सहजयोग आज का महायोद्ध

शास्त्रीय संगीत पर आधारित राग व वाद्ययंत्र हमारे सूक्ष्म चक्रों को सशक्त बनाते हैं

संगीत केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि मन और शरीर को शांति एवं सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करने वाला एक प्रभावशाली साधन भी है। सहजयोग में ध्यान और संगीत का विशेष महत्व माना गया है। हम सभी ने अनुभव किया होगा कि किसी कार्य को करते समय धीमी आवाज में मधुर संगीत सुनने से मन प्रसन्न रहता है और थकान का अनुभव भी कम होता है। यही कारण है कि आज संगीत को कृषि एवं पशुपालन जैसे क्षेत्रों में भी प्रयोग किया जा रहा है।

सहजयोग के अनुसार हमारे शरीर में स्थित सूक्ष्म शक्ति केंद्र अर्थात चक्र, ईश्वर से जुड़े हुए हैं। शास्त्रीय संगीत और विभिन्न वाद्ययंत्र भी ईश्वरीय उपासना के महत्वपूर्ण माध्यम माने जाते हैं। एकाग्रता, सुर और लय के साथ गाया गया संगीत मन को भीतर की ओर ले जाने में सहायक होता है। भजन और आरती भी इसी भाव से गाए जाते हैं। सहजयोग की साधना में यह अनुभव किया जाता है कि ईश्वर हमारे भीतर ही विद्यमान हैं और संगीत के माध्यम से हम अपने भीतर स्थित दिव्य चेतना से जुड़ सकते हैं।

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी ने विभिन्न चक्रों के लिए विशिष्ट रागों और वाद्ययंत्रों का उल्लेख किया है। ध्यान की अवस्था में संबंधित चक्र पर ध्यान केंद्रित करते हुए उस चक्र से संबंधित राग अथवा वाद्ययंत्र का श्रवण करने से साधक को ध्यान में गहराई प्राप्त करने और सूक्ष्म तंत्र को संतुलित करने में सहायता मिल सकती है।

राग और वाद्य यंत्र जो हर चक्र पर प्रभावी होते हैं उनका विवरण इस प्रकार है:-

1 मूलाधार चक्र : राग - श्याम कल्याण/ बिलावल, वाद्य यंत्र- शहनाई

2 स्वाधिष्ठान चक्र : राग : तोड़ी / यमन , वाद्य यंत्र - वीणा

3 नाभि चक्र : राग - ललित / गुनकली, वाद्य यंत्र - संतूर

4 भवसागर : राग - मालकौंस

5 हृदय चक्र : राग - भैरवी/दुर्गा/भैरव तबला-मृदंग

6 विशुद्धि चक्र : राग - जय-जयवंती, वाद्य यंत्र - बाँसुरी

7 आज्ञा चक्र : राग - भूप /बागेसरी, वाद्य यंत्र - सरोद

8 सहस्त्रार चक्र - राग - दरबारी / भैरवी , वाद्य यंत्र - सितार

ध्यान के समय सुनियोजित तरीके से श्री माताजी के प्रवचन के साथ साथ राग या वाद्य यंत्र को सुनकर ध्यान करना, ध्यान को पूर्णता प्रदान करता है। इससे हमारे चक्र तो शक्तिशाली होते ही हैं, हमारा चेहरा भी तेजोमय हो जाता है। यदि किसी चक्र पर समस्या है तो उस चक्र का राग या वाद्य यंत्र दो तीन दिन लगातार सुनकर उस चक्र को संतुलित किया जा सकता है।

