



प्रोफ. भरत राज सिंह
महानिदेशक, स्कूल आफ मैनेजमेन्ट साइंसेस,
व अध्यक्ष, वैदिक विज्ञान केन्द्र, लखनऊ-226501
मोबाइल: 9415025825
ई-मेल: brsinghko@yahoo.com

हीलिंग हर्ब्स के इस्तेमाल से पाए राहत

आयुर्वेद सबसे पुराना, शायद दुनिया में सबसे पुराने चिकित्सा प्रणालियों में से एक है। इसका सबूत हमारे पास सबसे पुरानी धार्मिक पुस्तक-ऋग्वेद में है। हालांकि वेद में, अलग स्थानों की जड़ी-बूटियों के बारे में अलग बताते हैं, सबसे प्रसिद्ध ऋग्वेद के उद्धरण (10-97) में 'द हीलिंग प्लांट' का दर्शाया गया है। पाश्चात्य विश्व भारतीय जड़ी-बूटियों का उपयोग जंडुस (ईक्लिटा अल्बा = करसेलन्कत्री) और हृदय की समस्या (रॉल्फिया

सर्पिन = सरपंचि) के लिए अपनी लोकप्रिय दवाइयों में कर रहा है। जड़ी-बूटियों के बारे में धार्मिक पुस्तक-ऋग्वेद में, वैदिक समाज के विश्वासों को दर्शाते हैं। उनका मानना था कि जड़ी बूटियों और अर्क से अद्भुत चमत्कार कर सकते हैं। जड़ी बूटियां सभी बीमारियों का इलाज करती हैं, खून से जहर को बाहर निकालती हैं और पत्तियों के प्रति पुरुष को भी आकर्षित करती हैं। उन्होंने सभी जड़ी-बूटियों को सोमा पौधे और चाँद के साथ जोड़ा है तथा

2.0 हीलिंग हर्ब्स के फायदे

यह माना जाता है कि मामूली स्वाउस्यन समस्योओं के उपचार के लिए यह बेहतर होती



है। यहां पर रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाली जड़ी-बूटियों और उनके उपयोग के बारे में जानकारी दी गई है। वैसे तो सभी सुरक्षित और प्रभावी है लेकिन किसी भी जड़ी बूटी को लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह ले लें।

जड़ी-बूटियों के प्रभाव को जादुई और दिव्य गुणों के रूप में जिम्मेदार ठहराया। अतः प्राचीन हिन्दू, वनस्पतिविद और पर्यावरणविद थे और उन्होंने अपने परिवेश का अच्छी तरह से अध्ययन किया था।

कुछ उदाहरण के तौर पर; अदरक मॉनिंग सिकनेस से छुटकारा दिलाने, तेजपात गले में खराश दूर करने

1.0 हर्बल उपचार

कई बार दवा की तुलना में हर्बल उपचार को उपयोग करना बेहतर हो सकता है। कभी-कभी जड़ी बूटी एक सुरक्षित विकल्प प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, सदियों से कैमोमाइल फूल का इस्तीमाल जवान और बूढ़े सभी सौम्य शांतिदायक के रूप में करते हैं। मिशिगन यूनिवर्सिटी द्वारा प्रायोजित एक अध्ययन के अनुसार, कैमोमाइल एक्सट्रैक्ट का इस्तेमाल अनिद्रा के बनने वाली दवाओं में किया जाता है। क्लिनिकल अध्ययन से पता चला है कि अदरक मॉनिंग सिकनेस से छुटकारा दिलाने, तेजपात गले में खराश दूर करने और हिबिस्कस की चाय रक्तचाप को कम करने में मदद करती है।



और हिबिस्कुस की चाय रक्तचाप को कम करने में मदद करती है। रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाली कुछ जड़ी-बूटियों और उनके उपयोग के बारे में आइए जानकारी लेते हैं।

3.0 अश्वगंधा

अश्वगंधा का इस्तेमाल कायाकल्पल टॉनिक, एंटी इंप्लेमेंटरी, चिंता कम करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसकी खुराक बनाने के लिए आपको एक चम्मच सूखे अश्वगंधा की जड़ को



अश्वगंधा

एक कप पानी या दूध में 10 मिनट के लिए उबालें। इसका सेवन प्रतिदिन 1 या 2 बार करें। इसका प्रतिदिन 500 मिलीग्राम 2 या 3 बार लें। लेकिन ध्यान रखें कि इसके ज्यादा इस्तेमाल से थायरॉइड हार्मोन के उत्तेजित होने की संभावना बहुत अधिक होती है।

