

आरोग्य सम्पदा

वर्ष :16

कुल पृष्ठ : 52

प्रेषण तिथि : 06 फरवरी 2025



आध्यात्मिक आनन्द



परम आनन्द



विषय आनन्द



सामाजिक आनन्द



भौतिक आनन्द



मानसिक आनन्द

कार्यक्रम की झलकियाँ



मध्यभारत प्रांत द्वारा भोपाल में आयोजित विषय विकास कार्यशाला ।



मध्यभारत प्रांत द्वारा भोपाल में आयोजित विषय विकास कार्यशाला में उपस्थित कार्यकर्ता ।



AIIMS दिल्ली की निदेशक डॉ. सुजाता कदम एवं डॉ. महेश व्यास का केन्द्रीय कार्यालय भोपाल में स्वागत ।



आरोग्य भारती गोवा प्रांत द्वारा निवारक कल्याण पर मार्गदर्शिका आरोग्यम का विमोचन ।



आरोग्य भारती मुजफ्फरपुर महानगर द्वारा महिला स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम ।



अनुक्रमणिका

आलेख	लेखक	पृष्ठ
सम्पादक	डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे	4
डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे	5
भोपाल: 9827049833	प्रो.(डॉ.) गिरीन्द्र सिंह तोमर	7
प्रबंध सम्पादक	डॉ. मीनाक्षी सिंह	9
मिहिर कुमार	प्रतिभा जोशी	12
भोपाल, 9752950646	वैद्य पवन कुमार शर्मा	15
सम्पादक मण्डल	डॉ. सपन जैन	20
प्रवीण प्रभाकर	डॉ. कुसुम भारद्वाज	23
रांची - 7544071568	श्रीमती भारती योगेन्द्र	25
डॉ. मधुरा कुलकर्णी	डॉ. मधुबाला वर्मा	27
मुंबई - 9892444924	डॉ. दीप्ति संकत	30
डॉ. मीनाक्षी सिंह रघुवंशी	राजेश श्रीवास्तव	33
वाराणसी - 8004926175	पंडित जितेन्द्र शर्मा	35
मनिन्दर जीत कौर	संकलित	37
मोहाली - 9041666828	संकलित	39
प्रतिभा जोशी	गुणवंत सिंह सिसोदिया	41
इन्दौर - 9425345522	43
डॉ. पवन कुमार शर्मा	46
भोपाल - 9830989242		
डॉ. सपन जैन		
भोपाल-9422102367		
प्रबंधक		
किशोर कुमार सोनी		
भोपाल - 9516508100		
सदस्यता शुल्क		
मासिक-रु. 25/-		
वार्षिक-रु. 250/-		
छः वर्ष-रु. 1000/-		

:- सदस्यता शुल्क :-

कृपया डी.डी. "आरोग्य सम्पदा" के नाम से बनायें। अथवा

भारतीय स्टेट बैंक, खाता क्र.: 31149240750, IFS Code : SBIN001308

टी.टी. नगर, मुख्य शाखा, भोपाल में "आरोग्य सम्पदा" के नाम से देश भर में कहीं भी जमा कर विवरण एसएमएस, ई-मेल या पोस्ट से भेजें।

कार्यालय: एफ-94/5, तुलसी नगर, भोपाल-462003 (स.प्र.)

फोन: 0755-2550800, 3590099

ई-मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com

वेबसाइट : www.arogyabharti.org



पत्रिका में व्यक्त विचार स्वतंत्र रूप से लेखकों के हैं। आरोग्य सम्पदा का सहमत होना आवश्यक नहीं है।





संपादकीय

प्रयागराज में कुम्भ के आयोजन में श्रद्धा, भक्ति और निष्ठा से जनमानस जुड़ा हुआ है। समुद्रमंथन के दौरान ही अमृत की प्राप्ति हुई थी और भगवान धन्वन्तरि आयुर्वेद के ज्ञान के साथ अवतरित हुए थे। ऋषि, मुनियों के गहन चिंतन मनन से विकसित आयुर्वेद का प्रथम उद्देश्य स्वस्थ के स्वास्थ्य की रक्षा करना है। समस्त चिकित्सा पद्धतियों के सहयोग एवं समन्वय से समाज में आरोग्य भारती स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने का कार्य कर रही है, प्रस्तुत है सामयिक चिंतन। आयुर्वेद की मान्यता है कि मानव शरीर ब्रह्माण्ड का ही सूक्ष्म प्रतिरूप है। महाभूतों से निर्मित शरीर की पंचकोषीय अवधारणा पर प्रस्तुत है महत्वपूर्ण जानकारी।

बसंत ऋतु को उल्लास एवं प्रकृति में नव जीवन का प्रतीक माना जाता है बसंत ऋतु सिर्फ बाहरी सौन्दर्य ही नहीं बल्कि अन्तः में छुपे आनन्द और उल्लास को भी जागृत करता है। किशोरावस्था में यह आनन्द कैसे प्राप्त करें इस पर प्रस्तुत है उपयोगी लेख।

ध्यान एवं आनन्द मानव जीवन के दो अदभुत पहलु हैं जो हमें आन्तरिक शांति और संतोष का अनुभव कराते हैं। ध्यान द्वारा आत्मा के साथ जुड़ने से आनन्द की प्राप्ति होती है। जब मन शान्त एवं विचार शुद्ध हों तब आनन्द का अनुभव होता है। ध्यान के प्रकारों पर प्रस्तुत है तथ्यात्मक जानकारी।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् इस वैदिक महामृत्युञ्जय मंत्र में भगवान को जीवन की सुगन्ध बढ़ाने वाला कहा गया है। आत्मा की प्रसन्नता और इन्द्रियों का आनन्द सुगन्ध द्वारा अनुभव होता है। सुगन्ध से उपयोग करने के विभिन्न तरीकों पर प्रस्तुत है ज्ञान वर्धक लेख।

प्रसन्नता या खुशी मानव जीवन के सबसे बुनियादी लक्षणों में से एक है जो हमारे मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। प्रसन्नता से होने वाले मानसिक एवं शारीरिक लाभों पर प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

प्रकृति और पर्यावरण के साथ सामंजस्य स्थापित कर जीवन को सुंदर बनाया जा सकता है और मानसिक एवं भावनात्मक लाभ का अनुभव ले सकते हैं। इसके संरक्षण से भी आनन्द और शांति प्राप्त होती है। आईये पर्यावरण रक्षा के लिए दो कदम आगे बढ़ाये।

संगीत से आनन्द प्राप्त करना हमारे मन शरीर और आत्मा के लिए प्राण एवं ऊर्जा का स्रोत है। जिससे हमें सुकुन एवं प्रेरणा मिलती है। संगीत हमें आनन्द ही नहीं देता बल्कि सकारात्मक प्रेरणा भी देता है। संगीत के प्रभावों पर प्रस्तुत है ज्ञानवर्धक लेख।

आहार शरीर का पोषण तो करता ही है साथ ही मन और आत्मा को मानसिक शांति तथा आत्मीय संतोष भी देता है। देश के विभिन्न प्रांतों में प्रचलित आहार के आनन्द के पहलू पर प्रस्तुत है रोचक जानकारी।

योग सिर्फ एक व्यायाम पद्धति नहीं बल्कि सम्पूर्ण जीवनशैली है, जो व्यक्ति को शारीरिक और सामाजिक रूप से समृद्ध करती है। महर्षि पातंजली के अनुसार योगश्चित्त वृत्ति निरोधः से मन शान्त हो जाता है तथा आनन्द स्वतः ही प्रकट हो जाता है। चेतना सिर्फ मस्तिष्क का खेल नहीं है बल्कि ब्रह्माण्ड से जुड़ा एक दिव्य सूत्र है। प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से इस चेतना को समझा जा सकता है।

बसंत का समय नये विचारों एवं रचनात्मकता का समय है, इसे बदलावार समय भी माना गया है। इस ऋतु में जीवनशैली में क्या-क्या बदलाव करने चाहिए इस पर प्रस्तुत है अनुकरणीय जानकारी।

डॉ मधुसूदन देशपाण्डे
सम्पादक





आरोग्य भारती - परिचय

मेरा स्वास्थ्य, मेरी जिम्मेदारी My Health is My Responsibility

आपने बसों, रेलों और सार्वजनिक स्थानों पर प्रायः लिखा देखा होगा –
“अपने सामान की सुरक्षा स्वयं करें”

ठीक इसी प्रकार अपना स्वास्थ्य भी अपनी महत्वपूर्ण सम्पत्ति होती है, इसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी भी हमारी खुद की ही होती है, इस जिम्मेदारी को डॉक्टरों या हॉस्पिटलों के ऊपर छोड़ना मूर्खता ही है। डॉक्टर या हॉस्पिटल आपकी बीमारी को ठीक करने की जिम्मेदारी तो ले रहे हैं लेकिन उनसे अपने स्वास्थ्य की रक्षा की उम्मीद करना बेमानी है उसके लिए तो हमें स्वयं ही जागरुक होना पड़ेगा।

यह भाव सभी लोगों के मन में जागृत करने की आज बहुत आवश्यकता है। वास्तव में मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए स्वयं ही प्रयासरत रहना होगा।

हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों के गहन चिंतन-मनन से विकसित हुए आयुर्वेद का प्रथम मूल उद्देश्य भी स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं ही है।

आयुर्वेद में समुचित आहार –विहार को स्वस्थ जीवन का आधार माना गया है।

यदि मनुष्य अपना आहार यानी खान-पान

MY HEALTH MY RESPONSIBILITY

A Systematic 15-Step Approach to
Take Control of Your Health





और विहार यानी जीवनशैली आयुर्वेदोक्त निर्देशानुसार रखे तो उसके बीमार पड़ने की संभावना अत्यल्प रह जाती है।

आरोग्य भारती स्वास्थ्य संरक्षण के क्षेत्र में कार्यरत एक राष्ट्र व्यापी संस्था है। जो Preventive Aspect को केन्द्र में रखकर लोगों को स्वस्थ जीवनशैली सिखाने और अपनाने के लिए प्रेरित करने के अभियान में जुटी हुई है।

आरोग्य भारती का मूलमंत्र है –

Illness > to Wellness > to Happiness

इस मंत्र की साधना, योग – व्यायाम, संतुलित और सुपोषक आहार, पर्यावरण संरक्षण, नशामुक्ति और “स्वस्थ जीवनशैली” के प्रशिक्षण के द्वारा होगी।

आरोग्य भारती सभी चिकित्सा पद्धतियों के सहयोग और समन्वय से इस कार्य में लगी हुई है। स्कूल, कालेज, सोसायटीज, कच्ची बस्तियां व विभिन्न समुदायों में स्वास्थ्य जागरूकता के विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

आप भी इस अभियान से प्रत्यक्ष – परोक्ष रूप से जुड़े हुए ही हैं नहीं जुड़े हैं तो अब जुड़ जाएं, और भारत को स्वस्थ राष्ट्र बनाने के अभियान में अपना योगदान दे। हमारा राष्ट्र स्वस्थ रहेगा तो सबल नागरिक हर प्रकार से सक्षम राष्ट्र का निर्माण कर सकेंगे।

स्वास्थ्य और सम्पन्नता का भी परस्पर प्रगाढ़ संबंध है। जो व्यक्ति स्वस्थ रहता है वह परिश्रम करने में सक्षम होता है और जो परिश्रम करेगा वह स्वतः ही सम्पन्न हो जाता है।

इस प्रकार हम स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार, स्वस्थ ग्राम और स्वस्थ राष्ट्र के मार्ग पर चलकर स्वस्थ, सक्षम, सबल और सम्पन्न राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं।

ये भी एक महत्वपूर्ण “राष्ट्र सेवा” है। आशा है इस अभियान में हम साथ मिलकर आगे कार्य करने के लिए और नये नये बन्धुओं को जोड़ने का प्रयास करते रहेंगे।

**I ACCEPT
COMPLETE
RESPONSIBILITY
FOR MY
HEALTH.**





जीवात्मा व परमात्मा के बीच की कड़ी आनंदमय कोश

प्रो.(डॉ.) गिरीन्द्र सिंह तोमर
राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य, आरोग्य भारती

वेद विश्व वांग्मय के प्राचीनतम ग्रंथों के रूप में स्वीकार्य हैं। इनमें सृष्टि की उत्पत्ति, विकास, विनाश एवं आत्मा की गति को पंचकोश के क्रम में समझाया गया है। ये पंचकोश निम्नलिखित हैं –

1. अन्नमय कोश
2. प्राणमय कोश
3. मनोमय कोश
4. विज्ञानमय कोश
5. आनंदमय कोश



आयुर्वेद एवं योग वस्तुतः एक ही विधा के अभिन्न अंग हैं। ऐसी मान्यता है कि एक ही आचार्य ने चित्त की शुद्धि के लिये योग, वाणी की शुद्धि के लिए व्याकरण महाभाष्य एवं शरीर की शुद्धि के लिए आयुर्वेद शास्त्र का अविर्भाव किया है। वैदिक वांग्मय में इन पंचकोशों को पाँच प्रकार के शरीर की भी संज्ञा दी गई है। ये हैं – जड़, प्राण, मन, विज्ञान एवं आनंद।

आयुर्वेद की मान्यता है कि मानव शरीर ब्रह्माण्ड का ही सूक्ष्म प्रतिरूप है। पंचमहाभूतों से निर्मित यह शरीर रचनात्मक दृष्टिकोण से मूलतः पार्थिव होता है तथा इसका निर्माण आहार अथवा अन्न आदि से होता है। अतः स्थूल दृष्टि से प्रथम कोश अन्नमय कोश है। शरीर क्रियात्मक दृष्टिकोण से इस स्थूल शरीर का नियामक इसमें अवस्थित प्राण वायु ही है। इसके अलावा आयुर्वेद में बारह प्राण एवं दस प्राणायतन बताए गए हैं। जो क्रमशः सूक्ष्म स्तर के परिचायक है। इसके अलावा शरीर में पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ एवं एक उभयेन्द्रिय मन सहित ग्यारह इन्द्रियाँ होती



हैं। मन अतीन्द्रिय है। यह अणुत्व एवं सूक्ष्मत्व गुण वाला होता है। इस क्रमानुसार मनोमय कोश तीसरा कोश है। मन से भी सूक्ष्म बुद्धि तत्व होता है। बुद्धि अच्छा बुरा सब जानने का प्रयास करती है। सत्त्वज्ञानमय यही कोश चौथा अर्थात् विज्ञानमय कोश है। इसी विज्ञानमय कोश से प्राणी जब यह समझ जाता है कि वह शरीर नहीं, प्राण नहीं, मन नहीं, विचार नहीं वह तो सूक्ष्मतम आत्मा है। तभी मोक्ष का द्वार खुलता है। ऐसी आत्मा आनंदमय कोश में स्थिर होकर मुक्त हो जाती है।

आनंदमय कोश ईश्वर और जगत के मध्य की कड़ी है। एक तरफ जड़, प्राण, मन, और बुद्धि है तो दूसरी ओर ईश्वर है और इन दोनों के बीच खड़ा है— आनंदमय कोश में स्थित आत्मा। महर्षि अरविंद के अनुसार इस कोश में स्थित आत्मा अतिमानव कहलाती है। अतिमानव को सुपरमैन भी कह सकते हैं। ऐसा अतिमानव ही सृष्टा एवं दृष्टा दोनों ही है। इसी आनंदमय कोश से अखिल ब्रह्माण्ड चलायमान है। इस अतिमानव में ईश्वर बनने की शक्ति होती है। ऐसा मनुष्य भगवतपद प्राप्त कर लेता है। उसके लिए ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय में कोई अन्तर नहीं रह जाता। वह चरम आनन्द के सर्वोच्च शिखर पर स्थित होता है। ऐसा ब्रह्म स्वरूप पुरुष जब देह छोड़ देता है तो ब्रह्मलीन होकर पंचकोश से मुक्त हो जाता है। यही समाधि है, यही मोक्ष की अवस्था है।

