Let's be with nature
स्वास्थ्य ही जीवन है

तन, मन और जीवन की सम्पूर्ण स्वास्थ्य पत्रिका

ISSN - 2321-2489

निरामय जीवन

www.ssknature.in

● वर्ष : 30 ● जनवरी 2026 ● अंक : 01 ● निःशुल्क

नव वर्ष की "हार्दिक शुभकामनाएं"

- नया साल–नये सपने.....
- चार चांद लगाता है : त्रिफला
- इलायची खाने के फायदे
- तिलक का वैज्ञानिक दृष्टिकोण
- नववर्ष और स्वास्थ्य

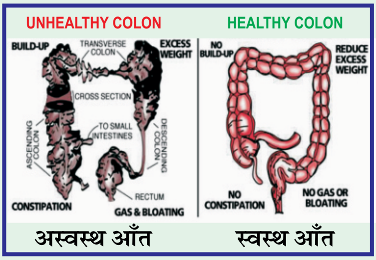
निरामय जीवन पत्रिका www.ssknature.in/publications पर उपलब्ध है

COLON HYDROTHERAPY MACHINE

FOR COLON CLEANSING (बड़ी आँत की सफाई के लिए)

For following diseases :

Allergies	Obesity	Joint Aches	Skin rashes / disorders
Acne	Indigestion	Memory Lapses	Menstrual problems
Body Odour	Gastric Trouble	Mouth Sours	Insomnia
Migraine	Bloating	Nausea	Stress etc.
Constipation	Hypertension	Pigmentation	



Shirodhara

Shirodhara is an ancient ayurvedic technique. It induces a relaxed nervous system, which can help balance the body and mind.

Benefits of Shirodhara

- ☑ Relaxes Mind
- ☑ Promotes Better Sleep
- ☑ Improves Concentration
- ☑ Nourishes Hair and Scalp
- ☑ Reduces Anxiety And Stress
- ☑ Reduces Memory Problems
- ☑ Migraine
- ☑ Relieves Fatigue
- ☑ Chronic head ache
- ☑ Depression

Let's be with nature
स्वास्थ्य ही जीवन है

तन, मन और जीवन की सम्पूर्ण स्वास्थ्य पत्रिका

निरामय जीवन

प्राकृतिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को समर्पित
स्वास्थ्य चेतना प्रन्यास का मासिक प्रकाशन

वर्ष : 30 जनवरी : 2026 अंक : 01

हम देखें
सौ वसन्त; जिएं सौ वसन्त; सुनें सौ वसन्त;
मुखरित रहें सौ वसन्त; स्व निर्भर बनें रहें सौ
वसन्त और ऐसा ही जिएँ शत्तोत्तर जीवन भी।
- यजुर्वेद अ. 36/24

प्रधान संपादक
✷ योगेश माहेश्वरी ✆ 9413329749

प्रकाशक
✷ एम.डी. मोदी

प्रकाशन सहयोगी
✷ निर्मल जौहरी ✷ बसंती पंवार

कम्प्युटरकर्मी
✷ अशोक वर्मा ✆ 7742111223

चिकित्सक
डॉ. अजय उमराव (CMO)
✆ 8696233445
डॉ. मुस्कान सक्सेना (MO)
✆ 8078610956

निरामय जीवन पत्रिका
www.ssknature.in/publications
पर उपलब्ध है।

स्वस्थ संविधान – निर्मल जौहरी 04
स्वास्थ्य समाचार – संकलित 05
नया साल नये सपने: नये संकल्प – अभयकुमार जैन 06
चार चाँद लगाता है : त्रिफला – महावीर शास्त्री 08
सर्दियों में स्वास्थ्यवर्द्धक आहार – सेवक जगवानी 09
रोजाना आठ घण्टे की नींद लेवें – विकल्प जैन 11
इलायची खाने के फायदे – प्रेमलता मेहता 12
आलू : खुराक भी, दवा भी – भगवती प्रसाद पंवार 13
सर्दी-जुकाम, कफ एवं खांसी..... घरेलू उपाय – गोवर्द्धनदास बिन्नानी 14
तिलक का वैज्ञानिक दृष्टिकोण – डॉ. नरेन्द्र कुमार 15
कमर दर्द का यौगिक समाधान – कौशल कुमार 17
नववर्ष और स्वास्थ्य – बसंती पंवार 19
स्वास्थ्य साधना केन्द्र – संकलित 20

स्वास्थ्य चेतना प्रन्यास, जोधपुर

उत्प्रेरक आधार

'स्वास्थ्य साधना केन्द्र' पंजीकृत सेवाभावी अराजकीय संस्था (NGO) 'स्वास्थ्य चेतना प्रन्यास', जोधपुर का एक उपक्रम है और 'निरामय जीवन' पत्रिका जन-जन के सम्पूर्ण स्वास्थ्य को समर्पित मासिक प्रकाशन है।

प्रन्यास की मान्यता है कि –

- **सम्पूर्ण स्वास्थ्य, स्वस्थ जीवन–चर्या का परिपाक है। ज्यादातर रोग आकस्मिक नहीं होते। नैसर्गिक स्वास्थ्य नियमों का उल्लंघन हमें रोगी बनाता है।**
- **प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान और योग में सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिपूर्ण व्यवस्था है।**
- **स्वास्थ्य चेतना प्रन्यास, इस विचार को प्रसारित करने को समर्पित है कि जन जन का सम्पूर्ण स्वास्थ्य, सुख और शान्ति, प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान और योग सम्मत नैसर्गिक जीवनशैली द्वारा ही सम्भव है।**

संरक्षक :
माधोदास मोदी

प्रबन्ध न्यासी :
योगेश माहेश्वरी : ✆ 9413329749

सह-प्रबन्ध न्यासी :
वन्दना मोदी : ✆ 9829013472

न्यासी :
मगराज फोफलिया : ✆ 9314041305
दामोदार दास लोहिया : ✆ 9829026330
सुरेन्द्र राज मेहता : ✆ 9460104199
हरिप्रसाद करवा : ✆ 9829021414
श्रीमती राज गुप्ता : ✆ 9414918455
डॉ. रामगोपाल : ✆ 9829806675
विनोद सिंघवी : ✆ 9529400400
हरीश चाण्डक : ✆ 9414127908
गणपत शर्मा : ✆ 9414319719
अंकुर मोदी : ✆ 9828035472

परामर्शदात्री समिति :
सुरेश राठी : ✆ 9829022840
डा. अरूण आचार्य : ✆ 8107141004
मदन मोहन लोहिया : ✆ 9314341560
एन. डी. निम्बावत : ✆ 9314713779
रमेश फोफलिया : ✆ 9351358272
कौशल्या सांखला : ✆ 0291-2610360
गंगादास बूब : ✆ 9829023890
डॉ. गणेशलाल मूंदड़ा : ✆ 9990214792

स्वस्थ संविधान

– निर्मल जौहरी

डॉ.भीमराव अम्बेडकर ने अपनी बुद्धि, चातुर्य व सूझबूझ से अपनी जाति विशेष को ध्यान में रखते हुए 76 वर्ष पूर्व भारत का संविधान लिखा था। इसे महान राजनीतिज्ञों ने, बिना इसके दूरदर्शी दुष्परिणाम को देखते हुए सर्वानुमति से स्वीकार कर लिया, जबकि उसी समय मात्र एक संशोधन की आवश्यकता थी। इसे जातिगत नहीं रखकर, आर्थिक रूप से कमजोर शब्द का उपयोग किया जाना उचित था। अन्य बुद्धिजीवियों ने इस ओर ध्यान क्यों नहीं दिया? यह गलती अनजाने में हुई या राजनीति में वोटों को ध्यान में रखकर की गई। किसी भूखे को एक दिन रोटी का टुकड़ा देते हैं तो दूसरी बार आधी और फिर और अधिक की मांग बढ़ती ही रहती है। इस आरक्षण में जाति विशेष को, चाहे वो आर्थिक रूप से कितना ही सक्षम हो, उसे सभी लाभ जीवनपर्यन्त दिए जाते हैं इससे देश का बुद्धिजीवी वर्ग उचित स्थान पाने में असमर्थ हो जाता है। देश की प्रगति की बागडोर कमजोर, अनाड़ी व्यक्तियों के हाथ में चली जाती है। इससे अक्षम डॉक्टर, इंजिनियर, गजेटेड ऑफिसर्स की बाढ़ आ जाती है। सक्षम वर्ग तनाव की स्थिति में आ जाता है। प्रतिदिन आत्महत्या करने वालों की संख्या में इजाफा दिखाई देता है।

उचित दिशा में देश विकसित नहीं हो पा रहा है। बुद्धिजीवियों का विदेश पलायन, इसका बड़ा कारण है। वहां उनकी क्षमता, समझ का सही मूल्यांकन होता है। वैसे यह जातिगत भेदभाव, गुरू कहे जाने वाले आचार्य द्रोणाचार्य के समय से ही चला आ रहा है। उन्होंने सूतपुत्र व भील पुत्र कहकर कर्ण तथा एकलव्य को धनुर्विद्या से वंचित रखा था, इसमें ही आगे उलटफेर करके भीमरावजी ने इसे आगे बढ़ाया।

