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 • सितम्बर 2025 • अंक : 09 • निःशुल्क

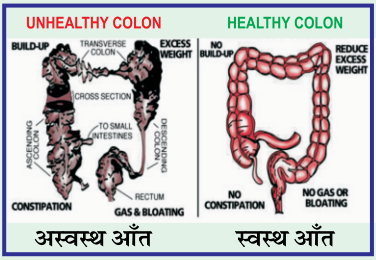
निरामय जीवन पत्रिका www.ssknature.in/publications पर उपलब्ध है

COLON HYDROTHERAPY MACHINE

FOR COLON CLEANSING (बड़ी आँत की सफाई के लिए)

For following diseases :

Allergies	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

निरामय जीवन

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

वर्ष : 29 सितम्बर : 2025 अंक : 09

प्रधान संपादक
योगेश माहेश्वरी 9413329749

प्रकाशक
एम.डी. मोदी

प्रकाशन सहयोगी
निर्मल जौहरी बसंती पंवार

कम्प्युटरकर्मी
अशोक वर्मा 7742111223

शिक्षा से ही देश की समृद्धि – निर्मल जौहरी 04
स्वास्थ्य समाचार – संकलित 05
स्वास्थ्य और पंचतत्व – डॉ. सुमन बिरला 06
प्रशंसा नहीं, प्रसन्नता में जीएं – अभय कुमार जैन 08
भक्ति का मनोविज्ञान – बसंती पंवार 10
श्रम और व्यायाम में अंतर – प्रतीक जैन 11
शांभवी और भुजंगिनी मुद्रा – भावना खत्री 12
अमरूद के आरोग्यकारी प्रयोग – उमाशंकर मिश्रा 13
शिक्षा में जीवन प्रबंधन – उर्विल कुमार पटेल 15
सौंदर्य में एलोवेरा... – डॉ.ममता पंवार 17
शिक्षक अपने गौरव का अनुभव करें – कुनिका शर्मा 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
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

शिक्षा से ही देश की समृद्धि

– निर्मल जौहरी

शिक्षा का प्रचार–प्रसार आज बहुत ही जोर–शोर से हो रहा है। हर आने वाली नई सरकार अपने पंख फैला कर नई–नई व्यापक घोषणायें करती हैं। जैसे गाँव–गाँव, ठाणी–ठाणी में एक आँगनवाड़ी, स्कूलों को क्रमोन्नत, मुफ्त शिक्षा, किताबें, ड्रेस, साईकल, लेपटोप, स्कूटी आदि की लुभावनी तस्वीरें दिखाकर, हजारों की संख्या में विद्यार्थियों तथा शिक्षकों की भर्ती का दावा करती है। किन्तु परीक्षा परिणाम अपने स्तर से दिन प्रतिदिन गिर रहा है। स्कूल में छात्र हैं तो शिक्षक नहीं, कहीं इमारत ही नहीं है या है तो जर्जर अवस्था में, फर्नीचर, पानी की व्यवस्था दूर–दूर तक नहीं हैं। विद्यार्थी पेड़ों के नीचे बैठने को मजबूर हैं।

प्राइवेट स्कूल, कॉलेज व कोचिंग सेंटर मधुमक्खियों के छत्तों की तरह हर गली–मोहल्ले में फूल–फल रहें है। संपन्न वर्ग ही अपने बच्चों को उच्च शिक्षा के लिए और भावी सफल नागरिक तैयार कर रहें हैं लेकिन ये तो हमारे भारत की छवि नहीं है और न ही होनी चाहिए। उस नींव की ओर ध्यान देना चाहिए जहाँ से एक सशक्त इमारत खड़ी की जा सकती है।

शिक्षा आज जीवन की अनिवार्यता है। बच्चों को प्रलोभन देकर उन्हें शिक्षित नहीं किया जा सकता हैं। इस दिशा में कई सुधार व व्यापक सोच के साथ काम करने की अनिवार्यता है। शिक्षकों का स्तरीय विकास, विद्यालय का सुंदर वातावरण, स्वच्छ मैदान, शौचालय, पानी की पूरी व्यवस्था हो। आम लोगों में भी बच्चों की शिक्षा के लिए जागरूकता हो। शिक्षित मानव ही समृद्ध भारत बना सकता है। शिक्षाविद, प्रेरक, महान दार्शनिक, डॉ. राधाकृष्णन को श्रद्धापूर्वक याद करें। उन्होंने उच्च पदासीन, उपराष्ट्रपति व राष्ट्रपति पद पर रहते हुए भी, अपनी सादगी से भारतीय संस्कृति को सदैव गौरवान्वित किया। यही महान व्यक्ति को सच्ची श्रृद्धाजंलि देना है।

-निर्मल जौहरी

स्वास्थ्य समाचार

❀ आनंदपूर्वक जीवन जीने से लम्बी आयु
❀ फास्ट फूड से डायबिटीज

आनंदपूर्वक जीवन जीने से लम्बी आयु :-

नये अध्ययन में यह दावा किया गया कि जो व्यक्ति जीवन का भरपूर आनंद उठाते हैं, उनकी आयु, जीवन को आनंदपूर्वक नहीं जीने वालों की तुलना में ज्यादा होती है।

युनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं ने युनिवर्सिटी इंग्लिश लॉन्गीच्यूडनल स्टडी ऑफ एजिंग के साथ मिलकर शोध किया। यह शोध मनोवैज्ञानिक रूप से बेहतर 50 वर्ष को आयुवर्ग के एक हजार लोगों पर नौ वर्षों तक किया गया। बीबीसी न्यूज के अनुसार इसका प्रभाव काफी 'बृहद' हैं। शोधकर्ताओं ने इसके लिए वर्ष 2002 से 2011 वर्ष के बीच तीन बार प्रतिभागियों का साक्षात्कार किया और मनोवैज्ञानिक आंकलन के लिए तीन मापदंडों का इस्तेमाल किया। साथ ही कुछ प्रश्नों की श्रृंखलाओं के माध्यम से जीवन को आनंदपूर्वक जीने के विषय में परीक्षण किया। अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने पहले साक्षात्कार में जीवन का भरपूर आनंद उठाने के बारे में बोला था, वे अन्य प्रतिभागियों की अपेक्षा 9 से 10 साल अधिक जीवित रहे। इस शोध का नेतृत्व करने वाले प्रोफेसर एंड्रयू स्टेप्टोयने ने कहा कि 'हमने 9 सालों में पाया कि इनमें से 20 प्रतिशत लोग इस दौरान जीवित नहीं बचे। जीवन का भरपूर आनंद उठाने वालों में से थे। 9.9 प्रतिशत लोग इस दौरान जीवित नहीं रहे जबकि जीवन का कम आनंद उठाने वालों में से 28.8 प्रतिशत लोग जीवित नहीं थे।' उन्होंने कहा कि खुश रहने वाले लोग चिंतित कम होते हैं।

फास्ट फूड से डायबिटीज :-

अमेरिका में किए गए अध्ययन में अनुसार सप्ताह में दो बार से ज्यादा फास्ट फूड खाने पर डायबिटिज का खतरा कई गुना बढ़ सकता है। अमेरिका की एक शोध संस्था लान्सेट द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार ज्यादा फास्ट फूड खाने से मोटापा बढ़ता है तथा टाइप-2 डायबिटिज का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। अमेरिका के बिस्टन स्थित चिल्ड्रेन हॉस्पिटल के विशेषज्ञों ने पिछले 24 वर्षों से जारी एक अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है। इस अध्ययन में करीब 3000 युवा व्यक्तियों के खान-पान पर नजर रखी गई थी।

