

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवप्रभा

वर्ष - 7, अंक - 12

अप्रैल 2022

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

ग्रीष्मकालीन अंक





मथुरा-वृन्दावन विकास प्राधिकरण, मथुरा



भवनों/भूखण्डों के ऑनलाईन पंजीकरण हेतु नियम

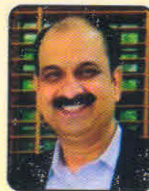
- भवनों/भूखण्डों के आवंटन की याजेना अप्रैल, 2022 से मार्च, 2023 तक प्रचलित रहेंगी।
- रिक्त भवनों/ भूखण्डों का विवरण एवं ब्रोशर व अन्य शर्तें प्राधिकरण की वेबसाइट mvdamathura.com पर उपलब्ध है।
- भवनों/भूखण्डों की संख्या घट-बढ़ सकती है जिसका विवरण प्राधिकरण की वेबसाइट mvdamathura.com पर देखा जा सकेगा।
- भवनों/भूखण्डों के पंजीकरण हेतु सभी प्रकार के आवेदन ऑनलाइन janhit.upda.in पर ही प्राप्त किये जायेंगे।
- भूखण्डों का आवंटन नीलामी पद्धति से किये जाने हेतु नीलामी प्रत्येक शुक्रवार को प्रातः 11.00 बजे प्राधिकरण सभागार पर की जायेगी जिसकी सूचना ऑनलाइन/एस.एम.एस./दूरभाष से दी जायेगी।
- भूखण्डों हेतु आवेदक को 10 प्रतिशत पंजीकरण धनराशि के साथ-साथ निर्धारित आवेदन शुल्क ₹0 1000.00 ऑनलाइन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा। सभी श्रेणी के भवनों हेतु आवेदन शुल्क ₹. 300.00 एवं पंजीकरण के लिए निर्धारित पंजीकरण धनराशि आवेदक को ऑनलाइन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा।
- भवन "प्रथम आओ प्रथम पाओ" के अन्तर्गत "जहां है जैसा है" के आधार पर आवंटित किये जायेंगे।
- नीलामी प्रक्रिया को बिना कारण बताये स्वीकार/निरस्त/संशोधित/स्थगित किये जाने का अधिकार उपाध्यक्ष म.वृ.वि.प्रा., मथुरा में निहित होगा जिसको चुनौती नहीं दी जा सकेगी।

मानचित्रों की ऑनलाइन स्वीकृति

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



श्री क्रान्ति शेखर सिंह
(पी.सी.एस.)
विशेष कार्याधिकारी



श्री राजेश कुमार
(पी.सी.एस.)
सचिव



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



केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित कुमार

प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

- श्रीमती वर्तिका गोयल
- डॉ. उमाशंकर राही
- श्रीमती अर्चना तिवारी
- राजीव पाठक

ग्रीष्मकालीन अंक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2022 तदनुसार चैत्र शुक्लपक्ष त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2079

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊप्र.

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

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

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



केशव

प्राकृतिक चिकित्सा
एवं योग संस्थान

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

"असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु"

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

चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें

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

10वीं/12वीं पास प्राकृतिक चिकित्सक बनें

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

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

साप्ताहिक आवासीय चिकित्सा शिविर

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

पायें -रोग निवारण के साथ वृन्दावन दर्शन का लाभ, पुराने रोगों को दूर करने हेतु 07 दिवसीय शिविर

नोट - प्रत्येक शिविर में केवल - 15 व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाता है। (स्थान सीमित)

शिविर के नियम -

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

सम्पर्क सूत्र :- 9760897937, ऑफिस : 9520747288

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	असमय बाल सफेद होना एवं गंजापन	डॉ. कैलाश द्विवेदी	07
2.	रोगों में दही से उपचार	सतीश चन्द्र अग्रवाल	09
3.	ग्रीष्म ऋतुचर्या: आहार-विहार	डॉ. ए. कान्त शर्मा	11
4.	संसार का नियम	ललित कुमार	13
5.	साइटिका (ग्रधसी) रोग पर मेरा अनुभव	डॉ. कमलेश कुमार गौतम	14
6.	लू - लगना, बचाव व होम्योपैथिक उपचार	डॉ. एम.आर. गोयल	15
7.	गर्मियों में त्वचा की देखभाल	श्रीमती अर्चना तिवारी	17
8.	अम्लपित्त एवं खांसी जुकाम की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. महीपाल सिंह	19
9.	कैसे बचें - गर्मी के दुष्प्रभाव से	योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन	21
10.	मानसिक स्वास्थ्य	डॉ. नम्रता अमृते	23
11.	स्वास्थ्य के स्वर्णिम सूत्र	डॉ. हरिराम सिंह उत्साही	24
12.	मधुमेह	डॉ. अभिषेक कुमार	25
13.	ग्रीष्म ऋतु में उपयोगी स्वास्थ्य व सौंदर्य की रक्षा	डॉ. अंजू ममतानी	27
14.	महिलाओं को स्वस्थ और सुंदर बनाते हैं ये पोषक तत्व	श्रीमती गीता अग्रवाल	29
15.	गर्मियों में होने वाली 5 सबसे खतरनाक बीमारियाँ ...	डॉ. आकाश मिश्रा	30
16.	घरेलू चिकित्सा - खरबूजा	डॉ. मनीषा	31
17.	बच्चों की लम्बाई बढ़ाना	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	33
18.	ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य के लिए-क्या करें? क्या न करें	डॉ. एन. एस. टेकाम	35
19.	दुबलापन की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. रेनु द्विवेदी	37
20.	वृद्धावस्था में डिहाइड्रेशन एवं मानसिक संभ्रम	श्रीमती वर्तिका गोयल	39
21.	रोग मुक्ति की कहानी		41



जब पश्चिम की आधुनिक चिकित्सा पद्धति प्रारम्भ नहीं हुयी थी, हमारे देश में तब व्यक्तियों की चिकित्सा प्राकृतिक एवं आयुर्वेद के आधार पर ही की जाती थी। इन दोनों प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों का विवरण हमारे पौराणिक ग्रन्थों में उपलब्ध है। आयुर्वेद, प्राणायाम, योग, मालिस आदि के प्रयोग से लोग स्वस्थ तो होते ही थे बल्कि दीर्घ जीवन भी व्यतीत करते थे। इन सभी तरह की पौराणिक चिकित्सा पद्धतियों के उपयोग से लोग ठीक होने एवं स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ वर्तमान समय के प्रचलित विभिन्न असाध्य रोगों से भी पीड़ित नहीं होते थे। आधुनिक कालखण्ड में वर्तमान में उपलब्ध चिकित्सा पद्धति के द्वारा रोगियों के विभिन्न प्रकार के रोगों की चिकित्सा तो सुलभ हो रही है लेकिन इन अंग्रेजी दवाओं के साईड इफैक्ट्स से रोगियों को दुष्परिणामों का सामना करना पड़ रहा है। कोरोना महामारी के समय से अब विश्व स्तर पर यह सिद्ध हो चुका है कि भारत में पौराणिक काल से ही प्रचलित आयुर्वेद, योग, प्राणायामों के द्वारा, कोरोना के प्रभाव को दूर करने के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के रोगों से भी मुक्ति पाई जा सकती है। कोरोना के इस काल खण्ड में इससे पीड़ित व्यक्तियों की ठीक होने की दर, केवल आयुर्वेद, योग एवं प्राणायाम से ही 90 प्रतिशत से अधिक रही है। इस कोरोना काल के अर्न्तगत आयुर्वेदिक दवाओं, योग, प्राणायाम से रोगी लाभान्वित तो हुये ही साथ ही साथ इन चिकित्सा पद्धतियों का विश्व स्तर पर उपयोग भी होने लगा है। पिछले कुछ सालों से अपने देश में आयुर्वेद की दवाओं के निर्यात में कई गुना वृद्धि दर्ज की गयी है।

श्रीष्म ऋतु का प्रारम्भ हो चुका है। इस ऋतु में होने वाले रोग कुछ तो बहुत ही सामान्य होते हैं लेकिन कुछ रोग ऐसे होते हैं कि अगर इन रोगों पर ध्यान न दिया जाये तो रोगी को काफी कठिनाईयों का सामना करना पड़ सकता है। इसी उद्देश्य के साथ प्रस्तुत इस अंक में, लेखकों ने श्रीष्म ऋतु में उत्पन्न रोगों एवं इन रोगों के निवारण के बारे में अपने लेख प्रस्तुत किये हैं। इन लेखों के माध्यम से पाठकों को विभिन्न बीमारियों एवं इनके निराकरण की जानकारी मिल सकेगी। यह अंक अपने उद्देश्यों में सफल होगा, ऐसी मुझे उम्मीद है। मैं, इस अंक के लिये विद्वानों द्वारा प्रेषित किये गये शुभकामना संदेशों, लेखकों, संरक्षकों, मार्गदर्शक और सम्पादक मण्डल के सभी सदस्यों के सहयोग के लिये हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। इसके साथ-साथ विज्ञापनदाताओं और अन्य सहयोगी कार्यकर्ताओं का भी धन्यवाद करता हूँ। इनके सहयोग से इस पत्रिका का प्रकाशन सम्भव हो सका।

विक्रम संवत् नववर्ष 2079 के पावन पर्व पर एवं डॉ. अम्बेडकर जयन्ती के शुभअवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ एवं मंगलमय बधाई।

सादर,

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा
प्रधान सम्पादक



श्री कृष्णकीर्ति फाउंडेशन (रजि.)

भागवत प्रचार, साधु सेवा, वृद्ध सेवा, गौ सेवा एवं पर्यावरण संरक्षण हेतु समर्पित
श्रीमयूर निकुंज आश्रम, गौशाला नगर, अटल्लाचुंगी, श्रीधाम वृन्दावन (उ.प्र.)

जय श्री कृष्ण

राष्ट्रीय अध्यक्ष

श्री कीर्तिकिशोरी जी

(भागवत विदुषी)



जय जय श्री राधे ...!

परमस्नेही स्वजन

अत्यंत हर्ष व आनंद का विषय है कि वृन्दावन स्थित केशवधाम द्वारा अर्द्धवार्षिक पत्रिका 'केशव प्रभा' का प्रकाशन संचालित है। यह न केवल पठनीय अपितु जीवनोपयोगी एवं रोचक भी है। वर्तमान जीवन शैली में कुशल मार्गदर्शन के साथ-साथ जनमानस के आवश्यक ज्ञानवर्धन में भी सहायक सिद्ध होती है। मेरी शुभकामनाएं हैं कि 'केशवप्रभा पत्रिका' यथा नामानुरूप ही अपने प्रत्येक अंक की प्रभा से पाठकों के व्यक्तित्व में वैचारिक, शारीरिक व मानसिक दृढता प्रदान करने में सदैव सक्षम रहे।

पत्रिका की उत्तरोत्तर वृद्धिकामना सहित प्रेमभरी
जय जय श्री राधे, जय श्री कृष्ण, जय सिया राम !

मंगलकाँक्षी - उन्हीं कृष्ण की कीर्तिकिशोरी! श्रीधाम वृन्दावन

केशव मंगलकाँक्षी

www.kirtikishorisakhi.com | Email - krishnakirtifoundation@gmail.com
Mob.: 9927091026, 7451900016

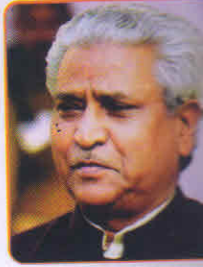
ग्रीष्मकालीन अंक



राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

राम लाल

अखिल भारतीय संपर्क प्रमुख



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।।

“धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्राप्ति में श्रेष्ठ मूल कारण शरीर का निरोग होना ही है।”

वर्तमान परिदृश्य में योग, प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद का महत्व सहज ही सिद्ध हुआ तथा वैश्विक जनमानस में इसकी स्वीकार्यता व्यापकता के साथ बढ़ी है, यह ऐसी अनूठी पद्धतियाँ जिसमें जीवन के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक तलों के रचनात्मक सिद्धांतों के सव्यक्ति के सद्भाव का निर्माण होता है, उपरोक्त विधियाँ स्वास्थ्य के प्रोत्साहन और उपचार साथ-साथ रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को भी सुदृढ़ता प्रदान करती हैं।

यह हर्ष का विषय है कि षट्मासिक पत्रिका ‘केशव प्रभा’ का यह ग्रीष्मकालीन अंक प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा रोग निवारण सम्बन्धी लेखों आधारित है, जो पाठकों को संबंधित विषयों पर नवीन जानकारी प्रदान करने में सहयोगी सिद्ध हो। पत्रिका के सम्पादन, लेखन तथा प्रकाशन से जुड़े सभी के सफल प्रयास हेतु शुभकामनाएँ

आपका

रामलाल

असमय बाल सफेद होना एवं गंजापन

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशवधाम, केशवनगर वृन्दावन, जिला मथुरा 281121

डॉ. कैलाश द्विवेदी (मुख्य चिकित्सक)

M.D. (YOGA & NATUROPATHY)



वर्तमान में असमय बाल सफेद होना एवं गंजापन की समस्या तेजी से पैर पसार रही है। इसकी रोकथाम के लिए बाज़ार में कई तरह के उत्पाद बड़े-बड़े वायदों के साथ उपलब्ध हैं, परन्तु इनसे शायद ही किसी को लाभ होता हो। हाँ, बालों को कृतिम रूप से काला करना अथवा विग पहन लेना अलग बात है। प्राकृतिक रूप से बालों की समस्या से निजात पाने का एक ही उपाय-प्राकृतिक उपाचार, प्राकृतिक एवं सप्राण भोजन एवं प्राकृतिक वातावरण को अपनाना।

आमतौर पर बालों की उम्र अधिकतम 6 वर्ष आंकी गयी है। 6 वर्ष में सिर के सभी बाल क्रमशः कमजोर होकर झड़ जाते हैं एवं उनकी जगह धीरे-धीरे नये बाल उग आते हैं। यह क्रम जीवन पर्यन्त चलता रहता है परन्तु बालों की स्थिति निर्भर करती है उनके उचित पोषण पर। असमय बाल सफेद होना एवं गंजेपन के प्रमुखतः निम्न कारण हो सकते हैं-

शरीर में विजातीय द्रव्य (विष) की मात्रा बढ़कर जब बालों के कोशों (Cells) तक पहुंचती है तब कोष मृतप्राय हो जाते हैं एवं उनकी पोषण/उत्पादन क्षमता हो जाती है तथा उनका पोषण रूक जाता है परिणाम स्वरूप बाल असमय सफेद हो जाते हैं या गिर जाते हैं।

- रक्ताल्पता, गर्मी एवं तीव्र ज्वर बार-बार होने से भी यह रोग हो जाता है।
- अत्यधिक मानसिक तनाव, अनिद्रा भी इसके लिए जिम्मेदार है।

- किसी कारण से सिर में रक्त की आपूर्ति में बाधा उत्पन्न होना जैसे सिर में कसकर साफा बांधना या टोपी पहनना।
- पूरी श्वास न लेना।

प्राकृतिक उपचार:

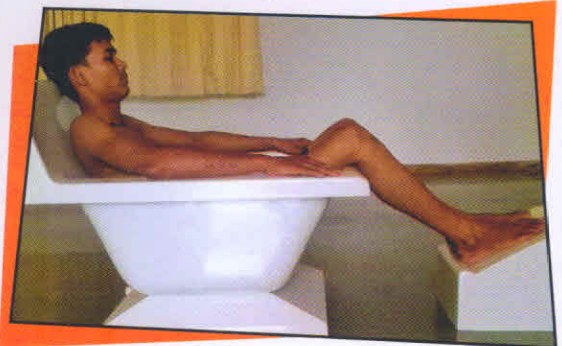
सर्वप्रथम किसी प्राकृतिक चिकित्सक के निर्देशन में शरीर को विजातीय द्रव्यों से मुक्त करें, जिससे शरीर के प्रमुख मल निष्कासक अंग जैसे-बड़ी आंत, गुर्दे, फेफड़े एवं त्वचा से शरीर शोधन की प्रक्रिया नियमित हो सके।

- प्रातः एवं सायं पाँच मिनट के लिए ठंडा कटि-स्नान लेकर 10-15 मिनट तेजी से टहलें।
- बालों को धोने के लिए शैम्पू, साबुन का प्रयोग न करें बल्कि काली मिट्टी, बेसन, दही या रीठा से बालों को धोएं।

कटि-स्नान की विधि:

साधन:

कटि-स्नान का एक टब, शरीर के तापमान से लगभग 10-15 डिग्री फारेनहाइट कम तापमान का पानी एवं एक लकड़ी की छोटी चौकी।



विधि:

- टब में आधे से ज्यादा पानी भर कर उसमें बैठ जाएँ। (आधे लेटने की स्थिति में) एवं पैरों को चौकी पर रख लें।
 - टब का पानी नीचे आधी जंघाओं एवं नाभि के चार अंगुल ऊपर तक आ जाये।
- टब के अंदर पेडू एवं पेट पर दाहिने से बाएं अर्धचन्द्राकार मालिश करें।

सावधानियां:

- कटि-स्नान की जगह पर ठंडी हवा के झोंके न आते हों।
- आधी जंघाओं के नीचे पैर पानी से न भीगें।
- 5 मिनट कटि-स्नान लेने के बाद शरीर को तौलिया से पोछकर, कपड़े पहनकर शरीर में गर्मी लाने के लिए 10-15 मिनट तेजी से टहलें या कम्बल ओढ़कर लेट जाएँ।
- कटि-स्नान खाली पेट या भोजन के कम-से-कम चार घंटे बाद ही करें।
- कटि-स्नान के बाद कम-से-कम तीस मिनट तक कुछ न खाएं-पियें।
- तीव्र ज्वर एवं अत्यधिक कमजोरी की अवस्था में कटि-स्नान न करें।

मृदा चिकित्सा:

नहाने से पहले काली या मुल्तानी मिट्टी को सिर में लगाकर लगभग तीस मिनट धूप में बैठें।

सूर्य किरण चिकित्सा:

- सर्दियों में नीले रंग के सेलोफिन पेपर को सिर पर लपेट कर लगभग 30-45 मिनट तक धूप में बैठें।
- सूर्य-तप्त तेल में कागजी नींबू का रस मिलाकर रात्रि सोने से

पहले सिर की हल्की मालिश करें।

सूर्य-तप्त तेल बनाने की विधि:

कोई रंगहीन तेल जैसे नारियल तेल को एक नील रंग की कांच की बोतल में आधे से अधिक भरकर प्रतिदिन 6-8 घंटे 45 दिनों तक धूप में रखने से तेल चार्ज हो जाता है। (नीले रंग की बोतल न मिलने पर सफेद कांच की बोतल पर नीले रंग का सेलोफिन पेपर लपेट कर प्रयोग कर सकते हैं, परन्तु इसमें दो दिन बाद सेलोफिन पेपर बदल देना चाहिए।)।

योग चिकित्सा :

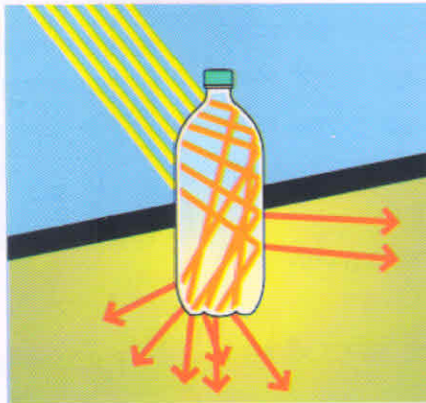
सर्वांगासन, कपालभाति- 15 मिनट, अनुलोम-विलोम-15 मिनट एवं भ्रामरी प्राणायाम-5 मिनट किसी योग चिकित्सक के निर्देशन में करें।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा :

दोनों हाथों के नाखूनों को प्रतिदिन तीन बार 5-5 मिनट आपस में रगड़ें।

खाद्य चिकित्सा:

- 7:00 AM- शाम की भीगी हुयी किशमिश लगभग 25 ग्राम + एक छोटी कटोरी अंकुरित गेहूं।
- 9:00AM- 250 मिली. दूध + 8 मुनक्के + 2 अंजीर। (शाम की भीगी हुयी)
- 10:00AM- कोई भी मौसमी फल-250 ग्राम।
- 12:00 PM- मिर्च-मसाले रहित हरी सब्जी + चोकर सहित आटे की रोटी + दाल + सलाद (सलाद में प्याज की प्रमुखता रहे।)
- 4:00 PM- कोई भी मौसमी फल-250 ग्राम या हरी सब्जियों का सूप 250 मिली.।
- 7:00-8:00 PM- रात्रि भोजन (दोपहर की तरह) सलाद छोड़कर
- रात्रि सोते समय- 250 मिली. दूध।



झलकियाँ

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



झलकियाँ

गोपाष्टमी उत्सव



मंचासीन राजाभोज, रामकिशन अग्रवाल 'बसेरा गुप', देवांशु गोस्वामी 'कथा व्यास' एवं महन्त रूपेन्द्र प्रकाश जी महाराज



