

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

# केशव प्रभा

वर्ष - 6, अंक - 11

नवम्बर 2021

अर्द्धवार्षिक पत्रिका



## वात-पित्त-कफ विशेषांक



**अनुनय झा (IAS)**  
नगर आयुक्त  
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन

# नगर निगम मथुरा-वृन्दावन, मथुरा

समस्त नगरवासियों को नगर निगम परिवार की ओर से

## 75 आजादी का अमृत महोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं



**डॉ. मुकेश आर्यवन्धु जी**  
महापौर  
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन

स्वतंत्र भारत का सन्देश, स्वच्छ रहे हमारा देश

### -: नगर वासियों से अपील :-

- घर/दुकान से निकलने वाले कूड़े-कचरे को डोर दू डोर स्वच्छता मित्र को ही दें। कूड़े को सड़को/नालियों में ना फेंकें और ना ही किसी को फेंकने दें। हमेशा 02 कूड़ेदान का प्रयोग करें।
- घर से निकलने वाले गीले कूड़े को खाद (होम कम्पोस्टिंग) बनायें।
- सिंगल यूज प्लास्टिक एवं प्लास्टिक/थर्माकोल से निर्मित वस्तुओं का प्रयोग पूर्णतः प्रतिबन्धित है।
- नगर निगम मथुरा-वृन्दावन ओ0डी0एफ0 ++ घोषित है। खुले में शौच न स्वयं जायें और न ही किसी को जाने दें। अपने निकटतम सार्वजनिक/सामुदायिक शौचालय का प्रयोग करें।
- नगर निगम से सम्बन्धित समस्याओं का शीघ्र निस्तारण कराने हेतु नगर निगम मथुरा-वृन्दावन ऐप का प्रयोग करें।
- स्वच्छता के लिए चलायें और स्वयं श्रमदान करें व अपनी गतिविधियां स्वच्छ मंच पोर्टल के माध्यम से जन-जन तक पहुंचायें।
- सैप्टिक टैंक और सीवर की सफाई हेतु तुरंत 14420 पर संपर्क करें।

### नगर निगम द्वारा ठोस अपशिष्ट प्रबन्धन एवं स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत कराये गये कार्यों का विवरण :-

वेस्ट प्रोसेसिंग प्लांट	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 05 वर्ष से बंद पड़े नगला कोल्हू स्थित सॉलिड वेस्ट प्रोसेसिंग प्लांट को पुनः क्रियाशील कराया गया है। जिसके माध्यम से प्रतिदिन जनित की प्रोसेसिंग प्लांट पर करायी जा रही है।</li> <li>2. वृन्दावन क्षेत्र में गीले कचरे से खाद बनाने हेतु 01 टन एवं 05 टन प्रोसेसिंग प्लांट की स्थापना।</li> <li>3. वृन्दावन क्षेत्र के सूखे कचरे हेतु एम0आर0एफ0 सेन्टर का निर्माण कार्य।</li> <li>4. कचरे के सुरक्षित परिवहन हेतु वृन्दावन में ट्रांसपोर्ट स्टेशन का निर्माण कार्य।</li> <li>5. वृन्दावन क्षेत्र में एकत्रित लगभग 12000 टन कचरे (लीगेसी वेस्ट) का वैज्ञानिक पद्धति से निस्तारण कार्य।</li> </ol>
शौचालय एवं मूत्रालय निर्माण कार्य	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 7211 शौचालय विहीन परिवारों का चिन्हांकन कर व्ययितगत शौचालय का निर्माण कार्य।</li> <li>2. 100 से अधिक सार्वजनिक एवं सामुदायिक शौचालय का निर्माण कार्य</li> <li>3. अधिकांश शौचालयों पर महिलाओं हेतु सैनेटरी पैड वेंडिंग मशीन एवं इन्सीनेटर की स्थापना।</li> <li>4. 26 मूत्रालयों का निर्माण कार्य।</li> </ol>
बायोरेमेडिएशन	17 नालों के श्राव को शुद्ध करने हेतु बायोरेमेडिएशन कार्य।
वायु प्रदूषण की रोकथाम	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. वायु प्रदूषण की सतत मॉनिटरिंग हेतु 05 नग एयर क्वालिटी इंडेक्स मॉनीटर की स्थापना।</li> <li>2. मुख्य मार्गों की सफाई हेतु स्ट्रीट स्वीपिंग मशीन की उपलब्धता।</li> </ol>
प्रचार प्रसार	1 स्वच्छता के प्रति जागरूकता हेतु मथुरा नगर की सामाजिक एवं शैक्षणिक संस्थाओं के माध्यम से बृहद स्तर पर प्रचार-प्रसार कार्यक्रम अनवरत रूप से आहुत किये गए हैं।
मोबाईल ऐप :-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. नगर निगम से सम्बन्धित समस्याओं जैसे:- सफाई, पेयजल, सड़क निर्माण/मरम्मत, गृहकर-जलकर, जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र आदि से सम्बन्धित के निराकरण हेतु मोबाईल ऐप लांच किया गया है।</li> <li>2. जिसके माध्यम से स्वच्छता एवं पेयजल आदि की समस्याओं का 48 से 72 घंटे के अंदर गुणवत्तापूर्ण निराकरण कराया जा रहा है।</li> </ol>



निवेदक: समस्त पार्षदगण एवं नगर निगम परिवार  
नगर निगम मथुरा-वृन्दावन, मथुरा।



**अपना मथुरा-वृन्दावन चलो बनाएं नम्बर वन**



आजो मन्वर्  
**विकास  
उत्सव**  
17 सितम्बर-9 अक्टूबर, 2021

राष्ट्र सेवा के  
**20 वर्ष**

75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



**नये भारत का  
नया उत्तर प्रदेश  
बदलता नगरीय परिवेश**



**उत्तर  
प्रदेश  
देश में  
अग्रणी**

- ★ स्मार्ट सिटी मिशन के क्रियान्वयन में देश में नं. **1**
- ★ प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) में देश में नं. **1**
- ★ प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना में कुल ऋण वितरण में देश में नं. **1**
- ★ मेट्रो और इलेक्ट्रिक बस संचालन में देश के अग्रणी राज्यों में शामिल
- ★ स्वच्छ भारत मिशन (नगरीय) में देश के टॉप **5** राज्यों में शामिल
- ★ लाइट हाउस परियोजना के बेहतर क्रियान्वयन करने वाले देश के छह राज्यों में शामिल
- ★ रेरा के अंतर्गत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले प्रदेशों में शामिल

**सोच ईमानदार, काम दमदार | प्रधानमंत्री जी का विज़न हो रहा साकार**



**नगर विकास विभाग, उत्तर प्रदेश**

नगरीय रोजगार एवं  
गरीबी उन्मूलन विभाग, उत्तर प्रदेश

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश



# सशक्त नारी सशक्त प्रदेश



## प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना 1.47 करोड़ परिवारों को मुफ्त गैस कनेक्शन

नज़दीकी गैस वितरण केंद्र पर संपर्क करें या  
<https://www.pmujjwalayojana.com/> पर विज़िट करें

## मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना

1.52 लाख से अधिक कन्याओं का विवाह  
कन्या के विवाह हेतु ₹51 हजार की अनुदान राशि

योजना का लाभ लेने के लिए नगर पालिका, नगर निगम, ग्राम पंचायत  
ब्लॉक कार्यालय या जिला समाज कल्याण अधिकारी कार्यालय में संपर्क करें



## मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना

7.60 लाख बेटियां लाभान्वित

योजना का लाभ लेने के लिए  
<https://mksy.up.gov.in> पर विज़िट करें

## निराश्रित महिला पेंशन योजना

28 लाख निराश्रित महिलाएं लाभान्वित  
₹500 प्रतिमाह की पेंशन

योजना का लाभ लेने के लिए <https://sspy-up.gov.in>  
विज़िट करें



- 1.25 लाख से अधिक महिलाओं को सरकारी नौकरी
- 10 लाख स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से 1 करोड़ महिलाओं को रोजगार
- 58,758 महिलाएं बनीं बैंकिंग कोरेस्पोंडेंट सखी
- 58,758 सामुदायिक शौचालयों में महिला सफाईकर्मियों की नियुक्ति
- ग्रामीण आवासीय अभिलेख (घरौनी) का स्वामित्व घर की महिला के नाम
- महिलाओं से जुड़े मामलों के अपराधियों को सजा दिलाने में यूपी अव्वल

प्रधानमंत्री जी का विज़न हो रहा साकार | महिलाएं बनीं विकास में भागीदार



# 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
- श्रीमती अर्चना तिवारी

- डा. उमाशंकर राही
- राजीव पाठक

## वात-पित्त-कफ विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

5 नवम्बर 2021 तदनुसार कार्तिक शुक्ल पक्ष प्रतिपदा विक्रम सम्वत् 2077

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊ.प्र.

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

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

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

# संपादकीय

विश्व का प्राचीनतम ग्रन्थ ऋग्वेद है। इसके एक अंक ऋग्वेद संहिता में आयुर्वेद का वर्णन भारतवर्ष का आयुर्वेद अब पूरे विश्व में लोकप्रिय हो चुका है। आयुर्वेद को ही आधार मानकर, विभिन्न रोग उपचार और निदान के लिये भारत में ही नहीं अपितु विश्व के अनेक देशों में अनुसंधान कार्य चल रहे हैं। आर्य मंत्रालय, भारत सरकार की वर्तमान रिपोर्ट में वर्णित आयुर्वेद में अनुसंधान कार्यों के लिये एक केन्द्र अनुसंधान परिषद का गठन किया गया है एवं इस क्षेत्र में अनुसंधान के लिये विभिन्न राज्यों में स्थित संस्थानों में अनुसंधान कार्य भी किये जा रहे हैं। जिसमें कि विभिन्न रोगों के लिये कम लागत पर प्रभावी चिकित्सा उपलब्ध कराने पर जोर दिया जा रहा है। इसके साथ ही आयुष मंत्रालय ने योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान के लिये एक सोसायटी का गठन किया है, यह सोसायटी योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान के साथ-साथ इनसे संबन्धित विषयों में शिक्षा एवं प्रशिक्षण की गतिविधियाँ की देखरेख भी कर रही है।

अभी हाल में ही पूरे विश्व में कोरोना संक्रमण के कारण असमंजस की स्थिति पैदा हो गयी जिसका प्रकोप अभी भी परिलक्षित हो रहा है। इस संक्रमण के कारण विश्व में लाखों लोगों की जान ली गयी। ऐलोपैथी से इस वायरस के रोग का उपचार विश्व में कहीं भी नहीं खोजा जा सका। हाँ, इसके रोकथाम के लिये टीका-वैक्सीन अवश्य बना ली गयी। भारत की प्राचीनतम आयुर्वेदिक पद्धति में वर्णित विभिन्न तरंग दवाओं, जड़ी-बूटियों आदि से कारोना के संक्रमित रोगियों को ठीक करने में काफी मदद मिली एवं को संक्रमित रोगियों को इस पद्धति से ठीक किया गया। इसके साथ ही विभिन्न योगों एवं प्राणायाम के द्वारा कोरोना पर विजय प्राप्त करने में अनूठी पहल की गयी। यही कारण है कि अब विश्व समुदाय के लोगों का ध्यान आयुर्वेद और योग की ओर आकर्षित हो रहा है।

प्रस्तुत अंक में, विभिन्न लेखकों ने वात पित्त कफ से उत्पन्न रोगों एवं इनके निवारण के विस्तार से वर्णन किया है। अच्छे स्वास्थ्य के लिये वात, पित्त और कफ का संतुलन होना काफी आवश्यक है। मुझे उम्मीद है कि प्रस्तुत वात पित्त कफ एवं इसके कारण उत्पन्न रोगों के विषय में इस विशेषांक लेखकों ने अपने लेखों के द्वारा अवगत कराया है। इन लेखों के माध्यम से सभी पाठकों को जानकारी मिले एवं इससे संबन्धित उत्पन्न रोगों में लाभ भी मिल सकेगा। प्रस्तुत पत्रिका का यह अंक अपने उद्देश्य में सफल होगा, ऐसी मुझे आशा है।

मैं, इस अंक में प्रकाशित सभी शुभकामना संदेशकों, लेखकों, विज्ञापन दाताओं, संस्थापक मार्गदर्शक और सम्पादक मण्डल के सदस्यों के सहयोग के लिये, हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। शुभकामना एवं मंगल कामना संदेशों के लिये हम सभी कृतज्ञ हैं एवं आपके मार्गदर्शन एवं आशीर्वाचन के लिये हम सभी आपका आभार व्यक्त करते हैं।

दीपावली पर्व एवं इस त्यौहार से जुड़े सभी त्यौहारों की आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई सादर,

डॉ. राजेन्द्र दत्त  
प्रधान सम्पादक

**श्रीकान्त शर्मा**

मंत्री

ऊर्जा एवं अतिरिक्त ऊर्जा स्रोत विभाग  
उत्तर प्रदेश



क्रमांक : .....

(का) : 0522-2238071

सी.एच. 2213259

63A-63C, मुख्य भवन,

विधान भवन, लखनऊ

E-mail: officeenergyminister@gmail.com

(आ) : 0522-2236934

दिनांक : 7/10/21



### शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि केशव धाम, वृन्दावन में स्वास्थ्य पत्रिका 'केशव प्रभा' का प्रकाशन किया जा रहा है।

उक्त पत्रिका में प्रमुख रूप से प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा जनमानस को रोग निवारण संबंधी जानकारी धन्वंतरी जयन्ती के पावन अवसर पर प्रकाशित की जा रही है।

उक्त पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

श्रीकान्त शर्मा  
(श्रीकान्त शर्मा)

A4 2021 (353)

09837018260

09412728128

॥ कृष्णां वन्दे जगद्गुरुम् ॥

॥ ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॥

## श्रीमद्भागवत ज्योतिष संस्थान

श्रीकृष्ण काली पीठाधीश्वर

श्रीमद्भागवत मानस पुराण मर्मज्ञ याज्ञिक सम्राट्

पूज्य डॉ. केशवाचार्य जी महाराज

साहित्यरत्न, आचार्यत्रय, एम.ए., पी.एच.डी., साहित्य वाचस्पति (डी.लिट्.)

श्रीकृष्ण काली धाम

गोपीनाथ बाजार, वृन्दावन-281121

नन्दनवन, रमणरेती, वृन्दावन (मथुरा)



केशव धाम वृन्दावन द्वारा प्रकाशित “केशव प्रभा” पत्रिका स्तुत्य लेखन सारगर्भित स्वास्थ्य सामग्री का अद्वितीय आगार है। “प्राण प्रयाण समये कफ पित्त वातैः” की उक्ति को सार्थक करते हुए “वात-पित्त-कफ अंक” प्राणी मात्र के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का नवनवोन्मेष शालिनी प्रेरणा का उद्भुक्त संग्रह होगा।

भौतिक देह में दस वायु विद्यमान हैं जिसमें हृदय में प्राण, गुदा में अपान, नाभि मंडल में समान, कंठ देश में उदान, सम्पूर्ण शरीर में व्यान, नाग वायु से वमन, कूर्म वायु से उन्मीलन, कृकल वायु से क्षुधा का उद्दीपन, देवदत्त वायु से जृम्मण क्रिया होती है जबकि धनंजय वायु सर्वव्यापी मानी गयी है। सम्पूर्ण देह की हड्डियों की संख्या तीन सौ साठ एवं शरीर में पचास पल पित्त एवं पच्चीस पन कफ होता है, आयुर्वेद की संरचना भगवान धन्वन्तरि ने इसी आधार पर की है। जिसका सफल अनुशीलन, परिवर्धन, नियमन एवं मार्गदर्शन सर्वथा-सर्वदा ‘केशव प्रभा’ पत्रिका में दृष्टव्य है।

मैं पत्रिका के जनोन्मुख प्रकाशोन्मुख उज्वलोन्मुख होने की निरन्तर कामना करता हूँ। अस्तु!

(डॉ. केशवाचार्य महाराज)

श्रीकृष्ण काली पीठाधीश्वर, श्रीधाम, वृन्दावन



# राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

शंकर आश्रम, शिवाजी मार्ग, मेरठ



शुभकामना सन्देश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि केशव धाम वृंदावन द्वारा विगत पांच वर्षों से षट्मासिक स्वास्थ्य पत्रिका केशव प्रभा का प्रकाशन किया जा रहा है, जिसमें प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद व अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा रोग निवारण संबंधी लेखों के माध्यम से स्वास्थ्य चेतना निर्माण की जाती है। पत्रिका का आगामी अंक वात-पित्त-कफ विशेषांक के रूप में धन्वंतरि जयंती के पावन अवसर पर प्रकाशित हो रहा है। यह अंक शरीर स्वास्थ्य के साथ ही मन को सुदृढ़ व एकाग्रता की ओर ले जाने में सहायक होगा। प्रस्तुत अंक अधिक से अधिक समाज बन्धु भगिनी के हाथों में पहुँचकर समाज में स्वास्थ्य जागरूकता वृद्धि में सहायक होगा इन्हीं शुभकामनाओं के साथ सम्पादक महोदय एवं केशव धाम वृंदावन के संचालक मंडल को सराहनीय प्रयास हेतु हार्दिक साधुवाद।

राजकुमार मटाले

अखिल भारतीय सह सेवा प्रमुख  
राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

वात-पित्त-कफ विशेषांक

# केशव सेवा न्यास वस्त्र बैंक

आ० बन्धु/भगिनी,

“सीधे-साधे गरीब लोग हमारे नारायण हैं जिनके सामने रोजी-रोटी का सवाल है जिन्हें रहने के लिए न मकान है और न पहनने को कपड़े। गाँव और शहरों के ऐसे करोड़ों भाई-बहनों को सुखी संपन्न बनाना हमारा धर्म है।”

पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी के चिंतन से प्रेरणा लेकर केशव सेवा न्यास वस्त्र बैंक, केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन में प्रारंभ की गई है। इसका उद्देश्य अपने आसपास व संपर्क में रहने वाले जरूरतमंद व्यक्तियों की सेवा करना है।

समाज के संपन्न परिवारों के बंधु जरूरतमंद समाज के उपयोग में आने वाले वस्त्रों को वस्त्र बैंक में जमा करेंगे। ऐसे जमा किए गये वस्त्रों को व्यवस्थित और स्वच्छ करके जरूरतमंद समाज के लोगों को ससम्मान वितरित किया जाएगा।

आप सभी बन्धु/भगिनी से निवेदन है कि अपनी आवश्यकताओं से अधिक या अपने परिवार में उपयोग में ना आने वाले वस्त्रों को (धुलवाकर, कटे-फटे ना हों, प्रेस किए हुए हों) केशव सेवा न्यास वस्त्र बैंक, केशव धाम, केशव नगर, वृन्दावन में जमा करके पुण्य के भागी बनें। आपके द्वारा जमा किए गए वस्त्रों को व्यवस्थित कर समाज के जरूरतमंद (NEEDY) लोगों को ससम्मान वितरित किया जायेगा।

**आइये! इस पुनीत कार्य में सहयोग कर वस्त्र बैंक के कार्यकर्ता बनें।**

आपका

राजकुमार सिंह (मंत्री)

मो. 9410226197

## संपर्क सूत्र वृन्दावन

## संपर्क सूत्र मथुरा

- |   |  |
|---|--|
| 1. निरंजन लाल जी 8534067299               | केशव धाम, केशव नगर,<br>वृन्दावन                    |
| 2. धन्नाराम जी 9411064684                 | कुंजबिहारी मंदिर, रमणरेती,<br>हरी निकुंज, वृन्दावन |
| 3. वैभव अग्रवाल जी 9412470260<br>(पार्षद) | गोविन्द बाग,<br>लोई बाजार, वृन्दावन                |
| 4. पोप सिंह जी 9412277608                 | कैलाश नगर, वृन्दावन                                |
| 5. जय शर्मा जी 9897291664<br>(पार्षद)     | हनुमानगढ़ी, गोपेश्वर रोड<br>दक्ष कुंड, वृन्दावन    |

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. सुनील जी 817133425        | संघ कार्यालय, कल्याण<br>करोती के पीछे, मथुरा |
| 2. कृष्ण गोपाल जी 9412280309 | गली कृष्ण गंगा<br>लाल दरवाजा, मथुरा          |
| 3. हर्ष जी 8864932624        | बंसल ज्वैलर्स,<br>महोली रोड, मथुरा           |
| 4. सुरेन्द्र जी 9395890642   |  |
| 5. रमेश जी 9756905512        | महोली, मथुरा                                 |
| 6. मुकेश जी 8218570422       | गंगा विहार कालोनी                            |

नोट : वस्त्रों को प्लास्टिक की थैली में पैक कर उस के ऊपर वस्त्र का प्रकार तथा साइज लिखने पर वितरित करने में सुविधा रहेगी।



# झलकियाँ

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



योगासन करते हुए शिविरार्थी



उपचार लेते हुए शिविरार्थी



शिविर में आए हुए  
स्वास्थ्य साधक



# झलकियाँ

## कोरोना रोकथाम टीकाकरण शिविर केशव धाम



D-19  
LINE



वात, पित्त,  
कफ में  
सूर्य किरण  
चिकित्सा



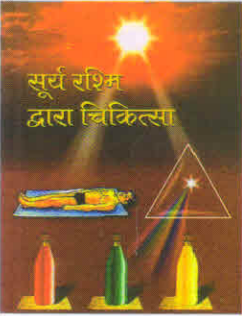
डॉ. कैलाश द्विवेदी मुख्य चिकित्सक

M.D. (yoga & Naturopathy)

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान,

केशवधाम, वृन्दावन

सम्पादक केशव प्रभा



हमारी शरीर प्रणाली में अनेक रंग हैं, इन रंगों में से किसी की कमी अथवा अधिकता के कारण हम बीमार पड़ते हैं। रंगों द्वारा रोग निवारण की इस चिकित्सा प्रणाली को ही रंग चिकित्सा विज्ञान या सूर्य किरण चिकित्सा कहते हैं।

जिस प्रकार सूर्य की सातों रंगों की संयुक्त किरणें धूप के रूप में रोगों को दूर भगाने की शक्ति रखती हैं उसी प्रकार उनमें से प्रत्येक रंग की किरण भी भिन्न-भिन्न रोगों को दूर करने में बड़ी प्रभावशाली सिद्ध होती हैं। अतः सूर्य की किसी भी रंग की किरण की शक्ति को उसी रंग के पारदर्शक माध्यम द्वारा जल, तेल, मिश्री आदि में सम्पुटित कर या भावित (Charge) कर उसे दवा की तरह सेवन करके असाध्य से असाध्य रोग भी बड़ी आसानी के साथ दूर किया जा सकता है।

**आयुर्वेद तथा सूर्य किरण चिकित्सा**

जैसे मानव शरीर में नीले, हरे, लाल रंग के असन्तुलन से रोग उत्पन्न होते हैं वैसे ही आयुर्वेद में वात, पित्त, कफ के प्रकोप से शरीर में रोगों की उत्पत्ति मानी जाती है। यह सिद्धान्त रंग चिकित्सा से मिलता जुलता है। आइए जानते हैं कि किस रंग के प्रयोग से त्रिदोषों को संतुलित किया जा सकता है -

1. वात (वात और रक्त विकार) को दूर करने के लिए हरे रंग का प्रयोग करें।
2. कफ (सर्दी की अधिकता) को दूर करने के लिए पीला, नारंगी व लाल रंग प्रयोग करें।
3. पित्त (गर्मी की अधिकता) को दूर करने के लिए आसमानी, बैंगनी, नीला रंग प्रयोग करें।

**रोगी की प्रकृति जानने का तरीका**

लक्षण	पित्त प्रकृति	कफ प्रकृति	वात प्रकृति
मुँह का स्वाद	कड़वा	फीका	.....
जीभ का रंग	लाल	सफेद	मैली, चिपड़ी, जमी हुई
प्यास	अधिक	कम	.....
पेशाब का रंग	बहुत पीला / लाल	सफेद	गंदा
पेशाब की मात्रा	कम	ज्यादा	कम
आँखें	लाल या पीली	नीली	गंदी
त्वचा	गर्म	ठंडी	सूखी, पसीने का अभाव
पसीना	अधिक	कम	गंदा/थोड़ा

