

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

वर्ष - 3, अंक - 5

नवम्बर 2018

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

मधुमेह रोगोपचार विशेषांक





चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय

मेरठ (उ.प्र.)

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

अनुशासन व सुशासन की ओर अग्रसर



N. K. Taneja
Vice Chancellor

1. अनेक वर्षों से लम्बित नैक मूल्यांकन सम्पन्न एवं सम्मान जनक ग्रेड।
2. विश्वविद्यालय के समस्त प्रवेश ऑनलाइन सुनिश्चित एवं प्रक्रियाओं का सरलीकरण।
3. परीक्षाओं का समयबद्ध एवं सेचालन एवं शुचिता संचरण।
4. शैक्षणिक विभागों में रिक्त आचार्य, सहयुक्त आचार्य एवं सहायक आचार्य के पदों पर नियुक्ति की प्रक्रिया को गतिशील बनाना।
5. विश्वविद्यालय के गैर-शैक्षणिक तकनीकी पदों पर नियुक्ति की प्रक्रिया प्रारम्भ।
6. परिसर को रैगिंग-मुक्त, प्रदूषण-मुक्त तथा धूम्रपान-मुक्त बनाना।
7. विश्वविद्यालय परिसर में सी०बी०सी०एस० के माध्यम से शिक्षण प्रारम्भ।
8. प्रशासनिक, अकादमिक, वित्तीय तथा विधायी प्रक्रियाओं का क्रमबद्ध सरलीकरण।
9. शैक्षणिक विभागों में अध्ययन, अध्यापन एवं अनुसन्धान पर विशेष ध्यान।
10. अकादमिक गुणवत्ता सुनिश्चयन हेतु प्रकोष्ठ का पुनर्गठन पर नियमित क्रियाशीलता को प्रोत्साहन।
11. प्रदेश में सर्वप्रथम तथा समयबद्ध परिणाम घोषणा।
12. पी०एच०डी० प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण छात्रों का प्री-पी०एच०डी० कार्सवर्क में प्रवेश तथा अर्ह छात्रों का शोध पंजीकरण।
13. विभिन्न प्रशासनिक तथा अकादमिक समितियों का पारदर्शी पुनर्गठन।
14. सम्बद्धता के सभी लम्बित प्रकरणों पर त्वरित निर्णय।
15. सुव्यवस्थित तथा सुगठित रीति से दीक्षान्त समारोह का प्रबन्धन।
16. शैक्षणिक विभागों में पाठ्य समिति तथा शोध उपाधि समिति की बैठक का आयोजन।
17. विश्वविद्यालय परिसर में सौर ऊर्जा सन्वयत्रण द्वारा 1260 किलोवाट विद्युत ऊर्जा विद्युत ऊर्जा का उत्पादन।
18. स्वामी विवेकानन्द की 12 फीट की मूर्ति का लोकार्पण।

अवध नारायण
वित्त अधिकारी

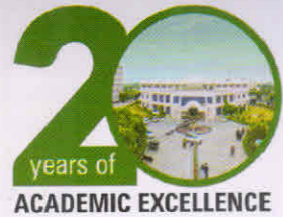
ज्ञान प्रकाश श्रीवास्तव
कुलसचिव

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ



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

Accredited with **A** Grade by **NAAC**



STEP 1 TOWARDS A SUCCESSFUL CAREER

**GLA
No.**

GLA University
Ranked No.1 in UP
and No. 3 in India,
survey 2018* by



COURSES OFFERED

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

GLA ADVANTAGES

2100+

Placement offers
(Batch 2018)

74%

Placement average
over past 8 years

20000+

Alumni & about 3000
working abroad

**60 STUDENT
CLUBS**

For all-round development

CBCS

Flexibility to choose
your subjects through
Choice Based Credit System

300+

Corporate Tie-ups

12000+

Students

*Amongst all private universities survey, for more information please visit www.gla.ac.in

Campus: 17 KM Stone, NH#2, Mathura – Delhi Road, PO: Chaumuhan, Mathura - 281 406 (UP), INDIA

Call us at: +91-8937099911, +91-5662-250900 / 909 | E-mail: glauniversity@gla.ac.in

www.gla.ac.in

+91 7252000565

10वीं, 12वीं पास प्राकृतिक चिकित्सक बनें

वर्तमान में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग की तरफ भारतवर्ष में ही नहीं वैश्विक स्तर पर भी लोगों को रुझान बढ़ रहा है। रोगमुक्ति के लिए लोग पुनः भारत की इन प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियों का सहारा लेकर रोग मुक्त हो रहे हैं, ऐसे में योग/प्राकृतिक चिकित्सकों की मांग भी बढ़ रही है।

यदि आप प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग में अपना कैरियर बनाना चाहते हैं तो अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् द्वारा संचालित निम्न पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेकर चिकित्सक बन सकते हैं।

प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा का साढ़े तीन वर्षीय डिप्लोमा (DNYS)

प्रवेश हेतु योग्यता: जीव विज्ञान के साथ 12 वीं उत्तीर्ण अथवा परिषद् की CNYT परीक्षा उत्तीर्ण होना आवश्यक है। यदि 12 वीं की परीक्षा किसी अन्य वर्ग से उत्तीर्ण की है तो DNYS प्रथम वर्ष की परीक्षा के साथ सामान्य विज्ञान विषय अनिवार्य रूप से लेना होगा।

प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा का 6 माह का प्रवेश प्रमाण-पत्र (CENY)

प्रवेश हेतु योग्यता: 10 वीं या समकक्ष उत्तीर्ण अथवा प्राकृतिक चिकित्सा में दस वर्षों से सेवारत ऐसे व्यक्ति जो हिन्दी या अंग्रेजी में पढ़-लिख सकते हों।

प्राकृतिक व योग चिकित्सा का 1 वर्षीय प्रमाण-पत्र (CNYT)

प्रवेश हेतु योग्यता: परिषद् द्वारा CENY उत्तीर्ण अथवा 12 वीं कक्षा उत्तीर्ण।

कोर्स करने के बाद आप-

- ▶ अपना नेचुरोपैथी हॉस्पिटल खोल सकते हैं।
- ▶ डॉक्टर के रूप में किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालय में जॉब कर सकते हैं।
- ▶ स्वयं का योगा ट्रेनिंग सेन्टर खोल सकते हैं अथवा योग की होम ट्यूशन कर सकते हैं।
- ▶ बहुत कम साधनों में रोगियों की घर पर चिकित्सा कर उन्हें रोग मुक्त कर घन व यश अर्जित कर सकते हैं।

सम्पर्क- केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन मथुरा 281121 मो. 7088006633, 9319069105, 9760897937

भारत नव निर्माण ट्रस्ट

(राष्ट्र निर्माण, संस्कृति संरक्षण और समाज सेवा के लिए समर्पित स्वयंसेवी संस्था)

अभी तक किये गये कार्य :

1. भारतीय नववर्ष स्वागत मेला, उमंग (गत 12 वर्षों से)
2. हरियाली तीज महोत्सव
3. केशव माधव विद्यालय (निर्धन छात्रों के लिए सायं कक्षाएं) - ईटा सेक्टर
4. संगोष्ठी एवं 'रक्त अभिषेक' नाटक का मंचन



"रक्त अभिषेक" नाटक के मंचन में मुख्य अतिथि श्री सुनील बंसल, संगठन महामंत्री, भाजपा (उ.प्र.)

सहयोगी बनने के लिए सम्पर्क सूत्र

9818600031, 9810032370, 9810318691, 9911314533



केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित जी

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास जी अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डा. प्रतापपाल शर्मा
सेवा निवृत्त प्रधानाचार्य

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

■ श्रीमती वर्तिका पोयल

■ श्रीमती अर्चना शर्मा

■ डा. आर.डी. शर्मा

■ राजीव पाठक

मधुमेह रोग विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

5 नवम्बर 2018 तदनुसार कार्तिक शुक्ल त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2075

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 है। गैर व्यावसायिक इस पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं। न्यायिक क्षेत्र मथुरा है।

संपादकीय



अथर्ववेद का सूक्त है - 'मा पुरो जरसो मृथाः' अर्थात् बूढ़ा होने से पहले मत मरो। मृत्यु मनुष्य के हाथ में है। जिजीविषा- जीवन को जीने की उत्कंठा या इच्छाशक्ति का हास ही मृत्यु है।

मानव शरीर मन बुद्धि और आत्मा का समुच्चय है। मानव शरीर में देवता का वास होता है अपने शुभकर्मों शिव संकल्पों और ऋत मार्ग से मनुष्य देवता बन जाता है। यह शरीर एक तीर्थ है। आज हम तीर्थों का अवलोकन बाहर से करते हैं। योगी अन्दर से करता है। वह स्वयं ही तीर्थ बन जाता है। "तरति शोकं आत्मवित" आत्मा को जानने वाला उस शोक से पार हो जाता है। शरीर का अमृत्य मंथन ही आयुर्वेद है। इस मूलमंत्र को ध्यान में रखकर ही शरीर संरक्षण हेतु अनेक आर्ष विधान बताये हैं। यह विधान ही रोगोपचार की विधियाँ हैं।

'केशव प्रभा' पत्रिका का यह विशेषांक मधुमेह विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। वर्तमान भारत में 'मधुमेह' एक व्यापक रोग बन चुका है। मनुष्य शरीर में उपस्थित रक्त में शुगर की मात्रा सामान्य स्तर से अधिक बढ़ जाने की स्थायी स्थिति को ही 'मधुमेह' कहते हैं जिसके कारण मूत्र आदि में शुगर की मात्रा अधिक प्रवाहित होने लगती है। वर्तमान में देश में लगभग 4.5 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह रोग से पीड़ित हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अध्ययन के द्वारा सन 2025 तक मधुमेह रोगियों की संख्या बढ़कर 5.7 करोड़ हो जायेगी। अर्थात् प्रत्येक पाँचवें घर में एक व्यक्ति मधुमेह रोग से पीड़ित होगा।

मधुमेह से बचाव और उपचार की अनेक विधियाँ और सुझाव पत्रिका के इस अंक में सुधी विद्वानों एवं विज्ञ विशेषज्ञों द्वारा अपने लेखों के माध्यम से दिये गये हैं। अपनी दिनचर्या में सामान्य से बदलाव और थोड़ी सी सावधानी से इस रोग पर नियंत्रण किया जा सकता है। पत्रिका का यह अंक अपने उद्देश्य में सफल होगा इस विश्वास एवं आशा के साथ मैं पत्रिका में प्रकाशित सभी आलेखों के विद्वान लेखकों तथा समिति के सदस्यों, परामर्शक मण्डल के महानुभावों का हृदय से आभारी हूँ। श्रीयुत् श्री श्री 108 श्री महन्त सुतीक्ष्णदास जी महाराज ने शुभाशीष एवं मंगल कामना सन्देश भेजकर हमें कृतार्थ किया है हम सभी कृतज्ञ हैं।

डा. प्रताप पाल शर्मा
सेवा सम्पन्न प्राचार्य
आई. ओ.पी. कॉलेज, वृन्दावन

!! श्री रामानन्दाय नमः !!

दूरभाष - 9219880111, 8755565571

श्री रामानन्दी वैष्णव सेवा ट्रस्ट

सुदामाकुटी, वृन्दावन -281121 (उ.प्र.)



संस्थापक :- गौ सन्त सेवी श्री सुदामादास जी महाराज

संरक्षक :- श्रीश्री 108 श्री महन्त भगवान दास जी महाराज

अध्यक्ष :- श्री श्री 108 श्री महान्त सुतीक्ष्ण दास जी महाराज

मंगलकामना संदेश

दिनांक - 07 सितम्बर 2018

सम्पादक

केशव प्रभा (षट्मासिक पत्रिका)

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि "केशव धाम" के कुशल निर्देशन में प्रकाशित पत्रिका "केशव प्रभा" के द्वारा "मधुमेह रोग विशेषांक" प्रकाशित किया जा रहा है। "सर्वे भवन्तु सुखिनः" स्वस्थ शरीर मानव जीवन की आवश्यकता है, स्वस्थ शरीर में ही स्वच्छ विचार अभ्युदय होते हैं जिससे राष्ट्र के निर्माण में संबल प्राप्त होता है।

"दुर्लभो मानुषोदेही"

"साधन धाम मोच्छ कर द्वारा"

देव दुर्लभ सम्पूर्ण साधनों का माध्यम यह मानव तन जिससे आत्म कल्याण, जन कल्याण किया जाता है। मानव जीवन की भाग-दौड़ वाली दिनचर्या में प्रत्येक मानव शरीर को स्वास्थ्य के प्रति आपका दिशा निर्देश एक सार्थक प्रयास है। यह पत्रिका आम जनमानस में "मधुमेह नियंत्रण" में उपयोगी सिद्ध हो, और आप अपने उद्देश्यों को पूर्ण कर सकें।

इस पत्रिका "मधुमेह रोग विशेषांक" के लिए हमारी हार्दिक मंगलकामनाएं

सुतीक्ष्ण दास

महन्त सुतीक्ष्ण दास

मथुरा-वृन्दावन विकास प्राधिकरण, मथुरा

'केशवप्रभा' पत्रिका के मधुमेह रोगोपचार विशेषांक
के प्रकाशन पर हार्दिक बधाई

मथुरा महायोजना के अनुसार नगर में महायोजना में क्षेत्रों के अन्तर्गत भवन निर्माण एवं अन्य विकास कार्यों को नियन्त्रित करना, आवासीय एवं व्यावसायिक योजनाओं हेतु भूमि अधिग्रहण कर ठस पर विकास करना भवन निर्माण हेतु योजनाओं का कार्यान्वयन करना, शहर के सौन्दर्यीकरण तथा अन्य सुख-सुविधाओं हेतु कार्यक्रम बनाना आदि प्राधिकरण के मुख्य उद्देश्य हैं।

उक्त के अतिरिक्त प्राधिकरण द्वारा निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य सम्पादित किये जा रहे हैं।

- * भवनों के मानचित्रों एवं कॉलोनियों के विन्यास की स्वीकृति प्रदान करना।
- * अवैध निर्माण के विरुद्ध कार्यवाही करना।
- * नगर के सौन्दर्यीकरण हेतु कार्य करना।
- * सड़क निर्माण, नाला, उद्यान एवं मनोरंजन स्थल का निर्माण एवं रखरखाव।
- * आवासीय भू उपयोग के अनुकूल निर्मित कॉलोनियों को नियमित करना।

वर्तमान में शासनादेश के अनुरूप निम्न प्रकार के विभिन्न श्रेणी के लोगों के लिए आरक्षण की सुविधा दी गई है-

- * अनुसूचित जाति
- * अनुसूचित जनजाति
- * पिछड़ा वर्ग
- * स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी, विधायक, सांसद
- * सरकारी सेवाओं तथा सुरक्षा से सम्बन्धित व्यक्ति जो 50 वर्ष की आयु पूरी कर चुके हों (सैनिकों के लिए 50 वर्ष की आयु सीमा बंधन नहीं होगा।)
- * उ.प्र. आवास एवं विकास परिषद, प्राधिकरण, जल संस्थान, नगर निगम तथा स्थानीय निकायों के कर्मचारी
- * भूतपूर्व सैनिक एवं उनके आश्रित
- * विकलांग

नागेन्द्र प्रताप सिंह (आई.ए.एस.)

उपाध्यक्ष

बसन्त कुमार अग्रवाल

सचिव

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	मधुमेह	डॉ. भारत सिंह	7
2.	आईये जानें, क्या है - इन्सुलिन	डॉ. कैलाश द्विवेदी	9
3.	डेंगू - बचाव और उपचार	डॉ. देवेश कुमार	11
4.	डायबिटीज में पथ्य-अपथ्य	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	13
5.	मधुमेह की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. बृजमोहन अग्रवाल	15
6.	मधुमेह - मेरा अनुभव	डॉ. उमेश चन्द्र अग्रवाल	17
7.	अंकुरित लहसुन के फायदे	डॉ. रेनू द्विवेदी	19
8.	वजन घटाने हेतु सूर्य मुद्रा लगाएं	श्रीमती गीता अग्रवाल	21
9.	देने वाला कौन	ललित कुमार	23
10.	मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपनी...	डॉ. ओम प्रकाश गुप्ता	25
11.	मधुमेह के शुरूआती लक्षण एवं दुष्परिणाम	डॉ. नम्रता अमृते	27
12.	डायबिटीज में क्या खाएं	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	29
13.	आओ मधुमेह को अपना मित्र बनाएं	महेश खण्डेलवाल	31
14.	सांसों की रफ्तार को मजबूती दे भस्त्रिका प्राणायाम	सुनील सिंह	33
15.	प्राकृतिक चिकित्सा से वर्षों पुराना त्वचा रोग	प्रदीप कुमार	34
15.	हथेलियों में छिपा है सेहत का राज	श्रीमती वर्तिका गोयल	35
16.	मधुमेह की एक्युपेशर एवं चुम्बकीय चिकित्सा	डॉ. चित्ररेखा देवी साहू	37
17.	श्रद्धेय वृद्धजन मधुमेह जैसे विभिन्न	श्रीमती कमला देवी	39
18.	मेरे प्राकृतिक चिकित्सा संबंधित अनुभव	डॉ. शोभा अग्रवाल 'चिलबिल'	41
20.	पूर्वोत्तर यात्रा अनुभव	राजेश कुमार	43



"असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु"

केशव

**प्रावृत्तिक चिकित्सा
योग संस्थान**

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121

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 कियाएं :- 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, एक्यूप्रेशर
चुम्बक चिकित्सा, पूर्ण प्राकृतिक वातावरण।

सम्पर्क - केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन (मथुरा) 281121

मो. 7088006633



मधुमेह (Daibetes)

डा. भारत सिंह

एम.ए.एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई.
एम.डी. (Acu.)

काष्ट में ज्यों घुन वसे, तन में रमे मधुमेह।
बाहर से कुछ न दिखे, भीतर से खोखली हो देह।।

वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) के अनुसार 23 करोड़ लोग मधुमेह के मरीज हैं और सन् 2025 तक 35 करोड़ मधुमेह के मरीज हो जाएंगे। यह इस युग की सबसे बड़ी बीमारी है जिसकी चपेट से बुजुर्ग युवा तथा बच्चे भी ग्रसित हो रहे हैं।

लक्षण - मधुमेह के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं-

- * बार-बार पेशाब आना।
- * शरीर का वजन कम होने लगना।
- * भूख अधिक लगना बार - बार भूख लगना।
- * आँखों में धुंधलापन, खड़े होने पर अन्धेरा छ जाना।
- * बार-बार प्यास लगना, त्वचा में रूखापन।
- * शरीर में घाव जल्दी न भरना।
- * शरीर में थकावट रहना, शारीरिक कमजोरी सेक्स के प्रति अरूचि।
- * किडनी की खराबी।
- * मोटापा होना।
- * हृदय रोग की शुरुआत होना।
- * ग्लूकोज का स्तर कम होना आदि।

परीक्षण - मधुमेह का पता रक्त परीक्षण द्वारा कर सकते हैं। रक्त शर्करा पी.पी (Postprandial) तथा फास्टिंग परीक्षण द्वारा पता लगा सकते हैं।

कारण - मधुमेह बहुत सारे कारणों से हो सकती है।

- * गलत खान-पान, असमय खान-पान, गलत रहन-सहन।
- * अधिक आलू, अरबी, घी, मांस, मछली तथा मिठाईयाँ खाने से।
- * अधिक फॉस्ट फूड खाने से।

- * श्रमरहित जीवन यापन से।
- * अधिक चिन्ता करने से।
- * अधिक मोटापे से।
- * अधिक शोकमय, उद्विग्नता ईर्ष्या, वंशानुगत कारणों से।

प्रकार - विद्वान चिकित्सकों ने मधुमेह को तीन प्रकार की कैटेगरी में रखा है

टाइप -1 : इसमें अग्नाशय में बहुत कम मात्रा में इन्सुलिन बनाता है या फिर इन्सुलिन का उत्पादन ही नहीं होता है और रोज इन्सुलिन के टीके लगाने पड़ते हैं।

टाइप -2 : इसमें रक्त शर्करा का स्तर अनियमित रहता है। मोटापा इसका मुख्य कारण है। इसमें बार-बार पेशाब आना, भूख अधिक लगना, वजन कम होना, मूत्र में सुगर बढ़ जाना, किडनी फेल होना, नजर कमजोर होना, अग्नाशय द्वारा कम इन्सुलिन बनाना आदि इसके लक्षण हैं।

टाइप -3 : इसे गैस्टेनल या हाइपर ग्लाइसीमिया कहा जाता है। इसमें टाइप-2 के लक्षणों की धीरे-धीरे शुरुआत हो जाती है।

मधुमेह में पथ्य : "आहार ही औषधि है" यह प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त है। हमारे जीवन में आहार का बहुत बड़ा महत्व है।

- * सदैव शाकाहारी हल्का सुपाच्य भोजन करें।
- * हरी शाक, सब्जियाँ, सलाद, फलों का सेवन करें। (मीठे फल छोड़ कर)
- * प्रातः नाश्ते में अमरूद (कच्चे) जामुन, कैथा, मैथी के लड्डू, आदि खाएँ।
- * भोजन में मेथी साग, कुन्दरू, करेला कच्चा

सीताफल की सब्जी खाएँ।

- * प्रातः 2 कली लहसुन छीलकर जल से लें।
- * आटे में गेहूँ, चना, बाजरा 80-10-10 की मात्रा में मिलाकर रोटी खाएँ। चोकर सहित रोटी खाएँ।
- * विजय सार लकड़ी के गिलास में रखा पानी पिएं।
- * मधुमेह रोगी हर 4 घण्टे बाद भोजन करें।

अपथ्य - मधुमेह रोगियों को निम्न परहेज करना चाहिए।

- * सभी प्रकार की मिठाइयाँ तथा मीठे फल न खाएँ।
- * फास्ट फूड से बचें।
- * भोजन में कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन कम लें।
- * मीठी चाय, कॉफी, आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक सूखे मेवे न लें।
- * आलू, अरबी, शकरकन्दी से बचें।
- * सभी प्रकार के नशीले पदार्थ बन्द करें।
- * चावल, दही, राजमा, छोले, उड़द की दाल, मैदे की बनी चीजों का परहेज करें।
- * अधिक शोक, चिन्ता, भोग विलास से बचें।

प्राकृतिक चिकित्सा : आप अपना प्राकृतिक जीवन इस प्रकार व्यतीत करें।

1. प्रातः उष्णपान में हरी बोतल का चार्ज पानी पिएं।
2. महीने में एक बार नींबू रस मिलाकर एनीमा देकर पेट साफ करें।
3. नित्य प्रातः बाग, वाटिका में 30-60 मिनट तक भ्रमण करें। हो सके तो सायं भी घूमें।
4. प्रातः धूप में पूरे शरीर की मालिश करें। 30 मिनट बाद स्नान कर लें।
5. प्रातः रोज अग्निसार, शीतली, कपालभाति

भस्त्रिका तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें।

6. दिन में एक बार कटि स्नान 15-20 मिनट ठंडे पानी में करें (शीतकाल में सामान्य जल में)।
7. प्रातः नित्य अर्द्धमत्सयेन्द्र, भुजंग, सर्वांग, गोमुख, मत्स्य, शलभ, पवन मुक्त, शवासन, पश्चिमोत्तान आदि आसन करें।

8. हल्का सुपाच्य शाकाहारी भोजन करें।

घरेलू चिकित्सा: घरेलू चिकित्सा हमारे पूर्वजों की धरोहर है जोकि अत्यन्त लाभकारी भी है। आओ कुछ प्रयोग करें।



* सबसे अहम घरेलू नुस्खा इस प्रकार करें- करेला, नीम की पत्ती या निवौली, गुड़मार बूटी, बेल पत्र चूर्ण या पत्ते, जामुन गुठली, मैथी दाना, विजय सार के पत्ते या छल सबका 100-100 ग्राम सूखा चूर्ण पीसकर काँच की शीशी में रख लें। तथा नित्य प्रातः सायं ताजे पानी से 1-1 चम्मच दवा 90 दिन सेवन करें फिर परिणाम देखें दंग रह जाएंगे।

* रामा तुलसी के 5 पत्ते, श्यामा के पत्ते, वेलपत्र के 5 पत्ते, काली मिर्च-11 नग, सबको बारीक पीसकर शर्बत बना कर दिन में 2 बार पिएं, सुगर धीरे-धीरे सामान्य होने लगेगी।

आयुर्वेदिक उपचार : * मधुनाशिनी वटी, 2-2 गोली जल से सुबह शाम लें।

* मधुमेह राजकेशरी, चन्द्र प्रभावटी तथा शिलाजीत रसायन बटी की 2-2 गोली 30-30 मिनट के अंतराल में जल से सुबह - शाम लें। बहुत लाभकारी नुस्खा है।





आईये जानें, क्या है- इन्सुलिन

डा. कैलाश द्विवेदी

हमारे शरीर के अग्नाशय से इन्सुलिन हार्मोन का स्राव होता है। यह इन्सुलिन हार्मोन ही शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को नियन्त्रित करने में सहायक होता है। जब इन्सुलिन पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता तब शर्करा का पाचन सुचारू रूप से नहीं हो पाता और “मधुमेह रोग” का जन्म होता है।

इन्सुलिन क्या है?

