श्री राजीव दीक्षित जन सेवा संस्था (पंजी.)

द्वारा प्रायोजित

स्वदेशी

चिकित्सा एवं स्वदेशी व्यवस्था

लाला लाजपत राय जी

लोकमान्य तिलक जी

बिपिन चंद्र पाल जी

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित जी के व्याख्यानों तथा आयुर्वेदिक ज्ञान पर आधारित इस पुस्तिका में कब्ज, मोटापा, हृदय सम्बंधित रोग, पौष्टिक खान-पान तथा अन्य महत्वपूर्ण जानकारियां दी गई हैं, जिससे कि भारत का प्रत्येक नागरिक स्वस्थ, खुशहाल तथा सम्पन्न बन सके। इसलिए राजीव भाई अक्सर ये कहते थे. . . . .

सर्वे भवन्तु सुखिन:।
सर्वे सन्तु निरामया:।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित् दु:ख भाग्भवेत्।।

महर्षि दयानंद जी

सुभाष चंद्र बोस

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित जी

सहयोग राशि 25/-

स्वस्थ रहने का विज्ञान "आयुर्वेद"

चंद्रशेखर आज़ाद

महारानी लक्ष्मीबाई

तात्या टोपे

मंगल पांडे

राजगुरु भगत सिंह सुखदेव

अशफाक उल्ला खान

खुदीराम बोस

करतार सिंह सरावा

वंदे मातरम्

बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय

वन्दे मातरम्

सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्य श्यामलां मातरं। वन्दे मातरम्

शुभ्र ज्योत्स्ना पुलकित यामिनीम्
फुल्ल कुसुमित द्रुमदलशोभिनीम्,
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीम्।
सुखदां वरदां मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

कोटि कोटि कण्ठ कलकल निनाद कराले
कोटि कोटि भुजैर्धृत खरकरवाले
के बोले मा तुमी अबले
बहुबल धारिणीं नमामि तारिणीम्
रिपुदलवारिणीम् मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

तुमि विद्या तुमि धर्म, तुमि हृदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे
बाहुते तुमि मा शक्ति,
हृदये तुमि मा भक्ति,
तोमारै प्रतिमा गडी मन्दिरे मन्दिरे ॥ वन्दे मातरम्

त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी
कमला कमलदल विहारिणी
वाणी विद्यादायिनी, नमामि त्वाम्
नमामि कमलां अमलां अतुलाम्
सुजलां सुफलां मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषिताम्
धारणीं भरणीं मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

भूमिका

इस पुस्तक को लिखने के पीछे उद्देश्य यह रहा है कि ऐसा ज्ञान आम जन मानस के बीच में रखा जाए जिससे कोई भी व्यक्ति बीमार न पड़े। महर्षि वागभट्ट ने कहा है 'शरीर को जान लो, भोजन को पहचान लो' और फिर भोजन को करो । यही बात भाई राजीव दीक्षित जी ने विस्तार पूर्वक समझायी है।

इस पुस्तक में ऐसा ज्ञान है जिस ज्ञान के ऊपर ही हमारे पूर्वज चलते थे और कभी भी कैंसर, मधुमेह (शूगर), ब्लड-प्रैशर, मोटापा जैसे भयानक रोग नहीं होते थे और हमेशा स्वस्थ रहते थे । आज भी हमारे परिवारों को इस ज्ञान की बहुत जरूरत है । अत: इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें और विचार करें कि करना क्या चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए।

पुस्तक को लिखते समय बहुत सावधानी रखी गई है । फिर भी कोई त्रुटि रह जाये तो हमें जरूर अवगत करायें ।

धन्यवाद !!

वन्दे मातरम्

YouTube पर राजीव दीक्षित जी को जरूर सुनें ।

राजीव भाई के शब्दों में
स्वदेशी की सरलीकृत परिभाषा

स्वदेशी वो जो प्रकृति और मनुष्य का शोषण किये बिना अपनी सनातन संस्कृति और सभ्यता के अनुकूल आपके स्थान के सबसे निकट किसी स्थानीय कारीगर द्वारा बनायी गयी या कोई सेवा दी गयी हो और जिसका पैसा स्थानीय अर्थव्यवस्था में प्रयोग होता हो, वह स्वदेशी है। जैसे-कुम्हार, बढ़ई, लौहार, मोची, किसान, सब्जीवाला, स्थानीय भोजनालय, धोबी, नाई, दर्जी आदि द्वारा उत्पादित वस्तु या सेवा। उदाहरण के तौर पर- नीम, बबूल, कीकर आदि का दातुन स्वदेशी कहा जाएगा। जो आपके घर के निकट किसी कोने में किसी गरीब द्वारा बेचा जा रहा है। एक तो दातुन बनने में प्रकृति का कोई शोषण नहीं है, दूसरा ये पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और किसी गरीब द्वारा आपके घर के निकट बेचा जा रहा है। लेकिन अब अगर ये दातुन रिलायंस, टाटा, बिरला, पतंजलि जैसी कंपनी बेचने लगे, तो दातुन करना तो स्वदेशी ही माना जाएगा, लेकिन घर के निकट किसी गरीब को छोड़कर हजारों करोड़ों रूपये मुनाफा कमाने वाली इन कंपनियों से दातुन खरीद कर करना स्वेदशी नहीं माना जाएगा।

इसलिए दाँतो के लिए दातुन स्वदेशी है, नमक तेल आदि से बना मंजन स्वदेशी है। जिसमें प्रकृति का कोई शोषण नहीं है बशर्ते वो आपके घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति द्वारा बेचा जा रहा हो। टूथपेस्ट कभी स्वदेशी नहीं हो सकता, क्योंकि कोई भी टूथपेस्ट जितना मर्जी आयुर्वेदिक ही क्यों ना हो उसमें कुछ तो कैमिकल पड़ते ही है और टूथपेस्ट हमेशा बड़ी-बड़ी विदेशी और भारतीय कंपनियों द्वारा बेचा जाता है। अगर आप किसी भारतीय कंपनी का बना टूथपेस्ट करते हो तो वो देशी माना जाएगा स्वदेशी नहीं।

इसी प्रकार ताजा गन्ने का, मौसमी, संतरे आदि फल का रस जो आपके घर के निकट किसी स्थानीय गरीब रेहड़ी वाला बेच रहा होगा तो उससे खरीदकर वो रस पीना स्वदेशी माना जाएगा, क्योंकि फल का रस पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और आपके स्थानीय किसी व्यक्ति को रोजगार भी दे रहा है। अब आप सोचिए कि टाटा बिरला, अंबानी, पारले, पतंजलि आदि हजारो करोड़ों कमाने वाली कंपनियाँ नारियल पानी, गन्ने का रस, मौसमी का रस, फ्रुटी, एपी फिज, रियल़ आदि पैक करके बेचना चालू कर दें तो उनसे खरीदकर किसी फल का रस पीना कभी स्वदेशी नहीं कहलाएगा, वो देशी होगा-

1. तो विदेशी कंपनियो द्वारा बनाया गया पेय पदार्थ कोक, पेप्सी, लिमका, फेण्टा आदि खरीदकर पीना ''विदेशी''।
2. टाटा, बिरला, अंबानी, पतंजलि आदि भारतीय कंपनियो का बना कोई भी पेय पदार्थ खरीदना और पीना ये हुआ ''देशी''।
3. घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति से खरीदकर उसे रोजगार देकर कोई पेय पदार्थ जिसमें प्रकृति का शोषण न हो वो ''स्वदेशी'' है।

इसी प्रकार अमूल, वेरका, मदर डेयरी आदि बड़ी-बड़ी कंपनियों का जर्सी-देशी गायों का मिक्स पैकेट बंद दूध पीना, दूध से बना घी ''देशी'' हो सकता है लेकिन ''स्वदेशी'' नहीं कहलाएगा। आपके घर के निकट किसी स्थानीय किसान, पशुपालक या गौशाला में देशी भारतीय गौवंश के दूध और दूध से बने उत्पाद पनीर, मक्खन, घी आदि खरीदना उसका उपयोग करना ही स्वदेशी कहलाएगा। जिससे उस गौशाला में काम करने वालों को रोजगार मिले, उनकी आर्थिक मदद हो। वो ही स्वदेशी कहा जाएगा।

मित्रो अंत में आप ये समझ लीजिये करोड़पति को अरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं है, अरबपति को खरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं हो सकता। मित्रो हमें आशा है ऊपर दिये गए उदाहरणों से अब आपको ''विदेशी'', ''देशी'' और ''स्वदेशी'' का अंतर समझ आ गया होगा। स्वदेशी मात्र वस्तुए खरीदने तक ही सीमित नहीं है। अपने आप को अपनी सनातन सभ्यता, संस्कृति से जोड़े रखना, अपने समाज और राष्ट्र को भी अपनी सनातन, सभ्यता के अनुकूल बनाना ही स्वदेशी का वास्तविक अर्थ है।

परिवर्तन जब होता है तो शुरू में किसी को भरोसा नहीं होता लेकिन बाद में वो हो जाता है

हम बीमार क्यों पड़ते हैं?

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंचमहाभूत यानि कि आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी और जल से बना है। यदि इसमें से किसी एक या दो या सभी का संतुलन बिगड़ जाये तो हमारे शरीर में रोग आते हैं। हमारे महर्षियों ने इन्हें और भी सरल करने के लिए पांच से तीन में बदल दिया हैं। जैसे कि आकाश + वायु को मिलाकर वात, अग्नि + जल से पित्त तथा जल + पृथ्वी को मिलाकर कफ बना दिया है। यदि किसी कारण से इन तीनों का संतुलन बिगड़ता है तो हमारे शरीर में रोग आते हैं। वात - पित्त - कफ का संतुलन बिगड़ने के कुछ कारण इस प्रकार हैं : -

क. भोजन व पानी का सेवन प्राकृतिक नियमों के अनुसार न करना (इस गलती के कारण शरीर में 80 प्रकार के वात रोग, 40 प्रकार के पित्तरोग व 20 प्रकार के कफ रोग उत्पन्न होते हैं)

ख. भोजन दिनचर्या व ऋतुचर्या के अनुसार न करना ।

ग. विरूद्ध आहार का सेवन। (विरूद्ध आहार की ज्यादा जानकारी के लिए पेज संख्या - *27 पर देखें*)

घ. मिलावटी दूध, घी, मसाले, तेल इत्यादि का सेवन ।

ङ. अनाज, दालें, फल, सब्जी इत्यादि पर छिड़के गये रासायनिक खाद, कीटनाशक व जंतुनाशक इत्यादि का शरीर में पहुँचना।

च. प्राकृतिक /नैसर्गिक वेगों को (भूख, प्यास, मलमूत्र निष्कासन आदि पेज संख्या - *27 पर देखें*) रोकना ।

साधारण बिमारियों की सरल चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा: – यदि कोई व्यक्ति लम्बे समय से किसी बीमारी से ग्रसित है और किसी दवा से उसे विशेष लाभ नहीं मिल रहा है तो: -

1. प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगियों के लिए पेट की पट्टी का अदभूत लाभ मिलता है। 2.5 मीटर लम्बी और 1 मीटर चौड़ी खादी या सूती का कपड़ा लेकर ठण्डे पानी में भिगोयें और निचोड़ कर 4 परत की तह बनाकर आधे घण्टे के लिए खाली पेट लपेटें ।

2. भोजन में अनाज की मात्रा कम करके सलाद और मौसमी फल लेना शुरु करें । सुबह खाली पेट नारियल पानी पीयें, इसके आधे घण्टे बाद ही कुछ खायें ।

3. सभी प्रकार के मांसपेशियों के दर्द, जोड़ों के दर्द के लिए एक हानिरहित सूप है जिसे पीने से दर्द में आराम मिलता है। एक मुट्ठी चना, एक चम्मच मेथी दाना एक गिलास पानी में शाम को भिगो दें और ढककर रख दें। सुबह चम्मच से निकाल कर पीस लें उसके बाद जिस पानी में भिगोया था वह पानी और जो पीसा है उसे किसी भगोने में डालकर उबाल लें। आधा बचने पर छानकर हल्का गुनगुना हो जाने पर खाली पेट पी लें। 10 - 15 दिन तक सेवन करें। जिस पात्र में भिगोएं वह मिट्टी, चीनी मिट्टी या कांच का ही हो।

सिर दर्द : – 1. हल्का सिर दर्द होने पर खूब गर्म पानी घूंट - घूंट कर पीयें ।

2. होम्योपैथिक - बेलाडोना 200 या ब्रौनिया 200 प्रत्येक घण्टे में 2 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें ।

दस्त का इलाज़ : – 1. जीरे को खूब चबा - चबाकर खायें ऊपर से गुनगुना पानी पीयें ।

2. कांच की कटोरी में आधा नींबू निचोड़ कर उसमें आधा कप दूध डालकर फटने से पहले पी जायें। इससे भयंकर से भयंकर दस्त ठीक हो जाते हैं।

उल्टी , डायरिया का इलाज : –

होम्योपैथिक - पोडोफायलम 200 या नक्सवोमिका 200 प्रत्येक घण्टे में 2 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें ।

खांसी , जुखाम का इलाज : –

1. छोटी हरड़ को चूसने से खांसी ठीक होती है।

2. अदरक का रस आधा चम्मच, 1 चुटकी सेंधा या काला नमक, 1 चुटकी काली मिर्च, 1 - 2 चम्मच शहद में सभी चीजों का पेस्ट बनाकर दिन में 2 - 3 बार लेने पर खांसी में आराम मिलता है।

3. हल्दी को तवे पर भूनकर शहद में मिलाकर चाटें ।

4. होम्योपैथिक - रस्टक 200 या हिप्पर सल्फर 200 या ब्रौनिया 200 प्रत्येक घण्टे में 3 - 4 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें

भोजन की दिनचर्या कैसी हो ?

