

लोक हितम् मम करणीयम्



वर्ष - 4, अंक - 8

अप्रैल 2020

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

पर्यावरण विशेषांक





केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित जी

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डा. प्रतापपाल शर्मा
सेवा निवृत्त प्रधानाचार्य

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

- श्रीमती वर्तिका गोयल
- श्रीमती अर्चना तिवारी
- डा. आर.डी. शर्मा
- राजीव पाठक

पर्यावरण विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2020 तदनुसार वैशाख कृष्ण पक्ष सप्तमी विक्रम सम्बत् 2077

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊ०
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
इव 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 सुविधाएँ

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

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

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

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

**अंतर्राष्ट्रीय
योग दिवस**

21 जून 2020

के संबंध में सूचना



Yoga for Harmony & Peace

- **INO** एवं **केशव धाम, वृन्दावन** द्वारा इस वर्ष कोरोना महामारी के कारण व सोशल डिस्टेंसिंग को ध्यान में रखते हुए योग दिवस 2020 का आयोजन विशेष रूप से करने का निर्णय लिया गया है। जिसमें प्रत्येक परिवार अपने घर पर ही **INO Facebook Live** के माध्यम से योग करेगा।
- इस वर्ष योग दिवस की **Theme** - 'योग अपनाओ-इम्यूनिटी बढ़ाओ' रहेगा। **आयुष मंत्रालय, भारत सरकार** द्वारा बताए गए 'कॉमन योग-प्रोटोकॉल' (**CYP**) के अनुसार योग अभ्यास का क्रम रहेगा।
- **21 जून 2020** को प्रातः 6.30 से 7.30 बजे **INO** मुख्यालय दिल्ली से **INO** फेसबुक लाइव द्वारा देश के 26 राज्य व 400 जिलों के लगभग 10,000 **IDY** कॉर्डिनेटर व स्थानीय संयोजक के माध्यम से लगभग 5 लाख परिवारों को योग दिवस कार्यक्रम से जोड़ा जाएगा। ये परिवार अपने घर पर ही **INO Facebook Live** के माध्यम से योगाभ्यास करेंगे।
- जो परिवार / संस्थान योग दिवस में भाग लेना चाहे उन्हें एक **Google** फार्म भरना होगा, जिसके लिए निम्न से सम्पर्क किया जा सकता है -

डॉ. कैलाश द्विवेदी (जिला संयोजक **INO**) - 9760897937

डॉ. बृजमोहन अग्रवाल (जिलाध्यक्ष **INO**) - 9897919180



अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	सच्चे स्वास्थ्य के लिए आइए प्रकृति की ओर चलें	डॉ. कैलाश द्विवेदी	9
2.	पर्यावरण और गंगा माँ	डॉ. अजय शर्मा	12
3.	पर्यावरण प्रदूषण- एक भयंकर समस्या	पूरनचन्द्र अग्रवाल	15
4.	केशवधाम का वानस्पतिक पर्यावरण	डॉ. प्रताप पाल शर्मा	18
5.	आइये जल बचाएँ, क्योंकि जल होगा तो कल होगा	सतीश चन्द्र अग्रवाल	20
6.	जीवनदायी वृक्ष एवं पर्यावरण संतुलन	श्रीमती अर्चना तिवारी	22
7.	हरी भरी हो धरा हमारी	डॉ. उमाशंकर 'राही'	25
8.	पर्यावरण की सुरक्षा में मेरा योगदान क्या हो सकता है	ललित कुमार	27
9.	अध्यात्म की राह भी दिखाता है वसंत	श्रीमती वर्तिका गोयल	29
10.	पर्यावरण संरक्षक - तुलसी	श्रीमती गीता अग्रवाल	31
11.	योग आसन स्वास्थ्य साधन	संजय आनंद	33
12.	भारत की जल समस्या कैसे दूर की जा सकती है	शुभम पाठक	35
13.	भारतीय पर्व देते हैं - पर्यावरण संरक्षण का संदेश	डॉ. देवेश कुमार	37
14.	पर्यावरण संरक्षण हेतु व्यक्तिगत स्तर पर जागरूक	रणवीर जी	38
15.	भूख की भी अपनी ताकत है	डॉ. रेनू द्विवेदी	39
16.	क्यों पूजते हैं लोग पीपल	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	41
17.	अक्षय नवमी स्वास्थ्य के शुभ संकल्प का दिन	डॉ. नमृता अग्रते	43





दीदी माँ
साध्वी ऋतम्भरा जी
अधिष्ठात्री

वात्सल्य ग्राम

शुभकामना सन्देश

दिनांक : 15 फरवरी 2020

आधुनिक युग की उहापोह में मानव स्वास्थ्य की निरन्तर गिरावट एक वैश्विक चिंता बनकर उभरी है। प्रकृति से दूरी और अनियमित दिनचर्या इसका प्रमुख कारण है। इन स्थितियों में निश्चित रूप से योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा इस समस्या का समाधान करती है।

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता है कि केशव धाम, वृन्दावन द्वारा इस दिशा में प्रयत्न करते हुए विगत चार वर्षों से स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव प्रभा' का षट्मासिक प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका का आगामी 'पर्यावरण अंक' स्वास्थ्य रक्षण की दिशा में समाज और राष्ट्र का मार्गदर्शन कर सके, इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ -

प्रति

डॉ. कैलाश द्विवेदी

सम्पादक - केशव प्रभा

केशव धाम, वृन्दावन

(मथुरा)

(दीदी माँ साध्वी ऋतम्भरा)

मथुरा वृन्दावन मार्ग, पोस्ट प्रेम नगर, वृन्दावन - 281003, उ.प्र. दूरभाष : 0565-2456888

मुख्य कार्यालय : लव-102, 103, अग्रसेन आवास, 66 इन्द्रप्रस्थ विस्तार, दिल्ली - 110092

दूरभाष : 011 - 65260557, टेलीफैक्स : 91.11.22238751

e-mail : vatsalyagram@hotmail.com | web : www.vatsalyagram.org



संत श्री राजा बाबा

कल्पतरु आश्रम, सौंख रोड, मथुरा
मो. 9259734575, 9411852999

शुभकामना सन्देश

वैश्विक स्तर पर वर्तमान में सबसे बड़ी समस्या पर्यावरण से जुड़ी हुई है। इसके संतुलन एवं संरक्षण के सन्दर्भ में पूरा विश्व चिन्तित है। अपने प्रति मनुष्य की असावधानी, उपेक्षा, संवेदनहीनता और स्वार्थी चेतना को देखकर प्रकृति ने उसके द्वारा किए गये शोषण के विरुद्ध विद्रोह किया है, तभी बार-बार भूकम्प, चक्रवात, बाढ़, सूखा अकाल जैसे हालात देखने को मिल रहे हैं। आज पृथ्वी विनाशकारी हासिए पर खड़ी है। सचमुच मनुष्य को जागना होगा। जागकर फिर एक बार अपने भीतर उस खोये हुए आदमी को ढूंढना होगा जो सच में खोया नहीं है, अपने लक्ष्य से सिर्फ भटक गया है। यह भटकाव पर्यावरण के लिए गंभीर खतरे का कारण बना है।

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई है कि केशवधाम, वृन्दावन द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य पत्रिका केशव प्रभा का यह अंक पर्यावरण संरक्षण सम्बन्धी सामग्री संजोये प्रकाशित हो रहा है। पत्रिका में प्रकाशित पर्यावरण संरक्षण एवं स्वास्थ्य संरक्षण के लेखों से निश्चित ही समाज मार्गदर्शन प्राप्त करेगा। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ

प्रति
डॉ. कैलाश द्विवेदी
सम्पादक - केशव प्रभा
केशव धाम, वृन्दावन
(मथुरा)

आशा है।
केशव धाम, वृन्दावन





केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा - 281003

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का रचनात्मक अभियान



संस्थापक - संरक्षक
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं. श्री राम शर्मा आचार्य
शक्तिस्वरूपा माता भगवती देवी शर्मा

फोन : (0565) 2530115, 2530128
फैक्स : (0565) 2530200,
मो. 9927086287, 9927086289
E-mail : yugnirman@awgp.org

शुभकामना सन्देश

दिनांक : 13 फरवरी 2020

हमारे आत्मीय बन्धु,

यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि “केशव प्रभा” षट्मासिक पत्रिका का “पर्यावरण विशेषांक” प्रकाशित कर रहे हैं।

वर्तमान की ज्वलन्त समस्याओं में से एक पर्यावरण संकट भी है, यदि समय रहते हम सब न जाग पाये तो समूची मानव जाति का जीवन संकट में पड़ जाना निश्चित है। वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण आदि भी भौतिक प्रगति की ही देन है। रासायनिक खाद का अंधाधुंध प्रयोग तथा कीटनाशक रसायनों का फसलों पर छिड़काव के दुष्प्रभाव से अन्न, फल, सब्जियाँ दूषित हो रही हैं। असंतुलित वर्षा और अकालग्रस्तता, भूकंप आदि त्रासदी पर्यावरण संकट की निशानी है।

इन दिनों के प्रकृति-प्रकोप एवं पतन-पराभव, विनाश विग्रह को समझकर उसे सुधारने-संतुलित करने का बड़ा प्रयास चल पड़े तो मानव जाति के लिए बड़ा उपकार होगा। अशुभ से निपटने और शुभ का परिपोषण करने के लिए उपाय सोचेंगे तो यह कार्य आसान होगा। सारे संसार को पर्यावरण रक्षा के लिए ठोस कदम उठाने होंगे।

हमारा विश्वास है कि जन-जन में पर्यावरण के प्रति जागरूकता लाने की दिशा में “केशव प्रभा” का यह प्रस्तुत विशेषांक निश्चित ही मील का पत्थर साबित होगा। “पर्यावरण विशेषांक” के प्रकाशन के लिए संपादक मंडल को हमारी अनेकोनेक हार्दिक मंगल कामनाओं सहित!

प्रति
डॉ. प्रतापपाल शर्मा
प्रधान सम्पादक - केशव प्रभा
केशव धाम, वृन्दावन
(मथुरा)

आपका भाई

(मृत्युंजय शर्मा)





केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक



Narayan Das Agrawal
Chancellor



GLA
UNIVERSITY
MATHURA
Recognised by UGC Under Section 2(f)

शुभकामना सन्देश

पर्यावरण प्रदूषण देश ही नहीं सम्पूर्ण विश्व के लिए एक खतरा है। तेजी से समाप्त होते जंगल, वायु, ध्वनि प्रदूषण, विलुप्त हो रहे पशु पक्षी, जल संकट के कारण आये दिन कोई ना कोई आपदा का सामना करना पड़ रहा है। यदि इसी तरह से पर्यावरण का नुकसान होता रहा तो पृथ्वी पर जीवन के लिए बहुत बड़ा संकट खड़ा हो जाएगा।

एक महान व्यक्ति का कथन है- कि जो देश अपनी मिट्टी को खत्म कर देता है, वह अपने आपको नष्ट कर देता है। जंगल हमारे जमीन के फेफड़े हैं, वे हमारी हवा को शुद्ध करते हैं और लोगों को नयी ऊर्जा देते हैं।

अतः इस भयानक विनाश से बचने एवं आने वाली पीढ़ी को एक खुशनुमा स्वच्छ वातावरण देने के लिए हम सबको मिल कर इस समस्या से लड़ना होगा और अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए हमें स्वयं शुरुआत करनी होगी। मेरा सभी से यह अनुरोध है कि एक पौधा अवश्य लगायें और इस प्रकृति को खुबसूरत बनाने में अपना सहयोग करें।

इसी क्रम में केशवप्रभा, वृन्दावन द्वारा षट्मासिक पत्रिका “केशवप्रभा” का प्रकाशन एक विशिष्ट प्रयास है।

यह पत्रिका प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद जैसी पद्धतियों पर आधारित है। वस्तुतः उक्त पद्धतियाँ हमारे पर्यावरण संरक्षण की पोषक ही हैं। यह हर्ष का विषय है कि पत्रिका का यह अंक “पर्यावरण विशेषांक” के रूप में पर्यावरण संरक्षण संबंधी सामग्री सँजोये प्रकाशित हो रहा है। आशा है इसमें प्रकाशित विद्वानों के लेखों को पढ़कर जनमानस पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक होगा। इस महत्वपूर्ण प्रयास के लिए, मैं, केशवप्रभा के संपादक मण्डल एवं विद्वान लेखकों को हृदय से साधुवाद देता हूँ।

नारायण दास अग्रवाल
कुलाधिपति

17 Km Stone, NH-2, Mathura - Delhi Road, P.O. Chaumuhan, Mathura - 281406 U.P. (INDIA)
Tel. : +91 - 5662-250900, 250909 Fax : +91-5662-241687 Website : www.gla.ac.in, E-mail : chancellor@gla.ac.in



संपादकीय



पर्यावरण वह आवृत्त है, जिससे जीव घिरा है। हमारे चारों ओर आवरण ही पर्यावरण है। प्रकृति को जहाँ ग्रह नक्षत्र एवं सम्पूर्ण भौतिक एवं जैविक घटकों की आवृत्त माना जाता है, वही पर्यावरण को पृथ्वी के आवृत्त का ही प्रतिनिधि माना जाता है। वह वातावरण जिससे सम्पूर्ण जगत या ब्रह्मांड घिरा हुआ है पर्यावरण कहलाता है। मानव हो या जीव-जन्तु सभी पर्यावरण की उपज है। पर्यावरण ही पृथ्वी का जीवन आधार है, जो न केवल मानव अपितु, विभिन्न प्रकार के जीव-जन्तुओं एवं वनस्पतियों के उद्भव, विकास और अस्तित्व का आधार है।

मानव अपने पर्यावरण का निर्माता और उसे ढालने वाला दोनों ही है, जिससे उसे भौतिक स्थिरता तथा बौद्धिक, नैतिक, सामाजिक तथा आत्मिक वृद्धि के अवसर प्राप्त होते हैं। मानव ने विज्ञान और प्रौद्योगिकी की तेज गति के साथ अपने पर्यावरण को अनेक प्रकार से अपूर्व ढंग से बदलने की शक्ति अर्जित कर ली है। यदि मानव इस शक्ति का सदुपयोग करता है, तो वह जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि कर सकता है।

मानवीय सभ्यता के इतिहास को यदि मानव-पर्यावरण सम्बन्धों का लेखा कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। अन्य जीव-जन्तु जहाँ पर्यावरण से पूर्ण समानुकूल कर जीवन यात्रा पूर्ण करते हैं तो मानव अपने बौद्धिक विकास के गुण के कारण इसमें विभिन्न परिवर्तन करता है। वह अनेक ऐसे कार्य करता है जो प्राकृतिक तंत्र को बाधा पहुँचाते हैं। पर्यावरण से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने की प्रवृत्ति, स्वार्थपरता एवं व्यावसायिकता के कारण वह पर्यावरण के विभिन्न घटकों को न केवल प्रभावित कर रहा है, अपितु उन्हें हानि भी पहुँचा रहा है।

भारत में अति प्राचीन काल से पर्यावरण के विभिन्न तत्वों जैसे- सूर्य, चन्द्र, वर्षा, हवा, भूमि, समुद्र, वृक्ष, वन, पशु-पक्षी आदि को देवता रूप में स्वीकार किया जाना पर्यावरण के प्रति भारतीय जीवन दृष्टि सुस्पष्टता, सजगता एवं इसकी महत्ता को उजागर करता है। अथर्ववेद के पृथ्वी सुक्त में तो स्पष्ट स्वीकारा गया है कि 'हे धरती माँ! जो कुछ मैं तुझसे लूँगा, वह उतना ही होगा जिसे तू पुनः पैदा कर सके। तेरे मर्मस्थल पर या तेरी जीवन शक्ति पर कभी आघात नहीं करूँगा' भारत में पर्यावरण संरक्षण का भागीरथी प्रवाह आदि काल से चला आ रहा है। पाश्चात्य दृष्टिकोण जहाँ प्रकृति एवं पर्यावरण के दोहन को प्रोत्साहित करता है वहीं भारतीय दृष्टि प्रकृति-पर्यावरण के प्रति सचेष्ट एवं सहयोगी दृष्टिकोण बनाकर चली है।

केशव प्रभा पत्रिका का यह पर्यावरण विशेषांक प्रकृति-पर्यावरण के प्रति भारतीय दृष्टिकोण का सजीव दर्पण है। इस अंक में केशवधाम परिसर के पर्यावरण को उभारने का भी एक प्रयास प्रायोजित है। आशा है सुधी पाठकों एवं विज्ञ जनों को यह अंक आकर्षक लगेगा। अंक में प्रकाशित सभी आलेखों के लेखकों के प्रति आभारी हूँ साथ ही जिन मनीषी विद्वानों ने आशीर्वचन दिया है उनके प्रति श्रद्धावन्त हो समस्त प्रबन्ध मण्डल और संपादक मंडल के प्रति विनम्रता और आभार के साथ।

भवदीय

डॉ. प्रतापपाल शर्मा
(अ.प्रा. प्राचार्य/प्रधान संपादक)





अन्त्योदय दर्शन सिद्धान्त के अध्ययन का केन्द्र बनी ब्रजभूमि केशव धाम में पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र का लोकार्पण



पं० दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र का लोकार्पण करते महामण्डलेश्वर स्वामी अवधेशानन्द गिरी महाराज, विश्व हिन्दू परिषद के केन्द्रीय मार्गदर्शक मंडल के सदस्य मा.दिनेश जी, सांसद डॉ. विनय सहस्रबुद्धे व अन्य।

ब्रज की अनन्य सेवा साधन स्थली केशव धाम में 14 नवम्बर 2019 (गुरुवार) को पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र व श्रीराधा कृष्ण के भव्य मन्दिर का लोकार्पण संतों की उपस्थिति में किया गया। साथ ही पूर्वोत्तर छात्रावास एवं भोजनालय उच्चीकरण कार्यों का भी लोकार्पण कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

वैदिक मंत्रोच्चार के बीच जूना अखाड़े के महामण्डलेश्वर स्वामी अवधेशानन्द गिरी महाराज, विश्व हिन्दू परिषद के केन्द्रीय मार्गदर्शक मंडल के सदस्य मा. दिनेश जी राज्यसभा सांसद व इंडियन काउंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन के अध्यक्ष डॉ. विनय सहस्रबुद्धे ने किया। कार्यक्रम में पूर्वोत्तर के छात्रों ने चकमा गीत, हिंदी गीत, मणिपुरी गीत की प्रस्तुति से उपस्थित अतिथियों का मन मोह लिया। राष्ट्र वंदना के साथ केशव धाम वेद विद्यालय के छात्रों ने पवित्र ऋचाओं का पाठ किया।

कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों को संबोधित करते हुए महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरी जी ने कहा कि केशव धाम में संचालित प्रकल्प समाज में परिवर्तन व राष्ट्रीय विचारों के प्रसार की स्थली है। उन्होंने कहा कि इस तरह के प्रकल्प जीवन मूल्यों के संरक्षण के केन्द्र बिन्दु हैं। अपने संबोधन में मा. दिनेश जी ने कहा कि अन्त्योदय के दर्शन सिद्धान्त और

विचारों पर लगातार चिंतन और क्रियान्वयन होना चाहिए। इससे निःसंदेह राष्ट्र का कल्याण होगा। कार्यक्रम में मंचासीन सांसद डॉ. विनय सहस्रबुद्धे, आईएसआरएन के अध्यक्ष ओमप्रकाश सखलेचा, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के क्षेत्र संघचालक सूर्य प्रकाश, ईफको टोकियो के निदेशक हरिओम सूर्य ने भी संबोधित किया। धन्यवाद केशव धाम के अध्यक्ष शिक्षाविद नारायणदास अग्रवाल व संचालन ब्रजप्रान्त के सह संपर्क प्रमुख सीए प्रमोद चौहान ने किया। केशव धाम के प्रकल्पों का परिचय मंत्री सतीश चन्द्र अग्रवाल ने दिया। कार्यक्रम में संदीप बजाज, मन्दिर निर्माण के लिये नितिन व चित्रकारी के लिये राम आश्रय का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में केशव धाम के निदेशक ललित जी, उत्तराखंड एवं उ.प्र. के क्षेत्र प्रचार प्रमुख कृपाशंकर जी, ब्रज प्रान्त प्रचारक डॉ. हरीश जी, मेरठ प्रांत प्रचारक धनीराम जी, क्षेत्र सेवा प्रमुख गंगाराम जी, ब्रजप्रान्त के संघचालक जगदीश वशिष्ठ, महंत फूलडोल बिहारीदास जी, प्रदेश सरकार में मंत्री चौ. लक्ष्मीनारायण, विधायक कारिंदा सिंह, पूर्व मंत्री रविकांत गर्ग, मथुरा विभाग प्रचारक गोविन्द जी, विभाग संपर्क प्रमुख कमल कौशिक, आगरा विभाग संघचालक हरीशंकर, खेरागढ़ विधायक महेश गोयल उपस्थित रहे।





सच्चे स्वास्थ्य के लिए आइए, प्रकृति की ओर चलें

डॉ. कैलाश द्विवेदी
(सम्पादक)
मुख्य चिकित्सक

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

प्राचीन काल से ही पंच महाभूतों- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश तत्व की महत्ता को स्वीकारा गया है। हमारा शरीर इन्ही पंचतत्वों से निर्मित है, प्रकृति के नियमों की अवहेलना एवं अप्राकृतिक खान-पान से हमारा शरीर रोगग्रस्त हो रहा है। प्रकृति का नियम है कि 'प्रकृति ने जो वस्तु जिस रूप में दी है उसे उसका रूप बिगाड़े बिना प्रयोग किया जाए।' परन्तु आज के इस आपाधापी के युग में ऐसा सम्भव नहीं हो पाने के परिणामस्वरूप व्यक्ति रोगी होता जा रहा है।

रोगों का एक प्रमुख कारण पर्यावरण प्रदूषण भी है जिसके लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं। महानगरों में प्रदूषण अधिक फैला है। वहां चौबीसों घंटे कल-कारखानों का धुआं, मोटर-वाहनों का काला धुआं इस तरह फैल गया है कि स्वच्छ वायु में सांस लेना दूभर हो गया है। प्रदूषित कण सांस के साथ मनुष्य के फेफड़ों में चले जाते हैं और असाध्य रोगों को जन्म देते हैं। यह समस्या वहां अधिक होती है जहां सघन आबादी होती है, वृक्षों का अभाव होता है। कल-कारखानों का दूषित जल नदी-नालों में मिलकर भयंकर जल-प्रदूषण पैदा करता है। इससे अनेक बीमारियां पैदा होती हैं। मनुष्य को रहने के लिए शांत वातावरण चाहिए, परन्तु वर्तमान में कल-कारखानों का शोर, यातायात के शोर ने बहरेपन और तनाव को जन्म दिया है। इसके कारण मानव के स्वस्थ जीवन को खतरा पैदा हो गया है। गंदे जल के कारण विभिन्न जहर फसलों में चले जाते हैं जो मनुष्य के शरीर में पहुंचकर घातक बीमारियां पैदा करते हैं। मसलन वायु प्रदूषण की वजह से सांस लेने से

फेफड़ों और श्वसन के रोग उत्पन्न होते जा रहे हैं। जल प्रदूषण की वजह से पेट की समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इस स्थिति के लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं। क्योंकि हम ऐसी बहुत सी वस्तुओं का प्रयोग करते हैं जिसे बनाने के लिए बहुत से हानिकारक पदार्थों का प्रयोग किया जाता है और जब ये चीजें बच जाती हैं तो इन्हें फेंक दिया जाता है जिस की वजह से हानिकारक कैमिकल्स आस-पास के वातावरण में फैलने लगते हैं और पर्यावरण को प्रदूषित कर देते हैं। हम अपने उपयोग के लिए वृक्षों को अंधा-धुंध काटते जा रहे हैं जिसकी वजह से पर्यावरण में कार्बन-डाई-आक्साइड की मात्रा अधिक हो गई है, पृथ्वी का तापमान बढ़ता जा रहा है एवं ओजोन परत को हानि हो रही है। फलस्वरूप सूर्य की खतरनाक किरणें सीधी धरती पर पहुंचने लगी हैं जिससे विभिन्न बीमारियाँ हो रही हैं।

प्रकृति के नियमों की अवहेलना एवं प्रकृति विरुद्ध आचरण के फलस्वरूप यदि हम रोगी हुये हैं तो स्वस्थ होने के लिए भी हमें प्रकृति की ही शरण में ही आना पड़ेगा। इसके लिए प्राकृतिक उपचारों के माध्यम से शरीर को विषमुक्त करके शरीर में पंचतत्वों का संतुलन करना होगा, तभी हम सच्चे स्वास्थ्य के अधिकारी बन पाएंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि सभी रोग एक हैं, सबके कारण एक हैं और उनकी चिकित्सा भी एक है रोगों का कारण है- अप्राकृतिक खान-पान, अनियमित दिनचर्या एवं दूषित वातावरण, इन सब के चलते शरीर में विजातीय द्रव्य (विष की मात्रा) बढ़





जाती है। जब यह विष किसी अंग विशेष या पूरे शरीर पर ही अपना प्रभुत्व जमा लेता है तब रोग लक्षण प्रगट होते हैं इन रोग लक्षणों को औषधियों से दबाना कदापि उचित नहीं है बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विकसित वैज्ञानिक उपचारों के सहयोग से शरीर के प्रमुख मल निष्कासक अंग - त्वचा, बड़ी आंत, फेफड़े एवं गुर्दा के माध्यम से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालना उचित है तभी हम सम्पूर्ण निरोगता की ओर अग्रसर हो सकेंगे।

रोग किसी एक दिन का परिणाम नहीं है बल्कि यह दीर्घकाल तक हमारी अनियमित दिनचर्या एवं अप्राकृतिक खान-पान का फल है। रोगों का कारण जीवाणु भी हम नहीं मानते क्योंकि जीवाणु तो वातावरण में मौजूद ही हैं, यदि वे एक व्यक्ति को संक्रमित कर सकते हैं तो फिर उसी जैसे दूसरे या तीसरे व्यक्ति को संक्रमण क्यों नहीं होता। दो व्यक्ति जो एक ही उम्र के हैं, समान परिवेश में रहते हैं उनमें से एक व्यक्ति को सर्दी, जुकाम, बुखार, फोड़े-फुंसी अथवा किसी अन्य प्रकार संक्रमण हो जाता है जबकि संक्रमित होने के पहले वे दोनों एक साथ रहे, साथ भोजन किया एवं एक ही कमरे में सोये भी, तो फिर दूसरा व्यक्ति क्यों रोग-ग्रस्त नहीं हुआ? कारण स्पष्ट है कि पहले व्यक्ति के शरीर में रोग-जीवाणुओं को पनपने के लिए उपयुक्त पृष्ठभूमि मिल गयी जिससे जीवाणुओं ने उस व्यक्ति पर आक्रमण कर दिया। अब प्रश्न यह है की शरीर में वह उपयुक्त

पृष्ठभूमि क्या है जो रोग जीवाणुओं को पनपाने के लिए उत्तरदायी है? यहाँ पर यह जान लेना आवश्यक है कि जीवाणुओं को गंदगी से पोषण मिलता है। जिस व्यक्ति ने अपने अन्दर अनियमित दिनचर्या एवं अप्राकृतिक खान-पान से विजातीय द्रव्यों को एकत्र कर रखा है तो स्वाभाविक है वह विजातीय द्रव्य जीवाणुओं के लिए पोषण का कार्य करेंगे और हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को क्षीण करेंगे, फलस्वरूप शरीर विभिन्न रोगों से घिर जायेगा। इस सन्दर्भ में प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक लुई कूने ने अपनी पुस्तक “द न्यू साइंस ऑफ हीलिंग” में एक उदाहरण से स्पष्ट किया है कि- ‘यदि किसी कमरे में सीलन, दूषित हवा आदि है तो निश्चित रूप से उसमें कई तरह के जीवाणु, मच्छर, मक्खी आदि उत्पन्न हो जायेंगे यदि इन जीवाणुओं को विष औषधि के द्वारा नष्ट कर दिया जाये तो कुछ समय के लिए वह नष्ट हो जायेंगे परन्तु चूँकि कमरे में जीवाणुओं के पनपने का जो कारण (गंदगी) था वह नष्ट नहीं हुआ है अतः कमरे में जीवाणु पुनः उत्पन्न हो जायेंगे, बल्कि इस बार उनका स्वरूप और भीषण होगा क्योंकि जीवाणुओं को मारने के लिए प्रयुक्त विष की मात्रा वहाँ पर और बढ़ चुकी होगी।

ठीक यही स्थिति शरीर की होती है। अनाप-शनाप भोजन एवं दूषित वातावरण में रहने से शरीर में विजातीय द्रव्य बढ़ जाते हैं जिस कारण मल निष्कासक

अंगों पर अतिरिक्त कार्य पड़ता है फलस्वरूप धीरे-धीरे उनकी शक्ति क्षीण होने लगती है और शरीर से मल-निष्कासन कि गति मंद पड़ जाती है। प्राकृतिक रूप से मल निष्कासन न होने पर उक्त मल शरीर में ही एकत्र होने लगता है जो कि सर्वप्रथम पेट एवं गर्दन पर परिलक्षित होता है। यही विषाक्त पदार्थ जब किसी आंतरिक अवयव में एकत्र होने प्रारंभ होते हैं तो वह अवयव रोग-ग्रस्त हो जाता है और आंतरिक अवयव में दर्द, सूजन आदि महसूस होने लगता है। इस स्थिति में हम दवा के प्रयोग से उसे दबा देते हैं। यह स्थिति ठीक नहीं है क्योंकि यह दर्द/सूजन कमरे की गंदगी पर उत्पन्न जीवाणुओं कि तरह शरीर की दूषित स्थिति का परिणाम मात्र है। यह तो रोग का लक्षण मात्र है, यह प्रकृति द्वारा दी गई चेतावनी है कि 'सावधान हो जाओ, इस अंग पर विजातीय द्रव्यों की अधिकता के कारण अतिरिक्त कार्य पड़ रहा है। इस विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल दो अन्यथा यह अवयव कमजोर हो कर मृत्यु तक का कारण बन सकता है।' परन्तु प्रकृति की इस चेतावनी को कितने लोग सुनते हैं? जैसे ही रोग-लक्षण प्रकट हुआ कि तुरंत दवाओं का प्रयोग प्रारंभपरन्तु क्या यह रोग का स्थाई समाधान है?

ध्यान दें- प्राकृतिक चिकित्सा ही एकमात्र ऐसी पद्धति है जिससे प्रकृति के नियमों का अनुसरण करके विभिन्न उपचारों के माध्यम से शरीर का आन्तरिक शोधन किया जा सकता है। यह रोग को दबाती नहीं बल्कि रोग के कारण को शरीर से बाहर निकाल कर रोग को समूल नष्ट करती है। यदि हमें पृथ्वी पर स्वस्थ रहकर जीवन यापन करना है तो पर्यावरण को प्रदूषित होने से बचना होगा इसके लिए हमे अधिक-से-अधिक पेड़-पौधे लगाने के साथ ही अपने आस-पास के वातावरण को एवं अपने शरीर को आंतरिक एवं बाह्य रूप से स्वच्छ रखने का हर संभव प्रयास करना होगा। प्राकृतिक चिकित्सा समस्त असाध्य रोगों को जड़ से मिटाती है। अन्य चिकित्सा विधियों से तो सिर्फ रोगों की आक्रामकता को कुछ समय के लिए रोका/दबाया जा सकता है, परन्तु समस्त रोगों का उपचार तो प्रकृति ही करती है। प्राकृतिक चिकित्सा एक चिकित्सा पद्धति ही नहीं बल्कि जीवन जीने की कला भी है जो हमें आहार, निद्रा, सूर्य का प्रकाश, स्वच्छ पेयजल, विशुद्ध हवा, सकारात्मकता एवं योगविज्ञान का समुचित ज्ञान कराती है।



क्या खायें और न खायें

स्वाद्य विशेषज्ञ सौहतमंद रहने के लिये मौसम के मुताबिक भोजन में बदलाव का सुझाव देते हैं। साल के आखिरी महीनों में मांस खाने से बचना चाहिये। किसी धार्मिक कारण से नहीं बल्कि चिकित्सा विज्ञान के अनुसार अक्टूबर से नवंबर में जानवरों में प्रजनन प्रक्रिया चल रही होती है और उनमें बीमारियों का विकास होता है। आहार विशेषज्ञ डॉ० विभा वाजपेयी कहती हैं कि इस दौरान उनका मांस खाने से मानव की पाचन प्रणाली कमजोर हो सकती है, इसलिये कच्चा मांस खाने से परहेज करें। इस दौरान शरीर में ऊर्जा स्तर और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए गुड़ का सेवन करना चाहिये। सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिये आटे का हलवा भी खाया जा सकता है। माना जाता है कि मौसम में बदलाव के कारण घूल-कण और बैक्टीरिया भोजन को आसानी से दूषित करते हैं और तुलसी के पत्तों का इस्तेमाल इन्हें सुरक्षित बनाता है। इस दौरान करेलों के सेवन से भी परहेज करना चाहिये।





पर्यावरण और गंगा माँ

डॉ. अजय शर्मा

(प्रधानाचार्य)

श्रीजी बाबा सरस्वती विद्या मन्दिर, मथुरा

जिस प्रकार माँ की गोद बालक के लिए सर्वाधिक विश्वसनीय सुरक्षाकवच है। उसी प्रकार शुद्ध प्राकृतिक आवरण हमारे विकास को निर्वाध रखने का सम्बर्धन माध्यम है। आवरण से आशय है ढकना और पर्यावरण चारों ओर से ढकना अर्थात् आवरण पर ही हमारी सुरक्षा एवं सम्बर्धन आधारित होता है। हरी भरी प्रकृति, वृक्ष, पर्वत, नदियाँ आदि सभी हमारे आवरण हैं अर्थात् हमारे लिए सुरक्षित गोद की भाँति हैं। उन्हें शुद्ध रखकर हम सम्यक पोषित हो सकते हैं। आज कल के स्वार्थ पूर्ति के वातावरण में हम तब तक ही इन्हें सुरक्षित रख सकते हैं जब तक हम इन्हें अपना जीवन दायी मानते हैं। हमारे पर्यावरण को शुद्ध बनाने एवं बचाने में एक माँ का सर्वोपरि योगदान है क्योंकि वह हमें शुद्ध जल प्रदान करती है। उस विशिष्ट 'माँ' का वर्णन, मैं, प्रस्तुत लेख में कर रहा हूँ।

माँ शब्द का सम्बन्ध मनुष्य के हृदय से है यह केवल वाणी नहीं है। विश्व में केवल भारत ही होगा जहाँ जन्म देने वाली माँ के अतिरिक्त भी माँ होती है, या हमारे ऐसे संस्कार हैं कि जो निस्वार्थ भाव से हमारा लालन पालन करें, हमारे कष्ट में हमसे अधिक दुःखी हो जायें और हमारे सुख में सन्तुष्टि का भाव दिखे वह हमारी माँ है। हमें बहुत अधिक सोचने की आवश्यकता नहीं है कि इस श्रेणी में कौन-कौन आती हैं। विश्व गुरु भारत के निर्माता हमारे पूर्वजों ने हमें यह सब ज्ञान दे दिया है। तब ही तो हमारे मुख से अनायास ही निकल

जाता है- गौ माता, गंगा माता केवल गंगा कहना कुछ अधूरा-अधूरा सा लगता है, गंगा नदी कहना सूखा-सूखा सा होता है। जहाँ गंगा का नाम आया स्वाभाविक रूप से माँ जुड़ जाता है। यह सब अनायास नहीं होता बल्कि हमारे देश की संस्कृति की सुदृढ़ परम्परा है। जिसके सामने विश्व के लोग बौने लगते हैं। यही हमारी संस्कृति है जिसे विश्व के लोग योजनाबद्ध तरीके से काटने छांटने में लगे हुए हैं। उनकी मान्यता है कि भारत को समाप्त करने का यही साधन है। ऐसे वातावरण में हमें अपनी निष्ठा और परम्पराओं के संरक्षण की आवश्यकता है।

हमारी संस्कृति की विशेषता है कि जो हमें कुछ भी देता है उसे हम देवता कहते हैं। सूर्य हमें प्रकाश देता है, ऊर्जा देता है, चन्द्रमा शीतलता देता है, धरती धैर्य के साथ हमारा भार सहती हुई हमें वह सब कुछ देती है जिसकी हमें समय-समय पर आवश्यकता पड़ती है। यह सब हमारे देवी-देवता हैं। इनके ऋण से उऋण तो नहीं हुआ जा सकता लेकिन हम उन देशों से तो विकसित ही माने जायेंगे जो इन्हें केवल खगोलीय विज्ञान की आकृति या घटना मानते हैं। उनकी इसी धारणा से समाज में भौतिकवादी संस्कृति पनपी है, वे 'मेरा पेट हाऊ-मैं न दूँ काऊ' नीति के परिचायक हैं और हम इसके विपरीत मानवतावादी, समन्वयवादी संस्कृति के पोषक हैं। केवल मनुष्य नहीं वनस्पति तक को हम पूजते हैं। हम ही ने सबसे पहले उनके