### रोगों को दूर करने के लिए सूर्य की किरणों की प्रयोग विधियां

रंगीन शीशों के बीच से गुजारकर, जल में सम्पुटित करके, वायु के माध्यम से, तेल में उतार कर, मिश्री या दुग्ध शर्करा आदि में भावित करके, रंगीन किरण तप्त जल से भीगी कपड़े की पट्टी लगाकर एवं रंगीन किरण तप्त जल के सनी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करके।

### यहाँ हम रोग निवारण के लिए सूर्य तप्त जल को तैयार करने की विधि जानेंगे -

#### सूर्य की रंगीन किरणों को जल में सम्पुटित करने की विधि

सूर्य की सातों रंगीन किरणों (लाल, नारंगी, पीली, हरी, आसमानी, गहरी नीली और बैंगनी) को उन्हीं रंगों की काँच की बोतलों के माध्यम से जल में सम्पुटित करके चिकित्सा के लिये काम में लाते हैं। अतः इस काम के लिए जो रंगीन बोतलें ली जायें उनके रंग विशुद्ध होने चाहिए। अगर किसी रंग की शुद्ध बोतल न मिल सके तो सफेद बोतल पर इच्छित रंग का सिलोफिन (Cellophane) पेपर लपेट कर काम चलाया जा सकता है।

जिस रंग की बोतल में जल तैयार करना हो उसे अच्छी तरह से साफ करने के बाद कपड़े से छानकर शुद्ध जल इतना भरना चाहिए कि बोतल का 1/4 हिस्सा खाली रहे। अब उसी रंग के शीशे का ढक्कन या कार्क लगाकर और बोतल को साफ कपड़े से खूब पोंछ कर एक लकड़ी की पटियाया टेबिल पर ऐसी जगह रख देना चाहिए जहां 10 बजे दिन से लेकर 5 बजे शाम तक उस पर लगातार धूप पड़ती रहे। 5 बजे शाम को जब बोतल के खाली भाग पर भाप के बिन्दु झलकने लगें तब समझना चाहिए कि पानी में औषधि गुण आ गया है। उस वक्त बोतल को उठाकर किसी लकड़ी की अलमारी या मेज पर रख देना चाहिए। अब यह औषधि के रूप में तैयार है। सूर्य तप्त जल को कभी भी पृथ्वी पर नहीं रखना चाहिये वरना उसका सब गुण और गर्मी पृथ्वी में उतर जायेगी। इसी प्रकार चन्द्रमा, तारों तथा दीपक आदि का प्रकाश भी इस जल पर पड़ने से यह अपना औषधि गुण खो बैठता है। यह जल 6 से 8 घंटों में औषधि बन पाता है। उससे पहले इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

कई रंग की बोतलों में जल तैयार करने के लिए धूप में रखते समय और उसके बाद भी उन्हें पास - पास नहीं रखना चाहिए। इससे विरोधी रंगों की गड़बड़ी के कारण किसी एक रंग की बोतल का जल गुणकारी नहीं भी हो सकता है। सिद्धान्त यह है कि किसी एक रंग के शीशे के द्वारा सूर्य की केवल उसी रंग की प्रकाश लहरियां ही छननी चाहिए तभी सूर्य तप्त जल विशुद्ध बन सकेगा और दवा के काम में आ सकेगा।

यह सूर्य तप्त जल, यदि तैयार होने के बाद सफेद बोतल में उडेल कर रखा जायेगा तो केवल 24 घंटों तक काम दे सकता है, और उसी रंग की बोतल में जिसमें वह तैयार हुआ है तो 72 घंटों तक उपयोग कर सकते हैं। यह जल पीने और मालिश करने दोनों में काम आता है।

#### जल पीने की मात्रा

आयु	मात्रा	आवृत्ति
1 दिन से 1 माह तक	1 छोटा चम्मच	दो - दो घंटों के अंतर से
1 माह से 3 माह तक	2 छोटा चम्मच	दो - दो घंटों के अंतर से
3 माह से 1 वर्ष तक	3 छोटा चम्मच	दो - दो घंटों के अंतर से
1 वर्ष से 5 वर्ष तक	4 छोटा चम्मच	दो - दो घंटों के अंतर से
5 वर्ष से 10 वर्ष तक	5 छोटा चम्मच	दो - दो घंटों के अंतर से
10 वर्ष से 15 वर्ष तक	25 ग्राम (1 औंस)	तीन - तीन घंटों के अंतर से
15 वर्ष से ऊपर	50 ग्राम (2 औंस)	तीन - तीन घंटों के अंतर से

### विभिन्न रोगों में सूर्य तप्त जल का प्रयोग

रोग का नाम	सूर्य तप्त जल	रोग का नाम	सूर्य तप्त जल
सभी प्रकार के ज्वर	आसमानी या नीला	सिर दर्द	गहरा नीला
पेचिस	आसमानी	गला बैठना	गहरा नीला
हैजा	आसमानी	छाले	गहरा नीला
कैंसर	हरा	कुकुर खांसी	गहरा नीला
कुत्ता, साँप, बिच्छू, मधुमक्खी आदि के काटने पर	आसमानी	सूखी खांसी	गहरा नीला
गठिया	नारंगी	तर खांसी	नारंगी
टी.बी.	गहरा नीला	दमा	नारंगी-हर 10 मि. मे
मोटों का कब्ज, गैस	नारंगी	बालक का बिस्तर पर मूत्र करना	हरा
पतलों का कब्ज, गैस	गहरा नीला	स्वप्न दोष	आसमानी
पेट दर्द	नारंगी या गहरा नीला	मोटापा	नारंगी
उल्टी	आसमानी	खूनी बवासीर	आसमानी या हरा
पीलिया	पीला+गहरा नीला	कान का दर्द	गहरा नीला+पीला
बादी बवासीर	नारंगी या गहरा नीला+पीला	दाद खाज	आसमानी
हल्की हिचकी	आसमानी	बंद महावारी	नारंगी( प्रातः-शाम)
कुष्ठ	आसमानी+हरा+पीला	लकवा	पीला
श्वेत कुष्ठ	पीला	प्राण घातक हिचकी	गहरा नीला, लाल
नामर्दी	गहरा नीला + आसमानी	हिस्टीरिया	गहरा नीला

### क्रोध से कुछ प्राप्त नहीं होता

एक दिन बस में एक हट्टा-कट्टा आदमी चढ़ा। जब कंडक्टर ने उससे किराया मांगा, तो उसने उत्तर दिया, 'मुझे टिकट की जरूरत नहीं।' दुबले से कंडक्टर ने डर के मारे उससे दोबारा किराया नहीं मांगा। अगले दिन भी यही घटनाक्रम रहा। भीतर ही भीतर कंडक्टर क्रोध से उबल रहा था। वह उस आदमी को सबक सिखाना चाहता था, परंतु समस्या यह थी कि वह स्वयं बहुत छोटा और दुर्बल था। अतः उसने एक कराटे टीचर की मदद लेने का निर्णय किया। कराटे सीखने के बाद जब वह काम पर वापस लौटा तो आश्चर्य था कि अब वह उस आदमी से निपट सकता है। पहले ही दिन वह भारी-भरकम आदमी स्टॉप पर मिल गया। हमेशा की तरह उस दिन भी उस आदमी ने टिकट नहीं खरीदी, परंतु आज कंडक्टर ने आवाज ऊंची करते हुए कहा, 'ऐ भाई! टिकट तो तुम्हें लेना ही पड़ेगा।' इस पर उस व्यक्ति ने कहा, 'क्षमा चाहता हूँ, मुझको टिकट की जरूरत नहीं है। मेरे पास फ्री-पास है।' उसने जेब से पास निकाला और परिवहन विभाग के एक उच्च-अधिकारी के रूप में अपना परिचय दिया। तो यहां किसकी हार हुई? कंडक्टर ने कराटे सीखने के लिए कितना समय बर्बाद किया? कितना तनावग्रस्त रहा? क्रोध में ऐसा ही होता है। इंसान सब खोता ही है, प्राप्त कुछ नहीं होता। हमें यह याद रखना चाहिए, जब क्रोध आने लगे तो तत्काल प्रतिक्रिया से बचें। जितना हो सके, मन को शांत करने का प्रयास करें। यदि हम ऐसा कर सकें तो कितनी ही विपदाओं से बच सकते हैं।



## आयुर्वेद एक आंतरिक समस्वरा - ओशो

संकलनकर्ता - ललित कुमार  
निदेशक - केशव धाम, वृन्दावन

महर्षि पतंजलि की योग प्रणाली और हिंदू चिकित्सा पद्धति- आयुर्वेद, एक साथ विकसित हुए। आयुर्वेद समग्रतया विभिन्न है। एलोपैथी रोग के प्रति दमनात्मक होती है। एलोपैथी ईसाइयत के साथ-साथ विकसित हुई; यह उसका ही प्रतिफल है। क्योंकि ईसाई धर्म दमनात्मक है, यदि आप बीमार हो तो एलोपैथी तुरंत बीमारी का दमन करती है। तब बीमारी कोई और कमजोर स्थल आजमाती है जहां से उभर सके। फिर किसी दूसरी जगह से यह फूट पड़ती है। तब आप इसे वहां दबाते हो, तो फिर यह किसी और जगह से फूट पड़ती है। एलोपैथी के साथ आप एक बीमारी से दूसरी बीमारी तक पहुंचते जाते हो, दूसरी से तीसरी तक और यह एक कभी न खत्म होने वाली प्रक्रिया है।

आयुर्वेद की अवधारणा पूर्णतः अलग ही होती है। अस्वस्थता को दबाना नहीं चाहिए, यह मुक्त की जानी चाहिए। रेचन की जरूरत होती है (बीमार आदमी को आयुर्वेदिक दवा दी जाती है कि बीमारी बाहर आ जाये और फेंकी जाये। यह एक रेचन होता है।) इसलिए हो सकता है कि प्रारंभिक आयुर्वेद की खुराक की मात्रा आपको और ज्यादा बीमार कर दे और इसमें बहुत लंबा समय लग जाता है क्योंकि यह कोई दमन नहीं है। यह बिल्कुल अभी कार्य नहीं कर सकती। यह एक लंबी प्रक्रिया होती है। बीमारी को फेंक देना होता है और आपकी आंतरिक ऊर्जा को एक समस्वरा बन जाना होता है ताकि स्वस्थता भीतर से उमड़ सके। दवाई बीमारी को बाहर फेंकेगी और स्वास्थदायिनी शक्ति उसका स्थान भरेगी आपके अपने अस्तित्व से आयी



स्वस्थता द्वारा।

आयुर्वेद और योग एक साथ विकसित हुए हैं, यदि आप योगासन करते हो और पतंजलि का अनुसरण करते हो तो कभी भी एलोपैथिक डॉक्टर के पास नहीं जाना चाहिए।

यदि आप पतंजलि का अनुसरण नहीं कर रही हो तब कोई समस्या नहीं है। लेकिन यदि आप योग-प्रणाली का ही अनुसरण कर रहे हो और आपकी देह, ऊर्जा की बहुत सारी चीजों पर कार्य कर रहे हो, तो कभी भी एलोपैथी की ओर मत जाना क्योंकि दोनों विपरीत हैं। तब हमें किसी आयुर्वेदिक, होम्योपैथी या प्राकृतिक चिकित्सा डॉक्टर को खोज लेना चाहिए। कोई ऐसी चीज जो विरेचना में मदद करे।

लेकिन अगर आपकी कोई बीमारी है तो पहले उसका इलाज करो। बीमारी के साथ रहना मत। मेरी विधियों के साथ यह बहुत सरल होता है बीमारी से छुटकारा पा लेना। पतंजलि की ओम् की विधि, जाप करने की और ध्यान करने की, वह बहुत मृदु है, सौम्य है। लेकिन उन दिनों वह पर्याप्त सशक्त थी क्योंकि लोग सीधे-सच्चे थे। वे प्रकृति के साथ जीते थे। बीमारी दुर्लभ थी; स्वास्थ्य सामान्य था। अब ठीक इसके विपरीत है, स्वास्थ्य दुर्लभ है, बीमारी आम है, और लोग बहुत जटिल हैं, वे प्रकृति के करीब नहीं रहते हैं।

प्रकृति एक उपचार-शक्ति है। आदमी अधिकाधिक जटिल होता जा रहा है। वह अपने स्वभाव की नहीं सुनता। इसीलिए रोगी होता है। प्रकृति की सुनें, प्रकृति के साथ जिएं, स्वास्थ्य आपका साथ कभी नहीं छोड़ेगा।



# आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ का महत्व



सतीश चन्द्र अग्रवाल  
मंत्री, केशवधाम

हमारे यहाँ एक अति प्राचीन कहावत है 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् यदि मनुष्य स्वस्थ है तो यह सबसे बड़ा सुख है। हमारे इस शरीर के साथ मन भी जुड़ा है तभी दूसरी कहावत है 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'। एक और कहावत है 'स्वस्थ शरीर में ही आत्मा निवास करती है' अर्थात् मन को स्वस्थ रखने के लिए शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है। हमारा शरीर और मन एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, उनको एक दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता है। इसलिए जब मनुष्य का तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं तो उसकी कार्यक्षमता बहुत बढ़ जाती है। शरीर और मन का संतुलन बनाये रखने की तथा इन दोनों को स्वस्थ रखने की जिस शास्त्र में चिकित्सा की जाती है उसे आयुर्वेद शास्त्र कहते हैं।

आयुर्वेद का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह ग्रामीण क्षेत्र का हो, पर्वतीय क्षेत्र का हो, शहरी नगरीय क्षेत्र का हो, कम पढ़ा हो, अधिक पढ़ा हो सभी के व्यवहार में आने वाली पद्धति है। आयुर्वेद का ज्ञान जिन महापुरुषों के द्वारा हमें प्राप्त हुआ उनमें चरक, सुश्रुत, आदि का नाम प्रमुख है। आयुर्वेद की पद्धति अन्य सभी प्रचलित पद्धतियों एलोपैथी, होम्योपैथी, यूनानी आदि की अपेक्षा प्रकृति के अधिक नजदीक है।

हमारा यह शरीर पञ्चमहाभूतों से बना है- क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा, पञ्चतत्व से रचेऊ शरीर। अतः यह सामान्य नियम है कि जो वस्तु जिस



पदार्थ से बनती है उसका उपचार भी उसी पदार्थ के द्वारा ही होना सम्भव है। इस नियम के अनुसार हमारे इस शरीर का उपचार भी पञ्चमहाभूतों के द्वारा ही सम्भव है। प्राकृतिक चिकित्सा का यही आधार है।

आयुर्वेद चिकित्सा प्रकृति के तीन प्रमुख तत्वों वात, पित्त, कफ पर आधारित है। सूर्य जो अग्नि का प्रतिनिधित्व करता है, उसको नाम दिया है पित्त दोष।

जैसे सूर्य फसलों, फलों को पकाता है और अग्नि भोजन को पकाती है उसी प्रकार शरीर में पित्त नामक तत्व शरीर की सभी चीजों, विशेष रूप से भोजन को पकाता है। सूर्य, आहार को शरीर के लिए उपयोगी बनाता है। जिससे शरीर में मांसपेशी, रक्त का निर्माण होता है। दूसरा जो तत्व वायु है जिसको नाम दिया है वात दोष वायु तत्व पित्त और कफ में समन्वय और सहयोग स्थापित करता है। हमारा यह शरीर वास्तव में प्रकृति का प्रतिनिधि है। आयुर्वेद यह मानता है कि शरीर में जो तत्व होते हैं वह सब प्रकृति में विद्यमान हैं। इसलिए हम प्रकृति के जितने नजदीक रहते हैं उतना ही हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता है। हम प्रकृति से जितने दूर रहेंगे उतना ही हम रोगों को आमन्त्रित करेंगे और अस्वस्थ रहेंगे।

इन तीनों चीजों वात, पित और कफ के आधार पर हमारे शरीर की प्रकृति बनती है। जब तक यह तीनों तत्व वात, पित्त और कफ सम स्थिति में रहते हैं। हमारा शरीर स्वस्थ रहता है जब इनमें असन्तुलन हो जाता है तो शरीर रोगी हो जाता है।

खाने की वस्तुओं के द्वारा अथवा जिन दवाओं के द्वारा इनको सामान्य स्थिति में लाया जाता है इसी को आयुर्वेद चिकित्सा कहते हैं। आयुर्वेद के जानकार वैद्य रोगी की नब्ज पकड़ कर या नाड़ी को देखकर इन्हीं तीनों दोषों की शरीर में स्थिति का पता लगाकर उपचार करते हैं।

हमारे आस-पास जो वनस्पतियाँ, पेड़-पौधे आदि दिखाई देते हैं उनमें कोई न कोई औषधीय गुण

अवश्य होता है। अति प्राचीन काल से हमारे घर की रसोई में मसालों के रूप में हल्दी, अदरक, तुलसी, कालीमिर्च, पीपल, दाल-चीनी, जावित्री, धनिया, जीरा, अजवाइन, मैथी आदि का उपयोग होता रहा है इन सभी में रोगों से लड़ने की अद्भुत क्षमता है अभी कोरोना काल खण्ड में हमने गिलोय; अदरक, कालीमिर्च, तुलसी, दालचीनी आदि का महत्व काढ़े के रूप में ध्यान में आया होगा। इन सभी का समुचित उपयोग कर हम अपनी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर तथा अपनी प्रकृति वात, पित्त और कफ के अनुसार औषधियों का उपयोग कर हम निरोगी जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

## दोषी कौन ...

एक व्यापारी नदी किनारे बहुत बड़े बंगले में रहता था। नदी के किनारे वाला बंगला शहर से थोड़ा दूर था। बंगले के चारों तरफ खुला वातावरण बहुत खूबसूरत था। बंगले के पूरब की ओर सुन्दर फूलों का बगीचा था। पश्चिम की ओर गेहूँ-चना की फसल होती थी, साथ में शुद्ध दूध की गऊशाला थी। उत्तर की ओर सब्जियों का उद्यान था, दक्षिण की तरफ फलों का सुन्दर बगीचा था। दिन निकलते ही बंगले के चारों तरफ खिली हुई धूप मिलती थी तथा नदी के पानी से टकरा कर ठंडी-ठंडी हवाएँ ऐसी मिलती थी, जहाँ स्वर्ग का वातावरण था।

लेकिन ये व्यापारी दिन-रात बेचैन व परेशान रहता था। सोचता था कि ये शहर से दूर है तथा मेरे आस-पास पड़ोस नहीं है और मेरे व्यापारी दोस्त मेरे से मिलने नहीं आते हैं। मेरी पत्नी अपने आप को अकेली महसूस करती है। इस परेशानी को सोचते हुए वह एक दिन बंगले को बेचने के लिए अखबार में इशतहार छपवाने चला गया। इशतहार के छपते ही अगले दिन बँगले को खरीदने वालों की लाइन लग गई तथा लेने वालों में होड़ लग गई। ये नजारा देखकर वह दंग रह गया। इशतहार में छपा था कि प्रदूषण से दूर, नदी के किनारे, सुन्दर बगीचों के बीच में बँगला बिकाऊ है। स्वर्ग जैसा ठंडा वातावरण।

उसने सोचा - मुझे अपने बँगले में हमेशा कमियाँ नजर आईं, मैं अपने आप को बदनसीब समझता था। मैंने ये कभी नहीं सोचा कि ईश्वर ने इस बँगले में बगीचों सहित खुली धूप व हवा का आनन्द जो मुझको प्रदान कर रखा है, वह किसी को नसीब नहीं होता। परमात्मा मनुष्य को कितना भी धन व सम्पत्ति तथा ऐशो-आराम दे दे लेकिन फिर भी वह असंतुष्ट ही रहता है। हमेशा दूसरों को अपने से अच्छा समझता है। भगवान अपने को कितना भी अच्छे-से-अच्छा दे दे लेकिन फिर भी उसे संतोष नहीं मिलता। हमेशा दूसरों का ही अच्छा लगता है। हमेशा सोचता है कि दूसरा ज्यादा सुखी है।

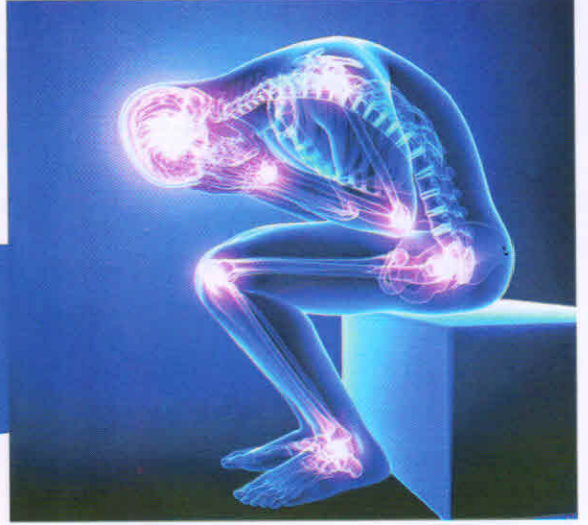
**तो अब आप ही बताइए कि वास्तव में 'दोषी कौन' भगवान या मनुष्य।**

**आप स्वयं तय कीजिए!**



डॉ. सिंधु मांगलिक  
DNYS

## वात दोष – कारण और निवारण



वात “वायु” और “आकाश” इन दो तत्वों से मिलकर बना है, जो तत्व शरीर में गति या उत्साह उत्पन्न करें वह वात या वायु कहलाता है। शरीर में होने वाली सभी प्रकार की गतियाँ इसी वात के कारण होती हैं अतः वात को सबसे अधिक महत्वपूर्ण माना गया है।

### वात का शरीर में स्थान

वात का शरीर में मुख्य स्थान कोलन या पेट माना जाता है इसके अलावा नाभि से नीचे का भाग, छोटी व बड़ी आँत, कमर, जाँघ, टाँग और हड्डियाँ भी वात के निवास स्थान हैं।

### वात का स्वास्थ्य पर प्रभाव

वात रूखा, शीतल, लघु, सूक्ष्म और चिपचिपाहट से रहित होता है। वात के संतुलित होने से शरीर में रक्त का और मल मूत्र का प्रवाह ठीक तरह से होता है।

### वात प्रकोप के लक्षण

नाखून, केश, त्वचा, का कड़ा व रूखा होना, पैरों की बिवाई फटना, हाथ, पैरों, गर्दन आदि का कांपना और फड़कना, जोड़ों में दर्द, जोड़ों का चटचट करना, पेट में गैस की अधिकता, डकार या हिचकी का आना, भूख प्यास अनियमित, मुख का सूखा होना,

स्वर का कर्कश होना, स्वाद का कसैला होना, मल-मूत्र व पसीना कम आना और अनियमित आना, कब्जियत रहना, नींद ना आना, जम्हाई या सुस्ती व थकान।

### वात वर्धक पदार्थ

ठंडे, बासी, गैस करने वाले, फास्ट फूड, डिब्बे बंद वा सत्वहीन खाद्य पदार्थ, चावल, जौ, चने का शाक, सूखे भुने हुए चने, मोठ, मसूर, अरहर, चीनी, फूल गोभी, मटर, सेम।

### वात नाशक पदार्थ

मीठे, खट्टे, नमकीन, रस वाले, तथा तंतु पोषक पदार्थ, गेहूं की रोटी, पुराने बासमती चावल, कुल्थी, सरसों, तिल का तेल, मूंग दाल, गाय का दूध, छाछ, मिश्री, देसी घी, देसी खांड, अदरक, पुदीना, प्याज।

### वात बढ़ने के कारण

- \* मल मूत्र को रोककर रखना।
- \* खाए हुए भोजन के पचने से पहले ही कुछ और खा लेना।
- \* रात को देर तक जागना।
- \* क्षमता से ज्यादा मेहनत करना।
- \* तीखी और कड़वी चीजों का अधिक सेवन।

