

लोक हितम् मम करणीयम्



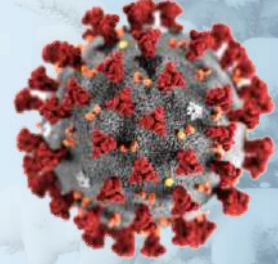
वर्ष - 5, अंक - 9

नवम्बर 2020

केशव प्रभा

अर्द्धवार्षिक पत्रिका

शीत ऋतु विशेषांक





केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित जी

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डॉ. रामसेवक
सेवा निवृत्त प्रधानाचार्य

सम्पादक

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

सम्पादक-मण्डल

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

शीत ऋतु विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

15 नवम्बर 2020 तदनुसार कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2077

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

मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

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

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



"असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु"

केशव

**प्राकृतिक चिकित्सा
द्वारा योग संस्थान**

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

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

चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधाएँ

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

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

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

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

साप्ताहिक आवासीय चिकित्सा शिविर

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

पायें -रोग निवारण के साथ वृन्दावन दर्शन का लाभ, पुराने रोगों को दूर करने हेतु 07 दिवसीय शिविर
नोट - प्रत्येक शिविर में केवल - 15 व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाता है। (स्थान सीमित)

शिविर के नियम -

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

सम्पर्क सूत्र :- 9760897937, ऑफिस : 9520747288





अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	शीतकालीन स्वास्थ्य और आहार विहार	डॉ. कैलाश द्विवेदी	9
2.	शीत ऋतु में जोड़ों के दर्द	डॉ. ए. कान्त शर्मा	11
3.	शीत ऋतु में आयुर्वेद	डॉ. तपस्या शर्मा	13
4.	चोकर है गुणों की खान इसे फेंकिये मत	सतीश चन्द्र अग्रवाल	15
5.	शरद ऋतु - स्वास्थ्य ऋतु	डॉ. भारत सिंह 'भरत'	17
6.	प्राकृतिक चिकित्सा से बनायें स्वस्थ शरीर	ललित जी	19
7.	आधुनिक जीवन शैली, एक रोग	डॉ. वीरेन्द्र सिंह राणा	21
8.	सर्दी से बचाव के लिए करें "अंगुष्ठ मुद्रा"	योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन	23
9.	म्यूजिक थेरेपी	डॉ. रेनू द्विवेदी	25
10.	सर्दी में हाथ पैर ठंडे रहते हैं तो इसे पढ़ें	श्रीमती गीता अग्रवाल	27
11.	इन उपायों से घटा सकते हैं रक्त में क्रिएटिनिन	डॉ. देवेश कुमार	29
12.	सर्दियों में होने वाली समस्याएं एवं उपचार	डॉ. आकाश मिश्रा	31
13.	असाधारण गुणों से भरपूर अलसी	श्रीमती अर्चना तिवारी	33
14.	कर्म का सिद्धांत	श्रीमती वर्तिका गोयल	35
15.	संक्रमण से बचाव हेतु आवश्यक नियम	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	37
16.	अस्थमा (दमा) की सफल प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. नम्रता अमृते	39
17.	सूखे मेवे - सर्दियों में ऊर्जा का भण्डार	डॉ. सिंधु मांगलिक	41
18.	कहावतें और शीतोपचार	डॉ. प्रताप पाल शर्मा	43
19.	स्वास्थ्य लाभार्थियों की कलम से		45
20.	डेंगू क्या है		51





संपादकीय

यह सर्वविदित है कि ऋतुओं के परिवर्तन के समय संक्रामक रोग तेजी से फैलते हैं या उनके फैलने की सम्भावना रहती है। स्वास्थ्य के प्रति सावधान व्यक्ति इन रोगों से ग्रसित होकर स्वास्थ्य और धन दोनों से ही हाथ धो बैठते हैं। फिर शीघ्र रह जाता है पश्चाताप, दुःख, उपहास, तनाव, चिड़चिड़ापन, अशान्ति आदि। इसलिए आवश्यक है कि ऋतुओं के परिवर्तन से पूर्व ही हर व्यक्ति को स्वयं स्वास्थ्य के प्रति सावधान होकर सम्भावित रोगों से बचाव के लिए उपाय करने चाहिए। इतना ही नहीं तो अपने परिवार तथा अन्य स्वजनों के साथ-साथ समाज के बन्धु-बहनों को भी स्वास्थ्य के प्रति सचेत करके यथोचित निर्देश देने चाहिए। इससे सर्वत्र आनन्द का वातावरण बनेगा। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया' (सभी सुखी हों सभी निरोगी हों) की मनोकांक्षा भी पूर्ण होगी।

विश्व आयुर्वेद परिषद के एक वरिष्ठ कार्यकर्ता ने चिकित्सकों से पूछा कि लोग स्वस्थ रहें इसके लिए आप क्या करते हैं? चिकित्सकों ने उत्तर दिया कि हम रोगियों के रोग की जाँच कराते हैं। जाँच की रिपोर्ट के आधार पर उनकी चिकित्सा करते हैं। कार्यकर्ता को समुचित उत्तर नहीं मिला। उन्होंने कहा कि रोगियों को मात्र दवा देना हमारा कार्य नहीं है। हमारा कार्य है कि रोगी ठीक होने के बाद पुनः रोगी न बनें और जो स्वस्थ हैं वे रोगी न बनें। इसके लिए स्वास्थ्य के प्रति सम्पूर्ण समाज में चेतना पैदा करना हमारा कार्य है। आपके द्वारा रोगी को दवा देने के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति उसका प्रबोधन भी आवश्यक है। सच्चे अर्थों में यही चिकित्सक धर्म है।

स्वास्थ्य के प्रति समाज में चेतना पैदा हो, लोगों में जागृति आए इसके लिए समय-समय पर स्वास्थ्य प्रबोधन कार्यशाला, शिविर, नुक्कड़नाटक, स्वास्थ्य जागरूकता रैली, स्वास्थ्य सम्बन्धी वाद-विवाद, निबन्ध लेखन, पोस्टर निर्माण जैसी प्रतियोगिताएँ स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तथा विद्यालयों द्वारा आयोजित की जानी चाहिए।

यह प्रसन्नता का विषय है कि केशवधाम ने इस दृष्टि से विचार मंथन करके केशवप्रभा अर्द्धवार्षिक पत्रिका का प्रकाशन इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए किया। शीत ऋतु का श्रीगणेश हो गया है। हमारा सम्पूर्ण समाज निरोगी रहकर आनन्दमय जीवन यापन करे ऐसी हमारी मनोकामना है। इस अंक में डॉ. कैलाश द्विवेदी चिकित्साधिकारी केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान केशव धाम ने 'शीतकालीन स्वास्थ्य और आहार-विहार' का लेख प्रकाशित करते हुए हर्ष हो रहा है। यह लेख निश्चय ही हमें सभी सम्भावित रोगों से बचाने में सहायक होगा। हाँ, इसका अनुपालन हमें प्रमाणिकता से करना होगा। हम जानते हैं कि रोगों की उत्पत्ति आहार-विहार के विकृत होने से ही होती है।

आयुर्वेद का सिद्धांत है कि यदि रोगी पथ्य परहेज न करे तो दवा की आवश्यकता नहीं क्योंकि वह ठीक नहीं होगा और यदि रोगी पथ्य परहेज कर ले तो भी दवा की आवश्यकता नहीं वह स्वयं ही स्वस्थ हो जाएगा। इसी भाव को पुष्ट करने के लिए 'शीत ऋतु में आयुर्वेद' लेख डॉ. तपस्या शर्मा का अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसी प्रकार डॉ. भरत सिंह 'भरत' का लेख शरद ऋतु - स्वास्थ्य ऋतु, डॉ. आकश मिश्रा का लेख सर्दियों में होने वाली समस्याएँ एवं उपचार भी हमारे लिए बहुत उपयोग होगा। स्थानाभाव के कारण सभी लेखों का उल्लेख कर पाना संभव नहीं है। हाँ इतना ही निवेदन है कि कृपालु लेखक, लेखिकाओं ने जो लेख भेजे उनमें से कुछ चयनित लेख पत्रिका में प्रकाशित किए गए हैं। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय प्रचारक प्रमुख श्री सुरेश चन्द्र जी, पूज्य महामण्डलेश्वर स्वामी चित्प्रकाशानन्द जी गिरि महाराज, स्वामी अनन्त वीर्य दास महाराज तथा आदर्णीय गोपेश्वरनाथ चतुर्वेदी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ जिनकी स्नेहिल शुभकामनाओं से सम्पादन का कार्य सकुशल पूर्ण हुआ। विज्ञापनदाताओं सहित आभार और कृतज्ञता प्रकट करता हूँ। ईश्वरीय कार्य में इसी प्रकार आपके स्नेह सहयोग, आशीर्वाद की सदैव आकांक्षा बनी रहेगी।

डॉ. रामसेवक
प्रधान सम्पादक





राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ कार्यालय आगरा (उत्तर प्रदेश)

शुभकामना सन्देश



सम्पादक केशव प्रभा,

आपका पत्र मिला. केशव प्रभा हिन्दी षट्मासिका पत्रिका इस बार शीत ऋतु रोग विशेषांक के रूप में प्रकाशित हो रही है।

भारतीय जीवन मूल्यों में 7 सुख माने गये हैं इनमें प्रथम “सुख निरोगी काया” ही बताया गया है। मनुष्य स्वस्थ है तो सब कार्य सफलता पूर्वक कर सकता है। यह प्रथम आवश्यकता है।

- प्राचीन काल से भारत में ऋतु अनुसार खान-पान का ज्ञान समाज को रहा है वर्षा ऋतु आ गई तो अब जमीन में होने वाली सब्जी नहीं खाते थे जो रोग कारक है।
- साथ ही ऋतु अनुसार रहन सहन का ज्ञान था। दीपावली के बाद छतों पर सोना वर्जित था और होली तक यह नियम रहता था होली जाते ही पुनः छतों पर सोने की अनुमति होती थी।
- ऐसा विश्वास है कि शीत ऋतु विशेषांक के रूप में यह प्रयास आज की नई पीढ़ी के लिए बहुत उपयोगी जानकारी देने वाला सिद्ध होगा।

इस कार्य के लिए आपको हार्दिक साधुवाद

आपका शुभाकांक्षी

सुरेश चन्द्र

अखिल भारतीय प्रचारक प्रमुख

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ





श्रीधाम वृन्दावन

सोऽहम्

। श्रीशंकराचार्यो विजयतेतराम् ।।

शिवोऽहम्



विरक्त सन्यासी परिषद्

कार्यालय : अखण्ड परम धाम

शंकराचार्य चौक (अटल्ला चुंगी), गौशाला नगर, वृन्दावन - 281121 (मथुरा)

e-mail : swamichitprakash@gmail.com

मो. 09412279203, 08126058358



शुभकामना सन्देश



सम्पादक केशव प्रभा,

संस्थापक / संरक्षक

आरोग्यमूलमुत्तम के अनुसार जीवन के सभी लक्ष्यों एवं सुखों की प्राप्ति स्वस्थ मन से ही संभव है। शरीर को स्वस्थ रखने में वर्तमान समय में बहुत सारी पैथी उपलब्ध हैं। उनमें से प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग पैथी सरल, सहज, सस्ती, प्राकृतिक एवं हानिरहित है। वर्तमान के अप्राकृतिक जीवन पद्धति एवं विकृत खान-पान के कारण सभी आयु वर्ग के व्यक्ति प्रायः रोगी ही दिखते हैं। स्थिति यह है कि रोग बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की। धीरे-2 शरीरं व्याधि मन्दिरम् होता जा रहा है। इस चक्र से मानव मात्र को छुटकारा दिलाने में यह पत्रिका विगत 5 वर्षों से प्रयासरत है।

मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है कि 15 नवम्बर 2020 धनवन्तरि जयन्ती के पावन सुअवसर पर शीत ऋतु आगमन से पूर्व शीत ऋतु जनित रोगों से छुटकारा पाने में उपयोगी लेखों से युक्त “केशवधाम वृन्दावन” द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य पत्रिका “केशव प्रभा” का आगामी अंक ‘शीत ऋतु विशेषांक’ के रूप में प्रकाशित हो रहा है।

यह मानव मात्र के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो यही मंगल कामना है। समयोचित उपयोगी लेखों के सम्पादन के लिए सम्पादक मण्डल को हार्दिक शुभकामना के साथ।

आपका ही

महामण्डलेश्वर स्वामी चित्प्रकाशानन्द

(महामण्डलेश्वर स्वामी चित्प्रकाशानन्द गिरि जी महाराज)





VRINDAVAN CHANDRODAYA MANDIR

Serving the Mission of His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Vrindavan Chandrodaya Mandir, Chhatikara Road, Vrindavan - 281 121, Mathura Dist., U.P.

Call: +91-565-6000727 / 2913095 Email: info@vcm.org.in URL: www.vcm.org.in



केशव प्रभा के सभी पाठकों को हरे कृष्णा !!

विगत 5 वर्षों से केशव धाम वृन्दावन के द्वारा केशव प्रभा षट्मासिक पत्रिका प्रकाशित की जा रही है। यह पत्रिका भारतीय चिकित्सा पद्धति के वैज्ञानिक स्वरूप का ज्ञान कराते हुए, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद आदि को अपने अंदर संजोये हुए है। जिस प्रकार किसी अच्छी पुस्तक के प्रयोग में न आने के कारण उस पर धूल जम जाती है, उसी प्रकार हमारे आयुर्वेद और जीवन पद्धति को सुचारु रूप से चलाने वाले तथ्यों पर पाश्चात्य सभ्यता के एलोपैथी की धूल जमा हो चुकी है।

भगवान श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं कि.....

पुण्यो गन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ।

जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु।। (श्रीमद् भगवत गीता 7.9)

प्रत्येक वस्तु का विशिष्ट स्वाद (रस) होता है और इस स्वाद को रसायनों के मिश्रण द्वारा बदला जा सकता है अतः प्रत्येक मूल वस्तु में कोई न कोई गंध व स्वाद होता है। विभावसु का अर्थ अग्नि है। अग्नि के बिना न तो फैंकटरी चल सकती है, न भोजन पक सकता है। यह अग्नि कृष्ण है। अग्नि का तेज (उष्मा) भी कृष्ण ही है। वैदिक चिकित्सा के अनुसार अपच का कारण पेट में अग्नि की मंदता है अतः पाचन के लिए अग्नि आवश्यक है। कृष्णभावनामृत में हम इस बात से अवगत होते हैं कि पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु तथा प्रत्येक तत्व कृष्ण के कारण है। मनुष्य की आयु कृष्ण के कारण है अतः कृष्ण की कृपा से ही मनुष्य अपने को दीर्घायु बना सकता है अतः कृष्णभावनामृत प्रत्येक क्षेत्र में सक्रिय रहता है।

कोई व्यक्ति दुःखी नहीं होना चाहता फिर भी होता है, कोई मनुष्य रोगी नहीं होना चाहता फिर भी होता है, यदि मनुष्य सनातन धर्म का पालन करते हुए जीवन व्यतीत करे तो आचार विचार स्वतः ठीक हो जायेंगे और वह न दुःखी रहेगा और न रोगी।

आज विश्व कोरोना काल की विपरीत परिस्थितियों में आयुर्वेद के काढ़े पर एलोपैथी दवाओं से अधिक विश्वास कर रहा है। लोग भारतीय जीवन पद्धति योग, प्राकृतिक, और आयुर्वेद की ओर पुनः मुड़ रहे हैं। इन सब विशिष्ट परिस्थितियों में केशव प्रभा का शीत कालीन अंक ऋतु में उष्णता प्रदान करने का कार्य करेगा।

केशव प्रभा के लिए केशव धाम की टीम अत्यन्त धन्यवाद की पात्र है, जो कि भारतीय चिकित्सा पद्धति को विश्व में दीप्तिमान कर रही है। केशव प्रभा को मैं अनेक शुभकामनाएं प्रदान करता हूँ कि आयुर्वेद सहित सभी भारतीय पद्धतियों को जनमानस में इसी प्रकार पहुँचाती रहे।

शुभकामनाओं सहित

अनंत वीर्य दास
अनंत वीर्य दास





श्रीकृष्ण-जन्मस्थान सेवा-संस्थान

SHRI KRISHNA-JANMASTHAN SEVA-SANSTHAN

शुभकामना सन्देश



प्रबंध-समिति सदस्य
श्री कृष्ण-जन्मस्थान सेवा-संस्थान, मथुरा

सम्पादक केशव प्रभा,

‘केशव प्रभा’ के प्रस्तावित शीत ऋतु विशेषांक की सार्थक तैयारियों हेतु शुभकामनाएं व साधुवाद! आशा है भारतीय ऋषि परंपरा से प्रवाहमान आरोग्य पद्धतियों को जन-जन तक पहुंचाने में यह विशेषांक निश्चय ही सफल होगा। केशवधाम का यह प्रशंसनीय अभियान अभिनंदन योग्य है, पुनः शुभकामनाओं सहित!

शुभेक्षु

गोपेश्वरनाथ चतुर्वेदी





आयुर्वेद में वर्ष के बारह मास को छः ऋतुओं में विभक्त किया गया है- वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर, बसंत और ग्रीष्म। 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 तक (नवम्बर से फरवरी) रहता है।

वर्तमान में हेमन्त ऋतु चल रही है। हेमन्त ऋतु का समय नवम्बर, दिसंबर माह का होता है। इसके पश्चात शिशिर ऋतु आती है जिसका समय माघ, फाल्गुन (जनवरी, फरवरी) तक रहता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से हेमन्त एवं शिशिर ऋतु में क्या आहार-विहार रहना चाहिए, इस लेख में हम इसी पर चर्चा करेंगे। जो व्यक्ति इन ऋतुओं में बतायी गयी दिनचर्याओं का नियमित व विधिपूर्वक पालन करता है, उसे किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है।

शीत ऋतु में हमारे शरीर की त्वचा पर ठंडे वातावरण का प्रभाव पड़ने से शरीर के अंदर की उष्णता बाहर नहीं निकल पाती है, फलस्वरूप यह उष्णता शरीर में एकत्र होकर हमारी जठराग्नि को बढ़ा देती है इस कारण शीत ऋतु में पाचन शक्ति प्रबल रहती है। अतः इस ऋतु में लिया गया पौष्टिक और बलवर्धक आहार वर्ष भर शरीर को तेज, बल और पुष्टि प्रदान

शीतकालीन स्वास्थ्य और आहार विहार

डॉ. कैलाश द्विवेदी

चिकित्साधिकारी

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान
केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन

करता है। इसीलिए इसे हेल्दी सीजन भी कहा जाता है।

**शीत ऋतु में लिए जाने वाले
आहार**

वर्ष भर शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए निम्न आहार लेना चाहिए -

- शीत ऋतु में खारा तथा मधुर रसप्रधान आहार लेना चाहिए।
- इस ऋतु में पीने में गुनगुने जल का प्रयोग हितकर रहता है।
- मौसमी फल व सब्जियों का सेवन करें। हरी पत्तीदार सब्जियों को तेल में बनाना अच्छा रहता है।
- दूध, रबड़ी, घी, मक्खन, शहद, खजूर, तिल, मेथी, सूखा मेवा जैसे खाद्य इस ऋतु में सेवन योग्य हैं।
- कच्ची पतली मूली को तेल में बनाकर सेवन करना लाभदायक है।
- बाजरे की खिचड़ी भरपूर घी और गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए।
- रात को भिगोये हुए कच्चे चने प्रातःकाल खूब चबाकर खाने चाहिए।
- विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, जर्मीकन्द, पोषक आहार आदि का सेवन करें।
- खटाई के स्थान पर दिन में ताजा दही, छाछ, नींबू आदि का सेवन कर सकते हैं।
- मूँगफली, गुड़, गाजर, केला, शकरकंद, सिंघाड़ा,



आँवला पौष्टिक पदार्थ इस ऋतु में सेवन योग्य हैं।

- शरीर को बलिष्ठ बनाने के लिए इस ऋतु में मूँगफली का सेवन अत्यंत लाभकारी होता है। इन दिनों नई मूँगफली उपलब्ध होती हैं। नई मूँगफली में दूधिया मीठापन होता है। इसमें उँचे दर्जे का प्रोटीन, चिकनाई और उष्मा होती है।
- रात को सोते समय दूध अवश्य पीना चाहिए। यदि दूध न मिले, रात को सोते समय 25 ग्राम देसी गुड़ खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए।

शीत ऋतु में इन खाद्यों से बचें

- शीत प्रकृति के खाद्य पदार्थों का सेवन न करें इस ऋतु में बर्फ अथवा फ्रिज का पानी विष के समान है।
- कसैले, तीखे तथा कड़वे रसप्रधान खाद्यों एवं बासी पदार्थों का सेवन न करें।
- इस ऋतु में हल्का, रूखा एवं वायु उत्पन्न करने वाला आहार न लें।
- इन दिनों में खटाई का अधिक प्रयोग करने से कफ का प्रकोप और खाँसी, दमा, नजला, जुकाम जैसे रोग हो जाते हैं अतः इसका सेवन न करें।

शीत ऋतु में यह करें

- शरीर की क्षमता के अनुसार प्रतिदिन भ्रमण, दौड़ लगाना, व्यायाम, योगासन, प्राणायाम करना चाहिए।
- शरीर शोधन हेतु वमन व कुंजल आदि करें।
- शरीर की तेलमालिश करना लाभप्रद है।
- प्रातःकाल सूर्य की किरणों का सेवन करें तथा ऐसे स्थान पर जहाँ धूप तो आ रही हो लेकिन सीधे हवा न आती हो शरीर की तेल मालिश करनी चाहिए। तेल मालिश से जोड़ों का दर्द, गैस की समस्या और कफजन्य विकार नहीं होते।
- मालिश के पश्चात ताजे या गुनगुने गर्म जल से स्नान करके मोटे तौलिये से शरीर को खूब रगड़कर

