

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

वर्ष - 8, अंक - 14

अप्रैल 2023

# केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

## रक्तचाप विशेषांक







# केशव

प्राकृतिक चिकित्सा  
एवं योग संस्थान

"असाध्य रोगों के निवारण एवं  
स्वस्थ जीवन हेतु"

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

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

## चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधाएँ

1. महिला/पुरुषों के लिए अलग-अलग उपचार गृह,
2. रोगानुसार प्राकृतिक भोजन
3. मिट्टी चिकित्सा,
4. जल चिकित्सा,
5. यौगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम
6. सूर्य किरण चिकित्सा,
7. रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश
8. आयुर्वेदिक पंचकर्म क्रियाएँ :- 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, एक्जूप्रेसर, चुम्बक चिकित्सा, पूर्ण प्राकृतिक वातावरण।

## साप्ताहिक आवासीय चिकित्सा शिविर

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

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

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

शिविर के नियम -

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

सम्पर्क सूत्र :- 9760897937, ऑफिस : 9520747288







लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम



# केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल  
श्री ललित कुमार

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

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

## रक्तचाप विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2023 तदनुसार वैशाख कृष्णपक्ष नवमी विक्रम सम्वत् 2080

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

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटरस, 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।



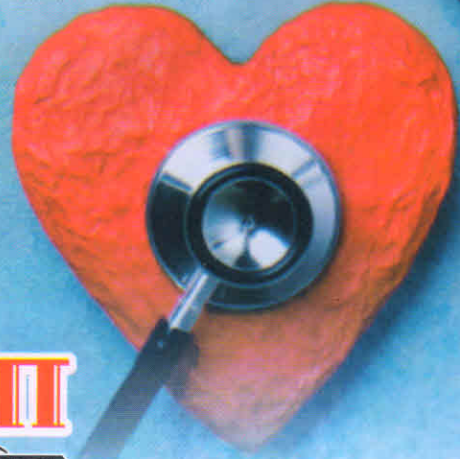




लोक हितम् यम करणीयम्



केशवधाम



# केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल  
श्री ललित कुमार

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

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

## रक्तचाप विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2023 तदनुसार वैशाख कृष्णपक्ष नवमी विक्रम सम्वत् 2080

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।





# अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	आंखों में पहचानें हाई बीपी के लक्षण	डॉ. कैलाश द्विवेदी	05
2.	उच्च रक्तचाप में घरेलू चिकित्सा	सतीश चन्द्र अग्रवाल	07
3.	उच्च रक्तचाप कारण व वैकल्पिक उपचार	डॉ. ए. कान्त शर्मा	09
4.	दीपक का तेल	ललित कुमार	11
5.	जीवनशैली में बदलाव के साथ ब्लड प्रेशर कैसे ....	डॉ. पाखी शर्मा	13
6.	रक्तचाप का होम्योपैथिक उपचार	डॉ. एम.आर. गोयल	15
7.	अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने का सही तरीका....	डॉ. देवी शेट्टी	17
8.	उच्च रक्तचाप और योग	योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन	19
9.	रक्तचाप है तो इन खाद्यों को छोड़ दें	डॉ. नम्रता अमृते	20
10.	उच्च रक्तचाप में तुलसी	श्रीमती गीता अग्रवाल	21
11.	रक्तचाप कारण और निवारण	डॉ. सिंधु मांगलिक	22
12.	निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन)	डॉ. आकाश मिश्रा	24
13.	उच्च रक्तचाप	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	25
14.	कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए ....	डॉ. रेनू द्विवेदी	27
15.	नाभि कुदरत की एक अद्भुत देन है	डॉ. मनीषा	29
16.	इन खाद्यों से रक्तचाप और मधुमेह को करें नियंत्रित	श्रीमती वर्तिका गोयल	30
17.	चित्त की शुद्धि स्वास्थ्य का मूल है	डॉ. धीरज द्विवेदी	31
18.	उच्च रक्तचाप है तो इन उपायों को अपनायें	देवेन्द्र शुक्ला	33
19.	हृदय रोग - कारण और उपाय	वैद्य शैलेन्द्र कुमार वाष्णोय	35
20.	इन उपायों से घटा सकते हैं रक्त में क्रिएटिनिन का स्तर	डॉ. दीनदयाल	37
21.	कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा	सम्पादक	39
22.	रोग मुक्ति की कहानी ....		41
23.	केशव धाम समाचार		42





श्रीमद्भगवद्गीता के अध्याय 17 के श्लोक 8

आयुः सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिराहृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥

उपरोक्तानुसार, जिन आहारों के करने से मनुष्य की आयु बढ़ती है, सत्त्वगुण बढ़ता है, शरीर, मन, बुद्धि आदि में सात्त्विक बल एवं उत्साह पैदा होता है, शरीर में निरोगता बढ़ती है सुख-शान्ति प्राप्त होती है और इस तरह का भोजन करने से हृदय, फेफड़े आदि को भी बहुत शक्ति मिलती है। अतः जिस प्रकार का हम भोजन करते हैं उसका सीधा संबंध हृदय, फेफड़े एवं ब्लड प्रेशर आदि के रोगों से भी है। हृदय के रोगों को दूर करने के लिए हमें सात्त्विक भोजन पर अधिक ध्यान देना चाहिए जैसा कि इस पत्रिका के विभिन्न लेखों में वर्णित है। विगत कुछ वर्ष पूर्व सम्पादित हुए राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण एनएफएचएस के अनुसार 24 प्रतिशत पुरुषों एवं 21 प्रतिशत महिलाओं में उच्च रक्तचाप दर्शाया गया है, जिसमें निरंतर वृद्धि हो रही है। इनमें से 75 प्रतिशत मरीजों में रक्तचाप अनियंत्रित है। परिणामस्वरूप हृदय के रोगियों एवं मौत की संख्या अधिक है। भारत में यह स्थिति अत्यन्त भयाभय है, लगभग हर चार वयस्कों में से एक रक्तचाप से ग्रसित है। दैनिक भोजन एवं जीवन शैली में बदलाव के द्वारा बिना दवा के प्राकृतिक तरीकों के द्वारा भी रक्तचाप को सामान्य स्तर पर लाया जा सकता है।

केशव प्रभा का यह विशेषांक पाठकों एवं जन-जन के प्रति जागरूकता लाएगा एवं रक्तचाप से सम्बन्धित रोगों के बारे में जानकारी एवं रोगनिवारण हेतु उपयोगी और सहायक सिद्ध होगा, ऐसा हमें विश्वास है।

केशव प्रभा के प्रकाशन में सहयोग के लिए मार्गदर्शक, संरक्षक मण्डल, सम्पादक मण्डल का हृदय से धन्यवाद करता हूँ। इसके साथ ही मैं, सभी लेखकों का भी आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने अपने ज्ञानवर्धक लेख भेजकर इस पत्रिका को गरिमा प्रदान की है। अन्य सहयोगी कार्यकर्ता भी धन्यवाद के पात्र हैं जिनके प्रयासों से इस पत्रिका का समय पर सफलतापूर्वक प्रकाशन सम्पन्न हो सका।

डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा  
प्रधान सम्पादक





**Narayan Das Agrawal**  
Chancellor



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

## शुभकामना सन्देश

आज उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन पूरे विश्व के लिए एक खतरा है। भारत में भी इनके रोगियों संख्या में निरंतर वृद्धि हो रही है। पहले यह केवल अधिक उम्र के व्यक्तियों में देखा जाता था लेकिन कुछ समय से नौजवान भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। मुझे जानकर यह बहुत हर्ष हो रहा है 'केशव प्रभा' के विशेषांक का इसी रोग को ध्यान में रखकर प्रकाशन किया जा रहा है जिसकी नितान्त आवश्यकता थी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि केशव प्रभा का यह विशेषांक पाठकों के लिए जीवनोपयोगी जानकारी देने के साथ-साथ इस रोग के उपचार एवं इसके निवारण हेतु लाभकारी सिद्ध होगा एवं इससे रोग के रोकथाम के प्रति जागरूकता बढेगी।

मैं सम्पादक मण्डल के सभी सदस्यों को इसमें उपयोगी लेखों के सफल प्रकाशन के लिए धन्यवाद देता हूँ एवं पत्रिका की सफलता के लिए मैं अपनी मंगलमय हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

11/2/2014  
नारायण दास अग्रवाल  
कुलाधिपति





## आंखों में पहचानें हाई बीपी के लक्षण

डॉ. कैलाश द्विवेदी (मुख्य चिकित्सक)

M.D. (YOGA & NATUROPATHY)

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन, जिला मथुरा 281121

ब्लड प्रेशर का बढ़ना एक गंभीर समस्या है और यह बीमारी तेजी से फैल रही है। इसे लेकर सबसे बड़ी चिंता की बात यह है कि इसके कोई खास लक्षण नहीं होते हैं, जब तक कि कोई बड़ी बीमारी नहीं हो जाती। हालांकि बीपी बढ़ने के कुछ लक्षण आंखों में नजर आ सकते हैं जिन्हें नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए। हाई बीपी पर नजर रखना जरूरी है क्योंकि यह आपके अंगों पर दबाव डालता है और दिल का दौरा, स्ट्रोक और किडनी की बीमारी का खतरा बढ़ाता है।

हाई ब्लड प्रेशर की पहचान करने का सबसे अच्छा तरीका नियमित रूप से इसकी निगरानी करना है। आप इसे घर पर भी चेक कर सकते हैं। कुछ ऐसे लक्षण हो सकते हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए और डॉक्टर से जांच करवानी चाहिए।

### आंखों में लाल धब्बे

आंखों के सामने लाल धब्बे हाई ब्लड प्रेशर का संकेत हो सकते हैं। ये टूटी हुई रक्त वाहिकाओं के कारण हो सकते हैं। अगर आंखें अक्सर लाल रहती हैं तो जांच करानी चाहिए। हाई बीपी आंखों की

रोशनी को प्रभावित कर सकता है। यह रेटिनोपैथी रोग को जन्म दे सकता है, जिसमें रक्त वाहिकाओं की दीवारें मोटी हो जाती हैं और रक्त के प्रवाह को बाधित कर देती हैं। रेटिना भी सूज सकता है और रक्त वाहिकाओं का रिसाव हो सकता है।

### हाई ब्लड प्रेशर के अन्य लक्षण

- छाती में दर्द
- सांस लेने में दिक्कत
- पेशाब में खून
- छाती, गर्दन, या कान में तेज होना
- गंभीर सिरदर्द
- नकसीर
- थकान



ऊपर बताए लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए। यदि आप अधिक वजन वाले हैं या पर्याप्त व्यायाम नहीं करते हैं, तो आपको इसका अधिक खतरा हो सकता है। बहुत अधिक नमक खाना और पर्याप्त फल और सब्जियां न खाना भी आपको जोखिम में डालता है। बहुत ज्यादा शराब या कॉफी पीना और धूम्रपान करना भी इसका बड़ा कारण है। 65 वर्ष से अधिक होना और पारिवारिक इतिहास होना भी इसका कारण है। पर्याप्त नींद न लेना भी आपको जोखिम में डाल सकता है।

### हाई बीपी कम करने के उपाय

- नमक की मात्रा कम करें
- मौसमी फल-सब्जियों का अधिक सेवन करें
- शराब का सेवन बंद करें या कम करें
- अधिक वजन होने पर वजन कम करें
- रोजाना व्यायाम करें
- कैफीन का सेवन कम करें
- धूम्रपान छोड़ दें

### नॉर्मल एवं हाई ब्लड प्रेशर कितना होता है?

बीपी को दो संख्याओं से मापा जाता है - सिस्टोलिक प्रेशर, जोकि अधिक संख्या है और

डायस्टोलिक प्रेशर, जोकि कम संख्या है। हाई बीपी तब माना जाता है जब आपकी रीडिंग 140/90 मिलीमीटर पारा (mmHg) या इससे अधिक हो या यदि आप 80 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो 150/90 mmHg या इससे अधिक को हाई बीपी माना जाता है।

नॉर्मल ब्लड प्रेशर 90/60 mmHg और 120/80 mmHg के बीच माना जाता है।

**इन 4 अंगों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाता**

**है उच्च रक्तचाप**

**दिल और दिमाग**

हाइपरटेंशन होने के दो कारण होते हैं। एक शारीरिक गतिविधि और दूसरी मानसिक गतिविधि। हाइपरटेंशन जब होता है, तो वह सबसे पहले आपके हार्ट पर असर डालता है? साथ ही यह आंखों, दिमाग और किडनी को भी नुकसान पहुंचाता है। हाइपरटेंशन के दौरान हमारे शरीर की आर्टरीज को सही तरह से खून का सप्लाई नहीं हो पाता है, जिसकी वजह से स्ट्रोक होने का खतरा हो सकता है। हाइपरटेंशन की समस्या से लकवा मार सकता है। ऐसा तब होता है, जब आपकी आर्टरीज गल जाती हैं और ब्लड क्लॉट की वजह से खून का सप्लाई नहीं हो पाता है। दूसरा, अगर आपका ब्लड प्रेशर 200-250 के ऊपर जाता है, तो आपको ब्रेन हैमरेज होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

**आंख और किडनी**

हाइपरटेंशन में आंखों का रेटिना गलने लगता है, जिसकी वजह से दिखाई देना बंद हो सकता है। इसे रेटिनोपैथी कहते हैं। हाइपरटेंशन से किडनी भी डैमेज हो जाती है। इसमें नेफ्रोपैथी की समस्या होने लगती है। हार्ट की बात करें, तो हाइपरटेंशन में सबसे बुरा प्रभाव दिल पर पड़ता है। इस दौरान आपका हार्ट रिलैक्स नहीं हो पाता है। इससे कोरोनरी आर्टरीज में कोलेस्ट्रॉल जमने के कारण हार्ट अटैक आने की संभावना बढ़ जाती है। उच्च रक्तचाप शरीर के इन्हीं चार अंगों पर

सबसे ज्यादा हमला करती है।

**हाई ब्लडप्रेसर की प्राकृतिक चिकित्सा -**

रोगी को नियमित सादा शाकाहारी भोजन, कभी-कभी उपवास, माथे एवं रीढ़ पर बर्फ की मालिश, न्यूट्रल पूर्ण टब स्नान, ठंडी रीढ़ फुहार, मिट्टी स्नान, हृदय के विपरीत दिशा में मालिश करनी चाहिए।

**हाई ब्लडप्रेसर के रोगी की दिनचर्या -**

**प्रातः 5.00 से 6.00 बजे उषापान** (खाली पेट 2 गिलास पानी) तत्पश्चात् नित्यकर्म से निवृत्त होकर बताये गए आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण एवं ध्यान

**प्रातः 8.00 बजे नाश्ता** मौसमी फल जैसे सेब, नाशपाती, चीकू, अमरुद, केला, पालक का सूप, रागी का दलिया, चुकंदर का रस/ जौ का रस/ केले के तने का रस/ अंगूर का रस

**प्रातः 9.00 बजे एनिमा**, सिर व गर्दन पर बर्फ की मालिश, न्यूट्रल वाटर एप्प्युजन

**मध्याह्न 11.00 से 12.00 बजे भोजन** चोकर सहित आटे की रोटी/ बाजरे की रोटी/ कन वाला चावल, आंवला व धनिया की चटनी, उबली हुई सब्जी (कम तेल मसाले की) मूंग की दाल।

**सायं 3.00 से 4.00 बजे प्रातः** की भांति मौसमी फल/ प्राकृतिक चाय

**सायं 6.00 से 7.00 बजे भोजन** चोकर वाले आटे/ रागी/ बाजरे की रोटी, उबली हुई सब्जी (कम तेल मसाले की) गेहूं का दलिया, हरी सब्जियों का सूप

**कम करें -**

नमक, तले हुए पदार्थ, दालें, कार्बोहाइड्रेट्स, चाय

**परहेज**

मैदा, आलू, हाइड्रोजनीकृत तेल, ठंडे पेय, आइसक्रीम, चीनी, मिठाई, मलाई वाला दूध, कॉफी, धुम्रपान, तम्बाकू, शराब।





# उच्च रक्तचाप में घरेलू चिकित्सा



सतीश चन्द्र अग्रवाल  
मंत्री, केशवधाम

हमारी रसोई घरेलू औषधालय है। यहाँ उपलब्ध बहुत सारी चीजें उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक होती हैं।

- घीयारस 200 मि.ली. या पेठा रस, थोड़ी मिश्री डालकर प्रातः सायं खाली पेट पिएं, आधा घंटे तक कुछ न लें।
- अर्जुन की छाल का चूर्ण एक चम्मच उबालकर मीठा डालकर चाय की तरह सुबह-शाम पिएं।
- दाल चीनी चूर्ण एक चम्मच एक गिलास टोन मिल्क में उबालकर पिएं।
- सफेद प्याज का रस 2 चम्मच समभाग शहद मिलाकर दिन में 2 बार सेवन करें।

## विशेष नुस्खा -

- एक कप अदरक रस, एक कप नीबू रस, एक कप लहसुन रस, एक कप सेब का सिरका मन्द आंच में उबालें, 3 कप रह जाने पर 500 मि.ग्रा. शहद मिलाकर कांच की शीशी में रख लें तथा रोज भोजन से पूर्व दिन में दो बार चार-चार चम्मच सेवन करें। बन्द आर्टरीज खुल जायेंगी। 180 दिन करें।
- अजबाइन पीसकर गुड़ कढ़ाई में गरम करके मिला लें। कंचे के बराबर गोलियां बना लें। खाने के बाद एक या दो गोली चबाकर खा लें। उच्च-रक्तचाप में लाभ

होगा।

- आंवला रस समभाग, शहद 3-4 चम्मच रोज दिन में दो बार लें, लाभ होगा।
- एक गिलास गुनगुने पानी में एक कागजी नीबू निचोड़कर पीने से बढ़ा रक्तचाप कुछ देर को सामान्य हो जाता है।

**उच्च रक्तचाप में हर्बल चिकित्सा** - हर्बल चिकित्सा आयुर्वेद का आधार है। हर्बल चिकित्सा उच्च रक्तचाप में बहुत सहयोगी है।

- त्रिफला चूर्ण एक चम्मच (हरण 2, बहेड़ा 4, आंवला 8 का अनुपात होता है।) गुनगुने पानी में घोलकर प्रातः एवं सोने से आधा घंटे पूर्व पिएं या एक चम्मच त्रिफला, एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो बार चारों, फायदा होगा।
- सर्पगंधा, ब्राम्ही तथा चन्दन चूर्ण बराबर-बराबर मिलाकर कांच की शीशी में रख लें। एक-एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम ताजे पानी से लें।

बढ़ा उक्त रक्तचाप सामान्य हो जायेगा। मात्रा आवश्यकता अनुसार कम ज्यादा कर सकते हैं, लगातार प्रयोग करें।

- एक ग्राम सर्पगंधा चूर्ण, 2 ग्राम धनिया चूर्ण, 3 ग्राम मिश्री



पिसी मिलाकर सुबह-शाम जल से फांक लें। उच्च रक्तचाप में फायदा होगा। ग्रीष्म ऋतु में 4-6 माह करें।

- पीपल के नर्म पत्ते बना पीसकर पानी में सिकंजी बनाकर रोज एक बार पिएं। हृदय को मजबूत करेगा।
- गोखरू चूर्ण (पंचांग) एक-एक चम्मच काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पिएं, लाभ होगा।
- अश्वगंधा चूर्ण एक चम्मच, गर्म टोन मिल्क के साथ मीठा डालकर सुबह-शाम शीतकाल में पिएं, उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। ग्रीष्म ऋतु में न लें।
- चटामाशी चूर्ण, अर्जुन छाल चूर्ण, गिलोय चूर्ण समभाग एक चम्मच चाय की तरह उबालकर मीठा डालकर पिएं, उच्च रक्तचाप में लाभ होगा।
- तरबूज के बीज छीलकर, पीसकर, मिश्री डालकर, ठंडाई बनाकर दिन में दो बार ग्रीष्म ऋतु में पीने से रक्तचाप सामान्य होता है।

### क्या खायें-पियें -

उच्च रक्तचाप के मरीज को भोजन के विषय में जरूर जानना चाहिए।

- रोज प्रातः टोन मिल्क गुणगुना या गरम मौसम के अनुसार शहद डालकर पिएं।
- सब्जियों में घिया, तोरई, टिण्डा, चौलाई, पालक, आलू, हरी गोभी (ब्रोकली), सीताफल, करेला आदि खायें।
- रसाहार में गाजर, घिया, टमाटर का रस, फलरस में अनन्नास, सेव, सन्तरा, पपीता, नीबू, मौसमी का रस पिएं। भोजन के साथ जीरा, अजबाइन भूनकर पीसकर छछ में डालकर सेवन करें। रस सदैव खाली पेट सेवन करें। फलों में सेव, सन्तरा, अनन्नास, पपीता, जामुन, केला, नारंगी,

अंगूर, अमरूद, मौसमी, तरबूज, आंवला, खरबूजा, लीची, शहतूत आदि मौसम के फल खाएं। इनका रस भी पी सकते हैं। फल भी सदैव खाली पेट ही खाएं तो लाभ होगा। कोई भी फल भोजन के साथ या बाद में न खाएं।

- भोजन में हरा धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, लहसुन-प्याज, अदरक का अधिक प्रयोग करें परन्तु तलकर न खाएं। कच्चा ही प्रयोग करें।

### क्या न खाएं-पिएं -

- मैदे से बनी सभी खाद्य वस्तुएं त्याग दें। चाय-कॉफी बिल्कुल त्याग दें। गर्म मसालों का अधिक प्रयोग, अधिक मिठाइयां न प्रयोग करें। नमक कम से कम प्रयोग करें, अचार बन्द कर दें। धूम्रपान, शराब तथा अन्य मादक वस्तुओं का त्याग करें। घी, डालडा, मक्खन, आइसक्रीम, केक, कटहल, गोभी, सरसों का साग, राजमा, छोले, उड़द की दाल, कढ़ी, हलुआ, पूड़ी, कचौड़ी, समोसे, पिज्जा, बर्गर, चाऊमीन, सेन्डविच, गरिष्ठ भारी तला हुआ भोजन, अंडा, मांस, पेट भर भोजन, असमय भोजन, अधिक जागरण आदि सब त्याग दें। यह सब उच्च रक्तचाप को बढ़ाने वाले हैं।