रक्षाबंधन का वास्तविक स्वरुप

इंदौर, । सभी पाश्चात्य सांस्कृतियों में से भारतीय संस्कृति का स्थान सबसे अधिक महत्वपूर्ण व सर्वोत्तम है। इस वसुन्धरा पर भारत ही एक ऐसा देश है जहाँ पूरे वर्ष के हर दिन कोई न कोई त्यौहार, उत्सव, व्रत, उपवास, जयन्ती आदि होते हैं। हमारे देश की विविध परपरायें, सांस्कृतिक धरोहर व ऐहितासिक घाटनायें इन त्यौहारों के माध्यम से मनुष्य के मन को एक नई चेतना देते हैं। उन्हें अपने कर्तव्य पालन व मयार्दाओं की स्मृति प्रेरित करती रहती है। परन्तु आज यह देखा जाता है। कि समय की बदलती धराओं के साथ साथ हमारे त्यौहारों में उपवास, व्रत आदि नियमों का महत्व कम होता जा रहा है। इसका कारण यह है कि दिनों दिन पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव बढ़ता जा रहा है। आम लोगों का आकर्षण धर्म से हट कर दिशाहीन पाश्चात्य संस्कृति की ओर केन्द्रित होता जा रहा है।ऐसे समय में हमें रक्षा बंधन के त्यौहार का महत्व जानना जरुरी है। क्योंकि रक्षा बंधन कोई रस्सी के कच्चे धागों से बन्धने वाला बंधन नहीं है। यह धागा जीवन की मान मर्यादाओं व बहन-भाई के निःस्वार्थ प्यार का प्रतीक है। बहन की सुरक्षा के लिए प्राणों का बलिदान करना पड़े तो भी पीछे नहीं हटने का यह प्रण है। परन्तु आम तौर पर सभी लोग इस त्यौहार को लौकिकता व स्थूल बन्धन के रुप में मनाते हैं। इस राखी में कुछ आध्यात्मिक रहस्य छुपे हैं। इसी दिन हर एक बहन हुआ भाई के ललाट पर तिलक लगाती है। यह आध्यात्मिकता में आत्म-स्मृति का तिलक है। क्योंकि आत्मा के रहने का स्थान भी तो भृकुटी के बीच में है। आत्मा तो अजर अमर अविनाशी है। देह विनाशी है। तिलक लगाते समय बहन भाई को स्मृति दिलाती है कि हम आत्मा रुप में भाई-भाई हैं और शरीर के संबंध से बहन-भाई। हमारा पिता अविनाशी है। इसलिए तुम अपने जीवन का दैवी गुणों से श्रृंगार कर सदैव इस संसार में अमर रहो।दूसरा, तिलक लगाने के बाद बहन, भाई का मुख मीठा कराती है अर्थात् कुछ-न-कुछ मिठाई खिलाती है। इसका आध्यात्मिक रहस्य है। तुम्हारे मुख से सदैव मीठे बोल निकले और तुम सदैव दूसरों को मीठे बोल की मिठाई बाँटते रहो।तीसरा, बहन भाई की कलाई पर राखी बाँधती है। इसका आध्यात्मिक रहस्य है अपनी आत्मा के अन्दर विकार वश जो भी बुराईयाँ है उन्हें परमात्मा की याद व शक्तियों द्वारा भस्म, अर्थात् उसको राख कर, पवित्र रहने का और दूसरों को पवित्र बनाने का संदेश देने की प्रतिज्ञा करो।तो आइए, इस रक्षा बंधन के मूल आध्यात्मिक रहस्यों को समझ कर विश्वरक्षक, पतित-पावन ज्ञानसागर व कल्याणकारी परमपिता परमात्मा शिव द्वारा दिये हुये ज्ञान रत्नों को जीवन में धारण कर अहिंसक वृत्ति को अपनायें । परमपिता शिव द्वारा दिया हुआ पवित्रता का मंत्र हरेक मनुष्य को सुरक्षा की गारन्टी देता है। जिससे एक नहीं बल्कि जन्म-जन्मान्तर तक आत्मा सुरक्षा प्राप्त करती है। जब मनुष्य स्वयं को पहचानेगा, अपने विश्व रक्षक पिता को पहचानेगा, सृष्टि चक्र को पहचानेगा तब उसका जीवन सफल होगा। क्योंकि मनुष्य जीवन का हर क्षण अमूल्य है इसलिये इसे व्यर्थ न गंवायें। आप इस क्षण को अपने ही कमल हस्तो द्वारा स्वर्ण अक्षरों में लिख सकते हैं। जब आप रक्षा बंधन के त्यौहार को आज हर धर्म व सभी जातियों में समान रीति से इसमें छिपी हुई पवित्रता की भावना से प्रेरित होकर सभी की रक्षा करेंगे और दूसरों से भी करायेंगे, तब भारत की धरती पर सुख-शांति की हरियाली नजर आयेगी।आज राखी के त्यौहार के महत्व को जानकर इन धारणाओं को अपनाये तो हमारी ये भारत भूमि फिर से रामराज्य अर्थात् स्वर्ग बन सकता है। तो आईये हम सब मिलकर आज सच्ची-सच्ची राखी के पावन पर्व के महत्व को समझ कर इस त्यौहार को मनायें।ड्ड**ब्रह्माकुमारी उषा वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन, इंदौर**