गऊमाता की परिक्रमा से पूर्व समिति के सदस्य



यज्ञ करते हुए मुख्य यजमान डॉ. प्रीत रंजन जी एवं अन्य



चौ. लक्ष्मी नारायण जी (कैबिनेट मंत्री) गाय का पूजन



समिति के सदस्य गाय को गुड़ एवं केला खिलाते हुए



कार्यक्रम में उपस्थित अतिथिगण एवं सहयोगी



रोगों में दही से उपचार

सतीश चन्द्र अग्रवाल
मंत्री, केशवधाम



शरीर की दुर्गन्ध:

शरीर से दुर्गन्ध आने पर दही और बेसन मिलाकर शरीर पर मलने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।

हृदय रोग:

दही हृदय रोग की रोकथाम के लिए बहुत अच्छा है। दही खून में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को मिटाने की ताकत रखता है। कोलेस्ट्रॉल नामक सख्त पदार्थ रक्त शिराओं में जमकर रक्त प्रवाह (खून को चलने) से रोकता है और उससे हृदय रोग (दिल का रोग) होता है। चिकने पदार्थ खाने वाले इसी के शिकार हो जाते हैं। अतः दही का प्रयोग बहुत ही उत्तम होता है।

फोड़े, सूजन, दर्द एवं जलन:

अगर शरीर में फोड़े, सूजन, दर्द और जलन हो तो पानी निकाला हुआ दही बांधे, एक कपड़े में दही डालकर पोटली बांधकर लटका देते हैं। इससे दही का पानी निकल जाएगा। फिर इसे फोड़े पर लगाकर पट्टी बांध देते हैं। 1 दिन में 3 बार पट्टी को बदलने से लाभ होता है।

आधासीसी का दर्द:

यदि सिर दर्द के साथ बढ़ता और घटता है तो इस तरह के सिर दर्द को आधासीसी (आधे सिर का दर्द) कहते हैं। आधासीसी (आधे सिर का दर्द) का दर्द दही के साथ चावल खाने से ठीक हो जाता है। सुबह सूरज उगने के समय सिर दर्द शुरू होने से पहले

रोजाना चावल में दही मिलाकर खाना चाहिए।

अनिद्रा:

दही में पिसी हुई कालीमिर्च, सोंफ, तथा चीनी मिलाकर खाने से नींद आ जाती है।

भांग का नशा:

ताजा दही खिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

बालों का झड़ना:

खट्टे दही को बालों की जड़ों में लगाकर थोड़ी देर मालिश करने के बाद उसे ठण्डे पानी से धो लें। इससे बाल झड़ना बंद हो जाते हैं।

बालों को काला करना:

आधा कप दही में 10 पिसी हुई कालीमिर्च और 1 नींबू निचोड़ लें और इसे बालों पर लगाकर 20 मिनट तक रहने दें। इसके बाद सिर को धो लें। इससे बाल काले और मुलायम हो जाते हैं।

गंजेपन का रोग:

दही को तांबे के बर्तन से ही इतनी इतनी देर रगड़े कि वह हरा हो जाए। इसको सिर में लगाने से सिर की गंजेपन की जगह बाल उगना शुरू हो जाते हैं।

अपच:

दही में भुना हुआ पिसा जीरा, नमक और कालीमिर्च डालकर रोजाना खाने से अपच (भोजन न पचना) में लाभ मिलता है।

बवासीर:

जब तक बवासीर में खून आता रहे तब तक केवल दही ही खाते रहें बाकी सारी चीजें बंद कर दें। इससे बवासीर में खून आना बंद हो जाता है।

मुंह के छाले:

मुंह में छाले होने पर रोज सुबह मुंह के छालों पर दही मलने से लाभ होता है।

जीभ की प्रदाह और सूजन:

दही के साथ पका हुआ केला सूर्योदय (सूरज उगने से पहले) से पहले खाने से जीभ में होने वाली फुन्सियां खत्म हो जाती हैं।

दस्त:

100 मिलीलीटर दही में आधे केले को मिलाकर खाने से दस्त में लाभ मिलता है।

पेट के कीड़े:

दही में असली शहद मिलाकर 3-4 दिन तक दिन में सुबह और शाम पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

काली खांसी:

2 चम्मच दही, 1 चम्मच चीनी तथा लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग कालीमिर्च को शहद में मिलाकर बंचे को चटाने से बच्चों की काली खांसी मिट जाती है।

जुकाम:

खट्टे दही में गुड़ और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर खाने से नया और पुराना हर तरह का जुकाम ठीक हो जाता है।

नकसीर (नाक से खून आना) :

लगभग 125 ग्राम दही को 250 मिलीलीटर पानी डालकर इसमें 1 ग्राम फिटकरी मिलाकर खाने से नकसीर (नाक से खून बहना) आना रूक जाता है।



माथे पर हुए दानों के घरेलू उपाय

1. माथे पर एलोवेरा का तेल (Aloe Vera Oil) लगाने से फायदा मिलता है।
2. टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें पानी में मिलाएं और रूई की मदद से माथे पर लगाएं।
3. नींबू के रस की कुछ बूंदें माथे के दानों पर लगाएं और 5 मिनट रखने के बाद धो लें। इससे थोड़ी जलन होगी लेकिन माथे के दानों से निजात मिल जाएगी।
4. खरबूजे के एक टुकड़े को रात में सोने से पहले माथे पर मलें और सुबह उठकर पानी से धो लें, इससे आपके दाने भी दूर होंगे और त्वचा भी मुलायम हो जाएगी।
5. बेसन और बादाम के पाउडर की बराबर मात्रा लेकर उसमें एक चुटकी हल्दी मिलाएं और पानी डालकर पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट को 15 मिनट माथे पर लगाने के बाद धो लें, दाने कम हो जाएंगे।
6. एलोवेरा जेल में कुछ बूंदे टी ट्री ऑयल की डालकर माथे पर रोज रात में लगाने से दाने दूर हो जाते हैं, इसे 15-20 मिनट लगाए रखने के बाद धो लेना है। रोजाना तब तक इस्तेमान करें जब तक कि दाने खत्म न हो जाएं।
7. चेहरे को स्क्रब (Scrub) की मदद से हफ्ते में एक बार एक्सफोलिएट करें, आप कॉफी से भी स्क्रब कर सकते हैं।

ग्रीष्म ऋतुचर्या : आहाट-विहाट



डॉ. ए. कान्त शर्मा

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



प्राचीन आयुर्वेदिक कथन है 'हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक्,' अर्थात हितकारी, उचित मात्रा में और ऋतु के अनुकूल आहार का होना अतिआवश्यक है। यह कथन आज के परिवेश में भी पूर्णत सत्य है। अपथ्य आहार की कल्पना भी सहस्रों वर्ष पुरानी है परन्तु आज भी पालन योग्य है। तभी उत्तम स्वस्थ की कल्पना की जा सकती है।

शिशिर, वसंत व ग्रीष्म ऋतु का समय रूखा-सूखा व उष्णीय होता है। इसे आदान काल भी कहते हैं। स्वाभाविक रूप से इस ऋतु में प्राणियों के शरीर दुर्बल हो जाते हैं। क्योंकि सूर्य की किरणों के तीव्र प्रहार से चारों ओर की चिकनाई व तरलता कम होकर प्रकृति तालाब, नदी व पोखर में नहीं अपितु शरीर में शुष्कता को लाती है। प्रायः इस ऋतु में कमजोरी का आभास होने लगता है। परन्तु ध्यानपूर्वक आहार-विहार को लेने से बुद्धि व इंद्रियों के संयम व बर्ताव से उत्पन्न बल क्षीण नहीं होता। साथ में निरोगी रहना भी सरल होगा। इसलिए ग्रीष्म ऋतुचर्या में निम्न परिवर्तन आवश्यक है।

आहार में परिवर्तन- ग्रीष्म ऋतु में शरीर में पसीना आदि निकलकर शरीर की शुद्धि स्वाभावतः होती है। इस ऋतु में मनुष्यों की जठराग्नि तथा बल क्षीण अवस्था में होते हैं। इन ऋतु में पित्त अधिक बढ़ता है। कफ शांत रहता है। बसंत ऋतु में भी बढ़ा हुआ कफ शांत होने लगता है। चिकने मधुर व सुगमता से पाचन होने वाले खाद्य पदार्थ- गेहूँ, जौ, दलिया, मूँग, चना, दाल, सत्तु, दही, लस्सी, खीर, बदाम, ठंडाई व रंसीले फलों का सेवन इस ऋतु में अत्यन्त लाभकारी है।

इस सबके विपरीत सोंठ, अदरक, मिर्च-मसाले, तले हुए गरिष्ठ, कटु भोजन व उष्णवीर्य पदार्थों का प्रयोग बंद करने व कम करने में स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

चपाती, छिलके वाली मूँग दाल, तौरई, लौकी, परवल, करेला, टिण्डा, कद्दू, वथुआ, चौलाई, कच्चे केले की सब्जी, ककड़ी, प्याज, टमाटर, आम, धनिया व पोदीना की चटनी, पौदीना, धनिया (हरा ताजा) अंकुरित अन्न, सलाद का सेवन इस ऋतु में अत्यन्त हितकर है। चावल, दूध, ताजी मीठी दही, खीर व पतला सत्तु भी लाभकारी है। रात्रि में दही का प्रयोग तो सदैव वर्जित "अपथ्य" है। फलों में सन्तरा, केला, सेब, जामुन, शहतूत, हरा नारियल पानी, खरबूजा, तरबूज, फालसे, भीगे मुनक्का, अंजीर किशमिस बादाम, पपीता, आम का पन्ना अथवा मैंगो सेक व ककड़ी, बेल आदि का सेवन ग्रीष्म ऋतु में हितकारी है। शहतूत का सेवन भी इस ऋतु में निरापद है।



संसार का नियम

संकलनकर्ता - ललित कुमार
निदेशक - केशव धाम, वृन्दावन

एक परिवार था वह गरीब था। खाने को कुछ नहीं था। काफी सोचा कि काम मिले। मगर काम नहीं मिला। दो बच्चे थे, पत्नी थी। एक दिन उन्हें विचार आया कि इस गाँव में काम मिलना मुश्किल है, चलो कहीं और चलते हैं।

इस इरादे से वे एक दिन गाँव छोड़कर चल दिये। रात का समय था, रास्ता भी जंगली था। सोचा वृक्ष के नीचे रात गुजारी जाये। आदमी ने अपने एक लड़के को लकड़ी चुनने तथा दूसरे को पानी लाने के लिए भेज दिया तथा पत्नी को चूल्हा बनाने के लिए कहा और स्वयं उसने जगह साफ कर दी। चारों ने अपने-अपने काम कर लिए। चूल्हा जलाया गया, पानी गर्म होने लग गया। वृक्ष के ऊपर हंस रहता था। वो सोचने लगा यह कैसा मूर्ख है इन्होंने चूल्हा तो जला दिया मगर इनके पास पकाने को तो कुछ है ही नहीं। हंस ने उनसे पूछा-तुम्हारे पास पकाने को क्या है? वो आदमी बोला-तुझे मार के खायेंगे। हंस बोला- मुझे क्यों मारोगे? आदमी बोला-हमारे पास न पैसा है और न ही सामान तो क्या करें? हंस सोच में पड़ गया। इन्होंने चूल्हा भी जला लिया है। सब कर्मशील हैं, मुझे तो यह खा ही जायेंगे तो हंस बोला-अगर मैं आपको धन दे दूँ तो मुझे छोड़ दोगे। घर का स्वामी बोला- हाँ, छोड़ देंगे। हंस कहने लगा मेरे साथ चलो मैं तुम्हें धन देता हूँ। हंस उनको थोड़ी दूर ले गया और चोंच से इशारा किया और कहा कि यहां से निकाल लो। उन्होंने गड्ढा खोदा और वहां से धन निकाल लिया। हंस का धन्यवाद कर के वापस अपने गाँव आ गये और एक ही दिन में खूब मौज से रहने लग गए। अब उनके घर में किसी चीज की कमी नहीं थी। पड़ोसी ने देखा कि इस

परिवार के पास ऐसी कौन सी चीज आ गयी जो इन के पास इतना कुछ आ गया। उसने छोटे लड़के को बुलाकर सारी बात पूछ ली कि पैसा कहाँ से आया है?

उनके भी दो बच्चे थे। उन्होंने भी ऐसी योजना बनाई और चल दिये। उन्होंने उसी वृक्ष के नीचे डेरा लगा लिया। आदमी ने अपने बड़े लड़के को कहा- लकड़ी लाओ तथा छोटे लड़के ... को पानी लाने के लिए कहा परन्तु दोनों आनाकानी करने लगे। पत्नी ने भी कहा कि मैं थक चुकी हूँ। जैसे-तैसे पानी लकड़ी इकट्ठी हो गई और पानी गर्म होने लगा।

हंस फिर आया और बोला तुम्हारे पास खाने को तो नहीं है तो फिर पानी गर्म क्यों कर रहे हो?

आदमी बोला तुझे मार कर खायेंगे।

हंस मुस्कुरा उठा और बोला- मारने वाले तो तीन दिन पहले आये थे। तुम अपना समय खराब मत करो। घर जाओ, तुम मुझे क्या मारोगे? तुम तो आपस में ही लड़ रहे हो। जिन्हें दूसरों को जीतना होता है वे खुद नहीं लड़ते। संसार का नियम भी ऐसा ही है। जिन लोगों को तरक्की करनी है वे मिलकर चलते हैं और आज भी संसार में उनका ही बोल-बाला है। जो आपसी तालमेल में रहते हैं वे ही समाज रूपी हंस को जीत सकते हैं।



साइटिका (ग्रधसी) रोग पर मेरा अनुभव



डॉ. कमलेश कुमार गौतम

बी.ए.एम.एस.

ऋषिकुल स्नातक रत्न

भूतपूर्व-चिकित्सा अधिकारी, राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, बरेली

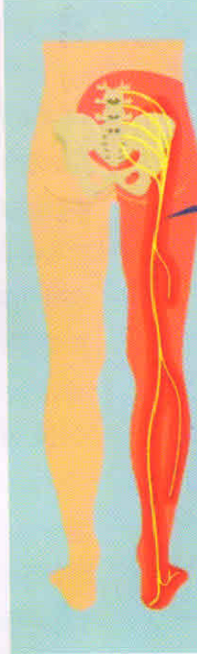
बात व्याधियों के अर्न्तगत होने वाली साइटिका एक अति कष्ट दायक व्याधि है, जिसमें नितम्बों से शुरू होकर पैर के टखनों तक जाने वाले स्नायु (Nerve) में अति कष्टदायक पीड़ा होती है। यह व्याधि कभी एक पैर में तो कभी दूसरे पैर में होती है। शुरू में दर्द धीरे-धीरे तथा बाद में (उपचार न होने पर) बढ़कर तेज होने लगता है।

यह वायु रोग ठण्डे, वासी पदार्थ खाने, ठण्डे स्थान में अधिक समय रहने, पेट में गैस के अधिक बनने एवं वायु वर्धक पदार्थों के अधिक सेवन एवं कारणों से होता है।

रोग का सामान्य चिकित्सा

उपक्रम- रोगी को कठोर चारपाई (तख्त) पर सोना चाहिए एवं रोग के कारणों का परित्याग करना चाहिए।

- पेट साफ करने के लिए एनिमा देना अथवा रात को सोते समय एरण्ड का तेल (2 चम्मच) दूध में डालकर पिलाना चाहिए। दूध का तापमान ऐसा चाहिए जिसे रोगी सुगमता से पी सके।
- गर्म पानी बोटल में भरकर पीड़ित स्थान पर सिकाई करनी चाहिए।
- लहसुन क्षीरपाक (लहसुन की 4-5 कली छीलकर कूटकर, 250 gm दूध एवं 250 gm पानी में) केवल दूध रहने तक उवालकर छानकर, दिन में एक बार



खाली पेट लेना चाहिये।

- एरण्ड के 10-15 बीज छीलकर कूटकर दूध में पकाकर खाने से भी इस व्याधि में लाभ होता है।
- निर्गुण्डी (जो स्वयं बात नाशक औषधि है) के 10-15 पत्तों का रस या पत्ते को पानी में पकाकर क्वाथ बनाकर छान कर पीने से भी गृधसी में अच्छा लाभ होता है।
- महायोगराज/त्र्योदशांग गुगुल की 1-1 गोली महारासनादि क्वाथ के साथ सुबह शाम लेने से अथवा उक्त गुगुल की 1-1 गोली एवं चन्द्रप्रभा वटी की 1-1 गोली दूध के साथ सुबह, शाम लेने से साइटिका में काफी लाभ मिलता है।
- हल्दी, मेथी, सोंठ, अश्वगंधा एवं निर्गुण्डी का चूर्ण समभाग मिलाकर लेना, इसको क्वाथ/गर्म पानी से लेने पर भी उक्त बात व्याधि में लाभ होता है।

पथ्य

मधुर, अम्लरस वाले आहार, घी, दूध, मेथी लहसुन, नारंगी आदि पदार्थ, उचित निद्रा, तेल मालिश, गर्म पानी से स्नान साइटिका में लाभ पहुँचाता है।

अपथ्य

ठंडे पदार्थ जैसे आइस मटर गोभी, आलू का सेवन, अल्प मात्रा में भोजन, अधिक मैथुन, रात्री जागरण (अधिक समय तक) उपवास, मल मूत्र का वेग रोकना, अधिक भार उठाना, साइटिका में हानिकारक होता है।



लू लगना, बचाव व होम्योपैथिक उपचार



कारण:- शरीर में क्षार (लवण) और जल की कमी से सूर्य की गर्मी एवं गर्म हवा द्वारा शरीर में विष की उत्पत्ति हो जाती है।

लक्षण:- साधारण दशा में भयंकर सिर दर्द और बेचैनी होती है। सांस तेजी से चलने लगता है। घबराहट से रोगी काँपता है। रक्त गर्म तथा शिरार्यें (Veins) शिथिल हो जाती हैं, सिर की रक्त वाहिनियाँ फूलने लगती हैं, मस्तिष्क गर्म व शिथिल हो जाता है। शरीर की कार्य प्रणाली में रुकावट आदि ये सब लू लगने के लक्षण प्रदर्शित करते हैं।

अवस्था:- लू की प्रथम एवं द्वितीय स्थिति साधारण व अचिन्ताजनक है, किन्तु तीसरी अवस्था लापरवाही के कारण होती है जो खतरनाक हो सकती है।

जब लू लगती है तो पहले शरीर में तेज गर्मी का अनुभव होता है तथा गला सूखना, सिर में दर्द होना चक्कर आना जैसे लक्षण प्रकट होता है। ऐसा अनुभव होता है कि उल्टी (कै) हो जायेगी। इस प्रकार इस प्रथम अवस्था में यदि तुरन्त सावधानी बरतें तो बीमारी की तीसरी अवस्था से बचा जा सकता है।

लू लगने के बाद की स्थिति:- इसकी चपेट में आते ही मनुष्य अचेत हो जाता है। सारा शरीर लाल गर्म होकर भट्टी की तरह तपता है। तेज बुखार (105° से अधिक) हो जाता है। त्वचा गर्म और शुष्क हो जाती है। आँखें अन्दर की ओर धँस जाती हैं। मुर्छा आने

डॉ. एम. आर. गोयल, DHS, MWS

वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, गाजियाबाद लगती है। श्वास प्रस्वास तथा नाडी की गति बढ़ने के साथ-साथ बकवास व बेचैनी बढ़ने लगती है जिसके साथ पक्षाघात की अवस्था भी आरम्भ हो सकती है।

लू से बचने के उपाय:-

(1) ऋतु के अनुसार खानपान में सावधानी बरतने के साथ-साथ आवश्यक परिवर्तन होना चाहिए।

(2) गर्मी में पानी अधिक पीना चाहिए। पेट पानी से भरा हो।

(3) भोजन द्वारा शरीर में लू के दिनों में अधिक से अधिक नमक व चीनी पहुँचानी चाहिए।

(4) प्यास न होने पर भी खूब पानी पीकर लू में बाहर निकलना चाहिए।

(5) कुछ कपड़ा रखें, दुपट्टा या टोपी पहननी चाहिये।

(6) चलते-चलते छाया में आराम करना चाहिये तथा विश्राम के समय एकदम अधिक शीतल जल नहीं पीना चाहिये।

(7) रोगी के सिर पर ठण्डे पानी की पट्टी करनी चाहिए।

होम्योपैथिक उपचार:- गर्मी में लू से बचने के लिए एवम् लू लगने पर होम्योपैथिक उपचार व दवाईयाँ बहुत कारगर है।

गर्मी व लू के दिनों में बाहर निकलने से पहले (Natrum Mur.) नैटमम्यूर 6X की चार गोली मुँह में

रखें तथा इन्हें अपने साथ रखें। कहीं भी अधिक खुश्की, प्यास गर्मी महसूस होने पर इस दवा की चार गोली पानी से ले लें। इससे लू का शरीर पर असर होना रुक सकता है।

लू लगने पर होम्योपैथिक में लक्षणानुसार दवाई है। किन्तु साधारण लक्षण पर कुछ निर्वाचित दवायें इस प्रकार हैं।

(1) रोगी के सिर में तेज दर्द, बुखार घबराहट की समस्या में ग्लोन्डिन 6 (Glonoine 6) आधे घन्टे के अन्तर से लेनी चाहिये।

(2) ज्यादा गर्मी, पसीना, प्यास बैचेनी, दर्द, बुखार (Net mur 30) नैटमयूर आधा घन्टे के अन्तर से।

(3) आँखे, चेहरा माथा लाल व तेज गर्म तथा लाली के साथ तेज बुखार, दर्द बैचेनी (Belladonna 30) (बैलाडोना 30)

(4) रोगी के बुखार तेज हो तथा गर्मी लगने पर भी प्यास न हो तथा रोगी चुपचाप लेटा रहना चाहता हो। (जैल्सिमियम 6) (Gelsemium 6)।

(5) गर्मी में लू के अन्य लक्षण के साथ-साथ यदि गर्मी में दिल भी घबराये तथा सिर दर्द बढ़े (नैट्रमयूर 6)।

(6) रोगी को पानी गर्म करके उसमें नैट्रमयूर 6x, कल्केरिया फ्लोर, कालीफोस 6x, कालिम्यूर 6x को मिला कर पानी ठंडा होने पर यही पानी बार-बार रोगी को पिलाते रहना शरीर में लवण व पानी के हुई कमी पूरी हो जायेगी तथा डीहाईड्रेशन से बचा जा सकता है।



तुम करो नित्य प्राणायाम, आरोग्य बरसेगा-2
बरसेगा भई बरसेगा, नित्य आरोग्य बरसेगा।

तुम करो नित्य प्राणायाम.....