प्रातः 7:00 से 9:00 आमाशय क्रियाशील होता है
(शरीर की जैविक घड़ी के अनुसार)

सुबह का भोजन सूर्योदय होने के दो घण्टे तक कर लेना चाहिए । उदाहरण के लिए यदि सूर्योदय 7 बजे होता है तो सुबह का भोजन 7 बजे से 9 बजे के बीच कर लेना चाहिए क्योंकि इस समय भोजन को पचाने वाली जठर अग्नि अधिक तीव्र होती है। सुबह 6 बजे से 10 बजे तक हमारे शरीर में कफ की प्रधानता रहती है जिस कारण से पाचक रस का स्त्राव धीरे धीरे होता है व लम्बे समय तक रहता है अत: सुबह ही पेट भरकर अपना पसंदीदा भोजन करना चाहिए ।

दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से आधा करें व शाम का भोजन सूर्यास्त से 40 मिनट पहले कर लें । शाम का भोजन दोपहर के भोजन से आधा करें यानि नाममात्र करें ।

शाम के भोजन के बाद कम से कम 1000 कदम हल्की सैर जरूर करें । शाम के भोजन के दो घण्टे बाद दूध पीकर सोयें । देशी गाय का दूध ही सर्वोत्तम है । सुबह व दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट तक विष्णु मुद्रा में बायें करवट लेटें । यदि हमारी विवशता से किसी दिन शाम को 7 बजे के बाद भोजन करना पडे तो अन्य दिनों से आधा भोजन खायें । यदि रात्रि 9 बजे के बाद भोजन करना पड़े तो केवल देसी गाय का दूध पीकर सो जायें ।

खाना जब भी खायें जमीन पर सुखासन(चौंकड़ी मारकर) में खायें क्योंकि हमारे कुल्हों के ऊपर एक चक्र होता है। जिसका सीधा सम्बंध जठर अग्नि से होता है। इसलिए पालथी मारकर सीधे बैठकर खाने से जठर अग्नि तीव्रता से काम करती है, परन्तु जब हम कुर्सी पर बैठकर या खड़े होकर खाना खाते हैं तो इसका ठीक उल्टा होता है । इसलिए खाना हमेशा जमीन पर बैठकर खायें।

चिंता • पीजीआई के डॉक्टर राकेश कपूर ने कहा-बढ़ रहे हैं कोलन कैंसर के पेशेंट, लाइफस्टाइल बना इसकी वजह

खड़े होकर खाना खाने से हो रहा कैंसर, जमीन पर बैठकर खाएं

• बढ़ रहे हैं पेशेंट

• क्या हैं लक्षण

अभी भारत में एक प्रतिशत खादी बिकता है तो 15 लाख लोगों का रोजगार है। अगर सभी भारतीय खादी खरीदने लग जायें तो 15 करोड़ लोगों को स्थायी रोजगार मिल जायेगा। इसलिए हर वर्ष कम से कम 2 जोड़ी खादी के कपड़े जरूर खरीदें।

विदेशी कंपनियां देश का विकास नहीं करती, बल्कि अपना विकास करती हैं और भारी मात्रा में मुनाफा अर्जित करके अपने मूल देशों में ले जाती हैं।

विशेष :

क. *भोजन की शुरूआत हमेशा मीठे से करनी चाहिए।*
ख. *भोजन हमेशा नीचे बैठकर बनाना चाहिए।*
ग. *खाना पकाते समय आपके आस–पास साकारात्मक ऊर्जा के लिए धार्मिक भजनों का उच्चारण जरूरी है।*

भोजन के अन्त में पानी पीना विष पीने के समान है ।

जहर

॥ भोजनान्ते विषं वारि ॥

जैसे ही हम भोजन का पहला टुकड़ा मुँह में डालते हैं तो हमारे पेट के जठर भाग में अग्नि प्रदीप्त होती है। उसी अग्नि के प्रभाव में खाना पचता है । यदि हम खाने के तुरन्त बाद पानी पीते हैं, तो खाना पचाने के लिए पैदा हुई अग्नि धीमी पड़ जाती है, जिसके कारण खाना अच्छी तरह नहीं पच पाता व सड़ने लगता है। इससे अनेक बिमारियाँ पैदा होती हैं । जैसे ही हम भोजन पेट में डालते हैं, पेट तुरंत भोजन को पचाने के लिये अम्ल व पाचक रस छोड़ता है। यदि हम भोजन के बाद पानी, कॉफी, चाय, आईसक्रीम, कोल्डड्रिंक आदि पीते हैं तो पाचन प्रक्रिया रुक जाती है जिसके कारण: –

क. भोजन करने के तुरंत पहले पानी पीने से पेट का अम्ल पतला हो जायेगा । यदि पाचक अम्ल को पानी पीकर पतला न किया जाये तो यह भोजन के द्वारा हमारे पेट में पहुँचकर बीमारी पैदा करने वाले रोगाणुओं को मारता है। 10 लाख की संख्या तक में भी यदि ये रोगाणु पेट में पहुँच जायें तो यह उन को मारने की क्षमता रखता है । लेकिन पानी पी लेने के कारण पाचक अम्ल की यह क्षमता कम हो जाती है व बीमारी पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है ।

ख. भोजन करने के तुरंत बाद पानी पीने से यह पानी हमारे पाचक रस को भी पतला कर उसकी कार्य करने की शक्ति को घटा देता है । परिणामस्वरूप कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का पाचन ठीक से नहीं हो पाता ।

पानी कब व कितना पीएं?

क भोजन के 1 से $1\frac{1}{2}$ घण्टे बाद 1–2 गिलास पानी (सामान्य तापक्रम का) घूँट–घूँट करके, बैठकर पीना चाहिए। 1 से $1\frac{1}{2}$ घण्टे में सारे पाचक रस भोजन में मिलकर उसे पचने की अवस्था में ले आते हैं।

ख खाना खाने के 48 मिनट पहले ही पानी पीएं क्योंकि पानी को अपनी सम्पूर्ण क्रिया पूरी करके मूत्र पिंड तक पहुँचने में 48 मिनट का समय लगता है । यदि हम भोजन करने से तुरंत पहले पानी पीते हैं तो हमारे पेट का पाचक रस व अम्ल पतला हो जाता है व हमारा भोजन पूर्ण रूप से नहीं पचता ।

ग प्रात: उठते ही बिना कुल्ला किये तांबे, पीतल या मिट्टी के बर्तन में रखा पानी गुनगुना करके एक चुटकी सेंधा नमक डालकर 2 से 3 गिलास पीयें। प्रात: की लार में 18 प्रकार के पोषक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य रक्षा के लिए बहुत उपयोगी हैं।

ऊष्ण (गरम) जल सेवन के लाभ: यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, आम रस को पचाता है, कण्ठ(गले) के लिए हितकर है, शीघ्र पचता है, अफारा, वात–कफ–विकारों, उल्टी, दस्त, नवज्वर, खांसी, सांस संबंधित रोगों में इसका प्रयोग करना चाहिए । (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या –16–17, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)

शीतल जल सेवन के लाभ: प्राकृतिक रूप से शीतल जल (मिट्टी के घड़े, कुंआ, झरना) का सेवन करने से दिमागी रोग, ग्लानी, बेहोशी, उल्टी, थकावट, चक्कर आना, प्यास, गर्मी, जलन, पित्तविकार, रक्तविकार तथा विषविकार ठीक हो जाते हैं। (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या –15, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)

विशेष : सुबह के भोजन के बाद ऋतु अनुसार फलों का ताजा रस व दोपहर के भोजन के बाद वैदिक तरीके से तैयार छाछ पी सकते है।

पानी हमेशा घूँट-घूँट व बैठकर पीएं।

पानी हमेशा धीरे-धीरे पीना चाहिए अर्थात घूँट-घूँट करके पीना चाहिए । यदि हम धीरे धीरे पानी पीते हैं तो उसका लाभ यह है कि हमारे हर घूँट के साथ हमारे मुँह की लार पानी के साथ मिलकर पेट में जायेगी । हमारी लार क्षारीय होती है और यह हमारे पेट में पहुँचकर पेट के अम्ल को शांत करती है व पाचन तंत्र को मजबूत करती है । इसलिए मुँह की लार अधिक से अधिक पेट में जाये इसके लिए पानी हमेशा घूँट-घूँट करके पीना चाहिए ।

कभी भी खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए (घुटनों के दर्द से बचने के लिए), क्योंकि जब हम पानी पीते हैं तो पानी के साथ वायु का प्रवेश भी शरीर में होता है, खड़े रहने की स्थिति में घुटनों के इर्द गिर्द खाली जगह रहती है । जहाँ वायु आकर रुकती है व बाद में घुटनों के दर्द में बदल जाती है । यदि हम बार-बार ऐसे ही पानी पीते रहें तो हमें हर्निया, बवासीर, प्रोस्टेट, अर्थरायटिस (जोड़ों का दर्द)जैसी बिमारियाँ अवश्य होंगी ।

भारत में लाखों छोटे-छोटे स्वदेशी उद्योग हैं जो विदेशी कंपनियों से टक्कर ले रहे हैं हमारा कर्तव्य है कि हम उनका मनोबल बढाएं और उनके गुणवत्ता वाले स्वदेशी सामानों को प्राथमिकता दें।

फ्रिज का ठंडा पानी कभी ना पीएं।

क. पानी गुनगुना ही पीयें क्योंकि हमारे पाचन तंत्र का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस रहता है। यदि हम ठंडा पानी पी लें तो हमारा पाचन तंत्र उस पानी को फिर से 37 डिग्री सेल्सियस तक गर्म करने के लिए बाकी अंगों का रक्त प्रवाह आमाशय की ओर बढ़ाता है। बार-बार ऐसा होने से शरीर के कुछ अवयवों (अंगों) में रक्त प्रवाह की कमी होगी और वह अवयव (हार्ट, आंत, किडनी आदि) कमजोर हो जायेंगे व उससे संबंधित रोग हो जायेंगें ।

ख. यदि हमने भोजन करते समय या भोजन के अंत में ठंडा पानी पीया तो वह पाचक रस का तापमान कम करके पचाने में बाधा उत्पन्न करेगा ।

ग. यह ठंडा पानी भोजन के पाचन के बाद बने हुए मल को ठंडा करेगा। हम सब का अनुभव है कि यदि हम पेड़ा बर्फी, आईस्क्रीम इत्यादि फ्रिज में रख दें तो वे सब जम जाते हैं व कड़े हो जाते हैं। यह ठंडा पानी भी इसी प्रकार से हमारे मल को जमा देता है व कड़ा कर देता है । परिणाम स्वरूप यह कब्ज, बवासीर इत्यादि बड़ी आंत से संबंधित अनेक रोगों को जन्म देता है ।

विशेषः- गर्मियों में मिट्टी के घड़े का पानी पीना चाहिए।

RO का पानी है खतरनाक और जानलेवा

जल ही जीवन है। मानवीय शरीर का 70% हिस्सा पानी ही है। परन्तु अगर जीवन देने वाला ही जीवन को नुकसान पहुंचाने लगे तो इससे ज्यादा अनहोनी क्या होगी। आजकल दूषित पानी की समस्या बहुत गंभीर है। आजकल पानी में 2100 तरह के जहरीले तत्व मौजूद हैं, जिसका बुरा असर हमारी सेहत के ऊपर हो रहा है। दूषित पानी की इस समस्या का फायदा उठाकर लालची विदेशी कम्पनियों ने RO सिस्टम की खोज की। विदेशी कम्पनियों के अुनसार RO पानी को शुद्ध करके पीने योग्य बनाता है। जिसको कि WHO (World Health Organisation) ने भी स्वीकार किया था।

पानी में बहुत सारे लाभदायक तत्व होते हैं, जैसे कि कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस आदि। पीने वाले पानी को TDS (Total Dissolved Solid) से मापा जाता है। मानव शरीर के लिए 350 TDS का पानी अति उतम है। 250 से 500 TDS तक का पानी भी अच्छा होता है। परन्तु RO द्वारा फिल्टर किये गये पानी में TDS की मात्रा 15 से 25 तक रह जाती है। जिससे मानव शरीर के लिए जरूरी तत्व भी निकल जाते हैं। जिसके कारण शरीर में जरूरी तत्वों (मिनरल) की कमी हो जाती है। इस कमी के कारण शरीर हड्डियों से जरूरी तत्व (मिनरल्स) लेना शुरू कर देता है। जिस कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। RO के पानी के लगातार सेवन से शरीर में विटामिन B-12 की भी कमी हो जाती है और इसके साथ थकान, कमज़ोरी, जोड़ों का दर्द, बाल झड़ना, मांसपेशियों का दर्द, पेट की बिमारियां, दिल से सम्बंधित बिमारियां आदि रोग होते हैं। इसकी पुष्टि अब WHO (World Health Organisation) ने भी कर दी है। इसीलिए अमेरिका और यूरोप के 19 देशों ने RO के ऊपर प्रतिबंध लगा दिया है। RO प्लास्टिक का बना होता है और फिल्टर का पानी भी प्लास्टिक की बोतलों में भर कर रखा जाता है। जिससे कि प्लास्टिक पानी में घुल के शरीर में जाती है, जिससे कि कैंसर जैसी जानलेवा बिमारियां हो सकती हैं। बोतलों का कारोबार अरबों रूपये का है जिससे कि हमारे देश का पैसा विदेशों में चला जाता है। वैसे भी खाली होने वाली प्लास्टिक की बोतलों से वातावरण को बहुत खतरा है। नैचुरल रिसोरसेज डिफैंस कांऊसिल के अनुसार बोतल वाले (RO वाले) पानी और आम पानी में कोई खास अंतर नही होता। RO का पानी बोतलों में भरने के बाद बोतलों को मुलायम रखने के लिए इसमें 'पैथलेटस' नामक कैमिकल डाला जाता है। इस कैमिकल का इस्तेमाल खिलौने बनाने, सजावटी सामान और इत्तर आदि बनाने में किया जाता है। इससे प्रजनन शक्ति पर बुरा असर पड़ता है। इसमें एक और कैमिकल डाला जाता है। जिसे कि 'ऐटीमन' कहते है। इससे डायरिया, जी मचलना आदि रोग पैदा होते हैं। लगातार कई दिनों तक RO का पानी पीने के बाद साधारण पानी पीकर देखें। आपको पेट में भारीपन महसूस होगा। जिसका कारण है कि आंतों की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो रही है। WHO जो कि पहले RO को बहुत बढ़िया प्रणाली मानता था, आज वही WHO इसको गलत बता रहा है। भारतीय सिनेमा, क्रिकेटर और विज्ञापन वाले भी टेलीविजन पर सिर्फ पैसों के लालच में RO का गलत प्रचार कर रहे हैं। इसीलिए RO के प्रयोग से बचें। इसकी जगह प्राकृतिक और देशी तरीकों से पानी को साफ करें।

मानव शरीर के लिए जरूरी 92 से 99 प्रतिशत कैल्शियम और मैग्नीशियम हो जाते हैं नष्ट

डब्ल्यूएचओ ने चेताया, आरओ का पानी बन सकता है मौत का कारण

- प्रदूषित पानी से बचने के लिए रिवर्स ऑस्मोसिस (आरओ) का इस्तेमाल होता है हानिकारक
- एशिया, यूरोप के कई देश आरओ पर पूर्ण तौर पर लगा चुके हैं प्रतिबंध

- बारिश का पानी सर्वोत्तम है। घरों की छतों को पक्का बनवा लो। बारिश के दिनों में छत को साफ करके लकड़ी का कोयला और चूना डाल दो। छत के पानी को किसी पाईप द्वारा किसी टंकी में इकट्ठा करने का इंतजाम कर दो। तांकि छत पर गिरा हुआ पानी कोयले और चूने से छन कर पाईप के द्वारा टंकी में आ जाए। यह पानी एक साल तक खराब नहीं होता। यह पानी पेट के लिए सबसे बढ़िया है। जरूरत पड़ने पर इसमें थोड़ी फिटकरी डाल दो। राजस्थान जैसे इलाकों में ऐसे ही पानी इकट्ठा किया जाता है।
- पानी हमेशा मिट्टी के घड़े में भरकर रखो। घड़ा पानी के तत्व ज्यादा होने पर सोख लेता है और अगर तत्व कम है तो पूरे कर देता है। आप इसमें 4 – 5 पत्ते तुलसी, 4 – 5 पत्ते पुदीना, चुटकी भर चूना और थोड़ी सी देशी गाय के गोबर की राख भी डाल सकते हैं।
- सादे पानी को शुद्ध करने के लिए मिट्टी के घड़े में 10 लीटर पानी में 25 ग्राम देशी गाय की गोबर की भस्म (राख) डाल सकते हैं या सहजन पौधे के 10 पत्ते या फिटकड़ी या 50 ML गौमूत्र भी डाल सकते हैं।

प्रज्ञा गौ गव्य प्राकृतिक उत्पाद केंद्र

हमारे यहां पंचगव्य उत्पाद(दंत मंजन,बिना कैमिकल के शैंपू तथा साबुन आदि), आयुर्वेदिक उत्पाद, जैविक दालें, खांड, गुड़, शक्कर, जंगली शहद, जंगली शहद में तैयार गुलकंद व मुरब्बे आदि उपलब्ध है।