मध्याह्न भोजन में लापरवाही

मध्याह्न भोजन इसलिए शुरू किया गया था कि बच्चों को विद्यालय में ही अच्छा व पौष्टिक भोजन मिलेगा साथ ही साथ सरकारी स्कूलों में बच्चों की संख्या भी बढ़ेगी 15 अगस्त 1995 को सरकार ने स्कूलों में मिड-डे-मिल यानी मध्याह्न भोजन योजना शुरू की थी जिसके परिणाम भी अच्छा आए थे मगर कई बार इस योजना में शिकायतों का अंबार भी लगा अब इंदौर जिले के एक स्कूल में मध्याह्न भोजन खाने के बाद बच्चे बीमार? हो गए।उत्तर प्रदेश के एक विद्यालय में रोटी और सब्जी फेंककर देने का मामला सामने आया था तो एक जगह थाली के बजाय हाथ में भोजन देने का मामला। मध्याह्न भोजन योजना अच्छे से ?चले इसके लिए खाने की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने? की जरूरत है । **साजिद अली चंदन नगर इंदौर।**

पुस्तक चर्चा - देस-परदेस की झलकियाँ

समान्यतः हम देश-विदेश में जब भी कहीं घूमने जाते है तो केवल वहाँ के प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों के सौंदर्य को निहारकर और मौज-मस्ती करके लौट आते हैं। अधिक से अधिक वहीं-कहीं आसपास के कुछ और दर्शनीय स्थल घूमकर यात्रा पूर्ण कर लेते हैं। किन्तु श्री सुरेश व्यास ने अपनी हाल ही प्रकाशित पुस्तक 'देस-परदेस की झलकियाँ' में अपनी स्वयं के देश-विदेश के यात्रा-संस्मरणों को और यात्रागत देशों की संस्कृति को निकट से देखकर तथा उसका अध्ययन कर अपने अनुभवों को बहुत ही रोचकपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत किया है। यात्रा-वृतांत की उनकी पहली पुस्तक 'स्मृतियों के झरोखे से' भी अच्छी पसंद की गई थी।

श्री व्यास के संस्मरण पढ़कर देश-विदेश में रहने वाले लोगों की जीवन शैली और उनकी संस्कृति से भी परिचय हो जाता है। उन्होने अपने यात्रा स्थलों पर केवल भ्रमण नहीं किया बल्कि उनके खान-पान, रहन-सहन, रीति-रिवाज और वहाँ पाई जाने वाली वनस्पति का भी बहुत गहन-अध्ययन किया है और शायद इसीलिए वे वहाँ की पारिवारिक, सामाजिक और सांस्कृतिक व्यवस्था पर भी इतना विस्तार से लिख सके हैं। श्री

नीदरलैंड यात्रा के लिए वीजा लेने की प्रक्रिया से संस्मरणों का आरंभ होता है और सबसे पहले श्री व्यास नीदरलैंड की राजधानी एम्स्टर्डम पहुँचते हैं। एम्स्टर्डम अपने सौंदर्य, कला, संस्कृति तथा नहरों के लिए एक विश्वविख्यात शहर है। वे लिखते हैं कि लगभग पूरे शहर में फैली कैनाल में चलने वाले क्रूज से इस पूरे शहर की सुंदरता एवं सांस्कृतिक धरोहर का अवलोकन करना बहुत ही अनूठा अनुभव है। श्री व्यास की यात्रा का अगला पड़ाव बेल्जियम का गेंट शहर था जहां के सभी दर्शनीय स्थल जैसे सेंट बावों कैथेड्रल, बेलफ्रायर ऑफ गेंट (घंटी मीनार), लेई नदी, गेंट युनिवर्सिटी का बहुत ही रोचक वर्णन किया गया है।

इसके बाद वे बेल्जियम की प्रसिद्ध चॉकलेट और ताजे वाफल्स का स्वाद लेना भी नहीं भूलते हैं। वे बताते हैं की यह यात्रा बहुत ही रोमांचक और अनूठी हैं। नीदरलैंड के यात्रा संस्मरण के बाद श्री व्यास ने नीदरलैंड की सायकल संस्कृति, कुछ खास परम्पराओं जैसे शाम को छः बजे बाजार बंद होने की परंपरा, वहाँ के प्रमुख सुपर मार्केट, वीकली मार्केट, ट्रेफिक व्यवस्था, शैक्षणिक विशेषताएँ, पब्लिक पार्किंग व्यवस्था और बस यात्रा पर अ ह म जानकारी देने के लिए एक पूरा अध्याय लिखा है जो नीदरलैंड के बारे में ज ा न ने - समझने के लिए बहुत उपयोगी है।