लगन समय से नित्य प्रति कर लो

चार घड़ी के तड़के उठ लो

रोग सब हो जायेंगे दूर।

आरोग्य बरसेगा.....

ना कहीं दौड़ो, ना कहीं भागो

बिल्कुल मुफ्त घर-पार्क में कर लो

पाँच प्राणायाम का पैकेज सार।

आरोग्य बरसेगा.....

ये प्राणासन प्रकृति सम्मत योग का आधार

भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम

उद्गीत, भ्रामरी-सिद्ध सकल संसार।

आरोग्य बरसेगा.....

टॉक्सीन को बाहर निकाले

ऑक्सीजन को अन्दर डाले

ऊतकों को नया कर दे,

मरी कोष को जिन्दा करदे।

आरोग्य बरसेगा.....

योग प्राणायाम का अमृत प्याला

पी ले बनकर किस्मत वाला

तन-मन स्वस्थ होगा, कायाकल्प जरूर।

आरोग्य बरसेगा.....

तुम करो नित्य प्राणायाम, आरोग्य बरसेगा।

बरसेगा भई बरसेगा, नित्य आरोग्य बरसेगा।।

झलकियाँ



मकर संक्रांति के अवसर पर दीप प्रज्ज्वलन करते केशव धाम के अध्यक्ष नारायण दास अग्रवाल एवं अतिथिगण



मकर संक्रांति के अवसर पर मंत्री छैलबिहारी जी सभा को सम्बोधित करते हुए



केशव धाम समिति के साथ समिति के संरक्षक मा. दत्तात्रेय होसबले जी (मा. सरकार्यवाह) तथा मा. भैया जी जोशी (निवर्तमान सरकार्यवाह)



रामकली देवी स.वि.म. के मेधावी छात्रों को पुरस्कृत करते हुए केशव धाम समिति के पदाधिकारी



वेद विद्यालय के छात्रों के साथ केशव धाम के निदेशक ललित जी, स्वामी गोविन्दानन्द तीर्थ जी, केशव धाम के मंत्री सतीश अग्रवाल, अमरनाथ गोस्वामी व आचार्यगण

झलकियाँ

श्रीमद् भागवत कथा रसामृत
15 दिसम्बर से 21 दिसम्बर 2021 तक



कथा संयोजक डॉ. मनोज मोहन शास्त्री के साथ
ललित जी (निदेशक) भागवत जी को सिर पर धारण किये हुये



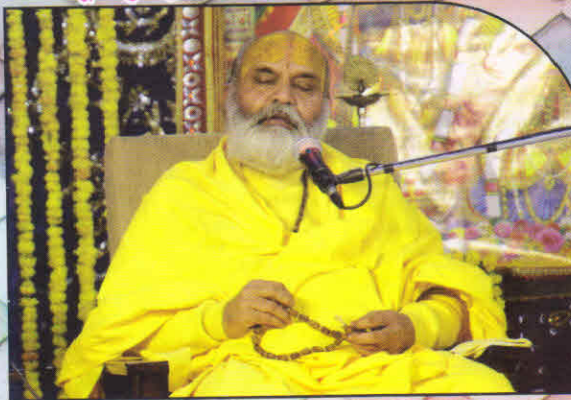
कलश यात्रा का दृश्य



पू. अतुलकृष्ण भारद्वाज जी महाराज (कथा व्यास)



कथा श्रवण का आनन्द लेते हुए मा. दिनेश जी (विहिण)



पू. राम प्रपन्नाचार्य जी महाराज आशीर्वचन देते हुए



पू. जगदीश चन्द्र शास्त्री जी महाराज (कथा व्यास)



गर्मियों में त्वचा की देखभाल

श्रीमती अर्चना तिवारी

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



गर्मी आते ही चेहरे पर रूखापन, मुँहासे, सनबर्न, हीट रैशेस, पसीना ऑयली त्वचा, शुष्क त्वचा आदि समस्याएं बढ़ जाती हैं। चिलचिलाती गर्मी, धूप और प्रदूषण के कारण त्वचा सुस्त और थकी हुई दिखती है। पसीना और तेल के जमाव को हटाने के लिए त्वचा की सफाई महत्वपूर्ण होती है। ऐसे में हजारों रुपए खर्च करके भी और न जाने कितने प्रोडक्ट का प्रयोग करके भी लाभ नहीं मिलता अपितु विभिन्न प्रकार के कैमिकल्स हमारी त्वचा को हानि पहुँचाते हैं। इनसे मुँहासे और चेहरे पर झाइयाँ भी उत्पन्न हो जाती हैं।

कैमिकल युक्त प्रोडक्ट से दूरी बनाएं और त्वचा की देखभाल के लिए घरेलू वस्तुओं का प्रयोग करें- त्वचा की देखभाल करने के लिए सबसे उचित और आसान तरीका है, घरेलू वस्तुओं को प्रयोग। इनके प्रयोग से त्वचा को कोई हानि नहीं पहुँचेगी और प्रयोग में भी आसानी रहेगी।

गुलाब जल- रात को सोने से पहले चेहरे पर लगाएं। दो-तीन मिनट तक मसाज करने के बाद ऐसे ही छोड़ दें। सुबह हल्के गर्म पानी से चेहरे को धो लें। ऐसा लगातार करने से चेहरे पर चमक बढ़ती है। यदि आप गुलाबजल के साथ ग्लिसरीन की कुछ बूँदें भी मिला लें तो परिणाम और भी अच्छा रहेगा।

दही- दही जितना खाने में लाभदायक होता है उतना ही त्वचा के लिए भी उपयोगी है। दही से त्वचा को नमी मिलती है और त्वचा की गंदगी हटाने

में भी अत्यधिक प्रभावशाली है। शुष्क त्वचा के लिए दही का प्रयोग अवश्य करें। दही का त्वचा पर लेप करें और 30 मिनट बाद सादे पानी से धो लें। इसके लिए ताजे दही का प्रयोग करें।

कच्चा दूध- कच्चा दूध त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है। कच्चे दूध में उपलब्ध प्रोटीन, कैल्शियम जैसे कई तत्व चेहरे की निखार लाने में मदद करते हैं चेहरे पर कॉटन से कच्चा दूध लगाए और 15 मिनट तक सूखने दें। रोज इसका प्रयोग करने से चेहरे और त्वचा का रूखापन समाप्त हो जाएगा।

नींबू- नींबू ऑयली स्किन के लिए अत्यंत उपयोगी है। चेहरे पर नींबू लगाकर 15 मिनट बाद धोयें। नींबू के रस के साथ ग्लिसरीन की कुछ बूँदें डालकर प्रयोग करें तो अधिक लाभ होगा।

एलोवेरा- गर्मी के मौसम में एलोवेरा के प्रयोग से त्वचा को अधिक ग्लोइंग बनाया जा सकता है। इसमें पाए जाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट से त्वचा की कई समस्याओं से बचा जा सकता है। एलोवेरा निकालकर त्वचा की कई समस्याओं से बचा जा सकता है। एलोवेरा का का जैल (गूदा) निकाल कर चेहरे पर लगाएं कुछ देर के लिए छोड़ सकते हैं या रात भर लगा सकते हैं। सुबह ताजे पानी से धो लें। ऐसा करने से चेहरे में नमी आती है।

खीरा- चेहरे पर चमक लाने के लिए खीरा बहुत मदद करता है। खीरे को कद्दूकस करके

अथवा पेस्ट बनाकर थोड़ा सा दही मिलाकर त्वचा पर लगाएं 10 मिनट तक लगाने के बाद चेहरा धो लें। गजब का निखार देखने को मिलेगा।

टमाटर- त्वचा पर निखार लाने के लिए टमाटर भी अत्यंत उपयोगी है। एक चम्मच दूध और आधा चम्मच नींबू के रस के साथ टमाटर का पेस्ट बनाकर त्वचा पर प्रयोग करें।

गर्मियों में खूब पानी पिएं- शरीर एवं त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए एवं त्वचा में चमक लाने के लिए सबसे आवश्यक है कि पानी पीने की

मात्रा को बढ़ाएं। अपनी रुचि के अनुसार पानी का प्रयोग कई तरह से किया जा सकता है जैसे- नींबू के साथ जलजीरा बनाकर गुनगुने पानी में शहद और नींबू डालकर प्रतिदिन 8 से 10 ग्लास पानी अवश्य पियें।

बेसन- ऑयली फेस के लिए बेसन अत्यंत उपयोगी है। बेसन के साथ बिना क्रीम का दूध या दही मिलाकर फेस पैक बनाएं और चेहरे पर लगाए और 10 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। 10 मिनट बाद ताजे पानी से धो लें। असर तुरंत देखा जा सकता है।

सन्त पुरन्दरदास की सादगी

जयनगर के राजा कृष्णदेवराय ने जब राजगुरु व्यासराय के मुख से संत पुरन्दरदास के सादगी भरे जीवन और लोभ से मुक्त होने की प्रशंसा सुनी, तो उन्होंने संत की परीक्षा लेने की ठानी। एक दिन राजा ने सेवकों द्वारा संत को बुलवाया और उनको भिक्षा में चावल डाले। संत प्रसन्न हो बोले, 'महाराज! मुझे इसी तरह कृतार्थ किया करें।'



घर लौट कर पुरन्दरदास ने प्रतिदिन की तरह भिक्षा की झोली पत्नी सरस्वती देवी के हाथ में दे दी। किंतु जब वह चावल बीनने बैठी, तो देखा कि उसमें छोटे-छोटे हीरे हैं। उन्होंने उसी क्षण पति से पूछा, 'कहां से लाए हैं आज भिक्षा?' पति ने जब कहा कि राजमहल से, तो पत्नी ने घर के पास घूरे में वे हीरे फेंक दिए। अगले दिन जब पुरन्दरदास भिक्षा लेने राजमहल गये, तो सम्राट को उनके मुख पर हीरों की आभा दिखी और उन्होंने फिर से झोली में चावल के साथ हीरे डाल दिए। ऐसा क्रम एक सप्ताह तक चलता रहा।

सप्ताह के अंत में राजा ने व्यासराय से कहा, 'महाराज! आप कहते थे कि पुरन्दर जैसा निर्लोभी दूसरा नहीं, मगर मुझे तो वे लोभी जान पड़े। यदि विश्वास न हो, तो उनके घर चलिए और सच्चाई को अपनी आंखों से देख लीजिए।' वे दोनों जब संत की कुटिया पर पहुंचे, तो देखा कि लिपे-पुते आंगन में तुलसी के पौधे के पास सरस्वती देवी चावल बीन रही हैं। कृष्णदेवराय ने कहा, 'बहन! चावल बीन रही हो।' सरस्वती देवी ने कहा, 'हां भाई! क्या करूं, कोई गृहस्थ भिक्षा में ये कंकड़ डाल देता है, इसलिए बीनना पड़ता है। ये कहते हैं, भिक्षा देने वाले का मन न दुखे, इसलिए खुशी से भिक्षा ले लेता हूं। वैसे इन कंकड़ों को चुनने में बड़ा समय लगता है।'

राजा ने कहा, 'बहन! तुम बड़ी भोली हो, ये कंकड़ नहीं, ये तो मूल्यवान हीरे दिखाई दे रहे हैं।' इस पर सरस्वती देवी ने कहा, 'आपके लिए ये हीरे होंगे, हमारे लिए तो कंकड़ ही हैं। हमने जब तक धन के आधार पर जीवन व्यतीत किया, तब तक हमारी दृष्टि में ये हीरे थे। पर जब से भगवान विठोबा का आधार लिया है और धन का आधार छोड़ दिया है, ये हीरे हमारे लिए कंकड़ ही हैं।' और वह बीने हुए हीरों को बाहर डाल आई। यह देख व्यासराय के मुख पर मृदु मुस्कान फैल गई और सलज्ज कृष्णदेवराय माता सरस्वती के चरणों पर झुक गए।



अम्लपित्त एवं खांसी जुकाम की प्राकृतिक चिकित्सा

डॉ. महीपाल सिंह

हाइपर एसिडिटी या

अम्लयित्त: प्रातः जगकर खाली पेट उकडू बैठकर 3-4 गिलास सादा गुनगुना जल पी जायें। फिर कमर से 90° अंश (डिग्री) से आगे झुककर स्नानागार या नियत स्थान पर दाहिने हाथ की प्रथम तीन उँगली अर्थात् तर्जनी, माध्यमा और अनामिका को मुंह में डालकर गले के काग (कौआ) को स्पर्श करें। स्पर्श करते ही यह सूचना मस्तिष्क के मेड्यूला अब्लागेटा में अवस्थित वमन केन्द्र पर पहुँच जाती है और परावर्तित उत्तेजना से आमाशय की मांस पेशियों पर संकोचक प्रभाव होने से वमन क्रिया प्रारंभ होती है। इससे पेट में जमा अतिरिक्त एसिड और अधपचे पदार्थ निकल जाते हैं तथा फेंफड़े तथा साइनस भी स्वच्छ हो जाते हैं प्रातः काल के नाश्ते में गाजर और चुकन्दर काट लें और उबाल देकर किसी भी प्रकार का शुद्ध तेल हल्का सा छोंक देकर खायें। गाजर और चुकन्दर में बीटा सायनिन बीटीन तथा विटामिन ए और ई पर्याप्त मात्रा में होते हैं जो भलीभाँति आंतों द्वारा अवशोषित कर लिये जाते हैं। दोपहर में जौ, गेहूँ, बाजरा आदि अनाजों में, किसी एक का दलिया प्रयोग करें। आटे अथवा मैदा की बजाय दलिया अधिक क्षारीय होता है। शाम को भोजन सूर्यास्त से पूर्व कर लें। यदि अधिक व्यस्तता हो तो शाम सात बजे तक भोजन अवश्य कर लेना हितकर होता है। रात्रि को भोजन न लें तो अच्छा है। यदि भोजन कर लिया है तो 3-4 घंटे पश्चात किसी सूती व



स्वच्छ तौलिये का पेट पर लपेट लगायें अथवा गूथी हुई, जिसमें कंकड़ आदि न हों, मिट्टी की पट्टी पेट पर रखें। मिट्टी की पट्टी किसी चिकित्सक से परामर्श कर स्वयं सीख सकते हैं। आजकल इसके लिये प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों पर मिट्टी पट्टी बनाने की उचित माप की प्लेट भी मिल जाती है। फिर तीन मिनट गर्म और दो मिनट ठण्डा पेट का सेंक तीन बार करें। तदुपरान्त गीली सूती पट्टी और ऊपर से गर्म ऊनी वस्त्र को लपेट लगायें, पैंतालीस मिनट तक दें।

अम्लपित्त कारक पदार्थ- चाय, काफी, कोला आदि कार्बन वाले पेय, मैदा के पदार्थ, शराब, फास्ट फूड, चीनी, तेज मिर्च-मसाले और तले हुये आहार न लें। सब्जियों में लौकी, तोरई, गाजर, पालक और बथुआ आदि गुणकारी चीजें खायें। पपीता का प्रयोग खाली पेट नहीं करना चाहिये क्योंकि कभी-कभी खाली पेट पपीता के सेवन से तीव्र अम्लपित्त या पेट दर्द हो जाया करता है। भोजन के पश्चात इसे खाना चाहिये क्योंकि भोजन को पचाने वाले तत्व इसमें मौजूद रहते हैं।

खांसी, जुकाम और साइनस संबंधी बीमारियाँ- प्रातः कफ़ज व्याधियों में जलनेति, रबर अथवा सूत्र नेति और कुंजर-क्रिया अवश्य करनी चाहिये। यदि प्रतिदिन संभव न हो तो 3-4 दिन के अन्तराल पर भी कर सकते हैं। पेट की स्वच्छता हेतु

गाजर, चकुन्दर पालक और बथुआ आदि उबालकर ले सकते हैं। आवश्यकतानुसार पेट की 3 मिनट गर्म व 2 मिनट का ठण्डा सेंक प्रदान करें। तत्पश्चात् पेट की वैज्ञानिक मालिश करें। उसके उपरान्त गुनगुने पानी में नीबू निचोड़कर एनीमा (Anema) लें। तत्पश्चात् दस मिनट गरम पाद-स्नान करें। फिर हल्के गुनगुने जल में नीम के पत्ते डालकर सर्वांग स्नान कर लें। इसके बाद थोड़ी देर विश्राम कर लें।

संतरा अथवा किन्नु का रस निकालकर किसी गिलास में रखें और उस रस भरे गिलास को किसी गरम पानी में रखकर उसकी ठंड छुड़ाकर पीयें। नीबू का हल्का गुनगुना पानी और शहद तो प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत अमृत पेय माना जाता है। इस मौसम में उपलब्ध संतरा, किन्नु, चुकन्दर और गाजर आदि हमारी प्रतिरोधक शक्ति में अभिवृद्धि करते हैं। भोजन में 3-4 लहसुन की कली लेने से भी लाभ मिलता है। यदि इसमें चरपराहट अधिक आती हो तो किसी फल के साथ खा लें। इससे इसकी गंध और चरपराहट नष्ट हो जायेगी।

इस मौसम में दर्द सूजन और वाट्रज लक्षणों को दूर करने हेतु प्राकृतिक रूप से गिलोये, अश्वगंधा हल्दी, तुलसी एवं एलोवेरा के प्रयोग से बहुत लाभ प्राप्त होता है।

भोजन में सावधानियाँ अत्यन्त हैं। गलत भोजन से व्याधियाँ सात्विक पदार्थों के सेवन से शरीर पुष्ट होता है। अतः इस मौसम से निम्न बातों का ध्यान अपेक्षित व हितकारी है।

1. गर्म जल का सेवन करें/कोरोना काल में तो इसका महत्व सभी डॉक्टरों ने प्रचारित भी किया है।
2. भारी गरिष्ठ एवं बेमेल भोजन न करें।
3. खट्टी दही का प्रयोग न करें।
4. त्रिकुट अर्थात् सोंठ काली मिर्च एवं पीपली का प्रयोग समान मात्रा में करें।

5. खांसी जुकाम में अदरक और तुलसी पत्र और शहद में मिलाकर सेवन करें।

6. नीबू और शहद हल्के गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

7. गले के लिये गर्म पानी में हल्दी, मेथी के दाने एवं सैंधानमक डालकर गरारे करें।

8. भोजन में कम से कम छह घंटे की अवधि का अन्तराल रखें।

9. क्षारीय आहार अधिक लें।

10. सप्ताह में एक बार व्रत रखें। संभव न हो तो कम से कम एक समय एक बार सप्ताह में उपवास करें, ताकि पेट की आंतों को कुछ विश्राम मिल जाय।

11. सूर्यास्त से पूर्व सायंकालीन भोजन करना स्वास्थ्यकर है।

12. प्रातःकाल भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, उद्गीत एवं भ्रमरी प्राणायाम करें।

13. ईश्वर चिन्तन के लिये कुछ समय अवश्य निकालें। राम नाम अथवा इष्ट का ध्यान, रोग निवृत्ति में सहायक है। 'ओम' नाम का जप श्रेष्ठ है।

