तन, मन और जीवन की सम्पूर्ण स्वास्थ्य पत्रिका
ISSN - 2321-2489

निरामय जीवन

www.ssknature.in

Let's be with nature
स्वास्थ्य ही जीवन है

● वर्ष : 29 ● अक्टूबर 2025 ● अंक : 10 ● निःशुल्क

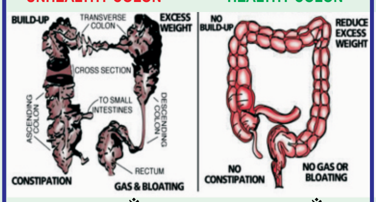
निरामय जीवन पत्रिका www.ssknature.in/publications पर उपलब्ध है

COLON HYDROTHERAPY MACHINE

FOR COLON CLEANSING (बड़ी आँत की सफाई के लिए)

For following diseases :

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



अस्वस्थ आँत स्वस्थ आँत

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 | अक्टूबर : 2025 | अंक : 10

प्रधान संपादक
* योगेश माहेश्वरी ✆ 9413329749

प्रकाशक
* एम.डी. मोदी

प्रकाशन सहयोगी
* निर्मल जौहरी * बसंती पंवार

कम्प्युटरकर्मी
* अशोक वर्मा ✆ 7742111223

मन का दीपक – निर्मल जौहरी 04
स्वास्थ्य समाचार – संकलित 05
अमिट है : गांधी दर्शन – राष्ट्रसंत श्री गणेशमुनि शास्त्री 06
आरोग्यशास्त्र के प्रवर्तक भगवान धनवन्तरी – बसंती पंवार 08
अंधकार,अज्ञान व अहंकार...... दीप प्रज्वलन – सीताराम गुप्ता 10
श्रीराम की अलौकिक लोकप्रियता – जे.पी. श्रीवास्तव 11
वृद्धावस्था और वृद्धाश्रम – शंकरलाल माहेश्वरी 13
रोगों की जड़ है : कब्ज – कृष्णचंद्र टवाणी 15
Natural Treatment of Asthama – एच. के. भाखरू 17
चमत्कारी बेल – महावीर शास्त्री 19
स्वास्थ्य साधना केन्द्र – संकलित 20

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

मन का दीपक

– निर्मल जौहरी

अमावस्या के घोर अन्धकार में घर को प्रकाशित करने का सम्पूर्ण उत्तरदायित्व, एक छोटे से दीपक की लौ निभा देती हैं। ये दीपक झोपड़ियों से लेकर महलों तक अपना प्रकाश समान रूप से, बिना किसी भेदभाव ने फैलाते हैं। यही समभाव का भाव, मानव के मन में भी जाग्रत होता है। ये माटी का दीपक तिल–तिल कर जलता है अपना उजाला बिखेरता रहता है लेकिन तभी तक, जब तक उसे तेल व बाती का साथ मिलता है। मानव भी मन में विश्वास और आत्मबल के सहयोग से ही चारों ओर सकारात्मकता, उत्साह, उमंग, आशा की ओर, स्वयं व दूसरों को अग्रसर करने की सामर्थ्य रखता है।

छोटा सा दीपक घोर अंधकार को दूर करता है, तो एक समझदार व्यक्ति भी अपने आचरण से, ज्ञान के प्रकाश से पूरे समाज को प्रकाशित कर सकता है। अज्ञान रूपी अंधकार द्वारा मानव, दानव बन जाता है, समाज को कलुषित करता है, मन में राग–द्वेष, वैमनस्य की भावना फैलाता है, अपने अंतःकरण में ज्ञानमय दीपक प्रज्ज्वलित करने से स्वयं को तथा दूसरों को परोपकारिता का संदेश देता है। एक दीपक से दूसरा व दूसरे से तीसरा, इस प्रकार दीपकों की अवली प्रकाशित होती रहती है। यही भाव, एक व्यक्ति से अनेक लोगों में एकता व सहयोग की भावना जाग्रत करता है। एक–दूसरे की सुख–समृद्धि में सहयोगी बनता है। यदि ईर्ष्या–द्वेष की दुर्भावनाएं फैलायेंगे, तो वे भी उसी गतिशीलता से जन–जन में फैल जाएंगी।

अपने घर को प्रकाशित करने के साथ ही आस–पास के घरों, गांवों, शहरों में इस पुंज को फैलाएं। उन्हें भी सुवासित करें। उनकी खुशियां हमें खुशी व आत्मसंतोष ही देंगी। यह पर्व आत्ममंथन का पर्व है। अपनी बुराइयों को त्यागें। एक नन्हा, मन का दीपक जलाएं। चारों ओर शुद्धता, स्वच्छता का निर्मल पावन प्रकाश फैलाएं। इस अनमोल मानव जीवन की सार्थकता, हर घर की समृद्धि की चाह में ही है। बाह्य प्रकाश की उपेक्षा नहीं करें। अतः सही प्रकार से **मन का दीपक जलाएं और खुशियां फैलाएं।**

-निर्मल जौहरी

स्वास्थ्य समाचार

- लू से पीड़ितों को रखें गुनगुने पानी में
- निद्रा की कमी से निर्णय लेने की क्षमता में कमी
- विटामिन–बी बढ़ाता है दिमागी क्षमता

लू से पीड़ितों को रखें गुनगुने पानी में :–

लू से पीड़ितों को राहत देना हो तो बर्फ का इस्तेमाल करने के बजाय उन्हें गुनगुने पानी में रखना कारगर होता है। वोलोनगोन यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर नाइजेल टेलर द्वारा किये गये एक अनुसंधान में कहा गया है कि ठण्डे पानी की तुलना में लू से ग्रस्त व्यक्ति को गुनगुने पानी से अधिक राहत मिलती है। मेडिसन एंड साइंस इन स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में ऐलर और उनके दल ने कहा है कि एकदम ठण्डे पानी में, लू–ग्रस्त व्यक्ति को रखने से त्वचा में रक्त की आपूर्ति बंद हो सकती है। शरीर की गर्मी दूर होने में भी दिक्कत हो सकती है। खेल–वैज्ञानिक मैट बियर्ली कहते हैं कि अगर व्यक्ति का कोर तापमान 39.5 डिग्री से 40. 5 डिग्री सेल्सियस पहुंच जाये तो उसे 'हाइपरथर्मिया हो सकता है। ऐसे में शरीर की ज्यादातर प्रक्रियाएं बाधित हो जाती हैं और व्यक्ति के शरीर में रक्त प्रवाह की नियमन–क्षमता समाप्त हो जाती है। मरीज को पसीना आना बंद हो जाता है जिससे शरीर में ऐसे समय गर्मी बढ़ जाती है, जब उसे शांत करने की सर्वाधिक जरूरत होती है। उन्होंने कहा कि रक्तचाप नियंत्रण–क्षमता समाप्त होने से व्यक्ति की जान तक जा सकती है। डॉक्टरों का कहना है कि 'हाइपरथर्मिया' होने की स्थिति में शरीर को यथाशीघ्र ठण्डा करने की जरूरत होती है। इसके लिए रोगी को लगभग 25 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले पानी में रखा जाना चाहिए।