## उच्च रक्तचाप काटण व वैकल्पिक उपचार

डॉ. ए. कान्त शर्मा

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

सामान्य रूप से रक्तचाप के कारणों में तनाव युक्त जीवन, गुस्सा, प्रदूषण, पारिवारिक इतिहास, अनुवांशिकी कारण, आहार-विहार में नकारात्मक परिवर्तन, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना व खेलकूद, व्यायाम, आसन, प्राणायाम की कमी होती है। यदि हम स्थूल रूप से विचार करें तो रक्तचाप का मुख्य कारण जीवन शैली में नकारात्मक परिवर्तन का होना है।

### उच्च रक्तचाप के प्रभाव :

उच्च रक्तचाप के कारण गुर्दे के रोग स्मरण शक्ति का अभाव, आंखों के रोग व शरीर के अन्य किसी भाग में बेचैनी होती है। रक्तचाप के अत्यधिक होने के कारण हृदय आघात, हृदय का फेल होना अथवा मस्तिष्क आघात भी हो सकता है।

### रक्तचाप कितना होना चाहिए ?

सन् 1998 से पूर्व रक्तचाप 145/90 mmHg भी सामान्य माना जाता था। परंतु धीरे-धीरे रक्तचाप की श्रेणी को घटाकर पहले 130/90 mmhg किया गया। फिर कुछ वर्षों पश्चात् इस श्रेणी को घटाकर 120/80 mmhg कर दिया गया। आयु बढ़ने के अनुसार रक्तचाप की श्रेणी में बढ़ोतरी होती है।

### ऐसा करना डॉक्टरों की मजबूरी भी :

रक्तचाप जब थोड़ा-सा भी बढ़ता अथवा घटता है तो दवाइयां लिखना डॉक्टर की मजबूरी हो जाती है। क्योंकि डॉक्टर वात-पित्त-कफ के विज्ञान को नहीं समझते, तनाव व मनोरोग के विज्ञान को नहीं समझते। जीवनशैली को अधिक नहीं समझते, तो उनके लिए मजबूरी हो जाती है और वह दवाइयां

लिखनी शुरू कर देते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है कि दवा कंपनियों के माया जगत और बड़ी-बड़ी फर्जी खोजों को ही डॉक्टर अध्ययन करते हैं और उसी के अनुसार ही अपनी प्रैक्टिस पर ध्यान देते हैं।

### उच्च रक्तचाप का वैकल्पिक उपचार

#### योग एवं प्राणायाम द्वारा :

योग के अभ्यास से शरीर, मन व आत्मा में स्वाभाविक संतुलन स्थापित होने लगता है। ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जिन्होंने केवल योगासन व प्राणायाम द्वारा ही अपने उच्च रक्तचाप को सामान्य कर लिया है। शवासन का समुचित अभ्यास, मन, विचार, तंत्रिका तंत्र, अंतः स्रावी तंत्र व शरीर की रचना एवं क्रिया को शीघ्रता से संतुलित करता है। शशांक आसन, सर्पआसन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, उत्तानपादासन, सेतुबंध आसन से शरीर का सिंपैथेटिक व पैरासिंपैथेटिक तंत्रिका तंत्र में समुचित सामंजस्य स्थापित होने लगता है। परंतु यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कब सांस की स्थिति कैसी होनी चाहिए? इसके लिए किसी योग्य अनुभवी अथवा योगाचार्य के निरीक्षण में ही इन योगाभ्यासों को करें।

यम, नियम, आसन के साथ साथ धैर्यपूर्वक प्राणायाम का अभ्यास भी रक्तचाप को सामान्य करता है। यह ध्यान रखना चाहिए कि किस स्थिति में कौन सा प्राणायाम करें, अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि होने की संभावना भी बनी रहती है। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास रक्तचाप में निरापद लाभकारी है।

### आहार चिकित्सा :

सब्जियां, अजमोद, तुलसी, अजवाइन के बीज, लहसुन, दालचीनी रक्तचाप में लाभकारी हैं। फल एवं सलाद क्षारीय माध्यम का आहार होता है, इसीलिए इनका प्रयोग रक्तचाप में बहुत ही लाभकारी है। शरीर एवं रक्त का अम्लीय माध्यम होने से रक्तचाप बिगड़ने लगता है। सब्जियां, फल में सलाद से शरीर का माध्यम क्षारीय होने लगता है। यह क्षारीय परिवर्तन उच्च रक्तचाप के साथ बहुत से रोगों को हरने में अनन्य लाभकारी है। साथ में रेशे युक्त आहार भी होने के कारण ये दूषित मल को शरीर से बाहर करने में सहयोगी होते हैं। इसके साथ-साथ यह समस्त फल, सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं तो प्रतिविषकरण में भी लाभकारी है।

### प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उच्च रक्तचाप का उपचार :

एनिमा क्रिया द्वारा कोलोन व मलाशय का शोधन किया जाता है। जिससे शरीर में ताजगी, शुद्धता व चेतना का संचार होता है। एनिमा छछ, गिलोय, नींबू, धनिया, सौंफ, उच्च रक्तचाप के लिए उत्तम माना जाता है। पूर्ण मिट्टी स्नान भी हितकर है। पेडू व रीढ़ पर मिट्टी का लेप भी किया जाता है। कटि स्नान के द्वारा भी रक्तचाप का उपचार किया जाता है। कुंजल, नेति के द्वारा आमामाशय, यकृत, साइनस का शुद्धिकरण किया जाता है। पेडू पर गीली पट्टी लपेट, छाती पर गीली पट्टी लपेट भी अत्यंत लाभकारी है। प्राकृतिक उपचारों के साथ-साथ योग प्राणायाम और चिकित्सा का भी समन्वय हृदय रोगों के हरण करने में लाभकारी है।

ऐसा मेरे अनुभव में कई बार आया है कि उच्च रक्तचाप में मात्र 30 मिनट गीली पट्टी रखने से तुरंत लाभ मिलता है।



### एकांत योग द्वारा उच्च रक्तचाप का उपचार :

एकांत योग में शरीर, मन व प्राण को नियंत्रित कर शरीर की समस्त क्रियाओं को संतुलित किया जाता है। किसी भी कार्य में चाहे वह नकारात्मक हो अथवा सकारात्मक हो जब शरीर मन व प्राण का समन्वय हो जाता है तो उसी के अनुसार नकारात्मक या सकारात्मक परिणाम मिलता है। शरीर मन व प्राण का सामंजस्य अच्छे से अच्छा और बुरे से बुरा परिणाम दे सकता है। शरीर का अर्थ है शारीरिक स्थिति, मन का अभिप्राय है विचारों का प्रवाह व प्राण का अर्थ है नासिका से नाभि तक सांसों के आवागमन पर ध्यान रखना। जब भी कोई तनाव अथवा नकारात्मक विचार आ रहा हो तो शरीर की स्थिति में परिवर्तन कर लें।

जहां बैठे हैं स्थान या स्थिति में परिवर्तन कर दें। सांस की अथवा प्राण की स्थिति में परिवर्तन कर लें अर्थात् स्वर में परिवर्तन कर सकते हैं, या सांसों की गति पर ध्यान लगा सकते हैं। इस प्रकार मन व शरीर की क्रिया से प्राण का सामंजस्य से टूट जाएगा और मन तनाव से मुक्त हो जाएगा। हमारा तंत्रिका तंत्र व अंतःस्रावी तंत्र सामान्य रूप से कार्य करने लगेगा और रक्तचाप पर परोक्ष रूप से प्रभाव पड़ेगा। एकांत योग के द्वारा बस इतना भर करना होता है कि तनाव की स्थिति में शरीर मन में प्राण के तारतम्य को तोड़ा जाता है किसी एक की भी स्थिति में परिवर्तन कर दें तो तनाव कम होगा रक्तचाप सामान्य हो जाता है। यद्यपि यह विधि करने में तो बहुत सरल है परंतु इसको समझना थोड़ा कठिन कार्य है। परोक्ष रूप से सामने बैठकर अथवा सत्र में रहकर ही इसको अच्छी तरह से समझा व किया जा सकता है। परंतु थोड़ा सा अभ्यास भी बहुत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।





# दीपक का तेल

आज फिर एक संत देश  
का प्रधानमंत्री है

संकलनकर्ता - ललित कुमार

निदेशक - केशव धाम, वृन्दावन



मित्रो कहते हैं  
कि -

चाणक्य के  
काल में भारत में  
घरों में ताला नहीं  
लगाया जाता था। उस  
समय एक चीनी ह्वेनसाँग  
ने भारत की यात्रा की  
थी। उसकी यात्रा के एक  
प्रेरणाप्रद प्रसंग की चर्चा  
कुछ विद्वानों ने की है।

जब ह्वेनसाँग भारत आया,  
उस समय भारत की  
राजधानी पाटलीपुत्र  
(पटना) थी। वर्मा,  
श्रीलंका, बांग्लादेश,

पाकिस्तान, काबुल, कांधार सब भारत के ही अंग थे।  
यात्रा करते हुए ह्वेनसाँग पाटलीपुत्र पहुंचा और तभी  
उनके मन में भारत जैसे विशाल देश के प्रधानमंत्री  
महामति चाणक्य के दर्शन का विचार आया। पता  
चला वे गंगा के किनारे एक कुटिया में रहते हैं।

वह गंगा-तट पर एक घाट पर जा पहुंचे।  
वहां बैठे-बैठे वह किसी उपयुक्त व्यक्ति से प्रधानमंत्री  
के आवास का पता-ठिकाना पूछने का विचार करने  
लगे। अनेक व्यक्ति वहां नहाने के लिए आये और चले  
गये, परन्तु वह किसी से भी पूछने का साहस नहीं जुटा  
पाये।

देखते-देखते केवल एक वृद्ध सांवल

ब्राह्मण को छोड़कर सारा घाट खाली हो गया। वह  
ब्राह्मण भी जब नहा कर, सन्ध्यादि से निपट धोती  
धोकर घड़ा भर चलने के लिए तैयार हुआ तब यात्री  
ह्वेनसाँग ने सामने पहुंच कर हाथ जोड़ कर कहा-

‘महाशय!’ मैं आपके देश के लिए बिल्कुल  
अपरिचित हूँ और आपके देश के प्रधानमंत्री के दर्शन  
करना चाहता हूँ। कृपया मुझे उनके आवास तक  
पहुँचने का मार्ग बताएँ।

वृद्ध ब्राह्मण ने धैर्यपूर्वक उनके कथन को  
सुना और अपने साथ आने के लिए कहा। आगे-आगे  
वृद्ध ब्राह्मण और पीछे-पीछे ह्वेनसाँग नगर के एक छोर  
पर जंगल की ओर जाने वाली पगडंडी की ओर बढ़े।  
ह्वेनसाँग घबराने लगे कि वही वह गलत स्थान पर तो  
नहीं ले जा रहा है? परन्तु वह बिना उसे महसूस कराये  
पीछे-पीछे चलते रहे। थोड़ी दूर पर एक कुटिया के  
द्वार पर पहुंच कर ब्राह्मण रुका और द्वार खोलकर  
भीतर प्रविष्ट हुआ।

ह्वेनसाँग बाहर ठहर कर यह विचार करते हुए  
उसकी प्रतिक्षा करने लगे कि वह बाहर आयेगा और  
मार्गदर्शन करेगा। परन्तु जब ब्राह्मण बाहर नहीं आया  
तब ह्वेनसाँग ने आवांज लगायी और कहा- ‘महाशय!  
क्या मेरी याचना भूल गये।’ तत्काल वृद्ध ब्राह्मण ने  
कुटिया के बाहर आकर अति विनीत भाव से मस्तक  
झुकाकर कहा-‘नहीं! बन्धु! मैं भूला नहीं हूँ, इस  
कुटिया में भारत का प्रधानमंत्री चाणक्य आपका  
स्वागत करने के लिए प्रस्तुत है।’ यात्री ने आश्चर्य से  
उसे देखा और डरते-डरते कुटिया में प्रवेश किया।  
ह्वेनसाँग ने देखा कि यह एक साधारण सी कुटिया है,

जिसमें एक ओर जल का घड़ा रखा है, दूसरी ओर उपलों-लकड़ियों का ढेर है। नमक आदि पीसने के लिए सिल-बट्टा रखा हुआ है। एक बाँस कपड़े सुखाने के लिए ऊपर टंगा हुआ है और एक चटाई के सामने चौकी के ऊपर लिखने पढ़ने की सामग्री तथा दीपक रखा हुआ है। ब्राह्मण के आग्रह पर वे चटाई पर जा बैठे। परन्तु बार-बार उनके मन में यही आता रहा कि हो-न-हो यह पागल है और वे पीछे-पीछे आ गये हैं। परन्तु उसी समय सौभाग्य से चन्द्रगुप्त अपने कुछ सैनिकों के साथ वहाँ पहुँचा और गुरु के चरणों में दण्डवत लेटकर प्रणाम किया और आने का उद्देश्य बताया।

वृद्ध ब्राह्मण, जो वास्तव में चाणक्य ही थे, उनसे कहा-तुम सायंकाल आना, तब तुम्हारी समस्या पर विचार करेंगे। अभी तो यह देखो, एक विदेशी अपने देश के अतिथि बन कर पधारे हैं, इन्हें साथ ले जाकर ससम्मान राजकीय अतिथिशाला में ठहराओ और जब ये पूरी तरह आराम कर चुकें, तब कल सायंकाल इन्हें मुझसे मिलाओ। तब हम इनसे चर्चा करेंगे।

चन्द्रगुप्त ने गुरुदेव के आज्ञानुसार उस विदेशी यात्री को राजकीय अतिथिशाला में ठहराया और दूसरे दिन सायंकाल के समय जब सूर्यास्त हो चुका था, तब साथ लेकर गुरु की कुटिया पर पहुँचे। वहाँ जाकर देखा कि महामति चाणक्य गम्भीर भाव से एकाग्रचित होकर कुछ विचार करते हुए लिख रहे हैं। सामने दीपक जल रहा है। दोनों मौन भाव से चटाई पर जा बैठे। कुछ समय पश्चात कार्य समाप्त कर चाणक्य ने दृष्टि ऊपर उठायी और आगन्तुकों को सम्मान देते हुए जलता हुआ दीपक बुझा कर दूसरा दीपक जला दिया और ह्वेनसाँग को सम्बोधित कर पूछ-

‘कहो मित्र! कैसा लगा यह देश!’

‘बहुत ही विचित्र’- ह्वेनसाँग ने उत्तर दिया।

चाणक्य ने पूछा-‘क्या विचित्रता देखी आपने!’ सबसे पहली तो यही कि एक जलते हुए दीपक को बुझाकर दूसरा दीपक जलाना क्या कम विचित्र बात है? क्या इस पहली का अर्थ समझाने का कष्ट करेंगे महामति चाणक्य? जिसके बुद्धि-बल का डंका विश्व में बज रहा है, वह व्यक्ति एक जलते हुए दीपक को बुझा दूसरा दीपक जलाये यह कुछ समझ में नहीं आ रहा है।

चाणक्य विदेशी यात्री का कथन सुनकर मुस्कराये और गंभीर स्वर में बोले-‘बन्धु! मैंने एक दीपक बुझा कर दूसरा दीपक सोच समझ ही जलाया है। बात सामान्य है, पर तुम समझ नहीं सकोगे। वास्तव में जब आप लोग आये तो मैं राजकार्य कर रहा था। अतः उस समय जिस दीपक के प्रकाश में मैं कार्य कर रहा था उसमें राजकोष का तेल जल रहा था। परन्तु अब जो बातचीत होगी, वह हमारी निजी होगी, इसलिए मैंने राजकोष से सम्बद्ध दीपक को बुझा कर अपनी कमायी के तेल से जलने वाला यह दीपक जलाया है।’

यह सुनते ही ह्वेनसाँग दंग रह गया। बरबस उसके मुख से निकल पड़ा कि क्यों न ऐसा देश महान और विश्वगुरु हो, जिसका प्रधानमंत्री इतना जागरूक तथा देश के धन के अपव्यय के प्रति पूरी सावधानी बरतने वाला हो। यह है उस समय के राष्ट्र के मंत्री का आदर्श चरित्र।

आज के प्रधानमंत्री भी अपनी निजी जरूरत भोजन वस्त्र आदि के लिए आप अपने वेतन से ही खर्च करते हैं शासकीय धन का उपयोग नहीं करते। उनका पावन चरित्र देश को भ्रष्टाचार से मुक्त करने का आदर्श उदाहरण है, जहाँ बिना किसी पद के कुछ लोग लंबे समय से शासकीय आवास सहित सारी सुविधाओं का बेशर्मा से उपभोग कर रहे हैं।



# झलकियाँ

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



योगासन करते हुए शिविरार्थी



शिविरार्थियों को प्राणायाम कराते हुए



मड बाँध लेते हुए शिविरार्थी



शिरोधारा लेते हुए शिविरार्थी



शिविर में आए हुए  
स्वास्थ्य साधक



# झलकियाँ

## केशव धाम में आयोजित श्री रामकथा



श्री रामकथा कलश यात्रा में यजमान श्री कमल किशोर वाष्णीय,  
श्री सतीश अग्रवाल मंत्री केशवधाम, श्री राजाभोज एवं बहनें



श्री रामकथा कलश यात्रा में झूमती बहनें



श्री रामकथा का शुभारंभ में दीपप्रज्वन करती दीदी माँ  
साध्वी ऋतम्भरा जी एवं श्री नारायण दास जी कुलाधिपति जीएलए



आशीर्वचन देते हुए दीदी माँ साध्वी ऋतम्भरा जी



श्रीरामकथा का श्रवण करते हुए श्रोतागण



व्यास पीठ का पूजन करते मा. श्री दिनेश जी



# झलकियाँ

केशव धाम में आयोजित श्री रामकथा  
में आशीर्वचन देते हुए संतजन



प. पू. सुतीक्ष्ण दास जी महाराज (सुदामा कुटी)



प. पू. नवलराम जी महाराज (श्रीराम सेवा आश्रम)



प. पू. कृष्णानन्द जी महाराज



प. पू. फूलडोलदास जी महाराज



प. पू. कौशल किशोर दास जी महाराज



प. पू. डॉ. रामकमल वेदान्ती जी महाराज



# झलकियाँ

केशव धाम में आयोजित  
श्रीरामकथा में उपस्थित  
कथा सहयोगी एवं श्रोतागण



कक्षा में उपस्थित केशव धाम के उपाध्यक्ष  
श्रीराम किशन अग्रवाल जी, बसेरा गुप



व्यास पीठ का पूजन करते हुए वरिष्ठ अधिवक्ता  
मुकेश खण्डेलवाल



दीप प्रज्ज्वल करते हुए श्री मनोज अग्रवाल जी  
डॉयरेक्टर के.डी. मेडीकल कॉलेज



संत पूजन करते हुए चौ. किशन सिंह  
जिला पंचायत अध्यक्ष, मथुरा



श्रीराम कथा का आनन्द लेते हुए श्रोतागण



आरती करते हुए भक्तगण





# अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने का सही तरीका जाने

डॉ. देवी शेट्टी

अध्यक्ष और प्रमुख कार्डियक सर्जन

नारायणा इंस्टीट्यूट ऑफ कार्डियक साइंसेज, बोम्मसंद्रा, बेंगलूर

प्रतिवर्ष लगभग 1.5 मिलियन लोग उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन के शिकार होते हैं। यदि उन्होंने सिर्फ अपनी जीवन शैली में थोड़ा बदलाव किया होता और उच्च रक्तचाप के जोखिम से जुड़े कारणों से बचे होते, तो वे इस तरह मौत के मुंह में न जाते और उनकी मृत्यु टल सकती थी।

रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर रक्त संचार करने का जो दबाव होता है, उसे रक्तचाप कहते हैं। इसमें से ज्यादातर दबाव उस रक्त से होता है जो हृदय द्वारा पंप किया जाता है। उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन इसलिए खतरनाक माना जाता है क्योंकि यह हृदय के रक्त को बाहर पंप करने में मुश्किलें पैदा करता है।

जब हृदय को रक्त पंप करके बाहर निकालने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तब धमनियाँ कठोर होने लगती हैं, जिससे स्ट्रोक और गुर्दे की बीमारी हो सकती है तथा दिल का दौरा पड़ने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। रक्तचाप को तब सामान्य माना जाता है जब उसकी रीडिंग 120/80 हो यानी ऊपरी रीडिंग 120 से ज्यादा नहीं होना चाहिए और नीचे का रीडिंग 80 से ज्यादा नहीं हो। जिन लोगों की रीडिंग इससे ज्यादा हो उन्हें रक्तचाप सामान्य स्थिति में लाने के लिए डॉक्टर से जरूर परामर्श लेना

चाहिए।

## कारण -

उच्च रक्तचाप किस वजह से होता है इसका वास्तविक कारण भले ही नहीं जाना जाता है, लेकिन हम ऐसे कई कारकों के बारे में अवश्य जानते हैं जिनकी वजह से उच्च रक्तचाप होता है जैसे - गुर्दे की बहुत पुरानी बीमारी (दिल और गुर्दे की बीमारियाँ एक दूसरे से जुड़ी होती हैं), मोटापा, भोजन में अत्यधिक नमक और बहुत अधिक तैलीय, मीठा भोजन करना, शारीरिक व्यायाम की कमी, एक सुस्त जीवन शैली, तनाव, शराब का सेवन, धूम्रपान, उम्र होने पर (जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, दिल भी कमजोर होता चला जाता है) जीन और वंशानुगत कारणों से भी उच्च रक्तचाप होता है।

## लक्षण -

- सिरदर्द
- धुंधली दृष्टि
- चक्कर आना
- सीने में दर्द
- दम फूलना
- मतली और उल्टी

बहुत से लोग जानना चाहते हैं कि क्या प्राकृतिक साधनों के उपयोग से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है? हाँ, जरूर किया जा सकता है। दवा के बिना भी प्राकृतिक तरीकों को अपनाकर



रक्तचाप को सामान्य स्तर पर लाया जा सकता है। हालांकि इसके लिए जीवनशैली में बदलाव की जरूरत होती है। लगातार स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से, स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम करने से शरीर और मस्तिष्क का तनाव कम होता है जिससे उच्च रक्तचाप कम हो सकता है।

### उपचार के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं -

अगर किसी युवा को उच्च रक्तचाप का पता चलता है, तो उसे उसके जीवनशैली में कुछ बदलाव करने की सलाह दी जाती है। इसमें तनाव कम करने के लिए एक स्वस्थ आहार लेना, व्यायाम या योग करना तथा ध्यान लगाना शामिल हैं। शराब और धूम्रपान के सेवन से बचें।