\* हमेशा चिंता या मानसिक परेशानी में रहना ।

### प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा वात दोष का निवारण

- \* प्रतिदिन नियमित रूप से हल्का व्यायाम, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति व तेजी से टहलना ।
- \* पेड़ पर 30 मिनट तक मिट्टी की पट्टी रखना ।
- \* एनिमा लेना या वस्तिगृह-एनिमा द्वारा प्राप्त: काल गुनगुने पानी से जिसमें दो तीन बूंद कागजी नींबू का रस मिला हो पेट साफ करना ।
- \* उष्ण पानी से स्नान ।
- \* प्रातः व सायं शक्ति अनुसार 5 से 20 मिनट तक कटि स्नान करना ।
- \* पेट के नीचे पेड़ पर व तलवों पर तिल के तेल से मालिश करना ।
- \* शुद्ध वातव्याधि में स्नेह पान अर्थात् घी तेल आदि को अकेले अथवा संस्कारित करके सेवन करना चाहिए ।
- \* अरंडी के तेल आदि से विरेचन ( जुलाब ) देना ।
- \* भोजन से पूर्व गुनगुना पानी पिए ।
- \* मन को स्थिर रखने के लिए ईश्वर भक्ति व स्वाध्याय करें ।

### वात रोगों के लिए आयुर्वेदिक उपाय

- \* हारसिंगार, निर्गुंडी, एलोवेरा, गिलोय आदि का जूस पीने से लाभ मिलता है ।
- \* हल्दी, मेथी, सोंठ का सेवन करें ।
- \* लहसुन रोजाना खाली पेट एक दो कली खाएं ।
- \* लौकी का जूस पीयें ।
- \* अमरूद व नाशपाती का सेवन लाभप्रद ।
- \* वात ग्रसित लोग रात को दही व छाछ का प्रयोग न करें । दोपहर में दही खा सकते हैं ।
- \* मुलेठी को थोड़ा सा मुँह में डालकर चूसें ।

## जब अचानक बढ़ने लगे मस्से



अक्सर शरीर के अलग-अलग हिस्सों में छोटे-बड़े या आकार-प्रकार के दाने निकलने लगते हैं, जिन्हें 'मस्सा' कहा जाता है। मस्सा एक प्रकार का चर्मरोग है। मस्से सरसों के आकार से लेकर मटर के दाने जितने बड़े हो सकते हैं। आमतौर पर मस्सा होने का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस को माना जाता है, लेकिन दूसरे कारणों को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। कुछ मामलों में यह आनुवंशिक भी होता है, इसलिए अगर कोई व्यक्ति मस्सों की शिकायत लेकर आता है तो डॉक्टर सबसे पहले उसके पारिवारिक इतिहास की जांच करते हैं। बढ़ता हुआ वजन और डायबिटीज से प्रभावित लोगों के शरीर पर अक्सर मस्से निकल आते हैं। अनियमित जीवनशैली भी इसकी एक बड़ी वजह है, आजकल तो छोटे बच्चों में भी यह समस्या आम हो गई है। मस्से कई प्रकार के होते हैं- जैसे फ्रेकल्स, मिलेनोसाइटिक और वेलगैरिस आदि। मस्से या तिल का बनना एक सामान्य प्रक्रिया मानी जाती है। ज्यादातर मस्से खतरनाक नहीं होते। कभी-कभी शरीर पर हल्के भूरे रंग के मस्से निकल आते हैं। चूंकि ये त्वचा पर मांस की एक छोटी गांठ की तरह होते हैं, इसलिए इन पर बार-बार ध्यान जाता है। हम इन्हें अपनी उंगलियों से लगातार छेड़ते रहते हैं। धीरे-धीरे ये मस्से बड़े होने लगते हैं। कुछ मामलों में आगे चलकर ये परेशानी में डाल सकते हैं। अगर मस्से तेजी से बढ़ रहे हैं तो इनका खुद इलाज करने की कोशिश न करें, क्योंकि यह घातक हो सकता है। अगर ये मुलायम हैं तो सामान्य मस्सों की श्रेणी में आते हैं, जिनसे कोई खतरा नहीं होता। लेकिन अगर ये कठोर और काले हैं तो इन्हें नजरअंदाज करना ठीक नहीं। ऐसा भी हो सकता है कि रक्त वाहिकाओं में धक्का जमा हो रहा हो। अगर मस्से का रंग काला है और इसका आकार लगातार बढ़ रहा है तो यह चिंताजनक स्थिति हो सकती है। मस्से होने पर उनसे किसी तरह की छेड़छाड़ न करें। ऐसा करने से संक्रमण बढ़ने का खतरा रहता है। अगर आपके शरीर पर मस्सों की लगातार संख्या बढ़ रही है तो अपनी जीवन-शैली में सुधार लाएं। अगर मस्सों में दर्द है या वे बहुत सख्त हैं तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं। सही खानपान और दिनचर्या से मस्सों से कुछ हद तक छुटकारा पाया जा सकता है। उचित मात्रा में प्रोटीन और विटामिन का सेवन करें रिफाइंड, प्रोसेस्ड फूड और शक्कर की अधिक मात्रा वाली चीजों से परहेज करें।

# झलकियाँ

केशवधाम परिसर में  
पंजाब नेशनल बैंक के ATM  
के उद्घाटन के अवसर पर



ए.टी.एम. का बटन दबाकर उद्घाटन करते  
श्री अर्जुन मेघवाल, कोबिनेट मंत्री संस्कृति मंत्रालय साथ में  
उपमहाप्रबंधक श्री सुभाष कठेरिया जी,  
कारिन्दा सिंह विधायक, रविकांत गर्ग व्यापार प्रकोष्ठ  
एवं सतीश चन्द्र अग्रवाल मंत्री केशवधाम

# झलकियाँ

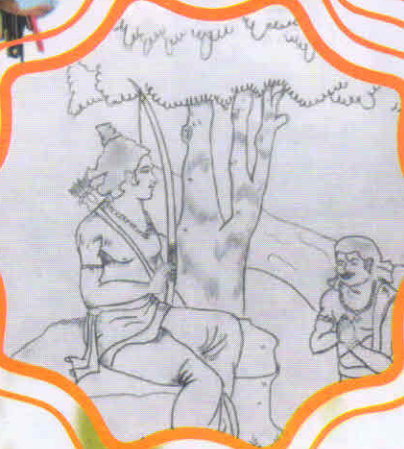
केशव धाम में छात्रावास समिति  
द्वारा आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता



Somach Chakma  
Class- X



Lelin Kishore  
Class- VI



Niraj Singh, Class- VII



Hezeihingbe Jeme  
Class- VII



Binarjoy, Class- X



## शरीर में वात, पित्त और कफ



**डॉ. भारत सिंह 'भरत'**  
एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई.,  
डी-एम.टी., एम.डी. (एक्यू.), एच.एच.टी.

हमारा भौतिक शरीर प्रकृति के पाँच तत्वों से बना है-

क्षिति, जल, पावक, गगन,  
समीरा।

पंच तत्व यह बना शरीरा।।

(गोस्वामी श्री तुलसीदास)

अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश तथा वायु। इन तत्वों के समन्वय की गडबड़ी को त्रिदोष वात, पित्त और कफ के नाम से जाना गया है। इन तीन दोषों में प्रकृति के पाँच तत्वों का समावेश है। इन त्रिदोषों को इस प्रकार जानते हैं:-

### वात (वायु)

मानव शरीर में वायु का बहुत बड़ा महत्व है। हमारे शरीर में पाँच प्रकार की वायु होती है।

**उदान वायु** यह वायु कंठ में होती है। जब यह कुथित होती है तो गले के रोग होते हैं।

**प्राण वायु** यह वायु नासिका से हृदय के बीच प्रवाहित होती है। इसके कुपित होने से श्वांस से सम्बन्धित रोग होते हैं।

**समान वायु** यह वायु पेट में होती है तथा इसके कुपित होने पर पेट में मन्दाग्नि, वायु का गोला बनाना, पेट में मरूण बनना या अतिसार होता है।

**अपान वायु** यह वायु शरीर में नाभि से नीचे कुपित निपर मल, मूत्र, शुक्र, धातु तथा महिलाओं में मासिक धर्म, से सम्बन्धित रोगों को प्रभावित करती

है।

**व्यान वायु** व्यान वायु पूरे शरीर में संचरण करती है। यह पसीना को बहाना रक्त प्रसरण करती है। आँखों की हलचल, अंग स्फुरण में सहायक होती है। इसके कुपित होने पर प्राणी मृत्यु को ही प्राप्त होता है।

**वायु दोष के लक्षण** सन्धियों में सूजन, दर्द, कम्पन, चुभन,, मल की कठोरता, अंगों का लाल होना मुख का स्वाद कसैला होना, श्वांस की दिक्कत, शरीर में थकावट रहना, कब्ज, गैस, शिर दर्द, कनपटी, पीठ, घुटना कमर दर्द आदि लक्षण होते हैं।

**वायु कोप के कारण** शरीर के 12 वेंगों मल, मूत्र, छींक, जंवाई, उल्टी, दस्त, नींद पसीना आदि। रुखा, गरिष्ठ, तला, फास्ट फूड, मैदे से बनी चीजें, अधिक चीनी, चाय, कॉफी आदि का सेवन। अनियमित खान-पान एवं रहन-सहन, चोट लगना, अधिक उपवास, अधिक स्त्री समागम, चिन्ता, तनाव, अधिक जागरण, आदि बहुत से कारण हैं।

### पित्त दोष

पित्त में सूर्य यानी अग्नि तत्व पाया जाता है। पित्त नीला, पीला, गरम, चिकना, तीक्ष्ण तथा स्वाद में खट्टा होता है। पित्त, यकृत के नीचे पित्ताशय की थैली में होता है जो डियोडनम के पास से स्रवित होकर पाचन क्रिया में सहायक होता है। पित्त 5 प्रकार का होता है।

**पाचक पित्त** पाचक पित्त आमाशय, पक्वाशय

में रहकर 6 प्रकार के आहारों को पचाता है। यह रस, मल, मूत्र को अलग-अलग करता है।

**रंजक पित्त** रंजक पित्त का कार्य रक्त बनाना होता है। यह यकृत व तिल्ली में पाया जाता है।

**साधक पित्त** यह पित्त मेधा, बुद्धि, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। यह हृदय में होता है।

**आलोचक पित्त** यह पित्त रूपक होता है यह दृष्टि वर्धक होता है। यह दोनों नेत्रों में होता है।

**ध्राजक पित्त** यह पित्त शरीर में स्निग्धता तथा त्वचा में कान्तिवर्धक होता है। यह पित्त पूरे शरीर में होता है।

**पित्त कोप के लक्षण** जब शरीर में पित्त विकृतियाँ कुपित होता है तो नींद न आना, शरीर के किसी अंग में जलन, खट्टी डकारें आना, सीने में जलन, गरमी अधिक लगना, पसीना अधिक आना, त्वचा में चकत्ते उभरना, फोड़े-फुन्सी होना, मुख में छाले होना, प्यास अधिक लगना, आँखों के सामने अंधेरा छाना, त्वचा में पीलापन रहना, मल, मूत्र, नेत्र पीले होना आदि बहुत से कारण हैं।

**पित्त कोप का समय** गर्मी ऋतु में, शरद ऋतु में, मध्य दिन में, आधी रात्रि, भोजन पाचन समय, युवा काल में।

**पित्त कोप के कारण** जो व्यक्ति अधिक क्रोध, अधिक शोक, भय, अधिक मैथुन करना, अधिक खट्टे नमकीन पदार्थों को खाना, अधिक तेल, गर्म मसाले, सरसों, मीठ खाना आदि कई कारण हैं।

### कफ दोष

शरीर में कफ सफेद, भारी, चिकना, शीतल, स्वाद में मधुर तथा कुपित होने पर खारा होता है। मानव शरीर में कफ भी 5 प्रकार का होता है।

**क्लेदन कफ** यह आमाशय में होता है। यह भोजन को गीला करता है। भोजन से रस ग्रहण करता है। यह सभी सन्धियों को जोड़ने में सहायक होता है।

**अवलम्बन कफ** यह कफ हृदय में होता है। यह हृदय को अवलम्बन करता है।

**रसन कफ** यह कफ कंठ में होता है। यह रसन एवं गले में संयुक्त रूप से होता है।

**स्नेहन कफ** यह सिर में पाया जाता है। यह समस्त ज्ञानेन्द्रियों (नाक, कान, आँख, मुख, त्वचा) को चिकना करता है।

**श्लेष्मण कफ** यह कफ शरीर की सभी संधियों में पाया जाता है। यह इन संधियों को जोड़ने का काम करता है।

**पित्त कोप के लक्षण** पेट भरा सा महसूस होना, नींद अधिक आना, शरीर में सुस्ती एवं शरीर भारी रहना, मुख का स्वाद मीठा रहना, मुख में लार अधिक आना, कफ अधिक बनना, डकारें आना, पाखाना अधिक आना, मन्दाग्नि होना, शरीर सफेद रहना, ठंड अधिक लगना आदि लक्षण है।

**कफ कोप के कारण** परिश्रम रहित जीवन जीना, खाली रहना, दिन में अधिक सोना, आलसी जीवन, मीठे, खट्टे नमकीन रसों का सेवन करना शीतल, चिकने भारी पदार्थ खाना, चावल, उदड़ की दाल, तिल, गेहूँ, दूध, दही, खीर, माँस, चर्बी युक्त भोजन करना। भोजन पचने से पहले खा लेना, दिन भर खाते रहना, ठंडे पदार्थ अधिक खाना आदि बहुत सारे कफ दोष के लक्षण है।



“छोटी-छोटी असफलताओं से निराश होने की जरूरत नहीं है। याद रखें गुच्छे की आखिरी चाबी भी ताला खोल सकती है”





## त्रिदोष को संतुलित करने वाले योगासन एवं प्राणायाम



योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन  
DNYS

मनुष्य शरीर मुख्यता पाँच तत्व- (1) जल, (2) पृथ्वी (3) आकाश (4) वायु (5) अग्नि का बना हुआ है। इन तत्वों के संतुलित रहने पर जब मन, प्रकृति और सभी धातु सामुहिक रूप से संतुलित रहते हैं तभी एक स्वस्थ व निरोगी शरीर का निर्माण होता है।

ऋषि मुनियों के बहुत ही गहन अध्ययन के पश्चात मिले आयुर्वेद के ज्ञान की जानकारी के बिना दोषों को संतुलित करना और रोग मुक्त रह स्वस्थ जीवन जीना संभव नहीं अगर ऐसा कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर का स्वास्थ्य मुख्यतः शरीर में वात, पित्त और कफ के संतुलन पर निर्भर करता है। इनमें से किसी एक के भी असंतुलित होने पर शरीर में रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इसी कारण इन्हें दोष कहा जाता है और इन तीनों को त्रिदोष के नाम से जाना जाता है।

आकाश और वायु तत्व के मिलने से वात दोष, अग्नि और जल तत्व के मेल से पित्त व पृथ्वी एवं जल तत्व के मिलने से कफ दोष बनते हैं। तीनों दोषों में वात दोष सबसे अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है। वात का प्रभाव दूसरे दोषों पर भी पड़ता है और अगर दूसरे दोषों के कारण कोई रोग है तो वात उस रोग को और अधिक बढ़ा देता है। वात दोष के संतुलित रहते ही सभी शारीरिक गतिविधियाँ रक्त संचार, शरीर से मल निष्कासन प्रक्रिया, अंगों का आपसी सम्बन्ध धातुओं का ठीक से काम करना इत्यादि संभव हो पाता है।

पित्त दोष बढ़ने के कारण व्यक्ति जल्दी थकावट

महसूस करता है। चक्कर आना, अधिक गुस्सा, पसीने की अधिकता, खट्टी डकार, पेशाब का पीला होना, अधिक प्यास लगना इत्यादि बढ़े हुये पित्त दोष के लक्षण हैं। असंतुलित पित्त, अपच, बदहजमी, गैस, सिर दर्द आदि रोग पैदा करता है।

पृथ्वी व जल तत्व से बना कफ दोष शारीरिक संरचना और रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाये रखने के लिये अति आवश्यक है। वजन बढ़ना, नजला, खाँसी, जुकाम, बलगम, नाक का बहना, थकान, आलस्य, उदासी, जिद्दीपन इत्यादि कफ दोष की अधिकता के ही लक्षण हैं।

उम्र के साथ-साथ इन दोषों में परिवर्तन होता रहता है। बाल्यावस्था में कफ, युवावस्था में पित्त और वृद्धावस्था में वात दोष की अधिवक्ता के कारण इन दोषों से संबंधित रोगों की संभावना अधिक रहती है। अपनी दिनचर्या में थोड़ा समय योगाम्यास के लिये निकालने व खान-पान में दोषों के हिसाब से बदलाव लाने से वात, पित्त कफ को संतुलित किया जा सकता है।

### आहार

**वात नाशक आहार-** दूध, घी, मक्खन, खीर, हलवा, मिठाई, मीठे फल, तिल, तिल का तेल, जीरा, अजवाईन, हरड़, आंवला इत्यादि।

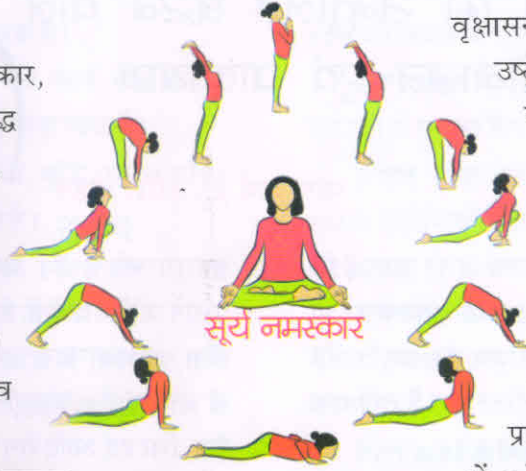
**पित्त नाशक आहार-** गेहूँ, जौ, चना, दूध, घी, मक्खन, घीया, परवल, ककड़ी, खीरा, बैंगन, करेला, नीम, हरबल चाय, त्रिफला, मसाले, मुलैठी, दालचीनी, सौंठ, तुलसी इत्यादि। गुणगुना पानी का सेवन। गरिष्ठ भोजन व दिन में सोना कफ को बढ़ाता

है, अतः इससे बचना चाहिये।

### त्रिदोष में योगाभ्यास -

**वात दोष-** सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, त्रिकोणासन, बद्ध कोणासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, भुजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन। उज्जायी अनुलोम विलोम, नाड़ीशोधन एवं भ्रामरी प्राणायाम ध्यान व योगनिद्रा।

**पित्त दोष-** त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, परिश्चमोत्तानासन, जानुशिरासन, मंडूकासन, गोमुखासन, शशांकासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रासन। प्राणायाम- उज्जायी, नाड़ीशोधन, शीतली शीतकारी।



सूर्य नमस्कार

**कफ दोष-** सूर्यनमस्कार, वृक्षासन, अर्धचन्द्रासन वज्रासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, शलभासन, जानुशिरासन, नौकासन, पादउत्तानासन। प्राणायाम- भस्त्रिका, कपालभाति, नाड़ीशोधन।

**नोट:-** ग्रीष्म ऋतु में भस्त्रिका प्राणायाम व शीत ऋतु में शीतली, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास कम मात्रा में करें। सात्विक आहार ही उत्तम आहार है अतः स्वस्थ रहने के लिये फास्ट फूड, डिब्बा बन्द खाना, कोल्ड ड्रिंक, तम्बाकू इत्यादि के सेवन से बचें। अपनी प्रकृति को जाने और उसके अनुसार अपनी दिनचर्या का पालन करें।

लोक हितम् मम करणीयम्



केशवधाम

# केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

## ग्रीष्मकालीन अंक

आगामी  
अंक

केशव प्रभा के आगामी अंक हेतु रचनाएं 10 मार्च 2022 तक आमंत्रित हैं -

भारतीय चिकित्सा पद्धतियों पर आधारित स्वास्थ्य लेख हेतु -

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

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

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

E-mail - keshavdhamvdn@gmail.com



## वात रोग के कारण, लक्षण और घरेलू उपाय

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)

वात का अर्थ होता है वायु। यही कारण है कि वात रोग में उन सभी समस्याओं को शामिल किया जाता है, जिनका संबंध कहीं न कहीं शरीर में वायु प्रवाह से जुड़ा हुआ है। आयुर्वेद के अनुसार वात का काम श्वसन प्रक्रिया, दिल की धड़कन, मांसपेशियों की सक्रियता और टिशू की कार्यशैली के साथ-साथ साइटोप्लाज्म और कोशिका झिल्ली के कार्य को संतुलित करने और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करना है।

वात के असंतुलित होने की अवस्था में व्यक्ति में डर और चिंता देखी जा सकती है, जो भविष्य में तंत्रिका संबंधी विकार, अर्थराइटिस (गठिया), इम्फीसेमा (फेफड़ों से संबंधित विकार) और

अल्जाइमर (भूलने की बीमारी) जैसी कई बीमारियों को जन्म दे सकती है। वात के असंतुलन के कारण ही इन बीमारियों को वात रोग की श्रेणी में रखा जाता है।

### वात रोग के कारण

वात (वायु) के असंतुलन की स्थिति वात रोग को जन्म देती है। ऐसे में वात (वायु) के असंतुलन के कारणों को वात रोग के कारण के तौर पर देखा जा सकता है, जो निम्न प्रकार से हैं

- अनियमित दिनचर्या
- असंतुलित भोजन

- भोजन में पौष्टिक खाद्य पदार्थों की कमी
- शारीरिक श्रम की कमी

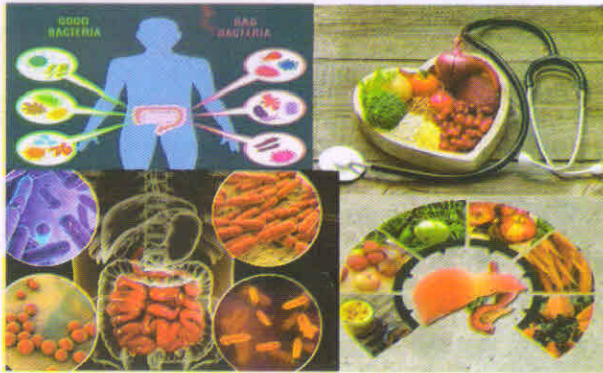
### वात रोग के लक्षण

वात रोगी में वात प्रकृति के लक्षण निम्न प्रकार के हो सकते हैं।

- दुबला शरीर होना।
- वजन का कम होना।
- चेहरे पर झुर्रियाँ या गालों का अंदर की ओर धंसा

होना।

- पतली और नोकदार टुडू।
- छोटी, धंसी हुई और सूखी आंखों के साथ उनमें काली और भूरी रंग की धारियों का दिखना।
- सूखे और फटे होंठ।



- मसूड़े और दांतों की बिगड़ी हुई स्थिति।
- त्वचा का रूखा, सूखा और बेजान नजर आना।
- भूरे रंग के साथ सूखे और बेजान बाल।
- अनियमित भूख या भूख न लगना।
- पाचन संबंधी विकार और गैस की समस्या।
- अधिक प्यास लगना।
- तनाव, चिंता और भय की स्थिति बनी रहना।
- दिमागी शांति महसूस न होना।
- जल्दबाजी में कोई भी निर्णय ले लेना।
- तेज बोलना, अस्पष्ट बोलना या अधिक बोलना।
- धीमी और भारी आवाज निकलना (गला बैठने

जैसी स्थिति)।

### वात रोग के लिए घरेलू उपाय

**सन बाथ** वात रोग उपचार के लिए सूर्य की रोशनी फायदेमंद साबित हो सकती है। रोजाना सुबह के समय कुछ मिनट धूप में बिताने से इस समस्या को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

**तांबे के बर्तन में रखा पानी पिएं** तांबे को शरीर की अशुद्धियों को दूर करने में सहायक माना जाता है। साथ ही यह शरीर में जरूरी विशेष रसायनों के बनने की प्रक्रिया को तेज करने में भी मदद करता है, जो वात रोग से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक साबित हो सकते हैं। तांबे के बर्तन में रखे पानी में भी तांबे के कुछ गुण मिल जाते हैं।

**दालचीनी** दालचीनी को पेट संबंधी कई समस्याओं के लिए फायदेमंद माना गया है। इस कारण यह माना जा सकता है कि वात दोष से संबंधित पेट से जुड़ी परेशानी में दालचीनी काफी हद तक फायदेमंद हो सकती है।