आयुर्वेद एवं योग के दर्शन में मूलभूत समानताएँ हैं। आयुर्वेद जहाँ वेदना के निग्रह को वैद्य का वैद्यत्व मानता है वहीं योग को मोक्ष का प्रवर्तक माना गया है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि अष्टांग योग की अवस्थाएँ हैं। योग की यही समाधि आनंदमय कोश की जाग्रति है। इसीलिए चरक ने स्पष्ट कहा है कि धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष रूपी पुरुषार्थ चतुष्टय को प्राप्त करने का मूल आरोग्य ही है। आयुर्वेद आरोग्य प्राप्ति का साधन है। इसका प्रथम प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है तथा द्वितीय रोगों का विनाश।

यहाँ कहने का अभिप्राय यह है कि आयुर्वेद आनंदमय कोश की प्राप्ति का सशक्त साधन है। साधक जीवात्मा के लिए मोक्ष यदि साध्य है तो साधन है आयुर्वेद। श्रीमद्भगवद्गीता में ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं कर्मयोग के तीन मार्ग बताए गए हैं। इन मार्गों का चयन व्यक्ति के स्वयं की रुचि के अनुसार होता है। एक के लिए जो मार्ग श्रेष्ठ होता है ज़रूरी नहीं कि वह दूसरों को मान्य हो। आयुर्वेद मतानुसार प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति भिन्न होती है। अतः मार्ग का चयन हमें उस पर छोड़ देना चाहिए। सबका लक्ष्य एक है, मार्ग भिन्न भिन्न हो सकते हैं। अतः आवश्यकता है कि हम सत्कर्म के साथ ज्ञान के आलोक में भक्तिभाव से आनंदमय कोश को जागृत कर परमपद अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति करने का प्रयास करें।



विषय - विषयक

किशोरावस्था में अंतस आनंद

डॉ. मीनाक्षी सिंह
सह-सचिव काशी प्रांत

अंतस आनंद और बसंत ऋतु का गहरा संबंध है। बसंत ऋतु को प्रकृति के नवजीवन और उमंग का प्रतीक माना जाता है। जब सर्दियों की ठंडी, नीरसता भरी ऋतु बीतती है, तो बसंत ऋतु प्रकृति में एक नई चेतना और सौंदर्य लेकर आती है। इसी प्रकार, जब मनुष्य के अंतस में खुशी और शांति का अनुभव होता है, तो वह भी जीवन की नीरसता से बाहर निकलकर एक नई ऊर्जा से भर जाता है।

बसंत ऋतु :

1. पेड़ों पर नई कोपलें फूटती हैं, जैसे आनंदित मन नई उमंगों से भरता है।
2. फूल खिलते हैं और रंग-बिरंगे परिदृश्य बनते हैं, जो अंतस आनंद की विविधता और गहराई का प्रतीक हैं।
3. कोयल की मधुर कूक मन को शांत करती है, ठीक वैसे ही जैसे अंतस आनंद आत्मा को सुकून देता है।
4. बसंत का समीर मन को प्रफुल्लित करता है, ठीक वैसे ही जैसे आनंद का भाव मनुष्य के भीतर नई स्फूर्ति भरता है।

अतः बसंत ऋतु केवल बाहरी सौंदर्य का नहीं, बल्कि हमारे अंतस में छिपे आनंद और उल्लास को भी जागृत करने का समय है। जैसे ऋतु परिवर्तन से मनः स्थिति बदलती है सर्दी की नीरसता से बाहर निकल कर बसंत ऋतु में स्वयं को खोजे अपने अंदर के आनंद के विषय को सवारने पर कार्य करे इस अंक के माध्यम से हम किशोरों को यही सन्देश देना चाहते हैं की परीक्षाएं भी खत्म होकर नया सत्र शुरू होता उसके बीच छुट्टियां आती है ऐसे में बसंत ऋतु के साथ अपने रुचियों के साथ जिए उसे अपनी मजबूती बनाये और अंतस के आनंद से अपने आसपास को आह्लादित करें।

आनंद : जीवन की सच्ची संपत्ति

आनंद एक ऐसा अनुभव है, जो हमारे जीवन को सार्थक और खुशहाल बनाता है। यह हमारी



भावनात्मक और मानसिक स्थिति का एक सकारात्मक पहलू है, जो हमें शांति और संतोष का अनुभव कराता है। आज के भागदौड़ भरे जीवन में आनंद प्राप्त करना और इसे बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है।

आनंद का स्रोत

आनंद प्राप्त करने के लिए बाहरी चीजों पर निर्भर रहना हमेशा सही नहीं होता। असली आनंद हमारे भीतर होता है। यह आत्म-संतोष, सकारात्मक सोच और सही दृष्टिकोण से उपजता है। हालांकि, प्रकृति, संगीत, कला, दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से भी हमें आनंद की अनुभूति हो सकती है। आनंद न केवल हमारे मन को हल्का करता है, बल्कि हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह तनाव को कम करता है, हमारे ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है और आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है। आनंद से भरा व्यक्ति अपने आसपास के लोगों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनता है।

अंतस आनंद कैसे प्राप्त करें ?

1. **ध्यान और योग** : नियमित ध्यान और योग से मानसिक शांति प्राप्त होती है।
2. **आभार व्यक्त करें** : जो कुछ भी हमारे पास है, उसके लिए आभार व्यक्त करने की आदत डालें।
3. **स्वास्थ्य का ध्यान रखें** : स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है।
4. **स्वयं को स्वीकार करें** : अपनी कमजोरियों और खूबियों को अपनाएं।
5. **सकारात्मक सोच रखें** : हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं।
6. **प्रकृति से जुड़ाव** : प्रकृति के करीब रहकर मन को सुकून मिलता है, बागवानी इत्यादि से जुड़े।

किशोरावस्था में अंतस आनंद

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है, जब एक व्यक्ति बचपन से युवावस्था की ओर बढ़ता है। यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलावों का समय होता है। इस अवस्था में वे जिम्मेदारियों की तरफ बढ़ रहे होते हैं, उनके खुद के संघर्ष, सपने से तालमेल बिठाना होता है, इसीलिए यदि सही दृष्टिकोण अपनाया जाए, तो किशोरावस्था में भी अंतस आनंद पाया जा सकता है। इस उम्र में आनंद की स्थिति रूचि के विषयों पर निर्भर करती है। आत्म-जागरूकता का विकास होता है। किशोरावस्था में खुद को समझने और अपने उद्देश्य को पहचानने का समय मिलता है। जब किशोर अपनी ताकतों और रुचियों को पहचानते हैं, तो उन्हें आत्म संतोष का अनुभव होता है।

मित्रता और रिश्ते

अच्छे मित्र और परिवार के साथ समय बिताने से किशोर भावनात्मक सुरक्षा और संतोष का



अनुभव करते हैं। स्वस्थ रिश्ते अंतस आनंद को बढ़ावा देते हैं। इस उम्र में बाहर की दोस्ती के बजाये प्रयास करना चाहिए की घर में माँ, भाई बहन पिता इत्यादि से मित्रवत जुड़ाव बने जो जीवन पर्यन्त उन्हें सुरक्षित और मज़बूत सहारा देगा।

रचनात्मकता और अभिव्यक्ति

कला, संगीत, लेखन, खेल या किसी रचनात्मक गतिविधि के माध्यम से अपने विचार और भावनाएं व्यक्त करना किशोरों को गहरे आनंद का अनुभव करा सकता है। अनुभूति होती है जो ध्यान की अवस्था में अति है इस अवस्था में ध्यान योग करने में बच्चे रूचि नहीं लेते हैं बल्कि उन्हें अपनी रूचि से गहराई से जुड़ने का अवसर देना चाहिए प्रेरित करना चाहिए नृत्य संगीत, खेल, या कोई भी काम जिसमें उनकी रूचि है उन्हें आनंद आता या उनकी क्षमता अच्छी है वही उनके लिए ध्यानमय है।

सपनों और लक्ष्य पर ध्यान देना

इस अवस्था में भविष्य के सपने और लक्ष्य तय करना आनंद का बड़ा स्रोत बन सकता है। अपनी रुचियों और क्षमताओं के अनुसार दिशा तय करना अंदरूनी खुशी प्रदान करता है।

प्रकृति से जुड़ाव

प्रकृति में समय बिताना और प्राकृतिक सौंदर्य का अनुभव करना किशोरों के लिए अंतस आनंद का माध्यम बन सकता है।

किशोरावस्था में अंतस आनंद बनाए रखने के लिए कुछ खास बातें ध्यान में लाए अपनी खामियों को स्वीकार करें और खुद से प्यार करें। हर स्थिति में अच्छा देखने की कोशिश करें ऐसे दोस्तों के साथ समय बिताएं, जो प्रेरणा दें और प्रोत्साहित करें।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें और नियमित व्यायाम और संतुलित आहार अपनाएं। नए अनुभवों को अपनाएं: नई चीजें सीखने और नए अनुभवों का स्वागत करें।

आनंद का असली स्रोत हमारी सोच और हमारे कर्मों में छिपा है। इसे बाहरी वस्तुओं में खोजने के बजाय अपने अंदर की अच्छाइयों और संतोष में तलाशना चाहिए। आनंदित जीवन जीने का रहस्य सरलता, सकारात्मक और सच्चाई में है।

“आनंद वही है, जो हर पल को जीने की कला सिखाता है।”



ध्यान से आनंद (आत्मा की अनंत यात्रा)

प्रतिभा जोशी
इंदौर

ध्यान (Meditation) और आनंद (Blis) मानव जीवन के दो अद्भुत पहलू हैं, जो हमें आंतरिक शांति और संतोष का अनुभव कराते हैं। ध्यान के माध्यम से आनंद की प्राप्ति केवल एक तकनीकी प्रक्रिया नहीं, बल्कि आत्मा के साथ जुड़ने की गहरी यात्रा है। यह यात्रा हमें बाहरी सुख-सुविधाओं से परे, सच्चे और शाश्वत आनंद तक पहुंचाती है। ध्यान मानव मन को शांत करने और उसे स्थिरता पर प्रदान करने की एक प्राचीन विधि है। यह केवल एक तकनीक नहीं बल्कि एक अवस्था है जहां व्यक्ति अपने अस्तित्व के वास्तविक स्वरूप से जुड़ता है। ध्यान का अंतिम उद्देश्य आनंद की अनुभूति है, जो हमारी आत्मा की स्वाभाविक स्थिति है।



ध्यान : आत्मा का मार्ग

ध्यान का शाब्दिक अर्थ है "ध्यान देना"। यह वह अवस्था है, जहां व्यक्ति अपने मन, विचार और भावनाओं को एकाग्र करके अपने भीतर झांकता है। ध्यान केवल मन को शांत करने का उपाय नहीं, बल्कि यह आत्मा के साथ जुड़ने का माध्यम है। जब हम ध्यान करते हैं, तो हमारी इंद्रियां स्थिर होती हैं, विचार नियंत्रित होते हैं, और अंततः हम आत्मा के वास्तविक स्वरूप से परिचित होते हैं। ध्यान का अर्थ है संपूर्ण एकाग्रता यह मन को वर्तमान क्षण में केंद्रित करने और बाहरी विक्षेपों से मुक्त करने की प्रक्रिया है। ध्यान के माध्यम से हम अपने भीतर के शुद्ध और शांत स्वरूप को अनुभव कर सकते हैं।



आनंद : आत्मा की स्वाभाविक स्थिति

आनंद किसी बाहरी वस्तु या परिस्थिति पर निर्भर नहीं करता। यह हमारी आत्मा की स्वाभाविक अवस्था है। आनंद का अनुभव तब होता है, जब मन शांत और विचार शुद्ध हो जाते हैं। ध्यान के माध्यम से हम इस आंतरिक आनंद को जागृत कर सकते हैं। आनंद एक स्थाई और गहन सुख का अनुभव है जो बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करता यह हमारी आत्मा की गहराई में मौजूद शाश्वत शांति और संतोष की स्थिति है।



ध्यान और आनंद का संबंध

ध्यान और आनंद एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं जब हम ध्यान करते हैं तो हमारी इंद्रियां मन और विचार शांति में समाहित हो जाते हैं धीरे-धीरे यह शांति आनंद का रूप ले लेती है। यह आनंद बाहरी सुख से अलग होता है। यह आत्मा के स्तर पर महसूस किया जाने वाला एक स्थाई और गहन अनुभव है।

ध्यान और आनंद के बीच का संबंध गहरा और अटूट है। ध्यान के माध्यम से हम अपने भीतर झांकते हैं और आत्मा की गहराई में छिपे आनंद को खोजते हैं। इस प्रक्रिया में –

1. शांति का अनुभव होता है: ध्यान मन को शांत करता है और नकारात्मकता को दूर करता है। यह आनंद के लिए आधार तैयार करता है।
2. विचारों का शुद्धिकरण होता है: अव्यवस्थित और नकारात्मक विचार धीरे-धीरे शांत हो जाते हैं। जिससे हम अपनी सच्चे स्वरूप को पहचान पाते हैं।
3. आत्मा का संपर्क होता है: ध्यान के माध्यम से आत्मा के साथ जुड़ाव बढ़ता है, और आनंद का उदय होता है।

ध्यान के प्रकार जो आनंद प्रदान करते हैं

1. मंत्र ध्यान : किसी विशेष ध्वनि, शब्द या मंत्र को दोहराकर मन को केंद्रित करना।



2. प्राणायाम ध्यान : सांस पर ध्यान केंद्रित करके ऊर्जा का संचार करना ।
3. विपश्यना ध्यान : अपनी भावनाओं और विचारों का निष्पक्ष निरीक्षण करना ।
4. सावित्री ध्यान : वर्तमान क्षण में पूर्ण एकाग्रता ।
5. निर्देशित ध्यान : किसी प्रशिक्षित मार्गदर्शक के साथ ध्यान का अभ्यास ।

ध्यान से आनंद प्राप्त करने के चरण

1. स्थान का चयन करें : एक शांत और सुकून भरा स्थान चुनें ।
2. आरामदायक स्थिति अपनाएं : सीधे बैठें, आंखें बंद करें और शरीर को आराम दें ।
3. सांस पर ध्यान दें : अपनी सांसों की गति पर ध्यान केंद्रित करें ।
4. विचारों को आने-जाने दें : विचारों को स्वीकार करें और छोड़ें बिना किसी संघर्ष के, किसी भी विचार को पकड़ने या दबाने की कोशिश न करें ।
5. नियमित अभ्यास करें : धीरे-धीरे ध्यान का समय बढ़ाएं । अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं ।

ध्यान से आनंद के फायदे

1. आंतरिक शांति : मन में स्थिरता और शांति का अनुभव होता है ।
2. तनाव और चिंता में कमी : मानसिक और शारीरिक तनाव धीरे-धीरे खत्म होता है ।
3. आत्मविश्वास में वृद्धि : आत्मा के संपर्क से आत्मविश्वास और आत्मसंतोष बढ़ता है ।
4. सकारात्मकता : जीवन के प्रति एक नई दृष्टि और ऊर्जा प्राप्त होती है ।
5. जीवन का उद्देश्य : व्यक्ति अपने जीवन के गहरे उद्देश्य को समझने लगता है ।

ध्यान हमें आनंद की ओर ले जाने वाली एक अद्भुत विधि है । यह बाहरी सुखों से परे आत्मा के आंतरिक सौंदर्य को प्रकट करता है । जब हम नियमित रूप से ध्यान करते हैं तो हम अपने जीवन में शांति संतुलन और सत्यानंद का अनुभव कर सकते हैं ।

ध्यान हमें बाहरी दुनिया के शोर और अशांति से निकालकर हमारे भीतर छिपे आनंद के स्रोत से जोड़ता है । यह आत्मा की वह अवस्था है, जहां हम सच्ची स्वतंत्रता, प्रेम और शांति का अनुभव करते हैं । ध्यान की नियमित प्रैक्टिस हमें न केवल मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाती है, बल्कि हमें जीवन में स्थायी आनंद और संतोष की ओर ले जाती है ।

तो आइए, ध्यान को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और आनंद की अनंत यात्रा का आरंभ करें ।