पुस्तक के द्वितीय खंड में श्री व्यास ने भारत के ग ो व ा , अ य ो ध्य ा , वाराणसी तथा प्रयागराज, हैदराबाद के चारंगल-रामप्पा मंदिर और खाटू श्याम मंदिर जैसे प्रसिद्ध स्थलों के भ्रमण-अनुभवों के अलावा मुख्य-रूप से भारत की हृदय-स्थली कहे जाने वाले राज्य मध्यप्रदेश के पर्यटन स्थलों को ही अधिक चुना है। भारत और अमेरिका में 'रईसी' का फर्क: सुविधा, सिस्टम और संवेदना' शीर्षक से लिखे लेख में वे बतलाते हैं कि हमारे देश में घरेलू नौकर अमेरिका की अपेक्षा कम लागत पर उपलब्ध हो जाते हैं जबकि वहाँ श्रम मंहगा होने से मध्यम वर्ग के लिए नौकर-चाकर की सुविधा का खर्च वहन करना संभव नहीं होता है और इसीलिए वहाँ के मध्यमवर्गीय परिवार अपने अधिकतम घरेलू कार्य स्वयं ही करते हैं। 'डॉलर की चमक और भीतर का विस्तार' लेख में श्री व्यास अमेरिका की व्यस्त जीवन शैली के संबंध में लिखते हैं - 'भारत में बिना योजना के मिलने की जो सहजता होती है, दरवाजा खटखटाते ही चाय बन जाना, सड़क पर मिलते ही घंटों बात हो जाना, वह अमेरिका में दुर्लभ है। यहाँ मिलने के लिए कैलेंडर देखना पड़ता है, समय तय करना पड़ता है, और कई बार तो हफ्तों इंतिज़ार करना पड़ता है। शुरुआत में यह चुप्पी काटने लगती है पर धीरे-धीरे यही चुप्पी आपको अपने भीतर उतरना सिखाती है।'

'भारत में हम घर की छोटी से छोटी मरम्मत के लिए किसी को बुला लेते हैं किन्तु वहाँ ऐसा करना जेब पर भारी पड़ सकता है।' यह सब कार्य आपको आत्मनिर्भर होना सिखाते हैं। 'डॉलर का हरा रंग और पसीने की पारदर्शिता' में डॉलर कमाने के लिए कितना श्रम लगता है यह समझाने के लिए वे लिखते हैं - सौ डॉलर का एक नोट हाथ में पकड़ लीजिये। कागज ही तो है पर उसे कमाने में जो दिन-रात गलते हैं, जो नींदें गिरवी रखी जाती हैं, जो रिश्तों से समय उधार लिया जाता है, वो कहानी उस कागज पर लिखी नहीं होती उसे पढ़ना हो , तो उस चेहरे को देखिये जो शिफ्ट खत्म होने के बाद भी मुस्कुराने कि कोशिश कर रहा हो। अमेरिकी संस्कृति पर पुस्तक के अन्य लेख भी पठन योग्य हैं।

श्री व्यास द्वारा लिखित यह पुस्तक ना केवल घर बैठे देश विदेश के सुंदरतम स्थलों का रोमांचक भ्रमण करवाती है बल्कि कहा जा सकता है कि यह पुस्तक वहाँ के सामाजिक एवं संस्कृतिक ताने-बाने तथा लोक व्यवहार और प्राकृतिक सौंदर्य का एक जीवंत दस्तावेज भी है।

पुस्तक - 'देस-परदेस की झलकियाँ' कवि - श्री सुरेश व्यास प्रकाशक - विनायक प्रकाशन3189-ई सुदामा नगर, इंदौर-452009 मूल्य - रु 400/- समीक्षक सुरेश रायकवार 152ए गोयल नगर इंदौरमोब 88188 38007

भाई-बहन के पवित्र रिश्ते का त्यौहार है रक्षाबंधन

छोटी छोटी खुशियों का संग्राह जीवन। अगर समाज में उत्सव (त्यौहार) न हो तो मानव जीवन जड़ हीन,उदासीन,निराशाजनक होकर रह जाए। उत्सव सबको अच्छे लगते हैं। ध्नया व्यवसाय और शुष्क जीवन व्यवहार के बोझ के तले दबा हुआ मानव उत्सव के दिन थोड़ी सी मुक्त सांस लेकर राहत महसूस करता है। जीवन के अर्थ को खुला आंगन मिलता है। हृदय प्रसन्नता, संकल्प लेकर मन की खिन्नता को दूर हटाकर आनंद प्राप्त करता है। उत्सव यानी मनुष्य को ऊर्ध्व उन्त बनाने वाला उत्सव द्विज बनाने बाला तथा संस्कारी बनाने वाला उत्सव देवत्व के साधक, प्रेम के पोषक, प्रसन्नता के प्रेरक धर्म के संरक्षक और भवनाओं के संवधर्क है।