14. आयुर्विज्ञान के अनुसार- अर्थात् दो बार सांय और प्रातः ही भोजन का महत्व है और 'लंघनपरम औषधं' अर्थात् लंघन ही परम औषधि है। इसीलिए भारतीय मनीषियों ने एकादशी व्रत, अमावस्या व्रत, पूर्णिमा व्रत और नवरात्रि व्रत आदि का धार्मिक विधान दिया है ताकि धर्म को ही मान कर आदमी व्रत कर सके। व्रत तो अपने में बड़ा विषय है किन्तु यहाँ पूर्ण विवरण देना विषयान्तर होगा।

इस प्रकार प्राकृतिक रूप से भोजन योग और और प्राकृतिक औषधियों के सम्यक योग से तन और मन पवित्र हो जाते हैं। इस प्रकार से शरीर के दोष अग्नि और धातु संतुलित होकर आयु में वृद्धि और बल प्रदान करते हैं। इस प्रकार हम शतायु हो सकते हैं। इस लेख को पढ़कर हृदयंगम करने वाले को भी, मैं, शुभकानाएं अर्पित करता हूँ।

गाजर, चकुन्दर पालक और बथुआ आदि उबालकर ले सकते हैं। आवश्यकतानुसार पेट की 3 मिनट गर्म व 2 मिनट का ठण्डा सेंक प्रदान करें। तत्पश्चात् पेट की वैज्ञानिक मालिश करें। उसके उपरान्त गुनगुने पानी में नीबू निचोड़कर एनीमा (Anema) लें। तत्पश्चात् दस मिनट गरम पाद-स्नान करें। फिर हल्के गुनगुने जल में नीम के पत्ते डालकर सर्वांग स्नान कर लें। इसके बाद थोड़ी देर विश्राम कर लें।

संतरा अथवा किन्नु का रस निकालकर किसी गिलास में रखें और उस रस भरे गिलास को किसी गरम पानी में रखकर उसकी ठंड छुड़ाकर पीयें। नींबू का हल्का गुनगुना पानी और शहद तो प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत अमृत पेय माना जाता है। इस मौसम में उपलब्ध संतरा, किन्नु, चुकन्दर और गाजर आदि हमारी प्रतिरोधक शक्ति में अभिवृद्धि करते हैं। भोजन में 3-4 लहसुन की कली लेने से भी लाभ मिलता है। यदि इसमें चरपराहट अधिक आती हो तो किसी फल के साथ खा लें। इससे इसकी गंध और चरपराहट नष्ट हो जायेगी।

इस मौसम में दर्द सूजन और वाट्रज लक्षणों को दूर करने हेतु प्राकृतिक रूप से गिलोये, अश्वगंधा हल्दी, तुलसी एवं एलोवेरा के प्रयोग से बहुत लाभ प्राप्त होता है।

भोजन में सावधानियाँ अत्यन्त हैं। गलत भोजन से व्याधियाँ सात्विक पदार्थों के सेवन से शरीर पुष्ट होता है। अतः इस मौसम से निम्न बातों का ध्यान अपेक्षित व हितकारी है।

1. गर्म जल का सेवन करें/कोरोना काल में तो इसका महत्व सभी डॉक्टरों ने प्रचारित भी किया है।
2. भारी गरिष्ठ एवं बेमेल भोजन न करें।
3. खट्टी दही का प्रयोग न करें।
4. त्रिकुट अर्थात् सोंठ काली मिर्च एवं पीपली का प्रयोग समान मात्रा में करें।

5. खांसी जुकाम में अदरक और तुलसी पत्र और शहद में मिलाकर सेवन करें।

6. नीबू और शहद हल्के गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

7. गले के लिये गर्म पानी में हल्दी, मेथी के दाने एवं सैंधा नमक डालकर गरारे करें।

8. भोजन में कम से कम छह घंटे की अवधि का अन्तराल रखें।

9. क्षारीय आहार अधिक लें।

10. सप्ताह में एक बार व्रत रखें। संभव न हो तो कम से कम एक समय एक बार सप्ताह में उपवास करें, ताकि पेट की आंतों को कुछ विश्राम मिल जाय।

11. सूर्यास्त से पूर्व सायंकालीन भोजन करना स्वास्थ्यकर है।

12. प्रातःकाल भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, उद्गीत एवं ध्रमरी प्राणायाम करें।

13. ईश्वर चिन्तन के लिये कुछ समय अवश्य निकालें। राम नाम अथवा इष्ट का ध्यान, रोग निवृत्ति में सहायक है। 'ओम' नाम का जप श्रेष्ठ है।

14. आयुर्विज्ञान के अनुसार- अर्थात् दो बार सांय और प्रातः ही भोजन का महत्व है और 'लंघनपरम औषध' अर्थात् लंघन ही परम औषधि है। इसीलिए भारतीय मनीषियों ने एकादशी व्रत, अमावस्या व्रत, पूर्णिमा व्रत और नवरात्रि व्रत आदि का धार्मिक विधान दिया है ताकि धर्म को ही मान कर आदमी व्रत कर सके। व्रत तो अपने में बड़ा विषय है किन्तु यहाँ पूर्ण विवरण देना विषयान्तर होगा।

इस प्रकार प्राकृतिक रूप से भोजन योग और और प्राकृतिक औषधियों के सम्यक योग से तन और मन पवित्र हो जाते हैं। इस प्रकार से शरीर के दोष अग्नि और धातु संतुलित होकर आयु में वृद्धि और बल प्रदान करते हैं। इस प्रकार हम शतायु हो सकते हैं। इस लेख को पढ़कर हृदयंगम करने वाले को भी, मैं, शुभकानाएं अर्पित करता हूँ।



कैसे बचें - गर्मी के दुष्प्रभाव से

योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन
DNYS

परिवर्तन सृष्टि का नियम है। जैसे शैशावावस्था के बाद बाल्यवस्था, किशोरावस्था, जवानी और फिर बुढ़ापा निश्चित है, ठीक उसी प्रकार पृथ्वी की परिक्रमा के फलस्वरूप ऋतुओं में बदलाव आना भी तय है। प्रत्येक ऋतु का प्रकृति पर अलग अलग प्रभाव का असर जनसाधारण के जीवन में देखा जा सकता है।

बसंत ऋतु के आनन्द के बाद ग्रीष्म ऋतु के शुरु आती दौर तक मौसम सुहाना लगता है परन्तु जैसे जैसे तापमान बढ़ता है भयानक गर्मी जीना दूभर कर देती है। तापमान सातवें आसमान पर पहुँच, मनुष्य को पानी की एक एक बूँद के लिये तरसने पर मजबूर कर देता है और पानी की इस कमी के कारण इन्सान कई प्रकार की बीमारियों का शिकार हो जाता है। धूप इतनी तेज होती है कि घर से निकलते ही मुँह सूखने लगता है, शरीर जलने लगता है और कई बार तो गर्म हवाओं और लू का शिकार हो इन्सान जान तक गंवा बैठता है। परन्तु जीवन व मौसम में आने वाले परिवर्तनों के अनुसार कार्य करने से तन-मन को स्वस्थ रखा जा सकता है।

आईये जानते हैं कि किस प्रकार से कुछ सावधानियों और जीवनशैली/दिनचर्या में परिवर्तन कर गर्मी के दुष्प्रभाव से बचा जा सकता है।

नींद पूरी करें:- ग्रीष्म ऋतु में दिन लम्बे व रातें छोटी होने के कारण रात अधिक देर तक घूमना आम बात है। जिस वजह से रात देर से सोने और सुबह देर तक सोए रहने के कारण पाचन तन्त्र बिगड़ने लगता है। परिणाम स्वरूप शरीर कई प्रकार की बीमारियों का शिकार हो जाता है। जल्दी सोने और ब्रह्ममुहूर्त (सूर्योदय से डेढ़ घण्टा पहले) में उठने से बल, बुद्धि वीर्य व तेज की प्राप्ति होती है तथा कई तरह की बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

निर्जलीकरण (Dehydration) से बचें:- इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण शरीर में पानी की मात्रा कम होने लगती है। ऐसा न हो, इसके लिये सादा पानी पीने के अतिरिक्त नींबू, पानी नारियल पानी, सप्पू, जल-जीरा, गन्ने का रस इलैक्ट्राल इत्यादि का सेवन कर अधिक पसीना आने के कारण होने वाले दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।



फल व सब्जियों का अधिक सेवन

करें:- गर्मी के मौसम में खाना खाने का मन नहीं करता अतः इन दिनों में फल व सब्जियों का अधिक सेवन करें। खरबूजा, तरबूजा, ककड़ी, खीरा, संतरा, टमाटर, आम, लीची इत्यादि रस से भरे फलों का सेवन पानी की कमी को पूरा करने के अतिरिक्त फाईबर, विटामिन्स व खनिज पदार्थों की मात्रा को भी संतुलित करने में सहायक सिद्ध होता है। सुबह नाश्ते से दोपहर तक का समय फल खाने के लिये अधिक उचित और फायदेमंद माना जाता है। फल और भोजन में कुछ देर का अन्तर अवश्य रखें और एकदम बाद पानी न पीयें। अति हर चीज की बुरी होती है अतः उचित मात्रा और अपनी प्रकृति का ध्यान रखें।

हरी मटर, फूल गोभी, लौकी, सीताफल, ब्रोकली सब्जियों का सेवन शरीर को प्रचुर मात्रा में पानी व फाइबर प्रदान करता है जिससे शरीर पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

अधिक मसालेदार, चिकने वसायुक्त भोजन से बचें व चाय काफी इत्यादि का सेवन कम करें। अधिक देर तक काट कर रखे फलों को खाने से बचें।

आसन, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास

करें:- शरीर को लचीला व तनाव मुक्त रखने के लिये नियमित रूप से योगाभ्यास अति आवश्यक है।

गलत ढंग से श्वास लेना, गलत खानपान, गलत ढंग से अधिक देर तक बैठकर काम करते रहना, गलत ढंग से व गलत आसन, प्राणायाम करने से शरीर में कई तरह की व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं।

मन के उद्वेग मिट जायें मन प्रसन्न रहे और आरोग्य प्राप्ति हेतु मन को शान्त करने के लिये कुछ

समय अपनी सुविधानुसार प्रातः सायं ध्यान का अभ्यास करने से मन शान्त और तनाव कम होता है।

शरीर में पानी की कमी न हो इसलिये अधिक कठोर व अधिक श्रम वाले आसन, शरीर में गर्मी बढ़ाने वाले आसन करने से बचें। आसन करते समय बीच बीच में कुछ क्षण श्वासन की स्थिति में आराम करें। जरूरत महसूस होने पर अभ्यास के दौरान एक एक, दो-दो घूंट पानी पीते रहें।

योगाभ्यास अपनी प्रकृति व क्षमतानुसार धीरे-धीरे व श्वास पर ध्यान रखते हुए करें।

ग्रीष्म ऋतु में बाहरी तापमान अधिक होने व लू चलने के कारण शरीर को लू से बचाने के लिये व बेचैनी और थकान दूर करने के लिये चन्द्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास करें। इन दिनों अधिक तापमान के कारण कपालभाति और अग्निसार प्रणायाम न करें।

शरीर का तापमान कम करने और पानी उपलब्ध न होने की स्थिति में मुँह सूखने से बचने के लिये शीतली एवम् शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करें।

विशेष:- मौसम कोई भी हो, उचित आहार, विहार, आचार, विचार के नियमों का ठीक से पालन कर इंसान शरीर को स्वस्थ रख हर ऋतु का आनन्द ले सकता है।





मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. नम्रता अमृते

B.N.Y.S

सुख की चाह रखना ही दुख का कारण

अगर आप अपनी जिंदगी में हमेशा खुश रहना चाहते हैं तो सबसे पहले अपनी गलतियों की जिम्मेदारी खुद लेना सीखें और दूसरों की कमियाँ निकालना बन्द कर दें। इससे जहां आपके दूसरों के साथ संबंध खराब नहीं होंगे, वही अपनी गलतियों को समझने और उन्हें सुधारने का मौका मिलेगा। गलती में सुधार होने पर आप एक खुशी महसूस करेंगे।

जीवन में खुश रहने के लिए टिप्स

- हमेशा याद रखें धन आपको खुशी नहीं दे सकता।
- जीवन में संतुलन बनाकर रखें। कभी दूसरों से अपनी तुलना ना करें।
- प्रकृति के साथ कुछ समय अवश्य बिताएँ। अपने आस-पास के पशु-पक्षी एवं जानवरों के लिए प्रतिदिन अपनी दिनचर्या में से कुछ समय निकालकर उनके लिए भोजन (चावल के दाने बाजरा) आदि दें।



इससे आपको अपने अन्दर खुशी महसूस होगी।

- अच्छी पुस्तकें पढ़ें। पुस्तकें जीवन में बहुत सफलता दिला सकती हैं, अगर आप उन्हें पढ़कर जीवन में उतारेंगे तो निश्चय ही सफल होंगे।
- प्रतिदिन 15-20 मिनट ध्यान करें। ॐ का उच्चारण करें और इसे मन में दोहराएं।
- सबसे पहले अपना ध्यान रखें। तभी आप सभी को खुश रख सकते हैं।
- रोज योग करें। इससे आपके शरीर की नकारात्मक ऊर्जा समाप्त होगी एवं शरीर में हैपी हॉर्मोन्स डोपामायन का स्राव बढ़ेगा।
- हमेशा हेल्दी फूड खाए। फास्ट फूड एवं जंक फूड का त्याग करें।
- अपनी हॉबी के लिए कुछ समय निकालें। जैसे- गायन, वादन, नृत्य, घूमना, पेंटिंग्स आदि। दूसरों के लिए कभी ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, अहंकार जैसे भाव न रखें। क्योंकि इससे दूसरों का कोई नुकसान नहीं होगा। आप अपना ही समय एवं ऊर्जा नष्ट करेंगे।
- दिन में 5-10 मिनट भगवान से प्रार्थना करें उन्हें धन्यवाद दें।
- जीवन में आने वाली परेशानियों से घबराकर हारना नहीं है हमें परेशानियों से जीतकर एक बुलन्द व्यक्तित्व का निर्माण करना है।
- जरूरतमंद लोगों की मदद करें।
- अपने करीबी लोगों के लिए समय निकालकर उनसे बात करें।



स्वास्थ्य के स्वर्णिम सूत्र

डॉ. हरीराम सिंह उत्साही

रोग की परिभाषा शरीर में जब किसी प्रकार का कण या तकलीफ होती है या जब हम अपने स्वाभाविक कर्म को ठीक प्रकार से नहीं कर पाते तब हम कहते हैं कि हमें रोग हो गया या हम बीमार हो गए। स्वास्थ्य की परिवर्तित अवस्था को ही रोग कहते हैं। प्रकृति के नियमों का उल्लंघन ही रोग का मूल कारण है।

रोग के पाँच कारण

1. सप्त धातुओं की कमजोरी से शरीर दुर्बल होता है तथा शारीरिक मानसिक किसी भी आघात को सहने में असमर्थ होता है। इसी कारण से रोग उत्पन्न होते हैं।
2. प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार अपनाने से शरीर में विजातीय द्रव्य (मल एवं विष) एक सीमा से अधिक एकत्रित हो जाते हैं जो रोगों को जन्म देते हैं।
3. मानसिक अस्थिरता एवं मनोविकार शरीर में बड़े जटिल रोग उत्पन्न करते हैं।
4. विभिन्न प्रकार की दवाओं अथवा ताकत की चीजों का गलत प्रयोग, रोगों को जन्म देता है। आवश्यक हो उतना ही करें।

“आहार ही औषधि है।” आहार कैसा हो? जो समय पर पच जाये। जो किसी भी प्रकार कष्ट न पहुंचावे। जो शरीर की नित्य होने वाली क्षतियों की पूर्ति करें। स्वाभाविक भूख से कुछ कम सीमित मात्रा में करें। ठूस ठूसकर अधिक आहार का सेवन नहीं करें। आमाशय का आधा भाग आहार से पूर्ति करें। चौथाई भाग पानी एवं चौथाई हवा के लिए

छोड़े। क्या खाया? कितना खाया? यह महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि कितना पचाया यह महत्वपूर्ण है। भोजन जीवन का साधन मात्र है। शुद्ध सात्विक व स्वच्छ भोजन से ही जीवन अच्छा हो सकता है। इतना मत खाओ कि तुम्हारा शरीर आलसी हो जाए। उचित भूख लगने पर ही खाया जाए।

भोजन का समय- सुबह का भोजन दोपहर 12 बजे से पूर्व एवं शाम का भोजन सायं 5 से 7 बजे तक

भोजन की प्रकृति- रोटी के लिए मोटा आटा प्रयोग करें भोजन को जरूरत से ज्यादा न पकायें भोजन में नमक मसाले, तेल का प्रयोग उचित मात्रा अर्थात् जितना आवश्यक हो उतना ही करें।

भोजन को पूर्ण रूप से अवशोषित करने वाले नियम

1. भोजन के बीच पानी का प्रयोग न करें, बहुत आवश्यक हो तो 1-2 घूंट पीएँ।
2. भोजन के उपरान्त 5-10 मिनट वज्रासन में बैठें।
3. भोजन करने एवं सोने के बीच 2 घंटे का गैप दें।
4. सप्ताह में एक दिन का उपवास अवश्य रखें जिससे आपके शरीर को नई ऊर्जा मिले एवं पुरानी गंदगी बाहर निकले।
5. स्वस्थ रहने के लिए भोजन में 80% क्षारीयता 20% अम्लीयता होनी चाहिए। इसका संतुलन बनाने के लिए भोजन में अंकुरित अनाज, गाजर, टमाटर, पत्तागोभी, हरा धनिया, शाक-सब्जी, सलाद तथा मीठे फल आदि लेने चाहिए।



मधुमेह

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

डायबिटीज मेलिटस जिसे हम सामान्य भाषा में मधुमेह कहते हैं, यह चयापचय संबंधी बीमारियों का समूह है जिसमें लम्बे समय तक रक्त (Blood) में शर्करा (Sugar) का स्तर उच्च (High) रहता है।

संकेत और लक्षण

- (1) बार-बार प्यास लगना
- (2) बार-बार पेशाब आना
- (3) लगातार भूख लगना
- (4) आँखों से धुँधला दिखाई देना
- (5) वजन का कम होना
- (6) चिड़चिड़ापन
- (7) थकावट महसूस होना
- (8) खुजली या त्वचा रोग
- (9) सिरदर्द



मधुमेह होने का मुख्य कारण है कि अग्नाशय से इन्सुलिन हार्मोन का कम निकलना। यह हार्मोन हमारे शरीर में शर्करा (Sugar) को नियन्त्रित करता है।

अग्नाशय मे दो प्रकार की कोशिका पाई जाती है।

- (i) α - Cell (अल्फा सेल)
- (ii) β - Cell (बोटा सेल)

(i) α - Cell - यह Cell हमारे शरीर में रक्त शर्करा (Blood Sugar) को बनाता है। जिसके कारण हमें ऊर्जा प्राप्त होती है जो हमारे दैनिक कार्यों के लिए अनिवार्य है। परन्तु जब यही Blood Sugar आवश्यकता से अधिक उत्पन्न होने लगता है तो यह Blood में मिलकर रक्त शर्करा (Blood Sugar) को

बढ़ा देता है जिसे हम डायबिटीज मेलिटस कहते हैं।

(ii) β - Cell- यह Cell हमारे शरीर में रक्त शर्करा को संतुलित करता है, यह हमारे शरीर में Insulin नाम का एक हार्मोन निकालती है जो शरीर में रक्त शर्करा (Blood Sugar) को बढ़ने से रोकती है। परन्तु किसी कारण वश जब यह Cell ठीक से काम नहीं करती तो हार्मोन (Insulin) की कमी से Blood में Sugar Level बढ़ जाता है जिसे हम Diabetes Mellitus कहते हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होता है।

मधुमेह के प्रकार

मुख्य रूप से यह (Diabetes) दो प्रकार की होती है-

- (a) टाइप - 1
- (b) टाइप - 2

टाइप 1- टाइप-1 डायबिटीज में यह Cell (β -Cell) इन्सुलिन का निर्माण नहीं कर पाती हैं। जिसकी वजह से हमारे शरीर में Sugar (शर्करा) की मात्रा अधिक हो जाती है जो कि मधुमेह का कारण बन जाती है। इस स्थिति में हमें बाहर से इन्सुलिन के इन्जेक्शन लगाने पड़ते हैं जो हमें दिन में दो से तीन बार लगाने पड़ सकते हैं और यह अधिक कष्ट कारक होते हैं।

टाइप-2 - डायबिटीज में β -Cell insulin का निर्माण करती हैं परन्तु वह पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन का निर्माण नहीं कर पाती हैं। जो कि टाइप-2 का कारण बनता है।

मधुमेह डायबिटीज एक बहुत घातक बीमारी है। हमारे देश हर 6 में से 1 को डायबिटीज है टाइप-2 डायबिटीज एक कॉमन परन्तु घातक बिमारी है। सही