उच्च रक्तचाप एक ऐसी बीमारी है जो आजीवन चलती है, इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप अपने डॉक्टर या उनके टीम की सलाह का सख्ती से पालन करें और उनके साथ सहयोग करें

ताकि आपका इलाज सफलतापूर्वक चलता रहे और बेहतर स्वास्थ्य के लाभों का आनंद लेते रहें। एक बार जब उपचार नियमित और सुचारू रूप से चलने लगता है, तो फिर आपको अपने रक्तचाप को सामान्य स्तर पर रखना आसान हो जाता है।

ध्यान रखें कि उच्च रक्तचाप पर काबू करके आप दिल का दौरा, हृदय की विफलता, स्ट्रोक, परिधीय धमनी की बीमारी और गुर्दे की बीमारी जैसे खतरों से बचे रह सकते हैं।

इसलिए, अगर आप स्वस्थ रूप से जीवन जीना चाहते हैं तो बुद्धिमानि इसी में है कि आप अपने डॉक्टर की बात ध्यान से सुनें और अनुशासन के साथ उनके निर्देशों का पालन करें। अगर आप सुखमय जीवन जीना चाहते हैं तो आपको खुद को स्वस्थ रखना पड़ेगा और आप तभी स्वस्थ रह सकते हैं जब आपका हृदय स्वस्थ रहे।

## चित्रकार की समझ

एक महाराजा थे। जिसका सिर्फ एक पैर और एक आंख थी। उसके राज्य में सभी लोग सुखी थे। क्योंकि राजा बहुत बुद्धिमान और प्रतापी था। एक बार राजा को अपना एक चित्र बनाने का विचार आया। आगे क्या था, देश-विदेश से चित्रकारों को आमंत्रित किया गया और देश विदेशों से अधिक से अधिक चित्रकार राजा के दरबार में आए। राजा ने उन सभी से हाथ जोड़कर विनती की। कोशिश करें कि वे उसका बहुत सुंदर चित्र बनाएं। जिसे राजमहल में स्थापित किया जाएगा। सभी चित्रकार सोचने लगे कि राजा पहले से ही विकलांग है। फिर उनका बहुत सुन्दर चित्र कैसे बन सकता है? यह संभव नहीं है और अगर तस्वीर सुंदर नहीं है, तो राजा क्रोधित हो जाएगा और दंड देगा।

यह सोचकर अधिकांश चित्रकारों ने राजा के चित्र बनाने में असमर्थता व्यक्त कर दी। तभी पीछे से एक चित्रकार ने हाथ उठाया और कहा कि मैं तुम्हारा बहुत सुंदर चित्र बनाऊंगा। जो आपको जरूर पसंद आएगा। चित्रकार ने झट से राजा की आज्ञा ली और चित्र बनाने लगा। तीन दिनों बाद उन्होंने एक तस्वीर बनाई। सभी को राज्य सभा में आमंत्रित किया गया। चित्र को देखकर राजा बहुत प्रसन्न हुए और अन्य सभी चित्रकारों ने अपनी उंगलियों को अपने दांतों के नीचे दबा दिया। उस चित्रकार ने ऐसा चित्र बनाया। जिसमें राजा घोड़े पर इस प्रकार बैठा हुआ दिखाई दे रहा था जिससे सिर्फ एक पैर दिखाई दे रहा था, और ऐसा लग रहा था कि राजा की एक आँख निशाना लगाते हुए बंद हो गई हो।

यह देखकर राजा बहुत खुश हुए। उस चित्रकार ने कितनी चतुराई से राजा की दुर्बलता को छिपाकर सुन्दर चित्र बनाया है। राजा बहुत प्रसन्न हुआ और चित्रकार को बहुत पुरस्कार और धन दिया। इस कहानी से हमें ये शिक्षा मिलती है कि हमें दूसरों की कमियों को भी छुपाना चाहिए और नजरअंदाज करना चाहिए और उनके गुणों पर ध्यान देना चाहिए। आजकल देखा गया है कि लोग एक-दूसरे की कमियां बहुत जल्दी ढूंढ लेते हैं। हमारे भीतर कितनी भी बुराई क्यों न हो। लेकिन हम हमेशा दूसरे लोगों के बुरे कामों पर ध्यान देते हैं।

हमें नकारात्मक परिस्थितियों में भी सकारात्मक सोचना चाहिए और हमारी सकारात्मक सोच ही हर मुश्किल का समाधान कर सकती है।







## उच्च रक्तचाप और योग



योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन  
DNYS

उच्च रक्तचाप (Hypertension) एक ऐसी सामान्य मेडीकल स्थिति है जिसमें व्यक्ति के रक्त का दबाव सामान्य से अधिक हो जाता है और व्यक्ति के शरीर के विभिन्न अंगों में समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

वैश्विक महामारी कोरोना के कारण पूरे विश्व में आये आर्थिक संकट के कारण समाज में चिन्ता और तनाव का माहौल बढ़ता जा रहा है और परिणाम स्वरूप शारीरिक व मानसिक रोगियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है ऐसा कहना अतिशयोक्ति न होगा।

जीवनयापन के लिये अधिक मेहनत करना और जीवनशैली में बदलाव मजबूरी हो गया है। लम्बे समय तक ऐसे वातावरण में रहने के कारण, तनाव को कम न कर सकने के कारण उच्च रक्तचाप और दिल के दौरों का खतरा बढ़ता जा रहा है।

अधिकतम मामलों में उच्च रक्तचाप का कारण व्यक्ति का लाइफ स्टाइल और आहार ही हैं। उच्च रक्तचाप के लक्षणों जैसे सिरदर्द रहना, चक्कर आना, तनाव, आँखों में दर्द रहना इत्यादि के चलते अगर समय रहते ही कुछ सावधानियाँ जैसे व्यायाम करना, तनाव कम करना, धूम्रपान और शराब का सेवन न करना और अपने वजन को नियंत्रित करना बरती जायें तो उच्च रक्तचाप से होने वाले किसी गंभीर खतरे से बचा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप एक जीवन शैली समस्या है जिसे दवाओं के अतिरिक्त जीवनशैली में सुधार ला

और बहुत ही उपयोगी और प्रभावी उपचार “योगाभ्यास” द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।

अनुसंधानों से पता चलता है कि योगाभ्यास उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। योग के अभ्यास से शरीर का संतुलन बढ़ता है, शरीर को आराम मिलता है, जो कि रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक है। योगासनों के अतिरिक्त प्राणायाम और ध्यान भी उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं।

उच्च रक्तचाप के रोगियों को किसी योग शिक्षक की देखरेख में ताड़ासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, शशांकासन, पवनमुक्तासन और शीतली, शीतकारी, चन्द्रभेदी, नाड़ी शोधन (बिना कुम्भक) प्राणायाम सीखने के बाद नियमित अभ्यास करने से लाभ अवश्य होगा। उच्च रक्तचाप होने पर श्वासन में लेटकर विश्राम करें। दाईं नासिका बन्द कर बाईं नासिका से ही श्वास-प्रश्वास करने से उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है।

**खान-पान पर ध्यान दें** - खाने में नमक का कम इस्तेमाल करें। अधिक मिर्च, मसाले, अचार इत्यादि न लें। चाय, काफी, शराब, धूम्रपान से बचें। अधिक मीठा न खायें। स्वयं को हाइड्रेट रखने के लिए दिन में थोड़े-थोड़े अंतराल पर पानी पीते रहे। रसदार फल, मौसमी, अंगूर, पपीता, अनार इत्यादि के अतिरिक्त निंबू पानी, नारियल पानी का सेवन उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होता है।





# रक्तचाप है तो इन खाद्यों को खाना छोड़ दें

डॉ. नम्रता अमृते

B.N.Y.S

चटपटी और तली हुई चीजें ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनका सेवन जाने-अनजाने हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए खतरनाक साबित हो सकते हैं। विशेषकर कुछ चीजें ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार होती हैं। अस्वास्थ्यकर भोजन एवं अधिक तनाव ही मुख्यरूप से ब्लड प्रेशर के बढ़ने का कारण हैं।

रिसर्च के अनुसार उच्च रक्तचाप मुख्य दो प्रकार के होते हैं। पहला प्राथमिक उच्च रक्तचाप दूसरा माध्यमिक उच्च रक्तचाप।

## इन लक्षणों को अनदेखा न करें

यदि आप मोटापे के शिकार हैं तो आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हो सकते हैं। इसके अलावा अक्सर थका हुआ महसूस करना, अधिक पसीना आना, घबराहट रहना, अचानक परेशान हो जाना, बात-बात पर चिड़चिड़ापन महसूस होना, रात को देर तक जागना, नींद न आना, सिरदर्द, नाक से खून आना, छाती में दर्द, चक्कर आना इसके शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

## इन चीजों से परहेज करें

### कॉफी

कॉफी में कैफीन नाम का एक उत्तेजक पाया जाता है, जो आपके ब्लड प्रेशर लेवल को बहुत अधिक बढ़ा सकता है। इसमें कैफीन के साथ-साथ शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिसके कारण

इसे हाई ब्लड प्रेशर वाले पेशेंट को लेने से मना किया जाता है।

### अचार

यदि बीपी के मरीज हैं तो अचार का सेवन न के बराबर करें। इसके पीछे दो कारण हैं। पहला अधिक तेल और दूसरा मसालों का अधिक प्रयोग।

### डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में सोडियम यानी नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो आपके ब्लड प्रेशर के लिए बहुत ही खतरनाक है।

### प्रोसेस्ड मीट

मीट को तैयार करने के लिए सोडियम की आवश्यकता होती है। इसके अलावा सैंडविच, बर्गर, अचार और ब्रेड जैसी चीजों में सोडियम का लेवल बहुत हाई होता है, जो उच्चतर रक्तचाप के रोगियों के लिए खतरनाक है।

### पीनट बटर

मूंगफली शरीर में फैट बढ़ाने के लिए जानी जाती है। पीनट बटर में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, जिससे बचना चाहिए।

### ब्रेड बटर

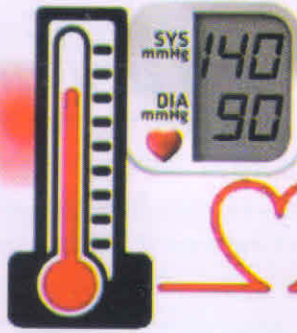
मक्खन के साथ ब्रेड खाना सभी पसंद करते हैं, लेकिन चूंकि यह मैदे से बना है, यह हमारे शरीर के लिए अच्छा नहीं है क्योंकि इससे वजन बढ़ सकता है और इसमें चीनी की मात्रा अधिक हो सकती है।







डॉ. पाखी शर्मा  
एमबीबीएस



## जीवनशैली में बदलाव के साथ ब्लड प्रेशर कैसे कम करें



आजकल हाई ब्लड प्रेशर सामान्य हो चुका है। देखा जाए तो हर दूसरे व्यक्ति को हाई बीपी का जोखिम हो सकता है। ऐसे में सवाल यह है कि हाई ब्लड प्रेशर होने पर क्या करें? जैसे ही किसी को पता चलता है कि उसे हाई बीपी की समस्या है, तो उनके मन में सबसे पहले यही बात आती है कि बीपी कंट्रोल कैसे करें। तो हमारे इस खास लेख में हम बीपी कंट्रोल करने के तरीके बताएंगे।

### 1. एक्टिव रहें (व्यायाम, योग, आदि)

गतिहीन जीवनशैली से बचें और अपनी एक्टिविटीज को बढ़ाएं। अपनी दिनचर्या में 30 मिनट मध्यम-तीव्रता वाले व्यायामों को शामिल करने का प्रयास करें। नियमित रूप से की जाने वाली शारीरिक एक्टिविटी हाई ब्लड प्रेशर से बचाव और मैनेज करने में मदद कर सकती है। व्यायाम के अलावा, आप योग, एरोबिक्स या डांसिंग जैसी हॉबीज को भी अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

### 2. अपना वजन संतुलित रखें

अधिक वजन होने से हाई ब्लड प्रेशर होने का जोखिम बढ़ सकता है। यदि आप ओवरवेट हैं, तो आपके वजन में एक छोटा सा बदलाव भी आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है। इसलिए बेहतर यही है कि अपने वजन को संतुलित रखने की कोशिश करें।

### 3. नमक का सेवन सीमित करें

अधिक नमक का सेवन आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। अतः अपने ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए नमक का सेवन सीमित करना जरूरी है। खाने वाली चीजें खरीदते समय कम सोडियम वाले विकल्प चुनें। आप अपनी डाइट में अधिक फल व सब्जियां शामिल कर सकते हैं और तले व प्रोसेस्ड फूड से बचें।

### 4. बैलेंस डाइट लें

बैलेंस डाइट आपके संपूर्ण स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आप ऐसी डाइट चुन सकते हैं, जो फलों, सब्जियों, साबुत अनाज से भरपूर हो और जिसमें शुगर सैचुरेटेड फैट और रिफाइन कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम या न के बराबर हो।

### 5. पोटैशियम का सेवन अधिक करें

पोटैशियम शरीर में सोडियम के लेवल को रेगुलेट करने में मदद करता है और इस तरह यह आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मदद कर सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां, आलू, टमाटर, संतरे, एवोकाडो और केले जैसे फल, दूध और दही जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स, नट्स, सीड्स आदि खाद्य पदार्थों में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। ब्लड प्रेशर के मरीज जितना पोटैशियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करेंगे, उतना ही यूरिन के जरिये सोडियम को शरीर से निकालेंगे।

## 6. शराब से बचें

नियमित रूप से अधिक शराब पीने से आपके ब्लड प्रेशर में काफी वृद्धि हो सकती है। हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि उन्हें शराब पीना छोड़ देना चाहिए। बता दें शराब बीपी के साथ-साथ कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम भी बढ़ा सकता है।

## 7. तनाव कम करें

क्रोनिक स्ट्रेस ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। ऐसे में खुद को स्ट्रेस फ्री रखने के लिए उन एक्टिविटीज पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें करने में आपको मजा आता है। योग या मेडिटेशन जैसी आराम देने वाली तकनीकों को अपनाकर भी तनाव को मैनेज करने का प्रयास करें। इसके अलावा, अपने दोस्तों व परिवारजनों के साथ बैठें, बातें करें, बाहर जाएं और थोड़ा वक्त बिताएं।

## 8. धूम्रपान छोड़ दें

धूम्रपान आपके ब्लड प्रेशर को अस्थायी रूप से बढ़ा देता है, जो कुछ समय में सामान्य हो जाता है। लगातार धूम्रपान ब्लड वेसल्स की दीवारों को नुकसान पहुंचाकर हाई ब्लड प्रेशर होने के जोखिम को बढ़ा सकता है। धूम्रपान छोड़ना न सिर्फ आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करेगा, बल्कि आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद रहेगा।

## 9. ब्लड प्रेशर को नियमित मॉनिटर करें

नियमित रूप से ब्लड प्रेशर मॉनिटर करने से उसको नियंत्रित रखने में आपको मदद मिलेगी। अपने डॉक्टर से नियमित परामर्श लेना बहुत जरूरी है। बेहतर है आप अपने घर में ब्लड प्रेशर को मॉनिटर करने के लिए ब्लड प्रेशर मशीन रखें। इसके साथ ही अपने डॉक्टर द्वारा बताए इंस्ट्रक्शंस को फॉलो भी करें।

## प्रेरक कथा



## धन बढ़ा या स्वास्थ्य

एक शहर में एक अमीर व्यक्ति रहता था। वह जैसे से तो बहुत धनी था लेकिन शरीर और सेहत से बहुत ही गरीब। दरअसल वह हमेशा पैसा कमाने की ही सोचता रहता था, दिन-रात पैसा कमाने के लिए मेहनत करता लेकिन अपने शरीर के लिए उसके पास बिल्कुल समय नहीं था। फलस्वरूप अमीर होने के बावजूद उसे कई नई-नई प्रकार की बीमारियों ने घेर लिया और शरीर भी धीरे-धीरे कमजोर होता जा रहा था, लेकिन वह इस सब पर ध्यान नहीं देता और हमेशा जैसे कमाने में ही लगा रहता था। एक दिन वह थकाहारा शाम को घर लौटा और जाकर सीधा बिस्तर पर लेट गया। धर्मपत्नी जी ने खाना लगाया लेकिन अत्यधिक थके होने के कारण उसने खाना खाने से मना कर दिया और भूखा ही सो गया।

आधी रात को उसके शरीर में बहुत तेज दर्द हुआ, वह कुछ समझ नहीं पाया कि ये क्या हो रहा है ? अचानक उसके सामने एक विचित्र सी आकृति आकर खड़ी हो गयी और बोली, हे मानव मैं तुम्हारी आत्मा हूँ और आज से मैं तुम्हारा शरीर छोड़ कर जा रही हूँ। वह व्यक्ति घबराया सा बोला, आप मेरा शरीर छोड़ कर क्यों जाना चाहती हो, मैंने इतनी मेहनत से इतना पैसा और वैभव कमाया है, इतना आलिशान बंगला बनवाया है यहाँ तुम्हें रहने में क्या दिक्कत है ?

आत्मा बोली, हे मानव सुनो, मेरा घर ये आलीशान बंगला नहीं तुम्हारा शरीर है, जो बहुत दुर्बल हो गया है जिसे अनेकों बीमारियों ने घेर लिया है। सोचो अगर तुम्हें बंगले की बजाय किसी टूटी झोंपड़ी में रहना पड़े तो तुम्हें कितना दुःख होगा, उसी प्रकार तुमने अपने शरीर यानि मेरे घर को भी टूटा-फूटा और खण्डहर बना लिया है, जिसमें मैं अब और नहीं रह सकती। इतना कहकर, आत्मा ने उस व्यक्ति के शरीर को त्याग दिया और जीवन भर सिर्फ जैसे कमाने के लालच की वजह से उस व्यक्ति को कम उम्र में ही अपने प्राणों से हाथ धोना पड़ा।

मित्रो, ये सिर्फ एक कहानी नहीं है बल्कि जीवन की सच्चाई है। दुनिया में बहुत सारे लोग पैसा कमाने के चक्कर में अपना स्वास्थ्य गंवा देते हैं, वे लोग यह नहीं सोचते कि हमारी आत्मा और प्राण को किसी आलीशान बंगले या जैसे की जरूरत नहीं, बल्कि एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता है। तो, मित्रो पैसा ही सबकुछ नहीं है बल्कि स्वास्थ्य सबसे बड़ी पूंजी है।







# रक्तचाप का होम्योपैथिक उपचार

डॉ. एम. आर. गोयल, DHS, MWS

वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, गाजियाबाद



## रक्तचाप स्तर -

पहले यह जानना आवश्यक है कि रक्तचाप क्या है तथा इसका सामान्य स्तर क्या है? असामान्य स्तर होने पर दुष्परिणाम क्या हैं? रक्तचाप का सामान्य स्तर 120/80 माना गया है। अर्थात् सामान्य व स्वस्थ व्यक्ति का रक्तदाब का उच्च स्तर अर्थात् सिस्टोलिक (Systolic) प्रेशर 120 तथा निम्न स्तर अर्थात् डायस्टोलिक प्रेशर (Diastolic) 80 होता है। जिससे बदलाव की विभिन्न स्वास्थ्य परिस्थितियाँ होती हैं।

सभी जानते हैं कि शरीर का सम्पूर्ण रक्त संकुचनशील धमनियों और शिराओं (Vein) में रहता है। धमनियाँ (Arteries) शुद्ध रक्त को हृदय से लेकर शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाता है और शिराएं अंगों को अशुद्ध रक्त फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए पहुँचाती हैं। ये रक्तवाहिनियाँ रक्तचाप के बढ़ने पर फैल जाती हैं। यदि दिल की धड़कनों की गति अचानक बढ़ जाये तो धमनियों में संकुचन बढ़ जाने से रक्त का दबाव असाधारण रूप से बढ़ सकता है। जो धीरे-धीरे कुछ वर्षों में रक्तचाप की बीमारी का रूप धारण कर लेता है। जब रक्त धमनियों की दीवारों की संकुचन शील पेशियों की कार्यक्षमता में विभिन्न कारणों से कमी आ जाती है तो धमनियों की दीवार में सोडियम, पानी व

वसा (कोलेस्ट्रॉल) एकत्रित हो जाता है जिसके फलस्वरूप रक्त वाहिनियाँ संकरी हो जाती हैं और रक्त का प्रवाह धमनियों में सुचारू रूप से नहीं हो पाता तथा इनके अन्दर रक्त का दबाव बढ़ जाता है। इस दबाव को एक विशेष प्रकार के रक्त दाब नापने के यन्त्र द्वारा दाहिनी बांह में नापा जाता है। रक्त नापने की इकाई मि.मी. मरकरी होती है। स्वस्थ व्यक्ति का औसतन रक्तचाप 120/80 होता है। इससे अधिक होने पर उच्च रक्तचाप (Hypertension) और कम होने पर निम्न रक्तचाप (Hypotension) होता है। ये दोनों ही स्थितियाँ हानिकारक हैं।

## रक्तचाप के कारण-

रक्तचाप की बीमारी क्यों और कैसे होती है इसका सही मूल कारणों का अभी तक पूरा पता नहीं लगा है। इतना अवश्य ज्ञात है कि गुर्दों की खराबी, महाधमनी का संकुचन, वर्ण कोशिका आदि बीमारियों के कारण 50 प्रतिशत रोगियों को रक्तचाप की बीमारी होती है। चिकित्सा वैज्ञानिकों की भाषा में शेष 25 प्रतिशत रोगियों का रक्तचाप गड़बड़ का कारण ज्ञात नहीं होता जिन्हें बुनियादी रक्तचाप से पीड़ित कहा जा सकता है।

बुनियादी रक्तचाप के रोगियों में रक्तचाप के प्रमुख कारण हैं, अधिक नमकयुक्त व संतृप्त वसायुक्त भोजन, मानसिक तनाव, मोटापा, मधुमेह, तम्बाकू व मदिरा का सेवन, व्यायाम व शारीरिक कार्य की कमी, नींद का पूरा न होना आदि है। इसके अतिरिक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ, चाय, कॉफी का अधिक सेवन तथा विभिन्न रोगों में दी जाने वाली