4.0 ब्लैक कोष

यह मासिक धर्म की ऐंटन और गठिया के दर्द से छुटकारा दिलाता है। आमतौर पर रजोनिवृत्ति के लक्षणों को कम करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसकी खुराक प्रतिदिन 1-2 मिलीलीटर 3 बार लें। और एक्सट्रेक्ट निकालने पर 20-80 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लें। लेकिन ध्यान रखें कि बहुत दुर्लभ मामलों में इसके इस्तेमाल से लीवर को नुकसान हो सकता है। साथ ही इसे किसी सम्मुनित सप्लायर से ही खरीदें।



5.0 कैलेंडुला

लंबे समय से कैलेंडुला का उपयोग मुंह, गले और पेट की सूजन दूर करने के लिए किया जाता है; साथ ही यह चकत्ते और जलन को राहत देने के लिए और घावों को ठीक करने के लिए एक सामयिक क्रीम या मरहम के रूप में लोकप्रिय है। इसकी चाय को बनाने के लिए इसकी 2 चम्मच पंखुड़ियों को 1 कप उबलते पानी डालकर 10 मिनट उबलने दें। इसका इस्तेमाल जरूरत पड़ने पर माउथवॉश, कुल्ला, या चाय की जरूरत के रूप में प्रयोग करें। और मरहम को प्रतिदिन त्वचा पर 2 से 3 बार लगाये।



कैलेंडुला

6.0 कटनीप

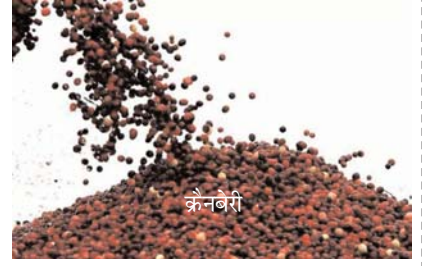
कटनीप का इस्तेमाल पेट की खराबी को दूर करने और चिंता और तनाव को दूर करने के लिए किया जाता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक कप उबलते पानी में 4 या 5 चम्मच सूखी पत्तियों की डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। फिर इसमें स्वादानुसार मीठा मिलाए। इसे प्रतिदिन 1 या 2 बार सेवन करें।



कटनीप

7.0 क्रैनबेरी

मूत्राशय के संक्रमण को कम करने के लिए यह अच्छी तरह से स्थापित उपचार है। यह भी क्रोनिक प्रोस्टेटिटिस



क्रैनबेरी

के लिए फायदेमंद होता है। इसकी खुराक आप जूस और कैप्सूल के रूप में ले सकते हैं। जूस के रूप में इसका डू-ड कप दिन में दो बार पीना चाहिए और एक्सट्रेक्ट 300-500 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लें।

8.0 एचिनासा

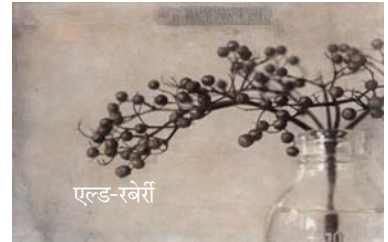
एचिनासा में एंटी-वायरल और प्रतिरक्षा को बढ़ाने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा यह सर्दी और ऊपरी श्वसन संक्रमण से राहत के लिए लोकप्रिय है। इसकी खुराक बनाने के लिए आप एक चम्मच सूखी और कटी जड़ को एक कप पानी में मिलाकर दस मिनट के लिए उबालें। इसे प्रतिदिन 1-3 कप लें। सर्दी के लक्षणों की शुरुआत में इसका मिश्रण प्रतिदिन 5 मिलीलीटर 3-6 बार लें।



एचिनासा

9.0 एल्डरबेरी

सर्दियों से सर्दी और बुखार के लिए एल्डरबेरी का इस्तेमाल किया जाता है। फलों से निकला एक्सट्रेक्ट विशेष रूप से फ्लू के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक कप उबलते पानी में 1-2 चम्मच फूलों को मिलाकर 10 मिनट के लिए उबालें। इसे गर्म ही दिन में 2-3 बार लें।



एल्डर-बेरी

10.0 लहसुन

लहसुन एक शक्तिशाली रोगानुरोधी है इसका इस्तेमाल अक्सर रजुकाम, साइनस और डायरिया की समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में जाना जाता है। अध्ययन के अनुसार, नियमित इसका उपयोग से रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। इसकी 1-2 कली को आप खुराक के रूप में ले सकते हैं।