समय पर इलाज न होने से टाइप-2 डायबिटीज टाइप-1 में बदल जाती है जो अन्त में मृत्यु का कारण बन जाती है।

डायबिटीज हमारे शरीर के अन्य अंगों पर भी प्रभाव डालती है। जिससे हमें अन्य बिमारियों का खतरा बन जाता है। जैसे- हार्ट अटैक, लिवर एवं गुर्दों के रोग आदि।

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में शर्करा की मात्रा खाली पेट (Fasting) 80-100 होता है। जो कि खाने के दो घंटे बाद (PP) 100-180 mg/dL होता है। परन्तु जब इन अंकों में उतार चढ़ाव हो जाता है तो हम इसे डायबिटीज मेलिटस कहते हैं।

उपचार- मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसका उपचार लम्बे समय तक चलता है। इस बीमारी में कई दवाईयों का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा हमें अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान देना पड़ता है।

जिन व्यक्तियों को मधुमेह हो जाता है उन्हें अपने खान-पान पर सयंम करना पड़ता है। सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन 1600-1700 कैलोरी की आवश्यकता होती है, परन्तु जब हम आवश्यकता से अधिक कैलोरी ले लेते हैं और अधिक कैलोरी खर्च नहीं करते हैं तो वह हमारे शरीर Fat (चर्बी) के रूप में संचय हो जाती है जो मधुमेह का कारण बनती है।

जो व्यक्ति Diabetes की समस्या से ग्रसित होते हैं उन्हें प्रतिदिन व्यायाम, योगा व प्रातः काल सैर करनी चाहिए जिससे की शरीर मे चुस्ती-फुर्ती बनी रहे। योग में अनुलोम, विलोम, कपाल भाति, मण्डूक आसन करना चाहिए मण्डूक आसन से शरीर में इन्सुलिन का पुर्ननिर्माण होने में सहायता होती है।

मधुमेह के व्यक्तियों को मीठी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए उन्हें अपने भोजन में हरी सब्जियाँ, दाल, चना, साग और मौसमी सब्जियों का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

आजकल व्यक्ति बाहर का खाना - खाना अधिक पसन्द करता है जो कि डायबिटीज होने का एक मुख्य कारण है हमें बाहर का खाना (जंक फूड) नहीं खाना चाहिए।

मधुमेह से बचने के लिए हमें अधिक से अधिक अपने भोजन में लाइबर और प्रोटीन का प्रयोग करना चाहिए।

भलाई का जज्बा

एक बार एक राजा ने एक कैदी को मौत की सजा सुनाई। सजा सुनकर कैदी आपा खो बैठा। वह बादशाह को गालियां देने लगा। कैदी दरबार के आखिरी कोने में खड़ा था। इसलिए उसकी गालियां बादशाह को सुनाई नहीं पड़ रही थीं। इसलिए बादशाह ने अपने बजीर से पूछा कि वह क्या कह रहा है? इस पर बजीर ने बताया, "महाराज, कैदी कह रहा है कि वे लोग कितने अच्छे होते हैं जो अपने क्रोध को पी जाते हैं और दूसरों को क्षमा कर देते हैं।" यह सुनकर बादशाह को दया आ गई और उसने कैदी को माफ कर दिया। लेकिन दरबारियों में एक व्यक्ति था जो बजीर से जलता था। उसने कहा, "महाराज, बजीर ने आपको गलत बताया है।" यह व्यक्ति आपको गंदी-गंदी गालियां दे रहा है। आप इसको माफ मत करिए। उसकी बात सुनकर बादशाह गुस्सा हो गया और दरबारी से बोला- मुझे बजीर की बात ही सही लगी। क्योंकि इसने झूठ भी बोला है तो किसी की भलाई के लिए। इसके अंदर भलाई का जज्बा तो है। जबकि तुम दरबार में रहने के योग्य नहीं हो। तुम्हें तुरंत दरबार से बेदखल किया जात है।

सीख- हमेशा अपने व्यवहार और वाणी से दूसरों की भलाई के बारे में ही सोचना चाहिए। वो झूठ भी सत्य के बराबर है जहाँ किसी की भलाई हो या जिंदगी बचने का सवाल हो।

ग्रीष्म ऋतु में उपयोगी

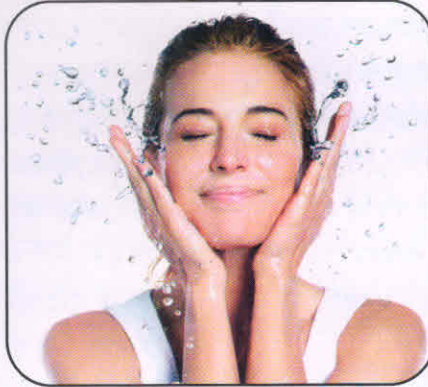
स्वास्थ्य व सौंदर्य की रक्षा

डॉ. अंजू ममतानी
नागपुर



गर्मी में सूरज की रोशनी, प्रदूषण व धूल मिट्टी से त्वचा में विकृति आकर कील मुंहासे, झाईयां, भूरे काले दाग, झुर्रियां व ब्लैक हेड, घमौरियों जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। कुछ व्यक्तियों की तो त्वचा इतनी संवेदनशील होती है कि सूर्य की किरणों के संपर्क में आने से काली पड़ जाती है। इससे उनके वर्ण में कमी दिखाई देती है। कुछ की त्वचा सूरज की रोशनी से जलकर लाल होकर, झुलसी हुई दृष्टिगोचर होती है। इसे सनबर्न कहते हैं।

ग्रीष्मऋतु में स्वास्थ्य की देखभाल हेतु निम्न आहार-विहार व नुस्खों को अपनाएं तो ग्रीष्मऋतु में होने वाली परेशानियों से बचा जा सकता है।



आहार

- (1) इस ऋतु प्रकृति के खाद्य पदार्थ, चटपटे, गरिष्ठ, मद्य आदि पदार्थों का सेवन सर्वथा त्याग करें।
- (2) चाय, कॉफी, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट तंबाकू, भांग, पान, मसाला आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन त्याग करें।
- (3) आहार में शीत गुणात्मक खाद्यों का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें।
- (4) तरल पदार्थ जैसे नींबू, जल, दही, मट्ठा, नमकीन, लस्सी का प्रचुर मात्रा में सेवन करें।
- (5) भोजन में हरी सब्जियों का सेवन अवश्य करें।

(6) दूध, मक्खन, चावल, चीनी, मिश्रित सत्तू के सेवन से त्वचा स्निग्ध व कमनीय रहती है।

(7) आहार में कच्चे सलाद के रूप में प्याज का अवश्य ही प्रयोग करें।

(8) इस ऋतु में फलों के रस का सेवन तरावट लाता है। मौसमी, तरबूज, खरबूजा, संतरा, फालसा, नींबू, आम, बेल का रस पी सकते हैं।

(9) प्याज के रस का सेवन गर्मी के प्रकोप से रक्षा करता है।

(10) कच्चे आम का रस या पन्ना के सेवन का प्रचलन इस ऋतु में विशेष रूप से किया जाता है।

(11) सुबह खाली पेट बाहर न निकलें। बाहर निकलने से पहले पानी पीएं। साथ में पानी रखें। धूप से आने पर अचानक पानी न पीएं।

विहार

- (1) इस ऋतु में ब्रह्म मुहूर्त में अवश्य जग जाएं। रात्रि में जल्दी सोना व सबेरे शीघ्र उठना स्वस्थ्य के लिए हितकर है।
- (2) सुबह ठंडी, शीतल व आरोग्य प्रदान करने वाली वायु में टहलें। टहलना भी एक प्रकार का सुंदर व्यायाम है।
- (3) सुबह जल्दी उठकर शीतल जल पान करें। अधिक व्यायाम न करें, योगासन प्राणायाम जैसे सौम्य व्यायाम का नियमित अभ्यास 15-20 मिनट तक कर सकते हैं।

(4) सुबह शाम नहाने से भी आलस दूर होकर ग्रीष्म ऋतु में लाभकारी, शीतकारी, शीतली व चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास करें। पसीने की गंध कम होकर त्वचागत रोग से बचाव होता है।

(5) सौंदर्य को बनाए रखने के लिए इस ऋतु में जितना संभव हो सूर्य की किरणों के सामने अधिक समय तक न रहा जाए क्योंकि सूर्य की किरणों से शरीर में जलीयांश की कमी पाई जाती है क्योंकि शरीर स्थित जल और नमक पसीने के रूप में बाहर निकलता है।

(6) धूप से आने पर पसीना के बाद हाथ, पैर व मुंह धोएं।

(7) धूप में निकलने के पूर्व सूर्य के प्रत्यक्ष संपर्क में आने वाले अंगों को ढककर निकलें।

(8) इस ऋतु में आँखों की रक्षा विशेष रूप से करें। दिनभर में 3-4 बार आँखों पर शीतल जल के छींटे मारें। धूप से आँखों की सुरक्षा हेतु गागल, छतरी आदि का प्रयोग करें।

(9) घर से बाहर निकलने के पहले लू से बचने के लिए प्याज, कपूर, पुदीना को जेब में अवश्य रखें।

(10) हाथ पैर के तलवों में जलन होने पर देशी घी व प्याज का रस मिश्रित कर मालिश करें।

(11) नियमित रूप से दिन में 1 बार तिल तैल या चंदनबला लाक्षादि तैल अथवा आंवला तैल की मालिश करें। मालिश से मांसपेशियां मजबूत होकर वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती। इससे त्वचा में होने वाले दाह से रक्षा होती है।

(12) हमेशा प्रसन्न व खुशामिजाज रहें। हंसने का नियमित अभ्यास करें।

गर्मी में धूप में जाने से पहले त्वचा की विशेष रूप से देखभाल करें। धूप में जाने के पूर्व कोई सनस्क्रीन क्रीम का इस्तेमाल करें। घृतकुमारी से निर्मित क्रीम व ककड़ी से निर्मित जैल का प्रयोग इस हेतु किया जा सकता है। यह क्रीम त्वचा के भीतर

विटामिन सी व ई के स्रोतों की पूर्ति करती है। रात को सोने से पहले भी इस क्रीम का प्रयोग कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वालों को रात में क्रीम नहीं लगाना चाहिए।

धूप से झुलसी त्वचा को निम्नलिखित घरेलू उपायों का प्रयोग कर उसके सौंदर्य को बरकरार रखा जा सकता है।

(1) प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर के खुले हिस्सों पर दही लगाएं और दस मिनट रहने दें और इसके बाद नहाएं।

(2) नहाने के पानी में 1 गिलास दही की लस्सी मिलाकर नहाने से भी धीरे-धीरे 'सनटैन' दूर हो जाएगा।

(3) चिरौंजी कच्चे दूध में पीस कर मलाई एवं नींबू का रस मिलाकर चेहरे तथा बदन पर लगाना गर्मियों में बहुत लाभदायक है।

(4) चंदन पीसकर उसमें गुलाबजल की कुछ बूंदें मिलाकर, लेप चेहरे पर लगाने से त्वचा को ठंडक पहुंचती है।

(5) त्वचा यदि धूप के कारण झुलस गई हो तो खीरा, टमाटर तथा नींबू के रस को समान मात्रा में मिलाकर लेप करें। सूखने पर पुनः लगाएं। ऐसा चार पांच बार करें। बाद में धो डालें। लगभग 1 माह नियमित रूप से करने पर झुलसी त्वचा निखर जाएगी।

(6) एक चम्मच मक्खन और एक चम्मच पानी मिलाकर फेंट लें, धूप से जली त्वचा पर लगाएं, राहत मिलेगी।

(7) सनबर्न पर साबुन न लगाएं। कच्चा दूध लगाएं। इससे त्वचा अतिरिक्त नुकसान से बची रहेगी।

(8) दिन में एक बार बर्फ का टुकड़ा चार-पांच मिनट तक चेहरे पर लगाएं।

(9) नींबू और छाछ मिलाकर लगाने से धूप के कारण काला हुआ चेहरा निखर उठता है।



महिलाओं को स्वस्थ और सुंदर बनाते हैं ये पोषक तत्व

श्रीमती गीता अग्रवाल



महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए कुछ खास विटामिन और पोषक तत्वों की जरूरत होती है। शरीर को फिट रखने के लिए आपको पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करना जरूरी है।

सुपरफूड

स्वस्थ शरीर पाने के लिए पोषक तत्वों और विटामिन्स से भरपूर आहार की जरूरत होती है, लेकिन महिलाएं अपने खान-पान को लेकर अक्सर लापरवाही बरतती हैं। जब समय मिला खा लिया, जो कुछ बचा वही खा लिया, ये आदत ज्यादातर महिलाओं में होती है। लेकिन लंबे समय तक इस तरह की लापरवाही से महिलाओं में कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं, अनहैल्दी लाइफस्टाइल की वजह से महिलाओं में समय से पहले उम्र झलकने लगती है। हार्मोन्स में आने वाले बदलावों की वजह से भी उन्हें खानपान का बहुत ख्याल रखने की जरूरत है।

महिलाओं के लिए जरूरी विटामिन

विटामिन बी-9 प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। ऐसे में शरीर को ज्यादा विटामिन्स की जरूरत होती है। विटामिन्स की कमी की वजह से कई बच्चों में बर्थ डिफेक्ट की समस्या भी होने लगती है। गर्भावस्था में खुद को और शिशु को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन्स बी-9 शरीर के लिए बहुत जरूरी है। आप विटामिन बी-9 यानि फोलिक एसिड के लिए खाने में बीन्स, ग्रेन, यीस्ट जैसी चीजें शामिल कर सकते हैं।

विटामिन डी- उम्र के साथ-साथ महिलाओं में हड्डियों से जुड़ी परेशानी होने लगती है। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी की जरूरत पड़ती है। महिलाओं को हड्डियों में दर्द की समस्या सबसे ज्यादा होती है। ऐसे में आपको

डाइट में कैल्शियम और विटामिन डी से

भरपूर आहार शामिल करने चाहिए। कैल्शियम और विटामिन डी के लिए मशरूम, दूध, पनीर, खोया उत्पाद, मक्खन, दलिया, फैंटी फिश, अंडे जैसी चीजों को खाने में शामिल करें।

विटामिन ई- हर महिला की तमन्ना रहती है कि वो हमेशा खूबसूरत दिखे, महिलाओं की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए शरीर में विटामिन ई भरपूर होना चाहिए। विटामिन-ई आपकी त्वचा, बाल और नाखूनों को सुंदर बनाने का काम करता है। इसलिए आपको डाइट में विटामिन-ई से भरपूर खाद्य पदार्थ जरूर शामिल करने चाहिए। विटामिन-ई त्वचा में नमी, झुर्रियां, दाग-धब्बे की समस्या को दूर करने में मदद करता है इसके सेवन से आप लंबे समय तक जवां रहेंगी। आप विटामिन-ई के लिए बादम, पीनट, बटर और पालक खा सकते हैं।

विटामिन ए- महिलाओं को 40 से 45 के बीच मेनोपॉज जैस हार्मोनल चेंज से गुजरना पड़ता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में त्वचा से लेकर शरीर तक कई बदलाव होते हैं। इस वक्त महिलाओं के शरीर को विटामिन ए की बहुत जरूरत होती है। विटामिन ए के लिए गाजर, पपीता, कद्दू के बीज और पालक को अपने भोजन का हिस्सा बनाएं।

विटामिन 'के'- विटामिन 'के' भी महिलाओं के शरीर के लिए जरूरी है। पीरियड्स में ज्यादा ब्लीडिंग का समस्या और बच्चे के जन्म के वक्त ज्यादा खून बहने की समस्या को रोकने में विटामिन 'के' मदद करता है। विटामिन 'के' की कमी को पूरा करने के लिए आप खाने में सोयाबीन ऑयल हरी सब्जियां शामिल करें।



गर्मियों में होने वाली 5 सबसे खतरनाक बीमारियां-लक्षण और बचाव के तरीके

डॉ. आकाश मिश्रा

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

गर्मी का मौसम धूप, उमस और चिपचिपाहट से भरा तो होता ही है, साथ ही यह कई तरह की बीमारियां भी लेकर आता है। इसमें होने वाली कुछ बीमारियां तो सामान्य होती हैं, लेकिन कुछ बेहद गंभीर होती हैं। इनमें जरा सी लापरवाही करने पर ये गंभीर भी बन सकती हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसी बीमारियों के बारे में जिनसे आपको गर्मी में सतर्क रहने की जरूरत है।

टायफॉइड

गर्मी आते ही सबसे ज्यादा लोग टायफॉइड से ग्रस्त होते हैं। कई बार लोग इसे सिर्फ बुखार समझकर नजर अंदाज कर देते हैं, जिस वजह से यह रोग जानलेवा भी हो जाता है इसमें तेज बुखार, भूख नहीं लगना, हर समय उल्टी महसूस होना और खांसी जुकाम होता है। इससे बचने के लिए खाने-पीने की चीजों में स्वच्छता का खास ख्याल रखें, बाहर का ऑयली फूड न खाएं।

धेंघा

गर्मी के मौसम में लोगों की शिकायत भी बहुत देखने को मिलती है। यह थॉयराइड ग्लैंड के बढ़ जाने से होता है। इस रोग में गर्दन में सूजन आ जाती है। धेंघा से पीड़ित शख्स को सांस लेने में कठिनाई और खांसी की परेशानी होती है। यदि इनमें से कोई भी लक्षण नजर आए तो समय रहते अपना इलाज करना चाहिए।

खसरा

खसरा एक वायरल बीमारी होती है, जो सांस के जरिए फैलती है। इसका संक्रमण अधिकतर छोटे बच्चों में फैलता है। घर में जिस किसी को खसरा हो उससे दूसरे लोगों को एतिहात बरतने की जरूरत होती है। इस बीमारी में शरीर पर लाल रंग के छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं। इससे बचने के लिए टीकाकरण उपाय है।

पीलिया

गर्मी के दिनों में होने वाले रोगों में पीलिया प्रमुख है। इसे हेपेटाइटिस ए भी कहा जाता है इसमें शरीर में खून की कमी हो जाती है, जिससे शरीर पीला पड़ने लगता है। इसके अलावा पाचन तंत्र भी कमजोर हो जाता है। गर्मी में दूषित खाने से दूरी बनाए रखें। पीलिया होने पर तो स्वच्छता का बहुत ज्यादा ध्यान रखना चाहिए कोशिश करें कि सिर्फ उबला हुआ खाना और पानी पीएं।

चेचक

गर्मी के दस्तक देते ही चेचक का संक्रमण फैलता है। इसके रोगी के शरीर में लाल दाग हो जाते हैं व सिरदर्द और बुखार की शिकायत रहती है। इसका शुरूआती लक्षण गले में खराश होना है। चेचक के रोगी को खांसी और छींके बहुत आती है, जिससे यह रोग दूसरों में भी फैल जाता है। इससे बचने के लिए भी टीके लगाए जाते हैं। इसके अलावा बाहर से घर आने पर अपने हाथों और पैरों को जरूर धोएं।

घरेलू चिकित्सा

खरबूजा



खरबूजा मीठा होता है। इसे लैटिन में कुकमिस मलो के नाम से जाना जाता है। खरबूजा, ककड़ी और फूट सभी एक ही जाति के फल हैं। खरबूजा और फूट के गुण समान होते हैं। गर्मी के मौसम में ठंडे फलों के रूप में खरबूजे का प्रयोग खाने में अधिक किया जाता है। खरबूजा कच्चा होने पर हरे रंग का होता है और उस पर काली व कथई पट्टियां होती हैं। पकने पर खरबूजा हरा व कुछ पीला हो जाता है और इसके ऊपर वाली पट्टियां सफेद हो जाती हैं। खरबूजा अन्दर से लाल होता है और इसमें छोटे-छोटे बीज होते हैं। खरबूजे की खेती बिहार, उत्तर प्रदेश, पंजाब व राजस्थान में अधिक होती है।

खरबूजे या फूट के बीज में पौष्टिक व मूत्रल गुण होते हैं। गर्मी के महीने में जब शरीर सूख जाए तब पानी से भरपूर खरबूजा या फूट का सेवन फायदेमंद होता है।

हानिकारक

खरबूजा अधिक मात्रा में खाने से आंते कमजोर हो जाती हैं। हैजा फैलने पर इसका सेवन अधिक करने से हैजा की संभावना बढ़ जाती है। गर्म प्रकृति वालों को खरबूजा अधिक सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे आंखों में दर्द हो सकता है।

गुण

यह मन व मस्तिष्क को ठंडा व शांत करने वाला, प्यास को दूर करने वाला, पेशाब लाने वाला, शक्ति देने वाला, कब्ज दूर करने वाला, शीतल, वीर्यवर्धक होता है। यह पागलपन को खत्म करता है,

