

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवप्रभा

वर्ष - 6, अंक - 10

अप्रैल 2021

# केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

## भारतीय चिकित्सा

### पद्धति विशेषांक





# केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल  
श्री ललित कुमार

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डॉ. रामसेवक  
निदेशक स.वि.म., ब्रजप्रदेश प्रकाशन  
मथुरा

सम्पादक

डॉ. कैलाश द्विवेदी  
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

## भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2021 तदनुसार चैत्र कृष्ण त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2077

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

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटेर्स, 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**  
**संस्थान**

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

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

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

## चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें

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

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

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

## साप्ताहिक आवासीय चिकित्सा शिविर



(प्रत्येक माह के दूसरे व चौथे शुक्रवार की सायं से शुक्रवार की दोपहर तक)  
पायें -रोग निवारण के साथ वृन्दावन दर्शन का लाभ, पुराने रोगों को दूर करने हेतु 07 दिवसीय शिविर  
नोट - प्रत्येक शिविर में केवल - 15 व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाता है। (स्थान सीमित)

### शिविर के नियम -

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

**सम्पर्क सूत्र :- 9760897937, ऑफिस : 9520747288**

# अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	आशीर्वचन - दीदी माँ साध्वी ऋतम्भरा	डॉ. आर. डी. शर्मा	8
1.	प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. कैलाश द्विवेदी	11
2.	संक्रमण से परेशान हैं तो सेवन करें नीम	सतीश चन्द्र अग्रवाल	13
3.	हर्बल चिकित्सा	डॉ. सिंधु मांगलिक	15
4.	रंगों द्वारा चिकित्सा	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	17
5.	हस्त मुद्रा विज्ञान	योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन	19
6.	सहज स्वर साधना	डॉ. ए. कान्त शर्मा	21
7.	ध्यान चिकित्सा	डॉ. डी. डी. अमृते	23
8.	राजा जनक विदेह क्यों कहलाए?	ललित कुमार	25
9.	पत्तल में भोजन-अद्भुत लाभ	श्रीमती वर्तिका गोयल	26
10.	क्या है अरोमा थेरेपी	डॉ. रेनू द्विवेदी	27
11.	आध्यात्मिक उपचार	डॉ. नम्रता अमृते	29
12.	न्यूरोथेरापी	डॉ. बृजमोहन अग्रवाल	31
13.	सूर्य देव को अर्घ्य .....	महेश खण्डेलवाल	33
14.	उपवास	श्रीमती अर्चना तिवारी	35
15.	रेकी-चमत्कारी उपचार पद्धति	डॉ. राजेश अग्रवाल	36
16.	रोगों में मालिश के लाभ व प्रभाव	काशीराम गंगवार	37
17.	माइग्रेन	डॉ. मनीषा	39
18.	सुधा मूर्ति का सेवा कार्य	श्रीमती गीता अग्रवाल	41
19.	एक्यूप्रेसर चिकित्सा	डॉ. आकाश मिश्रा	42
20.	पंचकर्म चिकित्सा	डॉ. आशीष अग्रवाल	43
21.	चुम्बकीय जल की असाधारण क्षमता	डॉ. देवेश कुमार	45
22.	स्वास्थ्य लाभार्थी की कलम से ....		47

# संपादकीय

परमात्मीय पाठकगण!

केशव प्रभा का यह 'भारतीय चिकित्सा पद्धति विशोषांक' आपके कर कमलों में है। इसमें प्रकाशित लेखों के माध्यम से आपको स्वास्थ्य सम्बन्धी रोचक जानकारी मिलेगी। चरक सूत्र स्थान के अध्याय का 32 वां वाक्य यह है। 'त्रय उपस्तम्भा इत्याहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति-पुत्रिभिः-युक्तयुक्तैरुपस्तब्धमुयस्तभै शरीरं बलवर्णोपचयोपचितं मनः वर्तेते यावदायुषःसंस्कारात्'।

'आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य, ये शरीर के तीन उपस्तम्भ (खम्भे) हैं। इन तीनों के ठीक सेवन से शरीर में बल बना रहता है वर्ण की वृद्धि होती रहती है। और इनके अनुचित व्यवहार से आयु की हानि करने वाले रोग पैदा होते हैं। उपरोक्त शास्त्र सम्मतवाणी हमारे लिए कल्याणकारी है। अतः आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य तीनों पर समानरूप से ध्यान देकर नागरिकों को प्रबोधन करने की आवश्यकता है। धन्वन्तरि जी कहते हैं- 'प्राणिनां पुनर्मूलमाहारी बलवर्णौजसाम् (सूत्र स्थान 1/58) समस्त जीवों और उनके बल-रूप ओजादि का मूल आहार है। यदि आहार युक्त तथा पौष्टिक नहीं होगा तो न पूरी निद्रा मिलेगी, न ही ब्रह्मचर्यपूर्वक जीवन व्यतीत करने की शक्ति आएगी। इसलिए आहार शुद्ध और प्रकृति के अनुकूल होना आवश्यक है।

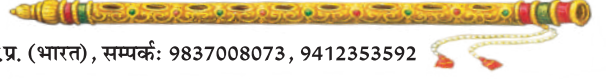
भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में आहार-विहार, पथ्य, अपथ्य पर बहुत ध्यान दिया गया है। इसलिए उक्त का वर्णन करना समीचीन लगा। युजुर्वेद के 23 वें अध्याय के 47 वे मंत्र में एक प्रश्न है- "कस्य मात्रा न विद्यते?" किसके समान कोई वस्तु नहीं है? तो इसका उत्तर भगवान ने 48 वे मंत्र में यह दिया- "गोस्तु मात्रा न विद्यते।" संसार में गौ के समान कोई वस्तु नहीं है। इसलिए गाय का दुग्ध भी सभी आहारों में श्रेष्ठ है। जब से गौ वंश का ह्रास होने लगा है तब से मनो रोग और दुःख बढ़ गए हैं। इसलिए यहां एक ही प्रार्थना है कि हम मिलकर आहार की चिन्ता करें। आहार की समुचित व्यवस्था करले तथा भारतीय जीवन शैली अपनाने से ही हम कोरोना जैसी वैश्विक बीमारी का सामना करने में सफल हो सकते हैं।

इस्रायल जैसा अति छोटा देश वहां सरकार और जनता ने मिलकर लड़ाई लड़ी और कोरोना को बिल्कुल हरा दिया यदि हम भी मिलकर लड़ेंगे तो निश्चय ही हम भी कोरोना पर विजय प्राप्त करेंगे। श्री राम नवमी की हार्दिक शुभकामनाएं और बधाई।

- डॉ. रामसेवक  
प्रधान संपादक



## भागवत भास्कर कृष्ण चन्द्र शास्त्री (ठाकुरजी)



श्रीभागवत कृपा निकुंज, रमणरेती मार्ग, वृन्दावन, जिला- मथुरा, उ.प्र. (भारत), सम्पर्क: 9837008073, 9412353592

वसुदेवसुतं देवं कंस चाणूरमर्दनम्  
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्,

श्रीमान डा० कैलाश द्विवेदी जी

सम्पादक,

केशव प्रभा, केशव धाम, वृन्दावन

आपके द्वारा ज्ञात हुआ कि केशव धाम वृन्दावन द्वारा विगत कई वर्षों से एक षट् मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव प्रभा' का प्रकाशन किया जा रहा है। हमारी प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति मूल रूप से वैज्ञानिक पद्धति है। जो रोग के कारण में जाकर उस रोग को समूल विनष्ट करके निदान करती है। भारतीय मनीषा की सोच है कि “आहार शुद्धो सत्व शुद्धो, सत्व शुद्धो ध्रुवास्मृति,” आहार की शुद्धि और उसी से मन और इन्द्रियों की शुद्धि होती है और उसी से आत्म शुद्धि सम्भव है। महर्षि पतंजलि की अभिमति है कि मानव के जीवन में 5 शुद्धियाँ नितान्त जरूरी हैं।

1. आहार शुद्धि 2. व्यवहार शुद्धि 3. विहार शुद्धि 4. आचार शुद्धि 5. अग्रत विहार शुद्धि (आन्तरिक) आयुर्वेद में शारीरिक व मानसिक व्यवहारिक आदि शुद्धियों के लिए क्रमशः उपरोक्त पंच सूत्रों की अनिवार्यता पर जोर दिया गया है। बोलचाल की भाषा में भी कहा गया है कि “पहला सुख निरोगी काया”। आपके कुशल सम्पादकत्व में केशव प्रभा का “भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक” प्रकाशित हो रहा है, जानकर अत्यन्त प्रसन्नता और आनन्द हुआ। मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि भारतीय जन मानस इस पत्रिका से अपने स्वास्थ्य के प्रति भारतीय चिकित्सा पद्धति के अनुसार सात्विक जीवन शैली एवं निरामय पद्धति को प्राप्त करते हुये अध्यात्म की ओर अग्रसर होगा क्योंकि स्वस्थ जीवन ही राष्ट्र धर्म और नीति पर चलने का सुगम सूत्र है। पत्रिका की सफलता हेतु मेरी अनन्तानन्त शुभकामना।

कृष्ण चन्द्र शास्त्री

भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक



## शुभकामना संदेश

राघवलु  
केन्द्रीय संयुक्त महामन्त्री  
विश्व हिन्दु परिषद

इस सृष्टि में 84 लाख जीव राशि हैं, जिसमें श्रेष्ठ जन्म मनुष्य का है। मानव माधव बनना है। पशु-पक्षी जिस प्रकार जन्म लेते हैं, वैसे ही मर जाते हैं, लेकिन मनुष्य को भगवान ने बुद्धि दी है। यदि यह बुद्धि संस्कारित होती है तो लोक कल्याण कारक बनेंगे। यदि संस्कारहीन होती है तो लोक कंटक बनेंगे। इसलिए संस्कार दो प्रकार के हैं, एक दृश्य संस्कार दूसरा श्रवण संस्कार, जैसे प्रह्लाद ने राक्षस कुल में जन्म लिया लेकिन इनका बड़प्पन नारद आश्रम में हुआ। जिसके कारण वहां के दृश्य एवं श्रवण संस्कारों ने उसे देवता बना दिया। इस दृष्टि से केशवधाम व्यक्ति निर्माण कार्य में सम्पूर्ण शक्ति समर्पित करते हुए समाज कल्याण में आगे बढ़ रहा है।

मानव शरीर का अध्ययन करते हुए, अष्टांग योग प्रक्रिया में, योगासन, प्राकृतिक चिकित्सा, पर्यावरण निर्माण करने में सफलता दिखाई। जंगल में रहने वाले बालक-बालिकाओं को भागवत कथा प्रशिक्षण देकर शिक्षक बनाकर पिछड़े समाज में लोगों को सदबुद्धि प्राप्त कराते हुए योग्यता बढ़ा रहे हैं। वेद विद्या मानव को माधव बनाने वाली पवित्र शिक्षा उपलब्ध कराते हुए, समाज में सनातन धर्म को संजीवनी के रूप में स्थापित करने के लिए प्रयास कर रहे हैं।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, शाखा कार्यक्रम द्वारा एकता, अनुशासन, देशभक्ति के साथ चरित्रवान व्यक्ति निर्माण करने के लिए, अनुभवी प्रचारकों का मार्गदर्शन उपलब्ध करा रहे हैं। सर्व सामान्य समाज और बुद्धिमान नागरिकों को अच्छे मार्गदर्शन उपलब्ध कराने के लिए कथा-प्रवचन कार्यक्रम भी आयोजित होते हैं।

‘गावो विश्वस्य मातरम्’ यह विषय वेदों की ओर से बताया गया। इसको आधार लेकर गो विज्ञान परीक्षा के आधार पर गाय की महत्ता बताना और प्रत्यक्ष रूप में गाय की सेवा हेतु गौशाला का निर्माण किया गया है।

समाज के लिए जीवनदानी कार्यकर्ता को मातृत्व देकर सेवान्वृत्ती आश्रम केन्द्र का निर्माण किया।

केशव प्रभा षटमासिक पत्रिका के द्वारा केशवधाम का क्रियाकलाप विवरण समाज को देते हुए, अनुभवी लोगों का सुझाव एकत्रित करते हुए, सामाजिक सर्वांगीण उन्नति के लिए निरन्तर प्रयास कर रहे हैं।

इस प्रकार केशवधाम कीर्तिमान बनेगा— ऐसा मेरा विश्वास है। केशव प्रभा के आगामी अंक हेतु मैं अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ।

वाइ. राघवलु .

॥ श्री राम ॥

विजय कौशल

निकुंजवन, पानीघाट, परिक्रमा मार्ग  
श्रीधाम वृन्दावन (मथुरा)



श्रीमान् डॉ. द्विवेदी जी

जय श्री राधे,

केशव धाम “ भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक ” प्रकाशित कर रहा है, इसके लिये आपको अनेकशः धन्यवाद ।

भारतीय जीवन शैली जिसमें खान-पान, रहन-सहन, तीज-त्यौहार, आचरण और व्यवहार यह सब पूर्ण रूप से शोधित की गयी वैज्ञानिक पद्धति के आधार पर है । पूरे विश्व को अगर स्वस्थ-सुखी और जीवित रहना है तो शीघ्रातिशीघ्र इसी जीवन पद्धति को स्वीकार करना पड़ेगा । इसके अतिरिक्त दूसरा कोई मार्ग है ही नहीं । कोरोना ने भी इसका संकेत दे दिया है ।

आपके सद्प्रयास की सफलता के लिये मेरी प्रभू प्रार्थना ।

विजय कौशल

शुभकामनाओं सहित





**डॉ. आर. डी. शर्मा**

सह सम्पादक (केशव प्रभा)

दिनांक-23 फरवरी, 2021

21 से 27 फरवरी 2021 को केशवधाम में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा में

## प.पू. दीदी माँ साध्वी ऋतम्भरा जी द्वारा दिया गया आशीर्वचन



श्री वृन्दावन बिहारी लाल की जय। श्री भागवत भगवान की जय। सज्जनता की जय। जय जयकार धर्म की। जय जयकार सौहार्द की। जय जयकार राष्ट्र भक्ति की। जय जयकार राष्ट्रीयता की। जय जयकार राष्ट्रीय कार्यों की। जय जयकार उसकी जो राष्ट्र को समर्पित पुष्प की तरह अर्पित हो गये। अर्पण और समर्पण की भावना लेकर जिन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को अपना जीवन समर्पित किया उनके सद्कर्मों की जय। इसलिये कि पराजित मनोवृत्तियां जय नहीं कर पाती। जय वहाँ होती है, जहां मन में उत्साह हो, उल्लास हो, हर्षोउल्लास हो, प्रह्लाद हो। इसलिये, इसी भाव से जय जयकार कीजिये। श्री भागवत भगवान की जय। श्री वृन्दावन बिहारी लाल की जय। भारत माता की जय। अखण्ड भारत की जय। राम जन्म भूमि की जय। गौ माता की जय। यमुना मैया की जय।

व्यासपीठ पर विराजमान मेरे परम आदरणीय श्री मृदुलकान्त जी शास्त्री, जिनके पिताजी के द्वारा वात्सल्यग्राम की सभी पुत्रियों के विवाह सम्पन्न होते हैं भूमि पूजन सम्पन्न होते हैं, यज्ञ सम्पन्न होते हैं, इस व्यासपीठ को मैं वन्दन करती हूँ। इस पवित्र परंपरा का वन्दन करती हूँ। इसके संवाहक बनकर आप यशस्वी हों। केशवधाम में विराजमान सभी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के कार्यकर्ता, केशवधाम के सभी कार्यकर्ता, यहाँ पधारे सभी संत महापुरुष, कार्यक्रम के आयोजक, हमारे परम आदरणीय श्री अतुल जी भारद्वाज जिनकी वाणी का प्रभाव यत्र तत्र सर्वत्र, धर्म को संस्थापित करता है, मैं आपके इस संयोजकत्व को प्रणाम करती हूँ। आपके द्वारा सात दिनों में सात तरह के रसों का रसास्वादन करने का सौभाग्य मिले, ऐसा सुन्दर गुलदस्ता आपही के चित्त में आ सकता है। निश्चित ही मैं, आपकी इस योजना को प्रणाम करती हूँ।

केशवधाम तप की धरती है, तपस्या की धरती है, केशवधाम, सम्पूर्ण जीवन अपने देश, अपने राष्ट्र को समर्पित करते हुये वो प्रचारक जो रात दिन चरैवेती के मंत्र के साथ पूरे भारतभूमि की पवित्र मिट्टी को माथे पर धारण करके धन्य होते हैं, यह उन प्रचारकों की विश्राम स्थली भी है। यद्यपि प्रचारकों के हृदय में कभी विश्राम नहीं होता क्योंकि जैसे जैसे शरीर कमजोर होता है तैसे तैसे मन और प्रबल होता है। यह कर दूँ, ऐसा कर दूँ, ऐसा हो जाना चाहिये, इसलिये शरीर से शिथिल हो जाते हैं, पर प्रचारकों की राष्ट्र की राष्ट्रभक्ति कभी शिथिल नहीं होती। इसलिये वो कभी विश्राम की आज्ञा भी नहीं लेते। केशवधाम में ऐसे यत्र तत्र कुछ किंचित मात्र वृद्ध प्रचारकों का दर्शन कभी हो जाता है तो मैं सोचती हूँ कि आज साक्षात् 'श्री हरि' का दर्शन हो गया। मैं, प्रचारक के हृदय में वह भावना देखती हूँ जो कर्म के रूप में जब तक "तन समर्पित मन समर्पित और यह जीवन समर्पित, चाहते हैं देश की धरती तुझे कुछ और भी दूँ"। जो स्वयं के लिये जीना नहीं जानता, जो कदाचित कभी सुख के लिये संसार की धूल नहीं चाटता और जो कभी दुःख से बचने का कभी प्रयत्न नहीं करता, वो प्रचारक होता है। जो राष्ट्रहित साध लेता है जिसके जीवन का

मंत्र राष्ट्रहित ही सर्वोपरि है। ऐसा व्यक्ति, व्यक्ति नहीं होता, समष्टि हो जाता है। यह मैं, प्रशंसा के लिये नहीं कहती हूँ, एकान्त हो तब भी इस भाव को चित्त में रखती हूँ कि जब व्यक्ति व्यष्टि को जीता है सिर्फ खुद को जीता है वो प्रणम्य नहीं होता, वो अर्पित होता है अपने मन की लालसाओं को अर्पित हो जाता है, अपने यश कीर्ति की महत्वाकांक्षाओं को वो प्रणम्य भला कैसे हुआ जिसने अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा को, अपने मन को समर्पित कर दिया वो वंदनीय नहीं होता। वंदनीय वो होता है जो अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा को राष्ट्रदेव के चरणों में अर्पित करके मुक्त हो जाता है। फिर वह व्यक्ति, मुक्ति से भी मुक्ति पा जाता है। मैंने, एक ऐसे प्रचारक को उनके अन्तिम समय में उनकी वाणी से यह निहितार्थ होते देखा है। पांच्यजन्म के सबसे पहले सम्पादक थे-श्री भानुप्रताप शुक्ल जी, अचेत अवस्था में, मैंने बहुत से संन्यासियों को भी देखा है। जब थोड़ी-थोड़ी जब चेतना लुप्त हो रही होती है, थोड़ी थोड़ी चेतना विलुप्त हो रही होती है तो वो उस गफलत में कभी-कभी वाणी से क्या निकलता है, वो वही निकलता है जो अन्तर्मन में होता है। फिर एक व्यक्ति बोला कि मुझे शराब पीने का दिल करता है। मैं बोली, इतना दिल करता है तो पी क्यों नहीं लेता। वो बोले, डर लगता है कि पीने के बाद पता नहीं मैं क्या करने लगूंगा। मैंने कहा, वही करोगे जो तुम्हारे अंदर अवचेतन में छिपा हुआ है। इसलिये होश में, छन्द श्लोक बोलने वाले को जब नशा चढ़ता है, तो गालियाँ बकने लग जाते हैं, अन्दर का बाहर प्रगट हो जाता है। मैंने, उनसे उनके अन्तिम समय में उनकी वाणी से, संघ की शपथ निकलते देखा है, मेरे पास वो रिकार्डिंग भी है जब वो बुदबुदा रहे हैं 'नमस्ते सदा वत्सले मातृभूमे'। किसके लिये! मातृभूमि के लिये अर्पण है, मातृभूमि के लिये समर्पण है, मातृभूमि के लिये ऐसी चित्त चेतना में, मैंने कहा कि गुरुदेव आये हैं, भैया उनसे मुक्ति माँग लो, तो वो बोले, नहीं माँ, मुझे मुक्ति नहीं चाहिये, मुझे प्रार्थना है मेरे ईश्वर से कि मैं दोबारा जन्म लूँ, भारत की धरती पर जन्म लूँ, ऐसी माँ की कोख से जन्म ले लूँ जो जन्म देते ही मुझे छोड़ दे और फिर मैं तेरे पालने में आ जाऊँ, दीदी माँ! और बड़ा होकर राष्ट्र के कार्य में लग जाऊँ, जहाँ मुक्ति भी शर्मिन्दा हो जाये, यानि मुक्ति से भी मुक्ति का भाव चित्त में प्रबल हो जाये। ऐसा होता है स्वयं सेवक। इसलिये वह चलता फिरता तीर्थ होता है।

इसलिये, मैंने निवेदन किया कि केशवधाम की यह पवित्र भूमि प्रणम्य है, वन्दनीय है और यहाँ जो कथा का प्रभाव चल रहा है, जो भी सेवा कार्य इसके अर्न्तगत हो रहे हैं उसके पीछे एक ही लक्ष्य है कि देश सुदृढ होना चाहिये। राष्ट्र सुदृढ होना चाहिये। सभ्यतायें जन्म लेती हैं, मरती हैं, संस्कृति अक्षुण्ण होती हैं सभ्यता शरीर है, संस्कृति आत्मा है। संस्कृति को ही, भारत में संपत्ति माना था। संपदा कोई है तो वह हमारी संस्कृति है। उस संस्कृति को जीवित रखने के लिये रात दिन धर्म के दीपक प्रज्वलित करने पड़ेंगे। इस भावना के साथ राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रचारक कार्य करते हैं। केशवधाम का प्रकल्प भी उसी कार्य पर लगा है। मैं, जितने भी यहाँ व्यवस्था में लोग हैं उनके लिये ईश्वर से प्रार्थना करती हूँ कि उनके चित्त में, अति उमंग सदा बनी रहे। हम कभी भी कापी पैन लेकर बैठ गये, कि मैंने क्या दिया, मुझे क्या मिला। उसी दिन से पतन प्रारम्भ हो जाता है। पतन प्रारम्भ होता है जब बदले में व्यक्ति माँगने लगता है जो यह चाह हमारी उमंग को नष्ट करती है। इसलिये देना ही देना है, अर्पण ही अर्पण है।