पोंछना चाहिए।

- त्वचा का रूखापन दूर करने के लिए मलाई या शहद को नींबू के रस में मिलाकर लगाएं। पैर ठंडे न हों, इस हेतु जूते पहनें। बिस्तर, कुर्सी अथवा बैठने के स्थान पर कम्बल, चटाई, प्लास्टिक अथवा टाट की बोरी बिछाकर ही बैठें।
- इस ऋतु में जूते-मोजे, दस्ताने, टोपी, मफलर, स्कार्फ आदि का प्रयोग करना चाहिए।
- कितनी भी सर्दी क्यों न हो प्रातः जल्दी उठकर स्नान कर लेना चाहिए।
- इस ऋतु में धूप पीठ की ओर से तथा आग सामने से सेकनी चाहिए।

शीत ऋतु में यह न करें

- शीतकाल में भूख को मारना या समय पर भोजन न करना हानिकारक होता है क्योंकि इस ऋतु में अग्नि के प्रबल होने पर पौष्टिक और भारी आहाररूपी ईंधन नहीं मिलने पर यह बढ़ी हुई अग्नि शरीर में उत्पन्न धातु को जलाने लगती है।
- शीतकाल में दिन में नहीं सोना चाहिए।
- अधिक ठण्डी हवा के संपर्क से बचना चाहिए।
- शीतकाल में ताजे या सामान्य गरम पानी से स्नान करना चाहिए, परंतु सिर और रीढ़ की हड्डी पर गरम पानी नहीं डालना चाहिए।
- इस ऋतु में ठंडे पानी का किसी भी रूप में प्रयोग करना, ठंड सहने का प्रयास करना, अधिक उपवास करना निषिद्ध है।
- शीत ऋतु में देर रात तक जागना, प्रातः देर तक सोये रहना, आलस्य में पड़े रहना, श्रम और व्यायाम न करना निषिद्ध है।





शीत ऋतु में जोड़ों के दर्द

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)

शीत ऋतु में बहुत से रोग जो बढ़ते हैं उनमें से सबसे प्रमुख है जोड़ों का दर्द। इस लेख के माध्यम से हम शीत ऋतु में जोड़ों के दर्द का कारण लक्षण व उपचार के विषय में चर्चा कर जानकारी प्रदान करेंगे।

कारण

शीत ऋतु में दो बड़े परिवर्तन आते हैं। एक तो तापक्रम का कम होना दूसरा वायुमण्डलीय दबाव में कमी। इस कारण मांसपेशियों में तनाव व अकड़न के साथ-साथ छोटे व बड़े जोड़ों में तथा नसों-नाड़ियों में अकड़न व दर्द होने लगता है। शरीर की क्रियाओं में कमी के साथ-साथ आहार की मात्रा व विभिन्नता से जीभ के स्वाद के कारण अधिक भोजन ग्रहण किया जाता है। साथ के उपाचय क्रियाएँ (Metabolism) भी धीमी पड़ने लगती है। जिसके कारण स्वाभाविक रूप से जोड़ों में दर्द का होना सामान्य बात होने लगती है।

पुरानी चोट पर सूजन बढ़ने के कारण भी दर्द उभरने लगता है। गठिया वाय, आर्थराइटिस, संधि शोध (Osteoporosis), घुटनों का दर्द, गर्दन व कमर का दर्द होना एक सामान्य बात हो जाती है।



आयुर्वेदिक मतानुसार वायु की विकृति, एलोपैथिक मतानुसार यूरिक एसिड का बढ़ना व R.A. Factor का बढ़ना जोड़ों के दर्द का कारण माना जाता है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर के जोड़ों के दर्द का कारण विजातीय द्रव्यों का जमा होना इस रोग का मूल कारण मानते हैं।

कब्ज, गैस, एसिडिटी भी शीत ऋतु में बढ़ने लगती है इस कारण भी जोड़ों के दर्द बढ़ने लगते हैं।

लक्षण

जोड़ों में दर्द की अनुभूति, सूजन, जलन, लालीपन या जोड़ में गर्मी या ठंडक का अनुभव होना जोड़ों के दर्द के लक्षण हैं। आयुर्वेद के इसे प्रदाह (Inflammation) भी कहते हैं। इस लक्षणों में से किसी भी एक लक्षण का होना रोग का प्रारम्भ हो सकता है। शरीर के हिलने डुलने पर दर्द का होना भी रोग का लक्षण है। मुट्ठी पूरी बंद न होना, उठने बैठने अथवा चलने में परेशानी भी रोग का लक्षण है। कई बार रोग दर्द वाले स्थान पर उष्णता भी बढ़ जाती है।



उपचार

आयुर्वेदिक उपचार - अजमोदादि चूर्ण, वातादि चूर्ण, योगराज गुग्गल, महायोगराज गुग्गल, सिंहनाद गुग्गल, महावात विध्वंस रस, त्रियोदशंगा गुग्गल, शिलाजीत, अश्वगंधादि चूर्ण, सुरंजान शीरी योग वात व वृहतवात चिन्तामणी रस, पुनर्नवादि मण्डूर अथवा गुग्गल, गोदन्ती भस्म, चंद्रप्रभावटी, स्वर्णमाक्षिक भस्म आदि शास्त्रोक्त आयुर्वेदिक योगों का प्रयोग रोग की प्रकृति व स्थिति व आयु के अनुसार प्रयोग किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा - मिट्टी पानी के बाह्य उपचार के साथ की जाती है। आक्रांत अंगों पर ठंडा गरम सेंक किया जाता है। स्थानीय भाप व सम्पूर्ण वाष्प स्नान कराया जाता है। आक्रांत अंगों पर गीली पट्टी लपेट की जाती है। अधिक दर्द की स्थिति में जड़ी-बूटी द्वारा सेंक, पोटली मसाज व वस्ति क्रिया की जाती है। एक्यूप्रेसर वैज्ञानिक मालिश द्वारा दर्द वाले भाग को शीघ्र लाभ मिलता है। 45 मिनट धूप स्नान आवश्यक है। हल्का आहार-अपक्वाहार, रसाहार, फलाहार द्वारा शरीर का प्रति विषकरण किया जाता है। क्षारीय आहार का विशेष महत्व है। फल, सब्जियों, सलाद की मात्रा भोजन में बढ़ाने से शरीर की प्रकृति भी क्षारीय होने लगती है। जोड़ों के दर्द में भी आराम आने लगता है। शीत ऋतु में जोड़ों के दर्द में प्रतिदिन 1 से 3 घण्टे धूप का सेवन करना चाहिए। धूप में मालिश का विशेष महत्व है।

यौगिक चिकित्सा- योग व प्राणायाम का जोड़ों के दर्दों में विशेष लाभ मिलता है। सूक्ष्म यौगिक व्यायाम से प्रारम्भ करके समस्त अंगों के योगासन, विशेष रूप से रीढ़ के संचालन के आसन किये जाते हैं। जिस जोड़ में दर्द है उस जोड़ के अलग से व्यायाम रोग व रोगी की स्थिति के अनुसार किये जा सकते हैं।

प्राणायाम का किसी योग विशेषज्ञ के सानिध्य में अभ्यास करें। प्राणायाम करते-करते जोड़ों में हल्कापन अनुभव होने लगता है।

आहार चिकित्सा - पुरातन काल से ही भारत में आहार का विशेष महत्व रहा है। भोजन के अवयव भोजन बनाने की विधियाँ, मिर्च, मसाले व तेलों का अनुपात भोजन की वात, पित्त व कफ की प्रकृति में संतुलन कर देता है। फलस्वरूप आहार औषधि युक्त हो जाता है। तभी तो कहते हैं “भोजनम् भैषजम् भूमात्” अर्थात् आहार ही औषधि है।

प्राकृतिक चिकित्सा मत के अनुसार- क्षारीय प्रकृति का भोजन हमारे शरीर में प्रति विष करण (Detoxification) का कार्य करता है। इसलिए कच्चे आहार में फल सलाद व अंकुरित पदार्थों का सेवन आवश्यक है। इसलिए दो बार फल व दो बार सलाद लेना आवश्यक हो जाता है।

ठंडी, गरिष्ठ व वायुकारक वस्तुएँ त्यागकर सात्विक व हल्का-आहार सेवन करना चाहिए। मेथी अजवायन, सोंठ व हल्दी वातनाशक का कार्य करते हैं। मेथी दाने का प्रयोग जाड़े में जोड़ों के दर्द में प्रयोग के साथ-साथ शरीर के लिए पुष्टिकारक है। दूध में हल्दी व सोंठ का प्रयोग जोड़ों के दर्द के लिए लाभकारी है। जोड़ों के दर्द में इस चूर्ण को घर में बनाकर रख सकते हैं।

अश्वगंधा चूर्ण	-	100 gm
मेथी चूर्ण	-	100 gm
सोंठ चूर्ण	-	100 gm
अजवायन चूर्ण	-	100 gm
हल्दी चूर्ण	-	100 gm

सबको समभाग लेकर मिलाकर रख लें। 1 चम्मच प्रातः व एक चम्मच शाम को जल अथवा दूध के साथ सेवन करें। जोड़ों के दर्द के लिए लाभकारी है।





शीत ऋतु में आयुर्वेद

डॉ. तपस्या शर्मा
(B.A.M.S., C.P.K.)

आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी मनुष्य के रोग की चिकित्सा करना है। इस प्रयोजन की सम्पूर्ति हेतु आचार्यों ने दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का विधान बताया है।

आयुर्वेद में काल को वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म इन छः ऋतुओं में बाँटा गया है। इन ऋतुओं में पृथक्-पृथक् दिनचर्या बतायी गयी है। यदि मानव इन सभी का ऋतुओं में बतायी गयी दिनचर्याओं का नियमित व विधिपूर्वक पालन करता है, तो किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है, अन्यथा अनेक मौसमी बीमारियों से ग्रसित हो जाता है। मौसम के बदलाव के साथ ही खान-पान में बदलाव जरूरी है, ये बदलाव करके मौसमी-रोगों से बचा जा सकता है।

शीत काल (हेमन्त व शिशिर ऋतु) में आहार-विहार

स्वास्थ्य की दृष्टि से शीत काल की ये दोनों ऋतुएँ मनुष्य के लिए सबसे अधिक अच्छी मानी गई हैं। इस समय शरीर सबसे अधिक बलयुक्त होता है। दिन छोटे तथा रातें लम्बी होने के कारण शरीर को आराम करने के साथ-साथ भोजन के पाचन के लिए



भी अधिक अनुकूलता मिलती है। इन दोनों कारणों से सर्दी में अधिक पुष्टि मिलती है तथा भूख भी अधिक लगती है। इस प्रकार पाचन-शक्ति तेज होने से भारी और अधिक मात्रा में लिया गया आहार

भी आसानी से पच जाता है। अतः इस काल में भूखा रहना और रूखा-सूखा भोजन खाना हानिकारक है। पर्याप्त मात्रा में भोजन रूपी ईंधन न मिलने पर पाचक-अग्नि शरीर की धातुओं का ही भक्षण करने लगती है। इससे शरीर में वात दोष बढ़ जाता है। वात में शीत और रूक्ष गुण की अधिकता होती है।

पथ्य आहार

शीत-ऋतु में चिकनाई, मधुर, लवण और अम्ल (खटाई) रस युक्त तथा पोषक तत्वों वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इन पदार्थों में शुद्ध घी, मक्खन, तेल, दूध, दूध-चावल की खीर, उड़द की खीर, मिश्री, रबड़ी, मलाई, ठण्डे दूध के साथ शहद, गन्ने का रस, दलिया, हलवा, आँवले व सेब का मुरब्बा, पिट्टी व मेवों से बने पदार्थ, मिठाई आदि उपयोगी हैं। अनाजों में अंकुरित चना, मूँग, उड़द, गेहूँ या चने की रोटी, कार्नाफ्लैक्स, वर्षभर पुराने चावल, मौसमी फल जैसे-सेब, आँवला, संतरा आदि। सब्जियों में- परवल, बैंगन, गोभी, जिमीकन्द, पके लाल टमाटर, गाजर,



सेम, मटर, पालक, बथुआ, मेथी आदि हरे शाक, सोंठ, गर्म जल व गर्म पदार्थ स्वास्थ्यवर्धक और पोषक होते हैं।

जो लोग हरड़ का सेवन रसायन के रूप में करते हैं, उन्हें हेमन्त-ऋतु में आधा चम्मच हरड़ के साथ सोंठ का चूर्ण आधा चम्मच, तथा शिशिर-ऋतु में हरड़ के साथ पीपल (पिप्पली) का चूर्ण आधा चम्मच ताजे पानी के साथ लेना चाहिए।

पथ्य विहार

पथ्य आहार के साथ पथ्य विहार (रहन-सहन) को भी ठीक तरह से अपनाना आवश्यक है। सबसे पहले तो मन प्रसन्न और चिन्तारहित होना चाहिए। प्रातः काल सूर्योदय से पहले उठ कर उष्णपान, शौच, स्नानादि करके शुद्ध वायु सेवन के लिए भ्रमण करना चाहिए। अपनी शक्ति के अनुसार तेज चाल से चलना उचित है। लौट कर थोड़ा विश्राम करके व्यायाम और योगासन आदि करने चाहिए। इस ऋतु में व्यायाम का विशेष रूप से लाभ होता है। इससे शरीर बलवान् एवं सुदौल बनता है, खाया-पिया ठीक प्रकार पच जाता है। तेल मालिश, उबटन (हल्दी का) व सिर पर तेल मलना खास उपयोगी है। सरसों के तेल की मालिश से त्वचा, सुन्दर और निरोग बनती है तथा फोड़े, फुंसियाँ नष्ट होते हैं। तेल में कपूर डाल कर मालिश करने से जोड़ों का दर्द और गठिया आदि में आराम मिलता है। मालिश के बाद उबटन करना चाहिए। व्यायाम तेल-मालिश के बाद भी किया जा सकता है।

इस मौसम में ठण्ड लगने से जुकाम, बुखार, निमोनिया आदि हो सकते हैं। त्वचा रूखी होती है तथा शीतल वात से खाँसी, श्वास, गठिया जोड़ों का दर्द, खुजली आदि हो सकते हैं। अतः ठण्डी हवा से बच कर

रहना चाहिए। ताप वाले स्थान में रहना व सोना चाहिए। भारी, गर्म कपड़ों, कम्बल, रजाई, सूती व ऊनी वस्त्रों को पहनना व ओढ़ना चाहिए। बिस्तर व वाहन आदि अच्छी तरह ढके होने चाहिए। अग्नि और धूप सेंकना लाभदायक है। कमरा गर्म करने के लिए रूम हीटर आदि का प्रयोग किया जा सकता है। रात को सोते समय दूध व वृष्य पदार्थों का सेवन लाभदायक है।

अपथ्य आहार-विहार

शीत-ऋतु में हल्के, रूखे, वातवर्द्धक पदार्थों, कटु, तिक्त और कषाय रस वाले खाद्य एवं पेय-पदार्थों, बासी तथा ठण्डे (आइक्रीम व ठण्डी प्रकृति वाले) पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। खटाई में इमली, अमचूर, खट्टा दही, आम के अचार आदि का सेवन कम से कम ही करना चाहिए।

देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, आलस्य में पड़े रहना, श्रम और व्यायाम न करना, देर तक भूखे रहना, अधिक स्नान, बहुत ठण्ड सहना, रात को देर से भोजन करना और भोजन के तुरन्त बाद सो जाना, ये सब अपथ्य विहार हैं, जिनसे बचकर रहना चाहिए।





चोकर है गुणों की खान इसे फेंकिये मत ...

सतीश चन्द्र अग्रवाल
मंत्री, केशवधाम

प्रकृति का एक सिद्धांत है कि प्रकृति प्रदत्त प्रत्येक वस्तु का रूप परिवर्तित किये बिना प्रयोग किया जाय तो वह स्वास्थ्य के लिए हितकर होगा। यदि आवश्यक हो तो उसका उतना ही रूप परिवर्तित किया जाय जितने में वह खाने योग्य हो जाय। उदाहरण के तौर पर गेहूं को प्राकृतिक स्वरूप में अंकुरित करके लिया जा सकता है परन्तु अधिक मात्रा में नहीं, इसलिए गेहूं का आटा बनाकर उसे बिना छाने आटे की रोटी के रूप में प्रयोग करना उत्तम है। आटे को मैदा बनाकर उसे पूड़ी-कचौड़ी के रूप में प्रयोग करना अहितकर है।

गेहूं का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग होता है जिसे हम सब चोकर के नाम से जानते हैं। यह गेहूं का बाह्य आवरण होता है जो पिसने के बाद गेहूं की भूसी (चोकर) में परिवर्तित हो जाता है। चोकर अपने अन्दर लगभग सभी विटामिन्स एवं मिनरल्स को समेटे होता है, परन्तु अधिकतर लोग आटे को छानकर बची हुयी चोकर को अनुपयोगी समझकर उसे फेंक देते हैं जबकि प्रति 100 ग्राम चोकर में 10% जल, 14% प्रोटीन, 4.4% वसा, 0.7% खनिज लवण, 28.5% कार्बोज होता है जो कि आटे कि तुलना में कहीं अधिक उपयोगी है। चोकर के विभिन्न गुणों के कारण इसका विभिन्न रोगों में प्रयोग किया जाता है।

चोकर के गुण एवं उपयोग

- चोकर में पर्याप्त मात्रा में पोटेश होता है जो बड़ी आंत एवं शरीर के अन्य अंगों को कैंसर से बचाता है।
- आटे में चोकर मिलाने से कब्ज की शिकायत नहीं रहती बल्कि यदि कब्ज है तो वह दूर हो जाती है।
- चोकर एक उत्तम प्रकार का मृदु रेचक (दस्तावर) होता है, परन्तु इससे मल पतला नहीं होता बल्कि मुलायम होकर बंधा हुआ मल, बिना जोर लगाये आसानी से निकल जाता है।
- चोकर में लगभग सभी विटामिन एवं मिनरल मौजूद हैं, अतः यह एक पौष्टिकता से परिपूर्ण खाद्य है।
- चोकर में फाईबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह आंत में चिपका हुआ मल निकाल देता है।
- रक्त एवं चोकर दोनों क्षारधर्मी होने के कारण यह शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- चोकर के प्रयोग से बबासीर व भगंदर जैसे रोग नहीं होते तथा Prolapse of Anus (कांच निकलना) जैसे रोग भी पास नहीं आते।
- पेट के सभी रोगों में चोकर बहुत ही लाभकारी है।
- चोकर के निरंतर प्रयोग से भूख न लगना, सिरदर्द, जुकाम, अजीर्ण, मन्दाग्नि, आदि रोग नहीं होते यदि होते भी हैं तो चोकर के प्रयोग से नष्ट हो जाते हैं।
- चोकर का अभाव नेत्र रोग, चर्म रोग, हृदय रोग, व दुर्बलता को जन्म दे सकता है।



चोकर को प्रयोग करने का तरीका-

- चोकर के प्रयोग का सबसे सरल व सुलभ तरीका यह है कि चोकर समेत आटे की रोटी बनाकर खायी जाए।
- आटे की रोटी आलू + चोकर या मूली/प्याज + चोकर मिलाकर बनायी जा सकती है।
- सूजी की तरह चोकर का हलवा बनाकर खाया जा सकता है।
- लगभग 200 ग्राम चोकर+ 50 ग्राम देशी घी लोहे की कढ़ाई में डालकर धीमी आंच पर तब तक भूनें जब तक चोकर का रंग भूरा न हो जाय एवं उसमें सोंधेपन की खुशबु न आने लग जाय। इस चोकर को किसी कांच या स्टील के बर्तन में भरकर रख लें। इस चोकर की 1-2 चम्मच की मात्रा सब्जी / दाल /दूध आदि खाद्यों में मिलाकर खाया जा सकता है। इससे यह खाद्य स्वादिष्ट होने के साथ ही पौष्टिक भी बन जायेंगे।

रोगों में चोकर का प्रयोग

शारीरिक निर्बलता -

मिट्टी के बर्तन में भुने हुए गेहूं लेकर पीस लें। लगभग 15 ग्राम की मात्रा में इस पाउडर को लेकर 20 मिली. पानी में धीमी आंच पर 5 मिनट तक पकाएं। पकाते समय इसे चम्मच से चलाते रहें तत्पश्चात् आवश्यकतानुसार दूध व गुड़ या चीनी मिलाकर सेवन करें।

अपच और रक्ताल्पता का आपस में गहरा सम्बन्ध है। अधिकतर पाचन की गड़बड़ी से ही रक्तहीनता आती है क्योंकि जब पाचन ही नहीं होगा तो अवशोषण भी ठीक से नहीं हो पाता फलस्वरूप शरीर में रक्त नहीं बनता और व्यक्ति एनीमिक हो जाता है। पाचन तंत्र की सबलता हेतु चोकर समेत आटे की रोटी का प्रयोग करना चाहिए।

भूख न लगना -

गेहूं के चोकर को पानी में भिगो दें 4-5 घंटे बाद इसे चाय की तरह गर्म करके गुड़ और दूध मिलाकर सेवन करें। इससे भूख लगने लगेगी एवं बल-वीर्य में वृद्धि होगी। आलस्य भी दूर होगा।

बबासीर -

चोकर समेत आटे की रोटी में गाय का घी लगाकर सेवन करें, साथ में 1-2 मूली भी खाएं। बबासीर समाप्त हो जाएगी।

खुजली -

500 ग्राम चोकर +100 ग्राम नमक को तीन लीटर पानी में उबालें। उबलने के बाद उसे छानकर उससे शरीर को धोने से खुजली समाप्त हो जाती है।

कील-मुंहासा -

100 ग्राम चोकर को लगभग 200 मिली. पानी में शाम को भिगो दें। प्रातः इस चोकर को मसल कर चहरे की धीरे-धीरे मालिश करें। रात्रि सोने से पहले लगभग दो चम्मच भुना चोकर दूध में मिलाकर लें। कुछ ही दिनों में मुहांसों से छुटकारा मिल जायेगा।

शरीर का सामान्य तापमान क्या होता है?