**लहसुन** लहसुन की तासीर गर्म होती है और यह पेट संबंधी समस्याओं के लिए फायदेमंद माना जाता है। साथ ही यह भोजन के अवशोषण में मदद करने के साथ पाचन को मजबूत करने में भी सहायता करता है। वहीं यह वात के प्रभाव को बढ़ाकर वात, पित्त और कफ के बीच के संतुलन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

**हल्दी और दूध** हल्दी के साथ गर्म दूध का सेवन करने से वात के बढ़ने के कारण अधिक नींद आने की समस्या से राहत मिलती है।

### वात रोग से बचाव

प्रातः जागरण, रात्रि शयन एवं भोजन का समय निर्धारित करें।

पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

खाने में ठंडी तासीर वाले खाद्यों का सेवन

नियंत्रित रूप से करें।

ठंडे वातावरण से दूरी बनाएं और खुद को गर्म रखने का प्रयास करें।

नियमित योगाभ्यास करें या व्यायाम करें अथवा सुबह कुछ देर टहलने की आदत बनाएं।

### वात के संतुलन के लिए अपनाएं ये जीवनशैली

- एक निश्चित दिनचर्या बनाएं और उसका गंभीरता से पालन करें।
- रोजाना कुछ देर धूप में टहलें और आराम करें।
- किसी शांत जगह पर जाकर रोजाना कुछ देर ध्यान करें।
- गर्म पानी से और वात को कम करने वाली औषधियों के काढ़े से नहायें। औषधियों से तैयार काढ़े को टब में डालें और उसमें कुछ देर तक बैठें रहें।
- गुनगुने तेल से नियमित मसाज करें, मसाज के लिए तिल का तेल, बादाम का तेल और जैतून के तेल का इस्तेमाल करें।

### ध्यान रखने वाली बातें

- ताजा एवं हल्का गर्म भोजन करें।
- भोजन धीरे धीरे शांत स्थान में शांतिपूर्वक सकारात्मक एवं खुश मन से करें।
- तीन से चार बार खाना खाएं।
- किसी भी समय का भोजन छोड़ें नहीं और अत्यधिक भोजन से परहेज करें।
- हफ्ते में एक बार व्रत रखें।
- अमाशय का एक तिहाई या एक चौथाई भाग खाली छोड़े अर्थात् भूख से थोड़ा कम भोजन करें।
- भोजन को अच्छी प्रकार से चबाकर एवं धीरे-धीरे खाएं।
- भोजन करने के बाद 3-5 मिनट टहलें।
- प्रतिदिन दो बार ब्रश करें और नियमित रूप से जीभ की सफाई करें।



डॉ. नम्रता अमृते  
(B.N.Y.S)

## गठिया के घरेलू उपचार

### गठिया रोग का कारण

गठिया रोग प्यूरिन नामक प्रोटीन के मेटाबोलिज्म की विकृति से होता है। खून में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। व्यक्ति जब कुछ देर के लिए बैठता या फिर सोता है तो यही यूरिक एसिड जोड़ों में इकट्ठा हो जाते हैं, जो अचानक चलने या उठने में तकलीफ देते हैं।

### गठिया के घरेलू उपचार

**बथुवा का रस** बथुवा में बहुत तरह के विटामिन और कैल्शियम होते हैं। जो मांसपेशियों के लिए बहुत अच्छा रहता है। गठिया के दर्द से राहत पाने के लिए बथुवा का रस का सेवन करना चाहिए।

**हरी पत्तेदार सब्जी** हरी पत्तेदार सब्जियाँ शरीर को कैल्शियम प्रदान करती हैं। जो की हड्डियों के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। जोड़ों के दर्द में हरी सब्जियों का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए।

**एलोवेरा जेल** एलोवेरा जेल को बहुत से रोगों का औषधि माना जाता है। गठिया में एलोवेरा जेल बहुत लाभदायक होता है। एलोवेरा को काटकर जेल निकालें, इसे दर्द के स्थान पर लगाने से बहुत आराम मिलता है।

**अदरक** बहुत से रोगों के लिए अदरक बहुत अच्छा घरेलू उपचार माना जाता है। हड्डियों की समस्या को दूर करने के लिए अदरक का उपयोग जरूर करना चाहिए।

**लहसुन का उपयोग** लहसुन रक्त को साफ करने में बहुत लाभदायक होता है। लहसुन की दो या चार कलियाँ खाने से गठिया के दर्द से आराम मिलता है। इसके अलावा लहसुन की कलियों को राई या जैतून के तेल में गर्म करके अच्छे से जोड़ों की मालिश करें। ऐसा



कम से कम दो हफ्ते करें। इससे गठिया का दर्द जल्द ही दूर हो जायेगा।

**अश्वगंधा का चूर्ण** अश्वगंधा सभी तरह के दर्द के लिए बहुत फायदेमंद होता है। गठिया के दर्द को दूर करने के लिए अश्वगंधा का चूर्ण का सेवन करना चाहिए। अश्वगंधा के चूर्ण को पानी में मिलाकर सुबह और शाम को पीना चाहिए।

**आलू का रस** आलू के रस का सेवन करने से गठिया के दर्द को दूर करने में मदद मिलती है।

### गठिया के मरीज को क्या नहीं खाना चाहिए?

- गठिया के मरीजों को ठंडी चीजों से दूर रहना चाहिए।
- अधिक प्रोटीन चीजों से परहेज करें, प्रोसेस्ड फूड का सेवन न करें। अखरोट से परहेज करें।
- गठिया का रामबाण इलाज है कच्चे पपीते की चाय का सेवन गठिया की समस्या समाप्त कर सकती है। पपीता शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को घटाता है और इसमें सूजन को दूर करने वाले गुण होते हैं।

### पपीते की चाय बनाने की विधि -

इस चाय को बनाने के लिए आपको चाहिए - पानी, कच्चा हरा पपीता, ग्रीन टी बैग या ग्रीन टी की पत्तियाँ। चाय बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी लेकर उसमें कच्चे पपीते के टुकड़े डाल दें और इसे आंच पर रख दें। जब यह उबलने लगे, तो आंच बंद करके इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। इसे छान लें और इसमें ग्रीन टी डालकर लगभग 3 मिनट के लिए छोड़ दें। अब यह चाय पीने के लिए तैयार है, इसे गर्मागर्म ही पीएं।





शरीर में खून की कमी से बहुत बीमारियां लग सकती हैं। खून की कमी से इंसान कमजोर हो जाता है और उसका शरीर बीमारियों से लड़ नहीं पाता है। इसलिए महिलाओं और पुरुषों को शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए निम्न आयुर्वेदिक उपायों को अपनाना चाहिए।

**तिल और शहद** दो घंटे के लिए 2 चम्मच तिलों को पानी में भिगों लें और बाद में पानी से छानकर इसका पेस्ट बना लें। अब इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं और दिन में दो बार सेवन करें।

**अंकुरित भोजन** आप अपने भोजन में गेहूं, मोंठ, मूंग और चने को अंकुरित करके उसमें नींबू मिलाकर सुबह का नाश्ता लें।

**आम** पके आम के गूदे को मीठे दूध के साथ सेवन करें। ऐसा करने से खून तेजी से बढ़ता है।

**मूंगफली और गुड़** शरीर में खून की कमी को दूर करने के लिए मूंगफली के दानों को गुड़ के साथ चबा-चबा कर सेवन करें।

**सिंघाड़ा** सिंघाड़ा शरीर में खून और ताकत दोनों को बढ़ाता है। कच्चे सिंघाड़े को खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर तेजी से बढ़ता है।

**मुनक्का, अनाज, किशमिश, दालें और गाजर** मुनक्का, अनाज, किशमिश, दालें और गाजर का नियमित सेवन करें और रात को सोने से पहले दूध

## शरीर में तेजी से खून बढ़ाने के घरेलू उपाय



श्रीमती त्रिविका गोयल  
(सह संपादिका)

में खजूर डालकर उसको पीएं।

**फलों का सेवन** अनार, अमरूद, पपीता, चीक सेब और नींबू आदि फलों का अधिक से अधिक सेवन करें।

**आंवले और जामुन का रस** आंवले का रस और जामुन का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है।

**टमाटर का रस** एक गिलास टमाटर का रस रोज पीने से भी खून की कमी दूर होती है। इसलिए टमाटर का सूप भी बनाकर आप ले सकते हो।

**हरी सब्जियाँ** बथुआ, मटर, सरसों, पालक, हलधनिया और पुदीना को अपने भोजन में जरूर शामिल करें।

**फालसा** फालसे का शर्बत या फालसे का सेब सुबह शाम करने से शरीर में खून की मात्रा जल बढ़ती है।

**लहसुन** शरीर में खून को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से लहसुन और नमक की चटनी का सेवन करें। यह हीमोग्लोबिन की कमी को दूर करता है।

**सेब** सेब का जूस रोज पीएं।

**चुकंदर** चुकंदर के एक गिलास रस में आंवला के स्वाद के अनुसार शहद मिलाकर इसे रोज पीएं। इस जूस में लौह तत्व ज्यादा होता है।

**काफी और चाय खतरनाक** काफी और चाय का सेवन कम कर दें। ऐसा इसलिए क्योंकि ये चीजें शरीर को आयरन लेने से रोकती हैं।

# खाँसी को दूर करने के घरेलू उपाय



डॉ. रेनू द्विवेदी

महिला चिकित्सिका

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

## हल्दी पाउडर

- आधी चाय की चम्मच (छोटी चम्मच) हल्दी गर्म दूध में मिला लें। 15 दिनों तक दिन में दो बार पियें। यह खाँसी को कम करके बलगम को गले से निकाल देता है। यह सर्वश्रेष्ठ उपायों में से एक उपाय है।
- एक बड़ा चम्मच अजवाइन और एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर एक गिलास पानी के साथ उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो गैस से उतार कर ठंडा होने दें। थोड़ा सा शहद इसमें मिला लें। इस सीरप को दिन में दो तीन बार पीयें। यह छाती में जकड़न को समाप्त करके सांस लेने में सहायता करेगा।

## काली मिर्च

- दो-तीन साबुत काली मिर्च आधे घंटे तक धीरे धीरे चबाएं (निगले नहीं) उसके ऊपर एक चम्मच शहद खा लें, फिर धीरे-धीरे चबाई हुई इस काली मिर्च को निगल लें। यदि काली मिर्च के कड़वे स्वाद के कारण चबाने में तकलीफ हो रही है तो दो तीन काली मिर्च एक गिलास दूध में मिलाकर पी लें।

## तुलसी

- श्यामा (काली) तुलसी के रस को शहद में मिलाकर खाने से खाँसी में आराम मिलता है।

## अदरक

- अदरक का सीरप बनाने के लिए आधा चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच काली मिर्च का पाउडर,

एक बड़ा चम्मच सिरका और शहद मिला दें। इसमें दो तीन चम्मच पानी मिलाकर एक तरफ रख दें। इस खाँसी के सिरप को दिन में दो तीन बार ले सकते हैं।

## प्याज

- श्वासनली-शोथ (ब्रांकाइटिस), अस्थमा, साधारण जुकाम और खाँसी में प्याज लाभकारी है। कटी हुई प्याज का रस पीने से बलगम ढीला हो जाता है, जिससे छाती की जकड़न कम हो जाती है।
- एक-दो छोटी चम्मच प्याज का रस ले, इसमें एक दो छोटी चम्मच शहद मिलाएँ। इस मिश्रण को 5 घंटे के लिए अलग रखें, फिर रोगी को इसमें से एक चम्मच रस दिन में दो तीन बार दें।

## अदरक लहसुन की चाय

यह चाय न केवल गले के दर्द में आराम देगी बल्कि यह बलगम की झिल्ली को ढीला कर के छाती की जकड़न भी कम करेगी। एक छोटा अदरक का टुकड़ा, 1-2 लहसुन की कलियाँ, कुछ बूंदे नींबू का रस उबलते पानी में डालें, 15 -20 मिनट इस पानी को उबालें। इस को छानकर एक तरफ रखें, थोड़ा सा शहद मिलाकर रोगी को दें।

## सूखी खाँसी का उपचार

10 खजूर, 20 किशमिश, 10 काली मिर्च का पाउडर, एक चम्मच विदांगा पाऊंडर और 3 काली मिर्च का पाउडर, शहद के साथ मिलाकर लेह (जैम) बना लें। दिन में तीन चार बार एक चौथाई चाय का चम्मच लें।



# आयुर्वेद सिद्धांत



डॉ. अशीष अग्रवाल

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

केशवधाम, वृन्दावन

नमस्कार प्रिय पाठको,

इस बार में हमारे लेख विषय है आयुर्वेद सिद्धांत। विज्ञान के क्षेत्र में किसी भी वैज्ञानिक खोज (C.T Scan, M.R.I., Ultrasound, X-Ray) आदि के पीछे एक सिद्धांत होता है। जिसमें आधार पर उनकी सम्पूर्ण संरचना होती है।

## आयुर्वेद सिद्धांत

इसी प्रकार आयुर्वेद भी सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है अतः इसके भी कई सिद्धांत हैं जैसे

- (1) त्रिदोष सिद्धांत
- (2) पंचमहाभूत सिद्धांत
- (3) प्रति पुरुष सिद्धांत आदि

## प्रति पुरुष सिद्धांत

- यह आयुर्वेद के प्रमुख सिद्धांतों में से एक है -
- इस सिद्धांत के अनुसार प्रत्येक रोगी अपने आप में अलग है चूंकि प्रत्येक रोगी का आहार-विहार अलग है अतः चिकित्सा भी अलग होगी।

## उपयोगिता

भिन्न-भिन्न रोगियों में रोग समान होने पर भी सभी को समान चिकित्सा नहीं दी जा सकती क्योंकि सभी के कारण अलग हैं।

## क्या आयुर्वेद के भी दुष्प्रभाव (Side effect) हैं?

- जन सामान्य में यह विचार धारा है कि आयुर्वेद दवाओं के Side effect नहीं होते, किन्तु यह पूर्णतः गलत है।
- साधारण सा नियम यह है कि जिस औषधि या दवा का प्रभाव है उसका अधिक मात्रा में या विधि रहित प्रयोग से दुष्प्रभाव भी होगा।

- आयुर्वेद शास्त्र में दवा या औषधि का अतिमात्रा या विधि रहित प्रयोग से होने वाले दुष्प्रभाव कई स्थान में वर्णित हैं।

## क्या नुस्खे लेना ठीक है?

जन सामान्य में आयुर्वेदिक नुस्खे बताना या प्रयोग करना एक सामान्य सा विषय है जो कि पूर्णतः गलत है क्योंकि जब तक हमें रोगी के दोष, द्रव्य, सम्प्राप्ति (Pathology) बल (Strength) आदि नहीं पता या जो औषधि प्रयोग हो रही है उसमें गुण-धर्म नहीं पता तो सफलता मिलना मुश्किल है।

यही कारण है नुस्खे प्रयोग करते समय एक समान रोग में किसी रोगी को लाभ होता है किसी को नहीं या होता भी है तो कुछ समय के लिये या जब तक दवा ली तब तक लाभ, छोड़ते ही पुनः वही स्थिति हो जाती है।

## निष्कर्ष

### चिकित्सा रोगी की होती है, रोग की नहीं

- प्रत्येक रोग में एक चिकित्सा प्रयोग गलत है।
- प्रत्येक रोगी में (लक्षण समान होने पर भी) एक समान चिकित्सा गलत है उदाहरण के लिए- सर्भ रोगों में नीम, चिरायता प्रयोग।
- प्रत्येक रोगी अलग है क्योंकि उसमें निदान, दोष इस सम्प्राप्ति (Pathology) बल (Strength) स्रोत (Channel) अलग है।

## निवेदन

पाठकों से निवेदन है किसी नुस्खे या Mark Protect को बिना अच्छे वैद्य से परामर्श के न लें। या आपके तथा आयुर्वेद दोनों के लिये हानिकारक है।





## ट्रिदोषों में त्रिदोषों का समाधान

श्रीमती अर्चना तिवारी

(सह सम्पादिका)

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



**वात, पित्त और कफ** ये तीन मिलकर त्रिदोष कहलाते हैं। ये तीनों ही हमारे जीवन की सभी गतिविधियों को संचालित करते हैं। अपनी सम अवस्था में ये अति महत्वपूर्ण

आधार स्तंभ हैं, किन्तु यदि किसी कारण से इनकी सम अवस्था बिगड़ जाती है तो यही शरीर में रोग उत्पन्न कर देते हैं। त्रिदोषों की प्रकृति कुछ इस प्रकार है-

**वात दोष** तीनों दोषों में प्रथम और मुख्य दोष वात है। ये वायु और आकाश से मिलकर बना है। इसे वायु भी कहते हैं। शरीर में सभी तरह के मूवमेंट जैसे-चलना, श्वास लेना, भोजन को पचाना अर्थात पेट में जाने वाले भोजन को आगे बढ़ाना, दिल का धड़कना, रक्त का संचार करना वात के कारण ही हैं।

**वात प्रकोप के कारण** बहुत ज्यादा व्यायाम या मेहनत करना, लम्बे समय तक फास्टिंग करना, छींक, खाँसी, भूख, प्यास, नींद आदि को बलपूर्वक रोकना, अधिक ठंडे वातावरण में रहना, ज्यादा ठंडी, रूखी, कसैली, कड़वी चीजे खाने से वात कुपित हो जाता है।

**लक्षण** वात के विकृत होने से अनेक परेशानियाँ होने लगती हैं जैसे-पेट का फूलना, शरीर में कम्पन होना, सुई की चुभन जैसी पीड़ा होना, भोजन का पाचन

न होना, बालों का झड़ना, गंजापन होना आदि।

**पित्त दोष** पित्त दोष 'अग्नि और जल' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। शरीर में जो तत्व गर्मी उत्पन्न करता है वही पित्त है। यह शरीर में उत्पन्न होने वाले हार्मोन और एंजाइम को नियंत्रित करता है। हम जो कुछ भी खाते पीते हैं उन्हें खून, हड्डी, मज्जा, मल मूत्र आदि में परिवर्तित करने का काम पित्त ही करता है। इसके अलावा जो मानसिक कार्य हैं जैसे - बुद्धि, साहस, प्रसन्नता आदि का संचालन भी पित्त के माध्यम से ही होता है। शरीर में पित्त का मुख्य स्थान पेट और छोटी पाचन तंत्र में गड़बड़ी है।

**पित्त दोष संतुलित न होने से स्वास्थ्य पर प्रभाव** पित्त दोष का मुख्य गुण अग्नि है। पित्त दोष सही न होने पर कई शारीरिक विकार दृष्टिगत होते हैं- गर्मी वर्दाशत न कर पाना, त्वचा पर भूरे धब्बे होना, बालों का जल्दी सफेद होना, मांसपेशियों और हड्डियों के जोड़ों में ढीलापन, मल-मूत्र अधिक मात्रा में विसर्जित होना आदि।

**कफ दोष** कफ दोष 'पृथ्वी' और 'जल' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। दोषों के महत्व और क्रम के अनुसार कफ तीसरे स्थान पर आता है। कफ दोष शरीर के सभी अंगों का पोषण करता है और बाकी दोनों दोषों वात और पित्त को भी नियमित करता है। हमारी मानसिक और शारीरिक काम करने की क्षमता, रोग प्रतिरोधक क्षमता, धैर्य, क्षमा और ज्ञान आदि कफ के गुण हैं। कफ में मौजूद तमोभाव ही नींद का मुख्य कारण है। हमारे शरीर में कफ का मुख्य स्थान पेट और छाती है। इसके अलावा गले का ऊपरी भाग, कंठ, सिर, गर्दन,

हड्डियों के जोड़, पेट का ऊपरी हिस्सा भी कफ के निवास स्थान हैं।

**कफ दोष का शरीर और स्वास्थ्य पर प्रभाव**  
कफ प्रकृति वाले लोगों की चाल स्थिर और गंभीर होती है। भूख, प्यास, और गर्मी कम लगना, पसीना कम आना, जोड़ों में मजबूत स्थिरता, शरीर में गठीलापन और शारीरिक अंगों में चमक। कफ प्रकृति वाले व्यक्ति सुन्दर, प्रसन्नचित्त, कोमल और गोरे रंग के होते हैं।

**रसोई में त्रिदोषों का समाधान** हमारी रसोई जीवनदायिनी होने के साथ-साथ आरोग्यशाला भी है। भोजन में हम विभिन्न मसालों का प्रयोग करते हैं, वही मसाले आरोग्य शक्ति से भरपूर हैं। रोग निवारण हेतु इनका भरकर प्रयोग भी किया जाता है।

### हल्दी

हल्दी में एक विशेष प्रकार का क्षारीय तत्व कर्कुमिन होता है जो कैंसर को रोकने में सहायक होता है। हल्दी, खून को साफ व पतला करती है और कफ को मिटाती है।

### जीरा

कच्चा जीरा पीस कर इसमें समान मात्रा में गुड़ मिलाकर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें। ये स्त्रियों के लिए बहुत लाभकारी है। दो-दो गोली दिन में तीन बार खाने से श्वेत प्रदर, गर्भाशय में सूजन आदि विकार दूर होते हैं।

जीरे की प्रकृति गर्म होती है। यह वात और कफ दोष को मिटाता है लेकिन पित्त को बढ़ाता है।

### मेथी

मेथी दाना से हम सभी परिचित हैं। मेथी अचार और भोजन का एक महत्वपूर्ण अंग है। मेथी दाना बहुत गुणकारी एवं फायदेमंद होता है। यह वात को मिटाती है।

सरसों के तेल में दो चम्मच अजवाइन, 8-10

कली लहसुन, दो चम्मच मेथी डालकर गर्म कर लें। तेल 200ml ले सकते हैं। तेल इतना गर्म करें कि ये सब चीजें काली हो जायें तेल धीमी आँच में गर्म करें। उतार कर ठंडा करके छान कर एक डिब्बे में भरकर रखें। ये तेल घुटनों या अन्य जॉइंट पेन के लिए लाभदायक है।

### कालीमिर्च

कालीमिर्च में अनेक पोषक तत्व पाये जाते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें हमें पोटेशियम, मैंगनीशियम, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सी, विटामिन ए कई प्रकार के एमिनोएसिड भी पाये जाते हैं।

दिन में पाँच-छह बार दो-दो कालीमिर्च मुँह में रखकर चूसने से खांसी ठीक हो जाती है।

छह-सात कालीमिर्च और इतने ही तुलसी के पत्ते पीसकर एक चम्मच शहद में मिलाकर चाटने से गले में जमा कफ साफ हो जाता है पुरानी खांसी में भी लाभ मिलता है।

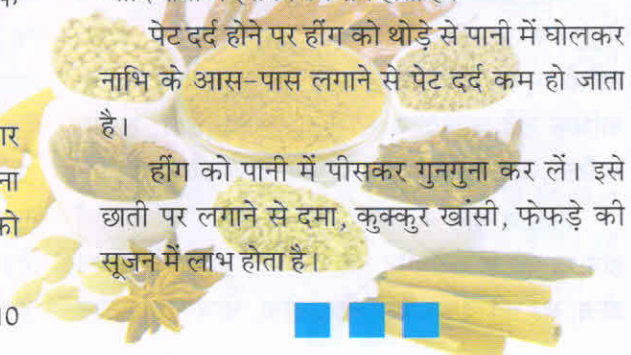
एक चम्मच कालीमिर्च, दो चम्मच बादाम और तीन चम्मच शक्कर पीस लें। इसमें से एक चम्मच रात को सोते समय गर्म दूध के साथ लें। इससे साइनस, जुकाम, कफ आदि में आराम मिलता है।

### हींग

हींग की प्रकृति गर्म होती है जो वात और कफ विकार दूर करती है। पित्त को बढ़ाती है। गठिया आदि रोगों में इसका उपयोग होता है।

पेट दर्द होने पर हींग को थोड़े से पानी में घोलकर नाभि के आस-पास लगाने से पेट दर्द कम हो जाता है।

हींग को पानी में पीसकर गुनगुना कर लें। इसे छाती पर लगाने से दमा, कुक्कुर खांसी, फेफड़े की सूजन में लाभ होता है।





आज की इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में तनाव तो जैसे हमारी जिन्दगी का एक हिस्सा बन चुका है। फिर आप

