



















वैद्य वैराजित कुमार दुबे  
पतंजली आरोग्य केन्द्र रेडमा  
डालटनगंज पलामू झारखण्ड  
मो. - 7903216488, 9334716688

# आयुर्वेद में केश कल्प

गंजापन प्रारम्भ होता है, पहले धीरे-धीरे जरूरत से ज्यादा बाल झड़ने हैं और बाद में सिर पर टाटा वा गंज निकल आती है। गंजापन व्यक्तित्व को कमज़ोर बना देता है। इसके लिये एक दो औषधियों वाग़ 'राशीय नवान मेल' के पाठकों हेतु वर्धान प्रस्तुत कर रहा है। इस वेग का निमान करें और इसके प्रयोग से सिर में बाल पुरु: जमने लगेंगे और व्यक्तित्व में चार चांद लग जायेगा। कुछ ही दिनों के बाद वह गंजापन समाप्त होकर वहाँ पर घने बाल आ जायेगे।

**गंजापासोप:** पहाड़ी में एक जड़ी होती है, जिसे पहाड़ी भाषा में 'गंजापासोप' कहते हैं वह नैनीताल देहरादून मसृष्टि, शिलाल, रानी खेत, ऊटी आदि स्थानों पर आसानी से उतारी है। इथके पांच छोटे-छोटे ऊकोंहोते हैं, इन पत्तियों को चबाने से हल्का सा नशा आने लगता है। वहाँ पहाड़ी लोगों को इनकी पत्तियों को चबाते हुआ देखा जा सकता है। सदियों में इस पौधे पर छोटे-छोटे फल लगते हैं, जो कि बेर की गुली के बराबर पीले रंग के होते हैं। पहाड़ी व्यक्ति इस पौधे को पवित्र मानते हैं और उनकी मान्यता है कि गंजापासोप घर में रखने

से भूत-प्रेत का प्रकोप नहीं होता।

वह गंजापासोप के लिए वरदान स्थल है, इसके जड़ों को लेकर पानी में भिंगो देना चाहिए, चौबीस घंटे बाद वह थोड़ा नरम हो जाता है तब इसे कूटकर इसमें गाय का कच्चा दूध पिलाकर लेप सा बना दिया जाता है, गाय को सोते समय सिर के उस भाग पर जान हो, लेप कर दिया जाता है, प्रातः काल युनगुने जल से धो देना चाहिए। इस प्रकार पन्द्रह दिनों तक इस लेप का प्रयोग करने से गंजे स्थान पर स्वतः ही छोटे-छोटे बाल खाल के अन्दर से निकलने लग जाते हैं, ये बाल कुदरती काले होते हैं, इसके प्रयोग से चमड़ी पर अन्य प्रकार का प्रयोग प्रभाव भी नहीं पड़ता।

**जटाकेशी:** आयुर्वेद के लगभग सभी प्रशंस्यों में इस औषधि का विवरण मिलता है, परन्तु प्रयोग कम ही लोग करने जानते हैं। अपरकट्टक की पहाड़ियों और नमर्दा नदी के किनारे-किनारे वह पौधा बहुतायत में और आसानी से मिल जाता है। वह पौधा लगभग चार फीट ऊंचा होता है, और इसकी शाखायें पतली-पतली जटा की तरह फैली होती हैं, उस पर लाल रंग

के गोल फल लगते हैं, जो दूर से अत्यधिक सुन्दर दिखाई देते हैं।

इन फलों को लाकर धूप में सूखा देना चाहिए, सूखने के बाद पीसकर पाउडर बना लेना चाहिए, फिर किलो नारियल तेल में सौ ग्राम इस पाउडर का लालकूल तेल से अंच देकर मस कर, फिर तेल को ठाण्डा कर छान कर शीशियों में भरकर रख देना चाहिए। गंजापन मिटाने की यह सर्वोत्तम औषधि है, यदि किसी के सिर पर बिलकुल बाल नहीं हो या बाल झड़ रहे हों, अथवा नहीं बढ़ रहे हों तो यह औषधि उनके लिये वरदान स्वरूप है। इस तेल के सेवन और फिर मंदरन से रुस्ख व स्त्रियों के बाल सुन्दर, धने और काले कर उनकी सुन्दरता को बढ़ाने में सहायता देता है, उपरके अलावा इस तेल में यह इस औषधि में वह विशेषता है कि इसकी वज्रह से सफेद बाल जड़ से काले होने की प्रक्रिया में आ जाते हैं, और कुछ ही दिनों में पूर्णतः काले और चमकदार हो जाते हैं।