शोध में लोगों की जीवनशैली, खान-पान, व्यायाम, धूम्रपान आदि से संबंधित प्रश्न पूछे गये थे। शोध में पाया गया कि जो व्यक्ति सप्ताह में दो बार फास्ट फूड खाते हैं, उनका वजन फास्ट फूड न खाने वाले व्यक्तियों के मुकाबले छः किलोग्राम बढ़ा हुआ मिला। इन व्यक्तियों में इंसुलिन की प्रतिरोधक क्षमताओं की वृद्धि भी हो जाती है। लान्सेट के प्रोफेसर आर्ने अस्त्रुप ने बताया कि फास्ट फूड में वसा की मात्रा ज्यादा होती है, इसलिए इसके खाने से व्यक्तियों का वजन तेजी से बढ़ता है।

स्वास्थ्य और पंचतत्व

– डॉ. सुमन बिरला

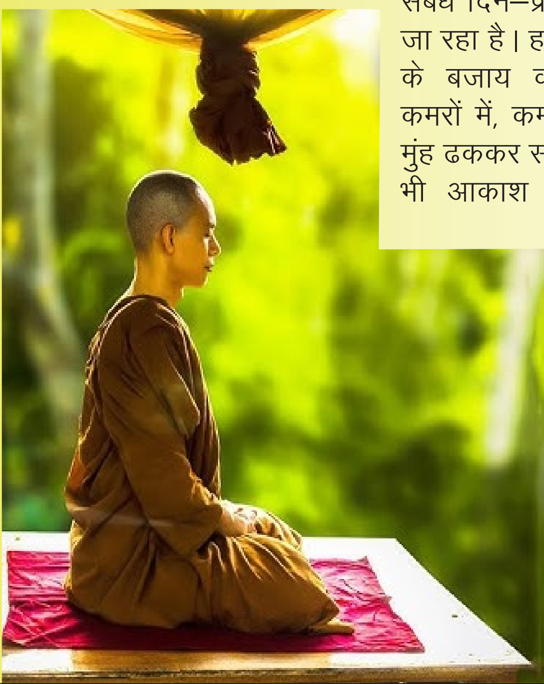
पृथ्वी

इसका गुण धैर्य, उर्वरा शक्ति एवं गंध है। वह सब कुछ सहकर भी हमें मातृवत अपना अवदान देती है।बदले में कुछ नहीं मांगती है। हमें भी लोक मंगल के लिए अपना सर्वस्व दान देने के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए। चाहे जितने भी आघात या प्रत्याघात हो, कभी विचलित होकर अपना धैर्य नहीं छोड़ना चाहिए। शस्यश्यामला धरती, फूलों से लदे उद्यान, झूमते लहराते हुए खेत, हरी दूब का प्राकृतिक गलीचा किसका मन नहीं मोहती है। वहीं नेत्रों की बीमारियां भी दूर होती है। हमारा कर्त्तव्य है कि हम धरती माता का, अपनी माता के समान सम्मान करें। सुंदर स्वरूप को विकृत न करें।

आकाश

आकाश हमारे चारों ओर है। भीतर भी है और बाहर भी। आकाश का अर्थ अवकाश भी होता है। हमारा आकाश से संबंध दिन–प्रतिदिन कम होता जा रहा है। हम खुले वातावरण के बजाय वातानुकूलित बंद कमरों में, कम्बल या चादर से मुंह ढककर सोते हैं। हम पेट में भी आकाश नहीं रहने देना चाहते हैं। पेट में आकाश का रहना स्वास्थ्य की पहली कुंजी है। पेट को आकण्ठ तक भर लेना ही, भीतर के आकाश को कम कर देना है। यही सब बीमारियों को निमंत्रण देता है। पेट में आकाश रहने से श्वासोच्छवास क्रिया प्राकृतिक ढंग से चलती है। मन प्रसन्न रहता है और पाचन क्रिया भी ठीक से कार्य करती है।

अपने निवास स्थान में भी आकाश की सहायता करनी चाहिए। निवास खुला हो, कमरों की छते ऊंची हो और यदि कमरे छोटे हो तो गवाक्षों एवं खिड़कियों की व्यवस्था हो। आकाश तत्व अत्यंत सूक्ष्म है, अदृश्य है। वह अपनी सर्वव्यापकता एवं निःसंगता के



लिए प्रसिद्ध है। आकाश तत्व की उपासना हमें संकीर्णता से बचाती हैं शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता, प्रफुल्लता एवं स्फूर्ति देती है।

अग्नि

अग्नि हर दूषित तत्व को भस्म कर, वातावरण की शुद्धि करती है। संसार में तीन प्रकार की अग्नियां है— जठराग्नि, दावाग्नि एवं बाडव अग्नि। जठराग्नि हमारे उदर में है। हम जो भी खाते हैं यही जठराग्नि उसे भस्म कर, हमारी पाचन क्रिया को मंद नहीं होने देती है। शीतकाल में अग्नि को सामने से तथा प्रातःकालीन सूर्य की किरणों को पीठ की ओर से सेवन करना चाहिए। इससे हमें जहां रोगों से लड़ने की अद्भुत क्षमता एवं विटामिन डी की प्राप्ति होती है वहीं हमारी तेजस्विता में भी वृद्धि होती है।

वायु

वायु तत्व जगत का प्राण है। वायु का गुण निरंतर गतिशीलता, शीतलता सौरभित होना है। प्रातःकालीन वायु का सेवन हमें स्फूर्ति, आरोग्यता, प्रफुल्लता एवं ताजगी का वरदान देती है। ब्रह्म मुहूर्त में उठकर खुले मैदान में वायु का सेवन परम गुणकारी है।

शहरों की कीचड़, गंदगी से भरी हुई नालियां, कूड़ा—कचरा, जानवरों की सड़ी लाशें आदि वायु प्रदूषण के मुख्य कारण है। इस कारण हमारे अंदर का वायु तत्व भी विकृत हो गया है। इसके असंतुलित होने या विकृत होने से भयंकर बीमारियों का प्रकोप बढ़ रहा है। उदर—विकार, वायु—विकार, गैस की बीमारियां, रक्त प्रवाह की स्वाभाविकता का ह्यस, रक्तचाप में वृद्धि, मस्तिष्क विकार, पागलपन, गठिया, लकवा आदि बीमारियां बढ़ रही है।

जल

जल ही जीवन है। हमारे शरीर के अधिकांश भाग में जल है। निर्मलता, स्वच्छता, पारदर्शिता एवं हर व्यवधान को लांघ कर निरंतर आगे बढ़ना ही जल के गुण है। अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित बनाए रखने के लिए, अपने पेट का एक भाग अन्न से तथा तीन भाग द्रव (दूध, फलों का रस) से भरना चाहिए। धरती का सारा वैभव जल पर ही निर्भर है। शरीर में जल तत्व का विशेष महत्व है किन्तु आज जल की लोकोत्तर महिमा नष्ट हो रही हैं। सारी नदियां प्रदूषित हो गई है। सरोवर बदबूदार जल के भण्डार बन गए हैं और उद्योगों का सारा कचरा समुद्र में ही फेंका जा रहा है फलस्वरूप जहां जीव—जन्तुओं का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है वहीं यही विषाक्त जल जहरीली वर्षा भी कर रहा है। दूषित जल ही रक्त विकार, आंतों की सिकुड़न आदि व्याधियों का मूल है।

– एन.डब्लू. 88, स्वामी बाग
आगरा–282005 (यू.पी.)