जवान हों, स्त्री हों या पुरुष, घर पर रहें या काम पर जायें, हम सभी को यह तनाव झेलना पड़ता है। किसी को कभी काम एक निश्चित समय पर करने का टेंशन (तनाव) होता है, किसी को ऑफिस में साथियों का सहयोग नहीं मिलता, किसी के ऑफिस में बॉस चिड़चिड़ा है तो किसी के परिवार में सनकी या जिद्दी लोग हैं। कभी लम्बी-लम्बी कतारों में खड़ा रहना पड़ता है, किसी का ड्राइवर वक्त पर नहीं आता। यही कारण होते हैं रोजाना होने वाले तनाव के और इनमें कई तो ऐसे होते हैं जिन पर हमारा कोई बस नहीं चलता।

दरअसल वैज्ञानिक ढंग से कहा जाय तो तनाव एक ऐसा शारीरिक और मानसिक परिवर्तन है जो बाह्य उत्तेजक परिस्थितियों के परिणाम स्वरूप किसी भी व्यक्ति के भीतर हो सकता है। इससे शरीर में कुछ ऐसे रसायन पैदा होते हैं जिनके कारण शरीर एवं मानसिक दोनों ही रूप से कुछ खास परिवर्तन दिखाई देने लगते हैं।

जब आप तनाव ग्रस्त होते हैं तो आपके शरीर पर कई तरह से इसका असर होता है जैसे सिर दर्द, मांसपेशियों में खिंचाव, मुँह सूखना, धड़कन तेज होना, छाती में जलन, दस्त, कब्ज, पीठ दर्द, खुजली या नींद का न आना।



## तनाव से बचाव

डॉ. एम.आर. गोयल

तनाव के कारण होने वाली मानसिक प्रतिक्रिया -

चिड़चिड़ापन, बेचैनी, याददाश्त कम हो जाना, उदासी छाना, चिन्ताग्रस्त होना, निराशा, सनकी हो जाना, गुस्सा तथा किसी भी काम में मन न लगाना।

### तनाव और आधुनिक नारी

तनाव का शिकार कैसे तो कम या ज्यादा हर कोई होता है लेकिन एक आम गृहणी को कुछ ज्यादा तनाव झेलना पड़ता है। क्योंकि घर के काम-काज के अलावा उसे अपने करियर को भी संभालना पड़ता है। बच्चों की देखरेख करनी पड़ती है। एक माँ, पत्नी, कामकाजी महिला की इन अलग-अलग जिम्मेदारियों को एक साथ निभाना पड़ता है। इसलिये उसे आम स्त्री से ज्यादा तनाव झेलने की सम्भावना होती है। क्योंकि इन सब कामों के लिये उसे अधिक समय और अधिक शक्ति की जरूरत पड़ती है। परिणाम स्वरूप उसमें हताशा, अकेलेपन का एहसास, उत्तेजना या उदासी की भावना पैदा हो जाती है। धीरे-धीरे सेहत पर बुरा असर होने लगता है।

### तनाव से मुक्ति के उपाय

हो सकता है आप तनाव करने वाली परिस्थितियों को बदल न पायें। लेकिन आप इससे होने वाली प्रतिक्रिया को अवश्य बदल सकते हैं। मुश्किल हालातों में भी आप हँसकर इस तनाव को झेल सकते हैं और खुद को तनाव रहित हल्का-फुल्का महसूस कर सकते हैं। इसके लिये आप ये कुछ साधारण

किन्तु अच्छे प्रभावी कदम उठा सकते हैं।

### वास्तविक समस्या को जानिये

समस्या को सुलझाने से पहले इसे अच्छी तरह समझने की कोशिश कीजिये। उन कारणों को पहचानिये जो आपके लिये तनाव पैदा करते हैं। एक सप्ताह तक बारीकी से इन पर नजर रखिए। अब एक कागज पर इन तनाव पैदा करने वाली परिस्थितियों की सूची तैयार कीजिये और साथ ही आप पर इनकी प्रतिक्रिया भी लिखिए।

अब आपके सामने एक स्पष्ट तस्वीर होगी। आप सोचेंगे कि हो सकता है इन छोटी-छोटी बातों के लिये आप कुछ ज्यादा परेशान हो रहे हैं। तो हो सकता है इनमें से कुछ स्थितियों को आप आसानी से टाल सकते हैं। इस प्रकार अनावश्यक एवं कृत्रिम पैदा हुई विषम परिस्थितियों के समाधान पर आप स्वयं ही तनावरहित अनुभव करेंगे।

### नियमित व्यायाम जादुई शक्ति है

शारीरिक व्यायाम से आप तनाव के विपरीत प्रभावों से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। क्योंकि कसरत से शरीर की तनावग्रस्त या खिंची मांसपेशियां ढीली पड़ जाती हैं। शरीर में आनन्द जगाने वाले हार्मोन्स पैदा होते हैं। आपका शरीर एक नई स्फूर्ति और उत्साह से भर उठता है।

एरोबिक व्यायाम, साइकिल चलाना, जोगिंग, पैदल सैर, तैरना, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से चढ़ना उतरना, ये सारे व्यायाम आपके तन मन पर सचमुच जादुई असर दिखाते हैं।

### भोजन के तरीके से प्रसन्नता बढ़ायें

हर दिन एक निश्चित समय पर पौष्टिक व संतुलित भोजन करने से आपके दिन भर की चुनौती का सामना करने के लिये शक्ति प्राप्त होती है। अधिक ऊर्जा अर्थात कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन जैसे आलू, चावल, गेहूं, ताजे फल और सब्जियों से आपको पूर्ण शक्ति मिलती है। कैफीन जैसे पदार्थ ही

तनाव के असर को गहरा बनाते हैं इसलिये इनका सेवन कम करना चाहिये।

### उपचार

#### जिनसैंग (Ginseng)

जिनसैंग एक पौधे की जड़ है जो सदियों से रामबाण तथा जीवन अमृत के रूप में अपनायी जाने वाली अत्यधिक लोकप्रिय तथा जानी-मानी औषधि है। जो होम्योपैथिक मूलार्क के रूप में प्रस्तुत है। इस औषधि को प्राचीन काल में स्वर्ग का मार्ग व मनुष्य की हर बीमारी का इलाज करने वाली जड़ी बूटी यानि 'आल हीलिंग' मेन हर्ब भी कहते हैं। यह थकान व तनाव की उपचारक तथा शरीर में अनिर्दिष्ट प्रतिरोधकता कायम रखने व बढ़ाने के लिये अत्यन्त उपयोगी है। जिनसैंग शरीर में नयी शक्ति स्फूर्ति व जोश पैदा करता है। इससे कार्य की क्षमता व रुचि भी बढ़ती है। इसके अतिरिक्त यह पुरुष जननांगों की दुर्बलता दूर कर इन्द्रिय उत्तेजना बढ़ाती है, लगातार शुक्रक्षय को रोकती है। सिर दर्द एवं आधा दर्द आदि निवारक है।

#### विदेनिया सोमनीफेरा या अश्वगंधा

अश्वगंधा भी उत्तम स्वास्थ्य एवं शरीर में नवजीवन संचार हेतु सदियों से इस्तेमाल किया जाता है। इससे मांसपेशियों का खिंचाव, मानसिक तनाव दूर होता है तथा स्वास्थ्य लाभ कर सामान्य कमजोरी व खोई ताकत, तेजी से वापस लौटती है। शारीरिक शक्ति में वृद्धि कर जवानी का जोश बनाये रखता है। इसमें आयरन की मात्रा काफी होती है। अतः मानसिक खिंचाव/तनाव के कारण अव्यवस्थित खून के दौरों को सामान्य कर तनाव दूर भगाता है। प्रकृति में यह एक अच्छी एन्टीबायोटिक श्रेणी की औषधि है।

**नोट:** इन दवाओं के प्रयोग से पूर्व चिकित्सक की राय आवश्यक है तथा इलाज होम्योपैथिक से बीमारी का नहीं, लक्षणों का होता है। अतः लक्षणों के अनुसार सही निर्वाचित दवाई लाभप्रद होगी।



## पित्त रोग

### कारण, लक्षण, निवारण



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



पित्त 'अग्नि' और 'जल' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। यह हमारे शरीर में बनने वाले हार्मोन और एन्जाइम को नियंत्रित करता है शरीर की गर्मी जैसे कि शरीर का तापमान, पाचक

अग्नि जैसी चीजें पित्त द्वारा ही नियंत्रित होती है। पित्त को संतुलित अवस्था में होना अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में पेट और छोटी आंत में पित्त प्रमुख रूप से पाया जाता है।

ऐसे लोग पेट से जुड़ी समस्याओं जैसे कि कब्ज, अपच, एसिडिटी आदि से पीड़ित रहते हैं। पित्त के असंतुलित होते ही पाचक अग्नि कमजोर पड़ने लगती है और खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है। पित्त के कारण हृदय से फेफड़ों में कफ इकट्ठा होने लगता है।

#### पित्त के प्रकार

- 5 भागों में बाँटा गया है- 1. पाचक पित्त, 2. रज्जक पित्त, 3. साधक पित्त, 4. आलोचक पित्त, 5. भ्राजक पित्त

#### पित्त के गुण

चिकनाई, गर्मी, तरल, अम्ल और कड़वा, ये पित्त के लक्षण हैं पित्त पाचन और गर्मी पैदा करने वाला होता है। विषम दशा में पित्त रस, कड़वे स्वाद वाला पीले रंग का होता है। जबकि सम दशा में यह स्वाद में खट्टा और रंग में नीला होता है।

#### पित्त प्रकृति की विशेषताएं

पित्त प्रकृति वाले लोगों में कुछ खास तरह की विशेषता पाई जाती है। जिनके आधार पर आसानी से उन्हें पहचाना जा सकता है। अगर शारीरिक विशेषताओं की बात करें तो मध्यम कद का शरीर, मांसपेशियों व हड्डियों में कोमलता, त्वचा का साफ रंग और उस पर तिल मस्से होना पित्त प्रकृति के लक्षण हैं।

#### पित्त बढ़ने के कारण

जाड़ों के शुरूआती मौसम में और युवावस्था में पित्त के बढ़ने की सम्भावना ज्यादा रहती है।

1. नमकीन, मसालेदार और तीखे खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन।
2. मानसिक तनाव और गुस्से में रहना व ज्यादा मेहनत करना।
3. अधिक मात्रा में शराब का सेवन करना।
4. सही समय पर खाना न खाने से एवं बिना भूख के ही भोजन करना।
5. तिल का तेल, सरसों, दही, छाछ, खट्टा सिरका आदि का अधिक सेवन करना।

इन सभी कारणों की वजह से पित्त रोग बढ़ जाता है। पित्त प्रकृति वाले युवाओं को खासतौर पर अपना विशेष ध्यान रखना चाहिए और इन सभी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

#### पित्त बढ़ जाने के लक्षण

जब किसी व्यक्ति के शरीर में पित्त रोग हो जाता है तो कई तरह के शारीरिक और मानसिक लक्षण नजर आने लगते हैं।



## पित्त रोग

### कारण, लक्षण, निवारण



डॉ. मनीषा

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

पित्त 'अग्नि' और 'जल' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। यह हमारे शरीर में बनने वाले हार्मोन और एन्जाइम को नियंत्रित करता है शरीर की गर्मी जैसे कि शरीर का तापमान, पाचक



अग्नि जैसी चीजें पित्त द्वारा ही नियंत्रित होती है। पित्त को संतुलित अवस्था में होना अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में पेट और छोटी आंत में पित्त प्रमुख रूप से पाया जाता है।

ऐसे लोग पेट से जुड़ी समस्याओं जैसे कि कब्ज, अपच, एसिडिटी आदि से पीड़ित रहते हैं। पित्त के असंतुलित होते ही पाचक अग्नि कमजोर पड़ने लगती है और खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है। पित्त के कारण हृदय से फेफड़ों में कफ इकट्ठा होने लगता है।

#### पित्त के प्रकार

- 5 भागों में बाँटा गया है- 1. पाचक पित्त, 2. रज्जक पित्त, 3. साधक पित्त, 4. आलोचक पित्त, 5. भ्राजक पित्त

#### पित्त के गुण

चिकनाई, गर्मी, तरल, अम्ल और कड़वा, ये पित्त के लक्षण हैं पित्त पाचन और गर्मी पैदा करने वाला होता है। विषम दशा में पित्त रस, कड़वे स्वाद वाला पीले रंग का होता है। जबकि सम दशा में यह स्वाद में खट्टा और रंग में नीला होता है।

#### पित्त प्रकृति की विशेषताएं

पित्त प्रकृति वाले लोगों में कुछ खास तरह की विशेषता पाई जाती है। जिनके आधार पर आसानी से उन्हें पहचाना जा सकता है। अगर शारीरिक विशेषताओं की बात करें तो मध्यम कद का शरीर, मांसपेशियों व हड्डियों में कोमलता, त्वचा का साफ रंग और उस पर तिल मस्से होना पित्त प्रकृति के लक्षण हैं।

#### पित्त बढ़ने के कारण

जाड़ों के शुरूआती मौसम में और युवावस्था में पित्त के बढ़ने की सम्भावना ज्यादा रहती है।

1. नमकीन, मसालेदार और तीखे खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन।
2. मानसिक तनाव और गुस्से में रहना व ज्यादा मेहनत करना।
3. अधिक मात्रा में शराब का सेवन करना।
4. सही समय पर खाना न खाने से एवं बिना भूख के ही भोजन करना।
5. तिल का तेल, सरसों, दही, छाछ, खट्टा सिरका आदि का अधिक सेवन करना।

इन सभी कारणों की वजह से पित्त रोग बढ़ जाता है। पित्त प्रकृति वाले युवाओं को खासतौर पर अपना विशेष ध्यान रखना चाहिए और इन सभी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

#### पित्त बढ़ जाने के लक्षण

जब किसी व्यक्ति के शरीर में पित्त रोग हो जाता है तो कई तरह के शारीरिक और मानसिक लक्षण नजर आने लगते हैं।

1. बहुत अधिक थकावट, नींद में कमी।
2. शरीर में तेज जलन, गर्मी लगना और ज्यादा पसीना आना।
3. त्वचा का रंग पहले की तुलना में गाढ़ा हो जाना।
4. अंगों से दुर्गंध आना।
5. मुँह, गला आदि का पकना।
6. ज्यादा गुस्सा आना।
7. बेहोशी चक्कर आना।
8. मुँह का कड़वा और खट्टे स्वाद का आना।
9. त्वचा व नाखूनों और आँखों का रंग पीला पड़ना।
10. ठंडी चीजें ज्यादा खाने का मन करना आदि।

### पित्त रोग से निवारण

बढ़े हुए पित्त को संतुलित करने के लिए सबसे पहले ही उन कारणों से दूर रहिये जिनकी वजह से पित्त बढ़ा हुआ है। खान-पान व जीवनशैली में बदलाव से पित्त को दूर किया जा सकता है।

1. घी का सेवन सबसे ज्यादा जरूरी है।
2. गोभी, खीरा, गाजर, आलू, शिमला मिर्च, और हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिये।
3. सभी तरह की दालों का सेवन करना चाहिये।
4. ऐलोवेरा जूस, अंकुरित अनाज, सलाद और दलिया का सेवन करें।
5. ज्यादा शारीरिक गतिविधियाँ या अधिक आराम करने से बचें।
6. अगर शरीर में पित्त बहुत ज्यादा बनता है तो भोजन में उन चीजों को नहीं खाना चाहिये जो पेट में ऐसिड बनाए। खट्टे फल, अचार, नींबू आदि से परहेज करें।
7. निम्न योग की मदद से पित्त रोग का निवारण किया जा सकता है- शशंकासन, गोमुखासन, योगमुद्रासन, मंडूकासन, पश्चिमोत्तानासन।

### पित्त बढ़ने से कौन कौन से रोग होते हैं?

पित्त का संतुलित अवस्था में होना अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में पेट और छोटी आंत में पित्त प्रमुखता से पाया जाता है। ऐसे लोग पेट से जुड़ी

समस्याओं जैसे कि कब्ज, अपच, एसिडिटी आदि से पीड़ित रहते हैं। पित्त दोष के असंतुलित होते ही पाचक अग्नि कमजोर पड़ने लगती है और खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है।

### पित्त कैसे दूर करें?

कड़वी, कसैली और मीठी चीजें खाएं। पित्त को शांत करने में घी, मक्खन और दूध लाभकारी होते हैं।

ज्यादा शारीरिक गतिविधियों या अधिक आराम करने से बचें। ...

संतुलित आहार लें और दोस्तों से खूब बातें। ...

पित्त को संतुलित करने का सबसे अच्छा तरीका मेडिटेशन या ध्यान भी है। ...

योग की मदद से भी पित्त दोष को संतुलित किया जा सकता है।

### पित्त में क्या नहीं खाना चाहिए?

गर्म तासीर की सब्जी और दालें- पित्त वाले लोगों को गर्म तासीर की सब्जियों से भी परहेज रखना चाहिए। इसके साथ ही चिपचिपी सब्जियों जैसे बैंगन, अरबी, भिंडी, कटहल, सरसों का साग भी नहीं खाना चाहिए। पित्त को संतुलित रखने के लिए आप पालक, बींस, परवल और सीताफल खा सकते हैं। गर्म तासीर की दालों से भी परहेज करें।

### पित्त में क्या खाएं?

आयुर्वेदिक आहार कहता है कि दाल, बीन्स, हरे सेब और अनार जैसे कसैले खाद्य पदार्थ पित्त को संतुलित करते हैं। नमकीन और भारी खाद्य पदार्थों से दूर रहें। डेयरी प्रोक्ड का इस्तेमाल न करें। तीखे, कड़वे और कसैले स्वाद के साथ बहुत सारे खाद्य पदार्थ हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है।

पित्तशामक आहार क्या है?

पित्त को कम करने वाले आहार के तहत दूध व उससे बनी चीजें, चावल, मिठाई, ठंडा पानी, केला, सेब, अनार, अंगूर, आंवला, लोकी, करेला, मैथी, परवल व हरी पत्ते वाली सब्जियां प्रमुख हैं।

# झलकियाँ

## राष्ट्रीय संगोष्ठी ॥ पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के विचारों ॥ की वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता उद्घाटन समारोह



उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्ज्वलित करते श्री रामलाल जी (अखिल भारतीय संपर्क प्रमुख राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), डॉ. एस.पी. सिंह बघेल (केन्द्रीय कानून एवं न्याय मंत्री), डॉ. के.एम.एल. पाठक (पूर्व कुलपति) एवं अन्य



डॉ. एस.पी. सिंह बघेल (केन्द्रीय कानून एवं न्याय मंत्री) को स्मृति चिन्ह भेंट करते श्री नवीन मित्तल

उद्घाटन समारोह के अवसर पर उपस्थित श्रोतागण



स्मारिका का विमोचन करते हुए अतिथिगण



# झलकियाँ

## राष्ट्रीय संगोष्ठी || पं. हीनदयाल उपाध्याय जी के विचारों || की वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता समापन समारोह



संगोष्ठी का आयोजन  
समिति मंचासीन  
अतिथियों के साथ



समापन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते डॉ. नरेन्द्र तनेजा कुलपति, चौ. चरण सिंह विवि,  
प्रो. भगवती प्रकाश जी, कुलपति गौतमबुद्ध विवि, डॉ. मोहन लाल छीपा पूर्व कुलपति



सांसद हेमामालिनी जी को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए  
श्रीमती वर्तिका गोयल साथ में डॉ. नीता सिंह (प्राचार्या)



समापन कार्यक्रम को संबोधित करते श्री अर्जुन मेघवाल जी  
केबिनेट मंत्री संस्कृति मंत्रालय



केशवधाम के निदेशक श्री ललित जी को स्मृति चिन्ह भेंट  
करते श्री अमित अग्रवाल आगरा

# शीत ऋतु में रहें तंदुरुस्त



श्रीमती गीता अग्रवाल

आयुर्वेद में सर्दियों से बचाव के लिए रहन-सहन और खान-पान में बदलाव करने के लिए कई सूत्र कहे गए हैं। सभी का जोर केवल इस पर रहता है कि मौसम के अनुकूल खानपान रखें।



छाती पर लेप, वाष्प स्नान, धूप, स्नान, प्राणायाम करना। रात्रि में सोंठ+कालीमिर्च+पिपली का समभाग चूर्ण 1 चम्मच, उष्ण जल में पीना। नित्य नासा छिद्रों में शुद्ध सरसों का तेल डालना।

भारतीय जलवायु उष्ण प्रदान होने से यहाँ शीतकाल का समय अल्पकालीन रहता है। प्राकृतिक रूप से भी शीतकाल का समय स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से शरीर को बल-पुष्टि प्रदान करने का रहता है। वर्ष की छः ऋतुओं - वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर, बसंत और ग्रीष्म को बारह मास में विभक्त किया गया है। इनमें से उत्तम स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से हितकर व उपयोगी समय शीतकाल (हेमंत व शिशिर ऋतु) का होता है। इसका समय अगहन, पौष, माघ, फाल्गुन रहता है।

**शीतकाल में पथ्य आहार** - पौष्टिक, भारी बलवर्धक पदार्थ जैसे दूध, घी मक्खन, उड़द की दाल, रबड़ी, मलाई, दूध-चावल या दूध-केला, मखाने की खीर, हरी सब्जी, सोंठ, अंजीर, पिंडखजूर, लहसुन, काला तिल, गाजर, आँवला, शहद, पुराना गुड़, मौसमी फल, लहसुन, क्षीरपाक आदि।

**शीतकाल के लक्षण** - वातावरण में वायु की शीतलता की वजह से शारीरिक ऊष्मा अंदर रुककर, बढ़कर बलवान हो जाती है, जिससे जठराग्नि (पाचक रस) प्रबल होकर पाचन शक्ति बढ़ाकर गरिष्ठ (भारी) भोजन को पचाने के योग्य बनाती है। साथ ही रात बड़ी व दिन छोटे होने से निद्रा पर्याप्त होती है, पाचन ठीक होता है तथा कब्ज नहीं रहती।

**पथ्य विहार** - देर रात को भोजन न करना, रात्रि जागरण न करना, समय पर सोकर प्रातः सूर्योदय के पूर्व उठना, 2-3 किलोमीटर पैदल चलना, योगासन, सूर्य नमस्कार, उबटन, तेल, मालिश धूप में बैठना आदि।

**उत्पन्न रोग** - श्वास, कास, प्रतिश्याय (जुकाम), अंगमर्द, शरीर में जकड़न, त्वचा का शुष्क होना, शीतकालीन ज्वर (न्यूमोनिया) आदि।

**अपथ्य आहार** - रुक्ष, शुष्क, शीत प्रकृति वाले, बासी खट्टे, कटु, तिक्त रसयुक्त, द्रव्य, इमली, अमचूर, रात्रि में दही, आम की केरी, अचार आदि का त्याग करें।

**अपथ्य विहार** - रात्रि जागरण, दिवा शयन, आलसी दिनचर्या, श्वेत वस्त्रों में घूमना आदि।

**शीत ऋतु में सेहत की देखभाल करें** - हमारा शरीर पाँच तत्वों से बना है यथा अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, आकाश। इन तत्वों के सहयोग से ही शरीर की

**बचाव व उपचार** - सरसों तेल+ सेंधा नमक से

सारी गतिविधियां चलती रहती हैं। अग्नि हमारे शरीर को जीवित ऊर्जावान रखती है तथा खाये हुए पदार्थ को पचाती है।

ऐसी स्थिति में जो सबसे प्रमुख और महत्वपूर्ण बात ख्याल में रखने की है वह यह है कि ऐसी स्वास्थ्यवर्धक और बलपुष्टि प्रदान करने वाली ऋतु में पौष्टिक आहार अवश्य लिया जाए और दोनों वक्त सुबह शाम निश्चित समय पर ही लिया जाए ताकि शरीर को भूख न सहनी पड़े क्योंकि शीतऋतु में जठराग्नि बढ़ी हुई होती है जिसे शान्त करने के लिए ठीक समय पर भोजन करना बहुत जरूरी होता है और भोजन में भारी पौष्टिक और तरावट वाले पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में लेना जरूरी होता है जो बढ़ी हुई जठराग्नि का मुकाबला कर उसे शान्त कर सके वरना मामूली और हल्के पदार्थों को भस्म करके जठराग्नि शरीर की धातुओं को जलाने लगेगी।