इसी भाव के साथ मैं आपसे बस इतना ही निवेदन करूँगी कि मिलना, संगठित रहना, एकजुट रहना। अकेले हम धागे हैं, मिल जायें तो चादर हैं। अकेले हम कागज हैं, मिल जायें तो किताब हैं। अकेले हम बिन्दु हैं, मिल जायें तो सिंधु हैं। अकेले हम ईंट हैं, मिल जायें तो इमारत हैं। अकेले हम आत्मा हैं और मिल जायें तो परमात्मा हैं। ऐसी समग्र शक्ति के साथ, राष्ट्र के कल्याण में, संलग्न में, ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वो हमारे तेज को, हमारे ओज को, हमारी चित्त की चेतना को, उमंग को, हमारे उत्साह को, लगातार अक्षुण्ण बनाये रखे। इसके लिये भागवत् महारानी का हमने सानिध्य लिया है। मृदुल जी की पवित्र वाणी को, आप सभी सुनें। आप सभी को बहुत-बहुत शुभकामनायें इस कार्यक्रम को देती हुयी, अपनी वाणी को विराम देती हूँ।



# श्रमिकों की खुशहाली एवं उज्ज्वल भविष्य हेतु उ.प्र. भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड द्वारा संचालित श्रमिक कल्याणकारी योजनाएं



## मातृत्व, शिशु एवं बालिका मदद योजना

- पंजीकृत महिला श्रमिक के संस्थागत प्रसव पर निर्धारित तीन माह के न्यूनतम वेतन के समतुल्य धनराशि एवं रु. 1,000/- का चिकित्सा बोनस। पंजीकृत पुरुष कामगार को रु. 6,000/- एकमुश्त देय।
- अधिकतम दो नवजात शिशुओं के पोषण हेतु लड़के के जन्म पर एकमुश्त रु. 20,000/- तथा लड़की के जन्म पर रु. 25,000/- प्रति शिशु की दर से देय।
- प्रथम संतान लड़की होने अथवा दूसरी संतान भी लड़की होने पर रु. 25,000/- सावधि जमा देय जो 18 वर्ष के लिए होगा, भुगतान किया जाएगा। जन्मजात दिव्यांग बालिकाओं को रु. 50,000/- सावधि जमा देय जो 18 वर्ष के लिए होगा, भुगतान किया जाएगा।



## संत रविदास शिक्षा सहायता योजना

- पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के 25 वर्ष तक के अधिकतम 02 बच्चों (पुत्र/पुत्रियों) को कक्षा-01 से उच्चतर शिक्षा हेतु न्यूनतम रु. 150/- मासिक से रु. 12,000/- मासिक तक विभिन्न दरों से छात्रवृत्ति का भुगतान।
- दो संतान (पुत्र/पुत्रियों) के कक्षा 10 या कक्षा 12 उत्तीर्ण कर अगली कक्षा में प्रवेशित होने पर साइकिल देने की व्यवस्था।



## मेधावी छत्र पुस्तकालय योजना

- मेधावी छात्र/छात्राओं को प्राप्तांक के आधार पर कक्षा 05 से लेकर उच्च शिक्षा हेतु रु. 4,000/- से रु. 22,000/- तक की वार्षिक छात्रवृत्ति देय।



## कौशल विकास तकनीकी उन्नयन एवं प्रमाणन योजना

- श्रमिक या उनके पुत्र/पुत्री के व्यावसायिक प्रशिक्षण पर व्यय की गयी धनराशि की प्रतिपूर्ति तथा प्रशिक्षण काल में श्रमिकों की मजदूरी का भुगतान।



## कन्या विवाह सहायता योजना

- श्रमिकों की दो पुत्रियों के विवाह हेतु रु. 65,000/- एवं अन्तर्जातीय विवाह में रु. 61,000/- प्रति विवाह अनुदान। सामूहिक विवाह की स्थिति में रु. 65,000/- का अनुदान।
- वर-वधू को पोशाक हेतु रु. 10,000/- देय।



## शौचालय सहायता योजना

- श्रमिकों को उनके स्वयं के आवास पर शौचालय निर्माण हेतु कुल रु. 12,000/- दो किश्तों में देय।



## आवास सहायता योजना

- पंजीकृत निर्माण श्रमिक के आश्रयहीन होने अथवा अधिकतम दो कच्चे कमरे वाले अपनी जमीन पर मकान बनाने अथवा मकान क्रेय हेतु कुल रु. 1,00,000/- की वार्षिक सहायता दो किश्तों में देय।
- निजी मकान की मरम्मत हेतु रु. 15,000/- धनराशि एकमुश्त देय।



## चिकित्सा सुविधा योजना

- पंजीकृत विवाहित निर्माण श्रमिक को प्रतिवर्ष रु. 3,000/- व अविवाहित को रु. 2,000/- प्रतिवर्ष।



## गंभीर बीमारी सहायता योजना

- यह योजना 'आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन-आरोग्य योजना' तथा 'मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना' में आच्छादित नहीं हो पाने वाले पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के लिए है, उक्त योजनाओं में उल्लिखित सभी बीमारियों की स्थिति में स्वयं/पत्नी/पति (जैसे भी स्थिति हो)/आश्रित अविवाहित पुत्रियों एवं 21 वर्ष से कम आयु के पुत्रों एवं पंजीकृत कर्मकार की आय पर आश्रित उसके माता/पिता को किसी शासकीय चिकित्सालय में या भारत सरकार अथवा उत्तर प्रदेश सरकार के स्वयंशासी चिकित्सालय अथवा ऐसे चिकित्सालयों जिन्हें 'आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन-आरोग्य योजना' की नेशनल हेल्थ अथॉरिटी अथवा राज्य स्तर पर कार्यदायी संस्था SACHIS द्वारा अपने पैनेल पर रखा गया है, में कराये गये इलाज के व्यय की शत-प्रतिशत प्रतिपूर्ति।



## महात्मा गाँधी पेंशन योजना

- निर्माण श्रमिक के 60 वर्ष की आयु पूर्ण होने एवं तत्समय पूर्ववर्ती 10 वर्ष तक लगातार अंशदान जमा करने पर रु. 1,000/- की आजीवन मासिक पेंशन।



## कामगार मृत्यु, विकलांगता सहायता एवं अक्षमता पेंशन योजना

- दुर्घटना से मृत्यु होने पर रु. 5,00,000/-, सामान्य मृत्यु पर रु. 2,00,000/-, स्थायी अपंगता पर रु. 3,00,000/- एवं आंशिक अपंगता पर रु. 2,00,000/- की आर्थिक सहायता एवं श्रमिक के पंजीकृत न होने की दशा में कार्यस्थल पर मृत्यु हो जाने पर रु. 50,000/- की आर्थिक सहायता।
- कार्यस्थल पर दुर्घटनाग्रस्त होने पर पूर्ण स्थायी अपंगता पर रु. 1,000/- से रु. 1,500/- प्रतिमाह आजीवन अक्षमता पेंशन।



## निर्माण कामगार अंत्येष्टि सहायता योजना

- पंजीकृत श्रमिक की मृत्यु पर अंत्येष्टि हेतु रु. 25,000/- की आर्थिक सहायता।



**पंजीकरण हेतु पात्रता :** 18 से 60 वर्ष आयु के सभी निर्माण श्रमिक, जिन्होंने पंजीकरण के समय पिछले 12 माह में 90 दिनों तक निर्माण श्रमिक के रूप में कार्य किया हो।  
**पंजीकरण प्रक्रिया :** वर्तमान में कोरोना महामारी आपदा को देखते हुए 31.03.2021 तक पंजीयन शुल्क, नवीनीकरण शुल्क एवं विलम्ब शुल्क को 01 वर्ष की अवधि के लिये शून्य कर दिया गया है। **आवश्यक अग्लिमेंट्स :** 02 पासपोर्ट आकार के फोटो, स्वपोषणा पत्र/निर्माण प्रमाण-पत्र/आधार कार्ड व बैंक की पासबुक अनिवार्य है।

### निर्माण कार्य विनम्र कार्यस्त श्रमिक पंजीयन हेतु पात्र हैं

वेल्डिंग, बर्दई, कुओं खोदना, रोलर चलाना, छप्पर झलना, राजमिस्त्री, प्लम्बरिंग, लोहार, गोजेक पीलिश, सड़क बनाना, निक्सर चलाना, पुताई, इलेक्ट्रिक वर्क, हटोइल चलाना, सुरंग निर्माण, टाइल्स लगाना, कुएँ से तलाछ हटाना, चट्टान तोड़ना/खनिकर्म, सड़क निर्माण से संबंधित स्पे वर्क/मिक्सिंग, मार्बल/स्टोन वर्क, निर्माण स्थल पर चौकीदारी, सभी प्रकार के पल्पर तोड़ना/पीसना, निर्माण स्थल पर लिपिकीय/लेखा कार्य, सीमेन्ट/कंक्रीट/ईट डोना, बांध/पुल/सड़क/भवन निर्माण संबंधी संक्रिया, बाढ़ प्रबंधन, ठंडा/गरम मशीनरी स्थापना एवं मरम्मत, अभिगमन प्रणाली की स्थापना एवं मरम्मत, बड़े यांत्रिक कार्य मशीनरी/पुल आदि का निर्माण, मकानों/भवनों की आंतरिक सज्जा, खिड़की/शिल/दरवाजे आदि की गढ़ाई व स्थापना, मैड्यूलर किचन स्थापना, सामुदायिक पार्क/फुटपाथ निर्माण, ईट-अटले पर ईट निर्माण, मिट्टी/बालू/मौरंग जान, सुरक्षा द्वार व अन्य उपकरणों की स्थापना, लिफ्ट/स्वचालित सीढ़ी की स्थापना, मिट्टी का काम और धूना बनाना आदि।

तत्काल पंजीकरण एवं योजनाओं के आवेदन हेतु जन सुविधा केन्द्रों/लोकवाणी केन्द्रों/बोर्ड के पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन एवं स्थानीय श्रम कार्यालय के माध्यम से आवेदन किया जा सकता है। अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर **1800 180 5412** एवं वेबसाइट [www.upbcw.in](http://www.upbcw.in) पर सम्पर्क करें।

उ.प्र. भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड



## असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशवधाम, केशवनगर वृन्दावन, जिला मथुरा 281121

**डॉ. कैलाश द्विवेदी (मुख्य चिकित्सक)**

M.D. (YOGA & NATUROPATHY)

प्राचीन काल से ही पंच महाभूतों –पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश तत्व की महत्ता को स्वीकारा गया है। हमारा शरीर इन्हीं पंचतत्वों से निर्मित है। प्राकृतिक चिकित्सा में इन्हीं पंचतत्वों का उपयोग कर शरीर को निरोग बनाया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा रोग को दबाती नहीं बल्कि यह समस्त असाध्य रोगों को जड़ से समाप्त करती है।

प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि सभी रोग एक हैं, सबका कारण एक है 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 के लक्षण प्रगट होते हैं। इन रोगों 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 गुर्दों के माध्यम से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालना ही उचित है, तभी हम सम्पूर्ण निरोगता की ओर अग्रसर हो सकेंगे।

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।

अन्य चिकित्सा विधियों से तो सिर्फ रोगों की आक्रामकता को कुछ समय के लिए 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, शुद्ध हवा, सकारात्मकता एवं योगविज्ञान का समुचित ज्ञान कराती है। प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग की क्रियाओं द्वारा शरीर का शोधन करके शरीर की जीवनी शक्ति को सजग एवं सबल बनाकर विभिन्न रोगों का सफल उपचार किया जाता है। इनमें प्रमुख रूप से निम्न रोग शामिल हैं

वातरोग (जोड़ों का दर्द, गठिया, साइटिका, मांसपेशियों, कमर व गर्दन का दर्द आदि), मधुमेह एवं रक्तचाप प्रबंधन, दमा, कब्ज, एसिडिटी, गैस, बवासीर, पाचनतंत्र संस्थान के अन्य रोग, नजला-जुकाम, गले के रोग, गुर्दों के रोग, लकवा, अनिद्रा, मिर्गी, चर्मरोग, सोरायसिस, मोटापा, दुबलापन आदि जैसे अन्य जीर्ण रोग।

**चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें -**

**महिला/पुरुषों के लिए अलग-अलग**

**उपचार गृह**

चिकित्सा के लिये महिला एवं पुरुषों की सुविधा की दृष्टि से अलग-अलग उपचार गृह निर्मित किए गए हैं।

### भोजनालय

आहार चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का एक अभिन्न अंग है। चिकित्सालय में रोगी के उपचार की दृष्टि से भोजनालय में भोजन का अलग-अलग प्रबंध किया जाता है। भोजन में स्वास्थ्यवर्धक प्राकृतिक आहार, सूप, ताजे फल एवं सब्जियों के रस, हरी साब्जियां, अंकुरित अन्न, सलाद आदि शामिल हैं। इनके उपयोग से जीवनीशक्ति तेजी से बढ़ती है एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होकर रोग निवारण में सहायक बनती है।

### जल चिकित्सा

बर्फ, जल एवं वाष्प का शरीर की गर्मी घटाने-बढ़ाने, नाड़ी मण्डल द्वारा शरीर के आन्तरिक अवयवों, मांसपेशियों पर वैज्ञानिक विधि से प्रयोग कर उन्हें पुनः सक्रिय किया जाता है। जल चिकित्सा की विभिन्न विधियों जैसे- उष्ण स्नान, स्टीम बाथ, हिप बाथ, जेट बाथ, स्पाइनल बाथ, आर्मस एण्ड फुट बाथ, फुल वेटशीट पैक, ऊनी- सूती लपेट आदि के माध्यम से रोगों का उपचार किया जाता है।

### मिट्टी चिकित्सा

मिट्टी में चूषण की शक्ति होती है यह शरीर के रोमछिद्रों के माध्यम से विष को सोखती है और शरीर के आन्तरिक अवयवों पर क्रिया-प्रतिक्रिया कर शरीर को रोगमुक्त करती है। चिकित्सालय में



रोगानुसार मिट्टी की पट्टी एवं सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी के लेप की व्यवस्था उपलब्ध है।

### यौगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम

शारीरिक एवं मानसिक शोधन व ऊर्जा हेतु चिकित्सालय में योग की शुद्धि क्रियाएं जैसे- नेति, कुंजल आदि, रोगानुसार योगासन एवं प्राणायाम इत्यादि का अभ्यास नियमित रूप से कराया जाता है।

### सूर्य किरण चिकित्सा

सूर्य किरणों की स्वास्थ्य वर्धक एवं रोगनाशक शक्ति का प्रमाण हमारे आदि ग्रंथों में मिलता है। अथर्ववेद के अनुसार प्रातः कालकी सूर्य किरणों से अनेक व्याधियों का नाश होता है। सूर्य रश्मियों में विष दूर करने की अपूर्व शक्ति विद्यमान है, इसीलिए शरीर को रोगमुक्त करने हेतु चिकित्सालय में विशेष रूप से सूर्य किरण चिकित्सा की व्यवस्था की गयी है।

### रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश

मालिश न सिर्फ अनेक रोगों का सफल उपचार है बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य सौन्दर्य की वृद्धि भी करती है। मालिश के विभिन्न प्रकारों जैसे- आयुर्वेदिक मसाज, पाउडर मसाज आदि के द्वारा रक्तसंचार को नियमित एवं संतुलित कर रोगमुक्त करने हेतु चिकित्सालय में रोग के अनुसार मालिश की व्यवस्था की गयी है।



## संक्रमण से परेशान हैं तो सेवन करें नीम



सतीश चन्द्र अग्रवाल  
मंत्री, केशवधाम

नीम स्वाद में जितना कड़वा होता है, वहीं गुणों में मीठा होता है। नीम का वृक्ष आसपास की हवा को तो साफ करता ही है, इसके पत्ते से लेकर टहनियां तक अपनी अलग-अलग खूबियों के कारण औषधि के रूप में खूब लोकप्रिय है।

नीम के पत्ते, फूल, फल, लकड़ी, छाल और जड़ कई बीमारियों में प्रभावशाली काम करते हैं। नीम, कोढ़ भगन्दर, खुजली, घाव, नासूर, रक्त दोष, बवासीर, ज्वर, बुखार, नेत्र रोग, गले के रोग, मूत्र रोगों में संजीवनी का काम करता है।

आयुर्वेद के विद्वानों ने इसे खून की खराबी से होने वाली सभी बीमारियों में अत्यधिक उपयोगी बताया है।

### जानिए नीम के कुछ अन्य लाभ -

**संक्रमण** - अगर आप अक्सर संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं तो नीम की कोंपलों को एक माह तक चबाना चाहिए। इस ऋतु में पुराने पत्ते झड़ जाते हैं और नये आते हैं, जो हल्के लाल रंग के होते हैं। यही कोंपल कहलाते हैं। इनकी दो-तीन पत्तियां ले लें और धोकर चबा जाएं। अधिक ज्यादा कड़बी महसूस करें तो अगले दिन से थोड़ी अजवाइन के साथ चबाएं। इससे पूरे साल संक्रमण की बीमारियों से सुरक्षित रहेंगे। इतना ही नहीं, इससे आपके ऊपर जहरीले

कीड़े, सांप, बिच्छू के काटने पर भी उतना असर नहीं होगा।

**अरुचि और बदहजमी** - भूख न लगे तो कोमल पत्तियों को घी में भूनकर खाएं, भूख खुलकर आएगी और बदहजमी भी दूर हो जाएगी।

**त्वचा के पुराने रोग** - सूखे पत्तों का चूर्ण और आंवले का चूर्ण मिलाकर घी में मिला लें और त्वचा के उस हिस्से पर लगाएं, बहुत जल्द लाभ होगा।

**घाव में कीड़े** - नीम के पत्ते के साथ हींग पीसकर घाव पर लगाने से कीड़े मरते हैं और घाव भी भरता है।

**पेट की बीमारियाँ** - नीम का रस शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

**गहरा घाव** - नीम के पत्तों को पीसकर लुग्दी बनाकर गहरे घाव में रखने से घाव भरता है। इसमें निर्जीव मांस में शक्ति पैदा करने की क्षमता होती है, जो पुराने, गहरे, सड़े घावों को शीघ्र भरती है।

**खसरा** - खसरा होने पर दाने निकल आते हैं। तब इसकी पत्तियों के रस की पांच-सात बूंदें बच्चों को पिलाने से दाने आराम से निकल आते हैं और जल्दी ही सूख जाते हैं। खसरे के बाद नीम के पत्तों से उबाले पानी से बच्चों को नहाना हितकारी है।

**नीम की सींक** - भोजन करते समय भोजन का अंश दांतों में फंस जाय तो धातु से बनी चीज से न निकालें। नीम की सींक इसमें अधिक उपयोगी और सुरक्षित है।

**दांत-मसूढ़ों की परेशानी** - मसूढ़े बार-बार फूलें, मसूढ़ों से खून आये, ठंडा-गर्म लगे, सांस से बदबू

आए तो नीम के पत्ते तोड़कर धोकर साफ कर खूब उबाल कर ठंडा कर सहन करने लायक पानी से कुल्ला करना हितकर है।

**बुखार** - बुखार आ जाए तो इसके गीले या सूखे पत्ते जला कर धुंआ करना या इसकी छाल का काढ़ा बनाकर पीना लाभकारी है।

**याद रखें** - यदि नीम के सेवन से कोई नुकसान नजर आये तो गाय का दूध या गाय का घी प्रयोग कर उस दुष्प्रभाव से मुक्त हो सकते हैं। अगर दूध या घी न मिले तो सेंधा नमक चूसना लाभकारी होता है।



## प्रेरक प्रसंग

एक घर में 5 दीपक जल रहे थे। एक दिन पहले दीपक ने कहा- इतना जलकर भी मेरी रोशनी की लोगों को कद्र नहीं है तो मेरा जलने का क्या लाभ, अच्छा ही हो मैं बुझ जाऊँ ऐसा कहकर उत्साह का प्रतीक वह दीपक बुझ गया। उसे बुझता देखकर दूसरा दीपक जो शक्ति का प्रतीक था कहने लगा कि निरन्तर शान्ति की रोशनी देने की बाद भी लोग हिंसा कर रहे हैं तो मेरे जलने का क्या लाभ और वह भी बुझ गया।

उसके बाद जो तीसरा दीपक था वह हिम्मत का प्रतीक था लेकिन पहले दो दीपक के बुझने के कारण वह भी हिम्मत हार गया और बुझ गया।

उत्साह, शान्ति और हिम्मत के प्रतीक दीपक के बुझने के बाद चौथे दीपक ने जो समृद्धि का प्रतीक था, बुझना ही उचित समझा, और बुझ गया।

पाँचवा दीपक जो उम्मीद का प्रतीक था, निरन्तर जल रहा था। तब उस घर में एक लड़के ने प्रवेश किया उसने देखा कि घर में सिर्फ एक दीपक जल रहा है तो वह खुशी से झूम उठा। वह चार दीपक के बुझने के कारण दुखी नहीं था बल्कि खुश हुआ, यह सोचकर कि कम से कम एक दीपक तो जल रहा है उसने तुरन्त पाँचवा दीपक उठाया और शेष चारों दीपकों को जला दिया।

वह पाँचवा जो उम्मीद का प्रतीक था ने शेष सभी को जला दिया। अतः अपने मन के आँगन में उम्मीद का दीपक हर समय जलाये रखें। चाहे सब दीपक बुझ जाये लेकिन उम्मीद का दीपक नहीं बुझने देना चाहिए। उम्मीद का एक ही दीपक काफी है बाकी सभी को जलाये रखने के लिए।