विषय-विषयक

सुगंध से पुष्टि व प्रसन्नता

वैद्य पवन कुमार शर्मा 'अंचलेश'
प्रोफेसर, फैकल्टी ऑफ आयुर्वेद
मानसरोवर ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल

वेदों से उत्पन्न आयुर्वेद का प्राचीन विज्ञान, इंद्रियों की प्रसन्नता के पीछे के गहन समग्र विज्ञान की बात करता है जब व्यक्ति सुगंध के संपर्क में आते हैं और इसके उपचार गुणों का अनुभव करते हैं। दिल को आराम, आत्मा को प्रसन्नता और इंद्रियों का आनंद, जो सुगंध हमें अनुभव कराती है, को आध्यात्मिक और उपचारात्मक रूप में वर्णित किया जा सकता है। यह 'निर्वाण' या संपूर्ण पूर्णता और उच्चतम आध्यात्मिक स्थिति का क्षणिक अनुभव है।

आध्यात्मिक संबंध के माध्यम के रूप में पूजा में सुगंध के महत्व को शास्त्रीय भारतीय ग्रंथों में समझाया गया है। ऐसा माना जाता है कि इत्र और धूप बनाकर खुशबू के जादू को निखारने की कला सबसे पहले प्राचीन भारत में शुरू हुई थी। वेद हमें सुगंधों का दैवीय उपहार और आध्यात्मिक संबंध के एजेंट के रूप में सम्मान करना सिखाते हैं। वैदिक 'महा मृत्युंजय' श्लोक में भगवान को 'जीवन की सुगंध बढ़ाने वाला' कहा गया है, इन शब्दों के साथ "ओम्, त्र्यंबकम् यजामहे सुगंधिम पुष्टिवर्धनम्।"

यहां तक कि ऋषि वराहमिहिर की बृहत संहिता जैसे बाद के शास्त्रीय ग्रंथ भी कई आकर्षक पारंपरिक इत्र फार्मूलों और व्यंजनों की बात करते हैं। चिकित्सकीय, आध्यात्मिक, स्वच्छ और अनुष्ठानिक उद्देश्यों के लिए आवश्यक तेलों का उपयोग चीनी, भारतीय, मिस्रवासी, यूनानी, और रोमियों सहित कई प्राचीन सभ्यताओं में वापस आ गया है, जिन्होंने उन्हें सौंदर्य प्रसाधन, इत्र और दवाओं में उपयोग किया।

भारतीय आत्मा की मुक्ति में भागीदार होने वाली कोई पूजा आस्था और सुगंध के आकर्षण के बिना नहीं है! सूर्य और प्रकाश की तरह, पूजा और सुगंध भारतीय आध्यात्मिक विचार प्रक्रिया में अनकहे पर्यायवाची शब्द हैं। चाहे वह भव्य पवित्र अग्नि के समक्ष प्रार्थना करना हो या दैनिक घरेलू 'पूजा' अनुष्ठान हो, सुगंध आध्यात्मिक अभिव्यक्ति की आत्मा है, जो उपासक को चुपचाप दैवीय कृपा के दायरे में ले जाती है।

मानसिक प्रसन्नता के लिए सुगंध – चिंता में कमी पर सुगंध के प्रभाव की जांच करने वाले कई अध्ययनों ने इस प्रकार के उपचार के सकारात्मक परिणामों की पुष्टि की है। 1990 और 2010 के



बीच किए गए 16 परीक्षणों की समीक्षा में, शोधकर्ताओं ने बताया कि बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के सुगंध ने चिंता के लक्षणों को कम किया। 2000–2008 के अध्ययनों की समीक्षा में अवसाद से पीड़ित लोगों को दिए जाने वाले एसेंशियल ऑयल की प्रभावशीलता का पता लगाया गया। जिसमें पाया गया कि अवसाद के प्राथमिक या माध्यमिक लक्षणों के इलाज के लिए पूरक या वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में सुगंध का लाभ होता है। ये एसेंशियल ऑयल एंटी सेप्टिक, एंटी बेक्टीरियल, एंटी वायरल, एंटीफंगस, एंटीरूमेटिक, एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटीन्यूरोलॉजिक, एंटीटॉक्सिक, एंटीडिपरेसेंट और डियो का काम करते हैं। एसेंशियल ऑयल तीन प्रकार से लाभदायक है। प्रथम खुशबू से, इनकी सुगंध से मस्तिष्क प्रभावित होकर फौरन सक्रिय हो जाता है। द्वितीय मसाज द्वारा यह त्वचा की भीतरी सतह तक पहुंचकर उसे ठीक करते हैं। तृतीय ये मूड एलीवेटर का काम करते हैं

सुगंध का उपयोग करने के कई तरीके हैं

आंतरिक रूप से : आवश्यक तेलों को काढ़े, चाय, या पूरक के रूप में लिया जा सकता है।

बाहरी रूप से : आवश्यक तेलों को त्वचा पर लगाया जा सकता है, या भाप के माध्यम से सांस ली जा सकती है।

वायुजनित रूप से : आवश्यक तेलों को डिफ्यूज़र या एरोसोल के माध्यम से वातावरण में फैलाया जा सकता है।

एसेंशियल ऑयल कई तरह से मानसिक प्रभाव डालते हैं और ऑयल व्यक्ति को रिलैक्स करते हैं :

1 चिंता और तनाव कम होता है – चिंता और तनाव के लिए अरोमाथेरेपी में शामक प्रभाव (sedating effect) पड़ता है, जिससे शांति और तनाव से राहत मिलती है। इसमें लैवेंडर, नेरोली, स्वीट मार्जोरम और मँडरिन जैसे एसेंशियल ऑयल मदद कर सकते हैं।

2 नींद की समस्या से निजात दिलाती है – अनिद्रा या अन्य नींद संबंधी विकारों के लिए अरोमाथेरेपी में लैवेंडर, कैमोमाइल, इलंग इलंग, चमेली, मार्जोरम और बर्गमोट एसेंशियल ऑयल उपचार में शामिल हो सकते हैं।

3 अवसाद से बचाती है – एक अध्ययन जिसमें पाया गया कि अरोमाथेरेपी अवसाद के लक्षणों के उपचार में सहायक हो सकती है, ने बताया कि लैवेंडर, बरगामोट और युजू कुछ सबसे लोकप्रिय तेल हैं। अवसाद के शिकार लोगों के लिए चमेली और मेंहदी के एसेंशियल ऑयल भी मददगार साबित हो सकते हैं।

4 मनोभ्रंश में भी है कारगर – एक जापानी अध्ययन में पाया गया कि मनोभ्रंश, लैवेंडर, स्वीट लेमन और देवदार के तेल के साथ बुजुर्ग रोगियों में अनिद्रा के इलाज के लिए प्रभावी है।



5 एडीएचडी को कंट्रोल करती है — एसेंशियल ऑयल जो फोकस और मानसिक स्पष्टता में सुधार करने में मदद करते हैं, एडीएचडी के लक्षणों के लिए अरोमाथेरेपी का उपयोग करने में सहायक हो सकते हैं। वेटिवर, लैवेंडर, मेंहदी, नीलगिरी और लोबान के तेल में सतर्कता और ध्यान में सुधार करने के गुण पाए गए हैं।

6 मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति के मुद्दे — मासिक धर्म संबंधी समस्याएं, जैसे कि पीएमएस और प्रीमैस्ट्रुअल डिस्फोरिया (पीडीडी) और रजोनिवृत्ति से जुड़ी समस्याएं जैसे विभिन्न प्रकार के असहज शारीरिक, मनोदशा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े लक्षण पैदा कर सकती हैं। काली मिर्च, अंगूर, अदरक और जेरेनियम जैसे आवश्यक तेल मदद कर सकते हैं।

सुगंध

हमारे दिमाग में हिप्पोकैम्पस (hippocampus) आपकी याददाश्त के लिए जिम्मेदार होता है, एमिग्डेल वह जगह है जहां आपकी भावनाओं को संसाधित किया जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि सुगंध उत्पादकता में सुधार के लिए स्मृति, एकाग्रता, निरंतर ध्यान और संज्ञानात्मक कार्य जैसी चीजों को प्रभावित करती है। एक अध्ययन ने सुझाव दिया कि कुछ सेंट्स (बमदजे) सकारात्मक यादें पैदा कर सकते हैं, जो बदले में मूड को बेहतर बनाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं। कुछ चीजों की खुशबू आपके सोच पर एक गहरा असर डाल सकती है। दरअसल किसी भी गंध का आपके मेमोरी सेंटर से सीधा लिंक है। जब आप किसी चीज को सूंघते हैं, तो गंध सीधे आपके मस्तिष्क के सेंटर तक पहुंच जाती है, जो सीधे मस्तिष्क के उन क्षेत्रों से जुड़े होते हैं जो भावनाओं और सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। अगर आप सुबह-सुबह उठकर कुछ चीजों का सूंघें, तो ये आपके दिमाग को सही रखेगा और आपको एक्टिवेट करेगा।

नींबू — नींबू की गंध इंद्रियों को उत्तेजित करने और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार करने में मदद करती है, विशेष रूप से एकाग्रता को बढ़ावा देने में। एक अध्ययन में, जिन प्रतिभागियों को नींबू सूंघने के लिए कहा गया था, उन्हें टाइप करते समय 54 प्रतिशत कम त्रुटियां हुईं। नींबू की गंध में शांत और स्पष्ट करने वाले गुण भी होते हैं जो आपको गुस्सा, चिंता या कम होने पर आपकी मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, इस फल का सेवन गले में खराश और जुकाम से लड़ने में मदद कर सकता है, इसके एंटीवायरल और जीवाणुरोधी गुण भी होते हैं।

संतरा — अनुसंधानों से पता चलता है कि नारंगी या संतरा की गंध आपको तनाव भरी स्थितियों में शांत करने में मदद करती है। साथ ही यह गंध तनाव बढ़ानेवाले हार्मोन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

चमेली — चमेली के तेल का उपयोग नसों को शांत करने और अवसाद रोधी के रूप में किया जाता है। चमेली की गंध मूड तो बूस्ट करने की क्षमता रखता है, जो आत्मविश्वास, आशा और सकारात्मक मनोदशा की भावना को बढ़ावा दे सकती है, साथ ही ऊर्जा को पुनर्जीवित कर सकती है। ब्रेक के



दौरान चमेली सूंघना तुरंत आपके दिमाग को ताज़ा कर सकता है और आपकी उत्पादकता में सुधार कर सकता है।

लैवेंडर – लैवेंडर की मीठी गंध नसों पर सुखदायक प्रभाव डालती है। यह भावनात्मक तंत्रिका तनाव, अवसाद, सिरदर्द और माइग्रेन को राहत देने में मदद करता है। बाकी समय के दौरान लैवेंडर के तेल को सूंघने से आपका दिमाग ताज़ा और रिचार्ज हो सकता है। जब आप काम पर लौटते हैं तो यह एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है। इन सबके साथ ही लैवेंडर तनाव को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है। लैवेंडर आराम को बढ़ावा दे सकता है और पीरियड्स से पहले के लक्षणों को भी कम करता है। लैवेंडर की गंध भी चिंता और अनिद्रा कम करने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि लैवेंडर के तेल का उपयोग संज्ञानात्मक कार्य पर तीव्र तनाव के प्रभाव से राहत दिलाने में फायदेमंद होता है।

दालचीनी— शोध से पता चला है कि दालचीनी की गंध मानसिक थकान से लड़ने, कम उत्तेजित होने में और एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है। दालचीनी के उत्तेजक गुण मोटर प्रतिक्रिया की गति को बढ़ा सकते हैं और मेमोरी को बढ़ाते हैं। ये पढ़ाई करने वाले लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। खुशबूदार दालचीनी आपको अधिक सतर्क बनाती है। विभिन्न रिसर्च से पता चलता है कि दालचीनी तेल की गंध सूंघने से ध्यान केंद्रित करने और मदद होती है।

पुदीना— पुदीने की खुशबू मन को पुनर्जीवित करती है, एकाग्रता को बढ़ावा देती है और सतर्कता बढ़ाती है। अगर आपको सुबह जल्दी ऊर्जा बढ़ाने की आवश्यकता है, तो बस कुछ पुदीने की पत्तियों का हाथ में लें और इसे मसल कर सूंघ लें। 2013 के एक अध्ययन ने सुझाव दिया कि पुदीना का तेल थकान को रोकने और व्यायाम प्रदर्शन में सुधार के लिए प्रभावी है। रिसर्च से पता चलता है कि पुदीने की खुशबू सूंघने से शरीर में तनाव बढ़ानेवाले हार्मोन कोर्टिसोल (बवतजपेवस) के स्तर को कम करने में मदद हो सकती है। तेल सूंघने से भी थकान कम हो सकती है।

रोज़मेरी – जब आप मानसिक कार्य करते हैं, तो रोज़मेरी की गंध सूंघने से आपकी गति और सटीकता में सुधार हो सकता है। रोज़मेरी की खुशबू आपको तरोताज़ा और मानसिक रूप से उत्साहित महसूस करा सकती है।

कॉफी की खुशबू भी आपको बेहतर महसूस करवा सकती है। एक अध्ययन की मानें, तो कॉफी को सूंघने वाले छात्रों ने विश्लेषणात्मक तर्क कार्यों पर बेहतर प्रदर्शन किया। तनाव से संबंधित लक्षणों और अवसाद के लिए उपयोग किए जाने वाले तेलों के कुछ और उदाहरण हैं – बरगामोट, जेरेनियम, चंदन और स्वीट लेमन। ट्राइबल बेल्ट के लोग तो आज भी फूलों के रस का उपयोग कर कई बीमारियों का इलाज खुद ही कर लेते हैं। ट्राइबल बेल्ट में पाए जाने वाले करीब 65 प्रकार के पौधों के फूलों का उपयोग बीमारी के इलाज में कर सकते हैं। मैंने जब मेडिसिनल प्लांट पर शोध और सर्वे के किया तो पता चला कि वे लोग ऐसे फूलों का भी उपयोग कर लेते हैं, जिन्हें हम बेकार समझते हैं।



गुलाब : गुलाब का गुलकंद पेट की गर्मी को शांत करता है तथा त्वचा रोग से बचाव और हृदय रोगों के लिए अच्छा है। आंखों में लाली, सूजन होने पर गुलाब जल से आंखें धोएं लाभ होता है।

गुड़हल : स्त्रियों से संबंधित कई रोगों को इलाज में तथा लाल गुड़हल का फूल का रस झड़ते हुए केशों के लिए अच्छूक दवा है। गुड़हल के फूल का रस बालों में 1 घंटे लगाकर बाल धो लें। यह बालों के लिए प्राकृतिक "कलर" का भी काम करेगा।

कमल : कमल के पुष्प का प्रत्येक अंग औषधि का कार्य करता है। कमल की डंडी की सब्जी खाने से शरीर में लौह तत्व का निर्माण होता है। कमल की पंखुडियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की कान्ति बढ़ती है।

चमेली : चमेली के पुष्प से निर्मित तेल दंत रोग, चर्मरोग में फायदा होता है। फोड़े होने पर चमेली का तेल लगाने से लाभ मिलता है। चमेली के पत्ते चबाने से मुख की दुर्गंध एवं मुंह के छाले दूर होते हैं।

केसर : केसर को त्रिदोषों ;वात-पित्त एवं कफ का शमन कर्ता कहा गया है। केसर का तिलक लगाने से मस्तिष्क को शांति मिलती है। हल्के गुनगुने दूध में केसर डालकर पीने से पुरानी खांसी एवं कफ दूर होता है तथा शरीर में बल, वीर्य, शक्ति एवं स्फूर्ति की वृद्धि होती है।

गेंदा : गेंदे के पीले फूलों को लिवर की सूजन, चर्म रोग एवं पथरी रोगों में इसका प्रयोग लाभकारी होता है।

रात की रानी : रात की रानी का पौधा घर में लगाने से मच्छर इत्यादि घर में नहीं आते हैं। इसकी सुगंध से तनाव एवं अनिद्रा में राहत मिलती है।

शंखपुष्पी : शंखपुष्पी का प्रयोग स्मृतिवर्धक होता है। शंखपुष्पी के चूर्ण में मिश्री मिलाकर पीने से स्वास्थ्य, सुंदरत्व एवं कुशाग्र बुद्धि की प्राप्ति होती है।