लहसुन

11.0 अदरक

अदरक का इस्तेमाल मतली, उल्टीद और पेट की खराबी को दूर करने के लिए किया जाता है। अदरक की बनी ताजा चाय सर्दी और फ्लू के लक्षणों से छुटकारा मिलता है। अदरक की 250 से 500 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लेनी चाहिए। लेकिन इसके इस्तेमाल पर इस बात का ध्या न रखें कि यह छोटी मात्रा में बहुत ही सुरक्षित है। लेकिन इसकी अधिक मात्रा हार्टबर्न और पेट को खराब कर सकती है। साथ ही गर्भवती महिलाओं को सूखी अदरक का प्रति दिन 1,500 मिलीग्राम से अधिक नहीं लेना चाहिए।



अदरक



हिबिस्कस

12.0 हिबिस्कस

हिबिस्कस का उपयोग रक्तचाप को कम करने के लिए किया जाता है। इसमें हल्के मूत्रवर्धक गतिविधि होती है; परंपरागत रूप से गले और सर्दी कम करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसको आप चाय के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसकी चाय को बनाने के लिए आप 1-2 चम्मच सूखे फूलों को 1 कप उबलते पानी में मिलाकर 10 मिनट के लिए उबालें। इसका प्रतिदिन 2 कप पीना चाहिए। हिबिस्कस का एक्सट्रेक्ट प्रति दिन 1000 मिलीग्राम 2 बार में लेना चाहिए। लेकिन उच्च रक्तचाप की परेशानी होने पर इसके सेवन से पहले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए।

13.0 कहवा

कहवा चिंता से राहत देने के लिए अत्याधिक प्रभावी होता है। इसके अलावा यह मांसपेशियों को आराम देता है। इसकी बनी चाय प्रतिदिन 1-2 कप पीने चाहिए। साथ ही इसकी जड़ से निकालें एक्सट्रेक्ट को 100-200 मिलीग्राम प्रति दिन 2 या 3 बार लेना चाहिए। ध्या2न रहें कि कहवा को प्रति दिन 210 मिलीग्राम से अधिक नहीं लेना चाहिए। लीवर की बीमारी होने पर इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। साथ ही अक्सर शराब पीने वालों को भी इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।



कहवा

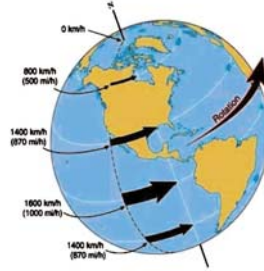
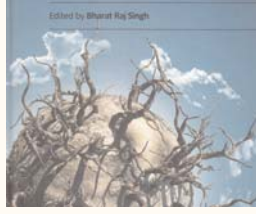
**उपरोक्त हर्ब्स से तरह-तरह की बीमारियों व चिंताओं से मुक्ति मिल सकती है,
जब आप बताये गये मात्राओं का नियमित उपयोग करेंगे।**

अमेरिकी बच्चे पढ़ रहे हैं प्रोफ. भरत राज सिंह के किताब का अध्याय : भूकम्प की संख्या में बढ़ोत्तरी

वरिष्ठ वैज्ञानिक व पर्यावरणविद प्रोफ० भरत राज सिंह ने पर्यावरण के प्रभाव पर इतनी सटीक जानकारी अपनी ग्लोबल वार्मिंग की किताब के माध्यम से उपलब्ध कराई है की उनकी पुस्तक का एक अध्याय 'द मेल्टिंग आफ ग्लैसियर कैन नाट बी रिवर्स्ड विद ग्लोबल वार्मिंग' स्कूली बच्चों के पाठ्यक्रम में सामिल कर लिया है। जर्मनी, फ्रांस, कनाडा में भी यह पुस्तक अलग से पढ़ाई जा रही है। इस पुस्तक में विनासकारी तूफानों का भी जिक्र है।

लिम्का बुक आफ रिकार्ड-2015 में प्रो० सिंह की लिखी पुस्तक 'ग्लोबल वार्मिंग- काजेज, इम्पैक्ट एंड रेमेडीज' जो यूयार्क शहर में मार्च 21, 2014 में बिमोचित हुयी तथा लिम्का बुक आफ रिकार्ड-2015 में पहले भारतीय का अध्याय अमेरिका में पढाये जाने हेतु दर्ज किया गया। अमेरिका में सैंडी तूफान ने जमकर कहर बरपा और न्यूयार्क शहर का एक तिहाई समुद्र में समा गया का भी पूर्व ही आशका उन्होने अपनी 2014 में प्रकाशित पुस्तक में व्यक्त कर दी थी।