प्रशंसा नहीं प्रसन्नता में जीएं

– अभय कुमार जैन

रोजना की जिंदगी में की गई बातें व्यक्ति की उम्र व स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। शांत, सहज, सरल, तनाव रहित, प्रदूषण रहित वातावरण, पारिवारिक वातावरण, सुखद दांपत्य जीवन, सादा जीवन उच्च विचार से, फिजूलखर्ची से दूर सीमित आवश्यकताएं, शुद्ध सात्विक आहार से हम जीवन की अवधि को बढ़ा सकते हैं स्वस्थ, प्रसन्न रह सकते हैं इसके विपरीत अनियमित जीवन, गलत संगत, शोर–शराबा, दुखद दांपत्य जीवन इत्यादि के कारण हम अकाल मृत्यु को प्राप्त कर सकते हैं या दुखी रह सकते हैं।

किसी मेन रोड के किनारे न रहने से जिंदगी के ढाई साल बढ़ जाते हैं, क्योंकि मुख्य सड़क से गुजरने वाले वाहनों का शोर–शराबा और प्रदूषण के कारण शांत जीवन में बाधा होती है नींद में व्यवधान होता है तथा कई जानलेवा बीमारियों का कारण बन जाता है।

सकारात्मक व आशावादी सोच वाले व्यक्ति स्वस्थ तथा दीर्घायु होते हैं, इसके विपरीत निराशावादी नकारात्मक दृष्टिकोण व कुंठाग्रस्त व्यक्ति औसतन 7–8 वर्ष कम जीते हैं। शहरी लोगों की तुलना में ग्रामीणों की औसत आयु 8 वर्ष अधिक होती है। ग्रामीण जीवन प्रदूषण रहित होता है।

विचारों का स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि हम अस्वस्थ व बुरे विचारों को मन में स्थान देंगे तो उसका प्रभाव शरीर पर निश्चित रूप से पड़ेगा। मन के विचारों का शरीर के विभिन्न अंगों पर अलग–अलग प्रभाव होता है। यदि मन में अत्यधिक स्वार्थ भावना है, ईर्ष्या के विचार हैं तो उसका लिवर पर प्रभाव पड़ता है यदि मन में जलने के विचार, चिंता व भय का विचार है तो हृदय रोगों के लिए उत्तरदायी है। मस्तिष्क को नियमित रूप से सकारात्मक और प्रेरणादायक सामग्री की खुराक दें।

विचारों का अवलोकन करें, वे आपके शब्द बनते हैं, अपने शब्दों पर निगरानी रखें, वे आपकी क्रियाएं बनते हैं। अपनी क्रियाओं को जांचें, वे आपकी आदत बनती है। अपनी आदतों को परखिये, वे आपका चरित्र बनती है इसलिए सर्वप्रथम स्वयं को बदलो। इनका संतुलित होना आवश्यक है असंतुलित भावनाएं संबंधों को खराब करती है और जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करती हैं।

अपने आप पर विश्वास करें। दूसरों से अपनी तुलना नहीं करें। परिस्थितियां कैसी भी हो स्वयं में और अपनी क्षमताओं में विश्वास रखें।

आप जैसे हैं, वैसे ही खुद को स्वीकारें, किसी की नकल करने या किसी के जैसा बनने का प्रयास ना करें। अपने आप से प्रेम करें और अपना सामर्थ्य बढ़ाने के लिए सतत् प्रयत्नशील रहें।

सुखद, स्वस्थ व प्रसन्न जीवन जीने के 3 उपाय हैं। भूत को याद मत करो, भविष्य की फरियाद मत करो और वर्तमान को बर्बाद मत करो।

क्षमा करना सीखें। मन में दुर्भावना पालेंगे तो कड़वाहट से भर जाएंगे, किसी को माफ कर सकते हैं, यह उसके लिए ही

नहीं, आपके लिए भी एक सकारात्मक बात होगी। हर कोई ठीक उसी प्रकार से व्यवहार नहीं करेगा जैसा आप चाहते हैं। अपने सहकर्मियों की सफलता पर उनसे जलने से बेहतर है कि सफलता के लिए अपने प्रयासों को गति दी जाये।

जीवन में उतार चढ़ाव तो हमेशा ही आते रहते हैं। वक्त के साथ सब कुछ बदलता है किसी भी परिस्थिति में धैर्य नहीं खोना चाहिए क्योंकि अगर आज आपके ऊपर दुख का पहाड़ टूटा है तो यह वक्त भी चला जाएगा और अगर आज किसी चीज को लेकर बहुत खुश हैं तो भी यह वक्त गुजर जाएगा। इसलिए हमेशा खुद को एक समान रखने की कोशिश करें। जिंदगी में कभी हार ना माने, और अडिग होकर जीवन की राह में कदम बढ़ाते रहें। वही इंसान जिंदगी जीना जानता है जो अपने दुख को नजरअंदाज करके, सदैव जीवन में आगे बढ़ने का हुनर रखता है।

वेदों में विनम्रता और शालीनता को मानव जीवन का आधार स्तंभ कहा गया है। छोटों–बड़ों, युवाओं और वृद्धों सबके प्रति विनम्र बनें। अहंकार से मुक्त विनम्र जीवन आयु, विद्या, यश और बल में वृद्धि करता है और यही हमारी प्रसन्नता और खुशहाली को बढ़ाते हैं।

ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास एवं उसमें भरोसा रखना भी व्यक्ति को आनंद प्रदान करता है । सादा और संयमी जीवन भी आनंद प्रदाता होता है। इसलिए सादा और संयमी व स्वास्थ जीवन जीने वाले व्यक्ति, सुखी जीवन जीते हैं जबकि व्यसन, विलासिता, व मिथ्या, प्रदर्शन एवं झूठी शान के साथ जीने वाले व्यक्ति का जीवन दुख भरा ही होता है, अतः इन सब से बचना ही हितकर है।

ताजे फल और सब्जियां अपने शुद्धतम और बुनियादी रूप में आहार का एक अनिवार्य हिस्सा हो।नये शोध के अनुसार शाकाहारी होना शरीर के लिए बहुत अधिक फायदेमंद है।

जब भी थकान या चिंता सताए तो लेट जाएं। अगर लेट नहीं सके तो कुर्सी पर बिल्कुल सीधे बैठिये, गहरी सांसे लीजिए और धीरे–धीरे छोड़िए। कोई भी कार्य मन लगाकर करें, कार्य में दिलचस्पी पैदा करें इससे थकान कम महसूस होगी और चिंताएं भी कम होंगी। जब तक दिल में विश्वास है कि आप सही है तब तक इस बात की चिंता ना करें कि लोग क्या कहेंगे। आपका दिल जो कहता है वही करें क्योंकि आलोचना तो हर हाल में होगी कुछ करेंगे तो भी होगी, नहीं करेंगे तो भी होगी।

आलसी लोग भाग्य पर निर्भर रहते हैं लेकिन जो प्रयत्न करते हुए आगे बढ़ते हैं, भाग्य ही नहीं परिस्थितियां भी उनका साथ देती हैं।

मानसिक शांति के लिए ध्यान करें, ध्यान को मस्तिष्क की खुराक माना जाता है । ध्यान करने से मस्तिष्क में उन रसायनों का सिक्रीयेशन होता है जो मस्तिष्क को शांत रखते हैं। प्रतिदिन 10 मिनट का समय ध्यान करने के लिए अवश्य निकालें। ध्यान हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए चमत्कार कर सकता है।