खेजड़ी के फूल : गर्भपात रोकने के साथ ही अन्य बीमारियों उपयोग में होता है।

बासा के फूल : खांसी सही करने में इसका उपयोग होता है।

हर श्रंगार : साइटिका के इलाज में इसका उपयोग होता है।

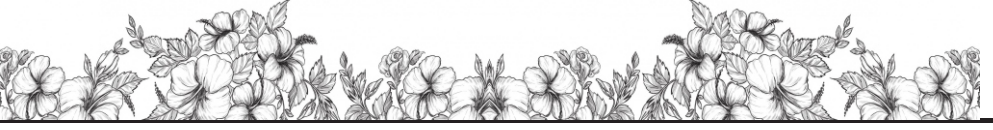
चिड़िया घास के फूल : प्रसव के बाद ब्लिडिंग रोकने के लिए इसका उपयोग होता है।

चांट के फूल : इससे एसेंशियल ऑइल निकलता है।

लेमन ग्रास के फूल : इसे चाय में डालकर लेने से जुकाम में आराम मिलता है।

पलाश के फूल : लू लगने पर या स्त्री रोगों व त्वचा रोगों में इसका उपयोग होता है।

अगर आप सुबह एक खराब मूड के साथ उठते हैं, तो इन चीजों की गंध लें और खुद को बेहतर महसूस करवाएं। सुगंध का उपयोग करने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप आवश्यक तेलों के प्रकार और उन्हें उपयोग करने के तरीके के बारे में अच्छी तरह से शोध करें। आवश्यक तेलों को खरीदते समय, हमेशा उच्च गुणवत्ता वाले, शुद्ध आवश्यक तेलों का चयन करें।



विषय-विषयक

प्रसन्नता से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य

डॉ. सपन जैन

प्राचार्य

एल.एन. आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, भोपाल

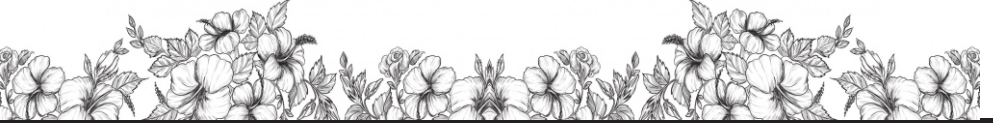
मानसिक स्वास्थ्य में हमारी भावनात्मक और मनावैज्ञानिक और सामाजिक हित शामिल है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य यह निर्धारित करता है कि हम अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना कैसे करते हैं। और क्या करते, और यह निर्धारित करने में भी मदद करता है कि हम तनाव के समय स्वयं को कैसे संभालते हैं। दूसरों से संबंध एवं रिश्ते कैसे रखते हैं। मानसिक स्वास्थ्य जीवन के हर चरण में महत्वपूर्ण है यथा बचपन और किशोरावस्था से लेकर वयस्कता और वृद्धावस्था तक मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारी निम्न अवस्थाओं में मदद करता है

- शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने में।
- जीवन के तनावों से निपटने में।
- आपस में अच्छे रिश्ते रखने में।
- समाज में सार्थक योगदान देने में।
- अपने कार्य की उत्पादकता कैसे बढ़ाने में।
- अपनी पूरी क्षमता का एहसास कराना।

प्रसन्नता या खुशी मानव जीवन के सबसे बुनयादी लक्ष्यों में से एक है यह न केवल एक सकारात्मक एवं भावनात्मक स्थिति है, बल्कि एक ऐसा कारण भी है जो हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

प्रसन्नता सकारात्मक मनोदशा से कहीं अधिक है, इससे जीवन में खुशहाली रहती है जिससे जीवन को अर्थपूर्ण संतुष्टि प्राप्त होती है। विभिन्न शोधों से पता चलता है कि प्रसन्नता या खुशी व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती है, और इसे लंबी उम्र और जीवन की उच्च गुणवत्ता से भी जोड़ा गया है।

दुनियाभर के शोधकर्ताओं ने पाया कि अधिकांश लोग खुशी को अन्य आवश्यक व्यक्तिगत परिणामों जैसे कि धन या भौतिक वस्तुओं को प्राप्त करने में अधिक महत्व देते हैं। खुश रहने से



मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर अनेक सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, जैसे तनाव कम करना, अपना भावनात्मक संतुलन बनाये रखना, मानसिक अवसाद के जोखिम को कम करना, शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना, दर्द से राहत देना एवं नींद की गुणवत्ता में सुधार करना।

आज की तेज रफ्तार दुनिया में प्रसन्नता एक उपेक्षित पहलू बन कर रह जाती है। अतः हमें इस तथ्य को नजर अंदाज नहीं करना चाहिये। खुशी न केवल भावना की एक आंतरिक स्थिति है बल्कि एक शक्तिशाली कारक भी है जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करता है।

प्रसन्नता से मानसिक स्वास्थ्य लाभ –

प्रसन्न रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर अनेक सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ते हैं।

- **तनाव में कमी** – प्रसन्न या खुश रहने वाले लोग तनाव से अधिक प्रभावी तरीके से निपटते हैं। एक सकारात्मक मानसिक स्थिति, तनाव को उत्पन्न करने वाले हार्मोन को कम उत्पादित होने में मदद करती है और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को कम करती है।
- **डिप्रेशन के जोखिम को कम करना** – शोध से ज्ञात हुआ है कि खुश रहने वाले लोगों में डिप्रेशन का जोखिम कम रहता है एक सकारात्मक सोच डिप्रेशन या अवसाद को रोकने में मदद कर सकती है।
- **भावनात्मक संतुलन बनाये रखने में मदद करना** – प्रसन्नता हमें भावनात्मक संतुलन बनाये रखने में मददगार है। सकारात्मक मानसिक स्थिति हमें भावनात्मक चुनौतियों का बेहतर प्रबंधन और नकारात्मक मानसिक प्रतिक्रियाओं को कम करने में मदद करती है।
- **आत्मसम्मान में वृद्धि** – प्रसन्न रहने से आत्मसम्मान का स्तर बेहतर होता है यह आत्मविश्वास खुद के प्रति सकारात्मक आत्मसम्मान भावना विकसित करने में मदद करता है।
- **चिंता कम करना** – प्रसन्न रहने वाले लोगों में चिंता एवं बैचेनी के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।
- **सामाजिक संबंधों में बेहतर बनाने में मदद** – खुश एवं प्रसन्न रहने वाले लोगों के सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक समर्थन महत्वपूर्ण है और खुशी हमें स्वस्थ और अधिक संतोषजनक संबंध बनाने में मदद करती है।



- **गुणवत्ता पूर्ण नींद** – प्रसन्न रहने वाले लोगों में नींद की गुणवत्ता उच्च होती है। अच्छी नींद मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण घटक है।
- **बेहतर निर्णय लेने की क्षमता वृद्धि** – प्रसन्नता संज्ञानात्मक कार्य प्रणाली को बढ़ावा देती है। सकारात्मक मनोदशा बेहतर निर्णय लेने की क्षमता में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

प्रसन्नता से शारीरिक स्वास्थ्य लाभ –

प्रसन्नता सिर्फ एक आंतरिक भावनात्मक स्थिति ही नहीं है अपितु इसका हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी उल्लेखनीय प्रभाव होता है।

- **शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करती है** – प्रसन्न रहने वाले लोग अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बना कर अपना व्याधिक्रमत्व उत्तम बना सकते हैं। सकारात्मक मानसिक स्थिति प्रतिरक्षा कोशिकाओं को अधिक प्रभावी तरीके से काम करने में मदद करती है, और शरीर को संक्रमण और व्याधियों के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनाती है।
- **दर्द की संवेदना को कम करना** – प्रसन्नता से दर्द की अनुभूति कम हो सकती है। यह एंडोर्फिन नामक एन्जाइम के स्त्राव को बढ़ा कर दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।
- **नींद की गुणवत्ता में सुधार** – प्रसन्न रहने वाले लोगों की नींद की गुणवत्ता अच्छी होती है। नींद हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती है।
- **हृदय के स्वास्थ्य में सुधार** – प्रसन्न रहने वाले लोगों में हृदय स्वस्थ रहता है। प्रसन्न रहने से तनाव कम रहता है तनाव कम रहने से रक्तचाप नियंत्रित रहता है। इससे हृदय रोग का जोखिम कम होता है।
- **हार्मोन संतुलन** – प्रसन्न रहने से हार्मोन संतुलन को बनाये रखने में मदद मिलती है। सकारात्मक सोच तनाव हार्मोन को कम करने और हार्मोन संतुलन बनाये रखने में मदद मिलती है।
- **स्वस्थ जीवन शैली अपनाने** – प्रसन्न रहने वाले लोग स्वस्थ जीवन शैली यथा नियमित व्यायाम, पौष्टिक सुपाच्य आहार, और बुरी आदतों से बचने के लिये अधिक प्रेरित रहते हैं जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।
- **स्वस्थ जीवन अवधि में बढ़ाव** – प्रसन्न रहने से सकारात्मक सोच आती है और यही सकारात्मक सोच जीवन की अवधि को लम्बा करती है।



पर्यावरण मानसिक और भावनात्मक आनंद का अनुभव

डॉ. कुसुम भारद्वाज

पर्यावरण और आनंद का गहरा संबंध है। प्रकृति और पर्यावरण के साथ सामंजस्य स्थापित कर हम न केवल अपने जीवन को सुंदर बना सकते हैं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक आनंद का अनुभव भी कर सकते हैं।

1. पर्यावरण का महत्व – पर्यावरण हमारे जीवन का आधार है। शुद्ध हवा, स्वच्छ जल, हरी-भरी भूमि और जैव विविधता जीवन के हर पहलू में आनंद का स्रोत है। जब हम पर्यावरण के करीब होते हैं, तो हम शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन का अनुभव करते हैं।



शुद्ध वातावरण : ताजी हवा हमारे मस्तिष्क को शांति और ऊर्जा प्रदान करती है।

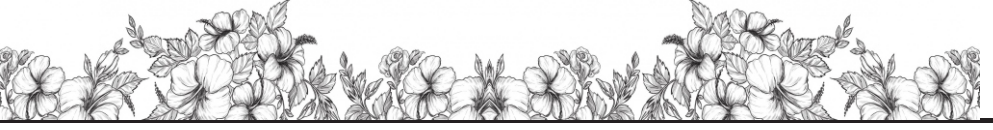
प्राकृतिक सौंदर्य : प्रकृति का निहारना मानसिक तनाव को दूर करता है।

2. हरियाली और पानी का महत्व – हरे-भरे पेड़, फूल, और प्राकृतिक दृश्य हमारे मन को शांत करते हैं और सकारात्मकता लाते हैं। जंगलों में समय बिताने से “फॉरेस्ट बाथिंग” का अनुभव मिलता है, जो आनंद का एक स्रोत है। पानी के समीप झील, नदी, या समुद्र के किनारे समय बिताने से मन शांत होता है और आनंद की अनुभूति होती है।

3. पर्यावरण संरक्षण और आनंद – जब हम पर्यावरण की रक्षा के लिए काम करते हैं, तो हमें एक आंतरिक संतोष और आनंद मिलता है। उदाहरण के लिए:

वृक्षारोपण : एक पौधा लगाना और उसे बढ़ते हुए देखना जीवन में सृजनशीलता और आनंद का अनुभव कराता है।

कचरे का प्रबंधन : रीसाइक्लिंग और अपशिष्ट प्रबंधन के जरिए पर्यावरण की रक्षा करके हम अपने सामाजिक दायित्व को पूरा करते हैं।



4. पर्यावरण से जुड़े योग और ध्यान –

प्रकृति में योग : जब हम खुले आकाश के नीचे या पेड़ों के बीच योग करते हैं, तो पर्यावरण की सकारात्मक ऊर्जा हमें आनंदित करती है।

ध्यान : प्रकृति की आवाजों (पक्षियों का चहकना, हवा की सरसराहट) के साथ ध्यान करना गहरी शांति और आनंद का अनुभव कराता है।

5. पर्यावरण से सीखने का आनंद

प्रकृति हमें जीवन के कई सबक सिखाती है, जैसे :

सहनशीलता : एक पेड़ की तरह परिस्थितियों को सहन करना।

निरंतरता : नदी की तरह बिना रुके आगे बढ़ते रहना।

संतुलन : प्राकृतिक चक्रों से संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा।

6. पर्यावरणीय संकट और आनंद की कमी

- जब पर्यावरण दूषित होता है, तो इसका सीधा असर हमारे जीवन के आनंद पर पड़ता है।
- प्रदूषण से शारीरिक बीमारियां और मानसिक तनाव बढ़ता है।
- जलवायु परिवर्तन से प्राकृतिक आपदाएं आनंद के स्रोतों को नष्ट कर देती हैं।
- जैव विविधता की कमी से जीवन का संतुलन बिगड़ जाता है।

7. पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी

पर्यावरण को संरक्षित करना न केवल हमारी जिम्मेदारी है, बल्कि यह आनंद प्राप्त करने का साधन भी है।

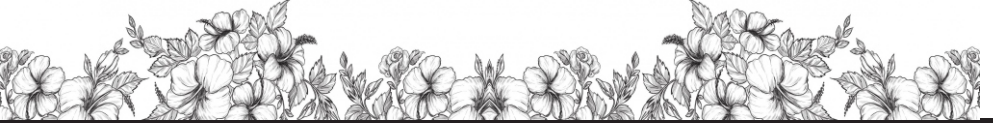
सतत विकास : प्राकृतिक संसाधनों का सही उपयोग।

पुनः उपयोग : प्लास्टिक और अन्य सामग्री का कम से कम उपयोग।

सामुदायिक प्रयास : पर्यावरण जागरूकता फैलाना।

8. पर्यावरण और आध्यात्मिक आनंद

पर्यावरण के करीब आने से हमें जीवन के गहरे अर्थ का अनुभव होता है। जब हम प्रकृति का सम्मान करते हैं और उसके साथ सामंजस्य बनाते हैं, तो यह हमारी आत्मा को आनंद से भर देता है। पर्यावरण और आनंद का रिश्ता ऐसा है कि जब हम प्रकृति की रक्षा करते हैं, तो वह हमें जीवन का वास्तविक आनंद प्रदान करती है। पर्यावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करना केवल एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि आनंद और शांति प्राप्त करने का माध्यम भी है।



विषय-विषयक

संगीत मन, आत्मा और जीवन का जुड़ाव

श्रीमती भारती योगेन्द्र
झाबुआ, म.प्र.