भारतीय देशी गौमाता का हाथ के बिलौने से तैयार घी मिलता है

पूरे भारत में उत्पाद उपलब्ध (डिलिवरी) करवाये जाते हैं ।

श्री अमरिंदर गर्ग (हरियाणा)

यू – टयूब – प्रज्ञा गौ गव्य

श्री राजीव दीक्षित जनसेवा संस्था

जनता सरकार मोर्चा

भारतीय किसान संघर्ष समिति, हरियाणा

Mob. : 97296-19647, Email : info@gaugavya.com

Web : www.gaugavya.com

जनता सरकार मोर्चा से जुड़ने के लिए मिस कॉल करें – 9518170000

प्रैशर कुकर में पकाया भोजन स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है

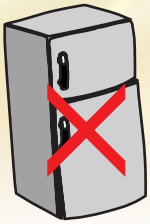
महर्षि वाग्भट्ट के नियमानुसार जिस भोजन को पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श ना मिले वह भोजन विष के समान है। प्रैशर कुकर में भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श नहीं मिलता। भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश लेने के लिए बर्तन को बिना ढके भोजन पकाना होगा। बिना ढके पकाने से हवा का दबाव सामान्य रहता है। परिणाम स्वरूप पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं। प्रैशर कुकर के अंदर भोजन पकाते समय हवा का दबाव वातावरण से दुगना हो जाता है व तापमान 120 डिग्री सेण्टीग्रेड तक पहुँच जाता है । राजीव भाई ने प्रैशर कुकर में पकाई दाल का जब परीक्षण कराया तो यह पाया कि 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं व स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।

खतरनाक है ऐल्युमिनियम के बर्तन

एल्यूमिनियम के बर्तन

ऐल्युमिनियम के बर्तन 100 - 150 साल पहले ही भारत में आये हैं। उससे पहले धातुओं में पीतल, कांसा, चाँदी, फूल आदि के बर्तन और बाकी मिट्टी के बर्तन चलते थे । अंग्रेजों ने जेलों में कैदियों के लिए ऐल्युमिनियम के बर्तन शुरू किये। क्योंकि उस समय जेलों में ज्यादातर भारतीय क्रांतिकारी हुआ करते थे। जिससे धीरे - धीरे यह ज़हर उनके शरीर में जाता रहे। ऐल्युमिनियम के बर्तन के उपयोग से कई तरह के गंभीर रोग होते हैं । जैसे अस्थमा, वात रोग, टी. बी., शूगर,दमा, मानसिक रोग आदि । पुराने समय से इस्तेमाल हो रहे फूल, पीतल, कांसे, मिट्टी के बर्तन फिर से लेकर आयें । हमारे पूर्वजों को मालूम था कि ऐल्युमिनियम बाक्साइट से बनता है और भारत में इसकी भरपूर खदानें हैं। फिर भी उन्होने ऐल्युमिनियम के बर्तन नहीं बनाये क्योंकि वो जानते थे कि ऐल्युमिनियम भोजन बनाने और खाने के लिए सबसे घटिया धातु है।

रेफ्रिजिरेटर (फ्रिज)का उपयोग घातक है ।



रफ्रिजिरेटर का उपयोग मूलत: कम तापमान पर रहने वाली दवाओं के लिए किया जाता था । लेकिन आज यह हमारी रसोई का हिस्सा है । इसमें से कई जहरीली गैसें निकलती है। जैसे HFC, CFC के अर्न्तगत CFC-2, CFC-3, CFC-4, से लेकर 12 तक क्लोरीन, फलोरीन, कार्बन डाईऑक्साईड जैसी जहरीली गैसों के उपयोग से बना यह रेफ्रिजिरेटर मूलत: ठण्डे देशों के लिए है। जहाँ का तापमान 0° सेंटीग्रेड से नीचे चला जाता है। हमारे यहाँ तो सूर्य का प्रकाश बारह महीने रहता है। इसलिए यहाँ की समशीतोष्ण जलवायु के कारण हमेशा ताजा और गर्म खाने का चलन है। इसके अलावा, रेफ्रिजिरेटर में सूर्य का प्रकाश और पवन का स्पर्श भी नही हो सकता। इसीलिए इसमें रखा हुआ भोजन भी ज़हर समान हो जाता है । तभी फ्रिज का भोजन पचता नहीं आमाशय में देर तक पड़ा रहता है और सड़ता रहता है।

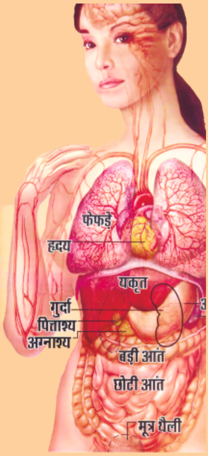
विकल्प : अगर किसी मजबूरी में फ्रिज में रखी वस्तु (दाल, सब्जी, दूध व फल) खानी ही पड़े तो उसे गर्म नहीं करना चाहिए बल्कि उसे फ्रिज से थोड़ी देर बाहर रखकर सामान्य तापमान पर आने पर खाना चाहिए। फ्रिज में गुंधा हुआ आटा कभी न रखें।

विशेष : प्रैशर कुकर किसी भी धातु का प्रयोग न करें जैसें कि आजकल मिट्टी के कुकर चल रहे हैं वो भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं क्योंकि उसमें भी सूर्य का प्रकाश और वायु का स्पर्श नहीं होता ।

 अन्न का एक भी कण व्यर्थ न करें, क्योंकि भूखे पेट तो भारत रत्न को भी नींद नहीं आ सकती

स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम

मिट्टी के बर्तन में बना भोजन



मिट्टी ऊष्णता (गर्मी) की कुचालक है अत: मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से भोजन को धीरे-धीरे ऊष्णता प्राप्त होती है। परिणामस्वरूप भोजन के तत्व जैसे दाल-सब्जी के विटामिन और प्रोटीन कम नहीं होते व 100% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं । यदि काँसे के बर्तन में भोजन पकाया जाये तो 97% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। पीतल के बर्तन में 93% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। एल्यूमीनियम के बर्तन में पकाने से 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और भोजन आरोग्य के लिये हानिकारक हो जाता है। भोजन में कुछ एल्यूमीनियम की मात्रा चली जायेगी जो अनेक बिमारियाँ उदाहरणार्थ दमा, अस्थमा, कैंसर, यादाश्त का कमजोर होना, शरीर के अंगों का कांपना आदि रोग पैदा कर सकती है । लाल रक्त कण भी नष्ट हो जाते हैं।

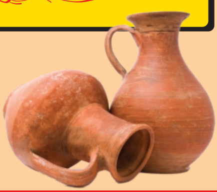
मिट्टी के अंदर शरीर के लिए आवश्यक सारे खनिज तत्व हैं । मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से मिट्टी के कुछ अंश भोजन में चले जाते हैं। यह मिट्टी के अंश पेट में जाने के बाद घुल जाते हैं व सारे तत्व भोजन पचने के बाद रस में मिल जाते हैं और रक्त में पहुँच जाते हैं। 16 प्रकार के खनिजों की क्षति की पूर्ति रोज हो जाती है। शरीर निरोगी रहता है। खनिजों की क्षतिपूर्ति भोजन पदार्थ (अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ) आदि के द्वारा हो जाती है ।

हमारे शरीर को प्रतिदिन 18 प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व चाहिए जो मिट्टी से ही मिलते हैं । जैसे-कैल्शियम, मैग्नीशियम, सल्फर, आयरन, सिलिकोन आदि। मिट्टी के इन्ही गुणों और पवित्रता के कारण हमारे यहाँ पुरी के मंदिरों (उड़ीसा) में और अन्य कई मंदिरों में आज भी मिट्टी के बर्तनों में प्रसाद बनता है । अधिक जानकारी के लिए पुरी के मंदिर की रसोई देखें।

मिट्टी के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 100:
काँसे के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 97:
पीतल के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 93:

एल्यूमिनियम के बर्तन व प्रैशर कुकर में तैयार भोजन में केवल 7: से 13: पोषक तत्व ही बचते हैं ।

विशेष :- अपने आसपास के गरीब कुम्हारों से मिट्टी के बर्तन लें तथा उन्हे बनाने के लिए प्रेरित करें, ताकि आपका स्वास्थ्य और उनका चूल्हा अच्छे से चल सके ।



आयोडीन नमक है जहर
उपयोगी है सेंधा नमक ।

समुद्री नमक के बारे में अमेरिका में हुई नई खोंजों के अनुसार हमारे शरीर की कुल मांग का केवल 20% ही समुद्री नमक प्रयोग लाया जाना चाहिए। शेष 80% सेंधा, काला या संवर नमक प्रयोग करना चाहिए। पर गम्भीर समस्या यह है कि बाजार में मिलने वाला समुद्री नमक कई प्रकार की रासायनिक क्रियाओं से गुजरने के बाद चीनी की तरह विषैला हो जाता है। **इसी आधार पर स्व. भाई श्री राजीव दीक्षित जी आयोडीन रहित नमक की बिक्री पर लगी रोक हटवाने में सफल हुए थे। पर इलेक्ट्रानिक मीडिया तथा समाचार पत्रों ने इस समाचार को दबा दिया।**

एक जरूरी जानकारी यह है कि यह फ्रीफ्लो आयोडीन नमक शरीर में सारे विषों को बाहर निकलने से रोकता है। अत: अनेक रोगों का बड़ा कारण है। इसके विपरीत प्राकृतिक नमक सारे विषों को बाहर निकालने में सहायता करते हैं। अत: ये रक्तचाप को बढ़ाते नहीं, सामान्य करते हैं।

समुद्र के पानी और धूप की गर्मी से वाष्पित होकर बनने वाले नमक में सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम जैसे तत्व मिले रहते हैं। यह तत्व वर्षा के पानी के द्वारा जमीन की मिट्टी से मिलते हुए समुद्र में मिलते हैं और यही नमक में आते हैं । इसीलिए थैलीवाले आयोडीन नमक से खड़ा नमक (सेंधा या काला) ज्यादा अच्छा है। सेंधा नमक में सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि का अनुपात सन्तुलित होता है । इसीलिए यह नमक हल्का, सुपाच्य और शरीर के लिए लाभदायक होता है। हम रोजाना जो सब्जियां या दालें खाते हैं, उनमें आजकल भरपूर मात्रा में डी ए पी, यूरिया के रूप में रासायनिक खाद, कीटनाशक डाले जाते हैं। जिसके कारण यह विष हमारे शरीर में जाते हैं । एक अनुमान के अनुसार हम साल भर में लगभग 70 ग्राम विष खा लेते हैं । सेंधा नमक इस ज़हर को कम करता है। नपुंसकता, रक्तचाप, थॉयराइड, लकवा, मिर्गी आदि बिमारियों को रोकता है ।

सेंधा नमक में 84 खनिज होते हैं। इसके अलावा इसमें Trace Minerals भी होते हैं इन Trace Minerals के कारण ही सोडियम शरीर को निरोगी बनाता है। आयोडीन नमक में 98% सोडियम क्लोराइड ही है । शरीर इसे न पचने वाले पदार्थ के रूप में रखता है। यह शरीर में घुलता नहीं है। इस नमक में आयोडीन को बनाये रखने के लिए ट्राई कैल्शियम फॉस्फेट, मैग्नीशियम कार्बोनेट, सोडियम एल्यूमिना सिलिकेट जैसे रसायन मिलाये जाते हैं। जो सीमेंट बनाने में भी इस्तेमाल होते हैं। विज्ञान के अनुसार यह रसायन शरीर में रक्त वाहिनियों को कड़ा बनाते हैं। जिसमें अवरोध बनाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ऑक्सीजन जाने में परेशानी होती है। एक ग्राम आयोडीन नमक अपने से 23 गुना अधिक पानी सोखता है। यह पानी कोशिकाओं के पानी को कम करता है इसी कारण हमें प्यास ज्यादा लगती है।

विशेष : अपने आसपास के करियाने वालों से ही सेंधा नमक का पत्थर लेकर प्रयोग करें ।

सेंधानमक के गुण: *सभी नमको में केवल सेंधानमक हृदय एवं नेत्रों के लिए हितकर, वीर्यवर्धक, त्रिदोषशामक (वात-पित्त-कफ को संतुलित करने वाला), जल्दी पचने वाला और जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला होता है। (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या -144, अध्याय 6, सूत्रस्थानम्)*

चीनी है जहर
अमृत है गुड़

चीनी को सफेद जहर कहा जाता है जबकि गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है, क्योंकि गुड़ खाने के बाद यह शरीर में क्षार पैदा करता है जो हमारे पाचन को अच्छा बनाता है। इसीलिए वागभट्ट जी ने खाना खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ खाने की सलाह दी है। जबकि चीनी अम्ल पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है । गुड़ को पचाने में शरीर को यदि 100कैलोरी ऊर्जा लगती है तो चीनी को पचाने में 500 कैलोरी खर्च होती है। गुड़ में कैल्शियम के साथ साथ फास्फोरस भी होता है, यह शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और हड्डियों को बनाने में सहायक होता है । जबकि चीनी को बनाने की प्रक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फास्फोरस जल जाता है। इसलिए अच्छी सेहत के लिए गुड़ का उपयोग करें ।

गुड़ में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन और कुछ मात्रा में कॉपर नियसिन जैसे स्वास्थ्य वर्धक तत्व होते हैं । आँकड़ो के अनुसार गुड़ में ब्राउन शूगर की अपेक्षा पाँच गुना अधिक और चीनी की अपेक्षा पचास गुना अधिक पोषक तत्व होते हैं । गुड़ की पोषकता शहद के बराबर है । बच्चा पैदा होने के बाद माता को गुड़ देने से कई बड़ी बिमारियां दूर होती हैं। यह पोषकता की कमी को पूरा करता है । बच्चे के जन्म के 40 दिनों के अन्दर माता के शरीर में बनने वाले सभी रक्त अवरोध को दूर करता है । गुड़ आधे सिर के दर्द से बचाव करता है । स्त्रियों में मासिक धर्म से सम्बन्धित परेशानियों को ठीक करता है।

पुराने – नये गुड़ के गुण: पुराना गुड़ हृदय के लिए हितकर और कफविकारों को ठीक करता हैं। नया गुड़ कफ, सांस, खांसी रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है। *(अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या – 48, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)*

विशेष :– गुड़ बनने के बाद 90 दिनों से लेकर 1 साल तक ही खाने के लिए उपयोगी होता है। उसके बाद उसका उपयोग औषधि के लिए ही किया जाता है। देशी गुड़ व शक्कर बनाने वाले गाँव – गाँव में गुड़ व शक्कर बनाते हैं । उनसे पास से बिना मसाले का गुड़ लें।