स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक प्रो० सिंह का दावा - ग्लोबल वार्मिंग से उत्तरी ध्रुव पर जमी बर्फ तेजी से पिघल रही है व ग्लेशियर सिकुड़ रहे हैं। पिघलने की इस गति से 2040 तक उत्तरी ध्रुव पर नाम मात्र की बर्फ बचेगी। अप्रैल 2013 के आकड़ों के अनुसार आर्कटिक क्षेत्र में बर्फीली चट्टानें दस लाख टन प्रति वर्ष की दर से पिघल रही हैं। सदी के अंत



तक समुद्र तल में लगभग 13 फुट तक बढ़ोत्तरी की सम्भावना है।

तटीय शहरों में भीषण वारिश व नये ग्लेशियर का निर्माण - प्रो० सिंह की दूसरी लिखी पुस्तक 'ग्लोबल वार्मिंग-2015' में बताया है कि आने वाले समय में यूएसए, इंग्लैंड आदि देशों के कुछ प्रमुख तटीय शहर समुद्र में समा सकते हैं।

इसके साथ ही उत्तरी पश्चिमी सीमाओं पर बहुतायत में बर्फवारी होगी। नये ग्लेशियर का निर्माण होगा। विशाल हिमखंड टूटकर अटलांटिक में बहते हुये प्रमुख तटीय शहरों से टकरायेगे। भारत के सभी प्रमुख तटीय शहरों में भीषण वारिश व हिमालय से सटे प्रदेशों में भारी बर्फवारी व भीषण ठंड का प्रकोप बढ़ जायेगा जबकि उत्तर प्रदेश व बिहार में सूखे पडने की सम्भावना से नकारा नहीं जा सकता है।

पृथ्वी की गति धीमी होने व भूकम्प की संख्या में बढ़ोत्तरी - प्रो० सिंह ने यह भी अपने शोध में बताया है कि 1100-1350 ट्रिलियन टन बर्फ

उत्तरी-दक्षिणी ध्रुवों से पिघलने से समुद्र की सतह का स्तर जहा बढ़ा देगी, वही पृथ्वी की गति धीमी होने व भूकम्प की संख्या में बढ़ोत्तरी 20-30 होने से जनजीवन की क्षति व प्रगति में अस्त-व्यस्तता होने की सम्भावना है। उनके इस शोध का जर्मनी, कनाडा व अमेरिका आदि देशों के शोधकर्ता इसकी विवेचना कर इसे आगे बढ़ा रहे हैं।

प्रेम की असलियत समझना भाषाई ज्ञान के ऊपर: सन्त राजेन्द्र सिंह जी महाराज

राष्ट्रीय प्रस्तावना

नई दिल्ली। सावन कृपाल रूहानी मिशन के संचालक विश्व प्रसिद्ध सन्त राजेन्द्र सिंह जी महाराज द्वारा कृपाल बाग स्थित आश्रम में चौबीसवें अध्यात्म सम्मेलन के अवसर पर नाम दान की दीक्षा देने से पूर्व पण्डाल में बैठे हजारों भक्तजनों को सत्संग के माध्यम से अध्यात्म जगत की वास्तविक जानकारी दी गई।

परम सन्त राजेन्द्र सिंह जी महाराज द्वारा सत्संग के धन के दौरान कहा गया कि श्रुति को रचने वाली एक ताकत है उसी के द्वारा सभी कुछ रचा गया है सारी श्रुति में बहुत से खण्ड मण्डल हैं हम जिस जगह पर

रहते हैं वह पिण्ड की दुनिया है और पिता परमेश्वर के द्वारा जब वह ताकत मानव शरीर में अंश के रूप में दी जाती है तभी यह मानव शरीर इस लायक हो पाता है कि वह उस तत्व का दर्शन कर सके जो प्रेम से भरा है। महाराज जी ने आगे कहा कि उस परमतत्व को पहचाना एवं प्राणी मात्र से प्रेम करना ही असल में आध्यात्मिक जीवन जीना है परन्तु मानव शरीर पाकर यह जीव इन्द्रियों के घाट पर ही जीकर उस परमपिता के तत्व को समझना चाहता है जो संभव नहीं है इसलिए उस प्रेममयी परमात्मा को समझने के लिए परमात्मा की ही पूजा करनी पडेगी।