संगीत से आनंद प्राप्त करना हमारे मन, शरीर और आत्मा के लिए एक अद्भुत अनुभव है। संगीत के माध्यम से हमें शांति, सुकून और प्रेरणा मिलती है। यह हमारे मनोभावों को व्यक्त करने का एक अनोखा साधन है और हमें जीवन के हर पहलू से जुड़ने में मदद करता है। संगीत हमें केवल आनंद ही नहीं देता, बल्कि यह हमारी भावनाओं को भी सकारात्मक दिशा में ले जाता है।

संगीत मानव जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। यह हमारी भावनाओं, यादों और सोच को गहराई से प्रभावित करता है। चाहे खुशी का पल हो, दुख का समय हो, या ध्यान और शांति की खोज हो, संगीत हर भावना को संजोने और उसे संपूर्णता देने का माध्यम बनता है।

संगीत का वैज्ञानिक आधार

मस्तिष्क पर प्रभाव: संगीत सुनने से मस्तिष्क में डोपामाइन (खुशी का हार्मोन) का स्तर बढ़ता है, जिससे मन प्रसन्न होता है। यह तनाव को कम करता है और सकारात्मकता लाता है।

स्वास्थ्य लाभ : धीमी गति का संगीत दिल की धड़कन और रक्तचाप को सामान्य करता है। तेज़ संगीत ऊर्जा बढ़ाता है और उत्साह जगाता है।

स्मरणशक्ति में सुधार : संगीत मस्तिष्क को सक्रिय करता है और स्मरणशक्ति को बेहतर बनाता है। यह अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी बीमारियों में भी सहायक है।

आनंद के स्रोत के रूप में संगीत

भावनाओं की अभिव्यक्ति : संगीत हमारी उन भावनाओं को व्यक्त करता है, जिन्हें हम शब्दों में नहीं कह पाते।

आध्यात्मिक अनुभव : भजन, कीर्तन और शास्त्रीय संगीत के माध्यम से आध्यात्मिक जागृति और शांति का अनुभव होता है।

सामाजिक जुड़ाव : संगीत सामूहिकता और एकता का प्रतीक है। त्योहार, उत्सव और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में यह लोगों को जोड़ता है।



प्रेरणा का स्रोत : प्रेरणादायक गीत और धुनें हमें कठिन समय में हिम्मत और साहस देती हैं।

संगीत के विभिन्न प्रकार

शास्त्रीय संगीत : भारतीय और पश्चिमी शास्त्रीय संगीत गहराई और तकनीकीता से भरपूर होते हैं, जो मानसिक शांति प्रदान करते हैं।

लोक संगीत : यह हमारी सांस्कृतिक जड़ों और परंपराओं से जोड़ता है।

आधुनिक संगीत : पॉप, रॉक, जैज़, और इलेक्ट्रॉनिक संगीत युवाओं को उत्साहित और ऊर्जावान बनाते हैं।

प्रकृति आधारित संगीत : बारिश की आवाज़, जंगल की सरसराहट, और पक्षियों का संगीत मन को शांति देता है।

संगीत से जुड़ने के तरीके

संगीत चिकित्सा (Music Therapy) : इसे मानसिक स्वास्थ्य सुधार और चिकित्सा प्रक्रिया के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

वाद्य यंत्र बजाना : गिटार, बांसुरी, तबला, या अन्य वाद्ययंत्र सीखना न केवल आनंद देता है, बल्कि रचनात्मकता को भी बढ़ाता है।

समूह गायन और वादन : यह सहयोग, सामंजस्य, और आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है।

संगीत से आनंद प्राप्त करने के कुछ तरीके :

ध्यानपूर्वक सुनना : जब आप अपने पसंदीदा संगीत को सुनते हैं, तो उसे पूरे मन से सुनें। यह मन को शांत करता है और आत्मा को सुकून देता है।

गायन या वादन : गाना गाने या वाद्ययंत्र बजाने से आपकी रचनात्मकता बढ़ती है और आत्मसंतुष्टि का अनुभव होता है।

संगीत का अभ्यास : यदि आप संगीत में रुचि रखते हैं, तो नियमित अभ्यास से आप इसमें पारंगत हो सकते हैं। यह आनंद और आत्मविश्वास को बढ़ाता है।

नृत्य के साथ संगीत : जब आप संगीत के साथ नृत्य करते हैं, तो यह आपके शरीर और मन को तरोताजा करता है।

प्रकृति से जुड़ा संगीत : पक्षियों की चहचहाहट, पानी की धारा की आवाज़ या हवा का संगीत सुनकर भी अद्भुत आनंद महसूस किया जा सकता है। संगीत सिर्फ ध्वनि नहीं है; यह जीवन की लय, आत्मा की आवाज़ और दिल का स्पंदन है। यह हमें हमारे अस्तित्व की गहराइयों से जोड़ता है और हर पल को संपूर्ण बनाता है। चाहे आप गायक हों, वादक हों, या श्रोता, संगीत हर किसी को समान रूप से आनंद देता है।



विषय-विषयक

आहार जीवन की लय और ऊर्जा का स्रोत

डॉ. मधुबाला वर्मा
प्रोफेसर (आहार एवं पोषण)

आहार केवल शरीर के पोषण का साधन नहीं है, बल्कि यह जीवन का आनंद, संस्कार, और संस्कृति का प्रतिबिंब, स्वास्थ्य और संतुलन का मूल आधार है। सही आहार न केवल शारीरिक ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि अपने मन और आत्मा को भी सशक्त बनाकर मानसिक शांति और आत्मिक संतोष भी देता है।

आहार का दर्शन और महत्व : भारतीय परंपराओं में कहा गया है, " जैसा खाओ अन्न, वैसा बने मन " हमारे द्वारा ग्रहण किया गया भोजन न केवल हमारे शरीर को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे सोचने और अनुभव करने के तरीके को भी आकार देता है।

संस्कार और भोजन : भोजन केवल पोषण नहीं है; यह हमारी संस्कृति और परंपराओं का प्रतीक है। त्योहारों, पूजा-अर्चना और उत्सवों में तैयार किए जाने वाले व्यंजन न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि सामूहिकता और आनंद को भी प्रोत्साहित करते हैं।

प्रकृति और भोजन का संबंध : मौसमी फल और सब्जियाँ हमारी प्रकृति से जुड़ाव को दर्शाती हैं। जैसे गर्मियों में तरबूज और खीरा शरीर को ठंडक देते हैं, वहीं सर्दियों में तिल और गुड़ ऊर्जा प्रदान करते हैं।

आहार से आनंद प्राप्त करने के विविध पहलू

भोजन का पोषण मूल्य — प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज से भरपूर संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक संतुलन भी बनाए रखता है।

उदाहरण : दालें, साबुत अनाज, हरी सब्जियाँ, और मेवे।

स्वाद और विविधता — भोजन में विविधता स्वाद और आनंद को बढ़ाती है। भारत जैसे देश में हर राज्य और संस्कृति का अपना अनूठा भोजन है।

उत्तर भारत : राजमा-चावल, पराठे।

दक्षिण भारत : इडली-सांभर, डोसा।



पश्चिम भारत : ढोकला, पूरन पोली ।

पूर्व भारत : माछ भात (मछली और चावल), मोमोज ।

घर का बना भोजन बनाम बाहर का भोजन

घर का बना खाना : यह ताजा, पौष्टिक और प्रेम से भरपूर होता है ।

बाहर का खाना : यह कभी-कभी आनंददायक होता है, लेकिन इसे नियमित आदत बनाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है ।

भोजन के प्रति भावनात्मक जुड़ाव

माँ के हाथ का खाना : इसमें न केवल स्वाद बल्कि भावनाएँ भी होती हैं ।

भोग और प्रसाद : इनमें आध्यात्मिक ऊर्जा होती है, जो मन को शांति देती है ।

सामूहिक भोजन : दोस्तों और परिवार के साथ भोजन करना रिश्तों को मजबूत बनाता है और भोजन का आनंद बढ़ाता है ।

आहार का महत्व

शारीरिक पोषण : भोजन हमारे शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का स्रोत है । सही आहार से हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और बीमारियों से बचाव होता है ।

मानसिक संतुलन : भोजन का सीधा प्रभाव हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है । पौष्टिक आहार मानसिक तनाव को कम करता है और मन को स्थिर करता है ।

आध्यात्मिक संतोष : सतोगुणी आहार (सात्विक भोजन) आत्मा को शुद्ध करता है और ध्यान एवं योग में मदद करता है ।

भोजन के प्रकार और उनके लाभ

सात्विक आहार –

सात्विक भोजन ताजे, शुद्ध और पोषक तत्वों से भरपूर होता है । यह मन को शांत और शरीर को स्वस्थ रखता है । जैसे : ताजे फल और सब्जियाँ, अनाज (जैसे गेहूँ, चावल), दूध और उससे बने उत्पाद, मेवे और सूखे फल

मसाले और स्वाद का संतुलन

भारतीय आहार में मसाले सिर्फ स्वाद के लिए नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हैं । जैसे

- हल्दी (प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए)
- जीरा और धनिया (पाचन सुधारने के लिए)
- अदरक और लहसुन (शरीर को गर्म रखने के लिए)



बनाने की प्रक्रिया का आनंद — भोजन बनाना केवल एक प्रक्रिया नहीं है; यह एक कला है। जब हम प्रेम और उत्साह के साथ भोजन बनाते हैं, तो उसका स्वाद और आनंद बढ़ जाता है।

स्वस्थ भोजन के प्रति जागरूकता — तले-भुने और अधिक मसालेदार भोजन से बचें। प्रोसेस्ड और पैकंहमक खाद्य पदार्थों का कम से कम सेवन करें। ताजा, मौसमी और स्थानीय उत्पादों को अपने आहार में शामिल करें।

भोजन के साथ ध्यान — भोजन करते समय ध्यान और शांति का होना बहुत जरूरी है। जब हम भोजन को ध्यानपूर्वक खाते हैं, तो उसका स्वाद और पोषण दोनों बढ़ जाते हैं।

विभिन्न प्रकार के आहार और उनका आनंद

पारंपरिक भोजन : हर संस्कृति का भोजन उसकी परंपराओं और मूल्यों को दर्शाता है। पारंपरिक भोजन न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि उसमें भावनात्मक जुड़ाव भी होता है।

फ्यूजन फूड : आधुनिक समय में अलग-अलग संस्कृतियों के व्यंजनों का संयोजन भी आनंददायक अनुभव है।

त्योहारों का भोजन : विशेष अवसरों पर बनाए गए पकवान, जैसे मिठाइयाँ और व्यंजन, हमें एक अलग ही खुशी देते हैं।

आध्यात्मिक भोजन : भोग या प्रसाद का भोजन न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि इसमें भावनात्मक और आध्यात्मिक ऊर्जा भी होती है।

आहार और स्वास्थ्य

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण — आयुर्वेद के अनुसार, आहार तीन प्रकार के होते हैं:

सात्विक : शुद्ध, ताजा और स्वास्थ्यवर्धक।

राजसिक : मसालेदार और अधिक उत्तेजक।

तामसिक : बासी, तला-भुना और अनहेल्दी।

भोजन का समय और मात्रा

• दिन में तीन संतुलित भोजन और हल्के स्नैक्स लें।

• रात का खाना हल्का और सोने से 2-3 घंटे पहले खाएं।

जल का महत्व पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। भोजन के साथ पानी कम पिएं। आहार से आनंद तभी संभव है, जब हम इसे शारीरिक पोषण, मानसिक संतोष और आत्मिक शुद्धता के रूप में देखें। सही समय पर, सही मात्रा में, और सही भावनाओं के साथ लिया गया भोजन हर स्तर पर आनंद प्रदान करता है।



विषय-विषयक

प्रकृति से शांति, सुकून और प्रेरणा

डॉ. दीप्ति संकत

एसोसिएट प्रोफेसर (वनस्पति शास्त्र)

प्रकृति हमारी सबसे बड़ी गुरु और मित्र है। इसके साथ बिताया गया हर पल हमें शांति, सुकून और नई ऊर्जा प्रदान करता है। जब हम प्रकृति के करीब होते हैं, तो हमें न केवल आनंद की अनुभूति होती है, बल्कि जीवन की वास्तविकता और उसकी सादगी को भी महसूस करते हैं।

प्रकृति और जीवन का संबंध

जीवन का मूल स्रोत – प्रकृति हमारे जीवन का आधार है। यह हमें जल, वायु, भोजन और ऊर्जा देती है। हमारी परंपराएँ और सभ्यताएँ प्रकृति से गहराई से जुड़ी हैं।

भावनात्मक और मानसिक संतुलन – प्रकृति का शांत वातावरण मन को स्थिरता प्रदान करता है। प्राकृतिक ध्वनियाँ, जैसे पंछियों की चहचहाहट, पत्तों की सरसराहट, और पानी की आवाज़, मन को गहराई से शांत करती हैं।

प्रकृति से आनंद के स्रोत

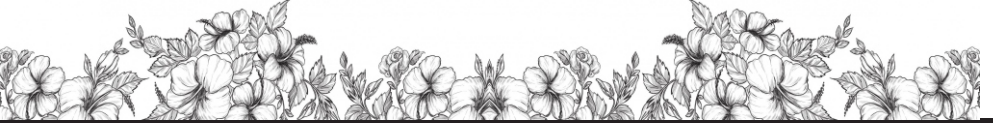
हरियाली और पेड़-पौधे

हरे-भरे पेड़, फूलों की महक, और घास पर चलने का अनुभव हमारे मन और शरीर को शांत करता है। पेड़ों के नीचे बैठने या जंगल में टहलने से मानसिक तनाव कम होता है।



वनस्पति चिकित्सा (Forest Bathing) – यह जापानी पद्धति है, जिसमें पेड़ों के बीच समय बिताकर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया जाता है।

नदी, झील और समंदर – बहते पानी की आवाज़, समुद्र की लहरें, और झील की शांति हमें गहराई से सुकून देती हैं। पानी से जुड़ी गतिविधियाँ, जैसे तैराकी, नाव चलाना, या पानी के किनारे बैठना, आनंददायक अनुभव हैं।



पर्वत और पहाड़ियाँ — ऊँचाइयों पर जाना, ठंडी हवाओं का अनुभव करना, और पहाड़ों से दिखने वाले दृश्यों को देखना हमारे मन को प्रेरणा देता है। पर्वतारोहण और ट्रेकिंग जैसी गतिविधियाँ हमें शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनाती हैं।

प्रकाश और आकाश — सूरज की किरणों का अनुभव करना, सूर्योदय और सूर्यास्त देखना, या तारों भरी रात के नीचे बैठना हमें गहरे आनंद का एहसास कराता है। इंद्रधनुष या बादलों के खेल को देखना प्रकृति का अद्भुत उपहार है।

पशु-पक्षी — पक्षियों की चहचहाहट सुनना, तितलियों को उड़ते हुए देखना, और जानवरों के साथ समय बिताना दिल को खुशी देता है। पालतू जानवरों के साथ समय बिताने से मानसिक शांति मिलती है।

मौसम का बदलना — बारिश की बूंदें, ठंडी बर्फबारी, गर्मियों की धूप, और पतझड़ की हवा दृ हर मौसम अपने साथ अलग-अलग अनुभव और आनंद लाता है। बारिश के बाद मिट्टी की खुशबू या बर्फ पर चलने का अनुभव जीवन को ताजगी से भर देता है।

प्रकृति का वैज्ञानिक प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रकृति में समय बिताने से तनाव के हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर कम होता है।

यह चिंता, अवसाद और मानसिक थकावट को दूर करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव —

- ताजी हवा और धूप विटामिन व का स्रोत हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।
- प्राकृतिक वातावरण में चलना या दौड़ना दिल और फेफड़ों के लिए फायदेमंद है।

रचनात्मकता और प्रेरणा

प्रकृति हमें समस्याओं का समाधान खोजने और रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद करती है। कई कलाकार, लेखक और वैज्ञानिक प्रकृति से प्रेरणा पाते हैं।

प्रकृति से आनंद प्राप्त करने के तरीके

- सक्रिय सहभागिता
- बागवानी करें और पेड़-पौधे लगाएँ।
- प्रकृति में योग और ध्यान का अभ्यास करें।
- पक्षियों को दाना डालें और उनके जीवन को करीब से देखें।



प्राकृतिक स्थलों की यात्रा

- जंगल, समुद्र तट, पहाड़ या झरने की यात्रा करें।
- ट्रैकिंग, कैम्पिंग, और जंगल सफारी का आनंद लें।

नियमित टहलना

- सुबह या शाम को पार्क में टहलें।
- नंगे पैर घास पर चलें और प्रकृति को महसूस करें।

प्रकृति के साथ ध्यान

- पेड़ों के नीचे बैठकर ध्यान करें।
- बहते पानी की आवाज़ पर ध्यान केंद्रित करें।

मौसमी बदलावों का आनंद लें

- बारिश में भीगें, बर्फ में खेलें, या खुले आसमान के नीचे समय बिताएँ।

प्रकृति से जुड़े आध्यात्मिक अनुभव

- प्रकृति केवल बाहरी सुंदरता ही नहीं है; यह आंतरिक शांति और आध्यात्मिकता का भी स्रोत है।

पंचतत्वों का अनुभव : पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश – इन तत्वों के साथ जुड़ने से हमें अपने भीतर की ऊर्जा का एहसास होता है।

प्रकृति के प्रति कृतज्ञता : जब हम प्रकृति की सुंदरता और उसके उपहारों को पहचानते हैं, तो हमारे भीतर कृतज्ञता का भाव जागृत होता है।