क्या देश में ऐसे कोई राजनेता नहीं है जो दृढ़ता और समझदारी से इस संविधान में संशोधन करे। बदलाव तो हर समय होता है। समय-समय पर जीवन के मूल्य भी बदलते रहते हैं तो गलत नीति-नियमों में सुधार क्यों नहीं किया जा सकता है। अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर, देश के विकास, उसकी प्रगति के विषय में सोचें, पुराने कायदे-कानून में कुछ बदलाव लाएं और गणतंत्र शब्द के सही अर्थ को अपनाकर, समझकर, देश को देवें **एक स्वस्थ संविधान।**

– निर्मल जौहरी

स्वास्थ्य समाचार

काम में प्रवाह से : पॉजिटिविटी एकाग्रता : तनाव–चिंता से बचाता है

काम में प्रवाह से : पॉजिटिविटी – कई कलाकार अपने काम में इतना खो जाते थे कि खाना–पीना, सोना तक भूल जाते थे। उनके लिए शब्द, संगीत और नोड्स के अलावा कुछ भी मायने नहीं रखते, सिवाय अपने कार्य के प्रवाह या फ्लो के। जब क्रिया, आंदोलन और विचार अनिवार्य रूप से चेतना का अनुसरण करते हैं और अपने पूरे अस्तित्व और कौशल का अधिकतम उपयोग करते हैं, तो इसे 'एकात्म' कहते हैं। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक डॉ. मिहाली के अनुसार–मानव मस्तिष्क प्रति सैकेण्ड केवल 110 बीट जानकारी संसाधित कर सकता है। उदाहरण के लिए किसी की बात सुनने में 60 बीट लगते हैं, यही कारण है कि हम एक साथ दो लोगों को नहीं सुन सकते, पर जब कोई पसंदीदा काम करते हैं तो हमारी पूरी क्षमताएं उपयोग में आती हैं, सभी 110 बीट प्रति सैकेण्ड। अगर हम अपने काम से प्रेम करते हैं और उसमें अच्छे हैं तो कुछ भी हो, हमारी जादुई 'फ्लो' की स्थिति खुल जाती है।

एकाग्रता : तनाव-चिंता से बचाता है –क्या कभी आपने गेम खेलते या लेख लिखते समय स्थान और समय का पूरा बोध खो दिया है? क्या आप किसी वाद्य यंत्र को बजाते समय मशगूल हुए हैं कि एक मिनट पहले जो चिंताएं आपको परेशान कर रहीं थीं, वे सब गायब हो जाएं? ऐसा हुआ है, तो संभवत: आपने 'फ्लो' का अनुभव किया है। जापान में इसे इकिगाई जैसा माना जाता है। 'फ्लो स्टेट' मनोविज्ञान का शब्द है, जिसका उपयोग उच्च एकाग्रता की स्थिति का वर्णन करने के लिए किया जाता है। स्वीडन के कैरोलिंस्का इस्टीट्यूट में बिहेवियर जेनेटिक्स की प्रो. मरियम मोसिंग बताती है कि 9300 लोगों पर शोध में हमने पाया है कि फ्लो महसूस करने वालों में अवसाद, चिंता और हृदय रोग का जोखिम कम था। काम को बोझ न माने, इसमें डूब जाएं, तो आप आनंद के शिखर पर होते हैं। द आर्ट ऑफ द इम्पॉसिबल : एक पीक परफॉरमेंस प्राइमर (हार्पर वेव) के लेखक स्टीवन कोटलर के अनुसार– फ्लो, मानसिक क्षमताओं को 500 प्रतिशत तक बढ़ा सकता है। फ्लो स्वाभाविक रूप से फोकस के पीछे ही आता है। यह अवस्था तभी उत्पन्न हो सकती है जब हमारा पूरा ध्यान वर्तमान क्षण पर केंन्द्रित हो। वहीं, जो लोग अपना फ्लो ढूंढना चाहते हैं उनके लिए शोधकर्ताओं ने 22 'ट्रिगर्स' की पहचान की है। इनमें स्पष्ट लक्ष्य, तत्काल प्रतिक्रिया और एक ऐसा काम शामिल है जो हमारी क्षमताओं–कौशल को चुनौती देता हो। यही बढ़ी हुई चुनौती, फ्लो की स्थिति को जन्म देती है, क्योंकि यह रिस्क को प्रभावी ढंग से राह दिखाने के लिए तत्परता और गहन ध्यान की भावना पैदा करती है।

नया साल
नये सपने–नये संकल्प

– अभय कुमार जैन

इस नववर्ष की शुभ बेला पर अतीत से सीखना होगा, वर्तमान का सदुपयोग करना होगा तथा भविष्य के लिए आशान्वित होना होगा। समय के पृष्ठ पर भविष्य का आलेख है– नववर्ष इसलिए हमें संकल्प की स्याही और कर्म की कलम से समय के पृष्ठ पर सृजन की इबारत लिखना चाहिए। मुंह से निकली हुई बात और हाथ से निकला हुआ समय वापस नहीं आता है, अतः शक्ति और युक्ति का समय के तराजू पर संतुलन होना चाहिए।

नववर्ष में हम दृढ़ संकल्प के साथ सत्कर्म करें। अपने पुरूषार्थ से प्रकृति और पर्यावरण की पवित्रता को बनाए रखने का, समर्पित भाव से प्रयास करें व अभियान चलायें। सुदृढ, संकल्प, सकारात्मक सोच और सतत सत्कर्म के साथ समय का सदुपयोग करने वाला अपना अभिष्ठ प्राप्त कर लेता है। यह संकल्प करें कि अमुक विकार, गलत आदत छोड़ने के लिए निरंतर प्रयास करेंगे, तो हमें निश्चित सफलता प्राप्त होगी, शर्त यह है कि पुरूषार्थ की पूंजी, धैर्य का धन और संस्कारों की संपदा हमारे पास हो। नववर्ष मे विकारो का विसर्जन और संस्कारों का सृजन होना चाहिए। सृजन का सपना देखिये, पुरूषार्थ का संकल्प कीजिये, नववर्ष का स्वागत कीजिये।

आशावादी बनें, यह आत्मा का ईंधन है, सकारात्मक सोचें, घातक है नकारात्मक सोच। अपने आदर्शों व सिद्धांतों को नहीं छोड़ें, वे कभी पुराने नहीं होते। प्रेम लें, प्रेम दें, इससे अच्छा शब्द तो दुनिया में और है ही नहीं। नया वर्ष, नई उंमग, नव उत्साह, नव उल्लास, नये संकल्प, नई उम्मीद में स्वप्न लेकर आता है।

नववर्ष की मंगल घड़ियों में हम आत्म चिंतन, आत्म विश्लेषण अपने जीवन का मूल्यांकन करें। जीवन का अर्थ मात्र जीना, मौज, मस्ती, खाना पीना ही नहीं है, अपितु जीवन का अर्थ है कि उसे किस तरीके से जिया जा रहा है। जीवनशैली कैसी है? स्वयं का पारिवारिक, सामाजिक, धार्मिक जीवन

SWASTHYA SADHANA KENDRA

बिक्री विभाग (Sales Counter)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा साहित्य, आध्यात्मिक एवं धार्मिक साहित्य, थियोसोफिकल सोसायटी से सम्बन्धित साहित्य और निरामय जीवन

- ऑर्गेनिक फूड, ऑर्गेनिक ज्यूस
- देशी शक्कर, गुड़
- प्राकृतिक उपचार में आने वाले साधन
- पातंजलि उत्पाद, योग सी.डी. इत्यादि
- दलिया, लाल गेहूँ आटा, चोकर, सुखरस चाय
- त्रिफला,आँवला,मैथी चूर्ण, अगरबत्ती आदि

Yog & Naturopathy, Religious & Spiritual Books in English also available

कैसा है? आप कितने लोकप्रिय हैं। लोगों से सामाजिक संबंध कैसे है।

पुराने कष्ट, पीड़ा, दुःख गलतियां तथा अविवेक पूर्ण कार्यों को भूल जायें। अतीत को पीछे छोड़ दें, गलतियों या अपनी कमजोरियां को भूलकर नये ढंग से जीवन जीने का प्रयास करें।

कटु अतीत से नाता तोड़कर नये ढंग से, नये उत्साह और मधुर उल्लासित जीवन व्यतीत कीजिए। नया जीवन व्यतीत करना कठिन व मुश्किल नहीं है। नये सिरे से अपना काम कीजिये, नया वातावरण बनाएं, प्रत्येक दिन समृद्धि, शांति आशा व उत्साह की ओर ले जा रहा है। सर्वत्र उत्साह, प्रसन्नता व आनन्द है, फिर अतीत के शूल कंटकों व मुसीबतों से क्या सरोकार? कहा जाता है कि हर सुबह एक नया संदेश लेकर आती है।

विश्व में करोड़ों लोग मानसिक बीमारियां जैसे तनाव, डिप्रेशन, अवसाद व असुरक्षा की भावना से त्रस्त व ग्रस्त हैं। यदि यही गति रही तो आने वाले कुछ सालों में इस प्रकार की बीमारियों में भारी इजाफा हो जायेगा। अतः नये वर्ष में हमें चिंतन करना होगा तथा दिनचर्या, जीवन के तौर-तरीकों, आचार-विचार, खान-पान मे बदलाव लाना होगा तभी हम स्वस्थ, मस्त, प्रसन्न व दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं तथा शांत व तनाव रहित जीवन जी सकते हैं। प्रातःकाल जल्दी उठें। प्रातः भ्रमण करें, इससें शुद्ध वायु मिलती है। रक्तचाप, मधुमेह, बवासीर एवं हृदय रोगियों को लाभ मिलता है। मोटापा कम होता है।

-अपमानजनक भाषा व शब्दों का प्रयोग न करें। मतभेद को मनभेद में परिवर्तित न करें।

नववर्ष मे सदगुणों को सहर्ष, सहज ही स्वीकार करें। नववर्ष की बेला पर एक-दूसरे का अभिवादन करें, बधाई दें, अभिनंदन करें। शुभ संदेशों का आदान-प्रदान करें, नववर्ष शुभ व मंगलमय हो।

-तृप्ति, बंदा रोड
भवानीमण्डी- (राज.)