इसी संदर्भ में प्रत्येक वर्ष त्यौहार आता है रक्षाबंधन। रक्षाबंधन अयति प्रेमवंधन। आज के दिन बहन भाई के हाथ (कलाई) पर राखी बांधती है और हर्ष के साथ भाई के हृदय को प्रेम से बांधती है। भाई बहन का मिलन यानी पराक्रम, प्रेम, साहस तथा संवम का सहयोग है।

भारतीय संस्कृति में स्त्री को भोगदासी न समझकर उस का पूजन करना प्रथम कर्तव्य है। रक्षाबंधन का उत्सव भाव दृष्टि परिवर्तन का उत्सव। राखी बांध कर भाई रक्षण की जिम्मेदारी उठाता है ता कि समाज में निर्भय होकर घुम सके।

भाई को राखी बांधने से पहले बहन उस के मस्तिष्क पर तिलक करती है। यह तिलक भाई के लिए शुभकामना, अच्छे विचार तथा बल-बुद्धि का प्रतीक है। बहन भाई का तीसरा नेत्र बुद्धि है जिसे खोल कर उसे विकार, वासना इत्यादि को भस्म करने का सूचन करती है।

भाई के हाथ पर राखी बांधकर बहन उस से केवल अपना रक्षण नही चाहती परन्तु समस्त स्त्री जाति के रक्षण की कामना रखती है। साथ-साथ भाई की प्रत्येक कार्य में विजय प्राप्त हो।

भाई बहन के सच्चे निःस्वार्थ मिलन को राखी कहते हैं। सिक्ख इतिहास में भी भाई-बहन के मिलन की एक सर्व उच्च मिसाल मिलती है। जब श्री गुरू नानक देव जी को उन की बहन बीबी नानकी ने भोजन बनाते हुए याद किया तो श्री गुरू नानक देव जी सब कार्य छोड कर बीबी नानकी के पास पहुंच गए। बीबी नानकी भाई को देखकर गद गद हो उठी। उन की प्रसन्नता, खुशी का कोई ठिकाना ना रहा और श्री गुरू नानक देव जी ने प्यार से भोजन किया तथा बीबी नानकी को शुभकामनाए आर्शीवाद दिए। श्री गुरू नानक देव जी तथा बीबी नानकी भाई बहन का पवित्र मिलन ही रखा वंधन कहलाता है। प्यार से हृदय बहन याद करे और हर्षता के साथ भाई मिलने जाए यही है प्रेम-बंधन, यही है रक्षा बंधन।

भारतीय संस्कृति में देवासुर संग्राम देवताओं की विजय के निमित इन्द्राणी ने हिम्मत हारे हुए इन्द्र के हाथ में राखी बांधी थी। अभिमन्यु की रक्षा के निमित्त कुंता माता ने उसे राखी बांधी थी और अपनी रक्षा के लिए रानी कर्मवती ने हुमायूं के रखी भेजी थी। राखी में उभय पक्ष की भावना समायी है।

रक्षा बंधन यानी स्त्री की ओर देखने की दृष्टि बदलना, रक्षा बंधन यानी बहन की रक्षा की जिम्मेदारी। रक्षा बंधन यानी भाई बहन के प्रेम का सच्चा सकंल्प, प्रेम की शक्ति, प्रेम का निर्झर, और स्नेह का चमकता यूर्य जो समाज को प्रेम की रौशनी दे।

आज कल मां पिता के एक या दो बच्चे होने की वजह यह उत्सव कुछ आधुनिकता में और विज्ञानक सोच में ढलता जा रहा है। बहन-बहन की कलाई पर रखी बांधती है और रक्षा बंधन का, उच्च बुद्धि का, अच्छे विवके का, माता पिता की सेवा का, समाज की सेवा का संकल्प लेती है। आज की नारी (बहन) ने प्रत्येक क्षे. में उन्नति पाई है। जिनकी एक ही बेटी है वह अपने पिता को या रिश्तेदारी में किसी भाई को राखी बांधती हैं।