सेवा कार्य करते समय निराश होने की आवश्यकता नहीं है। कभी-2 सोचते हैं कि इतने वर्षों से काम में लगे हैं लेकिन कोई परिणाम नहीं आ रहा है, उम्मीद न छोड़े परिणाम अवश्य आयेगा।





# हर्बल चिकित्सा



- डा. सिंधु मांगलिक  
DNYS

हर्बलिज्म अर्थात जड़ी-बूटी संबंधी सिद्धांत वनस्पतियों और वनस्पति सारों के उपयोग पर आधारित एक पारंपरिक औषधीय या लोक दवा का अभ्यास है। प्रागैतिहासिक काल से ही रोगों के उपचार के लिए मनुष्यों द्वारा देशी पेड़ पौधों का इस्तेमाल किया गया है। वैज्ञानिकों के अनुसार, बीमारी को ठीक करने के लिए प्राणियों ने कड़वी वनस्पतियों के उपयोग की प्रवृत्ति विकसित की। आयुर्वेद में प्रयोग की जाने वाली अन्य अनेक जड़ी बूटियों और खनिजों के बारे में चरक तथा सुश्रुत जैसे प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने ईसा पूर्व पहली सहस्रत्राब्दी के दौरान वर्णन किया। प्राचीन भारतीय संस्कृति में चिकित्सक ताजा हवा, विश्राम और शुद्ध आहार के साथ कुछ सरल जड़ी-बूटी संबंधी दवाओं के प्रयोग की सलाह देते हैं।

हाल के वर्षों में पौधों से प्राप्त की गई औषधियों और पूरक आहार का उपयोग और इनकी खोज में तेजी आई है। जड़ी-बूटियों के औषधीय लाभ सदियों से ज्ञात हैं। अमेरिकी, रोमन, मिस्र, फारसी और हिब्रू चिकित्सा पद्धतियों के रिकॉर्ड बताते हैं कि जड़ी बूटियों का बड़े पैमाने पर व्यावहारिक रूप से हर बीमारी के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आज भी विश्व की 80% आबादी हर्बल चिकित्सा का प्रयोग करती है।

आयुर्वेद और हर्बल चिकित्सा में मुख्य अंतर यह होता है कि आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों को चूर्ण, गोली, आसव के रूप में प्रयोग किया जाता है। जबकि हर्बल चिकित्सा में जड़ी-बूटियों को अर्क या काढ़े या चाय के रूप में प्रयोग करते हैं जो कि आसान विधि है।

## कुछ महत्वपूर्ण जड़ी-बूटियाँ-

**तुलसी** - सर्दी, जुखाम, खांसी एवं त्वचा रोगों में लाभकारी, तुलसी के 5 पत्ते सादा पानी के साथ खाने से स्मरण शक्ति मजबूत होती है, रक्त शुद्धि में भी यह काफी उपयोगी है। तुलसी में थकान दूर करने के अद्भुत गुण हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

**नीम** - यह अनेक रोगों में कारगर है त्वचा रोगों में बहुत लाभ पहुंचाता है। इसका दातुन करने से दांत एवं मसूड़े मजबूत होते हैं। यह रक्तशोधक और प्रभावशाली एंटीबायोटिक है।

**त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवला)** - यह पाचन क्रिया सुधारता है। आंखों की ज्योति के लिए भी लाभदायक है। आंवला को अमृत फल भी कहा जाता है यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। इसके सेवन से यकृत, त्वचा रोग में फायदा होता है। यह कोलेस्ट्रॉल कम करता है।

**अश्वगंधा** - अश्वगंधा के बीज, फल और छाल का कई रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।



**ब्रह्मी** - इसके नियमित सेवन से याददाश्त में बढ़ोतरी होती है, कई मानसिक रोगों में भी इसका उपयोग किया जाता है।

**लहसुन** - यह वातहर है, हृदय संबंधी समस्याओं में फायदा पहुंचाता है।

**अदरक** - पाचन तंत्र को बेहतर करता है। सर्दी, नजलें - जुकाम में फायदा पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल रखता है, ब्लड सरकुलेशन को ठीक रखता है।

**शतावरी** - स्त्रियों के लिए शक्तिवर्धक है। तनाव रोधी और एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से युक्त होने के कारण तनाव एवं बढ़ती उम्र की समस्याओं के इलाज में लाभदायक है।

**मुलेठी** - सर्दी, जुकाम, खांसी में, गले की खराश में लाभदायक।

**जायफल** - जायफल घिसकर पानी के साथ सेवन करने से, नाभि पर लेप करने से दस्त आने बंद हो जाते हैं। मुंहासे होने पर जायफल को दूध में घिसकर चेहरे पर लेप करें। पाचन तंत्र, सर्दी खांसी व सिर दर्द में लाभदायक है। जायफल के चूर्ण को शहद के साथ खाने से हृदय मजबूत होता है।

**दालचीनी** - पाचन तंत्र संबंधी विकार, दांत में, सिरदर्द, चर्म रोग, मासिक धर्म की परेशानी आदि में लाभदायक।

**जीरा** - हिचकी, खट्टी डकार, मुंह की दुर्गंध, एसिडिटी, अपच आदि में लाभदायक।

**अजवाइन** - अजवाइन के सेवन से पाचन तंत्र विकार से राहत मिलती है। अधिक खाने से जो एसिडिटी, सीने में जलन होती है उसमें लाभ मिलता है। मासिक धर्म की रुकावट में, सर्दी जुकाम में, पेट में कीड़े होने पर, कान में दर्द होने पर बहुत लाभदायक है।

**लौंग** - साइनस, नाक में जलन में उपयोगी, मुंहासे होने पर लाभ देती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में, दांत दर्द होने में, डायबिटीज कंट्रोल करने में प्रयोग की जाती है।

**मेथी दाना** - मधुमेह में, कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने में, जोड़ों की सूजन व दर्द में, मासिक धर्म में लाभदायक है। मेथी में एंटी कैंसर तत्व भी पाए जाते हैं। रक्तचाप सुधार में, वजन घटाने में, इसके प्रयोग से स्तन में दूध की मात्रा भी बढ़ती है।

**सौंफ** - मुंह की दुर्गंध नाशक, पाचन संबंधी विकारों को दूर करने में लाभदायक।

**गिलोय** - यह भूख बढ़ाती है। आंखों की ज्योति वर्धक है। प्यास, जलन, डायबिटीज, कुष्ठ रोग और पीलिया में लाभकारी है। गिलोय बुखार, उल्टी, सूखी खांसी, हिचकी, बवासीर, टीबी, मूत्र रोग में भी प्रयोग की जाती है।

**ग्वारपाठा** - इसका रस बवासीर, डायबिटीज, पेट के विकारों को दूर करने में प्रयोग किया जाता है। त्वचा व बालों पर लगाने से नमी बरकरार रहती है। इसके अतिरिक्त घी, क्वार स्वास्थ्य वर्धक जूस के रूप में भी प्रयोग होता है।

इन सभी जड़ी-बूटियों के अतिरिक्त भारतीय रसोई में प्रयोग होने वाले सभी मसाले हर्बल औषधि के रूप में प्रयोग होते हैं। आम, जामुन, अनार, अमरूद के पत्ते, गुडहल के फूल, सदाबहार के फूल व पत्ते, हर्बल औषधि के रूप में बहुत लोकप्रिय हैं।

कोरोना काल में काली मिर्च, अदरक, तुलसी, दालचीनी, सौंठ, तेजपत्ता, हल्दी-पाउडर, मुनक्का आदि का काढ़ा तथा हल्दी का दूध रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में काफी कारगर हर्बल औषधि रही।



# रंगों द्वारा चिकित्सा (Colour Therapy)

डॉ. भारत सिंह 'भरत'

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



रंग चिकित्सा एक प्राचीन चिकित्सा है। यह प्राकृतिक चिकित्सा का एक अंग है। इस थैरेपी में मानव रोगों की रंगों द्वारा चिकित्सा की जाती है।

आकाश में नौ ग्रह होते हैं उनमें से सूर्य एक शौर्य युक्त ग्रह है। सूर्य में सात रंगों का समावेश होता है। हमारे शरीर में सात चक्र होते हैं जिनका सम्बन्ध भी रंगों से होता है। यह सात चक्र इस प्रकार हैं।

1. मूलाधार-लाल रंग
2. स्वाधिष्ठान-नारंगी
3. मणिपूरक-पीला
4. अनाहत-हरा
5. विशुद्ध-आसमानी
6. आज्ञाचक्र-नीला
7. सहस्रार-बैंगनी।

प्राकृतिक चिकित्सा में बहुत सारे रोगों का निदान सूर्य स्नान से किया जाता है। रंग चिकित्सा में रंगों का प्रयोग रोगानुसार रोग के स्वभाव के अनुसार शरीर के अंगों की आवश्यकता के अनुसार किया जाता है।

रंग चिकित्सा में कई वस्तुओं का आवश्यकतानुसार सहायक रंग द्वारा अवशोषित (Charge) करके चिकित्सा में प्रयोग करते हैं।

## सात रंगों का स्वभाव एवं उपयोग

**1. लाल रंग—** इस रंग का स्वभाव तासीर गरम होती है। इसका शरीर में वास स्थान मूलाधार है। इस रंग का प्रयोग सिर वाले हिस्से में नहीं करना चाहिए। आँखों को बचाना चाहिए। इसका प्रयोग चोट आदि में मालिश में उपयोग करते हैं।

**2. नारंगी—** नारंगी का स्वभाव मध्यम गरम होता है। शरीर में इसका वास स्थान स्वाधिष्ठान अर्थात् पेडू में होता है। इसका प्रयोग हल्का दर्द, स्त्री के अल्प

स्राव मासिक धर्म विकार-जुकाम आदि में प्रयोग करते हैं।

**3. पीला रंग—** पीला रंग इसका स्थान मणिपूरक है। नाभि के नीचे मूत्राशय होता है। मूत्र का रंग भी हल्का पीला होता है। इस रंग का प्रयोग सूजन, त्वचा रोग, कुष्ठ रोग, पेट की आजीर्णता आदि में प्रयोग होता है। यह हल्का गर्म होता है।

**4. हरा रंग—** हरा रंग रोगों को शरीर से बाहर करने का काम करता है। यह एन्टी ऑक्सीडेंट का काम करता है। इसका शरीर में वासस्थान अनाहत चक्र अर्थात् छाती में होता है। अस्पतालों में अक्सर हरे रंग के पर्दे लगाए जाते हैं।

**5. आसमानी रंग—** यह रंग स्वभाव में हल्का ठंडा होता है। यह विशुद्ध चक्र अर्थात् गले में पाया जाता है यह खट्टी डकार, फोड़ा-फुंसी, स्त्री रोग, पुरुष रोग, मिर्गी, स्वप्नदोष आदि में प्रयोग करते हैं।

**6. नीला रंग—** नीले रंग का तासीर ठंडी होती



है। यह आज्ञाचक्र अर्थात् आँख के मध्य मस्तिष्क में पाया जाता है। इसका उपयोग राजयक्ष्मा, पतले दस्त, दौरा पड़ने में, कान दर्द, दिल की तेज धड़कन अन्य रोगों की गर्मी, तीव्रता को सयमित करने में प्रयोग करते हैं।

**7. बैंगनी रंग—** बैंगनी रंग नीला एवं लाल के मिश्रण से बनता है। इसका वास स्थान सहस्त्रार अर्थात् सिर के ऊपरी भाग पर होता है। इसका प्रयोग सिर से सम्बन्धित विभिन्न रोगों में किया जाता है। यह सिर, गला से सम्बन्धित रोगों में प्रयोग करते हैं।

इस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों में अलग-अलग रोगों में अलग-अलग रंगों को आवश्यकतानुसार चिकित्सक प्रयोग करते हैं। इन रंगों का प्रयोग विभिन्न माध्यमों द्वारा किया जाता है जिसका संक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है।

**1. रेडीयेशन द्वारा चिकित्सा—** रोग के स्वभाव एवं आवश्यकतानुसार 7 प्रकार के अलग-अलग रंगों के काँच के शीशों द्वारा प्रकाश डालकर चिकित्सा की जाती है। सात चक्रों अनुसार सात रंगों का बॉक्स मानव शरीर की लम्बाई के अनुसार तैयार करके सूर्य रोशनी में बैठा बॉक्स में जड़े सात रंगों द्वारा चिकित्सा की जाती हैं। बिजली के लैम्प द्वारा अलग रंग के शीशों से भी प्रकाश देते हैं।

**2. द्रव्यों द्वारा चिकित्सा—** इसके अलावा खाद्य वस्तुओं तथा उपयोगी वस्तुओं जैसे कि घी, तेल, पानी, दूध, मिश्री आदि को आवश्यक रंग द्वारा चार्ज करके उनका प्रयोग किया जाता है।

**3. द्रव्य चार्ज करने की विधि—** हमें उपयोगी द्रव्य वस्तु को एक चौड़े मुख वाले काँच के जार में रखते हैं फिर आवश्यक रंग (सात रंगों में से) का उसमें उस रंग का सेलोफिन पेपर लपेट देते हैं तथा एक लकड़ी के पट्टे के ऊपर सूर्य प्रकाश में 10-12 घण्टे आवश्यकतानुसार रखते हैं तथा चार्ज होने पर उसका उपयोग करते हैं। चार्ज किये गये द्रव्य की मात्रा रोग

अनुसार, रोगी की उम्र के अनुसार दिया जाता है या शरीर में लगाया जाता है।

**4. धूप स्नान द्वारा चिकित्सा—** धूप स्नान भी समय ऋतु तथा रोगी की उम्र एवं रोग की स्थिति के अनुसार किया जाता है। इसमें रोगी के सिर पर सूखा या गीला ऋतु अनुसार तौलिया लपेटकर धूप में लिटाया जाता है। जिस अंग में धूप द्वारा रंग चिकित्सा करनी हो तो उस रंग का सेलोफिन पेपर लपेट कर धूप स्नान कराया जाता है। धूप स्नान कई प्रकार से किया जाता है।

**5. रंग चिकित्सा के उपयोग—** रंग चिकित्सा जल या दूध, रस पिलाकर, रंग द्वारा घी तेल अन्य द्रव्य की मालिश करके, किसी अंग में प्रकाश डालकर, जल या द्रव्य की पट्टी करके, खाकर, पीकर, लगाकर, प्रकाश डालकर कई माध्यमों से रंग चिकित्सा की जाती है।

**6. सभी प्रकार के रोगों का उपचार—** इस चिकित्सा द्वारा शरीर के सभी प्रकार के रोगों का उपचार इन्हीं माध्यमों से किया जाता है। आवश्यकतानुसार द्रव्यों को गरम ठंडा गुणगुना करके प्रयोग करते हैं। आवश्यकतानुसार नमक, मिश्री, गुड़, रस, शहद आदि की वस्तुओं में मिलाकर आवश्यक रंग में चार्ज करके सेवन किया जाता है या लगाया जाता है या सेंक की जाती है या स्नान कराया जाता है।

संक्षिप्त में रंग चिकित्सा एक प्राचीन एवं उत्तम उपयोगी चिकित्सा है जिसका प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ द्वारा किया जाना चाहिए।



# हस्त मुद्रा विज्ञान



योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन  
DNYS

“हाथों की पाचों अँगुलियाँ जो पंचतत्व का प्रतिनिधित्व करती हैं उन अँगुलियों से बनने वाली विशेष आकृति को हस्त मुद्रा कहते हैं।”

संसार में ऐसा कोई भी प्राणी नहीं जो दुख चाहता हो, सभी सुख की इच्छा से ही कार्य करते हैं। परन्तु धर्म संगत कार्य न होने के कारण अन्ततः दुखी होते हैं।

तेज रफ्तार जीवनशैली और होड़ की जिन्दगी के कारण ये जानते हुए भी कि अनियमित दिनचर्या और अनियमित भोजन स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है कोई विरला ही होगा जो इस अव्यवस्थित दिनचर्या, नकारात्मक सोच और गलत खान-पान के प्रभाव से अछूता रहा हो।

वर्तमान में रहन-सहन एवं आचार-विचार में बेतहाशा परिवर्तन के चलते पंचतत्व (अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी एवं जल) से बना शरीर तत्वों के असंतुलन और तीन गुणों (सात्विक, राजसिक, तामसिक) में तामसिक वृत्तियों (असत्य, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, जमाखोरी, मिलावट, बेईमानी आदि) की अधिकता के कारण ही इन्सान अपने पूर्वजों की अपेक्षा शारीरिक व मानसिक स्तर पर अधिक पीड़ित

रहने लगा है।

प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में योग विज्ञान के अंग “हस्त मुद्रा” का उल्लेख घेरण्ड संहिता और हठयोग प्रदीपिका में मिलता है जो अस्वस्थ शरीर और मन को पुनः स्वस्थ करने में अत्याधिक सहयोगी है।

पंचतत्व, एक्यूप्रेशर व चक्रों की सक्रियता के सिद्धान्तों पर आधारित शरीर के तत्वों में संतुलन बना, रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करने वाली हस्त मुद्रा, चिकित्सा में काम आने वाली मुद्राओं को मुख्य रूप से निम्नलिखित भागों में बाँटा जा सकता है।

(1) प्राणिक मुद्राएँ— प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, व्यान मुद्रा, उदान मुद्रा, समान मुद्रा, अपान वायु मुद्रा आदि।

(2) तात्विक मुद्राएँ— वायु मुद्रा, आकाश मुद्रा, शून्य मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, सूर्य मुद्रा, वरुण मुद्रा आदि।

(3) आध्यात्मिक मुद्राएँ— ज्ञान मुद्रा, ध्यान मुद्रा, नमस्कार मुद्रा, षणमुखी मुद्रा, चिन मुद्रा आदि।



वरुण मुद्रा

अपान मुद्रा

अपान या हृदय मुद्रा

प्राण मुद्रा

लिंग मुद्रा



पंचतत्व प्रतिष्ठित हाथ की अँगुलियों में विद्यमान तत्व

**अंगुष्ठ**— परमात्मा के प्रतीक अंगुष्ठ में “अग्नि तत्व” विद्यमान है जो शरीर को ऊष्मा व शक्ति प्रदान कर इसे चलाता है।

**तर्जनी**— जीवात्मा की प्रतीक इस अँगुली में “वायु तत्व” जो शरीर में भिन्न-भिन्न स्थानों पर भिन्न-भिन्न प्रभाव डालता है और मुख्यतः उदान, प्राण, समान, व्यान और अपान वायु के नाम से जाना जाने वाले ये तत्व शरीर को तन्दुरूस्त बनाये रखते हैं।

**मध्यमा**— पंच महाभूतों में प्रधान “आकाश तत्व” जिसके बिना सृष्टि की कल्पना नहीं की जा सकती, सम अवस्था में यही तत्व आन्तरिक स्फूर्ति एवं प्रसन्नता प्रदान करता है।

**अनामिका**— “पृथ्वी तत्व” का प्रतिनिधित्व और रजोगुण की प्रतीक ये अँगुली तत्व सहनशीलता व शक्ति प्रदान करता है।

**कनिष्ठा**— ये अँगुली शरीर में सर्वाधिक विद्यमान और शरीर को स्वस्थ व दृढ़ता प्रदान करने वाले “जल तत्व” का प्रतिनिधित्व करती है।

### हस्त मुद्राओं से लाभ—

पहले बताया जा चुका है कि पंचतत्व से बने शरीर में हाथ की अँगुलियाँ अलग-अलग तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। अतः हर अँगुली की विशेष प्रकार की आकृति बनाने पर अलग-अलग प्रभाव

पड़ता है और उसके अनुसार ही लाभ प्राप्ति होती है।

जैसे— “ज्ञान मुद्रा” वायु तत्व का प्रतिनिधित्व करने वाली तर्जनी अँगुली और अंगुष्ठ के परस्पर सहयोग से बनी ये मुद्रा वायु तत्व को संतुलित कर शारीरिक मानसिक समस्याओं (अनिद्रा, सिर दर्द, क्रोध, चंचलता, तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, कमजोर याददाश्त इत्यादि) से निजात दिलाती है ठीक उसी प्रकार अन्य अँगुलियों से बनी मुद्राएँ उन सभी तत्वों को जिनका वो प्रतिनिधित्व करती हैं, संतुलित कर हमें शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाती हैं।

### मुद्राभ्यास के सामान्य नियम व सावधानियाँ

- किसी भी उम्र के स्त्री, पुरुष, बच्चे अपनी-अपनी जरूरत अनुसार मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं।
- बीमारी के इलाज के दौरान दवा के सेवन के चलते भी मुद्रा अभ्यास किया जा सकता है।
- मुद्रा करने के तुरन्त पश्चात भोजन न करें।
- भोजन करने के आधे घण्टे बाद मुद्राओं का अभ्यास किया जा सकता है।
- मुद्राओं का अभ्यास 10 मिनट से शुरू कर एक घण्टे तक जरूरत के हिसाब से करें।
- मुद्राओं का अभ्यास पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से करने पर लाभ की प्राप्ति शीघ्र होगी।
- आकाश मुद्रा को छोड़ सभी मुद्राएँ चलते-फिरते भी की जा सकती हैं।
- अधिक समय तक लगातार न बैठा जा सके तो दिन में दो-तीन भागों में भी अभ्यास किया जा सकता है।

# सहज स्वर साधना



डॉ. ए. कान्त शर्मा

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

मृत्यु के समय एक ऐसा तत्व भौतिक शरीर को छोड़कर जाता है जिसके निकल जाने से व्यक्ति मृत हो जाता है यह तत्व प्राण तत्व है। जब तक शरीर में प्राण है तभी तक व्यक्ति जीवित कहलाता है। प्राण तत्व के निकल जाने के बाद यह शरीर मृत कहलाता है।