रात में सोते समय भोजन करने के डेढ़ दो घण्टे बाद दूध अवश्य पीना चाहिए। एक गिलास दूध में आधा चम्मच पिसी सोंठ और दो से चार अंजीर के टुकड़े डालें और गरम करें। जब अंजीर नरम हो जाए तो उतार लें।

अंजीर खूब चबा-चबा कर खाते जाएं और घूंट-घूंट करके दूध पी लें। इस तरह दूध तैयार कर सोते समय पूरे शीतकाल में दूध अवश्य पीना चाहिए।

लहसुन की 2 से 4 कलियां छील कर दूध में उबाल कर इसी दूध के साथ या ठण्डे पानी के साथ, कैप्सूल की तरह निगल लें। चाहें तो घी में तल कर खा लें। लहसुन बात प्रकोप का शमन करता है। हृदय को बल देता है।

### सावधानियाँ

1. शीत ऋतु को सेहत बनाने का सीजन समझ कर अपने शरीर और स्वास्थ्य के पोषण और रक्षण के लिए उचित और आवश्यक भरपूर प्रयत्न करना चाहिए।

2. भोजन करने के तुरन्त बाद ठंडे वातावरण में रहना, शारीरिक और मानसिक कार्य करना, देर रात तक जागना, यौन क्रिया करना, ये सभी काम पाचन क्रिया में बाधा डालते हैं और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। पोषक तत्वों रहित भोजन, रूखा-सूखा, हल्का और कम मात्रा में आहार लेना भी हानिकारक है, इसलिए ये सब काम नहीं करना चाहिए।

3. शरद ऋतु में ज्यादा देर तक सर्दों में रहना मतलब सहन न होते हुए भी सहन करना बिलकुल सही नहीं है, इसे अतियोग कहते हैं। इसी तरह शरद ऋतु से बचने के लिए अधिक गर्म वातावरण को सहन करना मिथ्या योग कहलाता है और शरद ऋतु से पूरी तरह से बच कर रहने को शीत का हीन योग कहते हैं।

4. शरद ऋतु में विवाहित स्त्री-पुरुषों को अपने खान-पान का ध्यान रखना चाहिए, उन्हें पौष्टिक भोजन खाना चाहिए। बल बढ़ाने वाले नुस्खे जैसे लड्डू, पाग, बर्फी आदि के रूप में सुबह खाली पेट और रात में सोते समय खूब चबा-चबा कर पूरे शीत काल में जरूर सेवन करना चाहिए। ये सब गुणगुने गर्म दूध के साथ सेवन करना चाहिए।

5. शरद ऋतु में चाँदनी में रहना, शरदकाल के फूलों की माला पहनना, शरीर पर चन्दन और खस का लेप करना, तालाब के किनारे घूमना, हल्के और साफ कपड़े पहनना, तेल की मालिश करके गुणगुने पानी से नहाना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।



## कफ दोष के लक्षण और इससे बचने के उपाय

डॉ. आकाश मिश्रा

DNYS, D. Pharma, M.D.  
(Yoga & Naturopathy)



आयुर्वेद में शरीर को तीन तरह का माना जाता है - वात, पित्त और कफ। हम सभी का शरीर इन तीनों में से किसी एक प्रवृत्ति का होता है, जिसके अनुसार उसकी बनावट, दोष, मानसिक अवस्था और स्वभाव का पता लगाया जा सकता है। इन दोषों में किसी एक के भी ज्यादा होने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इस आलेख में हम कफ दोष पर चर्चा करेंगे।

### कफ दोष क्या है?

कफ दोष तीनों दोषों में धीमा और संतुलित माना जाता है और ये अन्य दो दोषों के उत्पादन और कामकाज को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है। ये आपकी स्किन को मॉश्चराइज्ड करने, जोड़ों को चिकना करने और इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक होता है। वात और पित्त के ज्यादा होने पर ऊतकों (tissues) को नुकसान होने से बचाकर मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूती प्रदान करता है।

आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार, कफ प्रकृति वाले लोगों के शरीर का वजन तेजी से बढ़ता है। आमतौर पर देखा गया है कि कफ प्रकृति के शरीर वाले लोग आम लोगों की तुलना में सुस्त होते हैं।

### कफ दोष के लक्षण

कफ दोष बढ़ने से मुंह में मीठे का स्वाद, त्वचा का पीला होना, शरीर में ठंडापन, खुजली, पेशाब और पसीने से जुड़ी समस्या, बेचैनी, साइनूसाइटिस,

कोल्ड, मुंह और आंख से म्यूकस सिक्रेशन (Mucous Secretion), अस्थमा, गले की खराश, खांसी और डायबिटीज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त मन की सुस्ती, अवसाद, ज्यादा नींद आना, झपकी आना, उत्सुकता, धीमी गति और लालच जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

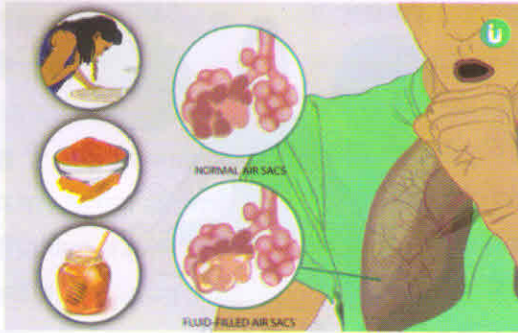
### कफ को संतुलित करने के उपाय

कफ को कम करने का आसान तरीका उल्टी करना है। इससे पेट और छाती से कफ के निकलने में मदद मिलती है। उल्टी के लिए योग में कुंजल क्रिया बताई गयी है।

• तीखे, कड़वे, ड्राई और गर्म खाद्य पदार्थ भी कफ को संतुलित करने में सक्षम हैं।

- पुराना शहद और तीखी चीजें विशेषकर आयुर्वेदिक दवाएं जैसे आसव (Asava) और अरिस्ता (Arishta) फायदेमंद हैं।
- फोमेन्टेशन (Fomentation) थैरेपी और सन बाथ लें।
- ड्राई मसाज कराएं।
- नहाने से पहले शरीर पर उबटन लगाएं।
- रननिंग, वॉकिंग और स्विमिंग करें।
- गर्म कपड़े पहनें और रात में देर तक जागें।
- सुस्ती और आलस से बचें।

मौसम बदलने या कुछ खट्टा और ठंडा खाने पर कफ कुपित होता है और खांसी के रूप में शरीर से बाहर निकालने का प्रयास करता है। इसके इलाज के



लिए आप घरेलू नुस्खे भी अपना सकते हैं।

**शहद अदरक-** शहद को गले की खराश और कफ दूर करने में काफी कारगर माना गया है। अदरक को घिस लें और उसमें 2 चम्मच शहद मिला लें। अब इस मिश्रण को दिन में 2-3 बार खाएं।

**गुड़ अदरक-** कफ खांसी की समस्या रहती है तो रोजाना अदरक और गुड़ खा सकते हैं। इससे सर्दी-खांसी और गले के कफ में काफी आराम मिलेगा। इसके लिए आप अदरक को गैस पर गर्म कर लें और घिस लें। अब गुड़ को थोड़ा मुलायम करके अदरक में मिला लें। इसे खाने से गले को काफी आराम मिलेगा।

**नींबू प्याज का रस-** छाती में बलगम जमा है तो आप प्याज और नींबू का रस इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए प्याज को छीलकर पीस लें। अब इनमें नींबू का रस मिलाकर इसे एक कटोरी में उबाल लें। अब इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पी लें।

**शहद कालीमिर्च-** काली मिर्च को पीस लें, अब इसमें 1 चम्मच शहद डालकर इसे थोड़ा सा गर्म कर लें, इसे आप सुबह शाम खा सकते हैं।

**कच्ची हल्दी-** औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन करने से जुकाम में आराम मिलता है। इसके अलावा खांसी और बलगम होने पर भी कच्ची हल्दी खाने की सलाह दी जाती है। इसके लिए कच्ची हल्दी का रस मुंह में डालकर कुछ देर तक रखें। इससे कफ में काफी आराम होगा, इसके अतिरिक्त दूध में भी कच्ची हल्दी डालकर पी सकते हैं।

**नमक के पानी के गरारे-** कफ और बलगम

होने पर नमक और गुनगुने पानी से गरारे करने चाहिए। इससे गले का बलगम साफ होता है और कफ भी दूर होता है।

### कफ बढ़ाने वाले खाद्यों से बचें

**वसायुक्त चीजें -** वसायुक्त चीजों का सेवन कफ बढ़ाने का काम करती हैं इसलिए जितना हो सके इनसे बचने की कोशिश करें।

**दूध-** दूध कफ को बढ़ाता है। अगर आपकी कफ प्रकृति है तो आपको दूध का सेवन कम करना चाहिए या फिर एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर पीएं।

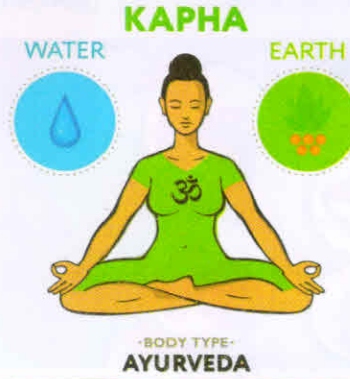
**मांस-** कफ बढ़ने पर मांस का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, इसलिए कफ होने पर मांस का सेवन करने से बचें।

**मक्खन-** मक्खन में वसा अधिक होता है, इसलिए यह कफ बढ़ाने का काम करता है। कफ की समस्या में मक्खन या मक्खन युक्त चीजों का सेवन न करें।

**पनीर-** पनीर से कफ तो बनता ही है, कई लोगों को पाचन संबंधी समस्या भी हो सकती है क्योंकि कुछ लोगों को पनीर आसानी से नहीं पचता। इसलिए अतिसेवन न करें।

### क्या खाएं-

- सुबह या दिन के भोजन के बाद गुड़ का सेवन फायदेमंद हो सकता है। गुड़ की तासीर गर्म होती है, यह कफ को कम करने के साथ ही पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- तुलसी, सौंठ, अदरक और शहद जैसी चीजों का सेवन कफ को कम करने में बहुत फायदेमंद होता है।



## शीत ऋतु में आहार-विहार

शैलेन्द्र सिंह



मुख्य रूप से तीन ऋतुएँ हैं- शीत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु और वर्षा ऋतु। आयुर्वेद के मतानुसार छः ऋतुएँ

मानी गयी हैं- वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर। महर्षि सुश्रुत ने वर्ष के 12 मास इन ऋतुओं में विभक्त कर दिये हैं।

शीत ऋतु विसर्गकाल और आदानकाल की संधिवाली ऋतु होती है। विसर्गकाल दक्षिणायन में और आदानकाल उत्तरायण में होता है।

आयुर्वेद-शास्त्र के अनुसार दक्षिणायन में वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतुएँ होती हैं, इसे विसर्गकाल बोलते हैं। इस काल में चन्द्र का बल अधिक और सूर्य का बल क्षीण रहता है। इससे प्राणियों का रस पुष्ट होने से बल बढ़ता है। उत्तरायण में शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतुएँ होती हैं। इस काल में सूर्य का बल अधिक होता है। अतः सूर्य की किरणें क्रमशः प्रखर और बलवान होती जाती हैं और सबका जलीय अंश खींच लेती हैं। इसे आदानकाल कहा है।

इस प्रकार शीतकाल आदानकाल और विसर्गकाल दोनों का सन्धिकाल होने से इनके गुणों का लाभ लिया जा सकता है क्योंकि विसर्गकाल की पोषक शक्ति हेमन्त ऋतु में हमारा साथ देती है, साथ ही शिशिर ऋतु में हमारा साथ देती है, साथ ही शिशिर ऋतु में आदानकाल शुरू हो जाता है लेकिन सूर्य की किरणें एकदम से इतनी प्रखर भी नहीं होती कि रस सुखाकर हम शोषण कर सकें। अपितु आदानकाल का प्रारम्भ होने से सूर्य की हल्की और प्रारम्भिक

किरणें सुहावनी लगती हैं।

वैसे तो उचित आहार लेना प्रत्येक ऋतु में जरूरी होता है पर शीत ऋतु में अनिवार्य हो जाता है क्योंकि शीतकाल में जठराग्नि बहुत प्रबल रहती है। अतः समय पर उसकी पाचक क्षमता के अनुरूप उचित मात्रा में आहार मिलना ही चाहिए अन्यथा शरीर को हानि होगी।

क्षेम कुतूहल शास्त्र में आता है:

**आहारान् पचतिशिखि दोषानाहारवर्जितः ।**

**दोषक्षये पचेद्धातून प्राणान्धातुक्षये तथा । ।**

अर्थात् पाचक अग्नि आहार को पचाती है। यदि उचित समय पर, उचित मात्रा में आहार न मिले तो आहार के अभाव में शरीर में मौजूद दोषों के नष्ट हो जाने पर यह अग्नि शरीर की धातुओं को जला डालने के बाद, प्राणों को जला डालती है, यानी प्राणों का नाश कर देती है। जैसे, चूल्हे में खूब आग धधक उठे और उस पर आपने खाली बर्तन चढ़ाया तो बर्तन ही जलकर काला पड़ जायेगा। यदि उसमें पदार्थ और जल की मात्रा कम होगी तो भी पदार्थ और जल, जलकर नष्ट हो जायेंगे। अतः पर्याप्त मात्रा में उचित समय पर पौष्टिक और बलवर्धक आहार न दिया जाय तो शरीर की धातुएँ ही जलकर क्षीण होने लगेंगी। यही कारण है कि भूख सहने वालों का शरीर क्षीण और दुर्बल होता जाता है क्योंकि भूख की आग उनके शरीर को ही जलाती रहती है।

अतः शीतकाल में जरूरी है कि समय पर नियमित रूप से अपनी पाचन शक्ति के अनुसार अनुकूल मात्रा में पोषक तत्वों से युक्त आहार खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इस ऋतु में स्निग्ध

(चिकने) पदार्थ, मौसमी फल व शाक, घी, दूध, शहद आदि के सेवन से शरीर को पुष्ट और बलवान बनाना चाहिए। कच्चे चने रात को भिगोकर प्रातः खूब चबा-चबाकर खाना, गुड़, गाजर, केला शकरकंद, सिंघाड़े, आँवला आदि कम खर्च में सेवन किये जाने वाले पौष्टिक पदार्थ हैं।

इस ऋतु में तेलमालिश करना, प्रातः दौड़, लगाना, शुद्ध वायुसेवन हेतु भ्रमण करना, व्यायाम योगासन करना, ताजे या गुनगुने जल से स्नान करना आदि करने योग्य उचित विहार हैं।

### शीत ऋतु में ध्यान देने योग्य

इस ऋतु में कटु, तिक्त व कषाय रसयुक्त एवं वातबर्धक पदार्थ, हल्के रूखे एवं अति शीतल पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। खटाई का अधिक प्रयोग न करें जिससे कफ का प्रकोप नहो और खाँसी, श्वास, दमा, नजला, जुकाम आदि व्याधियाँ न हों। ताजे दही, छाछ, नींबू आदि का सेवन कर सकते हैं। भूख को मारना या समय पर भोजन न करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। आलस्य करना, दिन में सोना, देर रात तक जगना, अति ठंड सहन करना आदि शीत ऋतु में वर्जित हैं। बहुत ठंडे जल से स्नान नहीं करना चाहिए।

पूरे वर्ष में यही समय हमें मिलता है जब प्रकृति हमें स्वास्थ्य की रक्षा और वृद्धि करने में सहयोग देती है। अतः इस ऋतु में उचित आहार-विहार द्वारा अपने शरीर को पुष्ट और बलवान अवश्य बनाना चाहिए जिससे कि अन्य ऋतुओं में भी हमारा शरीर बलवान बना रह सके।

### स्वास्थ्य की अनुपम कुंजियाँ

क्या आप जानते हैं कि, किसी भी प्रकार के रोग में मौन रहना लाभदायक है। इससे स्वास्थ्य सुधार में मदद मिलती है। औषधि सेवन के साथ मौन का अवलम्बन हितकारी है।

रात्रि 10 बजे से प्रातः 4 बजे तक की गाढ़ निद्रा से ही आधे रोग ठीक हो जाते हैं। 'अर्धरोग हरि निद्रा।' बिना भूख के खाना रोगों को आमंत्रित करना है। कोई कितना भी आग्रह करे या आतिथ्यवश खिलाना चाहे पर आप सावधान रहें। पेट पर अन्याय न करें। खिलाने वाला भले अविवेकपूर्वक या रागवश खिलाना चाहे पर ध्यान रहे की पेट आपका है। पचाना आपको है।

एक बार किया हुआ भोजन जब तक पूरी तरह पच न जाये एवं खुलकर भूख न लगे तब तक भोजन करें। कोई भी पेय पीना हो तो इड़ा नाड़ी अर्थात् नाक का बाँया स्वर चालू होना चाहिए। यदि दाँया स्वर चालू हो और पेय पदार्थ पीना आवश्यक जान पड़े तो दाँया नथुना दबाकर बाँये नथुने से श्वास लेते हुए पीयें।

भोजन या कोई भी खाद्य पदार्थ सेवन करते समय पिंगला नाड़ी अर्थात् सूर्य स्वर चालू रहना हितकर है। यदि न हो तो थोड़ी देर दाँयी करवट लेटकर या कपड़े की छोटी पोटली बाँयी काँख में दबाकर स्वर चालू किया जा सकता है।

चाय या कॉफी प्रातः खाली पेट कभी न पियें। दुश्मन को भी न पिलायें।

एक सप्ताह से अधिक पुराने आटे का उपयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है।

सूर्योदय के बाद तक बिस्तर पर पड़े रहना अपने स्वास्थ्य की कब्र खोदना है।

प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठ जाना, सुबह शाम खुली हवा में टहलना स्वास्थ्य की कुंजी है।।

दीर्घायु व स्वस्थ जीवन के लिए प्रातः कम-से-कम 5 मिनट तक लगातार तेज दौड़ना या चलना तथा कम से कम 15 मिनट नियमित योगासन करना चाहिए।

भोजन कम-से-कम 20-25 मिनट तक खूब चबा-चबाकर एवं उत्तर या पूर्वाभिमुख होकर करें।



## वात-पित्त-कफ तीनों को एक साथ संतुलित करता है -त्रिफला

डॉ. देवेश कुमार

DNYS



सिर से लेकर छाती के मध्य भाग तक जितने रोग होते हैं वो कफ के बिगड़ने के कारण होते हैं, और छाती के मध्य से पेट खत्म होने तक जितने रोग होते हैं तो पित्त के बिगड़ने से होते हैं और उसके नीचे तक जितने रोग होते हैं वो वात (वायु) के बिगड़ने से होते हैं। लेकिन कई बार गैस होने से सिरदर्द होता है तब ये वात बिगड़ने से माना जाएगा।

जैसे जुकाम होना, छींके आना, खांसी होना ये कफ बिगड़ने के रोग हैं तो ऐसे रोगों में तुलसी लेने को कहा जाता है क्योंकि तुलसी कफ नाशक है।

ऐसे ही पित्त के रोगों के लिए जीरे का पानी लेने को कहा जाता है क्योंकि जीरा पित्त नाशक है। इसी तरह मेथी को वात नाशक कहा जाता है लेकिन मेथी ज्यादा लेने से ये वात तो संतुलित हो जाता है लेकिन ये पित्त को बढ़ा देती है।

महाऋषि वाग्भट्ट जी कहते हैं कि आयुर्वेद में ज्यादातर औषधियाँ वात, पित्त या कफ नाशक होती हैं लेकिन त्रिफला ही एक मात्र ऐसी औषधि है जो वात, पित्त, कफ तीनों को एक साथ संतुलित करती है।

वाग्भट्ट जी इस त्रिफला की इतनी प्रशंसा करते हैं कि उन्होंने आयुर्वेद में 150 से अधिक सूत्र मात्र त्रिफला पर ही लिखे हैं।

### त्रिफला क्या है?

त्रिफला = तीन फल ( आंवला, बहेडा, हरड़ )

इन तीनों से बनता है त्रिफला चूर्ण ।

वाग्भट्ट जी के अनुसार त्रिफला चूर्ण में तीनों फलों की मात्रा कभी सामान्य नहीं होनी चाहिए। ये अधिक उपयोगी नहीं होता ( आज कल बाजारों में मिलने वाले

लगभग सभी त्रिफला चूर्ण में तीनों फलों की मात्रा बराबर होती है )

त्रिफला चूर्ण हमेशा 1:2:3 की मात्रा में ही बनाना चाहिए। अर्थात् यदि आपको 200 ग्राम त्रिफला चूर्ण बनाना है तो उसमें हरड चूर्ण होना चाहिए 33.33 ग्राम बहेडा चूर्ण होना चाहिए 66.66 ग्राम और आंवला चूर्ण चाहिए 99.99 ग्राम। इन तीनों को मिलाने से त्रिफला चूर्ण बनेगा, जो कि शरीर के लिए बहुत ही लाभकारी है।

वाग्भट्ट जीके अनुसार विभिन्न समय में लिए गए त्रिफला के परिणाम -

### रात्रि में त्रिफला चूर्ण लेने के लाभ :

रात को लिया जाने पर त्रिफला चूर्ण रेचक होता है अर्थात् पेट की सफाई करने वाला, बड़ी आंत की सफाई करने वाला शरीर के सभी अंगों की सफाई करने वाला। यह 30-40 साल पुरानी कब्जियत को भी दूर कर देता है। कब्ज है तो रात को एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गर्म पानी के साथ लें और ऊपर से दूध पी लें।

### प्रातः त्रिफला चूर्ण लेने के लाभ :

सुबह त्रिफला लेने को पोषक कहा गया, अर्थात् अगर आपको पोषक तत्वों की पूर्ति करनी है वात-पित्त-कफ को संतुलित रखना है तो आप त्रिफला सुबह लीजिये सुबह का त्रिफला पोषक का काम करेगा। सुबह त्रिफला का सेवन करना है तो शहद या गुड़ के साथ लें।

तीन महीने त्रिफला लेने के बाद 20 से 25 दिन छोड़ दें फिर दुबारा सेवन शुरू कर सकते हैं।





यदि आप गर्दन, कमर, घुटनों  
के दर्द से परेशान हैं तो  
— एक बार इसे अवश्य आजमायें



डॉ. काशीराम गंगवर

DNYS

हेड थैरेपिस्ट - केशव प्राकृतिक चिकित्सा  
एवं योग संस्थान केशव धाम, वृन्दावन

यह उपचार हमारे चिकित्सालय में उपलब्ध है - सम्पर्क 9520747288

आयुर्वेद चिकित्सा में एक क्रिया होती है जिसे वस्ति कहते हैं। वस्ति हड्डियों के जोड़ों की सूजन एवं दर्द के लिए अत्यंत लाभदायक है। विभिन्न अंगों पर प्रयोग के आधार पर इस क्रिया को अलग-अलग नामों से जाना जाता है जैसे यदि कमर दर्द जैसे रोग में इस क्रिया को करते हैं तो इसे कटिवस्ति, सर्वाङ्कल पेन में इस क्रिया के प्रयोग को ग्रीवावस्ति, घुटनों के दर्द में जब इसे घुटने में करते हैं तो जानुवस्ति एवं हृदय रोगों में हृदय पर यह क्रिया करने पर हृदयवस्ति कहलाती है।

मेरा स्वयं का अनुभव है कि उक्त रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य उपचारों के साथ यदि इस क्रिया को किया जाये तो परिणाम 95 प्रतिशत तक पहुँच जाता है। ऐसे रोगी जो सर्वाङ्कल पेन (रीढ़ की हड्डी में गर्दन की कशेरुकाओं का दर्द), कमर दर्द या घुटनों के दर्द से पीड़ित हों उन्हें इस क्रिया को अवश्य करना चाहिए।