औषधीय गुणों को पहचाना, नीम को भी पहचाना, पीपल को भी और तुलसी को भी माता कहा।

उसी प्रकार गंगा जो हमारी माँ है जिसने हमें विकसित किया है, हमें जीवन दिया है, हमें संगठित रहना एवं एक दूसरे से सीखना सिखाया है, हमें जीवित रखने को अन्न दिया है, हमारे ताप को हरा है, हमारे शारीरिक कष्टों को दूर किया है। वह नदी नहीं बल्कि हमारी माँ है। इस हेतु उसका इतिहास भी है और आध्यात्म भी। मात्र नदी मानने वाले लोग उसके इतिहास का अध्ययन नहीं करते जबकि माँ का इतिहास सन्तान द्वारा जानना, प्रेरणा प्राप्त करना है। वह पहाड़ों के बीच से ग्लेशियर पिघलने से ही नहीं निकली बल्कि सूर्यवंश के राजा भागीरथ के अथक प्रयासों से शिव जी की जटाओं के माध्यम से पृथ्वी पर आई हैं। गंगा सप्तमी को उसका जन्म हुआ और दशमी को वह हरिद्वार तक आई। इस हेतु गंगा दशहरा हम मनाते हैं। पूरे उत्तर भारत में होती हुई वह पूर्व में सागर में विलीन हुई हैं जिस पूज्य स्थल को गंगा सागर कहा जाता है। अपने मार्ग में उसने तप्त धरा को तृप्त ही नहीं किया बल्कि उसे उपजाऊ भी बनाया। अपने आस-पास घनी आबादी का पालन-पोषण करने वाले नगर, ग्राम एवं सभ्यता विकसित की। दुनियाँ की कोई भी नदी ऐसी नहीं जिसका जल हम रख सकते हों। 2-3 दिन में सड़ने लगता है। केवल गंगा माँ का निर्मल जल ही है

जिसे बोतल में रख लें सालों साल तक वैसा ही बना रहता है। आधुनिक विज्ञान के लिये भी यह चमत्कार ही है। अनेक शोध इस पर हुए हैं पर अन्तिम परिणाम तक नहीं पहुंचे हैं। जबकि हमारे पूर्वजों ने पहले ही कह दिया था कि यह जल नहीं अमृत है। जो कभी मरता नहीं अर्थात् सड़ता नहीं ऐसे जल को अमृत कहा है। हम कल्पना करें एक बूंद अमृत भी अमूल्य होता है वहीं हमारी माँ अथाह अमृत जलराशि को अपने अंक में समेटे हुए इतने बड़े क्षेत्र में विद्यमान है। भूख एवं प्यास से व्याकुल बालक के पास माँ दूध और पानी लेकर स्वयं पहुंच जाती है, उसी प्रकार हमारी यह गंगा माँ है मानो अमृत का आचमन कराने को हमारे दरवाजे खड़ी हो गई है।

चारों ओर के वातावरण में शीतलता, शुद्धता विखेरती हुई, खुशहाल करती हुई आगे बढ़ती है। चारों ओर से दो कुम्भ के आध्यात्मिक मेले एवं अनेक विश्व स्तरीय मेले इसके किनारों पर लगते हैं। दूर रहने वाली माँ की सन्तानें भी वर्ष में एक-दो बार माँ को स्पर्श कर पूरे वर्ष के लिए शान्ति, तृप्ति और समृद्धि का आशीर्वाद ले लेते हैं। हमारे यहां परम्परा है कि जिस माँ ने हमारा लालन-पालन किया अन्त में उसी में विलीन हो जाना उसका निर्वहन कर हम अपने को गौरवान्वित अनुभव करते हैं। हम अपने पूर्वजों की अस्थियाँ गंगा माँ के जल में प्रवाहित कर सन्तान सन्तुष्ट हो जाते हैं,



निश्चिन्त हो जाते हैं। गंगा माँ के अमृत रूपी जल को हम अपने घर में रखकर ऐसा अनुभव करते हैं कि हमारा संरक्षण माँ की भांति कोई कर रहा है। साक्षात माँ हमारे घर में विराजमान है, अपने यहां सभी श्रेष्ठ कार्यों में इस अमृत का उपयोग कर हम अपने को धन्य मानते हैं। प्रत्येक प्रकार की त्रुटि का निराकरण माना जाता है इसका आचमन। पाप का नाश करने वाली एवं पुण्य प्रदान करने वाली है हमारी गंगा माँ, तब ही तो यह हमारी माँ कहलाती है।

इसे धरातलीय आकृति एवं नदी मानने वाले भौतिकवादी लोग जो एक बूंद पानी भी नहीं बना सकते वे ही इसे प्रदूषित कर रहे हैं, शोषण कर रहे हैं, उसके स्वतंत्र मार्ग को संकरा कर रहे हैं, उसकी प्रकृति के प्रतिकूल व्यवहार कर रहे हैं, ऐसे में माँ कभी-कभी धैर्य

तोड़कर उन्हें फटकार भी लगा देती है जिससे सभी प्रभावित होते हैं। जैसा कि उत्तराखण्ड में हम 16 जून 2013 में फटकार खा चुके हैं। लेकिन क्रोध शान्त होने पर वह अपने लालन-पालन और रचनात्मक कार्यों में फिर जुट गई है। हम सभी अपनी माँ की भांति निस्वार्थ भाव से निरन्तर प्रवाहमान रहें, अपनी सामाजिक वृत्ति बनायें, जो भी हमारे सम्पर्क में आये गद्गद होकर लौटे यह हमारी माँ के ऋण से उद्धार होने की प्रक्रिया का प्रयास होगा। हमारी विशाल हृदया माँ हमारे इस व्यवहार से तृप्त होंगी। माँ की तरह सन्तान होती ही है। तो आइये हम अपनी गौरवशाली माँओं का आशीर्वाद लें, उन्हें सुरक्षित रखें और उनकी गोद में बैठकर स्वयं सुरक्षित रहें।

नींद को सोना ही समझें

नींद बहुत कीमती है, अगर आपको न आती हो तो आप धनवान तो कतई नहीं हैं, जिसको आती है सही समय पर नींद, वह राजा है। रात होती है और हम सो जाते हैं, लेकिन सोना तब तक सोना नहीं है जब तक यह आपको शारीरिक और मानसिक रूप से ऊर्जावान न बनाये। पर्याप्त नींद लेना उतना ही जरूरी है, जितना कि तीन वक्त का खाना। नींद सही तरीके से न लेने की वजह से शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रोगों का भी सामना करना पड़ सकता है। इससे अल्जाइमर जैसी बीमारियों के होने का खतरा रहता है। इसलिये नींद का नुकसान होना कोई मामूली बात नहीं है। यह बात शोधों से भी साबित हो चुकी है। नींद का अभाव दिमाग की कोशिकाओं के बीच एक-दूसरे से संवाद करने की क्षमता को प्रभावित करता है। इस वजह से ही इंसान को याददाश्त की कमी और ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी का सामना करना पड़ता है। लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के इतजाक फ्राइड और उनकी टीम के मिर्गी ग्रस्त 12 लोगों को अध्ययन में यह बात सामने आई। इनमें से हर एक के दिमाग में मिर्गी के उपचार के लिये इलेक्ट्रोड्स लगाया गया था। लेकिन यह इलेक्ट्रोड्स शोधकर्ताओं को यह देखने में भी सक्षम बनाते थे कि बेहद थकने के दौरान उनके दिमाग की कोशिकायें कैसा व्यवहार करती थीं। इन सभी प्रतिभागियों ने लगातार एक टेस्ट में भाग लिया, इसमें उन्हें शीघ्रताशीघ्र अलग-अलग तरह की तस्वीरों को वर्गीकृत करना था। रात भर जगे रहने के बाद उन पर दोबारा से यह टेस्ट किया गया। इलेक्ट्रोड्स से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने के बाद देखा गया कि नींद के अभाव में न्यूरोट्स विजुएल भ्रूचना के प्रति कम प्रतिक्रिया करते हैं। दिमाग की यह कोशिकायें ऐसी स्थिति में कमजोर प्रतिक्रिया देती हैं।



पर्यावरण प्रदूषण-एक भयंकर समस्या

पूरनचन्द्र अग्रवाल

एम.जी. रोड, धौलपुर हाउस, आगरा

हमारी पृथ्वी में (1) जल मण्डल (2) स्थल मण्डल एवं (3) वायु मण्डल समाहित हैं। ये तीनों मण्डल एक दूसरे के पूरक हैं। इन तीनों मण्डलों से प्राप्त ऊर्जा के समुचित एवं संतुलित प्रयोग से पर्यावरण संरक्षण होता है, एवं दुरुपयोग से पर्यावरण प्रदूषित होता है।

पर्यावरण के प्रदूषण से सभी प्रकार का प्राकृतिक संतुलन बिगड़ता है। जिससे ग्लोबल वार्मिंग जैसी समस्यायें उत्पन्न होती हैं। आज भारत सहित सम्पूर्ण विश्व पर्यावरण की समस्या से ग्रस्त है। पर्यावरण प्रदूषण के मुख्यतः चार प्रकार हैं-

- (1) जल प्रदूषण (2) वायु प्रदूषण (3) ध्वनि प्रदूषण (4) मृदा (कचरा) प्रदूषण।

प्रथम तीन प्रदूषण जलवायु एवं ध्वनि से भारत सहित विश्व के प्रायः सभी देश प्रभावित हैं। विश्व में भीषण तूफान, बाढ़, बर्फवारी, सूखा, भूकम्प आदि विपदाओं ने पिछले सभी रिकार्ड ध्वस्त किये हैं। अपने देश के उदाहरण-

- इस वर्ष गर्मी के सभी रिकार्ड टूटे। राजस्थान में पारा 50 डिग्री से अधिक हुआ।
- ज्येष्ठ मास के तपते महीने में अतिवृष्टि हुई एवं ओलावृष्टि ने चकित किया।
- उड़ीसा में 200 किमी. की रफ्तार से तूफान आया। देश के अन्य भागों में तूफान आ रहे हैं।
- मानसून चक्र बुरी तरह से प्रभावित हुआ है। कहीं सूखा तो कहीं अति वर्षा हुई है। पूर्वोत्तर में 1200



मिलीलीटर से घटकर 400 मिलीलीटर वर्षा हुई है। चेरापूंजी में सूखे का सामना करना पड़ा है तो पूर्वोत्तर में जलप्रलय जैसी समस्या बनी है।

- विश्व में मृदा (कचरा) प्रदूषण एक भयंकर समस्या है। शहरीकरण व औद्योगीकरण के फलस्वरूप पॉलीथीन बैग, प्लास्टिक डिब्बे तथा धातु के डिब्बे, कांच के अवशेष, धातुओं की छीलन, औद्योगिक कचरा आदि के कारण मृदा प्रदूषण भारत के आलावा विश्व के लिए भी एक बिकट समस्या बन रहा है। भारत में प्लास्टिक का उत्पादन व प्रयोग अन्य देशों की अपेक्षा अधिक है जो प्रतिवर्ष 4 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है। यहां पुनर्चक्रीकरण की प्रक्रिया अन्य देशों के मुकाबले न के बराबर है। प्लास्टिक के कचरे का मात्र 15-20 प्रतिशत ही पुनः उपयोग में लाया जा सकता है, शेष विषाक्त कचरा होता है। अमेरिका, जर्मनी, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा आदि देश प्लास्टिक कचरे का निर्यात करते हैं, जिसे भारत, चीन,



थाइलैंड एवं पाकिस्तान आदि देश आयात कर पुनः इस्तेमाल करने लायक बनाते हैं, परन्तु इस प्रक्रिया से प्रदूषण फैलता है जिसके कारण अनेक घातक बीमारियां फैलती हैं। अन्य कचरों में लैड-बैटरी, टिन, कॉपर आदि धातुओं का कचरा भी बड़ी मात्रा में आयात होता है, जिसमें 80-85 प्रतिशत कचरा किसी काम का नहीं होता, इसकी रिसाईक्लिंग से मानसिक रोगों का खतरा रहता है।



तेजी से बढ़ते कचरे के उदाहरण:

पैन-पेंसिल से- दो दशक पूर्व स्याही-बाल-पैन प्रयोग होता था। उसके बाद ऐसे पैन आये जिनमें रिफिल बदलनी होती थी। लेकिन आज ऐसे पैन आ गये हैं जिनमें इंक खत्म होने पर फेंक दिये जाते हैं। आज औसतन प्रतिवर्ष प्रतिव्यक्ति के हिसाब से एक दर्जन पैन से पूरे देश में हजारों टन प्लास्टिक कचरा प्रतिवर्ष बढ़ रहा है।

सेविंग किट में रेजर से: पहले स्टील या पीतल का रेजर प्रयोग होता था, जिसमें केवल ब्लेड बदले जाते थे। अब 'यूज एण्ड थ्रो' रेजर मिलते हैं जो बड़ी मात्रा में कचरा बढ़ा रहे हैं।

प्लास्टिक की थैली एवं बोतल से : पहले दूध कांच की बोतलों में आता था, परन्तु आज दूध के साथ पानी भी प्लास्टिक की बोतलों या थैलियों में मिल रहा है। अनुमान है पूरे देश में प्रतिदिन चार करोड़ खाली दूध की थैलियां और दो करोड़ पानी की बोतलें कचरे में बदल रहीं हैं।

बैटरी, कम्प्यूटर और मोबाइल : इनमें पारा, कोबाल्ट और न जाने कितने किस्म के जहरीले रसायन होते हैं। एक कम्प्यूटर का बजन लगभग 3.15 किग्रा. होता है। इसमें 1.0 किलो लैड, .7 कि. पारा, .05 कि. आर्सेनिक एवं शेष प्लास्टिक होता है। इसकी प्रायः सभी सामग्री गलती या सड़ती नहीं है और जमीन के सम्पर्क में आकर मिट्टी की गुणवत्ता को प्रभावित कर जल को जहरीला बनाने का कार्य करती है। इसी प्रकार का जहर बेकार हो गई बैटरी एवं मोबाइल से पैदा हो रहा है।

अस्पतालों से निकलने वाला कचरा : अस्पतालों में भी नित्य बड़ी मात्रा में कचरा इकट्ठा होता है। इसके अलावा इलैक्ट्रॉनिक और मेडीकल कचरा भी जमीन में जहर घोल रहा है। आज कचरे का निस्तारण पूरे देश के लिए समस्या बनता जा रहा है। इस कचरे के कारण ही गंगा-यमुना सहित प्रायः सभी नदियां दूषित हैं।

अन्य प्रकार के उत्पादनों से : कचरा बढ़ाने वाले अन्य उत्पादनों में मेक-अप का सामान, डिस्पोजल बर्तनों का प्रचलन, बाजार से पॉलिथिन बैग में सामान लाना, हर छोटी-बड़ी चीज की पैकिंग व अन्य ऐसे ही ना जाने कितने सामान हैं, जिनसे नित्य प्रति टनों में कचरा बढ़ रहा है। घरों में सफाई और खुशबू के नाम पर बढ़ रहे साबुन, स्प्रे व अन्य रसायनों के चलन ने भी एक अलग किस्म के कचरे को बढ़ाया है।



प्रदूषित पर्यावरण का मानव जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव -

प्रकृति में परिवर्तन मौसम के बदलाव के कारण बादलों का फटना, अचानक नदियों में बाढ़ का आना, तेज वारिस होना, सूखा पड़ना, बार-बार भूकम्प आना प्रायः देखा जा सकता है, जिसके कारण समाज का जीवन अस्त-व्यस्त होता जा रहा है।

बीमारियां बढ़ना : मौसम के परिवर्तन से पुराने के अलावा नये-नये परजीवी पैदा हो रहे हैं जिनके कारण अनेक प्रकार की नई-नई बीमारियां पैदा हो रहीं हैं। जैसे- ब्लडप्रेसर, डाइबिटीज, एसिडिटी, कैंसर, अस्थमा, किडनी खराब होना, आर्थराइटिस आदि में प्रदूषित पर्यावरण की बड़ी भूमिका है।

ज्वलन्त प्रश्न ?

प्रकृति इससे इतनी कुपित और क्रोधित क्यों है ? प्रकृति और पृथ्वी तो माता हैं। हमारा सब प्रकार का भरण-पोषण इनके द्वारा हुआ है, फिर माता अपने पुत्रों से नाराज क्यों है ?