आटा 15 दिन से ज्यादा पुराना व ज्यादा बारीक ना खायें

15 दिन से अधिक पुराने आटे के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं । जिससे शरीर को ऊर्जा नहीं मिलती । हमारे देश में गर्म रोटी और गर्म खाना खाने और खिलाने की परम्परा है । गेहूँ का आटा 15 दिन और बाजरा,मक्की, ज्वार, जौ आदि का आटा 7 दिन से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए । सबसे अच्छा हाथ की चक्की से पीसा हुआ आटा होता है। क्योंकि हाथ की चक्की से पीसने में आटे का तापमान 25 से 30 डिग्री से ज्यादा नहीं होता, हम उसे छू सकते है और वह ज्यादा बारीक भी नहीं होता। इसीलिए उसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं । लेकिन आधुनिक चक्की से पिसा हुआ आटा इतना गर्म होता है कि हम तुरन्त उसे छू नहीं सकते व वह मैदा की तरह बारीक होकर हानिकारक हो जाता है। अधिक तापमान के कारण उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं । पुराने समय में हमारी माताएं हाथ की चक्की से ही आटा पीसती थी। जिसके कारण उनके पेट और गर्भाशय का व्यायाम होता था और गर्भाशय की मुलायमियत बढ़ती थी। इसके कारण प्रसूति (डिलीवरी) में आसानी रहती थी। *(श्लोक संख्या: – 110, अध्याय: – मिश्रप्रकरणम् 6, भावप्रकाश भाग – 1)*

विशेष:– आज के समय में यदि संभव हो तो हाथ से आटा पीसने वाली चक्की का प्रयोग करें या फिर जहाँ से आटा पिसवाएं वहां पर ऐसी व्यवस्था हो कि आटा पीसते समय गर्म ना हो यानि आटा पीसने वाली चक्की की गति बहुत धीमी हो। आटा बिना छाने ही प्रयोग करें।

मैदा जंक फूड से बचें

घर का ताजा खाना खायें ।

आज कल बाजार में आने वाले जंक (कूड़ा) फूड भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं । मुख्य रूप से मोटापा, हृदय सम्बन्धी बिमारियां, मधुमेह (शूगर) और रक्तचाप (ब्लडप्रैशर) की बिमारियों के लिए यह काफी हद तक दोषी होते हैं । उच्च तकनीकी के नाम पर, सफाई और लम्बे समय तक टिकाये रखने के लिए इनमें जो रसायन मिलाये जाते हैं वे सभी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं । इनके स्थान पर घर का बना शुद्ध, साफ-सुथरा एवं ताज़ा भोजन करें और ठंडे पेयों में मट्ठा, लस्सी, शरबत और औषधीय पेय पीयें । घर का ताजा खाना खायें । सबसे अच्छा तो यह है कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर खा लेना चाहिए। उसके बाद उसकी पोषकता नष्ट हो जाती है । 12 घंटे बाद तो यह भोजन पशुओं के खाने लायक भी नहीं रहता। इसलिए बासी खाने से बचना चाहिये।

जब हम फास्टफूड या अधिक तले भुने पदार्थ खाते हैं तो हमारे शरीर में रक्त की अम्लता बढ़ती जाती है । इसी के कारण हमारा शरीर रक्त की अम्लता को कम करने के लिए शरीर के अन्य हिस्सों से कैल्शियम और अन्य खनिज पदार्थो को खींचता है । जिससे अर्थराइटिस, ओस्टियो पोरोसिस जैसी गंभीर बिमारियां होती हैं । रक्त की अम्लता ठीक रखने का सबसे बड़ा मंत्र यह है कि हम जिस स्थान पर रहते हैं उसी स्थान पर होने वाले फल, सब्जी, अनाज हमारे लिये सर्वोत्म हैं।

विवाह आदि में परोसे जाने वाला भोजन भी अच्छा नहीं होता । चूंकि वहाँ सब कुछ विजातीय और विरूद्ध आहार वाला भोजन होता है। आइसक्रीम भी है तो गरम गरम सूप भी है। तला भुना भी अधिक है । पीज़ा, बर्गर जैसा बासी खाना भी है। सब को मिलाकर खायें तो वह सबसे खराब भोजन होता है। यह भोजन 6 घण्टे में भी नहीं पचता। जबकि सामान्य भोजन 60 मिनट में पच जाता है। 0 डिग्री की आइसक्रीम से लेकर 60-70 डिग्री के सूप जैसा खाना जब हम साथ साथ खाते हैं तो यह अपच और पेट की गंभीर बिमारियों को जन्म देता है।

जंक फूड, बेकरी उत्पाद तथा डिब्बा/बोतल बंद आहार में अनेक प्रकार के रासायनिक संरक्षक (प्रिजर्वेटिव्स) डालें होते हैं। ये रसायन आहार को सड़ने से बचाते हैं। पर सभी विषैले होते हैं और कैंसर जैसे अनेक भयानक रोग पैदा करते हैं। वास्तव में ये रक्त की अम्लता को बहुत बढ़ा देते हैं। अम्लीय रक्त के कारण ही सारे असाध्य रोग पैदा होते हैं।

'मोनोसोडियम ग्लूटामेट' नामक घातक रसायन भी इसमें डाला होता है। यह बेस्वाद आहार को भी स्वादिष्ट बना देता है। वास्तव में वह स्वादिष्ट तो नहीं बनता पर झूठा संदेश हमारे दिमाग को भेजता है कि वस्तु स्वाद है। सबसे बुरी बात यह है कि इसके कारण बहुत उत्तेजित होकर हजारों स्नायुकोष भर जाते हैं। दूसरी बुरी बात है कि यह एक नशा है अफीम और स्मैक की तरह। आदत पड़ने पर हम इसे बार-बार खाने के लिए मजबूर हो जाते हैं। एम एस जी धीरे-धीरे हमारे स्नायुकोषों, प्रजनन तंत्र, गुणसूत्रों तथा शरीर के शेष अंगो को खराब कर देता है।

इसलिए करोड़ों बच्चे और युवा बेरौनक, मूर्ख, पिलपिले और बांझ होते जा रहे हैं। लाखों युवा हैं जिनकी संतानें नही हो रही हैं। समस्या का सबसे विकट रूप तो यह है कि देशी कम्पनियाँ, हलवाई, होटल भी इन रसायनों का प्रयोग करने लगे हैं।

समाधान यही है कि डिब्बा बंद, बेकरी और जंक आहार खाने से बचें। तभी हम और हमारी संतानें स्वस्थ्य, सुन्दर और बुद्धिमान होंगीं।

रिफाइंड तेल जहर
उपयोगी है कच्ची घानी का तेल

वात को ठीक रखने की सबसे अच्छी चीज है शुद्ध तेल। शुद्ध तेल का मतलब है तेल की घानी से निकला सीधा-सीधा तेल, मतलब जिसमें कुछ ना मिलाया गया हो। वाग्भट्ट जी ने इसी तेल को खाने की बात कही है। शुद्ध तेल के अंदर जो गंध(महक) होती है वो प्रोटीन है, दालों के बाद सबसे ज्यादा प्रोटीन तेलों में है। सभी तेलों में चार - पाँच तरह के प्रोटीन होते हैं। तेल का जो चिपचिपापन है वो इसका फैटी एसिड है। *फैटी एसिड एक असंतृप्त अम्ल है जो शरीर में नहीं बनता। अतः उसको भोजन द्वारा प्राप्त किया जाता है। फैटी एसिड से रक्त में बुरे (LDL, VLDL, Triglycerides) कोलस्ट्रोल का स्तर नहीं बढ़ता।*

शुद्ध तेल से उसकी गंध (प्रोटीन) व चिपचिपापन (फैटी एसिड) निकालकर रिफाइंड करने में 6 से 7 केमिकल व डबल रिफाइंड करने में 12 से 13 केमिकल इस्तेमाल होते हैं। जितने भी केमिकल रिफाइंड के लिए इस्तेमाल होते हैं सब अप्राकृतिक हैं और अप्राकृतिक कैमिकल ही दुनिया में जहर बनाते हैं व उनका मिश्रण जहर की तरफ ही लेकर जाता है।

दुनिया में सबसे ज्यादा वात के रोग हैं। घुटने दुखने से लेकर कमर दर्द, हड्डी के रोग, हृदयाघात व लकवा आदि वात के रोग हैं। वाग्भट्ट जी कहते हैं कि अगर आपको जिंदगी भर वात रोगों की चिकित्सा करनी पड़ जाए तो उसमें सबसे उपयोगी है शुद्ध तेल। जबकि रिफाइंड तेल के उपयोग से कमरदर्द, घुटनों के दर्द, हृदयाघात आदि रोग होते हैं।

घानी में तेल पेरते समय उसका तापमान 20 डिग्री - 25 डिग्री सेन्टीग्रेट से ऊपर नहीं जाता। इसीलिए उस तेल के तत्व नष्ट नहीं होते। एक बार उच्च तापमान पर बना तेल दोबारा खाने लायक नहीं होता। जबकि रिफाइंड तेल को बनाने में 2 से 3 बार उच्च तापमान का प्रयोग किया जाता है।

कोलेस्ट्रोल क्या होता है?

यह एक चिकना पदार्थ है जो शरीर के लिए अति आवश्यक है।

कोलेस्ट्रोल दो प्रकार के होते हैं:-

1. *बुरा कोलेस्ट्रोल* (LDL, VLDL, Triglycerides) : बुरा कोलेस्ट्रोल बढ़ता है तो यह नाड़ियों में जमा होकर खून के बहाव में रूकावट डालता है जिससे कि नसों में रुकावट (ब्लोकेज) हो जाती है और हृदयघात का खतरा बढ़ जाता है।
2. *अच्छा कोलेस्ट्रोल* (HDL) : अच्छा कोलेस्ट्रोल आपके रक्त में से बुरे कोलेस्ट्रोल के प्रभाव को खत्म करता है जिससे कि हृदयघात से सम्बंधित बिमारियों से बचे रहते हैं।

घी और तेल को दोबारा गर्म न करें :

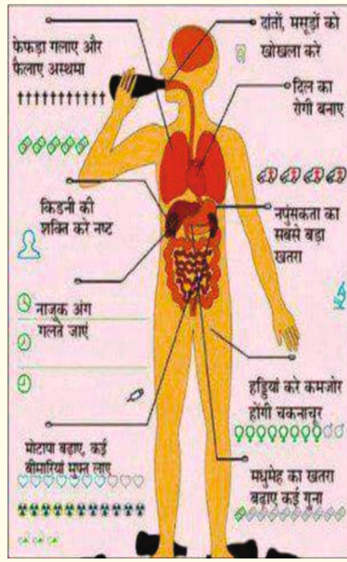
हम अपने घरों में कड़ाही में घी और तेल को बार-बार गर्म करके इस्तेमाल करते हैं। घी और तेल के बार-बार गर्म व ठंडा होने के कारण उसमें बनाये गये भोजन को विष के समान कर देता है। अतः घी और तेल को उचित मात्रा में लेकर एक बार इस्तेमाल करें। यही कारण है कि कच्ची घानी का तेल खाने पर भी लोगों को हृदयघात और जोड़ों के दर्द जैसी बिमारियां हो रही हैं। *(श्लोक संख्या:- 110, अध्याय:- मिश्रप्रकरणम् 6, भावप्रकाश भाग-1)*

विशेष: आप केवल अपने गांव (खास कर हाथ या बैल से) में चलने वाली घानियों से ही तेल निकलवाकर इस्तेमाल करें। क्योंकि बड़ी तेल मिल्स में मशीनों की तेज गति के कारण तेल के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

ठण्डा मतलब टायलेट क्लीनर

कोल्डड्रिंक

ठंडे पेयों (कोल्डड्रिंक्स) का pH मान 2.4 से लेकर 3.5 तक होता है जो कि एसिड की सबसे तेज सीमा होती है। रसायनिक रूप से हम घरों में जो टायलेट क्लीनर उपयोग में लाते हैं इसका भी pH मान 2.5 से लेकर 3.5 के बीच होता है। सामान्य रूप से पानी का pH मान 7.0 के आसपास होता है, जो कि हमारे पीने के लिए सर्वोत्म है। इसलिए राजीव भाई ने ***ठंडा मतलब टॉयलेट क्लीनर*** का मुहावरा दिया। पोटेशियम सोरबेट, सोडियम ग्लूटामेट, कार्बन डाई आक्साईड जैसे जहर इसमें मिलाए जाते हैं। इसके अलावा मेलाथियान, लिण्डेन, डीडीटी जैसे खतरनाक रसायन भी मिलाए जाते हैं। इन कोल्डड्रिंक्स बनाने वाली कम्पनियों ने हमारे राजनीतिक नेतृत्व को खरीदकर जिस तरह से भारतीय बाजार पर कब्जा किया है, वह हम सबके सामने है। संसद के भोजनालय में प्रतिबंधित होने के बाद भी यह पूरे देश में धड़ल्ले से बिक रहे हैं। हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और ठंडे पेयों से बचें। इससे आप आंतों के कैंसर, अपच, एसिडिटी जैसी बिमारियों से भी बच सकते हैं।



कोल्डड्रिंक्स में उपलब्ध कीटनाशकों का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

लिन्डेन का मानव शरीर पर दुष्प्रभावः– *लिन्डेन हमारे शरीर में जाने के बाद वसीय उतकों में जमा हो जाता है। यह शरीर के लीवर, किडनी तथा प्रतिरोधक तन्त्र को नष्ट करता है और कैंसर पैदा करता है। मानव शरीर की सभी ग्रन्थियों पर भयंकर दुष्प्रभाव लिन्डेन का होता है।*

डी डी टी का मानव शरीर पर दुष्प्रभावः– *डी डी टी महिलाओं के वक्षस्थल (स्तन) के कैंसर के लिए मुख्य जिम्मेदार रसायन है। मानव शरीर की सैक्स क्षमता को बहुत कम करने का काम करता है। पुरूषों के वीर्य में शुक्राणुओं की क्षमता कम करने का कार्य भी यह डी डी टी रसायन करता है।*

क्लोरो पायरी फॉस का दुष्प्रभावः– *मानव शरीर के तंत्रिका तंत्र, थायराइड ग्रन्थि तथा मॉंसपेशियों पर भयंकर दुष्प्रभाव इस रसायन का होता है।*

मैलाथियान का दुष्प्रभावः– *मैलाथियान का दुष्प्रभाव शरीर के सभी अंगो पर पड़ता है। इस रसायन के कारण पक्षाघात (लकवा) का सबसे अधिक खतरा होता है।*

कैफीन का दुष्प्रभावः– *इस रसायन का शरीर पर काफी बुरा असर होता है। अनिंद्रा, घबराहट, चिंता, चिड़चिड़ापन, हड्डियों में कमजोरी आदि बिमारीयाँ कैफीन के कारण होती हैं। यदि गर्भवती स्त्रियों के शरीर में कैफीन की मात्रा कुछ अधिक हो जाये तो फिर पैदा होने वाले बच्चें के शरीरमें काफी विकृतियाँ हो जाती है।*

ठंडे पेयों में मीठापन लाने वाले रसायनों का दुष्प्रभावः–

ठंडे पेयों में मीठापन लाने के लिए सैकीन, एस्परटेम का उपयोग किया जाता है। ये दोनों ही रसायन मूत्रपिंड के कैंसर को पैदा करते है। एस्परटेम रसायन से गर्भस्थ शिशु पर बुरा असर पड़ता है। *सूचना स्त्रोतः संयुक्त संसदीय समिति pp66*

विशेषः अपने स्वास्थ्य तथा राष्ट्र के आर्थिक सुधार के लिए अपने आस–पास के रेहड़ी वालों से सकंजवी तथा फलों का ताजा रस पीयें।

रासायनिक खेती से नष्ट होती मानव जाति

आधुनिक मनुष्य अपने को प्रकृति का अंग अनुभव नहीं करता। प्रकृति से संघर्ष में वह भूल जाता है कि इस संघर्ष में वह जीत भी जाये तो भी नुकसान उसी का होगा। आधुनिक कृषि प्रकृति पर अधिकार स्थापित करने का सबसे बड़ा क्षेत्र बन गई है।