–तृप्ति बंदा रोड,
भवानी मंडी–326502
(राजस्थान)
मो.– 9829296962

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

भक्ति का मनोविज्ञान

-बसंती पंवार

मानव के आत्मिक विकास, सुसंस्कार एवं सुखी जीवन के लिए भक्ति आवश्यक है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भक्ति के विचार हमारे हृदय रूपी श्यामपट्ट पर मौलिक तथा आधारभूत चिन्ह् अंकित करते हैं, जिन पर हमारा भावी जीवन आधारित है। यदि मन में भक्ति से संबंधित विचार हैं, तो हमें भक्ति साहित्य में रूचि होगी। इसके विपरीत हमारे मन में भक्ति का कोई भाव नहीं है, तो हमें भक्ति की बातों में कोई दिलचस्पी नहीं रहेंगी।

भक्ति, मन की एक वृत्ति या भाव है। मनोविज्ञान मन की मुख्य तीन वृत्तियाँ मानता है– ज्ञान, भावना और क्रिया। इन तीनों की विशेषता यह है कि कोई भी मानसिक अवस्था हो, तीनों का सहचर्य रहता है तथा किसी एक की प्रधानता रहती है। भक्ति में भावना का पलड़ा भारी होने के कारण भक्त को आनंद की अनुभूति होती है। आनंद की उपलब्धि ही जीवन का उपनिषद् या रहस्य है। विवेक के द्वारा उस आनंद को हम भीतर ढूँढें, वही भक्ति है। उस आनंद के पीछे भागता मन, जिस अनुराग से प्रवृत्त होता है, वही भक्ति है। भगवान में मनोलय, बुद्धिलय, अहंलय के बाद ही भक्ति का आनंद मिलना संभव है। जिससे प्रेम होगा, वहाँ उसके लिए कुछ करने की भावना भी बलवती हो जाती है।

सभी ग्रंथों का सार भक्ति ही है। भक्ति के ही बीजारोपण हेतु भागवत आदि विभिन्न कथाओं का प्रचार एवं पवित्र नदियों में स्नान किया जाता है। मनोविज्ञान कहता है कि प्रत्येक छोटे से छोटे कार्य का, हमारे मानस पटल पर अमिट प्रभाव पड़ता है। मंदिर, मस्जिद, गुरूद्वारा, चर्च आदि पवित्र स्थानों पर जाने से वहाँ के पवित्र वातावरण का प्रभाव, भक्ति की भावना व विश्वास को दृढ़ता प्रदान करता है। भक्ति का स्रोत मानव की परिस्थितियों के प्रभाव से प्रस्फुटित होता है। स्वाध्याय के बिना मानव का संपूर्ण विकास संभव नहीं है। स्वाध्याय का अर्थ है– सद्ग्रंथों का, सद्साहित्य का विचारपूर्वक अध्ययन तथा मनन करना । जो भी सत्कर्म करना हो, नित्यप्रति करना चाहिए, इससे सच्चरित्र के निर्माण में सहायता मिलती है।

भक्ति-भावना

भक्ति, भावनाओं का रसायन हैं। मस्तिष्क में अंकुरित भाव या विचार हमारे मन में परिस्थितियों को जाग्रत करते हैं। कुछ परिस्थितियाँ प्राकृतिक होती है, तो कुछ कृत्रिम होती हैं। कृत्रिम परिस्थितियों को हम श्रम से, विचारों से परिवर्तित कर सकते हैं। भक्ति ही वह पुनीत त्रिवेणी संगम है, जहाँ पावन प्रेम, अटल और दृढ़ विश्वास की सरिताओं का सुधा–सलित आकर मिलता है। भक्ति की शक्ति अपार है। ये हमारे जीवन का प्राण है। हमारा हृदय भक्ति के द्वारा ही बलवान और सुखी होता है। अतः स्वाध्याय और सत्संग ही हमारी भक्ति की भावना को जाग्रत कर, हमें विनाश के मार्ग पर जाने से रोक सकते हैं।

– 'विष्णु' 90 महावीरपुरम्
चौपासनी फनवर्ल्ड के पीछे
जोधपुर-342008 (राज.)
मो. : 9950538579

श्रम और व्यायाम में अंतर

– प्रतीक जैन

शरीर बलवान हो इसके लिए आहार के साथ श्रम भी आवश्यक है। कुछ लोग श्रम की उपेक्षा करते हैं और यह मानते हैं कि शारीरिक श्रम निम्न वर्ग के मजदूर और किसानों का कार्य है, पर यह उनकी भूल है। श्रम, वर्ग–विभाजन का आधार नहीं, वरन समृद्धि का देवता है। वह जहां रहता है, वहां अभाव, आलस्य और अकारण वैर–भावनाओं को कठिनता से ही स्थान मिलता है इसलिए वह एक व्यक्ति की ही नहीं, समूचे राष्ट्र की परम आवश्यक वस्तु है। श्रम इस धरती का प्रत्यक्ष फलदायी देवता ही है।

श्रमजीवियों के अतिरिक्त भी सभी मनुष्यों के जीवन में श्रम का प्रमुख स्थान है, पर उसे व्यायाम के रूप में ग्रहण करना चाहिए। व्यायाम और श्रम में एक मौलिक अंतर है। श्रम केवल शारीरिक श्रम और क्रियाशीलता को कहते हैं, पर व्यायाम में स्वास्थ्य–संवर्द्धन की एक विशेष भावना भी संयुक्त हो जाती है इसलिए वह श्रम की श्रेणी से ऊपर उठ जाता है। श्रम के साथ स्वास्थ्य–संवर्द्धन की भावनाओं का सम्मिश्रण हो जाता है, तो स्वास्थ्य की प्रगति अधिक तीव्रगति से होने लगती है।

व्यायाम केवल शारीरिक श्रम ही नहीं, वरन यह मन और शरीर का सम्मिलित श्रम है। दोनों का सम्मिश्रण हो जाने से नई स्फूर्ति, नई प्रेरणा, नए बल और मनोबल की अभिवृद्धि होती है। श्रम वह है, जिससे शरीर में थकावट और भारीपन आता है, पर व्यायाम शरीर में फुर्ती, अंगों में विकास और सौंदर्य भरने के लिए होता है। व्यायाम में श्रम होता है, पर थकावट नहीं। व्यायाम में उत्साह, उल्लास, स्फूर्ति और आत्मचेतना का अभिवर्द्धन होता है। इससे स्वास्थ्य मिलता है, जीवनयात्रा सुलभ और रास्ते की कठिनाइयां दूर होती हैं। व्यायाम एक प्रकार का सुखद श्रम है, जिससे संगठन, एकता, अनुशासन, प्रेम, ब्रह्मचर्य की भावनाएं जाग्रत होती है।

श्रम में एक प्रकार का मानसिक दबाव होता है, पर व्यायाम में स्वच्छंदता, सुरूचि और उत्साह की भावना जुड़ी रहती है, इसलिए वह अधिक फलदायी होता है। विद्यार्थी नियमितरूप से विविध मनोरंजक क्रीड़ाएं करते हैं, श्रम की दृष्टि से उनका भी अंग–अंग विकसित हो जाता है।

व्यायाम से शरीर का हल्कापन बढ़ता है तो उससे स्फूर्ति बढ़ेगी अर्थात् हृदय, फुफ्फुस, आंतें, धमनियां और मांसपेशियां आदि सभी अवयव नियमित और सुचारू रूप से अपना–अपना काम करने लगेंगे। शरीर में यदि अनावश्यक चर्बी है, तो वह भी गल जाती है, जिससे मोटापा दूर होकर हल्कापन आता है। व्यायाम का सर्वोत्तम लाभ श्वास–प्रश्वास द्वारा शरीर के भीतर प्रविष्ट प्राणप्रद वायु का होता है, जिससे शरीर की जीवनीशक्ति असाधारण रूप से बढ़ जाती है। इसके संचार से ही एक व्यायामी में सहनशीलता, संयम, दृढ़ता और आत्मविश्वास आदि मानसिक गुणों का विकास होता है। व्यायाम से शारीरिक क्रिया बढ़ती ही है, फलस्वरूप निष्क्रिय पड़े अंग–प्रत्यंगों में शक्ति का संचार आदि अनेक लाभ मिलते हैं।

– 12/13, वी-मार्ट के पीछे
पोस्ट ऑफिस रोड
दादाबाड़ी एक्सटेंशन
कोटा-324009 (राज.)