निद्रा की कमी से निर्णय लेने की क्षमता में कमी :–

कम नींद से आत्म नियंत्रण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है जिससे इंसान की व्यक्तिगत और पेशेवर जिंदगी प्रभावित हो सकती है। अमेरिका के क्लेमसन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया कि अच्छी नींद से वंचित रहने वाले इंसानों में लापरवाही पैदा होने का खतरा होता है और इस वजह से उसकी निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती हैं अध्यनकर्ता दल में शामिल क्लेमसन यूनिवर्सिटी के प्रो.जून पिल्चर ने कहा, 'आत्म–नियंत्रण, रोजाना निर्णय लेने का हिस्सा है। परस्पर–विरोधी इच्छाओं और मौके, एक साथ आने पर इंसान को नियंत्रण बनाये रखने में मदद करता है।

विटामिन–बी बढ़ाता है दिमागी क्षमता :–

एक नवीनतम शोध के अनुसार–अगर जल्द ही भूल जाते हैं तो इसका अर्थ है कि आवश्यक विटामिन–बी नहीं ले रहे हैं। बोस्टन में यूएसडी ह्यूमन न्यूट्रीशन रिसर्च सेंटर के विशेषज्ञों ने अपने एक शोध में पाया कि जिन पुरूषों के रक्त में विटामिन–बी6, बी12 और बी विटामिन फोलेट का स्तर अधिक पाया गया, उनकी दिमागी क्षमता अधिक पाई गई है ये पोषक विटामिन, मस्तिष्क की क्षमता के स्तर को बढ़ाते हैं और अमीनों एसिड होमोसिस्टीन के स्तर को भी नियंत्रित रखते हैं। बीन्स, बी6 और फोलेट के सबसे अच्छे स्त्रोत है तथा बी12 मीट और सी फूड में बहुतायत में पाया जाता है।

अमिट है गांधी दर्शन

– राष्ट्रसंत श्री गणेशमुनि शास्त्री

गुजरात के पोरबंदर शहर में एक धार्मिक गुजराती परिवार में दो अक्टूबर के दिन जिस तेजस्वी बालक का जन्म हुआ उसका नाम था मोहनदास। यह दिन भारत की स्वतंत्रता के इतिहास में एक स्वर्ण किरण बनकर आया। आज के दिन जिस महापुरूष ने जन्म लिया वह साधारण मानव नही था, उनकी दुबली– पतली–सी काया में असाधारण आत्मबल, अद्भुत मनोबल का एक पूंजीभूत प्रकाश छिपा था, जिनकी किरणों ने दासता, दुर्बलता, अज्ञान और अशिक्षा के धनीभूत अंधकार को चीर कर, संपूर्ण एशिया खंड में स्वतंत्रता, स्वाधीनता, अहिंसा और देशप्रेम का आलोक भर दिया। भारतीय जीवन के सुप्त आत्मविश्वास को जगा दिया। उन्होंने सिद्ध कर दिया कि हिंसा, आंतक, लूट और भय के आधार पर टिकी सत्ता, बंदूक, तलवार और बमों के बल पर, भोली प्रजा का शोषण करने वाली विदेशी ताकत, अहिंसा और सत्य, देशप्रेम और आत्म–बलिदान की महाशक्ति के समक्ष टिक नहीं सकती।

गांधीजी का जीवन सद्गुणों का, सत्संकल्पों का एक प्रेरणा स्त्रोत था। उनके विचार, आचार, संस्कार और व्यवहार, सत्य, अहिंसा, स्वावलम्बन, सादगी और सदाचार का मूर्तिमंत स्वरूप था। सत्कर्मों की सुवास से महकता गुलदस्ता था।

जन्म से ही कुछ विलक्षण गुणों के पुंज थे। जन्म से ही सत्यनिष्ठा, ईमानदारी, कर्त्तव्य भावना और संकल्पशीलता के सद्गुणों का विकास हुआ।

अपने पूर्व जन्मों के सुसंस्कारों के प्रभाव से कुछ विलक्षण विशेषताएं लेकर प्रकट हुए और बीज से वटवृक्ष बन गये। कण से जो सुमेरू बन जाता है, पुरूष से महापुरूष बन जाता है। ऐसा व्यक्तित्व ही अपनी विलक्षणताओं के कारण महान बनता है। मोहनदास गांधी, गांधीजी, फिर महात्मा जी, फिर राष्ट्रपिता और बापू के उच्चतर सम्मानित पद पर पहुंचे थे।

उन्हें महात्मा गांधी बनाने में उनकी माता का तो प्रभाव था किन्तु दो और सत्पुरूषों का अविस्मरणीय योगदान रहा। गुजरात के एक जैन संत बेचरदासजी और दूसरे थे श्रीमद् राजचन्द्र जिन्होंने विदेश जाते समय उन्हें मांस–सेवन और पर–स्त्रीगमन न करने का वचन दिलाया था। गांधीजी ने अपनी आत्मकथा में लिखा है–'मुझे गांधी से बापू तक

पहुंचाने में इन दोनों का अविस्मरणीय योगदान है।'

वे छोटे–छोटे कार्यों में भी हर समय सतर्क व जागरूक रहते थे। प्रत्येक बात में अपने सिद्धांत और आदर्श को सामने रखते थे। वे काम को केवल वर्तमान की दृष्टि से नहीं, किन्तु दूर भविष्य की दृष्टि से तोलते थे। उनकी सोच दूरगामी थी। एक कंकर फैंकने से पानी में लहरे उत्पन्न होती है और वह धीरे–धीरे समूचे तालाब को स्पन्दित–तरंगित कर देती है। गांधीजी इसी सिद्धांत को मानते थे, जीते थे।

उन्होंने केवल लंगोटी क्यों पहनी ?