शरीर का सामान्य तापमान आपकी उम्र, लिंग और स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करता है। वैसे, सामान्य शारीरिक तापमान 98.6 डिग्री फारेनहाइट यानी 37 डिग्री सेल्सियस से लेकर 100.4 डिग्री फारेनहाइट यानी 38 डिग्री सेल्सियस तक होता है। न्यूनतम सामान्य शारीरिक तापमान 36 डिग्री सेल्सियस भी हो सकता है। शारीरिक तापमान के इससे नीचे गिरने पर हाइपोथर्मिया की समस्या कहा जाता है और 38 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा शारीरिक तापमान को बुखार की समस्या कहा जाता है।





शरद ऋतु - स्वास्थ्य ऋतु

डॉ. भारत सिंह 'भरत'

एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई., डी-एम.टी.

एम.डी. (एक्यू.), एच.एच.टी.

प्रातः जागरण और भ्रमण

सदैव प्रातः काल की मधुर बेला में उठ जाना चाहिए। यद्यपि कंपकपाती ठंड में रजाई छोड़ने का जी नहीं करता है तथापि संकल्प बना कर एक निश्चित समय पर शैया को त्याग दें तथा शीघ्र ही गर्म वस्त्र धारण करें तथा उषापान करें। उषापान में पीने योग्य जल दो से चार गिलास पीयें। लघुशंका इत्यादि से निवृत्त होकर सिर ढककर प्रातः भ्रमण करें तथा दौड़ लगायें। किसी स्थान में बैठकर कपालभाति, भस्त्रिका तथा अनुलोम-विलोम व भ्रामरी प्राणायाम करें। प्राणायाम से रक्त शुद्ध होगा तथा हृदय, फेफड़ों को बल मिलेगा।

योगासन या व्यायाम करें

प्राणायाम के बाद शुद्ध वातावरण में जहाँ ठंड न लगे खड़े होकर, बैठ कर, लेट कर तीनों तरह के योगासन करें। यदि आप योगासन नहीं कर सकते हैं तो कुछ व्यायाम अवश्य कर लेना चाहिए। ऐसा करने से माँसपेशियाँ सक्रिय व सबल रहती हैं, सभी जोड़ों में लचीलापन रहता है, रक्त भ्रमण में सुगमता रहती है तथा सारा शरीर शक्ति एवं विद्युत से संचालित हो जाता है। शरीर के सभी अंगों में जान आ जाती है।

तेल मालिश एवं स्नान

शरद काल में हमारी त्वचा खुष्क व रूखी-सी हो जाती है। ऐसी स्थिति में तेल मालिश

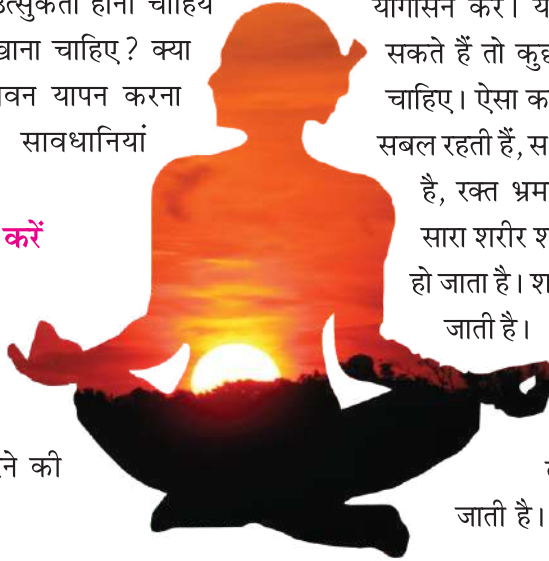
शरद ऋतु अच्छा स्वास्थ्य बनाने के लिये सर्वोत्तम ऋतु मानी जाती है। शरद ऋतु में बाहर मौसम में ठंड होने के कारण शरीर की ऊष्मा का वहिर्गमन नहीं हो पाता इसलिए, हमारी जठराग्नि अत्यन्त प्रबल एवं प्रचंड हो जाती है। सब कुछ खाने पर सम्पूर्ण भोजन दुग्ध होकर पच जाता है। इस ऋतु में ठंड के कारण गर्म वस्त्रों का लदान भी काफी रहता है। अतः हम कह सकते हैं कि शरद ऋतु खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने की ही ऋतु है। ठंड के दो मुख्य महीने दिसम्बर एवं जनवरी होते हैं।

इसलिए इस ऋतु में यह बहुत आवश्यक है कि हम अपने आहार-विहार के विषय में पूर्णरूपेण समझ लें। ऋतु के अनुसार खाने-पीने, पहनने, ओढ़ने का आनन्द उठाएं तथा तन-मन से स्वस्थ रहें।

हमारे मन में भी उत्सुकता होनी चाहिये कि हमें इस ऋतु में क्या खाना चाहिए? क्या पहनना चाहिए? कैसा जीवन यापन करना चाहिए? तथा क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

शीतकाल में क्या करें

इस ठिठुरती, सिहरती ठंड में कुछ न करने का मन करने पर भी कुछ करना ही पड़ता है। चलो, सुप्रभात में कुछ करने की ठानते हैं।



की आवश्यकता पड़ती है। तेल मालिश से शरीर की सभी माँसपेशियाँ सबल एवं सक्रिय हो जाती हैं। नाड़ी संस्थान में रक्तसंचार सुचारु रूप से चलता है। तेल मालिश से ठंड नहीं लगती तथा शरीर के रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। यदि रोज मालिश करें तो बुढ़ापा पास नहीं आयेगा। शीतकाल में शरीर की मालिश सरसों अथवा बादाम के तेल से करनी चाहिए। मालिश यदि धूप में बैठ कर की जा सके तो सोने पे सुहागा होगा।

शरद ऋतु में रहन-सहन

ठंड से बचने के लिये छोटे बच्चों को तथा बुजुर्गों को पैरों में गर्म मोजे तथा सिर, कान अवश्य ढकने चाहिए। ठंड में स्नान हल्के गर्म पानी से करें। रात्रि में गद्दे-रजाई या कम्बल इतने मोटे होने चाहिए कि ठंड को रोक सकें। प्रातः सायं थोड़ी देर को आग सेंक सकते हैं। हीटर सेंकना सेहत के लिये नुकसानदायक होता है। जहाँ हीटर जलता है वहाँ की आक्सीजन कम हो जाती है। सदैव प्राकृतिक सूर्य की धूप छत में या पार्क, वाटिका में सेंकना चाहिए। शीत लहर से बचने के पूर्ण उपाय करना चाहिए। ठंड सदैव हाथ-पैरों अथवा कान, सिर, छाती को निशाना बनाती है। इस ऋतु में दिन में सोना नहीं चाहिए कारण, दिन में सोने से कफ बढ़ता है।

शरद ऋतु में उपद्रव एवं बीमारियाँ

शीतकाल में ठंड का प्रकोप बहुत रहता है, अतः अधिकतर बच्चों, वृद्धों को जुकाम, खांसी, बुखार आदि होता रहता है। इसके अतिरिक्त इस ऋतु में अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, नजला, गठिया, निमोनिया, सिरदर्द, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियाँ भी अपना उपद्रव शुरू कर देती हैं। अधिक ठंड में चेहरे की त्वचा में रूखापन एवं काले-काले निशान पड़ जाते हैं। पैर

की एड़ियाँ फट जाती हैं और चटक जाती हैं। हाथों में खुरदरापन आ जाता है।

छोटे बच्चों को ठंड से कैसे बचायें

1. छोटे बच्चों को पूरे शरीर में विशेषकर सिर, छाती व पैरों में गर्म कपड़े पहनाएं रखें।
2. बच्चों को सरसों के तेल में अजवाइन, लहसुन व अदरक डालकर उबाल कर धूप में मालिश करें फिर गर्म से पानी से स्नान कराएं।
3. बिल्कुल छोटे बच्चों को मुगली घुट्टी सुबह-शाम पिलाएं। अदरक का रस एवं शहद भी एक दो बार चटा देना चाहिए।
4. छोटे बच्चों को ठंड लगने पर घमचूल थोड़ा सा घिसकर शहद में मिलाकर चटाएं।
5. बड़े बच्चों को दूध में अश्वगन्धा चूर्ण या खजूर व बादाम पूरे शीतकाल नाश्ते में लेना चाहिए।
6. बच्चों को अजवाइन, गुड़, तुलसी के पत्ते उबालकर गर्म-गर्म पिलाएं।
7. गुड़, अदरक, कालीमिर्च, तुलसीदल उबाल कर काढ़ा पिलाएं।
8. सर्दी से बचने के लिये हींग पानी में उबालकर छाती में गुनगुनी-गुनगुनी मलें।
9. बच्चों को प्रतिदिन पाँच-सात मिनट गर्म पैर/पाद स्नान सायं को जरूर कराना चाहिए।
10. बच्चों को खाँसी होने पर सितोपलादि चूर्ण शहद से चटाएं अथवा फिटकरी की भस्म एक ग्राम दूध में मिलाकर सुबह-शाम पिलायें।
11. बच्चों के भी होठों तथा चेहरे में आयुर्वेदिक कोल्डक्रीम अथवा मलाई लगानी चाहिए।

आप अपनी शरद ऋतु को अच्छा खा-पीकर, अच्छा पहन-ओढ़ कर, सुखद, सुन्दर एवं मनोहर बनाएँ।





प्राकृतिक चिकित्सा से बनायें स्वस्थ शरीर

ललित

निदेशक - केशव धाम, वृन्दावन



संतों की एक सभा चल रही थी किसी ने एक घड़े में गंगाजल भरकर वहां रखवा दिया, ताकि संतों को जब-जब प्यास लगे तो गंगाजल पी सकें। संतों की उस सभा के बाहर एक व्यक्ति खड़ा था। उसने गंगाजल से भरे घड़े को देखा तो उसे तरह-तरह के विचार आने लगे, वह सोचने लगा-अहा! यह घड़ा कितना भाग्यशाली है।

एक तो इसमें किसी तालाब व पोखर का नहीं बल्कि गंगाजल भरा गया और दूसरे यह अब सन्तों की प्यास बुझाने के काम आयेगा। संतों का स्पर्श मिलेगा, उनकी सेवा का अवसर मिलेगा, ऐसी किस्मत किसी किसी की ही होती है।

घड़े ने उसके मन के भाव को पढ़ लिया और घड़ा बोल पड़ा- बंधु, मैं तो मिट्टी के रूप में शून्य पड़ा सिर्फ मिट्टी का ढेर था किसी काम का नहीं था।

फिर एक दिन एक कुम्हार आया उसने फावड़ा मार-मारकर हमको खोदा और मुझे बोरी में भर कर गधे पर लादकर अपने घर ले गया। वहां ले जाकर हमको उसने रौंदा, फिर पानी डालकर गूंथा, चाक पर चढ़ाकर तेजी से घुमाया, फिर गला काटा फिर थापी मार-मार कर बराबर किया। बात यहीं नहीं रूकी उसके बाद आंवे के आग में झोंक दिया, जलने के इतने कष्ट सहकर बाहर निकला तो गधे पर लादकर उसने मुझे बाजार में बेचने के लिए लाया गया, वहां भी लोग मुझे ठोक-ठोककर देख रहे थे कि ठीक है कि नहीं ठोकने-पीटने के बाद मेरी कीमत लगायी भी तो क्या- बस 20 से 30 रुपये।

मैं तो पल-पल यही सोचता रहा कि हे ईश्वर सारे अन्याय मेरे ही साथ करने थे क्या ?

रोज एक नया कष्ट एक नई पीड़ा देते हो मेरे साथ बस अन्याय ही अन्याय होना लिखा है क्या ? लेकिन ईश्वर की योजना कुछ और ही थी किसी सज्जन ने मुझे खरीद लिया और मुझमें गंगाजल भरकर सन्तों की सभा में भेज दिया। तब मुझे आभास हुआ कि कुम्हार का वह फावड़ा चलाना भी उसकी कृपा थी, गूंथना भी उसकी कृपा थी। मुझे आग में जलाना भी, बाजार में लोगों के द्वारा ठोके जाना भी उसकी ही कृपा थी। जिस कारण आज मैं इस स्थान पर पहुँचा।

प्राकृतिक चिकित्सा भी उसी कुम्हार के समान है जो व्यक्ति के शरीर में व्याप्त रोगों को दूर कर एक सुन्दर स्वस्थ शरीर का निर्माण करती है, जिससे व्यक्ति अपने इस स्वर्णिम जीवन को राष्ट्र व समाज के कार्य हेतु समर्पित कर सके। एलौपैथी के समान यह सरल नहीं है। जिस प्रकार कुम्हार ने मिट्टी को खोदा, गधे पर लादा, मटका बनाया, आग पर तपाया, बाजार जाने पर कीमत भी मात्र 20-30 रुपये। उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा में भी व्यक्ति के शरीर को अनेकों प्रकार से शोधित किया जाता है, तभी उसके शरीर के विषैले तत्व शरीर से बाहर निकलते हैं। विषैले तत्वों का शरीर से बाहर आना ही शरीर को स्वस्थ बनाना है। आइये प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से हम भी अपने शरीर को स्वस्थ बनायें जिससे कि यह शरीर मानव जीवन के साथ राष्ट्र जीवन की रक्षा करने में भी समर्थ हो सके।



क्लीन गंजडुण्डवारा



ग्रीन गंजडुण्डवारा



विशेष संचारी रोग नियंत्रण पखवाड़ा



दिमागी बुखार पर सरकार का सीधा वार, सुरक्षित होगा हर परिवार

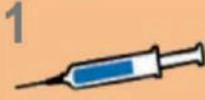


घर-घर पर दस्तक



दस्तक अभियान दिमागी बुखार से सर्वाधिक प्रभावित 7 जिलों में चलाया जायेगा।
आशा कार्यकर्त्री हर एक घर का दौरा कर दिमागी बुखार के प्रति लोगों को जागरूक करेंगी।
जेई टीकाकरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का सहयोग जरूर करें।

दिमागी बुखार की रोकथाम के लिये क्या करें



1 जेई का पहला टीका 9 माह से 12 माह के बच्चे को और दूसरा टीका 16 माह से 24 माह के बच्चों को नियमित टीकाकरण के अन्तर्गत जरूर लगावायें।



2 घरों के आसपास स्वच्छता का ध्यान रखें। झाड़ियों को हटाते रहें। नंगे पांव न चलें। चूल्हों से बचे।



3 मच्छर से बचने के लिये पूरी बाँह वाली कमीज और पेंट पहनें।



4 स्वच्छ पेयजल ही पीयें



5 अपने आसपास जल जमाव न होने दें।



6 कुपोषित बच्चों को बचाने के लिये विशेष ध्यान रखें।

व्यक्तिगत साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें



संजीव महाजन

अध्यक्ष-न.पा.परि. गंजडुण्डवारा



7 खुले में शौच न करें, साबुन से हाथ धोने की आदत डालें



रोजाना स्नान करें, साफ कपड़े पहनें, नाखूनों को नियमित काटें, सर में जूँ पड़ने से रोके



शिक्षक विद्यार्थियों की व्यक्तिगत साफ सफाई सुनिश्चित करने हेतु प्रयत्न करें

सौजन्य से: नगर पालिका परिषद, गंजडुण्डवारा (कासगांज)



आधुनिक जीवन शैली, एक रोग

डॉ. वीरेन्द्र सिंह राणा
(N.D., BNYS)



आधुनिक जीवन शैली हमें स्वस्थ भोजन व रहन-सहन से दूर कर रही है। आजकल सामान्य परिदृश्य यह है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं से घिरा हुआ है।

आज के युग में मौजूदा Life Style Diseases का सबसे बड़ा कारण है हमारी दिनचर्या।

कुछ वर्षों पहले बीमारियाँ बाहर से आक्रमण करती थीं और एक से दूसरे व्यक्ति को फैलती थी। इनको Communicable Disease कहा गया। वैक्टीरिया, वायरस के कारण रोग हुए। मगर चिकित्सा जगत में प्रगति के साथ इन बीमारियों पर काफी हद तक काबू पाया जा सका। अब हैजा, पोलियो आदि से लोग ग्रसित नहीं होते। इक्कीसवीं सदी की बीमारियों के नाम हैं ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, कैंसर, डायबिटीज, आर्थराइटिस, मोटापा, किडनी रोग, मानसिक तनाव आदि।

क्या यह सब बीमारियाँ या हमारी जीवन शैली के कारण शरीर का विघटन है? सुविधाओं से परिपूर्ण जीवन शैली जिसमें शारीरिक श्रम निम्नतम है, अत्यधिक तनाव सिगरेट, शराब का बढ़ता हुआ चलन, पैस्टीसाइड कैमिकल से भरे खाद्य पदार्थ, फल, सब्जियों के बदले उच्च कैलोरी युक्त फास्ट फूड इनका मुख्य कारण है। एक रिसर्च के अनुसार 2020 तक भारत में 76 मौतें प्रति वर्ष केवल Life Style Diseases के कारण होंगी। जो आँकड़ा 1990 में इससे आधा था।

भारत में डायबिटीज

भारत में 6 करोड़ से ज्यादा लोग डायबिटिक हैं। हमारी स्थिति नेपाल, बांग्लादेश, श्रीलंका से भी खराब है।

44 लाख भारतीय अपनी डायबिटीज की बीमारी के प्रति अनभिज्ञ हैं। जो हृदय रोग, ब्रेन स्टोक, अन्धापन, गुर्दे सम्बन्धित रोगों, आदि की ओर ले जा सकती है।

National Family Health (NFHS) के अनुसार भारत में 13 प्रतिशत महिलाएँ एवं 9 प्रतिशत पुरुष मोटापे से ग्रस्त हैं।

भारत में प्रतिवर्ष 10 लाख नये कैंसर मरीज होते हैं। इनमें से आधी की मृत्यु इस रोग से हो जाती है। आँकड़े भयानक है और इनकी भयावहता बढ़ती ही जाएगी। कारण मानव जब भी प्रकृति के विरुद्ध गया है



प्रकृति ने विनाश किया है।

मगर आशा की किरण यह है कि हम भारत में रहते हैं। जहाँ प्रकृति के गूढ़ रहस्यों का पाँच हजार वर्ष पहले आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली एवं योग विज्ञान के माध्यम से जाँचा और परखा जा चुका है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए जो भी चाहिए कुदरत ने प्रकृति में दिया हुआ है। जरूरत है तो बस उसे खोज निकालने की। हमारे भारतीय साहित्य में अनेकों जड़ी-बूटी पेड़-पौधों, भोजन का वर्णन है। जो हमारे स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार हम सब प्रकृति का अभिन्न हिस्सा हैं। मानव शरीर अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाश एवं वायु से निर्मित हैं,

जिनको पंचमहाभूत कहते हैं। हर एक शरीर में इन पाँच तत्वों की अलग-अलग संरचना हैं। जब ये समभाव में होते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है। मगर जब भी इनमें विकार आता है, या कम-ज्यादा होते हैं तो रोग उत्पन्न होते हैं।

जब हजारों साल पहले आयुर्वेद की रचना हुई और ग्रन्थ लिखे गए तो वे उस जमाने की जड़ी-बूटियों की गुणवत्ता के आधार पर थे। तब वातावरण एवं पर्यावरण शुद्ध था। अब वह हवा पानी एवं धरती नहीं रही है। इसलिए हुबहु वही मात्रा डालने से मन चाहे फल प्राप्त नहीं होंगे। प्राकृतिक चीजों में वह गुणवत्ता नहीं रह गई है।

इसके साथ ही मौजूदा चिकित्सा प्रणाली के Side Effect एवं दुष्परिणाम भी सामने आए हैं।



आज फिर से दुनिया भर में प्राकृतिक चिकित्सा योग आयुर्वेद के प्रति जिज्ञासा एवं रुझान बढ़ा है।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए आधुनिक विज्ञान के सिद्धान्त को मानते हुए आयुर्वेद में भी बहुत से न्यूट्रासिटिकल्स आ गये हैं। हम जानते हैं कि हल्दी में जो महत्वपूर्ण वायो एक्टिव कम्पाउन्ड पाया जाता है उसका नाम Curcumin है जो कैंसर को बढ़ने से रोकता है। यह सूजन कम करता है एवं जोड़ों के दर्द में लाभ देता है। जब हम हल्दी का Extract लेते हैं तो उसमें Curcumin की मात्रा जाँचते हैं।

इसी प्रकार से आँवला में टैनिन, अर्जुन पेड़ की छाल में अर्जुनोजिक एसिड, ब्राह्मी में बैकोसाइड काम करते हैं।