मुख्यतः प्राण पाँच प्रकार से शरीर में विस्तारित रहता है। प्राण, अपान, समान, व्यान व उदान ये पाँच प्राण कहलाते हैं। इनके भी आगे प्राण पाँच विभाजन और हैं जिन्हें उपप्राण कहते हैं जो क्रमशः नाग, कूर्म, देवदत्त, कृकता और धनन्जय हैं। सभी दशों प्राणों का उदय प्राण के द्वारा होता है और प्राण नासिका से हृदय तक होता है। प्राण का संचालन नासिका रंध्रों से होता है। यहीं नासिका रंध्रों से ही शरीर की सम्पूर्ण प्राण शक्ति का संचालन होता है। यहाँ शक्ति से अभिप्राय चेतना, ऊर्जा व समस्त जीवन की आवश्यक क्रियायें हैं।

इससे यह सिद्ध होता है कि जीवन की ऊर्जा का नियमन करने से नासिका रंध्रों द्वारा ली गयी व छोड़ी गयी श्वास प्रश्वास की क्रिया व कला के द्वारा होता है। इसलिए योगशास्त्रों में इसे स्वरोदय नाम से प्रदर्शित किया गया है।

हमारी नासिका रंध्रों द्वारा दायां स्वर सूर्य अर्थात् गर्मी का व बायां स्वर शीतलता अथवा चन्द्र स्वर के नाम से जाना जाता है। विधि पूर्वक श्वास प्रश्वास की क्रिया द्वारा शरीर की शीतलता व उष्णता का सुचारु नियंत्रण होता है।



## स्वर साधना से कार्य सिद्धि

स्वाभाविक रूप से दिनचर्या, ऋतुचर्य, मानसिकता व कार्य भिन्नता के अनुसार स्वरो में स्वाभाविक परिवर्तन होते रहते हैं परन्तु कार्य की फलसिद्धि के अनुसार शास्त्रों में स्वरो का विधिपूर्वक प्रयोग दर्शाया गया है। जैसे— बाम नासिका द्वारा श्वास अर्थात् स्वर का संचालन निम्न कार्यों में होना चाहिए। लम्बी यात्रा, आश्रम अथवा राजमहल में प्रवेश, देव स्थापन, दान, विवाह, औषधि सेवन, देव दर्शन, वस्त्र धारण अथवा मित्रता बनाने के लिए।

दायें स्वर के संचालन अथवा पिंगला नाड़ी का संचालन निम्न कार्यों की सिद्धि में होना चाहिए— दण्ड विधान, कुआं खोदना, संगीत अभ्यास, यंत्र बनाना, कठिन कार्य, पहाड़ चढ़ना, घोड़ा, हाथी, रथ आदि की सवारी, स्त्री संसर्ग, षट्कर्म, व्यायाम, योगाभ्यास, ईट-पत्थर तोड़ना आदि कार्य।

सुषुम्ना नाड़ी का संचालन तब होता है जब दोनों स्वरो में समान संतुलन होता है न ही दायां स्वर न ही बायां स्वर प्रधान रूप से चलता है अपितु दोनों स्वर समान रूप से संतुलित होते हैं। यह स्थिति विरक्ति ध्यान, समाधि अथवा साक्षी काल में होती है। इस स्थिति में शुभ अथवा अशुभ से ऊपर उठकर मन में सम्भाव धारण रखना चाहिए। कुछ भी प्राप्ति अथवा अप्राप्ति का विचार इस सुषुम्ना नाड़ी के संचालन में नहीं होना चाहिए। मान-अपमान, अपना पराया, हार-

जीत से ऊपर उठकर समभाव में स्थित होना चाहिए। सुषुम्ना नाड़ी के संचालन में किसी को भी दिया गया श्राप व वरदान फलित होता है। इसलिए आवश्यकता इस बात की है। कि ऐसी स्थिति में विवेक से कार्य लेना चाहिए।

### स्वर साधना व जीवन का उद्देश्य

उपरोक्त वक्तव्य से यह स्पष्ट हो रहा है कि किसी भी कार्य की सिद्धि में स्वरों का किस प्रकार से नियंत्रण होना चाहिए। वैदिक ज्ञान के अनुसार प्राण को समस्त ब्रह्माण्ड में निहित बताया गया है। छांदोग्य उपनिषद् में प्राण को सृष्टि में विस्तारित बताया गया है। प्रकृति के कण-कण से लगाकर सूर्य तक प्राण का संचार है। इसी उपनिषद् में अंगिरा ऋषि ने प्राण की उपासना की। अनुभव के अनुसार अंगिरा ऋषि प्राण को ही अंगिरस मानते हैं, क्योंकि यह सम्पूर्ण अंगों का रस है। इस प्रकार 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' के अनुसार जो इस शरीर में है वही ब्रह्माण्ड में भी है। प्राण समस्त स्थान पर है इसी प्राण द्वारा जीवन में लाभ-हानि को नियंत्रित किया जा सकता है और क्योंकि प्राण का मूल स्वर है, इस प्रकार स्वर साधना द्वारा इच्छित भोगों की प्राप्ति सम्भव है।

यह व्यक्ति की मनोस्थिति इच्छा पर निर्भर करता है कि व्यक्ति चाहता क्या है? परन्तु जीवन का उद्देश्य बड़ा होना चाहिए। व्यक्ति को सुषुम्ना जागरण से स्वरों को नियंत्रण कर जीवन को कामना रहित, सरल व सहज बनाना चाहिए।



### स्वर चिकित्सा का अध्यात्मिक प्रयोग

भौतिक लाभ प्राप्त के लिए जीवन में स्वरों का प्रयोग एक सामान्य बात है। प्रत्येक व्यक्ति भौतिक साधनों को उन्नत करना चाहता है। परन्तु यदि उद्देश्य बड़ा हो तो स्वरोदय विज्ञान के द्वारा जीवन को ध्यान, योग, धर्म एवं आध्यात्म की ऊँचाई तक पहुँचाया जा सकता है।

जब सुषुम्ना नाड़ी की जागरण होता है तो मन में शांति व विचारों में स्थिरता आती है। चिंतन शुभ होता है अन्तःकरण भी शुद्ध होता है। सुषुम्ना नाड़ी के जागरण अथवा प्रवाह के कारण श्वास स्वाभाविक रूप से लम्बा व गहरा चलता है। जिससे नाभि चक्र का जागरण होता है। बस इस स्थिति में कोई चाह, इच्छा, द्वेष, राग, क्रोध, लाभ-हानि, अपना-पराया नहीं रखना है। ऐसा प्रयास करें कि उपर्युक्त स्थिति में बैठकर अथवा लेटकर, भावातीत होकर, समभाव में स्थित होकर दोनों स्वरों का समान संतुलन कर सुषुम्ना नाड़ी के जागरण की स्थिति में, निर्विकार व निरकल्प होकर बस सबका साक्षी होकर रहना है। यह योग की स्थिति 24 घण्टों में एक दो बार घटित होने की प्रतीक्षा करें। इस प्रतीक्षा में कोई जल्दबाजी, बेचैनी अथवा इच्छा न करें। जीवन में ऐसा कभी-कभी भी घटे तो साधुवाद।



# ध्यान चिकित्सा

‘आनापान सति’

एक विशिष्ट आध्यात्मिक उपचाट विधि

डॉ. डी.डी. अमृते

N.D.Y.D.



गहराइयों में लूपे, संगृहीत मनोविकारों को भेदकर उन्हें निर्मलकर चित्त को निर्मल बना देती है। यही प्रज्ञा जन-जन का कल्याण करती है।

## आनापानसति क्या है?

यह तीन शब्दों से बना है- प्राण, अपान और स्मृति। यह पाली भाषा का रूप है। यह एक प्रकार का ऐसा प्राणायाम है, जिसमें पूरक, कुंभक और रेचक क्रिया करनी नहीं पड़ती अपितु स्वतः ही यह क्रिया चलती है। श्वाँस पर बल नहीं देना पड़ता

है। इस क्रिया में योग का उद्देश्य - ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोधः’ का अभ्यास है। श्वाँस-प्रश्वाँस आती जाती रहती है, उसी के सहारे चित्त की एकाग्रता साधने की बड़ी सरल परन्तु अत्यन्त प्रभावी विधि है। ‘आनापानसति’ क्रिया में श्वाँस के अतिरिक्त कोई और चिंतन का विषय नहीं रहता है। इस विधि को सजग व्यक्ति ही कर सकता है।

**आनापानसति की विधि:-** शांति भरे वातावरण में सुखासन में बैठकर मन को शांत एकाग्र करें। नेत्र बंद रखें। रीढ़ एवं सिर एक सीध में रखें। अब सामान रूप से नासिका से अपने आप श्वाँस आने जाने दें। मन को विचारशून्य, भावशून्य बनायें। कोई भी विचार चिंतन न हो। नासिका से श्वाँस के आने और जाने के प्रति सजगता-तत्परता पर पूरा ध्यान केन्द्रित करें। ध्यान श्वाँस से अलग न हटाएँ। यह अभ्यास अपनी क्षमतानुसार नित्य करें तथा अभ्यास का समय बढ़ाते चलें। पुराने अभ्यासी नित्य एक बार में 2 घंटे तक

यह एक अत्यन्त उच्चस्तरीय परन्तु सरल पद्धति है, जिससे मन से उपजने वाले रोगों में तो लाभ मिलता ही है, आध्यात्मिक लाभ भी मिलता है। यह विधि हम सबको अपनाना चाहिए, जिससे दैनिक जीवन में आने-वाले उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख में हमारी मनःस्थिति संतुलित बनी रहे और जीवन जीने की एक अत्यन्त लाभकारी विधा से हम जुड़ सकें।

इस विधि से मनश्चेतना जाग्रत होती है। मनोदैहिक रोगों का शमन करती है तथा साधक को असीम शांति तथा आनन्दानुभूति होती है। मन के नियंत्रित और शांत हो जाने मात्र से साधना सफल नहीं होती। चित्त की गहराइयों में जड़ जमाए जन्म-जन्मातरों के मनोविकारों को बाहर निकालना ही साधना की पूर्ण सफलता माना जाता है। विकारों की जड़े अंदर रहने से समय-समय पर वे उभरकर बाहर आ जाते हैं तब एकाग्रता भी भंग हो जाती है।

प्रज्ञा अर्थात् प्रत्यक्ष-ज्ञान। स्वयं अपनी अनुभूति से प्रज्ञा जाग्रत होती है तथा अन्तर्मन की



बैठकर इस विधि को संपन्न करते हैं।

कुछ दिनों के बाद धीरे-धीरे इसके लाभ स्वतः अनुभूत होंगे। मन की शांति, एकाग्रता, विकारों को शमन, आत्मविश्वास में वृद्धि, आत्म-जाग्रति, आत्मप्रगति, कार्य के प्रति लगन बढ़ना यह लाभ प्रत्यक्ष मिलने लगेंगे। अनिद्रा, तनाव, चिंता, निराशा, क्रोध, झुंझलाहट, जल्दबाजी (अधैर्य), लोभ आदि मनोविकार स्वतः समाप्त होने लगेंगे। नई ताजगी, नई स्फूर्ति अपने अंदर महसूस करेंगे। मानसिक शक्ति बढ़ने लगेगी। मन की ग्रंथियाँ खुलेंगी। मन का बोझ दूर होगा। प्रसुप्त मनोविकार चेतनावस्था में आकर शक्तिहीन होकर नष्ट हो जायेंगे। जब यह मनोविकार प्रस्तुत अवस्था में होते हैं तो अनेक प्रकार के उत्पात मचाते हैं।

इस क्रिया में बैठकर करने का अच्छा अभ्यास हो जाने पर ऐसे साधक चलते-फिरते, या लेटकर भी करते रहते हैं। परंतु यह अवस्था लंबे समय



के अभ्यासी को प्राप्त होती है।

जो बैठने में शारीरिक रूप से असमर्थ हों वे लेटकर भी इस क्रिया का लाभ ले सकते हैं। यह प्रतिदिन दैनिक उपासना की तरह करने वाली यौगिक क्रिया है। इसका अभ्यास जितना गहरा होगा उतना ही लाभ मिलेगा। यह साधक के ऊपर निर्भर करता है कि इसका लाभ लेना चाहते हैं या नहीं। 'आनापानसति' करने के अभ्यस्त साधक जो 2-2 घंटे तक

बैठकर करते हैं वे इसका लाभ जानते हैं। लाभ की गति भले ही शनैः शनैः होती है परन्तु लाभ चिरस्थायी होता है।

समस्त नाड़ी मंडल नर्वस सिस्टम के रोगों में यह एक उच्चस्तरीय ध्यान पद्धति है। जो अत्यन्त सुगम भी है। रोग निवारण के साथ प्रज्ञा-जाग्रत भी होती है। आत्मज्ञान जैसी परम उपलब्धि की इस विधि से ही बुद्धत्व की प्राप्ति होती है।

## बोध कथा

## पात्र को शिक्षा दें

एक बार एक ब्राह्मण युवक आया और उसने बोधिसत्व से तन्त्र विद्या सीखने की प्रबल जिज्ञासा व्यक्त की। बोधिसत्व ने तन्त्र विद्या के उस गोपनीय रहस्य का ज्ञान करा दिया जिसके द्वारा एक विशेष नक्षत्र में मन्त्र का उपयोग करके आकाश से रत्न वर्षा करायी जा सकती थी। पर उन्हें इस बात का पश्चाताप बना रहा कि उन्होंने सिखाने के पूर्व पात्रता की परीक्षा नहीं की। एक दिन वे उस ब्राह्मण युवक को साथ लेकर कहीं जा रहे थे। मार्ग में जंगल पड़ता था। चोरों ने दोनों को पकड़ लिया। ब्राह्मण को एक पेड़ से बाँध दिया तथा बोधिसत्व को यह कहकर छोड़ दिया कि निर्धारित मुदाएँ आने पर ब्राह्मण युवक को छोड़ा जायेगा।

बोधिसत्व चलने लगे तो उन्हें एकाएक याद आया कि यह नक्षत्र कल आने वाला है जिसमें तन्त्र विद्या का प्रयोग करके रत्नों की वर्षा करायी जा सकती है। लोक मंगल के लिए बतायी गयी तन्त्र विद्या का अपने स्वार्थ के लिए कहीं दुरुपयोग न कर बैठे, यह सोचकर उन्होंने चलते-चलते ब्राह्मण के कान में कहा- 'वत्स! मैं मुद्राओं का प्रबन्ध करके शीघ्र ही लौटूँगा। तुम तन्त्र विद्या का प्रयोग मत करना अन्यथा अपना भी नाश कर लोगे।' दूसरे दिन वह नक्षत्र आया। बोधिसत्व की चेतावनी को भूलकर उसने तन्त्र विद्या का प्रयोग किया। रत्नों की वर्षा हुई, चोरों ने उसे खोल दिया और रत्नों को बाँधकर चलते बने। रास्ते में चोरों की एक दूसरी टोली मिली। उन्होंने इन चोरों को पकड़ लिया तथा रत्न वर्षा के विषय में पूरी कहानी सुनी। थोड़ी ही दूर अभी ब्राह्मण युवक गया होगा कि दूसरी टोली ने उसे पकड़ लिया तथा रत्न वर्षा का आग्रह किया। दूसरी बार ब्राह्मण ने यह कहते हुए असमर्थता व्यक्त की कि तन्त्र विद्या का प्रयोग एक वर्ष में एक बार ही हो सकता है। क्रुद्ध होकर चोरों ने उसे मार डाला? दूसरे दिन बोधिसत्व वहाँ पहुँचे। उनकी आशंका सच निकली। सम्पूर्ण दृश्य देखकर बोल पड़े- "पात्रता का ध्यान किये बिना विभूतियाँ दे देना अन्ततः हानिकारक ही सिद्ध होता है।



## राजा जनक विदेह क्यों कहलाए?

ललित कुमार

निदेशक, केशव धाम



व्यावहारिक ज्ञान की दीक्षा के लिए गुरु आज्ञा शिरोधार्य कर शिष्य राजा जनक के राज दरबार में पहुँचा। शिष्य ने देखा कि राजा जनक राज-काज में व्यस्त हैं। राजमहलों में सुख - सुविधा की प्रचुर सामग्री सुलभ है। नाच, गाने, रास रंग में पूरा राजदरबार डूबा है। वह बड़ा हैरान हुआ कि इस विलासी राजा से क्या ज्ञान मिलने वाला है, किन्तु फिर भी राजा को अपने आने का मन्तव्य कह सुनाया।

राजा जनक ने कहा कि आज तो वह राजमहलों में घूमकर देख लें। कल सत्संग और ज्ञान की बात करेंगे और एक दीपक हाथ में थमाकर कहा कि देखना, यह दीपक बुझ न जाय अन्यथा महल की भूल - भुलैयों में भटकने का डर है। शिष्य ने पूरा महल घूमा तो, किन्तु मन में डर बैठा रहा कि यदि दीपक बुझ गया तो रास्ते से भटक सकता है अतः महल भली प्रकार न देख सका। पूरा ध्यान दीपक संभालने में ही लगा रहा।

उसके सोने के लिए सुन्दर, सुकोमल बिस्तर की व्यवस्था की गई किन्तु शयन - कक्ष में पंलग के ठीक ऊपर नंगी तलवार पतले धागे से लटकती देखकर शिष्य रात भर न सो सका। रात भर सोचता रहा कि गुरु ने मुसीबत में फंसा दिया। यहाँ क्या ज्ञान मिलेगा? जान बच जाय यह क्या कम है। प्रातः शिष्य राजा जनक के पास जाकर बोला- “महाराज अब क्या आज्ञा है?” राजा ने पूछा- “रात को नींद कैसी आई, पहले यह तो बताइए।” उसने कहा “बिस्तर पलंग आदि की व्यवस्था बहुत अच्छी थी, किन्तु सिर पर नंगी तलवार लटकती देखकर रात भर नहीं सो सका।

इससे तो अच्छी नींद हमें हमारे झोंपड़ों में ही आती थी, अब सम्राट ने कहा “ठीक है।” आओ,

भोजन कर लें। सुस्वाद भोजनों का थाल परोसकर शिष्य के सामने रखा और कहा भोजन करें, किन्तु एक सन्देश आपके गुरु का आया है कि शिष्य को सत्संग में ज्ञान प्राप्त होना चाहिए। यदि न हो तो फिर सूली लगवा दें। यह समाचार सुनकर शिष्य स्वादिष्ट भोजन का स्वाद भूल गया, अब तो उसको सूली सामने नजर आने लगी। बड़े बेमन से भोजन किया और उठकर चल दिया और हाथ जोड़कर राजा से प्रार्थना की कि महाराज अब नहीं करना सत्संग।

राजा जनक ने कहा- “सत्संग तो हो चुका, तुम इतना भी नहीं समझ सके।” शिष्य ने कहा - वह कैसे? राजा ने कहा, कि जैसे तुम रात को दीपक लेकर महल में घूमे, किन्तु दीपक बुझने के भय से महल का सुख न भोग सके। इसी प्रकार मुझे हर समय यह ध्यान बना रहता है कि मेरे जीवन का दीपक बुझने ही वाला है अतः मैं रास रंग में रमता नहीं, मात्र दृष्टा बना रहता हूँ। राज-काज करता अवश्य हूँ किन्तु उसमें लिप्त नहीं होता।

रात को नंगी तलवार लटकती देखकर तुम सो नहीं पाए। इसी प्रकार मुझे प्रतिपल मृत्यु का ध्यान बना रहता है। मृत्यु भी घट सकती है। सुस्वाद भोजन में, तुम्हें जिस तरह सूली का सन्देश सुनकर स्वाद नहीं आया इसी प्रकार संसार में सब कुछ चल रहा है। अतः मुझे भी उस शाश्वत अन्तिम सन्देश का प्रतिपल स्मरण रहता है। माया, ममता, लोभ, आकर्षणों में, मैं कभी लिप्त नहीं होता। मैं महल में अवश्य हूँ किन्तु महल मुझ में नहीं। ज्ञानी का यही परम लक्षण है कि वह संसार में अवश्य रहे किन्तु संसार रंचमात्र भी उसमें नहीं रहे। शिष्य उसी क्षण परम ज्ञान को प्राप्त हो गया। विदेह से वह सही अर्थों में तत्त्वदर्शन की दीक्षा ले चुका था।



## पत्तल में भोजन - अद्भुत लाभ

श्रीमती वर्तिका गोयल

सह संपादिका



आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हमारे देश में 2000 से अधिक वनस्पतियों की पत्तियों से तैयार किये जाने वाले पत्तलों और उनसे होने वाले लाभों के विषय में पारम्परिक चिकित्सकीय ज्ञान उपलब्ध है पर मुश्किल से पाँच प्रकार की वनस्पतियों का प्रयोग हम अपनी दिनचर्या में करते हैं।

आम तौर पर केले की पत्तियों में खाना परोसा जाता है। प्राचीन ग्रंथों में केले की पत्तियों पर परोसे गये भोजन को स्वास्थ्य के लिये लाभदायक बताया गया है। खास बात ये है कि आजकल महंगे होटलों और रिसोर्ट में भी केले की पत्तियों का यह प्रयोग होने लगा है।

### विभिन्न पत्तलों में भोजन करने के लाभ -

- पलाश के पत्तल में भोजन करने से स्वर्ण के बर्तन में भोजन करने का पुण्य व आरोग्य मिलता है।
- केले के पत्तल में भोजन करने से चांदी के बर्तन में भोजन करने का पुण्य व आरोग्य मिलता है।
- रक्त की अशुद्धता के कारण होने वाली बीमारियों के लिये पलाश से तैयार पत्तल को उपयोगी माना जाता है।
- पाचन-तंत्र सम्बन्धी रोगों के लिये भी इसका उपयोग होता है।
- आम तौर पर लाल फूलों वाले पलाश को हम जानते हैं पर सफेद फूलों वाला पलाश भी उपलब्ध है। इस दुर्लभ पलाश से तैयार पत्तल को बवासीर (पाइल्स) के रोगियों के लिये उपयोगी माना जाता है।
- जोड़ों के दर्द के लिये करंज की पत्तियों से तैयार पत्तल उपयोगी माना जाता है।

- पुरानी पत्तियों को नयी पत्तियों की तुलना में अधिक उपयोगी माना जाता है।
- लकवा (पैरालिसिस) होने पर अमलतास की पत्तियों से तैयार पत्तलों को उपयोगी माना जाता है।