औषधियों का बुरा प्रभाव भी हो सकता है तथा भोजन में फल, सब्जियाँ व अनाज, सोयाबीन व सूरजमुखी जैसे बहु असंतृप्त वसा की कमी भी रक्तचाप स्तर परिवर्तन करने में सहायक होती है। भोजन में कैल्शियम की कमी व अधिकता, मैग्नीशियम, पोटेशियम, जिंक, क्रोमियम, मैंगनीज तथा विटामिन-ए, ई, सी की कमी तथा लैड, कैडमियम की अधिकता भी रक्तचाप रोग का एक कारण हो सकता है। ईर्ष्या व मानसिक विकार इसमें बड़ी भूमिका निभाते हैं जिनका निदान आवश्यक है। इससे यह भी स्पष्ट है कि यह बीमारी भोजन तथा जीवनशैली से सम्बन्धित है। अतः उपरोक्त परिस्थितियों पर नियमन व नियंत्रण तथा कारणों पर बचपन से ही ध्यान दिया जाये तो सिर्फ संतुलित भोजन के द्वारा ही रक्तचाप की बीमारी को उत्पन्न होने से ही रोका जा सकता है।

### उच्च रक्तचाप नियंत्रण हेतु सुझाव

#### पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी लेना :

शरीर में विटामिन-सी की कमी होने पर रक्तचाप बढ़ जाता है अधिक (पर्याप्त) विटामिन-सी लेने से रक्तचाप उतना ही कम रहता है। शरीर में विटामिन-सी की पर्याप्त मात्रा के लिए निम्न वस्तुओं का सेवन आवश्यक है-

अमरूद, आंवला, नींबू जाति के फल, हरी मिर्च, टमाटर, स्ट्रॉबेरी और खरबूजा खाना प्रारम्भ कीजिए। चाहे तो विटामिन-सी की गोलियां भी ले सकते हैं।

#### पोटेशियम रक्तचाप को घटाता है:

विशेषज्ञों के अनुसार स्वस्थ शरीर हेतु प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम 2000mg पोटेशियम साल्ट लेना चाहिए। कुछ खाद्य पदार्थों में पोटेशियम की मात्रा निम्नानुसार है, जो आवश्यकतानुसार इनके सेवन से पूरी की जा सकती है।

एक पके टमाटर में पोटेशियम की मात्रा -844 mg

एक पके केले में पोटेशियम की मात्रा - 451 mg

इसके अन्य स्रोत- सूखी खुमानी, मलाई निकाला दूध, संतरा आदि। होम्योपैथी में काली म्यूर 3 x साल्ट इसका पूरक है।

### कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा लेने से रक्तचाप नियंत्रित रहता है:

विशेषज्ञों के अनुसार कैल्शियम साल्ट की ग्रहण की जाने वाली मात्रा तथा उच्च रक्तचाप में सीधा सम्बन्ध है। पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लेने से रक्तचाप घट जाता है। उच्च रक्तचाप के मरीज को कम से कम 800 मिलीग्राम कैल्शियम प्रतिदिन ग्रहण करना चाहिए। इसकी पूर्ति हेतु सबसे श्रेष्ठ 3 कप मलाई निकाला दूध प्रतिदिन लेने से पर्याप्त मात्रा में अर्थात् 800 मिलीग्राम कैल्शियम मिल जाता है तथा रक्तचाप नियंत्रित रहता है। उपलब्ध 'कैफीन' तत्व रक्तचाप बढ़ाती है। अतः चाय, कॉफी न पियें।

प्रतिदिन 3-4 लहसुन की कली खानी चाहिए। नियमित सेवन से रक्तचाप नियंत्रित रहता है। रेशे वाली सब्जियाँ व ताजे फल खायें।

### रक्तचाप गड़बड़ी का होम्योपैथिक उपचार -

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति में इस रक्तचाप अनियमितता का सफल इलाज है। सर्व विदित है कि होम्योपैथी में किसी रोग की दवा न होकर रोग के शारीरिक व मानसिक लक्षणों के आधार पर दवा निर्धारण व चिकित्सा होती है। जो विस्तृत विषय हैं। अतः योग्य व अनुभवी चिकित्सक से ईलाज कर समस्या का सहज निवारण सफल है। ● ● ●







## उच्च रक्तचाप में तुलसी



श्रीमती गीता अग्रवाल

कुछ जड़ी-बूटियों का प्रयोग ब्लड प्रेशर के स्तर को कंट्रोल करने के लिए कर सकते हैं। तुलसी ऐसी ही एक जड़ी-बूटी है। आइए जानते हैं तुलसी की चाय कैसे बना सकते हैं और किस तरह यह ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकती है।

### तुलसी की चाय बनाने की विधि -

घर पर तुलसी की चाय बनाने के लिए एक कप पानी में 3 से 4 तुलसी के पत्तों को डालकर कुछ समय तक उबलने दें। कुछ समय बाद चाय को एक गिलास में छान लें। लेकिन ज्यादा स्वाद और अधिक लाभ पाने के लिए इसमें एक चम्मच शहद को मिला सकते हैं। एक चम्मच नींबू का रस भी चाय में मिलाया जा सकता है।

यह चाय स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है। यह चाय केवल हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए ही फायदेमंद नहीं है बल्कि यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी काफी सहायक है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी सहायक है।

### दिन में कितनी बार करें तुलसी की चाय का सेवन -

आयुर्वेद के अनुसार कई साल पहले से ही



तुलसी में मौजूद गुणों के कारण अलग-अलग प्रकार की बीमारियों के इलाज में इसका प्रयोग किया जाता रहा है। कई देशों में भी धीरे-धीरे इस जड़ी-बूटी का प्रयोग होता आ रहा है। एक रिसर्च के अनुसार तुलसी की चाय का प्रयोग हाइपरटेंशन को कम करने के लिए किया जा सकता है। प्रतिदिन 1 से 2 कप तुलसी की चाय के सेवन से हाइपरटेंशन को कम किया सकता है।

### तुलसी के फायदे -

तुलसी में पाए जाने वाले एसेंशियल ऑयल रेस्पिरेटरी सिस्टम पर अच्छी तरह से काम करते हैं। जो हमें ठंड और सर्दियों में होने वाली बीमारियों से बचने में मदद करते हैं। तुलसी में एंटीबायोटिक, एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो शरीर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। तुलसी हमारे शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बनाए रखने में और इसे कम करने में मदद करती है।

तुलसी हाई शुगर लेवल को कंट्रोल करती है, जिससे यह शुगर वाले रोगियों के लिए भी अच्छी मानी जाती है।

तुलसी में पाए जाने वाला बोलेटाइल तेल ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मदद कर सकते हैं।

तुलसी में पाया जाने वाला रासायनिक यूजेनॉल ब्लड वाली नसों को रोकने और ब्लॉक करने वाले पदार्थों को कम करने में मदद कर सकता है। अगर ब्लड वाली नसों में ब्लॉकेज नहीं होगा तो ब्लड अच्छी तरह से सर्कुलेट होगा। इसका प्रयोग स्वास्थ्य को कई अन्य लाभ देने के लिए किया जा सकता है।



## रक्तचाप, कारण और निवारण



डॉ. सिंधु मांगलिक

### रक्तचाप

रक्तचाप रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गये दबाव को कहते हैं।

### यह दो प्रकार के होते हैं -

1. निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) वह दाब है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम हाने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह काफी कम होता हो तो मस्तिष्क, हृदय तथा गुर्दे जैसे महत्वपूर्ण इंद्रियों में ऑक्सीजन और पौष्टिक पदार्थ नहीं पहुंच पाते जिससे ये इंद्रियां सामान्य रूप से काम नहीं कर पाती और इससे यह स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।
2. 130/80 से ऊपर का रक्तचाप, उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहलाती है। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च चाप (तनाव) है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त हो जाना, आंखे खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है।

ब्लड प्रेशर को साइलेंट किलर के नाम से भी जाना जाता है। हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित व्यक्ति के लिए जरूरी है कि वह अपनी लाइफस्टाइल और डाइट पर विशेष ध्यान दें।

### रक्तचाप के कारणों में -

1. चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मानसिक विकार।
2. कई बार, बार-बार या आवकप्रकता से अधिक खाना।

3. मैदा से बने खाद्य, चीनी, मसाले, तेल-घी, अचार, मिठाईयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन।
4. नियमित खाने में रेशे, कच्चे फल और सलाद आदि का अभाव।
5. श्रमहीन जीवन, व्यायाम का अभाव।
6. पेट और पेशाब सम्बन्धी पुरानी बीमारी।

### खाद्य पदार्थों से रक्तचाप का निवारण -

#### 1. लहसुन से मिलेगा फायदा

लहसुन का सेवन करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसके अतिरिक्त लहसुन का सेवन करने से इम्युनिटी बढ़ती है, बालों की देखभाल व स्किन को भी फायदा मिलता है। लेकिन लहसुन को पका कर नहीं खाना चाहिए क्योंकि पकाने से लहसुन के कुछ पोषक तत्व खत्म हो खत्म हो जाते हैं, इसलिए लहसुन को बिना पकाए ही पानी के साथ खाना चाहिए।

#### 2. काली मिर्च भी है सहायक

अगर आपका बीपी अचानक बढ़ जाये तो उस समय आप आधा गिलास पानी में काली मिर्च पाउडर डालकर पीयेंगे तो इससे आपके बढ़ते बीपी में राहत मिलेगी। इसके अलावा अगर आप काली मिर्च का नियमित रूप से सेवन करेंगे तो आप कई गंभीर बीमारियों से भी बचे रह सकते हैं। काली मिर्च से पाचन संबंधी समस्याएँ भी नहीं होती हैं। यही नहीं अगर आपके शरीर में कहीं सूजन आ जाये तो काली मिर्च को पीसकर लगाने से सूजन में आराम मिलता है। दांत दर्द में भी काली मिर्च काफी फायदेमंद होती है।





धमनियों में असाधारण रूप से रक्तचाप कम होने को निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) कहा जाता है। प्राकृतिक रूप से निम्न रक्तचाप का किसी प्रकार के आसार उत्पन्न करने की संभावना नहीं होती है और साधारणतः यह कोई चिंता का कारण नहीं है। हालांकि, यदि आपका रक्तचाप अत्यंत कम हो जाता है तो यह आपके मस्तिष्क व अन्य अत्यावश्यक अंगों की ओर रक्त प्रवाह की मात्रा को सीमित कर सकता है और जिसके कारण अस्थिरता, चक्कर आना, उत्तेजित सनसनी या बेहोशी हो सकती है।

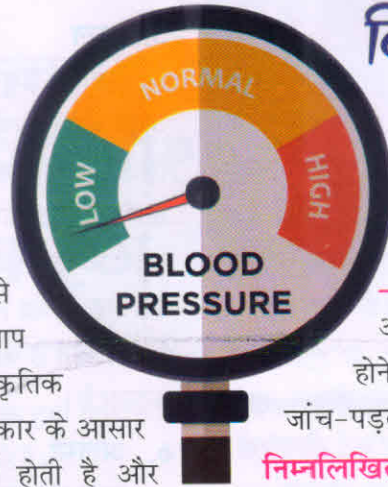
### निम्न रक्तचाप क्या होता है?

पूरे शरीर में धमनियों, नसों और केशिकाओं के माध्यम से, हृदय रक्त की अपरिवर्तनशील आपूर्ति पम्प करता रहता है। धमनियों में रक्त प्रवाह के दौरान उनकी दीवारों पर रक्त की शक्ति के माप को रक्तचाप कहते हैं।

सामान्य रक्तचाप 90/60 और 140/90 के बीच होता है। यदि आपकी रीडिंग 140/90 अथवा अधिक है, तो आपको उच्च रक्तचाप (हाईपरटेंशन) है, जो आपको दिल का दौरा अथवा स्ट्रोक जैसे गंभीर स्वास्थ्य रोग उत्पन्न होने के उच्च जोखिमों में डालता है। लगभग 90/60 अथवा कम की रक्तचाप रीडिंग वाले व्यक्ति सामान्यतः निम्न रक्तचाप धारक माने जाते हैं।

### उपचार और स्व-सहायता

यदि निम्न रक्तचाप में चक्कर अथवा बार-बार गिरने जैसे कोई आसार उत्पन्न नहीं हो रहे, तो प्राकृतिक रूप से इसके लिए कोई उपचार करवाने की आवश्यकता नहीं है। यदि आसार उत्पन्न हो रहे हैं, तो



## निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन)

डॉ. आकाश मिश्रा

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

आपके डॉक्टर इसका उपचार संभव होने के स्थिति में इसके कारणों की जांच-पड़ताल करेंगे।

**निम्नलिखित सहित कई उपाय निम्न रक्तचाप के आसार को सीमित करने में सहायता कर सकते हैं:**

- धीरे-धीरे खड़ा होना और बहुत समय तक लंबी अवधियों के लिए खड़े रहने को टालना
- स्वयं को अच्छी तरह हाइड्रेटड रखना सुनिश्चित करना
- सपोर्ट मोजे पहनना
- रात को कैफिन पीने से बचना और मदिरा पान सीमित करना
- अपने आहार में अधिक नमक खाना
- कम मात्रा में और कई बार आहार खाना

### लक्षण

- चक्कर आना
- अस्थिरता, अथवा असंतुलन प्रतीत होना
- बेहोशी
- तीव्र अथवा अनियमित हृदय की धड़कन
- भ्रम
- बीमार महसूस करना (मिचली)
- उत्तेजित सनसनी
- धुंधली दृष्टि
- आम कमजोरी

**यदि आपके विचार में आपको निम्न रक्तचाप का दौरा पड़ रहा है तो आप**

जो आप कर रहे हैं, उसे रोक दें, बैठे अथवा लेट जायें, थोड़ा पानी पीएं, कुछ सेकंड अथवा मिनट के पश्चात ये लक्षण स्वतः ही दूर हो जाएंगे।



# उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन)

डॉ. भारत सिंह 'भरत'

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

हृदय की हर धड़कन ही हमारा जीवन है। अगर संसार को चलाने वाले सभी ग्रहों की गति कुछ क्षण रुक भी जाये, तो शायद मनुष्य को इतना फर्क नहीं पड़ेगा, परन्तु हृदय की धड़कन यदि कुछ क्षण थम जाये तो जीवन लीला समाप्त हो जायेगी।

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा-

“सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो,

मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च।।”

अर्थात् मैं ही सब प्राणियों के हृदय में अन्तर्यामी रूप से स्थित हूँ तथा मुझमें ही स्मृति ज्ञान और अपोहन होता है। इसलिए हृदय की धड़कनों का बन्द होने का मतलब भगवान का रूठना यानी जीवन का अन्त।

हृदय हमारे वक्षस्थल के बायीं ओर पाचवीं - छठी पसली के मध्य स्थित होता है। इसका आकार बन्द मुठ्ठी की तरह होता है। इसका वजन लगभग 300 ग्राम होता है। सामान्यतया हृदय एक मिनट में 72 बार धड़कता है। सामान्य रक्तचाप 120/80 होता है परन्तु आजकल गलत, अशुद्ध खानपान श्रम रहित जीवन के कारण उम्र बढ़ने के साथ-साथ रक्तचाप भी बढ़ता है। रक्तचाप का ऊपर या नीचे होना हृदय रोग

की ओर इशारा करता है।

## हृदय की तीव्र गति-

यदि हृदय की गति तीव्र होती है तो उक्त रक्तचाप, बुखार, हिचकी, गैस-एसिडिटी, खाँसी, चेचक, श्वास कष्ट, अनिद्रा, पागलपन, चक्कर आना, आंखों के सामने अंधेरा छाना, लकवा, ब्रेन हेमरेज अथवा हृदय आघात कुछ भी होने की संभावनायें बढ़ जाती हैं।

## हृदय की मन्दगति -

यदि हृदय की गति/धड़कन मन्द है तो निम्न रक्तचाप रक्त की अल्पता, टी.बी., धातु दौबल्यता, बबासीर, दस्त, स्त्रियों को प्रमेह रोग, शरीर कुपोषण आदि की संभावनाएं रहती हैं।

## उच्च रक्तचाप के लक्षण -

उक्त रक्तचाप के लक्षण कई रूपों में शरीर में दिखते हैं। सिर दर्द रहना, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, चक्कर आना, वृक्क का फेल होना, श्वास लेने में दिक्कत, जल्दी थक जाना, रात्रि में नींद न

आना, हृदय की धड़कनें बढ़ जाना, छाती में दर्द होना स्वभाव में चिड़चिड़ापन आना अथवा शीघ्र गुस्सा आना, नाक से रक्त बहना, कभी गर्दन या पीछे पीठ में दर्द





होना, पेशाब की अनियमितता आदि कई लक्षणों से उक्त रक्तचाप आंका जा सकता है।

### उक्त रक्तचाप के कारण -

टेंशन, श्रमरहित जीवन, मांसाहारी भोजन, गरिष्ठ भोजन, अधिक नमक खाना, धूम्रपान करना, शराब पीना या अन्य नशा करना, अधिक क्रोध करना, लम्बे समय तक अंग्रेजी दवाओं का प्रयोग, मोटापा, किडनी खराब होना, नींद न आना, अधिक रात्रि जागरण करना, उच्च महत्वाकांक्षा, हार्मोन्स की गड़बड़ी, रक्त का गाढ़ा होना, आर्टरीज में कोलेस्ट्रॉल का जमना, प्रोस्टेट होना, फास्ट फूड अधिक खाना या अक्सर बाहर का भोजन करना, असमय खाना, अधिक चाय-कॉफी पीना, ब्लड वेसिल्स की अनियमितता, थॉयरायड होना, वंशानुगत उच्च रक्तचाप होना आदि बहुत सारे कारण हैं।

### उच्च रक्तचाप में प्राकृतिक चिकित्सा -

- दिन में हरी बोतल (कांच की बोतल) में पानी भरकर सूर्य की रोशनी में चार्ज कर लें तथा वही पानी प्रातः 2 से 4 गिलास खाली पेट उकड़ू बैठकर पिएं।
- कभी कब्ज न रहने दें अतः सप्ताह में एनिमा देकर पेट साफ कर लें। कुछ मिनट सन बाथ करें गर्मी में 9-10 बजे सदी में दोपहर के समय।
- सुबह या सायं 10-15 मिनट का गर्म पैर स्नान करें। सिर गीला करके गीला तौलिया सिर पर रखकर पैर का गर्म स्नान करें।
- नहाने से पूर्व रीढ़ स्नान ताजे पानी से 5-7 मिनट करें। नहाने के बाद सूती खुरदुरे तौलिए से पूरा शरीर को रगड़-रगड़ कर पोछें।
- रात्रि सोने से आधा घण्टे पूर्व सिर धोकर सूखे तौलिए से पोछ दें।
- हृदय के ऊपर रोज गीला तौलिया निचोड़कर 5-7 मिनट रगड़ें।

• हृदय की तीव्र धड़कन होने पर गीली पानी की पट्टी हृदय पर बांधें या साफ कपड़े तह बनाकर गीली पट्टी हृदय पर रखें।

• गर्मी में रात्रि हृदय के ऊपर मिट्टी का मोटा लेप करके पट्टी बांध के प्रातः साफ कर लें तथा शीतकाल में दिन में मिट्टी का लेप करें, 4 घंटे बाद हटा दें। इससे आर्टरीज खुलेंगी।

• रीढ़ में गर्म-ठण्डी सेंक, पानी में गीला तौलिया निचोड़कर गर्म पानी की पट्टी 3 मिनट तथा ठंडे पानी की पट्टी 1 मिनट रखें। गर्म से शुरू करें ठंडे में बन्द करें।

• चिकित्सक की देखरेख में पूरे शरीर की गीली चादर लपेट 30-40 मिनट की करें। सिर पर गीला कपड़ा एवं पैरों के तलवों में गर्म पानी की थैली रखें। एक गिलास गर्म पानी में नीबूरस व शहद एक-एक चम्मच डालकर चादर लपेट के पूर्व पिएं। पंखा बंद रखें। इसके बाद शरीर सूखे तौलिए से पोछ लें।

• 24 घंटे में 8 या 9 घन्टे अवश्य सोयें।

• सुबह-शाम चिकित्सक से सीखकर दोनों हाथ से हृदय मुद्रा 30 मिनट लगायें।

• नित्य प्रातः अनुलोम-विलोम, कपाल भाति, चन्द्रभेदी, भ्रामरी प्राणायाम मन्द गति से सहज रूप से करें। हास्य व्यायाम करें। इसके बाद ध्यान करें, बहुत लाभ होगा।

• नित्य आसान योगासन करें। योगनिद्रा, शवासन, मकर आसन, गोमुख आसन, खाने के बाद बज्रासन, ताड़ासन, पर्वतासन, कटिचक्रासन, अर्ध हस्तोत्तान आसन, भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन, पवन मुक्तासन आदि योगासन सीखकर करें या अन्य व्यायाम जरूर करें।

• नित्य प्रातः जलनेति करें। महीने में एक बार कुंजल क्रिया करें।





# कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए इन खाद्यों का प्रयोग करें

डॉ. रेनु द्विवेदी

लहसुन का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। आइए जानते हैं कैसे करें इसका सेवन और अन्य फायदे—

लहसुन स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसके सेवन से आप अपनी इम्यूनिटी बूस्ट करने के साथ-साथ हर एक छोटी से छोटी परेशानियों को कम कर सकते हैं। इसके साथ ही यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी कम करने में मददगार होता है। रिसर्च में भी इस बात का खुलासा हुआ है कि लहसुन के सेवन से शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, रोजाना 1 कली लहसुन का सेवन करने से एलडीएल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। अध्ययन में पाया गया है कि रोजाना 1 या फिर आधी लहसुन की कली खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर लगभग 10% तक कम हो सकता है। ऐसे में अगर आप कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करना चाहते हैं तो लहसुन का नियमित रूप से सेवन करें।

## कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए कैसे खाएं लहसुन

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए आप प्रतिदिन सुबह खाली पेट 1 या फिर 2 लहसुन की कलियां खाएं। इसके बाद 1 गिलास गुनगुना पानी पी

लें। इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा आप लहसुन की कलियों को शहद के साथ भी भिगोकर खा सकते हैं। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो सकता है।

## लहसुन खाने के अन्य फायदे

### शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली होती है बूस्ट

लहसुन का सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। यह सर्दी में होने वाली सर्दी और फ्लू वायरस को रोकने में मददगार है। नियमित रूप से लहसुन की कुछ कलियों का सेवन करने से आप अपनी इम्यूनिटी को बूस्ट कर सकते हैं।