सभागृह की दरें
Conference hall available on rent

'स्वास्थ्य साधना केन्द्र' में बना नया सभागृह सभी छोटे-बड़े आयोजनों (गोष्ठी, सत्संग, वर्षगांठ आदि) के लिए उपलब्ध है। स्टेज, कुर्सियाँ, माइक व्यवस्था, नल-बिजली, शौचालय इत्यादि सुविधाओं से युक्त सुसज्जित 84' x 40' के इस सभागार में 200 से 250 लोगों के बैठने की व्यवस्था है। एवं साथ में जुड़े कमरे के लिए 200 रू. शुल्क अतिरिक्त लगेगा। 50 व्यक्तियों तक भोजन व नाश्ते की व्यवस्था उचित शुल्क पर उपलब्ध है। बना हुआ भोजन सभागृह में वितरित करने की अनुमति है। केन्द्र में भोजन बनाने की अनुमति नहीं है।

राजकीय/अराजकीय अथवा निजी कार्य हेतु

ए.सी. किराया (8 घण्टे) ₹ 20000
ए.सी. किराया (4 घण्टे) ₹ 10000

विचार एवं आहार गोष्ठी- 25 जनवरी 2026 (रविवार)

❀❀ आहार व विचार गोष्ठी के प्रायोजक बनने हेतु सम्पर्क करें ❀❀

स्थान : स्वास्थ्य साधना केन्द्र, लाल पुलिया, जोधपुर-342008
दिनांक : 25 जनवरी 2026 (रविवार), प्रातः 11:00 बजे
आहार गोष्ठी पंजीकरण : सदस्य - निःशुल्क, अन्य - 100 रु. प्रति व्यक्ति

जो सदस्य नहीं हैं, वे भी आहार विचार गोष्ठी में आमंत्रित हैं। अतिउत्तम सात्विक भोजन के लिए कृपया एक सप्ताह पूर्व 100 रु. प्रति सदस्य जमा करा कर कूपन अवश्य लेलें।

सम्पर्क सूत्र सुनिल चौपड़ा मो. 7742111223/0291 - 2750474

चार चाँद लगाता है त्रिफला

– महावीर शास्त्री

हरड़, बहेड़ा, आंवला, इन तीनों के योग से बने हुए रसायन को त्रिफला कहते हैं। त्रिफला रसायन, नेत्ररोग नाशक, चर्मरोग, मेद, प्रमेद, कफ और रक्तविकार नाशक है। आयुवर्द्धक, अग्निदीपक, नेत्रों के लिए हितकारी, खुजलीनाशक, स्मृति तथा मेधावर्द्धक है। यह पित्त, कुष्ठ, विषम ज्वर, राजयक्षमा, अर्श, गुल्म, वमन तथा कण्डूनाशक, नाड़ी व्रण (नासूर) शोधक है। दृष्टि को स्वच्छ करता है और बुद्धि तथा स्मरणशक्ति को बढ़ाता है।

केवल त्रिफला ही समस्त रोगों को नष्ट कर सकता है। उसे घी, शहद, गुड़ अथवा तेल में मिलाकर सेवन करना चाहिए।

वातज रोगों में घी और गुड़ के साथ, पित्तज रोगों में शहद और खांड के साथ और कफज रोगों में त्रिकटु के साथ सेवन करना चाहिए।

प्रमेह में शहद के साथ सेवन कर, ठण्डा पानी पीना चाहिए। घी के साथ सेवन करने से कोढ़ नष्ट होता है और सेंधा नमक के साथ सेवन करने से अग्नि प्रदीप्त होती है। इससे आंखें धोने से नेत्र रोग नष्ट होते हैं। इसमें घी डालकर पीने से खुजली, नींबू का रस मिलाकर पीने से उल्टी, दूध के साथ पीने से टीबी और गुड़ डालकर पीने से पीलिया रोग नष्ट होता है। भृंगराज का रस और घी डालकर सेवन किया जाए तो स्मरणशक्ति बढ़ती हैं।

त्रिफला के क्वाथ में दूध और गुड़ मिलाकर सेवन करने से विषम ज्वर और खांड तथा घी मिलाकर सेवन करने से जीर्ण ज्वर नष्ट होता है। शोथ, कामला, पांडु और उदर रोगों में त्रिफला को गोमूत्र के साथ तथा हिचकी, अतिसार और ग्रहणी रोग में छाछ के साथ सेवन करना चाहिए।

शीतकाल में सौंठ का चूर्ण गुड़ के साथ, ग्रीष्मकाल में खांड और दूध के साथ सेवन करने से समस्त रोग नष्ट होते हैं।

त्रिफला बनाने के लिए हरड़ 100 ग्राम, बहेड़ा 200 ग्राम तथा आंवला 400 ग्राम लेना चाहिए।

आयु की स्थिरता के लिए एक वर्ष तक प्रतिदिन प्रातःकाल एक हरड़, भोजन से पहले घी और शहद मिलाकर दो बहेड़ा तथा भोजन के पश्चात चार आंवले खाने चाहिए।

त्रिफला का क्वाथ पीने से शरीर शुद्ध हो जाता है तथा नेत्रों की सूजन, जलन, खुजली और स्त्राव का नाश होता है। पेट की सफाई के लिए 25 ग्राम त्रिफला का क्वाथ सेवन करना चाहिए।

त्रिफला के तीन भाग घी में मिलाकर सेवन करने से विसर्प, प्रमेह और आधा सी.सी. दर्द आदि रोग नष्ट होते हैं।

एक किलो त्रिफला चूर्ण को भृंगराज के रस में सात दिन घोट कर सुरक्षित रख लें। प्रतिदिन 25 ग्राम चूर्ण शहद और घी के साथ मिलाकर सेवन करें और उसके पचने पर दूध–भात का भोजन करें। इससे दृष्टि तेज होती है। बाल काले, शरीर सुंदर हो जाता है। व्यक्ति महाबलशाली, मेधावान, स्मृतिमान और दीर्घायु प्राप्त करता है।

– मकान नं. 04, डी–सेक्टर,
आजाद नगर
भीलवाड़ा–311001 (राज.)

सर्दियों में स्वास्थ्यवर्द्धक आहार

– सेवक जगवानी

सर्दियों में उपलब्ध मोटे अनाज, फल और सब्जियां संतुलित मात्रा में खाने से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

शरीर में अधिकांश कैल्शियम अस्थियों में ही होता है। पाचन द्वारा उत्पादित अम्ल को निष्प्रभावित करने के लिए 1200 से 1500 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता, शरीर को होती है, जिसे शरीर में उपलब्ध कैल्शियम द्वारा पूरा किया जाता है। इससे अस्थियां कमजोर हो जाती हैं। अतः अधिक कैल्शियम वाला आहार नित्यप्रति लेना चाहिए।

विटामिन डी को सूर्य स्नान द्वारा प्राप्त करना चाहिए। पाचन–तंत्र स्वस्थ होना चाहिए और अस्थियों को शक्ति प्रदान करने के लिए योग करना चाहिए। कैल्शियम की कमी से अस्थियों का पतला होना (Osteoporosis), Cervical Spondolysis, रीढ़ की हड्डी में कड़ापन आना और घुटनों में दर्द होने की संभावना बढ़ जाती है। स्मरण शक्ति भी शिथिल हो जाती है।

कैल्शियम की आपूर्ति के लिए 25 ग्राम सफेद तिल को रात्रि में भिगोकर प्रातः 250 मि.ली. जल मिलाकर इसे पीसकर नित्यप्रति खाली पेट पीएं। इससे कैल्शियम का उचित स्तर बन जाता है। ज्वार की रोटी और मखाने खाने से कैल्शियम की आपूर्ति हो जाती है। अनार रस पीना शरीर में सूजन को कम करने में सहायता करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।

