरेय ब्राह्मण संघ



## SRSC INFRA PRIVATE LIMITED

M +91-9690933333, 9760217770, 9412281058

Head Off : Second & Third Floor, CP 1/105, SRSC Tower, Radhika Vihar

Phase-2, Mathura, Uttar Pradesh-281001, T- +91 - 565-2432001

Branch Office : H-36, Sector-22, Noida-201301, T +91-120-4217841