### पत्तल में भोजन करने के अन्य लाभ -

1. सबसे पहले तो उसे धोना नहीं पड़ेगा, इसको हम सीधा मिट्टी में दबा सकते हैं।
2. झूठे पत्तलों को एक जगह गाड़ने पर खाद का निर्माण किया जा सकता है एवं मिट्टी की उपजाऊ क्षमता को भी बढ़ाया जा सकता है।

सबसे मुख्य लाभ, आप नदियों को दूषित होने से बहुत बड़े स्तर पर बचा सकते हैं, जैसे कि आप जानते ही हैं कि जो पानी आप बर्तन धोने में उपयोग कर रहे हो, वो केमिकल वाला पानी, पहले नाले में जायेगा, फिर आगे जाकर नदियों में ही छोड़ दिया जायेगा। जो जल प्रदूषण में आपको सहयोगी बनाता है।

इसलिए आज के बाद जब भी मौका मिले तो सिर्फ पत्तल में ही खाए।

# क्या है अरोमा थेरेपी



**डॉ. रेनु द्विवेदी**

महिला चिकित्सिका

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं  
योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

## किन से और कैसे कराएं उपचार -

अरोमा थेरेपी यदि घर पर ही की जाए तो ज्यादा बेहतर है। घर के आसपास टेसू, रजनीगंधा, रात की रानी, गुलाब, लैवेंडर, टयूलिप, चंदन आदि के फूल लगा कर इनका इस्तेमाल थेरेपी के लिए किया जा सकता है। अच्छी नींद के लिए रात को तकिए के पास लैवेंडर रख कर सोएं। अरोमा थेरेपी के तीन तरीके हैं- पहला सुगंध, दूसरा स्नान और तीसरा मालिश। गांव में ये फूल आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं, लेकिन बड़े शहरों में ये आसानी से उपलब्ध नहीं होते, इसलिए वहां आप किसी विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।

## इन रोगों में मिलता है लाभ

**त्वचा का रूखापन -** लंबे समय तक त्वचा का रूखापन, सोरायसिस और एग्जिमा का कारण बन सकता है। लैवेंडर, रोजमेरी, गुलाब, चंदन, कैमोमाइल, गाजर के बीज सूखी त्वचा पर अच्छा असर डालते हैं। शुद्ध असेंशियल ऑयल्स को गैर सुगंधित क्रीम और लोशन में मिला कर लगाया जाता है।

**डिप्रेशन -** दालचीनी, लैवेंडर, चमेली, चंदन और गुलाब के तेल को मानसिक व्याकुलता व घबराहट को दूर करने में प्रभावी माना गया है। इन्हें मसाज और

‘अरोमा’ अंग्रेजी का शब्द है, जिसका अर्थ सुगंध होता है। यानी सुगंध से होने वाली चिकित्सा को ही अंग्रेजी में अरोमा थेरेपी कहते हैं। पुराने जमाने में मिस्र, यूनान व रोम में रहने वाले लोग कई मानसिक व शारीरिक बीमारियों को ठीक करने के लिए अलग-अलग तरह के विशेष पौधों से सुगंधित तेल निकाल कर उनसे उपचार करते थे। प्राकृतिक तेल के अर्क और खुशबू हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं और बीमारियों से लड़ने की क्षमता देते हैं।

**असेंशियल ऑयल-** भाप और पानी के इस्तेमाल से पेड़-पौधों की जड़ों, तने, फूल और पत्तियों से निकाले जाने वाला अर्क है। इस थेरेपी में तेलों को सुंधाने, मालिश करने और नहाते समय इस्तेमाल किया जाता है। इनका कमरे में छिड़काव भी किया जाता है। इन तेलों की खुशबू मस्तिष्क के लिंबिक सिस्टम पर असर डालती है, जिससे एंडोर्फिंस, न्यूरोट्रांसमिटरस व अच्छा महसूस कराने वाले रसायन जारी होते हैं।

**लाभ -** अरोमा थेरेपी से मानसिक सुकून मिलता है। तनाव कम होता है। इम्युनिटी में सुधार होता है। श्वसन और रक्त संचार प्रक्रिया पर अच्छा असर होता है। त्वचा रोगों में भी फायदेमंद।

स्नान के समय पानी में डाल कर इस्तेमाल किया जाता है। कमरे में छिड़काव भी कर सकते हैं। नियमित उपयोग मन पर सकारात्मक असर डालता है।

**गर्भावस्था से जुड़ी परेशानियां** - गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं लेने की मनाही होती है। ऐसी स्थिति में कमर, गर्दन या पैरों में दर्द होने पर नारियल या सरसों के तेल में लैवेंडर या चंदन का तेल मिला कर मसाज करने की सलाह दी जाती है। ब्रेस्ट में सूजन होने पर बादाम के तेल में गुलाब और संतरे का तेल मिला कर लगाने से भी फायदा होता है। घुटनों पर सूजन होने पर बेंजॉइन, गुलाब व ऑरेंज ऑयल को नारियल तेल में मिला कर लगाएं।

**प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिए** - रोजमेरी, टी ट्री, मौसमी और अजवायन के असेंशियल ऑयल का इम्युनिटी पर अच्छा असर देखने को मिलता है। हमारे पूरे शरीर में लिंफेटिक नोड्स होते हैं। गले, छाती और बाजू के अंदरूनी हिस्से में भी ये होते हैं। ऐसे में इन तेलों को बाजुओं पर और कांख वाले हिस्से पर लगाना चाहिए। गर्दन के नीचे लगाना भी असरकारी होता है।

**त्वचा में प्राकृतिक निखार लाने के लिए** - अरोमा थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले प्राकृतिक तेल शरीर में एंटी बैक्टीरिया को क्रियान्वित करते हैं। इसकी वजह से त्वचा खिली-खिली नजर आती है। इससे चोट की वजह से त्वचा पर बने दाग, उम्र के साथ आती झुर्रियां भी कम होती हैं। अरोमा थेरेपी के बाद त्वचा में एक खास तरह की कोमलता आ जाती है। त्वचा की देखरेख के लिए थेरेपी में मॉयश्चराइजिंग लोशन, क्लींजिंग क्रीम व दूध आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आपके चेहरे का प्राकृतिक तेल कम हो रहा है, जिसकी वजह से आपकी त्वचा रूखी-रूखी सी लगती है तो भी अरोमा थेरेपी कारगर साबित हो सकती है।



**गठिया के रोगियों के लिए** - जिन लोगों के शरीर में हमेशा जकड़न और दर्द रहता है, उनके लिए भी यह थेरेपी मददगार साबित होती है। गठिया, जोड़ों के दर्द, कमर दर्द आदि को अरोमा थेरेपी के जरिये कम किया जा सकता है।

**अनिद्रा में लाभकारी** - आजकल की जीवन शैली में नींद न आने की समस्या लगभग हर पांचवें व्यक्ति को है। यह रोग कई दूसरी बीमारियों का कारण बन सकता है। अरोमा थेरेपी में इस्तेमाल होने वाला लैवेंडर का तेल इसमें काफी हद तक मदद करता है। एक शोध के मुताबिक लैवेंडर के तेल में कुछ ऐसे प्राकृतिक अर्क पाए जाते हैं, जो अच्छी नींद में मदद करते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक लैवेंडर के तेल से की गई थेरेपी से व्यक्ति ऊर्जावान भी महसूस करता है।

**जीवाणुओं से सुरक्षा** - अरोमा थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले कुछ तेल जीवाणुओं व फंगी से भी हमारी सुरक्षा करते हैं। इन जीवाणुओं की वजह से इन्फेक्शन हो सकता है। एक शोध के मुताबिक जो लोग अरोमा थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले कुछ खास प्राकृतिक तेलों की सुगंध लेते हैं, उन्हें इन जीवाणुओं से कोई नुकसान नहीं पहुंचता।



# आध्यात्मिक उपचार

## आसन मुद्रा

डॉ. नम्रता अमृते  
(B.N.Y.S)

**(1) काकी मुद्रा** - काकी का तात्पर्य कौवा की चोंच के समान अपने होठों की आकृति बनाकर धीरे-धीरे मुँह द्वारा श्वाँस भरते हैं। इस मुद्रा से कौवे के समान निरोगता की प्राप्ति होती है। कौवा को कोई रोग नहीं होता, उसी तरह काकी मुद्रा आभ्यासी को भी रोग नहीं होता है। योग में अलग-अलग मुद्राओं का अपना विशेष महत्व है। काकी मुद्रा रोग निवारण तथा गर्मी को कम करने में भी सहायक है। शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम के बाद काकी मुद्रा भी इन प्राणायामों की तरह लाभ पहुँचाने वाली है।

**विधि** - किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर ज्ञान मुद्रा में बैठिए। अब दोनों नेत्रों को बंद कर पूरे शरीर को शिथिल (रिलेक्स) करें तत्पश्चात् दोनों नेत्रों को खोलकर अपनी दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर केन्द्रित कीजिए। लगातार त्राटक की तरह बिना पलक झपकाये नासिकाग्र को देखने का प्रयास कीजिए। दोनो होठों को थोड़ा बाहर निकालते हुए कौवे की चोंच की तरह बनाएँ और जीभ के द्वारा धीरे-धीरे श्वाँस मुख के अन्दर खींचें। श्वाँस मुँह से

लेना है तथा श्वाँस पूरी अन्दर भरने के बाद श्वाँस निकालना। रेचक अर्थात् श्वाँस बाहर निकालने के लिए मुँह बन्द कर लें तथा नासिका से श्वाँस बाहर निकालें।

**सावधानियाँ** - (1) इस मुद्रा को अधिक टंड के दिनों नहीं करना चाहिए।

(2) प्रदूषण की जगह यह मुद्रा न करें।

(3) जीर्ण कब्ज, निम्न रक्तचाप में इसे न करें।

**लाभ** - (1) अधिक गरमी पैदा करने वाले प्राणायामों के बाद इसे करने से शरीर के ताप का संतुलन बनता है।

(2) पाचक रसों का स्राव बढ़ने से पाचन क्रिया में अपेक्षित सुधार होने लगता है।

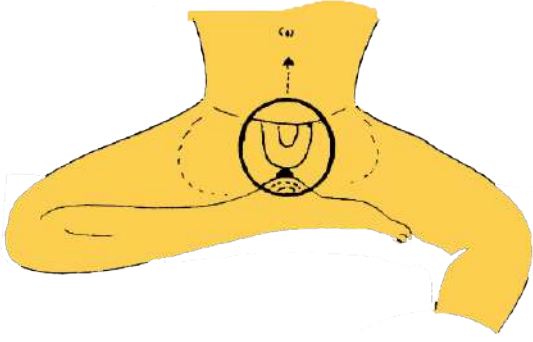
(3) रक्त की शुद्धि होती है।

(4) दीर्घायु और निरोगी जीवन होता है।

**(2) अश्विनी मुद्रा** - इस मुद्रा में गुदा द्वार को सिकोड़ते और फैलाते हैं। इस मुद्रा का नाम अश्विनी मुद्रा है। मल त्यागते समय गुदा के संकोचन और प्रसार की क्रिया छोड़ा (अश्व) करता है उसी तरह इस क्रिया को करते हैं, इसलिए इस मुद्रा का नाम 'अश्विनी मुद्रा' रखा गया।

**विधि** - किसी भी सुविधाजनक आसन में बैठकर गुदा की मांसपेशियों को सिकोड़िए और कुछ क्षण रोककर रखें इसके बाद छोड़ दें। ऐसा 50-60 बार करें। इसमें लयबद्धता हो। नियमित अभ्यास कर समय बढ़ाया जा सकता है।





**सावधानियाँ** – गुदा के घाव, फोड़े (भगंदर) जैसे रोगों में न करें।

**लाभ** – (1) गुदाभ्रश (एनस प्रोलेप्स) की बीमारी में लाभ करता है।

(2) गर्भाशय के बाहर निकलने की समस्या में इस मुद्रा से लाभ होता है।

(3) आंतों की क्रमानुकुंचन गति को सक्रिय रखने में प्रभावशाली मुद्रा है।

(4) मूलबन्ध की तरह आध्यात्मिक लाभ पहुँचकर ऊर्जा को उर्ध्वगामी बनाने में मददगार है।

(5) प्राणशक्ति को बढ़ाने में यह उपयोगी मुद्रा है।

(6) गुदा के स्नायुओं की ताकत बढ़ती है बवासीर से बचाव होता है।

(7) गुदा द्वार के पास रक्त जमाव हटाने में लाभप्रद है।

(8) इस मुद्रा का अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है।

(9) कुर्सी पर बैठे हुए भी इस मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है।



## समय पालन का आदर्श

एक बार राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रथम सरसंघचालक डॉक्टर हेडगेवार अपने चार मित्रों के साथ नागपुर से अड़ेगाँव गये थे। वहाँ उनके मित्र के पुत्र का यज्ञोपवीत संस्कार था। वह समारोह शनिवार के दिन था। भोजनादि करने-कराने में देर हो गयी। नागपुर जाने के लिए जो अन्तिम मोटर बस थी, वह भी निकल गयी। प्रति रविवार को नागपुर में संघ के सब स्वयंसेवकों के एकत्रीकरण तथा समता का कार्यक्रम होता था। उसमें प्रत्येक स्वयंसेवक को नियमित रूप से उपस्थित रहना अनिवार्य था। उधर डॉक्टर जी को अड़ेगाँव में ही शाम हो गयी। नागपुर पहुँचने के लिए अन्य कोई साधन उपलब्ध नहीं था। डॉक्टर जी ने वहाँ से पैदल चल पड़ने का निश्चय किया। उनके साथ अन्य स्वयंसेवक भी थे। किसी ने कहा- “यहाँ से नागपुर की दूरी पूरे बत्तीस मील है। डॉक्टर हेडगेवार ने कहा- ‘हम लोग रात भर चलेंगे पर प्रभात में निर्धारित समय पर संघ-स्थान पर अवश्य उपस्थित रहेंगे।’ मित्र ने और उनके सम्बन्धियों ने बहुत मना किया, परन्तु डॉक्टर जी ने किसी की नहीं सुनी। वे वहाँ से पैदल चल दिये। जो निश्चय के साथ प्रयत्न करता है उसकी परमात्मा अवश्य ही सहायता करते हैं। जब वे आठ - दस मील ही चले होंगे तो एक नागपुर जाने वाली मोटर उनके पास आकर रुक गयी। ड्राइवर ने डॉक्टर साहब को पहचान लिया उसने कहा- ‘डॉक्टर साहब, इतनी रात में पैदल कैसे? ‘डॉक्टर जी हँसकर कहा- भाई, नागपुर जाना आवश्यक था। बस छूट गयी, दूसरा कोई साधन नहीं था, फिर और क्या करता? “तब आइए, बैठिए। ‘ड्राइवर ने उन्हें पास बैठा लिया। अन्य स्वयंसेवक पीछे बैठ गये। रात्रि एक-डेढ़ बजे के लगभग वे सब नागपुर पहुँच गये। प्रातः ठीक समय पर वे संघ-स्थान पर उपस्थित हुए। दृढ़ निश्चयी के लिए परिस्थितियाँ उसकी दास हुआ करती है।



## न्यूरोथेरापी (Neurotherapy)

बीमारियों के लिए एक दवा रहित अद्भुत वैदिक चिकित्सा पद्धति

डॉ. बृजमोहन अग्रवाल (न्यूरोथेरेपिस्ट)

DNYS, QCI, Certified Yog Teacher

जरूरत के अनुसार विभिन्न ग्रंथियों को उकसाकर (stimulate) उनके कार्य को सुचारु रूप से चलाते हैं।

Neurotherapy में नाभि को केंद्र मानकर इलाज किया जाता है, नाभि को अपने केंद्र पर सैट करने से पेट की पाचन क्रिया से संबंधित सभी बीमारियां जैसे - कब्ज, गैस, अम्लपित्त, पेट दर्द, भूख न लगना, अल्सर, डायरिया आदि ठीक हो जाते हैं।

शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी के कारण आयी हुई बीमारी, वंशानुगत बीमारी, थाइरॉइड, ओस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) यानि हड्डियों में कैल्सियम की कमी, आँख, कान नाक गला, मस्तिष्क से संबंधित बीमारियां, खांसी अस्थमा, बी पी, मधुमेह, माता बहिनों के विशिष्ट रोग ठीक हो जाते हैं। लकवा, जन्मजात रोग जैसे मंद बुद्धि, सेरिब्रल पाल्सी, आटिज्म आदि में भी परिणाम बेहतर हैं।

यह चिकित्सा शरीर के आंतरिक व बाह्य रूप से आये सभी लाइलाज रोगों के निराकरण के लिए है क्योंकि यह शरीर को स्वयं चिकित्सा करने के लिए प्रेरित करती है।

यह नाड़ियों (सूर्य, चंद्र तथा सुषुम्ना), सप्त चक्र तथा ग्रंथियों की कार्य क्षमता को संतुलित कर शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती है। जिससे हमारे वर्तमान रोग तो ठीक होते ही हैं और यदि हमारा आहार-विहार ठीक रहे तो भविष्य में भी रोग आक्रमण नहीं कर पाते।



सरस्वति नमस्तुभ्यं, वरदे काम रूपिणी,  
विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा।

न्यूरोथेरापी दवा रहित पाद -हस्त कला युक्त डा.

लाला लाजपतराय मेहरा जी द्वारा प्रतिपादित आंगिरसी (Body Chemicals) तथ्यों पर आधारित एक भारतीय चिकित्सा पद्धति है। यह इस सिद्धांत पर आधारित है कि हमारा शरीर स्वयं एक Chemical Factory है, इसके अंदर ही उसे ठीक रखने के लिए हर प्रकार के Chemical (रसायन) बनाने की क्षमता है, हमें कोई भी Chemical (दवा) बाहर से लेने की जरूरत नहीं है।

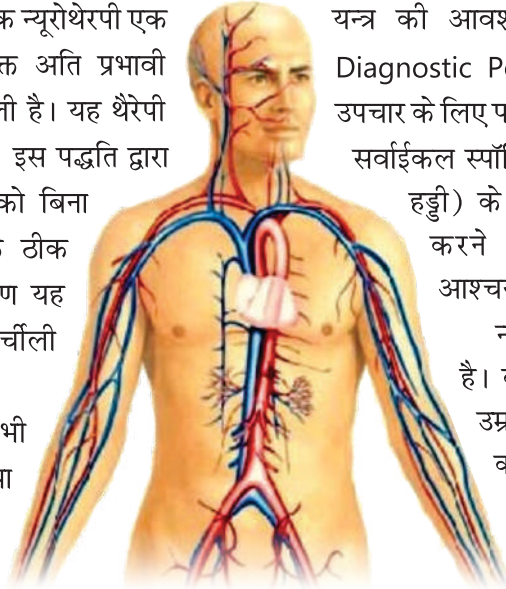
किसी कारण से जैसे अनुचित आहार विहार, दूषित वातावरण, मानसिक तनाव, डर एवं क्रोध आदि से शरीर के अंगों एवं ग्रंथियों (Glands) के कार्य पर प्रभाव पड़ता है, जिससे उनका कार्य असंतुलित हो जाता है और ग्रंथियों के कार्य के असंतुलन से शरीर का एसिड-अल्कली इत्यादि का अनुपात बिगड़ जाता है और कुछ अन्य चीजों की कमी से बीमारी आ जाती है।

Neurotherapy में शरीर के विभिन्न अंगों पर खास प्रकार के दवाब द्वारा शरीर के रक्त, लिम्फ एवं नाड़ियों के Circulation को नियंत्रित करते हैं एवं



अतः हम कह सकते हैं कि न्यूरोथैरेपी एक सकारात्मक परिणाम से युक्त अति प्रभावी चमत्कारिक चिकित्सा प्रणाली है। यह थैरेपी अत्यंत ही सहज व सरल है। इस पद्धति द्वारा किसी भी प्रकार के रोगों को बिना किसी शस्त्र व औषधि के ठीक किया जाता है जिसके कारण यह लागत में भी बहुत कम खर्चीली है।

इस थैरेपी को कहीं भी किसी भी जगह प्रयोग किया जा सकता है, इसमें रोग निदान के लिए किसी भी



यन्त्र की आवश्यकता नहीं, शरीर में स्थित Diagnostic Point शरीर के रोग निदान व उपचार के लिए पर्याप्त है।

सर्वाइकल स्पॉन्डलाइटिस व स्पाइन (रीढ़ की हड्डी) के किसी भी क्षेत्र के दर्द को दूर करने में तो इसके परिणाम आश्चर्यजनक हैं।

न्यूरोथैरेपी को सीखना भी सरल है। कोई भी व्यक्ति चाहे वह किसी उम्र का हो, इसे सीख कर समाज को रोगों से मुक्त करते हुए ख्याति, प्रशंसा, मान-सम्मान व साथ में उचित आजीविका भी प्राप्त कर सकता है।

## यमराज का संदेश

एक राहगीर चला जा रहा था, रास्ते में उसे एक काली परछाई मिली। वह काली परछाई उस राहगीर के साथ-साथ चलने लगी। दोनों ने साथ-साथ चलकर मीलों रास्ता तय कर लिया, फिर जब अलग-अलग होने लगे तो उस राहगीर ने उस मनुष्याकृति काली परछाई से कहा कि तुम मुझे जानती हो? मैं नगर सेठ हूँ, सभी लोग मुझे बहुत मानते हैं, धन वैभव बहुत है, कभी आवश्यकता पड़े तो याद कर लेना। ये तो रहा मेरा परिचय, अब आप अपना परिचय भी दें ताकि हम कर कभी मिल सकें। ऐसा पूछने पर वह काली परछाई बोली, तुम मुझे नहीं जानते? मैं तो 'यमराज हूँ'.... यमराज! जैसे ही उसने सुना 'यमराज' तो वह काँप गया, पसीना-पसीना हो गया। फिर धीरे से राहगीर ने यमराज से पूछा आप यहाँ पर क्यों आये? बस मेरा काम तो एक ही है, धरती पर से लोगों को उठाने आता हूँ अच्छा! यह सुनकर सेठ घबरा गया। तो क्या तुम सबको लेने के लिए आते हो? हाँ! बारी-बारी से सबको लेने के लिए आता हूँ। सेठ बोला देखो! हम दोनों साथ-साथ चले हैं, घनिष्ठ मित्रता हो गई है। कहा तो ऐसा गया है कि सात कदम भी किसी के साथ चल लो तो दोस्त हो जाते हैं फिर हम तुम तो मीलों साथ चले हैं। जरा मित्रता का लिहाज करना। यदि मेरा नम्बर आये तो कुछ दिन के लिए छोड़ देना। सेठ जी की बात सुनकर यमराज को हँसी आ गई, उसने कहा कि प्रकृति के नियम का उल्लंघन तो हम नहीं कर सकते, पर इतना अवश्य है कि जब दोस्ती बनाई है तो उसे निभाऊँगा और लेने आने से पूर्व आपको पत्र जरूर भेजूँगा ताकि आप सावधान हो जाओ, इतना कहकर वह काली परछाई अदृश्य हो गई।