उत्तर स्पष्ट है-

मनुष्य ने अपने क्षुब्ध स्वार्थ एवं अहंकार से जबसे धरती को माता न मान कर उसका शोषण किया है एवं निर्ममता से दोहन किया है, तबसे पर्यावरण में सन्तुलन एवं साम्य दोनों में बिखराव आने लगा है। उद्योगों के अवशिष्ट से वायु, जल एवं स्थल सभी प्रदूषित हुए हैं। वृक्षों के कटने से वर्षाचक्र बाधित हुआ है। धरती को खोदने से भूकम्प की आपदा आई है।

निष्कर्ष -

हम सबको धरती को पोषण, संरक्षण एवं सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए। हम सबकी जागरूकता से ही प्रकृति के इस महा-संहारक रूप से बचाया जा सकता है और मानव जीवन को सुरक्षित रखा जा सकता है।

दिल से आती अमीरी

दुनिया के सबसे धनी व्यक्ति बिल गेट्स से किसी ने पूछा, “इस धरती पर आपसे भी अमीर कोई है?” बिल गेट्स ने कहा, “हां, एक व्यक्ति है। जब मैं संघर्ष कर रहा था, तब की बात है। न्यूयॉर्क एयरपोर्ट पर सुबह-सुबह मैंने एक अखबार खरीदना चाहा, पर मेरे पास खुले पैसे नहीं थे। मैंने इरादा छोड़ दिया।” उस लड़के ने मुझे देखा और अखबार देते हुये कहा कि यह रखिए। खुले पैसे की परवाह मत कीजिए। बात आई-गई हो गई। लगभग तीन माह बाद मैं उसी एयरपोर्ट पर फिर उतरा और मेरे पास फिर सिक्के नहीं थे। उस लड़के ने मुझे फिर से अखबार दिया तो मैंने मना कर दिया। उस लड़के ने कहा, “मैं इसे अपने हिस्से से दे रहा हूँ।” मैंने अखबार ले लिया। उन्नीस साल बीत गए। अपने कामयाब होने के बाद एक दिन मुझे उस लड़के की याद आई और मैं उसे ढूँढने लगा। लगभग डेढ़ महीने खोजने पर वह मिल गया। मैंने उससे पूछा, क्या तुम मुझे पहचानते हो? लड़के ने हामी भरी। मैंने पूछा, तुम्हें याद है कि कभी तुमने मुझे फ्री में अखबार दिए थे? लड़के ने कहा कि ऐसा दो बार हुआ था। इस पर गेट्स ने कहा कि मैं उसकी कीमत अदा करना चाहता हूँ। तुम जो चाहते हो, बताओ। लड़के ने कुछ सोचकर कहा, “सर, लेकिन आप मेरे काम की कीमत अदा नहीं कर पाएंगे।” गेट्स ने पूछा क्यों? लड़के ने कहा, “मैंने आपकी मदद तब की थी, जब मैं गरीब था और अखबार बेचता था। आप मेरी मदद तब कर रहे हैं, जब आप सबसे अमीर और सामर्थ्य वाले व्यक्ति हैं।





केशव धाम का वानस्पतिक पर्यावरण

डॉ. प्रताप पाल शर्मा
प्रधान सम्पादक

श्रीधाम वृन्दावन प्राकृतिक शोभा का अक्षय भंडार है। यहाँ यमुना पुलिन, वृक्ष-वल्लरियाँ, लताओं से आवेष्टित कुंज-निकुंज निलय, पुष्पों और वनस्पतियों का रंगीला विकास, नभ की नीलाभ ज्योत्स्ना मंडित आनन, प्रकृति की परिवर्तन शीलता एवं कृष्ण भक्त कवियों की तन्मयता मानव मन में नाना प्रकार के भावों की उत्फुलता भर देने में सक्षम हैं। प्रकृति-पर्यावरण का समग्र रूप यहाँ नेत्रों के सम्मुख प्रस्तुत हो जाता है। भक्त कवि ध्रुव दास ने कहा-

**विविध भाँति रह्यो फूलिकें वृन्दावन निज बाग।
रति और श्री लियें सोहनी झारत कुसुम पलास।।**

**सौरभताई जहाँ लगि अरू
सुगन्ध रस सार।**

**तिन करि वासित रहत दिन
उठत मोद उद्गार।।**

प्रकृति पर्यावरण के असीम सौन्दर्य से आपूरित श्रीधाम वृन्दावन के प्रवेश कोण पर स्थित 'केशव धाम'

समाज-सचेतकों, राष्ट्र आराधकों, साधकों-भक्तों एवं पथ-प्रदर्शकों का श्रेष्ठ संकल्प केन्द्र है। यहाँ के सुरम्य प्रान्तर में एक ओर वन-उपवन और बड़े-बड़े छायादार तथा फलदार वृक्षों की सुरम्य झाँकी मिलती है तो दूसरी ओर छोटे-छोटे पौधों-झाड़ियों, लता-गुल्मों, तुलसी-मरूआ-मेंहदी जैसी महकी जीवनोपयोगी वनस्पतियों एवं गेंदा-गुलाब, जूही-चम्पा-चमेली

-मालती, बेला जैसी सुवासित, सौन्दर्यापूरित पुष्पीय-संरचना के साथ-साथ शाक-सब्जी, बागवानी और औषधीय खेतीबाड़ी की प्रकृति चेतना ने केशव धाम के समस्त प्रकल्प को ऊर्जास्विता प्रदान की है।

केशव धाम स्थित सुरम्य 'पंचवटी' एवं 'नवग्रह वाटिका' जैसी सुरम्य परियोजनाएँ निश्चय ही दिव्य प्रेरणा का स्रोत बनेंगी।

आध्यात्मिक स्थिति की संप्राप्ति के लिये शरीर-मन और बुद्धि की क्रियाओं को संतुलित करने और संतुलन-प्रक्रिया व्यवस्था ठीक-ठाक से ही प्रकृति के कोड़ में ही प्राप्त हो तथा जीवन का समस्त विधि-विधान एवं व्यवस्था एक मात्र प्रकृति प्रांगण में ही स्पष्ट एवं शुद्ध रूप से परिलाक्षित हो ऐसा प्रयास इस परियोजना का होगा।

'केशव धाम' परिसर के पीपल-पाकर, अशोक-नीम, वट-झोंकर, गूलर-शमी, बिल्व एवं औदुम्बर तथा कदम्ब-गुलमोहर, पारिजात जैसे दिव्य और सघन शीतल छाया प्रदान करने वाले वृक्ष अपनी शीतल और स्थायी छाया में से तप्त और ग्रीष्म आर्तमनों को स्थायी शीतलता प्रदान करते हैं। केशव धाम के वानस्पतिक वातावरण को व्यापकत्व और जीवनापयोगी बनाने में तुलसी अनुसंधान प्रकल्प का भी महत्वपूर्ण योगदान है।



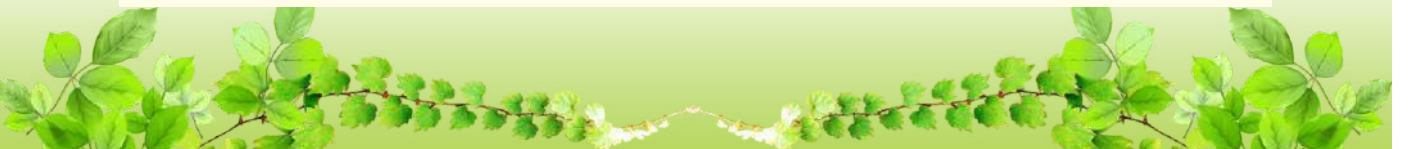
‘तुलसी’ वानस्पतिक जगत की सर्वाधिक महत्वपूर्ण औषधीय जीवोपयोगी गुणकारी एवं धार्मिक दृष्टि से पूज्य एवं प्रदूषण मुक्ति में सहायक है। तुलसी के कई प्रकार हैं- यथा-सामान्य तुलसी, हिम तुलसी, बदरी तुलसी एवं कपूर तुलसी। तुलसी के नाम भी अनेक हैं जैसे ग्राम्या, सुलभा, रम्या, सुरसा, वैष्ठावी, वहुपुत्री, स्वादु एवं वृन्दा। वृन्दा अधिक व्यापक है। लोक भाषा में इसे श्यामा तुलसी और रामा तुलसी कहते हैं। इसकी पत्ती और मंजरी दोनों ही अत्यन्त गुणकारी हैं। ब्रज में तुलसी माला और कंठी बनाने का सुन्दर व्यवसाय भी है। केशव धाम स्थित तुलसी वाटिका में तुलसी पर अनुसंधान की आयोजना भी प्रायोजित है। इसी परिसर में गुंजालता भी है। ब्रजवासी गुंजा के रत्ती नाम से परिचित हैं। यह लता रूप में कई वर्ष तक विद्यमान रहती है। इसके पुष्प गुलाबी अर्ध धबल वर्ण के होते हैं। इसके पके बीज निकालकर मालाओं का निर्माण किया जाता है। गुंजा के पास ही खड़े हैं सुन्दर गुल्मयुक्त

नीबू। यह भी अमृत फल है। पत्तियों में भी मनभरी सुगन्ध मोहक है। केशव धाम के एक भाग में सुन्दर गुलमोहर एवं वेगन वेलियाँ आच्छादित हैं। गुलमोहर की शाखाओं से पत्तियाँ अति छोटे रूप में होकर घनी हो जाती हैं। इसके पुष्प अति लाल रंग के ऊँचाई पर पुष्पित होते हैं। वेंगल वेलियाँ की वल्लरी केशव धाम परिसर के सौन्दर्य में अतिवृद्धि करती हैं। इनके गहरे गुलाबी पुष्प में श्वेत बिन्दु देखकर नेत्रों को अत्यन्त सुखानुभूति होती है।

केशव धाम परिसर में सही अर्थों में ब्रज की ‘कुंज-निकुंज’ परिकल्पना साकार होती है। वृक्षों की सम्पूर्ण निधि वनश्री के मध्य पूर्ण एकान्त शान्त एवं मनोरम स्थान लताओं एवं वल्लरियों से सुशोभित हो इसे ही कुंज कहते हैं। चारों ओर लताओं विभिन्न प्रकार के पुष्पों तथा हरी-भरी पत्तियों से युक्त मण्डप ही कुंज है। केशव धाम की कुंजें सुविधा पूर्वक बैठने व विश्राम करने के मनोरम स्थलों से भरपूर है। ■ ■ ■

चिकित्सक हमारी जीभ क्यों देखते हैं?

जब हम डॉक्टर के पास किसी बीमारी के लिये जाते हैं तो वे अक्सर हमारी जीभ देखते हैं। क्या आप जानते हैं कि इसकी क्या वजह है? जीभ सेहत से जुड़े राज भी बताती है। जीभ का हमारे स्वास्थ्य से सीधा संबंध है। जीभ यह बताती है कि हमारे शरीर की हालत कैसी है। जीभ का बदलता रंग खान-पान, नींद की कमी, बीमारी, बैक्टीरिया और अन्य कई कारणों की पहचान है। अगर जीभ पर पीले रंग की गाढ़ी परत है तो इसका मतलब है कि मुंह में बैक्टीरिया अधिक हैं। बैक्टीरिया बढ़ने से बुखार और बदबूदार सांसों की परेशानी हो सकती है। जीभ का लाल होना एनीमिया का शुरुआती लक्षण है। शरीर में विटामिन बी12 की कमी की वजह से भी जीभ लाल हो सकती है। किसी तरह का इन्फेक्शन, चोट या फिर बुखार होने पर भी जीभ का रंग गहरा खुरदुरा होना चाहिए, लेकिन कभी-कभी जीभ चिकनी हो जाती है। डॉक्टरों के अनुसार, चिकनी जीभ होना सामान्य बात नहीं है। मुंह में होने वाले छाले, जीभ पर भी हो सकते हैं। ज्यादा तीखा या मीठा खाने की वजह से छालों की समस्या हो सकती है। दांत से जीभ के कट जाने पर भी छाले हो जाते हैं। लेकिन इन छालों को नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। ये हार्मोस के असंतुलन की वजह से भी हो सकते हैं। जीभ पर सफेद रंग के चकत्ते बन जाना शरीर में इन्फेक्शन या प्रतिरोधक क्षमता में कमी को दर्शाता है।





आइये जल बचाएँ, क्योंकि जल होगा तो कल होगा

सतीश चन्द्र अग्रवाल
मंत्री, केशवप्रज्ञा

हम हमेशा से सुनते आये हैं “जल ही जीवन है”। जल के बिना जीवन की कल्पना भी मुश्किल है जीवन के सभी कार्यों का निष्पादन करने के लिये जल की आवश्यकता होती है। कवि एवं सन्त रहीम दास जी ने सदियों पहले पानी का महत्व बता दिया था।

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून।

पानी गये ना ऊबरे, मोती मानुष चून।।

जनसंख्या वृद्धि, शहरीकरण तथा औद्योगीकरण के कारण प्रति व्यक्ति के लिये उपलब्ध पेयजल की मात्रा लगातार कम हो रही है जिससे उपलब्ध जल संसाधनों पर दबाव बढ़ता जा रहा है। जहाँ एक ओर पानी की मांग लगातार बढ़ रही है वहीं दूसरी ओर प्रदूषण और मिलावट के कारण उपयोग किये जाने वाले जल संसाधनों की गुणवत्ता तेजी से घट रही है। साथ ही भूमिगत जल का स्तर तेजी से गिरता जा रहा है ऐसी स्थिति में पानी की कमी की पूर्ति करने के लिये आज जल संरक्षण की नितान्त आवश्यकता है। यदि अब भी हम लोग जल संरक्षण के प्रति गम्भीर नहीं हुए तो यह बात बिलकुल सही साबित होगी कि - तीसरा विश्व युद्ध पानी के लिये होगा। आइए जानते हैं कि व्यक्तिगत स्तर पर हम किस प्रकार से जल संरक्षण कर सकते हैं -

व्यक्तिगत स्तर पर जल संरक्षण के उपाय-

- दाढ़ी बनाते समय, ब्रश करते समय, सिंक में बर्तन धोते समय, नल तभी खोलें जब सचमुच पानी की जरूरत हो।

- गाड़ी धोते समय पाइप की बजाय बाल्टी व मग का प्रयोग करें, इससे काफी पानी बचता है।
- नहाते समय शॉवर की बजाय बाल्टी एवं मग का प्रयोग करें।
- वाशिंग मशीन में रोज-रोज थोड़े-थोड़े कपड़े धोने की बजाय कपड़े इकट्ठे होने पर ही धोएं।
- ज्यादा बहाव वाले फ्लश टैंक को कम बहाव वाले फ्लश टैंक में बदलें। सम्भव हो तो दो बटन वाले फ्लश का टैंक खरीदें। यह पेशाब के बाद थोड़ा पानी और शौच के बाद ज्यादा पानी का बहाव देता है।
- जहाँ कहीं भी नल या पाइप लीक करे तो उसे तुरन्त ठीक करवायें।
- बर्तन धोते समय भी नल को लगातार खोले रहने की बजाये अगर बाल्टी में पानी भर कर काम किया जाए तो काफी पानी बच सकता है।
- सार्वजनिक पार्क, गली, मौहल्ले, अस्पताल, स्कूलों आदि में जहाँ कहीं भी नल की टोंटियाँ खराब हों या पाइप से पानी लीक हो रहा हो तो तुरन्त जलदाय ऑफिस में या सम्बन्धित व्यक्ति को सूचना दें, इसमें हजारों लीटर पानी की बर्बादी रोकी जा सकती है।
- बाग बगीचों एवं घर के आस पास पौधों में पाइप से पानी देने के बजाय वाटर कैन द्वारा पानी देने से काफी पानी की बचत हो सकती है।
- बाग बगीचों में दिन की बजाय रात में पानी देना चाहिये। इससे पानी का वाष्पीकरण नहीं हो पाता। कम

पानी से ही सिंचाई हो जाती है

- वृक्ष हमारे अभिन्न मित्र हैं ये हमें छाया, फल, लकड़ी प्रदान करते हैं जमीन का कटाव रोकते हैं, बाढ़ से सुरक्षा करते हैं। जहाँ ज्यादा वृक्ष होते हैं वहाँ अच्छी बारिश होती है जिससे बारिश में नदी नाले भर जाते हैं और पानी की कमी नहीं हो पाती। इसलिए लगातार वृक्षारोपण करते रहना चाहिये।
- एक बारिश के बाद अगली बारिश से छत्तों से वर्षा जल का संचय करें। यह पीने, कपड़े धोने, बागवानी आदि सभी कार्यों हेतु उत्तम है।
- छत्तों पर लगी टंकियों से पानी गिरकर बर्बाद होना एक आम शिकायत है। हमें इसे रोकना होगा और इसके लिए सबसे सरल उपाय है कि आप टंकी को वाटर ओवरफ्लो अलार्म से जोड़ दें।
- अमूमन फ्लश से जरूरत से अधिक पानी बहता है, इसलिए अगर आप उसमें १ लीटर की बोतल में बालू-कंकड़ आदि भर के डाल देते हैं तो हर एक फ्लश पर आप १ लिटर पानी बचा सकते हैं, और पूरे वर्ष में हजारों लीटर पानी बचाया जा सकता है। इस बात पर भी ध्यान दें कि कहीं फ्लश का नौब पूरी तरह से न उठने के कारण वो लीक तो नहीं हो रहा है। कई बार इस कारण से रात भर में पूरी टंकी खाली हो जाती है।
- जब आप एक गिलास आर.ओ. पीते हैं तो ध्यान रखिये कि इसे फिल्टर करने के प्रोसेस में 3 गिलास पानी वेस्ट किया जाता है। इसलिए जब भी आप गिलास में RO वाटर लें तो पूरा भर के लेने की बजाय उतना ही लें जितना पीना है, और किसी को देना भी हो तो उसे पानी गिलास में भर कर देने की बजाय जग या बोतल के साथ गिलास दे सकते हैं। इस तरह से काफी पानी बचाया जा सकता है।

- RO मशीन द्वारा लिए गए कुल पानी का 75% भाग बर्बाद हो जाता है। इसलिए कोशिश करिए कि मशीन की वेस्ट पाइप से जो पानी निकल रहा है उसे बाल्टी में इकट्ठा कर लिया जाए या पाइप लम्बी करके उसे पौधों को सींचने के काम में लाया जाये। इसी तरह AC से निकलने वाले पानी को भी सही तरीके से इस्तेमाल किया जा सकता है।
- वाश-बेसिन के नीचे भी पानी कंट्रोल करने के लिए एक एंगल काक लगी होती है, अक्सर वो पूरी खुली होती है, अगर आप उसे थोड़ा सा घुमा देंगे तो पानी का फ्लो अपने आप कुछ कम हो जाएगा और काफी पानी बर्बाद होने से बच पायेगा।
- अक्सर गर्मियों के दिनों में टंकी का पानी बहुत गरम हो जाता है और लोग नहाते समय पहले कुछ पानी गिरा देते हैं कि उसके बाद ठंडा पानी आने लगे। ऐसा करना पड़े तो पानी गिराने की बजाय किसी बाल्टी में भर कर रख लें और बेहतर तो यह होगा कि सुबह के टाइम ही आप बाल्टियों में पानी भर कर रख लें ताकि नहाते वक्त आपको ठंडा पानी मिल सके।
- अक्सर देखा जाता है कि घर में मौजूद पानी की टोटियाँ टपकती रहती हैं और हम उसे यूँ ही इग्नोर करते रहते हैं क्योंकि हम आलस में प्लम्बर को बुलाते नहीं या ये सोचते हैं कि अगर प्लम्बर को बुलायेंगे तो वो छोटे से काम के अनाप-शनाप पैसे मांगेगा और हम खुद उसे ठीक करने की हिम्मत नहीं दिखाते। लेकिन अगर हम प्लंबिंग के बेसिक सामान घर पर रखें और खुद ही छोटी-मोटी चीजें ठीक करना सीख लें तो हम बहुत सारा पानी बर्बाद होने से रोक सकते हैं।