पसीना लाता है, पेशाब साफ करता है, भूख बढ़ाता है एवं पेट की गर्मी व खराबी को दूर करता है। यह गुर्दे के रोग को खत्म करता है, पथरी को गलाता है, जलोदर एवं पीलिया रोग को समाप्त करता है। इसका प्रयोग छाती का दर्द और यकृत की सूजन को ठीक करने के लिए किया जाता है। इसके बीजों को पीसकर चेहरे पर लेप करने से चेहरे की चमक बढ़ती है। पका हुआ खरबूजा खाने से कब्ज दूर होती है।

खरबूजे का रोगों में प्रयोग :**पथरी**

खरबूजा या फूट की जड़ को ठंडे पानी के साथ पीसकर 7 दिनों तक सुबह के समय पीने से पथरी गलकर निकल जाती है। 1 चम्मच खरबूजे का छीला हुआ बीज, 15 दाने बड़ी इलायची तथा 2 चम्मच मिश्री के साथ पीस लें और इसे 1 कप पानी में मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम पीएं। इससे गुर्दे की पथरी गल जाती है।

कब्ज

कब्ज से पीड़ित रोगी को पका खरबूजा खाना चाहिए। इससे कब्ज नष्ट होती है।

मूत्रकृच्छ्र (पेशाब करने में परेशानी)

खरबूजा या फूट के बीजों को खाने से मूत्रकृच्छ्र रोग ठीक होता है।

गैस्ट्रिक (अल्सर)

खरबूजे का रस निकालकर खाली पेट पीने से गैस्ट्रिक रोग समाप्त होता है।



डॉ. मनीषा

D.N.Y.S., M.D.
(Yoga & Naturopathy)

गुर्दे का रोग

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

जिगर का रोग

खरबूजा सेवन करने से जिगर की सूजन दूर होती है।

रक्तपित्त

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

आग से जल जाना

खरबूजे के बीज को पीसकर सिर पर लगाने और शरीर पर मालिश करने से आग की जलन दूर होती है।

सिर का दर्द

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

शरीर की कमजोरी

खरबूजा 250 ग्राम की मात्रा में खाकर ऊपर से एक लीटर पानी का शर्बत बनाकर पीने से शरीर शक्तिशाली बनता है।

गर्दन में दर्द

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



चतुष्ट चिड़िया

एक दिन की बात है एक चिड़िया आकाश में अपनी उड़ान भर रही होती है। रास्ते में उसे गरुड़ मिल जाता है। गरुड़ उस चिड़िया को खाने को दौड़ता है। चिड़िया उससे अपनी जान की भीख मांगती है। लेकिन गरुड़ उस पर रहम करने को तैयार नहीं होता। तब चिड़िया उसे बताती है कि मेरे छोटे-छोटे बच्चे हैं और उनके लालन पालन के लिए मेरा जीवित रहना जरूरी है। तब गरुड़ इस पर चिड़िया के सामने एक शर्त रखता है कि मेरे साथ दौड़ लगाओ और अगर तुमने मुझे हरा दिया तो मैं तुम्हारी जान बख्शा दूंगा और तुम्हें यहां से जाने दूंगा। गरुड़ इस बात को जानता था कि चिड़िया का उसे दौड़ में हराना असंभव है। इसलिए उसके सामने इतनी कठिन शर्त रख देता है। चिड़िया के पास इस दौड़ के लिए हां करने के अलावा और कोई विकल्प नहीं बचता। लेकिन चिड़िया को इस बात का अंदाजा था कि गरुड़ को दौड़ में हराना नामुमकिन है लेकिन फिर भी वह इस दौड़ के लिए हां कर देती है। पर वह गरुड़ से कहती है कि जब तक ये दौड़ खत्म नहीं होती वह उसे नहीं मारेगा। गरुड़ इस बात पर राजी हो जाता है। दौड़ शुरू होती है चिड़िया फट से जाकर गरुड़ के सिर पर बैठ जाती है और जैसे ही गरुड़ दौड़ के आखिरी स्थान पर पहुंचता है चिड़िया फट से उड़ कर लाइन के पार पहुंच जाती है और जीत जाती है। गरुड़ उसकी चतुरता से प्रसन्न हो जाता है और उसको जिंदा छोड़ देता है। चिड़िया तुरंत ही वहां से उड़ जाती है और अपने रास्ते चल देती है।

शिक्षा - कठिन परिस्थितियों में हालातों पर रोना नहीं चाहिए बल्कि समझदारी और चतुरता के साथ मुसीबत का सामना करना चाहिए। विरोधी या कार्य आपकी क्षमता से ज्यादा मजबूत हो तो इसका मतलब यह नहीं कि आप पहले से ही हार मान कर बैठ जाएं बल्कि समझदारी और धैर्य से बैठ कर समस्या का समाधान ढूढ़ना चाहिए। अपने ऊपर विश्वास रखना चाहिए कि हम किसी भी हालत में जीत सकते हैं।

झलकियाँ

श्रीमद् भागवत कथा रसामृत
15 दिसम्बर से 21 दिसम्बर 2021 तक



गीता मनीषी पू. ज्ञानानन्द जी महाराज आशीर्वचन देते हुए



पू. इन्द्रेश जी महाराज (कथा व्यास) तथा भागवत पूजन करते श्री दीपक अग्रवाल (पार्षद, आगरा)



पू. कार्ष्णि गुरु शरणानन्द जी महाराज आशीर्वचन देते हुए



कथा में आरती करते हुए श्रोतागण



पू. डॉ. केशवाचार्य जी महाराज (कथा व्यास) तथा भागवत पूजन करते श्री मनोज अग्रवाल (MD, KD Med. College) एवं श्री सचिन गुप्ता कुलाधिपति (संस्कृति विश्व विद्यालय)



पू. अनन्त दास प्रभु जी महाराज आशीर्वचन देते हुए

झलकियाँ

श्रीमद् भागवत कथा रसामृत
15 दिसम्बर से 21 दिसम्बर 2021 तक



पू. डॉ. संजीव कृष्ण जी महाराज (कथा व्यास)



आशीर्वचन करते हुए चार संप्रदाय के स्वामी जी महाराज
एवं डॉ. रामकमल दास वेदान्ती जी महाराज



पू. मृदुल कांत शास्त्री जी महाराज (कथा व्यास)



पू. रूपेन्द्र प्रकाश जी महाराज आशीर्वचन देते हुए



पू. डॉ. मनोज मोहन शास्त्री जी महाराज (कथा व्यास)



पू. अमरदास जी महाराज एवं पू. देवांशु जी महाराज आशीर्वचन देते हुए



Increase
Height



डॉ. भारत सिंह 'भरत'

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

बच्चों की लम्बाई बढ़ाना

कद कम होने के कारण:-

कुछ बच्चों की लम्बाई कम रह जाती है इसके कई वैज्ञानिक कारण होते हैं।

1. पिट्यूचरी ग्रन्थि के रस स्राव में विकृति आने से ग्रोथ हारमोन में कमी।
2. जिनके माता-पिता ही कद में छोटे हों।
3. जो बच्चे हमेशा पैर मोड़कर पीठ झुकाकर सोते हों।
4. जिन बच्चों को पौष्टिक आहार न मिलता हो। प्रोटीन, विटामिन, मिनरल, कैल्शियम की कमी।
5. जो बच्चे बहुत नर्म गद्दे में सोते हों, तकिया ऊँचा लगाते हों तथा शरीर टेढ़ा-मेढ़ा करके सोते हों, उल्टा सोते हों।
6. जो बच्चे खाना-पीना अनिश्चित समय पर करते हैं। मौसम के अनुरूप भोजन नहीं करते हो।
7. जो बच्चे नींद कम लेते हों, रात्रि में अधिक जागरण। पढ़ाई की, पेपरों की चिन्ता, भय, उतेजना से ग्रसित रहना, माता-पिता का डर, भय होना।
8. बच्चों द्वारा नशीले पदार्थ लेने की गलत लत पड़ना, बच्चों का शारीरिक शोषण होना।
9. शारीरिक श्रम की कमी।

10. हृदय रोग, अस्थमा, मधुमेह, वृक्क के रोग, अल्परक्तता, गठिया, वात, हड्डियों के रोग, रिकेट्स रोग, विटामिन-डी की कमी आदि किसी रोग से पीड़ित रहने के कारण।

11. थायराइड हारमोन के स्राव की मात्रा में कमी, सिन्ड्रोम की कमी,

12. मानसिक रोग के कारण आदि।

लम्बाई किस उमर तक बढ़ती है?

बच्चों की लम्बाई-लड़के 24 वर्ष तक लड़कियाँ 21 वर्ष तक लम्बाई बढ़ाने का प्रयास कर सकते हैं। लम्बाई बढ़ने की यही अवस्था होती है।

शरीर की लम्बाई कैसे बढ़ती है?

हमारा शरीर हड्डियों के ढाँचे में सधा हुआ है। हमारी रीढ़ की हड्डी में 33 मनके होते हैं। जिनमें 9 मनके में घूमने योग्य होते हैं तथा 24 मनके स्थित होते हैं। इन हड्डियों के मनकों के बीच Cartilaginous Tissues होते हैं। हड्डियों के मनकों के मध्य Intervertebral disc होती हैं जो बढ़ने का काम करती हैं। जिसके कारण रीढ़ की हड्डी बढ़ती है और साथ-साथ शरीर बढ़ता है तथा बच्चों की लम्बाई बढ़ती है।

प्राकृतिक चिकित्सा कैसे करें?

सभी बच्चों का आहार, नास्ता, दोपहर का भोजन व रात्रि का भोजन एक निश्चित समय पर होना चाहिए।

1. भोजन में ऋतु के अनुसार हरी शाक-सब्जियाँ, भिण्डी, पालक, मटर, बथुआ नित्य देना चाहिये। गाजर, टमाटर, मूली आदि खिलाएं।
2. सभी मौसम के फल परन्तु विशेष रूप से सन्तरा, नींबू, पपीता, सेब, केला, आम आदि सभी फलों का सेवन करना चाहिये।
3. बच्चों को नित्य स्नान कराना चाहिए तथा सप्ताह में एक बार पूरे शरीर की तेल मालिश करें। रीढ़ में तेल लगाकर अवश्य मालिश करनी चाहिए। सप्ताह में एक बार धूप स्नान जरूर कराएं।
4. रात्रि सोने से तीन घण्टे पूर्व खाना खाएं तथा रात्रि में नींद कम से कम 6-7 घण्टे जरूर लेनी चाहिए। रात्रि में अधिक जागरण न करें।
5. बच्चों को सीधा या करवट के बल सोना चाहिए। कभी भी उल्टे होकर कमर-पीठ झुकाकर पैर मोड़कर नहीं सोना चाहिए। बच्चों को ज्यादा कसे कपड़े न पहनाएं।
6. रोज कुछ आवश्यक व्यायाम करें अथवा योगासन-ताड़, पर्वत, अश्वत्थ, कोण, उत्कट, गोमुख, पश्चिमोत्तान, अर्धमत्स्येन्द्र, चक्र, भुजंग, धनपुरा, नौका आदि आसन करें या सूर्य नमस्कार करें। यह सब 9 वर्ष की आयु के बाद करें।
7. बच्चों को महीने में एक बार कुंजल क्रिया तथा एनिमा देकर पेट साफ कर देना चाहिए। सप्ताह में एक बार जलनेति कराएं।
8. अच्छा होगा यदि बच्चे प्रातः अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, कपालभाति तथा भ्रामरी प्राणायाम करें। इससे सभी ग्रन्थियाँ सुचारू रूप से कार्य करती हैं

तथा कद बढ़ाने में सहायक होती हैं और मन, बुद्धि सक्रिय होते हैं। पाँच से दस मिनट आँख बन्द करके मन को शान्त करके एकाग्र होकर बैठें।

कद बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपचार:-

बच्चों की लम्बाई बढ़ाने में आयुर्वेद का प्रयोग अत्यन्त लाभप्रद होता है।

1. बच्चों को आँवला किसी भी रूप में (आँवला कैन्डी, चटनी, उबालकर) रोज सेवन करना चाहिए। आँवला रसायन है यह पेट के रोगों में, बालों के लिए शारीरिक शक्ति रोगों से रक्षा करने वाला, मन-बुद्धि को तीव्र करने वाला होता है।
2. अश्वगन्धा चूर्ण, सतावर चूर्ण, आमलकी चूर्ण, गुडची चूर्ण, आँवला चूर्ण तथा गूगल 100-100 ग्राम पीसकर छानकर शहद में मिलाकर अवलेह बनाकर रख लें तथा रोज 1 से 2 चम्मच दूध के साथ सुबह-शाम दें।
3. रात्रि में रीढ़ में रोज अश्वगन्धा तेल, लक्षादि तेल या बाबा तेल से हल्की सी मालिश करें।

नोट- शिलाजित, अश्वगन्धा, सतावर, आमलकी, गुडुची, गूगल का प्रयोग शीतकाल में ही करें। आँवला सभी ऋतुओं में ले सकते हैं।

एक्युप्रेसर द्वारा चिकित्सा:-

एक्युप्रेसर चिकित्सा अत्यन्त उपयोगी चिकित्सा है। रोज प्रातः खाली पेट दोनों हाथों व पैरों में पिट्यूचरी, पीनियल, थायराइड, पैरार्थायराइड, थायमस, यकृत, अग्नाशय, एड्रीनल ग्रन्थियों के केन्द्र बिन्दुओं तथा रीढ़ के सभी केन्द्र बिन्दुओं में हाथ के अंगूठे से अथवा जिम्मी से 30-30 सेकण्ड क्रम से 3 बार प्रेशर दे। अथवा हाथ के मसाजर, पैर के रोलर लेकर सुबह दबाकर एक्सरसाइज करने से बच्चों की लम्बाई बढ़ने में तो सहायक होगा ही बच्चे स्वस्थ भी रहेंगे।



ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य के लिए - क्या करें? क्या न करें?

डॉ. एन. एस. टेकाम
आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी

ग्रीष्म ऋतु को बोलचाल की भाषा में गरमी का मौसम कहते हैं। यह ज्येष्ठ व आषाढ़ मतलब मई व जून का महीना होता है। इस ऋतु में तेज धूप व गरमी पड़ती है इसे ग्रीष्म ऋतु कहते हैं। यह ऋतु बसंत ऋतु व वर्षा ऋतु के बीच में आती है।

ग्रीष्म ऋतु में क्या प्राकृतिक बदलाव होते हैं?

ग्रीष्म में तेज धूप पड़ती है क्योंकि सूर्य उत्तरायन अर्थात् उत्तर दिशा में होता है जिससे सूर्य की किरणें सीधे धरती पर पड़ती हैं जिससे तेज धूप लगती है। इस तेज धूप में व तीक्ष्ण ताप के कारण धरती का जलीय अंश का शोषण होने लगता है और सब कुछ सूखा रूखा हो जाता है, इस प्राकृतिक बदलाव के कारण शरीर व प्रकृति के दोषों में भी बदलाव होता है। आयुर्वेद अनुसार वात, पित और कफ ये तीन दोष होते हैं, इन्हीं तीनों दोषों के संतुलन से आरोग्य व असंतुलन से रोग उत्पन्न होते हैं। वात दोष-प्रकृति का वायु अंश, पित दोष-प्रकृति का उष्ण (ताप) अंश व कफ दोष प्रकृति का जलीय अंश होता है।

स्वाभाविक है इस ग्रीष्म ऋतु में उष्ण अंश अर्थात् 'पित्त दोष' की वृद्धि व प्रकोप होता है। चूंकि पित्त का प्रकोप होता है तो उसके विपरीत कफ (जलीय अंश) का नाश होगा, अर्थात् इस ऋतु में कफ दोष शांत रहते हैं। वहीं इस ऋतु के रुक्षता गुण के

कारण वात दोष का संख्य प्रारंभ होता है।

इस ऋतु में शरीर में हो रहे बदलाव के अनुसार हमें स्वास्थ्य बर्धक "आहार-विहार" का सेवन करना चाहिए, यह बहुत जरूरी है।

ग्रीष्म में ऋतु में हमें क्या-क्या परेशानियाँ होती हैं?

ग्रीष्म ऋतु में "जठराग्नि व बल" दोनों क्षीण हो जाते हैं। 'जठराग्नि' मतलब शरीर में भोजन को चयापचय करने की शक्ति व 'बल' मतलब ताकत, क्षमता।

जठराग्नि कमजोर होने के कारण (अरुचि) भोजन करने की इच्छा नहीं होती। आप जानते होंगे गरमी में भोजन करने का मन नहीं करता। जब भोजन ही ठीक से नहीं करेंगे तो बल कहाँ से आयेगा, इसलिए इस ऋतु में बल नहीं लगता। हमेशा आलस्य, सुस्ती ग्लानि बना रहता है। पित्त दोष में वृद्धि के कारण प्यास बहुत लगती है, ऐसा लगता है बस पानी ही पीते रहें। जलीय अंश का शोषण, पसीना आने आदि के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिससे मुँह सूखना, आँख के पास काले पड़ जाना, पेशाब पीला होना आदि होने लगता है। सिर में दर्द लू, उल्टी व दस्त होना, नकसीर, खुजली, फोड़ा, फुंसी आदि यह सब समस्याएं होने लगती हैं। इसलिए इस ऋतु में जरा सी भी लापरवाही हमें बीमार बना सकती है।

हमें किस प्रकार के आहार-विहार लेना चाहिए?

स्वाभाविक है हमें पित्त दोष की शांति के लिए उसके विरुद्ध शीतल, मधुर स्निग्ध व लघु द्रव्यों का सेवन करना चाहिए।

लघु द्रव्यों का सेवन इसलिए क्योंकि जठराग्नि कमजोर होती है गुरु आहार का पाचन मुश्किल होगा। मधुर, शीतल व स्निग्ध द्रव्यों से पित्त दोष का शमन होता है। साथ ही इन द्रव्यों से बल्यकरण होने से शरीर बल बढ़ता है। इन द्रव्यों का उदाहरण जैसा पुराने चावल, गेहूँ, जौ, सत्तु, दही रसदार फल, गुलकंद, पुदीना, धनिया, सौंफ, शर्बत, शीतल पेय आदि का सेवन करना चाहिए। घर में या छायादार, हवादार जगह में रहें।

क्या क्या सेवन न करें ?

