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 : 29 ● नवम्बर 2025 ● अंक : 11 ● निःशुल्क

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय

चिकित्सालय के विविध शुल्क

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

प्रथम पुलिया, चौपासनी रोड,जोधपुर (राज.) मोबाइल नं. 7742111223

Web : www.ssknature.in, E-mail : sskmanager474@gmail.com

रजिस्ट्रेशन एवं परामर्श शुल्क : मात्र ₹ 100/– (30 दिन के लिए मान्य)

प्रवेशित स्वास्थ्यार्थी	(एक व्यक्ति प्रति दिन)	(दो व्यक्ति प्रति दिन)	(तीन व्यक्ति प्रति दिन)
साधारण वार्ड (एक दिन)			
कोटेज 3 से 6	₹ 1500	₹ 2700	₹ 3600
NON AC			
कोटेज 1 व 2	1800	₹ 3000	₹ 3900
डिलक्स कोटेज	2300	₹ 3800	₹ 4700
WITH AC			
कोटेज 1 व 2	₹ 2300	₹ 3800	₹ 4700
डिलक्स कोटेज	₹ 2900	₹ 4800	₹ 5700

शिविर शुल्क

प्रवेशित स्वास्थ्यार्थी	(एक व्यक्ति दस दिन)	(दो व्यक्ति दस दिन)	(तीन व्यक्ति दस दिन)
साधारण वार्ड (दस दिन)	₹ 8000		
कोटेज 3 से 6	₹ 13000	₹ 23000	₹ 31000
NON AC			
कोटेज 1 व 2	₹ 16000	₹ 27000	₹ 35000
डिलक्स कोटेज	₹ 20000	₹ 35000	₹ 43000
WITH AC			
कोटेज 1 व 2	₹ 20000	₹ 35000	₹ 43000
डिलक्स कोटेज	₹ 26000	₹ 45000	₹ 51000

- ☑ प्रथम 7 दिन का शुल्क अप्रतिदेय है।
- ☑ इस शुल्क में आवास, भोजन एवं उपचार की सुविधा उपलब्ध होगी।
- ☑ उपरोक्त शुल्क के अलावा कोलोन 2500 प्रति (6000 तीन बार), एक्यूप्रेशर 150, फिजियोथैरेपी 200, फुल बॉडी मसाज 250, भाप स्नान 200, वेलनेस मसाज 2000 प्रति मसाज, एक्यूपंचर 300 प्रतिदिन का शुल्क अलग से देय होगा। प्रातः योगासन शुल्क : प्रतिमाह 1200/–
- ☑ लाईफ/पेटर्न मेम्बर जो प्रवेशित रोगी की तरह स्वास्थ्य लाभ लेना चाहते है। उनको कोटेज 3 से 6 व जनरल वार्ड में रहने की सुविधा दी जाएगी।

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 : 29 नवम्बर : 2025 अंक : 11

प्रधान संपादक
✷ योगेश माहेश्वरी ✆ 9413329749

प्रकाशक
✷ एम.डी. मोदी

प्रकाशन सहयोगी
✷ निर्मल जौहरी ✷ बसंती पंवार

कम्प्युटरकर्मी
✷ अशोक वर्मा ✆ 7742111223

प्रकृति तथा प्रकृति 04
– निर्मल जौहरी

स्वास्थ्य समाचार 05
– संकलित

बच्चों में लिवर इंफेक्शन 06
– शशि जैन

क्यों आती हैं : हिचकियां 07
– बसंती पंवार

पानी रखें ....स्वस्थ और संतुलित 08
– रिया सेन

पेट स्वस्थ ...... तंत्र मजबूत 10
– नविशा तोमर

अनेक रोगों की दवा : मदार 11
– डॉ. मयूरी माथुर

स्वास्थ्य और पीयूष ग्रंथि 13
– संगीता रॉय

वर्कआउट में बरतें सावधानी 15
– डॉ. विनोद गुप्ता

बच्चों का समुचित मानसिक विकास 17
– सान्वी शुक्ला

खजूर : पोषक तत्वों से भरपूर 19
– भगवती प्रसाद पंवार

स्वास्थ्य साधना केन्द्र 20
– संकलित

चिकित्सक

डॉ. अजय उमराव (CMO)
✆ 8696233445

डॉ. मुस्कान सक्सेना (MO)
✆ 8078610956

स्वास्थ्य साधना केन्द्र,
जोधपुर (राज.)

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

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
दामोदर 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

प्रकृति तथा प्रकृति

– निर्मल जौहरी

प्रकृति और स्वास्थ्य एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। प्रकृति के साथ समय बिताना बाम का काम करता है। दैनिक तनाव दूर होता है। प्रातः भ्रमण पर जाएं। समय मिले तो स्वास्थ्य के लिए प्रकृति के साथ रिश्ता बनाए रखें। प्रकृति से प्यार करने पर मन को अलग ही आनंद मिलता है। सूर्योदय देखने से सुकून मिलता है, कई बीमारियां ठीक होती हैं। बाग के फूलों को देखकर मन खिलता है। सुबह खिलती कलियां देखने से आंखों को शीतलता मिलती है। सुबह प्रकृति के बीच टहलने या बगीचे को पानी पिलाने से सकारात्मकता बढ़ती है। हल्की धूप बदन को कई फायदे देती है। बदलते मौसम से शरीर पर सकारात्मक व नकारात्मक दोनों ही प्रभाव पड़ते हैं। हर मौसम का खान–पान अलग होता है। उसे दिनचर्या में ढालने से शरीर स्वस्थ रहता है और सही दिनचर्या रखने से मौसम सताता भी नहीं है। सर्दियों की ठण्डी और गर्मी की गर्म हवाओं से अपना बचाव अवश्य करें। प्रकृति सुंदरता का एहसास कराती है। मानवीय काया, प्रकृति का सुंदर उपहार है। प्रकृति द्वारा देय प्रातः की धूप कैल्शियम से भरपूर होती है। विटामिन डी आदि से हड्डियों का उपचार भी हो जाता है। हाथ–पैर खुल जाते हैं। शरीर में संक्रमण नहीं फैलता है।

प्रकृति का मानव भी दास है जी हां और वह है उसकी अपनी आदतें, उसका स्वभाव आदि। यदि वह आलस्य, क्रोध व ईर्ष्या से घिरा रहेगा तो प्रातःकालीन शीतल, शुद्ध हवा से वंचित रहेगा। प्रकृति के मधुरम सौंदर्य से दूर, वह अपनी ईर्ष्या, द्वेष, मान–सम्मान बटोरने में ही डूबा रहेगा। लहलहाना तो दूर की बात है, वह अपने अहम् से ऊपर ही नहीं उठ पाएगा और एक बांस की तरह अडिग ही खड़ा रहेगा जिसे कोई भी आसानी से काट कर चला जायेगा। यदि मानव अपनी प्रकृति और बाह्य प्रकृति की सुंदरता से तालमेल बिठाएगा तो स्वयं अनूठे परिवर्तन का अनुभव करेगा। उसका मन ही मिठास से, सकारात्मकता से भर उठेगा और उसका नया जन्म होगा जो स्वस्थ सार्थक प्रेम आदि प्राकृतिक गुणों से महकता रहेगा। **अतः बिठाएं, एक प्रकृति का दूसरी प्रकृति से तालमेल।**