### ब्लड प्रेशर करें कंट्रोल

स्ट्रोक और हार्ट अटैक के खतरों को कम करने के लिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी है। अगर आप ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना चाहते हैं तो लहसुन की कलियों का सेवन करें। रोजाना लहसुन की कलियों का सेवन करने से उच्च रक्तचाप को कम करने के साथ-साथ फीवर को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

### लहसुन कैंसर के खतरों को करे कम

लहसुन का सेवन नियमित रूप से करने से कोलन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है। अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से



लहसुन का सेवन करने से कोलन कैंसर होने की संभावना 35% कम हो सकती है।

### कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए अनुभूत रामबाण योग

एक ग्राम दालचीनी चूर्ण 200 मि.ली. पानी में धीमी आँच पर उबाले। 100 मि.ली. पानी शेष रहने पर उसे छानकर पी लें। इसे रोज सुबह लेने से कोलेस्ट्रॉल की अतिरिक्त मात्रा घटती है। गर्म प्रकृति वाले लोग एवं ग्रीष्म ऋतु में इसका पानी दूध मिलाकर उपयोग कर सकते हैं। इस प्रयोग से रक्त की शुद्धि होती

है एवं हृदय को बल प्राप्त होता है।

हृदयाघात के निदान के लिए व रक्त को पतला करने के लिए आयुर्वेदिक औषधियों के द्वारा उपचार कर लाभ उठाएँ। 100 ग्राम अर्जुन छाल, 100 ग्राम दालचीनी, 100 ग्राम तेज पत्र, 20 ग्राम बालछड़।

सभी को दरदरा कूटकर एक कांच के जार में रखें, सेवन करने के लिए 5 ग्राम लेकर 500 ग्राम पानी में काढ़ा बनाएँ, 100 ग्राम बचने पर (सुबह- दोपहर-शाम) सेवन कर लाभ उठाएँ।



## पैरों में सुन्नता

एक जगह पर लगातार बैठे रहने से पैर सुन्न हो जाते हैं। कई बार लागों को पैर में सुन्नता के साथ दर्द भी होता है। विशेषज्ञों के अनुसार, शरीर में ब्लड फ्लो कम होने या नसों पर अधिक दबाव पड़ने के कारण ऐसा होता है। अगर आपके पैर सुन्न हो रहे हैं तो फिर इनझनाहट की शिकायत है इसका उपचार करना बेहद जरूरी है। अपने पैरों की हल्के हाथों से मसाज करें। मसाज करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। मसाज करने के लिए आप जैतून, नारियल या फिर

सरसों का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। प्रभावित जगह पर ब्लड सर्कुलेशन ठीक रखने के लिए आप गर्म पानी से पैरों की सिकाई कर सकते हैं। सिकाई करने से मांसपेशियों और नसों को आराम मिलता है।

अगर पैरों में इनझनाहट रहती है तो उसे दूर करने के लिए डाइट में विटामिन बी, बी6 और बी12 को शामिल कर सकते हैं। डाइट में ओटमील, दूध, पनीर, दही, मेवा, केला और बींस को भी शामिल कर सकते हैं। हल्दी ब्लड सर्कुलेशन को दुरुस्त रखने में असरदार है। हल्दी में मौजूद तत्व सूजन और दर्द को कम करने में असरदार हैं। इसका सेवन दूध के साथ करने से हाथ-पैरों की इनझनाहट दूर होती है। प्रतिदिन एक्सरसाइज या हाथ-पैरों से जुड़ी योग क्रियाएं करने से भी शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहता है, साथ ही बॉडी में ऑक्सीजन का लेवल भी बढ़ता रहता है। अगर आप बहुत ज्यादा टाइट कपड़े पहनने का शौक रखते हैं तो इसे जल्द बदल दें। टाइट पैंट आपके शरीर में ब्लड फ्लो में रुकावट डालने लगते हैं। पैरों की अंगुलियों में कभी-कभार होने वाला सुन्नपन गंभीर नहीं माना जाता। हालांकि यह दिक्कत आपको बार-बार हो रही हो, साथ ही पैर कांपने की समस्या भी हो रही हो तो फिर डॉक्टरों को दिखाने में देर नहीं करनी चाहिए। वे इस सुन्नपन का असली कारण तलाश कर उसका तुरंत इलाज शुरू कर देंगे और आपको राहत मिलेगी।



उच्च रक्तचाप  
है तो इन उपायों  
को  
अपनाये



देवेन्द्र शुक्ला, इंदौर



हाई ब्लड प्रेशर अर्थात हाइपरटेंशन से विश्व भर की एक बड़ी जनसंख्या पीड़ित है। जीवन के मानसिक तनाव और अनियमित आहार विहार का ही ये दुष्परिणाम है। एक बार यदि ये बीमारी हो जाए तो फिर सारा जीवन दवाओं के सहारे बिताना पड़ सकता है। ऐसा भी नहीं है कि ये रोग लाइलाज है परन्तु इससे छुटकारा पाने के लिए दृढ़ इच्छा शक्ति और नियमित जीवन को अपनाना पड़ता है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे आयुर्वेदिक उपाय भी हैं, जिनके द्वारा आप अपनी ब्लड प्रेशर की बीमारी को ठीक कर सकते हैं।

आइए जानते हैं इन उपचारों के बारे में -

### एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ाएँ

शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ाकर उच्च रक्तदाब को संतुलित किया जा सकता है। हमारे रसोईघरों में प्रायः मिलने वाली दालचीनी एंटीऑक्सीडेंट का बड़ा स्रोत है। अपने खाद्य पदार्थों

में दाल चीनी का उपयोग कर आप इसे प्राप्त कर सकते हैं। ऐसा करने से आप न केवल अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रख सकते हैं बल्कि इसके कारण हृदय रोग होने की संभावना भी न के बराबर होती है। शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ने से डायबिटीज का खतरा भी घटता है। प्रतिदिन सुबह उठने के बाद खाली पेट आधा चम्मच दालचीनी पाउडर को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करना चाहिए। इसके ऊपर से गर्म पानी का सेवन भी करना चाहिए।

### हाइपरटेंशन करें दूर

हृदय की कमजोरी को दूर करने के लिए नींबू में भी विशेष गुण होते हैं। इसके निरंतर प्रयोग से ब्लड वैसल में लचीलापन और कोमलता आकर इनकी कठोरता दूर होती है। हाई ब्लड प्रेशर अर्थात हाइपरटेंशन जैसे रोग को दूर करने में नींबू का रस काफी कारगर साबित होता है। इससे बुढ़ापे तक दिल शक्तिशाली बना रहता है और हार्ट अटैक की समस्या नहीं होती। ब्लड प्रेशर बढ़ जाने की स्थिति में एक-एक ग्लास पानी में नींबू निचोड़कर दिन में दो-तीन बार पीने से लाभ होगा। प्रतिदिन गर्म पानी में नींबू रस का सेवन करने से भी अत्याधिक लाभ होता है।

### ब्लड वैसल को चोक न होने दें

बी.पी. बढ़ने से ब्लड वैसल चोक हो सकते हैं और यही कारण बना है हार्ट अटैक या



फैल्युअर का। यदि आपके आहार में नाइट्रिक ऑक्साइड शामिल हो तो फिर ये ब्लड वैसल को चोक नहीं होने देता। चुकंदर में नाइट्रेट बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है, इसलिए इसे अपने नियमित भोजन में शामिल करके भी आप हाई बी.पी. को कंट्रोल कर सकते हैं। क्योंकि इसमें मौजूद नाइट्रेट शरीर में जाने पर नाइट्रिक ऑक्साइड में परिवर्तित हो जाता है और इसके कारण किसी कारण से संकुचित हुई ब्लड वैसल खुल जाती हैं। आप प्रतिदिन चुकंदर खा सकते हैं या इसका जूस निकालकर भी पी सकते हैं।

### बॉडी सोडियम को कंट्रोल करें

आंवला एक ऐसा घटक है जिसमें शरीर का अतिरिक्त सोडियम कम करने की क्षमता होती है। अतः हाई ब्लड प्रेशर रोगियों के लिए आंवला अत्यन्त लाभकारी है। ये विटामिन 'सी' से भरपूर होने के साथ ही रक्त को साफ रखते हुए उसकी आवश्यक वृद्धि में सहायक होता है। इसके सेवन से शरीर को आवश्यक मात्रा में फाइबर भी मिलता है। आंवले के मुर्ब्बे का सेवन हाई ब्लड प्रेशर को संतुलित करता है।

### खून को जमने से रोकें

हमारे शरीर में 'एंटी ऑक्सीडेंट' और 'प्रो ऑक्सीडेंट' पाए जाते हैं। जब प्रो ऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ जाती है तब हृदय रोग, कैंसर या अन्य घातक रोगों के जल्दी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। हाई ब्लड प्रेशर कर बीमारी में अंगूर का रस बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। लाल और काले अंगूरों में एंटी ऑक्सीडेंट की संख्या अधिक होती है और ये रक्त के थक्के बनने से रोकते हैं। अंगूर का नियमित सेवन हमारे शरीर को कई घातक बीमारियों से बचाता है।



### लीक से हटकर सोचे



एक छोटे से इतालवी शहर में, सैंकड़ों साल पहले, एक छोटे व्यवसाय के मालिक को एक साहूकार ने बड़ी राशि दी। साहूकार एक बहुत बूढ़ा, अनाकर्षक दिखने वाला लड़का था जो व्यवसाय के मालिक की बेटी को पसंद करने लगा था।

उसने व्यवसायी को एक सौदा पेश करने का फैसला किया, जो उस पर बकाया कर्ज को पूरी तरह से मिटा देगा। साहूकार ने प्रस्ताव रखा कि यदि व्यवसायी अपनी बेटी का विवाह उससे कर दे तो वह सारा कर्ज माफ कर देगा।

साहूकार ने कहा कि वह एक थैले में दो कंकड़ डालेगा, एक सफेद और एक काला। बेटी को थैले में से एक कंकड़ निकालना होगा। अगर यह काला होगा, तो कर्ज मिटा दिया जाएगा, लेकिन साहूकार फिर उससे शादी कर लेगा। अगर सफेद होगा तो कर्ज भी उतर जाएगा और बेटी को साहूकार से शादी भी नहीं करनी पड़ेगी।

व्यापारी के बगीचे में कंकड़-पत्थर वाले रास्ते पर खड़े होकर साहूकार ने झुक कर दो कंकड़ उठा लिए। जब वह उन्हें उठा रहा था, बेटी ने देखा कि उसने दो काले कंकड़ उठाए हैं और दोनों को बैग में रख दिया है।

फिर उसने बेटी को बैग से एक कंकड़ लेने के लिए कहा। बेटी के पास स्वाभाविक रूप से तीन विकल्प थे-

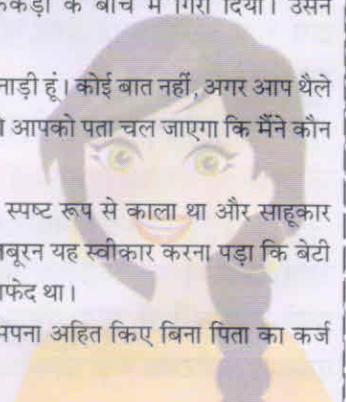
- थैले में से एक कंकड़ लेने से मना करना।
- थैले से दोनों कंकड़ निकालो और धोखे के लिए साहूकार का पर्दाफाश करो।
- बैग से एक कंकड़ यह जानते हुए उठाया कि यह काला था और अपने पिता की आजादी के लिए खुद को बलिदान कर दिया।

उसने थैले में से एक कंकड़ निकाला और देखने से पहले ही 'गलती से' उसे दूसरे कंकड़ों के बीच में गिरा दिया। उसने साहूकार से कहा-

'ओह, मैं कितनी अनाड़ी हूँ। कोई बात नहीं, अगर आप थैले में जो बचा है उसे देखेंगे तो आपको पता चल जाएगा कि मैंने कौन सा कंकड़ उठाया था।'

थैले में पड़ा कंकड़ स्पष्ट रूप से काला था और साहूकार को पता था परन्तु उसे मजबूरन यह स्वीकार करना पड़ा कि बेटी द्वारा गिराया गया कंकड़ सफेद था।

इस प्रकार बेटी ने अपना अहित किए बिना पिता का कर्ज उतार दिया।





# हृदय रोग - कारण और उपाय

वैद्य शैलेन्द्र कुमार वाष्णोय  
(आयुर्वेद रत्न)



अधिक उष्ण, भारी (देर से पचने वाले), खट्टे, कड़वे और कसेले पदार्थों अधिक मात्रा में और लम्बे समय तक सेवन करने से अधिक शारीरिक परिश्रम करने से, अपने से अधिक ताकतवर के साथ कुस्ती करने से, चोट लगने से, भोजन पर भोजन करने से (एक बार के भोजन न पचने पर दुबारा भोजन करने), भय, चिन्ता से, मल-मूत्रादि वेगों को रोकने से पाँच प्रकार के हृदय रोग होते हैं - वातज, पित्तज, कफज, सन्निपातज, कृमिज



गिरना, अरूचि, हृदय में जकड़न, मन्दाग्नि और मुँह का मीठा होना लक्षण दिखाई देते हैं।

## सन्निपातज -

सन्निपातज रोग में वात, पित्त और कफ तीनों दोषों के लक्षण सम्मिलित रूप से दृष्टि गोचर होते हैं।

## कृमिज -

सन्निपातज (त्रिदोषज) हृदय रोग होने पर यदि रोगी तिल, दूध, गुड, मावा आदि कीड़े उत्पन्न करने वाले पदार्थों का भक्षण करता है तो हृदय के किसी भी भाग में एक गाँठ उत्पन्न हो जाती है उस गाँठ में से क्लेद और रस पदार्थ निकलता है और उसमें कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं।

यह भौतिक दृष्टि से देखा जाये तो दुनियाँ में बहुत उन्नति हुई है और आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाये तो अवनति। आज इस भाग-दौड़ की दुनियाँ ने मनुष्य का सुख-चैन छीन लिया है। इस अव्यवस्थित जीवनशैली ने हमारे खान-पान को विकृत कर दिया है।

फास्टफूड, जंकफूड आदि न जाने क्या-क्या खाने के लिए व्यंजनों का मेला सा लगा दिया है, इन व्यंजनों के प्रयोग का यह परिणाम हुआ जो 'हृदय रोग' के रूप में हमारे सामने खड़ा है। हृदय रोगों के शिकार अधिकतर पुरुष ही होते हैं। आचार्य

## सामान्य लक्षण -

जिस रोग में हृदय या छाती में दर्द होता है और हृदय तेज स्पन्दन करता है उसे हृदय रोग कहते हैं।

## वातज -

वातज हृदय रोग होने से पूरे वक्ष स्थल में दर्द होता है। हृदय तेज गति से स्पन्दन करता है, सुई चुभने, मथने, चीरने, काटने के समान अनेक तरह की पीड़ाएं होती हैं।

## पित्तज -

पित्तज हृदय रोग होने से हृदय में ग्लानि, प्यास, जलन, मूर्च्छा, पसीने आना और मुँह का सूखना लक्षण दिखाई देते हैं।

## कफज -

कफज हृदय रोग होने से भारीपन, कफ



चरक ने लिखा है -

**व्यायाम तीक्ष्णातिविरेकवस्तिचिन्ताभय**

**त्रासगदातिचाराः ।।**

**छर्द्यामसन्धारणकर्शनानि हृदयरोगर्तृणि**

**तथाऽमिघातः ।।**

- च.चि. 26/77

अत्यधिक व्यायाम (शारीरिक मेहनत), तीक्ष्ण (मिर्च-मसाले), आहार, अधिक विरेचन, चिन्ता, भय, तनाव आदि विचार हीन चिकित्सा, आमदोष की अधिकता (पाचनत्र की विकृति) आदि से हृदय रोग उत्पन्न होता है। आचार्य सुश्रुत ने और स्पष्ट कर कहा है -

**वेगाघातोष्ण रूक्षान्नैरतिमात्रोपसेवितैः ।**

**विरूद्धाघ्नशनाजीर्णरसात्थैच्चापि भोजनैः ।**

**दूषयित्वा रसं दोषा विगुणा हृदयं गताः ।**

**कुर्वन्ति हृदये बाधां हृद्रोगं च प्रचक्षते ।**

- सू.उ.43/4

मल-मूत्रादि वेगों को रोकने से उष्ण, रूक्ष, विरूद्ध आहार-विहार, पहले किये हुए आहार के बिना पचे दूसरा आहार लेना, अजीर्ण और दूषित भोजन करने से दूषित हुए वातादि दोष हृदय में जाकर वहाँ के रस-रक्त को दूषित करके हृदय में विकार उत्पन्न कर देते हैं। इसी को 'हृदय-रोग' कहते हैं।

**हृदय रोग से बचने के उपाय -**

**लाभकारी आहार-विहार -**

हल्के-फुल्के व्यायाम धीरे-धीरे करना जिससे शरीर से हल्के-हल्के पसीने निकलें, उदर को शुद्धि रखना, सप्ताह में कम से कम एक दिन वमन, निराहार रहकर 'एकादशी' व्रत केवल जल पर रहना, पुराने चावल की खिचड़ी मूंग दाल सहित, मूंग और कुल्थी की मूष, आंवले व हरड़ का मुरब्बा,

कच्चे केले व पपीता की सब्जी, परवल, आम, अनार, मूली, गाजर, सेंधा नमक, मुनक्का, देशी खांड (लाल चीनी), मठा, सौंठ, अजवायन, धनियां, पीपल, अदरक, हरड़, लहसुन, शहद, इमली व आम का पना आदि हृदय रोग में पथ्या हैं।

**हानिकारक आहार-विहार-**

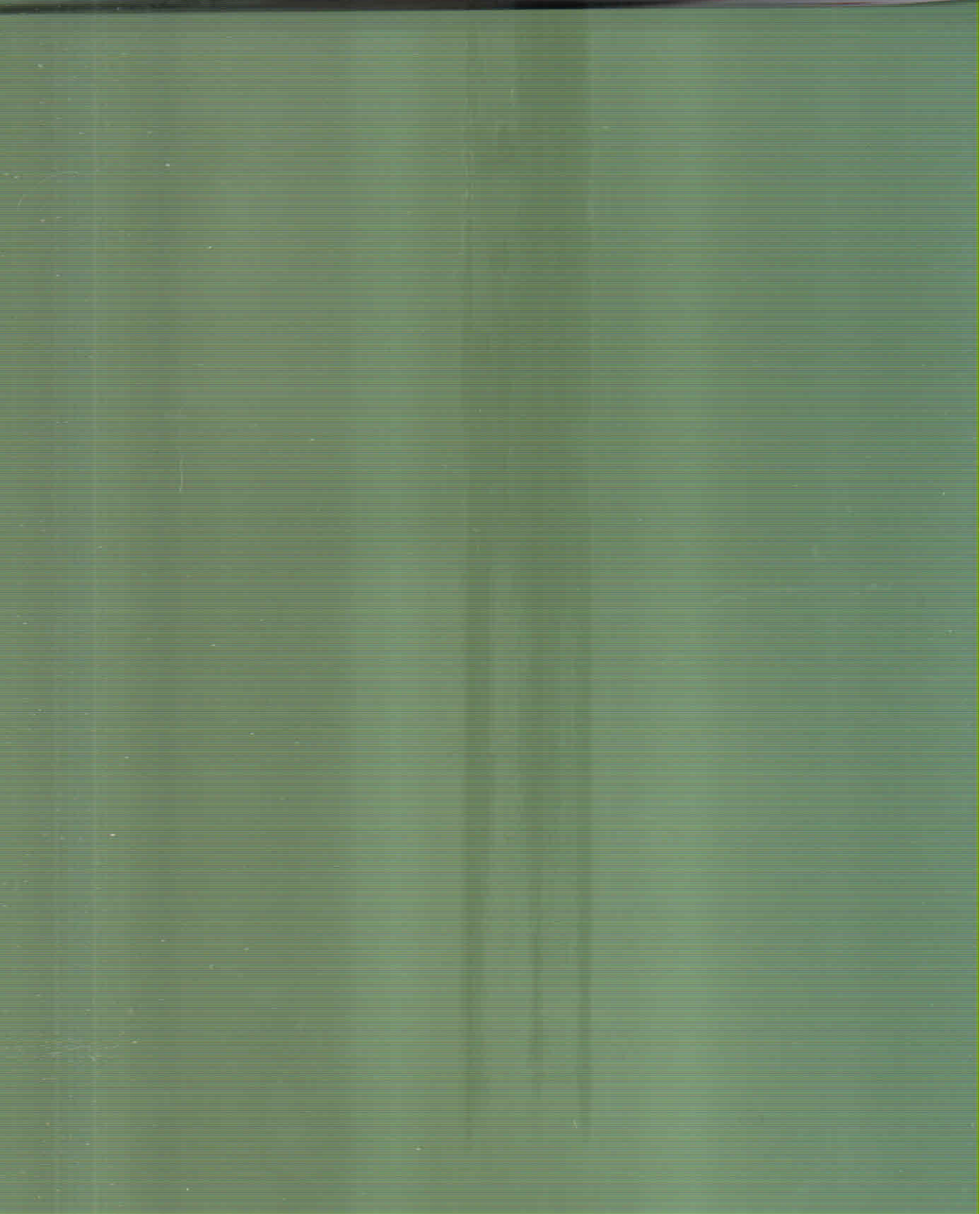
**शरीर की क्षमता से अधिक -**

शरीर की क्षमता से अधिक व्यायाम व जिम जाना, रूखा भोजन, वातवर्द्धक भोजन, ज्यादा उपवास (व्रत), रात में जागना व दिन में सोना, असमय में भोजन, आग के सामने व धूप में अधिक रहना या बैठना, दिन में मैथुन, अधोवायु, वीर्य, खांसी, छींक, आंसू, डकार, मल-मूत्रादि वेगों को रोकना, चाय, कॉफी उत्तेजक पदार्थों का सेवन, शराब, गुस्सा, मानसिक उत्तेजना, दूषित जल, फ्रिज का पानी, कोल्ड ड्रिंक, वासी भोजन, तेज मिर्च-मसाले आदि हृदय रोग में अपथ्य हैं।

**हलीम  
के बीज**



हलीम के बीज हमारी दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद हैं। इसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इनका सेवन करने से इनीमिया की शिकायत दूर होती है। इसके बीज में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जिससे शरीर में खून की कमी नहीं होती। इसमें विटामिन ए, ई, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाये जाते हैं। इन बीजों का सेवन करने से इन्फ्लेमेट्री मजबूत होती है और संक्रमण से बचाव होता है। हलीम के बीज हमारे पाचनत्र के लिए भी फायदेमंद होते हैं। हलीम के बीजों का सेवन करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।