ध्यान और साधना : पहाड़ों, नदियों, और जंगलों में ध्यान लगाना गहरी आध्यात्मिकता को जन्म देता है।

प्रकृति का संरक्षण और उसका महत्व

प्रकृति हमें जीवन का आनंद देती है, लेकिन यह हमारा कर्तव्य है कि हम इसे संरक्षित करें। अधिक से अधिक पेड़ लगाएँ। प्लास्टिक और प्रदूषण को कम करें। प्राकृतिक संसाधनों का सही उपयोग करें। वन्य जीवों और पर्यावरण की रक्षा करें।

प्रकृति हमें न केवल आनंद देती है, बल्कि यह हमें जीवन के गहरे अर्थ और शांति का अनुभव भी कराती है। इसके साथ बिताया हर पल हमें ताजगी, ऊर्जा और नई दृष्टि प्रदान करता है। प्रकृति के साथ हमारा जुड़ाव जितना गहरा होगा, हमारा जीवन उतना ही आनंदमय और संतुलित बनेगा।



योग से आनंद

राजेश श्रीवास्तव
योग प्रशिक्षक

योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं है; यह एक संपूर्ण जीवन शैली है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध करती है। योग से आनंद प्राप्त करने के विभिन्न आयामों को विस्तार से समझा जा सकता है:

शारीरिक स्वास्थ्य और ऊर्जा का विकास – योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, रक्त संचार में सुधार होता है, और पाचन तंत्र सक्रिय रहता है। ये सभी तत्व व्यक्ति को ऊर्जावान और हल्का महसूस कराते हैं। जब शरीर स्वस्थ होता है, तो स्वाभाविक रूप से एक आनंद की अनुभूति होती है।

आसन :

सूर्य नमस्कार : पूरे शरीर के लिए ऊर्जा का स्रोत।

शवासन : गहरी शांति और विश्राम के लिए।

प्रभाव: नियमित योग से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे बीमारियां दूर रहती हैं।

मानसिक शांति और स्थिरता

योग का एक बड़ा लाभ मानसिक शांति है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में चिंता, तनाव और अवसाद आम समस्याएं बन गई हैं। ध्यान और प्राणायाम मन को वर्तमान क्षण में स्थिर कर देते हैं।

ध्यान :

- मन को विचारों से मुक्त करने का माध्यम।
- नियमित अभ्यास से एक गहरी आत्मिक शांति का अनुभव होता है।

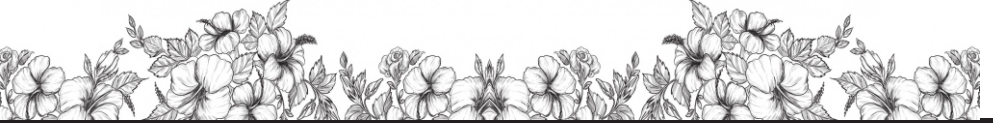
प्राणायाम :

अनुलोम-विलोम : सांसों के माध्यम से ऊर्जा का संतुलन।

भ्रामरी : मानसिक तनाव को कम करने के लिए।

आध्यात्मिक उन्नति और आत्म-साक्षात्कार





योग का अंतिम उद्देश्य आत्मा का परमात्मा से मिलन है। यह व्यक्ति को आत्मा के साथ जोड़ता है और उसे यह अनुभव कराता है कि आनंद बाहरी दुनिया में नहीं, बल्कि भीतर है।

योग दर्शन :

- पतंजलि के अनुसार, “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- जब मन शांत और स्थिर हो जाता है, तो आनंद अपने आप प्रकट होता है।

सामाजिक और भावनात्मक संतुलन — योग न केवल व्यक्तिगत, बल्कि सामाजिक जीवन में भी संतुलन लाता है। नियमित अभ्यास से क्रोध, ईर्ष्या और घृणा जैसी भावनाएं कम होती हैं और सहनशीलता, प्रेम, और करुणा बढ़ती हैं। यह हमें दूसरों के साथ मेल-जोल बढ़ाने और स्वस्थ संबंध बनाने में मदद करता है। जब हम दूसरों के प्रति सकारात्मक रहते हैं, तो एक आंतरिक संतोष का अनुभव होता है।

जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण — योग का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अपने जीवन के हर पल को स्वीकार करना सीखता है। यह उसे कठिनाइयों का सामना करते समय भी सकारात्मक बने रहने की शक्ति देता है।

सकारात्मकता का सूत्र : — नियमित योग से आत्मविश्वास बढ़ता है। यह व्यक्ति को अपने भीतर आनंद के स्रोत को खोजने में मदद करता है।

योग और प्रकृति का सामंजस्य — योग का अभ्यास हमें प्रकृति के करीब लाता है। जब हम खुले आकाश के नीचे योग करते हैं, तो हमें पृथ्वी, वायु और सौर ऊर्जा का सामंजस्य अनुभव होता है। यह अनुभव हमारी आत्मा को आनंदित करता है।

योग से जीवन के सभी पहलुओं में सुधार

स्वास्थ्य : रोग मुक्त और ऊर्जावान जीवन।

कार्य : कार्यक्षेत्र में एकाग्रता और रचनात्मकता।

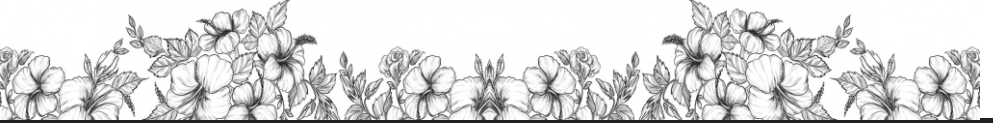
परिवार : रिश्तों में सामंजस्य और प्रेम।

आध्यात्मिकता : जीवन का गहरा अर्थ समझने की क्षमता।

योग का अभ्यास कैसे करें ?

1. प्रतिदिन सुबह 20–30 मिनट आसन, प्राणायाम और ध्यान करें।
2. संतुलित आहार लें और योग के यम-नियम का पालन करें।
3. योग को जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं।

योग न केवल शरीर, मन और आत्मा का विकास करता है, बल्कि यह हमें इस जीवन में गहरे और स्थायी आनंद का अनुभव कराता है।



विषय-विषयक

वैदिक विज्ञान

पंडित जितेन्द्र शर्मा
भोपाल

चेतना केवल मस्तिष्क का खेल नहीं है, यह ब्रह्मांड से जुड़ा एक दिव्य सूत्र है। न्यूरोसाइंस और क्वांटम फिजिक्स इस रहस्य को अलग-अलग ढंग से समझते हैं, लेकिन वैदिक ज्ञान इन सबसे कहीं बहुत एडवांस है।

पतंजलि योगसूत्र कहता है :

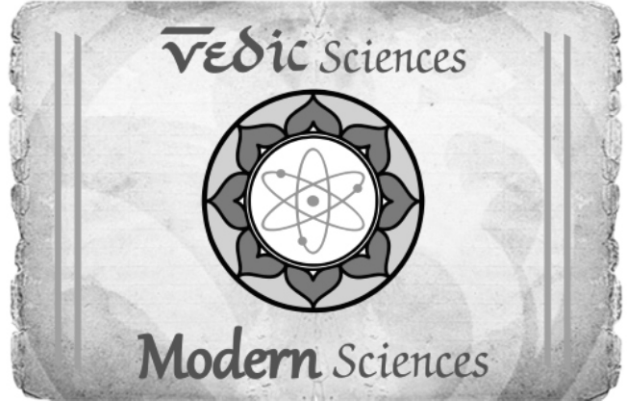
“तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।”

अर्थात्, प्राणायाम के द्वारा श्वास और प्रश्वास को नियंत्रित करके चेतना को जागृत किया जा सकता है।

आज विज्ञान मानता है कि ध्यान और प्राणायाम मस्तिष्क को पुनर्संतुलित करते हैं, तनाव को घटाते हैं, और न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाते हैं। लेकिन सनातन धर्म हजारों साल पहले ही बता चुका है कि ध्यान केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए नहीं, बल्कि आत्मा को ब्रह्मांडीय चेतना से जोड़ने का साधन है।

क्वांटम मैकेनिक्स थ्योरी कहती है कि हर कण एक-दूसरे से जुड़ा है और क्वांटम थ्योरी का स्तर बस एटॉमिक पार्टिकल तक ही सीमित है इससे छोटे कणों को समझने के लिए क्वांटम मैकेनिक्स को बहुत गहराई में रिसर्च करने पड़ेंगे।

॥ ज्ञानं सविज्ञानम् ॥





लेकिन माण्डूक्य उपनिषद इससे आगे बढ़कर कहता है :

“ अयमात्मा ब्रह्म ” अर्थात्, आत्मा और ब्रह्म एक ही हैं ।

क्वांटम फिजिक्स जहां संबंधों को “कण और तरंग” में सीमित करता है, वहीं सनातन धर्म इसे आत्मा और परमात्मा का गहन संबंध बताता है ।

सनातन वैदिक विज्ञान ने सिद्ध किया है कि इस यूनिवर्स में एटॉमिक पार्टिकल से भी छोटा कोई कण हो सकता है जो चेतना हो सकती है जिसके डिफरेंट स्टेट है और जो सुप्रीम पावर (परब्रह्म) से कनेक्टेड है ।

न्यूरोसाइंस अभी भी यह समझने में संघर्ष कर रहा है कि चेतना कैसे उत्पन्न होती है और कहां जाती है । लेकिन सनातन धर्म इसे आत्मा का गुण मानता है, जो मस्तिष्क से परे है । भगवद गीता (2.23) में कहा गया है :

“ नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ”

(आत्मा को न काटा जा सकता है, न जलाया जा सकता है)

चेतना को समझने के प्रैक्टिकल प्रूव के लिए वैदिक विज्ञान ने बहुत आसान सिद्धांत दिया है वो है प्राणायाम ।

प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से इस चेतना को समझा जा सकता है, व जागृत किया जा सकता है । शायद क्वांटम मैकेनिक्स या न्यूरोसाइंस यदि प्राणायाम की गहराई को समझ के रिसर्च

yogah karmasu kaushalam in Sanskrit

करें तो आधुनिक विज्ञान चेतना (smallest particle of the universe) की गुत्थी को सुलझा सकता है ।

योगः कर्मसु कौशलम् ।
Yogah karmasu kaushalam



ध्यान और योग से ही
जीवन का पूर्ण ज्ञान संभव है।



सम - सामयिक

ऋतुचर्या

संकलित

फरवरी का महीना भारत में शीत ऋतु के अंत और वसंत ऋतु के आगमन का समय है। यह समय न केवल प्रकृति में बदलाव का होता है, बल्कि हमारे दैनिक जीवन और दिनचर्या में भी खास परिवर्तन की आवश्यकता होती है। फरवरी में ऋतुचर्या का पालन करके हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और ऋतु के अनुसार जीवन का आनंद ले सकते हैं।

फरवरी की ऋतु विशेषताएँ

- वसंत ऋतु का प्रारंभ, जो "ऋतुओं का राजा" कहलाता है।
- सुबह और शाम ठंडक बनी रहती है, लेकिन दिन में हल्की गर्माहट महसूस होती है।
- मौसम में नमी और ताजगी का अनुभव होता है।
- यह समय कफ दोष (शरीर में बलगम बढ़ने) के उभरने का होता है।

फरवरी ऋतुचर्या में खान-पान

बसंत ऋतु में पाचन शक्ति थोड़ी कमजोर हो सकती है, इसलिए भोजन ऐसा होना चाहिए जो हल्का और सुपाच्य हो।

गर्म और हल्का भोजन : खिचड़ी, दलिया, या हल्के मसालेदार सूप।

हरी सब्जियाँ और फल : पालक, मेथी, सरसों का साग। मौसमी फल जैसे संतरा, अमरुद, और सेब।

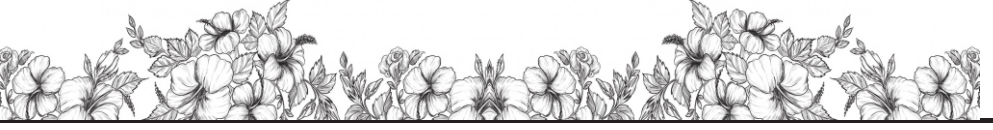
मसाले : हल्दी, दालचीनी जैसे गर्माहट प्रदान करने वाले मसाले शामिल करें।

पेय : गुनगुना पानी पीएं और हर्बल चाय का सेवन करें।

भोजन से परहेज : तले हुए, अधिक तैलीय और भारी भोजन से बचें।

व्यायाम और योग

बसंत ऋतु में शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, इसलिए इस समय व्यायाम करना अत्यंत लाभकारी होता है।



सूर्य नमस्कार : शरीर को सक्रिय रखने के लिए ।

प्राणायाम : जैसे अनुलोम—विलोम और कपालभाति ।

ध्यान : मानसिक शांति और स्थिरता के लिए ।

हल्का व्यायाम : सुबह की सैर और दौड़ ।

दिनचर्या

सुबह जल्दी उठें : सुबह की ताजा हवा स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी होती है ।

उबटन और तेल मालिश : शरीर को नमी प्रदान करने के लिए सरसों या तिल के तेल की मालिश करें ।

स्नान : गर्म पानी से स्नान करें और त्वचा पर नमी बनाए रखने के लिए नारियल या बादाम का तेल लगाएं ।

सोने का समय : रात को जल्दी सोएं और पर्याप्त नींद लें ।

स्वास्थ्य देखभाल

मौसम से बचाव : ठंड से बचने के लिए हल्के ऊनी कपड़े पहनें ।

कफ दोष का ध्यान : गले और छाती में कफ जमा होने से बचने के लिए गरम पानी और भाप लें ।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ : तुलसी, अदरक, और शहद का सेवन करें ।

वसंत ऋतु में त्वचा और बालों की देखभाल

- त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए एलोवेरा या मलाई का उपयोग करें ।
- बालों के लिए नारियल या बादाम के तेल से मालिश करें ।
- नियमित रूप से त्वचा को साफ और मॉइस्चराइज़ करें ।

पर्व और उत्सव

वसंत पंचमी : देवी सरस्वती की पूजा और पीले वस्त्र धारण करने का पर्व । इस समय प्रकृति का आनंद लें और फूलों से सजी धरती का स्वागत करें ।

मानसिक स्वास्थ्य

प्रकृति के साथ समय बिताएँ : सुबह की धूप सेंकें और बगीचों में टहलें ।

सकारात्मक सोच : वसंत का समय नए विचारों और रचनात्मकता का होता है ।

फरवरी का महीना बदलाव का समय है । सही खान—पान, दिनचर्या, और व्यायाम अपनाकर इस समय का पूरा लाभ उठाया जा सकता है । ऋतु के अनुसार जीवन शैली में बदलाव करना हमें स्वस्थ, ऊर्जावान और आनंदमय बनाए रखता है ।



सम - सामयिक

फूलों के पौधे

संकलित

फरवरी का महीना भारत में वसंत ऋतु का समय होता है, जो फूलों के खिलने और प्रकृति के पुनर्जागरण का प्रतीक है। इस महीने कई प्रकार के पेड़-पौधे, फूल, और फसलें अपने सुंदरतम रूप में होती हैं। आइए जानते हैं फरवरी में खिलने वाले पेड़-पौधों के बारे में:

गुलाब (Rose) : यह मौसम गुलाब के फूलों के लिए सबसे उपयुक्त होता है।

गेंदे का फूल (Marigold) : ये पीले और नारंगी रंग के फूल वसंत की शोभा बढ़ाते हैं।

चमेली (Jasmine) : इसकी भीनी खुशबू इस मौसम को आनंदमय बनाती है।

सूरजमुखी (Sunflower) : यह धूप के साथ खिलने वाला पौधा वसंत में अधिक आकर्षक लगता है।