– निर्मल जौहरी

स्वास्थ्य समाचार

❁ लंबे उपवास से बाल झड़ने का खतरा

❁ डायबिटीज का खतरा कम करता है : दलिया

लंबे उपवास से बाल झड़ने का खतरा

वजन घटाने के लिए दुनियाभर में लोगों में अनियमित या लंबे अंतराल के उपवास का चलन बढ़ गया है। चीन के वैज्ञानिकों के इस शोध में चेतावनी दी गई है कि वजन भले घट जाए, लेकिन इंटरमीडिएट फास्टिंग, बालों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। इससे बालों का विकास अवरूद्ध हो सकता है और समय से पहले उनके झड़ने का खतरा रहता है। नेचर जर्नल में छपे चीन की जेजियांगा यूनिवर्सिटी के शोध के मुताबिक इंटरमीडिएट फास्टिंग से शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव पैदा होता है। यह बालों के रोमकूपों के स्टेम सेल्स पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। शोध में पाया गया कि इंटरमीडिएट फास्टिंग करने वाले चूहों के बालों का विकास, नॉर्मल डाइट वाले चूहों के मुकाबले धीमा हो गया। जिन चूहों में इंटरमीडिएट फास्टिंग की, उनके बाल 96 दिन में भी पूरी तरह नहीं उग पाए, जबकि नॉर्मल डाइट वाले चूहे 30 दिन में बालें का दोबारा विकास कर चुके थे। शोधकर्ताओं ने इंसान पर इंटरमीडिएट फास्टिंग के प्रभाव जानने के लिए 49 स्वस्थ वयस्कों पर परीक्षण किया। उन्होंने पाया कि 18 घण्टे का उपवास करने वाले प्रतिभागियों में बालों की वृद्धि की गति 18 फीसदी तक कम थी। हालांकि यह प्रभाव चूहों के मुकाबले कम था, लेकिन परिणाम संकेत देते हैं कि इंटरमीडिएट फास्टिंग का प्रभाव इंसानों पर भी हो सकता है। उनके बाल जल्दी झड़ सकते हैं। इंटरमीडिएट फास्टिंग के दौरान खाने का समय सीमित रहता है। इससे शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। इसका असर बालों पर देखने को मिलता है। बालों को स्वस्थ रखने के लिए आयरन, बायोटिन, प्रोटीन, जिंक और विटामिन डी जैसे पोषक तत्व जरूरी है। इनकी कमी से बाल कमजोर हो जाते हैं व उनके झड़ने की समस्या बढ़ जाती है।

डायबिटीज का खतरा कम करता है : दलिया

डायबिटीज के खतरे से बचे रहने के लिए नाश्ते में दलिये का सेवन जरूर करें। एक अध्ययन के मुताबिक रोजाना फाइबर से भरपूर भोजन विशेषकर दलिये का सेवन करने से डायबिटीज–2 होने का खतरा पांच गुना कम हो जाता है। नॉर्नेजियन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस और इंपीरियल कॉलेज के शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन किया। उन्होंने करीब आठ देशों के 51 हजार मरीजों के डेटा के आधार पर यह परिणाम निकाला। 'डायबिटोजॉजी' जर्नल में प्रकाशित हुए इस अध्ययन के शोधकर्ताओं ने बताया कि रोजाना 26 ग्राम फाइबर ग्रहण करने से डायबिटीज–2 का खतरा 18 फीसदी कम हो जाता है। शोधकर्ता इसके लिए दलिया और भूरे रंग के चावल सबसे बेहतर बताते हैं। उनके मुताबिक इसमें सबसे ज्यादा फाइबर की मात्रा होती है। फाइबर से भरपूर नाश्ते का सेवन न सिर्फ डायबिटीज–2 का खतरा कम करता है बल्कि उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण, वजन कम करने और कैंसर के लिए जिम्मेदार अणुओं को भी शरीर से बाहर निकालता है।

बच्चों में लिवर इंफेक्शन

– शशि जैन

बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कमजोर होती है। दूषित खाने व पानी से कई तरह के रोग होने की संभावना अधिक होती है। जंक फूड खाने से उनके पाचन तंत्र के साथ ही लिवर पर दबाव पड़ता है। लिवर इंफेक्शन व लिवर संबंधी अन्य रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। उनका मनपसंद खाना घर पर ही बनाएं। बाहर खाने से रोकें।

इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल के यूरोलॉजी और एंड्रोलॉजी विभाग के वरिष्ठ सलाहाकार डॉ. सुब्रमण्यन ने बच्चों में लिवर संबंधी रोग के लक्षण बताएं है।

बच्चों में लिवर रोग होने के कई तरह के आनुवांशिक कारक भी जिम्मेदार होते हैं, जिनमें से एक अल्फा 1 एंटीट्रिप्सिन की कमी। लिवर में अल्फा 1 एंटीट्रिप्सिन नाम का प्रोटीन बनता है, जो रक्त प्रवाह में जाता है। जब यह तत्व बाधित हो जाता है तो बच्चों में लिवर रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा हेपिटाइटिस ए, बी और सी, इम्यून सिस्टम का विकार और आनुवांशिक कारण इस रोग के कारण हैं।

लिवर रोग होने पर बच्चों में पीलिया हो जाता है। लिवर में जब बिलिरूबिन का स्तर प्रभावित होता है तो बच्चों में पीलिया जैसे लक्षण दिखाई देते लगते हैं। इस समस्या में उनकी त्वचा व आंखों का रंग पीला पड़ जाता है।

मल पीला आना : बच्चों में लिवर इंफेक्शन और लिवर में सूजन की वजह से मल का रंग पीला हो जाता है। लिवर में इंफेक्शन या अन्य रोग होने पर उसे भूख कम लगती है। भूख कम होने के कारण पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। ऐसे में उनका विकास बाधित होता है। साथ ही वजन भी तेजी से कम होने लगता है।

जिन बच्चों के लिवर में समस्या होती है, उन्हें बोन डेंसिटी की समस्या होने लगती है और हड्डियों के टूटने की संभावना बढ़ जाती है।

लिवर इंफेक्शन का इलाज

लिवर बायोप्सी : यदि बच्चे के लिवर में ज्यादा समस्या है तो उसके कुछ टिशू को लेकर जांच की जाती है। सुई के माध्यम से टिशू कलेक्ट किए जाते हैं। इसे लिवर बायोप्सी कहा जाता है।

लिवर फंक्शन का टेस्ट किया जाता है। इसमें एंजाइम की जांच की जाती है।

अल्ट्रासाउंड के माध्यम से लिवर की समस्या की जांच की जाती है।

इस समय डॉक्टर इसके रोग के मुख्य कारण की पहचान कर दवा शुरू कर सकते हैं। लिवर में सूजन होने पर एंटी इंफ्लेमेटरी दवाएं दी जाती है। हेपेटाइटिस को कम करने के लिए भी दवाएं दी जाती हैं। इसके साथ ही बी.पी. को कम करने, विटामिन और मिनरल्स के सप्लीमेंट्स दिए जाते हैं।

– जवाहर नगर
जयपुर (राज.)