रक्षा बंधन का यह पवित्र त्यौहार देश विदेश में मेहनत कर रहे भारतीयों के लिए सर्वश्रेष्ठ त्योहार है। विदेश में बैठे भाई को बहनें राखी भेजती हैं और ई.मेल पर, मोबाइल फोन पर एक दूसरे को बधाईयां, शुभकामनाएं तथा आर्शीवाद देते हैं।

आज कल राखी सोने की, हीरे की तथा कई कीमती धातुओं से बनती है। अपनी अपनी समर्थ के अनुसार राखी बांधी जाती है। इस दिन बाजार में खूब रौनकें होती हैं। तरह-तरह की मिठाईयों (मिष्ठानों) से दुकानें सजी होती हैं। अनेक प्रकार की राखी दुकानों पर सजती हैं और हर्ष, उमंग, चाव और एक लत्तक के साथ राखी खरीदी जाती है। इस दिन रिश्तेदारों की, दोस्तों की बहू बेटियों को भी मिठाईयां आदि भेजी जाती हैं।

रक्षा बंधन का उत्सव हृदय का उत्सव है, उन्नति का प्रतीक, अच्दे शुद्ध आचरण का प्रतीक, दृष्टि परिवर्तन का प्रतीक है। धार्मिक श्रद्धालु, लोग मन्दिरों में जा कर पूजा करते हैं तथा भगवान को राखी बांधते हैं और जीवन की तरक्की, खुशहाली, शांति, हर्षता की कामना करते हैं।

बलविन्दर बालम गुरदासपुर
ओंकार नगर, गुरदासपुर (पंजाब)
9815625409

बदलते मौसम में होम्योपैथिक डॉक्टर की सलाह

खानपान : स्ट्रीट फूड, बाहर के खाने को बरसात के मौसम में 1श्द्धस्र करें संक्रमण की अत्यधिक संभावना रखते हैं जो की बीमारी का मूल कारण होते हैं इसलिए जहां तक संभव हो बरसात के मौसम में बाहर की चीजों का उपयोग कम करें ।

पानी :- उबले पानी का उद्देश्य। क्योंकि पानी के प्लांट और स्टीमर के पानी के मीट में भारी संभावना होती है, जो इकोलाई जैसे बैक्टीरिया के संक्रमण को बढ़ाने में सहायक होता है, जो पाचन को प्रभावित करता है और निर्माण कर सकता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता:-

पहले हाथ को खायें और बाद में धोयें।बारिश के पानी से बार-बार बिगने से बचें। साफा और साखा जगहें। ताकि फंगल इंफेक्शन से बच सकें।

मच्छर से बचाव :-

जूते में पानी के भराव को स्थिर न रहने दे। पानी से भरा मच्छरों को जल्द से जल्द साफ करने का प्रयास करें ताकि पानी के मच्छरों से बचा जा सके।

व्यक्तिगत देखभाल :-

शरीर को प्रमाणित पर्याप्त मात्रा में पानी पिया तुलसी, अदरक सोंठ का प्रयोग बढ़ाया 'बारिश में उत्तम होम्योपैथिक उपचार' जो कि उनके लक्षणों के आधार पर होता है।

1. बारिश में पानी से बचने के लिए (जुखम सार्डी) बारिश के मौसम में *दुल्कामारा उत्तम औषधि है।

2.बार-बार नाक से पानी आना इस प्रकार के लक्षण में 'एलियम सेपा' का प्रयोग करें।

3. शरीर में दर्द और ठंड के साथ-साथ बुखार के लिए 'एकोनाइट ब्रायोनिया' का प्रयोग कर सकते हैं।

4. यदि खराब स्वाद से पेट में समस्या है तो 'कार्बोवेग नक्सवोमिका*होम्योपैथिक' औषधियों का प्रयोग करें।

दवा लेने का तरीका :-

होम्योपैथिक दवा हमेशा खाली पेट खाना खाने के एक घंटे पहले या बाद में लेना उपयुक्त होता है दवा सीधे हाथ से ना लेकर साइड ड्रॉप या सीधी जीभ पर ले! प्रमाणित होम्योपैथिक डॉक्टर से परामर्श लें।

डॉ. अर्चना मिश्रा 'होम्योपैथिक कंसल्टेंट और माइक्रोबायोलॉजिस्ट '
मोबाइल नंबर: 8787219559