पेटुनिया (Petunia) : रंग-बिरंगे फूल बगीचों की रौनक बढ़ाते हैं।

वसंत ऋतु के विशेष पेड़

अमलतास (Indian Laburnum) : इसके पीले फूलों की शुरुआत फरवरी से होती है।

गुलमोहर (Flame Tree) : इसके लाल और नारंगी फूल वसंत के अंत तक खिलते हैं।

कचनार (Bauhini) : गुलाबी और सफेद फूलों वाला यह पेड़ वसंत की शोभा बढ़ाता है।

पलाश (Flame of the Forest) : इसे "धूल का फूल" भी कहते हैं, जो वसंत के दौरान खिलता है।

फरवरी की फसलें और पौधे

गेहूं (Wheat) : इस समय गेहूं की फसल तैयार होने की अवस्था में होती है।

सरसों (Mustard) : फरवरी में सरसों के पीले फूल खेतों को सजा देते हैं।

मटर (Peas) : यह मौसम हरी मटर की पैदावार के लिए सबसे उपयुक्त है।

गन्ना (Sugarcane) : गन्ने की फसल भी इस समय बढ़ने की अवस्था में होती है।

सजावटी पौधे (Ornamental Plants)

फरवरी में बगीचे और घर सजाने के लिए कई पौधे लगाए जा सकते हैं।



बोगनवेलिया (Bougainvillea) : यह गुलाबी, नारंगी और सफेद रंग के फूलों से घर और बगीचों को सजाता है ।

हिबिस्कस (Hibiscus) : यह चमकदार लाल रंग के फूलों वाला पौधा है ।

कैक्टस और सक्युलेंट (Cactus & Succulents) : इनकी देखभाल कम होती है और यह घर की शोभा बढ़ाते हैं ।

फल देने वाले पेड़ और पौधे

आम (Mango) : फरवरी में आम के पेड़ों पर बौर (मंजर) आना शुरू हो जाता है ।

नींबू (Lemon) : यह समय नींबू के पेड़ों पर नई पत्तियों और फूलों के लिए उपयुक्त है ।

पपीता (Papaya) : पपीते के पेड़ों पर फल आने की शुरुआत होती है ।

जड़ी-बूटियाँ और औषधीय पौधे

फरवरी में औषधीय पौधों की वृद्धि और देखभाल भी की जा सकती है ।

तुलसी (Holy Basil) : तुलसी का पौधा इस समय अधिक हरा-भरा रहता है ।

एलोवेरा (Aloe Vera) : यह पौधा त्वचा और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है ।

गिलोय (Tinospora Cordifolia) : प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए यह पौधा महत्वपूर्ण है ।

इनडोर पौधे (Indoor Plants)

मनी प्लांट (Money Plant) : घर के अंदर लगाने के लिए उत्तम ।

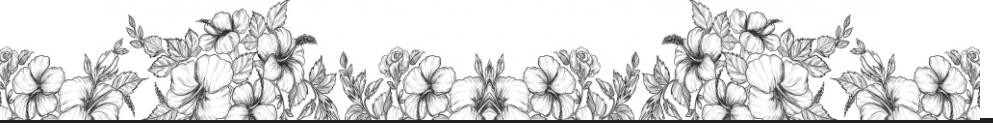
स्पाइडर प्लांट (spider Plant) : हवा शुद्ध करने वाला पौधा ।

स्नेक प्लांट (Snake Plant) : कम रोशनी में भी बढ़ने वाला पौधा ।

फरवरी में पौधों की देखभाल

पौधों को नियमित रूप से पानी दें, लेकिन ज़्यादा न दें । जैविक खाद डालें, ताकि फूल और फसलें अच्छी तरह विकसित हो सकें । कीटों से बचाने के लिए नीम का तेल या जैविक कीटनाशक का उपयोग करें । ठंड के प्रभाव से बचाने के लिए नाजुक पौधों को गुनगुनी धूप में रखें ।

फरवरी का महीना प्रकृति के खिलने और सजीव होने का समय है । इस समय पेड़-पौधों की सुंदरता चरम पर होती है । सही देखभाल और समर्पण के साथ इन पौधों और फसलों का आनंद लिया जा सकता है । यह माह बगीचों और खेतों में हरियाली और जीवंतता का अनुभव करने का सबसे अच्छा समय है ।



बबूल वृक्ष

गुणवंत सिंह सिसोदिया
उप-वनमंडलाधिकारी (सेवा-निवृत्त)

अपने आस-पास के घास-फूस और पेड़-पौधों में इतनी समस्याओं का समाधान छुपा है, लेकिन हमें सही जानकारी और पहचान ही नहीं।

सहज उपलब्ध पेड़ बबूल या देशी कीकर (Acacia) "हीलिंग ट्री" के नाम से मशहूर है, क्योंकि इसके सभी भागों (छाल, जड़, गोंद, पत्ते, फली, बीज) का उपयोग विभिन्न औषधीय प्रयोजनों के लिए किया जाता है। बबूल के पेड़ के पत्ते, फूल और छाल बहुत गुणकारी होते हैं। इनका उपयोग कई दवाओं को बनाने में होता है।

इसकी छाल में बीटा ऐमीरीन, गैलिक अम्ल, टैनिन, कैटेचीन, क्वेरसेटिन, ल्युकोसायनीडीन होता है।

फल में गैलिक अम्ल, कैटेचीन, क्लोरोजैनिक अम्ल होता है। अपने औषधीय गुणों के कारण बबूल गोंद को विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोग किया जाता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों में गैलेक्टोज (Galactose), ग्लुको रोनिक एसिड (Glucuronic Acid), आरबीनोगलैक्टन-प्रोटीन कॉम्प्लेक्स (Arabinogalactan & Protein Complex), ग्लाइकोप्रोटीन (Glycoprotein) आदि शामिल होते हैं। इन पोषक तत्वों के अलावा इसमें बहुत से एंटीऑक्सीडेंट गुण और खनिज पदार्थ भी शामिल हैं।





अगर किसी के दस्त में खून आ रहे हों तो उसे शहद के साथ बबूल की हरी पत्तियों के रस को मिलाकर दिन में 2-3 बार पीना चाहिए। इससे काफी आराम मिल सकता है।

इसके अलावा दस्त और खूनी दस्त, दोनों में आराम पाने के लिए आधा कप पानी में 10 ग्राम बबूल के गोंद को अच्छे से मिलाकर उसे छानकर पीने से काफी आराम मिलता है

आंतों, पेट, टॉन्सिल में घाव या छाले हैं तो कीकर के छाल के काढ़े से या पत्रों के रस से कुल्ला करना चाहिए। कोमल टहनी या पत्तों के रस में हल्दी मिलाकर तीन या चार दिन तक पिलानी चाहिए।

बबूल के काढ़े में दर्द निवारक गुण होता है, जो पीरियड्स में होने वाली परेशानी को दूर कर सकता है। पीरियड्स के दिनों में काफी दर्द या ऐंठन की परेशानी होती है तो इस काढ़े का सेवन करें। इससे काफी लाभ मिलेगा।

जोड़ों घुटनों और कमर के दर्द जो कि शारीरिक क्षति यानि डीजनरेटिव चेंज आने के कारण होता है। इसमें भी बबूल की छाल, फली और गोंद को बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। एक चम्मच की मात्रा में दिन में 3 बार सेवन करने से कमर दर्द में आराम मिलेगा।

इसके एंटी ऑक्सीडेंट एंटी-ऐसिड और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण उस समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं।

अपनी हीलिंग प्रॉपर्टीज और एंटी-बैक्टेरियल तथा एंटी-सेप्टिक गुणों के कारण शरीर के किसी भी अंग से रक्तस्राव हो रहा हो तो उस पर बबूल के पत्तों का रस लगाना चाहिए। ऐसा करने से बहुत तेजी से हील होता है। इसके अलावा सूखे पत्तों या सूखी छाल का चूर्ण रक्तस्राव वाले स्थान पर छिड़क देना चाहिए। इससे रक्तस्राव रुक जाता है।

इसी तरह 10-15 बबूल के कोमल पत्ते लें। इसमें 2-4 नग काली मिर्च और 2 चम्मच चीनी मिलाएं, पीस कर छान लें। इसे पिलाने से आमाशय से होने वाला रक्तस्राव ठीक हो जाता है।

ऑटो इम्युन डिजीज़ तथा कैंसर का सबसे बड़ा कारण है रक्तपित्त दोष, खून का एसिडिक और दूषित हो जाना, अपने एंटी-ऑक्सीडेंट फाइटो एंटी-एसिडिक, एंटी-कार्सिनोजेनिक गुणों और खूब सारे पोषक तत्वों के कारण बबूल के पत्ते तथा गोंद न सिर्फ कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं बल्कि उनको नष्ट करने की शक्ति रखते हैं।

कैंसर के शुरुआती लक्षण को रोकने में बबूल गोंद बेहद उपयोगी है। यह एक्विजमा को कंट्रोल करता है। स्किन में खुजली, जलन और 'रूखेपन जैसी समस्या को ठीक करने में बबूल गोंद बेहद उपयोगी है।



दादी का कोना

लीची

लीची पौष्टिक तत्वों का भंडार है। इसमें भरपूर विटामिन सी, पोटेशियम और शकर होती है। साथ ही पानी की मात्रा भी पर्याप्त होती है। गरमी में खाने से यह शरीर में पानी के अनुपात को संतुलित रखते हुए ठंडक भी पहुंचाता है। दस लीचियों से हमें लगभग 65 कैलोरी मिलती हैं।

लीची के फायदे

1. लीची में मिनरल्स, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम होते हैं जो शरीर के विकास के लिए आवश्यक होते हैं।
2. लीची में विटामिन C पाया जाता है। हमारी त्वचा और शरीर के इम्यून सिस्टम को स्वस्थ रखता है।
3. लीची खाने से शरीर का रक्त स्वस्थ रहता है।
4. लीची में ब्रेस्ट कैंसर को रोकने की विशेषता पाई जाती है।
5. इसे खाने से त्वचा स्वस्थ रहती है।
6. लीची में फाइबर अच्छी मात्रा में होते हैं।
7. लीची में एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में होते हैं।
8. लीची खाने से ब्लड प्रेशर ठीक रहता है।

लीची का सेवन सीमित मात्रा में करें, अन्यथा यह नुकसानदेह भी साबित हो सकती है। 10-11 से ज्यादा लीची न खाएं। ज्यादा लीची का सेवन सिरदर्द जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। यह शरीर में खुजली, जीभ तथा होंठों में सूजन और सांस लेने में कठिनाई भी पैदा कर सकता है।

अजवाइन

अजवाइन सेहत की कई समस्याओं से निजात दिलाती है।

1. सर्दी, गर्मी के प्रभाव के कारण गला बैठ जाता है। इससे निजात पाने के लिए बेर के पत्तों और



- अजवाइन को पानी में उबालें, फिर उस पानी को छानकर उससे गरारे करें, इससे लाभ होता है।
2. आधे सिर में दर्द होने पर एक चम्मच अजवायन आधा लीटर पानी में डालकर उबालें। पानी को छानकर रखें एवं दिन में दो-तीन बार थोड़ा-थोड़ा लेते रहने से काफी लाभ होगा।
 3. सरसों के तेल में अजवायन डालकर अच्छी तरह गरम करें। इससे जोड़ों की मालिश करने पर जोड़ों के दर्द में आराम होता है।
 4. खीरे के रस में अजवायन पीसकर चेहरे की झाड़ियों पर लगाने से फायदा होता है।
 5. चोट लगने पर नीले-लाल दाग पड़ने पर अजवायन एवं हल्दी की पुल्टिस चोट पर बांधने पर दर्द व सूजन कम होती है।
 6. मुख से दुर्गंध आने पर थोड़ी सी अजवायन को पानी में उबालकर रख लें, फिर इस पानी से दिन में दो-तीन बार कुल्ला करने पर दो-तीन दिन में दुर्गंध खत्म हो जाती है।

लहसुन

स्वास्थ्य : लहसुन के बिना खाना फीका लगता है। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो बिल्कुल लहसुन नहीं खाते लेकिन लहसुन जिन गुणों से भरपूर है वो फायदे जानकार आप भी लहसुन खाने पर मजबूर हो जाएंगे। आयुर्वेद में लहसुन को दवाई माना गया है। सुबह खाली पेट में लहसुन का सेवन करना बहुत फायदेमंद माना जाता है।

हाई बीपी से छुटकारा : लहसुन खाने से हाई बीपी से जुड़ी समस्या को कम किया जाता है। लहसुन ब्लड सर्कुलेशन को कंट्रोल करने में काफी कारगर होता है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर है वह लहसुन का सेवन करके इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

पेट की बिमारियों के लिए बेहतर : लहसुन पेट से जुड़ी समस्या का भी इलाज करने में काफी मददगार होता है। डायरिया, कब्ज जैसी समस्या के लिए यह बेहद उपयोगी माना जाता है। पानी उबालकर उसमें लहसुन की कलियां डाल लें फिर इस पानी को सुबह खाली पेट पीने से डायरिया और कब्ज से छुटकारा मिल जाएगा।

दिल के लिए फायदेमंद : लहसुन दिल से जुड़े खतरों को भी दूर करता है। लहसुन खाने से खून का जमना कम किया जा सकता है और हार्ट अटैक की परेशानी से भी राहत मिलती है।

पाचन अच्छा होगा : खाली पेट लहसुन की कलियां चबाने से पाचन में दिक्कत नहीं होती है और भूख भी लगना शुरू हो जाती है।

खांसी-जुकाम में आराम : लहसुन का सेवन जुकाम, अस्थमा, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस के इलाज में फायदा करता है।



रोजाना एक चम्मच पिसी हुई अलसी का सेवन कीजिए। अलसी के छोटे छोटे बीजों में आपकी सेहत के बड़े बड़े राज छुपे हुए हैं। अगर आप नहीं जानते तो जरूर पढ़िए और जानिए अलसी के ये बेहतरीन फायदे।

अलसी

प्रतिदिन सुबह शाम एक चम्मच अलसी का सेवन आपको पूरी तरह स्वस्थ रखने में सहायक होता है इसके बीजों को पीसकर पानी के साथ लिया जाता है अलसी को नियमित दिनचर्या में शामिल कर आप कई तरह की बीमारियों से अपनी रक्षा कर सकते हैं।

आज के भागदौड़ भरी जिंदगी में हम सब स्वस्थ रहना चाहते हैं, सेहतमंद रहना चाहते हैं और इसके लिए हमारी अलसी यानि तीसी काफी फायदेमंद होती है। भूरे-काले रंग के यह छोटे छोटे बीज, हृदय रोगों से आपकी रक्षा करते हैं। इसमें उपस्थित घुलनशील फाइबर, प्राकृतिक रूप से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने का काम करते हैं। इससे हृदय की धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल घटने लगता है, और रक्त प्रवाह बेहतर होता है, नतीजा हार्ट अटैक की संभावना नहीं के बराबर होती है। अलसी में ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो रक्त प्रवाह को बेहतर कर, खून के जमने या थक्का बनने से रोकता है, जो हार्ट-अटैक का कारण बनता है। यह रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी सहायक है। यह शरीर के अतिरिक्त वसा को भी कम करती है, जिसे आपका वजन कम होने में सहायता मिलती है। अलसी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फाइटोकैमिकल्स, बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करती है, जिससे त्वचा पर झुर्रियां नहीं होती और कसाव बना रहता है। इससे त्वचा स्वस्थ और चमकदार होती है। अलसी में अल्फा लाइनोइक एसिड पाया जाता है, जो आर्थराइटिस, अस्थमा, डाइबिटीज और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। खास तौर से कोलोन कैंसर से लड़ने में यह सहायक होता है।

सीमित मात्रा में अलसी का सेवन, खून में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है। इससे शरीर के आंतरिक भाग स्वस्थ रहते हैं, और बेहतर कार्य करते हैं। इसमें उपस्थित लाइगन नामक तत्व, आंतों में सक्रिय होकर, ऐसे तत्व का निर्माण करता है, जो फीमेल हार्मोन्स के संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शाकाहारी लोगों के लिए अलसी, ओमेगा -3 का बेहतर विकल्प है।