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

# नाभि कुदरत की एक अद्भुत देन है

एक 62 वर्ष के बुजुर्ग को अचानक बाई आँख से कम दिखना शुरू हो गया। खासकर रात को नजर न के बराबर होने लगी। जाँच करने से यह निष्कर्ष निकला कि उनकी आँखे ठीक है परंतु बाई आँख की रक्त नलीयाँ सूख रही हैं। रिपोर्ट में यह सामने आया कि अब वो जीवन भर देख नहीं पायेंगे।

हमारा शरीर परमात्मा की अद्भुत देन है, गर्भ की उत्पत्ति नाभि के पीछे होती है और उसको माता के साथ जुड़ी हुई नाडी से पोषण मिलता है और इसलिए मृत्यु के तीन घंटे तक नाभि गर्म रहती है। गर्भधारण के नौ महीनों अर्थात 270 दिन बाद एक सम्पूर्ण बाल स्वरूप बनता है। नाभि के द्वारा सभी नसों का जुड़ाव गर्भ के साथ होता है। इसलिए नाभि एक अद्भुत भाग है। नाभि के पीछे की ओर पेचूटी या navel button होता है। जिसमें 72000 से भी अधिक रक्त धमनियाँ स्थित होती हैं नाभि में गाय का शुद्ध घी या तेल लगाने से बहुत सारी शारीरिक दुर्बलता का उपाय हो सकता है।

**आँखों का शुष्क हो जाना, नजर कमजोर हो जाना, चमकदार त्वचा और बालों के लिये उपाय -**

सोने से पहले 3 से 7 बूँदें शुद्ध घी और नारियल के तेल नाभी में डालें और नाभि के आसपास

डेढ़ इंच गोलाई में फैला दें।

**घुटने के दर्द में उपाय-**

सोने से पहले तीन से सात बूंद अरंडी का तेल नाभि में डालें और उसके आसपास डेढ़ इंच में फैला दें।

**शरीर में कम्पन तथा जोड़ों में दर्द और शुष्क त्वचा के लिए उपाय-**

रात को सोने से पहले तीन से सात बूंद राई या सरसों कि तेल नाभि में डालें और उसके चारों ओर डेढ़ इंच में फैला दें।

**मुँह और गाल पर होने वाले पिम्पल के लिए उपाय-**

नीम का तेल तीन से सात बूंद नाभि में उपरोक्त तरीके से डालें।

**नाभी में तेल डालने का कारण -**

हमारी नाभि को मालूम रहता है कि हमारी कौनसी रक्तवाहिनी सूख रही हैं, इसलिए वो उसी धमनी में तेल का प्रवाह कर देती है। जब बालक छोटा होता है और उसका पेट दुखता है तब हम हींग और पानी या तैल का मिश्रण उसके पेट और नाभि के आसपास लगाते थे और उसका दर्द तुरंत गायब हो जाता था। बस यही काम है तेल का।



# इन खाद्यों से रक्तचाप और मधुमेह को करें नियंत्रित



प्रस्तुति- श्रीमती वर्तिका गोयल  
(सह संपादिका)

मधुमेह और रक्तचाप इन दोनों ही बीमारियों में समय पर इलाज और स्वस्थ आहार की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। मधुमेह और उच्च रक्तचाप जीवन शैली से संबंधित गंभीर बीमारियां हैं। इससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी खराब होना, आंखों की समस्या, हार्ट फेलियर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन दोनों ही बीमारियों में समय पर इलाज और स्वस्थ आहार की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

हालांकि मधुमेह और उच्च रक्तचाप में नियमित रूप से दवाएं लेना बहुत जरूरी है, लेकिन कुछ जड़ी-बूटियां हैं जो न केवल मधुमेह और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित कर सकती हैं बल्कि उन्हें कम भी कर सकती हैं। ये जड़ी-बूटियां आमतौर पर हमारी रसोई में आसानी से मिल जाती हैं।

## लहसुन

लहसुन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। इसलिए शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड का स्तर बढ़ने से रक्तचाप कम हो जाता है। नाइट्रिक ऑक्साइड रक्त वाहिकाओं पर तनाव को कम करके उन्हें पतला करने में मदद करता है। यह रक्तचाप को कम करता है और रक्त को नलिकाओं में स्वतंत्र रूप से बहने देता है।

## दालचीनी

दालचीनी हर भारतीय घर की रसोई में पाई जाती है। इसका उपयोग गरम मसाला के रूप में किया जाता है। ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए दालचीनी बहुत फायदेमंद होती है। दालचीनी में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं। इसमें

एंटी-ऑक्सीडेंट के साथ-साथ एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। दालचीनी के गुण टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम करने में मदद करते हैं।

## मेथी दाना

मेथी मधुमेह के लिए उपयोगी है। यह कई शोर्धों से साबित हो चुका है। 10 ग्राम भीगे हुए मेथी के दानों का सेवन करने से टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रण में रखा जा सकता है।

## तुलसी

तुलसी मेटाबॉलिज्म तनाव को कम करती है और रक्त शर्करा, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। इतना ही नहीं तुलसी के सेवन से मानसिक तनाव भी कम होता है। तुलसी में पाया जाने वाला मॉलिक्यूल यूजेनॉल ब्लड वेसेल्स को संकुचित करने वाले रसायनों को हटाता है और रक्तचाप को कम करता है। आप तुलसी के कुछ पत्तों को चबा सकते हैं या चाय में मिला सकते हैं।

## हल्दी

हल्दी में करक्यूमिन नामक रसायन होता है, जो एक प्रभावी एंटीऑक्सीडेंट है, जो मधुमेह के उपचार में फायदेमंद है। हल्दी को सब्जियों और दालों से लेकर दूध में पीने तक हर चीज में इस्तेमाल किया जा सकता है और कई बीमारियों को दूर कर सकता है।





## चित्त की शुद्धि स्वास्थ्य का मूल है।



डॉ. धीरज द्विवेदी

पी.एच.डी., आध्यात्मिक प्रवक्ता, वृन्दावन



दुःख तीन प्रकार के होते हैं। आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक। इन्हीं तापत्रह से मनुष्य को मुक्त रखने के लिए सृष्टि रचना के पहले ही वेदों का अविर्भाव हुआ, तत्पश्चात् त्रिकालज्ञ ऋषियों द्वारा दर्शनग्रन्थों और अन्यान्य शास्त्रों की रचना की गई। अथर्ववेद के उदांगभूत आयुर्विज्ञान के आचार्यों की एक सुदीर्घ परम्परा है, किन्तु 'चरक संहिता' के प्रणेता आचार्य चरक उसके मुकुटमणि हैं। ऐसी मान्यता है कि योगशास्त्र के प्रणेता भगवान पतंजलि ने ही महर्षि चरक के रूप में आयुर्वेद को लोक में प्रचारित किया। उन्होंने विश्व की रक्षा के लिए जो शास्त्र दिया है, इसकी उपयोगिता सदा, सर्वत्र, सबके लिए सिद्ध है। प्रकृति ने मनुष्य के पालन, पोषण, संबर्धन और संरक्षण के निमित्त क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर इन पाँच तत्वों को देश और काल एवं पाज्यभौतिक शाक, फल, दुग्ध आदि को तथा मणि, औषधि आदि को प्रकट किया है, साथ ही मानव अन्तःकरण को पूर्ण विकास युक्त और विवेक शक्तियुक्त बनाया है। ऋषियों ने कुछ विशेष मंत्रों और अनुष्ठानों का अविर्भाव भी मनुष्यों के उत्कर्ष के उद्देश्य से किया है। इन सबके उपयोग का अधिकार अपनी-अपनी क्षमता के अनुसार मनुष्यादि को दिया गया है। मनुष्य अपने कुछ विशेष गुणों के कारण अन्य प्राणियों से श्रेष्ठ है। यदि वह प्रकृति प्रदत्त विवेक से युक्त होकर आचार, आहार और बिहार करता है तो सुखी रहता है। यदि विवेक

भ्रष्ट होकर आचरण करता है तो निःसंदेह दुःख को आमंत्रित करता है। यह बात निर्विवाद सत्य है कि आयुर्वेद ही सबसे पहली चिकित्सा प्रणाली है। चिकित्साशास्त्र और शल्यविज्ञान का सुसंघटित रूप से अविर्भाव भारत में ही हुआ और यहीं से इसका विश्व में प्रचार-प्रसार हुआ। आज चिकित्सा क्षेत्र में शल्यविज्ञान की जो आश्चर्यजनक प्रगति है उसका आधार आयुर्वेद ही है। आयुर्वेद का मानना है कि रोगी की चिकित्सा से बढ़कर कोई पुण्य नहीं है।

भारतीय सनातन परम्परा मूलतः आध्यात्मिक है। अतः न तो रोग का सम्बन्ध केवल शरीर से होता है, न ही केवल शरीर की चिकित्सा होती है। इसी कारण ऐहिक और आमुणिक फलों के साधनभूत इस मानव शरीर की रक्षा के साधन आयुर्वेद को हमारे ऋषियों ने पुरुषार्थ चतुष्टय से सम्बद्ध करके व्याख्यात किया है।

आयुर्वेद परमात्मा और आत्मा दोनों के अस्तित्व को स्वीकार करता है। वह परमभूतघटित केवल जड़ शरीर की चिकित्सा नहीं करता, अपितु प्ररूषाधिष्ठित शरीर की चिकित्सा करता है। सुश्रुत इस चिकित्सा पुरुष को ही अपना विवेच्य मानते हैं। वाग्भट के अनुसार सत्वसंयुक्त जीवात्मा से ही शरीर चेतित होता है, अतः आत्मचैतन्य से अधिष्ठित चेतनाविशिष्ट शरीर ही चिकित्सा के लिए विवेच्य है। आत्म चैतन्य से अधिष्ठित प्रज्ञा शक्ति और प्राणशक्ति सम्पन्न शरीर का नाम आस्तिक प्रस्थान

में जीवन है। अतः आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ रहने के लिए केवल पौष्टिक और हितकारी आहार ही अपेक्षित नहीं, अपितु मन, वचन, कर्म में सत्यता और शुद्धि की निर्मलता भी आवश्यक है। जिसका मन सत्वप्रधान है, जिसके वचन और कर्म सुख देने वाले हैं, जिसकी बुद्धि निर्मल तथा उदार है, जिसका चित्त, ज्ञान, तप और योग में स्थिर है, जो अपनी चित्तवृत्तियों को रोक सकता है, जिसकी सांसारिक विषयों में आसक्ति नहीं है, उस मनुष्य को रोग नहीं होते। सत्य से प्राप्त अन्न ही शरीर में बल और वाणी में तेज का आधान कर सकता है। स्कन्दपुराण में कहा है कि मनुष्य का पाप उसके अन्न में जाकर बैठता है, अतः जो जिसका अन्न खाता है, वह उसका पाप भी खाता है। इसलिए जिसका अन्न खा रहे हैं, इसमें भी सावधानी रखनी चाहिए। अन्न की शुद्धि का विचार करके अतिथि और आश्रित को भोजन देकर भोजन करना, पवित्र पात्र में तथा पवित्र स्थान में भोजन करना उचित काल में भोजन करना, अग्नि में आहुति देकर भोजन करना आदि ऐसे सदाचार हैं, जिनसे चित्त और चरित्र शुद्ध होते हैं। चित्त की शुद्धि स्वास्थ्य का मूल है। आहार के विषय में महर्षि चरक का यह दृष्टान्त बहुत महत्वपूर्ण है- हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक्।

अर्थात् हितकारी भोजन करने वाला, उचित मात्रा में भोजन करने वाला और ऋतु के अनुसार भोजन करने वाला स्वस्थ है। अतः अपनी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) को जानकर उसके अनुसार भोजन करना चाहिए। सनातन परम्परा में चिकित्सा अर्थोपार्जन के लिए नहीं है, अपितु लोककल्याण के लिए है। अतः वैद्य को केवल आपके दुःख नाश की चिन्ता होती है।



## मृत्यु का ख्याल

एक पेड़ पर दो बाज प्रेम-पूर्वक रहते थे। दोनों शिकार की तलाश में निकलते और जो भी पकड़कर लाते उसे शाम को मिल बाँटकर खाते। बहुत दिन से उनका यही क्रम चल रहा था।

एक दिन दोनों शिकार पकड़कर लौटे तो एक की चोंच में चूहा था और दूसरे की में साँप। शिकार दोनों ही तब तक जीवित थे। पेड़ पर बैठकर बाजों ने जब उनकी पकड़ ढीली की साँप ने चूहे को देखा और चूहे ने साँप को।

साँप चूहे का स्वादिष्ट भोजन पाने के लिए जीभ लपलपाने लगा और चूहा साँप के प्रयत्नों को देखकर अपने पकड़ने वाले बाज के डैनों में छिपने का उपक्रम करने लगा।

उस दृश्य को देखकर एक बाज गम्भीर हो गया और विचार मग्न दीखने लगा। दूसरे ने उससे पूछा- “दोस्त, दार्शनिकों की तरह किस चिन्तन मनन में डूब गये?”

पहले बाज ने अपने पकड़े हुए साँप की ओर संकेत करते हुए कहा देखते नहीं यह कैसा मूर्ख प्राणी है। जीभ की लिप्सा के आगे इसे मौत भी एक प्रकार से विस्मरण हो रही है।

दूसरे बाज ने अपने चूहे की आलोचना करते हुए कहा- और इस नासमझ को भी देखो भय इसे प्रत्यक्ष मौत से भी डरावना लगता है।

पेड़ के नीचे एक मुसाफिर सुस्ता रहा था। उसने दोनों की बात सुनी और एक लम्बी साँस छोड़ते हुए बोला- हम मानव प्राणी भी साँप और चूहे की तरह स्वाद और भय को बड़ा समझते हैं, मृत्यु तो हमें भी विस्मरण रहती है।



# झलकियाँ

मकर संक्रांति के अवसर पर  
केशव चैरिटेबल पैथोलॉजी का उद्घाटन  
एवं खिचड़ी सहभोज कार्यक्रम



मकर संक्रांति के अवसर पर उपस्थित मुकेश खण्डेलवाल, सूर्य प्रकाश क्षेत्र संचालक  
प.उ.प्र., प्रो. ए.के.श्रीवास्तव, नारायण दास अग्रवाल कुलाधिपति जीएलए विवि

केशव चैरिटेबल पैथोलॉजी का उद्घाटन करती  
मा. सांसद श्रीमती हेमामालिनी जी



मकर संक्रांति के अवसर पर सम्मान प्राप्त करते श्रीमती मुन्नी देवी दिवाकर, हेमन्त कुमार, ब्रजेश कुमार एवं मंगलू सिंह



मकर संक्रांति के अवसर पर प्रसाद ग्रहण करते श्रीमती हेमामालिनी जी सांसद मथुरा एवं अन्य अतिथिगण



# झलकियाँ

## विविध कार्यक्रम



गौ पूजन करते डॉ. सचिन गुप्ता, कुलाधिपति  
संस्कृति विश्वविद्यालय



श्री हरिमोहन पाठक जी कथाकार, श्री आचार्य सुनील जी योगाचार्य,  
चौ. लक्ष्मीनारायण केबिनेट मंत्री, डॉ. सचिन गुप्ता कुलाधिपति संस्कृति वि.वि.



गौपूजन करते अतिथिगण एवं गौशाला समिति सदस्य



गौशाला सहयोगियों को सम्मानित करते हुए अतिथिगण



केशव धाम द्वारा निःशुल्क चाय वितरण का  
आनंद लेते सन्त एवं अन्य



अरूणाचल प्रदेश के एक छात्र को उसके जन्मदिन पर  
शुभकामना देते छात्रावास समिति के सदस्य श्री योगेन्द्र अग्रवाल



# झलकियाँ

## अन्नकूट प्रसादम्



अन्नकूट के अवसर पर श्री गिरांज महाराज पूजन करते हुए न्यास के अध्यक्ष श्री नारायण दास अग्रवाल, साथ में श्री महेन्द्र जी क्षेत्र प्रचारक



रासलीला प्रस्तुति करते रामकलीदेवी सरस्वती बालिका विद्या मन्दिर की छात्राएँ



केशव प्रभा पत्रिका का विमोचन करते हुए डॉ. सोमेन्द्र तोमर (ऊर्जा मंत्री) साथ में डॉ. सचिन कुलाधिपति संस्कृति विश्व विद्यालय



मेधावी छात्राओं को प्रोत्साहन राशि का चेक देते हुए जीएलए एवं संस्कृति वि.वि. के कुलाधिपति



राष्ट्रगान के दौरान उपस्थिति अतिथि एवं अन्य



अन्नकूट के अवसर पर प्रसाद ग्रहण करते हुए आमंत्रितगण



# झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर,  
केशव धाम



विद्यालय में घातायात सुरक्षा सप्ताह मनाया गया।



बसंत पंचमी के अवसर पर हवन किया गया



खिलाड़ियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए पुरस्कृत किया गया



33वीं राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में मंचासीन अतिथिगण



विभिन्न क्षेत्रों से आए खिलाड़ी



विजयी खिलाड़ी





## इन उपायों से घटा सकते हैं रक्त में क्रिएटिनिन का स्तर

डॉ. दीनदयाल

N.D.Y.D.

किसी व्यक्ति के मूत्र में क्रिएटिनिन (Creatinine) का बढ़ा हुआ स्तर गुर्दों की बीमारी के लिए उत्तरदायी होता है। सामान्य स्थिति में किडनी इसे छानकर मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकाल देता है। रोग की स्थिति में किडनी इस कार्य को सुचारू ढंग से नहीं करती फलस्वरूप क्रिएटिनिन बाहर नहीं निकल पाता है और रक्त में इसका स्तर बढ़ने लगता है। यह स्थिति गुर्दों के लिए अत्यंत हानिकारक होती है। ऐसी स्थिति में यदि डायलिसिस के द्वारा रक्त को शुद्ध न कराया जाये तो गुर्दे फेल होने की सम्भावना बहुत अधिक बढ़ जाती है घ इस आलेख में हम जानेंगे कि कैसे आहार एवं जीवन शैली में परिवर्तन कर बढ़े हुए क्रिएटिनिन लेवल को घटाया जाये।

### जानें क्रिएटिनिन क्या है एवं रक्त में इसका स्तर कितना होना चाहिए -

मेटाबोलिक पदार्थ क्रियेटिन, भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिये सहायता देते समय टूट कर क्रिएटिनन में बदल जाता है। रक्त में इसके स्तर का पता 'क्रिएटिनिन क्लियरनेस टेस्ट (Creatinine clearance test)' के द्वारा लगाया जा सकता है।

### विभिन्न आयु वर्ग के रक्त में क्रियेटिनन का स्तर-

- पुरुष : 0.6 to 1.2 mg/dL;  
53 to 106 mcmol/L
- महिला : 0.5 to 1.1 mg/dL;  
44 to 97 mcmol/L
- टीनेजर्स : 0.5 to 1.0 mg/dL
- बच्चे : 0.3 to 0.7 mg/dL

### मूत्र में सामान्य क्रिएटिनिन का स्तर -

पुरुष : 107 to 139 mL/min;

1.8 to 2.3 mL/sec

महिला : 87 to 107 mL/min;

1.5 to 1.8 mL/sec

40 वर्ष से ऊपर के किसी भी व्यक्ति के लिये : प्रत्येक 10 वर्ष की वृद्धि के बाद लेवल को 6.5 mL/min की दर से घटना चाहिये।

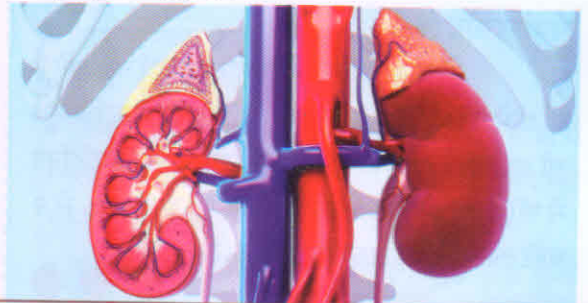
### क्रिएटिनिन स्तर बढ़ने के कारण -

किडनी डैमेज होने की स्थिति में गुर्दों द्वारा क्रिएटिनिन को छानकर शरीर से बाहर नहीं निकाल पाना।

यदि किसी कारण से शरीर की मांस-पेशियों क्षतिग्रस्त हैं तो टूटे हुए टिशूज ब्लड-स्ट्रीम में मिल जाते हैं जिससे किडनी पर बुरा असर पड़ता है।

भोजन में मांस का सेवन करने से भी शरीर में क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ सकती है।

थायरॉइड ग्रंथि में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी किडनी के कार्य को प्रभावित करते हैं जिससे किडनी की अनुपयोगी पदार्थों को फिल्टर करने की क्षमता घट जाती है।



## क्रिएटिनिन के स्तर को कैसे घटायें -

### नमक की मात्रा को कम करें :

अधिक मात्रा में सोडियम का सेवन शरीर में फ्लड (fluid) को, स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले स्तर तक, एकत्रित करने लगता है जिससे रक्त-चाप बढ़ता है। यह दोनों कारण क्रिएटिनिन के स्तर को बढ़ा सकते हैं। ध्यान रखें पूरे दिन में नमक की कुल 2-3 ग्राम की मात्रा ही लेनी चाहिए।

### अधिक प्रोटीन का सेवन बंद करें -

अधिक प्रोटीनयुक्त खाद्य जैसे रेड मीट एवं डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन बंद कर देना चाहिए। प्रोटीन लेना आवश्यक हो तो प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त प्रोटीन जैसे नट्स तथा दालों का सेवन करें।

### निम्न खाद्यों से बचें -

यदि क्रिएटिनिन पहले से ही बढ़ा हुआ हो तो केले, पालक, आलू, बीन्स और मटर से परहेज करें।

### हाईड्रेट रहें -

शरीर में पानी की कमी (Dehydration), क्रिएटिनिन लेवल को बढ़ा सकती है। इसलिए प्रतिदिन डेढ़ से दो लिटर की मात्रा में पानी पियें। बहुत अधिक मात्रा में पानी न पियें क्योंकि ज्यादा पानी पीने से गुर्दों के कार्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