गठिया, संधिशोथ, वात रोग (ऑस्टियो आर्थराइटिस) में अधिक यूरिक एसिड के कारण भयंकर दर्द और जोड़ों में सूजन हो जाती है क्योंकि उपास्थि जोड़ों में आस्थियों के बीच गद्दी का कार्य करती है, वह घिसने लगती है। चलने– फिरने में तकलीफ होती है।

मशरूम में पचुर मात्रा में विटामिन डी होता है। अतः इसका सेवन लाभकारी है। योगासनों के दृष्टिकोण से समुद्रसेतुबंध, गरूड़आसन, सूक्ष्म व्यायाम तथा प्राणायाम भी करने चाहिए।

आंवला विटामिन सी और लौह तत्व का सर्वोच्च स्त्रोत है। स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए उपयोगी है, इससे ऊर्जा की वृद्धि होती है। यह सिर दर्द, भारीपन एवं मस्तिष्क की सुस्ती को दूर करता है। दमा, श्वसन संबंधी अनियमितताओं में आंवला सेवन से लाभ होता है। रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। हृदय रोग के लिए यह औषधि का कार्य करता है। नेत्र–श्लेष्मता एवं दृष्टिहीनता से पीड़ित लोगों को आंवला अवश्य लेना चाहिए। अतिसार एवं दस्त में आंवला प्रभावकारी है। आंवला वृद्धावस्था में भी लाभकारी होता है। यह बालों के लिए सर्वश्रेष्ठ शक्तिवर्द्धक है, कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

आंवले की तरह आंवला रस भी स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम होता है। रक्ताल्पता की शिकायत दूर होती है। नित्यप्रति खाली पेट सुबह इसका रस

पीना चाहिए। तेल को बालों पर लगाने से सफेद बाल नहीं होंगे। मधुमेह के रोगी आंवले, जामुन एवं पेठे के चूर्ण को बराबर मात्रा में मिलाकर लें, आंवला जूस शहद के साथ लेने से नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है। दस्तों में जूस को नींबू के जूस के साथ मिलाकर थोड़ी सी मिश्री मिलाकर लेने से दस्त नियंत्रण में आ जाते हैं।

पपीते में पाचक किण्वक– पपैन प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। इससे पाचन अच्छा होता है। आंते स्वच्छ रहती हैं। कब्ज नहीं होता। यह जलने वाले घावों को अति शीघ्र ठीक करता है, सूजन कम होती है। फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। ऊर्जा स्तरों की वृद्धि होती है। कैंसर से युद्ध करने की क्षमता बढ़ती है। पपीता विटामिन ए का प्राकृतिक स्त्रोत है। यह नेत्रों के लिए लाभकारी है। यह रक्तशोधक भी है। पीलिया एवं मासिक धर्म में भी इसका सदुपयोग किया जाता है। पपीते के प्रयोग से वृहदांत्र के संक्रमण दूर होते हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में रेशा होने के कारण, कोलेस्ट्रॉल स्तर कम होते हैं। मधुमेह एवं हृदय रोग से बचा जा सकता है। इसमें विटामिन सी, ई और ए जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये पौष्टिक तत्त्व कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकते हैं। स्वस्थ प्रतिरक्षित प्रणाली के लिए विटामिन ए और सी की आवश्यकता पड़ती है। पपीता जुकाम, ज्वर, और कर्ण संक्रमण जैसे रोगों से बचाता है। इसके गूदे को दूध एवं एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं, सूखने के पश्चात् चेहरा धो लें, त्वचा निखर जाती है।

संतरा में हर्परिडिन नामक पौष्टिक तत्त्व होता है जो सूजन नहीं होने देता। यह रक्तचाप को भी कम करता है। एक संतरे से विटामिन सी की हमारी दैनिक आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है जो प्रतिरक्षा प्रणाली के उचित कार्य करने के लिए आवश्यक है। संतरे में सुदृढ़ एंटीऑक्सीडेंट के गुण होते हैं। आधे से एक लीटर संतरे का रस प्रतिदिन पीने से पथरी के निर्माण की संभावनाएं न्यूनतम हो जाती हैं। फेफड़े के कैंसर के विकास का जोखिम कम हो जाता है और जोड़ों के दर्द से भी बचा जा सकता है। नाक में रूकावट से राहत पाने के लिए नियमित संतरा खाना चाहिए। संतरों में बीटा कैरोटिन प्रचुर मात्रा में होने के कारण, इनमें एक शक्तिशाली ऑक्सीडेंट होता है, जो कोशिकाओं की सुरक्षा करता है। संतरे खाने से पाचक रस निकलने में सहायता मिलती है और मल त्याग अच्छी तरह होता है।

रात्रि में भिगोई हुई 10 **बादाम** का छिलका उतारकर नाश्ते में खाना पर्याप्त है। बादाम कोलेस्ट्रॉल मुक्त है तथा स्वास्थ्यवर्द्धक है। असंतृप्त वसायुक्त होने के कारण हृदय रोग के जोखिम को कम करने में सहायक है। यह इंसुलिन के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने में सहायता करती है। अतः मधुमेह से पीड़ित लोग निःसंकोच हल्के नाश्ते के रूप में ले सकते हैं। इसमें विटामिन डी, ई, बी12, प्रोटीन, मैग्नीज तथा लौह जैसे महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ उपलब्ध हैं।

मेघा शक्ति में वृद्धि होती है। एक चम्मच बादाम तेल को एक कप गर्म दूध के साथ रात्रि को लेने से रक्ताल्पता, मानसिक थकावट एवं श्वसन जैसे रोगों का उपचार होता है। यह शक्तिवर्द्धक है। गैस से छुटकारा मिलता है। मांस–पेशियों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसके तेल को प्रभावित क्षेत्र पर लगाना चाहिए। सुंदरता के लिए बादाम तेल को त्वचा पर लगाएं। विटामिन डी की बाहुल्यता के कारण यह शिशुओं के अस्थि–विकास के लिए अति आवश्यक है। रूसी से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सिर पर बादाम तेल की मालिश करनी चाहिए।

– 1 ज 13 वी मार्ट के सामने
पोस्ट ऑफिस रोड
दादाबारी एक्सटेंशन
कोटा (राज.)

रोजाना आठ घण्टे नींद लेवें

– विकल्प जैन

आधुनिक समय में कई लोगों की जीवनशैली अस्त–व्यस्त है। देर से सोते हैं और देर से उठते हैं। कुछ लोग देर से सोते हैं लेकिन सुबह जल्दी उठ भी जाते हैं। ऐसे में नींद भी सात घण्टे से कम हो पाती है। अगर पौष्टिक खाते हैं और नियमित रूप से व्यायाम करते हैं लेकिन रोजाना कम से कम सात घण्टे की नींद नहीं लेते हैं, तो स्वास्थ्य संबंधित गंभीर समस्याएं हो सकती है। अपनी ऊर्जा को रिचार्ज करने के लिए रोजाना कम से कम 7–8 घण्टे की नींद अवश्य लें।

मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव : नींद और मानसिक स्वास्थ्य एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। नींद की कमी से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है इसलिए कहा जाता है कि जितनी अच्छी नींद होगी उतना ही अच्छा मानसिक स्वास्थ्य भी होगा। जिन लोगों को मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं हैं, उनमें अनिद्रा की समस्या की संभावना ज्यादा होती है। बेताबी (एंग्जाइटी), अवसाद, बाइपोलर डिसऑर्डर और अटेंशन डेफिसिट हाइपर–एक्टिविटी डिसऑर्डर आदि समस्याएं होने की संभावना होती है।

मासिक धर्म प्रभावित : कम नींद लेने से मासिक धर्म की समस्याएं जैसे– अनियमित पीरियड्स, स्पॉटिंग और हैवी फ्लो ये सभी हो सकती हैं। पीरियड्स के दौरान महिलाओं को कम से कम 8 घण्टे की नींद जरूर लेनी चाहिए। इससे दर्द और मूड स्विंग जैसी समस्याएं भी कम होती हैं। स्लीप एपनिया यानी नींद की कमी का रोग, शरीर प्रतिरक्षा तंत्र को नुकसान पहुंचाता है। नींद के दौरान शरीर की लगभग सभी कोशिकाओं की मरम्मत होती रहती हैं।

वजन बढ़ने का कारण : नींद पूरी न होने से दिनभर थकान और सुस्ती बनी रहती है। इस वजह से लोगों में अनावश्यक भोजन खाने की आदत बढ़ जाती है जिससे वजन बढ़ता है। दूसरा कारण यह है कि जो लोग कम सोते हैं, उनकी शारीरिक क्रिया या व्यायाम छूटने से वजन बढ़ जात है जो हृदय के लिए भी हानिकारक है। यूरोपियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार नींद की कमी के कारण दिल के रोगों का खतरा बढ़ जाता है। जिन लोगों को हृदय की बीमारी थी वे लोग 6 घण्टे से भी कम सोते थे। इस वजह से उनका हृदय का कार्य भी प्रभावित हो रहा था। कोरोनरी हार्ट डिजीज (हृदय रोग), कंजेस्टिव हार्ट फेलियर, स्ट्रोक और हृदयाघात के कारण भी नींद की कमी होती है।

– किला रोड
चित्तौड़गढ़ (राज.)