समय बीता, उम्र भी बीतती गई, सेठ अपने कार्यों में कुछ उलझा कि यमराज द्वारा भेजे गये समाचार/ संकेत वह समझ नहीं पाया और जब यमराज सेठ को लेने के लिए आया तो सेठ नीचे से ऊपर तक कांप गया, पसीना-पसीना हो गया, वह बोला यमराज! तुम एकदम आ गये। मैंने कहा था कि पत्र भेजना, पत्र तो भेजा नहीं और सीधे लेने आ गये। जरा दोस्ती तो निभानी थी, इतना बड़ा विश्वासघात? अरे! संसार में अनेक लोग विश्वासघात करते हैं वह तो ठीक है किन्तु यमराज भी विश्वासघात करने लगे यह तो ठीक नहीं है। यमराज ने कहा मैंने तुम्हारे लिए पत्र भेजे और एक नहीं, चार-चार पत्र भेजे पर तुमने उन्हें पढ़ा नहीं, उन पर ध्यान ही नहीं दिया। यमराज बोले- सिर के बाल सफेद करने के रूप में मैंने तुम्हें पहला पत्र भेजा था, मैंने दूसरा पत्र तुम्हारे दाँत गिराने के रूप में भेजा। सेठ! मैंने तुम्हारी आँखें, तुम्हारे कान कमजोर करने के रूप में तीसरा पत्र भेजा। मैंने फिर भी दोस्ती निभाई और चौथा पत्र हृदयाघात के रूप में भेजा। तुम्हें हृदयाघात हुआ, तुम्हारा शरीर कमजोर पड़ गया। तुम कैसे उलाहना देते हो कि मैंने तुम्हें समाचार नहीं भेजे। पत्र तो मैंने चार-चार भेजे हैं लेकिन आप उनकी भाषा ही नहीं समझ पाये। सेठ को सारी बात समझ में आ गई लेकिन अब वह कर भी सकता था? उन आखिरी क्षणों में सेठ को बहुत पश्चाताप हो रहा था। अब पछताये होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत। 'कुछ बचा ही नहीं सेठ को करने के लिए क्योंकि समय बीत चुका था। आखिरी समय आया और सेठ को यहाँ से जाना पड़ा।



# सूर्य देव को अर्घ्य वैज्ञानिक एवं ज्योतिषीय लाभ



- प्रस्तुति महेश खण्डेलवाल

सूर्य को जल देना पुरानी परम्परा है।

सूर्य देव अलग-अलग रंग एवं अलग अलग आवर्तियाँ उत्पन्न करते हैं। अंत में इसका उल्लेख करूँगा। मानव शरीर रासायनिक तत्वों का बना है। रंग एक रासायनिक मिश्रण है। जिस अंग में जिस प्रकार के रंग की अधिकता होती है शरीर का रंग उसी तरह का होता है, जैसे त्वचा का रंग गेहुँआ, केश का रंग काला और नेत्रों के गोलक का रंग सफेद होता है। शरीर में रंग विशेष के घटने-बढ़ने से रोग के लक्षण प्रकट होते हैं, जैसे खून की कमी होना, शरीर में लाल रंग की कमी का लक्षण है। सूर्य स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का भण्डार है। मनुष्य सूर्य के जितने अधिक सम्पर्क में रहेगा उतना ही अधिक स्वस्थ रहेगा। जो लोग अपने घर को चारों तरफ से खिडकियों को बन्द करके रखते हैं और सूर्य के प्रकाश को घर में घुसने नहीं देते वे लोग सदा रोगी बने रहते हैं। जहाँ सूर्य की किरणें पहुँचती हैं, वहाँ रोग के कीटाणु स्वतः मर जाते हैं और रोगों का जन्म ही नहीं हो पाता। सूर्य अपनी किरणों द्वारा अनेक प्रकार के आवश्यक तत्वों की वर्षा करता है और उन तत्वों को शरीर में ग्रहण करने से असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं।

सूर्य की रोग नाशक शक्ति के बारे में अथर्ववेद के एक मंत्र में स्पष्ट कहा गया है कि सूर्य औषधि बनाता है, विश्व में प्राण रूप है तथा अपनी रश्मियों द्वारा जीवों का स्वास्थ्य ठीक रखता है।

अथर्ववेद में कहा गया है कि सूर्योदय के समय सूर्य की लाल किरणों के प्रकाश में खुले शरीर बैठने से हृदय रोगों तथा पीलिया के रोग में लाभ होता

है। प्राकृतिक चिकित्सा में आन्तरिक रोगों को ठीक करने के लिए भी नंगे बदन सूर्य स्नान कराया जाता है।

आजकल जो बच्चे पैदा होते ही पीलिया रोग के शिकार हो जाते हैं उन्हें सूर्योदय के समय सूर्य किरणों में लिटाया जाता है जिससे अल्ट्रा वायलेट किरणों के सम्पर्क में आने से उनके शरीर के पिगमेन्ट सेल्स पर रासायनिक प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है और बीमारी में लाभ होता है। डाक्टर भी नर्सरी में कृत्रिम अल्ट्रावायलेट किरणों की व्यवस्था लैम्प आदि जला कर भी करते हैं।

सूर्य को कभी हल्दी या अन्य रंग डाल कर जल दिया जाता है, जल को हमेशा अपने सर के ऊपर से सूर्य और अपने हृदय के बीच से छोड़ना चाहिए।

जैसा की हम जानते हैं कि सूर्य की रोशनी में सात रंग शामिल हैं और इन सब रंगों के अपने अपने गुण और लाभ हैं।

**1. लाल रंग-** यह ज्वर, दमा, खाँसी, मलेरिया, सर्दी, जुकाम, सिरदर्द और पेट के विकार आदि में लाभ दायक है।

**2. हरा रंग-** यह स्नायुरोग, नाडी संस्थान के रोग, लिवर के रोग, श्वास रोग आदि को दूर करने में सहायक है।

**3. पीला रंग-** चोट, घाव रक्तस्राव, उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, अतिसार आदि में फायदा करता है।

**4. नीला रंग-** दाह, अपच, मधुमेह आदि में लाभकारी है।

**5. बैंगनी रंग-** श्वास रोग, सर्दी, खाँसी, मिर्गी, दाँतों के रोग में सहायक है।

**6. नारंगी रंग-** वात रोग, अम्लपित्त, अनिद्रा, कान के रोग दूर करता है।

**7. आसमानी रंग-** स्नायु रोग, यौनरोग, सिरदर्द, सर्दी-जुकाम आदि में सहायक है।

सूर्य का प्रकाश रोगी के कपड़ों और कमरे के रंग के साथ मिलकर रोगी को प्रभावित करता है। अतः दैनिक जीवन में हम अपने जरूरत के अनुसार अपने परिवेश एवं कपड़ों के रंग इत्यादि में फेरबदल करके बहुत सारे फायदे उठा सकते हैं।

### सूर्य देव को अर्घ्य ज्योतिषीय दृष्टिकोण

इस संसार में भगवान सूर्य को प्रत्यक्ष देव कहा जाता है क्योंकि हर व्यक्ति इनके साक्षात् दर्शन कर सकता है। रविवार भगवान सूर्य का दिन माना जाता है और सप्तमी तिथि के देवता भी भगवान सूर्य हैं। अगर सप्तमी तिथि रविवार के दिन पड़े तो उसका अति विशेष महत्व होता है इस दिन सूर्य देव की उपासना का विशेष महत्व है। रविवारीय सप्तमी भानु सप्तमी या सूर्य सप्तमी कहलाती है।

रविवार तथा सप्तमी तिथि को भगवान सूर्य को अर्घ्य देने का भी विशेष महत्व है। भगवान सूर्य कि कृपा पाने के लिए तांबे के पात्र में लाल चन्दन, लाल पुष्प, अक्षत डालकर प्रसन्न मन से सूर्य मंत्र का जाप करते हुए उन्हें जल अर्पण करना चाहिए।

श्री सूर्यनारायण को तीन बार अर्घ्य देकर प्रणाम करना चाहिए। इस अर्घ्य से भगवान सूर्य प्रसन्न होकर अपने भक्तों की हर संकटों से रक्षा करते हुए उन्हें आरोग्य, आयु, धन, धान्य, पुत्र, मित्र, तेज, यश, कान्ति, विद्या, वैभव और सौभाग्य को प्रदान करते हैं। भगवान सूर्यदेव कि कृपा प्राप्त करने के लिए जातक को प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व ही शैया त्याग कर शुद्ध, पवित्र जल से स्नान के पश्चात उगते

हुए सूर्य को अर्घ्य देना चाहिए।

भगवान सूर्य सबसे तेजस्वी और कांतिमय माने गए हैं। अतएव सूर्य आराधना से ही व्यक्ति को सुंदरता और तेज की प्राप्ति भी होती है। हृदय रोगियों को भगवान सूर्य की उपासना करने से विशेष लाभ होता है। उन्हें आदित्य हृदय स्तोत्र का नित्य पाठ करना चाहिए। इससे सूर्य भगवान प्रसन्न होकर अपने भक्तों को निरोगी और दीर्घ आयु का वरदान देते हैं।

निम्न मंत्रों का किसी भी कृष्ण पक्ष के प्रथम रविवार से आरम्भ करें। सूर्योदय काल इसके लिये सर्वोत्तम है।

ॐ घृणि सूर्याय नमः।।

ॐ हां हीं ह्रौं सरू सूर्याय नमः।।

ॐ हीं घृणि सूर्य आदित्य श्री ओम।

ॐ आदित्याय विद्महे मार्तण्डाय धीमहि तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्।

ॐ ॐ घृणि सूर्ययः आदित्यः।

ॐ हीं हीं सूर्याय सहस्रकिरणराय मनोवाञ्छित फलम् देहि देहि स्वाहा।।

ॐ ऐहि सूर्य सहस्रांशो तेजो राशे जगत्पते, अनुकंपयेमां भक्त्या, गृहाणार्घ्य दिवाकरः।

ॐ हीं घृणिः सूर्य आदित्यः क्लीं ॐ।

ॐ हीं हीं सूर्याय नमः।



# उपवास

## धार्मिक एवं वैज्ञानिक आधार

श्रीमती अर्चना तिवारी

सह सम्पादिका

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



उपवास से तात्पर्य- उप+वास। उप का अर्थ होता है समीप और वास का अर्थ निवास करना या रहना होता है। मतलब अपनी आत्मा के समीप आना, अथवा ईश्वर के समीप रहना।

उपवास आत्मिक शुद्धि के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, दैविक सामाजिक, स्वस्थता की वृद्धि करता है।

### उपवास का वैज्ञानिक आधार -

हमारी पौराणिक कथाओं में प्रत्येक उपवास का कोई न कोई वैज्ञानिक आधार भी बताया गया है। उन्हें कर्मकाण्डों से इसलिए जोड़ा गया ताकि जन-साधारण उपवास का वैज्ञानिक आधार समझे बिना भी उनकी जरूरत समझ सकें। उपवास द्वारा हमारे शरीर की पंच ज्ञानेन्द्रियों तथा पंच कर्मेन्द्रियों को नियंत्रण में रखा जाता है और ये हमारे भोजन को भी अनुशासित रखता है।

“भगवत गीता के अनुसार” हमारा व्यवहार, विचार भोजन और जीवन शैली तीन तत्वों पर आधारित होती है-

**सत्व-** सात्विक विचारों वाला व्यक्ति निश्चित एवं सृजनशील स्वभाव का होता है।

**रजस-** राजसी विचारों वाला व्यक्ति महत्वाकांक्षी होने के साथ-साथ लालची भी होता है।

**तमस-** तामसी प्रवृत्ति का व्यक्ति न सिर्फ नकारात्मक सोच रखता है बल्कि गलत कार्यों में भी संलग्न रहता है।

अतः हमारा झुकाव तामसी प्रवृत्तियों की

ओर न होने पाये इसके लिए जरूरी है कि हम खुद को संतुलित करना सीखें। इसके लिए सबसे सरल विधि है उपवास।

**उपवास के दौरान-** फल, मेवे, दूध, घी, तुलसी, जल, अदरक का पानी, अंगूर आदि ग्रहण किये जा सकते हैं। ये ऐसे भोज्य पदार्थ हैं जो शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकाल कर शरीर को शुद्ध बनाते हैं। उपवास में जप, ध्यान, सत्संग दान, धार्मिक सभाओं में भाग लेना आदि का विधान है जिससे मानसिक शुद्धिकरण भी हो जाता है।

उपवास में एक या दो बार ही भोज्य पदार्थ ग्रहण करते हैं जिससे हमारे शरीर की आंतरिक शुद्धि के लिए आँतों को समय मिल जाता है। हमारा शरीर अनेक बीमारियों की चिकित्सा स्वयं करता है बशर्ते उसे समय दिया जाये। उपवास से हम बार-बार खाने से बचते जिससे हमारा पाचन तंत्र ठीक से कार्य करने लगता है। उपवास में गर्म जल का सेवन किया जाये तो लाभप्रद रहता है।

उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं कि संयमित उपवास हमारे शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए सर्वथा लाभप्रद है।





## रेकी-चमत्कारी उपचार पद्धति

डॉ. राजेश अग्रवाल

एम.डी. (नेचुरौथी)

वर्तमान युग में हम निरन्तर सुख-सुविधा के नये-नये आयाम खोज रहे हैं परन्तु जैसे-सुख सुविधाओं के नये-नये आयाम विकसित हो रहे हैं अनेक रोग और रोगों के जीवाणु व कीटाणु भी विकसित हो रहे हैं। कोरोना इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है, जिसके कारण पूरा विश्व आज भयभीत है रोगों के निदान में वर्तमान चिकित्सा पद्धतियों के साथ-साथ परम्परागत चिकित्सा पद्धतियों में रेकी चिकित्सा बहुत ही चमत्कारी चिकित्सा पद्धति है। प्राचीन काल में महात्मा बुद्ध अपने भिक्षुओं को स्पर्श से ठीक किया करते थे जिसे स्पर्श चिकित्सा के नाम से जाना जाता था लेकिन यह विद्या समय के साथ विलुप्त हो गई थी। जापानी सन्त डा. मिकाओ उशुई ने इसकी पुनः खोज की और इसका नाम 'रेकी' रखा जो एक जापानी शब्द है। जापानी भाषा में 'रे' का अर्थ है सर्वव्यापी और 'की' का अर्थ जीवनी शक्ति है इस प्रकार 'रेकी' का अर्थ 'सर्वव्यापी जीवनी शक्ति' है। इस शक्ति पर सभी प्राणियों का समान अधिकार है। रेकी चिकित्सा का अन्य चिकित्सा पद्धतियों से भिन्न होने का मुख्य कारण इसका प्रवाह सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों के द्वारा होता है। रेकी मास्टर शक्तिपात द्वारा चक्रों को

जाग्रत व व्यवस्थित कर देता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होकर प्रवाहित होने लगता है। ऐसे व्यक्ति को रेकी चैनल कहा जाता है। रेकी चैनल सर्वव्यापी जीवनी शक्ति को सहस्रार चक्र से ग्रहण करता है तथा आज्ञाचक्र व विशुद्धि चक्र में होते हुए हृदय चक्र से हाथों के द्वारा यह रेकी शक्ति दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवाहित हो जाती है। जिस व्यक्ति के शरीर पर हाथों की हथेलियाँ रखी जाती हैं वह अपनी ग्रहण शक्ति के अनुसार ही प्राण ऊर्जा को प्राप्त करता है। इस कारण रेकी चिकित्सा पद्धति से कोई हानि संभव नहीं है तथा प्राण ऊर्जा रोगों को दूर कर देती है।

रेकी के विभिन्न स्तर होते हैं। प्रथम स्तर, द्वितीय स्तर तथा तृतीय स्तर जिनकी जानकारी रेकी कक्षा में रेकी मास्टर द्वारा दी जाती है। रेकी के उच्च स्तर के ज्ञाता जिन्हें रेकी मास्टर एवं रेकी ग्रैंड मास्टर कहते हैं। किसी व्यक्ति में रेकी संचार की क्षमता रखते हैं।

रेकी की एक और विशेषता है, वह है स्वयं चिकित्सा तथा दूसरों की दूरस्थ चिकित्सा। रेकी के द्वितीय और तृतीय स्तर के व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ दूसरों की भी चिकित्सा बिना किसी साधन के कर सकते हैं। मैंने स्वयं अमेरिका, कनाडा, बेल्जियम आदि देशों में यहीं से रेकी उपचार प्रदान किया है। रेकी के लिए किसी तैयारी की आवश्यकता नहीं है मात्र इसे प्राप्त करने की इच्छा होनी चाहिए।

रेकी एक आश्चर्यजनक चिकित्सा है जिसके द्वारा आत्मविकास करते हुए आत्मज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। आनन्दमय जीवन की दिशा में रेकी का उपचार स्वतः एक अनोखी अनुभूति है।





**काशीराम गंगवार**  
हेड थैरेपिस्ट  
केशव प्राकृतिक चिकित्सा  
एवं योग संस्थान  
केशव धाम, वृन्दावन

## रोगों में मालिश के लाभ व प्रभाव

मालिश का प्रचलन प्राचीन काल से ही चला आ रहा है। भारत में ही नहीं अन्य कई देशों में पहले से ही मालिश को चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है। जब कोई माँ बच्चे को जन्म देती है तो जन्म के कुछ ही दिनों में मालिश करना शुरू करते हैं। इससे बच्चे का विकास तेजी से होता है और शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है, हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इसी तरह से मालिश चिकित्सा के माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ व निरोग रख सकते हैं।

**विभिन्न रोगों में मालिश चिकित्सा से उपचार -**

**1. मोटापा-** मोटापा हमारे गलत खान-पान, गलत रहन-सहन, अप्राकृतिक जीवन शैली के कारण से होता है। प्रतिदिन व्यायाम न करने और दिन-भर उल्टी-सीधी चीजों को खाने के कारण वजन बढ़ने लगता है। हमारी थायरॉयड ग्रन्थि ठीक से काम न करने के कारण भी मोटापा हो जाता है। जब थायरॉयड ग्रन्थि ठीक से काम नहीं करती तो हमारे शरीर में चर्बी अधिक बनने लगती है और धीरे-धीरे जमा होने लगती है।

**उपचार-** जब तक आप अपना खान-पान, रहन-सहन में सुधार, बसा युक्त भोजन का परहेज, नियमित योग-व्यायाम की आदत नहीं डालेंगे तब तक आपका मोटापा ठीक नहीं हो सकता है। सादा भोजन का प्रयोग करें, नियमित व्यायाम करें और साथ ही पूरे शरीर की मालिश करें। मालिश से आपकी

चर्बी ताप के कारण धीरे-धीरे पिघलना शुरू हो जायेगी। शरीर में कमजोरी नहीं आयेगी और आपकी त्वचा ढीली नहीं पड़ेगी। मालिश की सहायता से और भोजन सुधार करके आप मोटापे से व मोटापे से होने वाले रोगों से बचे रह सकते हैं।

**2. रक्तचाप का बढ़ जाना -** यह रोग रक्तनलिकाओं में रूकावट के कारण होता है। गलत आहार के कारण शरीर में गंदगी जमा होने लगती है जो धीरे-धीरे रक्त में जाकर मिल जाती है और रक्त को अशुद्ध कर देती है। जब रक्तनलिकाओं में गंदगी जमना शुरू हो जाती है तो रक्तप्रवाह रुक जाता है जिसके कारण हृदय को अधिक शक्ति लगानी पड़ती है। हृदय पर अधिक दबाव ही रक्तचाप का बढ़ जाना है।

**उपचार-** इस रोग में भी सबसे पहले अपने भोजन में सुधार करें। प्राकृतिक भोजन का ही उपयोग करें। मालिश के द्वारा आप रक्तचाप ठीक कर सकते हैं। इसके लिये आपको ध्यान रखना है कि रोगी की मालिश ऊपर से नीचे की तरफ होनी चाहिए। थपकी, कटोरी मसाज आदि का भी प्रयोग कर सकते हैं। जब आप ऊपर से नीचे की तरफ मालिश करते हैं तो हृदय से दबाव कम होगा और रक्त प्रवाह ठीक होगा। ध्यान रहे रोगी की मालिश उनकी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही हल्के हाथों से ही की जानी चाहिए। इसके साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार भी लेना चाहिए।

**3. चर्मरोग** - शरीर में अधिक अम्लता, कब्ज और रक्त के दूषित होने के कारण होता है।

**उपचार-** चर्म रोग में मालिश से बहुत लाभ होता है। नीले रंग की बोतल के तेल में नीबू का रस मिलाकर मालिश करने से बहुत लाभ होता है। साथ ही रोगी उपवास करे और नीबू के रस का उपयोग अधिक करे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे।

**4. नारी सौन्दर्य के लिए मालिश** - महिलायें अपने सौन्दर्य के लिए हमेशा से ही तरह-तरह के तरीके अपनाती रहीं हैं। अपनी सुन्दरता को बनाये रखने के लिये हर सम्भव प्रयास करती हैं। आधुनिक युग में तो तरह-तरह की क्रीम, बॉडी लोशन आदि का चलन ज्यादा ही चल रहा है। लेकिन इसके कुछ दुष्परिणाम भी मिलते हैं।

सौन्दर्य प्राप्त करने के लिये हम प्राकृतिक व घरेलू चीजों का प्रयोग करके अपने सौन्दर्य को बढ़ा

सकते हैं जिसमें आपके धन की भी बचत होगी और होने वाले दुष्परिणामों से भी बच सकते हैं।

शरीर की सुन्दरता के लिए बेसन व दही का उबटन लगायें, चेहरे पर दूध की मलाई की मालिश करना, रात को सोते समय मक्खन और नीबू का रस मिलाकर चेहरे की अच्छी तरह से मालिश करें, सम्पूर्ण शरीर की मालिश आदि प्रयोग से आप अपने शरीर को सुन्दर, आकर्षक और त्वचा की झाईयों से मुक्ति पा सकती हैं।

इसके अतिरिक्त और बहुत से रोगों में मालिश करके रोग ठीक कर सकते हैं। मालिश तो एक ऐसा उपचार है जो सब तरह से सुविधाजनक है। जिसके लिए कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं होती है। मालिश और उसके विज्ञान को जानकर व सीखकर आप डॉक्टर भी बन सकते हैं और अपना तथा दूसरों को भी स्वास्थ्य लाभ पहुंचा सकते हैं।

## ध्येय के प्रति निष्ठा

जिस समय नेपोलियन बोनापार्ट का जन्म हुआ, उसकी मातृभूमि कोर्सिका फ्रांस के अधिकार में आ चुकी थी। फ्रांसीसियों के क्रूर अत्याचारों से कोर्सिका की जनता त्राहि-त्राहि कर उठी थी।

इस युद्ध में उसके पिता ने शत्रु से लड़ते-लड़ते वीरगति पाई थी। उसके पश्चात उसकी माँ ने युद्ध में भाग लिया। वह भी वीरता के साथ लड़ी। युद्ध में भाग लेना मात्र उतने आश्चर्य की बात नहीं थी जितनी यह बात कि उस समय नेपोलियन उसके गर्भ में था।

और जब वह मात्र पाँच वर्ष का था तब उसकी माँ ने उसे वह कहानी सुनाई जिसमें फ्रांसीसियों के अत्याचार, उत्पीड़न तथा बर्बरता की गाथा थी।

बालक, जो गर्भ से ही वीरता के रस का पोषण पा रहा था, सब कुछ सुनकर उत्तेजित हो उठा, उसका शरीर आक्रोश से काँपने लगा और तभी उसने अपनी माँ से कहा- “माँ! मैं सारे फ्रांस को अपने पैरों तले कुचल डालूँगा। अपनी मातृभूमि के उत्पीड़न तथा अपमान का बदला अवश्य लूँगा।

और नेपोलियन ने अपने युवा जीवन में ही अपने कहे इन शब्दों की सार्थकता प्रकट कर दिखाई। किशोर अवस्था में ही वह एक सैनिक शिक्षण शाला में भर्ती हो गया। लगन तथा परिश्रम के बल पर उसे शीघ्र ही एक टुकड़ी का नायक बना दिया गया और फिर तो सफलता की सीढ़ियाँ तेजी से पार करता हुआ व फ्रांस का सर्वे-सर्वा और अंत में विश्व विजेता बन गया।

सच्ची लगन तथा ध्येय के प्रति निष्ठा मनुष्य को धरातल से उठाकर आकाश की ऊँचाइयों तक पहुँचा देती है।





# माइग्रेन (Migraine)

## लक्षण व घरेलू उपचार

डॉ. मनीषा

D.N.Y.S.