गांधीजी एक बार उड़ीसा की यात्रा कर रहे थे। वहां उन्होंने एक गरीब स्त्री को देखा, जिसके कपड़े बहुत ही मैले और फटे हुए थे। कपड़े भी इतने कम थे कि उससे उस महिला का केवल आधा शरीर ही ढका था। गांधीजी ने कहा–तुम साफ कपड़े क्यों नहीं पहनती? उस स्त्री ने सलज्ज दृष्टि से बापू की ओर देखा और कहा–'मेरे पास इसके अलावा कोई दूसरा कपड़ा ही नहीं है जिसे पहनकर, मैं इसे धो सकूं।'

गांधीजी की आत्मा द्रवित हो उठी, वे मन–ही–मन कह उठे–आज मेरी भारत माता के पास पहनने को चिथड़े तक नहीं है। गांधीजी ने यह प्रतिज्ञा की कि जब तक देश स्वतंत्र नहीं हो जाता और गरीब आदमी को भी देह ढकने के लिए पर्याप्त कपड़ा नहीं मिलता, तब तक मैं कपड़ा नहीं पहनूंगा। राष्ट्रपिता बनने के बाद भी वे अपना प्रत्येक घरेलू कार्य अपने ही हाथों से करते थे।

उनकी दृढ़ संकल्पशीलता, नियमनिष्ठा, ईश्वर के प्रति अगाध श्रद्धा और जनता–जनार्दन के प्रति सेवा व सद्भावना अद्भुत थी। उनकी संकल्प दृढ़ता ने ही दो सौ वर्षों से राज करती दुर्दान्त विदेशी सत्ता की जड़े हिला दीं। अकेले गांधी ने भारत की सुप्त आत्मा को जगा दिया। देश की अस्मिता को प्रचण्ड बना दिया। एक चिंगारी ने ब्रिटिश सत्ता के महावन को जलाकर राख कर डाला। सत्य, अहिंसा की एक हथौड़ी ने गुलामी और पराधीनता की बेड़ियों को तोड़कर चूर–चूर कर दिया। यह बल सुदृढ़ जागृत आत्मा का तथा सत्य, अहिंसा का था। आज गांधी जयंती के दिन हम उनके चरित्र की छोटी–छोटी बातों का स्मरण कर उनसे प्रेरणा लें तो हमारे भीतर भी एक गांधी जैसा पौरूष पैदा हो सकता है। आने वाली पीढ़ियां शायद यह विश्वास भी करें या न करें कि 'गांधी नाम का एक ऐसा व्यक्ति भी हुआ था जिसने अकेले ही बिना तीर–तलवार के, इतनी विशाल ब्रिटिश सत्ता को उखाड़ फैंका और भारतमाता को स्वतंत्रता के गौरव से मण्डित किया। 'एक व्यक्ति ने हजारों त्यागी, बलिदानी, विद्वानों और देशभक्तों की एक फौज खड़ी कर दी। यह सब एक चमत्कार से कम नहीं है। हम सत्य, अहिंसा के चमत्कारी पुरूष को याद करके प्रेरणाएं लें। यही गांधी जयंती का संदेश है।

– चेनानी, उधमपुर
(झारखण्ड)

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

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

आरोग्यशास्त्र के प्रवर्तक
भगवान धन्वन्तरि

– बसंती पंवार

कार्तिक माह के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी को धनतेरस तथा धन्वन्तरि त्रयोदशी कहते हैं। इसी दिन जब देवता व राक्षसों ने समुद्र मंथन किया था, तब धन्वन्तरि हाथ में अमृत कलश लिए समुद्र से प्रकट हुए। जबसे इस सृष्टि का अविर्भाव हुआ है, तभी से आयुर्वेद विद्यमान है। व्युत्पत्तिलभ्य अर्थ के अनुसार शल्य–शास्त्र के सर्वज्ञ ज्ञाता, विद्वान धन्वन्तरि कहलाते हैं। इनकी जयंती आरोग्य देवता के रूप में प्रतिवर्ष धनतेरस के रूप में मनाई जाती है। द्वापर युग में राजा धन्व के पुत्र के रूप में जन्म लिया, यहां उनका नाम धन्वन्तरि था। उनमें सब प्रकार के रोगों को दूर करने की शक्ति प्रतिष्ठित थी।

धन्वन्तरि ने लोककल्याणार्थ 'धन्वन्तरिसंहिता' ग्रंथ की रचना की। आचार्य धन्वन्तरि ने आयुर्वेद को शल्य, शालाक्य आदि आठ भागों में विभक्त कर, विश्वामित्र के पुत्र सुश्रुत को सौ मुनि पुत्रों सहित अष्टांग आयुर्वेद की शिक्षा दी।

कृपावतार धन्वन्तरि की अनंत महिमा है। उन्होंने आरोग्य–शास्त्र का प्रवर्तन कर, जीवों का महान कल्याण किया। इनका पूजन बड़े समारोहपूर्वक किया जाता है और इनसे आरोग्य के अवदान तथा उनकी कृपा प्राप्ति की प्रार्थना की जाती है। मृत्यु के देवता यमराज ने कहा है कि जो धनतेरस के पर्व पर सांयकाल घर के बाहर मुख्य दरवाजे पर एक पात्र में अन्न रखकर, उसके ऊपर यमराज के निमित्त दक्षिणाभिमुख होकर दीपदान करेंगे तथा गंध आदि से पूजन कर प्रार्थना करेंगे, तो उनकी अकाल मृत्यु नहीं होगी।

दक्षिण भारत में, विशेषरूप से केरल आदि में भगवान धन्वन्तरि के अनेक मंदिर और विग्रह प्रतिष्ठित हैं। भक्तों द्वारा अनेक स्वरूपों में उनका ध्यान किया जाता है, जिनमें मुख्यरूप से चतुर्भुज भगवान नारायण के रूप में उनकी आराधना होती है।

धरती के दो छोर हैं– उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव। वास्तुशास्त्रियों ने ढूंढ़–ढूंढ़कर धरती पर ऊर्जा के सकारात्मक केन्द्रों का पता लगाया और वहाँ मंदिर बनाए। मंदिर के शिखर होते हैं। शिखर की

भीतरी सतह से टकराकर ऊर्जा व ध्वनि–तरंगे भक्त पर पड़ती हैं। ये परावर्तित तरंगे मानव शरीर की आवृत्ति बनाए रखने में सहायक होती हैं। भक्त का शरीर इस तरह से धीरे–धीरे मंदिर के भीतरी वातावरण से सामंजस्य स्थापित कर लेता है और असीम सुख का अनुभव करता है।

पुराने सभी मंदिर धरती के घनात्मक ऊर्जा के केन्द्र हैं। ये मंदिर आकाशीय ऊर्जा के केन्द्र में स्थित हैं। जैसे उज्जैन का महाकाल मंदिर, कर्क रेखा पर स्थित है। ऐसे धनात्मक केन्द्र पर जब भक्त मंदिर में नंगे पैर चलता है, तो इससे उसका शरीर भूयोजित हो जाता है तथा उसमें एक ऊर्जा प्रवाह दौड़ने लगता है। व्यक्ति जब मूर्ति के समक्ष हाथ जोड़ता है, तो शरीर का ऊर्जा चक्र चलने लगता है। जब वह सिर झुकाता है, तो मूर्ति से परावर्तित होने वाली पृथ्वी और आकाशीय तरंगे, मस्तक पर पड़ती हैं और मस्तक पर मौजूद आज्ञाचक्र पर असर डालती हैं। इससे शांति मिलती है तथा सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं, जिसमें व्यक्ति के दुःख–दर्द कम होते हैं।