इलायची खाने के फायदे

– प्रेमलता मेहता

पेट खराब होने के कारण मुंह से बदबू आने लगती है। हरी इलायची खाने से पेट का हाजमा ठीक होता है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टेरियल रसायन की वजह से मुंह की बदबू खत्म होती है।

हर रोज भोजन के बाद इलायची खाएं। इसके अलावा सुबह उठते ही इलायची की चाय पीएं। इससे हाजमा ठीक हो जाएगा।

भोजन के बाद इलायची, सौंफ के साथ खाने से इसमें मौजूद तत्व हाजमें की प्रक्रिया की गति को तेज करने में सहायक होते हैं। हृदयशोथ और उबकाइयों को दबाती है।

यह म्यूकस मैंब्रेन की दाह को शांत करने तथा उसे ठीक से काम करने के लिए प्रेरित करने के लिए जानी जाती है। यह एसिडिटी के लक्षणों को भी कम करती है। बदहजमी, पेट फूलना, गैस जैसी समस्या से निपटने के लिए हरी इलायची, साबुत धनिया, लौंग, सूखी अदरक को मिलाकर पीस लें और गर्म पानी के साथ एक चम्मच लें। बदहजमी के कारण उठे सिरदर्द में हरी इलायची की चाय फायदा करती है।

इलायची में तेल भी मौजूद होता है। इसमें मौजूद असेंशियल ऑयल पेट की अंदरूनी लाइनिंग को मजबूत करने में सहायक होता है। इलायची मुंह में लेते ही लार अधिक मात्रा में बनने लगती है इससे एसिडिटी का प्रभाव कम हो जाता है और इससे छुटकारा मिलता है। भोजन करने के तत्काल बाद इलायची मुंह में दबाकर सौ कदम चलें।

फेफड़ों की समस्या का निदान

हरी इलायची से फेफड़ों में रक्त संचार तेज गति से होने लगता है, इससे सांस लेने की समस्या जैसे अस्थमा, तेज जुकाम और खांसी जैसे रोगों के लक्षणों में कमी आती है। आयुर्वेद में इलायची को गर्म तासीर का माना गया हैं जो शरीर को अंदर से गर्म करती है। इससे बलगम और कफ बाहर निकालता है, छाती की जकड़न को कम करने में मदद मिलती है।

रक्ताल्पता को कम करती है: धातु, तांबा, लौहांश, आवश्यक विटामिन्स जैसे राइबोफ्लाविन, विटामिन सी और नियासिन भी मौजूद रहते हैं। इन सभी तत्वों को लाल रक्तकणों को उत्पन्न करने एवं बढ़ाने में उपयोगी माना जाता है।

रक्ताल्पता दूर करने के लिए इलायची पावडर को हल्दी के साथ गर्म दूध में डालकर लेना चाहिए। चाहे तो मिश्री अथवा गुड़ से मीठा भी कर सकते हैं। गुड़ में अधिक मात्रा में लोहा होता है जिससे रक्ताल्पता का ठीक तरह से मुकाबला किया जा सकता है।

– 5-बी, मधुबन
महावीर कॉम्प्लेक्स के पास
उदयपुर (राज.)

आलू : खुराक भी है दवा भी

– भगवती प्रसाद पंवार

आलू सब्जियों का राजा कहलाता है। इसका वर्षों से दैनिक भोजन में उपयोग होता आया है। आलू उच्चकोटि का उत्तम आहार है। इसकी अनेक किस्में होती हैं परंतु सर्वश्रेष्ठ पहाड़ी आलू माने जाते हैं। सभी साग सब्जियों के मुकाबले आलू का आमाशय पर उत्तम प्रभाव पड़ता है। इसके रेशे अत्यंत मुलायम तथा श्वेतसार उच्चकोटि के होते हैं। इन रेशों के कारण छोटी आंत में संकुचन, संवर्धन ठीक प्रकार से होता है। आलू से संपूर्ण पाचन प्रणाली में सुधार होता है। इसकी क्षारधर्मिता के कारण आवश्यक गंदगी नष्ट होती है। आलू में कई तरह के एमीनो एसिड्स भी पाए जाते हैं, जो प्रोटीन के पूर्ण पाचन के बाद प्राप्त होते हैं। आलू पोटेशियम 'आर्गेनिक एसिड' और सल्फ्यूरिक एसिड से संयुक्त होने के कारण, यह क्षार प्रधान बनता है। गलत मेल या गलत तरीके से बनया हुआ आलू ही वायुकारक होता है।

आलू को सेककर या कण्डे की राख में भूनकर खाना ही सर्वोत्तम तरीका है। आलू में अधिकतर पोषक गुणकारी तत्व उसके छिलके के नीचे होते हैं। इस कारण आलू को छिलके समेत ही पकाना चाहिए या बहुत पतले छिलके छीलकर पकाना चाहिए।

पानी में उबालने से आलू के कई उपयोगी क्षार, घुलकर निकल जाते हैं। इसे भाप में या कुकर में कम पानी में इस प्रकार उबालना चाहिए कि उसके तत्व सुरक्षित रहें।

तला हुआ आलू अपच करता है। यदि आलू की टिकियां बनानी हो तो उसे डीप फ्राई न करके, नॉन स्टिक फ्राईपेन में धीमी आंच पर बनाना चाहिए।

आलू और टमाटर की रसेदार सब्जी नहीं पकानी चाहिए, क्योंकि श्वेतसार वर्ग की चीजों के साथ किसी भी प्रकार की खटाई नहीं खानी चाहिए। खटाई के संयोग से वायु प्रकुपित होती है।

आलू से उपचार : यदि शरीर का कोई हिस्सा जल गया हो तो कच्चा आलू घिसकर उस स्थान पर लगाने से जलन कम हो जाती है व फफोले नहीं पड़ते हैं।

यदि हाथ–पैर में सूजन आ गई है तो आलू को उबालें, फिर आलू निकालकर बचे हुए पानी में थोड़ा–सा नमक डालकर सूजन वाली जगह पर गरम सेक करें। इससे सूजन कम हो जाएगी। सेकने के लिए आलू के उबले पानी में छोटी नैपकीन डालें। उसे निचोड़ें व गरम ही सूजन वाली जगह पर रखें। ठण्डा होने पर बदलकर रखें।

आंखों के नीचे काले घेरे हो जाएं तो उस पर कच्चा आलू पीसकर लेप करें। 10 मिनट बाद ठण्डे पानी से धोएं। ऐसा सप्ताह में दो बार करें। 10–12 बार करने से काले घेरे कम हो जाएंगे।

आलू में 80 प्रतिशत पानी होता है व इसमें प्रचुर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है। इसमें वसा नहीं होती है। इस कारण आलू उपवास व व्रत के दिनों में खाया जाता है ताकि कार्बोहाइड्रेट से शक्ति का संचार सुचारू रूप से हो सके।

हाथों को कोमल बनाए रखने के लिए उबले आलू मसलकर हाथों पर लगाएं। 10 मिनट बाद पानी से धोएं। इस प्रकार आलू का सही उपयोग करके लाभ पा सकते हैं।

– खाण्डा फलसा
हनुमानजी की गली
जोधपुर (राज.)

सर्दी–जुकाम, कफ एवं खाँसी से बचाव के कुछ कारगर घरेलू उपाय

–गोवर्द्धन दास बिन्नानी

जब बच्चा माँ के पेट में होता है तभी से हृदय धड़कना शुरू कर देता है और मृत्यु होने पर ही इसकी धड़कन बन्द होती है। थकावट होने पर हम आराम करते हैं। रात को सोते हैं लेकिन हमारा हृदय लगातार धड़कता रहता है।

सर्दियों में तो भूख बढ़ जाती है। अतः बदले हुये मौसम में खान–पान में भी सतर्कता अति आवश्यक है। सर्दी–जुकाम से ग्रसित होने में देर नहीं लगेगी। इस बदलते मौसम में असावधानी के चलते खांसी और कफ से भी परेशान हो जाते हैं।

आयुर्वेद में सर्दी–जुकाम,कफ एवं खाँसी वगैरह से आसानी से आराम पाया जा सकता है। इसमें थोड़ा समय अवश्य ज्यादा लगता है लेकिन ईलाज एकदम कारगर होता है।

सुबह तथा रात्रि को सोते वक्त हल्दी–नमक वाले ताजे भुने हुए एक मुट्ठी चने खायें, किंतु खाने के बाद कोई भी पदार्थ, यहाँ तक कि पानी भी न पीएं। भोजन में घी, दूध, शक्कर, गुड़ एवं खटाई तथा फलों का सेवन बंद कर दें। सर्दी–खाँसी वाले स्थायी मरीजों के लिए यह सस्ता प्रयोग है।

भोजन के पश्चात हल्दी–नमक वाली भुनी हुई अजवायन को मुखवास के रुप में नित्य सेवन करने से सर्दी–खाँसी में न केवल आराम मिलता है बल्कि लम्बे समय तक प्रयोग से खांसी मिट भी सकती है।