रक्षाबंधन पर सौंदर्य टिप्स

रक्षा बन्धन को लेकर तैयारियां शुरू हो गई हैं /. राखी का त्योहार सावन पूर्णिमा पर मनाया जाता है, लेकिन इस बार पूर्णिमा तिथि रक्षाबंधन से पहले ही शुरू हो रही है/सावन पूर्णिमा 27 अगस्त 2026 को सुबह 9 बजकर 08 मिनट पर शुरू होगी और अगले दिन 28 अगस्त को सुबह 9 बजकर 48 मिनट पर समाप्त होगी. पूर्णिमा का व्रत 27 अगस्त को रखा जाएगा लेकिन राखी का त्योहार 28 अगस्त को मनाया जाएगा. / उदयातिथि और पंचांग के अनुसार श्रावण मास की पूर्णिमा 28 अगस्त को सुबह तक है, इसलिए राखी इसी दिन बांधी जाएगी // भाई बहन के रिश्ते पर टिके इस खुशियों के त्यौहार को ज्यादातर उमस भरे बरसात के मौसम में हर साल मनाया जाता है /भाई बहन के अटूट प्यार और समर्पण के अदभूत त्यौहार में बहनें अपने भाई की कलाई पर राखी बांध कर उनकी दीर्घायु और सेहत स्वास्थ्य की कामना करती हैं।वहीं भाई उन्हें पूरी सुरक्षा का बचन देते हैं /इस दिन को खास बनाने के लिए जहां भाई नए अंदाज में दीखते हैं वहीं बहनें खूबसूरत दिखने का कोई मौका नहीं छोड़ना चाहती / इस पवित्र दिन में आकर्षक और सम्मोहक दिखने के लिए आप चटकीले रंग वाले रॉयल ब्लू , लाल , गुलाबी या मैरून रंग के परिधान या सादा लिबास दोनों ही पहन सकती हैं लेकिन मौसम के लिहाज से आपको ग्लैमरस या स्टाइलिश लुक पाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों की मदद लेनी होगी /

बरसात के मौसम में मनाए जाने वाले इस त्यौहार में चमकती तथा आभामान त्वचा पाने के लिए आपको त्यौहार से एक हफ्ते पहले तैयारियां शुरू कर देनी चाहिए।

बरसात के इस गर्म तथा आर्द्रता भरे वातावरण में त्वचा को रंगत तथा ताजगी प्रदान करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप त्यौहार में आकर्षण का केन्द्र बन सकती है।चेहरे पर कुछ भी लगाने से पहले स्किन को अच्छी तरह साफ करना जरूरी है. अपने स्किन टाइप के हिसाब से माइल्ड फेसवॉश से चेहरा धोएं, इससे चेहरे पर जमा धूल-मिट्टी और अतिरिक्त तेल हट जाएगा. बहुत ज्यादा रगड़कर चेहरा साफ करने से बचें./

अगर आपकी स्किन को स्क्रब सूट करता है, तो त्योहार से एक-दो दिन पहले हल्का एक्सफोलिएशन कर सकती हैं। इससे चेहरे की ऊपर की गंदी और सूखी परत हटाने में मदद मिल सकती है। लेकिन चेहरे को जोर से रगड़ने से बचें। अगर आपकी स्किन बहुत ही सेंसिटिव है, तो स्क्रब न करना ही अच्छा रहेगा।

तरबूज का जूस त्वचा की रंगत तथा ताजगी के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। तरबज के जूस से त्वचा के रूखेपन को भी रोका जा सकता है। यह त्वचा में कोमलता तथा प्राकृतिक चमक प्रदान करता है। तरबूज के जूस को चेहरे पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे तथा साफ पानी से धो डालिए।

फ्रूट मास्क:

केला, सेब, पपीता तथा संतरे को मिलाकर इस मिश्रण को आधा घंटा तक चेहरे पर लगाकर चेहरे को ताजे ठण्डे पानी से धो डालिए। यह त्वचा को ठंडक प्रदान करता है, मृतक कोशिकाओं को साफ करता है तथा त्वचा पर काले धब्बे को दूर करता है।

कुलिंज मास्क:- खीरे के जूस में दो चम्मच पाउडर दूध तथा अण्डें का सफेद भाग मिलाकर मिश्रण बना लें। इस पेस्ट को चेहरे तथा तथा गर्दन पर आधा घंटा तक लगाकर बाद में ताजे तथा साफ पानी से धो डालिए। तैलीय त्वचा के लिए मास्क: एक चम्मच मुलतानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर आधा घंटा बाद चेहरे को साफ पानी से धो डालिए। फेस्क मास्क लगाने के बाद दो कॉटनवूल पैड को गुलाब जल में भीगोऐ तथा इन्हें आई पैड की तरह उपयोग कीजिए। काटनवूल पैड से गुलाब जल को निचोड़ कर इसे बन्द पलकों पर रखकर लेट जाऐं तथा आराम कीजिए। उपयोग में लाए गए टी-बैग भी सौन्दर्य में चार चांद ला सकते है। प्रयोग किए गए टी-बैग को गुनगुने पानी में भीगोकर पानी को निचोड़ लें तथा बाद में इन्हें आई-पैड की तरह उपयोग में लाएँ।