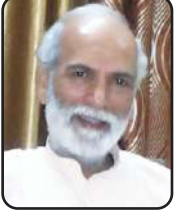
90 फीसदी बीमारियाँ हमारे पाचन तन्त्र की खराबी एवं भोजन में पोषक तत्वों की कमी के कारण होती हैं। हमारा शरीर को यदि उचित पोषण, व्यायाम तथा वातावरण मिले तो स्वयं रोग नाश करने की क्षमता रखता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें पाँच प्रकार के फल एवं सब्जियाँ रोज खानी चाहिए।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के जनक ग्रीक दर्शन शास्त्री हिप्पोक्रेटस ने 2400 वर्ष पहले कहा था कि अपने भोजन को अपनी दवा बनाईये तथा आयुर्वेद में भी कहा गया है-

अनुचित आहार से दवायें बेकाम

आहार हो उचित तो दवाओं का क्या काम।





सर्दी से बचाव के लिये करें “अंगुष्ठ मुद्रा”

योगाचार्य डॉ. हरीश मोहन
DNYS

सभी प्राणी स्वस्थ रहना चाहते हैं और स्वस्थ रहकर जीवन का भरपूर आनन्द भी लेना चाहते हैं। परन्तु उचित आहार, विहार, विचार, आचार न होने के कारण जन्मों-जन्मों के शुभ कर्मों के फलस्वरूप मिली इस मानव देह से आनन्द प्राप्त के स्थान पर गंभीर रोगों की चपेट में आ जाते हैं।

लगभग एक वर्ष से पूरा विश्व कोरोना (Covid-19) महामारी की चपेट में है और इससे निजात पाने की भरपूर कोशिश कर रहा है। विकसित देश हर तरह से समृद्ध होने के बावजूद भी इस महामारी के प्रकोप से अछूते नहीं हैं।

इस वैश्विक महामारी के चलते प्रकृति ने इंसान को ये सोचने पर मजबूर कर दिया है कि शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक पवित्रता बहुत जरूरी है। इस घटनाक्रम से एक बात और भी स्पष्ट हो जाती है कि शरीर के साथ-साथ जब तक मन और आत्मा को भी इनका पौष्टिक आहार, मन को स्वस्थ रखने के लिये शान्त वातावरण और निस्वार्थ सेवा व आत्मा को स्वस्थ रखने के लिये जप, सिमरण, भक्ति इत्यादि नहीं दिया जाता तब तक इंसान स्वस्थ व सुखमय जीवन नहीं जी सकता।

शारीरिक, मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्दी का मौसम बहुत अनुकूल है परन्तु ठंड व कोहरे

की वजह से शारीरिक गतिविधियाँ पहले की अपेक्षा कम होती जाती हैं जिसके परिणाम स्वरूप स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक मौसम होने के बावजूद खाँसी, सर्दी जुकाम, कब्ज सिरदर्द, जोड़ों का दर्द इत्यादि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।

सर्दी के मौसम में यौगिक सूक्ष्म क्रियायें और प्राणायाम के अतिरिक्त हस्त मुद्रायें भी काफी लाभकारी हैं।



आईये, शरीर में अग्नि तत्व बढ़ा शरीर को सर्दी से बचाने वाली “अंगुष्ठा मुद्रा” को सही ढंग से करने व उससे प्राप्त लाभ के बारे में जानते हैं।

विधि -

1. साफ-स्वच्छ जगह पर किसी भी ध्यानात्मक आसन (पद्मासन, सुखासन, वज्रासन) में सुखपूर्वक बैठ जायें।
2. कमर व गर्दन एक लाईन में सीधा करें।
3. बायें हाथ के अंगूठे को सीधा रखते हुये दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में इस तरह से फँसायें कि दायें हाथ की तर्जनी और अंगुष्ठ बायें हाथ के अंगुष्ठ को घेर लें।
4. श्वास सामान्य रूप से चलने दें।
5. आँखें बन्द कर ध्यान को मानसिक रूप से



मुद्रा पर टिका दें।

6. आरम्भ में 10 मिनट से शुरू कर इसे एक घण्टे तक करें।

लाभ -

1. फेफड़ों को शक्ति प्रदान करती है व बलगम खाँसी आदि दोष दूर होते हैं।

2. छाती की जलन की समस्या को दूर करने में लाभकारी।

3. पुरुषों के यौन रोगों में तथा स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धि अनियमितताओं को ठीक करने में बहुत ही प्रभावशाली।

4. वजन कम करने में सहायक।

5. शरीर में गर्मी पैदाकर सर्दी से बचाती है।

6. शरीर स्फूर्तिवान व उत्साहित बनता है।

सावधानियाँ-

(i) गर्मियों में इसका अधिक अभ्यास वर्जित है।

(ii) इसका अभ्यास खाली पेट करें।

(iii) पानी, जूस, दूध इत्यादि तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें।

विशेष - (1) मुद्रा करने से दो घड़ी (एक घड़ी = 24 मिनट) में शारीरिक तत्वों में परिवर्तन होने लगता है अतः इसे 48 मिनट तक अवश्य करें।

(2) किसी भी बीमारी के चलते अभ्यास से पूर्व अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।



फेस योग और चेहरे की मुस्कान

शरीर की तरह चेहरे को भी स्वस्थ और युवा बनाए रखने के लिए फेस योग कारगर उपाय है। फेस योग करने से चेहरे में रक्त संचार बेहतर होता है, साथ ही इससे आपके चेहरे की मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं और उनमें कसाव भी आता है।

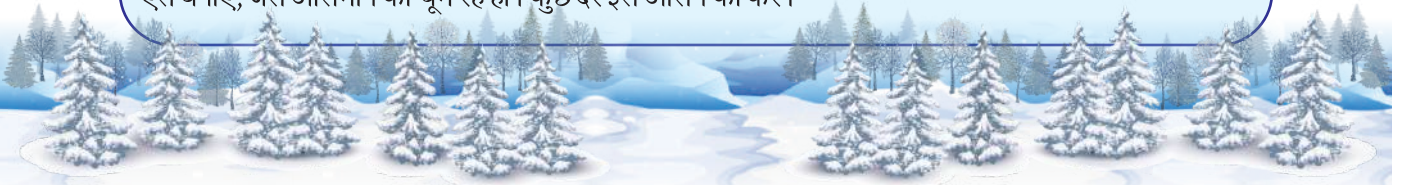


जीभ योग - यह योग आपके जबड़े के आकार को बेहतर बनाता है, साथ ही चेहरे की मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है। इस मुद्रा में अपनी जीभ को जितना लंबा हो सके, बाहर निकालें और कुछ देर तक बाहर रखें। इसके बाद अपना पूरा मुंह खोलें और अपने गले व गर्दन को स्ट्रेच करें।

मछली योग - इस आसन से गालों की मांसपेशियों को स्ट्रेच करने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद मिलती है। इसके लिए गालों को मुंह के अंदर खींचें। इससे चेहरे का आकार मछली की तरह बनेगा। कुछ सेकंड करने के बाद इसे छोड़ दें। कुछ देर तक ऐसे ही रखें और फिर हंसने की कोशिश करें।

माउथवॉश योग - यह फेस योग आपके गालों को ठीक करके डबल चिन की समस्या को दूर करता है। इसके लिए आप अपने मुंह में हवा भरें और इस हवा को एक गाल से दूसरे गाल की तरफ धकेलें, जैसे कि आप पानी का कुल्ला कर रहे हों। इस आसन से गालों की अतिरिक्त चर्बी से छुटकारा मिलेगा।

चिन लिफ्ट योग - यह योगासन आपको डबल चिन की समस्या से छुटकारा दिलाता है, साथ ही जबड़े, गले और गर्दन को स्ट्रेच भी करता है। इस आसन में गर्दन को ऊपर करते हुए आसमान की तरफ देखना होता है। इसके बाद होंठों को ऐसे बनाएं, जैसे आसमान को चूम रहे हों। कुछ देर इस आसन को करें।





म्यूजिक थेरेपी

डॉ. रेनू द्विवेदी

महिला चिकित्सिका

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

म्यूजिक (संगीत) म्यूजिक सुनने या समझने के लिए पूरे मस्तिष्क का उपयोग किया जाता है। यह संस्कृतियों को समझने, सीखने की भाषा, स्मृति (याददाश्त) सुधारने, ध्यान केंद्रित करने के लिए, शारीरिक समन्वय और शारीरिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। म्यूजिक थेरेपी की मदद से दर्द, ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, दिल से जुड़ी बीमारी, अल्जाइमर, सिरदर्द और माइग्रेन जैसी समस्या का समाधान किया जा सकता है।

रिसर्च के अनुसार बच्चों को म्यूजिक प्रशिक्षण देने से सिर्फ उनमें म्यूजिक के प्रति सकारात्मक भाव ही नहीं आते हैं बल्कि उनमें किसी भी चीज को जल्दी सीखने में सहायक होती है। इसलिए म्यूजिक को मनोरंजन के साथ-साथ इलाज की तरह से भी देखा जाता है। म्यूजिक थेरेपी एक्सपर्ट म्यूजिक बैकग्राउंड को समझकर मरीज की परेशानियों को दूर करने के लिए म्यूजिक का इस्तेमाल करते हैं। एक्सपर्ट, मरीज की स्थिति भी मॉनिटर करते हैं।

म्यूजिक थेरेपी कैसे करें

- म्यूजिक का आनंद लें।
- रोजाना 15 मिनट अपनी पसंदीदा म्यूजिक सुनें।
- समय के अभाव में ड्राइविंग, खाने या जिम (व्यायाम) के समय म्यूजिक सुन सकते हैं।
- गाना सुनने के दौरान खुद भी गाएं।

- अपने घर और अपनी कार में अपनी पसंदीदा म्यूजिक कलेक्शन जरूर रखें।

म्यूजिक थेरेपी से रोगों पर प्रभाव

ब्लड-प्रेसर : सुबह-शाम आराम से रोजाना म्यूजिक सुनने से हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है।

स्ट्रोक : अन्य इलाज के साथ-साथ म्यूजिक से भी स्ट्रोक का इलाज किया जा सकता है। बंद कमरे में चैंटिंग कर इलाज किया जाता है।

तनाव या घबराहट : घबराहट या तनाव लंबे वक्त तक होने पर हाई ब्लड प्रेशर समेत दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर द्वारा दी गई हिदायत का पालन करें और जैसे गाने आपको पसंद हैं, उसे अवश्य सुनें।

पार्किंसन और अल्जाइमर : पार्किंसन से पीड़ित व्यक्ति का शरीर हर वक्त कांपता रहता है। ब्रेन से जुड़े एक्सपर्ट्स का मानना है कि म्यूजिक का ब्रेन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अल्जाइमर के पेशेंट पिछली चीजों को भूलते जाते हैं, ऐसे में उनके लिए भी म्यूजिक याददाश्त को ठीक करने में सहायक हो सकती है।

डिप्रेशन : डिप्रेशन एक ऐसी बीमारी है कि इससे पीड़ित व्यक्ति अपनी जान भी दे देता है। लेकिन कुछ देर तक रोजाना म्यूजिक सुनने से इस बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है।



आगरा नगर निगम की ओर से

'केशवप्रभा पत्रिका'

को शीत ऋतु विशेषांक प्रकाशित होने पर **हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं**

वर्ष 2017-18 में उ.प्र. में स्वच्छता सर्वेक्षण में आगरा नगर निगम द्वारा निम्नलिखित स्थान/रैंक प्राप्त की गयी।

- 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
- रात्रि कालीन सफाई अभियान।
- शहर में 56 हजार एल.ई.डी. लाइटों के लगाने का कार्य।
- 10 हजार पौधों का तिरंगा ट्री गार्ड सहित वृक्षारोपण।
- सी.सी.टी.वी. कैमरा युक्त आगरा।
- शहर में गंगा जल वितरण व्यवस्था।
- सीवर समस्या से निजात की ओर अग्रसर आगरा।
- शहर के प्रमुख बाजारों/चौराहों पर महिलाओं के लिए 30 आधुनिक पिंक टॉयलेटों का निर्माण।
- शहर के मुख्य मार्गों को तिरंगामयी बनाने के लिए पोलों पर तिरंगी स्ट्रीट लाइटें।
- अटल चौक पर पं. दीन दयाल उपाध्याय जी भव्य प्रतिमा की स्थापना।
- यमुना किनारा रोड पर महाराणा प्रताप जी की भव्य प्रतिमा।
- कोठी मीना बाजार तिराहे पर सरदार पटेल जी की भव्य प्रतिमा।



निखिल टीकाराम फुंडे (IAS)
नगर आयुक्त, आगरा



नवीन जैन
(महापौर आगरा)
राष्ट्रीय अध्यक्ष, अखिल भारतीय महापौर परिषद



सर्दी में हाथ पैर ठंडे रहते हैं तो इसे पढ़ें।

श्रीमती गीता अग्रवाल

यूँ तो सर्दी का मौसम हेल्दी सीजन के नाम से जाना जाता है, परन्तु कुछ लोगों के लिए यह अत्यंत कष्टकारी सिद्ध होता है। ठंड में कंपकंपी तो सभी को ही छूटती है पर यदि यह आवश्यकता से अधिक अर्थात् जब दूसरे व्यक्ति सामान्य महसूस कर रहे हों यदि उस समय भी आपको अति ठंड लग रही हो एवं हाथ-पैर ठंड से सुन्न पड़ रहे हों तो सचेत हो जाएँ यह स्थिति किसी गंभीर रोग का लक्षण भी हो सकती है। हाथ-पैर ठंडे रहने के निम्न प्रमुख कारण हो सकते हैं -

कारण -

1. रक्त संचार का बाधित होना।
2. हृदय रोग या निम्न रक्तचाप रहना।
3. शरीर की लम्बाई के अनुपात में वजन कम होना।
4. शरीर में वसा की कमी होना।
5. थायरायड ग्रंथि से कम स्राव (हाइपो थाइराएडिज्म) होना।
6. शरीर में आयरन एवं विटामिन बी-12 की कमी होना।
7. अत्यधिक तनाव की अवस्था में भी शरीर की प्रतिरोधी क्षमता कम हो जाती है।

बचाव व उपचार-

- शरीर में पानी की कमी न होने दें, दिन भर में कम-से कम 2 लीटर पानी का सेवन अवश्य करें। पानी को गुणगुना करके पीना अधिक लाभप्रद होगा। चाय-काफी के स्थान पर सब्जियों के सूप एवं ग्रीन टी का प्रयोग करें।
- स्नान से पहले एवं बाद में शरीर का घर्षण स्नान करें, इसके लिए अपनी हथेलियों से शरीर को रगड़कर गर्म करें तत्पश्चात स्नान करें। स्नान के बाद भी रोंयेदार तौलिया से पूरे शरीर को रगड़कर पोंछे फिर कपड़े पहनें।
- स्नान से पूर्व यदि 20 मिनट के लिए 'गर्म पैर स्नान' लिया जाये तो अच्छा है, इसके लिए गर्म पानी में पैर डालकर बैठें। इससे रक्तसंचार सुचारू होगा। ध्यान रखें - गर्म पैर स्नान के समय माथे पर ताजे पानी में भिगोकर एक तौलिया अवश्य रखें एवं बीच-बीच में पैर वाले पानी में गर्म पानी मिलाते रहें ताकि वह ठंडा न हो। इसके तुरंत बाद पूर्ण स्नान कर सकते हैं।
- शरीर के विभिन्न अंगों में ऊष्मा एवं पोषक तत्व



पहुँचाने में आयरन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आयरन की कमी के कारण शरीर में कंपकंपी हो सकती है। इसकी पूर्ति के लिए भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों को अवश्य शामिल करें। शरीर में आयरन का संतुलन थायरायड ग्रंथि के स्राव को भी संतुलित करता है।

- विटामिन बी-12 की कमी के कारण शरीर में आक्सीजन की आपूर्ति सुचारू ढंग से नहीं हो पाती, जबकि यह शरीर के तापमान को संतुलित रखने के लिए आवश्यक है। दूध और दुग्ध-उत्पादों यथा दही, पनीर, खोया, मट्ठा आदि में बी-12 की पर्याप्त मात्रा

प्राप्त होती है। पत्तेदार सब्जियां, सोयाबीन, मूंगफली, दालें और अंकुरित अन्न भी उपयुक्त हैं।

- नियमित रूप से योग करें। यदि सूर्य नमस्कार कर सकते हैं तो यह अपेक्षाकृत अधिक उपयुक्त होगा।
- गहरी श्वास की क्रियाएं शरीर में अधिक ऊष्मा उत्पन्न करती हैं, इसलिए इन्हें अवश्य करें।
- बहुत सारे एवं तंग कपड़ें न पहनें, यह ऊपरी तौर पर भले ही सर्द हवाओं को रोकने में कारगर हों परन्तु आंतरिक रूप से रक्त संचार को बाधित करते हैं। अतः यथा संभव इससे बचें।

स्वच्छ भारत
मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

गंगा स्नान व गुरु नानक जयन्ती

के शुभावसर पर हार्दिक शुभकामनायें

बी. एल. वर्मा

(दर्जा राज्य मंत्री, उ.प्र. सरकार)

चेयरमैन यू.पी. सुडुको

उझांनी, जिला, बदायूँ

मो. 7580000009





इन उपायों से घटा सकते हैं रक्त में क्रिएटिनिन का स्तर

डॉ. देवेश कुमार

DNYS

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

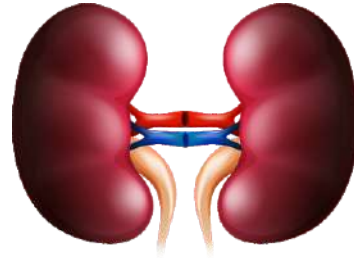
मेटाबोलिक पदार्थ क्रियेटिन, भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिये सहायता देते समय टूट कर क्रियेटिनन में बदल जाता है। रक्त में इसके स्तर का पता 'क्रिएटिनिन क्लियरन्स टेस्ट (Creatinine Clearance Test) के द्वारा लगाया जा सकता है।

विभिन्न आयु वर्ग के रक्त में क्रियेटिनन का स्तर -

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

मूत्र में सामान्य क्रिएटिनिन का स्तर -

- पुरुष- 107 to 139 ml/min;
1.8 to 2.3 ml/sec



- महिला- 87 to 107 ml/min;
1.5 to 1.8 ml/sec
- 40 वर्ष से ऊपर के किसी भी व्यक्ति के लिये प्रत्येक 10 वर्ष की वृद्धि के बाद लेवल्स को 6.5 ml/min की दर से घटना चाहिये।

क्रिएटिनिन स्तर बढ़ने के कारण -

- किडनी डैमेज होने की स्थिति में गुर्दों द्वारा क्रिएटिनिन को छानकर शरीर से बाहर नहीं निकाल पाता।
- यदि किसी कारण से शरीर की मांस-पेशियाँ क्षतिग्रस्त हैं तो टूटे हुए टिशूज ब्लड-स्ट्रीम में मिल जाते हैं जिससे किडनी पर बुरा असर पड़ता है।
- भोजन में मांस का सेवन करने से भी शरीर में क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ सकती है।
- थायराइड ग्रंथि में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी किडनी के कार्य को प्रभावित करती है जिससे किडनी की अनुपयोगी पदार्थों को फिल्टर करने की क्षमता घट जाती है।

क्रिएटिनिन के स्तर को कैसे घटायें -

नमक की मात्रा को कम करें

अधिक मात्रा में सोडियम का सेवन शरीर में फ्लड (fluid) को, स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले स्तर तक, एकत्रित करने लगता है जिससे रक्त-चाप बढ़ता है। यह



दोनों कारण क्रिएटिनिन के स्तर को बढ़ा सकते हैं। ध्यान रखें पूरे दिन में नमक की कुल 2-3 ग्राम की मात्रा ही लेनी चाहिए।

अधिक प्रोटीन का सेवन बंद करें -

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

निम्न खाद्यों से बचें -

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

हाईड्रेट रहें -

शरीर में पानी की कमी (Dehydration), क्रिएटिनिन लेवल को बढ़ा सकती है। इसलिए

प्रतिदिन डेढ़ से दो लिटर की मात्रा में पानी पीयें। बहुत अधिक मात्रा में पानी न पीयें क्योंकि ज्यादा पानी पीने से गुर्दों के कार्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

अधिक परिश्रम से बचें -

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

पर्याप्त नींद लें -

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



एक कदम स्वच्छता की ओर

नगर पंचायत गोवर्धन, मथुरा

आम जनता से अपील

सबका संकल्प सबका प्रयास पॉलीथिन हटाओ गोवर्धन बचाओ

- दैनिक प्रयोग से पॉलीथिन को दूर हटायें व आस-पास के लोगों को भी जागरूक करें।
- पॉलीथिन का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, दुकान एवं प्रतिष्ठानों पर पॉलीथिन का प्रयोग न करें।
- संचारी रोगों की रोकथाम हेतु दिए गए निर्देशों का पूर्णतः अनुपालन करें।
- 2 गज की सामाजिक दूरी व मास्क का प्रयोग अवश्य करें।
- निकाय के कर्तव्यों का समय से भुगतान करें।

राजेश चौधरी

अधिकांसी अधिकारी, नगरपंचायत गोवर्धन

खेमचन्द शर्मा

अध्यक्ष, नगरपंचायत गोवर्धन





सर्दियों में होने वाली समस्याएं एवं उपचार

डॉ. आकाश मिश्रा

DNYS, D. Pharma

जैसा कि हम सब जानते हैं कि शीत ऋतु का आगमन होने वाला है यानी मौसम बदलने वाला है और जब मौसम बदलने का समय आता है तब अनेक प्रकार की बीमारी हमें घेरने लगती है। इसीलिए हम इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ-साथ 10 ऐसी समस्याओं के बारे में बात करेंगे जो कि बड़ी ही आसानी से हमें घेर लेती है।