अजवाइन का धुआँ लेना चाहिए। मिठाई, खटाई एवं चिकनाईयुक्त चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

सर्दी–जुकाम अधिक होने पर नाक बन्द हो जाती है, सिर भी भारी हो जाता है और बहुत बैचेनी होती है। ऐसे समय में एक बर्तन में पानी गरम करके उसमें थोड़ा दर्दशामक मलहम, नीलगिरि का तेल अथवा कपूर डालकर से मोटा कपड़ा या सिर ढंककर तौलिया, पानी की भाप लें। ऐसा करने से कुछ ही मिनटों में लाभ होगा एवं सर्दी से राहत मिलेगी। अजवाइन की पोटली से छाती की सेंक करने से भी काफी राहत मिलती है।

शहद में सितोपलादि चूर्ण मिलाकर खाने से कफ गलाने में लाभ होता है। भोजन में रुचि उत्पन्न करता है और जठराग्नि को तेज भी करता है। साथ ही पाचक रस को उत्तेजित कर, भोजन पचाने में कारगर भूमिका निभाता है। इसलिये इस चूर्ण को भी लम्बे समय तक लिया जा सकता है। यह अवश्य जान लें कि स्वस्थ रहना अपने हाथ में है। अतः सावधानियों को अपनाने से हर मौसम आराम से कट जायेगा।

–जय नारायण व्यास कॉलोनी, बीकानेर (राज.)

तिलक का वैज्ञानिक दृष्टिकोण

– डॉ. नरेन्द्र कुमार मेहता

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से चन्दन का टीका या तिलक मस्तिष्क में शांति, तरावट तथा शीतलता बनाये रखता है। तिलक लगाने से मस्तिष्क में सेराटोनिन एवं बीटाएंडोरफिन नामक रसायनों का सन्तुलन होता है। व्यक्ति की मेधाशक्ति में वृद्धि होती है तथा मानसिक थकावट एवं शिथिलता दूर होती है। वास्तव में मानव शरीर में सात सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र होते हैं, जो अपार शक्ति के भण्डार माने गये हैं। इन्हें ही चक्र कहा जाता है। माथे के बीच में जहाँ तिलक लगाया जाता है, वहाँ आज्ञा चक्र होता है, यहाँ शरीर की प्रमुख तीन नाड़िया–इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना आकर मिलती है। यह चक्र हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण स्थान होता है। यहीं से पूरे शरीर का संचालन होता है। योग करने में भी ध्यान के समय इसी स्थान पर मन को एकाग्र किया जाता है।

हमारे ऋषिगण इस बात को पूर्णरुपेण जानते थे कि पीनियल ग्रन्थि के उद्दीपन से आज्ञा चक्र का उद्दीपन होगा। यही कारण है कि धार्मिक कर्मकाण्ड, पूजा, उपासना व मांगलिक कार्यों में तिलक लगाने की परम्परा अत्यधिक होने लगी ताकि उसके उद्दीपन से हमारे शरीर में स्थूल, सूक्ष्म अवयव जागृत हो सकें। इस आसान विधि से सर्वसाधारण की रुचि धार्मिकता एवं आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर हुई।

तत्त्व दर्शन की विचारधारा के अनुसार चन्दन का तिलक या त्रिपुण्ड की प्रकृति प्रायः शीतल होने के कारण से मस्तिष्क पर लगाया जाता है, ताकि हमारे विचार, शक्ति एवं भाव शीतलता, प्रसन्नता और शांति प्रदान करने वाले हो जावें। भारतीय संस्कृति में किसी भी पूजा–पाठ, यज्ञ, अनुष्ठान आदि का शुभारम्भ श्री गणेशजी की पूजा से प्रारम्भ होता है। उसी प्रकार बिना तिलक लगाये किसी भी प्रकार की पूजा आरम्भ नहीं की जा सकती है। हमारी संस्कृति में तिलक या टीका लगाने की मान्यता है। यह सदैव चंदन, रोली, कुंकुम, सिंदूर तथा भस्म का लगाया जाता है।

तिलक लगाने में प्रयोग की जाने वाली अंगुली तथा अंगूठे के बारे में ब्रह्माण्ड पुराण एवं अन्य पुराणों में भी उल्लेख है।

अंगूठे के प्रयोग से ख्याति, आरोग्य एवं शक्ति, मध्यमा के प्रयोग से दीर्घायु, अनामिका के प्रयोग से समृद्धि तथा तर्जनी से मुक्ति प्राप्त होती है। विज्ञान के मतानुसार तिलक लगाने में नाखून स्पर्श कर, लगे तिलक को पौंछना अनिष्टकारी बताया गया है। युद्ध में विजय हेतु हमेशा दाहिने हाथ के अंगूठे से तिलक लगाया जाता है। अंगूठा शुक्र क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करता है। शुक्र, जीवन शक्तिदायक होता है।

प्राचीनकाल में शिव भक्त त्रिशूल के आकार (आड़ी तीन रेखाओं) का तिलक लगाया करते थे। ब्राह्मण शांति एवं पवित्रता के प्रतीक सफेद चन्दन का तिलक लगाते थे। देवी के उपासक लाल चंदन की एक खड़ी रेखा मस्तक पर बनाते थे। क्षत्रियों का प्रिय लाल रंग शौर्य व शक्ति का प्रतीक होता है।

हल्दी से युक्त तिलक लगाने से त्वचा शुद्ध होती है एवं हल्दी में एंटीबेक्टिरियल तत्त्व विद्यमान होते हैं जो शरीर में प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न करते हैं। तिलक लगाने से सिरदर्द की समस्या समाप्त हो जाती है। स्त्रियों को मस्तक पर कस्तूरी का तिलक या बिन्दी लगाना चाहिये। सिंदूर उष्ण प्रकृति का होता है अतः मस्तक पर नहीं लगाना चाहिये।

मन–मस्तिष्क को शीतल और शांत रखने के लिये सफेद चंदन का तिलक (टीका) लगाना चाहिये। विभूति या भस्म भी लगा सकते हैं।

लाल चंदन या चमेली के तेल मे घुला हुआ सिंदूर का तिलक लगाने से सकारात्मक ऊर्जा और कार्यक्षमता प्राप्त होती है। ऐसा तिलक लगाने से मन में उदासी व निराशा का भाव समाप्त हो जाता है और दिन मंगलमय हो जाता है। पीले या सफेद तिलक लगाने से आर्थिक कष्टों का निवारण होकर, समृद्धि के द्वार खुल जाते हैं। लाल चन्दन का तिलक लगाने से तनाव दूर होता है। तिलक हमारी सभ्यता, संस्कृति की धरोहर का प्रतीक हैं।

- Sr. MIG-103,
व्यास नगर, ऋषिनगर विस्तार
उज्जैन (म.प्र.)
मो.–9424560115

प्राकृतिक ज्यूस सेन्टर
लाल पुलिया, चौपासनी रोड, जोधपुर, संपर्क : 7742111223
ताजा फलों का रस पीएँ
वाजिब दाम पर उपलब्ध हैं इनके रस :
गाजर, संतरा, सेब, करेला आदि मौसमी फल
गाजर+पालक+चुकन्दर+आँवला, लौकी ज्यूस
चुकन्दर+पालक+टमाटर आदि
स्वस्थ तरोताजा जीवन जिएँ
पूर्व आदेश पर गरम सूप उपलब्ध है :
टमाटर, हरी, सब्जियाँ,
हर्बल चाय आदि
साफ सुथरी आहारशाला में सात्विक भोजन भी उपलब्ध
पूरे परिवार के साथ अवश्य पधारें
प्राकृतिक आहार लेकर अपना स्वास्थ्य सुधारें

घर पर ले जाने के लिए पैकिंग की सुविधा।
सूप प्रातः 7.30 से सायं 6.00 बजे तक उपलब्ध

कमर दर्द का यौगिक समाधान

– कौशल कुमार

आज की यांत्रिक और आरामतलब जीवनशैली ने हमारे शरीर के जिस अंग को सबसे अधिक प्रभावित किया है, वह है हमारी कमर। चार में से एक व्यक्ति इस समस्या की चपेट में हैं। यदि इसे नियंत्रित नहीं किया गया, तो आने वाले समय में यह बहुत भयावह रूप धारण कर लेगी।

इस समस्या का मुख्य कारण है व्यायाम का अभाव, मांसपेशियों में खिंचाव और ऐंठन, एक ही अवस्था में ज्यादा देर तक खड़े रहना या बैठे रहना, बैठने का गलत तरीका तथा कोई वजनी चीज शीघ्रता से उठा लेना आदि।

यद्यपि आधुनिक विज्ञान ने इस समस्या के निदान हेतु अनेक प्रकार की औषधियों की खोज की है, किंतु इनसे समाधान अस्थायी ही होता है। योग के नियमित अभ्यास से गंभीर से गंभीर कमर दर्द का स्थाई समाधान किया जा सकता है। इस हेतु निम्न यौगिक क्रियाएं बहुत कारगर सिद्ध हो सकती है–