क्यों आती है हिचकियाँ

– बसंती पंवार

हिचकी आना एक आम अनुभव है। कभी–कभी यह बहुत देर तक आती रहती है और कभी अचानक ही बंद हो जाती है। बहुत से लोग ऐसे होते हैं जिन्हें लगभग रोज ही हिचकी आती है। हिचकी को अंग्रेजी में हिक्कअप, आयुर्वेद में हिक्का कहते हैं। इन तीनों शब्दों में अत्यधिक समानता है, अतः हो सकता है कि हिचकी के दौरान मुंह से हिच ध्वनि के उपचारित होने की वजह से इसका नाम हिचकी पड़ा हो।

हिचकी क्यों आती है इसके संबंध में एक आम धारणा है कि जब किसी को हिचकी आती है तो उसे कोई याद कर रहा होता है अथवा उसने कोई चीज चुरा ली है।

वास्तव में यह शरीर की एक ऐसी प्रक्रिया है जो तंत्रिका तंत्र के विचलित होने के कारण आती है और जिसके द्वारा शरीर अपनी सुरक्षा स्वयं करता है। अत्यधिक ठंडा या गर्म भोजन करने पर, पेय पदार्थ का जल्दी–जल्दी सेवन, बिना रुके खाना, तेज मिर्च–मसालेदार भोजन, भोजन के तुरंत बाद व्यायाम करना, अत्यधिक दुख व चिंता आदि कारण है जो तांत्रिक का तंत्र को प्रभावित करते हैं।

सीना और आमाशय के बीच एक मांसल पट के समान अंग होता है जिसे डायाफ्राम कहते हैं। डायाफ्राम एक पिस्टन की तरह कार्य करता है और सांस लेने के दौरान ऊपर–नीचे गति करता है। अंदर की ओर सांस खींचने के दौरान यह नीचे चला जाता है और आमाशय को दबाता है जिससे फेफड़ों में हवा भर जाती है। सांस छोड़ने के दौरान वह ऊपर चला जाता है जिससे हवा फेफड़ों से बाहर निकल जाती है। डायाफ्राम की इस गति के कारण सांस लेने की प्रक्रिया बिना आवाज किए चलती रहती है।

उपरोक्त कारणों की वजह से तंत्रिका तंत्र प्रभावित हो जाता है तो डायाफ्राम को नियंत्रित करने वाली एक फ्रेनिक तंत्रिक के द्वार डायाफ्राम में उत्तेजना आ जाती है और इनमें सिकुड़न या संकुचन पैदा हो जाता है, इस कारण न चाहते हुए भी हम एकाएक हवा को मुंह से निगल लेने का प्रयास करते हैं। फलस्वरूप भोजन को श्वास नली में जाने से रोकने वाला द्वार–इपि–ग्लोटिस तथा ग्लोटिस (घांटी), वाक तंतुओं का प्रवेश द्वार, दोनों ही बंद हो जाते हैं। अब यह रुकी हुई हवा ना तो श्वास नली में प्रवेश कर पाती है और न ही स्वर कोष्ठों में जा पाती है, फलस्वरूप स्वर कोष्ठों से टकराकर हिचकी की ध्वनि उत्पन्न करती है।

हिचकी आना शरीर की एक सुरक्षा प्रक्रिया है जिसके द्वारा पेट में रुकी हुई वायु अथवा अवांछित भोजन शरीर से बाहर निकाला जा सके। हिचकी आते समय पाचन संस्थान की पेशियां उत्तेजित हो जाती हैं। यही कारण है कि अनेक बार हिचकियों का सिलसिला लंबा हो जाता है।

– 90, महावीरपुरम्
फनवर्ल्ड के पीछे
चौपासनी रोड
जोधपुर–342001 (राज.)

पानी रखे शरीर को स्वस्थ और संतुलित

– रिया सेन

पानी शरीर को भीतर से स्वस्थ और संतुलित बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है। यही कारण है कि चिकित्सक रोज कम से कम दो लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं। लोग पानी केवल तब पीते हैं जब उन्हें प्यास लगती है। लेकिन पानी पीते रहना बहुत जरूरी हैं।

पानी सेहत का सबसे अहम हिस्सा है। नियमितरूप से पर्याप्त पानी पीने से शरीर सकारात्मक बदलाव महसूस करता है। त्वचा पर निखार आता है। यह शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे त्वचा साफ और चमकदार दिखने लगती है।

शरीर के ऊर्जा स्तर में सुधार होता है, क्योंकि पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और थकान को कम करता है। पाचन तंत्र बेहतर तरीके से काम करने लगता है, कब्ज जैसी समस्याएं कम हो जाती हैं। पानी भूख को भी नियंत्रित करने में मदद करता है।

कभी–कभी प्यास को भूख समझ लिया जाता है, लेकिन पर्याप्त पानी पीने से अनावश्यक भूख पर काबू पाया जा सकता है। पानी मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में भी मदद करता है, जिससे कैलोरी तेजी से घटती है। पहले हफ्ते में शरीर हल्का और अधिक सक्रिय होता है।

दूसरे और तीसरे हफ्ते में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने लगती है। पानी शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है। पसीने के माध्यम से यह शरीर को ठण्डा रखता है और गर्मी से होने वाली समस्याओं को दूर करता है। सिरदर्द, सुस्ती और क्लोटिंग जैसी समस्याएं भी पानी पीने से कम हो जाती हैं। महीने के अंत तक शरीर अंदर और बाहर से अधिक स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस करने लगता है।

पानी पीने की शुरूआत इस तरह करें

जब पर्याप्त पानी पीना शुरू करते हैं तो शरीर पानी को प्रोसेस करना सीखता है। जैसे–जैसे इसे दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं, शरीर इसके अनुकूल हो जाता है और

बार–बार प्रसाधन जाने की समस्या धीरे–धीरे सामान्य हो जाती है। शुरूआत में दिन में छोटे–छोटे अंतराल पर थोड़ी–थोड़ी मात्रा में पानी पीएं। एक बार में बहुत ज्यादा पानी पीने की कोशिश न करें, क्योंकि इससे पेट भरा–भरा लग सकता है। सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीने की आदत डालें, फिर हर घण्टे थोड़ा–थोड़ा पानी पीते रहें। सोने से पहले पानी कम पीएं।

सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीएं।

यह न केवल शरीर को हाइड्रेट रखेगा बल्कि पाचन तंत्र को सक्रिय और त्वचा को स्वस्थ भी बनाए रखेगा। स्वाद के लिए पानी में नींबू के टुकड़े, पुदीना या खीरा डाल सकते हैं, ताकि पानी स्वादिष्ट लगेगा। खाना खाने के कुछ समय बाद पानी पीने की आदत डालें, इससे पाचन अच्छा रहेगा। दिन में कम से कम 8–10 गिलास पानी पीने का लक्ष्य बनाएं।

– दुकान नं. 3
एम्पेरिया सफायर ग्रीन्स
सिवनी, छत्तीसगढ़–492001

सभागृह की नई परिवर्तित 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

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 प्रात: 7.30 से सायं 6.00 बजे तक उपलब्ध

पेट स्वस्थ तो प्रतिरक्षा तंत्र स्वस्थ

– नविशा तोमर

भोजन में सेहत और रोग दोनों ही छुपे रहते हैं। यह आमाशय को सीधे प्रभावित करता है। अधिकांश रोगों की जड़ पेट में होती है इसलिए सबसे पहले पेट के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य