गतिविधियाँ

अवध प्रांत

दिनांक 02 जनवरी 2025 – आरोग्य भारती अवध प्रांत तथा लखनऊ महानगर कार्यकारिणी की मासिक बैठक महानगर सचिव श्री स्वदेश जी के अलीगंज स्थित कार्यालय पर आयोजित हुई। कार्यक्रम का प्रारंभ भगवान धन्वंतरि के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन तथा पुष्पार्पण कर भगवान धन्वंतरि स्तवन के साथ किया गया। बैठक में विभिन्न विषयों पर चर्चा तथा पिछले कार्यों की समीक्षा के साथ आगामी 23 फरवरी को प्रस्तावित प्रांत अभ्यास वर्ग के आयोजन से संबंधित चर्चा हुई तथा कार्यक्रम के विभिन्न कार्यों के लिए दायित्व निर्धारित किए गए। साथ ही केंद्रीय कार्यालय से प्राप्त जिलों की नवीन संरचना के अनुसार परिवर्तन पर चर्चा हुई तथा जिलों में समितियों के गठन पर विचार किया गया। इस क्रम में 11 जनवरी 2025 को बाराबंकी जिले की समिति के गठन की योजना बनाई गई।

काशी प्रांत

दिनांक 2–3 जनवरी 2025 – आरोग्य भारती मिर्जापुर जिला द्वारा स्थानीय शेम्फोर्ड स्कूल में उपस्थित 52 महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया। सभी को मेरा स्वास्थ्य मेरी जिम्मेदारी के अंतर्गत स्वस्थ जीवन शैली, योग एवं घरेलू उपचार के विषय में विस्तृत जानकारी दी गई। मुख्य वक्ता के तौर पर डॉ गणेश प्रसाद अवस्थी ने स्वस्थ जीवन शैली पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यदि हम स्वास्थ्य के सामान्य सूत्रों का नियमित अभ्यास करें तो बहुत सी बीमारियों से दूर रह सकते हैं जिसमें सुबह उठते ही हल्का गर्म पानी पीना, टहलना, अल्प मात्रा में भोजन करना, मौसमी फलों का सेवन करना इत्यादि शामिल है। उन्होंने सामान्य रोगों में घरेलू उपचार के महत्व पर भी प्रकाश डाला तथा राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की भूमिका के महत्व को रेखांकित करते हुए सभी से अपने जीवन में उत्तम कार्यों के द्वारा आदर्श स्थापित करने का भी आह्वान किया एवं सभी का चिकित्सकीय परीक्षण कर उन्हें आवश्यक सहायता प्रदान की गई। डॉ टी एन द्विवेदी जी ने मुख से संबंधित बीमारियों एवं दांतों के देखभाल के विषय में जागरूक किया। काशी प्रांत सहसचिव डॉ संदीप श्रीवास्तव जी ने ठंड से बचाव के उपाय एवं ठंड के मौसम में दिनचर्या एवं खानपान के विषय पर प्रकाश डाला।

मालवा प्रान्त

दिनांक 4 जनवरी 2025 – इंदौर के सुपर स्पेशलिटी चिकित्सालय के सभागार में आरोग्य भारती इंदौर महानगर द्वारा वैचारिक गोष्ठी का आयोजन किया गया इस गोष्ठी में मुख्य वक्ता डॉ अशोक



कुमार वार्ष्णेय, आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं सदस्य सलाहकार समिति आयुष विभाग भारत सरकार रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर के डीन डॉ वेद प्रकाश पांडे ने की। डॉ वार्ष्णेय ने एक राष्ट्र एक स्वास्थ्य आज के समय की आवश्यकता विषय पर अपना प्रबोधन किया। डॉ वार्ष्णेय ने बताया कि अच्छी तरह विचार करने पर यह दृष्टिगत होता है कि कोई भी चिकित्सा पद्धति अपने आप में संपूर्ण नहीं है। आम रोगी के शारीरिक एवं आर्थिक लाभ को ध्यान में रखते हुए इस प्रकार से चिकित्सा की जानी चाहिए कि जिस चिकित्सा पद्धति द्वारा उसके रोग से कम औषधियां अथवा कम प्रक्रियाओं से लाभ मिल सकता है उसी पद्धति से ही उसकी चिकित्सा होनी चाहिए, अन्यथा रोगी को आर्थिक हानि और चिकित्सा पद्धति को अपयश की प्राप्ति होती है। कार्यक्रम में विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के 300 से अधिक प्रतिष्ठित चिकित्सक एवं चिकित्सा प्राध्यापकों के साथ चिकित्सा विद्यार्थी भी सम्मिलित हुए।

जोधपुर प्रांत

दिनांक 05 जनवरी 2025 – आरोग्य भारती के स्वस्थ ग्राम योजना आयाम के अन्तर्गत एक दिवसीय प्रान्तीय कार्यशाला का आयोजन संघ कार्यालय, डॉ हेडगेवार भवन, नेहरू पार्क, सरदारपुरा जोधपुर में किया गया। सदाशिव जी ने स्वस्थ ग्राम योजना एवं संकल्पना विषयक उद्बोधन में बताया कि स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण के लिए उत्तम जीवनशैली को अपनाकर व्यक्ति अपने साथ परिवार को स्वस्थ रख सकता है साथ ही स्वस्थ गावों का चयन सर्वेक्षण पर योजनात्मक रूपरेखा बतायी। संजीवन कुमार जी ने बताया कि आरोग्य भारती का मूल उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है उन्होंने विरुद्ध आहार के बारे में विस्तार से वर्णन किया। डॉ. अशोक मित्तल सहायक निदेशक आयुर्वेद विभाग जोधपुर ने घरेलू उपचार विषय पर व्याख्यान दिया जिसमें घर के आस पास जैसे रसोई में आसानी से उपलब्ध संसाधन का विस्तार से वर्णन किया जिसके माध्यम से उपचार किया जा सके एवं स्वस्थ रहा जा सके। उन्होंने विभिन्न प्रकार के रोगों में घरेलू उपचार के बारे में बताया। डॉ. विकास राजपुरोहित, ट्रोमा आई.सी.यू. इंचार्ज, मथुरा दास माथुर हॉस्पिटल जोधपुर ने प्राथमिक उपचार विषय के बारे में व्याख्यान दिया उन्होंने फ्रैक्चर, दुर्घटना, डूबने, आग लगने आदि में उपयोगी जीवन रक्षक प्राथमिक उपचार के बारे में विस्तार से वर्णन किया साथ ही सी.पी. आर. की प्रेक्टिकल ट्रेनिंग दी। कार्यशाला में प्रांत के विभिन्न जिले से कार्यकर्ताओं ने भाग लिया।



सौराष्ट्र प्रांत

दिनांक 8 जनवरी 2025 – आरोग्य भारती स्कूल हेल्थ आयाम अंतर्गत शाहिद भगत सिंह प्राथमिक शाला में स्वास्थ्य प्रबोधन का कार्यक्रम हुआ जिसमें पांचवी से आठवीं कक्षा के लगभग 200 से अधिक छात्र उपस्थित रहे जिसमें डॉक्टर विजय भाई घोरी द्वारा आरोग्य भारती का परिचय दिया गया और डॉक्टर तुषार भाई त्रिवेदी द्वारा दिनचर्या के द्वारा कैसे स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है उसके बारे में प्रबोधन हुआ और डॉक्टर हर्षा बेन ठक्कर ने आभार विधि की। डॉक्टर रिद्धि ने योग कंपटीशन के माहिती दी। उस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए शाला के प्रमुख शिक्षक श्री श्री गुलाबसंग और अन्य शिक्षण कर्मचारी का सहयोग प्राप्त हुआ।

पंजाब प्रांत

दिनांक 13 जनवरी 2025 – आरोग्य भारती पंजाब द्वारा धिया दी लोहड़ी का कार्यक्रम एम बी संभी सीनियर सेकेंडरी स्कूल फरीदकोट में आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में आरोग्य भारती पंजाब के अध्यक्ष डॉ. चंद्रशेखर कक्कड़ जी ने समग्र किशोरी विकास एवं व्यसन मुक्ति पर अपने विचार व्यक्त किया। इस कार्यक्रम में डॉ. चंद्रशेखर कक्कड़ जी ने आरोग्य भारती पंजाब द्वारा चलाए गए समग्र किशोरी विकास एवं व्यसन मुक्ति आयामों की विस्तृत जानकारी दी। इस कार्यक्रम में स. गुरदीत सिंह विधायक फरीदकोट विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने ने धिया दी लोहड़ी पर एवं व्यसन मुक्ति पर अपने विचार प्रकट किए।

कार्यक्रम के अंत में सभी को श्री सुरेंद्र बजाज वरिष्ठ कार्यकर्ता आरोग्य भारती द्वारा फलों का वितरण किया गया। इस कार्यक्रम में 25 आरोग्य भारती के कार्यकर्ता, 25 शिक्षक एवं 1500 विद्यार्थी उपस्थित रहे।

उत्तर बिहार प्रान्त

दिनांक 20 जनवरी 2025 – “आरोग्य भारती, मुजफ्फरपुर महानगर” द्वारा मुजफ्फरपुर महानगर में महिला स्वास्थ्य जागरूकता पर 2 कार्यक्रम अयोजित किये गए।

एक कार्यक्रम “राजकीय महिला पॉलीटेक्निक कॉलेज, बेला, मुजफ्फरपुर” में आयोजित किया गया जिसमें कॉलेज की 200 से अधिक छात्राओं ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम को मुम्बई से आई आरोग्य भारती की राष्ट्रीय महिला प्रमुख डॉ. रीता श्रीवास्तव जी, बिहार विश्वविद्यालय के भौतिकी विभाग की पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) तारण राय जी एवं अन्य वक्ताओं ने संबोधित किया।



देवगिरी प्रांत

दिनांक 25 जनवरी 2025 – देवगिरी प्रांत, छत्रपति संभाजी नगर के पद्मपुरा बस्ती में भागवत कथा समारोह के उपलक्ष में बस्ती के महिला, पुरुष, छोटे बच्चे इनका निःशुल्क हेल्थ चेकअप और दवाई का वितरण किया गया। आरोग्य भारती और डॉ. हेडगेवार रुग्णालय के साथ आयोजित केम्प में कुल 165 की उपस्थिति थी। जिनके आँखों, बी.पी., शुगर, एवं महिलाओं की बीमारी की जांच कुल 9 डॉक्टर की टीम ने की।

हरियाणा प्रान्त

गुरुग्राम विश्वविद्यालय में “स्वास्थ्य की चुनौतियां और भारतीय जीवनशैली” विषय पर एक प्रेरणादायक संगोष्ठी का आयोजन आरोग्य भारती और गुरुग्राम विश्वविद्यालय के आई के एस विभाग के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य और जीवनशैली से जुड़ी महत्वपूर्ण चुनौतियों पर विचार-विमर्श किया गया। कार्यक्रम का संचालन भगवान धन्वंतरि स्तवन के उच्चारण से किया गया और तत्पश्चात आरोग्य भारती के प्रान्त सचिव योगी यशपाल आर्य ने राष्ट्रीय स्तर पर चलाए जा रहे सेवा कार्यों की जानकारी दी और हरियाणा प्रान्त में संगठन द्वारा किए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तृत रूप से जानकारी दी।

कानपुर प्रान्त

विकास आयुक्त कार्यालय, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रायोजित तथा विस्तार इकाई, सुगन्ध एवं सुरस विकास केंद्र, कानपुर एवं आरोग्य भारती, कानपुर प्रान्त द्वारा संयुक्त तत्वावधान में सुगंधी एवं औषधीय इससे संबंधित उद्योग की जागरूकता के लिये दिनांक 18 जनवरी 2025 को उद्यमिता जागरूकता कार्यक्रम प्राथमिक विद्यालय, ग्राम कहिजरा, फतेहपुर में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में कहिजरा ग्राम के क्षेत्रीय कृषक एवं आरोग्य भारती के कार्यकर्ता ने भाग लिया।

सुगन्ध एवं सुरस विकास केंद्र के डॉ भक्ति विजय शुक्ला ने सुगंधि एवं औषधीय की खेती करके कैसे इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है तथा कैसे इससे सम्बंधित उद्यम स्थापित किया जा सकता है इसकी जानकारी दी तथा फतेहपुर के आस पास कौन कौन सी सुगन्धित पौधों की खेती हो सकती है इस पर विशेष रूप से लेमनग्रास, सिट्रोनिला तथा पमारोसा आदि की विशेष चर्चा की।



श्री उजगर सिंह जी ने औषधीय पौधों तथा विशेष करके नीम, पीपली, लेमनग्रास, पथरचुर, मंडूकपदनी, चंदन आदि के बारे में तथा इनके विभिन्न रोगों में कैसे उपयोग करे इसके बारे में विस्तार से बतलाया।

भोपाल महानगर

दिनांक 30 जनवरी 2025 – मध्यप्रदेश के एकमात्र शासकीय आदर्श आवासीय कन्या संस्कृत विद्यालय (GARGIS) भोपाल जो पूर्णतः निःशुल्क आवासीय विद्यालय है। इसमें अध्ययनरत बालिकाओं के समग्र विकास के लिये आरोग्य भारती भोपाल महानगर द्वारा सक्रिय इकाई के रूप में विकसित करने का संकल्प लिया है। इसका आज उद्घाटन कार्यक्रम भगवान धन्वन्तरि पूजन के साथ विद्यालय की बालिकाओं द्वारा सुस्वर धन्वन्तरि स्तवन से प्रारंभ किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में माननीय डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय जी राष्ट्रीय संघटन सचिव का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय जी द्वारा विद्यालय प्रांगण में पौधारोपण भी किया। कार्यक्रम में 300 छात्रायें, प्राचार्या, शिक्षिकाएँ एवं आरोग्य भारती के कार्यकर्ताओं सहित कुल 360 की उपस्थिति रही। विद्यालय की बालिकाओं के द्वारा ही पूरे कार्यक्रम की व्यवस्था की गई थी। कार्यक्रम का समापन शान्ति मंत्र पाठ से हुआ।

आरोग्य सम्पदा सदस्यता शुल्क की नवीन दरें (1 अप्रैल 2025 से लागू)

मासिक - ₹ 50/-

पाँच वर्ष - ₹ 2000/-

वार्षिक - ₹ 500/-

संस्थागत - ₹ 5000/- (मासिक - 5 प्रति)

सदस्यता शुल्क का डी.डी. “आरोग्य सम्पदा” के नाम से बनायें। अथवा
भारतीय स्टेट बैंक, खाता क्रं.: 31149240750, IFS Code : SBIN001308
टी.टी. नगर, मुख्य शाखा, भोपाल में “आरोग्य सम्पदा” के नाम से देश भर में कहीं भी
जमा कर विवरण एसएमएस, ई-मेल या पोस्ट से भेजें।

कार्यक्रम की झलकियाँ



आरोग्य भारती भोपाल महानगर द्वारा बालिका छात्रावास में विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का आयोजन।



कोकण प्रांत द्वारा सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण।



आरोग्य भारती केन्द्रीय कार्यालय में गणतंत्र दिवस कार्यक्रम।



आरोग्य भारती दिल्ली प्रांत द्वारा पारम्परिक खेल एवं अन्य गतिविधियां।



आरोग्य भारती हिमाचल प्रांत द्वारा आयोजित प्रबुद्धजन संगोष्ठी।

आरोग्य सम्पदा

आरोग्य भारती द्वारा कुंभ मेला सेक्टर 8 में सेवा शिविर



महाशिवरात्रि पर्व

हार्दिक
बधाई

सौजन्य से
सुनील खन्ना
प्रांत अध्यक्ष
आरोग्य भारती, मुम्बई प्रांत

डाक पंजीयन संख्या: म.प्र./ भोपाल/4-215/2023-25

प्रति,

स्वत्वाधिकारी आरोग्य भारती लोक न्यास के लिए-प्रकाशक, मुद्रक डॉ.मधुसूदन देशपाण्डे (न्यासी आरोग्य भारती)एफ-94/5, तुलसी नगर,भोपाल-462003 प्रकाशित एवं शील इंटरप्राईसेज, जी-6 ख्यालदास कॉम्प्लेक्स, टी.टी.नगर, न्यू मॉर्केट, भोपाल-462003 में मुद्रित। संपादक डॉ.मधुसूदन देशपाण्डे