जीवनदायी वृक्ष एवं पर्यावरण संतुलन

श्रीमती अर्चना तिवारी

प्रवक्ता हिन्दी, स.वि.म. केशवधाम

पर्यावरण भौतिक, जैविक और सांस्कृतिक तत्वों से निर्मित परिवेश है जिसमें एक जीव को अपनी जीवन प्रक्रिया को बनाए रखना होता है। यह परिवेश वृद्धि और विकास को प्रभावित करता है। आदि काल से ही हमारे ऋषि मुनियों ने पर्यावरण शुद्ध बनाए रखने हेतु अनेक विधान बनाए जिन्हें हमारे आध्यात्मिक पर्वों एवं जीवनोपयोगी वृक्षों से जोड़ा गया। पर्व एवं वृक्ष हमारे पर्यावरण में विशेष भूमिका निभाते रहे हैं जो विभिन्न प्रकार से हैं-

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (नवरात्रि)

चैत्रमासे जगदब्रह्म समग्रे प्रथमे दिने।

शुक्लपक्षे समग्रे तु सदा सूर्योदये सति।।

चैत्र माह की प्रतिपदा से ही नववर्ष का प्रारंभ होता है जो कि पूर्णतः वैज्ञानिक है। 21 मार्च एक ऐसा दिन है जबकि धरती सूर्य का एक चक्कर पूर्ण कर लेती है,

और पुनः चक्रण से नववर्ष का प्रारंभ हो जाता है। इस चक्रण काल में ऋतु परिवर्तन होते रहते हैं। उसी तरह हमारे शरीर मन-मस्तिष्क में भी परिवर्तन होता है। और जिस तरह प्रकृति के तत्व जैसे- वृक्ष, पहाड़, पशु, पक्षी आदि सभी उस दौरान प्रकृति के नियमों का पालन करते हुए उससे होने वाली हानि से बचने का प्रयास करते हैं, उसी तरह मानव को भी ऐसा करने की ऋषियों ने सलाह दी। ऐसे ही नवरात्रि पर्व का भी विधान है जिसमें नौ दिन तक फलाहार, जल, फलों का रस आदि हल्का आहार लेकर उपवास करते हैं। इस तरह से व्रत, उपवास करने के पीछे वैज्ञानिक तथ्य है कि ऋतु परिवर्तन के साथ नया अन्न भी आ जाता है जिसे ग्रहण करने से शारीरिक विकार उत्पन्न होते हैं एवं पाचनक्रिया प्रभावित होती है। अतः शरीर का संतुलन बनाये रखने हेतु अल्पाहार, फलाहार, कुछ दिन अन्न न



खाने का विधान किया गया है।

वट वृक्ष का पूजन (वट सावित्री व्रत)

वट वृक्ष की आयु सबसे अधिक होती है इस दिन विवाहित स्त्रियाँ सौभाग्य की कामना से वट वृक्ष की पूजा-अर्चना करती हैं। इस वृक्ष को देवतुल्य माना जाता है और इसमें सकारात्मक शक्ति एवं ऊर्जा का भरपूर संचार रहता है, भरपूर मात्रा में प्राण वायु का भी संचार होता है। इसलिए इस पूजनीय वृक्ष (उपयोगी वृक्ष) को न काटकर इसे आध्यात्म भाव से जोड़कर इसका संरक्षण किया जाता है। ताकि हमारे पर्यावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता रहे।

गंगा दशहरा का पर्व-

धार्मिक पुराणों के अनुसार गंगा दशहरा का दिन गंगा स्नान का विशेष महत्व है। इसी दिन माँ गंगा का धरा पर अवतरण हुआ था। गंगा दशहरा का समय भीषण ग्रीष्म का होता है। सभी मनुष्य मानसिक एवं शारीरिक रूप से ग्रीष्म से व्यथित होते हैं। जब वे अमृत तुल्य गंगा जल से स्नान करते हैं तो उनका मन-मस्तिष्क एवं शरीर शीतल हो जाते हैं एवं औषधि युक्त जल के कारण रोग मुक्त भी हो जाते हैं। हमारी नदियों को माता कहा गया है क्योंकि ये जीवनदायिनी एवं पोषण प्रदान करने वाली होती है। यही भावना हमें नदियों को प्रदूषित न करने की प्रेरण देती है।

तुलसी पूजन (देवोत्थान एकादशी)-

प्रतिवर्ष देवोत्थान एकादशी में तुलसी पूजन का विधान है। तुलसी पूजन का महत्व आध्यात्मिक होने के साथ-साथ वैज्ञानिक भी है। तुलसी का विश्वव्यापी सत्ता से विवाह का सन्दर्भ में भी लोक मंगल की पवित्र कामना छिपी है। जिसमें वृक्ष चेतना की करुण पुकार धरती के लिए सुख-समृद्धि भरपूर, वर्षा, उन्नत फसल

एवं स्वास्थ्य का भाव है।

तुलसी पूजन का वैज्ञानिक महत्व अत्यंत प्रभावशाली है। ये एक औषधीय पौधा है। आयुर्वेद में तुलसी को उसके औषधीय गुणों के कारण विशेष महत्व दिया गया है। इसका उपयोग सर्दी जुकाम, खांसी, दंत रोग तथा श्वास संबंधी रोगों के लिए लाभकारी होता है।

यह पौधा 24 घंटे ऑक्सीजन देने वाला पौधा होता है तथा यह अपने आस-पास 9 मीटर तक के वातावरण को शुद्ध एवं रोगमुक्त रखता है। इसलिए हमारा धर्म हमें तुलसी पूजन एवं संरक्षण करने की सलाह देता है और अपने आंगन में तुलसी रोपण एवं पूजन का विधान बताते हैं।

दीपावली का पर्व एवं पर्यावरण संरक्षण -

वर्षा ऋतु जाने के बाद शरद ऋतु का प्रारंभ हो जाता है। उस समय वातावरण में अनेक सूक्ष्म जीव तथा कीट पतंगें भी उत्पन्न हो जाते हैं। दीपावली के पर्व पर घी या सरसों के तेल के दीपक जलाने से समस्त हानिकारक सूक्ष्म जीवों का विनाश हो जाता है तथा वातावरण शुद्ध एवं रोगमुक्त हो जाता है। दीपावली के पर्व पर स्वच्छता का विशेष विधान है। हमारी धार्मिक मान्यता है कि जिसका घर एवं आस-पास का वातावरण शुद्ध होगा वहीं पर लक्ष्मी जी का वास होगा। अतः लोग दीपावली के पर्व पर घरों को पूर्ण रूप से स्वच्छ करते हैं जो कि हमारे शरीर, मन एवं वातावरण के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

आंवला नवमी (अक्षय नवमी)-

आंवले में जीवन रक्षक भरपूर तत्व होते हैं। आंवले के वृक्ष की जड़, तना, पत्ते यहां तक की इसकी छाया भी लाभकारी होती है। इसलिए आंवले के वृक्ष का



पूजन आंवला नवमी को किया जाता है। इस दिन पुत्र कामना से महिलाओं द्वारा आंवला के वृक्ष की पूजा की जाती है। जैसे आंवला गुणों से भरपूर होता है उसी प्रकार इस वृक्ष से गुणवान पुत्र की कामना की जाती है। साथ ही एक विधान और भी है कि जो महिलायें इस वृक्ष की पूजा करती हैं वे अपने जीवन काल में आंवले के चार वृक्ष अवश्य लगायें एवं उन वृक्षों का पालन पोषण अपने पुत्रों के समान ही करें। इस प्रकार यह पर्व इन उपयोगी वृक्षों के संरक्षण, संवर्धन में विशेष भूमिका निभाता है।

पीपल का पूजन (सोम एवं शनि अमावस्या)-

मूले ब्रह्मा त्वचा विष्णुः शाखां शंकरमेव च ।

पत्रे-पत्रे देवानाम् वासुदेव नमस्तुते ।।

पौराणिक ग्रंथों के अनुसार- पीपल के मूल में भगवान ब्रह्मा, त्वचा में भगवान विष्णु, शाखा में भगवान शंकर एवं पत्तों में देवता निवास करते हैं। इस प्रकार पीपल का वृक्ष न काटने का स्थाई विधान हमारे ऋषि-मुनियों ने बना दिया था और यह विधान इतना सफल हुआ कि आज भी जनमानस में यह भावना भरी हुई है कि पीपल को नहीं काटना है।

आज इस बढ़ते प्रदूषण के दौर में यह वृक्ष प्रदूषण नियंत्रक के रूप में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहा है। यह वृक्ष चिंरजीवी, औषधीय गुणों से युक्त, प्राणियों का संरक्षक, प्राणवायु (ऑक्सीजन) का निर्माता है। यह ऐसा वृक्ष है जो दिन-रात (24 घंटे) कार्बन डाई ऑक्साईड ग्रहण करके ऑक्सीजन का

उत्सर्जन करता है। जिससे हमारा पर्यावरण शुद्ध होता है।

होलिका दहन -

होलिका दहन का पर्यावरण संतुलन बनाये रखने में विशेष योगदान होता है। होलिका दहन में वृक्षों से टूटकर गिरी हुई लकड़ियों का प्रयोग किया जाता है। होली के त्योहार में स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जाता है। घरों में रंग-रोगन करने से धूल, मच्छर-मक्खी, मकड़ियाँ एवं अन्य सूक्ष्म हानिकारण कीटाणुओं का विनाश हो जाता है। स्वच्छ वातावरण होने से घर में रहने वालों को सुखद अनुभव होता है। साथ ही सकारात्मक ऊर्जा का भी संचार होता है।

शरद ऋतु के समापन के बाद फाल्गुन माह में पर्यावरण में सूक्ष्म जीव (वैक्टीरिया) पनप जाते हैं और ये वातावरण के साथ-साथ हमारे शरीर को भी रोग ग्रस्त कर देते हैं। किन्तु जब होलिका दहन होता है तब उससे लगभग 145 डिग्री फारेनहाइट तक तापमान आस-पास का बढ़ जाता है। परम्परा के अनुसार लोग होलिका दहन के समय उसके चारों ओर परिक्रमा करते हैं तब होलिका से निकलता ताप हमारे शरीर के साथ-साथ वातावरण में उपस्थित वैक्टीरिया को नष्ट कर देता है और हमारा पर्यावरण शुद्ध हो जाता है।

इस प्रकार हमारे पर्व एवं वृक्ष पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। हमें इन वृक्षों के आभार स्वरूप अपने जीवन काल में कम से कम पांच वृक्ष लगाने चाहिए।



केशव होम्प्योपैथी चिकित्सालय

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन

संरक्षक : **श्री पराग गोयल**

सुपुत्र - स्व. श्रीमती सुधा अग्रवाल एवं स्व. श्री गिरधारी लाल अग्रवाल जी



हरी भरी हो धरा हमारी

डॉ. उमाशंकर “राही”

जल, वायु, आकाश, अग्नि यह धरा हमारी मां है। वायु में ही प्राण बसे हैं वायु शुद्ध बनायें।
जीवन के आधार यही हैं जिसकी न उपमा है। धूल-धुँआ जहरीली गैसों को न अब अपनायें।
प्रकृति के पंच तत्व से बना हमारा तन है। कभी भूल से वृक्ष न काटें और नहीं कटने दें।
इसीलिए तो प्रकृति पर निर्भर यह जीवन है। धरती से यह वन सम्पदा और नहीं घटने दें।
इनको संरक्षित कर पोषित करना धर्म हमारा। हरे-भरे उद्यान देश में खुशहाली लायेंगे।
इनके ही बल टिका हुआ है जनजीवन जग सारा। जलवायु को शुद्ध करें हम लक्ष्य तभी पायेंगे।
हरी-भरी हो धरा हमारी शुद्ध रहे जल धारा। आओ लें संकल्प, प्रदूषण हम सब मिल रोकेंगे।
कचरे से न पटा मिले अब कोई नदी किनारा। खुद भी अमल करेंगे इसपर औरों को टोकेंगे।
पर्यावरण स्वच्छ रखने में आगे कदम बढ़ायें।
घर-आंगन व नगर-गांव को मिलकर स्वच्छ बनायें।
ध्वनि प्रदूषण श्रवण शक्ति को है कमजोर बनाता।
फिर भी तो मानव समाज यह बाज नहीं है आता।
रखना है यदि कान सुरक्षित बन्द हों शोर शराबे।
मधुर-मधुर संगीत सुने जो सबके मन को भावे।





स्वास्थ्य लाभार्थी की कलम से.... मेरा हाईब्लड प्रेशर एवं मधुमेह ठीक हुआ



आदरणीय डॉ. कैलाशजी

सादर प्रणाम

मैं श्री यशवंत तुकाराम देवर्डे, उम्र 66 वर्ष, जिला-कोल्हापूर महाराष्ट्र से हूँ। मई 2011 मे मेरी हार्ट सर्जरी हुई है, सर्जरी के बाद डाक्टर द्वारा दी गई दवाईयाँ और डाइट मैं बराबर लेता था, लेकिन फिर दुबारा मुझे हार्ट कि तकलीफ होने लगी, तो दोबारा मैं हॉस्पिटल मे गया, फिर डॉक्टर ने मेरा चेकअप किया और मेरी एन्जियोप्लास्टी कराई। उसके बाद भी 2-3 बार फिर तकलीफ (Small Heart Attack) के कारण हॉस्पिटल में भर्ती होना पड़ा। बार-बार मुझे ये तकलीफ होती रही, मैं ज्यादा चल नहीं सकता था। डाक्टर का कहना था है कि Small Vence होने के कारण इसका कोई इलाज नहीं, उसी दौरान मैंने यूटूब पर केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान के विषय में जाना। यू-ट्यूब पर आपके व्याख्यान भी सुने। चूंकि मैं तुरन्त वृन्दावन आने में असमर्थ था, तो मैंने आपके बताये अनुसार अपनी दिनचर्या रखी उससे मुझे बहुत फर्क पड़ा अब मेरा बी.पी. और शुगर नॉर्मल रहता है। मैंने जो दिनचर्या अपनाई वह नीचे लिख रहा हूँ।

1. मैं रोज सुबह 4.30 बजे उठता हूँ और कपड़े कि गीली पट्टी पेट, गला और सर पर लपेट लेता हूँ, और 5 से 7 बजे तक टहलता हूँ।
2. 7 बजे साधारण पानी से एनिमा लेता हूँ।
3. 7.30 बजे गरम पानी बाल्टी मे लेकर उसमें 20 मिनट पैर रखता हूँ और फिर नहाता हूँ।
4. सुबह 8.30 बजे नाश्ते मे पपीता/केले उसके ऊपर पपीता बीज कि पाउडर और संतरे के छिलके का पाउडर छिड़क के खाता हूँ।
5. खाना 11.30 बजे सभी प्रकार के फल और सब्जी का सलाद लेता हूँ।
6. 12 से 1 बजे तक डीप फ्रीज कि हुई नाफ्किन पेट पर रखता हूँ।
7. 1 बजे से 3 बजे तक गीला बनियान पहनकर टहलता हूँ।
8. 5 बजे कुलथी (Horsegram) का सूप पीता और डीप फ्रीज कि हुई नाफ्किन पेट पर रखता हूँ।
9. शाम का खाना 7.30 बजे केले/तरबूज/ उबाली हुई पालक की सब्जी लेता हूँ।
10. रात के खाने के बाद 1 घंटा टहलता हूँ।

मैं केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान एवं डॉ. कैलाश द्विवेदी का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।
धन्यवाद !

यशवंत तुकाराम देवर्डे

मो. 9689111000



पर्यावरण की सुरक्षा मे मेरा योगदान क्या हो सकता है ?

ललित कुमार
(निदेशक-केशवधाम)

- प्रकृति के सानिध्य का सुख समझें। अपने आसपास छोटे पौधे या बड़े वृक्ष लगाएं। धरती की हरियाली बढ़ाने के लिए कृत संकल्पित हों तथा लगे हुए पेड़-पौधों का अस्तित्व बनाए रखने का प्रण लें, सहयोग करें।
- अपने या बच्चों के जन्मदिन हो या कोई भी यादगार क्षण पेड़ लगाकर उन यादों को चिरस्थायी बनाएं।
- घरेलू आयोजन या बड़े समारोहों में अतिथि स्वागत, पुष्प गुच्छ देने या हार पहनाने की बजाय पौधे देकर सम्मानित करें, स्नेह संबंधों को चिरस्थायी बनाएं।
- सड़कें या घर बनाते समय यथासंभव वृक्षों को बचाएं अत्यावश्यक हो तो पांच गुना पेड़ लगाकर प्रकृति को सहेजें।
- अपने घर आंगन में थोड़ी सी जगह पेड़ पौधों के लिए रखें। ये हरियाली देंगे, तापमान कम करेंगे, पानी का प्रबंधन करेंगे व सुकून से जीवन में सुख व प्रसन्नता का एहसास कराएंगे।
- पानी का संरक्षण करें, हर बूंद को बचाएं।
- गाड़ियां धोने की बजाए बाल्टी में पानी लेकर कपड़े से साफ करें।
- आंगन व फर्श धोने की बजाए झाड़ू व बाद में पोंछा लगाकर सफाई करें।
- प्रतिदिन फर्श साफ करने के बाद पोंछे का पानी गमलों व पौधों में डालें (फिनाइल रहित पानी लें)।
- दाल, सब्जी, चावल धोने के बाद इकट्ठा कर पानी गमलों व क्यारियों में डालें।
- कूलर इत्यादि का उपयोग घर के सभी सदस्य साथ बैठकर करें।
- ऑफिस हो या घर बिजली का किफायती उपयोग करें।
- कमरे से बाहर निकलते लाईट, पंखें बंद करें।
- एक ही कमरे में एसी, टी.वी. इत्यादि चलाएं। एसी, फ्रिज में जहरीली गैसों प्रयुक्त न हों इसका ध्यान रखें व ऐसे ही उपकरण खरीदें जो पर्यावरण को नुकसान न पहुंचाए।
- सड़कों पर देर तक जलने वाली लाइट्स बंद करें या करवाएं।
- पेट्रोल प्राकृतिक संपदा है, और महंगी भी है अतः किफायती उपयोग करें।