– 'विष्णु', 90, महावीरपुरम्
चौपासनी फनवर्ल्ड के पीछे
जोधपुर–342008
मो. : 9950538579

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

अंधकार, अज्ञान व अंहकार मिटाए दीप प्रज्वलन

– सीताराम गुप्ता

दीपक अंधकार को हरता है अतः दिवसावसान के उपरांत सूर्य के प्रकाश के अभाव में दीप प्रज्वलित करना स्वाभाविक है पूजा–पाठ अथवा अन्य मांगलिक अवसरों पर ही नहीं, किसी भी कार्य के विधिवत उद्घाटन करने से पूर्व दीप प्रज्वलित करना शुभ माना जाता है। दीपक अंधकार को हरता है अतः वह प्रकाश का प्रतीक है। प्रकाश ज्ञान का प्रतीक है।

हम सर्वदा ज्ञान की ओर ही उन्मुख होना चाहते हैं। बाह्य प्रकाश की अपेक्षा, आंतरिक प्रकाश की अधिक कामना करते हैं इसलिए बाह्य प्रकाश होने के बावजूद सत्य, ज्योति और अमरता के प्रतीक के रूप में दीप प्रज्वलित करते हैं। हम न केवल स्वयं लाभांवित होना चाहते हैं अपितु सबको साथ लेकर चलना चाहते हैं। दीपक स्वयं जलता है लेकिन सबको प्रकाश देता है।

एक दीपक से असंख्य दीपक जलाना संभव है। जब एक दीपक से दूसरा दीपक जलाया जाता है तो उसकी अपनी रोशनी कम नहीं होती, इसी प्रकार ज्ञान का प्रकाश फैलाने से ज्ञान में कमी नहीं आती अपितु ज्ञान में और वृद्धि होती है। वास्तविक ज्ञान वही है जो चारों दिशाओं में अज्ञान रूपी अंधकार को हरने में सहायक हो। दीपक, संकुचित भावना के त्याग एवं मन के खुलेपन का प्रतीक है। दीप प्रज्वलित करने में सबके कल्याण की भावना निहित है। दान के गर्भ में ही निहित है, प्राप्ति का मूल। जो **दोगे, वो लौटकर आएगा।** दूसरों को रोशनी दिखलाओगे तो खुद भी अंधेरे में नहीं रहोगे।

दीपक रोशनी करता है लेकिन खुद जलता है। यहां जलने से तात्पर्य है साधना, त्याग व तपस्या से। यदि स्वयं भी प्रकाशित होना चाहते हो और दूसरों को भी प्रकाशित करना चाहते हो तो साधना अनिवार्य है। जब तक मन से नकारात्मक भाव या विकार नहीं जाते तब तक हम स्वयं आत्मज्ञान प्राप्त नहीं करते हैं और न ही दूसरे हमसे लाभांवित हो सकते हैं। दीपक की लौ हमेशा ऊपर की ओर ही होती है। हम भी दीपक की लौ की तरह हमेशा ऊपर की ओर ही देखें। हमारे लक्ष्य सदैव ऊँचे ही होने चाहिए।

दीपक की लौ आत्मा और परमात्मा का भी प्रतीक है। मनुष्य, प्रकाश की वृहद् ज्योति का एक रूप है। जो दीपक मिट्टी का बना होता है वह नश्वरता का प्रतीक है। मनुष्य देह भी नश्वर है। मिट्टी में मिलने से पूर्व एक दीपक की तरह हम सदैव प्रज्वलित रहें यही मनुष्य जीवन के लिए उचित एवं सार्थक है।

–ए.डी.–106–सी,
पीतमपुरा, दिल्ली–110034
मो. नं. 9555622323

श्रीराम की अलौकिक लोकप्रियता

– जे.पी. श्रीवास्तव

मर्यादा–पुरूषोत्तम भगवान श्रीराम का जन्म त्रेतायुग के किसी वर्ष में चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी को भारत की पवित्र भूमि पर हुआ था। अतः इसी दिन उनका जन्मोत्सव मनाते हैं।

भगवान राम की लोकप्रियता उनके चरित्र में समाहित हैं। वे आदर्श पुत्र, भ्राता, पति, सखा एवं शिष्य है। जीवनभर उन्होंने मर्यादाओं का पालन करते हुए धर्म की रक्षा की। आदि कवि वाल्मीकि ने उनको धर्म की साक्षात प्रतिभा से संबोधित किया हैं। राम केवल हिन्दुओं के ही पूजनीय नहीं हैं, वरन अनेक मुस्लिम व ईसाई लेखकों व कवियों ने अपनी कृतियों से उन्हें अमर किया है। संस्कृत, प्राकृत, हिन्दी, उर्दू, बंगला, गुजराती, मराठी, कन्नड़ आदि कोई भी भारतीय भाषा, राम की महिमा का गान किए बगैर नहीं रही। जैसे महर्षि वाल्मीकि लिखित रामायण, भवभूति कृति उत्तर रामचरित, कालीदास कृत रघुवंश, हिन्दी भाषाओं में गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित रामचरितमानस, मैथिलीशरण गुप्त लिखित साकेत श्रद्धा से पढ़ी जाती है। सुदूर दक्षिण के कवियों द्वारा भी राम पर रचित साहित्य, उनकी भाषाओं में प्रसिद्ध एवं लोकप्रिय है।

पारिवारिक पृष्ठभूमि : भगवान श्रीराम का अवतरण इस धरा पर मनु की उन्तालीस पीढ़ियों के बाद, अयोध्या के महाराजा दशरथ के पुत्र के रूप में हुआ था। बाल्यावस्था से ही उनके चरित्र में वे श्रेष्ठ गुण विद्यमान थे जिनके कारण वे लाखों वर्षों बाद आज भी याद किए जाते हैं। महर्षि वाल्मीकि कृत रामायण के अनुसार– राम धर्म का पालन करने वाले हैं, सभी शास्त्रों के मर्मज्ञ हैं। वे साधु स्वभाव वाले एवं सब लोगों में प्रिय हैं। अपने माता–पिता के आज्ञाकारी, भाइयों से प्रेम करने वाले एवं गुरू विश्वामित्र के परम–योग्य शिष्य हैं। राज्यभिषेक का निर्णय पिता द्वारा लिए जाने पर वे न तो भाव विभोर हुए न वन–गमन की आज्ञा मिलने पर विचलित। ऊँच–नीच का कोई भेद उनके हृदय में नहीं हैं।