सूक्ष्म व्यायाम एवं आसन : कमर दर्द के आरंभ में वज्रासन, उष्ट्रासन, सुप्त वज्रासन, मेरूवक्र आसन, पवनमुक्तासन, शलभासन, धनुरासन और भुजंगासन का अभ्यास अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए किंतु यदि स्थिति बहुत गंभीर है तो केवल मकरासन तथा अर्धशलभासन का अभ्यास करना चाहिए। पर्याप्त आराम तथा इन्हीं दो आसनों के अभ्यास से कमर दर्द के उन मरीजों को भी लाभ हो सकता है, जिन्हें डॉक्टर ने सर्जरी की सलाह दी है।

अर्धशलभासन : पेट के बल जमीन पर लेट जाइए। शरीर के अंगों को खूब ढीला छोड़कर 2 – 3 लंबी गहरी श्वास–प्रश्वास लीजिए इसके बाद दोनों हाथ की हथेलियों को जांघों के नीचे स्थापित कर, एक पैर को यथासंभव जमीन से बिल्कुल सीधा ऊपर उठाएं। आरामदायक समय तक, इस स्थिति में रूककर, वापस पूर्व स्थिति में आएं। यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। यदि बहुत गंभीर दर्द न हो तो दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएं। इसे भी यथासंभव आरामदायक अवधि तक रोकें फिर वापस पूर्व स्थिति में आएं। प्रारंभ में इनकी दो आवृत्तियों का अभ्यास करें। धीरे–धीरे इनकी संख्या बढ़ाकर दस से पंद्रह तक कर दें।

प्राणायाम : गंभीर कमर दर्द की स्थिति में कपालभांति और भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। केवल नाड़ी शोधन, उज्जाई, भ्रामरी आदि का अभ्यास करना चाहिए। इन प्राणायामों का अभ्यास या तो वज्रासन में बैठकर करें या कुर्सी पर बैठ कर ही करें। बहुत गंभीर स्थिति में बिस्तर पर सीधा या उल्टा लेटकर उज्जाई प्राणायाम का अभ्यास किया जा

सकता है। उज्जाई प्राणायाम में वज्रासन या कुर्सी पर रीढ़, गला या सिर को सीधा करके बैठ जाइए। पूरे शरीर और चेहरे को ढीला कर दीजिए। पांच बार लंबी और गहरी श्वास–प्रश्वास लीजिए इसके बाद गले में श्वास नली को थोड़ा संकुचित कर, नासिका द्वारा एक लंबी और गहरी श्वास स–स–स की आवाज में अंदर लीजिए और नासिका द्वारा ही ह–ह–ह की आवाज के साथ लंबी और गहरी प्रश्वास बाहर निकालिए। यह उज्जाई प्राणायाम की एक आवृत्ति है। प्रारंभ में इसकी 6 आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। कुछ दिनों बाद आवृत्तियों की संख्या को तीस तक ले जाइए।

योग निद्रा एवं ध्यान : रोग के भय और पीड़ा से बचने के लिए योग निद्रा सबसे प्रभावकारी औषधि है। इसका प्रतिदिन नियमित अभ्यास करना चाहिए।

आहार : रोग की स्थिति में हल्का प्राकृतिक आहार लें, जिससे पाचन सुचारू रूप से हो। हल्के आहार से हमारी पाचक ऊर्जा संचित होकर रोग को ठीक करने में लग जाती है।

– 199/2, फॉर्चुन टॉवर
रमेश नगर
नई दिल्ली–110001

कई रोगों से जुड़ी है विटामिन डी की कमी

– सविता जैन

विटामिन–डी की कमी होने पर शरीर में कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। दिनभर थकान और कमजोरी महसूस करते हैं। इम्यूनिटी कमजोर होने की वजह से जल्दी बीमार पड़ने लगते हैं। हड्डियों में दर्द और दांतों से जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं।

धूप लेने या विटामिन–डी की खुराक से पेट में अच्छे जीवाणु की संख्या बढ़ाने और मेटाबॉलिक सिंड्रोम रोकने में मदद मिल सकती है। उपापचयी सिंड्रोम एक प्रकार के लक्षणों के समूह हैं जो डायबिटीज और दिल के रोगों का खतरा बढ़ाने वाले कारक हैं। एक नए शोध के अनुसार विटामिन–डी की कमी होने से शरीर कई बीमारियों की चपेट में आ जाता है। इन्हीं में से एक है ब्रेस्ट कैंसर। विटामिन–डी की कमी ब्रेस्ट कैंसर की संभावना को बढ़ा देती है। विटामिन–डी की कमी के साथ ही अगर मोटापा भी है तो यह ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को और बढ़ा देता है। कम बी.एम.आई. के साथ शरीर में मौजूद विटामिन–डी का अच्छा स्तर, स्तन कैंसर से बचाव का काम करता है।

आज विटामिन–डी की कमी की समस्या काफी ज्यादा है एन.सी. बी.आई. के मुताबिक दुनियाभर की जनसंख्या का 50 फीसदी विटामिन–डी कमी की समस्या से जूझ रहा है। हर किसी को नियमित रूप से रोज कम से कम 10 से 20 माइक्रोग्राम विटामिन–डी की जरूरत होती है।

कमी होने के कारण : जरूरत से ज्यादा सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना। ऐसा करने से सूरज की किरणें त्वचा तक नहीं पहुंच पाती है। ऐसी जगह रहना, जहां धूप या सूरज की रोशनी कम हो। अधिक प्रदूषण वाले वातावरण में रहने के कारण, ज्यादा समय घर के अंदर ही बिताने के कारण तथा भरपूर आहार न लेने के कारण।

लक्षण : थकान महसूस करना, हड्डियों में दर्द और कमजोरी महसूस होना, शरीर के अलग–अलग हिस्सों की मांसपेशियों में लगातार दर्द भी इसका एक लक्षण है।

–प्रतापनगर
उदयपुर (राज.)

नववर्ष और स्वास्थ्य

– बसंती पंवार

नववर्ष का आगमन कई नये विचारों के साथ होता है। हमारी मानसिक सोच कुछ नया करने की ओर अग्रसर होती है और कई प्रकार की योजनाएँ बनाते हैं। उन योजनाओं में स्वास्थ्य संबंधी बातों को लगभग नजरंदाज ही किया जाता है, जो कतई उचित नहीं है। अन्य नये विचारों के साथ हमारे मन में, हमारे स्वास्थ्य को लेकर भी कई नये विचार और योजनाएँ होनी चाहिये। सोचना चाहिये कि बीते वर्ष हम अपने स्वास्थ्य को लेकर लापरवाह रहे लेकिन इस वर्ष हम इस ओर विशेषरुप से ध्यान देंगे क्योंकि पहला सुख तो निरोगी काया ही है।

ऐसे में इस हेतु हमें कुछ लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए और उन पर अडिग भी रहना चाहिये। होता क्या है कि हम जोश–जोश में कुछ दिन तो खुद के बनाये गये नियमों का पालन करते हैं और फिर हमारे मन में आलस्य घर करने लगता है। हम तय करते है कि नियमितरूप से टहलना, योग, ध्यान, व्यायाम आदि करेंगे। बाहर का तला–भुना न खाकर घर का सात्विक भोजन करेंगे। सूर्योदय से पूर्व उठना और शाम जो जल्दी सोना, साथ ही अच्छे विचारों को अपने मन में स्थान देंगे अर्थात् स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को लेकर सचेत रहना आदि हम प्राथमिकता से तय करें।

नववर्ष, नई सोच के लिये एक महत्वपूर्ण अवसर होता है क्योंकि इस समय हमारे भीतर, चाहे देखा–देखी ही सही कुछ नया करने का जोश होता है और इस समय नियमित व्यायाम करने, स्वस्थ आहार अपनाने और बुरी आदतों आदि को छोड़ने के संकल्प लिये जा सकते हैं। व्यायाम और स्वस्थ प्राकृतिक भोजन करने से चिंता और अवसाद को कम करने, मनोदशा में सुधार करने और नींद की गुणवत्ता बढ़ाने में मदद मिलती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

जब कोई दूसरा हमें प्रोत्साहित करता है तो उसका प्रभाव दीर्घकालिक नहीं रहता लेकिन जब हम स्वयं ही, स्वयं को निरंतर प्रोत्सिाहित करते रहते हैं, खुद ही खुद को प्रेरित करते हैं तो धीरे–धीरे यह हमारी दिनचर्या में शामिल होने लगता है और जब ऐसा हो जाता है तो हम उसे आसानी से अपना लेते हैं।

नववर्ष एक ऐसा समय है जब हमारे भीतर कुछ नया करने की उमंग होती है। इस समय हम अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे सकते हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिये छोटे यथार्थवादी लक्ष्यों को निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। लगातार प्रयास, स्वस्थ आदतें अपनाना और तनाव का प्रबंधन करना, सभी एक खुशहाल और स्वस्थ भविष्य की ओर ले जा सकते हैं।

तो आइये इस वर्ष हम अपने स्वास्थ्य को लेकर सचेत हो जाएँ। सर्वप्रथम अपने पहले सुख के लिए महती योजनाएँ बनायें और उनका प्रतिदिन उत्साहपूर्वक पालन करें।

– 90, महावीरपुरम्
चौपासनी रोड
फनवर्ल्ड के पीछे
जोधपुर (राज.)