### अधिक परिश्रम से बचें -

अधिक श्रम करने से शरीर भोजन को ऊर्जा में तेजी से परिवर्तित करता है। फलस्वरूप क्रिएटिनिन का उत्पादन बढ़ जाता है और रक्त में भी उसकी मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए अधिक परिश्रम वाले कार्यों से बचें।

### पर्याप्त नींद लें -

सोते समय बहुत से शारीरिक कार्य घट जाते हैं या धीमे पड़ जाते हैं। इसमें शरीर की मेटबोलिक क्रियायें भी शामिल हैं। परिणामस्वरूप, क्रिएटिनिन के क्रिएटिनिन में परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। इसलिए 6 से 9 घण्टे तक सोने का लक्ष्य निर्धारित करें।

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए विश्राम को न भूलें



विश्राम शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है विश्राम के बिना कोई व्यक्ति लम्बे समय तक कार्य नहीं कर सकता। थकान दूर करने व मन की शांति के लिए विश्राम आवश्यक है। पूर्ण विश्राम न ले पाने के कारण मानसिक व शारीरिक कार्य करने की क्षमता कम होने लगती है। इसके अतिरिक्त थकावट, मानसिक परेशानी, बेचौनी और घबराहट उत्पन्न होने लगती है।

### विश्राम न करने के दुष्परिणाम -

- विश्राम न करने से शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होने लगते हैं जैसे- पेट के रोग, हृदय रोग तथा अन्य आंतरिक गड़बड़ियां।
- विश्राम के अभाव में सिर दर्द, सिर में भारीपन, एकाग्रता की कमी जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।
- विश्राम न करने के फलस्वरूप चेहरे की सुन्दरता नष्ट होने लगती है, त्वचा पर काले धब्बे पड़ने लगते हैं, इससे शरीर जल्दी थक जाता है, एवं क्रोध, चिड़चिड़ापन आलस्य जैसे लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं।

### विश्राम को दिनचर्या में इस प्रकार शामिल करें -

- देर रात तक कार्य न करें, हर हालत में रात्रि 11 बजे तक सो जाएँ।
- अच्छी नींद के लिए सोने से 2 घंटे पहले भोजन कर लें।
- हमेशा शाकाहारी एवं संतुलित भोजन करें।
- नशीले पदार्थ जैसे- शराब, तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट, चाय, काफी का सेवन न करें।
- सोने से पहले हिंसक या उत्तेजक फिल्में आदि न देखें।
- विश्राम में शारीरिक अवस्था का विशेष महत्व है, शरीर को स्वच्छ रखें। दिन में कम से कम एक बार ताजे पानी से अवश्य नहाए। सोने से पहले हाथ-पैरों को स्वच्छ पानी से धोकर ही बिस्तर पर जाएँ तथा सोने से पूर्व ईश्वर का ध्यान अवश्य करें। सोने से पूर्व अपने दिन भर की सभी मानसिक परेशानियों को भूल जाएँ।
- सोने से 10 से 15 मिनट पहले बिस्तर पर बैठकर अपने कल करने वाले कार्यों को एक कागज पर लिख लें और फिर उसे बार-बार पढ़ें। साथ ही कल किये जाने वाले कार्यों की योजना अपने मन में बनाएं।
- विश्राम के लिए अपने प्रत्येक कार्य का समय निश्चित करें, जैसे- निश्चित समय पर सोना और उठना, निश्चित समय पर भोजन करना इत्यादि।



## क्रिएटिनिन के स्तर को कैसे घटायें - नमक की मात्रा को कम करें :

अधिक मात्रा में सोडियम का सेवन शरीर में फ्लड (fluid) को, स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले स्तर तक, एकत्रित करने लगता है जिससे रक्त-चाप बढ़ता है। यह दोनों कारण क्रिएटिनिन के स्तर को बढ़ा सकते हैं। ध्यान रखें पूरे दिन में नमक की कुल 2-3 ग्राम की मात्रा ही लेनी चाहिए।

## अधिक प्रोटीन का सेवन बंद करें -

अधिक प्रोटीनयुक्त खाद्य जैसे रेड मीट एवं डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन बंद कर देना चाहिए। प्रोटीन लेना आवश्यक हो तो प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त प्रोटीन जैसे नट्स तथा दालों का सेवन करें।

## निम्न खाद्यों से बचें -

यदि क्रिएटिनिन पहले से ही बढ़ा हुआ हो तो केले, पालक, आलू, बीन्स और मटर से परहेज करें।

## हाईड्रेट रहें -

शरीर में पानी की कमी (Dehydration), क्रिएटिनिन लेवल को बढ़ा सकती है। इसलिए प्रतिदिन डेढ़ से दो लिटर की मात्रा में पानी पियें। बहुत अधिक मात्रा में पानी न पियें क्योंकि ज्यादा पानी पीने से गुर्दों के कार्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

## अधिक परिश्रम से बचें -

अधिक श्रम करने से शरीर भोजन को ऊर्जा में तेजी से परिवर्तित करता है। फलस्वरूप क्रिएटिनिन का उत्पादन बढ़ जाता है और रक्त में भी उसकी मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए अधिक परिश्रम वाले कार्यों से बचें।

## पर्याप्त नींद लें -

सोते समय बहुत से शारीरिक कार्य घट जाते हैं या धीमें पड़ जाते हैं। इसमें शरीर की मेटबोलिक क्रियायें भी शामिल हैं। परिणामस्वरूप, क्रिएटिन के क्रिएटिनिन में परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। इसलिए 6 से 9 घण्टे तक सोने का लक्ष्य निर्धारित करें।

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए विश्राम को न भूलें



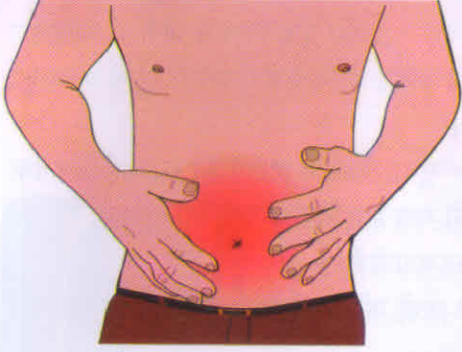
विश्राम शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है विश्राम के बिना कोई व्यक्ति लम्बे समय तक कार्य नहीं कर सकता। थकान दूर करने व मन की शांति के लिए विश्राम आवश्यक है। पूर्ण विश्राम न ले पाने के कारण मानसिक व शारीरिक कार्य करने की क्षमता कम होने लगती है। इसके अतिरिक्त थकावट, मानसिक परेशानी, बेचौनी और घबराहट उत्पन्न होने लगती है।

## विश्राम न करने के दुष्परिणाम -

- विश्राम न करने से शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होने लगते हैं जैसे- पेट के रोग, हृदय रोग तथा अन्य आंतरिक गड़बड़ियां।
- विश्राम के अभाव में सिर दर्द, सिर में भारीपन, एकाग्रता की कमी जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।
- विश्राम न करने के फलस्वरूप चेहरे की सुन्दरता नष्ट होने लगती है, त्वचा पर काले धब्बे पड़ने लगते हैं, इससे शरीर जल्दी थक जाता है, एवं क्रोध, चिड़चिड़ापन आलस्य जैसे लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं।

## विश्राम को दिनचर्या में इस प्रकार शामिल करें -

- देर रात तक कार्य न करें, हर हालत में रात्रि 11 बजे तक सो जाएं।
- अच्छी नींद के लिए सोने से 2 घंटे पहले भोजन कर लें।
- हमेशा शाकाहारी एवं संतुलित भोजन करें।
- नशीले पदार्थ जैसे- शराब, तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट, चाय, काफी का सेवन न करें।
- सोने से पहले हिंसक या उत्तेजक फिल्में आदि न देखें।
- विश्राम में शारीरिक अवस्था का विशेष महत्व है, शरीर को स्वच्छ रखें। दिन में कम से कम एक बार ताजे पानी से अवश्य नहाए। सोने से पहले हाथ-पैरों को स्वच्छ पानी से धोकर ही बिस्तर पर जाएं तथा सोने से पूर्व ईश्वर का ध्यान अवश्य करें। सोने से पूर्व अपने दिन भर की सभी मानसिक परेशानियों को भूल जाएं।
- सोने से 10 से 15 मिनट पहले बिस्तर पर बैठकर अपने कल करने वाले कार्यों को एक कागज पर लिख लें और फिर उसे बार-बार पढ़ें। साथ ही कल किये जाने वाले कार्यों की योजना अपने मन में बनाएं।
- विश्राम के लिए अपने प्रत्येक कार्य का समय निश्चित करें, जैसे- निश्चित समय पर सोना और उठना, निश्चित समय पर भोजन करना इत्यादि।



# कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा

- सम्पादक

ऐसा कहा जाता है कि कब्ज समस्त रोगों की जड़ है। अप्राकृतिक आहार, विहार और विचार के चलते कब्ज उत्पन्न होती है। जब शरीर में मल की अधिकता हो जाती है तब मल निष्कासक अंग इसे पूरी तरह से बाहर नहीं निकाल पाते फलस्वरूप यह शरीर में एकत्र होकर रक्त के साथ मिलकर अन्य अनेक रोग उत्पन्न कर देता है।



## कारण -

- अप्राकृतिक जीवन शैली
- कम रेशायुक्त भोजन का सेवन करना
- शरीर में पानी का कम होना
- कम चलना या काम करना
- कुछ खास दवाओं का सेवन करना
- बड़ी आंत में घाव या चोट के कारण यानि बड़ी आंत में कैंसर
- थायरॉयड हार्मोन का कम बनना
- कैल्सियम और पोटैशियम की कम मात्रा
- मधुमेह के रोगियों में पाचन संबंधी समस्या
- कंपवाद ( पार्किंसन बीमारी)

## लक्षण -

कब्ज, पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं जिसमें किसी व्यक्ति का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मलत्याग में कठिनाई होती है। कब्ज अमाशय की स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है, जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है, मल कड़ा हो जाता है, उसकी आवृत्ति घट जाती है या मल निष्कासन

के समय अत्यधिक बल का प्रयोग करना पड़ता है। कब्ज के रोगी को सिर में भारीपन या दर्द बना रहता है। गैस, एसिडिटी, अजीर्ण आदि लक्षण भी प्रगट होने लगते हैं।

## उपचार -

प्रातः खाली पेट : पेट पर 10 मिनट गर्म सेंक देने के बाद 45 मिनट के लिए पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें उसके बाद गुनगुने पानी का एनिमा दें। यह क्रम लगातार एक सप्ताह तक दोहराएँ।

## आहार चिकित्सा -

- प्रातः - उषापान
- नाश्ते में - गेहूं का दलिया या कोई मौसमी फल
- दोपहर भोजन - हरी सब्जी (बिना मिर्च-मसाले की) सलाद-चोकर समेत बनी आटे की रोटी।
- 4:00 बजे - सब्जियों का सूप 250 मिली
- रात्रि भोजन - मिक्स वेजिटेबल दलिया या कोई हरी सब्जी-चोकर सहित आटे की रोटी।

## अन्य उपाय -

- रेशायुक्त भोजन का अत्यधिक सेवन करना, जैसे साबुत अनाज
- ताजा फल और सब्जियों का अत्यधिक सेवन करना
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीना
- वसा युक्त भोजन का सेवन कम करें
- नमक, छोटी हरड़ और काला नमक समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। नित्य रात को इसकी दो चाय की चम्मच गर्म पानी से लेने से दस्त साफ आता है।
- ईसबगोल दो चाय चम्मच ईसबगोल 6 घण्टे पानी



में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर जल से लेने से दस्त साफ आता हैं। केवल मिश्री और ईसबगोल मिलाकर बिना भिगोये भी ले सकते हैं।

- चना- कब्ज वालों के लिए चना उपकारी है। इसे भिगो कर खाना श्रेष्ठ है। यदि भीगा हुआ चना न पचे तो चने उबालकर नमक अदरक मिलाकर खाना चाहिए। चने के आटे की रोटी खाने से कब्ज दूर होती है। यह पौष्टिक भी है। एक या दो मुट्ठी चने रात को भिगो दें। प्रातः जीरा और सोंठ पीसकर चनों पर डालकर खायें। घण्टे भर बाद चने भिगोये गये पानी को भी पी लें। इससे कब्ज दूर होगी।
- बेल- पका हुआ बेल का गूदा पानी में मसल कर मिलाकर शर्बत बनाकर पीना कब्ज के लिए बहुत लाभदायक हैं। यह आँतों का सारा मल बाहर निकाल देता है।
- नीबू- नीबू का रस गर्म पानी के साथ रात्रि में लेने से दस्त खुलकर आता हैं। नीबू का रस और

शक्कर प्रत्येक 12 ग्राम एक गिलास पानी में मिलाकर रात को पीने से कुछ ही दिनों में पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है।

- नारंगी - सुबह नाश्ते में नारंगी का रस कई दिन तक पीते रहने से मल प्राकृतिक रूप से आने लगता है। यह पाचन शक्ति बढ़ाती हैं।
- मैथी के पत्तों की सब्जी खाने से कब्ज दूर हो जाती है।
- गेहूँ के पौधों (गेहूँ के जवारे) का रस लेने से कब्ज नहीं रहती है।
- धनियॉ- सोते समय आधा चम्मच पिसी हुई सोंफ की फंकी गर्म पानी से लेने से कब्ज दूर होती है।
- टमाटर- कब्ज दूर करने के लिए अचूक दवा का काम करता है। अमाशय, आँतों में जमा मल पदार्थ निकालने में और अंगों को चेतनता प्रदान करने में बड़ी मदद करता है। शरीर के अन्दरूनी अवयवों को स्फूर्ति देता है।



## सेठजी

सर्दी का मौसम था। तेनालीराम शाम के समय राजमहल से वापस लौट रहा था। तभी उसे सामने एक भिखारी नजर आया। तेनालीराम ने जब से एक चाँदी का सिक्का निकाल कर भिखारी के हाथ पर रखा। परन्तु भिखारी उसे लेने से इन्कार करते हुए बोला, 'श्रीमान्! मुझे भीख नहीं चाहिए। मैं जानता हूँ, आप राजदरबार के अष्टदिग्गजों में से एक हैं। मेरी एक समस्या है। मैं आपसे सिर्फ उसका समाधान चाहता हूँ।'

'ओह! बताओ भाई तुम्हारी क्या समस्या है?' तेनालीराम ने भिखारी से पूछा।

कुछ हिचकते हुए भिखारी बोला, 'मैं जानता हूँ कि मैं एक गरीब भिखारी हूँ, पर मेरी दिली इच्छा है कि लोग मुझे 'सेठजी' कह कर पुकारें। दुर्भाग्यवश, मुझे कोई तरीका नहीं सूझ रहा कि लोग मुझे 'सेठजी' कहकर बुलाएँ।'

तेनालीराम कुछ देर सोचता रहा, फिर बोला, 'मेरे पास तुम्हारी समस्या का समाधान है। देखना जल्द ही लोग तुम्हें 'सेठजी' कहकर बुलायेंगे। बस मैं जैसा कहूँ, वैसा ही करते जाना। तुम इस जगह से कुछ दूर खड़े हो जाओ और जब भी तुम्हें कोई 'सेठजी' कह कर पुकारे, उसके पीछे ऐसे दौड़ना जैसे उसे मारने आ रहे हो।' तेनालीराम ने उस भिखारी को समझाया और वहाँ से चला गया।

भिखारी उस जगह से कुछ दूर जाकर खड़ा हो गया। इस बीच तेनालीराम ने कुछ शैतान बच्चों को पास बुलाया और भिखारी की ओर इशारा करते हुए बोला, बच्चों, वो आदमी देख रहे हो, जो वहाँ खड़ा है। उसे सेठजी कहकर पुकारने से वह बहुत चिढ़ता है।

बच्चों को ऐसी बात पता चलते ही शैतानी सूझी। जल्द ही सभी बच्चे उस भिखारी के आस-पास खड़े होकर जोर-जोर से सेठजी.... सेठजी चिल्लाने लगे। तेनालीराम के बताये अनुसार वह भिखारी उन बच्चों के पीछे यूँ भागा मानों उन्हें मारने आ रहा हो। बच्चों की देखादेखी अन्य लोग भी भिखारी को 'सेठजी' कहकर बुलाने लगे। जितना ही भिखारी सबके पीछे भागता, उतना ही वे लोग उसे चिढ़ाने के लिए सेठजी कहते हुए उसके पीछे भागते। कई दिनों तक ऐसे ही चलता रहा। इन सबका नतीजा यह हुआ कि वह भिखारी पूरे हम्पी में सेठजी के नाम से मशहूर हो गया।

शिक्षा - थोड़ा दिमाग लड़ाने से बड़ी से बड़ी और छोटी से छोटी समस्या का समाधान निकल आता है।

# रोग मुक्ति की कहानी

## मुझे गुर्दों के रोग में राहत मिली...



सभी पाठकों को नमस्कार !

मैं अनिल कुमार गुप्ता निवासी मथुरा का रहने वाला हूँ। मेरी उम्र 68 वर्ष है। कुछ महीने पहले मेरे शरीर में अचानक सूजन आ गई और दिन व दिन वजन बढ़ता जा रहा था। जांच कराने के बाद पता चला कि मेरे गुर्दे खराब होने लगे हैं। मेरी क्रिटनन 2 थी। उसके बाद मैंने ऐलोपैथ का ईलाज लेना शुरू कर दिया। कई महीनों ईलाज कराने के उपरान्त भी तबियत में कोई सुधार नहीं हो रहा था। दिल्ली में कई अच्छे डॉक्टरों को दिखाया। मेरी क्रिटनन बढ़ती जा रही थी, और साथ में यूरिया, पोटेशियम आदि भी बढ़ रहा था। पूरे शरीर में पानी भर चुका था। क्रिटनन 8.9 तक पहुँच चुकी थी। सभी डॉक्टरों ने जबाब दे दिया और डायलेसिस के लिए बोल दिया था।

तब हमारे योगाचार्य श्री तीर्थराज जी जो काफी समय से घर आकर मुझे व मेरे पूरे परिवार को योग कराते हैं। उनके माध्यम से केशव धाम के प्राकृतिक चिकित्सालय का पता चला और वो हमें चिकित्सालय लेकर आये। सभी जांचे डाक्टर कैलाश द्विवेदी जी ने देखीं और ईलाज शुरू करवाया। प्राकृतिक चिकित्सालय में जब मेरी चिकित्सा शुरू हुई उस समय मेरा वजन 90 कि.ग्रा. था। सुबह आते ही सबसे पहले मुझे काढ़ा पिलाया गया। उसके बाद मिट्टी की पट्टी, एनिमा, स्टीम, हिपबाथ, हाथ पैर का गर्म सेंक, मडवाथ आदि उपचार दिये जाने लगे। पहले दिन के उपचार के बाद से ही मेरी तबियत में सुधार होने लगा। 10 दिन के उपचार के बाद जब मैंने गुर्दों की जांच करवाई तो मेरी क्रिटनन 7.4 हो गई और वजन 80 कि.ग्रा. रह गया। शरीर में जो पानी भर चुका था वो प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार से सारा निकल गया था। मुझे पहले से बेहतर महसूस हो रहा था। मैंने प्राकृतिक चिकित्सा का उपचार जारी रखा। दिन व दिन मेरी तबियत में सुधार हो रहा था। मैं बहुत खुश था मेरे लिए ये चमत्कार था। जब मैं हर जगह ये निराश हो चुका था प्राकृतिक चिकित्सा ने मुझे एक नया जीवन दिया। 20 दिन बाद जब मैंने दूसरी जांच कराई तो मेरी क्रिटनन 4.9 रह गई और वजन 78 कि.ग्रा. रह गया। इस तरह के आश्चर्य चकित परिणाम देखकर मैं बहुत हैरान था और खुश भी। साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा में मेरा विश्वास बढ़ गया। मैंने निश्चय कर लिया है कि जब तक मैं पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाता मैं प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार निरन्तर लेता रहूँगा और मुझे पूरा विश्वास है कि मैं यहां पूरी तरह से ठीक हो जाऊँगा।

मैं पाठकों को ये बताना चाहता हूँ कि केशव धाम के प्राकृतिक चिकित्सालय में प्राकृतिक चिकित्सा के सभी उपचार दिये जाते हैं। यहाँ के मुख्य चिकित्सक डॉ. कैलाश द्विवेदी जी बहुत ही योग्य चिकित्सक है। यहाँ के स्टाफ बहुत ही व्यवहारशील है। यहाँ आकर मुझे ये समझ आया है कि अगर व्यक्ति को हमेशा स्वस्थ रहना है तो उसे प्राकृतिक चिकित्सा उपचार अवश्य कराना चाहिये। प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाकर आप और अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं। अतः आप एक बार केशव धाम के प्राकृतिक चिकित्सालय में आकर सेवा जरूर लें। मेरा विश्वास है कि आप इस चिकित्सा को लेने के बाद तरोताजा महसूस करेंगे।

- अनिल कुमार गुप्ता, मो. 9997580908, निवासी मथुरा



## केशव धाम समाचार

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

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान और आयुष मंत्रालय के सहयोग से केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि जिला अधिकारी पुलकित खरे ने कहा कि सूर्य का ताप, अग्नि, वायु, जल और आकाश, पृथ्वी मनुष्य का शरीर भी पांच तत्वों से बना हुआ है। इस पंचतत्व से बने शरीर को सबसे अच्छे तरीके से नेचुरोपैथी से सुधार सकते हैं। इस संस्थान के माध्यम से हम लोग इन विधियों को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाएं। कई मरीजों को देखा है जो कई प्रकार के इलाज कराकर के नेचुरोपैथी के तरफ आते हैं अगर हम सीधे नेचुरोपैथी अपना लेते अथवा युवा शक्ति इससे प्रारंभ से जुड़ जाती तो स्वास्थ्य उत्तम बन जाता। जैसे मैं यहां देख रहा हूँ कि कई बालक एवं युवा शक्ति यहाँ पर बैठे हुए हैं, प्रारंभ से ही कॉलेज, विद्यालयों में इसके बारे में चर्चा करें तो हो सकता है कि वह नौबत नहीं आयेगी कि हम उन बीमारियों के शिकार बनें। बहुत आवश्यक है कि आज की युवा पीढ़ी को इससे जोड़ा जाए। हमारे शास्त्र एवं ग्रंथ इसी की बात करते रहे हैं। यह आवश्यक है कि नई पीढ़ी को नेचुरोपैथी से जोड़े एवं सरल तरीके से यह सभी अभ्यास स्कूल कॉलेजों में कराए जायें। इससे लोग इसे समझ सकें, अपनी दिनचर्या में ला सकें। मेरा इस बारे में लगातार समर्थन इस संस्थान को रहेगा। आगे आने वाले दिनों में हम प्रयास करेंगे कि मथुरा वृंदावन के कॉलेजों में इन विद्याओं को ले जाया जा सके। कार्यक्रम की अध्यक्षता समाजसेवी महेश खंडेलवाल ने की। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता योगाचार्य चंद्र भानु गुप्ता रहे। कार्यक्रम में विभिन्न वक्ताओं में जिनमें प्रमुख रूप से डॉक्टर बृजमोहन अग्रवाल, सतीश चन्द्र अग्रवाल, केशव धाम के निदेशक ललित कुमार ने प्राकृतिक चिकित्सा के संदर्भ में अपने व्याख्यान से लोगों को जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन चिकित्सालय के मुख्य चिकित्सक डॉ. कैलाश द्विवेदी ने किया एवं सभी आगन्तुकों का धन्यवाद ज्ञापन प्राकृतिक चिकित्सा समिति के संयोजक डॉ. आर.डी. शर्मा ने किया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से भाजपा वृंदावन नगर अध्यक्ष विनीत शर्मा, मुकेश सारस्वत, जगदीश खरबंदा, ओम प्रकाश गुप्ता, सतीश सिंगल, काशीराम, प्रेम शंकर, आरती, संजय जादौन, देवेश, रजनीश आदि का सहयोग रहा। कार्यक्रम में सैकड़ों गणमान्य व्यक्ति एवं बच्चे उपस्थित रहे।