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए आपको 5 बातों का ध्यान देना होगा और अगर आपको इम्यूनिटी बढ़ी रहेगी तो वायरल या बैक्टेरियल अटैक से बचे रहेंगे।

1. इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए आपको खट्टे फल जैसे मुसम्मी, संतरा, नींबू इत्यादि का सेवन करना चाहिए। इनमें विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होती है जो कि हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाती है।
2. सुबह 8:00 बजे के पहले आधा घंटा धूप में बैठना। इससे आपके शरीर में विटामिन डी की मात्रा भरपूर रहेगी और आपकी इम्यूनिटी बढ़ी रहेगी।
3. आपको किचन में मौजूद मसालों जैसे हल्दी, लौंग, काली मिर्च, दाल चीनी का भी उपयोग खाने में रोजाना करना चाहिए।

4. आपको ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियों का सेवन करना है इसके साथ ही पानी की मात्रा भी भरपूर रखें।
5. आपको सुबह प्राणायाम करना है, मुख्य रूप से भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम, विलोम प्राणायाम, अग्निसार क्रिया।

अगर आप इन सब बातों पर अमल करेंगे, और रोजाना अपनाएं तो आपकी इम्यूनिटी बढ़ी रहेगी जिससे आप हमेशा किसी भी प्रकार के बैक्टेरियल व वायरल इन्फेक्शन से बचे रहेंगे।

सर्दियों की कुछ समस्याएं व उनके घरेलू उपाय -

1. ठंड के मौसम में कब्ज की समस्या होती है। खासतौर से पाचन संबंधी कारणों से यह समस्या और बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए इस मौसम में पानी खूब पीना चाहिए। भोजन के पश्चात जीरा पाउडर खाने से पाचन क्रिया भी ठीक रहेगी।
2. कई लोगों को ठंडी हवा एवं ठंड के कारण सिरदर्द होता है जो आसानी से कम नहीं होता। ऐसा होने पर दूध में जायफल घिसकर माथे पर इसका लेप करें। इससे काफी जल्दी सिरदर्द में आराम मिलेगा।





3. सर्दी में त्वचा के साथ-साथ होंठों को फटना आम बात है। फटे होंठों पर कोकम का तेल लगाने से काफी फायदा होता है। इससे होंठों की त्वचा नर्म और मुलायम हो जाती है।
4. सर्द मौसम में एड्रिया फटने की समस्या भी बहुत होती है जिसे बिवाइयां फटना कहते हैं। ऐसा होने पर एड्रियों पर प्याज का पेस्ट या फिर ग्रीस लगाने से आराम मिलेगा।
5. सर्दियों में प्रायः छाती में बलगम जमा हो जाता है और ऐसा होने पर काफी परेशानी होती है। इसके लिए अंजीर का सेवन करें। इससे बलगम निकलेगा तथा खांसी में राहत मिलेगी।
6. सर्दी अधिक लग जाने पर बुखार आना भी आम है। इससे बचने के लिए दिन में तीन बार अजवाइन के चूर्ण का प्रयोग करना फायदेमंद होता है।
7. खांसी, जुकाम, बुखार साथ में होने पर पुदीने के पत्तों की चाय बनाकर शक्कर या नमक मिलाकर पीने से लाभ होता है।
8. कफ अधिक जमा हो जाने और दमा की परेशानी बढ़ने पर आजवायन के साथ छोटी पीपर और पोस्तदाना का काढ़ा बनाकर पीने से शीघ्र आराम मिलता है।
9. ठंड के मौसम में अक्सर जोड़ों के दर्द की शिकायत रहती है। इससे निजात पाने के लिए धतूरे के पत्तों पर तेल लगाकर गर्म करें और दर्द वाले स्थान पर बांध दें। इससे दर्द में आराम मिलता है।
10. सर्दियों में सरसों के तेल में 3-4 लहसुन की कली डालकर पका लें और ठंडा होने पर इससे मालिश करें। इस तेल की मालिश से बदन दर्द में आराम मिलता है और गर्माहट बनी रहती है।



भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी
अंक

ग्रीष्म कालीन अंक (भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक) के लिए रचनाएं 10 मार्च 2021 तक आमंत्रित हैं -

भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषांक हेतु-

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में अपेक्षित है। CD या हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
2. लेख Kruti Dev 10 या AAText Font में टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं, 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





आसाधारण गुणों से भरपूर अलसी

श्रीमती अर्चना तिवारी

(सह सम्पादिका)

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

वर्तमान समय में शरीर को स्वस्थ रखना एक बड़ी चुनौती है। इसके लिए घरेलू उपाय ही सबसे लाभदायक होते हैं। इन घरेलू औषधियों में अलसी एक महत्वपूर्ण औषधि है जो अनेक आसाधारण गुणों से भरपूर है।

अलसी के प्रयोग से शरीर एवं स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिससे स्वस्थ और निरोगी रहने में मदद मिलती है। अलसी के बीजों को प्रयोग करने के लाभ निम्नलिखित है -

1. वजन कम करने में सहायक -

अलसी के बीज में पाये जाने वाले तीन मुख्य तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और लिगनेन वजन कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। स्वस्थ वसा और फाइबर भूख को दबाने और पेट को लंबी अवधि के लिए संतुष्ट एवं भरा रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा अलसी विटामिन बी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जस्ता से भी भरपूर है जो वजन घटाने में सहायक है। अलसी के रूप में फाइबर का सेवन करने से आप लंबे समय तक पेट का भरा होना महसूस करते हैं, जिससे आप बेकार की कैलोरी लेने से भी बच सकते हैं।

2. हृदय रोग, मधुमेह एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक -

प्रतिदिन 10 ग्राम अलसी का पाउडर का सेवन

करने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। आमेगा-3 फैटी एसिड रक्तचाप को कम करने, सूजन को कम करने और दिल की धड़कन को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है। इसके अलावा अलसी के बीजों में अल्फा लिनोलेनिक एसिड के साथ-साथ प्रोटीन और फाइबर भी होता है जो ब्लड शुगर की मात्रा को नियंत्रित करने में सक्षम है। इसके लिए हम अलसी के बीजों का पाउडर का विविध प्रकार से सेवन कर सकते हैं। अलसी के साबुत बीजों का प्रयोग न करें।

3. विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सहायक -

अलसी में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है जो विषाक्त पदार्थों की सफाई के लिए आवश्यक और एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली बनाए रखने में सहायक है। जब शरीर विषाक्त पदार्थों से मुक्त हो जाता है तब थकान, कमजोरी, सूजन और रक्त संकुचन से पीड़ित होने की संभावना कम हो जाती है।

4. अलसी स्वस्थ डाइजेशन के लिए फायदेमंद-

जिन लोगों को पेट की परेशानियाँ अक्सर रहती है उनके लिए अलसी काफी फायदेमंद है। अलसी के बीज फाइबर से भरपूर होते हैं जो पेट के लिए अच्छा होता है।



5. सर्दी-खाँसी के लिए अलसी के फायदे-

सर्दी खाँसी के घरेलू उपाय में अलसी का पाउडर काफी लाभदायक है। एक कप पानी में एक चम्मच अलसी का पाउडर डालकर उबालें। फिर उसमें एक चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस डालें और सेवन करें।

6. जोड़ों के दर्द के लिए अलसी के फायदे-

अलसी के बीज में एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं इस गुण के कारण जोड़ों के दर्द के लिए भी अलसी के बीज से बने हुए लड्डू अत्यन्त लाभकारी होते हैं।

7. अलसी त्वचा के लिए लाभकारी-

वातावरण में उपस्थित गंदगी के कारण त्वचा पर मुँहासों का होना आम बात हो गई है। दाग धब्बे आँखों के आस-पास काले घेरे, चेहरे पर झाइयाँ इन सभी में अलसी से बने पैक से काफी लाभ मिलता है।

अलसी का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच अलसी पाउडर में तीन चम्मच पानी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। पेस्ट, सूखने के बाद चेहरा धो लें, इसके प्रयोग से चेहरे पर चमक आती है और झुर्रियाँ भी कम होती हैं।

8. बालों के लिए अलसी के फायदें-

अलसी में एंटी इन्फ्लामेट्री, एंटी बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं जिस कारण से अलसी के फायदे बालों के लिए बढ़ जाते हैं। डैंड्रफ होने पर अलसी के तेल से बालों में हल्की मालिश करें, काफी लाभ मिलता है। बालों का झड़ना रोकने के लिए चार चम्मच अलसी के बीज को दो कप पानी में डालकर उबाले। जब 1 कप पानी रह जाये तो उसमें दो चम्मच अलसी का पाउडर मिलाकर बालों में लगाएं 1 घंटे बाद बाल सामान्य पानी से धो लें।

9. अलसी के लड्डू बनाने की विधि-

फायदे की बात करें तो अलसी के लड्डू का सबसे अधिक लाभ जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए है। इनका सेवन करने से हमारे शरीर को पोषक तत्वों की पूर्ति होती है। आइए जाने लड्डू बनाने की विधि।

सामग्री-

100 ग्राम गेहूँ का आटा, 200 ग्राम अलसी का पाउडर, 250 ग्राम देशी घी, 100 ग्राम गोंद, 50 ग्राम पोस्ता दाने, 100 ग्राम कटी हुई मेवा (बादाम, काजू, पिस्ता), 300 ग्राम गुड़।

बनाने की विधि-

- सबसे पहले कढ़ाही गैस पर गर्म करें।
- इसमें अलसी के बीजों को भूने जब बीज चिटकने लगे तब निकाल लें।
- अब कढ़ाही में गेहूँ का आटा डालकर भूनें। आटा, हल्का लाल होने लगे तब बाहर निकाल लें।
- अब कढ़ाही में देशी घी डालकर गर्म करें फिर गोंद डालकर अच्छे से भून लें।
- अब अलसी के भुने हुए बीजों को मिक्सर में डालकर बारीक पीस लें और तैयार अलसी के पाउडर में बचा हुआ घी डालें। दोनों को अच्छे से मिला लें।
- थोड़े से घी में मेवा डालकर भून लें। मेवा को हल्का ही भूनना है।
- अब सभी सामग्री को एक बड़े बर्तन में अच्छे से मिला लें। गुड़ को बारीक कूटकर मिला लें। हाथों की सहायता से सामान्य आकार के लड्डू बनाकर एक एयर टाइट डिब्बे में बंद करके रख लें। प्रतिदिन एक लड्डू का सेवन करें।





कर्म का सिद्धांत

श्रीमती वर्तिका गोयल
(सह संपादिका)

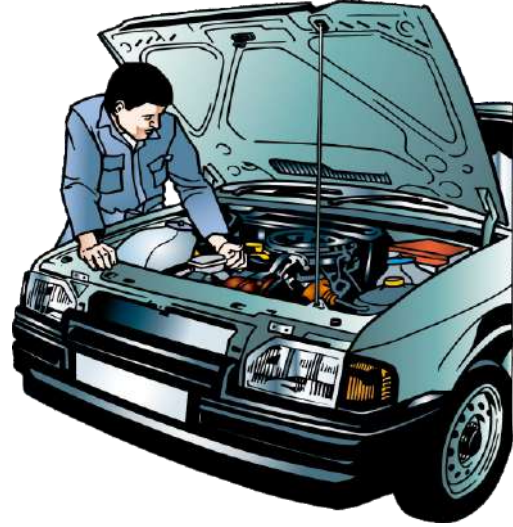
अस्पताल में एक एक्सीडेंट का केस आया । अस्पताल के मालिक डॉक्टर ने तत्काल खुद जाकर आई.सी.यू. में केस की जांच की। दो-तीन घंटे के ऑपरेशन के बाद डॉक्टर बाहर आया और अपने स्टाफ को कहा कि इस व्यक्ति को किसी प्रकार की कमी या तकलीफ ना हो और उससे इलाज व दवा के पैसे न लेने के लिए भी कहा ।

तकरीबन 15 दिन तक मरीज अस्पताल में रहा । जब बिल्कुल ठीक हो गया और उसको डिस्चार्ज करने का दिन आया तो उस मरीज का तकरीबन ढाई लाख रुपये का बिल अस्पताल के मालिक और डॉक्टर की टेबल पर आया ।

डॉक्टर ने अपने अकाउंट मैनेजर को बुला करके कहा ... इस व्यक्ति से एक पैसा भी नहीं लेना है । ऐसा करो तुम उस मरीज को लेकर मेरे चेंबर में आओ । मरीज व्हीलचेयर पर चेंबर में लाया गया ।

डॉक्टर ने मरीज से पूछा प्रवीण भाई ! मुझे पहचानते हो! मरीज ने कहा लगता तो है कि मैंने आपको कहीं देखा है ।

डॉक्टर ने कहा ... याद करो , अंदाजन दो साल पहले सूर्यास्त के समय शहर से दूर उस जंगल में तुमने एक गाड़ी ठीक की थी। उस रोज मैं परिवार सहित पिकनिक मनाकर लौट रहा था कि अचानक कार में से धुआं निकलने लगा और गाड़ी बंद हो गई । कार एक तरफ खड़ी कर हम लोगों ने चालू करने की कोशिश की, परंतु कार चालू नहीं हुई ।



अंधेरा थोड़ा-थोड़ा घिरने लगा था । चारों ओर जंगल और सुनसान था ।

परिवार के हर सदस्य के चेहरे पर चिंता और भय की लकीरें दिखने लगी थी और सब भगवान से प्रार्थना कर रहे थे कि कोई मदद मिल जाए । थोड़ी ही देर में चमत्कार हुआ । बाइक के ऊपर तुम आते दिखाई पड़े । हम सब ने दया की नजर से हाथ ऊंचा करके तुमको रुकने का इशारा किया ।

तुमने बाइक खड़ी कर के हमारी परेशानी का कारण पूछा । तुमने कार का बोनट खोलकर चेक किया और कुछ ही क्षणों में कार चालू कर दी ।

हम सबके चेहरे पर खुशी की लहर दौड़ गई । हमको ऐसा लगा कि जैसे भगवान ने तुम्हें हमारे पास भेजा है क्योंकि उस सुनसान जंगल में रात गुजारने के



ख्याल मात्र से ही हमारे रोगंटे खड़े हो रहे थे। तुमने मुझे बताया था कि तुम एक गैराज चलाते हो।

मैंने तुम्हारा आभार जताते हुए कहा था कि रूपए पास होते हुए भी ऐसी मुश्किल समय में मदद नहीं मिलती। तुमने ऐसे कठिन समय में हमारी मदद की, इस मदद की कोई कीमत नहीं है, यह अमूल्य है।

परंतु फिर भी मैं पूछना चाहता हूँ कि आपको कितने पैसे दूँ? उस समय तुमने मेरे आगे हाथ जोड़कर जो शब्द कहे थे, वह शब्द मेरे जीवन की प्रेरणा बन गये हैं।

तुमने कहा था कि.....मेरा नियम और सिद्धांत है कि मैं मुश्किल में पड़े व्यक्ति की मदद के बदले कभी कुछ नहीं लेता। मेरी इस मजदूरी का हिसाब भगवान रखते हैं।

उसी दिन मैंने सोचा कि जब एक सामान्य आय का व्यक्ति इस प्रकार के उच्च विचार रख सकता है, और उनका संकल्प पूर्वक पालन कर सकता है, तो मैं क्यों नहीं कर सकता। और मैंने भी अपने जीवन में यही संकल्प ले लिया है। दो साल हो गए हैं, मुझे कभी कोई कमी नहीं पड़ी, अपेक्षा पहले से भी अधिक मिल रहा है।

यह अस्पताल मेरा है। तुम यहां मेरे मेहमान हो और तुम्हारे ही बताए हुए नियम के अनुसार मैं तुमसे कुछ भी नहीं ले सकता।

ये तो भगवान की कृपा है कि उसने मुझे ऐसी प्रेरणा देने वाले व्यक्ति की सेवा करने का मौका दिया। ऊपर वाले ने तुम्हारी मजदूरी का हिसाब रखा और वो हिसाब आज उसने चुका दिया। मेरी मजदूरी का हिसाब भी ऊपर वाला रखेगा और कभी जब मुझे जरूरत होगी, वो जरूर चुका देगा।

डॉक्टर ने प्रवीण से कहा तुम आराम से घर जाओ, और कभी भी कोई तकलीफ हो तो बिना संकोच के मेरे पास आ सकते हो।

प्रवीण ने जाते हुए चेंबर में रखी भगवान् कृष्ण की तस्वीर के सामने हाथ जोड़कर कहा कि....

हे प्रभु आपने आज मेरे कर्म का पूरा हिसाब ब्याज समेत चुका दिया।

दमा की घरेलू औषधि

रविवार के दिन प्रातःकाल ताजी छोटी दुब्डी लाएँ। 6 ग्राम मात्रा में लेकर 3 ग्राम सफेद जीरा के साथ सिलबट्टे से पीसकर पानी में घोलकर पी लें। उस दिन आहार में मात्र एक बार गाय का दही जो ताजा हो। चिउड़ा (पोहा) में मिलाकर खाएँ। यह उपचार तीन दिन लें। प्रथम खुराक - रविवार को लें द्वितीय खुराक मंगलवार को तथा तृतीय खुराक पुनः आने वाले रविवार को लें। इस तरह 8 दिनों में मात्र तीन दिवस यह दवा सेवन करें। दवा खाने के दिन मात्र दही+चिउड़ा (पोहा) खाएँ। मात्र तीन दिन के इस प्रयोग से पुराना दमा भी समाप्त हो जाता है, ऐसा पुराने वैद्यों का दावा है। परन्तु तंबाकू, बीड़ी सिगरेट गांजा, अफीम शराब से बचें।

छोटी दुब्धि- एक छोटा पौधा है जो लाल रंग के डंठल युक्त छोटे-2 पत्ते तथा जमीन पर 5-6 इंच ऊँचाई तक फैलने वाला पौधा है, जिसको तोड़ने पर दूध निकलता है। यह पौधा बरसात के दिनों-खेतों में पथरीली कंकरीली जमीन में सर्वत्र होता है।

-डॉ. डी. डी. अमृते





संक्रमण से बचाव हेतु आवश्यक नियम

डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ

NDDY

कोरोना वायरस से बचने के लिये निम्न बातों को नियमित करें -

1. कोरोना वायरस में व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें।
2. अपने हाथों को साबुन से 20 सेकेण्ड तक धोएं।
3. गन्दे हाथों से अपनी आँखें, नाक व मुँह को छूने से बचें।
4. बीमार होने पर घर पर ही रहें।
5. खाँसी या छींक के दौरान अपना चेहरा ढँक लें और खाँसने या छींकने के बाद अपने हाथों को धो लें।
6. संक्रमण से बचने के लिए यात्रा या काम करते समय एक एन 95 मास्क का उपयोग करें।
7. स्वस्थ आहार और जीवन शैली अपनायें।

कोरोना काल में आर्सेनिक एल्बम 30 की एक डोज की सिफारिश की है, जो प्रतिदिन खाली पेट तीन दिनों के लिए ली जा सकती है। इस खुराक को एक महीने के बाद दोहराया जाना चाहिए। कोरोना कोविड-19 वायरस में (कपूर-IM) भी लाभकारी है।

चिकित्सा विज्ञान में मान्य तथ्य है कि जब शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता घटती है, तभी वायरस का

हमला होता है।

हमारे आस-पास हमेशा लाखों वायरस मौजूद हैं और ये हमारे शरीर के अंदर जाते रहते हैं। शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता, श्वेत कण, डब्ल्यू.बी.सी. शरीर के अंदर बनने वाले विष को मारते रहते हैं। जब शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है या मौसम में परिवर्तन होता है, तब हम दूषित खान-पान के शिकार होते हैं या शरीर में अत्यधिक विजातीय पदार्थ जमा हो जाते हैं, तो वायरस या बैक्टीरिया का हमला होता है, कोरोना वायरस से प्रभावित लोगों में बुखार, जुकाम, बदन में दर्द, नाक का बहना, खाँसी, छींक, गले में खरास व सांस लेने में तकलीफ आदि लक्षण होते हैं।

कोरोना वायरस उन लोगों को जल्दी अपनी चपेट में लेता है जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, या वे पहले से किसी बीमारी से ग्रसित होते हैं।

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने पर, शरीर में वायरस पहुँच कर भी नुकसान नहीं पहुँचा पाते हैं। इसलिए कोरोना से बचने का एकमात्र उपाय अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता की मजबूत बनाना है।





सम्पूर्ण मिट्टी स्नान कोरोना वायरस में प्राकृतिक चिकित्सा-

कोरोना वायरस में नियमित धूप लें इससे विटामिन-डी मिलता है, जो हमारी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। सुबह के समय प्रदूषण रहित वातावरण में जाकर गहरी सांस लें, इससे हमें पर्याप्त प्राण वायु मिलती है। शुद्ध पानी का प्रयोग करें, तथा शरीर में पानी की कमी न होने दें। भोजन के एक घंटे

पहले व भोजन के दो घंटे बाद पानी पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। नमक के गर्म पानी का गरारा, गर्म पानी का भाप स्नान लेना व गर्म पानी का फुटबाथ व पूरे शरीर पर मिट्टी का लेप लगाना मिट्टी के सूखने के बाद स्नान करना हमारी प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है।

नियमित रूप से प्राणायाम व योग व्यायाम करें व अपने अन्दर हमेशा सकारात्मक विचार रखें।