पित्त कारक द्रव्यों जैसे तीखा (चरपरा), खट्टा, लवण (नमक), उष्ण मसाला, तिक्त (कडवा), कषाय (कषाय) (कसैला चीज) आदि का सेवन न करें। बाहर का भोजन, धूप में श्रम, रात्रि जागरण आदि न करें। बाहर आकर तुरंत स्नान या धूप में तुरंत तीव्र ठंडा पेय नहीं पीना चाहिए।

कुछ टिप्स जिसे उपयोग करें-

1. धूप में बाहर जाने से बचें।
2. बाहर जाना पड़े तो शरीर को सूती सफेद कपड़ों से अच्छे ढककर निकलें।
3. शीतल पेय घर में बनाकर पीयें, जैसे शर्बत आदि।
4. एक चम्मच खड़ा धनियाँ को रात में भिगोकर सुबह मसल कर उसमें सौंफ व मिश्री को पीसकर मिलाकर पीयें।
5. प्रतिदिन कम से कम एक संतरे या मुसम्मी का फल जरूर खायें।
6. मीठा दही, दूध, आदि में शक्कर मिलाकर सेवन करें।
7. रसदार फल जैसे तरबूज, खरबूज, ककड़ी आदि का सेवन करें।
8. हल्का सुपाच्य भोजन जैसे खीर, खिचड़ी, दलिया, सत्तु, रोटी दाल आदि का सेवन करें।
9. पुदीना, नींबू, बेल आदि का शर्बत पीयें।

10. कब्ज होने पर हरीतकी चूर्ण गुनगुने दूध के साथ रात में पीयें।

11. रात में जल्दी सो जायें, सुबह जल्दी उठकर शुद्ध हवा का सेवन करें।

12. सबसे जरूरी चीज ज्यादा से ज्यादा पानी पीयें। हर घंटे पानी पीने का नियम बना लें।



काम लेने का तरीका

एक खेत में कुछ मजदूर काम कर रहे थे। एक घण्टा काम करने के बाद वे बैठकर आपस में गप्पें मारने लगे। यह देखकर खेत के मालिक ने उनसे कुछ नहीं कहा। उसने खुरपी उठायी और खुद काम में जुट गया। मालिक को काम करता देख मजदूर शर्म के मारे तुरंत काम में जुट गए। दोपहर में मालिक मजदूरों के पास जाकर बोला, “भाइयों! अब काम बंद कर दो। भोजन कर के आराम कर लो। काम बाद में होगा।” मजदूर खाना खाने चले गए। थोड़ा आराम करके वे शीघ्र ही फिर काम पर लौट आये। शाम को छुट्टी के समय पड़ोसी खेत वाले ने उस खेत के मालिक से पूछा, “भाई! तुम मजदूरों को छुट्टी भी देते हो। उन्हें डांटते भी नहीं हो। फिर भी तुम्हारे खेत का काम मेरे खेत से दोगुना कैसे हो गया। जबकि मैं लगातार अपने मजदूरों पर नजर रखता हूँ। डांटता भी हूँ और छुट्टी भी नहीं देता।” तब पहले खेत के मालिक ने बताया, “भैया! मैं काम लेने के लिए सख्ती से अधिक स्नेह और सहानुभूति को प्राथमिकता देता हूँ। इसलिए मजदूर पूरा मन लगाकर काम करते हैं। इससे काम ज्यादा भी होता है और अच्छा भी।”



दुबलापन

की प्राकृतिक चिकित्सा



डॉ. रेनु द्विवेदी

30 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति का वजन

यदि उसके शरीर और

उम्र के अनुपात में सामान्य से कम है तो वह दुबला व्यक्ति कहलाता है। जो व्यक्ति अधिक दुबला होता है वह किसी भी कार्य को करने में थक जाता है तथा उसके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। ऐसे व्यक्ति को कोई भी रोग जैसे-सांस का रोग, क्षय रोग, हृदय रोग, गुर्दे के रोग, टायफाइड, कैंसर बहुत जल्दी हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति का अगर इस प्रकार के रोग होने के लक्षण दिखाई दें तो जल्दी ही इनका उपचार कर लेना चाहिए नहीं तो उसका रोग असाध्य हो सकता है और उसे ठीक होने में बहुत दिक्कत आ सकती है। अधिक दुबली स्त्री गर्भवती होने के समय में कुपोषण का शिकार हो सकती है।

दुबलापन का कारण:-

- पाचन शक्ति में गड़बड़ी के कारण व्यक्ति अधिक दुबला हो सकता है।
- मानसिक, भावनात्मक तनाव, चिंता की वजह से व्यक्ति दुबला हो सकता है।
- यदि शरीर में हार्मोन्स असंतुलित हो जाए तो व्यक्ति दुबला हो सकता है।
- चयापचयी क्रिया में गड़बड़ी हो जाने के कारण व्यक्ति दुबला हो सकता है।
- बहुत अधिक या बहुत ही कम व्यायाम करने से

भी व्यक्ति दुबला हो सकता है।

- आंतों में टेपवोर्म या अन्य प्रकार के कीड़े हो जाने के कारण भी व्यक्ति को दुबलेपन का रोग हो सकता है।
- मधुमेह, क्षय, अनिद्रा, जिगर, पुराने दस्त या कब्ज आदि रोग हो जाने के कारण व्यक्ति को दुबलेपन का रोग हो जाता है।
- शरीर में खून की कमी हो जाने के कारण भी दुबलेपन का रोग हो सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा:

निम्न घरेलू प्रयोग करने के पहले पेट पर मिट्टी की पट्टी एवं एनिमा से बड़ी आंत का साफ़ कर लेना चाहिए तथा ठंडा कटिस्नान, गर्म-ठंडा कटिस्नान, जैसे उपचारों से पाचन तंत्र को सबल बनाना चाहिए। थायरायड ग्रंथि के लिए पोषक तत्व, आयोडीन युक्त पदार्थों में अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। इन पदार्थों का अधिक मात्रा से सेवन करने से रोगी को बहुत अधिक लाभ मिलता है। ताजी हरी सब्जियों में भी आयोडीन पदार्थ अधिक होता है। इसलिए ताजी हरी सब्जियों का भोजन में अधिक प्रयोग करना चाहिए। अधिक पतले व्यक्ति को मिर्च-मसालेदार सब्जियां तथा भोजन नहीं करना चाहिए।

अधिक पतले व्यक्ति को अपने पतलेपन का उपचार करने के लिए 2-3 दिनों तक अधिक मात्रा में फल खाने चाहिए तथा इसके साथ में प्रतिदिन कम से कम 100 ग्राम चोकर खाना

चाहिए। इसके फलस्वरूप पतले व्यक्ति को बहुत अधिक लाभ मिलता है। आटे को चोकर फलों में मिलाकर या फिर फल के रस में घोलकर सेवन करने से कुछ ही दिनों में अधिक लाभ मिलता है। गूदेदार फल जैसे-पपीते में चोकर मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से व्यक्ति को पतलेपन से काफी हद तक छुटकारा मिल जाता है। रोगी को अधिक मात्रा में अपने भोजन में फलों का उपयोग करना चाहिए। इससे व्यक्ति की पाचनशक्ति बढ़ती है और व्यक्ति को भूख अधिक लगती है। जिसके फलस्वरूप उसे पतलेपन से छुटकारा मिल जाता है।

व्यक्ति को अपना वजन बढ़ाने के लिए आटा, चावल, मीठा, किशमिश, खजूर, अंजीर तथा मुनक्का का भोजन में अधिक सेवन करना चाहिए। चिकनाई, घी, वनस्पति, श्वेतसार पदार्थ जिनसे वजन बढ़ने लगता है, अधिक मात्रा में सेवन करने चाहिए। प्रतिदिन अंकुरित दाल का भोजन में उपयोग करना चाहिए। सुबह के समय में उठते ही तथा रात को सोते समय और भोजन के 2 घण्टे के बाद या फिर उससे पहले थोड़ा अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। व्यक्ति को सुबह के समय में व्यायाम करना चाहिए और टहलना चाहिए।

दुबलेपन रोग का उपचार करने के लिए रोगी को कुछ दिनों तक उपवास रखना चाहिए। इसके बाद कुछ दिन तक फल, सलाद, अंकुरित पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दूध, केला, भिगोए हुए खजूर पका हुआ आम, किशमिश आदि का उपयोग भोजन में अधिक करना चाहिए। रोगी व्यक्ति को भूख से अधिक बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए तथा सदैव पौष्टिक भोजन करना चाहिए। दुबले व्यक्ति को प्रतिदिन 100 ग्राम हरे पत्ते वाली सब्जियों जैसे पत्तागोभी, बथुआ, धनिया, पुदीना, मूली के पत्ते तथा पालक का सेवन करना चाहिए। दूब का रस तथा नारियल पानी प्रतिदिन पीना बहुत ही लाभदायक होता है।

100 मिलीलीटर गाजर का रस, 50 मिलीलीटर पालक का रस और 50 मिलीलीटर चुकन्दर के रस को एक साथ मिलाकर प्रतिदिन पीने से रोगी के शरीर में शक्ति आ जाती है जिसके फलस्वरूप रोगी का पतलापन दूर होता जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार दुबलेपन को दूर करने के लिए कई प्रकार के आसन हैं जिनको करने से कुछ ही दिनों में दुबलापन दूर हो जाता है। ये आसन इस प्रकार हैं- नित्य प्रति पर्याप्त व्यायाम, योगमुद्रासन, सर्वांगासन, हलासन, कत्स्यासन।

‘कर्तव्य’

एक समय की बात है, एक नदी में एक महात्मा स्नान कर रहे थे। तभी एक बिच्छू जो पानी में डूब रहा था, उसे बचाते हुए बिच्छू ने महात्मा को डंक मार दिया। महात्मा ने उसे कई बार बचाने की कोशिश की, बिच्छू ने उन्हें बार बार डंक मारा। अंततः महात्मा ने उसे बचाकर नदी के किनारे रख दिया। थोड़ी दूर खड़े यह सब महात्मा के शिष्य देख रहे थे। जैसे ही वे नदी से बाहर आये तो शिष्यों ने पूछा कि जब वह बिच्छू आपको बार बार डंक मार रहा था तो आपको उसे बचाने की क्या आवश्यकता थी। तब महात्मा ने कहा बिच्छू एक छोटा जीव है, उसका कर्म काटना है, जब वह अपना कर्तव्य नहीं भूला, तो मैं मनुष्य हूँ मेरा कर्तव्य दया करना है तो मैं अपना कर्तव्य कैसे भूल सकता हूँ।

कर्तव्य की कहानी से सीख इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि मार्ग कितना भी कठिन क्यों न हों। मनुष्य को कभी अपना कर्तव्य नहीं भूलना चाहिए।

वृद्धावस्था में डिहाइड्रेशन एवं मानसिक संभ्रम

- डॉ. अर्नोल्ड लिचेंस्टीन (अनुवादित)



जब भी मैं अपने चौथे वर्ष के विद्यार्थियों को क्लीनिकल मेडिसिन पढ़ाता हूँ, तो मैं पूछता हूँ- “वृद्धावस्था में मानसिक संभ्रम के क्या कारण होते हैं? कुछ कहते हैं- “मस्तिष्क में ट्यूमर”, मैं कहता हूँ- नहीं! कुछ अन्य कहते हैं- “अल्ज़ाइमर का प्रारम्भ।” मेरा उत्तर फिर वही होता है- नहीं!

उनका हर उत्तर रद्द हो जाने के बाद उनके पास कोई उत्तर नहीं बचता। लेकिन उनका मुँह तब खुला रह जाता है, जब मैं निम्नलिखित तीन सबसे अधिक सामान्य कारण बताता हूँ-

1. अनियंत्रित डायबिटीज़, 2. मूत्र में संक्रमण
3. डीहाइड्रेशन (जल की कमी)

यह मज़ाक लग सकता है, पर है नहीं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग पानी स्थायी रूप से भूल जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनका तरल पदार्थ पीना रुक जाता है। जब उन्हें पीने की याद दिलाने वाला आस-पास कोई नहीं होता, तो डीहाइड्रेशन के शिकार हो जाते हैं। डीहाइड्रेशन एक गम्भीर बात है और उसका कुप्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है। इससे अचानक मानसिक संभ्रम (Mental Confusion) हो सकता है, रक्तचाप गिर सकता है, हृदय की धड़कनें बढ़ सकती हैं, वक्ष (chest) दर्द हो सकता है, गहरी



प्रस्तुति- श्रीमती वर्तिका गोयल
(सह संपादिका)

बेहोशी (coma) और मृत्यु तक हो सकती है। तरल वस्तुएँ पीना भूलने की यह आदत 60 की उम्र में शुरू होती है, जब हमारे शरीर में जल की मात्रा आवश्यक मात्रा की केवल 50% रह जाती है। 60 वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यक्तियों में जल का सुरक्षित भंडार कम होता है। यह उम्र बढ़ने की प्राकृतिक प्रक्रिया का एक भाग है।

निष्कर्ष - 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग सरलता से डीहाइड्रेशन के शिकार हो जाते हैं, केवल इसलिए नहीं कि वे पानी कम पीते हैं, बल्कि इसलिए भी कि उन्हें अपने शरीर में पानी की कमी अनुभव नहीं होती। हालांकि 60 से ऊपर के व्यक्ति स्वस्थ लग सकते हैं, लेकिन प्रतिक्रियाओं और रासायनिक कार्यों की शिथिलता उनके सम्पूर्ण शरीर को हानि पहुँचाती है। इसलिए हमें निम्न दो बातों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए-

(1) तरल पीने की आदत बनायें। तरल पदार्थों में जल, जूस, चाय, नारियल पानी, दूध, सूप और रसीले फल जैसे तरबूज, खरबूजा, आड़ू, अनन्नास, सन्तरा, किन्नू आदि शामिल हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको हर दो घंटे बाद कुछ तरल अवश्य पीना चाहिए।

(2) परिवार के सभी सदस्यों को बता दें कि 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को तरल पीने के लिए देते रहें। साथ ही उन पर दृष्टि भी रखें। यदि आपको लगता है कि वे तरल पीने में आना-कानी करते हैं और उनमें आए दिन चिड़चिड़ापन, साँस लेने में कठिनाई या भूल जाने जैसी समस्याएँ आती हैं, तो निश्चित रूप से ये डीहाइड्रेशन के लक्षण हैं।

जोड़ों का दर्द एवं आयुर्वेद



डॉ. अशीष अग्रवाल

B.A.M.S., MD (Ayu.)

केशवधाम, वृन्दावन



सामान्यतः जोड़ों के दर्द की समस्या 60 वर्ष के उपरांत देखी जाती थी किन्तु आज के परिवेश में यह समस्या 35-40 वर्ष के उपरांत ही देखने को मिल रही है।

कारण- आयुर्वेद के अष्टांग हृदय ग्रन्थानुसार यह व्याधि वात-पित्त में आती है और निम्न कारणों से देखी जाती है।

- ❖ अधिक मात्रा में पित्त और तिक्त आहार सेवन जैसे दही, मिर्च, नमक या खट्टे का अति मात्रा में सेवन
- ❖ किसी चोट लगने के कारण
- ❖ विरोधी आहार जैसे दूध, दही या दूध नमक आदि एक साथ लेने से
- ❖ प्रसवोपरांत ठीक से सूतिका परिचर्या न करने से
- ❖ समय पर शरीर की शुद्धि न होने से
- ❖ ज्यादा वात वर्धक आहार लेने से
- ❖ ज्यादा समय तक बैठने से विशेषकर पैर लटकाकर बैठने से।

प्रकार

दोषानुसार मुख्यतः यह तीन प्रकार का होता है।

- ❖ वात प्रधान वात रक्त
- ❖ पित्त प्रधान वात रक्त
- ❖ कफ प्रधान वात रक्त

लक्षण

वात प्रधान वात रक्त-

- ❖ जोड़ों का मुड़ न पाना

- ❖ जोड़ों की सूजन घटना या बढ़ना
- ❖ ठन्ड में या ठन्डी चीजों के सेवन से दर्द बढ़ जाना।
- ❖ जोड़ों में सुन्नपन होना
- पित्त प्रधान वात रक्त**
- ❖ जोड़ों में सूजन होना तथा स्पर्श

मात्र से दर्द होना

- ❖ जोड़ों में पके फोड़े जैसा दर्द होना
- ❖ जोड़ों का पकना तथा इन पर गर्माहट महसूस होना

कफ प्रधान वातरक्त

- ❖ जोड़ों में भारीपन
- ❖ जोड़ों में दर्द के साथ खुजली होना
- ❖ गर्मी या गर्म चीजों के प्रयोग से लाभ होना

चिकित्सा

- ❖ चिकित्सा निर्धारण रोगों के कारण तथा लक्षणों के आधार पर होता है।

पंचकर्म चिकित्सा

रोग तथा रोगी अनुसार मुख्यतः

- ❖ रक्त मोक्षक (खराब खून निकालना)
- ❖ वस्ति (दूध, घी आदि से निर्मित करना)

विरेचन औषध साधित

- ❖ दवाओं से दस्त कराना

शामन चिकित्सा

वैसे तो बाजार में बहुतायत में दवायें उपलब्ध हैं किन्तु उनका चयन रोग तथा रोगी अनुसार बहुत आवश्यक है।

झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती बालिका
विद्या मन्दिर, केशव धाम



संत रविदास जयंती पर उपस्थित अतिथिगण



केशवधाम स्थित रामकली देवी सरस्वती बालिका विद्या मंदिर में संत रविदास जयंती पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते अखिल भारतीय समन्वय प्रमुख रामलाल। संबं



शब्द न्यूज एजेंसी

गोस्वामी ने कार्यक्रम में आए सभी अतिथि तथा आगंतुकों का आभार व्यक्त किया। केशवधाम स्थित रामकली देवी सरस्वती बालिका विद्या मंदिर में बुधवार को संत रविदास जयंती धूमधाम से मनाई गई। संत रविदास पर प्रकाश डालते हुए अखिल भारतीय समन्वय प्रमुख रामलाल ने कहा कि आज का दिन सामाजिक समरसता का दिन है। कहा कि संत रविदास जी का जन्म 14 शताब्दी में हुआ था।

केशव धाम के घंजी सतीश अग्रवाल ने संत रविदास जी जयंती पर संक्षिप्त परिचय पर प्रकाश डाला। स्कूल के अध्यक्ष अमरनाथ

गोस्वामी ने कार्यक्रम में आए सभी अतिथि तथा आगंतुकों का आभार व्यक्त किया। केशवधाम के अध्यक्ष नारायण दास अग्रवाल, महेश खंडेलवाल, महेश किलानोत कोषा, अखिल अग्रवाल कोषाध्यक्ष (रामकली देवी सरस्वती बालिका विद्या मंदिर केशव धाम, केशव धाम, केशव धाम, केशव धाम), लोकिश्वर प्रताप सिंह प्रधान (रामकली देवी सरस्वती विद्या मंदिर केशवधाम वृंदावन) अंजली शर्मा, सिंसीदिया, मनोज शर्मा, अतिथियों का आभार श्रीकांत शर्मा, प्रदीप, ब्रजमोहन शर्मा, संचालन प्रधानाचार्या के

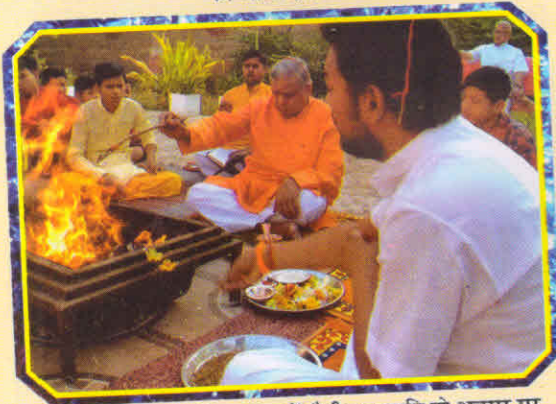
झलकियाँ



नेत्र जाँच शिविर



वसंत पंचमी पूजन



राधाकृष्ण मन्दिर, केशव धाम में चैत्रीय नवरात्रि के अवसर पर हवन करते हुए विपिन जी (मुकुट वाले) एवं विद्यार्थी



26 जनवरी के अवसर पर ध्वजारोहण कार्यक्रम



विद्यालय में दीपप्रज्ज्वलन करते श्री अमरनाथ गोस्वामी (अध्यक्ष) एवं श्री राहुल जी (व्यवस्थापक)



केशव वेद विद्यालय के विद्यार्थी योग की एक अद्भुत मुद्रा में

रोग मुक्ति की कहानी

मेरा साइटिका का दर्द ठीक हुआ



मैं सीमा दासी गौर, आपसे कुछ अपने जीवन के अनुभव बांटना चाहती हूँ। मैंने कभी प्राकृतिक चिकित्सा नहीं की थी, मुझे भरोसा नहीं था, मैं अपने शारीरिक रोगों से परेशान होकर पूर्णतः टूट चुकी थी। मेरे पति ने मुझे बहुत समझाया, बताया कि मैंने केशव प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान में इलाज करवाया है। बहुत सुन्दर व्यवस्था है। एक परिवार की तरह देख-रेख एवं चिकित्सा प्रदान करते हैं। पूरा अपना पन महसूस होता है। कम से कम पन्द्रह दिनों तक रहना है, इसके बाद लाभ महसूस होने लगता है।

मेरा एक पैर से चलना फिरना पूर्ण रूप से बन्द हो गया, असहनीय दर्द के कारण मैं लाचार हो गयी मुझे लगने लगा शायद अब जीवन समाप्त ही हो जायेगा। मैंने अपनी

इच्छानुसार कई MBBS, MD डॉक्टरों को दिखाया, दवा लिया मगर थोड़ा लाभ मिलता, दवा समाप्त होते ही पुनः दोगुना दर्द और कष्ट महसूस होने लगता। ऐसे लगा जैसे जीवन ही समाप्त हो गया। मैंने सोचा जीवन में एक बार प्राकृतिक चिकित्सा का अनुभव लेकर देखते हैं। शायद जीवन दुबारा मिल जाये।

मेरी सोच बिल्कुल ठीक थी मैंने केशव धाम वृन्दावन स्थित केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान जाँइन कर लिया। मेरे जीवन में जैसे चमत्कार हो गया। मैं दिन-प्रतिदिन अच्छा महसूस करने लगी। अब ऐसा लगता है कि हर तीन महीने में दस दिनों की चिकित्सा जरूर ले लिया करूंगी। क्योंकि ये समझ आ गया है कि ये प्राकृतिक चिकित्सा एक जीवन पद्धति की तरह है। जिसे स्वस्थ व्यक्ति भी लेकर हमेशा स्वस्थ रह सकता है। मैंने अपने जीवन में इतना अपनापन कभी नहीं देखा।

मैं विशेष आभार डॉ. कैलाश द्विवेदी जी को देना चाहूँगी, उन्होंने पूरा ख्याल रखा, पूरी गाइडेन्स के साथ इलाज दिया, मैं उनकी हमेशा आभारी रहूँगी। मीरा, आरती और अंजली ने भी मेरा बहुत ख्याल रखा बहुत ही सुन्दर चिकित्सा प्रदान की। मैं सभी को बहुत-बहुत धन्यवाद देना चाहती हूँ।

मेरे जीवन में नई उमंग जीने की चाह जागृत हो गयी।

योग शिक्षक काशीराम को धन्यवाद उन्होंने हर तरह से ख्याल रखा कौन सा योग मुझे करना है कौन-सा नहीं, पूर्णरूप से गाइड किया इनका बहुत-बहुत आभार।