## केशवधाम चैरीटेबिल पेथोलॉजी के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री श्याम सिंघल	मथुरा	12	श्री अवधेश अग्रवाल	मथुरा
2	श्री अतुल गर्ग	मथुरा	13	श्री मुकेश अग्रवाल	मथुरा
3	श्री हरीश गर्ग	मथुरा	14	श्री नमन अग्रवाल	मथुरा
4	श्री हेमन्त अग्रवाल	मथुरा	15	श्री अंशु अग्रवाल	मथुरा
5	श्री वरूण दत्त गुप्ता	दिल्ली	16	श्री अरूण कुमार अग्रवाल (पुत्र श्रीमती राजरानी अग्रवाल)	मथुरा
6	श्री हरीश अग्रवाल	मथुरा	17	श्री चैतन्य अग्रवाल	मथुरा
7	श्री दीनानाथ अग्रवाल	मथुरा	18	श्री पीयूष जैन	मथुरा
8	श्री. रोहित अग्रवाल	मथुरा	19	श्री ललित किशोर अग्रवाल	वृन्दावन
9	श्री कल्याण दास	मथुरा	20	श्री गौरव अग्रवाल 'प्रेस वाले'	मथुरा
10	श्री अर्पित गर्ग	मथुरा	21	श्री विवेक अग्रवाल (GLA)	वृन्दावन
11	श्री तेजस्वी अग्रवाल	मथुरा	22	कान्हामाखन चैरि, सोसाईटी	मथुरा



कायाकल्प विशेषांक

# केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी  
अंक

शीत कालीन अंक (कायाकल्प विशेषांक) के लिए रचनाएं 15 सितम्बर 2023 तक आमंत्रित हैं -

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में अपेक्षित है। हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
2. लेख टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं, कृपया मौलिक लेख ही भेजें।
3. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में पत्राचार संभव नहीं है।
4. लेख प्रकाशित होने पर पत्रिका उचित माध्यम से रचनाकार के पते पर भेजी जाएगी।
5. 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 - keshavdhamvsn@gmail.com



## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्री विपुल बंसल	आगरा	27	श्री रमेश कुमार वाधवा	आगरा
2	श्री शैलेष अग्रवाल	आगरा	28	श्री नारायण शर्मा	आगरा
3	श्री कौशल अग्रवाल	आगरा	29	श्री अशोक कुमार शर्मा	आगरा
4	श्री रविन्द्र सिंह	आगरा	30	श्री सुधीर कुमार राठौर	आगरा
5	श्री दीनदयाल मित्तल	आगरा	31	श्री राजवीर सिंह	आगरा
6	श्रीमती बबीता पाठक	आगरा	32	श्री रमन गुप्ता	आगरा
7	श्री नरेन्द्र कुमार नोहवार	आगरा	33	श्री दिनेश माहेश्वरी	आगरा
8	श्री प्रमोद कुमार गुप्ता	आगरा	34	श्री विपिन महाजन	आगरा
9	श्री दिनेश माहेश्वरी	आगरा	35	अतुल डेरी	आगरा
10	शान्ति मांगलिक चैरिटेबल ट्रस्ट	आगरा	36	मित्तल डेरी	आगरा
11	डायमंड कार्पेट	आगरा	37	डॉ. पंकज नगायज	आगरा
12	श्री चन्द्र मोहन अग्रवाल	आगरा	38	श्री रवीन्द्र कुमार अग्रवाल	लखनऊ
13	श्रीमती नेहा अग्रवाल	आगरा	39	श्री आशीष अग्रवाल	लखनऊ
14	प्रकाश कोल्ड स्टोरेज	आगरा	40	श्रीमती शैल दुबे	आगरा
15	श्री संजय कुमार राठौर	जयपुर	41	श्री कालीचरन मित्तल	आगरा
16	श्री लक्ष्मण गौतम	वृन्दावन	42	श्री मनोज-गुंजन सिंघल	आगरा
17	श्री देवेन्द्र चौधरी	मथुरा	43	श्री दीपक गोयल	आगरा
18	श्री आदर्श बंसल, सिरमौर	हिमा. प्र.	44	श्री दीपक पिप्पल	आगरा
19	श्रीआर.सी.गोयल (श्रेकृष्णा आर्चिड)	वृन्दावन	45	श्री पवन बंसल	आगरा
20	डॉ० दिनेश चन्द्र गुप्ता	मथुरा	46	श्री मुकेश पालीवाल	आगरा
21	श्री राजकुमार वाष्णीय	मथुरा	47	श्री मुकेश सारस्वत	आगरा
22	श्री कृष्ण मुरारी अग्रवाल	मथुरा	48	श्री श्रीकान्त त्यागी	आगरा
23	श्री पंकज अग्रवाल	आगरा	49	श्री भगवान दास बंसल	आगरा
24	श्रीमती हेमलता कुशवाह दिवाकर	आगरा	50	श्री मोहन कुमार गोयल	आगरा
25	तपन एग्रो इन्डस्ट्रीज प्रा० लि०	आगरा	51	श्री सुनील कुमार अग्रवाल	आगरा
26	श्री प्रवीन अग्रवाल	आगरा	52	श्री आशीष अग्रवाल	आगरा

## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
53	श्री विजय दत्त पालीवाल	आगरा	79	श्री हेमन्त गुप्ता	वृन्दावन
54	श्री ब्रजेश कुमार भाटिया		80	श्री अनिल गौर	आगरा
55	श्री मेघश्याम वाष्णीय	वृन्दावन	81	श्री भूमिका गौर	आगरा
56	श्री हरीश चन्द्र अग्रवाल	आगरा	82	श्री स्वतंत्र कुमार सिंह	आगरा
57	श्री तरूण कुमार	कोसी कलाँ	83	श्री शिवकुमार गुप्ता (सी.ए.)	मेरठ
58	श्री भगवत प्रसाद मित्तल	कोसी कलाँ	84	Nexflex packging LLG	मथुरा
59	श्री अजय कुमार मंगला	कोसी कलाँ	85	श्री कपिल देव उपाध्याय	वृन्दावन
60	श्री ऋषभ जैन	कोसी कलाँ	86	डॉ. चमनलाल दुल्लू	मथुरा
61	श्री निर्भय पाण्डेय	कोसी कलाँ	87	श्री सचिन गुप्ता (संस्कृति वि.वि.)	मथुरा
62	श्री मृदुलकांत शर्मा	वृन्दावन	88	श्री मनोज कुमार अग्रवाल के.डी. मेडीकल कॉलेज	मथुरा
63	श्री दिनेश कुमार आर्य	मेरठ	89	श्री ओमप्रकाश बंसल	मथुरा
64	श्री कैलाश चन्द्र	मेरठ	90	श्री अनूप कुमार गुप्ता	मथुरा
65	श्री गोविन्द सरन मित्तल	मथुरा	91	डॉ. पूनम अग्रवाल	मथुरा
66	श्री राजन अग्रवाल	मथुरा	92	डॉ. संजय कुमार मौर्य	मथुरा
67	ज्योति ट्रेडर्स	देहली	93	प्रो. फाल्गुनी गुप्ता	मथुरा
68	आस्था गोल्ड क्लीयर इन्ड.	मथुरा	94	श्री मनोज कुमार अग्रवाल	मथुरा
69	श्री राजा भोज	मथुरा	95	प्रो. दुर्ग सिंह चौहान	बनारस
70	श्री सुरेश कुमार बरेजा	आगरा	96	प्रो. वीरेन्द्र सिंह पुंधीर	मथुरा
71	जी.आर. शर्मा	आगरा	97	डॉ. शूरवीर सिंह	मथुरा
72	श्री पुनीत शर्मा	आगरा	98	प्रो. नितिन भटनागर	मथुरा
73	श्री अन्नत कुमार जैन	आगरा	99	प्रो. राज पाल सिंह	मथुरा
74	श्री मोहन शर्मा	आगरा	100	प्रो. रीता गोयल	मथुरा
75	श्री अजय गौतम	आगरा	101	प्रो. अनुराग सिंह	मथुरा
76	श्री मुरारी प्रसाद	आगरा	102	डॉ. विकास कुमार शर्मा	वृन्दावन
77	इंजी. श्री उमेश शर्मा	आगरा	103	प्रो. दीपक कुमार दास	मथुरा
78	श्री ओम प्रकाश	आगरा	104	श्री अशोक कुमार सिंह	मथुरा



## केशवधाम प्रकल्पों के सहयोगी

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
105	प्रो. अशोक भंसाली	मथुरा	131	श्री अतुल कुमार गुप्ता	आगरा
106	डॉ. मीनाक्षी वाजपेयी	मथुरा	132	हेमन्त अग्रवाल	मथुरा
107	प्रो. चारूल भटनागर	वृन्दावन		प्रेम प्लास्टिक पाइप	
108	प्रो आनन्द मोहन अग्रवाल	प्रयागराज	133	श्रीमती गायत्री	जम्मू
109	प्रो. सुरेन्द्र प्रताप सिंह	कानपुर	134	आर.टी. कन्स्ट्रक्टर एण्ड अर्थ मोटर्स	आगरा
110	श्री अनुज विजय	मथुरा			
111	डॉ. दिवाकर भारद्वाज	मथुरा	135	श्री मयंक श्रीवास्तव	आगरा
112	श्री सौरभ गोयल	मथुरा	136	डॉ. उक्कल खण्डेलवाल	आगरा
113	डॉ. विनय कुमार	मथुरा	137	श्री दयार्शंकर अग्रवाल	कोसी कलाँ
114	प्रो. पियूष सिंघल	मथुरा	138	प्रो. दिलीप कुमार शर्मा	मथुरा
115	डॉ. कमल शर्मा	मथुरा	139	श्री पंचानन मोहंती	मथुरा
116	प्रो. आशीष शर्मा	मथुरा	140	श्रीजी बिल्डिंग मेटेरियल	वृन्दावन
117	डॉ. मनोज कुमार	मथुरा	141	श्री लवेश वाष्णोय	वृन्दावन
118	डॉ. अतुल बंसल	मथुरा	142	श्री संजीव अग्रवाल	बल्देव (मथुरा)
119	डॉ. विवेक शर्मा	मथुरा	143	श्री रविन्द्र कुमार रायजादा	नई दिल्ली
120	श्री चिन्मय सिवाच	गुड़गाँव	144	श्री अनिरूध प्रधान	मथुरा
121	डॉ. अरूणा दमीजा	मथुरा	145	कामरूप इन्फ्रागोन प्रा. लि.	मथुरा
122	डॉ. विवेक अग्रवाल	मथुरा	146	डी. पी. कन्स्ट्रक्शन कं.	कोसी कलाँ
123	डॉ. आशीष शुक्ला	शाजहाँपुर	147	श्री महेश चन्द्र अग्रवाल	कोसी कलाँ
124	श्री अवनीश शर्मा	मथुरा	148	बी.एस. फूड प्रा. लि.	कोसी कलाँ
125	प्रो. सोमेश धमीजा	मथुरा	149	श्री हीरालाल	कोसी कलाँ
126	श्री अनी या शर्मा	मथुरा	150	श्री धर्मवीर शर्मा	कोसी कलाँ
127	श्री राम प्रताप सिंह	ग्वालियर	151	ए.वी.फेमिली वीयर प्रा. लि.	मथुरा
128	श्री शशांक खण्डेलवाल	मथुरा	152	चौ. किशन सिंह (के.एम. कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल)	मथुरा
129	श्री कुलदीप फर्मा	ग्रेटर नोएडा	153	श्रीमती सुनीता चौहान	ग्रेटर नोएडा
130	श्री नितिन मित्तल	मथुरा			

## श्रीराम कथा सहयोगी सूची

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्रीमती पिकी डालमिया	मथुरा	22	श्री विष्णु दयाल बंसल	आगरा
2	श्री मनीष अग्रवाल	मथुरा	23	श्री चन्द्रपाल सचदेवा	आगरा
3	डॉ. मेघना चौधरी	वृन्दावन	24	श्री कृष्ण मुरारी अग्रवाल	मथुरा
4	श्रीमती किरन चौधरी	मथुरा	25	श्री अजय कुमार वाष्णीय	कोसी कलाँ
5	श्री तेजवीर सिंह	मथुरा	26	श्री अरूण कुमार शर्मा	कोसी कलाँ
6	चौधरी अतर सिंह	मथुरा	27	श्री पंकज कुमार	कोसी कलाँ
7	श्रीमती मिथलेश खण्डेलवाल	वृन्दावन	28	श्री वेदप्रकाश गोयल	कोसी कलाँ
8	श्री विजय किशोर बंसल	आगरा	29	श्री अमित कुमार जैन	कोसी कलाँ
9	श्री मुकेश बाबू अग्रवाल	आगरा	30	श्री गौरव अवस्थी	वृन्दावन
10	श्री भीष्म सेन	आगरा	31	श्री जलदेवी (श्री रणवीर चौ.)	मथुरा
11	श्री जितेन्द्र सिंह	आगरा	32	एडवोकेट अजय जौहरी	मथुरा
12	श्री मुकेश गुप्ता	आगरा	33	श्री मुकेश गौतम	वृन्दावन
13	श्री महेन्द्र सिंह रघुवंशी	आगरा	34	श्री कृष्णकुमार खण्डेलवाल	मथुरा
14	श्री राजेश कुमार गुप्ता	आगरा	35	श्री भरत यादव	वृन्दावन
15	श्री उमेश कंसल	आगरा	36	श्री योगेश कुमार शर्मा	मथुरा
16	श्री मनीष गर्ग	आगरा	37	श्री राहुल कुमार	मथुरा
17	श्री जयेश गुप्ता	आगरा	38	श्री विनोद वघेल	फ़तम ाबाद
18	श्री भगवान अग्रवाल	आगरा	39	श्री मुकेश वर्मा	आगरा
19	श्री संजय अग्रवाल	आगरा	40	श्री राजेश चतुर्वेदी	आगरा
20	श्री रंगेश त्यागी	आगरा	41	श्री वीरेन्द्र अग्रवाल	आगरा
21	श्री राधारमन शर्मा	आगरा	42	श्री चन्द्रमोहन अग्रवाल (एड.)	मथुरा



## श्रीराम कथा सहयोगी सूची

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	श्रीमती पिकी डालमिया	मथुरा	22	श्री विष्णु दयाल बंसल	आगरा
2	श्री मनीष अग्रवाल	मथुरा	23	श्री चन्द्रपाल सचदेवा	आगरा
3	डॉ. मेघना चौधरी	वृन्दावन	24	श्री कृष्ण मुरारी अग्रवाल	मथुरा
4	श्रीमती किरन चौधरी	मथुरा	25	श्री अजय कुमार वाष्णोय	कोसी कलाँ
5	श्री तेजवीर सिंह	मथुरा	26	श्री अरूण कुमार शर्मा	कोसी कलाँ
6	चौधरी अतर सिंह	मथुरा	27	श्री पंकज कुमार	कोसी कलाँ
7	श्रीमती मिथलेश खण्डेलवाल	वृन्दावन	28	श्री वेदप्रकाश गोयल	कोसी कलाँ
8	श्री विजय किशोर बंसल	आगरा	29	श्री अमित कुमार जैन	कोसी कलाँ
9	श्री मुकेश बाबू अग्रवाल	आगरा	30	श्री गौरव अवस्थी	वृन्दावन
10	श्री भीष्म सेन	आगरा	31	श्री जलदेवी (श्री रणवीर चौ.)	मथुरा
11	श्री जितेन्द्र सिंह	आगरा	32	एडवोकेट अजय जौहरी	मथुरा
12	श्री मुकेश गुप्ता	आगरा	33	श्री मुकेश गौतम	वृन्दावन
13	श्री महेन्द्र सिंह रघुवंशी	आगरा	34	श्री कृष्णकुमार खण्डेलवाल	मथुरा
14	श्री राजेश कुमार गुप्ता	आगरा	35	श्री भरत यादव	वृन्दावन
15	श्री उमेश कंसल	आगरा	36	श्री योगेश कुमार शर्मा	मथुरा
16	श्री मनीष गर्ग	आगरा	37	श्री राहुल कुमार	मथुरा
17	श्री जयेश गुप्ता	आगरा	38	श्री विनोद वघेल	फम ाबाद
18	श्री भगवान अग्रवाल	आगरा	39	श्री मुकेश वर्मा	आगरा
19	श्री संजय अग्रवाल	आगरा	40	श्री राजेश चतुर्वेदी	आगरा
20	श्री रंगेश त्यागी	आगरा	41	श्री वीरेन्द्र अग्रवाल	आगरा
21	श्री राधारमन शर्मा	आगरा	42	श्री चन्द्रमोहन अग्रवाल (एड.)	मथुरा

# केशव धाम

## उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

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

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

'केशव धाम' को दिया गया दान आयकर की धारा 80-G के अन्तर्गत कर मुक्त है। बैंक या ड्राफ्ट

'केशव धाम' के नाम से भेजें अथवा 'केशव धाम' के निम्न खातों में जमा कर सूचित करें।

एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794

पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

### केशव धाम समिति

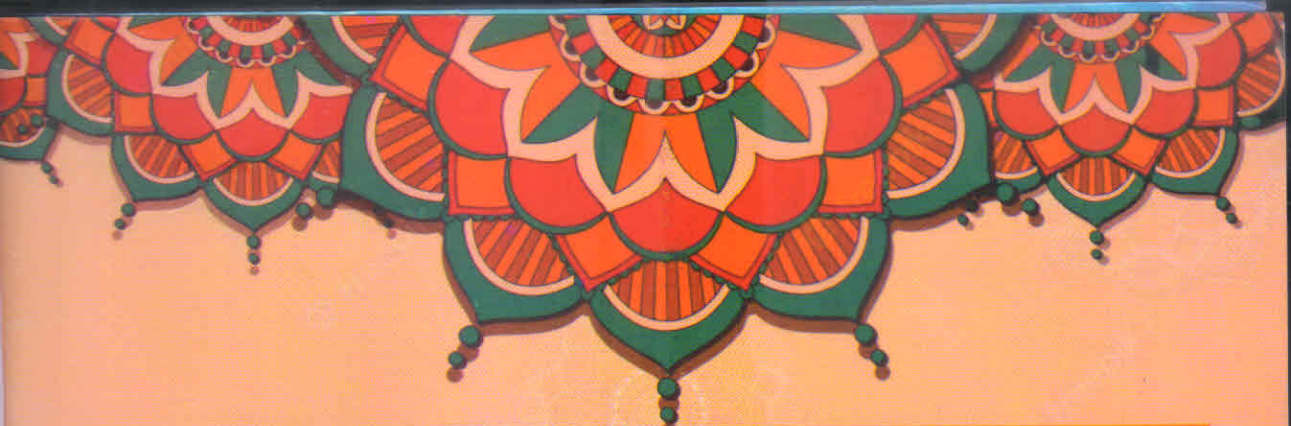
संरक्षक	मा. दत्तात्रेय होसबले जी, नागपुर	
अध्यक्ष	श्री नारायण दास अग्रवाल, वृन्दावन	09997979444
उपाध्यक्ष	श्री रामकिशन अग्रवाल, वृन्दावन	09412270681
मंत्री	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल, आगरा	09319069105
सहमंत्री	सी.ए. श्री प्रमोद सिंह चौहान	09837021609
कोषाध्यक्ष	श्री पराग गोयल, वृन्दावन	09412281300
निदेशक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

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

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





**रामकली देवी  
सरस्वती बालिका विद्यालय  
का स्थापना दिवस समारोह**

विद्यालय के स्थापना दिवस के अवसर पर दीप प्रज्ज्वलन करती श्रीमती बेबी रानी मौर्या केबिनेट मंत्री उ.प्र. सरकार एवं विद्यालय की संरक्षिका श्रीमती रेखा अग्रवाल जी



विद्यालय के स्थापना दिवस के अवसर पर सांस्कृतिक प्रस्तुति देती विद्यालय की छात्राएं





# केशव सेवा न्यास द्वारा संचालित केशव चैरिटेबल पैथोलॉजी का केशव धाम में शुभारम्भ

मकर संक्रांति के पावन अवसर पर केशव चैरिटेबल पैथोलॉजी का उद्घाटन श्रीमती हेमामालिनी जी सांसद मथुरा लोकसभा द्वारा किया गया, जिसकी स्थापना वृन्दावन एवं उसके निकट के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के निम्न आय वर्ग के लोगों के लिये की गयी है -

- अनुभवी डाक्टरों द्वारा निर्धारित समय पर रोगी को जाँच रिपोर्ट उपलब्ध कराई जाती हैं।
- सभी प्रकार की जाँच बाजार में प्रचलित मूल्य के लगभग 50 प्रतिशत छूट पर की जाती हैं।
- प्रातःकाल 08:00 बजे से 09:00 बजे के मध्य शुगर की जाँच निःशुल्क की जाती है।
- घर से सैम्पल लाने की सुविधा भी उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें -  
6396778286, 9410421085