- संभव हो तो पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करें।
- एक ही दिशा में रहने वाले कर्मचारी एक साथ दफ्तर आएं-जाएं।
- भीड़ अथवा चौराहे पर देर तक रूकना पड़े तो अपनी गाड़ी का इंजन बंद करें।
- गाड़ी की सर्विसिंग यथासमय कर वातावरण को प्रदूषित होने से बचाएं।
- पशु पक्षियों को जीने दें। इस पृथ्वी पर मात्र आपका ही नहीं मूक पशु-पक्षियों का भी अधिकार है।
- पशु पक्षियों के आवास स्थलों पेड़-पौधों को नष्ट न करें।
- पशु पक्षियों के दाना-पानी का इंतजाम कर थोड़ी सहृदयता दिखाएं।
- बाल्टी में गाय, बकरी, कुत्ते आदि के लिए व चकोरों में पक्षियों के लिए पानी का इंतजाम करें।
- गाय, कुत्ते को रोटी दें पर पॉलीथीन समेत खाना न फेंके, उनकी जान जा सकती है।
- घर का कचरा सब्जी, फल, अनाज को पशुओं को खिलाएं।
- अन्न का दुरुपयोग न करें। बचा खाना खराब होने से पहले गरीबों में बांटे।
- पॉलीथीन का उपयोग ना करें। सब्जी व सामान के लिए कपड़े की थैलियां गाड़ी में, साथ में सदा रखें।
- यहां वहां थूककर, चाहे जहां मूत्र विसर्जन के लिए खड़े होकर अपनी असभ्यता व अशिक्षित होने का प्रश्नचिन्ह न लगने दें।
- सबसे महत्वपूर्ण स्वयं तथा नई पीढ़ी को प्रकृति, पर्यावरण, पानी व पेड़-पौधों का महत्व समझाएं व संवेदनशील हो उनसे सानिध्य स्थापित करने की सोच विकसित करें। पृथ्वी हरी भरी होगी तो पर्यावरण स्वस्थ होगा, पानी की प्रचुरता से जीवन सही अर्थों में समृद्ध व सुखद होगा।



शीत ऋतु विशेषांक

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी
अंक

शीत कालीन अंक (शीत ऋतु विशेषांक) के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं -

शीत ऋतु विशेषांक हेतु-

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

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

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

E-mail - keshavdhamvndn@gmail.com



ऋतुराज
वसंत के आते ही
प्रकृति का रूप
निखर उठता है।
पतझड़ की

विदाई शुरू होती है और धरती शस्य श्यामला होने लगती है। कुछ ही दिनों में माहौल बदल सा जाता है और धरती हरे-भरे पेड़-पौधों, उन पर छाई नई-नई कोपलों और फूलों से मनोरम हो उठती हैं। साथ ही सरसों के फूलों की वसंती चादर ओढ़कर नैसर्गिग श्रंगार से सज-धज जाती है। बयार में यह रूप नवगति, नवलय, तालछन्द नव से समन्वित हो जाता है। मनुष्य ही नहीं कुदरत का कोना-कोना पुलकित हो उठता है। यह आनंद वसंत के रूप में प्रकट होता है। काव्य-ग्रंथों और शास्त्रों, पुराणों में वसंत का सजीव वर्णन मिलता है। कवियों ने लौकिक और आध्यात्मिक चित से ऋतुराज के लिए समृद्ध मन से गीत गाए हैं। भविष्य पुराण के अनुसार, वसंत माघ की शुक्ल त्रयोदशी में उल्लास के देवता काम और सौंदर्य की देवी रति की मूर्ति बनाकर सामूहिक रूप से पूजन किया जाता है। इन मूर्तियों को सिंदूर से सजाया जाता है। इस पुराण में वसंत का चैत्रोत्सव के रूप में वर्णन किया गया है। संस्कृत ग्रंथों में वसंत पर्व के समय मदन उत्सव एवं सुवसंतक नामक दो खास उत्सवों का वर्णन मिलता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, वसंत प्रकृति और मानव के संवेदनशील संबंधों का साकार रूप है। साहित्य की हर



अध्यात्म की राह भी दिखाता है

प्रस्तुति- श्रीमती वर्तिका गोयल

विधा में वसंत का वर्णन मिलता है। अश्वघोष, कालिदास, माघ और भारवि जैसे प्रख्यात संस्कृत कवियों का श्रंगार है वसंत। वसंत को कवि ने सहजता से स्वीकार

किया और अभिव्यक्ति दी है। इसे पुष्प समय, पुष्पमास, ऋतुराज, पिकानंद, कामसखा, फलु, मधुमाधव नामों से भी चित्रित किया है। वसंत की इसी अपूर्व महत्ता के कारण गीतकारों ने ऋतुओं में श्रेष्ठ वसंत को माना है।

वसंत के परिवेश में ज्ञान की देवी सरस्वती के पूजन का विधान है। सरस्वती संगीत एवं कला की देवी के रूप में सांस्कृतिक आस्था का चिरकाल से संबल रही है। सरस्वती पूजन और कला संस्कृति के रूप में सदियों से आध्यात्मिक प्यास पूरी करती रही है। यह अनेकता में एकता समेटे हुए चिर प्रेरणा स्रोत होकर विवकेशील जीवन का आदर्श भी बनी रही है। असंख्य कवि-कलाकारों ने देवी सरस्वती की साकार प्रतिमा को सत्यं, शिवं, सुंदरम् भाव से भरा है। साहित्य में सरस्वती के इतने अधिक गीत गाए गए हैं कि उन्हें वसंत की ही प्रमुख देवी अधिष्ठात्री माना गया है। आगे चलकर जिन कवियों या मनीषियों ने वाणी अथवा साहित्य के बारे में कुछ भी लिखा या सोचा, तो उन्होंने सबसे पहले सरस्वती की आराधना की।

साहित्य हो या लोक उत्सव, दोनों ही प्रसंगों में वसंत कला, कांति और सौंदर्य का संदेश वाहक है। इन



दिनों उमंगती और पल्लवित होती कामनाओं को ज्ञान और विवेक नई दिशा देते हैं। सरस्वती पूजन अंधकार में उजाले, तमस में सक्रियता तथा शुष्क जीवन में आशा एवं उमंग का संचार करते हुए दिशा देता है। वसंत पर्व जहां एक ओर आशा, उत्साह एवं उमंग से परिपूर्ण जीवन की ओर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है, वहीं दूसरी ओर शिक्षा और बुद्धि के समुचित नियोजन का आशावादी वातावरण भी बनाता है। गायत्री परिवार के संस्थापक पं. श्रीराम शर्मा आचार्य का अवतरण वसंत

पंचमी के दिन हुआ था। इस दिन अक्सर कुछ प्रेरणाएं मिलती रहीं है और वर्ष भर ये प्रेरणाएं आप्लावित करती रही हैं। इस दिन कार्यकर्ता अपनी सामाजिक और आध्यात्मिक गतिविधियों की नई रूपरेखा बनाते हैं और नए वर्ष के कार्यक्रम तय करने के साथ ही उन्हें पूरा करने की दिशा में बढ़ते हैं। इस प्रकार साल दर साल उनका अभियान दिन दुगुनी, रात चौगुनी गति से विकसित होता है।

कुंडलिनी जब जागती है...

कुंडलिनी जब शांत होती है तो इसके होने का पता भी नहीं होता। जब गतिशील होती है तो पता चलता है कि भीतर इतनी प्रचंड ऊर्जा भी है। कुंडलिनी को सर्प के रूप में चित्रित किया जाता है। कुंडली मारकर बैठा हुआ हुआ सांप अगर हिले-डुले नहीं, तो उसे देखना मुश्किल होता है। परमाणु को आप देख भी नहीं सकते, लेकिन अगर आप इस पर प्रहार करें, इसे तोड़ दें तो एक जबर्दस्त घटना होती है। अगर आपकी कुंडलिनी जाग्रत है तो ऐसी चमत्कारिक चीजें होने लगेंगी, जिसकी कभी कल्पना भी नहीं की होगी। ऊर्जा की उच्च अवस्था में समझ और बोध की अवस्था भी उच्च होती है। आप उसे ही जान सकते हैं, जिसे आप ग्रहण या अनुभव करते हैं। शिव और सर्प के प्रतीकों के पीछे यही बजह है। इससे जाहिर होता है कि उनकी ऊर्जा उच्चतम अवस्था तक पहुंच गई है। उनकी ऊर्जा उनके सिर की चोटी तक पहुंच गई है और इसीलिए उनकी तीसरी आंख खुल गई है। तीसरी आंख का अर्थ यह नहीं है कि माथे में कोई आंख निकल आई हो। इसका मतलब यह होता है कि समझ का एक और पहलू खुल गया है। आंखों से सिर्फ वही चीजें देखी जा सकती हैं, जो स्थूल हैं। अगर आंखों को अपने हाथों से ढक लें तो आंखे उसे नहीं देख सकती। अगर तीसरी आंख खुल चुकी है, तो समझ का एक और पहलू खुल चुका है। यह तीसरी आंख भीतर की ओर देखती है, जिससे जीवन बिल्कुल अलग तरह से दिखता है। ज्यादातर लोगों का संबंध इस ऊर्जा के स्रोत से हुआ नहीं है। हर कोई जैकपॉट पर बैठा है, लेकिन गलत दिशा में देख रहा है, खजाने की ओर नहीं देख रहा है। वे अपनी ऊर्जा पैदा करने की कोशिश करते हैं, इसके लिये दिन में पांच बार खाते हैं, फिर भी अक्सर थके हुए रहते हैं। जीवन चलाना उनके लिए संघर्ष जैसा है। आप ने सात चक्रों के बारे में सुना होगा। मूलाधार चक्र प्लग पॉइंट की तरह है, इसीलिए इसे मूलाधार कहा जाता है। मूलाधार का अर्थ है मूल-आधार। बाकी बचे छह चक्रों में से पांच प्लग की तरह हैं, जिन्हें मूलाधार से जुड़ने पर बिजली यानी ऊर्जा मिलती है। सातवां चक्र क्या है? यह बिजली के बल्ब के समान है। जैसे ही इसका प्लग लगाते हैं, आपकी हर चीज दमकने लगती है। अगर आपने प्लग ठीक से लगा दिया तो पूरे दिन ऊर्जा का मिलना कोई मुश्किल काम नहीं है। इस डर से कि कहीं बैटरी खत्म न हो जाए, आपको पावर बन्द करने की जरूरत भी नहीं होगी।



पर्यावरण संरक्षक - तुलसी

प्रस्तुति - श्रीमती गीता अग्रवाल

जिस घर तुलसी, वह घर निरोगी

तुलसी साधारण पौधा नहीं, बल्कि प्रदूषण नियंत्रक और औषधीय गुणों से भरपूर पौधा है। प्राचीन युग से ही हमारी संस्कृति और हमारे घरों में इस अमृततुल्य बूटी की स्थापना और सम्मान आया है। घर में तुलसी का पौधा लगाने का आग्रह भी हिन्दू संस्कृति में क्यों है? यह आज सिद्ध हो गया है। तुलसी का पौधा मनुष्य को सबसे अधिक प्राणवायु ऑक्सीजन देता है। तुलसी के पौधे में अनेक औषधीय गुण भी मौजूद हैं। यह वैज्ञानिक सत्य है कि तुलसी हमें 24 घंटों में 20 घंटे ऑक्सीजन देती है। प्रख्यात वनस्पति शास्त्री श्यामकांत पडोले के अनुसार वन तुलसी, पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाली गैस, कार्बन डाईआक्साइड और सल्फर डाई आक्साइड जैसी गैसों को अवशोषित भी करती है।

तुलसी के पौधे जानवरों से भी पूर्णतः सुरक्षित हैं। जानवरों से इन्हें कोई नुकसान नहीं होता। एक घरेलू पौधा होने के कारण यह सामान्य जन समुदाय के बीच भी मान्य है।

गुणकारी तुलसी प्रकृति प्रदत्त एक अनमोल उपहार

है। वनतुलसी को लगाना आसान है। इसके धार्मिक, आयुर्वेदिक, नेचुरोपैथी महत्व को समझने की जरूरत है। वैज्ञानिक तथ्यों के अनुसार तुलसी पर्यावरण को शुद्ध करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हमारे पूर्वज इसके महत्व को जानते थे तथा हर घर में तुलसी के पौधे को सम्मान से लगाने की व्यवस्था होती थी।

तुलसी के जड़ से लेकर तना, पत्ते और मंजरी सभी औषधीय गुणों से भरपूर है। उन्होंने बताया कि इसके पत्ते के सेवन से खांसी, दमा, बुखार, रेशा, जुकाम, आंत रोग, स्त्री रोग आदि तो दूर होते ही हैं, इसके सेवन से बुद्धि भी तीक्ष्ण होती है। रासायनिक विश्लेषणों से भी सिद्ध हुआ है कि तुलसी कीटाणुनाशक होती है।

घर के आंगन में तुलसी का पौधा लगाने से हमारी श्वसन प्रणाली को लाभ मिलता है क्योंकि

इसमें एंटीआक्सीडेंट तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। तुलसी तनाव, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज आदि में भी राहत देती है। इसमें मौजूद लिनोनिक एसिड मानव त्वचा के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद है। जहां तुलसी के पौधे लगे हो वहां मच्छर, कीड़े-मकोड़े पास नहीं



आते। उसकी सुगंध वातावरण को पवित्र बनाती है और हवा में मौजूद बैक्टीरिया आदि को नष्ट कर देती है।

तुलसी का पौधा उखाड़ के ना फेंके क्योंकि वह पुनः उग जाता है उसे किसी अन्य स्थान पर लगा दें। एकमात्र तुलसी ही ऐसा पौधा है जिसके सभी भाग काम आते हैं। तुलसी की पत्तियां, तना, बीज तथा जड़, सभी का अलग-अलग ढंग से उपयोग होता है।

घरेलू उपचार में भी इसका महत्वपूर्ण स्थान है। इम्युनिटी बूस्टर के रूप में इसे खाद्य पदार्थों एवं चाय के रूप में लिया जाता है। तुलसी एंटी बायोटिक, एंटी वायरस, एंटी बैक्टीरियल एवं कैंसर रोधी तत्वों से भरपूर है। तुलसी में विटामिन ए, विटामिन सी, एसैशियल ऑयल आदि प्रचुर मात्रा में होती है। सेंट्रल ड्रग रिसर्च इंस्टीट्यूट, लखनऊ के अनुसार तुलसी स्ट्रेस हार्मोन “कार्टिसोल” को भी सामान्य स्तर तक ले जाने का कार्य करती है।

आज भी हमारे घरों में सुबह-शाम इसकी पूजा का विधान है और मानते हैं कि **जिस घर तुलसी, वह घर निरोगी**। परंतु आजकल भागमभाग की जीवनचर्या, जगह की तंगी, समय की कमी, पश्चिमी सभ्यता के प्रभाव से संस्कारों की कमी, बुजुर्गों की उपेक्षा और शहरीकरण के कारण तुलसी का वह सम्मान नहीं रहा है। गांवों में तो अभी भी तुलसी घरों की शोभा है, हालांकि शहरों में बहुत ही कम लोग इसका महत्व समझते हैं। शहरी फ्लैट में अवश्य समस्या है क्योंकि पौधों के लिए धूप, हवा और ओस चाहिए, जो बंद फ्लैट व सघन आबादी में संभव नहीं। भारतीय संस्कृति में विश्वास रखने वाले और पर्यावरण के प्रति जागरूक लोगों को अपने बगीचा अथवा गमले में तुलसी का पौधा अवश्य ही लगाना चाहिए।

उत्तर की ओर सिर करके न सोएं

दिल शरीर के निचले हिस्से में नहीं है। वह शरीर से तीन - चौथाई ऊपर की ओर मौजूद है। जो रक्त शिराएं ऊपर की ओर जाती हैं, वे नीचे की ओर जाने वाली धमनियों के मुकाबले बहुत संवेदनशील और सूक्ष्म हैं। मस्तिष्क की ओर जाते समय ये इतनी पतली हो जाती हैं कि एक कण भी फालतू नहीं ले सकती। एक बूंद फालतू गई, तो हैमरेज हो सकता है। जब शरीर क्षैतिज अवस्था में होता है, तो नाड़ी की गति धीमी हो जाती है। बदलाव इसलिए है कि अगर रक्त उसी स्तर पर पंप किया जाएगा, तो सिर में जरूरत से ज्यादा रक्त जा सकता है और नुकसान हो सकता है। अगर सिर उत्तर की ओर रखते हैं और पांच - छह घंटे तक उसी दशा में रहते हैं, तो चुंबकीय खिंचाव आपके दिमाग पर दबाव डालेगा। इसलिए कहा जाता है कि उत्तर दिशा में सिर रखकर नहीं सोना चाहिए। आपने पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्रों (मैग्नेटिक फील्ड) के बारे में सुना होगा। पृथ्वी पर चुंबकीय शक्तियां प्रभावी हैं। अगर उत्तर की ओर सिर करते हैं और पूरी नींद भर उसी तरह रहते हैं, तो चुंबकीय खिंचाव दिमाग पर दबाव डालेगा। अगर शरीर मजबूत है और ये चीजें आपके साथ नहीं होती, तो आप उत्तेजित या परेशान होकर जाग सकते हैं, क्योंकि सोते समय दिमाग में जितना रक्त संचार होना चाहिए, उससे ज्यादा होता है। ऐसा नहीं है कि एक दिन ऐसा करने पर आप मर जाएंगे, मगर रोजाना ऐसा करने पर आप परेशानियों को दावत दे रहे हैं। किस तरह की परेशानियां हो सकती हैं, यह इस पर निर्भर है कि शरीर कितना मजबूत है। सवाल यह है कि किस दिशा में सिर करके सोना अच्छा होता है? पूर्व सबसे अच्छी दिशा है। पूर्वोत्तर और पश्चिम भी चलेगा। कोई विकल्प नहीं है, तो दक्षिण भी चल सकता है, लेकिन उत्तर बिल्कुल नहीं।



‘योग आसन... स्वास्थ्य साधन’

प्रस्तुति - संजय आनंद

सुन लो, सुन लो काम की बात
योगासन के बहुत हैं लाभ
तन मन रक्खे निर्विकार
करें रोज ‘सूर्य नमस्कार’
अंतर्मन में हो अनुशासन
जब करते हम ‘पद्मासन’
भोजन का हो अच्छा पाचन
करें नित्य हम ‘वज्रासन’
करें फेफड़े अच्छा काम
रोज करेंगे ‘प्राणायाम’
ओज से मस्तक दमकाती
बड़े काम की ‘कपालभांति’
स्नायुओं में रहे तरी
जब हो गुंजित ‘भ्रामरी’
लंबाई का पाता धन
नित्य करें जो ‘ताड़ासन’
रीढ़ में आए लचीलापन
करलो भैय्या ‘हलासन’
सर्व अंग पुष्टि का साधन
होता है ‘सर्वांगासन’



जोड़ों का अच्छा संचालन
करते जब हम ‘गरुडासन’
उदर अंगो का हो नियमन
जब हम करें ‘मयूरासन’
याददाशत होती अनुपम
जो नित करता ‘शीर्षासन’
कमर लचीली का कारण
बनता है ‘त्रिकोणासन’
चौड़ी छाती का साधन
रोज लगाओ ‘दण्डासन’
मन का होता शुद्धि करण
जब लगता है ‘सिद्धासन’
हो थकान का पूर्ण शमन
अंत में कर लो ‘शवासन’
और अंत मे रख लो याद
‘यम नियम’ बिन बने न बात
करें योग का नित्य प्रयोग
दूर रहेंगे सारे रोग
आदि व्याधि से न होंगे त्रस्त
तन मन होगा पूर्ण स्वस्थ।

जल साक्षरता अभियान



हम यह करते है ❌

हमें यह करना चाहिए ✓



शॉवर से स्नान
४५ लीटर



बाल्टी से स्नान
लगनेवाला पानी
१५ लीटर



नल खुला छोड़कर
कपडे धोना १९६
लीटर



बाल्टी या तब में
धोने के लिए
लगनेवाला पानी
१८ लीटर



पाइप लगाकर
वाहन धोना १००
लीटर



बाल्टी में पानी
लेकर पोछने धोने
के लिए १० लीटर



पेड़ो को पाइप से
पानी देना



बाल्टी और मैग से
पानी देना



जमा किया होगा
पानी फेक देना



जमा किया हुवा
पानी यथायोग्य
उपयोग करे

- हम हमारे घरों पर गिरनेवाले वर्षा के जल को बोअरवेल में वापस डाल सकते है।
- पानी बचाने का संकल्प करेंगे इस एक बून्द पानी के लिए कई लोगों को कष्ट होता है।
- पत्येक बून्द बचाने का सन्देश भी स्पष्ट है।
- हरियाली प्रकृति के लिए जल ही जीवन है। समृद्धि से जीने के लिए जल ही संजीवनी है।
- आज से इसके लिए मैं शपथ लेता हूँ सुरक्षित जल प्रयोग करने का आरम्भ मैं करता हूँ।

जल है तो कल है जल ही जीवन है जल संरक्षण आवश्यक भी है एवं कर्त्तव्य भी



भारत की जल समस्या कैसे दूर की जा सकती है

शुभम पाठक

बहुत संतुष्टि के साथ मैं ये बात साझा करना चाहता हूँ कि हर मानसून में औसतन 1.25 लाख लीटर बरसाती पानी बचा लेता हूँ उसे रिचार्ज करके और ये मैं पिछले 10 वर्षों से कर रहा हूँ।

हैरान हुए न आप!