एक नाविक को उन्होंने अपने भ्राता के समकक्ष माना, वानर राज सुग्रीव को मित्र की भांति सहायता दी, परमभक्त, हनुमान को अपने हृदय में उच्च स्थान ही नहीं दिया वरन् अनेक बाधाओं को दूर करने में सहायक होने के कारण उनकी सब तरह से प्रशंसा की एवं कृतज्ञता प्रकट की। शत्रुओं को भी उन्होंने पूरा आदर सत्कार दिया। रावण की मृत्यु के उपरांत विभीषण को उसकी अंत्येष्ठि के लिए लंका जाने के लिए विवश किया। यही कारण है कि प्रत्येक भारतीय अपने बच्चों में राम–सीता की छवि देखते हैं एवं उनके अनुरूप बनने की प्रेरणा देते हैं।

राष्ट्र प्रेम : माता–पिता की आज्ञा का पालन करने हेतु राम ने वन गमन स्वीकार किया। विन्ध्याचल पर्वत के नीचे वनवासी जातियां व अनार्य संस्कृति के मानने वाले ही बसे हुए थे, जिनकी सभ्यता, वेषभूषा, खान–पान सब अलग थे। उस समय दक्षिण दिशा में दो समृद्धशाली राज्य थे। प्रथम किष्किन्धा जिसका बलशाली राजा था– बाली एवं द्वितीय– लंका जिसका महाप्रतापी राजा था रावण। इन दक्षिणी भागों में भारतीय आर्य संस्कृति का प्रसार नहीं था।

माता कैकेयी द्वारा चौदह वर्षों के लिए वनगमन का आदेश हुआ। राम के साथ पत्नी सीता व भाई लक्ष्मण भी वन गये। राम को वन में रहने वाली, असंस्कृत जातियों को आर्य संस्कृति में मिलाने का एक अवसर प्राप्त हो गया था। सीताहरण के कारण जब उन्हें इस कार्य को संपादन करने का एक सुअवसर प्राप्त हुआ, तब उन्होंने अपने भाई लक्ष्मण व किष्किन्धा के राजा सुग्रीव, व हनुमानजी की सहायता से आततायी राजा बाली व लंका के राजा रावण को पराजित किया व दक्षिणी क्षेत्रों में आर्य संस्कृति को विकसित किया। राम ने किष्किन्धा का राज्य बाली के छोटे भाई सुग्रीव को व लंका का राज्य रावण के भाई विभीषण को सौंप दिया। इस प्रकार पूरा दक्षिणी क्षेत्र आर्य संस्कृति को अपनाने वाला हो गया।

राम ने अपने जीवन का मधुमय भाग वन में रहकर, अनेक कष्टों को झेलकर, निशाचरों का विनाश करने में एवं बीहड़ प्रांतों में आर्य संस्कृति के प्रसार करने में लगा दिया था। दो पुत्र लव व कुश का जन्म हुआ। दोनों बालक वाल्मीकि के संरक्षण में बड़े हुए। उनसे आचार विचार ग्रहण किए तथा शस्त्र और शास्त्रों में पारंगत होकर राम के गौरव को आलौकित किया।

– 11 गंगोत्री नगर
गोपालपुरा बाई पास
जयपुर–302001 (राज.)

वृद्धावस्था और वृद्धाश्रम

– शंकरलाल माहेश्वरी

वृद्धावस्था मानव जीवन की सर्वाधिक दयनीय अवस्था है। आज के भौतिकवादी युग में कई वृद्धजन कई सुविधाओं से वंचित हैं। वे पराश्रित, असहाय तथा टूटे हुए से महसूस करने लगे हैं इसीलिए बुजुर्गों के लिए वृद्धाश्रम की कल्पना का जन्म हुआ। किन्तु क्या घर छोड़, असहाय अवस्था में, एकाकी बनकर वृद्धाश्रम की शरण में जाना सुखकर होगा?

आज का युवा अपने एकाकी परिवार से सुखी अनुभव करता है। वह वृद्ध माता–पिता और अन्य कुटुम्बीजन से दूर रहकर अपनी पत्नी और बच्चों के साथ अन्यत्र बसकर, अपना जीवन– यापन करने में संतोश मान रहा है।

ऐसी विषम परिस्थिति में बूढ़ें माँ बाप आत्मग्लानि के शिकार होकर, आशा–निराशा की द्वन्दात्मक अवस्था में निरीह भाव से अपनी संतान का मुँह ताकते हुए, अकेलापन अनुभव कर रहे हैं। वृद्धजन अवसाद और कुंठाग्रस्त जीवन जी रहे हैं। उनकी अपेक्षाओं और आकांक्षाओं को पाला मार गया है। अधूरापन, बिखराव, उत्पीड़न, अपमान, दुश्चिंता से ग्रसित, वृद्धों की आशाएं जब आहत होती हैं तभी तो वृद्धाश्रम की खोज होती है।

वृद्धावस्था जीवन का अंतिम पड़ाव है। इस अंतिम पड़ाव में वृद्धजन को वृद्धाश्रम की ओर धकेलना, हमारी संस्कृति और परम्पराओं से मेल नहीं खाता है। हमारे यहाँ संयुक्त परिवार की व्यवस्था ने समस्त परिजनों को एक ही धागे में पिरोकर मणिमाला का स्वरुप दिया है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली, भौतिकवादी दृष्टिकोण तथा शीघ्र सुविधा सम्पन्न होने की लालसा ने संयुक्त की जगह एकल परिवारों ने ली है किन्तु यह उपयुक्त नहीं है। परिजनों का यह कर्तव्य है कि वे परिवार में वृद्धजनों को उचित सम्मान प्रदान करते हुए उन्हें सुखी

जीवन जीने का अवसर दे। उनके स्वाभिमान की रक्षा करे तथा संयुक्त परिवार की महत्ता को स्वीकार करते हुए, परिवार के सभी सदस्य संयुक्त रहकर सुख–दुख में परस्पर भागीदार बनें, तभी परिवार के हर सदस्य का जीवन सुखी होगा और हमारे बुजुर्ग स्वाभिमानपूर्वक सम्मान का जीवन जी सकेंगे।

वृद्धजन, युवा पीढ़ी के मार्ग–दर्शक हैं उन्हे केवल थोड़ा सा मान सम्मान, थोड़ी सहानुभूति और थोड़ा आर्थिक सहयोग मिलता रहें तो वे अपने आप को सुखी महसूस करेंगे। अतः युवा पीढ़ी को वृद्धजनों के लिए वृद्धाश्रम की कल्पना को तिरोहित करते हुए, परिवार में ही सम्मानपूर्वक स्नेह देना चाहिए। वृद्धजन की तीन प्रमुख विशेषताएं है। पहला उनका अनुभव, दूसरा उनका धैर्य, तीसरा सीख। बुजुर्ग अपनी संतान को सर्वस्व देना चाहता है। वह अपने लिए कुछ नहीं बचाना चाहता। वह धैर्यवान बनकर कई समस्याओं से झूझते हुए, अनुभवी बना हैं अतः उनका मार्गदर्शन परिजनों के लिए हितकर होगा। वर्तमान समाज में युवा पीढ़ी के लिए एक मार्गदर्शक, आदर्श सलाहकार, अनुभवी योगी तथा दुख–सुख में भागीदार बनने वाले वृद्धजनों का सहयोग आवश्यक है।