**इसीका कल्प झाऊः** स्त्री के सौन्दर्य में लम्बे बालों का विशेष महत्व है दृट्टे हैं, तो ऐसी स्थिति में इसीका कल्प का प्रयोग

आश्यवर्यजनक है, इसके प्रयोग से कुछ ही दिनों में बाल लम्बे और एडिंगों की छोड़ लायक बन जाते हैं, साथ ही सफेद बाल काले और चमकीले हो जाते हैं-

**समरीः (1) झाऊ आधा किलो, (2) आंवला आधा किलो, (3) भांगरे का रस आधा किलो।**

झाऊ की मूल छाल तथा आंवला दोनों को भांगरे के रस में पीसकर मिला लें और नित्य सुबह इसमें पानी मिलाकर सिर को अच्छी तरह से धोयें, फिर बाल सुखाने के बाद

निन प्रकार से तेवर किया हुआ तेल गलायें।

तेल बनाने की विधि : झाऊ (अंदरसे

निकला ) को जड़ अधिक चरा कूट कर तिल के तेल में मिला लें और फिर एक किलो पानी में मिलाकर मंदरन पर पकावें। जब पानी जल जाय, नब नीचे आता कर ठांडा होने पर छान लें और यह तेल शीशियों में भर कर, रख दें। बाल सुखने पर इस तेल को बालों में और उसकी जड़ों में अच्छी तरह लगावें तो कुछ ही दिनों में इसका चमकलार देखने को मिलता है। बाल काले हो जाते हैं, यहाँ नहीं यदि सिर में बाल नहीं उग रहे हों या टाट हो रही हों, तो

वहाँ पर भी इसे तेल की मालिश करने से नए बाल निकाल आते हैं।

**बनमलिलका :** ज्यादा प्रत्रिम, अनिद्रा या अन्य कई कारणों से बाल झड़ने लग जाते हैं और सिर में गंजापन आने लगता है, जिसमें तो यह रोग विशेष रूप से हो जाता है और इससे उनका सारा सौन्दर्य बरबाद हो जाता है। इस सम्बन्ध में देश विदेशों में हजारों-लाखों खर्च किये जा रहे हैं, परन्तु इसकी कोई प्रामाणिक औषधि प्राप्त नहीं हो सकी है।

आयुर्वेद के प्राचीन 'च्वन संहिता' इस पौधे का वर्णन अमा है, इसे मात्री में कुसर तथा दिन्दी में 'नेवरटी' कहते हैं। इसके पत्ते जूही के पत्तों की तरह होते हैं। यह पौधा कई स्थानों पर देखने को मिल जाता है।

इसके पत्तों का पांच तोला रस लेकर ब्रह्मण्डी के बीजों के साथ घोट उसे तिल के तेल में हल्की अंच पर पकावें जब एक घाटा पक जाये और रस जल जाये तब उसे आग से निचे उतार कर ठण्डा होने दे और फिर उपर का तेल शीशी में भरकर रख दें। इस तेल का प्रयोग एक माह तक करने से बालों का झड़ना बन्द हो जाता है, बाल लम्बे और काले और चमकीले हो जाते हैं तथा नये से बाल