भारत में बड़े गर्व के साथ ऐसे रसायनों का इस्तेमाल होता है जो दुनिया भर में प्रतिबंधित हैं। इसका परिणाम यह है कि एक औसत भारतीय एक दिन में **0.27** मिलीग्राम कीटनाशक आहार के साथ अपने पेट में डालता है। गेहूँ में कीटनाशकों का स्तर **1.6** से **17.4** पीपीएम, चावल में **0.8** से **16.4** पीपीएम, दालों में **2.9** से **16.9** पीपीएम, मूँगफली में **3.0** से **19.1** पीपीएम, साग सब्जी में **5.00** व आलू में **68.5** पीपीएम तक कीटनाशक पाये जाते हैं । भारत दुनिया में कृषि रसायनों का चौथा सबसे बड़ा उपभोक्ता देश है। यहां रासायनिक उर्वरकों व कीटनाशक से जमीन की गुणवत्ता घट रही है। इनके दुष्प्रभावों से मनुष्य, पशु-पक्षी, पानी और पर्यावरणीय जीवन असुरक्षित हो गया है।

इन रसायनों के उपयोग की विधि में यह भी लिखा जाता है कि इस रसायन का छिड़काव करते समय नाक व मुँह को कपड़े से, आँखों को चश्मे से और हाथों को दस्तानों से ढक लें.................क्यों ? क्योंकि ये एक जानलेवा जहर है। यह जहर सब्जियों, अनाज, फलों और पानी के जरिये हमारे मानव शरीर में पहुँचकर डायरिया, दमा, साईनस, एलर्जी, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, मोतियाबिंद, कैंसर आदि रोग पैदा कर रहा है। इसी का प्रभाव है कई मातायें अपने बच्चों को स्तनपान के जरिये कीटनाशक रसायनों के जहरीले तत्वों का सेवन करवा रही हैं, जिससे बच्चे कई घातक बिमारियों की चपेट मे आ रहे हैं। इस प्रदूषण से महिलाओं में स्तन कैंसर की वृद्धि हो रही है। उनके गर्भपात व मासिक धर्म की नियमितता पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। जबकि पुरूषों में प्रजनन क्षमता में निरंतर कमी आ रही है।

अब प्रश्न यह है कि ऐसे भयंकर खतरनाक रसायनों का प्रयोग खेती में क्यों किया जाता है, क्योंकि इन कीटों, फफुंद व रोगों के जीवाणुओं की कम से कम पाँच फीसदी संख्या ऐसी है जो खतरनाक रसायनों के प्रभाव से बच जाते हैं व इनसे सामना करने की प्रतिरोधक क्षमता हासिल कर लेती हैं। ऐसे प्रतिरोधी कीट धीरे-**2** अपनी इसी क्षमता वाली नई पीढ़ी को जन्म देने लगते हैं जिससे उन पर कीटनाशकों का प्रभाव नहीं होता। फिर इन्हें खत्म करने के लिए ज्यादा शक्तिशाली, ज्यादा जहरीले रसायनों का निर्माण करना पड़ता है। कीटनाशक रसायन बनाने वाली कंपनियों के लिए यह एक बाजार है। अन्तर्राष्ट्रीय धान अनुसंधान संस्थान ने हाल ही में स्वीकार किया है कि धान पर कीटनाशकों का छिड़काव धन व समय की बर्बादी है। इस बात को फिलीपींस , वियतनाम, बांग्लादेश के किसानों ने बिना कीटनाशकों के पहले से अधिक उत्पादन प्राप्त कर सिद्ध किया है। भारत में भी अब **60** लाख से ज्यादा किसान पद्म श्री प्राप्त कृषि ऋषि के नाम से प्रसिद्ध श्री सुभाष पालेकर जी द्वारा विकसित शून्य लागत प्राकृतिक खेती से संपन्न जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

"हम किस कंपनी का जूता या कपड़ा पहनते हैं, यह तो हमें मालूम है। लेकिन किस किसान का पैदा किया अनाज खाते हैं, यह नहीं जानते।" जब तक हम जहर मुक्त अनाज, फल नहीं खायेंगें तब तक हम कितने ही आयुर्वेद के नियमों का पालन करें हम स्वस्थ नहीं रह सकते।

भाई गोविन्द शरण प्रसाद
मोबाईल न.: 9958148111

स्वस्थ रहना है समृद्ध रहना है तो आयुर्वेद पढ़ें, रसोईघर ब्रह्मांड की प्रथम औषधालय जागरूकता अभियान, स्वस्थ समृद्ध परिवार का मूल आधार शुद्ध सात्विक जैविक आहार विहार विचार संस्कार वन्देगौमातरम

स्वदेशी चिकित्सा जागरूकता केन्द्र 39 रामचंद्र एन्क्लेव, श्री नारायण इंटरनेशनल स्कूल के सामने, मोहन गार्डन, उत्तम नगर, नई दिल्ली - 59

टूथ पेस्ट

दाँत शरीर का एक ज़रूरी अंग है। इन को साफ और स्वस्थ रखने के लिए हम टूथ-ब्रश और पेस्ट का प्रयोग करते हैं, ताकि सांसों से दुर्गन्ध न आए और हमारे दाँत सड़े नहीं। अब आप स्वयं विचार करें कि जब टूथ-पेस्ट नहीं होते थे उस समय तो दाँत गल (सड़) ही जाते होंगे। परन्तु ऐसा नहीं है, हमारे पूर्वज पेस्ट नहीं दातुन करते थे, तभी उनके दाँत 80-90 वर्ष तक भी मज़बूत रहते थे। परन्तु आज कल टूथ-पेस्ट का प्रभाव लोगों में बहुत बढ़ गया है।

पेस्ट के डिब्बे के ऊपर स्पष्ट लिखा होता है **Dicalcium phosphate** यह हड्डियों के चूरे से बनता है। इस में फलोराइड नाम का एक और कैमिकल डलता है जिससे साथ फलोरोसिस नाम की बीमारी होती है। यदि किसी भी पेस्ट में फलोराइड की मात्रा 1000 **PPM** से अधिक हो तो वह जहर के समान हो जाता है। पेस्ट में झाग बनाने के लिए सोडियम लौरेल स्लफेट भी डाला जाता है। यह कैमिकल 0.005 मि. ग्रा. भी शरीर में चला जाए तो कैंसर कर देता है। इसलिए अमेरिका और युरोप के देशों में पेस्ट के ऊपर यह चेतावनी लिखी होती है कि 6 साल तक के बच्चों को टूथ-पेस्ट नहीं करवाना चाहिए। तभी तो बच्चों और महिलाओं को तम्बाकू न खाने के बावजूद भी मूँह और गले का कैंसर हो रहा है। पेस्ट करने के लिए प्रयोग होने वाला ब्रश प्लास्टिक का बना होता है। ब्रश के ब्रसेल्स में जो चिपके हुए सफेद और पीले रंग के पदार्थ में बीमारी फैलाने वाले लाखों कीटाणु होते हैं। वैसे भी प्लास्टिक का ब्रश और टूथ-पेस्ट का खाली पैकट वातावरण के लिए हानिकारक होता है क्योंकि यह कभी भी गलते नहीं। इसलिए अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण को बचाने के लिए दंत-मंजन और दातुन का प्रयोग करें।

शुद्ध खाएं, स्वास्थ्य पाएं

सेहतगंगा देशी हट्ट

हर तरह के स्वदेशी, जैविक, आयुर्वेदिक उत्पाद, सर्वलोह के बर्तन तथा देशी खांड के शुद्ध बताशे उपलब्ध हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा तथा आहार-विहार द्वारा शारीरिक और मानसिक रोगों के इलाज के लिए पहले अपॉइंटमेंट लें।

वास्तुशास्त्र के ज्ञाता द्वारा अपनी समस्याओं का समाधान तथा घर का वास्तु करवाएं।

डा० जसप्रीत सिंह (पंजाब)
(M.D. Naturopathy, D.Pharma)
62800-83752
श्री राजीव दीक्षित जनसेवा संस्था
जनता सरकार मोर्चा

डा० मनदीप बाघा
(Ph.D Astrology, Numerology, Palmistry, Vastu Expert, Lal Kitab)
+91 95305-32327(Bharat)
+64 277 515131 (New Zealand)

माइक्रोवेव ओवन
शान नहीं खतरा

माइक्रोवेव ओवन एक ऐसा यंत्र है जो कि बिना आग तथा धुएं के खाने वाले पदार्थों को बहुत जल्दी गर्म कर देता है। माइक्रोवेव ओवन में एक मैग्नेट्रॉन ट्यूब होती है, जिसमें से विद्युतीय चुम्बकीय ऊर्जा की तरंगें निकलती हैं। जो स्वास्थ्य तथा पर्यावरण के लिए बहुत ही घातक होती हैं। यू.एस.ए डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के अनुसार यह तरंगें भोजन के अंदर वाले जल तत्व को एक दम कंपित कर देती हैं और भोजन पक जाता है। इसकी ट्यूब से निकलने वाली विकिरणें (रेडिएशन) दिखाई न देने वाली तथा गंधहीन होती हैं। इसका ढक्कन खुलते ही यह विकिरणें बाहरी वातावरण में फैल जाती हैं तथा त्वचा और सांस के द्वारा शरीर में दाखिल होकर कैंसर तथा नाड़ीतंत्र की गंभीर तथा भयंकर बिमारियां पैदा कर सकती हैं। इसमें पकाये या गर्म किये गये भोजन के गुण 60% से 70% तक कम हो जाते हैं। इसमें से निकलने वाली विकिरणें भोजन के अंदर के रसायनिक तथा आणविक बंधन को तोड़ देती हैं। जिस कारण भोजन की जीवनीय (बायोलॉजिकल) और जैव रासायनिक (बायो कैमिकल) सरंचना टूट जाती है।

जापान, स्विट्ज़रलैंड, रूस और अमेरिका आदि देशों के वैज्ञानिकों नें इसके बुरे प्रभावों के बारे में बताया है।

मानव शरीर पर होने वाले दुष्प्रभाव :-

1. रोगों से लड़ने की ताकत खत्म हो जाती है।
2. मोतियाबिन्द की संभावना बढ़ जाती है।
3. शरीर पर झुर्रिया तथा बुढ़ापा जल्दी आता है।
4. जन्मजात शारीरिक विकलांगता का खतरा ज्यादा होता है।
5. इसकी विकिरणें भोजन में कैंसर पैदा करने वाले तत्व पैदा करती हैं।
6. यह पाचन तंत्र को खराब करता है।
7. मस्तिष्क के उत्तकों को नुकसान पहुंचाता है।
8. पेट तथा आंतों में कैंसर - कारक तत्वों की वृद्धि होती है।
9. अमेरिका के वैज्ञानिक कॉलन कैंसर (बड़ी आंत का कैंसर) का मुख्य कारण माइक्रो वेव ओवन को मानते हैं।
10. ब्रिटेन की मैनचेस्टर युनिवर्सिटी के अनुसार माइक्रोवेव ओवन से हर साल 77 लाख टन कार्बन-डाई-ऑक्साइड पैदा होती है जबकि कारों से हर साल 68 लाख कार्बन डाई ऑक्साइड पैदा होती है तो यह यंत्र पर्यावरण के लिए भी खतरनाक है और मानव, जीव-जंतु वर्ग के लिए भी खतरनाक है। सोचिए,समझिए और विचार कीजिए, क्योंकि जीवन भी आपका है तथा स्वास्थ्य भी आपका ही है।

भारत में छुआछूत का अस्तित्व नहीं था!

एडम नामक एक बिट्रिश अधिकारी द्वारा करवाए गए सर्वेक्षण की 1017 पृष्ठों की एक रपट सन् 1820 में प्रस्तुत की गई थी। उसके अनुसार तब भारत के विद्यालयों में 26 प्रतिशत ऊंची जातियों के छात्र तथा 64 प्रतिशत छोटी जातियों के छात्र पढ़ते थे अर्थात जातिवाद या छुआ-छूत का कोई झगड़ा नहीं था। 1000 शिक्षकों में 200 द्विज/ब्राह्मण जाति और शेष 800 डोम जाति तक के शिक्षक थे। स्वर्ण जाति वाले छात्र भी उनसे बिना किसी द्वेष के पढ़ते थे।

सन् 1835 में लार्ड मैकाले ने एक व्यापक सर्वेक्षण करवाया था। 1500 पृष्ठो में किये 1600 सर्वेक्षण कर्त्ताओं के अनुसार- मद्रास प्रैज़ीडेंसी में 1500 मेडिकल कॉलेज थे। जिनमें एम. ई. के स्तर की शिक्षा दी जाती थी। मैडिकल कॉलेजों के अधिकांश सर्जन नाई जाति के और इंजीनियरिंग कॉलेजों के अधिकांश आचार्य पेरियार जाति के थे। पेरियार जाति के ये आचार्य अत्यन्त कुशल वास्तुकार (इंजीनियर) थे। मदुरई आदि के सभी दक्षिण भारत के मन्दिर इन्हीं पेरियार वास्तुकारों द्वारा बनाए गए हैं। एक लिखित आदेश द्वारा इन पेरियार वास्तुकारों पर प्रतिबन्ध लगा दिया कि वे मन्दिर निर्माण नहीं कर सकते । ऐसा अन्यायपूर्ण आदेश मद्रास के जिला कलैक्टर ए.ओ.ह्यूम. द्वारा दिया गया था। लिखित रुप में उन्होने इस आदेश को कानून का रूप दिया था। 1781 में हैदरअली ने एक युद्ध में अंग्रेज़ कर्नल कूट की नाक काट दी। हैदर अली की सीमा के बाहर एक गांव में नाई जाति के एक सर्जन ने एक घण्टे की सर्जरी द्वारा कर्नल कूट की नाक जोड़ दी। कूट ने इंग्लैण्ड जाकर यह घटना बतलाई तो वहां से डाक्टरों का एक दल आकर उस नाई सर्जन के पास 5-6 वर्ष तक रहा और सर्जरी सीखी। तब से इंग्लैण्ड और वहां के यूरोप के अन्य देशों मे प्लास्टिक सर्जरी का प्रचार हुआ। अब जरा सोचें कि भारत में आज से केवल 175 साल पहले तक तो कोई जातिवाद यानि छुआ-छूत नहीं था। कार्य विभाजन, कला-कौशल की वृद्धि, समृद्धि के लिए जातियां तो जरूर थीं, पर जातियों के नाम पर ये घृणा, द्वेष, अमानवीय व्यवहार नहीं था। फिर ये कुरीति कब और किसके द्वारा और क्यों प्रचलित की गई? हजारों साल में जो नहीं था, वह कैसे हो गया? अपने देश-समाज की रक्षा व सम्मान के लिए इस पर खोज, शोध करने की ज़रूरत है। साथ ही बंद होने चाहिए ये भारत को चुन-चुन कर लांछित करने के, हीनता बोध जगाने के सुनियोजित प्रयास। हमें अपनी कमियों के साथ-साथ गुणों का भी तो स्मरण करते रहना चाहिए, जिसमें समाज अपने प्रति हीन भावनाओं का शिकार न बन जाये। जो देश अपने अतीत को भूल जाता है उसका भविष्य भी नष्ट हो जाता है।

हम आप सब से प्रार्थना करते हैं कि समाज और देश को जोड़ने के लिए प्रयत्नशील रहें। धर्म, जात, वर्ण के नाम पर समाज और देश को बांटने और तोड़ने वाले बुरे इंसानो व गद्दारों के बहकावे में न आयें।