शरीर में भोजन पचाने की जिम्मेदारी “पाचनतंत्र” की होती है। अग्नाशय (पैंक्रियाज) इसी पाचनतंत्र का एक हिस्सा होता है, अग्नाशय में तीन प्रकार की सेल्स होती हैं।

1. अल्फा सेल्स
2. बीटा सेल्स
3. गामा सेल्स

अग्नाशय में मौजूद बीटा सेल्स

ही “इन्सुलिन हार्मोन” का निर्माण

करती हैं। अधिक तनाव, अनिद्रा और चिंता की स्थिति में यह बीटा सेल्स मरने लगती हैं और इनके नष्ट होने से इन्सुलिन नहीं बना पाता इसीलिए टैंशन में शुगर का लेवल बहुत तेजी से बढ़ता है। अग्नाशय में लाखों “आइलैंड्स” बने होते हैं और प्रत्येक आइलैंड्स में 80 से 100 के करीब बीटा सेल्स होती हैं। ये बीटा हर दस सेकेण्ड में हमारे शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को चेक करती रहती हैं। अगर ग्लूकोज की मात्रा ज्यादा हुई तो बीटा सेल्स इन्सुलिन बनाना शुरू कर देती हैं और अगर ग्लूकोज की मात्रा कम हुई तो यह बीटा सेल्स ग्लूकोज बना भी सकती हैं। इस प्रकार बीटा सेल्स शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित

रखती है।

जब हम भोजन करते हैं तो हमारे शरीर में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। इस समय बीटा सेल्स सक्रिय हो जाती हैं एवं इन्सुलिन हार्मोन का स्राव करना शुरू कर देती हैं। यह इन्सुलिन ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में बदल देता है। ग्लाइकोजन शरीर के लिए एनर्जी का कार्य करता है। ग्लाइकोजन रक्त के माध्यम से हमारी मांसपेशियों में पहुँचने लगता है और मांसपेशियाँ ग्लाइकोज को ऊर्जा के रूप में संचित कर लेती हैं। इस



प्रकार भोजन से हमारे शरीर को एनर्जी प्राप्त होती है। ग्लाइकोजन हमारे लिवर में काफी मात्रा में संचित रहता है, जब शरीर में ग्लूकोज की कमी होती है जैसे जब हम उपवास रखते हैं या कई बार

भोजन नहीं कर पाते तो हमारा

लिवर उस इकट्टे हुए ग्लाइकोजन को ग्लूकोज में बदल कर मांसपेशियों को ऊर्जा देता रहता है ताकि शरीर अपना कार्य सुचारू रूप से करता रहे।

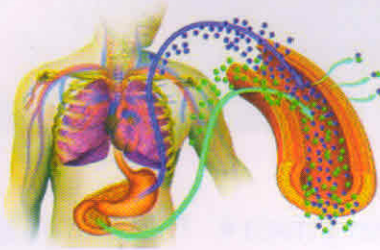
क्या होता है जब इन्सुलिन नहीं बनता -

मधुमेह के रोगियों में इन्सुलिन सही मात्रा में नहीं बन पाता और यदि बनता भी है तो शरीर उसका उपयोग सही से नहीं कर पाता। मधुमेह का रोगी जब भोजन करता है तो उसके शरीर में ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है लेकिन बीटा सेल्स पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बना पाती और ग्लूकोज पूरी तरह “ग्लाइकोजन” में परिवर्तित नहीं हो पाता फलस्वरूप काफी सारी शुगर रोगी के रक्त में ही रह जाती

हैं। मांसपेशियों में भी जरूरत के अनुसार एनर्जी नहीं पहुँच पाती इसीलिए मधुमेह के रोगी को ज्यादा भूख लगती है क्योंकि पेट तो भर जाता है लेकिन मांसपेशियाँ भूखी रह जाती हैं, और उनको पर्याप्त एनर्जी नहीं मिल पाती। जब रक्त में बहुत अधिक ग्लूकोज बढ़ने लगता है तो यह रक्त के प्रवाह और अन्य अंगों पर दुष्प्रभाव डालने लगता है। इस अवस्था में हमारा शरीर ग्लूकोज को पेशाब के मार्ग से शरीर के बाहर निकालना शुरू कर देता है।

कृत्रिम इंसुलिन : जब शरीर में ग्लूकोज बहुत अधिक बढ़ जाता है तो इंसुलिन का इंजेक्शन लगाया जाता है। इंसुलिन शरीर में पहुँचते ही अपना कार्य शुरू कर देता है और जल्दी ही ग्लूकोज का लेवल नियंत्रित हो जाता है।

सबसे पहले इंसुलिन बैल के अग्नाशय से बनाया गया था जिसे “वोभाइन इंसुलिन” का नाम दिया गया था। इसके बाद वैज्ञानिकों ने सूअर के अग्नाशय से “पोरसीन इंसुलिन” बनाना शुरू किया परन्तु इसमें सूअर और बैलों को मारना पड़ता था। आधुनिक समय में डी.एन.ए. रिकोम्बिनेट नामक तकनीक से शुद्धतम “मानव इंसुलिन” बनाया जाता है। इंसुलिन का सेवन डॉक्टर के परामर्श पर ही करना चाहिए क्योंकि जरूरत से ज्यादा इंसुलिन लेना आपका ग्लूकोज का लेवल बहुत कम भी कर सकता है जिससे व्यक्ति कोमा में भी आ सकता है।



प्राकृतिक रूप से इंसुलिन का निर्माण : यदि आपको मधुमेह है और इंसुलिन पूरी तरह से नहीं बन पा रहा है तो आप कुछ प्राकृतिक तरीकों से इंसुलिन का उत्पादन बढ़ा सकते हैं।

1. सुबह 30 मिनट जरूर टहलें।
2. कपालभाति करें।
3. अग्निसार क्रिया करें।
4. भोजन एक साथ अधिक ना खाकर थोड़ा-थोड़ा खाएं।
5. एलोवेरा जूस पियें।
6. करेले के रस का सेवन करें।
7. तनाव बिल्कुल ना लें।

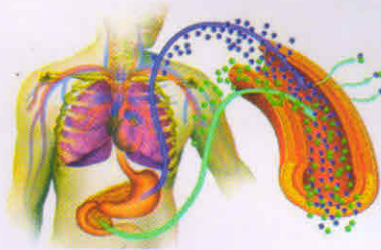
शरीर में इंसुलिन बनाने का नुस्खा :

2 चम्मच एलोवेरा जैल में दो चुटकी हल्दी पाउडर डालकर चम्मच से एलोवेरा जैल और हल्दी को मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। सुबह खाली पेट इस पेस्ट का सेवन करने से शरीर में इंसुलिन का निर्माण बढ़ जाता है। प्रतिदिन खाली पेट इसके सेवन से जिन लोगों के शरीर में इंसुलिन बिल्कुल नहीं बनता उनके शरीर में भी इंसुलिन का निर्माण होना लगेगा। यदि आप दवाइयों का सेवन करते हैं तो सावधान हो जाएँ क्योंकि यह दवाइयाँ बीटा सेल्स को झकझोर कर उनसे जबरदस्ती इंसुलिन का निर्माण कराती हैं और जब बीटा सेल्स की कार्यक्षमता बेहद कम हो जाती है तो एक समय के बाद दवाइयाँ भी कार्य करना बंद कर देती हैं। इंसुलिन से जुड़ी किसी भी दवाई या इंजेक्शन किसी अच्छे डॉक्टर के परामर्श से ही लें।

हैं। मांसपेशियों में भी जरूरत के अनुसार एनर्जी नहीं पहुँच पाती इसीलिए मधुमेह के रोगी को ज्यादा भूख लगती है क्योंकि पेट तो भर जाता है लेकिन मांसपेशियाँ भूखी रह जाती हैं, और उनको पर्याप्त एनर्जी नहीं मिल पाती। जब रक्त में बहुत अधिक ग्लूकोज बढ़ने लगता है तो यह रक्त के प्रवाह और अन्य अंगों पर दुष्प्रभाव डालने लगता है। इस अवस्था में हमारा शरीर ग्लूकोज को पेशाब के मार्ग से शरीर के बाहर निकालना शुरू कर देता है।

कृत्रिम इंसुलिन : जब शरीर में ग्लूकोज बहुत अधिक बढ़ जाता है तो इंसुलिन का इंजेक्शन लगाया जाता है। इंसुलिन शरीर में पहुँचते ही अपना कार्य शुरू कर देता है और जल्दी ही ग्लूकोज का लेवल नियंत्रित हो जाता है।

सबसे पहले इंसुलिन बैल के अग्नाशय से बनाया गया था जिसे “वोभाइन इंसुलिन” का नाम दिया गया था। इसके बाद वैज्ञानिकों ने सूअर के अग्नाशय से “पोरसीन इंसुलिन” बनाना शुरू किया परन्तु इसमें सूअर और बैलों को मारना पड़ता था। आधुनिक समय में डी.एन.ए. रीकोम्बिनेट नामक तकनीक से शुद्धतम “मानव इंसुलिन” बनाया जाता है। इंसुलिन का सेवन डॉक्टर के परामर्श पर ही करना चाहिए क्योंकि जरूरत से ज्यादा इंसुलिन लेना आपका ग्लूकोज का लेवल बहुत कम भी कर सकता है जिससे व्यक्ति कोमा में भी आ सकता है।



प्राकृतिक रूप से इंसुलिन का निर्माण : यदि आपको मधुमेह है और इंसुलिन पूरी तरह से नहीं बन पा रहा है तो आप कुछ प्राकृतिक तरीकों से इंसुलिन का उत्पादन बढ़ा सकते हैं।

1. सुबह 30 मिनट जरूर टहलें।
2. कपालभाति करें।
3. अग्निसार क्रिया करें।
4. भोजन एक साथ अधिक ना खाकर थोड़ा-थोड़ा खाएं।
5. एलोवेरा जूस पियें।
6. करेले के रस का सेवन करें।
7. तनाव बिल्कुल ना लें।

शरीर में इंसुलिन बनाने का नुस्खा :

2 चम्मच एलोवेरा जैल में दो चुटकी हल्दी पाउडर डालकर चम्मच से एलोवेरा जैल और हल्दी को मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। सुबह खाली पेट इस पेस्ट का सेवन करने से शरीर में इंसुलिन का निर्माण बढ़ जाता है। प्रतिदिन खाली पेट इसके सेवन से जिन लोगों के शरीर में इंसुलिन बिल्कुल नहीं बनता

उनके शरीर में भी इंसुलिन का निर्माण होना लगेगा। यदि आप दवाइयों का सेवन करते हैं तो सावधान हो जाएँ क्योंकि यह दवाइयाँ बीटा सेल्स को झकझोर कर उनसे जबरदस्ती इंसुलिन का निर्माण कराती हैं और जब बीटा सेल्स की कार्यक्षमता बेहद कम हो जाती है तो एक समय के बाद दवाइयाँ भी कार्य करना बंद कर देती हैं। इंसुलिन से जुड़ी किसी भी दवाई या इंजेक्शन किसी अच्छे डॉक्टर के परामर्श से ही लें।



डेंगू-बचाव और उपचार

डॉ. देवेश कुमार
DNYS

वर्तमान में डेंगू एक बड़ी समस्या के तौर पर उभरा है, सम्पूर्ण भारत में ये बड़ी तेजी से बढ़ता जा रहा है जिससे कई लोगों की जान जा रही है

यह एक वायरल रोग है आयुर्वेद में इसका इलाज है और वह इतना सरल और सस्ता है कि उसे कोई भी कर सकता है।

लक्षण :

तीव्र ज्वर

सिर में तेज दर्द

आँखों के पीछे दर्द होना उल्टियाँ

होना त्वचा का सूखना

खून के प्लेटलेट की मात्रा का

तेजी से कम होना

यह डेंगू के कुछ लक्षण हैं जिनका यदि समय रहते इलाज न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। डेंगू के लक्षण जैसे बुखार, तेज सिर दर्द, जोड़ों का दर्द, दिखाई पड़ते ही नजदीकी डॉक्टर को दिखाएं। इसमें लापरवाही करना खतरनाक हो सकता है।

बचाव :

1. जिन बर्तनों में पानी रखा जाता है उन पर हमेशा ढक्कन लगा कर रखें।
2. कूलर में पानी जमा न रहने दें, उसकी नियमित सफाई करें।
3. वॉश बेसिन, सिंक, नालियाँ जहाँ भी धुलाई-सफाई का काम होता है वे स्थान साफ व सूखा रखें।
4. कई दिनों तक किसी भी बर्तन में पानी भरकर न रखें।
5. खराब हो चुकी वस्तुओं जैसे टायर, नारियल के

खोल, बोतलें आदि को फेंक दें या नष्ट कर दें।

6. छत, छप्पे आदि पर भी बरसात का पानी जमा न होने दें।

7. मच्छर मारने की दवाओं का प्रयोग करें।

डेंगू संक्रमित मच्छर दिन के वक्त काटता है,

इसलिए अच्छा हो कि आप दिन के समय नमी वाली जगहों पर न जाएं और पूरे शरीर को ढकने वाले वस्त्र पहनें।

उपचार :

यदि आपके आस-पास किसी को यह रोग हुआ हो और खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम होती जा रही

है तो निम्न चार चीजें रोगी को दें:

- अनार जूस
- गेहूँ घास रस
- पपीते के पत्तों का रस
- गिलोय

डेंगू से घटे प्लेटलेट्स की भरपाई करेंगी ये डाइट :

- अधिक से अधिक तरल पदार्थ पिएं।
- खूब पानी पिएं।
- दिन में तीन बार एक-एक चम्मच हल्दी, दूध या पानी के साथ लें।
- नींबू-पानी का सेवन करें।

गिलोय :

गिलोय का जूस डेंगू के दौरान नियमित रूप से सेवन करने से प्रतिरोधी क्षमता मजबूत होती है। गिलोय की बेल का सत्व मरीज को दिन में 2-3 बार दें, इससे खून में प्लेटलेट की संख्या बढ़ती है, रोग से लड़ने की



शक्ति बढ़ती है तथा कई रोगों का नाश होता है। यदि गिलोय की बेल आपको ना मिले तो “गिलोय घनवटी” ले आर्यें जिसकी एक एक गोली रोगी को दिन में 3 बार दें।

पपीता और इसके पत्ते का रस :

शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने और ब्लड प्लेटलेट की रिकवरी के लिए पपीता या इसके पत्तों का जूस भी बहुत फायदेमंद हैं। आप चाहें तो पपीते की पत्तियों को चाय की तरह पानी में उबालकर भी पी सकते हैं, इसका स्वाद ग्रीन टी की तरह लगेगा। पपीते के पत्तों का रस सबसे महत्वपूर्ण हैं, पपीते का पेड़, आसानी से मिल जाता है उसकी

ताजी पत्तियों का रस निकाल कर मरीज को दिन में 2 से 3 बार दें, एक दिन की खुराक के बाद ही प्लेटलेट की संख्या बढ़ने लगेगी।

अनार जूस तथा गेहूँ

घास रस :

यह नया खून बनाने तथा रोगी को रोग से लड़ने की शक्ति प्रदान करने के लिए है, अनार जूस आसानी से उपलब्ध है यदि गेहूँ घास रस न मिले तो रोगी को सेब का रस भी दिया जा सकता है।

नारियल पानी :

नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स अच्छी मात्रा में होते हैं। इसके अलावा यह मिनरल्स का भी अच्छा स्रोत है जो शरीर में ब्लड प्लेटलेट्स की कमी को पूरा करने में मदद करते हैं।

लाल फल और सब्जियाँ :

टमाटर, तरबूज, चेरी आदि फल और सब्जियों में विटामिन और मिनरल्स के साथ-साथ एंटी ऑक्सिडेंट्स अच्छी मात्रा में होते हैं। ये शरीर में ब्लड प्लेटलेट्स बढ़ाने में मदद करते हैं।

कद्दू का रस :

कद्दू के आधे गिलास जूस में एक से दो चम्मच शहद डालकर दिन में दो बार लेने से भी खून में प्लेटलेट की संख्या बढ़ती है।

चुकंदर और गाजर :

चुकंदर के रस में अच्छी मात्रा में एंटी ऑक्सिडेंट्स

होते हैं जो शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं। अगर दो से तीन चम्मच चुकंदर के रस को एक ग्लास गाजर के रस में मिलाकर पिएं तो ब्लड प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ती हैं।



उल्टी होने पर :

यदि रोगी बार बार उल्टी कर रहा है तो उसे सेब के रस में थोड़ा नींबू का रस मिला कर दें, उल्टियाँ बंद हो जाएंगी।

विशेष :

यदि बुखार 1 दिन से ज्यादा रहे तो खून की जांच अवश्य करवा लें।

यदि रोगी को अँग्रेजी दवाइयाँ दी जा रही है तब भी यह चीजें रोगी को बिना किसी डर के दी जा सकती हैं।

डेँगू जितना जल्दी पकड़ में आये उतना जल्दी उपचार आसान हो जाता है और रोग जल्दी खत्म होता है।





बैठक में दीप प्रज्ज्वलित करते
श्री रमेश पप्पा जी व श्री नारायण दास जी



श्रद्धांजलि सभा में अटल जी के चित्र के सम्मुख
पुष्पांजलि अर्पित करते हुए समिति के कार्यकर्ता



बैठक में उपस्थित केशवधाम उप समितियों
के पदाधिकारीगण



श्री रमेश पप्पा जी (अ.मा.सह. सम्पर्क प्रमुख)
बैठक के प्रतिभागियों का मार्ग दर्शन करते हुए



श्रद्धांजलि सभा का संचालन
करते श्री सतीश जी मंत्री केशवधाम



प्रकल्पों की उपसमिति की बैठक में मंचासीन
श्री आलोक जी क्षेत्र प्रचारक साथ में केशवधाम
के अध्यक्ष श्री नारायण दास जी

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान तथा स.वि.म वरि. मा. विद्यालय केशव धाम
आयोजित योग दिवस कार्यक्रम एवं स्वतन्त्रता दिवस कार्यक्रम



मंचासीन लायंस क्लब मथुरा के अध्यक्ष श्री मोहित जी
व केशव धाम के निदेशक श्रीमान ललित जी

योगदिवस पर पूर्वोत्तर के छात्र
योग करते हुए

स.वि.म. वरि. मा. विद्यालय में आयोजित टीचर्स वर्कशॉप



डॉ. अजय शर्मा - राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित (प्रधानाचार्य श्रीजी बाबा)

डॉ. अनूप गुप्ता (निदेशक जी.एल.ए. विश्वविद्यालय)

डॉ. राजीव उपाध्याय - निदेशक हिन्दुस्तान इंजी. कॉलेज एवं प्रबन्ध समिति के पदाधिकारी व समस्त आचार्य गण



डायबिटीज में पथ्य-अपथ्य

सतीश अग्रवाल
मंत्री, केशवधाम

मधुमेह रोगी के शरीर में इन्सुलिन हार्मोन बहुत कम मात्रा में बनता है, यह इन्सुलिन हार्मोन ही शरीर में मौजूद ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में परिवर्तित करता है। इन्सुलिन की कमी होने पर शरीर में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से अधिक बढ़ने लगती है और मधुमेह की बीमारी का जन्म होता है।

यदि अपने खान-पान एवं जीवन शैली में परिवर्तन कर लिया जाए तो मधुमेह पर पूर्ण नियंत्रण पाया जा सकता है। मधुमेह के रोगी को हाई फ़ैट और हाई कैलोरी फूड से परहेज रखना चाहिए। आइये हम आपको विस्तार से बताते हैं कि मधुमेह में किस प्रकार परहेज किया जाये-

क्या खायें -

अधिकांश मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति क्या खायें? इसको लेकर भ्रमित रहते हैं। कई लोग तो भोजन ही कम कर देते हैं जिसकी वजह से उनका शरीर पहले की तुलना में कमजोर होने लगता है। ध्यान रखें मधुमेह रोगी को कम खाना या उपवास रखना हितकर नहीं है। मधुमेह की बीमारी है तो आपको भूखा रहने या कम खाने की जरूरत नहीं है बल्कि संतुलित खाने की जरूरत है।

मधुमेह के रोगी एक साथ ज्यादा भोजन न खाएं बल्कि थोड़ी थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा खायें ताकि इन्सुलिन को ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में परिवर्तित

करने में कोई परेशानी न हो।

शुगर पेशेंट को लो ग्लाइसिमिक इंडेक्स वाली चीजें खानी चाहिए ये वह चीजें होती हैं जो धीरे-धीरे ही ग्लूकोज में परिवर्तित होती हैं और इन्सुलिन को ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। इन खाद्यों से देर तक पेट भरा रहता है और रोगी की शुगर नहीं बढ़ती है। लो ग्लाइसिमिक इंडेक्स वाले खाद्यों में हरी पत्तेदार

सब्जियाँ, ब्राउन राइस, सोया, काला चना, मूंग दाल, मशरूम, पालक, गाजर और राजमा आदि आते हैं।

मधुमेह में खाने योग्य

फल -

सेब, अनार, अमरुद, जामुन, खरबूजा, बेल का फल, पपीता, नाशपाती, संतरा और मौसमी फल खाना मधुमेह रोगी के लिए उचित है। मधुमेह रोगी अपने दिन की शुरुआत सीमित मात्रा में फल खाकर कर सकते हैं।