खुरदरे, उलझे तथा धुंधराले बालों को मुलायम तथा चमकदार करने के लिए क्रीमी हेयर कंडीशनर में साफ जल मिलाकर इसे स्प्रे बोतल में डाल दें। इस मिश्रण को बालों पर छिड़काने के बाद बालों को कंघी कर लें ताकि यह बालों पर पूरी तरह फैल जाए। बाद में एक घंटा बाद बालों को ताजे तथा साफ पानी से धो डालिए।

रक्षा बन्धन का त्यौहार दिन में मनाया जाता है। दिन के समय का सौदर्य हल्का तथा सावधानी से किया जाना चाहिए । यदि आपकी त्वचा साफ है तो फाउंडेशन से परहेज करें। त्वचा को साफ करने के बाद त्वचा पर माइस्चराईजर सहित सनस्क्रीन का उपयोग करने के बाद पाउडर लगाऐ। बेबी पाउडर जैसा साफ तथा निर्मल पाउडर इसमें ज्यादा उपयोगी साबित हो सकता है। तैलीय त्वचा के लिए माइस्चराईजर की जगह अस्ट्रीजैन्ट लोशन का उपयोग करें तथा इसके बाद कम्पैक्ट पाउडर का उपयोग करें। चेहरे के नाक, माथे तथा ठोढ़ी जैसे तैलीय भागों की तरफ विशेष ध्यान दीजिए इस पाउडर को हल्की गीली स्पांज से चेहरे तथा गर्दन पर लगाऐ। इससे पाउडर लम्बे समय तक टिका रहता है।यदि आप वलशर का प्रयोग करना चाहती है तो इसे अच्छी तरह वलैंड कर कर लें। आंखों की सुन्दरता के लिए दिन में आई पेंसिल का उपयोग काफी होगा। आप अपनी आंखों की पलकों को भूरे तथा स्लेटी आई शैड़ो से भी लाईन कर सकती है। इससे काफी सौम्य प्रभाव दिखने में लगेगा। इसके बाद मस्कारा का एक कोट लगाने से आंखों में चमक आ जाएगी। लिपिस्टिक के लिए गहरे भूरे रंग के उपयोग से परहेज करें। आप हल्का गुलाबी, हल्के बैंगनी, हल्के भूरे, कांस्य या तांबे के रंग की लिपस्टिक का उपयोग कर सकती है। लिपिस्टिक के रंग बहुत तेज तथा गहरे या चमकीले रंग बहुत तेज तथा गहरे या चमकीले नहीं होने चाहिए। पहले अपने होंठों को लिपस्टिक से सौमाकित कीजिए तथा उसके बाद उसी रंग की लिपस्टिक होंठों पर लगाइए। होंठों पर लिपस्टिक ब्रश की मदद से रंगों को भरिए। रक्षा बन्धन जैसे विशेष त्यौहारों के लिए आप आकर्षक हेयर स्टाईल अपना सकती है। आप अपने बालों को फैन्सी हेयर क्लिप या आकर्षक रिबन से बांध सकती है। बालों में फूल जड़ने से आपके व्यक्तित्व में आकर्षण पैदा हो सकता है। घुंघराले लम्बे तथा उछालदार बालों को त्यौहारों में एक विशेष फैशन देखने में मिलता है। बालों के नीचले हिस्से को मुलायम बनाकर इन्हें घुंघराले बनाऐ। बालों की परम्परागत चोटी भी इस पावन त्यौहार में चार चांद लगाती है। बालों की चोटी लगभग सभी चेहरों पर आकर्षक लगती है तथा कुछ चेहरे पर लम्बी तथा कुछ चेहरों पर छोटी घुमावदार चोटी खूबसुरती को बढ़ाती है। चोटी को रिबन से बांधने से इसका आकर्षण बढ़ जाता है। लम्बे चेहरे के लिए छोटी चोटी रखिए।

शहनाज हुसैन लेखिका अर्न्तराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ है तथा हर्बल क्वीन के नाम से लोकप्रिय है।