भारतीय गौ वंश की नस्लें

हरियाणा
(रोहतक और हिसार–हरियाणा)

लाल बिलाई
(अम्बाला, पंचकुला–हरियाणा)

देवनी
(लातुर, परभणी और नांदेड–महाराष्ट्र)

थारपारक
(कच्छ का रण, बाड़मेर और जैसलमेर रास्थान)

कांकरेज
(कच्छ और मेहसाणा–गुजरात)

गोलाओ
(वर्धा, नागपूर–विदर्भ)

पुलिकुलम
(उड़ीसा)

राठी
(बीकानेर और श्रीगंगानगर–राजस्थान)

कांगायम
(इरोड व दिंडीगुल – तामिलनाडू)

घुमसारी
(उड़ीसा)

उम्बलाचेरी
(तंजाऊर और दिन्डीगुल तामिलनाडू)

निमाडी
(खंडवा व खरगोन–मध्यप्रदेश)

लाल सिंधी
(शासकीय व्यवस्थासे)

बिंझारपुरी
(उड़ीसा)

केन्काठा
(छोटी, ललितपुर और बांदा–उत्तरप्रदेश)

ओंगोल
(नेल्लोर व गुंटुर–आंध्रप्रदेश)

हल्लीकर
(मैसूर और मण्ड्या–कर्नाटक)

गीर
(जुनागढ़,भावनगर और अमरेली–गुजरात)

गंगातीरी
(उत्तरप्रदेश)

मालवी
(इंदौर, देवास, उज्जैन–मध्यप्रदेश)

साहीवाल
(फिरोजपुर–पंजाब, श्री गंगानगर–राजस्थान)

मेवाती
(अलवर व भरतपुर–राजस्थान)

खेरीगढ
(लखीमपुर–खेरी, उत्तरप्रदेश)

डांगी
(नासिक, अहमदनगर–महाराष्ट्र)

लाल कंधारी
(नांदेड–महाराष्ट्र)

कृष्णवॅली
(बेलगांव–कर्नाटक, सांगली–महाराष्ट्र)

कोसाली
(उड़ीसा)

बारगुर
(पेरियार–तामिलनाडू)

नागोरी
(नागौर–राजस्थान)

मोटू
(उड़ीसा)

अमृतमहल
(हासन और चिकमंगलूर–कर्नाटक)

खिल्लारी
(सातारा, सोलापुर, सांगली–महाराष्ट्र)

खरियार
(उड़ीसा)

पुंगानुर
(चितुर–आंध्रप्रदेश)

पोंवार
(उत्तर प्रदेश)

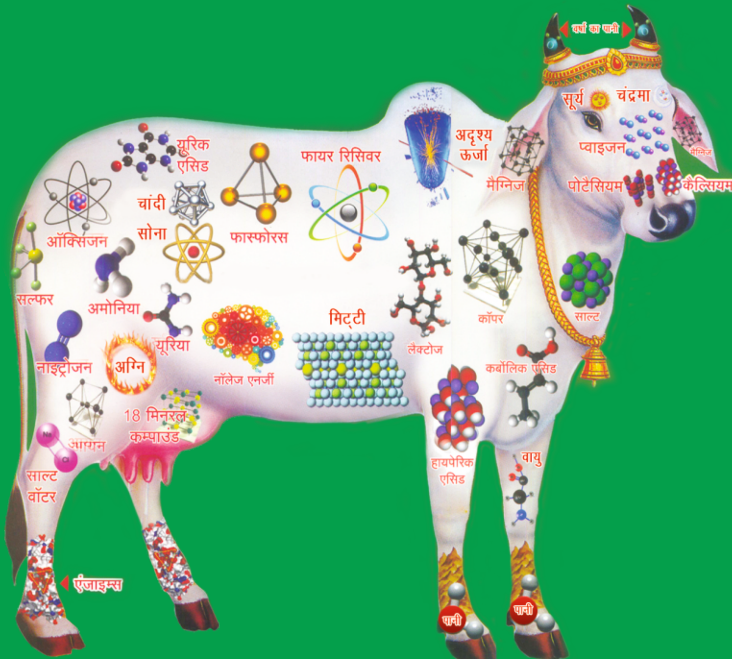
वेच्चूर
(कोट्टायम – केरल)

सीरी
(दार्जीलिंग–पश्चिम बंगाल और सिक्किम)

मलनाड गिड्डा
(कर्नाटक)

तजो राष्ट्रस्य, निर्हन्ति न वीरो जयते वृषा- अथर्ववेद

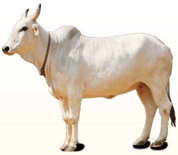
अर्थात् जिस राष्ट्र में नंदी नही होते वहां वीर पुरूष पैदा नहीं होते



गोमय वसते लक्ष्मी, गौमूत्रे धनवंतरी

अर्थात् गाय के गोबर में माता लक्ष्मी तथा गौमूत्र में आरोग्य के देवता भगवान धनवंतरी का वास होता है

भारतीय गाय के वैज्ञानिक पहलू



गाय के चार अलग पेट हैं। गाय जो भोजन लेती है वो चार स्तर पर प्रक्रिया करने के बाद हमें दूध के रूप में मिलता है। पहला स्तर जहाँ भोजन तैयार होता है वो एक द्रव्य पदार्थ का रूप ले लेता है और Rumen (प्रथम आमाशय) नामक पेट में जमा हो जाता है जिसे Rumen Fluid भी कहते हैं। यह एक Microbe Rich Fluid है।

Ohio State University के 2008 के शोध के अनुसार Rumen Fluid जो एक साधारण घास से बनता है वो पारम्परिक हाइड्रोजन Fluid की तुलना में सिद्धांत के आधार पर 12 गुणा और परीक्षण करने के बाद 8 गुणा ज्यादा शक्तिशाली सिद्ध हुआ है। गाय के वैदिक चित्र में जो स्थान अग्नि देव का है वहीं पर गाय का Rumen पेट है। वैदिक विज्ञान ये जानता है कि सबसे उच्चतम ऊर्जा पैदा करने वाली कोशिकाएँ (Cell) यहाँ जमा होती हैं और वो भी आगे 3 स्तर की प्रक्रिया से गुजरती हैं फिर जाकर दूध मिलता है जोकि अमृत है।

वैज्ञानिक शोध से ये पता चला है कि 30 हजार जीन्स (Genes) जो Enzymes पैदा करते हैं गाय में पाए जाते हैं। आज तक का शोध ये कहता है कि दुनियां में जितनी भी जीवित प्रजातियाँ हैं। उनमें गाय ही एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसमें सबसे ज्यादा गिनती में जीन्स (Genes) हैं जोकि भोजन को हज़्म करने के लिए Enzymes पैदा करते हैं। इन Enzymes में इतनी क्षमता होती है कि ये साधारण घास को, आसानी से घुलने वाले सबसे शक्तिशाली शूगर में बदल देते हैं। जिस कारण गाय के दूध को नवजात शिशु भी आसानी से हज़्म कर सकता है और सेहतमंद बन सकता है।

दूध के पोषक तत्वों के अध्ययन से पता चलता है कि इस पृथ्वी पर ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिसमें विटामिन 'डी' हो सिवाय गाय के दूध के। बिना विटामिन 'डी' के आप जो भी कैल्शियम लेते हैं और आप धूप में नहीं जाते हैं तो आपको कोई कैल्शियम नहीं मिलता, आपकी हड्डियाँ मजबूत नहीं बनती हैं। लेकिन अगर आप गाय का दूध पीते हैं तो एक छोटे बच्चे की हड्डियाँ भी मजबूत हो जाती हैं।

गाय का मस्तिष्क Solar Cell से भरा हुआ है। गाय माता के मस्तिष्क का दायाँ भाग सूर्य का स्थान है। आँख से लेकर पूँछ तक ऊपर का सारा हिस्सा सूर्य नाड़ी मंडलम् कहलाता है जिसमें लगातार सूर्य की ऊर्जा एकत्रित होती है जोकि सीधी Rumen में चली जाती है। जिससे विटामिन 'डी' पदार्थ रूप में दूध में ही तैयार हो जाता है।

वैज्ञानिकों का मत है कि यदि गौवंश से हम ऊर्जा पैदा करें तो 40 हजार मेगावाट ऊर्जा की प्राप्ति हो सकती है व 2540 अरब डालर इस पर खर्च होने से बच सकते हैं। गाय के गोबर से बनी गैस का उपयोग खाना बनाने, बिजली पैदा करने व वाहन चलाने में किया जा सकता है। वाहन चलाने की तकनीक IIT दिल्ली ने विकसित की है। गोबर गैस को परिशोधित करके उच्च दबाब सिलेंडर में भर कर वाहन भी चलते हैं। CNG की तरह किसी भी वाहन में प्रयोग कर सकते हैं। गाय का गोबर व मूत्र गाय के दूध से भी ज्यादा उत्तम है। गाय के गोबर व मूत्र से काफी प्रभावशाली औषधियां तैयार होती हैं। साथ ही इनका इस्तेमाल घरेलू उत्पाद बनाने (जैसे: - दंत मंजन, साबुन, धूप, मूर्ति, गमले) में कर सकते हैं जो एक अच्छा रोजगार का अवसर पैदा करता है।

गाय अपनी श्वास में ऑक्सीजन छोड़ती है। गाय के शरीर से गुग्गल की सुगंध प्रवाहित होती है जो प्रदूषण का नाश करती है।

-डॉ जूलिशस, डॉ बुक, जर्मन कृषि वैज्ञानिक

देशी गाय का A-2 दूध (अमृत)

1. देशी गाय के दूध में **EFA** होता है और विटामिन **A, B, C, D,E, Omega 3,** स्वर्ण पदार्थ एवं सभी पोषक तत्व होते हैं जो हमारा पोषण करते हैं और बिमारियों से बचाव करते हैं।
2. खोजों के अनुसार भारतीय गाय के दूध में 'सैरिब्रोसाईट' नामक तत्व पाया गया है जो मस्तिष्क को स्वस्थ-सबल बनाता है। यह स्नायु कोषों को बल देने वाला और बुद्धि वर्धक है।
3. गौ माता एक ऐसा जीव है जिसकी आंत 180 फुट लम्बी होती है। गाय के दूध में ''केरोटीन'' नामक एक ऐसा उपयोगी एवं बलशाली पदार्थ मिलता है जो बच्चों की लम्बाई और सभी प्रकार के बल को बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी होता है। यह आँखों की ज्योति बढ़ाने वाला और कैंसर रोधक भी है।
4. गाय के दूध में 'स्टोनटियन' नामक ऐसा पदार्थ भी होता है जो विकिर्ण (रेडियेशन) प्रतिरोधक होता है। यह असाध्य बिमारियों को शरीर पर आक्रमण करने से रोकने का कार्य भी करता है।
5. सूर्यकेतू नाड़ी के प्रभाव से एक लीटर गाय के दूध में लगभग 150 रू. का स्वर्ण पदार्थ पाया जाता है।

विदेशी गाय का A-1 दूध (ज़हर)

1. विदेशी गाय (**HF & Jersey**) के दूध में **BCM7** तत्व पाया जाता है जिससे पाँच रोग होने के स्पष्ट प्रमाण वैज्ञानिकों को मिल चुके हैं:- रक्तवाहिका नाड़ियों का अवरूद्ध (जाम) होना, मधुमेह टाईप-1, मानसिक रूप से विकलांग बच्चों का जन्म होना, स्नायु कोषों का नष्ट होना तथा अन्य मानसिक रोग, बच्चे अज्ञात कारण से अचानक मरने लगते हैं।
2. न्यूजीलैंड के लेखक **Keith Woodford** की किताब **Devil in the Milk** में लेखक ने अनेक प्रमाण देकर इसे सफेद ज़हर कहा है।
3. विश्व के सबसे बड़े दूध उत्पादक देश डैनमार्क में **H.F.** के जहरीले दूध का सेवन नहीं किया जाता और इस दूध का पाउडर बनाकर यह हमारे देश में भेज देते हैं।
4. दूध की गुणवत्ता का निर्धारण केवल **SNF** और **FAT** के आधार पर करना उचित नहीं। इससे न तो दूध की गुणवत्ता और न ही इसकी विषाक्तता का पता चलता है।
5. विदेशी गाय की रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कम होती है। इसलिए यह अधिक गर्मी-सर्दी सहन नहीं कर पाती और जल्दी बीमार पड़ती है, जल्दी मरती है। इसके उत्पाद भी रोगों से लड़ने की शक्ति नहीं देते।
6. विदेशी गाय के गोबर, मूत्र की खाद से जमीन व फसल खराब होती है।

देसी गाय का A2 दूध भैंस के A2 दूध से बेहतर क्यों?

1. वैसे तो भैंस का दूध भी A2 होता है देसी गाय का **A2** दूध भैंस के A2 दूध से कहीं बेहतर होता है। क्योंकि देसी गाय का दूध व घी 37°C पर पच जाता है और हमारे शरीर का तापमान भी 37°C होता है। इसलिए गाय के दूध व घी को बच्चा भी आसानी से पचा लेता है, जबकि भैंस का दूध व घी 40°C (104°F) पर पचता है, जिसे पचाने के लिए बहुत ज्यादा कठोर परिश्रम की आवश्यकता है।
2. ''अर्न्तराष्ट्रीय हृदय रोग विज्ञान'' के अध्यक्ष ''डॉ शान्तिलाल शाह'' ने कहा है कि भैंस के दूध में लोंगचेन फैट होता है जो नसों में जम जाता है। फलस्वरूप हार्टअटैक की सम्भावना अधिक हो जाती है।
3. भैंस के दूध के ग्लोब्यूल अपेक्षाकृत अधिक बड़े होते हैं तथा मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव करने वाले होते है। आयुर्वेद के ग्रन्थों के अनुसार भैंस का दूध वातकारक (गठिया जैसे रोग पैदा करने वाला), गरिष्ठ व कब्जकारक है।
4. भैंस के दूध की लस्सी आलस्य बढ़ाने वाली शरीर को मोटा व निढाल बनाने वाली होती है।
5. भैंस के मूत्र एवं गोबर में कोई औषधीय गुण नहीं है।
6. भैंस के स्पर्श से आयु कम होती है, इसलिए भैंस को यमराज का वाहन माना जाता है।

केवल देसी गाय का दूध व घी इस्तेमाल करें।

देसी गाय माता से हर बीमारी का इलाज

(1) जो व्यक्ति बचपन से गाय का दूध पीता है उसका दिमाग बहुत ही तेज होता है।

(2) गाय माता के दूध व मलाई को चेहरे पर लगाने से सुन्दरता आती है।

(3) घी खाने वाले का दिल और हड्डियां मजबूत होती हैं।

(4) अधरंग वाले रोगी के लिए तीन, चार बूंद घी या नासिका की रात को सोते समय नाक में डालनी है और रात को दो चम्मच घी गाय के एक गिलास दूध में अच्छी तरह मिलाकर पीने से अधरंग जैसे रोगों से 5, 6 महीनों में छुटकारा मिलता हैं।

रिसर्च | जूनागढ़ एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने पता लगाया