जूस -

जूस में एलोवरा का जूस, करेले का जूस, पालक का जूस, खीरे का जूस और आवंला का जूस ले सकते हैं।

खाने योग्य ड्राई फ्रूट्स -

ड्राई फ्रूट्स में बादाम, अखरोट, सूखे मेवे खा सकते हैं। रोजाना 4 बादाम और 2 अखरोट खाने की आदत डालिये।



मिल्क प्रोडक्ट -

दूध से बनी चीजों में लो फैट वाला पनीर, दही और दूध भी डबल टॉड वाला ही लें। दही में काला नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मधुमेह में खाने योग्य सब्जियाँ -

सब्जियों में करेला, नींबू, आंवला तोरई, ककड़ी घीया, सीताफल, लौकी, मेथी, शलजम, पालक, बथुआ, ग्वार की फली, शिमला मिर्च, गाजर, सरसों का साग, मूली, फूल गोभी, बंद गोभी, टमाटर ये सब सब्जियाँ खा सकते हैं।

खाने योग्य मसाले -

मसालों में मैथी, दालचीनी, अजमोद, हल्दी लहसुन, पुदीना खा सकते हैं। लहसुन कच्चा भी खा सकते हैं और 1 चम्मच मैथी रात को एक गिलास पानी में डालकर रख दें और सुबह इस पानी को पियें, मैथी शुगर में बहुत लाभकारी है

अनाज -

अनाजों में चोकर वाला गेहूँ का आटा, काले चने, जौ, राजमा, चना दाल, बाजरा, सत्तू, दलिया, ओट्स, सोयाबीन, साबुत चना।

क्या ना खायें -

मधुमेह में हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली चीजों का कम से कम सेवन करें। हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली चीजें वे होती हैं तो बहुत जल्दी ग्लूकोज में बदल जाती हैं और शुगर का लेवल बहुत अधिक बढ़ा देती हैं इसमें मैदा से बनी चीजें, चावल, अंगूर, नूडल्स, पिज्जा प्रमुख हैं, इनका सेवन ना करें।

मीठी चीजें जैसे- चीनी, गुड़, गन्ना, गन्ने का रस, मीठी चाय, चॉकलेट, आइसक्रीम, शहद, केक खाना तत्काल बंद कर देना उचित है। फलों में चीकू,

सिंघाड़ा, तरबूज, आम, पका केला, लीची, अंगूर ना खाएं। बिस्किट खाने हैं तो फीके वाले खायें। नमक वाले बिस्किट भी खा सकते हैं। वैसे नमक ब्लड प्रेशर को हाई करता है एवं मधुमेह के रोगियों के पैरों में सूजन की स्थिति पैदा कर सकता है।

* कोल्डड्रिंक और डब्बा बंद जूस में बहुत अधिक शुगर होती है इनसे दूर रहें।

* तले हुए खाद्य जैसे समोसा, पकौड़े, पूड़ी, परांठे, कचौरी इनका सेवन भी हानिकारक है।

* गाढ़ा मलाईयुक्त दूध ना पियें। दूध पीना है तो बिना मलाई वाला और लो फैट वाला ही पियें।

* मधुमेह के रोगियों को उपवास से बचना चाहिए क्योंकि उपवास में शुगर का लेवल डाउन हो सकता है। केवल वही सब्जियाँ खाएं जिनमें शुगर और कार्बोहाइड्रेट कम होता है। आलू, चुकंदर, अरबी, शकरकंद आदि का सेवन बेहद कम मात्रा में करें।

* चावल न खाएं और यदि खाना ही है तो ब्राउन राईस प्रयोग करें।

* बाजार में बिकने वाले टमाटर की साँस, मीठी दही, ज्यादा चाशनी में बनी चीजें, डिब्बाबंद फ्रूट्स ना खाएं।

* पोपकॉर्न, अचार, सूजी, वसायुक्त पनीर, मुरब्बा आदि का सेवन ना करें।

* शराब का सेवन हाइपोग्लाइसीमिया की स्थिति पैदा कर सकती है जिससे व्यक्ति कोमा में भी जा सकता है। अतः मधुमेह रोगी शराब का सेवन न करें।

* ड्राई फ्रूट्स में अंजीर, मुनक्का, खजूर, छुहारा, किशमिश, मिश्री, चाऊमीन, ज्यादा प्याज वाली चीजों का सेवन न करें।

* रात्रि भोजन प्रतिदिन सूर्यास्त से पूर्व करने की आदत डालें।



मधुमेह की प्राकृतिक चिकित्सा

डॉ. बृज मोहन अग्रवाल

QCI Certified Yog Teacher, DNYS, आयुर्वेद रत्न

परिचय :

मधुमेह को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा जीवन भर चलने वाला रोग माना जाता है, किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार यह पाचन संस्थान का विकार माना जाता है जिसे नियमित योगाभ्यास, जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन और पथ्याहार के प्रयोग से शीघ्र नियंत्रण में लाया जा सकता है।

मधुमेह की चिकित्सा :

मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेष रूप से प्रभावी हैं। 'केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसन्धान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) के अंतर्गत विभिन्न संस्थानों में हुए अनुसंधानात्मक कार्यों से भी इस रोग के नियंत्रण में इन चिकित्सा पद्धतियों के प्रभावी होने की पुष्टि हुयी है। मधुमेह की चिकित्सा में यह ध्यान रखना चाहिए कि रोगी पर्याप्त श्रम करें, उसका आहार नियंत्रित हो, वह तनावमुक्त रहे, उसका पाचन संस्थान सुव्यवस्थित रूप से कार्य करें तथा मधुमेह जन्य जो व्याधियाँ प्रायः उत्पन्न हो जाती हैं वे नियंत्रित रहें।

उपर्युक्त सिद्धांतों का पालन करते हुए मधुमेह के रोगी की चिकित्सा का निर्धारण किया जाता है। इसमें योग की निम्नलिखित प्रक्रियाएं लाभदायक हैं, परन्तु अभ्यास क्रम का चयन रोगी की अवस्था के अनुसार किया जाता है।

षट्कर्म कुंजल, नौलि, शंख प्रक्षालन।

बंध उड्डियानबंध

आसन कटिचक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन,

भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, धनुरासन, मंडूकासन, कोणासन तथा पादहस्तासन।

प्राणायाम भस्त्रिका, उज्जायी, नाडीशोधन एवं भ्रामरी।

सूर्यनमस्कार

ध्यान

प्राकृतिक चिकित्सा:

इसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा की निम्नलिखित प्रक्रियाएं मधुमेह के प्रभावी नियंत्रण एवं प्रबंधन में सहायक हो सकती हैं।

मिट्टी चिकित्सा- पेट पर मिट्टी की पट्टी।

जल चिकित्सा- पेट पर गरम ठंडा सेंक, ठंडा कटिस्नान गरम- ठंडा कटिस्नान, पेट की लपेट, रीढ़ स्नान।

मालिश चिकित्सा - सम्पूर्ण शरीर की मालिश

सूर्य किरण चिकित्सा - धूप स्नान, भूरी बोतल में सूर्य की किरणों से कम से कम 8 घंटे तप्त किया गया जल आधा कप मात्रा में भोजनोपरान्त 2 बार लिया जाना भी काफी लाभप्रद पाया गया है

व्यायाम चिकित्सा प्रातः काल टहलना

आहार चिकित्सा :

मधुमेह के रोगी का आहार नियंत्रित होना चाहिए। आहार निर्धारण के लिए रोगी की आयु, वजन, व्यवसाय तथा मधुमेह के प्रकार को ध्यान में रखना चाहिए। मधुमेह के रोगी क्या और कितनी मात्रा में खाएं इसके लिए उन्हें निम्नलिखित तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है-

1. जिनका भार सामान्य से कम है।
2. जिनका भार सामान्य है।
3. जिनका भार सामान्य से अधिक है। **क्र**

मधुमेह के रोगी के भोजन में कैलोरी को निर्धारित करने का अच्छा तरीका यह है कि वह प्रतिदिन अपने मूत्र की जाँच करके देख ले कि कितना अनाज खाने से उसका मूत्र शर्करा से रहित रहता है। जैसे-जैसे स्वास्थ्य अच्छा होता जाये और अनाज को सहन करने की क्षमता बढ़ती जाये, अनाज की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। मधुमेह रोगी दही एवं छाछ को अपने भोजन में स्थान देकर अपनी शक्ति को बनाये रख सकते हैं।

मुधमेह के रोगी की दैनिक आहारचर्या:

प्रातः करेले का रस 10 से 20 मिली।

नाश्ता बिना मलाई का दूध- 250+400 मिली। या मट्ठा या अमृताहार जिसमें अंकुरित चना, मूंग, मैथी, लगभग 50 ग्राम+ ताजे आंवले का रस 50 मिली।

दोपहर का भोजन रोटी (गेहूँ + चना + सोयाबीन + मैथी + रागी + बाजरा/ज्वार मिलाकर) 25 से 50 ग्राम, हरी सब्जी- 250 ग्राम, सलाद -25 से 50 ग्राम, मूंग की दाल- 25 ग्राम, दही- 150 ग्राम, मट्ठा- 1 गिलास

सायंकाल भुने हुए चने- 30 ग्राम, सब्जी का सूप या मट्ठा-गिलास

रात्रि का भोजन दोपहर की तरह परन्तु रात्रि में दही/मट्ठे का सेवन उपयुक्त नहीं रहता

मधुमेह में लाभप्रद आहार:

सोयाबीन, सेम, शलजम, खीरा, ककड़ी, लहसुन, लौकी, करेला, पालक, मैथी, बथुआ, चौलाई, आंवला, जामुन, बेल आदि।

मधुमेह के रोगी के लिए जानने योग्य आवश्यक

बतें: 1. मधुमेह के रोगियों के लिए भोजन में मैथी का प्रयोग विशेष लाभकारी है। मैथी को अंकुरित करके अथवा उसका पाउडर बनाकर एक-एक चम्मच लिया जा सकता है।

2. मधुमेह के रोगियों को गेहूँ के आटे में चना, सोयाबीन, मैथी, रागी तथा बाजरा/ ज्वार मिलाकर उससे बनी 2-3 रोटियाँ खाने की सलाह दी जाती है। 10 किलो आटे में लगभग 4 किलो गेहूँ, 2 किलो चना, 1 किलो सोयाबीन, 1 किलो रागी, 1 किलो बाजरा/ ज्वार तथा 1 किलो मैथी के मिश्रण का अनुपात रखा जा सकता है।

3. मधुमेह के रोगी सभी प्रकार की मीठी चीजें, वनस्पति, अत्यधिक मीठे फल का सेवन न करें।

4. करेला, नीम की पत्तियाँ, गुड़मार तथा जामुन आदि मधुमेह के नियंत्रण में सहायक हो सकते हैं।

5. मधुमेह के रोगी को अपनी रक्त शर्करा की जाँच नियमित अन्तराल पर कराते रहना चाहिए, ताकि किसी प्रकार की मधुमेह जन्य विकृति से रोगी अपना बचाव कर सके। रक्त शर्करा का सामान्य स्तर खाली पेट-70-110mg/dl तथा खाने के बाद 110-150 mg/dl तक हो सकता है।

6. नियमित रूप से लम्बी दूरी तक टहलना मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद है।

मधुमेह एक दुसाध्य रोग है एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा नियंत्रित आहार की सहायता से उसे प्रभावी रूप से कम समय में ही नियंत्रण में लाया जा सकता है।

स्रोत- (केन्द्रीय एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसन्धान परिषद- आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)



मधुमेह - मेरा अनुभव

डा. उमेश चन्द्र अग्रवाल
से.नि.प्राचार्य

मधुमेह पाचन सम्बन्धी बीमारी का एक प्रकार है जिसमें बीमार के शरीर में लंबे समय तक रक्त शर्करा का स्तर काफी अधिक रह सकता है। मधुमेह बीमारियों में उत्प्रेरक का कार्य करती है जिससे सामान्य बीमारियाँ भी तेजी से उग्र रूप धारण कर लेती हैं या यों कहा जाये कि दूसरी बीमारियों के होने की प्रक्रिया को तेज कर देती हैं जिसका अंत मृत्यु में भी हो सकता है। इसके कारण होने वाली गंभीर बीमारियों में हृदय रोग, गुर्दों का अकस्मात काम न करना, पैरो का अल्सर या सड़ना, दृष्टि का कम होना व आँखों में ग्लूकोमा (काला पानी) शामिल है

मधुमेह के मुख्यतः तीन प्रकार होते हैं -

1. **टाइप 1** - इसमें अग्नाशय पर्याप्त इन्सुलिन का निर्माण नहीं कर पाता इसके कारण सामान्यतः रोगी का वजन कम हो जाता है
2. **टाइप 2** - इसमें कोशिकाएं इन्सुलिन का प्रयोग ठीक से नहीं कर पाती है इसका कारण पर्याप्त परिश्रम न करना व शरीर का वजन अधिक होना होता है
3. यह कई बार गर्भवती महिलाओं में दिखाई देता है और सामान्यतः प्रसव के उपरान्त सामान्य उपचार से ठीक हो जाता है

मधुमेह के लक्षण -

1. पेशाब का बार-बार आना, 2. अत्याधिक भूख - प्यास लगना, 3. कोई घाव हो जाने पर जल्द ठीक न होना, 4. पेशाब व सांस में मिठास की गंध आना, 5. पेशाब में चीटियाँ लगना, 6. तेजी से वजन बढ़ना या कम होना, 7. त्वचा में सूखापन आना। 8. दृष्टि का

धुंधला होना, 9. पेशाब की जगह पर संक्रमण व जलन होना, 10. जल्दी थकान होना, 11. थोड़ा चलने पर पिंडलियों में दर्द का होना इत्यादि।

मधुमेह होने का कारण -

1. **आनुवांशिकता**- अक्सर देखा गया है कि मधुमेह आनुवांशिक होता है, यदि माता-पिता में से किसी एक को भी मधुमेह हो तो संतान में मधुमेह होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।
2. **खराब आहार का सेवन** - अधिक चीनी, अधिक श्वेतसार यानि मैदा से बने पदार्थ, चावल, आलू, शकरकंद, तलेभुने भोज्यपदार्थ, फास्टफूड एवं अधिक कैलोरी वाले भोज्य पदार्थ का सेवन करना।
3. **व्यायाम न करना**, 4. **मोटापा**, 5. **धुम्रपान व शराब का सेवन**। 6. **उम्र बढ़ने के साथ अग्नाशय की निष्क्रियता से इन्सुलिन के उत्पादन में कमी होना**। 7. **गर्भावस्था के कारण शरीर के हार्मोस में परिवर्तन**।

मधुमेह की जाँच - मधुमेह में मुख्यतः खून की व पेशाब की जाँच करके मधुमेह का पता करते हैं।

1. **खाली पेट खून की जाँच (Fasting)** :- प्रातः काल खाली पेट रक्त शर्करा की जाँच में अगर यह 70 mg/dl से कम हो तो रक्तशर्करा में कमी (Low Sugar) मानी जाती है, 70 से 100 हो तो सामान्य 100 से 126 पर मधुमेह की प्रारम्भिक अवस्था 126 से 200 तक मधुमेह एवं इससे अधिक होने पर गंभीर अवस्था मानी जाती है

2. **खाना खाने के दो घंटे बाद (PP)** :- यह टेस्ट यह देखने के लिए किया जाता है कि यदि आप दवा ले

रहा है तो दवा ठीक से काम कर रही है या नहीं और आपके शरीर में इन्सुलिन का उपयोग ठीक प्रकार से हो रहा है या नहीं।

3. खून की त्रैमासिक जाँच (HBA1C) :- हमारे खून में उपस्थित हीमोग्लोबिन और लाल रक्त-कणों पर शर्करा के प्रभाव को इस जाँच से पता किया जाता है हमारे खून में उपस्थित हीमोग्लोबिन और लाल - रक्तकणों की आयु सामान्यतः तीन माह होती है और इस अवधि में सम्पूर्ण रक्त नया बन जाता है और इन तीन माह में रक्त पर शर्करा का क्या प्रभाव हुआ है उसका पता चलता है और तीन माह की अवधि में शर्करा का औसत क्या रहा इस जाँच से पता चलता है



4. ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (Oral Glucose tolerance test) :- इसमें 100 ग्राम ग्लूकोस पिला कर दो घंटे बाद रक्त में शर्करा का स्तर देखा जाता है यह सामान्यतः गर्भवती महिलाओं के लिए किया जाता है।

5. पेशाब की जाँच :- हमारे गुर्दे रक्त को छानने का कार्य करते हैं जब रक्त में शर्करा की मात्रा 200 mg/dl अधिक हो जाने पर गुर्दे उसको छान नहीं पाते और पेशाब में शर्करा आने लगती है इस स्थिति में गुर्दों पर काफी जोर पड़ता है और कई बार वह काम करना बंद कर देते हैं

मधुमेह से बचाव कैसे करें - 1. यदि वजन अधिक है तो कम करने का प्रयास करें, 2. धूम्रपान, तम्बाकू, मद्यपान व अन्य नशीली वस्तुओं का सेवन न करें, 3. तनाव से दूर रहे, 4. फास्टफूड (मैगी, चिप्स, पिज्जा, समोसा, कचौरी) सॉफ्ट ड्रिंक, डिब्बाबंद पदार्थ, मैदा से बने पदार्थ तलेभुने पदार्थ, अधिक चिकनाईयुक्त पदार्थ,

बिस्कुट, ब्रेड, घी, चावल, चीनी, का सेवन न करें, 5.

अधिक मीठे फल चीकू, केला, आम, अंगूर, तरबूज, खरबूज, शकरकंद, आलू, अरबी, फली वाली सब्जियाँ का प्रयोग कम से कम करें, 6. अपने आहार में करेला, हल्दी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, काली मिर्च, कम मीठे मौसमी फल, हरा सलाद, रेशेदार आहार, चोकरयुक्त आटा का प्रयोग नियमित रूप से करें, 7. दालों का प्रयोग

कम से कम करें, यदि करना ही हो तो थोड़ी पतली दाल का प्रयोग करें, 8. भूख से अधिक न खाएं, 9. अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें और सुबह जागने, रात सोने और खाने-पीने का समय निश्चित करने का प्रयास करें,

10. पर्याप्त नींद लें, 11. पर्याप्त

व्यायाम, आसन - प्राणायाम दैनिक रूप से करें व सुबह-शाम खाली पेट नियमित रूप से कम से कम 3 कि.मी. तेज गति से टहलें, 12. यह मानते हुए कि की आप बीमार नहीं हैं फिर भी आपको सावधानी रखनी है, 13. कभी कब्ज न होने दें।

मधुमेह का प्राकृतिक उपचार -

1. उपरोक्त बचाव में वर्णित सभी बिन्दुओं को ध्यान में रखें, 2. सुबह नित्य कर्म से पहले उठ कर कम से कम 700 मि.ली. गुनगुना पानी घूँट-घूँट करके अवश्य पियें। इससे पेट साफ होता है और मल ठीक आता है।
3. हफ्ते में एक बार शौच जाने के बाद गुनगुने पानी का एनीमा लें, 4. कटिस्नान व मेहनस्नान (15मिनट), 5. पेट की गर्म ठण्डी पट्टी, 6. पेट की ठण्डी मिट्टी पट्टी, 7. पेट की लपेट, 8. सम्पूर्ण शरीर की मालिश।





अंकुरित लहसुन के फायदे!

डॉ. रेनू द्विवेदी

लहसुन के फायदों के बारे में तो हम सभी जानते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि अंकुरित लहसुन हमारे हृदय के लिए बेहद फायदेमंद हैं। शोध पत्रिका जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड फूड कैमिस्ट्री में छपे एक शोध-के मुताबिक अंकुरित लहसुन में एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ जाती है, जो ताजे लहसुन की अपेक्षा कहीं ज्यादा होती हैं। दरअसल पुराने लहसुन में जब अंकुर फूटने शुरू होते हैं, तो वे कंपाउन्ड्स का निर्माण करते हैं, जो कई रोगाणुओं से अंकुर की रक्षा करते हैं।

लहसुन भोजन का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी होता है। रिसर्च के अनुसार बिना अंकुरित लहसुन की तुलना में अंकुरित लहसुन अधिक स्वास्थ्यप्रद हैं। एक नए अध्ययन में यह पता चला है कि अंकुरित लहसुन में एंटी ऑक्सीडेंट गतिविधि अधिक होती है, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने, हृदय संबंधित बीमारियों को दूर रखने, कैंसर से लड़ने, त्वचा संक्रमण को रोकने एवं बंद नाक को खोलने में सहायक है। अंकुरित लहसुन के अन्य अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। आइये जानते हैं अंकुरित लहसुन के स्वास्थ्य लाभ-

हृदय रोगों की रक्षा करता है -

अंकुरित लहसुन के एंटीऑक्सीडेंट तत्व खून को आराम से हृदय तक पहुंचने में मदद करते हैं, जिससे हृदय रोगों का खतरा समाप्त हो जाता है।

सर्दी जुकाम से बचाता है -

यदि आप सर्दी जुकाम की समस्या से ग्रस्त रहते हैं तो आपको अंकुरित लहसुन का सेवन करना चाहिए क्योंकि अंकुरित लहसुन में उच्च मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं। यह शरीर की रोग प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाते हैं।

असमय बुढ़ापा रोकता है -

एंटी ऑक्सीडेंट तत्व समय से पहले आने वाली झुर्रियों तथा बुढ़ापे से बचाव करते हैं, शरीर से ऐसे अनेक फ्री रेडिकल्स सावित होते हैं जो समय से पहले बुढ़ापा लाते हैं। रिसर्च से यह साबित हुआ है कि पाँच दिनों तक अंकुरित लहसुन की

फलियाँ खाने से शरीर को एंटी ऑक्सीडेंट तत्व भरपूर मात्रा में मिलते हैं। यह असमय बुढ़ापे से बचाते हैं।

कैंसर से सुरक्षित रखे -

अंकुरित लहसुन में एंटी ऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रियंट होने के कारण शरीर में कैंसर सेल नहीं बनने पाती इसलिए इसे नियमित तौर पर खाना चाहिये।

इम्यूनिटी बढ़ाए -

अंकुरित लहसुन से इम्यूनिटी बढ़ती है एवं शरीर की प्रत्येक कोशिका को पोषण मिलता है। इससे विभिन्न रोग और संक्रमण दूर रहते हैं।

ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है -

अंकुरित लहसुन रक्त नलिकाओं को चौड़ा करने का काम करता है, जिससे रक्त संचार आसान हो जाता



है एवं उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

एल्जाइमर से बचाए -

अंकुरित लहसुन में एलीसिन नाम का कंपाउंड पाया जाता है, इसका काम मस्तिष्क की कोशिकाओं को डिमेंशिया और एल्जाइमर जैसी बीमारियों से बचाना होता है।

लकवा को रोकता है -

लहसुन की कली में उपस्थित रसायन रक्त का

थक्का बनने से रोकता है जिससे लकवा का खतरा कम हो जाता है।

कब और कितना खाएं -

प्रातः खाली पेट लहसुन की 2-3 कलियाँ चबाकर खाएं, ऊपर से आधा गिलास पानी पी लें। चबाकर खाने में परेशानी हो तो लहसुन की कलियों को बारीक काटकर या पीसकर पानी के साथ निगल लें।