शांभवी एवं भुजंगिनी मुद्रा

- भावना खत्री

शांभवी मुद्रा

भूमध्य में अपनी दृष्टि को स्थिर कर, अपनी आत्मारूपी ईश्वर का ध्यान करना ही शांभवी मुद्रा है।

विधि : ज्ञान मुद्रा के साथ ध्यानात्मक आसन में बैठकर रीढ़ एवं सिर को सीधा रखते हुए दोनों नेत्रों को कुछ क्षण बंद कर, शरीर को तनावरहित बनाएं। अब नेत्रों को खोलकर त्राटक की तरह किसी एक केन्द्र पर दृष्टि केंद्रित करें। इसके पश्वात दोनों भौहों के मध्य भाग में दृष्टि को केन्द्रित कर आत्मज्योति का आज्ञाचक्र में ध्यान करें। तनाव महसूस करने पर दोनों नेत्रों को बंद कर लें। उसकी पुनरावृत्ति 4–5 बार करें। धीरे–धीरे कुछ माह बाद आवृत्तियां बढ़ाते चलें।

निषेध : जिनको आंखों की कोई भी बीमारी का ऑपरेशन हुआ हो उन्हें इसे नहीं करना चाहिए। आंखों में अधिक तनाव होने पर इसे तुरंत बंद कर, आंखों को शिथिलता प्रदान करें। 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों से इसे न कराएं।

लाभ : आज्ञाचक्र की शक्ति जाग्रत होती है। आंखों की तंत्रिकाओं को सशक्त बनाने में यह मुद्रा लाभदायक होती है। मन को संयमित बनाती है। एकाग्रता और विचार शून्यता प्राप्त होती है, जिससे ध्यान की गहराइयों में उतरकर विशिष्ट आध्यात्मिक लाभ पाया जा सकता है। मानसिक शक्ति मिलती है। कुंडलिनी जागरण की साधना करने वालों के लिए यह निम्न और उच्च चेतना को जोड़ने में लाभप्रद होने से, बहुत अधिक सहायक है। यह आज्ञाचक्र को जाग्रत करने का शक्तिशाली अभ्यास है।

भुजंगिनी मुद्रा

इसमें मुख को पूरा खोलकर, कंठ से श्वास भरकर वायु को अंदर भरकर ग्रहण करते हैं। इस मुद्रा के लिए ध्यानात्मक आसन या सुखासन में बैठकर नेत्रों को बंद कर लें। पूरे शरीर को तनावमुक्त रखें। सिर उठाकर मुंह को पूरा फैलाकर कंठ से श्वास खींचें। फेफड़ों की अपेक्षा श्वास पेट में भरें, जितनी देर तक श्वास आसानी से रोक सकें, रोकें और डकार के रूप में मुंह से ही श्वास बाहर निकाल दें। यह क्रिया पांच बार करें। धीरे–धीरे कुछ दिनों बाद इसकी आवृत्ति बढ़ाएं।

लाभ : भुजंगिनी मुद्रा का अभ्यास ऊपरी पाचन संस्थान को सशक्त बनाता है। पाचक रसों का स्त्राव बढ़ता है। उदर की रूकी हुई वायु का निष्कासन होता है।

- 656, न्यू कोट गांव
जी.टी. रोड
गाजियाबाद-201009

अमरूद के आरोग्यकारी प्रयोग

– उमाशंकर मिश्रा

अमरूद में सेब के समस्त गुण होने एवं अन्य फलों से अपेक्षाकृत सस्ता होने से यह गरीबों का सेब कहलाता है। संस्कृत में इसे अमृतफल, हिन्दी में अमरूद, मराठी में जामफल कहा जाता है। दक्षिण भारत में इसे पेरू नाम से जाना जाता है। यह मुख्य रूप से गुलाबी और सफेद दो प्रकार का होता है, जिसका गूदा गुलाबी होता है, उसे गुलाबी या लाल अमरूद तथा जिसका गूदा अंदर से सफेद रंग का होता है, उसे सफेद अमरूद कहा जाता है।

गुण-दोष

जठराग्नि तेज करता है। रूचिकारक, शुक्रवर्द्धक, कब्ज निवारक रेचक होता है। मानसिक शक्ति बढ़ाता है। हृदय के लिए बलवर्द्धक, कफ निस्सारक होता है। उल्टी एवं चक्कर दूर करता है। तृषा का शमन करता है। वात एवं पित्त दोष को नष्ट करता है। शीतल प्रभावकारी होने से मानसिक विकृति को दूर करता है। दाहनाशक होता है। संग्रहणी, बवासीर, आंवयुक्त दस्त में लाभकारक होता है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन ए, बी, सी तथा फास्फोरस एवं कैल्शियम आदि खनिज लवण पाए जाते हैं।

पित्त प्रकोप को दूर करने के लिए तथा मानसिक असंतुलन के रोग में अमरूद का सेवन बेहद लाभदायक होता है। अमरूद–सेवन का उचित समय प्रातः 9.00 बजे तथा दोपहर के भोजन के बाद होता है। इसके बीज कब्ज निवारक होते हैं। आंतों की सफाई का काम करते हैं। अधिक मात्रा में अमरूद का सेवन करने से अजीर्ण होने पर गुड़ खाने से लाभ होता है।

घरेलू उपचार में उपयोग

दांतों के दर्द एवं मसूड़ों की सूजन में

इसके 15–20 मुलायम पत्ते तोड़कर, मसलकर दो गिलास पानी में उबालें, जब आधा पानी शेष रहें, तब उतारकर ठण्डा करें। 3 ग्राम सेंधा नमक एवं 1 ग्राम फिटकारी डालकर दिन में 4–5 बार कुल्ला करें। यह प्रयोग 3–4 दिनों तक या लाभ होने तक जारी रखें। इस प्रयोग से दंतविकारों का शमन होता है। पीड़ा एवं सूजन से छुटकारा मिलता है।

मुख के छालों में

इसके पत्तों पर कत्था लगाकर या केवल पत्ते चबाने से भी छाले ठीक हो जाते हैं।

हैजा की प्रारंभिक अवस्था में

अमरूद के पेड़ की छाल का या पत्तों का 50 ग्राम काढ़ा बनाकर रोगी को पिलाने से उल्टी–दस्त बंद हो जाते हैं। यह लाभ रोग की शुरूआती अवस्था में होता है।

आईफ्लू (आंख आने पर)

आंखों में पीड़ा, लालिमा तथा सूजन होने पर इसके नरम पत्तों

को पीसकर, पुल्टिस बनाकर पलकों पर बांधने से लाभ होता है।

उन्माद के रोगी को नियमित अमरूद खिलाना चाहिए तथा इसके कोमल पत्तों का 50 ग्राम काढ़ा बनाकर ठण्डा करके दिन में दो बार सुबह–शाम पिलाना चाहिए। इससे रोग की वृद्धि रूक जाती है। धीरे–धीरे लाभ होने लगता है।