गुजरात : देसी गायों के गोमूत्र में मिले सोने के अंश

गुजरात में जूनागढ़ एग्रिकल्चरल यूनिवर्सिटी को गिर की गायों के यूरिन में सोना मिला है। 7 साल तक की गई रिसर्च के बाद यह बात सामने आई है कि यहां की पवित्र गाय सोना भी दे सकती है। यूनिवर्सिटी के फूड टेस्टिंग लैब में 400 गिर की गायों के यूरिन की जांच की गई। इसमें प्रति लीटर यूरिन में 10 से 30 मिली ग्राम सोने की मात्रा पाई गई। गायों के यूरिन में यह कीमती धातु आयन (गोल्ड सॉल्ट) के रूप में मिली जोकि घुलनशील होती है। इसके अलावा 5100 ऐसे रसायन पाए गए जो अति महत्वपूर्ण हैं।

जेएयू के बायोटेक्नॉलजी विभाग के प्रमुख डॉ. बीए गोलकिया की अगुवाई में रिसर्च टीम ने यूरिन के नमूनों की गैस क्रोमैटोग्राफी-मास स्पेक्ट्रोमेट्री (जीसी-एमएस) प्रक्रिया के से जांच की। डॉ. गोलकिया के मुताबिक अब तक शास्त्रों में ही इस बात का जिक्र था कि गाय के यूरिन में सोना होता है और उसमें चिकित्सकीय गुण होते हैं। लेकिन इसे साबित करने के लिए कोई वैज्ञानिक विश्लेषण नहीं किया गया था। इसलिए हमने इस पर काम शुरू किया। हमने गिर की 400 गायों का यूरिन सैंपल लिया और उनमें हमें सोने के अंश मिले। रिसर्च में बछड़े, दुधारू गाय, गर्भवती गाय और दूध नहीं देने वाली गायों के गौमूत्र की जांच की गई।

रिसर्च टीम को कई अन्य रसायन भी मिले

रिसर्च टीम में शामिल पशु रिसर्च केंद्र के डॉक्टर ... ने बताया कि गिर की गायों के यूरिन में 5,100 ऐसे कंपाउंड मिले हैं, जिनमें से 388 में कई बीमारियां दूर करने के चिकित्सकीय गुण हैं। इनमें कैंसर, कोलेस्ट्रोल, डायबिटीज रोधी गुण भी शामिल हैं। गोलकिया की रिसर्च टीम अब देश में पाई जाने वाली सभी नस्लों की गायों के यूरिन की जांच कर रही है।

केमिकल प्रॉसेस के जरिए सोने को दे सकते हैं ठोस रूप

गोलकिया ने जानकारी दी कि गाय की यूरिन से मिलने वाले सोने को केमिकल प्रॉसेस के जरिए ठोस रूप दिया जा सकता है। रिसर्च करने वालों ने इसी क्रम में ऊंटों, भैंसों, भेड़ों और बकरियों के यूरिन के सैंपलों की भी जांच की लेकिन उनमें ऐसा कोई तत्व नहीं पाया गया जबकि गिर की गायों के यूरिन में प्रति लीटर की मात्रा में चांदी 2 मिग्रा, लोहा आधा मिग्रा और कोबाल्ट 1.2 मिग्रा मिला है।

डॉ. बीए गोलकिया।

(5) नाक में रात को सोते समय 3, 4 बूंद देसी गाय के घी की डालने से खर्राटे बन्द हो जाते हैं।

(6) देसी गाय का घी कांसे की कटोरी में लेकर पैरों के तलवों पर मालिश करने से दिमाग बहुत जल्दी तेज हो जाता है।

(7) हर रोज़ 5 से 20 मि.ली. गौमूत्र लेने से पेट के रोग खत्म हो जाते हैं।

(8) किडनी के रोगी के लिए गाय की बछिया का एक गिलास का चौथा हिस्सा गौमूत्र सुबह हर रोज खाली पेट लेने से दो महीने में किडनी का रोग ठीक हो जायेगा।

(9) एक-एक बूंद गौमूत्र की डालने से आँख व कान के दर्द से मुक्ति मिल जायेगी।

(10) जो कार्य गाय के मूत्र से नहीं होता वह कार्य सांड के मूत्र को सूंघने से ही हो जाता है और सांड के मूत्र को सूंघने से औरत का बांझपन दूर हो जाता है, मात्र 40 दिन तक नियमित यह कार्य करें। गाय माता को ज्यादा से ज्यादा जौं खिलाएं और जितने जौं उसके गौबर में आ जाएं उनको धो कर पाऊडर बना लें। गाय के दूध के साथ सुबह व शाम एक- एक चम्मच लेने से मात्र दो मास में बांझपन दूर होता है।

(11) गोबर :- गाय माता के गोबर में लक्ष्मी माता का वास है। जिस भवन को गाय के गोबर से लीपा जाता है उसमें परमाणु शक्ति का भी कोई असर नहीं होता।

(12) गाय के गोबर के उपले की राख से मंजन करने से दांतों की हर प्रकार की बीमारी दूर होती है।

(13) औरतों की प्रसव पीड़ा :- औरतों को प्रसव पीड़ा हो, उस समय गोबर का रस (1-2 चम्मच) थोड़ा सा पिलाने से बच्चा सुगमता से होता है।

(14) दर्द के लिये :- साल डेढ़ साल की बछड़ी का गोबर लेकर शरीर में कहीं पर दर्द हो वहां पर गोबर का लेप करने से दर्द में मुक्ति मिलेगी।

(15) जहां पर गाय को दफनाया जाता है उसका 60 मीटर का क्षेत्र सदा उपजाऊ ही रहता है।

World Health Organization

दूध नहीं जहर पीता है इंडिया, उत्पादन 14 करोड़ लीटर लेकिन खपत 64 करोड़ लीटर

WHO की चेतावनी- बंद नही हुई मिलावट तो 87% भारतीयों को 2025 तक होगा कैंसर

By Money Bhaskar
19 September 2018

नई दिल्ली। एनीमल वेलफेयर बोर्ड के सदस्य मोहन सिंह अहलूवालिया के मुताबिक, देश में बिकने वाला 68.7 फीसदी दूध और दूध से बना प्रोडक्ट मिलावटी है। यह फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) की ओर से तय मानकों से कहीं भी मेल नहीं खाता है।

खपत से 68% कम होता है उत्पादन

नोट :-सभी भारतीय पंचगव्य के उत्पाद ही प्रयोग करें,
अपने साथियों को भी प्रेरित करें,
तब ही गाय और गौशाला स्वावलम्बी बन सकती है।

संस्कृति आर्य गुरुकुलम् द्वारा निर्मित मंत्रौषधि स्वर्णप्राशन

स्वर्णप्राशन: – स्वर्ण भस्म, ब्राह्मी, वचा, नवरत्न, पीपर तथा मधु के उत्तम संयोजन से, सम्पूर्ण शास्त्रोक्त विधि से संस्कृत के विद्वानों और वैद्यों द्वारा पुष्य नक्षत्र वाले दिन तैयार किया हुआ रसायन है। (सूत्रस्थानम्, लेहाध्याय, कश्यप संहिता)

स्वर्णप्राशन के लाभ: – स्वर्णप्राशन देने से बालकों की बुद्धि, मेधा (विशिष्ट बुद्धि), रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है, पाचन क्रिया को ठीक करता है, बल को बढ़ाता है, स्फूर्ति बढ़ाता है, बालकों का चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, गुस्सा, मानसिक विकारों को ठीक करता है। वायरल इन्फैक्शन से सुरक्षा करता है, छः माह के नियमित सेवन से बालक श्रतुधर अर्थात एक बार सुना हुआ सरलता से याद रह जाये ऐसा बनता है। ऐसे हजारों अनुभव हमारी संस्था के कार्यकर्ताओं द्वारा प्राप्त हुए हैं। आप हमारे *यू – टयूब चैनल श्री राजीव दीक्षित जन सेवा संस्था* पर जाकर कुछ अनुभव देख सकते हैं।

प्रत्येक माह पुष्यनक्षत्र के दिन निशुल्क स्वर्णप्राशन शिविर के आयोजन के लिए

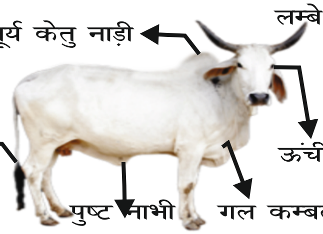
सम्पर्क करें : 9729619647, 8727963004, 7508176258

बच्चों को स्वस्थ, तेजस्वी, बुद्धिमान बनाने के लिए प्रतिदिन स्वर्णप्राशन पिलांए

यही देहि आज्ञा तुरकन गहि खपाऊँ। गऊ घात का दुख जग से मिटाऊँ (छंद पांचवां ।।५।।)	*हे परमात्मा! मुझे यह आज्ञा दो कि तुरकों को मार भगाऊं। गाय को मारने का दुख इस संसार से मिटा दूँ।*
यही आस पूरन करहु तुम हमारी। मिटै कष्ट गऊअन, छुटै खेद भारी।	*हे परमात्मा आप हमारी यह इच्छा पूरी करो कि गाय का कष्ट मिट जाये और हमारे सिर से यह खेद (अफसोस) उत्तर जाये।*
यही विनती खास हमरी सुनीजै। असुर मार कर रछ गऊअन करीजै (छंद छठा ।।६।।)	*यह मेरी खास प्रार्थना है कि आप असुरों को मार कर गाय की रक्षा करें।*

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी
"दशम ग्रंथ" अंग 194
(उग्रदंती वाणी – भगवती छंद)

भारतीय देशी गाय व विदेशी गाय (हॉलिस्टिन, फ्रीजियन, जरसी आदि) में अन्तर



भारतीय देशी गाय

जरसी सूअर से संकरित गाय जैसी दिखने वाली जीव मात्र

प्राणी नहीं प्राण है ये देश की, जानवर नहीं जान है ये देश की

गाय माता बचेगी तो देश बचेगा...!

परस्पर विरूद्ध आहार न खायें

विरूद्ध अथवा परस्पर विरोधी आहार भी जहर तथा कृत्रिम जहर के समान होता है।
(अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या -29, अध्याय 7, सूत्रस्थानम्)

1. सभी प्रकार के खट्टे पदार्थ तथा फल (आंवला को छोड़कर) व नमक (सेंधा नमक छोड़कर) को दूध के साथ नहीं खाने चाहिए। कुलथी, मटर, मोठ, कटहल को भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। दूध और मूँगफली एक साथ प्रयोग न करें, दूध व प्याज का सेवन भी साथ में नहीं करना चाहिए।
2. मूली आदि हरे पदार्थों को खाकर उसके तुरन्त बाद दूध नहीं पीना चाहिए।
3. उड़द की दाल के साथ मूली न खायें।
4. दही गर्म करके नहीं खाना चाहिए हानि पहुँचती है, कढ़ी बनाकर खा सकते हैं।
5. केले को दहीं, लस्सी, छाछ के साथ नहीं खाना चाहिए।
6. काँसे के पात्र में दस दिन तक रखा घी न खायें।
7. खीर, खोया और मलाई को खिचड़ी के साथ नहीं खाना चाहिए।
8. खीर को मट्ठा या सत्तू के घोल के साथ नहीं खाना चाहिए।
9. समान भाग में शहद, घी, तेल, जल -इन द्रव्यों को दो-दो को या तीन-तीन को एक साथ मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए।
10. जौं व गेंहू का आटा कोई अन्न मिलाये बिना नहीं खाना चाहिए।
11. रात्रि के समय सत्तू का प्रयोग वर्जित है। बिना जल मिलाये सत्तू न खायें।
12. तेज धूप में चलकर आने के बाद थोड़ा आराम करके ही पानी पियें। व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के तुरन्त बाद पानी न पियें या थोड़ी देर बाद पानी पियें। भोजन के प्रारम्भ में और अंत में पानी पीना वर्जित है।
13. प्रातः काल भोजन के पश्चात तेज गति से चलना हानिकारक है।
14. शौच क्रिया के बाद, भोजन से पहले, सर्दी-जुकाम होने पर, दांतों में आंव आने पर, और पसीना आने की दशा में पान का सेवन नहीं करना चाहिए।
15. शहद कभी भी गरम करके न खायें। छोटी मक्खी का शहद सर्वोत्तम होता है।

ऐसा भी न करें।

क. सिर पर अधिक गर्म पानी डालकर स्नान करने से नेत्रों की ज्योति कम होती है। जरूरत पड़ने पर गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं।

ख. सोते समय सिर पर कपड़ा बांधकर सोना, पैरों में मोजे पहनकर सोना, अधिक चुस्त कपड़े पहनकर सोना हानिकारक है।

ग. बुखार/तेज ज्वर आने पर तेज हवा, दिन में अधिक देर तक सोना, अधिक परिश्रम, स्नान, क्रोध आदि से बचना चाहिए।

घ. छोटे बच्चों के नहाने से आधे घंटे पहले शुद्ध घी, तेल से मालिश करें ।

ङ. उपवास करने से ज्वर शांत होता है।

च. 16 अधारणीय वेग हैं ये वेग आ रहे हो तो इन्हे कभी नहीं रोकना चाहिए रोकने पर शरीर में कई रोग आते हैं और जबरदस्ती करने पर भी रोग आते हैं: 1. हंसी 2. डकार 3. मल 4. मूत्र 5. छींक 6. प्यास 7. भूख 8. नींद 9. खांसी 10. काम (श्रम) 11. जम्हाई 12. आँसू 13. उल्टी 14. वीर्य वेग 15. पसीना 16. पाद

छ. तंग कपड़े पहनने से नपुंसकता व बांझपन की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।

सूर्योदय से सूर्यास्त तक

स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या कैसी हो?

क. स्वस्थ रहने के लिए ब्रह्ममुहूर्त में (सूर्योदय के डेढ़ घंटा पहले) सोकर उठें।

ख. सुबह उठते ही सबसे पहले मुँह की लार काजल की तरह आँखों में लगायें, इससे आँखों को लाभ पहुंचता है।

ग. उसके बाद बिना कुल्ला – बिना मुँह धोये सुखासन में बैठकर बासी मुँह से दो से तीन गिलास गुनगुने पानी में एक चुटकी सेंधा नमक डालकर पीना चाहिये।

घ. शौच आदि क्रियाओं से निवृत होकर दातुन (मीठी दातुन में महुआ, कटु रस में करञ्ज, तिक्तरस में नीम और कषाय रस में खैर) या मंजन करें।

मंजन बनाने की विधि :– त्रिकटु (सोंठ, पीपल, काली मिर्च) का चूर्ण शहद में मिलाकर या सेंधा नमक को हल्दी, सरसों के तेल में मिलाकर या गौभस्म (गाय के उपले को जलाकर प्राप्त राख) में सेंधा नमक मिलाकर मंजन तैयार करें।

ङ. दातुन करने के बाद चांदी, तांबे की बनी जीभी से जीभ साफ करें या दातुन को दांतों से बीच से काटकर उससे जीभ साफ करें।

च. जीभ साफ करने के बाद कुल्ला करके योग, प्राणायाम करें।

छ. स्नान करने से पहले शरीर के सभी अंगों पर तेल की मालिश करें क्योंकि यह शरीर को ताकत देता है। सिर कान और पैरों के तलवों, नाभि में तो अवश्य तेल लगाना तथा डालना चाहिये।

तेल लगाने के गुण :– सम्पूर्ण अंगों में तेल मालिश करने से वात, कफ, थकावट ठीक होती है, यह शरीर का बल, सुख, नींद, वर्ण, कोमलता और आयु बढ़ाने वाला होता है।

ज. मालिश के बाद किया जाने बाला स्नान जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला, वीर्यवर्धक, आयु को बढ़ाने वाला, थकावट दूर करने वाला, चेहरे पर रौनक तथा बल को देने वाला, खुजली, मल, पसीना, प्यास, जलन को दूर करने वाला होता है। ***अत्यंत गर्म पानी सिर पर नहीं डालना चाहिए इससे आँखों की रोशनी कमजोर होती है।***

झ. सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिए। भोजन में पौष्टिक आहार जैसे फल, रोटी, चावल, सब्जी, दाल, गुड़ आदि होना चाहिए। जठराग्नि सुबह 7 से 9.00 बजे तक सूर्योदय से 2घंटे तक सबसे अधिक तीव्र होती है।

ञ. दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक करना चाहिये और शाम का भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये। सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह से आधा होना चाहिये और शाम का भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये। भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें।

ट. सूर्यास्त के 40 मिनट पहले भोजन करें और रात्रि में भारतीय देसी गाय का दूध लेना लाभदायक है।

ठ. भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है। भोजन करने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन के एक घंटे बाद पानी पीना चाहिये। भोजन के अंत में एक – दो घूँट पानी गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। पानी जब भी पियें घूँट – घूँट करके व नीचे बैठकर पीयें।

ड. भोजन के बाद 10 मिनट वज्रासन में बैठना लाभदायक है।

ढ. सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट बायीं करवट लेटना चाहिये। (विष्णु मुद्रा में)

ण. शाम के भोजन के बाद कभी सोना नहीं चाहिये। सांय के भोजन के बाद 500 कदम से 1000 कदम चलें।

त. हमेशा पूर्व या दक्षिण दिशा की तरफ सिर करके सोएं।

यह आजादी झूठी है!