'गट ब्रेन कनेक्शन' चिकित्सा विज्ञान में एक महत्वपूर्ण चर्चा का विषय पेट में मौजूद अच्छे और बुरे बैक्टीरिया का संतुलन, मस्तिष्क के कार्य पर प्रभाव डालता है। पेट एक प्रमुख न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन का उत्पादन करता है, जो मानसिक शांति और मूड को बनाए रखने में मदद करता है। यदि पेट खराब है तो इसका सीधा असर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, जिससे डिप्रेशन, एंग्ज़ायटी और मानसिक अस्थिरता हो सकती है।

प्रतिरोधक क्षमता : पेट का स्वास्थ्य हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। पेट में स्थित 70 प्रतिशत कोशिकाएं शरीर को विभिन्न संक्रमणों और एलर्जी से बचाती है। यदि पेट का कार्य सही ढंग से नहीं हो रहा है तो शरीर कमजोर हो जाता है जिससे बार–बार बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

हृदय और रक्त प्रवाह : खराब पाचन से उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं हो सकती हैं जो हृदय की बीमारियों का कारण बन सकती है। इसके अतिरिक्त, खराब पाचन से रक्त प्रवाह भी प्रभावित होता है, जिससे शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति कम हो जाती है।

हड्डियों और जोड़ों पर असर : अगर पेट अस्वस्थ होता है तो पोषक तत्वों का सही तरीके से अवशोषण नहीं हो पाता, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसके कारण आर्थराइटिस जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती है। स्वस्थ पेट में जरूरी विटामिन और मिनरल्स जैसे कैल्शियम और विटामिन डी का अवशोषण सुनिश्चित होता है, जो हड्डियों और जोड़ों को मजबूत बनाते हैं।

त्वचा का स्वास्थ्य : पेट के अच्छे स्वास्थ्य से त्वचा में निखार आता है जबकि खराब पाचन और टॉक्सिन्स के जमा होने से त्वचा में मुंहासें और एलर्जी जैसी कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

खराब पेट के लक्षण : बार–बार अपच, गैस और एसिडिटी, थकावट और कमजोरी का अनुभव, त्वचा पर रेशेज और मुंहासे, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कमजोर होना, जिससे बार–बार बीमारी लगना, वजन का अचानक बढ़ना या घटना आदि।

उपाय : ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज और फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ पेट के लिए फायदेमंद है। प्रोबायोटिक्स से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे– दही, छाछ पेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। अत्यधिक तला–भुना, शर्करायुक्त और आर्टिफिशियल प्रिजर्वेटिव्स वाले खाद्य पदार्थ पेट के लिए नुकसानदेय हो सकते हैं इसलिए इनका सेवन न करें। भोजन का समय निश्चित रखें और रात के खाने और सोने के बीच 2–3 घण्टे का अंतर रखें। नियमित व्यायाम और योग करें।

तनाव, पाचन तंत्र को प्रभावित करता है इसलिए सांस लेने की प्रक्रिया और ध्यान का भी कम से कम 20 मिनट अभ्यास करें। हर्बल टी और नींबू पानी से शरीर को डिटॉक्स करें।

– चूड़ा माता मंदिर
अभिषेक गिफ्ट सेंटर
ओलंदगंज, जौनपुर–221001

अनेक रोगों की दवा

मदार

– डॉ. मयूरी माथुर

मदार को आयुर्वेद ने दिव्य औषधि माना गया हैं। आक के दो प्रकार होते हैं। पहला बैंगनी फूल वाला, दूसरा सफेद फूल वाला। दोनों प्रकार के आक के औषधीय गुण प्रायः समान हैं। यह ग्रीष्म ऋतु में बिना पानी के भी हरा–भरा रहने वाला, अग्नितत्व की प्रधानता वाला वृक्ष है। इसका रसायन धर्म पारे के समान उत्तम है। इसे 'वानस्पतिक पारद' भी कहा गया है। इसे अर्क, मदार, अकौवा, अकवन, आकड़ा नाम से जानते हैं। यह यकृत की क्रिया सुधारता है तथा इसके सेवन से पित्त का स्त्राव संतुलित होने लगता है।

गुण धर्म (आयुर्वेदानुसार)

लाल एवं श्वेत दोनों प्रकार के आक रेचक, वातनाशक होते हैं और उसका दूध कोढ़, खाज–खुजली, विष, बवासीर, कृमि, यकृत, उदर तथा प्लीहारोग नष्ट करने वाले हैं।

आक का दूध तिक्त, उष्ण, स्निग्ध, उष्णवीर्य लवण रसयुक्त होता है। यह एक श्रेष्ठ विरेचक है।

घरेलू उपयोग

आक के जड़ की छाल : पसीना लाने वाली, श्वास दूर करने वाली, गरम, वमनकारक और उपदंश (सिफलिस) में लाभदाई है।

आक के फूल : बलकारक (वृष्य), अल्प मात्रा में जठराग्नि बढ़ाने वाले, पाचक हैं। मुंह से लार गिरना तथा बवासीर, खांसी एवं श्वास रोगनाशक हैं। लाल आक के फूल अधिक गुणकारी होते हैं। श्वेत आक के फूल सारक एवं दस्तावर होते हैं, जबकि लाल आक के फूल धारक एवं रक्तपित्तनाशक होते हैं। बलगमयुक्त खांसी में लाल आंक के फूलों का रस लाभदायक होता है।

सावधानियां : आक का दूध तीक्ष्ण होता हैं। इसे अयोग्य रीति से सेवन करने पर दस्त लग जाते हैं। नेत्रों के अंदर आक का दूध अत्यंत हानिकारक होता है।

कर्ण रोग में : आक के पीले पत्ते पानी से धोकर, पोंछकर उन पर घृत लगाकर अग्नि में गरम करें तथा हाथ से मसलकर रस कान में निचोड़ने पर कानदर्द व बहरापन दूर होता है।

दंत रोगः आक की जड़ से दातौन करने से दंत व्याधियां मिटती हैं। आक की जड़ की छाल को पानी में घिसकर दांत

में रखने पर दंत–कृमि नष्ट हो जाते हैं।

खांसी : आक के फूलों की मगज और कालीमिर्च बराबर मात्रा में लेकर पीसकर एक–एक रत्ती की गोलियां बनाकर, दिन में चार बार एक–एक गोली पानी के साथ निगलने से दमा, खांसी, हिस्टीरिया जैसी बीमारियों में लाभ मिलता है।

हैजा : आक के फूलों की पंखुड़ियों को अलग कर, उनके अंदर की लौंग 12 ग्राम लेकर, 12 ग्राम कालीमिर्च, 20 ग्राम अदरक मिलाकर घोटकर चने के बराबर गोलियां बनाकर, हैजे के रोगी को एक गोली देने पर शीघ्र लाभ होने लगता है।

गठिया : आक का बिना खिला फूल (कली), सौंठ, कालीमिर्च और बांस की पत्तियां समान मात्रा में लेकर चने के बराबर गोली बनाकर पानी के साथ निगलने से गठिया तथा वात–व्याधियों में लाभ होता है।

सिर दर्द : कंडों की राख को आक के दूध में भिगोकर छाया में सुखाकर, पीसकर छान लें। इसकी एक रत्ती भस्म सूंघने (नस्य) से छींकें आकर सिर दर्द, आधाशीशी, जुकाम, बेहोशी में लाभ होता है। आक के दूध की दो बूंद बताशे पर डालकर सेवन करने से आधाशीशी का दर्द बंद होता है। यह औषधि गर्भवती तथा बालकों को नहीं सुंघाना चाहिए। छींकें बंद न हों तो थोड़ा गोघृत गरम करके सुंघाने में शांति हो जाती है।