विशेष - मैं रात-रात भर रोती रहती थी, नींद भी नहीं आती थी, अब मेरा दर्द बिल्कुल ठीक है, मैं नई उमंग के साथ इस परिवार को कभी नहीं भुला पाऊँगी।

राधे - राधे

सीमा दासी गौर

मकान नं. 125, चैतन्य विहार, फेस-1

वृन्दावन, मथुरा (उ.प्र.) - 281121

मो. 9997210434

केशव धाम समाचार

आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन

दिनांक 28 मार्च 2022 को केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम, वृन्दावन में राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से सूर्या फाउंडेशन एवं INO द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मथुरा के जिलाधिकारी श्री नवनीत सिंह चहल ने की। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि आगरा की पुलिस अधीक्षक (सतर्कता) श्रीमती बबिता साहू जी एवं विशिष्ट अतिथि- यात्री कर अधिकारी मथुरा श्रीमती नीलम शुक्ला जी व छाता (मथुरा) के उप जिला अधिकारी श्री कमलेश गोयल जी रहे। मुख्य वक्ता के रूप में केशवधाम के मंत्री श्री सतीश चंद्र अग्रवाल तथा INO मथुरा के अध्यक्ष डा. बृजमोहन अग्रवाल रहे। कार्यक्रम का संचालन डा. कैलाश द्विवेदी द्वारा किया गया। आभार प्रदर्शन चिकित्सालय समिति के संयोजक डा. आर. डी. शर्मा ने किया। कार्यक्रम में चिकित्सालय के प्रभारी श्री महेश खंडेलवाल, सदस्य एड. श्री प्रवीण पाण्डेय, श्री ओमप्रकाश बंसल, श्री ओम प्रकाश गुप्ता, वैद्य श्री प्रेम शंकर, पार्षद श्री वैभव अग्रवाल, श्री संजय आनंद, श्री संदीप चतुर्वेदी जी सहित सैकड़ों गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। कार्यक्रम में नियो न्यूज मथुरा के वरिष्ठ रिपोर्टर श्री रवि यादव, चिकित्सालय के श्री काशीराम, प्रेमशंकर, प्रदीप, आरती, मीरा आदि का विशेष सहयोग रहा।



गोष्ठी को सम्बोधित करते हुए
जिलाधिकारी श्री नवनीत सिंह चहल



मंचासीन श्रीमती नीलम शुक्ला, श्री कमलेश गोयल, श्री नवनीत सिंह चहल,
श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल, श्री महेश खण्डेलवाल, श्री ओमप्रकाश बंसल,
डॉ. बृजमोहन अग्रवाल, डॉ. आर. डी. शर्मा एवं कैलाश द्विवेदी (संचालन करते हुए)

आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन

दिनांक 28 मार्च 2022 को केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम, वृन्दावन में राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से सूर्या फाउंडेशन एवं INO द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मथुरा के जिलाधिकारी श्री नवनीत सिंह चहल ने की। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि आगरा की पुलिस अधीक्षक (सतर्कता) श्रीमती बबिता साहू जी एवं विशिष्ट अतिथि- यात्री कर अधिकारी मथुरा श्रीमती नीलम शुक्ला जी व छाता (मथुरा) के उप जिला अधिकारी श्री कमलेश गोयल जी रहे। मुख्य वक्ता के रूप में केशवधाम के मंत्री श्री सतीश चंद्र अग्रवाल तथा INO मथुरा के अध्यक्ष डा. बृजमोहन अग्रवाल रहे। कार्यक्रम का संचालन डा. कैलाश द्विवेदी द्वारा किया गया। आभार प्रदर्शन चिकित्सालय समिति के संयोजक डा. आर. डी. शर्मा ने किया। कार्यक्रम में चिकित्सालय के प्रभारी श्री महेश खंडेलवाल, सदस्य एड. श्री प्रवीण पाण्डेय, श्री ओमप्रकाश बंसल, श्री ओम प्रकाश गुप्ता, वैद्य श्री प्रेम शंकर, पार्षद श्री वैभव अग्रवाल, श्री संजय आनंद, श्री संदीप चतुर्वेदी जी सहित सैकड़ों गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। कार्यक्रम में नियो न्यूज मथुरा के वरिष्ठ रिपोर्टर श्री रवि यादव, चिकित्सालय के श्री काशीराम, प्रेमशंकर, प्रदीप, आरती, मीरा आदि का विशेष सहयोग रहा।



गोष्ठी को सम्बोधित करते हुए जिलाधिकारी श्री नवनीत सिंह चहल



मंचासीन श्रीमती नीलम शुक्ला, श्री कमलेश गोयल, श्री नवनीत सिंह चहल, श्री सतीश चंद्र अग्रवाल, श्री महेश खंडेलवाल, श्री ओमप्रकाश बंसल, डॉ. बृजमोहन अग्रवाल, डॉ. आर. डी. शर्मा एवं कैलाश द्विवेदी (संचालन करते हुए)

केशव धाम समाचार

केशव धाम में हुई बुक बैंक की स्थापना

प्रिय विद्यार्थियों,

आपको यह जानकर हर्ष होगा कि निर्धन, असहाय विद्यार्थियों के लिए एक योजना "केशव पुस्तक बैंक" के नाम से केशव धाम, वृन्दावन में प्रारम्भ की है। जिसमें विद्यार्थी परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद अपनी पुस्तकों को दान करेंगे। उन पुस्तकों को उस कक्षा में आने वाले नवीन छात्रों को जो कि निर्धन, असहाय एवं जरूरतमंद होंगे, को ससम्मान भेंट किया जायेगा। जिससे वे भी अपना अध्ययन पूर्ण कर सकें।

अतः आप भी अपनी पुस्तकों को व्यवस्थित करके एक बंडल (कक्षा तथा सी.बी.एस.ई./ यूपी बोर्ड लिखकर) बनाकर 'केशव पुस्तक बैंक' केशव धाम, वृन्दावन (मथुरा) में जमा करें। वार्षिक परीक्षा में आप सफल हों, ऐसी प्रभु से कामना है।

आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ

आपका

सतीश चन्द्र अग्रवाल (मंत्री)

मो. 9970925792

पुस्तक जमा करने का स्थान एवं संपर्क सूत्र

1. निरंजन लाल (संयोजक)
केशव पुस्तक बैंक केशव धाम, वृन्दावन मो. 9457483919, 8534067299
2. श्री लोकेश्वर प्रताप सिंह (प्रधानाचार्य)
रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर, केशव धाम, वृन्दावन मो. 8445506935
3. श्रीमती प्रेमा पानू (प्रधानाचार्य)
रामकली देवी सरस्वती बालिका विद्या मन्दिर, केशव धाम, वृन्दावन मो. 7817827871



गर्मी को मात देने वाले व्यंजन

गर्मियों में अधिकतर लोगों को एसिडिटी, पेट से जुड़ी समस्या, चिड़चिड़ापन, थका हुआ महसूस होना और पसीना आदि चीजों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में किचन में गर्म चूल्हे के सामने खड़े होकर खाना पकाना और भी मुश्किल हो जाता है। गर्मी को मात देने के लिए आप कुछ हल्के व्यंजन बना सकते हैं। ये न केवल आपके समय को बचाएंगे बल्कि हेल्दी भी रखेंगे। आइए जाने कौन से हैं ये व्यंजन -



सलाद- आप फलों और सब्जियों से बना सलाद खा सकते हैं। इसमें प्रोटीन के लिए नट्स शामिल कर सकते हैं। सब्जियां और फल काफी हल्के होते हैं। इससे आपको एसिडिटी महसूस नहीं होगी। बेहतर स्वाद के लिए आप इसमें हर्ब्स, मसाले, फ्रूट और शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं।

दही चावल- इसे बनाना काफी आसान है। ये चिलचिलाती गर्मी में सबसे अधिक आराम देने वाले फूड्स में से एक है। दही चावल एक दक्षिण भारतीय व्यंजन है। ये जल्दी बनने वाले रेसिपी है। इसके लिए आपको वनस्पति तेल, मिर्च, सरसों, दही और चावल चाहिए। इसे बनाने के लिए सबसे पहले चावल में नमक डालकर पका लें। फिर एक पैन में तेल डालें। इसमें मिर्च और राई भुनें। जब तक मिर्च और बीज पकें, दही और चावल को मिला लें। इसके बाद चावल तेल में डालें। इसे चलाएं और चावल को कुछ देर के लिए टंडा होने दें। ऐसे तैयार हो जाएंगे दही चावल।



आमरस और रोटी- गर्मियों में आम का सेवन खूब किया जाता है। इसका सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। ये आपको टंडा रखता है। इसे आम, इलायची पाउडर, घी और स्वादानुसार चीनी से तैयार किया जाता है।

Affiliated to CBSE, New Delhi



ड्रीम डिजायर इन्टरनेशनल स्कूल

Facility

कक्षा नर्सरी से 12वीं तक (अंग्रेजी माध्यम)

- बस द्वारा बच्चों को लाने व ले जाने की सुविधा।
- बी.एड. अध्यापकों द्वारा अध्यापन।
- कम्प्यूटर क्लास की सुविधा।
- डांस क्लास की सुविधा।
- सभी प्रकार के खेलकूदों की सुविधा।
- कैमरों द्वारा निगरानी की सुविधा।
- शांत वातावरण एवं उच्चतम शिक्षा।
- बच्चों का मानसिक एवं शारीरिक विकास।



सरैन्धी चौराहा के पास, आगरा रोड, जगनेर मो. 7895212416, 8439022129

केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्याम सुन्दर अग्रवाल	मथुरा	27	डॉ. पूनम अग्रवाल	मथुरा
2	श्याम अहेरिया	मथुरा	28	अनुज विजय	मथुरा
3	मेघ श्याम	मथुरा	29	मीनाक्षी वाजपेयी	मथुरा
4	राजीव इण्टरनेशनल	मथुरा	30	दीपक दास	मथुरा
5	विमल गुप्ता	आगरा	31	पीयूष सिंघल	मथुरा
6	नीतेश चेन्स प्रा. लि.	आगरा	32	विनय कुमार देवलिया	मथुरा
7	कमल अग्रवाल	आगरा	33	संजय मौर्य	मथुरा
8	गायत्री देवी	आगरा	34	मयंक श्रीवास्तव	मथुरा
9	हरीकिरण फाउण्डेशन ट्रस्ट	आगरा	35	फाल्गुनी गुप्ता	मथुरा
10	गोपाल प्रसाद रामलाल अग्रवाल	मुम्बई	36	सुरेन्द्र सिंह सिवाच	गुरगाँव
11	राघव कोल्ड स्टोर	मथुरा	37	मयंक अग्रवाल	वृन्दावन
12	राकेश गोयल	मथुरा	38	गौरव अग्रवाल	मथुरा
13	राजेश कुमार	आगरा	39	सुमित अग्रवाल	मथुरा
14	ब्रजेश चाहर	आगरा	40	उमेश सोनी	मथुरा
15	हरिओम शर्मा	आगरा	41	बीरबल बीज भंडार	मथुरा
16	दर्शन महाजन	आगरा	42	धर्मवीर अग्रवाल	कोसी, मथुरा
17	श्री द्वारिका कंक्रीट	आगरा	43	भागवत प्रसाद रूहेला	कोसी, मथुरा
18	दिलीप कुमार अग्रवाल	आगरा	44	मैसर्स शिव आईल	कोसी, मथुरा
19	शिवचरण कश्यप	आगरा		एण्ड दालमिल	
20	डॉ. अतुल कुलश्रेष्ठ	आगरा	45	धर्मवीर शर्मा	कोसी, मथुरा
21	कमल शर्मा	मथुरा	46	हितेन्द्र इन्दोलिया	आगरा
22	अनिरुद्ध प्रधान	मथुरा	47	सियाराम सिंघल	आगरा
23	विवेक शर्मा	मथुरा	48	पंकज नगायच	आगरा
24	डॉ. शूरवीर सिंह	मथुरा	49	ओमप्रकाश राजूपत	आगरा
25	सौरभ अग्रवाल	मथुरा	50	रविन्द्र सिंह	आगरा
26	डॉ. अनूप कुमार गुप्ता	मथुरा	51	दिलीप कुमार गोयल	आगरा

केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
52	गजेन्द्र सिंघल	आगरा	78	अंकित जैन	कोसी, मथुरा
53	संजय गोयल	आगरा	79	विपिन महाजन	आगरा
54	राजीव महाजन	आगरा	80	हरीश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
55	डॉ. मदनपाल शर्मा	बुलंदशहर	81	अनंत कुमार जैन	आगरा
56	शिवकुमार गुप्ता	मेरठ	82	राधारमन शर्मा	आगरा
57	कुलदीप शर्मा	ग्रेटर नोयडा	83	राजेन्द्र सचदेवा	आगरा
58	रनवीर सिंह चौधरी	मथुरा	84	शरद अग्रवाल	आगरा
59	लक्ष्मीनारायण चौधरी	मथुरा	85	नरेश नोहवार	आगरा
60	मनोज फौजदार	मथुरा	86	दिनेश महेश्वरी	आगरा
61	न्यू फ्लेक्स पैकेजिंग स्लिप	मथुरा	87	डॉ. दीपक गुप्ता	आगरा
62	सतीश चन्द्र अग्रवाल	आगरा	88	अशोक राना	आगरा
63	बिजेन्द्र कुमार गुप्ता	नई दिल्ली	89	रामबाबू हरित	आगरा
64	राम प्रताप	मथुरा	90	पंकज सचदेवा	आगरा
65	सुनील कुमार	मेरठ	91	डॉ. पार्थसारथी शर्मा	आगरा
66	कैलाश चन्द्र	मेरठ	92	वीरेन्द्र अग्रवाल	आगरा
67	प्रदीप बंसल	मेरठ	93	एस.एस.सैल्स कॉर्पोरेट	आगरा
68	श्री तेजवीर / ज्ञान कुमारी	मथुरा	94	पंकज स्कैनिंग पैथोलॉजी रिसर्च सेन्टर	आगरा
69	किरन सिंह	मथुरा			
70	दयाशंकर अग्रवाल	कोसी, मथुरा	95	प्रदीप कृषियंत्र भंडार	हाथरस
71	वेद प्रकाश गोयल	कोसी, मथुरा	96	श्रीरंगेश त्यागी	आगरा
72	महेश चन्द्र अग्रवाल	कोसी, मथुरा	97	अक्षत कंसट्रक्सन	आगरा
73	हीरालाल अग्रवाल	कोसी, मथुरा	98	हरिओम गोयल	आगरा
74	जतिन जैन	कोसी, मथुरा	99	जगदीश पचौरी	आगरा
75	बी.एस.फॉईल प्रा.लि.	होडल	100	रजनीकान्त लवानिया	आगरा
76	राघव मित्तल	कोसी, मथुरा	101	हरिमोहन गुप्ता	आगरा
77	अशोक कुमार अग्रवाल	कोसी, मथुरा	102	प्रियादास भगवानदास	आगरा

केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
103	योगेश गर्ग	आगरा	115	गोपाल कृष्ण चतुर्वेदी	मथुरा
104	योगेश शर्मा	आगरा	116	पी.एस. जैन एण्ड संस	आगरा
105	राजेश कुमार अग्रवाल	आगरा	117	गिरिराज अर्पाटमेन्ट प्रा. लि.	वृन्दावन
106	मनोज गर्ग	बोदला	118	अतुल गर्ग	आगरा
107	विनिता बंसल	आगरा	119	रजत यादव	आगरा
108	सियाराम शर्मा	आगरा	120	के.डी. मेडिकल हॉस्पिटल	मथुरा
109	ज्ञान प्रसाद अग्रवाल	हाथरस	121	गोपाल कृष्ण चतुर्वेदी	मथुरा
110	शुभम मुन्जाल	आगरा	122	पीहू बंसल	हल्द्वानी
111	चौधरी अतर सिंह	मथुरा	123	श्याम स्टील मैनुफेक्चरिंग	कोलकाता
112	राजपाल सिंह	मथुरा	124	नरेश कुमार गुप्ता	दिल्ली
113	उमेश अग्रवाल	मथुरा			
114	हेमन्त गुप्ता	वृन्दावन			

लोकहितम् मम कार्यान्वयम्



खान-पान विशेषांक

केशव प्रभा
हिन्दी षट्मासिक

शागामी
अंक

शीत कालीन अंक (खान-पान विशेषांक) के लिए रचनाएं 15 सितम्बर 2022 तक आमंत्रित हैं -

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

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

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

E-mail - keshavdhamvdm@gmail.com

केशव धाम

उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

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

- (1) विशिष्ट सहयोगी एक लाख रुपये (कॉरपस फंड हेतु)।
- (2) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा, भोजन, वेश आदि पर एक वर्ष का सम्पूर्ण व्यय 41 हजार रुपये।
- (3) वेद विद्यालय के एक छात्र का शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय 31 हजार रुपये।
- (4) छात्रावास के एक बालक के केवल भोजन पर वार्षिक व्यय 25 हजार रुपये।
- (5) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय 15 हजार रुपये।
- (6) एक गाय के चारे आदि पर वार्षिक व्यय 11 हजार रुपये।

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

एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794

पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

केशव धाम समिति

संरक्षक	मा. दत्तात्रेय होसबले जी, नागपुर	
अध्यक्ष	श्री नारायण दास अग्रवाल, वृन्दावन	09997979444
उपाध्यक्ष	श्री रामकिशन अग्रवाल, वृन्दावन	09412270681
मंत्री	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल, आगरा	09319069105
सहमंत्री	सी.ए. श्री प्रमोद सिंह चौहान	09837021609
कोषाध्यक्ष	श्री पराग गोयल, वृन्दावन	09412281300
निदेशक	श्री ललित कुमार, वृन्दावन	09412784833
सदस्य	श्री दिनेश चन्द्र, दिल्ली	011-23670365
सदस्य	श्री रामलाल, दिल्ली	011-23382234
सदस्य	श्री विपिन अग्रवाल (मुकुट वाले), वृन्दावन	07668487387
सदस्य	डॉ. संजय, मथुरा	09412280097
सदस्य	श्री पीयूष राघव, मथुरा	09760026820
सदस्य	श्री गौरव अग्रवाल, मथुरा	09412160004
सदस्य	चौ. राजन सिंह, आगरा	09837154754

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

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

केशव धाम विद्यालय हेतु उदारमना सहयोगी



श्री सुनील अग्रवाल
(स्वीटी सुपारी)



श्री तेजवंत जैन



श्री सचिन गुप्ता
(संस्कृति वि.वि.)



श्री महेश खण्डेलवाल



श्री शोभाराम



श्री दीपक अग्रवाल, आगरा



श्री छोटे लाल बंसल, आगरा



श्री उमेश कंसल, आगरा



श्री संदीप मित्रल, आगरा



श्री सुनील गोयल, आगरा



श्री विमल जैन, आगरा



श्री विजय किशोर बंसल



श्री उमेश अग्रवाल, आगरा



श्री श्याम सुन्दर बेरीवाला, कोलकत्ता

आगरा नगर निगम की ओर से

'केशवप्रभा पत्रिका'

को अर्द्धवार्षिक पत्रिका के प्रकाशित होने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

- स्वच्छता रैंकिंग में आगरा का क्रमशः स्थान रहा
वर्ष 2016-17 में 4142 शहरों 263 वीं रैंक
वर्ष 2017-18 में 4142 शहरों में 102 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 चौथी रैंक प्राप्त की।
- रात्रि कालीन सफाई अभियान।
- महिलाओं के लिए आधुनिक पिंक टॉयलेटों का निर्माण - संख्या 30।
- शहर के मुख्य मार्गों को तिरंगामयी बनाने का लिए पोलों पर तिरंगी स्ट्रीट लाइटें।
- शहर में 56 हजार एल.ई.डी. लाइटों के लगाने का कार्य।
- 25 हजार पौधों का तिरंगा ट्री गार्ड सहित वृक्षारोपण।
- शहर में गंगा जल वितरण व्यवस्था।
- महानगर के विभिन्न 25 वार्डों के पार्कों में युवाओं के लिए ओपन जिम।
- महानगर के 12 चौराहों का म्युजिकल फाउण्टेन के द्वारा सौन्दर्यीकरण।
- शहर के प्रमुख मार्ग / चौराहां पर उभरी हुई आकृति में चित्रकारी का कार्य।
- महानगर में दो शवदाह गृहां का उच्चीकरण एवं विद्युतीकरण।
(क) मल्ल का चबूतरा। (ख) बल्केश्वर शमशानघाट।
- पं. दीन दयाल उपाध्याय जी, श्री सरदार बल्लभ भाई पटेल जी, श्री महाराणा प्रताप जी भव्य प्रतिमा की स्थापना।



निखिल टीकाराम फुंडे (IAS)
नगर आयुक्त, आगरा



नवीन जैन
(महापौर आगरा)
राष्ट्रीय अध्यक्ष, अखिल भारतीय महापौर परिषद