वे घर संस्कारहीन होते हैं जो बुजुर्गों को दूर रखते हैं। वे परिवार और कबीले उनके बिना अभिशप्त होते हैं जहाँ बुजुर्गों का तिरस्कार होता है। वृद्धजन वंश की मर्यादा व परिवार की रीढ़ और संस्कृतियों के संस्कार होते हैं। वे अंकुश भी हैं, अनुशासन भी हैं, विरासत भी और विश्वास भी है इसीलिए बूढ़ी पीढ़ियां बच्चों की पहली पसंद है जिनकी गोद में सिर रखकर, वे उनसे संस्कार पा लेते हैं जितना शायद ही, अपने माता पिता से प्राप्त करते होंगें। अच्छे संस्कारों के बीज विरासत की जमीन पर उगते हैं और जमीन कभी बूढ़ी नहीं होती। बुजुर्ग रेगिस्तानों का विस्तार भी हैं तो मैदानों की खुशहाली भी। वे घने जंगलों का और झरनों से बहती जलधार का तुर्जुबा भी रखते है।

किसी ने ठीक ही कहा है "संस्कार तो नदी के प्रवाह की भांति ऊपर से नीचे की ओर आते हैं इसीलिए यदि आप अपने माता–पिता को खुश रखेंगे तो आपके बच्चे भी ऐसा ही करेंगे। वाणी की मधुरता, सहानुभूति के दो शब्द वृद्धजनों के लिए किसी अनमोल उपहार से कम नहीं हैं। अतः विचार पूर्वक हमें वह करना चाहिए जिससे दूरियाँ कम हो और नजदीकियाँ बढ़े, तभी वृद्धजनों को लाभ मिलेगा।

–पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी
पोस्ट–आगूंचा
भीलवाड़ा (राज.)
मो.–9214581610

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

रोगों की जड़ है कब्ज

– कृष्णचन्द्र टवाणी

कब्ज क्या है?

हम जो भोजन करते हैं उसमें से शरीर अनेक प्रकार के पौष्टिक तत्व निकालकर यथा स्थान पहुंचाता है तथा बाद में बचे हुए पदार्थों को शरीर मल के रूप में बाहर निकालता है। जिससे हमारा उदर साफ हो जाता है। परंतु कुछ कारणों से यह क्रिया सुचारू नहीं होती और मल अंदर रह जाता है। उसे कब्ज कहते हैं।

कब्ज कैसे होता है

बार–बार भिन्न–भिन्न समय खाये हुए भोजन से अलग–अलग समय पर तैयार होने वाला मल एक बार शौच जाने पर पूर्ण रूप से नहीं निकलता, बचा हुआ मल आंतों में इकट्ठा होता रहता है, इस तरह पेट में हमेशा मल भरा रहता है। जब कोई उपवास, व्रत करता है तब नया मल तो पेट में नहीं बनता, लेकिन स्वाभाविक मल त्याग या एनिमा लेने से बहुत मल निकलता है।

रोग

पहले से पेट में जमा हुआ मल आंतों की गर्मी एवं नमी के कारण सड़ता है, गन्दी वायु उत्पन्न होती है। एकत्रित मल के गन्दे रस को आंतों द्वारा सोखने एवं रक्त में मिश्रण होने से रक्त अशुद्ध होता है। इससे शरीर में गदंगी, वायु एवं रोग के कीटाणु पैदा होते हैं तथा भिन्न–भिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं। बुखार, प्रतीत होना, अरूचि, सिर दर्द, पित्त आदि अनेक लक्षण प्रकट होते हैं। लगातार कब्ज रहने से बवसीर होती हैं।

कारण

चटपटी, मैदे की बनी चीजें, बिना भूख के खाना, स्वाद में अधिक खाना, भोजन के बाद ठण्डे पेय पीना, जल्दी–जल्दी बिना चबाये खाना, समय पर न खाना कब्ज पैदा करता है।

शौच रोकने की आदत : मल त्याग का वेग होते ही शौच चले जाना चाहिए। वेग रोकते ही कब्ज होती है। पेट वायु से फूलने लगता है। जो शारीरिक श्रम नहीं करते उन्हें कब्ज रहती है। भाग– दौड़ में व्यस्त रहने से भीतरी अंगों को बराबर काम करने का अवसर नहीं मिलता, इससे भी कब्ज होती है।

आंतों की दुर्बलता : कब्ज दूर करने के लिए बार–बार जुलाब, रेचक, दस्तावर, औषधियां, चूर्ण

लेने से आंतें अपना स्वाभावितक कार्य करना बंद कर देती हैं, आंतों में ढीलापन, दुर्बलता, शिथिलता खुश्की पैदा होती है, जिससे कब्ज स्थाई होती है। उपवास न करने से आंते थक जाती है, दस्तावर औषधियां गर्मी और उत्तेजना पैदा करने वाली होती हैं, उनके सेवन से बवासीर, स्वप्न दोष आदि अनेक बीमारियां हो जाती हैं।

पानी की कमी : प्रातः शौच से पहले, दोहपर के भोजन के एक घण्टा पहले व दो घण्टे बाद, रात को सोते समय पानी पीएं।

कब्ज कैसे दूर करें ?

कच्चे फल, सब्जियां अधिक खानी चाहिए। कम से कम दो बार सुबह–शाम नित्य ठीक समय पर मल–त्याग की आदत डालनी चाहिए। व्यायाम व भ्रमण, सप्ताह में एक दिन फलाहार, रसाहार लेने से आंतों को आराम मिलता है।

भोजन द्वारा चिकित्सा

पथ्यकारक अन्न सेवन करने पर रोग नहीं होते। खाने में ऐसी चीजें लें, जिनसे पेट स्वयं ही साफ हो जाए।

घरेलू उपाय छोटी हरड़ को घी में भूनकर फुला लें फिर उसमें काला नमक समान मात्रा से मिलाकर पीस लें, नित्य रात को इसकी दो चम्मच गर्म पानी में लेने से दस्त साफ आता है।

10–12 मुनक्का के बीज निकालकर, दूध में उबालकर खाएं और ऊपर से वही दूध पी लें।

पका हुआ ताजा बेल का गूदा पानी में मसल कर, शक्कर मिलाकर शर्बत बनाकर पीना कब्ज के लिए बहुत लाभदायक है। सुबह नाश्ते में नारंगी का रस पीएं।