बच्चों के पुराने अतिसार (दस्त) में

इसकी 15 ग्राम जड़ को पीसकर, 200 ग्राम पानी में उबालें, जब आधा पानी शेष रहे, तब उतारकर ठण्डा करके दिन में तीन बार पिलाने से लाभ होता है।

सूखी खांसी में

कफ सूख जाने पर कफ बाहर नहीं निकल पाता। इसमें कफ निस्सारक गुण होने के कारण प्रातः खाली पेट इसका सेवन करने से 3–4 दिनों में खांसी दूर हो जाएगी।

सामान्य जुकाम एवं खांसी में

इसको आग में भूनकर, सेंधा नमक लगाकर सेवन करने से लाभ होता है। इससे सर्दी–जुकाम–खांसी दूर होती है।

अजीर्ण होने पर

इसके 20 ताजे कोमल पत्तों का रस निकालकर, थोड़ी–सी मिश्री मिलाकर प्रातः एक बार 15 दिनों तक सेवन करने से पाचन शक्ति बढ़ती है। अजीर्ण दूर होता है।

आधे सिर में दर्द होने पर सूर्योदय के पूर्व कच्चे हरे ताजे अमरूद को पीसकर लेप बनाएं और सिर पर लगाएं। कुछ दिनों तक नित्य प्रयोग करने से पूर्ण लाभ होता है।

हृदय रोग में

हृदयरोगी के लिए इसकी चटनी लाभप्रद होती है। पके हुए बीज निकाल दें तथा गूदे को पीसकर, चीनी मिलाकर चटनी बनाकर सेवन करें।

रूके हुए जुकाम में

पका अमरूद बीज निकालकर खिला दें तथा नाक बंद कर एक गिलास ताजा पानी पिला दें, इससे रूका हुआ जुकाम 2–3 दिन में बहकर निकल जाएगा।

ज्वर में

इसके कोमल पत्ते 15–20 नग लेकर पीसकर, छानकर पानी में साथ पीने से ज्वर दूर होता हैं।

तृषा में

मधुमेहजन्य या बहुमूत्र के रोग से उत्पन्न तृषा (अत्यधिक प्यास लगने), मुंह सूखने आदि लक्षणों में 100 ग्राम अमरूद को छोटे–छोटे टुकड़ों में काटकर, 200 ग्राम उबले हुए गरम पानी में डाल दें। 20 मिनट बाद छानकर यह पानी रोगी को पिला दें। इससे तृषा रोग दूर होता है।

प्रवाहिका में

पानी जैसे पतले दस्त होने पर अमरूद का मुरब्बा सेवन करना हितकारक होता है।

– 49, गांधी रोड
ड्रोन होटल के सामने
प्रिंस चौक के पास, करणपुर
देहरादून–248001
(उत्तराखण्ड)

शिक्षा से जीवन प्रबंधन

– उर्विल कुमार पटेल

आज शिक्षा का क्षेत्र परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत इसमें आमूलचूल परिवर्तन की तैयारी है, जिसमें पाठ्यक्रम के तौर पर बहुत कुछ कार्य हो चुका है और धरातल पर अभी बहुत कुछ किया जाना शेष है। उच्च शिक्षा केन्द्रों में तथा विश्वविद्यालयों में ढर्रा अभी भी इंडस्ट्री रेडी स्टुडेंट्स को तैयार करने तक सीमित है, जबकि आवश्यकता, लाइफ रेडी स्टुडेंट्स को तैयार करने की है।

मात्र सैलेरी पैकेज तक सीमित शिक्षा से युवा पीढ़ी मानवता समाज–राष्ट्र और विश्व का भला होने वाला नहीं है, इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि रोजगार सुनिश्चित करना शिक्षा का पहला उद्देश्य है, जिससे उसके जीवन की रोटी–कपड़ा–मकान, घर–परिवार का स्वास्थ्य–शिक्षा–पोषण एवं समाज में सम्मानपूर्ण जीवन की मूलभूल आवश्यताएं पूर्ण हो सकें।

जीवन बहुत व्यापक एवं गहन है। सामाजिक एवं लौकिक इच्छाओं की पूर्ति के बाद उसके गहनतम अंतराल का भी पोषण होना चाहिए। जिसे मनोवैज्ञानिक मेटा नीड के रूप में परिभाषित कर रहे हैं। शिक्षा में विद्यार्थी की देवी संभावनाओं एवं आध्यात्मिक आयाम के विकास का भी प्रावधान होना चाहिए। इसी के साथ–साथ शिक्षा का खाका तैयार होता है। भारत में प्रचलित शिक्षा की गुरूकुल परंपरा में इस समग्र शिक्षा की व्यवस्था रहती थी।

सर्वांगीण जीवन–दृष्टि एवं जीवनशैली इनका आधार हैं तथा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास इनका उद्देश्य है। आज का दौर जीवनशैली के संकट का है, जिसके कारण मानवता तमाम तरह के मनोदैहिक रोगों की चपेट में है।

आहार–विहार का असंयम, अस्त–व्यस्त दिनचर्या, नकारात्मक एवं दूषित चिंतन, अमर्यादित आचरण, विद्या परिसरों में आए दिन देखने को मिलते हैं। जीवन प्रबंधन की समझ, इस पर अंकुश लगाती है और विद्यार्थियों को एक अनुशासित जीवन के महत्त्व से परिचित कराती है। एक विद्यार्थी के रूप में पहला कर्त्तव्य, अध्ययन व ज्ञानार्जन करना रहता है, लेकिन इसके लिए लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए।

लक्ष्य–निर्धारण में जीवन प्रबंधन कक्षाएं सहायता करती हैं। कैरियर व लाइफ गोल का चयन, इसका समन्वय किस तरह संभव है, इसकी समझ विकसित होती है। इसी के साथ तनाव व समय का प्रबंधन आवश्यक हो जाता है और दोनों का गहरा अंतर्संबंध रहता है। जो विद्यार्थी नित्य आधार पर समय का सदुपयोग नहीं कर पाते, वे ही परीक्षा के पलों में तनावग्रस्त होते हैं।

बौद्धिक विकास के लिए कक्षा की पढ़ाई के साथ पुस्तकालय में कुछ समय बिताया जाए। जिससे वे विषय को गहराई से जान सकें। बौद्धिक विकास,

समस्या की जगह समाधान की बात करता है तथा व्यक्ति को सकारात्मक परिवर्तन का हिस्सा बनाता है। व्यक्ति में निहित रचनात्मक क्षमताओं का विकास करता है।

जीवन प्रबंधन का महत्त्वपूर्ण पहलू है कि विद्यार्थी अपनी सृजनात्मक क्षमताओं को पहचानें। ईश्वर प्रदत्त कल्पना–शक्ति, विचार शक्ति को समझें और अपने व्यक्तित्व के विकास में इनका उपयोग करें तथा सृजनात्मकता की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया को समझते हुए उत्कृष्टता की ओर अग्रसर हों। चरित्र निर्माण जीवन प्रबंधन का एक आधारभूत पहलू है।