कोई भी ऐसा विचार जो भारत को आत्मनिर्भर बनाना चाहता है, दुनिया के विकसित देशों के लिए खत्तरा है। दुनिया में एक भी उदाहरण आपको ऐसा नहीं मिलेगा कि कोई देश विदेशी पूंजी और उधार के सहारे आत्मनिर्भर हो गया हो। टेक्नालॉजी पैदा करनी पड़ती है, खरीदी नहीं जा सकती। विकसित देश अपने यहां बेकार हो चुकी (out dated) टेक्नालॉजी के नाम पर आणविक रिएक्टर से लेकर बच्चों के खिलौनें तक हमें बेच रहे हैं। ऐसा दृश्य...... गर्व से कहो, हम भारतीय हैं, कहने के लिए हमें प्रेरित नहीं कर सकता। भारत का इतिहास 1000 वर्षों की गुलामी का इतिहास रहा है।

भारत ने किसी देश पर आक्रमण नहीं किया। लेकिन तातारी, हूण, लोधी, मुगल और अंग्रेज़ भारत को लूटने में कामयाब हुए। जो देश अपनी गुलामी के दंश (हालात) को अनुभव नहीं करता, उसका फिर से गुलाम हो जाना तय है। सेज, कोलोब्रेशन, फ्रेंचाइज़ और एफडीआई, गेट, डब्ल्यू टी ओ के जरिए यह लूट आज भी जारी है।

दुनिया में किसानों को सबसे ज्यादा सब्सिडी देने वाला देश अमरीका है। हमारे यहां विकास के नाम पर किसानों की उपजाऊ ज़मीन को जबरन हड़पा जा रहा है। एक छोटे-मोटे युद्ध में जितने लोग मारे जाते हैं, उससे ज्यादा तादाद में हमारे यहां किसानों ने आत्महत्याएं की हैं। हमारे पास संसाधनों का भंडार है, हमारे पास विशाल श्रम-शक्ति है और करोड़ों नौजवानों की काबिलियत है, भारत को शक्तिशाली और आत्मनिर्भर देश बनाने के लिए हमें ग्लोबलाइज़ेशन की जरूरत नहीं है। राष्ट्रीयता का अर्थ है राष्ट्र में बना हुआ सामान इस्तेमाल करना और उस पर गर्व करना। यूरोप के किसी भी देश में चले जाइए, वहां देशप्रेम पहले है, बाद में अन्य सारी चीज़ें।

ग्लोबलाइज़ेशन के खिलाफ लड़ाई में सभी को हिस्सेदार बनना है। यही देशभक्ति है। यही रास्ता हमें स्वराज्य तक ले जाएगा। राष्ट्र बचेगा तो समाज बचेगा, समाज बचेगा तो धर्म बचेगा। समय की मांग है कि हम सब भारत को विदेशी पूंजी, विदेशी शिक्षा और विदेशी संस्कृति से मुक्त कराने का अभियान शुरू करें। यह लड़ाई लंबी है और मुश्किल है लेकिन असंभव नहीं है। बिना बलिदान के आजादी की दूसरी लड़ाई नहीं जीती जा सकती।

आजादी की सच्चाई जानने के लिए यू-टयूब पर राजीव दीक्षित जी की आजादी वाली विडियो देखें।।

राजीव भाई को समर्पित कविता :

आओ नवभारत की खातिर, सपना कोई संजोना होगा
किए जिन्होंने प्राण न्यौछावर उनसे परिचित होना होगा

मैं भी कलम सिपाही बनकर, अब कुछ लिखने वाला हूं
त्रुटि हो तो क्षमा करें,थोड़ा सा भोला–भाला हूं

प्रथम प्रणाम गुरु जी को द्वितीय पिता माता को
तीजा मां सरस्वती को और चौथा ईश्वर साक्षात को

लेकर जिन से प्रेरणा राष्ट्रपथ पर चलता हूं
राजीव जी दीक्षित है नाम उनका, उनको भी प्रणाम करता हूं

सुनो मैं हूं राजीव दीक्षित, मेरी यही कहानी थी
मेरे देश के काम थी आई, मेरी पूरी जवानी थी

30 नवंबर को जन्मा था मैं, उसी दिवस को चला गया
काम देश का करते–करते, गद्दारों से छला गया

सन 1967 में जन्मा था, मैं नाह गांव में,
मां मिथिलेश की गोदी में और राधेश्याम जी की छांव में

देशभक्ति मिली विरासत में, दादी मां के संस्कारों से
इसी अंग्रेज़ीयत के विरुद्ध लड़ी, मैं प्रभावित था उनके विचारों से

फिर बात आई शिक्षा की, जो फिरोज़ाबाद से हासिल की,
फिर अलग–अलग शहरों में पढ़कर बीटी, एमटी की डिग्री ली

प्रयागराज में पढ़ते पढ़ते आज़ादी बचाओ आंदोलन से जुड़ा
देश के लिए कुछ करना था इसलिए वापस नहीं मुड़ा

खून में उबाल तो तब आया जब जाना यह है झूठी आज़ादी,
काले अंग्रेज़ कर रहे हैं मेरे भारत की बर्बादी

1984 भोपाल कांड ने मुझको भीतर तक हिला डाला
हैं हैं, यह क्या, यह कैसे हुआ मेरा अभिमान मिटा डाला

अब दो मार्ग थे सम्मुख मेरे, किस रस्ते पर जाऊं मैं
या खूब कमाकर ऐश करुँ या मेरे देश को जगाऊं मैं

एक ओर तो शोहरत थी और दौलत के भंडारे थे
एक तरफ थे देश के लोग, जो फिरते मारे मारे थे

चुनी सड़क वो फिर मैंने जो भरी हुई थी शूलों से
चूमे फांसी के फंदे जो, उन्हें क्या लेना फूलों से

राष्ट्रवाद को दिल में लेकर अग्निपथ बढ़ने लगा
अपने मन में संपूर्ण स्वराज्य की एक छवि सी घढ़ने लगा
देश के हित की जितनी बातें, मैंने उन्हें उकेरा था
पश्चिमीकरण और काले कानूनों पर सदा सरकार को घेरा था

कितनी महान संस्कृति अपनी, कितना महान यह देश था
और हमारे अवतार क्या थे और क्या उनका संदेश था

हमने विश्व को क्या दिया यह भी सबको बताया था
हमको झूठा इतिहास बता कर सच को सदा छुपाया था

भारत को सिरमौर बनाना है, लोगों को एहसास दिलाने चला
हर युवा भगत सिंह बन जाए, दिल में वह आग जलाने चला

प्लासी युद्ध हो या गौहत्या, हर विषय पर खुलकर बोलता था
इन काले अंग्रेजों की मैं खुलकर पोल खोलता था

लूट रही सरकार हमें, विदेशी कंपनियां लूटती हैं
इन काले कानूनों से न्याय की उम्मीदें टूटती हैं

क्रिकेट एक घोर षड्यंत्र, जो युवा पीढ़ी को तोड़ रहा
जिसके पीछे लग कर, देश अपनी संस्कृति को छोड़ रहा

इसी अंग्रेज़ीअत ने चारों ओर ऐसा जाल बिछाया है
देश का युवा असमंजस में है, कुछ भी समझ ना पाया है

हर उस विषय पर व्याख्यान दिया जिससे देश प्रभावित हो
देश में ऐसी व्यवस्था बने जो रामराज्य में संभावित हो

गौमाता की रक्षा की खातिर, सुप्रीम कोर्ट में केस लड़ा
फिर जो साक्ष्य प्रस्तुत किए, पक्ष में निर्णय देना पड़ा

गोरक्षा हो या नशा मुक्ति, मैंने सब पर व्याख्यान दिया
मातृभाषा हो या स्वास्थ्य रक्षा सबको इसका ज्ञान दिया

आओ मिलकर अब मिटाएं, कुव्यवस्था के अंधेरे को
संपूर्ण स्वराज्य का सूर्य उगे, ले आएं नए सवेरे को

जिन्होंने सर्वस्व बलिदान दिया उनके भी कुछ सपने थे
भूल गए क्यों हम उनको, वे भी तो हमारे अपने थे

भूल गए हम बलिदानों को, जो दिए थे देश की खातिर
फिर भी अधूरी आज़ादी दे दी, अंग्रेज थे इतने शातिर

आओ हम सब मिलकर एक नवभारत को आकार करें,
बलिदान हुए जो पुण्य धरा पर उनके सपने साकार करें

पूरे देश का भार लिए मैं बहुत दूर तक जा पहुंचा
मैंने जो मार्ग चुना था, वह स्वर्ग लोक तक आ पहुंचा

मैं राष्ट्रवाद को दिल में लिए था, पर दांव चला गद्दारों ने
मैं मृत्यु को प्राप्त हुआ था, ज़हर दिया हत्यारों ने

30 नवंबर 2010 को मैंने अंतिम सांसे ली
अपनी पूरी जवानी मैंने भारत मां पर न्यौछावर की

अब अंतिम अभिलाषा यही है, राष्ट्रवाद को जगाओ तुम,
इन काले अंग्रेज़ों को, बस यहां से शीघ्र भगाओ तुम

व्यवस्था परिवर्तन और रामराज्य अब तुम को ही दिलाने होंगे
आने वाले भारत को, सपने सुखद दिखाने होंगे

जिस दिन तुम सब लोगों में, राष्ट्रवाद शुरू होगा
बस फिर जान लो जल्दी ही, भारत पुनः विश्व गुरु होगा

बस इन शब्दों के साथ ही अब मैं देता हूं विराम
राजीव जी दीक्षित के चरणों में कोटि कोटि प्रणाम..

वंदे मातरम

अश्विनी अरोड़ा : 8104838859

धर्मो रक्षति रक्षित:

हमारे लाखों क्रांतिकारियों तथा राष्ट्रभक्ति से प्रेरित होकर राजीव भाई ने जो विचार हमारे सामने रखे हैं, उन विचारों को हर भारतीय तक पहुंचाना ही हमारा उद्देश्य और धर्म है। सभी भारतीय इस कार्य में अपना सहयोग करें।

हर भारतीय के लिए कुछ जरूरी संकल्प

1. भारत को भारतीयता की मान्यताओं के आधार पर खड़ा करके स्वदेशी व्यवस्था स्थापित करना।
2. विदेशी वस्तुओं का पूर्णता बहिष्कार करना।
3. स्वदेशी वस्तुओं को अपने जीवन में शामिल करना।
4. गुरुकुलीय शिक्षा व्यवस्था को पुन: स्थापित करना।
5. अपने बच्चों को गुरुकुल में पढ़ाना।
6. किसानों को प्राकृतिक खेती के लिए प्रोत्साहित करना तथा उनसे ज़हर मुक्त फसलें खरीदना।
7. पानी तथा अन्य प्राकृतिक संसाधनों को बचाना।
8. देशी गाय का संरक्षण करना तथा उसे बचाना।
9. देशी गाय के गव्यों द्वारा बने उत्पाद (धूपबत्ती, साबुन, गो–फिनाइल आदि) खरीदकर प्रयोग करना।
10. हर नगर व गांव में मौजूद गो–चरन भूमि गाय माता को वापिस दिलवाने के लिए प्रयास करना।
11. हाथ से बना खादी का कपड़ा सिलवाएं एवं अपनी जरूरतें गांवों में बने समान से पूरी करें।
12. देश अथवा समाज को प्लास्टिक तथा अन्य प्रकार के कूड़े कर्कट से मुक्त कर साफ सुथरा रखना।
13. विदेशी पौधों की जगह देशी फलों फूलों वाले तथा औषधीय पौधे लगाना।
14. गरीब वर्ग को ऊपर उठाने का प्रयास करना और जो भी आप समाज के लिए कुछ भी अच्छा कर सकते हैं वो दिल से करना।
15. आनलाइन शॉपिंग और बड़े–बड़े माल से सामान खरीदने से अच्छा है कि हम स्थानीय दुकानदार या रेहड़ी (ठेला) वालों से सामान खरीदें ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को रोज़गार मिले और उनके परिवार को दो समय का खाना मिल सके।

10
करोड़ परिवारों तक
इस पुस्तक को पहुँचाना
ताकि आने वाली पीढ़ियां
इस ज्ञान को भूल ना
सके अपने सामर्थ्य के अनुसार
आप भी अपनी आहुति जरूर डालें।

वन्दे मातरम्

25 या 25 से अधिक पुस्तकें मंगवाने पर डाक शुल्क नहीं लिया जाएगा।

कोई भी साथी तन मन या धन किसी भी प्रकार से जुड़ना चाहता है तो निम्नलिखित पर सम्पर्क करें –

- अमरिन्द्र गर्ग – 9729619647 (चण्डीगढ़, अम्बाला)
- जसप्रीत सिंह – 62800-83752 (संगरूर, पंजाब)
- योगी गजानन जी – 9923792492 (महाराष्ट्र)
- राघवेन्द्र सिंह – 8085006455 (प्राकृतिक चिकित्सक)
- तरुण गुप्ता – 8923106080 (उत्तर प्रदेश)
- विक्रम – 9713380466 (दुर्ग, छत्तीसगढ़)
- संदीप भट्ट – 9627153999 (उत्तराखंड)
- गौरव 9050366735 (यमुनानगर, हरियाणा)
- श्रीमति अपर्णा पुरी जी – 9501212189 (पंचकूला, हरियाणा)
- अजय शर्मा – 8899477377 (प्राकृतिक चिकित्सक, मथुरा)
- राजेश तिवारी – 8809964881 (औरंगाबाद, बिहार)
- सुरिन्दरपाल वर्मा – 9855548394 (अम्बाला, हरियाणा)
- राजेश– 9921555367 (यवतमाल, महाराष्ट्र)
- अरूण आर्य– 73529-04382 (मुजफ्फरपुर, बिहार)
- दीपक आर्य राजीववादी - 90062 05353 (मुंगेर, बिहार)

स्थानीय सम्पर्क :

YouTube प्रज्ञा गौ गव्य

स्वदेशी अपनाओ, देश बचाओ

Email : rdx.jansevasanstha@gmail.com