आहार- कोरोना वायरस में प्राकृतिक आहार बहुत जरूरी है, सुबह के नाश्ते में अंकुरित अनाज, संतरा, मौसमी, सेब, अमरूद, अनार, आम, पपीता, किशमिश, अखरोट, अंजीर, मुनक्का, खजूर आदि को शामिल करें। भोजन में चोकर के आटे की रोटी, कन-समेत चावल उबली सब्जियाँ, सलाद, खीरा, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली व नीबू का प्रयोग करें। नारियल का पानी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में काफी उपयोगी है।

दुष्प्रभाव- चाय, कॉफी, चीनी, सिगरेट, शराब, तम्बाकू व ज्यादा दवा का सेवन करने से हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है। जिससे मानसिक तनाव, ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, क्रोध आदि विचारों का प्रभाव हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता पर नकारात्मक पड़ता है। अतः इनसे बचें।



लॉकडाउन के दौरान आंखों पर स्क्रीन का असर बढ़ा

- लोगों का समय टीवी, मोबाइल, कंप्यूटर पर 6-8 फीसदी बढ़ा।
- मोबाइल, लैपटॉप पर छोटे बच्चे पहले की तुलना में 3 घंटे दे रहे ज्यादा समय।
- लॉकडाउन में गेमिंग ऐप डाउनलोड करने में 11 फीसदी का हुआ इजाफा।
- ब्लू लाइट विजन का इफेक्ट होने से डिजिटल आई स्ट्रेन की हो रही समस्या।

आंखों की एक्सरसाइज करना है फायदेमंद

- सीधा खड़े होकर व मुंह को ऊपर कर सीलिंग देखने के लिए उपर देखें एवं तुरंत नीचे फर्श देखें, इसमें आपका शरीर नहीं हिलना चाहिए।
- आंखों को बाएं से दाएं व दाएं से बाएं धीरे-धीरे ले जाएं, ऐसा दस-दस बार करें।
- मुंह-शरीर को स्थिर रख आंख को दाहिने साइड के ऊपर में ले जाएं फिर दाहिने साइड के नीचे ले जाएं। धीरे-धीरे यह एक्सरसाइज करें। ठीक ऐसा ही लेफ्ट अपर और लेफ्ट लोअर डायरेक्शन में भी ले जाएं।
- कंप्यूटर पर काम करने के दौरान हर 20 मिनट पर रेस्ट लें और 20 मीटर की दूरी पर रखी वस्तु को 20 सेकेंड कर देखें। ऐसा करना आंखों की सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है।



अस्थमा (दमा) की सफल प्राकृतिक चिकित्सा

डॉ. नम्रता अमृते
(B.N.Y.S)

दमा एक जटिल रोग है, परन्तु इसे उचित रहन-सहन, आहार-विहार बदलकर स्वस्थ जीवन बिता सकते हैं।

कारण-

- वायु प्रदूषण - कार्बन डायऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड, मिथाइल, आयसोसायनेट सल्फर डायऑक्साइड, नाइट्रस ऑक्साइड का वायुमण्डल में बढ़ना (प्रदूषित वायुसेवन से)।
- तम्बाकू, गांजा, बीड़ी-सिगरेट (धुम्रपान), अफीम, शराब आदि का सेवन।
- मैदा, सफेद चीनी, सफेद नमक एवं तले खाद्य, अचार, पूड़ी-पराँठे, कचौड़ी, समोसा, फास्टफूड, जंक फूड के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता घटने से।
- धूल के कण धुँआ आदि।
- चोकर युक्त आटे की रोटी, हरी सब्जी, सलाद, फल, छिलका सहित दाल इत्यादि क्षारीय पदार्थों का सेवन न करने या कम करने से रक्त अम्लीय हो जाता है।
- मानसिक तनाव, भावनात्मक तनाव चिन्ता भी एक प्रमुख कारण है। जिन्हें इन कारणों से दमा होता है उनको मानसिक रूप से स्वस्थ करने के उपाय करने चाहिए।
- कब्ज होने से दमा पैदा होता है

दमा के प्रमुख कारण -

कार्डिएक अस्थमा- हृदय रोग, अन्य रक्तचाप के

कारण उत्पन्न होने वाला रोग कार्डिएक अस्थमा कहलाता है।

एलर्जिक अस्थमा - पालतू जानवरों से धूल के कण, फूलों के परागकण, कृत्रिम गंध (सेन्ट) आवास या कार्यस्थल पर सीलन या नमी होना। अगरबत्ती का धुँआ धुम्रपान, प्रदूषण से उत्पन्न होता है।

जीर्ण दमा (क्रॉनिक अस्थमा) - यह खांसी, कफ, फूलना, घुटन आदि लक्षण होते हैं। यह रोग जटिल है।

अन्य प्रकार - क्षयरोग, खांसी, फ्लूरिसी, साइनोसायटिस आदि रोग भी दमा में सहायक हैं।

अनुवांशिक दमा - वंशानुगत होता है। पिछली सात पीढ़ियों में यदि किसी को दमा हुआ हो तो इस रोग संभावना रहती है।

लक्षण-

1. श्वास नलिका में सिकुड़न होने से श्वसन क्रिया में कठिनाई होती है।
2. श्वास फूलना। श्वास नलिकाओं में कफ जमा होना।
3. चेहरा लाल हो जाना। श्वास लेने में घरघराहट की आवाज।
4. कफ, खांसी का प्रकोप सुबह शाम बढ़ना।
5. देर रात में श्वास की तकलीफें बढ़ना।
6. थोड़ा परिश्रम या पैदल चलने पर जल्दी श्वास फूलना।





विशेष योग चिकित्सा -

- कुंजल, जलनेति, सूत्रनेति, घृतनेति, वस्त्रधौति
- शंख प्रक्षालन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन।
- भुजंगासन, सर्वांगासन, हलासन, शलभासन, शिथिलीकरण।
- भ्रामरी प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम,

दीर्घश्वसन प्राणायाम, ओंकार प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम।

विशेष पथ्य- नींबू, टमाटर, पालक, गाजर, लौकी, खीरा, ककड़ी, नाशपाती (लाभदायक खाद्य) पपीता अंगूर, मौसमी, अनार, तरोड़ी, मुनक्का, अंजीर, संतरा, सौंठ, पिपली, शहद, अलसी, लहसुन, अदरक, तुलसी पत्र, गुड़, काली मिर्च, हल्दी, दलिया।

आहार चिकित्सा-

प्रातः 5:00 बजे- 1 गिलास गरम पानी में आधा नींबू निचोड़कर उसमें 20 ग्राम शहद घोलकर चाय की तरह धीरे-धीरे पीयें।

प्रातः 9:00 बजे- 5 मुनक्का तथा 5 अंजीर रात भर पानी में भिगोए हुए।

संतरा / अंगूर / गाजर या लौकी का रस (एक गिलास)

दोपहर 11:00 बजे- 2 या 3 रोटी (चोकर युक्त आटे की) + उबली हरी सब्जी 450 ग्राम + सलाद 250 ग्राम।

3:00 बजे- फलों का रस या सब्जी का रस या टमाटर का रस।

5:30 बजे- मौसम में उपलब्ध फल तथा अंकुरित अन्न या दलिया (सब्जी युक्त) एक कटोरी।

नोट- शाम का भोजन सूर्यास्त के पूर्व हो हल्का, सुपाच्य हो, 6 बजे के बाद कुछ भी सेवन न करें।

विशेष परहेज - चाय, कॉफी, बिस्कुट, ब्रेड, गरम मसाले, सफेद नमक, सफेद चीनी, मैदा, पॉलिश चावल, कढ़ी, अचार, कोल्डड्रिंक्स।

एक सप्ताह उपरोक्त आहार से रक्तशुद्धि होने पर एक सप्ताह का रसाहार, एक सप्ताह फलाहार, एक सप्ताह का जलोपवास (नींबू+शहद+पानी), तत्पश्चात प्राकृतिक आहार-विहार आवश्यक पथ्य परहेज का पालन करेंगे तो पूर्णतः दमा मिट जाएगा।

नोट- रात्रि में भी चाय न पीएँ। विकल्प के तौर पर अलसी भूनकर कूटकर उसकी चाय या अदरक, तुलसी के पत्ते, अंजीर-मुनक्का उबालकर काढ़ा बनाकर (नित्य पिला सकते हैं, यह लाभप्रद है।)

प्राकृतिक चिकित्सा -

1. प्रातः गुनगुने पानी का एनिमा देकर कोष्ठ शुद्धि करने से दमा का दौरा नहीं आता है।
2. पेट की गरम - ठंडी सेंक।
3. उष्ण पाद-स्नान, भाप स्नान, गरम-ठंडा कटि स्नान, पूर्ण टब स्नान, गीली चादर लपेट, मालिश, धूप स्नान। बदल-बदल कर उपचार देते हैं।
4. स्थानीय वाष्प छाती, पीठ एवं चेहरे पर दें। युकेलिप्टस (नीलगिरी) के पत्तों की भाप चेहरे पर 10 मिनट लें तथा भाप में ही श्वास लेते रहें।
5. रोगी खुले हवादार स्थल पर ही रहें। स्वच्छ पर्यावरण दमा के रोगी के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।





सूखे मेवे - सर्दियों में ऊर्जा का भण्डार

डॉ. सिंधु मांगलिक

सूखे मेवे एक खाद्य श्रेणी है, जिसमें सूखे हुए फल और फलों की गिरियाँ आती हैं जिन्हें खाद्य निर्जलीकरण द्वारा सुखाकर तैयार किया जाता है।

यूँ तो आप पूरे साल ही सूखे मेवों का सेवन किसी न किसी रूप में करते रहते हैं लेकिन सर्दियों में इनका सेवन करना ज्यादा फायदेमंद होता है सर्दियों के मौसम में सूखे मेवे सर्दी, फ्लू और कई अन्य बीमारियों से बचाव करते हैं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने और बढ़ाने में मदद करते हैं। यह त्वचा की नमी को बनाये रखने में मददगार होते हैं, क्योंकि इनमें प्राकृतिक तेल, खनिज तत्वों और विटामिन्स की अधिकता होती है, जो त्वचा को रूखेपन से बचाती है। सूखे मेवे खून को भी शुद्ध करते हैं, जिससे हमारा स्वास्थ्य सुधरता है। ये सर्दियों के मौसम में शरीर के तापमान को नियंत्रित रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स में पाए जाने वाले फाइब्रोस, एंटी आक्सीडेंट्स का काम करते हैं और शरीर में फाइबर की अच्छी मात्रा उपलब्ध कराते हैं। इनमें विटामिन ए, सी और आयरन की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है।



मेवों को मूड बनाने वाले खाद्य भी कहा जाता है अतः आप जब भी अवसाद से घिरा महसूस करें मेवों का प्रयोग कर अपने

आपको तरोताजा कर सकते हैं। मेवों में संतृप्त वसा कम होती है तथा असंतृप्त वसा अधिक होती है जो कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित रखती है। इनमें कैंसर से लड़ने वाले तत्व होते हैं। इनमें फाइबर भी होते हैं। प्रोटीन की मात्रा अधिक होने के कारण ये माँसाहारी-भोजन का अच्छा विकल्प है। इनमें विटामिन ई, विटामिन बी-6, निएसिन, फॉलिक एसिड तथा खनिज लवण-मैग्नीशियम, जिंक, आयरन, कैल्शियम, कॉपर, सेलेनियम, तथा पोटेशियम पाए जाते हैं। अतः फाइबर कैलौरी और वसा से भरपूर सूखे मेवे वजन के प्रति सचेत लोगों के लिए आदर्श हैं। सूखे मेवों को तलना व भूनना नहीं चाहिए इससे इनके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

मुख्य मेवे :-

1. काजू - प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम और ताँबे



का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल स्कर्वी, मस्सा और रिंगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

2. पिस्ता - यह कैलोरी मुक्त होता है और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक होता है अतः नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं इनसे हृदय रोगों की आशंका कम होती है।

3. बादाम - इनमें 65 प्रतिशत वसा मोनो अनसेचुरेटेड होते हैं जो शरीर को गर्मी प्रदान कर उसे अंदर से मजबूत बनाते हैं बादाम बैड कोलेस्ट्रॉल (LDL) के स्तर को कम कर गुड कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाता है।

4. अखरोट - सर्दियों में अखरोट का सेवन करना बेहद फायदेमंद है। अखरोट में उपस्थित वसा और पोषक तत्व ग्लूकोज और डायबिटीज टाइप-2 से पीड़ित लोगों में इंसुलिन की स्थिरता को बनाए रखते हैं। अखरोट बुरे कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करके हृदय रोगों की सम्भावना को कम करता है।

5. खजूर - महिलाओं में मेनोपॉज के बाद आने वाली समस्याओं में कारगर है। सर्दियों में अस्टियोपोरोसिस या जोड़ों के दर्द की शिकायत खजूर के नियमित सेवन से नियंत्रित की जा सकती है। खजूर में फाइबर अधिक होता है जो कब्ज को रोकने और ब्लडशुगर को नियंत्रित करने में कारगर होता है।

6. छुहारा - मिनरल्स और विटामिन से भरपूर छुहारा ऑक्सीजन के साथ मिलकर शरीर की कैलोरी बर्न करने में मदद करता है और ऊर्जा का उत्पादन कर शरीर को गर्म रखता है इसके नियमित सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है और संक्रमणमय रोगों से बचाव होता है।

7. किशमिश - किशमिश में एंथोसायनिन होता है जो गैस संबंधित रोगों में फायदेमंद है। इसमें उपस्थित एंटी आक्सीडेंट अल्जाइमर में भी लाभदायक है साथ ही कब्ज आदि में भी इससे लाभ मिलता है।

8. अंजीर - सूखे अंजीर मोटे लोगों के लिए अच्छा अल्पाहार होता है इसमें फाइबर और पोटेशियम प्रचुर मात्रा में होता है जो भूख नियंत्रित करता है।

9. खुवानी - सूखी खुवानी का सेवन प्यास और कफ में फायदेमंद होता है इसमें विटामिन ए, बी और सी की प्रचुरता होती है जो आँखों और प्रजनन क्षमता के लिए फायदेमंद होता है।

10. मूँगफली - यह फाइबर और प्रोटीन का उच्च स्रोत है, इसमें वसा की भी अच्छी मात्रा होती है जो सर्दियों में ऊर्जा प्रदान करती है।

11. मुनक्का - इसकी तासीर गर्म होती है अतः सर्दियों के मौसम में विशेष लाभदायक है दूध के साथ सेवन कब्ज कमजोरी व विटामिन्स की कमी को दूर करता है।

12. अलसी के बीज - इनमें ओमेगा 3 होता है जो दिल व दिमाग को तरोताजा रखता है। फाइबर की अधिकता के कारण पेट को अच्छे से साफ करता है।

13. तिल - इनमें कैल्शियम होता है जो हड्डियों व जोड़ों के लिए अच्छा होता है।

14. कद्दू के बीज - इनमें भी कैल्शियम की मात्रा अच्छी होती है।

सर्दियों के मौसम का भरपूर फायदा उठाने के लिए आहार (खान-पान) और विहार (रहन-सहन) का विशेष ध्यान रखना चाहिए।





कहावतें और शीतोपचार

डॉ. प्रताप पाल शर्मा

सेवा सम्पन्न प्राचार्य आई.ओ.पी., वृन्दावन, मथुरा

स्वच्छ जीवन जीने के लिए लोक में प्रचलित कहावतें अनेक प्रकार के रोगोपचार को अपने में समेटे हुए हैं। कतिपय कहावतें में रोग का सटीक उपचार मिलता है। घाघ और भड़री की कहावतों की तरह औषधि शास्त्रीय कहावतें भी दृष्टव्य हैं-

पेट दर्द के लिए-

1. गुड़ तोला प्राचीन ले चूना माशा-चार ।
दोऊ मिललाई के खाइये देवै दर्द मिटाय ॥

अनिद्रा के लिय-

2. गुड़ के संग मिलाय के पीपरमूल जो खाय ।
कहें घाघ जी जानिये गहरी निद्रा आय ॥

नेत्र रोग के लिए-

3. आँख कान मध्य में चूना लेप लगाय ।
आई आँख अच्छी करै और ललाई जाय ॥
4. कारी मिर्च को पीसकर घी बूरा संग खाय ।
नेत्र रोग सब दूर हो गिद्ध दृष्टि हो जाय ॥

कर्ण रोग के लिए-

5. पीली पात मदार में घृत को देव लगाय ।
गरम-गरम रस डालिए कर्ण रोग मिट जाय ॥

नासिका रोग हेतु-

6. कडुआ तेल नित नाक लगावै ।
ता कौ नाक रोग मिट जावै ॥

खूनी दस्त हेतु-

7. जामुन गुठली पीसकर थोड़ा नमक मिलाय ।

पानी के संग पीजिए खूनी दस्त मिटाय ॥

बबासीर के लिए-

8. पीपर की दस पत्ती के करेला संग पिसाय ।
छान के रस हफ्ता पियें बबासीर मिट जाय ॥

पेचिश के लिए-

9. इमली पत्ती पीसकर लीजै नमक मिलाय ।
मट्टा के संग पीजिए पेचिश देय मिटाई ॥

खाज-खुजली के लिए-

10. अरहर दाल जलाय के दधि में लेय मिलाइ ।
पकी, खाज सों ले पिये देवै रोग मिटाय ॥

सूखी खॉसी के लिए-

11. रत्ती एक वंश लोचन कू सुबह लेय पिसवाय ।
शुद्ध शहद के संग चाटिए खॉसी देय मिटाय ॥
12. काली मिर्च महीन पिसावै आक पुष्प औरू शहद ।
भोजन से पहले जो खावै सूखी खॉसी तुरत मिटावै ॥

चर्म रोग के लिए-

13. जो तौबें के पात्र में पिये रोज जल छान ।
चर्म रोग सब दूर हों, मनुष्य होय बलवान ॥
14. चंदन की तौई घिसें पकी नीम की छाल ।
फुन्शी ऊपर लगाइ दें ठीक कटें तत्काल ॥
15. आक बीज पमार के नौसादर अरू खैर ।
शोरा गंधक डालिकें करै दाद से बैर ॥





मा. श्री नरेन्द्र मोदी जी
प्रधानमंत्री

कार्यालय नगर पंचायत उसावाँ जनपद-बदायूँ



मा. श्री योगी आदित्यनाथ जी
मुख्यमंत्री उ.प्र.



धीरेन्द्र पाल गुप्ता
(धीरू भाई)
चेरयमैन

नगर पंचायत उसावाँ (बदायूँ)

1. अपने घरों का कूड़ा सड़क पर न फेंकें।
2. किसी से हाथ न मिलायें।
3. भीड़ वाली जगहों पर अनावश्यक जाने से बचें।
4. निजी सफाई रखें तथा लोगों से दूरी बनाकर रखें।
5. अपनी आंख, नाक, मुख को बार-बार छूने से बचें।
6. सैनीटाईजर का इस्तेमाल करते रहें।
7. अपने घर में रहें।
8. खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रुमाल अथवा टिश्यू से ढकें, मास्क का प्रयोग करें।
9. यदि आपको खांसी, बुखार के लक्षण होने पर या सांस लेने में तकलीफ होने पर तुरन्त डॉक्टर से परामर्श लें तथा नजदीकी चिकित्सालय में उपचार करायें।
10. बार-बार छुए जाने वाली वस्तुओं पर कीटाणु-नाशक का प्रयोग करें।



संदीप चन्द्रा
अधिकासी अधिकारी
नगर पंचायत उसावाँ (बदायूँ)



गंगा स्नान व गुरु नानक जयन्ती की हार्दिक शुभकामनायें

डॉ. उमेन्द्र कुमार गुप्ता

'समाजसेवी' मो. 9927067589

डॉ. रंजना गुप्ता

(स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ)



रंजना हॉस्पिटल, थाना रोड, बिल्सी (बदायूँ) - 243633



स्वास्थ्य लाभार्थी की कलम से....

सात दिवसीय कायाकल्प शिविर



केशव धाम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में सात दिवसीय शिविर में गाजियाबाद से आकर के अटेंड किया। मुझे हार्ट प्रॉब्लम 5 बार हो चुकी है पिछले 15 सालों में और डाइबिटीज बहुत भयंकर रहती है। बहुत ही अच्छा व्यवहार यहाँ सभी का और बहुत अच्छे ढंग से सभी क्रियायें, आसन प्राणायाम सब कराये गये, जिसका प्रत्यक्ष मेरे शरीर पर जो असर पड़ा कि रात में मुझे 2-3 बार टॉयलेट के लिये उठना पड़ता था। उससे नींद भी डिस्टर्ब होती थी और नींद न पूरी होने के कारण दिन में कार्य करने में असुविधा होती थी। यहाँ पर मैंने दूसरे ही दिन से मुझे एक भी दिन रात को उठना नहीं पड़ा। सोने के बाद सुबह ही उठा हूँ तो उससे बहुत आराम मिला है और डाइबिटीज मैंने परसों चेक की 152 आई खाना खाने के 2 घंटे के बाद। ऐसा अभी तक पिछले 5-7 सालों में नहीं हुआ जो इतनी अच्छी डाइबिटीज मेरी आई हो इन्सुलिन लेने के बाद। जबकि मैं इन्सुलिन भी नहीं ले रहा हूँ इस समय, यहाँ लाया नहीं हूँ। तो मैं समझता हूँ कि यह सब प्राकृतिक चिकित्सा, प्राणायाम, आहार-विहार जो खाने का है इन्हीं सब का प्रत्यक्ष फर्क पड़ा है। हार्ट का तो बाद में पता चलेगा लेकिन डाइबिटीज पर बहुत फर्क पड़ा है। और उससे मैं समझता हूँ हार्ट भी संभवत ठीक ही रहेगा, ऐसा मेरा मानना है। मा. केशव धाम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र की समिति से, डॉ. साहब से मेरा यह कहना है कि इसको और बढ़ायें ठाकुर जी की कृपा से ऐसा प्रभु से मेरी कामना है।

इस बात के साथ धन्यवाद !