इनसे युक्त व्यक्ति एक आदर्श विद्यार्थी के रूप में प्रेरक मिसाल बनता है और आगे चलकर एक आदर्श शिक्षक, कुशल प्रोफेसर, श्रेष्ठ नागरिक तथा प्रेरक नेतृत्व के रूप में समाज का मार्गदर्शन करता है। यदि लक्ष्य स्पष्ट, अंत:प्रेरित है, तो समय का प्रबंधन सही होगा। सोच सकारात्मक रहेगी। दूसरों के प्रति संवेदनशीलता, शालीनता, विनम्रता, उदारता, सहिष्णुता के साथ सहकार का भाव रहेगा। कुछ समय स्वाध्याय के लिए, सत्संग के लिए निकालें। नित्य डायरी लेखन करें, गहन आत्म– विश्लेषण के साथ व्यक्तित्व के हर आयाम में नये निखार लाएं। कुछ देर ध्यान का अभ्यास करें। प्रार्थना को जीवन में स्थान दें। परमसत्ता से जुड़ते हुए, आत्मतत्त्व को जाग्रत करें, इसे विकसित करें। आध्यात्मिक विकास के अंतर्गत नित्य एक सेवाकार्य बिना किसी अपेक्षा के करें। जीवन में उपासना, साधना एवं आराधना की त्रिवेणी में नित्य स्नान का क्रम बन रहा होगा।

विद्यार्थी जीवन में रोपे गए जीवन प्रबंधन के पाठ जीवन में क्रमिक रूप में फलित होते हैं। इसके साथ जीवन में बाह्य उत्कृष्टता और आंतरिक शांति का समावेश होगा। जीवन ऋद्धि–सिद्धि के पथ पर अग्रसर होगा।

– ई–105, बड़ौदा ग्रामीण बैंक के सामने, सत्यम कॉम्प्लेक्स सूरत (गुजरात)

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

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

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

सौंदर्य में एलोवेरा का कमाल

– डॉ. ममता पंवार

एलोवेरा सामान्यतः बगीचों तथा घरों में देखने को मिलता है। इसे गमलों में भी आसानी से उगाया जा सकता है। संस्कृत में इसे घृतकुमारी के नाम से जाना जाता है। प्राचीन समय से ही अपने स्वास्थ्यप्रद गुणों के लिए प्रसिद्ध है। शुष्क मौसम में एलोवेरा द्वारा त्वचा तथा बालों की देखभाल काफी लाभदायक मानी जाती है।

एलोवेरा त्वचा में आर्द्रता की क्षमता बनाए रखने में मदद करता है, जिससे त्वचा सामान्यरूप से कार्य करती है। यह ऑक्सीजेन्ट क्रिया करके त्वचा को कसकर बांध देता है, जिससे झुर्रियों नहीं आती। अपने आर्द्रता, मुलायमपन, शांतिदायक तथा उपचारात्मक गुणों की वजह से यह सूर्य की गर्मी से प्रभावित त्वचा को सामान्य बनाने में प्रभावशाली परिणाम दिखाता है।

इसमें एंटी ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा की कोशिकाओं के नवीनीकरण की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करते हैं।

एलोवेरा जैल को विभिन्न त्वचा के सौंदर्य प्रसाधनों के लिए उपयोगी घटक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह न केवल त्वचा के स्वास्थ्य में सहायक है, बल्कि त्वचा की नई कोशिकाओं की उत्पत्ति में भी सहायता प्रदान करती है। इससे त्वचा के विभिन्न रोगों के उपचार होता है। इसके क्लींजर, मॉइश्चराइजर जैसे सौंदर्य प्रसाधनों में मुख्य घटक के रूप में प्रयोग किया जाता है।

एलोवेरा जैल या जूस को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है यह पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती है। पत्तियों के बाहरी भाग के नीचे से इसका जूस निकाला जाता है। इसके जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर, साफ ताजे पानी से धो लेवें।

एलोवेरा सर्दियों में भी विशेष रूप से लाभदायक है, क्योंकि यह त्वचा के रूखेपन को दूर करके उसकी मुलायम संरचना को बरकरार रखता है। यह सूर्य की गर्मी से प्रभावित त्वचा को शांत करने में भी मदद प्रदान करता है।

इसका जूस सूजी हुई नसों के उपचार में भी मददगार साबित होता है। जूस को प्रभावित हिस्सों में सीधे लगाइये। यह त्वचा में घाव, संक्रमण आदि के उपचार में प्रभावी साबित होता

है। ताजे एलोवेरा जैल के प्रयोग से त्वचा के बाहरी हिस्सों के उपचार में मदद मिलती है। इसके पौधे में विद्यमान पोषक मिनरल जिंक एंटी इन्फ्लेमेटरी का कार्य करता है तथा त्वचा में सूजन को रोकता है।

इसे फेसमास्क के तौर पर भी उपयोग में लाया जा सकता है। इसके लिए एक चम्मच जई या मुल्तानी मिट्टी, एक चम्मच संतरे की छाल का पाउडर, दही तथा एक चम्मच एलोवेरा जैल मिलाकर इस मिश्रण को त्वचा पर 30 मिनट तक लगाएं और फिर त्वचा को धो डालें।

एलोवेरा को बालों की सुंदरता में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। जैल को बालों पर 20 मिनट तक लगाने के बाद धो लें। उससे बाल मुलायम तथा चमकीले बन जाते हैं।

इसको हेयर पैक के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका क्लींजिंग पैक बनाने के लिए बेसन, दही तथा एक चम्मच एलोवेरा जैल लें और इन सबको मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इसे अपने बालों में लगा लें तथा इस मिश्रण को आधे घण्टे बाद धो लेवें।

– खण्डा फलसा
हनुमानजी की गली
जोधपुर-342001 (राज.)

हर मौसम का फल है आंवला

- आंवले के रस से चेहरा धोने से मुंहासों से मुक्ति मिलेगी।
- यकृत को स्वस्थ रखने में मददगार है।
- मुख की दुर्गंध से बचाता है।
- इसके मुरब्बे का सेवन करने से जठराग्नि तेज हो जाती है।
- इसका नित्य सेवन करने से बाल जल्दी सफेद नहीं होते है।
- हिमोग्लोबिन बढ़ता है।
- एक कच्चा आंवला पीसकर अदरक, धनिया, गुड़ के साथ हरी चटनी बनाकर खाएं।
- सलाद में एक आंवले का नित्य सेवन कर सकते हैं।
- जीभ के छाले होने पर आंवले का पेस्ट लगाने से लाभ होता है।
- एक आंवला नित्य खाने से दांत–मसूढ़े खराब नहीं होते हैं।
- एक आंवला नित्य सेवन करने से नेत्रों की ज्योति और मस्तिष्क की ताकत बढ़ती है।
- आंवला में सर्वाधिक विटामिन सी होने से सर्दी, जुकाम, एलर्जी व कफ आदि में अत्यंत लाभप्रद है।
- मूत्र संस्थान को स्वस्थ बनाता है।
- बहुमूत्र एवं गुर्दों में लाभप्रद एवं प्यास को शांत करता है।
- इसके सेवन से गैस की समस्या दूर होती हैं।
- इसे खाने से पाचनक्रिया ठीक रहती है।
- इसका तेल सिर दर्द में लाभप्रद हैं।
- पथरी के रोगी एवं गठिया में आंवला लाभप्रद हैं।
- आंवला न मिले तो आंवला चूर्ण का वर्ष प्रयोग कर सकते हैं।
- आंवला के रस को शहद के साथ चाटना भी लाभप्रद हैं
- आंवले में गुड़ या मिश्री मिलाकर सेवन कर सकते हैं।