### वस्ति क्रिया के लिए आवश्यक सामग्री

- बिना छिलके वाली उड़द की दाल का महीन पिसा हुआ आटा 250 ग्राम।
- महानारायण या महाविषगर्भ तेल 100 मिली.
- दो कटोरी (जिसमें इस तेल को गर्म किया जा सके)
- एक छोटा चम्मच
- गैस स्टोव या हीटर
- रुई या फोम का टुकड़ा

- रेक्सीन का टुकड़ा
- एक छोटा तौलिया
- रोगी को लिटाने के लिए एक टेवल

### विधि

सर्वप्रथम उड़द की दाल के आटे में पानी मिलाकर गूथ लें तत्पश्चात उसे चित्र के अनुसार रिंग का आकार देकर रोगग्रस्त अंग पर इस प्रकार लगायें कि वह त्वचा से भलीभांति चिपक जाये। यह रिंग रोगग्रस्त अंग की त्वचा से इस प्रकार चिपकानी चाहिए कि इसके अन्दर तेल भरने पर तेल बाहर न निकले। इसके लिए रिंग के अन्दर एवं बाहर के किनारे-किनारे अंगुली से दबाकर आटे को अच्छी तरह से चिपका देना चाहिए।

रिंग बन जाने के बाद दोनों कटोरियों में आधा-आधा तेल डाल दें एवं एक कटोरी के तेल को हल्का सा गर्म करें।

गर्म तेल में दूसरी कटोरी से (जो गर्म नहीं किया गया था) से चम्मच से तेल मिलाकर तेल के तापमान को ऐसा बना लें कि रोगी उस तापमान को सह ले। इसके लिए अपने हाथ की ऊँगली तेल में डुबोकर तेल के तापमान को जांच लें।

अब इस तेल को चिपकाई गयी रिंग में भर दें।

रिंग वाला तेल ठंडा हो जाने पर इस तेल को चम्मच से निकाल ले एवं इसमें 2-3 चम्मच अन्य गर्म

# झलकियाँ

रामकली देवी सरस्वती बालिका  
विद्या मन्दिर, केशव धाम



मातृ सम्मेलन के अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम



चित्रकला प्रतियोगिता



प्रबंध समिति के बन्धु/भगिनी के साथ आचार्या

स्पोर्ट्स डे कार्यक्रम

# झलकियाँ

## रामकली देवी सरस्वती विद्या मन्दिर केशव धाम



शिक्षक दिवस के अवसर पर शिक्षकों को सम्मानित करते पदाधिकारी



रक्षाबंधन कार्यक्रम



बोर्ड परीक्षा के परिणाम की खुशी में झूमे छात्र



टीकाकरण शिविर



मातृ सम्मेलन में उपस्थित मातृ शक्ति



शिक्षक दिवस पर उपस्थित आचार्य बन्धु

तेल मिलाकर पहले जितना तापमान हो जाने पर पुनः रिंग में भर दें। प्रत्येक 3-4 मिनट में इस प्रकार तेल के तापमान को व्यवस्थित करते रहें

30 मिनट तक इस प्रकार गर्म तेल से यह क्रिया करने के बाद सारा तेल चम्मच से बाहर निकाले एवं आटे की रिंग को हटा लें।

जिस अंग पर वस्ति क्रिया की गयी थी उसे 15-20 मिनट तक कपडे से ढक दें।

प्रयोग किये गये आंटे को यदि इसी रोगी कई बार प्रयोग कर सकते हैं इसके लिए इस आंटे से तेल को टिशु पेपर से सुखाकर आंटे को फ्रिज में रख दें। पुनः प्रयोग करने के 30 मिनट पहले आंटे को फ्रिज से बाहर निकाल लेना चाहिए।

### सावधानियां

तेल के तापमान का विशेष ध्यान रखें। उँगलियों की अपेक्षा गर्दन, कमर या घुटने की त्वचा अधिक संवेदनशील होती है अतः उँगली में तेल का जो तापमान सुहाता - सा महसूस हो वह तापमान इन अंगों के लिए पर्याप्त होगा।

तेल के तापमान को व्यवस्थित करने के लिए सीधे रिंग के अंदर गर्म तेल न डालें बल्कि रिंग वाला तेल बाहर निकाल कर उसमे गर्म तेल मिलाकर पुनः उसे रिंग में भरें।

रिंग वाले अंग के नीचे रेक्सिन का टुकड़ा बिछा दें ताकि कभी यदि तेल रिंग से बाहर निकलने लगे तो नीचे बिछे वस्त्र खराब न हों और आप उसे रुई या फोम से सोखाकर पुनः उपयोग में ले सकें।

जहाँ पर वस्ति दी जा रही हो वहाँ पर हवा के झोंके ना आ रहे हों। पंखा आदि भी बंद करके रखें।

वस्ति करने के बाद 15-20 मिनट तक वस्ति वाला अंग किसी तौलिया से ढक दें एवं रोगी को उसी स्थान पर लिटाकर रखें।

### विशेष

यद्यपि यह क्रिया पूर्णतया हानिरहित है फिर भी इसे किसी आयुर्वेद चिकित्सक की देखरेख में कराना अधिक उचित होगा। क्रिया करने के पूर्व आपने चिकित्सक की सलाह अवश्य ले लें।

## वचन, ज्ञान की शिक्षा और परीक्षा

एक नगर मे रहने वाले एक पंडित जी की ख्याति दूर-दूर तक थी उनके प्रवचन और शिक्षाएं सुनने के लिए लोग आते थे और उनकी दी हुई शिक्षा पर विचार भी करते थे एक बार पास ही के गाँव में स्थित मंदिर के पुजारी का आकस्मिक निधन हो गया उस की वजह से उन्हें वहाँ उस मंदिर का पुजारी नियुक्त किया गया था। इस वजह से वहाँ पर आना जाना बस से ही होता था।

एक बार वह अपने गंतव्य की और जाने के लिए बस मे चढ़े उन्होंने कंडक्टर को किराए के रुपये दिए और सीट पर जाकर बैठ गए। कंडक्टर ने जब किराया काटकर रुपये वापस दिए तो पंडित जी ने पाया की कंडक्टर ने दस रुपये ज्यादा दे दिए हैं। पंडित जी ने सोचा कि थोड़ी देर बाद कंडक्टर को रुपये वापस कर दूँगा। कुछ देर बाद मन मे विचार आया की बेवजह दस रुपये जैसी मामूली रकम को लेकर परेशान हो रहे हैं आखिर यह बस कंपनी वाले भी तो लाखों कमाते हैं, बेहतर है इन रूपयों को भगवान की भेंट समझकर अपने पास ही रख लिया जाए व इनका सदुपयोग ही करेंगे। पंडित जी के मन मे अभी विचार ही चल रहे थे कि विचार मंथन के बीच में उनका गंतव्य स्थल आ गया बस से उतरते हुए उनके कदम अचानक ठिठके उन्होंने जेब मे हाथ डाला और दस का नोट निकाल कर कंडक्टर को देते हुए कहा भाई तुमने मुझे किराए के रुपये काटने के बाद भी दस रुपये ज्यादा दे दिए थे।

कंडक्टर मुस्कराते हुए बोला क्या आप ही गाँव के मंदिर के नए पुजारी हो ?

पंडित जी के हामी भरने पर कंडक्टर बोला मेरे मन में कई दिनों से आपके प्रवचन सुनने की इच्छा थी जब आज आपको बस में देखा तो ख्याल आया कि चलो देखते हैं पंडित जी जो प्रवचन में कहते हैं क्या उस आचरण को पंडित जी खुद पर भी लागू करते हैं यही सोचकर मैंने ज्यादा पैसे दिए कि आप क्या इन पैसों को रख लेंगे या वापस कर देंगे। आप क्या करते हो अब मुझे पता चल गया कि आपके प्रवचन जैसा ही आपका आचरण है जिससे सभी को सीख लेनी चाहिए। यह बोलकर कंडक्टर ने गाड़ी आगे बढ़ा दी।

पंडित जी बस से उतरकर पसीना-पसीना थे उन्होंने दोनों हाथ जोड़कर भगवान से कहा है की हे प्रभु तेरा लाख-लाख शुक्र है जो तूने मुझे बचा लिया मैंने तो दस रुपये के लालच में तेरी दी हुई शिक्षाओं की बोली लगा दी थी पर तूने सही समय पर मुझे थाम लिया !



डॉ. राजेन्द्र दत्त शर्मा  
प्रधान सम्पादक-केशव प्रभा

## केशव धाम, वृन्दावन में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र, केशव धाम, वृन्दावन में, सितम्बर 25-26, 2021 को पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के जन्मोत्सव के अवसर पर द्वि-दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस संगोष्ठी का विषय था- 'पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के विचारों की वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता' एवं संगोष्ठी का मुख्य उद्देश्य - 'भारत के इस महान व्यक्तित्व के जीवन की व्यक्तिगत चेतना को वैश्विक चेतना तक विस्तारित करने की चेष्टा' थी। इस आयोजन को पं. दीनदयाल उपाध्याय अन्त्योदय अध्ययन केन्द्र, वृन्दावन एवं पं. दीनदयाल उपाध्याय जन्मभूमि स्मारक समिति, दीनदयाल धाम, फरह, मथुरा के संयुक्त तत्वावधान में उनके जन्मदिवस पर, केशवधाम, वृन्दावन में आयोजित किया गया।

एकात्म मानवदर्शन के प्रणेता, महान कर्मयोगी पं. उपाध्याय की जन्मशती के उपलक्ष्य में उनके विभिन्न वैचारिक आयामों को उद्घाटित/ व्याख्यायित करते विद्वान विचारकों ने शोध पत्रों पर आधारित इस राष्ट्रीय संगोष्ठी (विचार विमर्श) में उनके व्यक्तित्व और कृतित्व पर विस्तार से चर्चा की एवं अपने अपने विचार प्रगट किये। इस संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में एक स्मारिका का भी विमोचन किया गया जिसमें देश के

विभिन्न संस्थानों के प्राध्यापकों, शोधार्थियों, विचारकों एवं अनेक विद्वानों द्वारा शोध सारांश प्रस्तुत किये गये हैं।

कार्यक्रम का प्रारम्भ मुख्य अतिथि श्री रामलाल जी, राष्ट्रीय स्वसेवक संघ के अखिल भारतीय सम्पर्क प्रमुख, विशिष्ट अतिथि माननीय राज्य मंत्री, कानून एवं न्याय, भारत सरकार, डां. एस पी सिंह बघेल, डां. के एम एल पाठक, पूर्व कुलपति, दिवासू, मथुरा, प्रो. बल्देव भाई, कुलपति श्री नारायण दास जी अग्रवाल, अध्यक्ष, केशव धाम, वृन्दावन, श्री सतीश अग्रवाल, मंत्री, केशवधाम, डॉ. रोशन लाल जी, उपाध्यक्ष, दीन दयालधाम, फरह ने किया।

भारत माता एवं पं. दीनदयाल जी के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित किये। इसके बाद सभी अतिथियों एवं मुख्य वक्ताओं का स्वागत किया गया एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किये गये।

समारोह के मुख्य अतिथि श्री रामलाल जी ने पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डाला और अपने विचार प्रकट किये। उन्होंने कहा कि बहुत लोगों की दृष्टि में पंडित जी राजनैतिक दल के राष्ट्रीय महामंत्री एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष से संबंध रखते हुये, विशिष्ट पहचान थी लेकिन वे राजनीति में

भी रहते हुये भी वे कभी राजनैतिक नहीं रहे। वे एक विचारक, चिंतक, लेखक, पत्रकार, मनीषी, तपस्वी थे एवं राजनीति में भी रहते हुये भी संत स्वरूप थे। जिन्होंने समाज और राष्ट्रहित के लिये अपनी व्यक्तिगत जीवन की सभी सुख-सुविधाओं को त्यागकर, समर्पित जीवन जीया। वे समस्याओं में उलझते नहीं थे बल्कि ठोस समाधान ढूंढते थे। उन्होंने एक आम व्यक्ति की तरह ही अपना पूरा राजनैतिक उत्तरदायित्व को निभाया। श्री रामलाल जी ने पं. उपाध्याय जी के जीवन जुड़े कई प्रसंगों का भी वर्णन किया।

मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुये प्रो. बल्देव भाई ने पं. दीनदयाल जी के बारे कहा कि उन्होंने सादा- जीवन उच्च-विचार को जीवन में उतारा, इसलिये उनके विचार अनेक व्यक्तियों के जीवन के अंग बने। उपाध्याय जी के एकात्म मानव दर्शन एवं व्यक्ति से मनुष्य बनने के बारे में उनका दृष्टिकोण प्रस्तुत कर, अपने विचार व्यक्त किये। उन्होंने एक परिवार की परिकल्पना, एक स्टडी के आधार पर उनकी सोच को परिलक्षित करते हुये कहा कि सम्पन्नता के कारण दुनिया विनाश की ओर अग्रसर हो रही है। उन्होंने पंडित जी की संयुक्त परिवार की परिकल्पना के बारे में भी, विचारों से अवगत कराया।

समापन सत्र समारोह में श्री अर्जुन राम मेघवाल, राज्य मंत्री, संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार, विशिष्ट अतिथि डां. मोहन लाल छीपा, पू. कुलपति, अध्यक्ष, डॉ. नरेन्द्र कुमार तनेजा, कुलपति, चौ. च. वि., मेरठ, एवं मुख्य वक्ता डां. भगवती प्रकाश शर्मा ने भाग लिया।

समारोह के मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुये श्री अर्जुन राम मेघवाल जी ने बहुत ही सरल भाषा में पं. दीन दयाल जी के सांस्कृतिक राष्ट्रवाद, अन्त्योदय और एकात्म मानववाद को छोटे-छोटे उदाहरण के द्वारा एक अध्यापक की तरह से सभी को समझाया। उन्होंने उदाहरण देकर महापुरुषों के द्वारा की गई अनेक भविष्यवाणी के आधार पर जोर देकर कहा कि 21 वीं सदी भारत की होगी एवं विश्व का नेतृत्व भारत ही

करेगा।

डॉ. भगवती प्रकाश शर्मा जी ने अपने विचार प्रकट कर कहा कि आज के परिपेक्ष में पं. दीन दयाल जी के विचार सम्पूर्ण विश्व के लिये बहुत ही प्रासंगिक हैं। आज विश्व की सबसे मुख्य समस्या पर्यावरण विनाश की है। इसके लिये उन्होंने विस्तार से बताया।

संगोष्ठी में सम्मिलित कुछ प्रतिभागियों ने सम्पूर्ण समारोह की उपलब्धियों एवं सफलता के बारे में अपने उत्साह जनक विचार प्रकट किये। गोष्ठी में केशवधाम के निदेशक श्री ललित जी का संगोष्ठी के सफलता पूर्वक सभी व्यवस्थाओं को सुचारु रूप से सम्पन्न कराने के लिये धन्यवाद दिया एवं डॉ. अनूप कुमार गुप्ता, संगोष्ठी के संयोजक ने सभी का आभार व्यक्त किया।

समारोह का अत्यन्त उत्साहपूर्वक संचालन श्री प्रणव जी ने किया। जिसकी लगभग सभी वक्ताओं ने प्रशंसा की। संगोष्ठी में 100 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया एवं शोध पत्र प्रस्तुत किये। मुख्य विषय - पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के विचारों की वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता एवं लगभग 10 उपविषयों पर विचार-विमर्श किया। उप-विषयों में पं. दीनदयाल जी का एकात्म मानव-दर्शन एवं सामाजिक आर्थिक विकास, शिक्षा संबंधी विचार, वर्तमान में एकात्म मानववाद की सार्थकता, धर्म-संस्कृति सम्बन्धी विचार, राजनैतिक चिंतन, सरकार का दायित्व, पत्रकारिता में सुचिता एवं दायित्व बोध आचार विचार तथा नैतिक मूल्यों का ह्रास एवं एकात्म मानव दर्शन की प्रासंगिकता, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के विकास की सम्भावनाएँ, पर्यावरण संरक्षण, जलवायु परिवर्तन आदि विषयों पर विचार विमर्श किया गया और शोध सारांश प्रस्तुत किये गये। समारोह में समाज एवं जिले के प्रतिष्ठित और गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया।

अन्त में, संगोष्ठी के समापन पर केशवधाम, वृन्दावन के अध्यक्ष एवं संगोष्ठी के संरक्षक श्री नारायण दास अग्रवाल जी ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया।



त्रिपुरा के बच्चों के पालक - कानू मालाकार के साथ

नमस्कार मित्रो, मैं अपनी पूर्वोत्तर राज्य त्रिपुरा की प्रथम यात्रा का सुखद अनुभव आपके साथ साझा कर रहा हूँ।

इस विषय से आप शायद सभी परिचित होंगे कि राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के द्वारा पूर्वोत्तर राज्यों के ऐसे बच्चे जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं, उन बच्चों की एक विशेष लिखित परीक्षा के माध्यम से चयन किया जाता है एवम् पूर्ण कागजी कार्यवाही का पालन करते हुए उन बच्चों को उत्तर प्रदेश एवं अन्य प्रदेशों में लाया जाता है। इन बच्चों की पूर्ण रूप से भरण पोषण एवम् शिक्षा की जिम्मेदारी आर एस एस द्वारा संचालित विद्या भारती के विद्यालयों की होती है।

ऐसा ही एक विद्यालय (रामकली देवी सरस्वती विद्या मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल, केशव धाम, वृंदावन) जो मथुरा जिले के वृंदावन में स्थित है। केशव धाम के निदेशक- श्रीमान ललित जी, प्रधानाचार्य- श्रीमान लोकेश्वर प्रताप सिंह जी एवम् प्रबंधक- श्रीमान अमरनाथ गोस्वामी जी हैं।

## मेरी त्रिपुरा यात्रा

श्याम सुन्दर शर्मा

छात्रावास प्रमुख/

शारीरिक शिक्षक

रामकली देवी सरस्वती विद्या मंदिर केशव धाम

इस विद्यालय में, मैं एक शारीरिक शिक्षक के साथ-साथ 'छात्रावास प्रमुख' का कार्य भी संभालता हूँ। कोरोना महामारी एवं ग्रीष्मकालीन अवकाश के चलते केशव धाम द्वारा मुझे पूर्वोत्तर छात्रों को त्रिपुरा तक सुरक्षात्मक रूप से घर तक पहुंचाने का दायित्व दिया गया।

मैं, 21 बच्चों की टीम के साथ 26 मई को शाम 7:30 बजे आनंद विहार रेलवे स्टेशन से रेलगाड़ी से यात्रा प्रारंभ की। सभी बच्चे बहुत उत्साहित थे क्योंकि करीब 2 वर्ष के बाद बच्चे अपने माता-पिता एवं बहन-भाइयों से मिलने वाले थे। बच्चों के अभिभावक बार-बार फोन करके बच्चों की कुशलता की जानकारी ले रहे थे। बच्चों के घर वालों का प्रेम देखते ही बनता था।

मेरे लिए गुवाहाटी से अगरतला तक का सफर बहुत ही आकर्षक था क्योंकि पहाड़ों के बीच से निकलती रेलवे ट्रैक लाइन पूर्वोत्तर की सुंदरता को चार चांद लगा रही थी। मेरी आंखें बार-बार उस मनमोहक प्राकृतिक दृश्य एवं सुंदरता को निहार रही थी। मेरे लिए यह किसी सपने जैसा था। क्योंकि जीवन में इतना आकर्षक प्राकृतिक सौंदर्य पहली बार देखा था। आसमान को छूते हुए पहाड़ मानो ऐसा प्रतीत हो रहे थे जैसे कि बादल पहाड़ों पर अपना डेरा डाले हुए हों।

लगभग 25.. किलोमीटर की दूरी, करीब 3 दिन में पूरी करने के बाद, मैंने बच्चों को उनके गंतव्य तक

पहुंचाना शुरू कर दिया था।

सबसे पहले 3 बच्चों को गुवाहाटी में उनके अभिभावकों के सुपुर्द किया। उसके बाद 11 बच्चों को धर्मानगर स्टेशन पर एवं 7 बच्चों को अंबासा रेलवे स्टेशन पर बच्चों के अभिभावकों को सौंप दिया था।

बच्चों के माता-पिता, मुझे एवम् केशव धाम के निदेशक- श्री मान ललित जी भाई साहब को बार बार धन्यवाद दे रहे थे कि उनके बच्चे सुरक्षात्मक रूप से उनके पास पहुंच चुके हैं।

मुझे बहुत खुशी हो रही थी कि इस महत्वपूर्ण कार्य को मैंने बहुत ही कुशलता से पूर्ण किया।

28 मई की रात्रि को मैंने श्री कानु मालाकार जी (प्रचारक) के साथ अंबासा के धलाई गांव में उनके केंद्र पर रात बिताई।

गांव के लोगों का व्यवहार बहुत मधुर था। एक स्वयंसेवक के घर पर बहुत ही स्वादिष्ट भोजन किया एवं 29 मई की दोपहर को रेलगाड़ी के द्वारा अगरतला के लिए रवाना हुआ।

त्रिपुरा की राजधानी अगरतला एक बहुत ही सुन्दर शहर है। मैंने अगरतला के संघ कार्यालय पर 3 दिन बहुत ही आनन्द पूर्वक बिताए। त्रिपुरा में बांग्ला भाषा मुख्य रूप से बोली जाती है। बांग्ला भाषा समझना मेरे लिए बहुत कठिन था। भले ही मैं बांग्ला भाषा न समझ पा रहा था लेकिन वहां के लोगों के प्रेम को भली-भांति समझ रहा था। संघ कार्यालय पर मेरा बहुत ही आदर सत्कार किया एवं मुझे कई ऐतिहासिक एवम् आध्यात्मिक स्थानों की यात्रा कराई गई जिनमें नीरमहल (एक ऐसा महल, जो लगभग 10 किलो मीटर के क्षेत्र में फैले हुए झील, तालाब के बीचो बीच स्थित है) एवम् त्रिपुरेश्वरी माता मंदिर (जो कि भारत में विराजमान 51 शक्ति पीठों में से एक है) के दर्शन प्रमुख थे। यह मंदिर बांग्लादेश की सीमा के बिल्कुल समीप है। इस मंदिर से बांग्लादेश का रेलवे स्टेशन

साफ नजर आता है। यह दृश्य मेरे लिए बहुत ही रोमांचक था।

घने जंगल, प्राकृतिक वनस्पतियां, नदियां, झरने, जीव-जंतु, सीमित तापमान एवम् वहां का वातावरण एक हरी चादर ओढ़े हुए नजर आ रहा था। यह सब कुछ मेरे लिए मानो स्वर्ग जैसा था।

मात्र 4 दिन के प्रवास में, मुझे पूर्वोत्तर से प्रेम हो गया। अगर फिर कभी पूर्वोत्तर ने बुलाया तो अवश्य जाऊंगा।

जो लोग मेरी इस पोस्ट पढ़ रहे हैं उनसे विनम्र निवेदन करना चाहूंगा कि एक बार पूर्वोत्तर अवश्य जाएं और भारत माता के अभिन्न अंगों का दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त करें।

भारत माता की जय!