सदाबहार के पत्ते और फूल-मधुमेह एवं ब्लडप्रेसर में अत्यंत लाभकारी

“केन्द्रीय औषधीय एवं सुगंध पौधा संस्थान” द्वारा की गयी खोजों से पता चला है कि इसमें पाया जाने वाला क्षार रक्त कैंसर के उपचार में बहुत उपयोगी होता है। इसके साथ ही यह रक्तचाप को कम करने और मधुमेह जैसी बीमारी को काबू में करने में बहुत सहायक होता है।

सदाबहार छोटा झाड़ीनुमा पौधा है। इसके गोल पत्ते थोड़ी लम्बाई लिए अंडाकार व अत्यंत चमकदार व चिकने होते हैं। एक बार पौधा उगने पर उसके जाते हैं। पांच पंखुड़ियों जामुनी आदि रंगों में थोड़ी मोटी होती हैं। कारण ही पानी का पानी की आवश्यकता बहुत फैलता है। इसके इन्हीं गुण इसका नाम नयन तारा या



आस पास अन्य पौधे अपने आप उगते वाला पुष्प श्वेत, गुलाबी, फालसाई, खिलता है। पत्ते व फल की सतह इसके चिकने मोटे पत्तों के वाष्पीकरण कम होता है और कम होने से यह उगता व के कारण पुष्प प्रेमियों ने सदाबहार रखा।

मधुमेह रोग में सदाबहार का उपयोग

आधे कप गरम पानी में सदाबहार के तीन ताजे गुलाबी फूल 05 मिनट तक भिगोकर रखें। उसके बाद फूल निकाल दें और यह पानी सुबह खाली पेट पियें। यह प्रयोग 08 से 10 दिन तक करें। अपनी शुगर की जाँच कराएँ यदि कम आती है तो एक सप्ताह बाद यह प्रयोग पुनः दोहराएँ। सदाबहार और नीम के 7-7 पत्तों का खाली पेट सेवन करना मधुमेह में काफी उपयोगी होता है।



श्री वेद भूषण मल्होत्रा एवं उनके सुपुत्र श्री ललित मल्होत्रा द्वारा वेद विद्यालय केशवधाम को कम्प्यूटर एवं प्रिन्टर प्रदान किया गया। साथ में केशवधाम के मंत्री श्री सतीशचन्द्र अग्रवाल जी



मा अशोक सिंघल जी के 92 वें जन्मदिवस वेद पूजन महोत्सव के रूप में मनाया गया कार्यक्रम में उपस्थित महन्त फूलडोलदास बिहारी जी महाराज का आशीं वचन रहा

क्षेत्रीय खेल कूद प्रतियोगिता २०१८

पश्चिमी उत्तर प्रदेश क्षेत्र

22 अगस्त से 25 अगस्त तक सरस्वती विद्या मन्दिर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
केशवधाम वृन्दावन, मथुरा



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुये केशवधाम के निदेशक श्री ललित जी, श्री हरीशंकर जी प्रान्त संगठन मंत्री विद्या भारती व श्री ख्याली राम जी (सदस्य अ.भा.का.का. सदस्य विद्या भारती)



वन्दना करते हुए अन्य शिक्षक तथा समिति सदस्य



कार्यक्रम में उपस्थित श्रीमान सोरन सिंह जी - क्षेत्रीय संयोजक
श्री मान ख्यालीराम - केन्द्रीय सदस्य विद्याभारती, संत हंसमुनि महाराज जी - कार्यक्रम अध्यक्ष
श्रीमान ललित जी - निदेशक केशवधाम वृन्दावन, श्रीमान अमरनाथ गोस्वामी जी - प्रबन्धक
श्रीमान हरिशंकर जी - प्रान्तीय संगठन मंत्री



वजन घटाने हेतु सूर्य मुद्रा लगाएँ

जो लोग मोटापा और मधुमेह जैसी समस्याओं से ग्रसित है उनके लिए यह योग मुद्रा बेहद ही फायदेमंद है।

विधि:- सूर्य मुद्रा करने के लिए सबसे पहले सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में बैठें जाएँ। अब दोनों हाथ घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ ऊपर आसमान की तरफ रखें।

अब अनामिका अँगुली को मोड़कर अँगूठे की जड़ में लगा लें एवं ऊपर से अँगूठे से दबा लें। अन्य तीनों अँगुलियों को बिल्कुल सीधी रहने दें।



लाभ -

1. सूर्य मुद्रा को दिन में दो बार 15-15 मिनट करने से कोलेस्ट्रॉल घटता है।
2. शरीर की सूजन दूर करने में यह मुद्रा लाभप्रद है।
3. इसे करने से बलगम, खाँसी, पुराना जुकाम, नजला, सांस का रोग, ज्यादा ठंड लगना तथा निमोनिया आदि रोग दूर हो जाते हैं।
4. इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होता है और भय, शोक खत्म हो जाता है।
5. इसे नियमित करने से व्यक्ति में अंतर्ज्ञान जाग्रत होता है।
6. इस मुद्रा के अभ्यास से पाचन प्रणाली ठीक होती है किन्तु यदि आपको एसिडिटी और अम्लपित्त की तकलीफ है तो यह मुद्रा ना करें।

सावधानियाँ- यदि आपका शरीर बहुत अधिक कमजोर

श्रीमती गीता अग्रवाल

है तो आपको सूर्य मुद्रा नहीं करनी चाहिए। सूर्य मुद्रा करने से शरीर में गर्मी बढ़ती है इसके लिए गर्मियों में इस मुद्रा को करने से पहले एक गिलास पानी पी लेना चाहिए



शाकाहारी लोग विटामिन बी 12 की कमी पूरा करने के लिए चावल का ओलिया खाएँ

शाकाहारी मित्रों में अमूमन बी 12 की कमी पायी जाती है। इसका स्रोत बी 12 की गोली व इंजेक्शन के अतिरिक्त दूध, दही व खमीरी कृत आहार भी है। इन सब में से चावल का ओलिया अच्छा विकल्प है



ओलिया बनाने की विधि -

एक व्यक्ति के लिए निम्न मात्रा लें। सांय एक मुठ्ठी चावल पकाएं, उसमें से मांड नहीं निकाले। चावल में थोड़ा सा पानी नमक स्वाद अनुसार, 8 चम्मच दही व 5 किशमिश डालें। रात भर उसे रखें। इसे फ्रीज में नहीं रखें। प्रातः यह विटामिन बी 12 युक्त ओलिया तैयार है। इसे स्वादानुसार दही व शक्कर डालकर कर नाश्ते में अथवा लंच में ले लें। महीने भर बाद बी 12 की जाँच पुनः करा लें।

प्रवेश सूचना

2019-20

श्रीजी बाबा सरस्वती विद्या मन्दिर (आवासीय)

गोवर्धन मार्ग, मथुरा फोन : (0565) 2422021, 2421474, 9084028091.

website: www.sjbsvm.com, e-mail: sjb_vidyamandir@yahoo.com.

“कक्षा 6th प्रवेश परीक्षा (बालक एवं बालिका) 24 फरवरी 2019 (रविवार) प्रातः 10 बजे”

प्रॉटपेक्टस :- 15 जनवरी से 15 फरवरी 2019, प्रातः 9:00 से 1:00 बजे तक

शुल्क :- ₹400/- कॅश या ₹450/- का क्रास चैक या बैंक ड्राफ्ट भेजकर डाक द्वारा प्राप्त करें।

बोर्ड परीक्षा परिणाम एवं उपलब्धियाँ (सत्र 2017-18)

Academic Achievements

विद्या भारती में प्रथम, तृतीय श्रेणी रहित शत-प्रतिशत परीक्षाफल

कक्षा 12th	कक्षा 10th
Total Student - 165	Total Student - 167
90%+ - 40	90%+ - 45
75%+ - 129	75%+ - 122
सभी छात्र प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण	60%+ - 160

1. भैया आयुष ने कक्षा 10 में 98% अंक प्राप्त किए।
2. भैया ललित अग्रवाल ने कक्षा 12 में 98.4% अंको के साथ आगरा मण्डल में प्रथम स्थान प्राप्त किया।
3. कक्षा 12 में गणित व जीवविज्ञान में सर्वाधिक प्राप्तांक 100% अंक।
विज्ञान वर्ग में न्यूनतम अंक 69%
4. कक्षा 10 में सा.विज्ञान में 3 व कम्प्यूटर में 24 छात्रों के प्राप्तांक 100%

Selection in Vocational Courses

IIT-07, JEE-Mains-14, UPTU & Other Reputed Universities -64, Defence 4, CPT-6, Medical-5.

Special Achievements

भैया क्षितिज अग्रवाल की JEE-Advanced में AIR -337

ऐकिक उत्कृष्टता एवं सर्वांगीण बाल विकास हेतु उपलब्ध सुविधाएँ

1. Archery
2. Shooting Range
3. Language Lab
4. Gym
5. Obstacles Course
6. Atal Tinkering Lab
7. समस्त तकनीकी सुविधाओं सहित विज्ञान (भौतिक, रसायन, जीवविज्ञान) गणित एवं कम्प्यूटर प्रयोगशालायें।
8. 400 मी० ट्रैक सहित राष्ट्रीय मानक के अनुसार 2 विशाल क्रीडांगन
9. विदेशी भाषा फ्रेंच का अध्ययन प्रारम्भ।
10. 16 हजार से अधिक ग्रन्थों युक्त वातानुकूलित पुस्तकालय।

Sports

1. SGFI में विद्यालय के 90 खिलाड़ियों का चयन।

Others

1. राष्ट्रीय संस्थाओं द्वारा छात्रों को ₹60,000/- का पुरस्कार
2. राष्ट्रीय विज्ञान परिषद में 4 गोल्ड।
3. चयनित विशिष्ट छात्रों की **Counseling**.
4. एन.सी.सी. में सभी कैडेट्स को 'B' Certificate.

विशेष :-1. छात्रावास सुविधा केवल बालकों के लिये उपलब्ध है। बालिकाओं का अध्ययन अलग परिसर में शिक्षिकाओं द्वारा।

2. कक्षा 6th की प्रवेश परीक्षा OMR पद्धति से होती है।

3. कक्षा 11th (बालक+बालिका) Comm.& Science हेतु प्रवेश परीक्षा- 5 अप्रैल 2019 शुक्रवार मध्याह्न 12 बजे।

डॉ. कृष्ण कुमार कानौडिया
प्रबन्धक

डॉ. अजय शर्मा
प्रधानाचार्य



देने वाला कौन?

ललित कुमार
निदेशक 'केशवधाम'

एक लकड़हारा रात-दिन लकड़ियां काटता, मगर कठोर परिश्रम के बावजूद उसे आधा पेट भोजन ही मिल पाता था। एक दिन उसकी मुलाकात एक साधु से हुई। लकड़हारे ने साधु से कहा कि जब भी आपकी प्रभु से मुलाकात हो जाए, मेरी एक फरियाद उनके सामने रखना और मेरे कष्ट का कारण पूछना। कुछ दिनों बाद उसे साधु फिर मिला। लकड़हारे ने उसे अपनी फरियाद की याद दिलाई तो साधु ने कहा कि - प्रभु ने बताया है कि लकड़हारे की आयु 60 वर्ष है और उसके भाग्य में पूरे जीवन के लिए सिर्फ पाँच बोरी अनाज है। इसलिए प्रभु उसे थोड़ा अनाज ही देते हैं ताकि वह 60 वर्ष तक जीवित रह सके।

समय बीता। साधु उस लकड़हारे को फिर मिला तो लकड़हारे ने कहा- 'ऋषिवर..!!' अब जब भी आपकी प्रभु से बात हो तो मेरी यह फरियाद उन तक पहुँचा देना कि वह मेरे जीवन का सारा अनाज एक साथ दे दें, ताकि कम से कम एक दिन तो मैं भरपेट भोजन कर सकूँ। अगले दिन साधु ने कुछ ऐसा ही किया लकड़हारे के घर ढेर सारा अनाज एक साथ पहुँच गया।

लकड़हारे ने प्रभु को धन्यवाद दिया कि प्रभु ने उसकी फरियाद कबूल कर उसे उसका सारा हिस्सा भेज दिया है। उसने बिना कल की चिंता किए, सारे अनाज का भोजन बनाकर फकीरों और भूखों को खिला दिया और खुद भी भरपेट खाया।

लेकिन अगली सुबह उठने पर उसने देखा कि उतना ही अनाज उसके घर फिर पहुँच गया है। उसने फिर गरीबों को खिला दिया फिर उसका भंडार भर गया।

यह सिलसिला रोज-रोज चल पड़ा। एक दिन लकड़हारे ने कहा- "ऋषिवर! आप तो कहते थे कि मेरे

पूरे जीवन में सिर्फ पाँच बोरी अनाज हैं, लेकिन अब तो हर दिन मेरे घर पाँच बोरी अनाज आ जाता है।

साधु ने समझाया, तुमने अपने जीवन की परवाह ना करते हुए अपने हिस्से का अनाज गरीब व भूखों को खिला दिया, प्रभु अब उन गरीबों के हिस्से का अनाज तुम्हें दे रहे हैं।

कथासार-किसी को भी कुछ भी देने की शक्ति हम में है ही नहीं, हम देते वक्त ये सोचते हैं, कि जिसको कुछ दिया दान, वस्तु, ज्ञान, यहाँ तक की अपने बच्चों को भी कुछ देते दिलाते हैं, तो कहते हैं मैंने दिलाया। वास्तविकता ये है कि वो उनका अपना है आपको सिर्फ परमात्मा ने निमित्त मात्र बनाया है, तो फिर निमित्त होने का घमंड कैसा ?



कठें दही का सेवन, नहीं होगी टाइप 2 डायबिटीज

यूनिवर्सिटी ऑफ कैम्ब्रिज के वैज्ञानिकों ने ऐसे 753 लोगों पर शोध किया, जिनमें से कुछ लोगों को 11 सालों से टाइप 2 डायबिटीज होने की आशंका थी। एक हफ्ते के शोध के बाद पाया गया कि दही का भरपूर मात्रा में सेवन करने वाले लोगों में दही का सेवन नहीं करने वालों की अपेक्षा टाइप 2 मधुमेह का खतरा 24 प्रतिशत तक कम था। दही में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक बैक्टीरिया और खमीर से जुड़े विटामिन मधुमेह में फायदेमंद हो सकते हैं।



School Code - 54725

Associated with Vidya Bharati
(Affiliated to CBSE New Delhi)

Affiliation No. 2131244

Saraswati Vidya Mandir Senior Secondary School

Keshav Dham, Keshav Nagar, Vrindavan (Mathura)

e-mail : svmkeshavdhamvbn@gmail.com website : www.svmkd.com

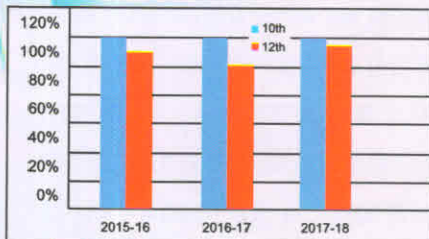
Salient Features :

- A Center of Excellence in academic physical Emotional National Values and personality development.
- Well settled Laboratories and Hi-tech Computer lab.
- Well qualified and experienced Faculty.
- Solar Panel for 24 Hours Light supply.

Registration Open for Session 2019-20
15 Feb. 2019



SEPARATE WING FOR GIRLS RESULT OF 3 YEAR



Contact Us : 8410641400, 8445506935



मधुमेह को नियन्त्रित करने के लिए अपनी जीवनशैली बदलें

डॉ. ओम प्रकाश गुप्ता

डायबिटीज यानी मधुमेह की समस्या हमारे देश में बढ़ती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि मधुमेह का रोग महामारी के अनुपात में अपने पैर पसार रहा है, खासकर विकासशील देशों में। मधुमेह से ग्रस्त लोगों की संख्या भारत में सबसे अधिक है। अंतर्राष्ट्रीय मधुमेह फेडरेशन के अनुसार भारत में मधुमेह के रोगियों की कुल संख्या 50.8 मिलियन के आस पास है और यह संख्या वर्ष 2030 तक 87

मिलियन तक पहुंचने की आशंका है। मधुमेह हर किसी को प्रभावित करने वाला मेटाबोलिक डिसऑर्डर हैं। शोध बताते हैं कि मधुमेह, गैर भारतीय मूल के व्यक्तियों के मुकाबले भारतीयों में 10-15 साल पहले ही हो जाता है।

मधुमेह से जुड़ी स्वास्थ्य सम्बन्धी उलझनों के कारण हृदय रोग या स्ट्रोक की भी आशंका काफी बढ़ जाती है। मधुमेह सबसे पहले लिपिड मेटाबोलिज्म में बदलाव लाता है, फिर धमनी में थक्के बनाता है और फिर धमनी की दीवारों को क्षति पहुँचाता है।

कारण -

बदलती जीवनशैली और खानपान की आदतों में परिवर्तन, तेजी से बढ़ते शहरीकरण, तनाव और

आनुवंशिक स्वभाव इस बीमारी के कुछ प्रमुख कारक हैं, जो भारतीयों को अन्य लोगों के मुकाबले मधुमेह के प्रति अतिसंवेदनशील बना रहे हैं। भारत में अब कम उम्र के लोगों में भी मधुमेह चिंता का विषय है। छोटी आयु में मधुमेह का मतलब है कि उनमें मधुमेह से जुड़े हृदय जोखिम का खतरा भी लम्बे समय तक रहेगा।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें -

जीवनशैली को बेहतर बना कर मधुमेह से बचा जा

सकता है। इस कारण बढ़ती

अन्य स्वास्थ्य से

सम्बन्धित जटिलताओं

को भी कम किया

जा सकता है।

यदि किसी

परिवार में पीढ़ियों

से मधुमेह का रोग

है तो डॉक्टरों के

अनुसार ऐसे लोगों को

35 साल की उम्र के बाद

नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच करवानी

चाहिए। इस बात का भी खास ध्यान रखें कि इन

परीक्षणों में एल्बुमिन सुनिश्चित रूप से शामिल करना

चाहिए। शुगर परीक्षण भी महत्वपूर्ण माना जाना

चाहिए, जिसमें कास्टिंग स्तर 110 से नीचे होना चाहिए,

रैंडम स्तर 140से 160 के बीच होना चाहिए और 2

घंटे ग्लूकोज परीक्षण की रेंज 180 से 200 के बीच होनी

चाहिए।



जीवनशैली और आहार को सुधारें -

जीवनशैली और आहार की आदतों पर नियंत्रण रख कर आप लम्बे समय तक मधुमेह से बच सकते हैं। एक स्वस्थ आहार, जिसमें उच्च फाइबर, भरपूर प्रोटीन हो और कार्बोहाइड्रेट व सैचुरेटेड फैट कम हो, मधुमेह को दूर रखने का बेहतरीन तरीका है। नमक मधुमेह के अहम कारणों में से एक हैं। शुगर फ्री भी बहुत फायदेमंद नहीं हैं, फिर भी शहद, गुड़ आदि में पायी जाने वाली प्राकृतिक शर्करा के स्थान पर बेहिचक इस्तेमाल की जा सकती है।

क्या खाएं, क्या नहीं -

मधुमेह रोगी यह मान लेते हैं कि उन्हें एक स्वादहीन जीवन व्यतीत करना है। यह एक मिथक है। यदि आप मधुमेह का नियंत्रित करने या इसे रोकने की कोशिश कर रहे हैं तो दोनों ही स्थितियों में जरूरी है कि आप कोई स्वस्थ प्राकृतिक आहार विकल्प अपनायें। उदाहरण के लिए क्रमशः सफेद चावल, व्हाइट ब्रेड या पास्ता की जगह ब्राउन राइस, होल-ग्रेन ब्रेड या होल-व्हीट पास्ता खाएं। कोल्ड ड्रिंक्स और मिठाइयाँ कम-से-कम खाएं। दूध वाली चाय और मीठी कॉफी की जगह हर्बल चाय लें, जिससे आपकी त्वचा और बाल भी स्वस्थ एवं चमकदार बनेंगे। कुछ खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में बहुत मददगार होते हैं। जैसे करेला, मैथी, जामुन, लहसुन, प्याज, फलैक्स सीड्स तथा दालचीनी जैसे कुछ मसाले। कुछ बदलाव और एक छोटा सा प्रयास ब्लड शुगर के बढ़ते स्तर को काफी हद तक नियंत्रित रख सकते हैं।

योग-व्यायाम को आवश्यक रूप से अपनाएं -

मधुमेह को नियंत्रित करने में योग, प्राणायाम, व्यायाम की नियमितता भी आवश्यक है। व्यायाम के दौरान मांसपेशियाँ शरीर में ग्लूकोज को जलाती हैं,

जिससे प्राकृतिक रूप से ब्लड-शुगर का स्तर कम हो जाता है। इसकी शुरुआत आप 10 मिनट तेज चलने से कर सकते हैं धीरे-धीरे अपने व्यायाम की तीव्रता और अवधि को बढ़ा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कुछ योग आसन जैसे- मंडूक आसन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, कपालभाति, अग्निसार क्रिया को भी किसी विशेषज्ञ के द्वारा सीखकर अपनी दिनचर्या में शामिल कर लेना चाहिए।



ताजगी एवं शक्तिवर्धक पेय चाय छोड़ो, देशी जड़ीबूटी अपनाओ।



शक्तिवर्धक पेय का फार्मूला

- | | | | |
|------------------|----------|-----------------|-----------|
| 1. सौंठ- | 60 ग्राम | 8. इलाइची बड़ी- | 15 ग्राम |
| 2. तुलसी- | 60 ग्राम | 9. दाल चीनी- | 15 ग्राम |
| 3. काली मिर्च- | 30 ग्राम | 10. लौंग- | 15 ग्राम |
| 4. सौंफ- | 30 ग्राम | 11. अजवाइन- | 15 ग्राम |
| 5. धनिया- | 30 ग्राम | 12. जायफल- | 15 ग्राम |
| 6. तेज पता- | 30 ग्राम | 13. पीपल- | 15 ग्राम |
| 7. इलाइची छोटी - | 15 ग्राम | 14. मुलेठी- | 150 ग्राम |

इन सभी वस्तुओं को साफ करके कूट-पीस कर बारीक कर लें, एक कप में चौथाई चम्मच के अनुसार उबाल कर पियें, आवश्यकता अनुसार गुड़ या शहद मिला सकते हैं। यह स्वयं में हल्की मीठी लगती है।



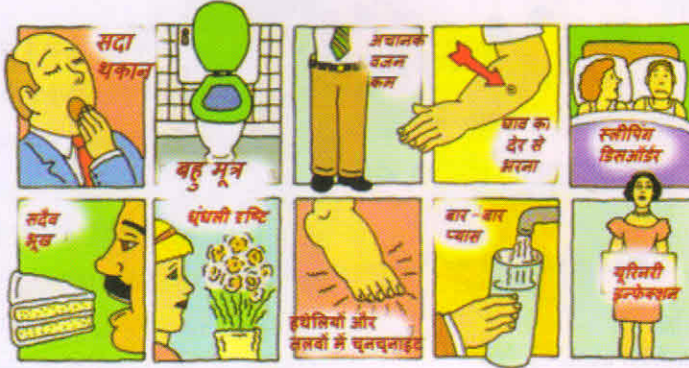
मधुमेह के शुरुआती लक्षण एवं दुष्परिणाम

डॉ. नम्रता अमृते
BNYS

मधुमेह की समस्या भारत में बहुत तेजी से बढ़ रही है। अप्राकृतिक जीवनशैली, खराब खानपान, तनाव और पोषक तत्वों की कमी से यह बीमारी आज हर उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रही है।