माइग्रेन सिरदर्द का एक प्रकार होता है और यह मस्तिष्क में तंत्रिका तंत्र के विकार के कारण होता है असल में माइग्रेन सिर में बार-बार होने वाला दर्द है जो खासकर सिर के आधे हिस्से को प्रभावित करता है।

माइग्रेन होने पर उल्टी और प्रकाश तथा ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता बढ़ा देता है। इसके आक्रमण की अवाही कुछ घण्टों से लेकर कई दिनों की हो सकती है।

**माइग्रेन क्या होता है—** आयुर्वेद के मुताबिक, डायट, लाइफस्टाइल की वजह से वात, पित्त और कफ दोषों में बदलाव आने पर अलग-अलग तरह के लक्षणों के साथ बीमारी के कारण सिरदर्द होने पर न्यूरोलॉजी से संबंधित समस्याएँ बढ़ती है तेज दर्द होने पर लम्बे समय के बाद आराम मिलता है। न्यूरोलॉजिकल समस्याओं का सम्बन्ध सिर्फ दिमाग से ही नहीं गर्दन और कान से भी होता है।

माइग्रेन भी दो तरह का होता है। क्लासिक माइग्रेन की स्थिति में बहुत सारे लक्षण ऐसे होते हैं जो संकेत देते हैं कि माइग्रेन का दौरा पड़ने वाला है जैसे सिर दर्द की शुरूआत से पहले धुंधला दिखना, कुछ में कंधे में जकड़न व जलन के लक्षण भी देखने को मिलते हैं। क्लासिक माइग्रेन की अवस्था में रक्तवाहिनियाँ

सिकुड़ने लगती हैं। नॉन क्लासिक माइग्रेन में समय-समय पर सिर में तेज दर्द होता है लेकिन अन्य लक्षण नहीं आते हैं।

**माइग्रेन के लक्षण—** आमतौर पर हम सबको कभी न कभी सिरदर्द की शिकायत होती है। माइग्रेन के कारण होने वाले सिरदर्द की पहचान आँख से होती है। माइग्रेन के लक्षण आँखों के सामने काले धब्बे दिखाई देते हैं स्किन में चुभन होती है। और कमजोरी महसूस होती है। आँखों के नीचे काले घेरे होना, गुस्सा व चिड़चिड़ापन, सिर के एक ही हिस्से में दर्द होना आदि लक्षण होते हैं।



**माइग्रेन क्यों होता है—** माइग्रेन में सिर के एक हिस्से में तेज दर्द होता है। यह दर्द सिर के आधे हिस्से में होता है तो कभी-कभी पूरे सिर में भी होने लगता है। दर्द की यह स्थिति कुछ घण्टों से लेकर कुछ दिन तक बनी रहती है। इस दर्द को माइग्रेन कहते हैं।

इसमें सिरदर्द के समय सिर के नीचे की धमनियाँ बड़ जाती हैं व दर्द वाले हिस्से में सूजन भी आ जाती है।

### माइग्रेन से बचाव के उपाय—

1. माइग्रेन न हो या बार-बार होने से बचने के लिए अपने जीवनशैली और आहार में कुछ बदलाव लाने पर होने के खतरे को कुछ हद तक कम किया जा सकता है।



2. रोज 8 से 10 गिलास पानी जरूर पियें वरना डिहाइड्रेशन हो सकता है क्योंकि डिहाइड्रेशन माइग्रेन की समस्या का सबसे बड़ा कारण होता है इसलिए अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए।

3. ज्यादा मिर्ची न खाए, ब्लड प्रेशर मेनटेन रखें।

4. रोजाना सुबह टहलने जायें, नंगे पाँव घास पर चले क्योंकि इससे तनाव कम होता है और अगर तनाव कम रहेगा तो ये Hormones भी बैलेंस रहेगा जिसमें माइग्रेन भी कम हो जाता है।

5. रोजाना 30 मिनट तक योगासन या प्राणायाम जरूर करें इससे आपको काफी फायदा मिलेगा।

6. रोजाना 10 मिनट मेडिटेशन करना भी हमारे लिए फायदेमंद होता है।

7. फल व हरी सब्जियों का खूब सेवन करना चाहिए।

8. माइग्रेन के मरीजों को खूब सारा तरल पदार्थ यानी सूप, नींबू पानी, नारियल पानी, छाछ लस्सी आदि पीना चाहिये।

9. चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक आदि लेने से बचें। इन्हें लेने से माइग्रेन बढ़ सकता है।

10. व्यायाम नींद को अच्छा करता और माइग्रेन के दर्द की आवृत्ति और तीव्रता को कम करता है माइग्रेन पीड़ितों के लिए अन्दर रहकर साइकिल चलाना लाभकारी होता है।

11. योग में बालासन उत्तानासन सेतुबंध, सर्वांगासन, हलासन करना फायदेमंद होता है।



## आत्मा को स्वीकार्य नहीं

मालवा राज्य की राजधानी थी धार नगरी। राजा भोज की सभा का ग्रंथकार धनपाल राजा भोज को स्वरचित कथा ग्रंथ सुना रहा था। कथा सुनने के बाद भोज ने इच्छा व्यक्त की कि 'कथा में विनता का जो वर्णन आया है - उसे हटाकर अवन्ति तथा आपने जो शुक्रावतार तीर्थ के विषय में लिखा है, उसे बदलकर 'महाकाल' नाम दे दें तो यह कथा हमारे राज्य और सीधे हमसे संबद्ध हो सकती है। इस श्रम के लिये आप जो भी पुरस्कार चाहें, हम देंगे।

कवि धनपाल ने कहा, "महाराज! धन के लिये ग्रंथ में परिवर्तन करना मेरे लिये सम्भव नहीं है। यह मेरी आत्मा को कभी भी स्वीकार्य नहीं होगा।

भोज को उसका उत्तर चुभ गया। उसने अपमान अनुभव किया और देखते-देखते क्रोधावेश में धनपाल का वह नवीन ग्रंथ आग में स्वाहा कर दिया। धनपाल बहुत दुःखी मन से घर लौट गया और उदास होकर पड़ा रहा। उसकी बेटी का नाम तिलक मंजरी था वह बाल पण्डिता थी। उसने पिता को इतना उदास और हताश कभी न देखा था, पास आई। पूछा, 'क्या हो गया? ग्रंथ कहाँ है?' धनपाल ने पूरी घटना सुना दी। तिलक मंजरी ने कहा, "उठिये पिताजी, उदास मत हों, न किंचित चिंता करें। मैंने पूरा ग्रंथ पढ़ा था और अभी भी उसकी कथा मुझे स्मरण है। मैं उसे दोहराती जाऊँगी और आप फिर से उसे लिख डालिये।"

धनपाल की आस जागी। उठा और बेटी के सहयोग से उसने वह कथा-ग्रंथ नये सिरे से लिखना प्रारम्भ कर दिया। कुछ दिनों में पूरा ग्रंथ फिर लिख गया। ग्रंथ का नाम भी अपनी बेटी के नाम पर 'तिलक मंजरी' ही रख दिया। इस प्रकार मनीषी पुत्री ने पिता के स्वाभिमान को बल प्रदान किया।



# सुधा मूर्ति का सेवा कार्य

श्रीमती गीता अग्रवाल



इन्फोसिस कम्पनी के संस्थापक श्रीनारायण मूर्ति की पत्नी श्रीमती सुधा, जब वे 45 वर्ष की थी। उनकी बेटी ने एक दिन उन्हें बताया कि वह एक नेत्रहीन एवं निर्धन बच्चे की मदद करना चाहती है। वह बच्चा मेधावी था और वह दिल्ली के एक स्कूल में पढ़ना चाहता था। उसका परिवार निर्धन होने के कारण उसकी पढ़ाई की खर्चा उठाने में अक्षम था इसलिए उनकी बेटी चाहती थी कि उसकी माँ मदद करे। माँ ने कहा वह उसकी कोई मदद नहीं कर सकती, यदि वह उसकी मदद करना चाहती है तो वह खुद करे। इस पर वह बेटी माँ से नाराज हो गई। बेटी उस समय मात्र 15 वर्ष की थी।

बेटी ने स्पष्ट शब्दों में माँ से पुनः कहा कि वह कैसे उसकी मदद कर सकती है जबकि उसे कोई जेब खर्च भी नहीं मिलता है और उस नेत्रहीन बच्चे को आर्थिक सहयोग की आवश्यकता है, उसने सहज भाव से मचल कर माँ से कहा, 'आप शिक्षित है', आत्म निर्भर हैं अगर आप जैसे लोग असहाय की सहायता नहीं करेंगे तो कौन करेगा।

बेटी के इस वार्तालाप ने माँ को विचलित कर दिया। बेटी के शब्द उनके कान में बार-बार गूँज रहे थे। उन्हें आत्मबोध हुआ और मस्तिष्क में प्रश्न उठा कि वे किसके लिए काम कर रही हैं क्या है उनके जीवन का लक्ष्य? फिर विचार आया कि उन्होंने लम्बे समय तक कम्पनी के लिए, स्वयं के लिए और परिवार के लिए काम किया क्या अब उन्हें दूसरों के लिए काम नहीं करना चाहिए? जिस देश में जन्म हुआ क्या उस देश के लोगों के प्रति उनका कोई दायित्व नहीं है? पुनः श्च उन्होंने निर्णय लिया कि अब वे सब कुछ छोड़कर असहाय तथा जरूरतमंद लोगों की सहायता करेंगी और उन्होंने

जनजातीय आदिवासी क्षेत्रों का दौरा प्रारम्भ किया जिससे वे लोगों की सही समस्याओं को समझ सकें। और इस प्रकार उनके जीवन का नया अध्याय सेवा सहायता के रूप में प्रारम्भ हुआ।

एक बार मैं किसी कार्यक्रम में भाग लेने के लिए कर्नाटक के एक गाँव में जा रही थी। मुझे रेलगाड़ी में एक लावारिस बच्चा मिला जो भीख माँग रहा था। बातचीत में उसने बताया कि वह एक वर्ष पूर्व अपने पिता की डांट के कारण डर से घर छोड़कर भाग गया था। बातचीत के अन्तर्गत उसने अपने गाँव और माता पिता का नाम बताया। मैं अपनी यात्रा को बीच में रोक कर उस बच्चे का घर खोजने में जुट गई। अन्ततः उसका परिवार मिल गया। खोये हुए बेटे को एक साल बाद पाकर माँ की प्रसन्नता देखते ही बनती थी।

वह अत्यन्त निर्धन परिवार था। इसलिए मैंने उस बच्चे की पढ़ाई में मदद की। आज वह बच्चा साफ्टवेयर इंजीनियर है। देश में न जाने कितने बच्चे हैं जिन्हें सहायता की आवश्यकता है, हमें उनकी मदद करनी चाहिए मुझे संतोष है कि मैंने समाज के लिए कुछ योगदान किया देश में अनेक समस्यायें हैं शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वाबलम्बन, ग्रामीण विकास। सभी समस्यायें आपस में कहीं न कहीं जुड़ी हुई हैं, सबसे अहम है शिक्षा। शिक्षा के द्वारा हम हर समस्या के समाधान की दिशा में कार्य कर सकते हैं।

आज कल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम सबने अपनी दिनचर्या को इतना बिगाड़ लिया है कि हम सभी हमेशा किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त रहते हैं और छोटी-छोटी बीमारियों पर दवाइयों का सेवन करते हैं जिसकी वजह से हम अन्य बीमारियों से ग्रस्त होते चले जाते हैं।

तो आप सभी को मैं एक ऐसी चिकित्सा के बारे में बताने जा रहा हूँ जिसको अपनाकर आप बिना दवाइयों के सेवन से ही रोगों से मुक्त हो पाएंगे उस चिकित्सा का नाम है “एक्युप्रेशर चिकित्सा”

एक्युप्रेशर शरीर के विभिन्न हिस्सों के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर दबाव डालकर रोग के निदान करने की विधि है। मानव शरीर पैर से लेकर सिर तक आपस में जुड़ा है तथा हजारों नसें, रक्त धमनियों, मांसपेशियों, स्नायु और हड्डियों के साथ आँख, नाक, कान, हृदय, फेफड़े, दाँत, नाड़ी आदि आपस में मिलकर मानव शरीर के स्वचालित मशीन को बखूबी चलाती हैं। अतः किसी एक बिंदु पर दबाव डालने से उससे जुड़ा पूरा भाग प्रभावित होता है।

जिस जगह दबाव डालने से दर्द हो उस जगह दबाने से सम्बन्धित अंग की बीमारी दूर होती है। हमारे शरीर में ऊर्जा निरंतर और लगातार बह रही है इसे प्राण या आत्मा भी कहते हैं। इसी शक्ति की मदद से एक्यु-प्रेशर में इलाज किया जाता है।

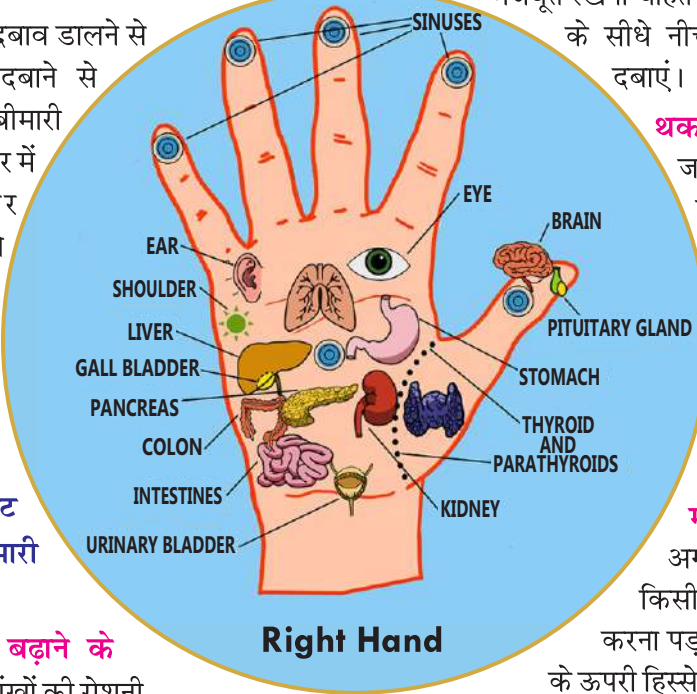
**जानिए किस प्वाइंट को दबाएं किन बीमारी के लिए**

**आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए** अगर आपकी आंखों की रोशनी

भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक



# एक्युप्रेशर चिकित्सा



**डॉ. आकाश मिश्रा**  
B.Sc., D.N.Y.S.,  
D. Pharma

कम है तो दूसरी और तीसरी अंगुली के नीचे 5 मिनट दबाएं।

**सुनने की शक्ति बढ़ाने के लिए** अगर आपको कम सुनाई देता या फिर कानों में दर्द है तो छोटी अंगुली और रिंग फिंगर के नीचे दबाएं।

**दिल के लिए** दिल को स्वस्थ रखने के लिए छोटी अंगुली और उसके बगल वाली अंगुली के थोड़ा नीचे की ओर 1 मिनट दबाएं।

**शुगर कंट्रोल करने के लिए** अगर आपको डायबिटीज की शिकायत है तो छोटी अंगुली और बड़ी अंगुली के 1 इंच नीचे हथेली दबाएं। इससे पैनक्रियाज में इंसुलिन बढ़ेगा।

**इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए** अगर आप अपनी इम्यूनिटी बूस्ट करने के साथ किडनी को मजबूत रखना चाहते हैं तो बीच वाली अंगुली के सीधे नीचे हथेली की बीच में दबाएं।

**थकान** अगर आपको बहुत जल्दी थकान हो जाती है तो अंगूठे के करीब 1 इंच नीचे दबाएं।

**तनाव दूर करने के लिए** तनाव से निजात पाने के लिए रिंग फिंगर के ऊपर हिस्से को दबाएं।

**मूत्र रोग से छुटकारा** अगर आपको यूरिन संबंधी किसी भी समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो छोटी अंगुली के ऊपरी हिस्से को दबाएं।

# पंचकर्म चिकित्सा



डॉ. अशीष अग्रवाल

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

केशवधाम, वृन्दावन

नमस्कार प्रिय पाठको,

इस बार में हमारे विशेषांक भारतीय चिकित्सा पद्धति की बात करते हैं तो हमें आयुर्वेद की संज्ञा सर्वप्रथम आती है वैसे तो आयुर्वेद बहुत विशाल है किन्तु हम इस प्राकरण में आयुर्वेद में पंचकर्म चिकित्सा पद्धति के बारे में कुछ चर्चा करेंगे।

जैसा कि नाम से ही ज्ञात होता है पंचकर्म मतलब पाँच चिकित्सकीय क्रियायें जो कि निम्न है -

1. वमन (उल्टी करना)
2. विरेचन (दस्त करना)
3. आस्थापन वस्ति (कषाय enema)
4. स्नेह वस्ति (Oil Enema)
5. नस्य (Nasal Drop)

## पंचकर्म उपयोगिता-

ये तु संशोधनैः शुद्ध न तेषां पुनरूदभवः।।  
ऐसी बीमारियाँ जहाँ दवाईयाँ लेते रहने तक तो लाभ रहता है परन्तु छोड़ते ही पुनः दिक्कत शुरू हो जाती हैं वहाँ पंचकर्म के बाद पुनः रोगोत्पत्ति नहीं होती।

पंचकर्म का मुख्य उद्देश्य है शरीर की शुद्धि (दोषों को निकालना है) तथा पुनः शरीर को बल देना जिससे कि पुनः रोगोत्पत्ति न हो।

पंचकर्म दोनो ही व्याधियों (शारीरिक एवं मानसिक) में उपयोगी सिद्ध हुआ है।

**पूर्वकर्म-** पंचकर्म जो कि प्रधान कर्म है उससे पूर्व दो कर्म किए जाते हैं -

इन दोनों प्रक्रियाओं के माध्यम से शरीर में व्याप्त दोषों को बाहर निकालने लायक बनाया जाता है।

**स्नेहन-** स्नेह शब्द का तात्पर्य शरीर को स्निग्ध करने से है। स्नेहन शरीर पर तेल आदि स्निग्ध पदार्थों की मालिश करके या फिर पिलाकर किया जाता है।

**स्वेदन-** यह प्रक्रिया वह है जिससे स्वेद अर्थात् पसीना पैदा हो। वाष्प स्वेदन में स्टीम बॉक्स में रोगी को लिटाकर या बिठाकर स्वेदन किया जाता है।

**वमन-** जब शरीर के दूषित पदार्थ स्नेहन, स्वेदन के द्वारा आमाशय में इकट्ठा हो जाते हैं। तो उन्हें बाहर निकालने के लिए वमन का सहारा लिया जाता है। वमन यानी उल्टी कराकर मुँह से दोषों को बाहर निकालना वमन कहलाता है। वमन मुख्यतः कफज रोगों में उपयोगी है।