वन्दे मातरम्।





## स्वास्थ्य लाभार्थी की कलम से....



### सात दिवसीय कायाकल्प शिविर

मैं मनोज जैन आगरा से मैंने 23 जुलाई से 30 जुलाई तक 7 दिन का चिकित्सा शिविर में भाग लिया।

जब मैं शिविर में पहले दिन पहुंचा तब मेरी शुगर Fasting 199 थी वहां डॉक्टर साहब की सलाह एवं चिकित्सा पद्धति के प्रभाव से शिविर के चौथे दिन ही मेरी शुगर फास्टिंग 125 आ गई थी जबकि मुझे ब्रेकफास्ट में आम और केला भी दिया जा रहा था उस दौरान मेरी दवाईयां भी बंद करा दी गई थी शिविर के बाद घर आने के उपरांत मैं डॉक्टर साहब द्वारा बताए हुए डाइट प्लान एवं योगासन को कर रहा हूँ आज मैंने अपनी शुगर फास्टिंग टेस्ट की तो 100 आई है। मैं डॉक्टर साहब का एवं वहां के सभी स्टाफ मेंबर्स काशीराम जी आदि का दिल से बहुत बहुत आभार व्यक्त करता हूँ कि जिन्होंने मुझे यह चिकित्सा पद्धति का रास्ता दिखाया जिससे मुझे बहुत ही आराम एवं सकून मिला और भगवान से यही कामना करता हूँ कि अब इसी रास्ते पर मैं आगे बढ़ता चला जाऊँ।

मैं नरेश गोयल पंचशील पार्क साहिबाबाद का निवासी हूँ। केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में सात दिवसीय चिकित्सा में शामिल हुआ हूँ। मेरे अनुभव से यहाँ जो चिकित्सा की जा रही है, वह आज कोविड के समय में अत्यंत लाभकारी है। यहाँ पर विभिन्न प्रकार के योगा, व्यायाम अनेक प्रकार की चिकित्सा मिट्टी-पट्टी, हिप बाथ, मड बाथ, कटि स्नान, गर्म पाद स्नान, भाप स्नान, सिरोधारा, तेल मालिस आदि अनेक प्रकार की चिकित्सा की जाती है। इससे मुझे बहुत प्रकार का लाभ प्राप्त हुआ है। जिसका शब्दों में वर्णन करना कठिन है। यहाँ का स्टाफ हर प्रकार से बहुत सहायक है और इस संस्था के डॉक्टर साहब भी बहुत सहायक हैं। हर प्रकार से सबका ध्यान रखते हैं।

मैं प्रियंका तायल, आगरा! मुझे केशवधाम प्राकृतिक चिकित्सालय में सात दिवसीय कैम्प में सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मुझे एसिडिटी गैस, बी.पी. की परेशानी थी। मुझे पेशाब भी कम होता था यहाँ आकर मेरा बी.पी. ठीक हो गया, पेशाब की परेशानी भी ठीक हो गई है और एसिडिटी और गैस की परेशानी भी धीरे-धीरे ठीक हो जाएगी। ऐसी आशा है। यहाँ डॉ. साहब ने आहार, विहार और विचार के बारे में बहुत उपयोगी जानकारी दी। उसे हम अपने दैनिक जीवन में उपयोग में लाएं तो बहुत लाभ होंगे। यहाँ आकर हमें बहुत अच्छा लगा और यहाँ का स्टाफ भी बहुत अच्छा और मिलनसार है।

मैं मनमोहन जाजोदिया, गोरखपुर निवासी, अपनी पत्नी के साथ प्रथम बार वृन्दावन के केशवधाम में शिविर में सम्मिलित हुआ। जिसमें उपचार और योग प्राणायाम के दौरान कई नयी चीजे सीखने को मिली और इलाज के दौरान कई तरह के लाभ भी हुये और शरीर काफी हल्का हो गया। दवाईयाँ शिविर के दौरान एकदम बंद कर दी तो भी उच्च रक्तचाप नियमित रहा साथ ही वजन भी कम हुआ। पाचन क्रिया सुदृढ हुई और आँखों में जो शाम होते ही सूजन महसूस होती थी और आँखें छोटी हो जाती थी, वह भी इलाज के दौरान ठीक रहीं। भूख भी कम लगने से खाने पर भी नियंत्रण रहा। कुछ भी अतिरिक्त लेने की आवश्यकता नहीं महसूस हुई यहाँ के डॉ. साहब और बाकी कार्यकर्ताओं का व्यवहार भी काफी मृदु और सहयोगी हैं। मैं प्रभावित हूँ और पुनः जल्दी ही आने का कार्यक्रम बना रहा हूँ। एक हफ्ते का वृन्दावन का वास स्वभाविक मिल गया।

## केशवधाम केशव नगर, वृन्दावन

## दानदाता सूची

जून से सितम्बर 2021

क्र.	नाम	पता	क्र.	नाम	पता
1.	श्री हरी सिंह	आगरा	19.	श्री अनुनय झा	मथुरा
2.	एस.इर.सी. इन्फ्रा लि.	मथुरा	20.	श्री अजय भावलपुरिया	आगरा
3.	श्री दौलत राम	आगरा	21.	श्री अशोक कुमार	आगरा
4.	श्री विमलेश कुमार जैन	आगरा	22.	श्री देवेन्द्र गोयल	आगरा
5.	तरन एग्रो इन. प्रा. लि.	आगरा	23.	श्री अशोक शर्मा	आगरा
6.	श्री दुर्गा प्रसाद	आगरा	24.	श्रीकांत त्यागी	सिकंदरा
7.	श्री नवीन एजेन्सीज	नोएडा	25.	श्री मनीष बंसल	आगरा
8.	श्री रवि शंकर गुप्ता	नोएडा	26.	श्री स्वतंत्र लुथरा	आगरा
9.	श्रीमती सुरभि कुलश्रेष्ठ	आगरा	28.	श्री अनुराग गोयल	वृन्दावन
10.	श्री संतोष खण्डेलवाल	आगरा	29.	श्री आयुष जोशी	भीलवाड़ा
11.	श्री मुकेश कुमार पालीवाल	सिकंदरा	30.	श्री शांतनु चन्द गुप्ता	सिकंदरा
12.	श्री मनीष गर्ग	आगरा	31.	श्री सूर्य नारायण तिवारी	वृन्दावन
13.	श्री केदार सिंह परमार	आगरा	32.	श्री अनुज वाष्ण्य	बिल्सी, बदायूं
14.	श्री मनीष गर्ग	हापुड	33.	श्री मेहुल वाष्ण्य	बिल्सी, बदायूं
15.	श्री प्रमोद सिंह चौहान	ग्रेटर नोएडा	34.	श्री राम रतन मित्रल	आगरा
16.	श्रीमती सुनीता चौहान	ग्रेटर नोएडा	35.	श्री राज भान सिंह	आगरा
17.	श्री सच्चिदानंद राय	गौतमबुद्ध नगर	36.	श्री पवन अग्रवाल	आगरा
18.	श्री संजय अग्रवाल	आगरा			

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

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

मो:07088006633, 9412784833, 9319069105

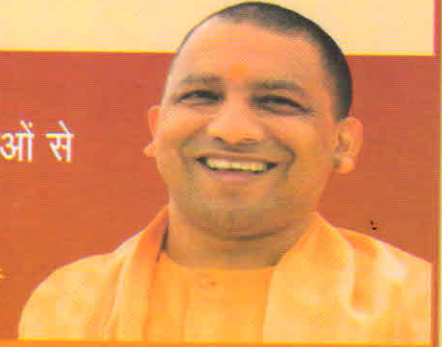
Website : [www.keshavdham.com](http://www.keshavdham.com) | Email : [keshavdhamvsn@gmail.com](mailto:keshavdhamvsn@gmail.com)



उत्तर प्रदेश में न्यूनतम समर्थन मूल्य पर सीधे कृषक बन्धुओं से

# धान खरीद

वर्ष 2021-22



धान का समर्थन मूल्य

धान कॉमन रू. 1940/- प्रति कुन्तल  
एवं ग्रेड 'ए' रू. 1960/- प्रति कुन्तल

धान खरीद के लिए ऑनलाइन  
होगा किसान बन्धुओं का पंजीकरण



आगामी  
धान खरीद हेतु  
किसान बन्धु पंजीकरण  
के समय अपने आधार में फीड  
मोबाइल नंबर अंकित करायें जिससे  
SMS द्वारा प्रेषित OTP को  
भरकर पंजीकरण प्रक्रिया  
को पूर्ण किया  
जा सके।

कम्प्यूटरकृत  
प्रणाली के तहत पारदर्शी  
धान खरीद की व्यवस्था

कृषक  
बन्धुओं से अनुरोध  
है कि आधार में फीड  
मोबाइल नंबर अपडेट कराने/  
फीड कराने हेतु अपने नजदीकी आधार  
इनरोलमेंट/अपडेट सेन्टर जाकर  
अपने आधार में मोबाइल  
नंबर अपडेट  
अवश्य  
करायें

कृषक बन्धुओं का पंजीकरण 16 अगस्त 2021 से प्रारम्भ

पश्चिमी उ.प्र. एवं बुन्देलखण्ड में  
दिनांक 01.10.2021 से 31.01.2022 तक

लखनऊ सम्भाग (जनपद हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर),  
बरेली, मुरादाबाद, मेरठ, सहारनपुर, आगरा,  
अलीगढ़ एवं झाँसी मण्डल

धान  
क्रय की  
अवधि

पूर्वी उ.प्र. में  
दिनांक 01.11.2021 से 28.02.2022 तक

लखनऊ सम्भाग (जनपद लखनऊ, रायबरेली, उन्नाव),  
धिन्नकूट, कानपुर, अयोध्या, देवीपाटन, बस्ती, गोस्वपुर,  
आजमगढ़, वासगंजी, मिर्जापुर एवं प्रयागराज मण्डल

कृषक बन्धु किसी भी सहायता के लिए टोल फ्री नम्बर 1800-1800-150 या सम्बन्धित जनपद के जिला खाद्य  
विपणन अधिकारी, तहसील के क्षेत्रीय विपणन अधिकारी या ब्लॉक के विपणन निरीक्षक से सम्पर्क कर सकते हैं।

कोरोना से बचाव हेतु सोशल डिस्टेंसिंग के नियमों का पालन करें।

खाद्य एवं रसद विभाग उत्तर प्रदेश



# प्रदेश सरकार का अभियान हर व्यक्ति को मिले सम्मान



## मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना



1.52 लाख  
निर्धन कन्याओं  
का विवाह

◊ विवाह हेतु अनुदान राशि ₹35 हजार से बढ़ाकर ₹51 हजार की गयी

## मुख्यमंत्री अभ्युदय योजना



प्रतियोगी परीक्षाओं  
की तैयारी के लिए  
मुफ्त ऑनलाइन/  
ऑफलाइन कोचिंग  
की व्यवस्था

◊ 9640 प्रतिभाशाली छात्र-छात्राओं को टैबलेट वितरण की योजना

## छात्रवृत्ति एवं शुल्क प्रतिपूर्ति योजना



11 लाख अनुसूचित  
जाति के छात्रों तथा  
6 लाख सामान्य वर्ग  
के छात्रों को छात्रवृत्ति

एवं शुल्क प्रतिपूर्ति की सुविधा अनुमन्य

## आश्रम पद्धति विद्यालय



94 विद्यालय  
संचालित  
20 नए  
निर्माणाधीन

◊ विद्यालयों में स्मार्ट क्लॉस की व्यवस्था

## राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना



55.97 लाख  
वृद्धजनों को ₹500  
प्रतिमाह की दर से  
पेंशन की व्यवस्था

◊ 20 लाख नवीन वृद्धजनों को पेंशन स्वीकृत

## वृद्धाश्रम का संचालन



प्रदेश के  
75 जनपदों में  
150 संवासियों  
की क्षमता का

एक-एक वृद्धाश्रम स्थापित।

# आगरा नगर निगम की ओर से

## 'केशवप्रभा पत्रिका'

### को वात-पित्त-कफ विशेषांक प्रकाशित होने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

- स्वच्छता रैंकिंग में आगरा का क्रमशः स्थान रहा  
वर्ष 2016-17 में 4142 शहरों 263 वीं रैंक  
वर्ष 2017-18 में 4142 शहरों में 102 वीं रैंक  
वर्ष 2018-19 में 7000 से ऊपर (लगभग पूरा भारत) में 85वीं रैंक  
वर्ष 2019-20 में (भारतवर्ष में) 16 वीं रैंक व प्रदेश में दूसरी रैंक प्राप्त की।



- रात्रि कालीन सफाई अभियान।
- महिलाओं के लिए आधुनिक पिंक टॉयलेटों का निर्माण - संख्या 30।
- शहर के मुख्य मार्गों को तिरंगामयी बनाने का लिए पोलों पर तिरंगी स्ट्रीट लाइटें।
- शहर में 56 हजार एल.ई.डी. लाइटों के लगाने का कार्य।
- 25 हजार पौधों का तिरंगा ट्री गार्ड सहित वृक्षारोपण।
- शहर में गंगा जल वितरण व्यवस्था।
- सीवर समस्या से निजात की ओर अग्रसर आगरा।
- अण्डर ग्राउण्ड डस्टबिन।
- शेल्टर होम का आधुनिकीकरण।
- महानगर के विभिन्न 25 वार्डों के पार्कों में युवाओं के लिए ओपन जिम।
- महानगर के 12 चौराहों का म्युजिकल फाउण्टेन के द्वारा सौन्दर्यीकरण।
- शहर के प्रमुख मार्ग / चौराहों पर उभरी हुई आकृति में चित्रकारी का कार्य।
- महानगर में दो शवदाह गृहों का उच्चीकरण एवं विद्युतीकरण।  
(क) मल्ल का चबूतरा। (ख) बलकेश्वर शमशानघाट।
- पं. दीन दयाल उपाध्याय जी, श्री सरदार बल्लभ भाई पटेल जी, श्री महाराणा प्रताप जी भव्य प्रतिमा की स्थापना।
- यमुना शुद्धीकरण के लिए शहर के नालों पर जाली लगाने का कार्य।
- महानगर में डोर टू डोर कूड़ा कलैक्शन की योजना प्रारम्भ कराई।
- वर्षों से गुम अन्डर ग्राउण्ड नाले (हरीपर्वत) की खोज कर तलहझाड़ सफाई,
- जिससे सूरसदन चौराहे पर जलभरव की समस्या से निजात मिली।



निखिल टीकाराम फुंडे (IAS)  
नगर आयुक्त, आगरा



एक कदम स्वच्छता की ओर



नवीन जैन  
(महापौर आगरा)

राष्ट्रीय अध्यक्ष, अखिल-भारतीय महापौर परिषद

# मथुरा वृन्दावन विकास प्राधिकरण

## मथुरा



### भवनों / भूखण्डों के ऑनलाईन पंजीकरण हेतु नियम -

- भवनों/भूखण्डों के आबंटन की योजना सितम्बर, 2021 से मार्च 2021 तक प्रचलित रहेगी।
- रिक्त भवनों/ भूखण्डों का विवरण एवं ब्रोशर व अन्य शर्तें प्राधिकरण की वेबसाइट [mvdamathura.com](http://mvdamathura.com) पर देखा जा सकेगा।
- भवनों / भूखण्डों के पंजीकरण हेतु सभी प्रकार के आवेदन ऑनलाईन [janhit.upda.in](http://janhit.upda.in) पर ही प्राप्त किये जायेंगे।
- भूखण्डों का आबंटन नीलामी पद्धति से किये जाने हेतु नीलामी प्रत्येक शुक्रवार को प्रातः 11.00 बजे प्राधिकरण सभागार पर की जायेगी जिसकी सूचना ऑनलाईन/एस.एम.एस./दूरभाष से दी जायेगी।
- भूखण्डों हेतु आवेदक को 10 प्रतिशत पंजीकरण धनराशि के साथ-साथ निर्धारित आवेदन शुल्क रू. 10,000/- ऑनलाईन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा। सभी श्रेणी के भवनों हेतु आवेदन शुल्क रू. 300/- एवं पंजीकरण के लिए निर्धारित पंजीकरण धनराशि आवेदक को ऑनलाईन जमा करनी होगी तभी आवेदन पूर्ण माना जायेगा।
- भवन 'प्रथम आओ प्रथम पाओ' के अन्तर्गत 'जहां है जैसा है' के आधार पर आवंटित किये जायेंगे।
- नीलामी प्रक्रिया को बिना कारण बताये स्वीकार/निरस्त/संशोधित/स्थगित किये जाने का अधिकार उपाध्यक्ष म. वृ. वि. प्रा., मथुरा में निहित होगा जिसको चुनौती नहीं दी जा सकेगी।

### मानचित्रों की ऑनलाईन स्वीकृति

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



श्री नगेन्द्र प्रताप  
(आईएस)



श्री राजेश सिंह  
(सचिव)



**GLA**  
UNIVERSITY  
MATHURA  
Recognized by UGC Under Section 2(F)

**23** Years  
EDUCATIONAL EXCELLENCE

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

12-B Status from UGC

Ranked

# India's Top 7th Private University

by **Times 3 School** Survey 2021



Accredited with  
**'A' Grade** by

**NAAC**  
NATIONAL ASSESSMENT AND  
ACCREDITATION COUNCIL



\*For more information visit us to : [www.gla.ac.in](http://www.gla.ac.in)

**Admissions Open**

## ADVANTAGES @ GLA

2100+

Placement offer in 400+ MNCs (Batch 2021) and still counting...

6000

GLAIans working abroad in top MNCs

30000+

Alumni working all across the globe

₹ 5.11

Lakh P.A. average salary offered

₹ 32

Lakh P.A. highest package offered

600+

Alumni working in fortune 500 companies

500+

Corporate Tie-ups

24

GLAIans placed in Microsoft

76%

Placement average over the past decade

### Top Recruiters @ GLA



### Our Accreditations

Rated **AAA** amongst India's Best Engineering Colleges 2020 by **CAREERS360**  
7th University/Institution in India accredited by **IACBE** (International Accreditation Council for Business Education)  
Amongst Private University in India  
**12B STATUS**

### International MoUs



### TOP PLACEMENT PACKAGES (BATCH 2021)



### UGC RECOGNISED COURSES

ENGINEERING | MANAGEMENT | COMMERCE | DIPLOMA | LEGAL STUDIES | BIOTECHNOLOGY  
AGRICULTURE SCIENCES | SCIENCE & HUMANITIES | EDUCATION | PHARMACY

Apply online at: [www.gla.ac.in](http://www.gla.ac.in) | For any query: +91 6399020003

Campus: 17 km Stone, NH#2, Mathura-Delhi Road, P.O.: Chaumuhan, Mathura-281 406 (UP), India  
Phone: +91-7669950098, 6399020003 | Email- [admission@gla.ac.in](mailto:admission@gla.ac.in)





—राष्ट्र सेवा के—  
20 वर्ष



सोच ईमानदार  
काम दमदार



बदलाव के



वर्ष

19 सितम्बर, 2021

आओ मनाएं

विकास  
उत्सव

17 सितम्बर - 7 अक्टूबर, 2021



- देश की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर
- प्रति व्यक्ति आय लगभग दोगुनी हुई
- ईज ऑफ यूथिंग बिजनेस पैकिंग में देश में दूसरा स्थान
- ₹ 3 लाख करोड़ से अधिक की निवेश परियोजनाएं प्रारम्भ
- 5 लाख नए रोजगार के अवसर
- वर्ष 2017 में बेरोजगारी दर 17.5% थी, जो अब घटकर 4.1% रह गई

विकास की लहर  
हर गांव - हर शहर

किसान हित सर्वोपरि

- ₹ 1.44 लाख करोड़ गन्ना मूल्य का रिकॉर्ड भुगतान
- ₹ 36,000 करोड़ से किसानों का कर्ज माफ
- एम.एस.पी. पर स्वाधान की रिकॉर्ड खरीद, किसानों को ₹ 79,000 करोड़ का भुगतान
- पी.एम. किसान सम्मान निधि से किसानों को ₹ 37,521 करोड़ हस्तांतरित
- प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में किसानों को ₹ 2,376 करोड़ की क्षतिपूर्ति
- किसानों को ₹ 4 लाख 72 हजार करोड़ फसली ऋण का भुगतान
- कृषि निवेशों पर देय अनुदान राशि ₹ 2,151.30 करोड़ हस्तांतरित
- 13 सिंचाई परियोजनाएं पूर्ण, 3.77 लाख हेक्टेयर अतिरिक्त सिंचन क्षमता में वृद्धि

निष्पक्ष एवं पारदर्शी प्रक्रिया से रिकॉर्ड रोजगार

- 4.50 लाख से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी
- 3.50 लाख युवाओं की संविदा पर नियुक्ति
- 82 लाख एमएसएमई इकाइयों में 2 करोड़ से अधिक लोगों को रोजगार
- एक जनपद एक उत्पाद (ओ.डी.ओ.पी.) योजना से 25 लाख लोगों को रोजगार
- 1.50 करोड़ से अधिक श्रमिकों को मनरेगा में रोजगार

भय एवं भ्रष्टाचार मुक्त प्रदेश

- जी-20 टॉलरेन्स नीति से अपराधों में रिकॉर्ड कमी
- माफियाओं द्वारा अवैध ढंग से अर्जित ₹ 1866 करोड़ से अधिक की सम्पत्तियां जब्त/व्यस्त
- बेहतर पुलिसिंग के लिए लखनऊ, नोएडा, कानपुर नगर व वाराणसी में पुलिस कमिश्नरेंट प्रणाली लागू

हर बेघर को घर, हर घर बिजली, हर घर नल और मुफ्त रसोई गैस कनेक्शन

- प्रधानमंत्री आवास योजना में 42 लाख से अधिक आवासों का निर्माण
- मुख्यमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) में 1,08,495 आवासों का निर्माण
- 1.41 करोड़ घरों तक पहुंची बिजली
- 30,000 ग्राम पंचायतों में शुद्ध पेयजल की योजना
- 2.61 करोड़ शौचालयों का निर्माण, 10 करोड़ लोग लाभान्वित
- 1.67 करोड़ परिवारों को उज्ज्वला योजना में नि:शुल्क गैस कनेक्शन

मुफ्त टेस्टिंग-मुफ्त टीका-मुफ्त इलाज-मुफ्त राशन

- 7.61 करोड़ से अधिक कोरोना टेस्टिंग, देश में सर्वाधिक
- 9.50 करोड़ से अधिक टीकाकरण, देश में प्रथम
- चिकित्सालयों में कोरोना का मुफ्त इलाज
- प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना एवं मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना में कुल 6.90 करोड़ से अधिक लोगों का 5 लाख रुपये का बीमा कवर
- 15 करोड़ जरूरतमंदों को मुफ्त राशन

एक जनपद-एक मेडिकल कॉलेज की ओर मेडिकल शिक्षा और रोजगार के बड़े अवसर

- 59 जनपदों में न्यूनतम एक मेडिकल कॉलेज क्रियाशील
- 16 जनपदों में पी.पी.पी. मॉडल पर मेडिकल कॉलेज की स्थापना प्रक्रिया प्रारंभ
- गोरखपुर और रायबरेली में एम्स का संचालन
- लखनऊ में अटल बिहारी वाजपेयी चिकित्सा विश्वविद्यालय का निर्माण प्रारम्भ
- गोरखपुर में महायोगी गुरु गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय का निर्माण प्रारम्भ

शिक्षा से प्रगति, देश की उन्नति

- 'मुख्यमंत्री अभ्युदय योजना' के अंतर्गत प्रतियोगी परीक्षाओं के छात्रों को नि:शुल्क कोचिंग सुविधा
- 1.38 लाख सरकारी स्कूलों का कायाकल्प
- 7 नए राज्य विश्वविद्यालय की स्थापना
- 16 नए निजी विश्वविद्यालय
- 1 लाख 50 हजार से अधिक शिक्षकों/शिक्षणोत्तर कर्मियों की नियुक्ति

महिलाएं बर्नी विकास में भागीदार

- 1.50 लाख महिलाओं को सरकारी नौकरी
- बालिकाओं को स्नातक तक नि:शुल्क शिक्षा
- मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना से 10.01 लाख बेटियां लाभान्वित
- मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना के अंतर्गत 1.52 लाख से अधिक कन्याओं का विवाह
- 55,964 महिलाएं बैंकिंग सखी के रूप में नियुक्त
- ग्रामीण आवासीय अभिलेख (घरौनी) परिवार की महिला सदस्य के नाम
- 10 लाख स्वयं सहायता समूहों को माध्यम से 1 करोड़ महिलाओं को रोजगार
- 29 लाख 68 हजार निराश्रित महिलाओं को पेंशन

देश में सर्वाधिक एक्सप्रेस-वे, एयरपोर्ट्स एवं मेट्रो

- 4 नए एक्सप्रेस-वे
- 14,471 किमी. सड़कों का चौड़ीकरण/सुवर्दीकरण
- 3,49,274 किमी. सड़कों का गह्वारमुक्तिकरण तथा 15,246 किमी. नई सड़कों का निर्माण
- 5 इंटरनेशनल एयरपोर्ट
- 8 एयरपोर्ट संचालित, 13 अन्य एयरपोर्ट व 7 हवाई पट्टी का विकास
- 10 शहरों में मेट्रो परियोजना
- डिफेंस कॉरिडोर का कार्य नतिमान