चूहे के काटने के विष पर : आक का फूल कालीमिर्च के साथ पीसकर जल के साथ सेवन करने से विष नष्ट हो जाता है।

मिर्गी और अपस्मार : आक के ताजे फूल और कालीमिर्च बराबर मात्रा में लेकर, दो–दो रत्ती की गोलियां बनाकर, तीन बार देने से मिर्गी, श्वास, रक्त विकार और स्नायुरोग मिटते हैं।

ततैया (बर्र) के दंश पर : दंश पर आक के दूध को मलने से शांति मिलती है। सूजन नहीं होती है।

कुत्ते के काटने पर : आक की जड़ की छाल का चूर्ण 3 रत्ती 2 ग्राम गुड़ मिलाकर सुबह–शाम 40 दिन तक खाएं। यह क्रम चलाते रहिए। तेल, खटाई से परहेज रखें।

पीलिया: आक का पका पत्ता 1 नग लेकर पानी से धोकर पोंछ लें। उस पर 2 रत्ती खाने का चूना लगाकर, पीसकर 2 गोलियां बनाकर, सुबह–शाम पानी के साथ लेने से लाभ मिलता है। भोजन में दही और चावल ही दें। केवल एक ही दिन के प्रयोग से लाभ होता है। मिर्च, खटाई, तेल खाद्य एवं गरम प्रकृति के पदार्थों से दो माह तक परहेज रखें।

संधिवात : आक के दूध की मालिश संधि पर करने से सूजन एवं दर्द में लाभ होता है।

कुष्ठ आदि चर्म रोगों में : आक की जड़ की छाल का चूर्ण बनाकर 2 रत्ती मात्रा में, 2 रत्ती सौंठ चूर्ण मिलाकर, शहद के साथ प्रतिदिन 3 बार सेवन करें। यह प्रयोग पूर्ण रोग निवृत्ति तक करें।

दाद में : आक की जड़ के चूर्ण को दही के साथ पीसकर या शहद मिलाकर दाद पर लगाने से लाभ होता है।

एक्जिमा में : आक का दूध 1 तोला, पांच तोले सरसों के तेल में पकाएं। दूध जल जाने पर शीशी में भरकर रखें। प्रतिदिन 2 बार मालिश करें। इससे शीघ्र लाभ होता है।

उपदंश में : आक की जड़ की छाल का चूर्ण लेकर, उसमें समभाग देशी खांड़, मिलाएं। प्रतिदिन जल के साथ सुबह–शाम 3–3 ग्राम सेवन करने से लाभ होता है।

शीत ज्वर में : आक के पुष्पों के अंदर की एक–एक लौंग को पीसकर, गुड़ में लपेटकर गोलियां बना लें, ज्वर आने के 1 घण्टे पूर्व 1 या 2 गोली पानी के साथ निगल लें।

– 47 मेन मार्केट, सेक्टर 21 सी रोड, फरीदाबाद–121012 (हरियाणा)

स्वास्थ्य और पीयूष ग्रंथि

– संगीता रॉय

पीयूष ग्रंथि शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथि है। इस ग्रंथि द्वारा अन्य ग्रंथियों की क्रियाशीलता को तथा शरीर की आवश्यकतानुसार उसके स्त्राव को बढ़ाकर, अनेक हार्मोन निकलते हैं, जो शरीर की वृद्धि तथा विकास पर नियंत्रण रखते हैं। हाइपो–थेलमस, पीयूष ग्रंथि के क्रियाकलापों का नियमन करता है।

पीयूष–ग्रंथि का आकार मटर से कुछ ही बड़ा है। यह गले के पीछे तथा मस्तिष्क के नीचे की ओर है। इससे बारह हार्मोन स्त्रावित होते हैं, जो कि अन्य नलिकाविहीन ग्रंथियों को हार्मोन स्त्रावित करने में सहायक होते हुए, स्वयं भी रक्त के पोषण में सहायता करती है। इसका वजन मात्र आधा ग्राम है। इससे निकलने वाले हार्मोन प्रत्यक्ष रूप से शरीर पर प्रभाव डालते हैं। अधिकांश रसों का कार्य अन्य अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के कार्यों का नियंत्रण करना हैं। शरीर के सभी क्रियाकलापों पर शीर्षस्थ ग्रंथियों का व्यापकरूप से प्रभाव पड़ता है। शरीर तथा उसमें रोग–निरोधक शक्ति का विकास, पोषक रस के द्वारा ही होता है। इसकी अनुपस्थिति में हल्के स्पर्शदोष से भी मृत्यु की आशंका रहती है। यह विशेष रस श्वेत रक्त–कोशिकाओं को गतिशील बनाता है।

पीयूष ग्रंथि से एक रस की उत्पत्ति होती है जिससे स्त्रियों में मासिक धर्म में नियमितता बनी रहती है।

पीयूष–ग्रंथि के द्वारा चुल्लिका –ग्रंथि के उत्प्रेरक के रूप में एक विशेष रस की उत्पत्ति होती हैं। इस रस की अनुपस्थिति में समस्त शारीरिक व मानसिक कार्यों में व्यवधान पैदा होता है। इससे संपूर्ण शरीर के विकृत और अगठित होने की गुंजाइश बढ़ जाती है, शरीर का विकास रूककर ह्यस की नौबत आ जाती है तथा कोषों को पोषण न मिलने से शरीर में वृद्धावस्था के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगते हैं।

इस ग्रंथि को पोषण देने वाले अभ्यास से व्यक्ति तनावमुक्त रहकर अधिक स्वस्थ जीवन जी सकता है। इस अभ्यास में सिर नीचे और पांव ऊपर रहते हैं। प्रारंभ में इसे दीवार का सहारा लेकर अथवा किसी अन्य व्यक्ति की सहायता से कर सकते हैं। इसे करने से पूर्व धरती पर कोई मोटी गद्दी बिछा लें, जिससे कि सिर रखने में सुविधा रहें। फिर घुटनों के बल बैठकर दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिला लें और उनका घेरा–सा बनाकर, सिर को गद्दी पर टिका लें। फिर औंधे होकर दोनों पांव आकाश की ओर उठा लेवें। सिर के बल खड़े होकर शरीर का भार इस प्रकार रखें कि वह पूरा सिर पर ही न रहे, वरन् कुहनियों और हथेलियों पर भी बंट जाये। प्रारंभ में इसका अभ्यास 20–25 सैकेण्ड ही करना पर्याप्त है। धीरे–धीरे इसकी समय–सीमा बढ़ाकर तीन मिनट तक ले जाएं। किसी भी स्थिति में इसे पांच

मिनट से अधिक नहीं करें।

सीधे खड़े होकर कमर से ऊपर के भाग को आगे की ओर इतना झुकाएं कि दोनों हथेलियां धरती पर टिक जाएं। फिर सिर को सामने गद्दी पर रखकर हाथों को ऊपर उठाकर, हथेलियों को नितम्बों पर रखें। फिर पूरे शरीर को सिर एवं पांवों के पंजों के बल टिकाएं। 10 सैकेण्ड से 1 मिनट तक इसे करके, हाथ का सहारा देते हुए, पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसका अभ्यास भी दो–तीन मिनट तक करना काफी है।

हथेलियों को जमीन पर रखें। कोहनियां खड़ी रखें। हाथें के बीच में, जमीन पर, सिर के बीच वाले भाग को टिकाएं। घुटनों को ऊपर उठाएं। पैरों को आहिस्ते–आहिस्ते भीतर की और लाकर, जांघों को छाती के समीप लाएं। शरीर का वजन पैरों से हटाकर हाथों एवं सिर पर लाएं। क्रमशः दोनों पैरों को उठाएं। घुटनों को सीधा कर पैरों को ऊपर उठाएं। शरीर पूरे सीधे होने की स्थिति में रहे। आरामदायक स्थिति में कुछ देर रहकर पुनः पूर्व हालत में आ जाएं।

– एफ–75
रीको औद्योगिक क्षेत्र
परबतपुरा, अजमेर–305001
(राज.)