शुरुआती अवस्था में लोग मधुमेह के लक्षणों को नजर अंदाज कर बैठते हैं जैसे बार-बार पेशाब आना, दिनभर थकान रहना, प्यास अधिक लगना, धुंधला दिखाई देना और जब शुगर काफी बढ़ जाती है तो यह

किडनी, हार्ट और लीवर पर बुरा प्रभाव डालने लगती है। मधुमेह के लक्षणों को यदि प्रारंभ में ही पहचान लिया जाए तो काफी हद तक इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है।



भी बढ़ जाता है। कोलस्ट्रॉल शरीर की मांसपेशियों के चारों ओर चिपकने लगता है और इन्सुलिन का कार्य कठिन कर देता है जिससे रक्त में मौजूद ग्लूकोज या शुगर ग्लाइकोजिन में परिवर्तित नहीं हो पाती और हमारे रक्त में ही रह जाती है और यहीं से शुगर अथवा मधुमेह की बीमारी पनपने लगती है। मधुमेह रोग होने से पूर्व हमारे शरीर में कुछ परिवर्तन प्रारंभ होते हैं। यदि इन परिवर्तनों को आप महसूस कर रहे हैं तो तुरंत सतर्क हो

जाना चाहिए एवं आवश्यक जांचे कराना चाहिए। मधुमेह के दौरान शरीर में होने वाले प्रारंभिक लक्षण निम्न हैं-

★ हमेशा नींद महसूस करना

क्यों बढ़ रहा है मधुमेह -

आज की भागमभाग जिन्दगी के चलते तनाव भरा माहौल, बहुत प्रेशर में काम करना, गुस्सा करना, नाराज होना ये सभी चीजें शरीर के पैक्रियाज को प्रभावित करती हैं। तनाव की स्थिति में पैक्रियाज की बीटा सेल्स खत्म होने लगती हैं जिसकी वजह से इन्सुलिन हार्मोन सही प्रकार से कार्य नहीं कर पाता और इस प्रकार मधुमेह की बीमारी का जन्म होता है।

इसके अलावा शरीर में ग्लूकोज जब बहुत अधिक बढ़ने लगता है तो हमारे शरीर में कोलस्ट्रॉल का लेवल

- ★ त्वचा का सूखापन
- ★ अधिक भूख लगना
- ★ तेजी से वजन घटना या बढ़ना
- ★ मुंह सूखना
- ★ ज्यादा प्यास लगना
- ★ घावों का देर से भरना
- ★ गुप्तांगों पर संक्रमण
- ★ हाथ पैरों का सुन्न होना
- ★ अत्यधिक थकान
- ★ धुंधला दिखना
- ★ सेक्स संबंधी परेशानियाँ



मधुमेह के दुष्परिणाम -

मधुमेह के साथ ही अन्य कई रोग शरीर में उत्पन्न होने लगते हैं। मधुमेह रोग बहुत अधिक बढ़ जाए तो इसके भयानक दुष्परिणाम सामने आते हैं जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

1. 2% लोग शुगर की वजह से अंधे हो जाते हैं।
2. 35% लोग ब्लड प्रेशर की बीमारी का शिकार हो जाते हैं।
3. 35 से 40% लोगों की किडनी फेल हो जाती है।
4. शुगर में किडनी फेल होने के चांस 50% बढ़ जाते हैं।
5. 80% लोगों की आँखों की कोई ना कोई बीमारी हो जाती है।
6. हार्ट अटैक की सम्भावना बहुत अधिक हो जाती है।
7. काफी लोगों का दिमाग कार्य करना बंद कर देता है।
8. 30% लोगों की याद्दाश्त हमेशा के लिए कमजोर हो जाती है।
9. काफी लोग यौन सम्बन्धी परेशानियों का सामना करते हैं।
10. लीवर फेल होने के चांस 50% बढ़ जाते हैं।

ये सभी शुगर की वजह से होने वाले गंभीर दुष्परिणाम हैं।

मधुमेह को नियन्त्रित करने के कुछ उपाय -

- ★ मीठा खाना तुरंत बंद कर दें।
- ★ प्रतिदिन प्रातः कम से कम 30 मिनट अवश्य टहलें।
- ★ प्रतिदिन 20 से 30 मिनट योग प्राणायाम अवश्य करें।
- ★ अत्यधिक तनाव से बचें।
- ★ भरपूर नींद लें।
- ★ भोजन नियमित समय पर ही करें।
- ★ एक साथ ज्यादा ना खाकर प्रति दो घंटे पर थोड़ा-थोड़ा खाएं।
- ★ नियमित रूप से शुगर की जाँच कराते रहें।

सम्वेदना का सुख

एक करुण क्रन्दन नारी की चीत्कार और क्षणभर बाद ही शान्ति। इस चीत्कार ने अपने खेतों से लौटते हुए एक व्यक्ति को चौंका दिया। जिधर से क्रन्दन का स्वर फूटा था उस ओर दृष्टि डालने पर देखा कि एक अनपढ़-सी दिखने वाली हरिजन महिला चीखते-चीखते अचेत हो गई। पल भर को वह रुका, मुड़ा और एक काले साँप को भागते देखकर सब कुछ समझ गया और उपचार में जुट गया।

जिस दाहिने पैर में सर्प ने दंश किया था उसे ऊपर की ओर दबाकर पकड़ लिया जिससे जहर न फैले। पर कब तक पकड़ता बाँधने के लिए कुछ नहीं मिला तो अपना जनेऊ उतार कर ही कसकर बाँध दिया। काटे हुए स्थान पर हँसिया से कुरेद कर काला खून निकाल दिया।

तब तक गाँव के और लोग भी उधर आ गए। "ब्राह्मण कुल में जन्म लेकर पवित्र जनेऊ को हरिजन के पैर से छुआ कर इसने धर्म का सत्यानाश कर दिया", कुछ धर्म के ठेकेदारों ने निन्दा-बाण चलाये। पर वह परोपकारी उस ओर ध्यान न देकर उस महिला की प्राण रक्षा में लगा रहा और अन्ततः उसके प्राण बचा ही लिए। एक निरीह (भोली) महिला के प्राण बचाने का सन्तोष जिनके मुख पर झलक रहा था वे थे हिन्दी के मूर्धन्य साहित्यकार आचार्य हजारीप्रसाद द्विवेदी।

परहित सरस धरम नहीं भाई।

पर पीड़ा सम नहीं अधमाई।।

साभार - प्रकाश पुंज (सेवा समरसता अंक)



डायबिटीज में क्या खाएं?

डा. मनमोहन कुलश्रेष्ठ
एन.डी.डी.वाई, आयुर्वेद रत्न

इन्सुलिन हार्मोन के स्रावण में कमी से डायबिटीज रोग होता है। डायबिटीज आनुवांशिक या उम्र बढ़ने पर, मोटापे या तनाव के कारण हो सकता है। डायबिटीज ऐसा रोग है जिसमें व्यक्ति को काफी परहेज से रहना होता है। बदपरहेजी करने के दूरगामी परिणाम बुरे होते हैं। मधुमेह के रोगी का भोजन सिर्फ पेट भरने के लिए नहीं होता बल्कि उसके शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा को संतुलित रखने में भी सहायक होता है।

आमतौर पर मधुमेह रोगी ब्लड शुगर की नार्मल रिपोर्ट आते ही लापरवाह हो जाता है। मधुमेह के मरीज के मुँह में गया हर कौर

उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसलिए जो भी खाएं सोच समझकर खाएं। मधुमेह के रोगी को आँखों व किडनी के रोग, सुन्नपन आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए सदैव यही प्रयत्न करना चाहिए कि ब्लड ग्लूकोज लेवल फास्टिंग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटे बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इन्हें खान-पान पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए। सही समय पर दवाई या इंसुलिन लेना चाहिए। डायबिटिक व्यक्ति को आवश्यक खुराक से 5 प्रतिशत कम खाद्य लेना ही

उचित है।

कितना और क्या भोजन लें :

सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में कुल कैलोरी का 40 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थों से, 40 प्रतिशत फेट (वसा) युक्त पदार्थों से व 20 प्रतिशत प्रोटीन युक्त पदार्थों से लेना चाहिए।

एक वयस्क अधिक वजनी डायबिटिक व्यक्ति को

60 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से, 20

प्रतिशत फेट से व 20

प्रतिशत प्रोटीन से

कैलोरी लेना चाहिए।

डायबिटिक व्यक्ति

को प्रोटीन अच्छी

मात्रा में व उच्च

गुणवत्ता वाला लेना

चाहिए जैसे दूध, दही,

पनीर सोयाबीन आदि का सेवन

करना चाहिए। इन्सुलिन ले रहे डायबिटिक व्यक्ति को

खाना सही समय पर लेना चाहिए। ऐसा न करने पर

हायपोग्लाइसीमिया हो सकता है।

हाइपोग्लाइसेमिया के लक्षण :

- (1) कमजोरी लगना
- (2) अत्यधिक भूख लगना
- (3) पसीना आना
- (4) नजर से धुंधला या डबल दिखना
- (5) हृदयगति तेज होना
- (6) झटके आना एवं गंभीर स्थिति होने पर कोमा भी हो सकता है।



सावधानियाँ :

डायबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी चीज जैसे ग्लूकोज, शकर, चॉकलेट, मीठे बिस्किट रखना चाहिए।

- * मैथीदाना (दरदरा पिसा हुआ) 1/2-1 चम्मच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुगर कंट्रोल में रहती है व फायदा होता है।
- * रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।
- * घी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सब्जियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नॉनस्टिक कुकवेयर में पकाना चाहिए।
- * हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटीशियन से कराकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा।
- * एक सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को चाहिए कि वह एक समय पर बहुत सारा न खाए बल्कि प्रति दो-ढाई घंटे पर कुछ खाते रहें।
- * तले हुए पदार्थ, मिठाइयाँ, बेकरी के पदार्थों से परहेज करें। दूध सदैव डबल टोन्ड (स्किल्ड मिलक) का प्रयोग करें।
- * कम कैलोरीयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे भुना चना छिलके वाला, परमल, अंकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें।
- * दही स्किल्ड मिलक से बनाया हुआ ले सकते हैं। मधुमेह में छाछ का सेवन श्रेयस्कर होता है।



तीन महीने में ही नया शरीर

शरीर जिन कोशिकाओं से बना है, वे टूटती हैं और टूटे-फूटे रूप की जगह नए कोशों में तब्दील होती रहती है। जैसे सर्प की त्वचा चार से छह सप्ताह में झिल्ली (केंचुल) के रूप में अलग हो जाती है, ठीक वैसे मनुष्य की त्वचा के कोश भी पांच दिन में बदल जाते हैं। अस्सी दिन में तो प्रोटीन पूरी तरह बदलकर नई हो जाती है। पुरानी का कहीं पता नहीं चलता। सेन डियागो की संस्था शार्प कम्युनिटी मेडिकल ग्रुप के प्रो. केनिथ रोसले का कहना है मनुष्य के कोशों (सेल्स) को निरंतर सक्रिय और स्वस्थ रखना संभव हो तो उसका शरीर तीन सौ वर्ष तक कायम रह सकता है कोई गड़बड़ी न आए तो गुर्दे 200 वर्ष, हृदय 300 वर्ष तक सुरक्षित रखे जा सकते हैं। इसके बाद उन्हें बदला भी जा सकता है। हृदय प्रत्यारोपण के प्रयोग तो बेहद सफल हुए हैं। इसके अतिरिक्त चमड़ी, फेफड़े और हड्डियों को क्रमशः एक, डेढ़ और चार हजार वर्ष तक दुरूस्त व मजबूत रखा जा सकता है। इन्हें बदलना आसान हुआ और कोशों के बारे में प्रयोग कामयाब हुए तो, वह दिन दूर नहीं जब वृद्ध व्यक्ति को ज्यादा से ज्यादा बारह सप्ताह में बदल कर नया किया जा सकेगा। खास दिक्कत 'नाड़ी-कोशिकाओं' के साथ है। कोश तो बदल जाते हैं, पर वे कोश जो नाड़ियां बनाते हैं, नहीं बदलते हैं और न ही पुराने से नए होते हैं। सामान्य कोशों से अलग इन कोशों की आकृति बड़ी विचित्र होती है। एक वर्ग सेन्टीमीटर जगह में 28 लाख तक समा जाने वाले इन कोशों का मुँह मोटा और पूंछ सांप की तरह पतली होती चली जाती है।



आओ मधुमेह को अपना मित्र बनाएँ

महेश खण्डेलवाल (शौर्यमुनि)

सन 2024 तक संख्या के हिसाब से हम दुर्भाग्यवश कुछ बीमारियों के मामले में पूरे विश्व में शर्म के साथ शीर्ष पर होंगे। हमारी आधी युवा आबादी या तो बीमार होगी या समाप्त होने के कगार पर। हम उच्च रक्तचाप, हृदय रोगों, मधुमेह, मोटापा, दमा, किडनी (गुर्दे) की बीमारियों, लीवर के विकारों, कैंसर, मनोरोगों, आत्महत्याओं, अनेक प्रकार के इन्फेक्सन, जोड़ों के दर्द, कब्ज- एसिडिटी-गैस, स्नायु रोग जैसे घातक रोगों से जूझ रहे होंगे। हमारी आगे आने वाली पीढ़ियाँ विरासत में बीमारियाँ ले कर पैदा होंगी।, सोचो आपके परिवार का क्या भविष्य होगा ?

इन सभी बीमारियों की पूर्ण इलाज औषधि विज्ञान के पास नहीं है, आप एवं परिवार जीवन भर दवाओं के सहारे जियेंगे आपकी संताने जीवन और मौत के बीच झूलती रहेंगी। क्या आप यही चाहते हैं, नहीं न, तो आज से ही दिनचर्या (Life Style) संशोधित करें। मोटे एवं साबुत अनाजों का प्रयोग करें, पूर्ण परिश्रम भरी सादगी पूर्ण जीवन पद्धति जियें। प्रातः सायं जी भरकर पैदल चलें, कम खाएं। हर समय अपने को प्रसन्न रखें, ईश्वर की कृपा को महसूस करें **जाही विधि राखें राम ताहि विधि रहिए एवं संतोषी सदा सुखी** का सतत् अभ्यास कर मन में मौज मनाएं

सावधान!! परिवार में इन बीमारियों को न आने दो। हम क्या करें-

इनसे बचने के लिये अनुभवी चिकित्सक एवं विद्वानों से जीवनचर्या, आहार, चिकित्सा सावधानियाँ, योग-व्यायाम आदि सीखें तथा अपनी मधुमेह की जांच कराएँ। आवश्यक सलाह पायें। मधुमेह से बचाव के लिए बहुत कुछ सही-सही सीख कर अपना ज़रूरी

है, समाज में इतनी भ्रांतियाँ व्याप्त हैं, कि व्यक्ति भ्रमित हो जाता है और सही उपाय क्या है यह निर्णय भी नहीं कर पाता है तथा धीरे-धीरे अपनी हत्या आप ही करता जाता है।

Prevention is better than cure

इलाज से बेहतर बचाव है, आज से ही जुटें।

यदि हम मधुमेह ग्रस्त हो चुके हैं या सीमा में आ चुके हैं - 1. सुगर को नियंत्रित रखने की बिधियाँ, सावधानियाँ सीखें, व्यवस्थित दिनचर्या बनाएँ 3. आहार, विश्राम, औषधि एवं व्यायाम के निर्धारित नियम का पालन सीख कर करें। 4. हर माह अपने चिकित्सक को दिखाएँ एवं मार्ग निर्देशन का पालन करें, आपके परिवार के सदस्य इस बीमारी में न फँसें ऐसे उपाय दृढ़ता से लागू करें। 6. मानसिक आरोग्य पर ध्यान दें। 7. अन्य जटिलताएं न पैदा हों उसके लिए पूरक आहार अवश्य लें। 8. किसी विशेषज्ञ की देख रेख में रहें, उनसे लगातार सीख कर बचाव करते रहें।

यदि हम मधुमेह की सीमा में नहीं है - 1. सुगर से बचने की विधियाँ, सावधानियाँ सीखें। 2. व्यवस्थित दिनचर्या बनाएँ। 3. आहार, विश्राम एवं व्यायाम के निर्धारित नियम का पालन सीख कर करें। 4. अपने चिकित्सक को दिखाएँ एवं मार्ग निर्देशन का पालन करें। 5. आपके परिवार के सदस्य इस बीमारी में न फँसें ऐसे उपाय दृढ़ता से लागू करें। 6. मानसिक आरोग्य पर ध्यान दें। 7. पूरक आहार, एंटी आक्सीडेंट, अवश्य लें एवं कब्ज न होने दें। 8. जांच कराते रहें।

मधुमेह एक गंभीर बीमारी -

मधुमेह धीमी मौत का नाम है, शरीर का घुन है जो धीरे धीरे सभी प्रमुख अंगों का नाश करने में समर्थ है।

समय रहते अपने को एवं परिवार को इस महामारी से बचाओ! आज से ही सावधान हो जाओ। आओ इससे बचना सीखें.....! जो रोगी हो चुके हैं वह शोधित जीवन पद्धति अपनाकर अपने को ऊर्जावान बनाकर इस बीमारी से मुक्ति पाने को संकल्पित हों। आओ नये स्वस्थ समाज का निर्माण करें! मधुमेह के बेहतर नियंत्रण में निम्नलिखित चीजें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं-

1. **जानकारी**- रोग को समझें। जानें कि आप उपचार के उपलब्ध साधनों से अपने मधुमेह को किस तरह बेतहर तरीके से नियंत्रित कर

सकते हैं। किताबों, पत्रिकाओं, डॉक्टरों और कार्यशालाओं से इन सभी चीजों के बारे में जानकारी हासिल करें।

2. **आहार योजना**- मधुमेह के नियंत्रण में आहार योजना बहुत

महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आहार पौष्टिक होने के साथ-साथ सही मात्रा और प्रकार का भी होना चाहिए। फैट, शक्कर और नमक की मात्रा सीमित करें। डायटीशियन से अपनी आहार तालिका बनवाएं और उसका निष्ठा से पालन करें।

मधुमेह को अपना मित्र बनाने के सूत्र -

1. **प्रतिबद्धता** - दृढ़ निश्चय, पूर्ण अडिग संकल्प
2. **प्रयास** - लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर जागरूक रहकर कर्म करते रहना।
3. **पथ्य**- क्या खाएं, कब खाएं, कितना खाएं कैसे खाएं।

4. **परहेज**- क्या न खाएं और कितना कम खाएं।

5. **परिश्रम**- जो खाया है उसे किसी उपयोग में खर्च करें, अन्यथा कम खाएं।

6. **प्रसन्नता**- मुझे हर समय हर परिस्थिति में प्रसन्न रहना है, हँसना / मुस्कराना मेरे जीवन का उद्देश्य है।

7. **प्रभु विश्वास** - ईश्वर शरणागति एवं चिंता मुक्ति, जो जगत का मालिक है वह मेरा भी है।

8. **प्रार्थना**- उपासना-स्वाध्याय, दुखहारी प्रभु को शान्ति के साथ में महसूस करें।

9. **प्रेम** - सभी में प्रेम, जिससे निर्भयता रहे एवं मन आनंद मग्न रहे।

10. **पंचकुअलिटी**

- निर्भयता एवं समय पालन। किसी भी कार्य को अतिआवश्यक होने से पहले ही कर लें।

11. **पोजिटिव थिन्किंग**:

सकारात्मक सोच द्वारा शक्ति संवर्धन। हर समय

आशावान रहना।

12. **पुरुषार्थ**- कार्य की असिद्धि एवं सिद्धि में समभाव से लगातार आशावान रहकर युक्तिपूर्वक प्रयास।

13. **परोपकार-परमार्थ** - प्रतिदिन कोई एक अच्छा सेवा कार्य, उसके लिए जिससे कुछ पाने की कामना न हो।

14. **पश्यना**- मन एवं शरीर को पूर्ण विश्राम - आवश्यकतानुसार योगनिद्रा श्वासन।



केशवधाम समाचार



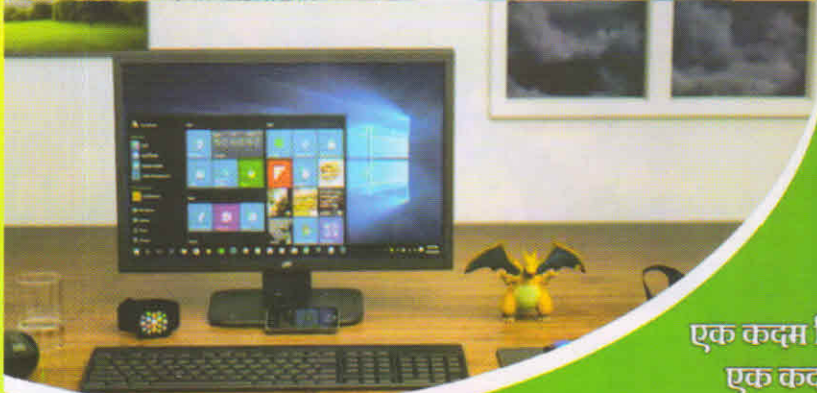
केशवधाम पर नव निर्मित टॉयलेट ब्लॉक का लोकार्पण करते रेल विकास निगम के स्वतंत्र निदेशक श्री शिवकुमार गुप्ता जी व श्री कारिंदा सिंह जी (विधायक गोवर्धन विधानसभा)

पूर्वोत्तर के छात्रों के साथ
सी.ए. एसोसिएशन के
कार्यकर्ता



फुटबॉल की राष्ट्रीय प्रतियोगिता के
लिए चयनित केशवधाम
के 6 छात्र केशवधाम के
निदेशक ललित जी के साथ

सी.ए. एशोसिएशन के सदस्य केशवधाम पर वृक्षारोपण करते हुए



एक कदम डिजिटल भारत की ओर...
एक कदम हरित भारत की ओर...