चलो मैं आपको क्रम से सब कुछ बताता हूँ-

1. संरचना व रखरखाव - वाटर हार्वेस्टिंग के लिए सबसे जरूरी है कि बरसाती पानी को नाली में बहाने की बजाय, छत से सीधा रिचार्ज पिट तक लाया जाए और ये भी कि इस प्रक्रिया में कम से कम पानी की बर्बादी हो। यहां आपको ये काम करने हैं -

सबसे पहले एक सही जगह चुनिए जहां छत का पूरा पानी लाया जा सकता है, यहीं आपकी रिचार्ज पिट या सोक पिट बनेगी। घर में यदि कहीं कच्चा फर्श या बगीचा है, या बोरवेल है, तो कोशिश करें वहीं बन जाए।



अब आप छत का ढाल ऐसा बनाएं कि पूरा पानी एक ही तरफ इकट्ठा हो ताकि हम एक ही पाइप से उसे नीचे रिचार्ज पिट तक ले जा सकें।

Google पर आप पिट बनाने

का तरीका देखें।

पिट का आकार आपके घर के क्षेत्रफल व लगभग कितना पानी इकट्ठा होगा, उस पर निर्भर करेगा। जैसे 1x1x1m पर्याप्त होता है 1500 Sqft के लिए और यदि आपके यहाँ बोरवेल है तो आप पानी को अच्छे से फिल्टर करके पाइप को सीधा बोरवेल में भी छोड़ सकते हैं।

फिल्टर के लिए आप पाइप में जाली फिट कर सकते हैं या पाइप का मुँह एक अच्छे से कपड़े से बाँध सकते हैं। यहाँ बस आपको ये सुनिश्चित करना है कि बोरवेल में जाने से पहले पानी बिल्कुल भी गंदा न होने पाए आप छत और रिचार्ज पिट, दोनों जगह पाइप के मुँह को कवर करें ताकि केवल पानी ही उसमें से निकल पाए।

ध्यान दें कि आपको ये काम केवल एक बार ही करना है और आप सालों के लिए पानी की समस्या से निजात पा सकते हैं - हाँ, समय-समय पर छत, रिचार्ज पिट और फिल्टर की सफाई करते रहें ताकि पानी के लिए कोई अवरोध पैदा न हो।

2. वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम की क्षमता - ये उतनी ही ज्यादा होगी जितना अच्छे से आप छत के ज्यादा से ज्यादा पानी को इकट्ठा करके और साफ करके नीचे पिट तक ले जा पाएंगे। मेरे घर के क्षेत्रफल के 80% में छत है सो मेरे सिस्टम की क्षमता (efficiency) हुई 0.8

3. बफर सिस्टम - कभी-कभी इतनी तेज बारिश होती है कि पानी कहीं समाता नहीं और हमारे न चाहते



हुए भी पानी बर्बाद होने लगता है। ऐसे में आपको अतिरिक्त पानी के संरक्षण के लिए व्यवस्था करनी चाहिए।

मैं इस 300 लीटर के टब में पानी इकट्ठा कर लेता हूँ और इसका इस्तेमाल

अपनी मम्मी के ऊपर छोड़ देता हूँ, वो इसी पानी से कपड़े धो लेती हैं, सफाई कर लेती हैं और पौधों को पानी दे देती हैं।

फिर जो पानी बचता है उससे मैं ड्रम और बाकी के बर्तन आदि भर लेता हूँ।

फिर भी यदि पानी बचता है तो मैं उसे फिर से रिचार्ज पिट में जाने के लिए छोड़ देता हूँ ताकि अगली बारिश के लिए ये 300 लीटर का टब फिर से खाली हो जाए।

4. बचाए गए पानी की गणना -

कुल बचाया गया बारिश का पानी = (सिस्टम की क्षमता) x (नजदीकी वर्षा मापी केंद्र पर दर्ज की गई बारिश की रीडिंग) x (पूरे घर का क्षेत्रफल)
यहाँ आप मापन की इकाइयों का विशेष ध्यान रखें।

5. अति महत्वपूर्ण बात - विदित हो, कि 2020 तक हमारे देश के 21 शहर भू-जल विहीन हो जाएंगे!

इसलिए याद रखें कि यदि आप हर साल मेरे जितना पानी, यानी 1.25 लाख लीटर, बचाते हैं तो -

वो ऐसे 20-30 पानी के टैंकरों के बराबर होगा।

आप अपने लिए अगले 5000 दिनों (यानि 13.7 साल!) का पानी बचा लेंगे (यदि आप प्रतिदिन 25 लीटर पानी इस्तेमाल करते हैं तो आप 5000 लोगों के

लिए एक दिन का पानी बचा लेंगे (यदि प्रतिव्यक्ति - प्रतिदिन 25 लीटर पानी इस्तेमाल किया जाता है तो)



तनिक विचार करके देखिए कि -

कितना बड़ा बदलाव आ सकता है इन लोगों की जिंदगी में,

इस देश में पानी की समस्या का समाधान किया जा सकता है,

सूखती धरती माता को पुनर्जीवित किया जा सकता है।

हमेशा याद रखें कि, पानी आप भले ही अपने यहाँ बचाएं लेकिन मत भूलें कि ऐसा करके आप, कहीं किसी की जिंदगी भी बचा रहे हैं।

आपने इस जवाब को पढ़ा है इसका मतलब कहीं न कहीं आप भी कुछ ऐसा ही करना चाहते हैं, तो मेरे दोस्तों देर किस बात की!

जलवायु परिवर्तन आज के समय की सबसे बड़ी सच्चाई है, इस धरती के वासी होने के नाते हम सबको इस चुनौती से निपटने के लिए प्रयास करने होंगे, इसलिए मेरी विनती है आपसे कि आज ही अपने घर में Rainwater Harvesting System (RHS) लगवाएं और धरती पर जीवन संरक्षण अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएं।





भारतीय पर्व देते हैं- पर्यावरण संरक्षण का सन्देश देवउठनी एकादशी

डॉ० देवेश कुमार

जिंदगी के लिए शुभ भारतीय हिंदू संस्कृति में इस दिन का बहुत महत्व है। देवउठनी (देवोत्थान) एकादशी के साथ सभी शुभ कार्य जैसे - विवाह, गृह प्रवेश व अन्य मांगलिक कार्य शुरू हो जाते हैं। लोग अपने घर में तुलसी विवाह का अनुष्ठान कराते हैं। व्रत कर भगवान विष्णु की मूर्ति स्थापित करते हैं। इसके बाद पीले रंग के वस्त्र व फूलों से उन्हें सजाते हैं। पीले रंग के फूल अपर्ण करने से व्यक्ति के गुरु ग्रह शुद्ध होते हैं। इससे समाज में सम्मान मिलता है। भगवान विष्णु की पूजा अर्चना करने से व्यक्ति को पुरानी खांसी, पेट के रोग, पीलिया, कान का दर्द व वायु विकार से मुक्ति मिलती है। तुलसी के पौधे के चारों तरफ गन्ने का मंडप बनाते हैं। साथ ही पौधे पर चुनरी चढ़ाते हैं। तुलसी की सेवा से व्यक्ति के मंगल ग्रह शुद्ध होते हैं। अशांति, मतभेद, विवाह में देरी, अग्निकांड का भय, संपत्ति विवाद आदि से मुक्ति मिलती है। यह उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, आदि से हमें बचाता है। इस पूरे

अनुष्ठान से व्यक्ति के गुरु एवं मंगल ग्रह शुद्ध होते हैं। मंत्रोच्चारण से तुलसी विवाह किया जाता है। मंत्रोच्चारण से वातावरण की शुद्धि होती है। साथ ही व्यक्ति के मस्तिष्क में मौजूद रसायन शुद्ध होकर उत्प्रेरित होते हैं। द्वादशी के दिन भगवान विष्णु व तुलसी जी की पूजा अर्चना कर व्रत का पारण किया जाता है। गन्ना, आंवला व बेर खाकर व्रत को समाप्त करते हैं। कहते हैं, इन फलों के सेवन से सभी पाप नष्ट होते हैं। अगर वैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो गन्ने के सेवन से व्यक्ति के शरीर से विष का हरण होता है। वहीं आंवले के सेवन से शरीर रोग मुक्त होता है। बेर के सेवन से पाचन क्रिया मजबूत होती है। भारत में विवाह दो व्यक्तियों के मधुर मिलन के साथ-साथ दो परिवारों का भी मिलन माना जाता है। दोनों परिवार एक दूसरे की प्रतिष्ठा का सम्मान करते हैं। साथ ही जीवन भर इसको निभाते हैं। यही है शुभ मुहूर्त का शुभ प्रभाव।



सूरजमुखी की भी होती है अपनी घड़ी

क्या आपको पता है सूरजमुखी फूल के अंदर भी एक घड़ी होती है। यही बजह है कि इस फूल का मुह हमेशा सूर्य की ओर होता है। दिन में यह फूल सूर्य के साथ-साथ पूर्व दिशा से पश्चिम दिशा की ओर घूमता जाता है और रात में फिर पूर्व की ओर रुख कर लेता है, ताकि अगली सुबह वह फिर सूर्य का स्वागत कर सके। पहले लोगों का मानना था कि सूरजमुखी के फूल की दिशा सूर्य तय करता है, लेकिन वैज्ञानिकों ने प्रयोग से साबित कर दिया है कि सिर्फ सूर्य से ही इस पौधे की गति निर्धारित नहीं होती। उसमें ऐसी एक आंतरिक घड़ी होती है, जो सूर्य के बगैर भी उसकी गति तय करती रहती है। यह आंतरिक घड़ी तमाम जीवों में पाई जाती है और इससे सोने-जागने का क्रम निर्धारित होता है। यहां तक की वैक्टीरिया में भी यह क्रम देखने में आता है। इसी आंतरिक घड़ी द्वारा निर्धारित क्रम को सर्कैडियन रिदम कहते हैं।





पर्यावरण संरक्षण हेतु व्यक्तिगत स्तर पर जागरूक होना आवश्यक

रणवीर

संयोजक, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि

रा. स्व. संघ (बृज प्रान्त)

दीनदयालधाम, फरह (मथुरा)

पर्यावरण अर्थात प्रकृति परमपिता का अद्भुत दृश्य रूप है। प्रकृति के मूलतत्त्व पृथ्वी, आकाश, वायु, अग्नि और जल जो पंच महाभूत भी कहलाते हैं वे एक संतुलित (Balanced) और लयात्मक (Rhythmic) पद्धति से प्रकृति का निर्माण करते हैं। इनमें असंतुलन और अवरोध ही संसार में प्राकृतिक आपदाओं तथा अनेकों कष्टों का कारण होता है। यह धर्मशास्त्र और विज्ञान सम्मत है। लेकिन प्रभुत्ववादी, उपभोगशील मानसिकता से सम्पन्न विकास की पद्धति ने इसको डगमगा दिया है। मूल से मनुष्य नामक प्राणी की असीम इच्छाएँ ही हैं। इस परिस्थितिक आतंकवाद

(Eco Terrorism) के कारण सारे संसार को अत्यन्त दारुण कष्ट भोगने पड़ सकते हैं। चीन में कोरोना वायरस इसका ज्वलन्त उदाहरण है जहां हजारों लोगों की मृत्यु देने का चिंतन चल पड़ा है।

ऐसे में सभी वर्गों, छात्रों परिवारजनों, संतों सभी को जागरूक होने के साथ ही व्यक्तिगत व सामूहिक रूप से वृक्ष, जल, वायु, पशु-पक्षियों के प्रति संवेदनशील होना होगा। साथ ही प्लास्टिक के उपयोग-अनुपयोग के प्रति जागरूकता लानी होगी, तभी हम पर्यावरण को स्वच्छ व सुरक्षित कर सकेंगे।

केशव धाम
एक प्रकल्प

www.keshavdham.com

पं. दीनदयाल उपाध्याय
अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र



विशेषताएं -

- पं. दीनदयाल जी के जीवन पर अध्ययन करने वाले छात्रों के विश्राम हेतु उत्तम व्यवस्था
- पं. दीनदयाल जी के जीवन पर एक सुन्दर प्रदर्शनी
- विशाल सभागार

M. 7088007733, 7900424043

E : keshavdhamvdm@gmail.com

pt.dduaak2019@gmail.com



भूख की भी अपनी ताकत है

डॉ. रेनु द्विवेदी

महिला चिकित्सिका

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

कभी सोचा है आपने भूखे रहने से भी हमें ऊर्जा मिलती है। बशर्ते कि भूख का इंतजाम सही तरीके से किया जाये। इस तरह का भूखा रहना सभी के लिए अच्छा है, लेकिन खासकर उन लोगों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है जो मोटापे की परेशानी से जूझ रहे होते हैं।

भूखे रहने का भी अपना एक विज्ञान है। अनिरंतर, सविराम या रूक-रूक कर भूखे रहने के कई तरीके हैं। भूखे रहने के इन तरीकों में दिनों की संख्या और कैलोरी के आधार पर अंतर होता है। इस तरह

से भूखे रहने में नियमित रूप से फिर से भोजन करने से पहले, निर्धारित समय के लिए खाने से पूरी या आंशिक तौर पर परहेज किया जाता है। अध्ययनों से पता चला है कि इन तरीकों से चर्बी कम होना, बेहतर सेहत और आयु में बढ़ोत्तरी जैसे फायदे हो सकते हैं। इन तरीकों के समर्थकों का दावा है कि पारंपरिक कैलोरी नियंत्रित आहार की तुलना में अनिरंतर भूखे रहना अधिक आसान है। हालांकि हर एक व्यक्ति के भूखे रहने के अपने व्यक्तिगत अनुभव होते हैं और अलग-अलग

लोगों को अलग-अलग तरीके पसंद आते हैं। लेकिन सविराम भूखे रहने के सात तरीके लोकप्रिय हैं। पहले तरीके में रोजाना 12 घंटे भूखे रहने का नियम पालन



करना होता है। कुछ शोधों के मुताबिक 10 से 16 घंटे भूखे रहने से शरीर को अपने वसा भंडार को ऊर्जा में बदलने का स्रोत मिल सकता है। जो किटोन्स (कार्बनिक यौगिक) को रक्तप्रवाह में छोड़ता है और यह बजन घटाने की प्रक्रिया को बढ़ाता है। सविराम भूखे रहकर ऊर्जा प्राप्त करने के इच्छुक नये लोगों के लिये यह तरीका बेहतर

हो सकता है, क्योंकि इसमें उपवास की अवधि कम है और यह अवधि अधिकांश नींद को दौरान की होती है और हर दिन व्यक्ति समान कैलोरीज ले सकता है। एक व्यक्ति शाम 7 बजे से लेकर सुबह 7 बजे की अवधि चुन सकता है, इसके लिये उसे अपना डिनर सात बजे से पहले लेना होगा। लीनगेन्स डाइट यानी 16 घंटे निराहार रहना। इसे 16:8 मैथड भी कहा जाता है। इसमें महिलायें 14 घंटे और पुरुष 16 घंटे बगैर खाये रह