लाभदायक है अदरक

– नि.जी. डेस्क

अदरक मसूड़ों के संक्रमण के इलाज के लिए फायदेमंद होती है। मुंह में बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकती है। इन्हीं बैक्टीरिया से पीरियडेंटल बीमारी होती है। अदरक मतली की समस्या को ठीक करने में मददगार है। इसके टुकड़े को चूसने से मतली में आराम मिलता है।

गैस से निजात

अदरक गर्भावस्था के दौरान पेट में दर्द को कम करने की कोशिश में मददगार हो सकती है। आंतों में बनने वाली गैस की समस्या से निजात दिलाने में मदद करती है।

महावारी के दर्द में राहत

अदरक, पीरियड्स में होने वाले दर्द को कम करती है। पीरियड्स के दौरान गर्म खाने से अच्छा महसूस होता है। अदरक गर्मी प्रदान करता है जो पीरियड्स के दर्द को कम करने में मदद करती है। पीरियड्स के दौरान तीन दिनों के लिए थोड़े–से अदरक के पाउडर का सेवन, दिन में एक बार करें। ऐसा करने से कम दर्द होता है।

आर्थराइटिस में राहत

अदरक में एंटी–इंफ्लेमेटरी सूजन को कम करने का गुण होता है। यह रूमेटॉयड आर्थराइटिस और पुरानी ऑस्टियोआर्थराइटिस दोनों के इलाज में लाभकारी होती है। वहीं अदरक को खाने से या त्वचा पर अदरक का सेक करने से दर्द और सूजन से राहत पा सकते हैं। गुनगुने पानी में सिर्फ एक चम्मच अदरक के पाउडर का सेवन, बेहतरीन नतीजे देता है। इसके साथ ही अदरक ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में भी मददगार होती है।

अपच से राहत

अपच की समस्या है तो खाना खाने से पहले अदरक का छोटा–सा टुकड़ा खाने से पाचन ठीक हो जाता है। इसमें हल्का–सा नमक लगाकर खाएंगे, तो स्वाद बेहतर लगेगा।

– स्वास्थ्य साधना केन्द्र
जोधपुर–342008 (राज.)

वर्कआउट में बरतें सावधानी

– डॉ. विनोद गुप्ता

आजकल सभी अपनी शारीरिक फिटनेस के प्रति जागरूक है। वर्कआउट के दौरान दर्द की शिकायत तभी होती है,जब अपनी क्षमता से अधिक एक्सरसाइज करते हैं। अपने स्टेमिना को ध्यान में रखकर एक्सरसाइज करेंगें तो दर्द की नौबत ही नहीं आएगी।

वर्कआउट करते समय टखने अचानक घूम जाने से, एंकल स्प्रेन की समस्या आ सकती है। एक्सरसाइज के दौरान पीठ या कमर में झटके से उनमें भयंकर दर्द हो सकता है। कई बार कंधे और उसके आसपास चोट लग जाती है।

एक्सरसाइज करते समय पोशाक और जूते सुविधाजनक होने चाहिए। वर्कआउट की अवधि धीरे–धीरे बढ़ाएं। यदि एक्सरसाइज करते समय हाथ–पैरों में खिंचाव, तेज दर्द, सूजन या क्लिक जैसी आवाज आने लगे, तो रूक जाएं। पहले उपचार लें। राहत मिलने पर ही पुनः शुरू करें।

वर्कआउट के बाद शरीर की मांसपेशियों में थोड़ा बहुत दर्द होना तो स्वाभाविक है। यदि लंबे ब्रेक के बाद एक्सरसाइज कर रहें हैं तो दर्द थोड़ा अधिक हो सकता है। कठिन एक्सरसाइज में दर्द एक सप्ताह तक भी बना रह सकता है।

दर्द से राहत के लिए, गुनगुने पानी से नहाने से मांसपेशियों को राहत मिलती है। रक्त संचार भी ठीक होता है। गरम–ठण्डे की सिकाई से लाभ मिलेगा। दर्द वाले स्थान पर 10 मिनट बर्फ का पैक लगाएं। इसके बाद काच की बोतल में गर्म पानी भरकर वहां की सिकाई करें। ऐसा दिन में 4–5 बार करें। इससे क्षतिग्रस्त मांसपेशियां दुरूस्त होती हैं तथा रक्त संचार सही होने से दर्द गायब हो जाता है। मालिश से दर्द में राहत मिलती है।

जिम्नेज़ियम जाएं तो पहले वार्मअप करें। इससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है। इसके बाद एक्सरसाइज करने से मांसपेशियों पर विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। सीधे मशीन पर जाने की बजाय पहले वार्मअप करने से, न तो मांसपेशियां टूटती हैं और न उनमें अकड़न आती हैं।

एकदम भारी वजन न उठाएं, अपितु धीरे–धीरे करके, हल्के से भारी वजन को उठाना शुरू करें अन्यथा पीठ और कमर में दर्द हो सकता है, उनमें झटका आ सकता है और मांसपेशियां बुरी तरह अकड़ जायेगी। यही नहीं, अधिक वजन उठाने से यदि वह नहीं संभला, तो कलाइयां भी पीछे मुड़ सकती है। परिणामस्वरूप कलाई की हड्डी भी टूट सकती है। इसी प्रकार, क्षमता से अधिक वजन उठाने के चक्कर में घुटनों की मांसपेशियां भी क्षतिग्रस्त हो सकती है।

किसी की देखादेखी करके वर्कआउट न करें। अपनी शारीरिक अवस्था, उम्र और जरूरत के हिसाब से ही एक्सरसाइज करें।

जब तक शरीर को थकान का एहसास न हो, एक्सरसाइज

की जा सकती है। लेकिन बहुत अधिक व्यायाम थका भी सकता है। फिर भी, एक या डेढ़ घण्टे से अधिक समय तक लगातार एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए।

एक्सरसाइज करने से शरीर से सोडियम और पोटेशियम बाहर निकल जाता हैं इसकी पूर्ति के लिए एनर्जी ड्रिंक्स, नींबू की शिकंजी अथवा संतरे का जूस लेवें।

व्यायाम का लाभ 1–2 दिन में नहीं अपितु कुछ महीनों में पता लगता है इसलिए धैर्य बनाए रखें।

प्रेग्नेंसी में वर्कआउट करते समय विशेष सावधानी और सतर्कता बरतने की जरूरत होती है। इसके लिए सही जगह का चुनाव करना चाहिए। जहां तक संभव हो पेट के बल लेटकर कोई व्यायाम न करें। अधिक तापमान वाली जगह पर वर्कआउट न करें। जरूरत लगे तो ए.सी. चालू कर लें।