अध्ययनरत् पूर्वोत्तर के विद्यार्थियों हेतु

कम्प्यूटर वितरण एवं वृक्षारोपण

दिनांक 30 अक्टूबर 2018



सांसो की रफ्तार को मजबूती दे भस्त्रिका प्राणायाम

योग गुरु सुनील सिंह

भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी। इस प्राणायाम में सांस की गति धौंकनी की तरह हो जाती है। यानी श्वास की प्रक्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है।

अभ्यास की विधि - पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। कमर, गर्दन, पीठ एवं रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर को बिल्कुल स्थिर रखें। इसके बाद बिना शरीर को हिलाए दोनों नासिका छिद्रों से आवाज करते हुए श्वास भरें। फिर आवाज करते हुए ही श्वास को बाहर छोड़ें। अब तेज गति से आवाज लेते हुए सांस भरें और बाहर निकालें। यही क्रिया भस्त्रिका प्राणायाम है। हमारे दोनों हाथ घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रहेंगे और आँखे बन्द रहेंगी। ध्यान रहे, श्वास लेते और छोड़ते वक्त हमारी लय ना टूटे। नये अभ्यासी इस क्रिया को शुरू-शुरू में 10 बार ही करें।

लाभ व प्रभाव - इस प्राणायाम के अभ्यास से मोटापा दूर होता है। शरीर को प्राणवायु अधिक मात्रा में मिलती है और कार्बन डाई ऑक्साइड शरीर से बाहर निकलती है। इस प्राणायाम से रक्त की सफाई होती है। शरीर के सभी अंगो तक रक्त का संचार भली-भांति होता है। जठराग्नि तेज हो जाती है, दमा टीवी और सांसों के रोग दूर हो जाते हैं। फेफड़ों को बल मिलता है, स्नायुमंडल सबल होते हैं वात पित्त और कफ के दोष दूर होते हैं। इस अभ्यास से पाचन संस्थान, लिवर और किडनी की मसाज होती है। जीवन के अस्तित्व के लिए सांसो का सही तरह से चलते रहना जरूरी है। इसलिए सांसो की व्यवस्था को

दुरूस्त रखना जरूरी हो जाता है। इस काम में सबसे अधिक सहायता करता है भस्त्रिका प्राणायाम।

चन्द्रभेदी प्राणायाम - इस प्राणायाम के अभ्यास से ईड़ा नाड़ी (चन्द्रनाड़ी) की शुद्धि होती है। चन्द्रनाड़ी का भेदन ही कहलाता है चन्द्रभेदी प्राणायाम।

अभ्यास की विधि - जमीन पर पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। कमर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। शान्त चित्त होकर बैठ जाएं। बाएं हाथ को बाएं घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें और फिर दाएं हाथ के अंगूठे से दाएं छिद्र से लम्बी गहरी श्वास भरें और हाथ की अंगुलियों से बाएं नाक के छिद्र को भी बंद कर लें। अपनी क्षमतानुसार आप जितनी देर आसानी से श्वास रोक सकते हैं, उतनी देर रोकें। ना रोक पाने की स्थिति में दाएं नासिका छिद्र से श्वास बाहर निकालें। यह चन्द्रभेदी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ। कम से कम इसके 10 चक्रों का अभ्यास अवश्य करें।

लाभ व प्रभाव - इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर और मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है। शरीर में शीतलता का आभास होता है। पित्त और खट्टी डकारें आनी बन्द हो जाती है पाचन से संबन्धित रोग दूर हो जाते हैं। यह प्राणायाम उच्च रक्तचाप और हृदयरोग में रामबाण का काम करता है। चर्मरोग, मुँह में छाले और पेट की गर्मी भी इससे दूर होती है।

बरतें सावधानी - निम्न रक्तचाप, अस्थमा के रोगी इसका अभ्यास ना करें तथा हृदय रोगी योग गुरु के सानिध्य में ही इसका अभ्यास करें।





प्राकृतिक चिकित्सा से वर्षों पुराना त्वचा रोग ठीक हुआ

प्रदीप कुमार

उपचारक

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

हर बार की तरह इस बार भी हमारे मन्त्री सतीश चन्द्र जी अग्रवाल जी जो नैचुरोपैथी हॉस्पिटल के लिए प्रतिबद्ध रहते हैं, एक पैसेन्ट को लेकर आए जो उनका कोई खास था उसे लगभग 10 वर्ष से गम्भीर त्वचा रोग की समस्या थी और उसने सारी पैथियों के इलाज करा लिए थे। उसका नाम था आर्यन अग्रवाल। उसके शरीर का हाल ऐसा था कि जब वो उसे खुजा लेता था तो उसके घाव हो जाते और खून निकल आता था जब हमने डॉ. साहब के निर्देश अनुसार उसका इलाज शुरू किया तो वह हम से प्रश्न पूछता और कहता मैंने इतनी महँगी - महँगी दवाएँ खायी है इस मिट्टी पानी से क्या होगा। लेकिन हमने पेट की गरम सेक करने के बाद 30 मिनट तक पेट पर मिट्टी पैक दिया और एनिमा कराने के बाद स्टीम बाथ किसी दिन मडवाथ व कटि स्नान 3-4 दिन दिया तो उसको लाभ

दिखाई देने लगा। और वह हमारी चिकित्सा को ठीक से लेने लगा। फिर हमने उसे सुबह गिलोय कुटकी, चिरायते का काढ़ा देना भी शुरू कर दिया व उसकी तली भुनी चीजें सारी बन्द करा दी और उसे बीच-बीच में दो-तीन दिन केवल फल और उबली हुई सब्जियों पर भी रखा। इस प्रकार उसका इलाज केशव प्राकृतिक चिकित्सालय में लगभग डेढ़ महीने चला और आज वह पूरी तरह स्वस्थ है।



चिकित्सा से पहले



चिकित्सा के बाद



हथेलियों में छिपा है सेहत का राज

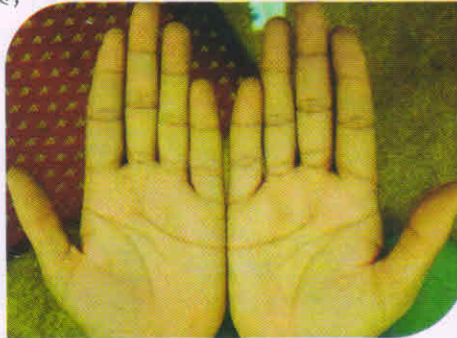
हमारी हथेलियाँ कई मायनों में हमारे स्वास्थ्य को दर्शाती हैं। उनमें किसी भी प्रकार का परिवर्तन किसी बीमारी का संकेत होता है।

अक्सर हम कुछ लक्षणों को अनजाने में या सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ये लक्षण हमारे शरीर में किसी बीमारी की पूर्व सूचना है। हमारी हथेलियों में होने वाले बदलाव हमें कई बीमारियों के लक्षण दिखाती हैं।

बेवजहपसीना आना

हमें पसीना इसलिए आता है, ताकि हमारे शरीर का तापमान नियंत्रित रहे। ज्यादा पसीना आना वैसे तो कोई बीमारी नहीं, लेकिन कभी-कभी इसके पीछे स्वेटलैंड में गड़बड़, स्ट्रेस, हार्मोनल बदलाव, मसालेदार डाइट, अधिक दवाएं, मौसम और मोटापे जैसे कारण हो सकते हैं।

बहुत अधिक पसीना आने की स्थिति को हाइपरहाइड्रोसिस भी कहा जाता है हाइपरहाइड्रोसिस नर्वस सिस्टम से जुड़ा यह एक सामान्य डिसऑर्डर है। गर्म मौसम, अधिक शारीरिक श्रम, भावनात्मक समस्याओं, हार्मोनल बदलाव, मेनोपॉज, डायबिटीज, हाइपरथायराइड, मोटापा, निकोटिन कैफीन व तले और मसालेदार भोजन का सेवन करना हाइपरहाइड्रोसिस की समस्या को और बढ़ावा देता है। ये हृदय रोग, डायबिटीज, तनाव, अवसाद, हाइपरथायराइडिज्म जैसी किसी बीमारी का संकेत हैं।



हाथों का कांपना

हाथों का कांपना या अकारण हिलते रहना पर्किंसन रोग का संकेत हो सकता है। कई बार यह तनाव या आदत के कारण भी हो सकता है। पर्किंसन रोग वास्तव में मस्तिष्क में मौजूद वाइटल नर्व सेल को पूरी तरह नष्ट कर देता है या फिर उसे पूरी तरह संकेत नहीं पहुँच पाते। पर्किंसन रोग शुरूआती चरण में न्यूरोन्स को प्रभावित करता है। यही नहीं यह हमारे मूवमेन्ट को भी अपने जद में ले लेता है।

हथेलियों में पीलापन

हाथों का पीला होना लिवर की किसी बीमारी जैसे पीलिया लीवर फाइब्रोसिस, लीवर इंफेक्शन आदि का संकेत हो सकता है। वहीं हथेलियों का सफेद होना शरीर में हीमोग्लोबिन या खून की कमी का संकेत हो सकता है।

लीवर समस्या होने पर हाथों और आँखों की पुतलियों में पीलेपन के लक्षण दिखाई देते हैं।

लाल धब्बे दिखना

हाथों में लाल धब्बे दिखना या हथेलियों का ज्यादा लाल होना, इस बात का संकेत करता है कि आपके शरीर में अत्यधिक मात्रा में विषाक्त पदार्थ इकट्ठा हो गए हैं। दरअसल, जब आपका लीवर और किडनी किसी समस्या या संक्रमण के कारण सही तरीके से काम नहीं कर पाते हैं, तो शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा होने लगते हैं। अगर इस संकेत को नजरअंदाज करके,

आप लीवर या किडनी की तरफ ध्यान नहीं देते हैं, तो यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है।

रूखा और कठोर होना

अगर आपके हथेलियों की त्वचा कठोर व रूखी लगने लगे, तो यह शरीर में पानी की कमी का संकेत देता है। यह हाइपोथायराइड का भी संकेत हो सकता है। थायराइड ग्रंथि की कार्यक्षमता में कमी आने व हार्मोनल बदलाव के कारण कई बार हथेलियां ड्राई हो जाती हैं।



उँगलियों और हाथों में सूजन

हाथ-पैरों में कई दिनों तक सूजन रहना हाइपोथायराइडिज्म का संकेत हो सकता है। बीमारी थायराइड ग्रंथि की निष्क्रियता के कारण होती है। कई बार चोट-मोच आदि की वजह से भी सूजन हो सकती है, मगर यदि आपके हाथों में अकारण ही सूजन आ गई है और शरीर का वजन अचानक तेजी से बढ़ने या घटने लगा है, तो तुरन्त चिकित्सक से संपर्क करे, क्योंकि यह थायराइड की समस्या का संकेत हो सकता है।



किशन चौधरी
 चैयरमैन

क.एम. मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल

पाँच वर्षों से बृजवासियों की सेवा में निरन्तर प्रयासरत...

सभी प्रकार के ऑपरेशन निःशुल्क

कृष्ण मोहन (KM)

मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल

पाली डूंगरा, सौख रोड, मथुरा

(मण्डी चौराहा से मात्र 10 मिनट की दूरी पर...)

भर्ती मरीज को फ्री जनरल वार्ड एवं जाँचें

24X7 - वैन्टिलेटर एवं इमरजेंसी सुविधा

मो. 8477000181, 8477000180

एडमिशन ऑपन सत्र 2018-19, एस.एम. नर्सिंग कॉलेज ANM, GNM, X-Ray Technician

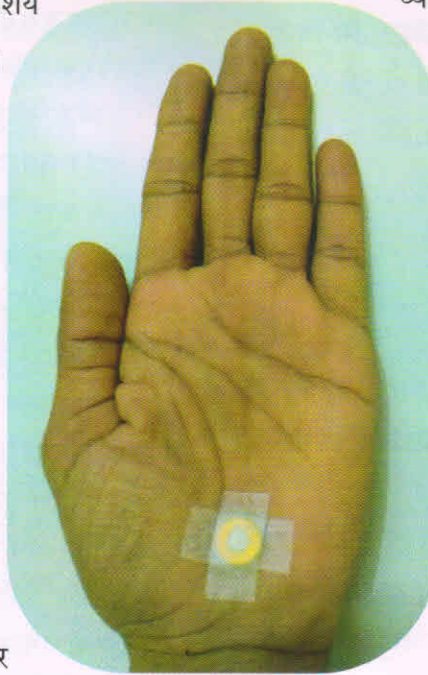


मधुमेह की एक्यूपेशर एवं चुम्बकीय चिकित्सा

डॉ. चित्ररेखा देवी साहू

वर्तमान समय में मधुमेह (Diabetes) एक बहुत बड़ी चुनौती बनी हुई है। एक समय हुआ करता था जब 40-50 साल उम्र के बाद ही मधुमेह जैसी बीमारियाँ हुआ करती थीं। लेकिन बदलते माहौल और जीवन शैली (Life Style) के कारण छोटे बच्चों को भी अपनी चपेट में ले लिया है।

जब हमारे शरीर की अग्नाशय (Pancreas) ग्रंथि से इंसुलिन का स्राव कम हो जाने या स्राव बंद हो जाने कारण रक्त में ग्लूकोज स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है तो उस स्थिति को मधुमेह कहते हैं। अग्नाशय ग्रंथि से निकलने वाला इंसुलिन नामक हार्मोन हमारे शरीर के लिए बहुत उपयोगी है। इंसुलिन एक ऐसा हार्मोन है जो पाचक ग्रंथि द्वारा बनता है और यह भोजन को ऊर्जा (Energy) में बदलने के लिये अति आवश्यक है। इस हार्मोन के बिना हमारा शरीर शर्करा की मात्रा को नियन्त्रित नहीं कर पाता। इस स्थिति में हमारे शरीर को भोजन से ऊर्जा लेने में काफी कठिनाई होती है। जब ग्लूकोज का स्तर हमारे रक्त में लगातार बढ़ा रहता है तो कोशिकाओं में ऊर्जा कम होने लगती है इसी कारण यह शरीर को नुकसान पहुँचाने लगता है। जैसे- बेहोशी आना, दिल की



धडकन तेज होना थकान लगना, भूख व प्यास अधिक लगना, पेशाब बार-बार होना, नजर कम होना, घावों को देर से भरना इत्यादि समस्याएँ होने लगती हैं।

मधुमेह होने के कारण -

- * अनियमित दिनचर्या व खानपान
- * आनुवांशिक कारण * मानसिक तनाव * शारीरिक व्यायाम की कमी * अत्याधिक दवाईयों का सेवन * लंबे समय से शराब का सेवन * धूम्रपान व तंबाकू का सेवन * शरीर में हार्मोन का असंतुलन

उपचार विधि - मिट्टी की

पट्टी - मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए सर्वप्रथम जमीन से 3-4 फीट नीचे की शुद्ध साफ और कंकड़, पत्थर रहित मिट्टी लेते हैं। फिर उसे बारीक पीसकर कपड़े या छलनी से छान लेने के बाद पानी डालकर गीली कर लेते हैं। तत्पश्चात एक चौकोनाकार मिट्टी पट्टी के

साँचे में सूती कपड़ा बिछाकर उसके ऊपर गीली की हुई मिट्टी को आधा इंच मोटी होने तक भर लें।

अब रोगी को किसी तख्त पर पीठ के बल लिटाकर पेट में नाभि के ऊपर बनी हुई मिट्टी की पट्टी को पलटकर इस तरह लगायें कि मिट्टी पेट में नीचे जाये

और रखा हुआ सूती कपड़ा ऊपर आ जाये। पेट के दोनों तरफ से सूती कपड़ा को मिट्टी की पट्टी के नीचे थोड़ा सा दबा दें ताकि मिट्टी नीचे गिर न जाये। इसके बाद रोगी को 20 से 30 मिनट आराम से लेटे रहने दें। और समय पूरा होने के बाद मिट्टी निकाल लें।

एक्युप्रेशर चुंबक चिकित्सा -

एक्युप्रेशर (Acupressure) दो शब्दों में मिलकर बना है एक्यु और प्रेशर। जिसमें एक्यु का अर्थ है नोंकदार या नुकीली वस्तु और प्रेशर का अर्थ है किसी निश्चित बिंदु को दबाव देना। लेकिन उस बिन्दु पर दबाव के बजाय चुंबक लगा देते हैं तो उसे एक्युप्रेशर चुंबक चिकित्सा (Acupressure Magnet Therapy) कहते हैं। यह चिकित्सा पद्धति मधुमेह रोग में भी बहुत ही लाभकारी है। यह चुंबक अपनी दो ध्रुवीय (उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव) चुंबकीय गुण व शक्ति से अग्नाशय को सक्रिय करता है जिससे अग्नाशय ग्रंथि का कार्य फिर से बेहतर हो जाता है और रक्त स्तर में बढ़ी हुई शर्करा की मात्रा नियंत्रित हो जाती है।

उपचार विधि -

प्रो.जे.वू. पार्क द्वारा प्रतिपादित सुजोक एक्युप्रेशर (कोरियन चिकित्सा पद्धति) के अनुसार अग्नाशय (Pancreas) के सादृश्य बिन्दु पर सफेद चक्र चुंबक (White Chakra) लगाकर उपचार दिया जाता है। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।



कबीर की “आदर्शवादिता”

सन्त कबीर ने एक आदर्शवादी जीवन जीया। उनकी बेटी की शादी थी। पास में पैसा नहीं था। बेटी की शादी के दिन निकट आ गये। उन्होंने सोचा कि थोड़ा कपड़ा बुना पड़ा है उसी को बेचकर कुछ पैसे की व्यवस्था की जाय। वे कपड़ा कन्धे पर रखकर दोपहरी में बेचने निकले। धूप तेज थी। रास्ते में एक वृक्ष देखकर उसके नीचे बैठ गये। इतने में सामने एक पथिक आया और वह भी पेड़ के नीचे बैठकर छाँव लेने लगा। कबीर ने पथिक से पूछा, कहो भाई। तुम इतनी धूप में कहाँ जा रहे हो? पथिक ने कहा, मैं तो कबीर के पास जा रहा हूँ। कबीर ने पथिक से पूछा, उनसे क्या काम है? पथिक ने कहा, देख नहीं रहे हो मेरी धोती फट गई है। इतनी फट गई है कि इससे लाज बचाना भी मुश्किल हो गई है। कबीर ने साथ में लिये कपड़े में से उसकी धोती के लिए कपड़ा फाड़ कर दे दिया। कपड़ा पाकर वह बहुत खुश हुआ और कहा अच्छा हुआ धोती तुमने दे दी। अब गमछ कबीर से माँग लूँगा ताकि स्नान के बाद धोती बदलने में सुविधा हो। कबीर ने कपड़े में से गमछ भी फाड़कर दे दिया। पथिक ने कहा धोती गमछ तुमने दे दिया अब कमीज का कपड़ा कबीर से माँग लूँगा। इतना सुनते ही कबीर ने बचा हुआ कपड़ा भी पथिक को दे दिया और कहा कि इसकी कमीज बनवा लेना। कबीर निष्पक्ष भाव से सर्वस्व दान कर खाली हाथ घर लौट कर आ गये।

साभार - प्रकाश पुंज (सेवा समरसता अंक)



चिज्जन

श्रद्धेय वृद्धजन मधुमेह जैसे विभिन्न रोगों से पीड़ित क्यों

श्रीमती कमला देवी
M.A., B.Ed. योग साधिका

श्रद्धेय वृद्धजन (अनुभव पुंज, वरिष्ठ नागरिक) जिन्हें समाज का मार्ग दर्शन करना चाहिए, वे इतने असहाय क्यों? मधुमेह जैसे विभिन्न रोगों से पीड़ित क्यों?

समाज में जहाँ कहीं भी देखते हैं तो ज्यादातर ऐसा पाया जाता है कि वृद्धजन किसी न किसी रोग से पीड़ित हैं, परिवार में असंतुष्ट दिखाई देते हैं, कई तो दवा लेते रहते हैं, जीवन को कोसते रहते हैं और कहते हैं कि हे भगवान् बुढ़ापा किसी को न दे! प्रश्न है ऐसा क्यों? इसके लिए किसी हद तक हम स्वयं उत्तरदायी हैं, हम अपनी उपयोगिता खो बैठे हैं, हम अपनी शक्तियां भूल चुके हैं, हम भूल चुके हैं कि हम अपने

परिवार, समाज, देश, समस्त मानवजाति व अन्य जीवधारियों के लिए कितने उपयोगी हो सकते हैं? आदत ऐसी डाल रखी है कि हम अपना काम भी स्वयं नहीं कर सकते! आलस में पड़े रहते हैं, शरीर की क्रियाशीलता नगण्य है, खुद भी परेशान रहते हैं और परिवार के सदस्यों को भी परेशान करते हैं! ऐसा नहीं सोचते कि यदि हम योग और प्राकृतिक चिकित्सा की शुद्धिकरण की क्रियाओं से केवल अपने को स्वस्थ रख लें तो यह भी परिवार की बहुत बड़ी सेवा होगी हम अपनी शक्तियों को पहचान कर अपनी उपयोगिता का

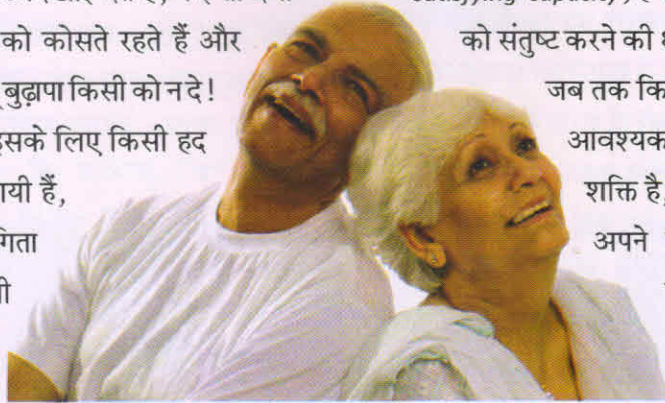
सकारात्मक उपयोग करके तो देखें, यह समाज हमें अपने सिर आँखों पर बिठा लेगा, वृद्धाश्रम लगभग खाली हो जायेंगे!

अर्थशास्त्र का उपयोगिता (Utility) बड़ा ही महत्वपूर्ण शब्द है, ऐसा लगता है कि सब कुछ इसी पर निर्भर है, अगर यह नहीं तो कुछ भी नहीं, इसका अर्थ है (Wants satisfying capacity) हमारी किसी आवश्यकता को संतुष्ट करने की क्षमता!