मैथी व पालक के पत्तों की सब्जी खाने से, ज्वारे का रस पीने से कब्ज दूर होती है।

रात को एक चम्मच पिसा हुआ आंवला पानी या दूध में लेने से प्रातः दस्त साफ आता है।

अमरूद खाने से कब्ज दूर होता है। इसे खाना खाने से पहले ही खाना चाहिए। पका हुआ पपीता खाना लाभप्रद है। प्रातः दो छुहारे पानी में भिगो दें, रात को इन्हें चबा–चबा कर खाएं, इससे कब्ज दूर होगी।

कब्जनाशक चूर्ण–जीरा, सौंठ, अजवाइन, छोटी पीपल और कालीमिर्च सम भाग में लें, इसमें थोड़ी–सी हींग मिला लें बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। दोपहर के भोजन के बाद इसे एक चम्मच छाछ में मिलाकर दो सप्ताह तक लेने से कब्ज दूर होती है। तरबूज, सेव, अंगूर शलजम, भोजन के बाद छाछ आदि का सेवन भी कब्ज दूर करता है।

**– आदिनाथ जैन मंदिर के पास
सिटी रोड, मदनगंज–
किशनगढ़ (राज.)**

Natural Treatment of Asthma

– एच.के. भाखरू

Asthma is the most troublesome respiratory disease.

Patients have gasping for breath, trouble in exhaling than inhaling because the air passages of the small bronchi become clogged and constricted with mucus, They have difficulty during sleep.

The onset to asthma is either gradual or abrupt. Sudden onesets preceded by coughing with itching of the chin, the back of the neck or chest. Gradual, attack is usually brought on respiratory infection. A severe attack causes an increase in heartbeat and respiratory rates and the patient feels restless and fatigued.

There may be tightness in the chest, profuse sweating vomiting, abdominal pain, while coughing. Foggy weather aggravates the symptoms.

Causes

It is an allergic condition, resulting from the reaction of the system to the weather, dust, food, drugs, perfumes, some pollens, animal hair, fungi and insects and other irritants which vary with different individuals.

Foods which cause allergic reactions are wheat, eggs, milk, chocolates, beans, potato etc.

Asthma may result from the abnormal body chemistry involving the systems, enzymes or a defect in muscular action within the lungs. Quite often, asthma is precipitated by a combination of allergic and non-allergic factors including emotional tension, air pollution, infections and hereditary factors. It has been estimated that when both parents have asthma the offspring also has allergic reactions.

The natural way to treat asthma is adopting appropriate diet patterns to eliminate morbid matter and reconstruct the body, practicing yogasanas, yogic kriyas, pranayamas to

strengthen the digestive system and circulatory organs.

The patient should be given an enema to clean the colon and prevent Auto-intoxication. Mud-packs applied, to the abdomen will relieve the fermentation caused by undigested food. Wet packs should be applied to the chest to relieve the congestion of the lungs and strengthen them. The patient should be mode to perspire through steam, hot foot, hot hip and sun bath.

This will stimulate the skin and relieve congested lungs. The patient should fast for a few days on lemon juice with honey and thereafter resort to a fruit juice diet to nourish the system and eliminate the toxins. Gradually, solid foods can be included.

His diet should contain a limited quantity of carbohydrates, fats and proteins which are acid-forming foods, and a liberal quantity of alkaline foods consisting of fresh fruits, green vegetables and germinated gram.

Foods which tend to produce phlegm such as rice, sugar, lentils, curds, fried and other difficult-to-digest should be avoided. Breakfast may consist of orange, berries or a few black raisins with honey. Lunch and dinner should consist of a salad of raw green vegetables. The last meal should be taken before sunset or at least two hours before going to bed. Eat less, slowly and chewing properly. Drink 8 to 10 glasses of water a day. Avoid taking, any liquid after or with meals. Spices and tea should be avoided. Asthma, destroy the appetite so don't force patient to eat. He should take a cup of warm water every two hours.

Honey is considered highly beneficial in the treatment of asthma. If a jug of honey is held under the nose of an asthma patient to inhale the air that comes into contact with the honey, he starts breathing easier and deeper.

Honey brings relief in inhaling, It thins mucous and helps its elimination from the respiratory passages.

The patient should be given daily garlic cloves boiled in thirty gms of milk to cure asthma. Ginger tea with minced garlic cloves should be taken both in the morning and evening. Turmeric is also effective remedy for bronchial asthma. A teaspoonful of turmeric powder with a glass of milk, two or three times daily. It acts best when taken on an empty stomach. Inhale steam from the boiling water with caraway seeds, known as ajwain. It dilate the bronchial passage.

– 84 स्वामी रोड, राज महल
विलास, द्वितीय चरण
संजय नगर, बेंगलुरु–560094
(कर्नाटक)

चमत्कारी बेल

– महावीर शास्त्री

बेल का गूदा लेकर गोमूत्र के साथ, शुद्ध सरसों के तेल में पकाकर सुरक्षित रख लें। इसकी दो–दो बूंद कानों में डालने से कानों का दर्द तथा कम सुनाई देना ठीक हो जाता है। इसके पत्तों का रस शरीर पर लगाने से शरीर की बदबू दूर होती है।

सौंठ, जायफल तथा बेल का काढ़ा तैयार करके, सेवन करने से हैजा ठीक हो जाता है। हरे बेल को पानी में उबालकर कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। बेल के पत्तों को शक्कर के साथ पीसकर, छोटी–छोटी गोली बना लें। दो–दो गोली दिन में तीन बार पानी के साथ सेवन करने से बुखार दूर हो जाता है।

बेल की गिरी को, सौंफ के अर्क में घिसकर सेवन करने से, छोटे बच्चों के हरे दस्त दूर हो जाते हैं। पके हुए बेल का गूदा सेवन करने से गले के रोग दूर हो जाते हैं।

बेल तथा आम की गुठली के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से उल्टियां तथा अतिसार ठीक हो जाते हैं। इसके पत्तों का चौथाई चम्मच रस, दोनों समय सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

बेल का गूदा आधा चम्मच, सौंठ चूर्ण एक ग्राम, शक्कर तीन ग्राम मिलाकर सेवन करने से छोटे बच्चों का संग्रहणी रोग दूर हो जाता है। एक–एक चम्मच प्रतिदिन बेल के पत्तों का रस सेवन करने से वात, कफ और पित्त के रोग ठीक हो जाते हैं।

कच्चे बेल के गूदे को गुड़ के साथ सेवन करने से वात रोग तथा पेट की गर्मी दूर हो जाती है। इसके गूदे को धनिये के पानी के साथ सेवन करने से उल्टियां बंद हो जाती है।