व्यायाम के एक घण्टा पहले हल्के स्नैक्स, पानी या अन्य कोई तरल पेय अवश्य लेना चाहिए ताकि ऊर्जा बनी रहे। अन्यथा पसीना निकलने से शरीर में पानी की कमी हो जाएगी।

– 43/2, सुदामानगर,
रामटेकरी, मन्दसौर–458001
(म.प्र.) मो. 9826042811

दस दिवसीय
रियायती आवासीय स्वास्थ्य शिविर
प्रत्येक माह दिनांक 21 से 30 तक रहेगा
मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप
जोड़ों के दर्द, कब्ज, अस्थमा एवं अन्य
असाध्य रोगों के लिए विशेष शिविर
पिछले सभी शिविरों में, क्षमता से अधिक
प्रवेश के कारण, अपना आरक्षण तुरन्त करवाएँ।

शिविर शुल्क

सामान्य वार्ड (दस दिन)	: 8000	प्रति एक व्यक्ति
कॉटेज वार्ड 3 से 6	: 13000	प्रति एक व्यक्ति
कॉटेज वार्ड (नॉन ए.सी.)	: 16000	प्रति एक व्यक्ति
डिलक्स (नॉन ए.सी.)	: 20000	प्रति एक व्यक्ति
कॉटेज 1 से 2 (ए.सी.)	: 20000	प्रति एक व्यक्ति
डिलक्स कॉटेज ((ए.सी.)	: 26000	प्रति एक व्यक्ति

पंजाब नेशनल बैंक खाता
सं. 2264000100020304
में अपना शिविर शुल्क जमा कराएँ
एवं अपना स्थान सुनिश्चित कर लें।
विशेष जानकारी के लिए संपर्क करें :-
स्वास्थ्य साधना केन्द्र, जोधपुर
फोन : 0291-2750474 / 7742111223

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

बच्चों का समुचित मानसिक विकास

– सान्वी शुक्ला

बच्चे देश का भविष्य है अतः उनका उचित शारीरिक व मानसिक विकास होना अत्यावश्यक है। भोजन का प्रभाव भी बच्चों की मानसिक स्थिति पर पड़ता है। कुपोषण के कारण मानसिक विकास सहज स्वाभाविक गति से नहीं हो पाता। मानसिक विकास के लिए अधिक शक्ति की आवश्यकता होती है। इस शक्ति की पूर्ति संतुलित पौष्टिक भोजन के द्वारा होती है।

अभिभावकों के पक्षपातपूर्ण व्यवहार और उपेक्षावृत्ति से बच्चे ईर्ष्यालु एवं कुंठित हो जाते हैं। इसका प्रभाव मानसिक संवेगों पर पड़ता है। बच्चे अपनी उपेक्षा किए जाने पर उपद्रवी बन जाते हैं। इस पर अभिभावक मारते–पीटते और बात–बात पर झिड़कते हैं। इन व्यवहारों से बालक में हीन भावना पैदा होती हैं। अभिभावकों का स्नेह तथा उनके द्वारा प्रशंसा मिलते रहने पर बच्चे प्रसन्न रहते हैं। उनकी मानसिक शांति बनी रहती है। उदासी एवं निराशा से मुक्त रहने के कारण मानसिक विकास क्रम बढ़ता है। अभिभावकों को सभी संतानों के साथ समानता का व्यवहार करना चाहिए।

शिक्षकों के व्यवहार का प्रभाव भी विद्यार्थियों पर पड़ता है। क्रोधी तथा गाली–गलौज करने वाले शिक्षकों से विद्यार्थी डरते हैं। कोई विषय समझ न आने पर भी डर के कारण बालक इस बात को बता नहीं पाते। इस कारण आगे की पढ़ाई पिछड़ जाती है। उन्हें मार भी पड़ती है, तब या तो पढ़ाई छोड़ देते हैं या उस शिक्षक के विषय के समय भाग जाते हैं। कभी कठिन विषय को समझ नहीं पाते। पढ़ाई में पिछड़ने के कारण कक्षा के अन्य बालक उनकी उपेक्षा करते हैं। इससे बच्चे हीन प्रवृत्ति से ग्रसित होते हैं। मन की बात कहने में संकोच करते हैं। उन्हें ग्लानि होने लगती है। बच्चों के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करें। कमजोर बालकों

पर अधिक ध्यान देकर, किन्हीं सामूहिक कार्यों या उत्सवों के समय उत्तर–दायित्वपूर्ण कार्य सौंपकर, उन्हें प्रोत्साहित करते रहें। इससे आत्मदर्शन का समय मिलता है और संकोच तथा हीनवृत्ति नष्ट होती है।

शारीरिक दोषों के कारण शिक्षा ग्रहण करने में कठिनाई होती है। कम सुनना, दृष्टि दोष, हकलाना आदि ऐसे कारण हैं, जिससे शिक्षण कार्य बच्चों को समझ नहीं आता है। उनका स्तर नीचा रह जाता है। शिक्षक ऐसे बच्चों का निरीक्षण करें उनसे प्रश्न पूछते रहें। उन्हें प्रथम पक्ति में बिठाएं।

कुछ बच्चों का मानसिक विकास इसलिए भी नहीं हो पाता क्यों उनकी **शिक्षा का उचित प्रबंध नहीं** हो पाता। अभिभावकों का कर्त्तव्य है कि वे उनकी शिक्षा का उचित प्रबंध करें। दोषपूर्ण शिक्षापद्धति भी मानसिक विकासक्रम को प्रभावित करती है। प्रायोगिक कार्यों के बिना, सैद्धांतिक शिक्षण के कारण अल्प विकसित बच्चे उसे ठीक तरह से नहीं समझ पाते। क्रमशः वे इस क्षेत्र में पिछड़ जाते हैं। ऐसे समय में बच्चों को सैद्धांतिक शिक्षा के साथ क्रियात्मक, प्रयोगात्मक शिक्षा दें। बच्चों में देखकर, सीखने की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है। इससे शिक्षा के प्रति उनका आकर्षण बना रहता है मंदबुद्धि वाले बालकों का मन यदि मानसिक कार्यों की ओर आकृष्ट हो जाए तो उनके मानसिक विकास का आधा कार्य पूरा हो जाता है।

अभिभावकों एवं शिक्षकों का कर्त्तव्य है कि उनकी कमजोरी का सही कारण जानकर तदनुरूप व्यवहार करें।

– डी दयालबाग
अम्बाला छावनी
हरियाणा

खजूर –पोषक तत्वों से भरपूर

– भगवती प्रसाद पंवार

खजूर में 60 से 70 प्रतिशत तक शर्करा होती है, यह चीनी की अपेक्षा बहुत पौष्टिक व गुणकारी है। सुबह खाली पेट इसे ज्यूस के साथ खाएं तो वजन कम होगा। दूध के साथ रात में खाने से वजन बढ़ेगा। खजूर स्वादिष्ट, सेहतमंद और गुणकारी होती है। इसके अलावा विभिन्न बीमारियों में भी खजूर का सेवन बहुत लाभ पहुंचाता है।