प्रदीप जी
नोएडा



केशव धाम के विषय में यदि सूक्ष्म में कहा जाय तो एक जीवन दायिनी अनुभव हुआ मुझे। साथ ही इसका पछतावा भी हुआ कि पहले कभी प्राकृतिक चिकित्सा का अनुभव क्यों नहीं लिया। निसंदेह केशवधाम अत्यंत कम शुल्क में बहुत ही उपयोगी सेवायें दे रहा है।

हम सब, विशेषकर मेरी यह महती सद्दृच्छा है कि यह संस्थान चहुँ ओर तरक्की करे। अधिक से अधिक लोग इसका लाभ उठा सकें।

मैं, डॉ. श्री कैलाश द्विवेदी का विशेष धन्यवाद देना चाहती हूँ। डॉ. कैलाश द्विवेदी ने बहुत ही मनोयोग से हम सभी की समस्याओं को सुना और उतनी ही गम्भीरता से उनका समाधान दिया। उनके इस निःस्वार्थ भाव को हमने अनुभव किया जिसके लिये वह साधुवाद के पात्र हैं। असीम शुभकामनाओं के साथ।

ज्योत्सना शर्मा
जिला जज, कासगंज



मेरे जीवन में यह दूसरा शिविर था प्राकृतिक चिकित्सा का। यहाँ रहने वाले सभी बन्धुओं का स्वभाव आत्मीय था यहाँ अच्छा ही नहीं अपितु बहुत अच्छा लगा समिति तथा काशीराम जी, प्रेम शंकर जी, अभिषेक जी, रवि जी के साथ-साथ उन सभी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष जिनका भी सहयोग रहा है उनका धन्यवाद। विशेष रूप से डॉ. कैलाश द्विवेदी जी और हम सबके मार्गदर्शक श्रीमान ललित जी भाई साहब का बार-बार धन्यवाद।

सुधांशु विश्नोई (एड.)

153, आवास विकास कालोनी, अमरोहा, उ.प्र. मो. 9411885655



सर्वप्रथम मैं (प्रमोद चौहान, निवासी-नोएडा) सभी आयोजकों को धन्यवाद देता हूँ क्योंकि जो मुझे शिविर से लाभ (शारीरिक व मानसिक) मिला है। मेरा वजन भी कम हुआ है और शरीर में सुख की आन्तरिक अनुभूति प्राप्त हुयी है।

पुनः सह धन्यवाद।

प्रमोद चौहान
ग्रेटर नोएडा, मो. 9818688400



मा. श्री नरेन्द्र मोदी जी
प्रधानमंत्री

नगर पंचायत जगनेर, आगरा



मा. श्री योगी आदित्यनाथ जी
मुख्यमंत्री उ.प्र.

की ओर से

केशव प्रभा के शीत ऋतु विशेषांक

के प्रकाशन पर

हार्दिक
शुभकामनाएँ



अधिकासी अधिकारी
श्री अकुर कौशिक (I.A.S.)



अध्यक्ष
श्री प्रदीप गर्ग

नगर पालिका परिषद, अछनेरा (आगरा)

1. नगर में सफाई व्यवस्था में अभूतपूर्व सुधार हुआ है उत्तर भारत में पूर्व में नगर पालिका का 988वाँ स्थान था वो घटकर 141 पर आ गया है। तभी आगरा जिले में सबसे निम्न स्थान था आज दयालबाग, स्वामी बाग के बाद अछनेरा का स्थान आता है।
2. नगर में सीवर की व्यवस्था बहुत अच्छी है। यदाकदा अगर कोई/शिकायत आती भी है। तो तुरन्त उसका निस्तारण करा दिया जाता है। सीवर की समस्या के लिये सीवरजेट मशीन भी क्रय कर ली गयी है।
3. जल आपूर्ति की स्थिति सुचारु से चल रही है और अधिक सुधार के लिये 3 बोरिंग एडवांस में करा ली गयी है। पूरे शहर का ऑवरहेड पाइप लाइन का प्रोजेक्ट शासन को स्वीकृत हेतु भेजा जा चुका है।
4. प्रकाश व्यवस्था में आमूलचूल परिवर्तन है। रात्रि के समय पूरा नगर रोशनी से जगमगाता है।
5. पूरे नगर में निर्माण कार्य तेजी से चल रहे हैं नगर के सारे नालों को ढक्का दिया गया है। जिससे मच्छरों के प्रकोप को कम करने में मदद मिलेगी।
6. कूड़ा प्रोसेसिंग प्लांट का निर्माण तेजी से चल रहा है।

केन्द्रीय विद्यालय की स्थापना हेतु फाइल, शासन में लम्बित है वहाँ से स्वीकृत होने के बाद केन्द्रीय विद्यालय का निर्माण शासन द्वारा कराया जायेगा।



एक कदम स्वच्छता की ओर



अधिकासी अधिकारी
अरविंद कुमार पांडेय



अध्यक्ष
अशोक अग्रवाल



केशवधाम छात्रावास में पूर्वोत्तर राज्य के छात्रों की सूची 2020-21

क्र.स.	नाम	कक्षा	प्रांत	जनजाति
1	चित्ती	9th	मिजोरम	चकमा
2	तपन ज्योति	9th	मिजोरम	चकमा
3	सोमच	9th	मिजोरम	चकमा
4	दर्शन	7th	मिजोरम	चकमा
5	मियारंजन	7th	मिजोरम	चकमा
6	धार्मिक	7th	मिजोरम	चकमा
7	चरित्र	7th	मिजोरम	चकमा
8	प्रोमेश	6th	मिजोरम	चकमा
9	विश्वन्तर	6th	मिजोरम	चकमा
10	शांति विकास	6th	मिजोरम	चकमा
11	कुशल	6th	मिजोरम	चकमा
12	तालिम	6th	मिजोरम	चकमा
13	तुषार-2	7th	मिजोरम	चकमा
14	पूर्णिमा रंजन	6th	मिजोरम	चकमा
15	हिरोन ज्योति	5th	मिजोरम	चकमा
16	ओनीर	5th	मिजोरम	चकमा
17	कमल ज्योति	5th	मिजोरम	चकमा
18	रोमेश	5th	मिजोरम	चकमा
19	पत्तम	7th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
20	तुषार-1	7th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
21	सुनील विकास	6th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
22	सुमीत	7th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
23	धार्मोजीत	6th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
24	समीर	6th	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
25	सोरजो	U.K.G.	अरूणांचल प्रदेश	चकमा
26	अरनेस हास्नु	9th	असम	दिमासा
27	विनरजॉय थाऊसेन	9th	असम	दिमासा
28	निंगचैबे	6th	असम	जीमी
29	हेजेगंबे	6th	असम	जीमी
30	मिसेसौलक्बै	4th	असम	जीमी
31	ईपेऊलूंगबे	4th	असम	जीमी
32	अकाबे	5th	असम	जीमी



केशवधाम छात्रावास में पूर्वोत्तर राज्य के छात्रों की सूची 2020-21

क्र.स.	नाम	कक्षा	प्रांत	जनजाति
33	ईखाऊँबे	4th	असम	जीमी
34	हिंगदे हुँगबे	5th	असम	जीमी
35	किहौबे	5th	असम	जीमी
36	टिंगलुगबे	5th	असम	जीमी
37	हरि सिंह	8th	मणिपुर	मनिपुरी
38	होंगवा	8th	मणिपुर	मनिपुरी
39	नीरज	6th	मणिपुर	मनिपुरी
40	रोमेन	6th	मणिपुर	मनिपुरी
41	ताईसेन	6th	मणिपुर	मनिपुरी
42	लुआंग	6th	मणिपुर	मनिपुरी
43	अनीस	6th	मणिपुर	मनिपुरी
44	क्रितिबस	5th	मणिपुर	मनिपुरी
45	बेटोबेन	4th	मणिपुर	मनिपुरी
46	दिनेश	4th	मणिपुर	मनिपुरी
47	लेनीन	4th	मणिपुर	मनिपुरी
48	विमल	9th	त्रिपुरा	कोकबराँक
49	नमनजाँय	9th	त्रिपुरा	कोकबराँक
50	फलीपी मोलसॉप	4th	त्रिपुरा	कोकबराँक
51	संजीत	4th	त्रिपुरा	कोकबराँक
52	जीत	6th	त्रिपुरा	कोकबराँक
53	जोरा किशोर	6th	त्रिपुरा	कोकबराँक
54	लेलीन किशोर	5th	त्रिपुरा	कोकबराँक
55	प्रेम किशोर	4th	त्रिपुरा	कोकबराँक
56	साहील	7th	त्रिपुरा	कोकबराँक
57	वल्लभ कि असमे	9th	मेघालय	अमसे
58	जयप्रीत	6th	मेघालय	काँच
59	सिंगनेल	6th	मेघालय	गारो
60	विध्या सागर नंद	9th	मिजोरम	चकमा
61	विशवंत देवर्मा	9th	त्रिपुरा	चकमा
62	जतीश चकमा	9th	मिजोरम	चकमा
63	ज्योतिश टुडु	9th	असम	चकमा
64	कदम तांती	9th	असम	चकमा



वेद विद्यालय के छात्रों की सूची 2020-21

क्र.	नाम	कक्षा	छात्रावास में अवधि	जिला	प्रदेश
1.	अंकुल पाण्डेय	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	3 वर्ष	सीतापुर	उत्तर प्रदेश
2.	अंकित पाण्डेय	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	बहराईच	उत्तर प्रदेश
3.	अभिषेक पाण्डेय	शास्त्री प्रथम वर्ष	3 वर्ष	बहराईच	उत्तर प्रदेश
4.	हिमाँशू पाण्डेय	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	बहराईच	उत्तर प्रदेश
5.	शिवा द्विवेदी	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	बहराईच	उत्तर प्रदेश
6.	अभिवँश अवस्थी	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	लखीमपुर खीरी	उत्तर प्रदेश
7.	अनुराग अवस्थी	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	4 वर्ष	लखीमपुर खीरी	उत्तर प्रदेश
8.	शिवा अवस्थी	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	लखीमपुर खीरी	उत्तर प्रदेश
9.	विपुल मिश्र	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	6 वर्ष	कौशाम्बी	उत्तर प्रदेश
10.	शिवम मिश्र	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	4 वर्ष	कौशाम्बी	उत्तर प्रदेश
11.	बालमुकुन्द द्विवेदी	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	4 वर्ष	कौशाम्बी	उत्तर प्रदेश
12.	हर्ष मिश्र	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	5 वर्ष	बाराबँकी	उत्तर प्रदेश
13.	आर्यन मिश्र	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	फतेहपुर	उत्तर प्रदेश
14.	सागर शुक्ल	षष्ठम्	2 वर्ष	फतेहपुर	उत्तर प्रदेश
15.	भुवनेश शर्मा	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	अलीगढ़	उत्तर प्रदेश
16.	रोहित शर्मा	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	5 वर्ष	जीन्द	हरियाणा
17.	धनञ्जय मिश्र	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	प्रतापगढ़	उत्तर प्रदेश
18.	प्रियाँशू मिश्र	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	प्रतापगढ़	उत्तर प्रदेश
19.	अभिषेक पाण्डेय	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	3 वर्ष	रीवा	मध्य प्रदेश
20.	दिव्याँशू शुक्ल	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	उन्नाव	उत्तर प्रदेश
21.	राघव शर्मा	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	3 वर्ष	आगरा	उत्तर प्रदेश
22.	कृष्णकान्त शर्मा	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	आगरा	उत्तर प्रदेश
23.	प्रशान्त शर्मा	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	आगरा	उत्तर प्रदेश
24.	कार्तिकेय शर्मा	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	2 वर्ष	आगरा	उत्तर प्रदेश
25.	अतुल तिवारी	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	प्रयागराज	उत्तर प्रदेश
26.	अभिषेक गौतम	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	नूँहमेवात	हरियाणा
27.	यश गौतम	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	नूँहमेवात	हरियाणा
28.	यश पड़लिया	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	5 वर्ष	दिल्ली	दिल्ली
29.	प्रतीक शर्मा	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	बदायूँ	उत्तर प्रदेश
30.	हर्ष दीक्षित	उत्तर मध्यमा प्रथम वर्ष	4 वर्ष	हरदोई	उत्तर प्रदेश
31.	विष्णु रावत	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	4 वर्ष	मथुरा	उत्तर प्रदेश
32.	त्र्यम्बकेश मिश्र	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	गोण्डा	उत्तर प्रदेश
33.	आनन्द शुक्ल	पूर्व मध्यमा द्वितीय वर्ष	3 वर्ष	गोण्डा	उत्तर प्रदेश



अप्रैल 2020 से सितम्बर 2020 तक के सहयोगी बन्धु

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
1	डॉ. सी. एल. ढुल्लू	मथुरा	26	श्री योगेश गर्ग	फरीदाबाद
2	श्री रविन्द्र कुमार रायजादा	बरेली	27	श्रीमती विमला प्रधान	गौतमबुद्ध नगर
3	श्री हंस कुमार बिंदल	दिल्ली	28	श्री कुंवर सिंह तंबर	दिल्ली
4	श्री राधारमन जी	भरतपुर	29	श्रीमती शिवानी प्रकाश	गाजियाबाद
5	श्री गोपेश गोस्वामी	मथुरा	30	श्री सार्थक चतुर्वेदी	मथुरा
6	श्री श्याम सिंघल	मथुरा	31	श्री प्रनत पाल सिंह	मथुरा
7	श्री अखिल अग्रवाल	मथुरा	32	श्री तेजवीर सिंह	मथुरा
8	श्री देवेन्द्र गर्ग	मथुरा	33	श्री संदीप बजाज	मथुरा
9	श्री अर्पित गर्ग	मथुरा	34	श्री राहुल सिंह	वृन्दावन
10	श्रीमती मंजू गर्ग	मथुरा	35	श्री पूरन प्रकाश	मथुरा
11	श्रीमती विधि डालमिया	वृन्दावन	36	श्री रविकान्त गर्ग	मथुरा
12	श्री भगवत रोहेला	मथुरा	37	श्री राजेश चौधरी	मथुरा
13	जगन्नाथ प्रसाद गनेशी लाल बजाज चेरिटेबल ट्रस्ट समिति	वृन्दावन	38	के.डी. मेडिकल कालेज हॉस्पिटल एण्ड रीसर्च सेन्टर	छाता, मथुरा
14	श्री शेखर अग्रवंशी	खैरागढ़	39	के.एम.मेडिकल कॉलेज	मथुरा
15	श्री राहुल सिंह	मथुरा	40	डॉ. डी.पी. गोयल	मथुरा
16	निहाल एण्ड संस	मथुरा	41	श्री अतुल कुलश्रेष्ठ	दिल्ली
17	श्री दया शंकर	कोसी कलां	42	श्री उत्तम चन्द्र अग्रवाल	आगरा
18	चौ० अतर सिंह जी	मथुरा	43	श्री राम प्रकाश सोलंकी	आगरा
19	श्री पुलकित प्रसाद	मथुरा	44	श्री रविन्द्र सिंह	आगरा
20	श्री तेजा गुर्जर	ग्रेटर नौएडा	45	श्री ललित मल्होत्रा	आगरा
21	श्री शिव कुमार गुप्ता	मेरठ	46	श्री दिनेश माहेश्वरी	आगरा
22	श्री मदन पाल शर्मा	बुलंदशहर	47	श्री ललित मोहन शर्मा	आगरा
23	श्री हेमंत अग्रवाल	मथुरा	48	श्री कमल सिंह बाल्मिकी	आगरा
24	भारत नव निर्माण ट्रस्ट	मथुरा	49	श्री भगवान दास बंसल	आगरा
25	श्री मेघश्याम	मथुरा	50	श्रीमती हेमलता कुशवाहा	आगरा





अप्रैल 2020 से सितम्बर 2020 तक के सहयोगी बन्धु

क्र.स.	नाम	स्थान	क्र.स.	नाम	स्थान
51	श्री रंगेश त्यागी	आगरा	63	सेसकॉम लाईफ साईन्स प्राईवेट लिमिटेड	आगरा
52	श्री ललित जैन	आगरा			
53	श्री शिवचरण लाल कश्यप	आगरा	64	मुकेश कुमार	बुलंदशहर
54	श्री राकेश चन्द्र शुक्ला	आगरा	65	प्रशांत चौधरी	गाजियाबाद
55	श्री अनुराग जी	आगरा	66	कृष्णा रेफ्रिजिरेशन प्रा. लि.	लखनऊ
56	श्री महेश कुमार गोयल	आगरा	67	सौरव अग्रवाल	मथुरा
57	श्री विमल कुमार जैन	आगरा	68	श्री राकेश कुमार शर्मा	मथुरा
58	श्री विजय दत्त पालीवाल	आगरा	69	श्री ओम प्रकाश बंसल	मथुरा
59	श्री संदीप मित्तल	आगरा	70	श्री अशोक कुमार जैन	कोसी कलां
60	श्री जितेन्द्र इन्दौलिया	आगरा	71	एस. के. शर्मा	मथुरा
61	श्री ओम प्रकाश राजपूत	आगरा	72	श्री जितेन्द्र सिंह	मथुरा
62	राधिका आर.पी.जी.आर.पी. इंफ्रा. (जे.पी.)	आगरा	73	श्रीमती सीतादेवी पड़िया	नई दिल्ली
			74	भगवत प्रसाद रूहेला	कोसी कलां

डेंगू क्या है

डेंगू एडीज मच्छर के काटने के कारण होता है। एडीज मच्छर रूके हुए पानी में पनपना शुरू हो जाते हैं।

डेंगू से जुड़े कुछ रोचक तथ्य - डेंगू किसी को भी हो सकता है। इसमें उम्र से कोई लेना देना नहीं है। डेंगू एक वायरल बीमारी है और DENV नाम के वायरस की वजह से होती है। डेंगू एडीज एजेप्टाइ (Aedes aegyptii) मच्छर की वजह से फैलता है। ये मच्छर दिन के समय संक्रमण फैलाता है। डेंगू के लक्षण तुरंत दिखाई नहीं देते पूरी तरह से इसके लक्षण तीन से चौदह दिन में परिलक्षित होते हैं।

डेंगू के लक्षण- अचानक तेज बुखार होना, अत्यधिक सिरदर्द होना, आंखों में तेज दर्द होना, मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना, थका हुआ महसूस होना, बार बार उल्टी महसूस होना या उल्टी आना, त्वचा पर लाल निशान होना (2 से 5 दिनों तक ऐसे निशान रहते हैं), नाक या मसूड़ों से हल्का खून आना, प्लेटलेट्स कम होना, स्थिति के बहुत अधिक खराब होने पर पेट के निचले हिस्से में दर्द, उल्टी और डायरिया की समस्या भी हो सकती है।

डेंगू से बचाव - मच्छरों से बचाने वाली क्रीम (Repellent) का उपयोग करें। बहुत अधिक संक्रमित जगह पर रहने पर शरीर को पूरी तरह से ढक कर रखें। अपने घर के आसपास पानी न जमा होने दें। जमा हुआ पानी कई बार मच्छरों के लिए घर बन सकता है।



स्वच्छ बाह

सुन्दर बाह

स्वस्थ बाह

नगर पालिका परिषद, बाह (आगरा)

नगर की जनता से अपील

1. स्वच्छ सर्वेक्षण 2021 में नगर पालिका परिषद बाह को अच्छी रैंकिंग दिलाने हेतु नगर को स्वच्छ रखने में अपना सहयोग प्रदान करें।
2. गीला कूड़ा हरे कूड़ेदान में एवं सूखा कूड़ा नील कूड़ेदान में ही डालें।
3. नगर को स्वच्छ बनाये रखने के लिये नियत स्थान पर कूड़ा डालें।
4. पॉलीथीन का प्रयोग न करें एवं पर्यावरण को स्वच्छ रखने में सहयोग करें।
5. जल ही जीवन है। जल का संचय करें। जल को व्यर्थ न बहाएं, नलों में टॉटी लगायें।
6. पर्यावरण को स्वच्छ रखने हेतु वृक्ष लगायें।
7. अपना बकाया कर समय से अदा करें, बाह नगर के विकास में सहयोग प्रदान करें।

अधिशासी अधिकारी
नीलम चौधरी



अध्यक्ष
सुनील बाबू एड.

सभासदों की सूची

वार्ड सं.	सभासद का नाम	मोबाइल	वार्ड सं.	सभासद का नाम	मोबाइल
1.	बन्टू	9458429601	14.	उमेश कुमार	8126705189
2.	मुन्नी देवी	9520730500	15.	लक्ष्मी देवी	9719150033
3.	अंजना देवी	7500256885	16.	निजामुद्दीन	9927239245
4.	विसुन सिंह	7409057084	17.	मुईम खाँ	9927242761
5.	अनार सिंह	9758195630	18.	नन्द किशोर	9410004512
6.	प्रिया	8755257997	19.	संजीव कुमार	9412591143
7.	गीता देवी	9719260199	20.	कुशम देवी	8477075665
8.	अनिल कुमार	9690100691	21.	शिवकान्त	8445589946
9.	ममता देवी	9410206984	22.	गोपाल बाबू	9719274197
10.	रामप्यारी	7830846100	23.	गुलनाज बेगम	9411045363
11.	शिवानी	9627788430	24.	मोहित	9897490031
12.	सीमा मिर्जा	8869825261	25.	समीम बानो	9719558558
13.	सुभाष	9719876380			



Jagmohan Gupta

SKY INDUSTRIES

Manufacturer of : Pin Cylinder Locks

Sanket Bhardwaj

7983529966

Factory :-

19/506 E-10, Gali No.3,
Kalyanpuram Road,
Prayag Vihar, Agra Road,
ALIGARH-202001

Ph.: 0571-2414163



मनीष राय महानगर महामंत्री भाजपा महानगर अलीगढ़

Manish Book Distributors Pvt. Ltd.