**वमन से उपचार-** खांसी, दमा, फेफड़ों की बीमारी, सी.ओ.पी.डी., प्रमेह, एनीमिया, पीलिया, मुख से जुड़े रोग, ट्यूमर आदि।

**विरेचन-** गुदमार्ग से दोषों का निकालना विरेचन कहलाता है। यह मुख्यतः पित्तज व्याधियों में उपयोगी सिद्ध हुआ है।

**विरेचन से उपचार-** त्वचा के रोग, रक्तपित्त, बवासीर, भगंदर आदि।



**बस्ति-** इस प्रक्रिया में गुदमार्ग या मूत्रमार्ग के द्वारा औषधि को शरीर में प्रवेश कराया जाता है ताकि रोग का इलाज हो सके।

बस्ति को वात रोग की प्रधान चिकित्सा बताया गया है। यह दो प्रकार की होती है-

- (1) आस्थापन बस्ति (2) अनुवासन बस्ति

**आस्थापन बस्ति-** इसमें विभिन्न औषध द्रव्यों के काढ़े (क्वाथ) का प्रयोग किया जाता है। यह क्रिया शरीर के दोषों को चलायमान करके शरीर से बाहर निकालती है।

**अनुवासन बस्ति-** इसमें विभिन्न औषध द्रव्यों से सिद्ध स्नेह का प्रयोग किया जाता है।

**किस तरह के रोगों का इलाज-** न्यूरो तथा हड्डी और जोड़ों से संबंधित व्याधि तथा मूत्र एवं आंत से संबंधित रोग।

**नस्य-** नाक से औषधि को शरीर में प्रवेश कराने की प्रक्रिया को नस्य कहा जाता है। नस्य को गले एवं सिर के रोगों के लिए कहा गया है।

**किस तरह के रोगों का इलाज-** जुखाम, साइनोसाइटिस, सिर का भारीपन, दांत और कान के रोग आदि।

### कुछ अहम सवाल

**क्या पंचकर्म की सभी क्रियाएँ एक साथ होती है?**

ऐसा नहीं है पूर्व कर्म (स्नेहन, स्वेद) एक साथ हो सकते हैं वही पंचकर्म (वमन, विरेचन आदि) अलग-अलग समय या दिन में होते हैं। साधारणतया वमन, विरेचन, बस्ति वर्णित में पूर्णतः 7-8 दिन लगते हैं।

**क्या इसके लिए अस्पताल में भर्ती किया जाता है?**

भर्ती करने से यह प्रक्रियाओं ज्यादा अच्छे और सही तरह से की जा सकती है चूंकि आप पूर्णतः डाक्टर की निगरानी में रहते हैं। (आहार- विहार से)



हिन्दी के सुप्रसिद्ध कवि और प्रमुख स्वतंत्रता सेनानी श्री बाल किशन शर्मा 'नवीन' लाल बहादुर शास्त्री के साथ जेल में थे। दोनों में सहज आत्मीयता थी। शास्त्री जी को नवीन जी की कविता की पंक्ति 'जन को जन के आगे कर फैलाते देखा' बहुत पसन्द आई। उन्होंने उसे दो - तीन बार सुना और याद कर ली। एक दिन नवीन जी दोपहर के भोजन के बाद आराम कर रहे थे। शास्त्री जी भी दूसरी तरफ आराम कर रहे थे। तभी पसीने में नवीन जी को लथपथ देखकर उनका एक भक्त तुरन्त पंखा झलने लग गया।

इधर मक्खियों के काटने से और गर्मी से परेशान शास्त्री जी की नींद अचानक खुल गयी। तो देखते क्या है कि समाजवादी कवि आराम से निद्रा सुख ले रहे हैं। गर्मी या मक्खी - मच्छर का कोई भी आसन्न संकट उनके सामने नहीं है। क्योंकि उनका एक कैदी भक्त पंखा झल रहा है। शास्त्री जी सोचने लगे 'हमारी आजादी की लड़ाई में गति क्यों नहीं आ पा रही? शायद इसका कारण यही है कि हम सिद्धान्त और आचरण में तालमेल नहीं बैठा पाये। हमारे सोचने, कहने और करने में अन्तर की खाई तेजी से चौड़ी होती चली जा रही है।' इसी तरह जीवन मूल्यों और आस्थाओं से जुड़े कई सवालों पर शास्त्री जी रात भर परेशान होते रहे। दूसरे दिन सुबह जब नवीन जी नहा-धोकर नाश्ते के लिए शास्त्री जी के साथ बैठे तो शास्त्री जी बोले 'भाई नवीन जी आप मानें, चाहे न मानें पर यह सही है कि आदमी पर संगत का जबरदस्त असर होता है।'



## चुम्बकीय जल की असाधारण क्षमता

डॉ देवेश कुमार

मानव शरीर के सभी भाग जैसे- त्वचा, रक्तवाहिनियां, वसा तथा नाड़ियां केवल बिजली और चुम्बक के चालक ही नहीं है बल्कि ये सभी चुम्बकों को भी उपयुक्त रूप से प्रभावित करते हैं। इसी तरह जल और अन्य द्रव्य पदार्थ भी पराचुम्बकीय पदार्थ की श्रेणी में आते हैं और बहुत सारे बदलावों के साथ चुम्बक से प्रभावित होते हैं।

हमारे शरीर में 70 से 80 प्रतिशत तक मात्रा में पानी पाया जाता है इसलिए चुम्बक चिकित्सकों के अनुसार शरीर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए तथा गति करने के लिए इस आश्चर्यचकित द्रव के चमत्कारी प्रभाव का उपयोग रोगों के उपचार के लिये किया जा सकता है।

चुम्बकित जल शरीर में पेट के अन्दर समा जाता है और वहां से अपने रोग उपचारक गुणों के साथ रक्तवाहिनियों द्वारा पूरे शरीर के ऊतकों में फैल जाता है। यह चुम्बकित जल खून को साफ करने का भी कार्य करता है और अविशिष्ट पदार्थों को पेशाब द्वारा बाहर निकालने का कार्य भी करता है।

बायलर नामक वैज्ञानिक के अनुसार चुम्बकित जल शरीर में पाई जाने वाली धमनियों के अन्दर जमी हुई कोलेस्ट्रॉल की परत को धीरे-धीरे घोलकर बाहर निकाल देता है।

बहुत समय पहले रूस तथा अमेरिका के कुछ वैज्ञानिकों ने जल को चुम्बकित करने के लिये परीक्षण किया और पाया कि जल में चुम्बक का बहुत प्रभाव उत्पन्न होता है और चुम्बकित जल द्वारा कई

प्रकार के रोग ठीक हो सकते हैं।

भारत, अमेरिका, रूस तथा फ्रांस जैसे कई देशों में ऐसे कई झरने पाए जाते हैं जिनके जल में चुम्बकीय आकर्षण शक्ति पाई गई है। इनके जल का उपयोग कई प्रकार के रोगों जैसे- गठिया, मोटापा तथा पेशाब सम्बन्धी बहुत सारे रोगों को ठीक करने के लिए किया जाता है। फ्रांस में तो कई जगह इस प्रकार के झरने के पानी को बोतलों में भरकर बेचा जाता है तथा अन्य खनिज जलों के समान ही इन जलो का उपयोग किया जाता है। वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा कहा जाता है कि इन झरनों में कोई ऐसा स्रोत है जिसके द्वारा इन झरनों का पानी चुम्बकित होकर चुम्बकित जल बन जाता है। इनके जलों में बहुत सारे रोगों के इलाज करने के गुण समाहित हो जाते हैं।

जो जल चुम्बकों के प्रभाव से चुम्बकित होता है उसे चुम्बकित जल कहते हैं। भारत तथा रूस में बहुत सारे औषधालयों में गुर्दे की पथरी गलाने और उससे छुटकारा पाने के लिये चुम्बकित जल का उपयोग किया जाता है।

### चुम्बकित जल बनाने का तरीका-

चुम्बकित जल बनाने का तरीका बहुत ही आसान है और चुम्बकित जल का प्रभाव भी रोगों पर



बहुत अधिक होता है। सबसे पहले दो शीशे की बोतल ढक्कन सहित लेनी चाहिए या दो शीशे का जग ढक्कन सहित लेना चाहिए और 2000 गॉस शक्ति वाले चुम्बकों के दो जोड़े लेने चाहिए। फिर बोतल या जग के अन्दर पीने का गरम या ठण्डा पानी भर देना चाहिए और उसके ढक्कनों को अच्छी तरह से बंद कर देना चाहिए। फिर बोतल या जग को उत्तरी तथा दक्षिणी ध्रुव के ऊपर लगभग 12 घण्टे तक रखना चाहिए। चुम्बकीय शक्ति इसके कांच को बेधती हुई इसके जल के अन्दर चली जाती है और उसमें समा जाती है। फिर 12 घण्टे के बाद दोनों बोतलों या दोनों जगों के पानी को आपस में मिला देना चाहिए या रोगों के अनुसार दोनों बोतलों के पानी का उपयोग अलग-अलग करना चाहिए।

उदाहारण के लिए पेशाब के रोग में जब पेशाब

कठिनाई के साथ तथा कम मात्रा में आ रहा हो तो इन दोनों बोतलों के पानी को मिलाकर लेना चाहिये तथा अन्य पेशाब सम्बन्धी रोग जैसे- टाइफाइड या अन्य संक्रामक रोगों में उत्तरी ध्रुव पर तैयार जल का उपयोग करना चाहिए। इस तरह से बनाये गये चुम्बकित जल को लगभग 5-6 दिनों तक कमरे के अन्दर तथा 10 दिनों तक फ्रिज के अन्दर रखा जा सकता है।

### चुम्बकित जल की मात्रा-

एक स्वस्थ मनुष्य लगभग 50 मिलीलीटर चुम्बकित जल का दिन में 3 बार उपयोग कर सकता है तथा एक बूढ़ा व्यक्ति भी इसकी 50 मिलीलीटर की मात्रा को दिन में 3 बार ले सकता है। बच्चों के रोग की अवस्था में इसकी मात्रा को घटाकर 25 मिलीलीटर किया जा सकता है और इसकी मात्रा को दिन में 3 बार या इससे अधिक बार ले सकते हैं।

## अन्तदृष्टि से सौन्दर्य के दर्शन

एक दिन मैं नाव पर गंगा की सैर कर रहा था। शरद ऋतु की सुहानी शाम थी और सूरज अभी-अभी ही अस्ताचल पर उतरा था।

अचानक एक बड़ी मछली पानी की सतह पर उछली और वापस डुबकी लगा गयी। वह मछली न जाने किस रहस्यमय संसार से नृत्य करती हुई आयी थी और अवसान दिवस के स्वर में अपना संगीत मिलाकर लौट गयी थी।

किन्तु उसी समय मैंने नाविक के मुँह से सुना- “ओ हो! कितनी बड़ी मछली? वह तो बहुत दिनों तक खाने के काम देती।” मछली को देखते ही नाविक ने भोजन बनाकर खाने की कल्पना कर ली थी। उसने केवल अपनी भूखी नजरों से ही मछली को देखा था, इसलिये उसे मछली के वास्तविक सौन्दर्य का आभास ही नहीं हुआ।

मनुष्य की यह भोग दृष्टि ही सौन्दर्य के वास्तविक आनन्द से वंचित कर देती है। हमारी यह पशु दृष्टि हमारी आँखों पर पर्दा डालकर उसकी दर्शन शक्ति को बहुत सीमित बना देती है, विवेक को संकीर्ण बना देती है और पाप भावना को जाग्रत करती है। यही दृष्टि है जो हमारे व्यक्तित्व में विषमता और अहंकार को उभारकर हमारे तथा सौन्दर्य के बीच दीवार खड़ी कर देती है। अतः अपनी दृष्टि को सकारात्मक बनाये रखें ताकि जीवन के वास्तविक सौन्दर्य का आनन्द प्राप्त कर सकें। ध्येय के प्रति समर्पित साधक जीवन के उस अलौकिक आनन्द को प्राप्त कर ही लेते हैं।



## स्वास्थ्य लाभार्थियों की कलम से....



जब मैं यहाँ आई थी तो मेरे पतिदेव की हालत अच्छी नहीं थी आँखों की रोशनी कम होने से वह Depression के शिकार थे और सारा दिन लगभग सोये रहते थे। यहां आकर तो जैसे उनको नया जीवन मिल गया और वह अब पहले की तरह बोलना और सब करते हैं। वह बिल्कुल ठीक है एक सप्ताह का शिविर Attend किया। डा० साहब बड़े शान्त प्रिय अच्छे और उनका समझाने का तरीका काबिले- तारीफ है और सबको हंसकर हर Question का जबाव देते हैं। हमें यह सब बहुत अच्छा लगा। प्रिय आरती, प्रिय प्रेमशंकर जी, प्रिय काशीराम ने बहुत सहयोग किया। हम बहुत सन्तुष्ट हैं।

जय श्री राधे

श्रीमती श्यामा नागपाल, दिल्ली



सबको राधे-राधे, प्रिय डा० साहब एवम् यहां के सारे Staff का दिल से शुक्रिया अदा करते हैं जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग से हमारे शरीर को शुद्धि करवाई, मैं और मेरे Hubby जब से यहाँ पर आये हैं, तबसे हमने ये अनुभव किया कि यहाँ पर मन को बहुत अच्छे तरीके से शान्त रखा जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा और योग व योग निद्रा के द्वारा हम समस्त प्रकार की बीमारियों को ठीक कर सकते हैं और हमारे अन्दर एक (नई सकारात्मक) ऊर्जा का संचार हुआ है। जो कि हमें अपनी स्थिति के अनुसार ढलना सिखा सकती है। यहां हर तरह से शान्ति का अनुभव होता है। यहां का Staff बहुत स्नेहप्रिय है। खासकर काशीराम भईया, प्रेमशंकर भईया जी, आरती दीदी और भी अन्य Staff बहुत अच्छे हैं, यहां पर आकर एक Family की तरह सबने Treat किया। डा० साहब भी बहुत अच्छे हैं और बहुत अच्छे से चिकित्सा के बारे में बताते हैं कि हम घर पर भी अपने आपको कैसे स्वस्थ रख सकते हैं। भगवान सबको खुश रखें। सबको तहदिल से शुक्रिया।

अमिता ठाकुर, हिमाचल



" Experience of seven days Prakritik Chikitsa Shivir" Namaskar, to all the readers and Pranam to Dr. Kailash ji My experience in this 7 days camp was enlightening for my knowledge and rejuvenating for my body and soul. I am very much interested in the gaining of knowledge for our traditional ayurvedic gyan but I never found any proper person to have this much of knowledge and practical experience of this knowledge.

Earlier, I always used to think that, this knowledge is something magical whoever keeps it, he just enjoys it, but rarely spreads it. Medical benefits of this gyan are just the tip of the ice berg. The real benefit is of your soul the difference you can feel in your body and soul is from the yog. I just feel that there should be some way of spreading this knowledge in the whole world and bringing the human life to its real ultimate level, spiritually and physically.

Now, about the team of this Shivir, all the people are very good and trained in their fields. this place shows quality of a good captain with the best performing team.

Thanks to the whole Team.

Karan Nagpal, Delhi



## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	डा.डी.पी. गोयल	मथुरा	26	दीपक जैन	आगरा
2	के.एम. मेडिकल	मथुरा	27	हजारीलाल वर्मा	आगरा
3	प्रदीप गुप्ता	गाजियाबाद	28	नीरज कुमार सिंघल	सैया आगरा
4	बी. एल. वर्मा	बदायूं	29	श्याम सुंदर बेरीवाला	कलकत्ता
5	जगन्नाथ प्रसाद गनेशी लाल बजाज चै. ट्रस्ट	मथुरा	30	महेश दास क्लाथ स्टोर	मथुरा
6	तरुण सेठ	मथुरा	31	अनिल कुमार अग्रवाल	मथुरा
7	मुकेश कुमार	बुलंदशहर	32	अंकुर महाजन	आगरा
8	संजीव कुमार		33	अनूप अग्रवाल	आगरा
9	राजन सिंह		34	पुष्पांजलि रीयल टी प्रा लि	आगरा
10	राम प्रकाश गर्ग	फिरोजाबाद	35	राम मित्तल	आगरा
11	सतीश बिहारी	आगरा	36	पोहप सिंह	मथुरा
12	अनिल मित्तल	आगरा	37	अनिल कुमार KMPS	मथुरा
13	संजय अग्रवाल	आगरा	38	अशोक राणा	आगरा
14	उमेश चन्द्र अग्रवाल	मथुरा	39	अशोक टेंटीवाल	मथुरा
15	कृष्ण गोपाल अग्रवाल	मथुरा	40	विमला टेंटीवाल	मथुरा
16	डॉ. उमेन्द्र गुप्ता	बदायूं	41	संजय अग्रवाल	आगरा
17	रसिक बल्लभ	मथुरा	42	जीवन ज्योति हॉस्पिटल	आगरा
18	तरुण शर्मा	मथुरा	43	जयेश गुप्ता	आगरा
19	प्रदीप कुमार गुप्ता	मथुरा	44	राहुल जाटव	रुद्रपुर
20	मनीष राय	अलीगढ़	45	योगेश कुमार/रेखा गर्ग	गाजियाबाद
21	नीतेश अग्रवाल	आगरा	46	महंत स्वामी रूपेन्द्र प्रकाश	हरिद्वार
22	अखिलेश अग्रवाल	आगरा	47	संजय जादौन	नोएडा
23	दीपक यादव	गाजियाबाद	48	सोनू c/o कात्यायनी टेंट हाउस	मथुरा
24	सचिन भारद्वाज	गौ. बुद्धनगर	49	जगन्नाथ प्रसाद गनेशी लाल	वृन्दावन
25	राजवीर सिंह	आगरा	50	रणवीर चौधरी	मथुरा

## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
51	रतनलाल फोगलिया	जयपुर	76	दीपशिखा हिंदुस्तान पेट्रो.	खेरगढ़
52	शैलेश अग्रवाल	मथुरा	77	राजेश चतुर्वेदी	आगरा
53	श्याम सिंघल	मथुरा	78	मानसिंह	आगरा
54	राहुल सिंघल	मथुरा	79	मनोज मिश्रा, मधुबनी	बिहार
55	राकेश बंसल	आगरा	80	बालकिशन दास बंसल	बुलंदशहर
56	रेखा बंसल	आगरा	81	सचिन रूहेला	आगरा
57	शिव कुमार कक्कड़	लुधियाना	82	प्रतीक गुप्ता	गाजियाबाद
58	विमल कुमार पोद्दार	रायपुर, छ.	83	नीरज बंसल	गाजियाबाद
59	मलूकपीठ सेवा संस्थान	वृन्दावन	84	राजेश जैन	
60	बाबू लाल सरजू बंसल	आगरा	85	अतुल कृष्ण भारद्वाज	मथुरा
61	उत्कल ट्रेडिंग इंडिया कॉरपोरेशन	गाजियाबाद	86	राजेश गुप्ता	आगरा
			87	घनश्याम अग्रवाल	आगरा
62	भगवान गुप्ता	आगरा	88	सुरेश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
63	कैलाश चंद्र अग्रवाल	मथुरा	89	कृष्ण गोपाल शर्मा	आगरा
64	सत्य प्रकाश माहेश्वरी	आगरा	90	राम शंकर गोयल	आगरा
65	बलराम बाबा	मथुरा	91	श्याम सुंदर	आगरा
66	हनुमान प्रसाद	वृन्दावन	92	शशांक पालीवाल	आगरा
67	सविता	वृन्दावन	93	प्रमोद चौहान	ग्रेटर नोएडा
68	भोज कटारिया	वृन्दावन	94	अतर सिंह	मथुरा
69	परमेश्वर दयाल गुप्ता	नोएडा	95	सुनीता चौहान	नोएडा
70	जितेंद्र कुमार	नोएडा	96	जाजेश गुप्ता	आगरा
71	डॉ. प्रेम गर्ग	आगरा	97	कृष्ण गोपाल मुकेश बाबू	आगरा
72	प्रभात सिंघल	अलीगढ़	98	तपन एगो इंडस्ट्रीज प्रा लि	आगरा
73	पुरुषोत्तम दास	आगरा	99	स्व. विजय रानी अग्रवाल	आगरा
74	मंजू माहेश्वरी	वृन्दावन		पत्नी श्री राम बाबू	
75	सुधीर गर्ग	खेरगढ़	100	विजय किशोर बंसल	आगरा

## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
101	रमेश कुमार	आगरा	112	लक्ष्मण प्रसाद मित्तल	आगरा
102	गनेशी लाल विद्या मंदिर	आगरा	113	महावीर प्रसाद मंगल	प्रताप नगर
103	राजकुमार चाहर	आगरा	114	नरेश कुमार माहेश्वरी	एटा
104	विनय पाटनी	आगरा	115	विकल्प शर्मा	गाजियाबाद
105	प्रमोद गर्ग	मथुरा	116	हरीश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
106	कुलदीप अरोडा एसो.	मथुरा	117	राकेश कुमार गुप्ता	आगरा
107	महेश चन्द्र गुप्ता	मथुरा		एम जी इंडस्ट्रिज	
108	जी आर हॉस्पिटल	आगरा	118	जितेन्द्र अग्रवाल	आगरा
	एंड रिसर्च सेंटर		119	सचिन मल्होत्रा	आगरा
109	श्री भगवान अग्रवाल	आगरा	120	अभिषेक मल्होत्रा	आगरा
110	जगदीश प्रसाद मंगल	आगरा	121	बी पी इलेक्ट्रिकल्स	आगरा
111	डॉ. एम एस पी वर्ल्ड स्कूल	मथुरा	122	रमेश चन्द्र गुप्ता	गाजियाबाद



वात-पित्त-कफ विशेषांक

**केशव प्रभा**  
हिन्दी षट्मासिक

श्रागामी  
अंक

शीत कालीन अंक (वात-पित्त-कफ विशेषांक) के लिए रचनाएं 15 सितम्बर 2021 तक आमंत्रित हैं -

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

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

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

E-mail - keshavdhamvdn@gmail.com

# केशव धाम

## उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

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

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

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

**एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794**

**पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200**

### केशव धाम समिति

संरक्षक	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	पीयूष राघव, मथुरा	09760026820
सदस्य	श्रीमती मिथलेश अगरिया, एटा	09412861504
सदस्य	रामकिशन अग्रवाल	09837026388
सदस्य	डा. संजय जी	09412280097

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

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