शिक्षक अपने गौरव का अनुभव करें

– कुनिका शर्मा

विद्यादान को सर्वोत्कृष्ट दान माना गया है। अन्न, वस्त्र, औषधि, धन आदि के अनुदान कष्ट–पीड़ित एवं अभावग्रस्तों की सामयिक सहायता कर पाते हैं। उससे तत्काल राहत तो मिलती है, जो आवश्यक भी है, परंतु चिरस्थायी समाधान इतने भर से नहीं होता हैं। इसके लिए श्रमशीलता, दूरदर्शिता, सूझ–बूझ के सहारे, स्वावलंबन के चिरस्थायी प्रबंध करने होते हैं। यह सब योग्यता एवं प्रतिभा के सहारे ही किया जा सकता है। स्पष्ट है कि स्थिर समाधन के लिए, सुविकसित समुन्नत स्तर पाने के लिए शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

छात्र शिक्षा के साथ–साथ ऐसा कुछ सीखता रहे, जिससे बिना नौकरी खोजे, वह अपने क्षेत्र में, अपने बलबूते से अपनी आजीविका चला सके। दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष है–सुसंस्कारिता संवर्द्धन की विद्या। विद्यार्थी में इसे गहराई से जमाने–सींचने के लिए, आज की परिस्थितियों में अकेला अध्यापक वर्ग ही बिना किसी बाहरी सहायता के बहुत कुछ करके दिखा सकता है। इस सच्चाई को चरितार्थ कर दिखाने वाले अनेक उदाहरण मौजूद हैं। अध्यापक को अपनी गरिमा समझने और चरितार्थ कर दिखाने में वर्तमान परिस्थितियां भी बाधा नहीं पहुंचा सकतीं है। जहां शिक्षणतंत्र के वेतनमान, सुविधा–साधनों को बढ़ाए जाने की बात है, वहां तक तो अधिकाधिक साधन जुटाने का समर्थन ही किया जाएगा, पर इसमें यदि कुछ कमी रहे, अड़चन पड़े तो भी यह तो हो ही सकता है कि अध्यापकगण अपनी गुरू–गरिमा को अपने ही बलबूते पर बनाए रखें और अपने गौरव का महत्व अनुभव करते हुए बढ़ते चलें।

विद्यार्थी अपने समय का महत्वपूर्ण भाग अध्यापकों के साथ रहकर, विद्यालयों में गुजारते हैं। उनके प्रति सहज श्रद्धा और कृतज्ञता का भाव भी रहता है। जो विद्या दान देते हैं, उच्च शिक्षित हैं, अपनी सहायता से छात्रों को भावी जीवन में सुयोग्य, संपन्न बना सकने के लिए अभूतपूर्ण भूमिका निभाते हैं, उनके उपकारों को कोई कैसे भुला सकता है? उनसे आयु में ही नहीं, हर हालत में कमजोर स्थिति वाले छात्रों पर उनके व्यक्तित्व और कर्त्तत्व की छाप पड़नी ही चाहिए। अध्यापकों का अनुशासन सहज स्वाभाविक है। आते–जाते उनका अभिवादन होता हैं। उनके कक्षा में प्रवेश करते ही स्तब्धता छा जाती है। जो बच्चे घर में उद्दंड़ होते हैं, वे भी स्कूल के अनुशासन में सीधे हो जाते हैं। अध्यापक अपने आदर्श चरित्र, उत्कृष्ट व्यक्तित्व से नई पीढ़ी का श्रेष्ठ निर्माण करने में सक्षम है, उसका गौरव समाज में था, है और सदा रहेगा।

– 1 के 5
सागर विहार कॉलोनी
सेक्टर–2, वैशाली नगर
अजमेर–305001 (राज.)

स्वास्थ्य साधना केन्द्र

गतिविधियाँ

विचार आहार गोष्ठी का आयोजन 27 जुलाई 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 **'तनाव प्रबन्धन'**।

शिविर में लाभार्थियों के अनुभव-

श्री राजेन्द्र सिंह जी अग्रवाल को यहां के उपचार, योगासन व भोजन से शुगर व दवाइयों से छुटकार मिला।

श्रीमती कौशल्या जी अग्रवाल को बॉडी डिटॉक्स में, योगा, उपचार व भोजन से लाभ मिला।

श्री महेन्द्र जी गुप्ता को यहां के उपचार, योगासन व भोजन से शुगर में आराम मिला।

श्री जसवन्त सिंह जी को उपचार से गैस, कब्ज, पैरों में दर्द व पाइल्स से छुटकारा मिला।

श्रीमती मधु जी जैन को हाथों में दर्द, सर्वाइकल व मोटापा आदि बीमारियों से राहत मिली।

डॉ. अजय उमराव (मुख्य चिकित्सा अधिकारी) ने बताया कि बरसात के बाद वातावरण में नमी बढ़ जाती है, जिससे टाइफाइड, डायरिया, मलेरिया, मच्छरों से होने वाले रोग, बैक्टीरिया और वायरस तेजी से फैलते हैं। टाइफाइड (आंत्र ज्वर) एक जीवाणु संक्रमण है जो साल्मोनेला टाइफी नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। इसमें गरम या नींबू पानी का प्रयोग आधा ग्राम दालचीनी के साथ तथा दो चम्मच शहद का प्रयोग फायदेमंद है। बरसात में पानी दूषित होने से कुछ बैक्टीरिया व वायरस में आसानी से फैलते हैं और डायरिया का कारण बनते हैं। हेपेटाइटिस ए और ई के रोग फैलते है। गंदा पानी और खाने में कंटामिनेशन होने से रोगों खतरा बढ़ जाता है। हैजा कोलेरा तथा नमी के कारण फंगल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है जैसे कि दाद, खाज, खुजली।

श्रीमती रूपमती जी देवड़ा (पूर्व जिला मंत्री भाजपा, शहर जोधपुर) ने बताया कि श्रेष्ठ उपचार वहीं है जो बिना दवाई के स्वस्थ कर सकें। प्राकृतिक चिकित्सा जीवन जीने की कला है, जो सभी को स्वस्थ रखती है। अपने विवेक और समय का उपयोग करना चाहिए।

प्रोफेसर ए.के. मलिक (पूर्व अध्यक्ष मनोविज्ञान, जे.एन.वी. युनि. जोधपुर) ने कहा बदलाव या चुनौतियों से कई शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक प्रतिक्रियां होती हैं। इस कोई समय व्यक्ति तनाव होता है। तनाव प्रबंधन तकनीकें इससे निपटने में मदद कर सकती हैं। तनाव के कारक सकारात्मक या नकारात्मक भी हो सकते हैं। तनाव अवसाद या चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होने के जोखिम में भी डाल सकता है।

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

Swasthya Sadhna Kendra

प्राकृतिक चिकित्सालय

स्वास्थ्य साधना केन्द्र में आयोजित (27 जुलाई 2025)
आहार विचार गोष्ठी की झलकियां

प्रोफेसर ए. के. मलिक
(पूर्व अध्यक्ष मनोविज्ञान,
जे.एन.वी. युनि. जोधपुर)

श्री योगेश जी माहेश्वरी
(प्रबन्ध न्यासी
स्वास्थ्य साधना केन्द्र)

श्रीमती रूपवती जी देवड़ा
(पूर्व जिला मंत्री,
भाजपा शहर जोधपुर)

डॉ. अजय उमराव
(मुख्य चिकित्सा अधिकारी)

श्री राजेन्द्र जी अग्रवाल
(शिविरार्थी)

श्रीमती कौशल्या जी अग्रवाल
(शिविरार्थी)

श्री महेन्द्र जी गुप्ता
(शिविरार्थी)

श्री जसवन्त सिंह जी
(शिविरार्थी)

श्रीमती मंजु जी जैन
(शिविरार्थी)

मंचासीन अतिथिगण

संभागीगण

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, Chopasni Road, Kamla Nehru Nagar, Jodhpur - 342 008 (Raj.)