खजूर के गुण : खजूर मधुर, तर, गर्म, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति– स्फूर्ति देती है। यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करती है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देती है। वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों की शामक है। इससे मल व मूत्र साफ आता है। खजूर में कार्बोहाइड्रेटस, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, लौह आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। शरीर को एक दिन में 100 में 317 कैलोरी, 75 ग्राम कार्बन्स 120 मिलीग्राम कैल्शियम, 20–35 ग्राम डाएटरी फाइबर की जरूरत होती है, जो खजूर खाने से पूरी हो जाती है। इसे रातभर पानी में भिगोकर सुबह खाना लाभदायक है। यह रक्त को बढ़ाता है और यकृत के रोगों में लाभकारी है। रक्ताल्पता में इसका नियमित सेवन लाभकारी है। नींबू के रस में, खजूर की चटनी बनाकर खाने से भोजन की अरूचि मिटती है। खजूर का सेवन बालों को लंबा, घना और मुलायम बनाता है।

औषधीय प्रयोग

कब्जनाशक : खजूर में रेचक गुण भरपूर है। 8–10 खजूर 100 ग्राम पानी में भिगो दें, सुबह मसलकर इनका शर्बत बना लें फिर इसमें 300 ग्राम पानी और डालकर, गर्म करें। खाली पेट चाय की तरह पी जायें। कुछ देर बाद पेट साफ हो जाएगा। इससे आंतों को बल और शरीर को स्फूर्ति भी मिलेगी। उम्र के अनुसार खजूर की मात्रा कम–ज्यादा करें।

आंतों की पुष्टि : खजूर आंतों के हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट करता है, साथ ही इसके विशिष्ट तत्व ऐसे जीवाणुओं को जन्म देते हैं जो आंतों को विशेष शक्तिशाली तथा अधिक सक्रिय बनाते हैं।

हृदय रोगों में : लगभग 50 ग्राम गुठली रहित छुहारे, 250 मि.ली. पानी में, रात को भिगो दें। सुबह छुहारों को पीसकर पेस्ट बना कर, उसी बचे हुए पानी में घोल लें। इसे प्रातः खाली पेट पीने से कुछ ही माह में हृदय को पर्याप्त सबलता मिलती है। इसमें एक ग्राम इलायची चूर्ण मिलाना विशेष लाभदायी है।

तन–मन की पुष्टि : बच्चों को दूध में खजूर उबालकर देने से उन्हें शारीरिक–मानसिक पोषण मिलता है व शरीर सुदृढ़ बनता है। जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो छुहारे रात्रि में भिगोकर, सुबह दूध में उबाल कर देवें। दांत निकलते समय, उन्हें बार–बार दस्त होते हों तो खजूर के साथ शहद मिलाकर एक–एक चम्मच दिन में 2–3 बार चटाने से लाभ होता है।

– खाण्डा फलसा
हनुमान जी की गली
जोधपुर–342001 (राज.)

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

गतिविधियाँ

विचार आहार गोष्ठी का आयोजन 28 सितम्बर 2025 के अंतिम रविवार 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 **'सन्धि काल एवं शरद ऋतु चर्या'**।

शिविर में लाभार्थियों के अनुभव–

श्री रणवीर सिंह जी को पाचन क्रिया व बॉडी डिटॉक्स में यहां के उपचार व योगा से लाभ हुआ।

श्री जय कुमार जी गिडवानी को स्लिप डिस्क, साईटिका, गैस्ट्रिक बीमारी में लाभ प्राप्त हुआ।

श्रीमती फूल जी कंवर को डायबिटीज की परेशानी से लाभ हुआ।

श्रीमती राधा जी तेहलयानी को बॉडी डिटॉक्स, ज्यूस, भोजन, योगा से स्फूर्ति मिली।

श्री पुष्पलता जी भट्ट शुगर व बी.पी से रोगमुक्त हो गई।

श्रीमती मंजूलता जी टाक को यहां के भोजन व उपचार से वजन कम व बॉडी डिटॉक्स में लाभ प्राप्त हुआ।

डॉ. अजय उमराव (मुख्य चिकित्सा अधिकारी) ने कहा कि शरीर एक आंतरिक टाइमकीपर, एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो नींद व जागने के चक्र को नियंत्रित करती है। इसे सकैडियन रिदम भी कहा जाता है। यह हमारे शरीर के सभी कार्यों को प्रभावित करता है हार्मोन स्राव से लेकर पाचन और शरीर के तापमान तक।

श्री चेतन जी लाखोटिया (Director IWC Group) ने कहा कि शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब इंसान प्रकृति से जुड़े, सोच सकारात्मक रखें।

डॉ. गोविन्द जी गुप्ता (प्रो. आयुर्वेद कॉलेज, जोधपुर) ने कहा कि शरद ऋतु संक्रमण का समय होता है। पित्त दोष में वृद्धि, वात दोष शांत होता है। उपयोगी अनाज, फल तथा हरी सब्जियों का सेवन करें। स्वस्थ जीवनशैली, पंचकर्म एवं घरेलू चिकित्सा अपनाएं।

श्रीमती सीमा जी चौपड़ा (डी. वाई.एस.पी. जोधपुर) ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा अपनाकर उपचार किया जाए तो स्वयं स्वस्थ रह सकते हैं।

डॉ. बिमल जी छाजेड़ (Director SAAOL) ने कहा दिल का दौरा हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुँचाता है। इसके बाद व्यक्ति का हार्ट फेल्योर हो जाता है। दिल का दौरा तब पड़ता है जब हृदय की मांसपेशियों में रक्त की आपूर्ति रुक जाती है, जिससे मांसपेशियां क्षतिग्रस्त या मृत हो जाती हैं। यहां मानक उपचार काम नहीं करते हैं, हृदय पर्याप्त रक्त, पंप नहीं कर पाता। साँस लेने में अत्यधिक कठिनाई, थकान, पैरों और पेट में सूजन, वजन बढ़ना आदि होता है।

श्री माधोदास जी मोदी (संरक्षक, स्वास्थ्य साधना केन्द्र) ने आध्यात्म के मार्ग पर चलकर और मन को स्थिर रखकर, स्वास्थ्य प्राप्ति की ओर जाने की बात कही। इससे शरीर में विकार नहीं आता है। ध्यान, प्रार्थना, प्राणायाम, योगाभ्यास एवं सात्विक आहार के द्वारा मन पर काबू रखें एवं अपने स्वास्थ्य को बनाए रखें।

श्री योगेश जी माहेश्वरी ने 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 (28 सितम्बर 2025)
आहार विचार गोष्ठी की झलकियां

श्री चेतन लाखोटिया
(Director IWC Group)

डॉ. गोविन्द जी गुप्ता
(प्रो. आयु. कॉलेज,जोधपुर)

श्री माधोदास जी मोदी
(संरक्षक, स्वा. साधना केन्द्र)

श्रीमती सीमा जी चौपड़ा
(डी.वाई.एस.पी., जोधपुर)

डॉ. बिमल जी छाजेड़
(Director SAAOL)

डॉ. अजय उमराव
(मुख्य चिकित्सा अधिकारी)

श्री रणवीर सिंह जी
(शिविरार्थी)

श्री जय कुमार जी गिडवानी
(शिविरार्थी)

श्रीमती राधा जी तेहलयानी
(शिविरार्थी)

श्रीमती पुष्पलता जी भट्ट
(शिविरार्थी)

श्रीतमी मंजूलता जी टाक
(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)