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

गतिविधियाँ

विचार आहार गोष्ठी का आयोजन 2025 के अंतिम रविवार **30 नवम्बर** को स्वास्थ्य साधना केन्द्र जोधपुर, के सभागृह में प्रातः 11:00 बजे किया गया। सभी मंचासीन अतिथियों का माल्यार्पण द्वारा स्वागत किया गया। गोष्ठी का विषय था **'दवाईयों के दुष्परिणाम'।**

शिविर में लाभार्थियों के अनुभव-

श्रीमती कमला जी भारती को बॉडी डिटॉक्स, मोटापा, वजन कम करने में, यहां के उपचार व योगा से लाभ हुआ।

श्रीमती पल्लवी जी को थाइराइड व मोटापा में यहां की दिनचर्या व उपचार से लाभ प्राप्त हुआ।

श्री शांति लाल जी सालेचा की प्रोस्टेटोमेगाली की समस्या दूर हुई।

श्री अभिलाष जी खत्री को जोड़ों का दर्द, थकान व नींद न आने की समस्या से निजात मिला।

श्रीमती तृप्ति जी गोयल को इम्युनिटी पॉवर व वजन कम हुआ।

श्री बृजमोहन जी गोयल को चलने, कमर दर्द व घुटनों की समस्या में लाभ हुआ।

डॉ. मुस्कान सक्सेना (चिकित्सा अधिकारी) ने इस केन्द्र में चलने वाली गतिविधियों से अवगत कराते हुए कहा कि तेल और तेल में पके भोजन से बचें। बेकरी आइटम, कोल्ड ड्रिंक्स, मैदा से बनी वस्तुओं से बचें। शाम को 7:30 से 8 बजे के बीच डिनर करें। लिवर और बॉडी को रेस्ट देवें। फिजिकल एक्टीविटी करें, इससे कैलोरी खर्च होगी। स्ट्रेस से बचें। प्राकृतिक जीवन शैली अपना कर, शरीर खुद को ठीक करने की क्षमता रखता है। भोजन में 50 प्रतिशत फाइबर होना चाहिए। 2–3 लीटर पानी दिन भर में पीएं। हफ्ते में एक दिन उपवास करें। लौकी, एलोविरा का जूस, फ्रूट ले सकते हैं।

डॉ. अरूण आचार्य (पूर्व सीनियर फैमिली फिजीशियन) ने कहा कि दवाओं के लगातार सेवन से शरीर में गंभीर दुष्परिणाम उत्पन्न हो सकते हैं। दुष्परिणाम से मौत व विकलांगता भी हो सकती है। प्राकृतिक जीवन शैली अपनाएं। चाहे आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, एलोपैथी दवा हो, जरूरी नहीं कि हर दवा को लिवर स्वीकार है। स्वस्थ, जीवनशैली व्यायाम, पोषक तत्वों से भरपूर आहार, उपवास, गहरी नींद लेवें तथा प्राकृतिक उपचार करें।

श्रीमती अंजना जी गांधी (समाज-सेविका, मुम्बई) ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा हमेशा व्यक्ति को प्रकृति के अनुरूप जीने को प्रेरित करती है।

श्री बृजकिशोर जी माथुर (संरक्षक आरोग्य भारती, जोधपुर प्रांत) ने कहा कि स्वयं जिम्मेदारी उठाएंगे, तभी स्वस्थ रह पाएंगे। प्रकृति की ओर हमें ही जाना पड़ेगा। आरोग्य भारती किसी भी चिकित्सा प्रणाली का विरोध नहीं करती। बीमारियों से बचना है तो प्रकृति के अनुरूप ही जीवन जीना होगा।

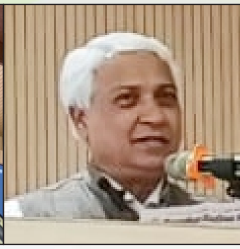
श्री योगेश जी माहेश्वरी (प्रबन्ध न्यासी) ने कहा कि प्रकृति ही मनुष्य की सच्ची मित्र होती है। प्रकृति के पांच तत्वों के आधार पर ही, प्राकृतिक चिकित्सा की जाती है। अंत में उपस्थित सभी सभागणों को धन्यवाद दिया। राष्ट्रगान के बाद भोजन के लिए आमन्त्रित किया।

Swasthya Sadhna Kendra

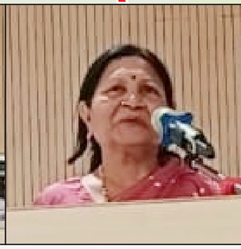
प्राकृतिक चिकित्सालय

स्वास्थ्य साधना केन्द्र में आयोजित (30 नवम्बर 2025)
आहार विचार गोष्ठी की झलकियां

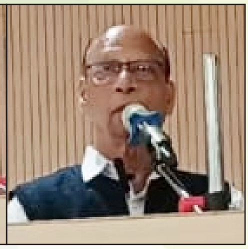
डॉ. अरूण आचार्य
(पूर्व सी. फैमिली फिजिशियन)



श्री योगेश जी माहेश्वरी
(प्रबंध न्यासी, स्वा. सा. केन्द्र)



श्रीमती अंजना जी गांधी
(समाजसेविका, मुम्बई)



श्री बृजकिशोर जी माथुर
(संरक्षक आ.भा., जोधपुर प्रांत)

डॉ. मुस्कान सक्सेना
(चिकित्सा अधिकारी)

श्रीमती कमला जी भारती
(शिविरार्थी)

श्रीमती पल्लवी जी
(शिविरार्थी)

श्री शांतिलाल जी सालेचा
(शिविरार्थी)

श्री अभिलाष जी खत्री (शिविरार्थी)

श्रीमती तृप्ति जी गोयल (शिविरार्थी)

श्री बृजमोहन जी गोयल (शिविरार्थी)

मंचासीन अतिथिगण

सभागण

स्वास्थ्य चेतना प्रन्यास का मासिक प्रकाशन 'निरामय जीवन' प्राकृतिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को समर्पित

'निरामय जीवन'
Postal Reg. No. : JODHPUR/83/ 2024-26
Published on 2nd and Posted on 5th & 6th Every Month at RMS, Ju
RNI - 69262/97

If Undelivered Please Return to :
SWASTHYA SADHNA KENDRA
Ist Pulia Chopasani Road, Kamla Nehru Nagar
Jodhpur-342008 (Raj.) Mob. No. 7742111223

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

- 50 शैया युक्त चिकित्सालय
- ओ.पी.डी. की सुविधा
- जिम, योग और मसाज सेन्टर
- भोजनशाला एवं ज्यूस सेन्टर
- जैविक आहार विक्रय केन्द्र
- वातानुकूलित, इकोप्रूफ सभागृह

आहार, योग-ध्यान द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति को समर्पित, सेवाभाव से कार्यरत पश्चिमी राजस्थान की प्रमुख संस्था

- ☑ फलाहार जूस व सूप सेंटर
- ☑ फिजियोथैरेपी सेंटर
- ☑ एक्युप्रेशर सेंटर
- ☑ प्राकृतिक भोजनशाल
- ☑ कॉलोन हाइड्रोथैरेपी
- ☑ फिटनेस सेंटर (केवल महिलाओं के लिए)
- ☑ ए.सी. व नॉन ए.सी., कोटेज, जनरल वार्ड
- ☑ स्वास्थ्य पत्रिका 'निरायम जीवन'
- ☑ मासिक आहार-विचार गोष्ठी
- ☑ योगा क्लासेस (सुबह-शाम)

मुख्य रोग जो उपचारित होते हैं

कब्ज, गेस्ट्राइटिस, एसीडिटी,
सिर दर्द, माईग्रेन, अवसाद (डिप्रेशन),
सोराईसिस, एग्जिमा, हृदय रोग,
उच्च एवं निम्न रक्तचाप, मधुमेह,
जोड़ों का दर्द, कमर दर्द, गर्दन का दर्द
साइटिका, मोटापा, दमा, सर्दी-जुकाम,
सामान्य बुखार, पेट दर्द, अल्सर,
महिलाओं से सम्बन्धित रोग
तथा अन्य शारीरिक रोग।

मासिक शिविर

प्रत्येक माह की दिनांक
21 से 30 तक आयोजित होने वाले
10 दिवसीय
रियायती आवासीय
स्वास्थ्य शिविर में भाग लेकर
स्वास्थ्य लाभ उठाएँ

Owned, Published and printed by M.D. Modi, Trustee Swasthya Chetna Pranyas, Jodhpur.
Printed at Bhandari Offset, B-5/6,Industrial Estate, New Power House Road, Jodhpur and Published from Swasthya Chetna Pranyas, Lal Puliya, Chopasani Road, Kamla Nehru Nagar Jodhpur - 342008 (Raj)