सकते हैं। इस तरीके में डिनर रात 8 बजे तक कर लिया जाता है और दूसरे दिन ब्रेकफास्ट छोड़ दिया जाता है और दोपहर तक कुछ नहीं खाया जाता है। चूहों पर इस तरीके से किये गये प्रयोग में देखा गया कि यह उन्हें मोटापा, सूजन, मधुमेह और यकृत की बीमारी से बचाता है। भूखे रहने की अवधि को बढ़ाकर हफ्ते में दो दिन करने वाले 5 : 2 तरीके में 5 दिनों के लिये पौष्टिक आहार की मानक मात्रा लेते हैं और उपवास के दो दिनों में पुरुष आमतौर पर 600 कैलोरी और महिलायें 500 कैलोरी का सेवन करती हैं। इस तरीके में बजन कम होने में मदद मिलती है। इसके बाद आता है वैकल्पिक तरीके से भूखे रहना। इसमें हर दूसरे दिन उपवास किया जाता है। कुछ लोगों के लिये इसका मतलब है, उपवास के दौरान ठोस पदार्थों से पूरा परहेज। हालांकि इस तरीके में 500 कैलोरी तक ले सकते हैं और बगैर उपवास वाले दिन अक्सर जितना खाना खायें उतना खाना खा सकते हैं। अध्ययन बताते हैं कि हृदय की सेहत और वयस्कों में वजन करने में यह तरीका बेहद फायदेमंद है। शोधकर्ताओं ने पाया कि इस तरीके का इस्तेमाल करने वाले 32 लोगों ने 12 हफ्ते के अन्दर ही 5 किलो वजन कम किया। हालांकि यह तरीका सविराम उपवास का सबसे चरम रूप है। यह नये लोगों और बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिये मुफीद नहीं है। लंबी अवधि में इस तरह के उपवास करना मुश्किल हो सकता है। 24 घंटे वाले तरीके में उपवास के दौरान चाय और कैलोरी रहित पेय लिये जा सकते हैं। सप्ताह में 1 या 2 दिन पूरी तरह से उपवास करें, जिसे ईट-स्टॉप-ईट-डाइट कहा जाता है, इसमें 24 घंटे तक कुछ नहीं खाया-पीया जाता है, हालांकि इसके बाद सामान्य दिनों में अपनी डाइट ले सकते हैं। यह तरीका चुनौतीपूर्ण हो सकता है, और इसमें थकान, सिर दर्द या चिड़चिड़ापन

हो सकता है। बहुत से लोग पाते हैं कि यह प्रभाव समय के साथ कम हो जाते हैं, क्योंकि शरीर खाने के इस नये पैटर्न के मुताबिक खुद को ढाल लेता है। इस 24 घंटे के उपवास से पहले 12 घंटे या 16 घंटे के उपवास को तवज्जो देना चाहिए।

इस तरीके में कभी-कभार खाना छोड़ा जाता है। इसमें खुद से यह फैसला कर सकते हैं कि अपनी भूख या समय सीमा के अनुसार कौन सा भोजन छोड़ें। हालांकि, हर भोजन में पौष्टिक खाद्य पदार्थ लेना महत्वपूर्ण है। यह तरीका कुछ लोगों के लिये अन्य तरीकों की तुलना में अधिक सहूलियत भरा हो सकता है। इस तरीके में भूख लगने पर ही खाने को प्राथमिकता दी जाती है। इस चरम तरीके को द वॉरियर डाइट कहा जाता है। इसमें 20 घंटे के उपवास के दौरान कच्चे फल और सब्जियां लेते हैं। रात में सब्जियाँ, कुछ मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, स्वास्थ्यबर्धक वसा वाला लार्ज मील लेते हैं। इस दौरान फाइबर जैसे पर्याप्त पोषक तत्व न लेने से पाचन और प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

भूखे रहें मगर ध्यान से-

1. योग और हल्के व्यायाम इन तरीकों को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं।
2. पर्याप्त मात्रा में पानी पियें और हाइड्रेट रहें। दिन भर में हर्बल-टी जैसे कैलोरी-फ्री ड्रिंक लें।
3. भोजन पर ध्यान न दें, ध्यान दूसरी चीजों पर लगायें।
4. खाने के चरणों में संतुलित आहार लें।
5. मधुमेह सहित स्वास्थ्य सम्बंधी परेशानी वाले लोग सविराम भूखे रहने के तरीकों को अपनाने से पहले डॉक्टर से बात जरूर करें।





क्यों पूजते हैं लोम

पीपल

- डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ

पीपल एक विशालकाय वृक्ष है जिसे भारतीय संस्कृति में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है तथा अनेक पर्वों पर इसकी पूजा की जाती है। इसके पुष्प गुप्त रहते हैं अतः इसे 'गुह्यपुष्पक' भी कहा जाता है। अन्य क्षीरी (दूध वाले) वृक्षों की तरह पीपल भी दीर्घायु होता है। इसके फल बीजों से भरे तथा आकार में मूँगफली के

छोटे दानों जैसे होते हैं। बीज राई के दाने के आधे आकार में होते हैं। परन्तु इनसे उत्पन्न वृक्ष विशालतम रूप धारण करके सैकड़ों वर्षों तक खड़ा रहता है। पीपल की छाया बरगद से कम होती है, फिर भी इसके पत्ते अधिक सुन्दर, कोमल और चंचल होते

हैं। वसंत ऋतु में इस पर धानी रंग की नयी कोंपलें आने लगती हैं। बाद में वह हरी और फिर गहरी हरी हो जाती हैं। पीपल के पत्ते जानवरों को चारे के रूप में खिलाये जाते हैं, विशेष रूप से हाथियों के लिए इन्हें उत्तम चारा माना जाता है। स्वास्थ्य के लिए पीपल को अति उपयोगी माना गया है। पीलिया, रतौंधी, मलेरिया, खाँसी और दमा तथा सर्दी और सिर दर्द में पीपल की टहनी, लकड़ी, पत्तियों, कोपलों और सीकों का प्रयोग का उल्लेख मिलता है। पीपल सबसे ज्यादा ऑक्सीजन

मुक्त करते हैं यह सदा बहार पेड़ किसी भी तरह की जमीन और मिट्टी में पनप जाते हैं इन्हें देख भाल की जरूरत नहीं पड़ती। पर्यावरण संवर्धन की दृष्टि से इनकी भूमिका बेहद अहम् है यह जहाँ भी है मुफ्त एयर कंडीशनर का काम करते हैं।

वैदिक मान्यताओं के आधार पर कुछ खास-पेड़

पौधों को धर्म-कर्म में विशेष स्थान दिया गया है। जैसे पूजापाठ के कार्यों में तुलसी का प्रयोग श्रेष्ठ माना जाता है, वैसे ही व्रत-विधान में पीपल, नीम और बरगद के पेड़ का विशेष महत्व होता है। पीपल के वृक्ष में देवताओं का वास होता

है। स्कन्दपुराण में कहा जाता है कि पीपल के वृक्ष में विष्णु का वास होता है। पीपल के वृक्ष को अक्षय वृक्ष भी कहा जाता है जिसके पत्ते कभी समाप्त नहीं होते।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- "अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः" सभी वनस्पतियों में मैं पीपल हूँ और देवर्षियों में मैं नारद हूँ। ऐसा कहकर उन्होंने इस वृक्ष की महिमा स्वयं ही कह दी है।

हिन्दू धर्म में पीपल के पेड़ को न केवल धर्म से जोड़ा गया है, बल्कि वनस्पति विज्ञान और आयुर्वेद के



अनुसार भी पीपल का पेड़ कई तरह से फायदेमंद माना गया है। आइए जानते हैं पीपल के पेड़ से होने वाले ऐसे ही कुछ स्वास्थ्य लाभ-

जुकाम- सर्दी-जुकाम जैसी समस्या में भी पीपल लाभदायक होता है। पीपल के पत्तों को छांव में सुखाकर मिश्री के साथ इसका काढ़ा बनाकर पीने से काफी लाभ होता है। इससे जुकाम जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।

त्वचा के लिए- त्वचा का रंग निखारने के लिए भी पीपल की छाल का लेप या इसके पत्तों का प्रयोग किया जा सकता है। इसके अलावा यह त्वचा की झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है। पीपल की ताजी जड़ को भिगोकर त्वचा पर इसका लेप करने से झुर्रियां कम होने लगती हैं।

तनाव करें कम- पीपल एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, इसके कोमल पत्तों को नियमित रूप से चबाने पर तनाव में कमी होती है, और बढ़ती उम्र का असर भी कम होता है।

नकसीर- नकसीर फूटने की समस्या होने पर पीपल के ताजे पत्तों को तोड़कर उसका रस निकालकर नाक में डालने से बहुत फायदा होता है। इसके अलावा इसके पत्तों को मसलकर सूंघने से भी नकसीर में आराम होता है।

सांस की तकलीफ- सांस संबंधी किसी भी प्रकार की समस्या में पीपल का पेड़ आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए पीपल के पेड़ की छाल का अंदरूनी हिस्सा निकालकर सुखा लें। सूखे हुए इस भाग का चूर्ण बनाकर खाने से सांस संबंधी सभी समस्याएं दूर हो जाती हैं। इसके अलावा इसके पत्तों का दूध में उबालकर पीने से भी दमा में लाभ होता है।

दांतों के लिए- पीपल की दातुन करने से दांत मजबूत होते हैं, और दांतों में दर्द की समस्या समाप्त हो जाती है। इसके अलावा 10 ग्राम पीपल की छाल, कत्था और 2 ग्राम काली मिर्च को बारीक पीसकर बनाए गए मंजन का प्रयोग करने से भी दांतों की सभी समस्याएं समाप्त हो जाती हैं।

विष का प्रभाव- किसी जहरीले जीव-जंतु द्वारा काट लेने पर अगर समय पर कोई चिकित्सक मौजूद नहीं हो, जब पीपल के पत्ते का रस थोड़ी-थोड़ी देर में पिलाने पर विष का असर कम होने लगता है।

त्वचा रोग- त्वचा पर होने वाली समस्याओं जैसे दाद, खाज, खुजली में पीपल के कोमल पत्तों को खाने या इसका काढ़ा बनाकर पीने से लाभ होता है। इसके अलावा फोड़े-फुंसी जैसी समस्या होने पर पीपल की छाल को घिसकर लगाने से फायदा होता है।

घाव होने पर- शरीर के किसी हिस्से में घाव हो जाने पर पीपल के पत्तों का गर्म लेप लगाने से घाव सूखने में मदद मिलती है। इसके अलावा प्रतिदिन इस लेप का प्रयोग करने व पीपल की छाल का लेप करने से घाव जल्दी भर जाता है और जलन भी नहीं होती।

क्या कहती हैं हमारी अंगुलियां

अंगुलियों को माप लें। औसत आकार जानने के लिये इंडेक्स फिंगर की लंबाई को रिंग फिंगर की लंबाई से भाग दें। पुरुषों के अंगुली की औसत लंबाई 0.95 जबकि महिलाओं की एक इंच होनी चाहिए। पुरुषों की रिंग फिंगर बड़ी है तो अवसाद की शिकायत हो सकती है लेकिन हृदय रोग का खतरा कम होता है। महिलाओं की रिंग फिंगर बड़ी है तो कम उम्र में स्तन कैंसर की संभावना कम रहती है।





अक्षय नवमी स्वास्थ्य के शुभ संकल्प का दिन

डॉ. नम्रता अग्रते

BNYS

कार्तिक माह की महत्ता को देखते हुए स्कंदपुराण के वैष्णव खण्ड में कार्तिक मास महात्म में 15 अध्याय लिखे गये हैं, जिनमें यह दर्शाया गया है कि जब पूरा जगत जल में डूब गया था, तब ब्रह्माजी उद्विग्न हो उठे। वे परब्रह्म नारायण के दर्शन के लिये इतने व्याकुल हुए कि उनकी आंखों से अश्रुधारा बह निकली। उनके आंसुओं की बूंदें धरती पर जिस स्थान पर पड़ीं, वहां आंवले का वृक्ष उत्पन्न हुआ।

पौराणिक मान्यता है कि नारायण विष्णु को प्रिय आंवला धरती का प्रथम वृक्ष है। इसीलिए कार्तिक माह में हर दिन आंवले के सेवन का विधान जहां आध्यात्म-सम्मत है, वहीं आयुर्वेद के अनुसार आंवला स्वास्थ्य के लिए रामबाण होता है। इसीलिए इसका नाम अमृतफल भी है।

अक्षयनवमी उत्तम स्वास्थ्य के प्रति शुभ संकल्प लेने का दिन है। इस दिन आंवले के पेड़ की पूजा करने, इसके नीचे साधना करने, भोजन बनाने आदि का विधान है। इसीलिए इस तिथि को आंवला नवमी भी कहा गया है। मान्यता है कि इससे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। आयुर्वेद में आंवले को कफ, वायु, पित्त नाशक माना गया है। आंवले को किसी भी रूप में सेवन करने से लाभ होता है। यह अमृतफल चिर-युवा बनाता है तो नेत्रज्योति बढ़ाने में इसकी अद्भुत भूमिका है। आयुर्वेद के अनुसार पथरी, पायरिया, बबासीर, कब्ज, बाल झड़ने जैसी बीमारियों के लिए भी आंवला एक वरदान है।

धार्मिक दृष्टि से वैशाख शुक्ल अक्षय तृतीया, माघ शुक्ल की अचला सप्तमी की श्रेणी की तीन अक्षय तिथियों में कार्तिक माह की अक्षय नवमी तिथि भी शामिल है। मान्यता है कि इस दिन शास्त्रोक्त विधि से किए गये कार्य का क्षय नहीं होता है, बल्कि जन्म-जन्मान्तर तक इस तिथि में किए गए शुभ कार्य का फल मिलता है।

जन्मान्तर का अभिप्राय यह है कि जिनके घरों में ऐसे पर्व श्रद्धा एवं आस्था से मनाए जाते हैं, उनकी अगली पीढ़ी संस्कारित होती है। शुभकार्य में सिर्फ फर्ज अदायगी करते हुए कुछ भौतिक दान की अपेक्षा स्नेह, प्रेम, सदाचार के साथ जरूरत मंदों को सहयोग, उत्साह और प्रसन्नता का दान सबसे बड़ा दान है। शास्त्रों का विधान है कि स्वहित में एक झूठ बोलने से जिह्वा की अधिष्ठात्री देवी माता सरस्वती को पीड़ा पहुंचती है। एक झूठ से कई महीनों किए गए दान एवं पूजा पाठ का क्षय हो जाता है। अतः अक्षयनवमी एक सत्य-संकल्प का दिन है कि इस दिन से झूठे आचरण की जगह सत्य के साथ ही जीवन के हर पल बीतें। अक्षयनवमी को रामभक्ति शाखा के श्रद्धालु अयोध्या की और कृष्णभक्ति के श्रद्धालु मथुरा की परिक्रमा करते हैं।





केशवधाम छात्रावास में पूर्वोत्तर राज्य के छात्रों की सूची

क्र.स.	नाम	कक्षा	प्रांत	जनजाति
1	चिन्ती	8th	मिजोरम	चकमा
2	तपन ज्योती	8th	मिजोरम	चकमा
3	सोमच	8th	मिजोरम	चकमा
4	दर्शन	6th	मिजोरम	चकमा
5	मियारंजन	6th	मिजोरम	चकमा
6	धार्मिक	6th	मिजोरम	चकमा
7	चरित्र	6th	मिजोरम	चकमा
8	प्रोमेश	5th	मिजोरम	चकमा
9	विश्वन्तर	5th	मिजोरम	चकमा
10	शांति विकास	5th	मिजोरम	चकमा
11	कुशल	5th	मिजोरम	चकमा
12	तालिम	5th	मिजोरम	चकमा
13	तुषार (2nd)	6th	मिजोरम	चकमा
14	पूर्णिमा रंजन	4th	मिजोरम	चकमा
15	हिरोन ज्योति	4th	मिजोरम	चकमा
16	ओनीर	4th	मिजोरम	चकमा
17	कमल ज्योति	4th	मिजोरम	चकमा
18	रोमेश	4th	मिजोरम	चकमा
19	पत्तम	6th	अरुणाचल	चकमा
20	तुषार (1st)	6th	अरुणाचल	चकमा
21	सुनील विकास	5th	अरुणाचल	चकमा
22	सुमीत	6th	अरुणाचल	चकमा
23	धार्मोजीत	5th	अरुणाचल	चकमा
24	समीर	5th	अरुणाचल	चकमा
25	सोरजो	L.K.G.	अरुणाचल	चकमा
26	अरनेस हासू	8th	असम	दिमासा
27	विनरजॉय थाऊसेन	8th	असम	दिमासा
28	निंगचैबे	5th	असम	जीमी
29	हेचेपहिंगबे	5th	असम	जीमी
30	मिसैसाऊ लखबे	3rd	असम	जीमी





केशवधाम छात्रावास में पूर्वोत्तर राज्य के छात्रों की सूची

क्र.स.	नाम	कक्षा	प्रांत	जनजाति
31	ईपेऊलूंगबे	3rd	असम	जीमी
32	अकाबे	5th	असम	जीमी
33	ईखाऊंबे	3rd	असम	जीमी
34	हिंगदे हुंगबे	4th	असम	जीमी
35	किहौबे	4th	असम	जीमी
36	टिंगलुगबे	3rd	असम	जीमी
37	हरि सिंह	7th	मणिपुर	मणिपुरी
38	होंगवा	7th	मणिपुर	मणिपुरी
39	निराज	5th	मणिपुर	मणिपुरी
40	रोमेन	5th	मणिपुर	मणिपुरी
41	ताईसेन	5th	मणिपुर	मणिपुरी
42	लुआंग	5th	मणिपुर	मणिपुरी
43	अनीस	5th	मणिपुर	मणिपुरी
44	क्रितिबस	4th	मणिपुर	मणिपुरी
45	बेतोबेन	3rd	मणिपुर	मणिपुरी
46	दिनेस	3rd	मणिपुर	मणिपुरी
47	लेनीन	3rd	मणिपुर	मणिपुरी
48	विमल	8th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
49	नमनजाँय	8th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
50	मनवीर	8th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
51	फ्रीलीप मोलसॉप	3rd	त्रिपुरा	कोकबारॉक
52	संजीत	3rd	त्रिपुरा	कोकबारॉक
53	जीत	5th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
54	जोरा किशोर	5th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
55	लेलीन किशोर	4th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
56	प्रेम किशोर	3rd	त्रिपुरा	कोकबारॉक
57	साहील	6th	त्रिपुरा	कोकबारॉक
58	वल्लभ कि अमसे	8th	मेघालय	अमसे
59	जयप्रीत	5th	मेघालय	काँच
60	सिंगनेल	5th	मेघालय	गारो



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	सर कार्यवाह, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ	
अध्यक्ष	नारायण दास अग्रवाल, वृन्दावन	09997979444
मंत्री	सतीश चन्द्र अग्रवाल, आगरा	09319069105
सहमंत्री	सी.ए. प्रमोद सिंह चौहान	09837021609
कोषाध्यक्ष	पराग गोयल, वृन्दावन	09412281300
निदेशक	ललित कुमार, वृन्दावन	09412784833
सदस्य	दिनेश चन्द्र, दिल्ली	011-23670365
सदस्य	रामलाल, दिल्ली	011-23382234
सदस्य	श्री सुरेश चन्द्र अग्रवाल	09837022722
सदस्य	पीयूष राघव, मथुरा	09760026820
सदस्य	श्रीमती मिथलेश अग्रिया, एटा	09412861504
सदस्य	रामकिशन अग्रवाल	09837026388
सदस्य	डा. संजय जी	09412280097

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

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