जब तक किसी वस्तु में हमारी किसी आवश्यकता को संतुष्ट करने की शक्ति है, केवल तब तक हम उसे अपने पास रखते हैं अन्यथा फेंक देते हैं या अन्य किसी भी प्रकार से अस्तित्वहीन कर देते हैं।

जरा हम विचार करें कि क्या हम किसी ऐसी वस्तु को घर में रखना पसंद करते हैं जो हमारे लिए उपयोगी न हो, कदापि नहीं, जो वस्तु जितनी ज्यादा उपयोगी होगी उसे हम उतना ही संभाल कर रखते हैं, महत्व देते हैं, प्यार करते हैं।

ठीक यही स्थिति व्यक्ति की है, व्यक्ति लगभग एक वस्तु ही है, वस्तु तब तक ही वस्तु है जब तक उसमें उपयोगिता है, जैसे ही उसमें उपयोगिता नहीं रहती वह वस्तु नहीं कहलाती। व्यक्ति भी जब अनुपयोगी (निर्जीव, मृत) हो जाता है तो हम स्वयं उसे



अस्तित्वहीन कर देते हैं अर्थात् जो व्यवहार किसी निर्जीव वस्तु के साथ होता है ठीक वही व्यवहार जीवधारियों के साथ होता है।

किन्तु व्यक्ति व वस्तुओं में मुख्य अंतर हैं, वस्तु अपनी उपयोगिता को स्वयं बनाये नहीं रख सकती क्योंकि उसमें विवेक नहीं है। परन्तु व्यक्ति एक विवेकशील प्राणी है वह अपनी उपयोगिता को किसी हद तक न केवल बनाये रख सकता है बल्कि उसमें निरंतर असीमित वृद्धि कर सकता है।

इसके लिए मन व शरीर को स्वस्थ बनाये रखना जरूरी है - इस अवस्था में हमारी लापरवाही के कारण विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ शरीर में प्रवेश कर जाती हैं, जिनमें मधुमेह, रक्त चाप, श्वास रोग, जोड़ों में दर्द व कफजन्य रोग मुख्य हैं। रोग कोई भी हो उसके निवारण के लिए दवा के साथ-साथ आचरण संतुलन, आहार संतुलन योग व प्राकृतिक चिकित्सा को जीवन का अंग बनायें। अपनी व्यस्तता बढ़ायें जिससे रोग होते हुए भी कष्टप्रद नहीं होगा।

शरीर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश जैसे पांच तत्वों से बना है, इन तत्वों के असंतुलन से ही हम अस्वस्थ होते हैं, इन तत्वों के मलों (गंदगी, अवशिष्ट भाग) को क्रमशः शौच क्रिया, मूत्र त्याग, स्नान, प्राणायाम व अपने को प्रभु समर्पण के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल दें। ध्यान रहे ये क्रियाएँ सुचारू रूप से पूर्ण होनी चाहिये। इतना कार्य अगर स्वाभाविक होता रहे तो हम निश्चित ही शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे और समाज के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे।

सेवा के लिए छोटे बनो

महात्मा गाँधी जी से प्रथम भेंट करने के लिए दो साधु आश्रम में आए। उन्होंने गाँधी जी से प्रथम भेंट में ही कहा - बापूजी हम सेवा के लिए आए हैं, हमें कोई काम दीजिए।

बापू ने उन्हें अतिथि के रूप में रखा और अगले दिन काम देने के लिए कहा। दोनों ने रात मजे से अतिथि गृह में बिताई।

प्रातः काल एक हाथ में बाल्टी और एक हाथ झाड़ू लिए बापू जी ने उनका दरवाजा खटखटाया। साधु बाहर आए और काम पूछा। बापू ने कहा - आइए हमारे साथ। आज हम तीनों की आश्रम के शौचालय और गुसलखाने साफ करने की बारी है। यह शुभते ही दोनों साधु भौंचक्के से खड़े हो गए। उनसे कोई उत्तर देते न बन रहा था।

गाँधी जी ने कहा - आइयो क्या सोच रहे हो? क्या तुम इसे घृणित कार्य समझते हो? सेवा के लिए हर छोटे से छोटा कार्य बड़ा होता है। यदि गन्दगी धोना घृणित होता, तो माताओं को श्रद्धा की दृष्टि से कौन देखता। जो छोटे से छोटा काम श्री प्रेम और पवित्र भावना के साथ कर सकता है, वही तो सच्चा सेवक और सुधारक है।

साधु चुपचाप खिसक लिए। उस दिन सफाई का काम अकेले बापू ने किया। स्वच्छता का कार्य आश्रमवासियों एवं गाँधी जी के लिए अनेक आदर्श कार्यों में से एक था।

साभार - प्रकाश पुंज (सेवा समरसता अंक)

न्यूज **हावरी**

निःशुल्क चिकित्सा शिविर

केशव धाम में चिकित्सा शिविर चार को



केशवधाम वृन्दावन
द्वारा आयोजित

निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

दिनांक - 04 अक्टूबर 2018 गुरुवार प्रातः 9:00 से मध्याह्न 02:00 बजे तक
स्थान - सरस्वती विद्या मन्दिर इण्टर कॉलेज, केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन - 281121

सोजन्य से - के. डी. मेडीकल कॉलेज, मयुरा

जास, वृन्दावन: केशव धाम के सरस्वती विद्या मंदिर में चार अक्टूबर को निःशुल्क चिकित्सा शिविर लगेगा। केडी मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल के चिकित्सक मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण करेंगे। केशव धाम के निदेशक ललित ने बताया कि सुबह नौ से दोपहर तीन बजे तक शिविर लगेगा। इसमें हड्डी रोग, नेत्र, स्त्री रोग, बाल रोग, चर्मरोग, दंत रोग, मानसिक रोग, नाक-कान-गला, गुदा रोग, पेट रोग आदि के अलावा सामान्य मरीजों का भी परीक्षण करेंगे। पीड़ित रोगियों को केडी मेडिकल कॉलेज में भर्ती कर निःशुल्क उपचार व सर्जरी करवाई जाएगी।

शिविर का शुभारम्भ बाबा बलरामदास जी के द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ शिविर में 826 रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया ।



शिविर का उद्घाटन करते हुए बाबा बलराम दास जी केशवधाम के मंत्री सतीश अग्रवाल जी एवं निदेशक ललित कुमार जी साथ में शिविर के सहसंयोजक विनीत शर्मा जी



शिविर में परीक्षण एवं औषधि वितरण करते हुए चिकित्सक गण

पूर्वोत्तर छात्र एवं पालक मिलन समारोह के दौरान लालकिला भ्रमण



पूर्वोत्तर छात्र एवं पालक मिलन समारोह में कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए विश्व हिन्दू परिषद के तत्कालीन अन्तराष्ट्रीय महामंत्री श्री दिनेश जी



मेरे प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धित अनुभव

डॉ. शोभा अग्रवाल 'चिलबिल'
वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सिका,
शिक्षाविद् एवं साहित्यकार

कृपया इन अनुभवों को पढ़कर बिना चिकित्सक के परामर्श के स्वयं प्रयोग करना प्रारम्भ न करें। किसी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक या आयुर्वेदाचार्य से परामर्श के बाद ही प्रयोग करें।

जैसे नेत्रों में बासी थूक लगाना जहाँ मोतियाबिन्द के लिए लाभदायक है, वही स्वस्थ नेत्रों में बासी थूक लगाने पर रोग हो सकता है। वैसे भी बहुत से उपचार व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा मोतियाबिन्द कैसे ठीक हुआ - डॉ. चन्द्रप्रभा शास्त्री

मेरी आँखों से मोतियाबिन्द हो गया था। डॉक्टर ने आपरेशन की तिथि 31/10/2017 बताई थी। डॉ. शोभा अग्रवाल जी से ऑपरेशन की बात बताने पर उन्होंने मुझसे कहा- आप सुबह उठकर हाथ धोकर अपनी बासी थूक आँखों में लगायें। मैंने ऐसा किया। महीने भर के अभ्यास से मेरी आँखों का मोतियाबिन्द बिल्कुल ठीक हो गया।

गुटखा खाना छूट गया

मैं विष्णु कुमार उम्र 38 वर्ष दिनभर में लगभग पचास-साठ रूपए का गुटखा मसाला खा जाता था। मैं रंगाई का काम करता हूँ। डॉ. शोभा अग्रवाल माता जी के यहाँ रंगाई का काम करने आया था।

माता जी ने मुझे सौंफ खाने के लिए दी और मुझे समझाया कि पान मसाले की जगह कुछ दिन तक सौंफ खाओ धीरे-धीरे आदत छूट जाएगी। पान मसाला के अगर दस पैकेट एक दिन में खाते हो तो पाँच पैकेट खाओ। इस तरह धीरे - धीरे एक दिन यह आदत छूट जाएगी।

मैंने माता जी की बात मानी। पान-मसाले के पैकेट कम करके उसकी जगह सौंफ खाने लगा। धीरे-धीरे पान-मसाला खाना एकदम बन्द हो गया। अब सौंफ चबाने की आदत भी बन्द हो गई। कुल मिलाकर एक महीने के अभ्यास में ही गुटका मसाला खाना छूट गया।

इससे मुझे कई फायदे हुए-मुझे शरीर में हल्कापन लगने लगा। सेहत ठीक रहती है व काम में अधिक मन लगता है। पहले भूख कम लगती थी। अब ठीक से लगती है। पहले मुँह में छाले पड़ जाते थे, अब नहीं पड़ते हैं।



फूलों की तारीफ सब करते हैं, मुश्किल से लोग काँटो पर गौर करते हैं। माली तो सिर्फ नाम के होते हैं, फूलों की हिफाजत तो सिर्फ काँटे ही करते हैं!

जिन्दगी जीना आसान नहीं होता, बिना संघर्ष कोई महान नहीं होता, जब तक न पड़े हथोड़े की चोट, तब तक पत्थर भी भगवान नहीं होता।

आओ मधुमेह जैसी बीमारियों को मित्र बनाएँ
जीवन का जी भर कर लुत्फ उठायें।

वेद-महिमा

महाकवि डॉ. श्री योगेश्वर प्रसाद सिंह 'योगेश'

वेद मूल है सब धर्मों का, अखिल विश्व की याती,
इसके पृष्ठों पर संस्कृति की गरिमा है लहराती ।
पहला महाकाव्य संस्कृत का, धरती पर प्राचीन,
शब्द-शब्द में भाव भरे हैं, अनुपम और नवीन,
ज्ञान-किरण अक्षर-अक्षर में, मोहक लौ फैलाती ।।1।।

सृष्टि-चक्र के साथ वेद का है अटूट सम्बन्ध,
काट रहा युग-युग से भव रोगों का दारुण बन्ध
वेद मन्त्र पढ़ बार-बार रसना है नहीं अघाती ।।2।।
जिसने इसको जान लिया, फिर उसको क्या है शेष?
वेद बनाता है इस धरती का पावन परिवेश,
भारत क्या, यह सारी दुनिया, इसको शीश झुकाती ।।3।।
अपौरुषेय रही जो रचना, गरिमा से भरपूर,
मानवता के पथकी बाधाओं को करती दूर,
जहाँ विद्वत्ता, ज्ञान-दक्षता सुख से आदर पाती ।।4।।

वेद वृक्षकी शाखाएँ हैं ब्राह्मण औ आरण्यक
उपनिषदें जिसके मन्त्रों की व्याख्या करती सम्यक्
ज्ञान-दीप की जलती रहती जहाँ हमेशा बाती ।।5।।
अमर ज्योति फैलाने वाला है यह वेद महान्
ऋषि-मुनि, देव और भूषों का शिक्षाप्रद आख्यान,
नारी का सम्मान जहाँ ऋषिकाएँ खूब बढ़ाती ।।6।।
वन्दनीय यह वेद, ज्ञेय है, जन-जन का यह धन है,
मुझको लगता, सारी वसुधा का ही यह दर्पण है,
मौन आज विज्ञान, वेदकी महिमा कही न जाती है ।।7।।

IIMT GROUP OF COLLEGES

Meerut • Greater Noida



Our Courses

B.Tech
(CS, IT, EC, EI, CE, ME)

MBA

MCA
(3 Yrs & Lateral)

M.Tech

BBA

BCA

B.Pharma

Polytechnic

BJMC

D.Pharma

LL.B.
(3 & 5 Years)

B.Com.

M.Pharma

B.Ed.

WE ARE NOW PROUDLY ASSOCIATED WITH



902

Remarkable Placements 2017-2018



NAAC Accredited
NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL

IIMT College of Engineering

Ranked No. **5**
IN UTTAR PRADESH



Released By - Times of India

Ranked No. **3**
IN UTTAR PRADESH



Released By - MHRD, Govt. of India

Knowledge Park-III, Plot No. A-20, Greater Noida, (U.P), Mob. 9717015300, 9911009144

Website : www.iimtindia.net Like us : [@facebook.com/iimtmeerutgreaternoida](https://www.facebook.com/iimtmeerutgreaternoida)

contact_gn@iimtindia.net Follow us : @iimtoida



पूर्वोत्तर यात्रा अनुभव

राजेश कुमार 'आचार्य'

सरस्वती विद्या मन्दिर केशवधाम, वृन्दावन

केशवधाम वृन्दावन परिसर स्थित पूर्वोत्तर, छात्रों के छात्रावास प्रमुख के नाते में, छात्रों के अभिभावकों से सम्पर्क के लिए ग्रीष्मावकाश में पूर्वोत्तर राज्यों में गया। पूर्वोत्तर के सभी राज्यों का अधिकतर भाग प्राकृतिक मांगलिक सौन्दर्य, पर्वत श्रृंखलाओं, उपत्यकाओं और वन वानस्पतिक सौन्दर्य से परिपूर्ण होने के साथ-साथ आदिवासी संस्कृति आस्था और धार्मिक चेतनामयी विरासत को अपने में समेटे हुए है

अपनी यात्रा के क्रम में सर्वप्रथम मैं गुहाटी पहुँचा। यहाँ पर सेवा भारती यहाँ से छात्रों के परिवारों में जाने की योजना बनी। इस क्रम में सर्वप्रथम मैं रेलमार्ग से त्रिपुरा की राजधानी अगरतला पहुँचा। यहाँ पर मुझे लेने के लिए छात्रावास के छात्र के अभिभावक स्वयं आये। ये त्रिपुरा के आदिवासी जमातिया जनजाति समाज के लोग थे। यहाँ अधिकतर लोग झौपड़ियों और जंगलो के बीच रहते हैं। मैं अगरतला से 90 किलोमीटर दूर इनके घर उदपिपुर रात के नौ बजे पहुँचा। रास्ते के घनघोर जंगलों के बीच गुजरते हुए मुझे अजीब सी सिहरन हो रही थी। यह गाँव केवल चार-पाँच घर का था। मिट्टी व बाँस की झोपड़ियाँ बनी थी। जैसे ही मैं घर के अन्दर घुसा तो मैं एक दम चौंक गया, इतनी स्वच्छता सुरुचि पूर्ण व्यवस्था, लिपा-पुता चित्रकारी युक्त सज्जात्मक घर देखकर आनंदित हो गया। मेरा अदभुत स्वागत हुआ।



त्रिपुरा में बच्चे के परिवार में भोजन करते हुए केशवधाम के छात्रावास प्रमुख राजेश जी

आस-पास के सभी लोग मुझे देखने आये। खान-पान के बारे में पूछ यहाँ सभी माँसाहारी हैं। मैंने जब कहा कि मैं केवल शाकाहार ग्रहण करता हूँ तो इनको आश्चर्य हुआ। मैंने वहाँ अनन्नास रस पिया तथा अन्य फल खाये, अनन्नास इतना मीठा मैंने पहले नहीं खाया। सेब के आकार का सुन्दर कटहल का फल देखा और खाया। इन लोगों ने मेरे स्वागत सत्कार के बाद अगले दिन आस-पास घुमाने का कार्यक्रम बनाया। मैं अकेला होने से असहज महसूस कर रहा था। मुझे कई छात्रों के परिवारों में जाना था। यहाँ का सौन्दर्य मुझे आकर्षित कर रहा था किन्तु अन्दर से अजीब सी सिरहन और भय था। अगले दिन वापिस चला तो उन लोगों ने अगरतला तक छोड़ने को कहा। बोले तुम्हे अकेले नहीं जाने देंगे।

अगरतला में विश्व हिन्दू परिषद का दस दिवसीय शिविर चल रहा था, यहाँ पर दो दिन रुकना हुआ। अनेक कार्यकर्ताओं से परिचय एवं वार्ता हुई। शिविर में एक हजार युवा थे। त्रिपुरा में अब बदलाव आया है। सब कार्यकर्ताओं की मेहनत दिखायी दी। यहाँ कार्यकर्ताओं ने बताया कि बहुत बड़ी संख्या में, यहाँ बांग्लादेशी घुसपैठिये आ गये हैं। हमारी सीमा बांग्लादेश से लगी है। त्रिपुरा के लोग अतिशय आतिथ्य करते हैं। खान-पान में चावल को अतिशय प्रयोग है। अगले दिन

एक कार्यकर्ता मेरे लिए रोटी लाये। अत्यधिक प्यार और स्नेह से रोटी खिलाई। यहाँ फोन पर मेरी बात केशवधाम वृन्दावन के माननीय निदेशक श्री ललित जी से हुई तो उन्होंने बताया कि सहारनपुर छात्रावास के पूर्व छात्र दिलीप जी से त्रिपुरा में मिलना है। मैं यहाँ श्री दिलीप जी से मिला जो इस समय यहाँ के एक इण्टर कॉलेज में प्रवक्ता हैं।

उन्होंने कहा- “आज मैं जो कुछ भी हूँ वह केवल संघ के कारण हूँ। मेरे जीवन की आधार शिला संघ ने ही रखी है।” यहाँ से मैं सिलचर पहुँचा। यहाँ एक दिन कार्यालय पर रुकने के बाद दूसरे दिन मणिपुर की राजधानी इम्फाल के लिए निकल पड़ा। मैं सूमों गाड़ी से जंगलों के बीच प्राकृतिक सौन्दर्य नदी-झरनों की भूमि का अवलोकन करते हुए दुर्गम पहाड़ियों से घूमते-घामते शाम को इम्फाल पहुँचा। रास्ता अतिशय दुर्गम और भयानक था एक तरफ पहाड़ ऊँचे तथा दूसरी तरफ गहरी खाई। बच्चों के अभिभावकों के साथ मैं

सर्वप्रथम संघ कार्यालय गया। यहाँ कार्यकर्ताओं से परिचय हुआ। आगे एक छात्र के पिताजी के साथ मैं उनके घर विष्णुपुर गया जो इम्फाल से 50 किलोमीटर दूर है। विष्णुपुर बहुत सुन्दर स्थान है। यहाँ से कई जगह घूमते हुए मोईरोग गया जो आजाद हिन्द फौज का झंडारोहण का प्रथम स्थान है। मणिपुर की स्थलाकृति कटोरे के आकार की है। चारों ओर पहाड़ी बीच में

मैदानी इलाका। यहाँ का प्राकृतिक सौन्दर्य तो अनोखा और निराला है। यहाँ हमने एक पहाड़ी नदी में स्नान किया। खेत भी सीड़ीनुमा सुन्दर थे। यहाँ एक ही गाँव में कई-कई भाषा बोलने वाले व्यक्ति मिल जाते हैं। यहाँ साथ के अभिभावक ने मुझे बताया कि पूरे मणिपुर में लगभग 32 भाषाएँ बोली जाती हैं। अधिकतर लोग पहाड़ों पर रहते हैं। विभिन्न प्रकार की सब्जियों को यहाँ देखा और खाया। काले-चावल की खीर का यहाँ स्वाद ही निराला था। यहाँ के बालक और बूढ़े मुझे ऐसे निहारते थे जैसे मैं किसी अन्य लोक का वासी हूँ। विष्णुपुर से मैं साठ किलोमीटर दूर आन्डो नामक स्थान पर दूसरे छात्र के घर गया। यह नगर भी ऐतिहासिक है। जिस परिवार में मैं गया उसकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी अतः उन्होंने मुझे अपने अन्य रिश्तेदार के घर रुकवाया। ये संघ के पुराने स्वयं सेवक थे तथा सेना से



मणिपुर के छात्र नीरज के परिवार के साथ केशवधाम के छात्रावास प्रमुख



सहारनपुर होस्टल के पूर्व छात्र दिलीप जी परिवार के साथ, वे इस समय त्रिपुरा के इण्टर कॉलेज में प्रवक्ता हैं

रिटायर्ड थे। खेतीबाड़ी करते थे। आन्डो में, मैं अधिक समय रुका। वारिश काफी दिनों तक हुई। यहाँ के लोगों का व्यवसाय खेती बाड़ी तथा जंगली जड़ीबूटी से शराब बनाना है। इस गाँव में गाँव के प्रधान तथा डाक्टर से भेंट हुई सब लोग सेवाभावी थे। 70 वर्ष की आयु में भी यहाँ के लोग काफी ऊर्जावान दिखे। इनके निवास भले ही झोपड़ी में हों, पर वे स्वर्गवत थीं। सभी झोपड़ीनुमा घरों के आस-पास बाग बगीचे थे। यहाँ

एक देवी मन्दिर में जाना हुआ जहाँ मन्दिर के बीचों-बीच आग जली थी। मुझे बताया गया कि यह जोत सालों से ऐसे ही जली है। यहीं से आस पास के लोग अपने चूल्हे जलाने को आग ले जाते हैं। भाषा की समस्या के कारण यहाँ अकेले घूमना असम्भव सा है।

सिल्चर से इम्फाल तक भारतीय फौज की जगह-जगह चैकिंग रहती है। विष्णुपुर के संघ विभाग प्रचारक जी ने मुझे बता दिया था कि अकेले मत घूमना। आण्डो से मैं 'सुगनू' गया जहाँ पर एक छात्र का घर था। उस परिवार के लोग भी मुझसे मिलकर बहुत खुश हुए। भाषा न समझ पाने के कारण मैंने छात्र के माध्यम से ही उनसे बातें की फिर इम्फाल आया। फिर आगे मैं कैथल गया। यहाँ बाजार देखे। बाजार में दुकानदारी का कार्य प्रायः महिला करती हैं। एक तरह का लेडीज बाजार है। सभी दुकानें महिला चलाती हैं। इधर मुझे काफी समय

होने से घर वाले वापिस बुला रहे थे। पितृजी ने नागालैण्ड जाने से मना किया था, किन्तु मैं नागालैण्ड भी गया। इम्फाल से बस द्वारा दीनापुर गया। रास्ता अत्यधिक दुर्गम। दीनापुर में विद्या भारती का कार्यालय है। यहाँ के प्रदेश निरीक्षक जी से भेंट हुई। विद्या भारती के संगठन मंत्री श्री पंकज सिन्हा जी से भी भेंट हुई। वे कई वर्षों से नागालैण्ड में कार्य कर रहे हैं उन्होंने वहाँ की स्थिति से परिचय कराया। नागाओं की बाहरी ताकत गलत रास्तों पर ले जा रही है। यहाँ चर्च बहुत है। ईसाई लोगों ने नागाओं को बहुत भड़काया है लेकिन अब संघ कार्यकर्ताओं और विश्व हिन्दू परिषद तथा सेवा भारती की मजबूत पकड़ से परिवर्तन की लहर चली है। यहाँ से मैं छात्रों को लेकर वापिस वृन्दावन आया। यहाँ मेरे स्वर्गिक यात्रा जैसे अनुभव रहे।



हृदय रोग विशेषांक

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी
अंक

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

हृदय रोग विशेषांक हेतु-

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

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

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

E-mail - keshavdhamvda@gmail.com

केशवधाम विशिष्ट सहयोगी सूची

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री संजय शर्मा	आगरा	8	दिनेश चंद मंगल	आगरा
2	श्री संजय अरोरा	आगरा	9	जगवीर सिंह	आगरा
3	श्री हरेन्द्र सिंह	आगरा	10	जगदीश प्रसाद बंसल	आगरा
4	श्री संदीप अग्रवाल	आगरा	11	किशन प्रसाद बंसल	आगरा
5	उमेश अग्रवाल	आगरा	12	विष्णु कुमार गोयल	आगरा
6	श्री राकेश गुप्ता	आगरा	13	हरीओम गोयल	आगरा
7	टीकम सिंह तोमर	आगरा			

केशवधाम छात्रावास प्रकल्प सहयोगी सूची

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री राजकुमार भगत	आगरा	19	श्री हरीओम जी	आगरा
2	श्री हेतसिंह राजपूत	आगरा	20	श्री भेदव सिंह प्रधान	आगरा
3	श्री अरुण गुप्ता	आगरा	21	डॉ. अतुल कुलश्रेष्ठ	आगरा
4	श्री रमेश नागवानी	आगरा	22	श्री जमुना दास गर्ग	आगरा
5	श्री ताराचन्द्र गुप्ता	आगरा	23	श्री बृजेन्द्र सिंह गर्ग	आगरा
6	श्रीमती रश्मि सिंह	आगरा	24	श्री राकेश बंसल	आगरा
7	श्री शिव कुमार राजौरा	आगरा	25	श्री पंकज भारद्वाज	गाजियाबाद
8	डॉ. योगेश कुमार दीक्षित	आगरा	26	श्री हरेश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
9	श्रीमती सुनीता लूथरा	आगरा	27	डा. पंकज नगायच	आगरा
10	डॉ. दीपक गुप्ता	आगरा	28	श्री ओमप्रकाश राजपूत	आगरा
11	श्री अनिरुद्ध दीक्षित	आगरा	29	डा. साक्षी वैगल	आगरा
12	श्री अनिरुद्ध भदौरिया	आगरा	30	श्री अनूप कुमार गुप्ता	आगरा
13	श्री राजेश कुमार अग्रवाल	आगरा	31	श्री दीपक अग्रवाल	आगरा
14	श्री संजय गोयल	आगरा	32	श्री शिवनारायण गोयल	आगरा
15	श्री कैलाश सारास्वत	आगरा	33	श्री रविन्द्र कुमार	आगरा
16	श्री महेश भार्गव	आगरा	34	श्री विपिन कुमार कसाना	गाजियाबाद
17	श्री बृजेन्द्र सिंह वघेल	आगरा	35	श्री दीपक यादव	गाजियाबाद
18	श्री सौरभ गोयल	आगरा			