Kalyan Puram Road, R.K. Puram Agra Road, Aligarh

Ph.: 0571 - 6453176

E-mail: manishbookdistributors2012@gmail.com



केशवधाम समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	मा. सरकार्यवाह	संरक्षक	नागपुर	
2.	श्री नारायण दास अग्रवाल	अध्यक्ष	वृन्दावन, मथुरा	9997979444
3.	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	मंत्री	आगरा	9319069105
4.	सी.ए. श्री प्रमोद चौहान	सहमंत्री	आगरा	9837021609
5.	श्री पराग गोयल	कोषाध्यक्ष	वृन्दावन, मथुरा	9412281300
6.	श्री ललित कुमार	निदेशक	केशव धाम, वृन्दावन	9412784833
7.	श्री दिनेश चन्द्र	सदस्य	दिल्ली	011-23670365
8.	श्री रामलाल	सदस्य	दिल्ली	011-23382234
9.	श्री सुरेश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	मथुरा	9837022722
10.	श्री राम किशन अग्रवाल	सदस्य	मथुरा	9412270681
11.	डॉ. संजय	सदस्य	मथुरा	9412280097
12.	श्री पीयूष राघव	सदस्य	मथुरा	09760026820
13.	श्रीमती मिथलेश अगरिया	सदस्य	एटा	09412861504

केशव गौ सदन समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	ठा0 राजा भोज	संयोजक	अवागढ़ फार्म, वाईपास रोड, मथुरा	9837260400
2.	डॉ पुनीत वाष्णीय	सहसंयोजक	एफ-584, गोविन्द नगर, मथुरा	8532081000
3.	श्री विकास वाष्णीय	सदस्य	120/282 गरुघाट लाल दरवाजा, मथुरा	9258011786
4.	श्री रसिक बल्लभ जी	सदस्य	प्रिया बल्लभ मंदिर छीपी गली, वृन्दावन	8266012557
5.	श्री मुकुन्द दास जी	सदस्य	कृष्ण वाटिका परिक्रमा मार्ग, वृन्दावन	7017213748
6.	श्री गोविन्द जादौन	सदस्य	मन्दिर पुरम कालोनी, जयसिंहपुरा, मथुरा	8168615020
7.	श्री कुंज बिहारी सिंघल	सदस्य	216 गोविन्द नगर, मथुरा	9456480343
8.	श्री विनीत शर्मा	सदस्य	231, पुष्प विहार कालोनी, मथुरा	9897389379
9.	श्री नीरज गोयल	सदस्य	राधापुरम स्टेट, मथुरा	9837089740
10.	श्री निरंजन प्रसाद गुप्ता	सदस्य	गुप्ता लाईट हाउस, सरस्वती कुण्ड, मथुरा	9927080128



प्राकृतिक चिकित्सालय समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	डॉ. आर. डी. शर्मा	संयोजक	पुष्पांजलि वैकुण्ठ, तेहरा मार्ग, वृन्दावन	9411473438
2.	श्री विनीत शर्मा	सह संयोजक	प्रशान्त पुंज, परिक्रमा मार्ग, अटुल्ला चुंगी, वृन्दावन (मथुरा)	9897700166
3.	डॉ. कैलाश द्विवेदी	चिकित्सक	प्राकृतिक चि. एवं योग संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन (मथुरा)	9760897937
4.	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सदस्य	2ए/252, कृष्ण विहार, बी.एस.ए. कालेज रोड, मथुरा	9412286403
5.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य	68, आश्रम बिहार, नि. ओमेक्स सिटी, छटीकरा रोड, वृन्दावन-मथुरा	9410857979
6.	श्रीमती वर्तिका गोयल	महिला प्रमुख	200/3, साकेत, एच.डी.एफ.सी. के बराबर गली में, रमणरेती, वृन्दावन	9897958455
7.	श्रीमती श्यामलता अग्रवाल	सदस्य	भक्ति भवन, 190 दुसायत मोहल्ला, वृन्दावन, मथुरा	9358175149
8.	डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
9.	डॉ. रूपकिशोर वर्मा (रूपन)	सदस्य	पुष्पांजलि बैकुण्ठ, वृन्दावन (मथुरा)	9837022817
10.	श्री प्रेम शंकर वैद्य	सदस्य	पुराना बाजार, वृन्दावन (मथुरा)	9411854513
11.	श्रीमती मीरा अग्रवाल	सदस्य	1684, गली रावलिया, मंडी रामदास मथुरा	9917083766
12.	श्री प्रवीण पाण्डेय एड.	सदस्य	वृन्दावन ग्रीन अपार्टमेन्ट, केशवधाम पुलिस चौकी के सामने, चै. वि. , वृन्दा.	7500333342
13.	श्री मुकेश सारस्वत	सदस्य	15, विश्व लक्ष्मीनगर, मथुरा	9837449568



छात्रावास समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	डॉ. चमन लाल दुल्लू	संरक्षक	म.नं.4, सेक्टर-1, राधापुरम स्टेट, मथुरा	9897807152
2.	श्री बलदेव अग्रवाल	संरक्षक	7, नरसी विलेज, मथुरा	9412280755
3.	श्री सौरभ अग्रवाल	संयोजक	154, गली कसेरान, मंडी रामदास, मथुरा	9917270000
4.	श्री प्रवेश गोयल	सहसंयोजक	तांतपुर हाऊस, डीगगेट, मथुरा	9760020396
5.	श्री गौरव अग्रवाल	सदस्य	100/4, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9412160004
6.	श्री अनुराग गोयल	सदस्य	HDFC के बराबर गली में, रमणरेती, वृन्दावन	9412281400
7.	श्री माधव गर्ग	सदस्य	1976, कलकत्ता हाऊस, डेम्पियर नगर, मथुरा	9027353677
8.	श्री सी.ए. रोहित कपूर	सदस्य	मैं. राम आलोक एण्ड कंपनी, 10 AB मोती मंजिल, NH-2, राधिका बिहार-1, मथुरा	9827064517
9.	श्री राकेश कुमार शर्मा	सदस्य	मानस नगर, महोली रोड, मथुरा	9758699499
10.	श्री उमेश सोनी	सदस्य	एफ 684, महाविद्या कालोनी, मथुरा	9319859690
11.	श्री रवि खण्डेलवाल	सदस्य	1, आनन्द विहार, रमणरेती, वृन्दावन	9837099122
12.	श्री वैभव अग्रवाल	सदस्य	170, लोई बाजार, गोविन्द बाग, वृन्दावन	9412470260
13.	श्री श्याम सिंघल	सदस्य	साँईकृपा होटल, धौली प्याऊ, मथुरा	9760031311
14.	श्री गोपाल खण्डेलवाल	सदस्य	241, वनखण्डी महादेव, व्यास घेरा, वृन्दावन	9897130379
15.	श्री नन्दन अग्रवाल	सदस्य	16, जगन्नाथपुरी, मथुरा	7500538000
16.	श्री योगेन्द्र अग्रवाल	सदस्य	मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटर, आकाशवाणी के सामने, वृन्दावन रोड, मथुरा	9927136600
17.	श्री शुभम अग्रवाल	सदस्य	राधा कृष्ण ऑर्चर्ड, मथुरा	9445691356
18.	श्री शशांक खण्डेलवाल	सदस्य	1/381, अल्फा प्ले स्कूल के सामने, MVDA के पास, 32 सिविल लाइन, मथुरा	9410252317
19.	श्री गोविन्द खण्डेलवाल	सदस्य	बाँके बिहारी पुलिस चौकी के सामने वृन्दावन (मथुरा)	9760023036



वेद विद्यालय समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री कृष्णचन्द्र शास्त्री, ठाकुर जी	संरक्षक	रमणरेती मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	989771992
2.	श्री अतुल कृष्ण महाराज	संरक्षक	राधापुरम स्टेट, आगरा दिल्ली हाइवे, मथुरा	9412240139
3.	डॉ. मनोज मोहन शास्त्री	संरक्षक	श्रीनाथ धाम, गांधी मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	9412278461
4.	श्री ओमप्रकाश बंसल	संयोजक	HIG34, महाविद्या कालोनी-1, मथुरा	9634367575
5.	श्री प्रदीप अग्रवाल	सदस्य	47, जमुना धाम, गोवर्धन चौराहा, मथुरा	9412538481
6.	श्री उमाशंकर राही	सदस्य	वात्सल्य ग्राम, वृन्दावन, मथुरा	9412501633
7.	श्री गंगाधर अरोड़ा	सदस्य	38 अहाता सेठरेजीमेन्ट बाजार सदर, मथुरा	9412225865
8.	आचार्य रवीन्द्र शर्मा	सदस्य	केशव वेद विद्यालय, केशव धाम, वृन्दावन	7017647597
9.	श्री कन्हैया लाल	सदस्य	37, कुसुम वाटिका, नेशनल हाईवे, मथुरा	6396245130
10.	श्री दीपक देव	सदस्य	भारत नगर, नियर बिड़ला मन्दिर, मथुरा	
11.	श्री अनुराग बंसल	सदस्य	बंसल मेडीकल स्टोर, जिला अस्पताल के सामने, मथुरा	9045161031
12.	श्री सोहन लाल मिश्र जी	सदस्य	बाँके बिहारी मंदिर के पास, बिहारी पुरा, वृ.	
13.	श्री अतर सिंह जी	सदस्य	बी-3, राधिका धाम, सौंख रोड़, मथुरा	7248586918
14.	श्री लोकेश गर्ग	सदस्य	समृद्धि ज्वैलर्स, कृष्णा नगर, मथुरा	9837062803
15.	श्री अमित जैन	सदस्य	होटल शीतल रीजेंसी, मथुरा	9027687295
16.	श्री राधेश्याम बंसल	सदस्य	एच.32, महाविद्या कॉलोनी, फेस-1, मथुरा	9760003990
17.	श्री मुरारी लाल जी	सदस्य	एच.26, महाविद्या कॉलोनी, फेस-1, मथुरा	8650019000



विद्यालय प्रबन्ध समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री सुरेश सिंह जी	संरक्षक	बाबा कढ़ेरा सिंह वी.एम., सौंख गोवर्धन रोड, अखवा, मथुरा	7417553055
2.	महेश खण्डेलवाल	अध्यक्ष	म.न. 1, आनन्द बिहार कालोनी, रमनरेती, वृन्दावन	9837022973
3.	श्री रोहित कपूर	उपाध्यक्ष	10 ए.बी. मोती मंजिल, एन एच-2, राधिका बिहार-2, मथुरा	9927064517
4.	श्री अमरनाथ गोस्वामी	प्रबन्धक	म.नं. 128 बिहारीपुरा, वृन्दावन, मथुरा	9927473710
5.	श्री हरिवंश खण्डेलवाल	उप प्रबन्धक	गली सेवाकुंज, मोटा गणेश के पास, वृन्दावन, मथुरा	9412662102
6.	श्री महेश किलानोत	कोषाध्यक्ष	प्लॉट नं. 11, कृष्णा वाटिका, चैतन्य बिहार-1, वृन्दावन, मथुरा	9837041190
7.	श्री लोकेश्वर सिंह	पदेन सदस्य	प्रधानाचार्य, स.वि.म. केशवधाम, वृन्दावन, मथुरा	8445100862
8.	श्री गिरीश चन्द्र अग्रवाल	सदस्य	प्लॉट नं. 303, ब्रजधाम, केशव नगर, वृन्दावन, मथुरा	9410927110
9.	श्री गोपेश कुमार गोस्वामी	सदस्य	म.नं.-510, ब्रज बिहार, रमणरेती, पुलिस चौकी के सामने, वृन्दावन, मथुरा	7500411027
10.	श्रीमती ब्रजवाला गौड़ जी	सदस्य	म.नं. 58, लक्ष्मी निकुंज, कानपुर कोटि, रमनरेती, वृन्दावन, मथुरा	9837890790
11.	श्रीमती संध्या गोस्वामी	सदस्य	राधाबल्लभ घेरा, अटखम्बा, वृन्दावन, मथुरा	7599202111
12.	श्री रवि रावल	सदस्य	सरस्वती कुण्ड के सामने, मसानी लिंक रोड	9758319304
13.	डॉ. भोले सिंह	शिक्षाविद	म.नं. 26, कृष्णा बिहार, बी.एस.ए. कालेज रोड, मथुरा	9219787294
15.	डॉ. श्री राममूर्ति सारस्वत	शिक्षाविद	सेक्टर-2, कैलाश नगर, वृन्दावन, मथुरा	9359410282
16.	श्री पूरन प्रकाश	अभि. प्रति.	म.नं. 84, फेस-2 गोधूली पुरम, वृन्दावन	9761234944
17.	डॉ. संजय सिंह	अभि. प्रति.	गली नं.-1, परिक्रमा मार्ग, अटलवन, वृ0	8958216481
18.	श्री योगेश कुमार यादव	आचार्य प्रति.	म.नं. 40/41, गोधूलीपुरम, वृन्दावन	8433048148
19.	श्री धीरज बंसल	आचार्य प्रति.	मं.नं. 44/180, मारू गली, मथुरा	8865931433
20.	श्री पराग गोयल	प्रान्तीय प्रति.	200/3 साकेत, एच डी एफ सी बैंक के पास, रमणरेती वृन्दावन, मथुरा	9412281300
21.	सी.बी.एस.ई. प्रतिनिधि	सदस्य		
22.	DIOS प्रतिनिधि	सदस्य		



श्री राधाकृष्ण मंदिर समिति 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री विपिन अग्रवाल (मुकुट वाले)	संरक्षक	लोई बाजार, वृन्दावन (मथुरा)	9690281111
2.	श्री अखिल अग्रवाल	संयोजक	HDFC बैंक के बराबर, रमणरेती, वृन्दावन	9927092321
3.	श्री प्राण बल्लभ	सहसंयोजक	भक्ति नगर, राधा निवास, वृन्दावन	9412405062
4.	श्री धन्नाराम जी	सदस्य	चैतन्य विहार, सेक्टर 5, वृन्दावन (मथुरा)	9411064684
5.	श्री श्याम सुन्दर अग्रवाल	सदस्य	श्रीजी सैनीटेशन, सौ फुटा रोड़, वृन्दावन	8439365945
6.	श्री कमलेश जी	सदस्य	Q-25/A, राधा फ्लोरेन्स, वृन्दावन, मथुरा	8084926336
7.	श्री अलौकिक जी	सदस्य	बिहारी जी मंदिर के पास, वृन्दावन, मथुरा	6927442286
8.	श्री अंशु अग्रवाल	सदस्य	लोई बाजार, वृन्दावन, मथुरा	9927090950
9.	श्री अशोक अग्रवाल	सदस्य	गोपेश्वर महादेव, वंशीवट, वृन्दावन	9412661403
10.	श्री राहुल वाष्णैय	सदस्य	राधापुरम एस्टेट, मथुरा	7906923934
11.	श्रीमती राशि शुक्ला जी	सदस्य	व्यास घेरा, वृन्दावन, मथुरा	9897463719

केशवधाम कोसीकलां इकाई 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्री धर्मवीर शर्मा	संरक्षक	ब्राह्मणपुरी, कोसीकलां (मथुरा)	8279411
2.	श्री अनिल कुमार अग्रवाल	संयोजक	खरौट गेट, कोसीकलां (मथुरा)	9927092321
3.	श्री कृष्ण कुमार अग्रवाल	सहसंयोजक	रामनगर, कोसीकलां (मथुरा)	9412405062
4.	श्री अंकुर गर्ग	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मथुरा)	9411064684
5.	श्री प्रताप चन्द अग्रवाल	सदस्य	हरदेव गंज, कोसीकलां (मथुरा)	8439365945
6.	श्री जतिन जैन	सदस्य	शेखान मोहल्ला, कोसीकलां (मथुरा)	8084926336
7.	श्री शोभित अग्रवाल	सदस्य	हनुमान मंदिर के पास, जी.टी.रोड, कोसी (मथुरा)	6927442286
8.	श्री दयाशंकर अग्रवाल	सदस्य	बल्देव गंज, कोसीकलां (मथुरा)	9927090950
9.	श्री शरद अग्रवाल	सदस्य	सर्राफा बाजार, कोसीकलां (मथुरा)	9412661403
10.	श्री विकास शर्मा	सदस्य	सुभाष पार्क, तांगडा मोहल्ला, कोसी (मथुरा)	7906923934



केशवधाम आगरा महिला इकाई 2020-21

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	श्रीमती नीरजा वाजपेयी	संयोजक	302, विभव विलास एपार्टमेन्ट, 11, ओल्ड विजय नगर, आगरा	8791618317
2.	सी.ए. श्रीमती अमिता गर्ग	सहसंयोजक	38, सिद्धार्थ एन्क्लेव, मऊ रोड, आगरा	9760020285
3.	श्रीमती श्वेता बंसल	सहसंयोजक	एफ. 619, कमला नगर, आगरा	8755374304
4.	सी.ए. निमिषा जैन	सदस्य	138, जयपुर हाउस, आगरा	9359488485
5.	श्रीमती मीनू त्यागी	सदस्य	डी-12, कमला नगर, आगरा	7734825061
6.	सी.ए. दीपिका मित्तल	सदस्य	99, नटराज पुरम, कमला नगर, आगरा	9412342584
7.	श्रीमती अलका गुप्ता	सदस्य	15/73 गुजराती पाड़ा, नाई की मंडी, आगरा	7500394664
8.	श्रीमती आशी अग्रवाल	सदस्य	102 अपर्णा गार्डन, विजय नगर कॉलोनी आगरा	8266926925
9.	श्रीमती प्रियंका तायल	सदस्य	जी-3, गणपति रॉयल अपार्टमेन्ट, 30 सूर्य नगर, आगरा	9557637734
10.	श्रीमती नीलिमा शर्मा	सदस्य	221, जयपुर हाउस, आगरा	9412652681
11.	श्रीमती रेखा गुप्ता	सदस्य	फ्लेट नं. 4, राधेविहार कॉलोनी, पश्चिम पुरी, सिकन्दरा (आगरा)	8449856009
12.	श्रीमती उपमा गुप्ता	सदस्य	एम.आई.जी. 9, नार्थ विजय नगर कॉलोनी आगरा	9897042779
13.	श्रीमती कृष्णा मित्तल	सदस्य	15/3, शक्ति नगर, सेवला, आगरा	9917564157
14.	श्रीमती शिल्पी अग्रवाल	सदस्य	ए 1/1, मुगल रोड, कमला नगर, आगरा	9917200886
15.	श्रीमती मीना गुप्ता	सदस्य	म.नं. 10, कमला नगर, आगरा	7500452973
16.	श्रीमती संध्या शर्मा	सदस्य	264, नालन्दा टाउन, शमशाबाद रोड आगरा	9760139461
17.	श्रीमती अंजु गर्ग	सदस्य	63 बृज बिहार, फेस-2, कमला नगर आगरा	7906328552 9457277088
18.	श्रीमती नीलिमा गुप्ता	सदस्य	13/15, सुलभ पुरम गेट नं.1, बोदला सिकन्दरा रोड, आगरा	9456617317
19.	श्रीमती अंजली शर्मा	सदस्य	म.नं. 1, शंकर कॉलोनी, तहसील रोड, आगरा	9917022933 9917222292
20.	श्रीमती दीपा शर्मा	सदस्य	39/81, पुरानी ईदगाह कॉलोनी, आगरा	8077224328





कृपया विचार करें

केशव धाम, वृन्दावन में संचालित निम्नांकित सेवा प्रकल्पों में मेरा क्या योगदान हो सकता है -

- गौ-सदन के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु।
- पूर्वोत्तर छात्रावास प्रकल्प में बच्चों की शिक्षा, भोजन, वस्त्रादि के लिए।
- वेदों के पुनरुत्थान हेतु संचालित वेद विज्ञान शोध केंद्र के बच्चों के अध्ययन, भोजन, वस्त्रादि।
- जरूरतमंद लोगों के इलाज के लिए निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा हेतु।
- कुष्ठ आश्रम के संचालन में सहयोग हेतु।
- अपने व अपने परिवार के सदस्यों के जन्मदिन, वैवाहिक वर्षगाँठ, मांगलिक कार्यक्रमों अथवा उत्सवों को छात्रावास के इन बालकों के साथ मनाकर इनको अपने परिवार का सदस्य होने का बोध कराएँ, अपना प्यार व स्नेह प्रदान करें।
- केशव धाम सेवा प्रकल्पों की साधना स्थली है इनके संरक्षण एवं उत्तरोत्तर विकास के लिए इनके सभी प्रकल्पों में भागीदारी कर समाज और राष्ट्र की उन्नति में सहभागी बनें तथा केशव धाम को भक्ति सेवा संस्कार और राष्ट्रप्रेम का जाग्रत अंतर्राष्ट्रीय केंद्र बनाने में अपना अमूल्य सहयोग एवं सुझाव प्रदान करें।

उदारमना बन्धु/भगिनियों से आह्वान

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

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

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

एक्सिस बैंक 910010010554765 IFSC - UTIB0000794
पंजाब नेशनल बैंक 4902000100022734 IFSC - PUNB0490200

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

मो: 7088006633, 9412784833, 9319069105

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