इसके पत्तों की पुल्टिस बांधने से आँखों का दर्द ठीक हो जाता है।

एक चम्मच बेल के हरे पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर सेवन करने से मधुमेह ठीक हो जाता है। बेल का शर्बत सेवन करने से पेट के रोग तथा कब्ज ठीक हो जाती है। इसके बीजों का तेल दो–दो बूंद सेवन करने से बच्चों का सूखा रोग, गठिया का दर्द, पेट के कीड़े, कफ विकार आदि बीमारियां दूर हो जाती हैं।

शुद्ध गाय का घी, केसर तथा देशी कपूर तीनों को समभाग में लेकर, पीसकर दिन में तीन बार सूंघने से बार–बार होने वाला सिर दर्द, सर्दी–जुकाम, रतौंधी, नजर कमजोर होना, आँखों में दर्द रहना एवं दिमाग की कमजोरी, आधाशीशी के दर्द दूर हो जाते हैं।

बादाम की गिरी 10 ग्राम, चिलगोजा की गिरी 10 ग्राम, काकड़ासिंगी 6 ग्राम, भुनी हुई अलसी 10 ग्राम, छोटा पीपल 10 ग्राम सबको बारीक पीस लें। बड़ों के लिए एक ग्राम तथा छोटों को चौथाई ग्राम दवा, अदरक के रस या शहद के साथ देने से दमा एवं कुकर खांसी दूर हो जाती है तथा सामान्य खांसी, हिचकी, गला बैठना व जुकाम में भी प्रयोग कर सकते हैं।

– 70 राजेन्द्र प्रसाद कॉलोनी
टॉलीगंज,
कोलकाता–700033
(पं. बंगाल)

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

गतिविधियाँ

विचार आहार गोष्ठी का आयोजन 31 अगस्त 2025 के अंतिम रविवार को स्वास्थ्य साधना केन्द्र, जोधपुर के सभागृह में प्रातः 11:15 बजे किया गया। सभी मंचासीन अतिथियों का माल्यार्पण द्वारा स्वागत किया। गोष्ठी का विषय था **'खुश कैसे रहें'**।

शिविर में लाभार्थियों के अनुभव–

श्रीमती ममता जी खण्डेलवाल को यहां के उपचार, योगासन व भोजन से वेटलॉस व घुटने के दर्द में आराम मिला।

श्री नारायण दास जी वैष्णव को प्रातः योगा, उपचार व भोजन से व बॉडी डिटॉक्स से लाभ मिला।

श्री अन्नाराम जी को बॉडी डिटॉक्स से शरीर में स्फूर्ति व आराम मिला।

श्रीमती निरंजना जी जैन को कमर दर्द, बुखार व डायरिया से छुटकारा मिली।

श्री महेश जी को शुगर व लिवर की बीमारी से राहत मिली।

डॉ. मुस्कान सक्सेना (चिकित्सा अधिकारी) ने डायबिटीज मिलाइटिज के बारे कहा कि इसमें पेंक्रियाज में बनने वाला इंसुलिन हार्मोन या तो पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता है या शरीर के सेल्स उसका सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाते। इससे रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। डायबिटीजः टाइप–1, टाइप–2, जेस्टेशनल तीन प्रकार की होती हैं। इसके इलाज के लिए दिनचर्या में परिवर्तन, दवाएं तथा इंसुलिन की आवश्यकता होती है।

डॉ. गोपाल जी गांधी (एम. बी. बी. एस., एम. एस., सर्जरी) ने कहा कि खुशी एक जटिल, बहुआयामी और व्यक्तिपरक भावना है जिसमें संतुष्टि से लेकर, गहन आनंद तक की सकारात्मक भावनाएं शामिल हैं। खुशी एक व्यक्तिगत अनुभव है, जो हर व्यक्ति के लिए अलग है। इसमें आनंद, संतोष और तृप्ति जैसी सकारात्मक भावनाएं शामिल हैं। खुशी केवल क्षणिक सुख नहीं है, बल्कि जीवन के प्रति सकारात्मक विचारों और भावनाओं की समग्रता है। खुशी कई प्रकार की होती है जिसमें सुखद जीवन, अर्थपूर्ण गतिविधियां, दूसरों की सेवा और बड़े उद्देश्य की पूर्ति शामिल है। इसके अलावा उत्साह, कृतज्ञता, गर्व और संतोष। जीवन के विभिन्न पहलुओं से जुड़ी खुशी, एक व्यक्ति की भावनात्मक भलाई का प्रतिनिधित्व करती है। खुशी का स्त्रोत व्यक्ति के अपने भीतर की मनःस्थिति है, जो सकारात्मक सोच, कृतज्ञता, प्रेमपूर्ण संबंध, उद्देश्यपूर्ण जीवन और परिस्थितियों को स्वीकार करने, हमारे दृष्टिकोण और विचारों को बदलने से पैदा होती है।

श्री रमेश जी पंवार (जिला परिवीक्षक एवं समाज कल्याण अधिकारी) ने कहा कि खुशी का आधार आंतरिक संतोष और मूल्यवान जीवन जीने की स्थायी भावना है तथा ये सकारात्मक भावनाएं, मजबूत रिश्ते, जीवन में अर्थ और उद्देश्य जैसे कारकों से प्रभावित होती है। खुशी एक आंतरिक चुनाव है, जो व्यक्ति को सशक्त बनाती है, स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। खुशी के उपयोग से स्वस्थ आहार, योग और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव शामिल हैं, जो तनाव कम करते हैं। रोग–प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और सशक्त स्वास्थ्य बनाना भी है। योग, ध्यान और व्यायाम खुशी के लिए आवश्यक है।

श्री योगेश जी माहेश्वरी ने अंत में मंचासीन व सभी को धन्यवाद दिया। राष्ट्रगान के बाद भोजन के लिए आमंत्रित किया।

Swasthya Sadhna Kendra

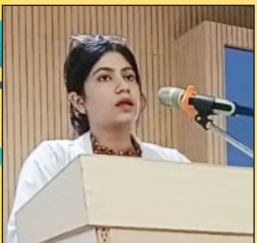
प्राकृतिक चिकित्सालय

स्वास्थ्य साधना केन्द्र में आयोजित (31 अगस्त 2025)
आहार विचार गोष्ठी की झलकियां

डॉ. गोपाल जी गांधी
(एम.बी.बी.एस., एम.एस., सर्जरी)

श्री योगेश जी माहेश्वरी
(प्रबन्ध न्यासी)

श्री रमेश जी पंवार
(जिला परिवीक्षा एवं समाज कल्याण अधिकारी)


डॉ. मुस्कान सक्सेना
(चिकित्सा अधिकारी)

श्रीमती ममता जी खण्डेवाल
(शिविरार्थी)

श्री नारायण दास जी वैष्णव
(शिविरार्थी)

श्रीमती निरंजना जी जैन
(शिविरार्थी)

श्री महेश जी जागिड़
(शिविरार्थी)

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)