केशवधाम ग्रेटर नोएडा, इकाई

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	श्री नरेश गुप्ता	संरक्षक	पूर्वान्चल सिल्वर सिटी, टावर-1 फ्लैट, ग्रेटर नोएडा जि. गौतमबुद्धनगर	9810032370
2	श्री ललित शर्मा	संयोजक	I-454, वीटा-2 ग्रेटर नोएडा, जि. गौतमबुद्धनगर	9911314533
3	श्री प्रमोद चौहान	सहसंयोजक	ग्राम-वाजिदपुर सेक्टर-35 नोएडा-39, जि. गौतमबुद्धनगर	9818688400
4	डॉ. विवेक गुप्ता	सदस्य	ए-704, ए.बी.जे. हाइट्स जीटा-1, ग्रेटर नोएडा, जि. गौतमबुद्धनगर	9810318681
5	श्री कुलदीप शर्मा	सदस्य	एफ-36 डेल्टा-1, ग्रेटर नोएडा जि. गौतमबुद्धनगर	9818600031
6	श्री अवधेश पाण्डे	सदस्य	सी-185, सेक्टर-37, ग्रेटर नोएडा जि. गौतमबुद्धनगर	9958092091
7	श्री अजीत चौधरी	सदस्य	सी-401 एम.एस.एक्स. अल्फा-1 ग्रेटर नोएडा, जि. गौतमबुद्धनगर	9990799949

केशव गौ-सदन समिति 2018-19

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	ठा. राजभोज	संयोजक	अवागढ़ फार्म, वाईपास रोड, मथुरा	9837260400
2	डॉ. पुनीत वाष्णीय	सदस्य	एफ-584, गोविन्द नगर, मथुरा	8532081000
3	महन्त मुकुन्ददास महाराज	सदस्य	कृष्ण वाटिका परिक्रमा मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	8477949876
4	श्री राकेश शर्मा	सदस्य	मानस सागर, महोली रोड, मथुरा	9758699499
5	श्री श्याम सिंघल	सदस्य	गुरुकृपा गेस्ट हाउस घौलीप्याऊ, मथुरा	9760031311
6	श्री शेखर अग्रवाल	सदस्य	35 गुरुकृपाधाम निकट कान्हा माखन मिलेनियम स्कूल, मसानी रोड, मथुरा	9797046290

प्राकृतिक चिकित्सालय समिति 2018-19

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	डॉ. वृजमोहन अग्रवाल	संयोजक	28, टीचर्स कॉलोनी, महोली रोड, मथुरा	9897919180
2	श्री विनीत शर्मा	सहसंयोजक	प्रशान्त पुंज, परिक्रमा मार्ग अटल्ला चुंगी, वृन्दावन	9897700166
3	डॉ. रूपन जी	सदस्य	पुष्पांजलि वैकुंठ, तेहरा रोड वृन्दावन (मथुरा)	9837022817
4	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सदस्य	2ए/252, कृष्ण बिहार, हनुमान बगीची के पीछे, मथुरा	9412286403
5	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य	68, आश्रम बिहार, छटीकरा रोड, वृन्दावन-मथुरा	9410857979
6	श्रीमती वर्तिका जी गोयल	महिला प्रमुख	200/3 साकेत, रमणरेती वृन्दावन, मथुरा	9897958455
7	श्रीमती श्यामलता अग्रवाल	सदस्य	भक्ति भवन, आकेला वाली धर्मशाला के पीछे वृन्दावन, मथुरा	9358175149
8	वैद्य श्री प्रेमशंकर जी	सदस्य	पुराना बाजार, वृन्दावन	9411854513
9	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
10	श्री माधव गर्ग	सदस्य	गली दुर्गाचंद चौक बाजार, मथुरा	9456480001
11	डॉ. आर डी. शर्मा	सदस्य	पुष्पांजलि वृन्दावन, मथुरा	9411473438
12	डॉ. कैलाश द्विवेदी	मुख्य चिकित्सक	केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान केशव धाम, वृन्दावन	9760897937

छात्रावास समिति 2018-19

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	श्री बलदेव अग्रवाल	संयोजक	7, नरसी विलेज, मथुरा	9412280755
2	श्री गौरव अग्रवाल	सहसंयोजक	100/4, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9412160004
3	श्री अंकुर अग्रवाल	सदस्य	103, राधा आर्चिड, मसानी, मथुरा	9557307922
4	श्री माधव गर्ग	सदस्य	1976, कलकत्ता हाउस, डेम्पियर नगर, मथुरा	9027353677
5	श्री रोहित अग्रवाल	सदस्य	गली दुर्गाचंद, चौक बाजार, मथुरा	9897532088
6	श्री अजय शर्मा	सदस्य	49, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9410041008
7	श्री मयंक कक्कड	सदस्य	67-ए, कलाकुंज कॉलोनी, मथुरा	8958746460
8	श्री प्रयांशु अग्रवाल	सदस्य	124/372, हालनगंज, मथुरा	9927081532
9	श्री मुकेश अग्रवाल	सदस्य	24, द्वारकेशपुरी, कच्ची सड़क, मथुरा	9837022161
10	सीए रोहित कपूर	सदस्य	मै. राम आलोक एण्ड क. 10ए-बी मोती मंजिल, NH-2 राधिका बिहार-2, मथुरा	9927064517
11	श्री प्रवेश गोयल	सदस्य	तांतपुर हाउस, डीग गेट, मथुरा	9760020396
12	श्री सौरभ अग्रवाल	सदस्य	154, गली कसेरान मंडी, रामदास, मथुरा	9917270000
13	श्री उमेश सोनी	सदस्य	एफ 684 महाविद्या, चौराहा गोविन्द नगर, मथुरा	9319859690
14	श्री रवि खण्डेलवाल	सदस्य	आनन्द विहार, रमणरेती, वृन्दावन	9837099122
15	श्री वैभव अग्रवाल	सदस्य	170 लोई बाजार, गोविन्द बाग, वृन्दावन	9412470260
16	श्री प्राण बल्लभ	सदस्य	भक्ति नगर, राधा निवास, वृन्दावन	9412405062

वेद विद्यालय समिति 2018-19

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	श्री कृष्णचन्द्र शास्त्री, ठाकुरजी	संरक्षक	रमणरेती मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9897711992
2	श्री अतुल कृष्ण महाराज जी	संरक्षक	राधापुरम स्टेट, आगरा दिल्ली हाइवे, मथुरा	9412240139
3	डॉ. मनोज मोहन शास्त्री जी	संरक्षक	श्रीनाथ धाम, गांधी मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9412278461
4	श्री ओम प्रकाश बंसल जी	संयोजक	एच. महाविद्या कॉलोनी-1, मथुरा	9634367575
5	श्री पावस राठौर जी	सदस्य	36-बी, कृष्णा नगर, मथुरा	9119732222
6	श्री बृज किशोर त्रिपाठी जी	सदस्य	निम्बार्क जूनियर हाईस्कूल, विहार घाट, वृन्दावन, मथुरा	9927418351
7	श्री प्रदीप जी अग्रवाल जी	सदस्य	47, जमुना धाम, गोवर्धन, रोड, मथुरा	9412538481
8	श्री रवि रावल जी	सदस्य	सराय आजमाबाद, कृष्णानगर, मथुरा	9758319304
9	श्री राधेश्याम बंसल जी	सदस्य	एच.आई.जी.32, महाविद्या कॉलोनी फेस-2, मथुरा	9760003990
10	श्री गंगाधर अरोड़ा जी	सदस्य	38 अहाता सेठ रेजीमेन्ट बाजार, सदर, मथुरा केन्ट	9412727865
11	श्री गणेश शंकर पाण्डे जी	सदस्य	शंकर विहार विपिन नर्सिंग होम के सामने, कृष्णा नगर, मथुरा	9412626940
12	वैष्णवाचार्य धर्मेन्द्र वत्सजी	सदस्य	मंदाकिनी अपार्टमेन्ट, केशवधाम, वृन्दावन	9012678763

सरस्वती विद्या मन्दिर केशवधाम प्रबन्ध समिति

क्र.स.	नाम	पद	पता	मो.न.
1	श्री महेश खण्डेलवाल	अध्यक्ष	म.न.1, आनन्दविहार कॉलोनी रमणरेती, वृन्दावन, मथुरा	9837022973
2	श्री रोहित कपूर	उपाध्यक्ष	10 ए.बी. मोती मंजिल NH-2 राधिका विहार फेस-2, मथुरा	9927064517
3	श्री अमरनाथ गोस्वामी	प्रबन्धक	म.न. 128 बिहारी पुर, वृन्दावन, मथुरा	9927473710
4	श्री हरवंश खण्डेलवाल	उप प्रबन्धक	म.न. गली सेवाकुंज मोटा गणेश के पास, वृन्दावन, मथुरा	9412662102
5	श्री महेश किलानोत	कोषाध्यक्ष	प्लॉट नं.11 कृष्णा वाटिका, चैतन्य विहार, फेस-1, वृन्दावन, मथुरा	9837041190
6	श्री लोकेश्वर सिंह	पदेन सदस्य	SVM केशवधाम, वृन्दावन, मथुरा	8445100862
7	श्री गिरीश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	प्लॉट नं. 303 बृजधाम, केशवधाम नगर, वृन्दावन, मथुरा	9410927110
8	श्री गोपेश कुमार गोस्वामी	सदस्य	म.न. 510, बृजविहार, रमणरेती पुलिस चौकी के सामने, वृन्दावन, मथुरा	7500411027
9	श्रीमती बृजबाला गौड़ जी	सदस्य	म.न. 58 लक्ष्मी निकुंज कानुपर कोटि, रमणरेती, वृन्दावन, मथुरा	9837890790
10	श्रीमती संध्या गोस्वामी	सदस्य	राधा बल्लभ घेरा, अटखम्बा, वृन्दावन, मथुरा	7599202111
11	श्री भोले सिंह	शिक्षाविद	म.न. 26, कृष्णा बिहार, आवास विकास कॉलोनी के बराबर, बी.एस.ए. कॉलेज, मथुरा	9219787294
12	श्री राममूर्ती सारास्वत	शिक्षाविद	सैक्टर-2, कैलाश नगर, वृन्दावन, मथुरा	9359410282
13	श्री पूरन प्रकाश	अभिभावक प्रतिनिधि	म.न. 84 फेस-2, गोधेलीपुरम, वृन्दावन, मथुरा	9761234944
14	डॉ. संजय सिंह	अभिभावक प्रतिनिधि	गली नं. 1, परिक्रमा मार्ग, अतलवान, वृन्दावन	8958216481
15	श्री योगेश कुमार यादव	आचार्य प्रतिनिधि	म.न. 40,41, गोधेलीपुरम, वृन्दावन	8433048146
16	श्री धीरज बंसल	आचार्य प्रतिनिधि	म.न. 44/180, मारू गली, तालाब वाली गली, मथुरा	8865931433
17	श्री पराग गुप्ता	प्रान्तीय प्रतिनिधि	200/3, साकेत, HDFC Bank के पास, रमणरेती, वृन्दावन, मथुरा	9412281300
18	सी.बी.एस.ई प्रतिनिधि	सदस्य		
19	बी.एस.ए. प्रतिनिधि	सदस्य		

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) छात्रावास के एक बालक के केवल भोजन पर वार्षिक व्यय **25** हजार रुपये।
- (4) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय **15** हजार रुपये।
- (5) वेद विद्यालय के एक छात्र का शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय **31** हजार रुपये।
- (5) 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	प्रमोद चौहान	09837021609
कोषाध्यक्ष	पराग गोयल, वृन्दावन	09412281300
निदेशक	ललित कुमार, वृन्दावन	09412784833
सदस्य	दिनेश चन्द्र, दिल्ली	011-23670365
सदस्य	रामलाल, दिल्ली	011-23382234
सदस्य	श्री सुरेश चन्द्र अग्रवाल	09837022722
सदस्य	पीयूष राघव, मथुरा	09760026820
सदस्य	श्रीमती मिथलेश अगरिया, एटा	09412861504
सदस्य	रामकिशन अग्रवाल	09837026388
सदस्य	डा. संजय जी	09412280097

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

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

भारत विकास परिषद द्वारा केशव धाम में
 वृक्षारोपण किया गया एवं पूर्वोत्तर के छात्रों हेतु कम्प्यूटर वितरण किया गया।
 कार्यक्रम में उपस्थित भारत विकास परिषद के अध्यक्ष श्री कुन्जबिहारी जी,
 निवर्तमान अध्यक्ष सी.ए. श्री अमित जी, केशव धाम के मंत्री श्री सतीश चंद्र अग्रवाल जी
 एवं निदेशक श्री ललित जी।





Kuldeep 9818600031

Ravi 9810912162

LAXMI TIMBER AND FURNITURES

(FACTORY OUTLET)

**Spl. In : All Kinds of Office & Domestic
Furniture Interior Designing of Home & Office
and All Kinds of CP Teak Wood
& Plyboards.**



HDFC BANK
We understand your world

से **EMI** की
सुविधा उपलब्ध है

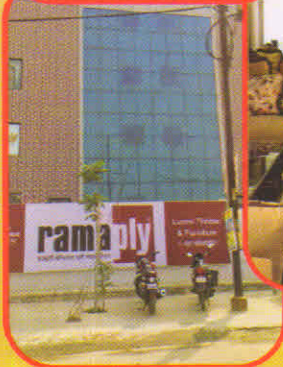


Office:

**E- 96 & 97, Site-IV UPSIDE
Industrial Area, Near Venice Mall
Infront of Ramleela Ground
Greater Noida.**

Phone :

020-4210849, 4160422



E-mail: shreelaxmifurniture@gmail.com



केशवधाम



कार्यालय उपयोग हेतु

रसीद क्र.

रसीद दिनांक

केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन, जिला-मथुरा 281121

दूरभाष - 9412784833, 9319069105

email : keshavdhamvndn@gmail.com

web . : www.keshavdham.com

आवेदन दिनांक

सेवा में

मंत्री/निदेशक

केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन, जिला-मथुरा

महोदय,

निवेदन है कि मैं केशवधाम द्वारा संचालित सेवा प्रकल्पों में सहयोगी होना चाहता हूँ/चाहती हूँ। प्रकल्प व उद्देश्य व नियमों से भली-भाँति अवगत हूँ। मैं प्रकल्प के सहयोगार्थ आवेदन पत्र के साथ रूपये..... बैंक/ड्राफ्ट/आर.टी.जी.एस. बैंक में भेज रहा हूँ/ रही हूँ कृपया स्वीकार करें।

सहयोग राशि विवरण

विशिष्ट सहयोगी	पूर्वोत्तर के एक छात्र का एक वर्ष का सम्पूर्ण खर्च	पूर्वोत्तर के एक छात्र का एक वर्ष का भोजन खर्च	पूर्वोत्तर के एक छात्र का एक वर्ष का शिक्षा पर खर्च	वेद विद्यालय के एक बच्चे का एक वर्ष का सम्पूर्ण खर्च	एक गाय के एक वर्ष का चारे हेतु खर्च
100000/-	41000/-	25000/-	15000/-	31000/-	11000/-

व्यक्तिगत विवरण

नाम	
पता	
जन्मदिन तिथि	
दूरभाष निवास	
ई-मेल	
वैवाहिक तिथि	
दूरभाष कार्यालय	
पैन नं.	

अनुमोदक विवरण

नाम		मोबाइल	
-----	--	--------	--

'केशव धाम' को दिया गया दान आरकट कर की धारा 80-G के अन्तर्गत कर मुक्त है। बैंक या ड्राफ्ट 'केशव धाम' के नाम से भेजें अथवा आर.टी.जी.एस के माध्यम से निम्न खातों में जमा कर सूचित करें।
 एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794
 पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

हस्ताक्षर



KESHAVDHAM

Keshav Dham, Keshav Nagar, Vrindavan, Distt. Mathura, U.P. 281121
 Ph.: 9412784833, 9319069105
 email : keshavdhamvdm@gmail.com
 web . : www.keshavdham.com



For Office Use

Receipt No. _____

Receipt Date _____

Application Date

To,
 The Secretary / Director
 Keshav Dham, Keshav Nagar, Vrindavan
 District - Mathura

Dear Sir/ Madam,

I want to be the volunteer of the project which is conducted by KESHAV DHAM. I am aware about the Objective and rules of the project. I am sending (₹)..... by cheque/Draft/ RTGS in the bank with the application to support the project. Please Obliged me to accept it.

Details Of Supporting Amount

Specific Associate	North East 1 Student's One Year Expenses	North East 1 Student's One Year Food Expenses	North East 1 Student's One Year Education Expenses	One Year Expenses for One Student of Ved Vidyalaya	One Year Cattle Feed Expenses For A Cow
100000/-	41000/-	25000/-	15000/-	31000/-	11000/-

Personal Details

Name			
Address			
Date of Birth	<input type="text"/>	Date of Marriage	<input type="text"/>
Mobile No.	<input type="text"/>	Office Tel. No.	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>	Pan No.	<input type="text"/>

Details of Motivator

Name	<input type="text"/>	Mobile	<input type="text"/>
------	----------------------	--------	----------------------

Donation for Keshavdham is Exempted U/S 80-G of Income Tax.
 Cheque or Draft in favour of KESHAVDHAM and
 inform us after RTGS in the following A/C No.

AXIS 910010010554765 IFSC - UTIB0000794
PNB 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

Signature _____

अब मथुरा में पायें विश्वस्तरीय चिकित्सा

आई सी यू-एन, आई सी यू, आपरेशन थियेटर, इन्फ्रास्ट्रक्चर व मशीन्स

हेल्पलाईन नं०- 7055400400, 7088105741



ओ.पी.डी.

09:00 - 03:00 बजे तक

24 घण्टे आकस्मिक सेवाएं

निःशुल्क

सभी जांचे, चिकित्सा व जटिल से जटिल ऑपरेशन फ्री होने पर

डायलिसिस मशीन

सी.टी स्कैन मशीन

AMBULANCE 24 x 7 Available



16 Slice CT Scan



उच्च प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा सम्पूर्ण रोगों का इलाज

नेत्र रोग

सर्जरी, जांच, ऑपरेशन एवं कम्प्यूटराइज्ड नेत्र परीक्षण एवं चश्मे की सुविधा।

नाक कान गला रोग

नाक, कान, गले का दूरबीन द्वारा जांच, माइक्रोस्कोप द्वारा कान के सभी ऑपरेशन नाक एवं साइनस का दूरबीन द्वारा ऑपरेशन, सिर एवं गर्दन के कैंसर की जांच (बायोप्सी) की सुविधा

जनरल सर्जरी

कैंसर, हर्मिया, हाइड्रोसेल, रसौली, पथरी, गाँठे, अपेन्डिक्स, आँत का फटना, रुकावट, मूत्र व पेट सम्बन्धी रोगों का दूरबीन विधि द्वारा इलाज एवं ऑपरेशन

जनरल मेडिसिन

छाती, उदर, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, वायराइड, एलर्जी, हृदय, गुर्दे सम्बन्धित रोगों का इलाज • ICU • ICCU

हड्डी रोग

- घुटनों का ऑपरेशन (Knee)
- कूल्हे का ऑपरेशन (Hip)
- रीढ़ की हड्डी का ऑपरेशन (Spine)

चर्म रोग

कुष्ठ रोग, गुप्त रोग, मुंहासे, सफेद घब्बे, मस्से एवं समस्त रिक्तन सम्बंधी बीमारियों का इलाज

गर्भावस्था/ प्रसव/ यौन स्वास्थ्य

प्रसव पूर्व जांच- जांच, टीकाकरण, अल्ट्रासाउण्ड, खून की जांच।
प्रसव (डिलीवरी)- सिजेरियन ऑपरेशन द्वारा प्रसव
स्त्रियों के अन्य रोग- बच्चेदानी संबंधी सभी प्रकार के जटिल से जटिल रोगों की जांचे, इलाज एवं ऑपरेशन।

मानसिक विकार

भय, पागलपन, सनक, व्यवहार में बदलाव एवं के नशे से ग्रस्त

सम्पूर्ण एक्सरे

- डिजिटल एक्स-रे
- अल्ट्रासाउण्ड

पैथोलॉजी जांचे

सभी प्रकार की जांचे उपलब्ध

ब्लड बैंक

ब्लड बैंक की सुविधा 24 घंटे उपलब्ध।

पारामर्श: सायं 6-8 बजे, को०डी० पॉलीक्लीनिक, कृष्णानगर, मथुरा

डिजिटल एक्सरे

₹ 70/-

अल्ट्रासाउण्ड

₹ 170/-

अल्ट्रासाउण्ड (Guided Aspiration/Biopsy)

₹ 500/-

ECG

₹ 100/-

सीटी स्कैन हेड

₹ 700/-

सीटी स्कैन

₹ 1800/-

(Chest, Whole Abdomen, Face, PNS, Orbit, Spine)

सीटी एन्जोग्राफी

₹ 5000/-

कलर डॉपलर

₹ 700/-

ईको कार्डियोग्राफी

₹ 1000/-



के०डी० मेडिकल कॉलेज, हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर

NH-2 (जी.एल. बजाज के बराबर) अकबरपुर, मथुरा। मो. 7055400400, 7088105741

साफ नीयत-सही विकास



एकमुश्त समाधान योजना से

ब्याज माफी का लाभ उठायेँ

उत्तर प्रदेश खादी तथा ग्रामोद्योग बोर्ड द्वारा उद्यमियों तथा इकाइयों के लिए एक मुश्त समाधान योजना (ओ.टी.एस.) लागू



उत्तर प्रदेश खादी तथा ग्रामोद्योग बोर्ड द्वारा आयोग फण्ड योजना अन्तर्गत वित्तपोषित उद्यमियों को जिन्होंने ऋण, ब्याज एवं दण्डब्याज की स-समय अदायगी न की हो उनके लिए दण्ड ब्याज माफी का

सुनहरा अवसर

ऐसे उद्यमी/इकाई एक मुश्त समाधान योजना (ओटीएस) के अन्तर्गत दण्डब्याज माफ कराने हेतु

अपने जनपद में स्थित जिला ग्रामोद्योग अधिकारी, उत्तर प्रदेश खादी तथा ग्रामोद्योग बोर्ड कार्यालय में सम्पर्क करें।

इस लागू योजना का नियमों के अधीन लाभ उठा सकते हैं।



उत्तर प्रदेश खादी तथा ग्रामोद्योग बोर्ड