उगने लग जाते हैं।

**गोरखमुण्डी :** गोरखमुण्डी के पत्तों को पानी में उबलकर, टण्डा कर उस पानी से बाल धोने से बाल काले और लम्बे होते हैं।

## ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए ये जादुई फूल हैं बेहद असरदार

गर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं, तो आप अप्प व्यक्ति के लिए दवाओं के साथ ही कुछ नैचुरल घरेलू उपायों को भी आजमा सकते हैं। बता दें कि एक अच्युत के मुताबिक सदाबहार के पत्तों में ब्लड शुगर कम करने की तकनी होती है। अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो आपके घर में कई व्यक्ति शुगर का मरीज है, तो आपको डायबिटीज और ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए दवाओं के साथ ही कुछ नैचुरल घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। यह डायबिटीज के कई असरदार और नैचुरल घरेलू उपाय हैं। क्या आप जानते हैं कि सदाबहार का पारीजों के लिए औषधि के रूप में काम करता है। NCBI पर प्रकाशित के अध्ययन के मौजूदाक सदाबहार के पत्तों में ब्लड शुगर कम करने की तकनी होती है। वहाँ पर योग्यता है कि जिसका इस्तेमाल डायबिटीज के इलाज के लिए एक औषधि के रूप में किया जाता है। सदाबहार के पत्तों का रस या काढ़ा डायबिटीज के इलाज में फायदेमंद होता है। शोधकर्ताओं ने ब्लड शुगर पर सदाबहार का प्रभाव जानने के लिए डायबिटिक खरगोशों पर इसका अध्ययन किया गया। डॉक्टर कपिल त्यागी ने सदाबहार के तीन तरीके बताए हैं।

**काव्य कोना**  
**परीक्षा की कहानी**  
परीक्षा की कहानी का इतिहास सहनशीलता और संयम शालीनता का इतिहास ब्रह्म जिज्ञासा की व्याख्या आत्मा परमात्मा का इतिहास पादित्य का शोर लौकिकता अलौकिकता का विवेचन। कभी कहाँ परिवेश बदला मान मर्यादा का जोर बदला वर्जना, नियम, बंधन वज्र पर गजना दूध पर कुठाराधात मूढ़पन का कुठाराधात किनारे में बध नहर परिकल्पना कहाँ बाढ़ की आयेगी नई मिट्टी कहाँ दोहराये जायेंगे प्रश्न सफल असफल फिर भी होंगे हाय रे योग्यता, हाय रे तुम्हारा इतिहास परीक्षा की कहानी कहानी का इतिहास।

◆ नाग मणि

## गर्मियों में कच्चा आम खाने से मिल सकते हैं ये फायदे

च्वाआम आपके इम्यून सिस्टम के लिए काफी है। इसके सेवल से आपको इम्यून सिस्टम के लिए काफी अच्छा है। इसके सेवल से आपको विटामिन ए और सी पर्याप्त मात्रा में मिलता है, जिसके कारण यह इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। इन्हाँ ही नहीं, वह संक्रमण और फूल को रोकता है जो वायरस और बैटेरिया के कारण होता है। गर्मी का मौसम आते ही हम सभी आम खाना शुरू कर देते हैं। अम्पम हम आम को फले के रूप में खाते हैं। लेकिन हड्डियों को मिलती है मजबूती : आपको शायद पता करने के साथ सेवल से लेकर चटनी वा आम पना आदि बनाकर इसका सेवन करते हैं। जहाँ एक और आम का टैंपी टेस्ट बेंड ही टेस्टी लगता है, वहाँ यह हेल्थ के लिए भी बेहद बेहद ही लाभदायी है। यह विटामिन, खनियाँ और अयरस के फलों के रूप में खाया जाता है। इसका इस्तेमाल प्राकृतिक औषधि के रूप में हड्डियों के लिए भी उपयोग होता है। इसलिए, अगर आप कच्चे आम को अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं तो इससे आपकी हड्डियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

**कब्ज़ा :** गर्मियों के लिए काफी है। इसके सेवल के लिए काफी अच्छा है। इसके सेवल से आपको विटामिन ए और सी पर्याप्त मात्रा में मिलता है, जिसके कारण यह इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। इन्हाँ ही नहीं, वह संक्रमण और फूल को



झारखण्ड में जमीन की लूट से दुखी पद्म पुरुस्कार विजेता

## सेना की जमीन बेचने वालों को देशद्रोही घोषित करने की मांग

नवीन मेल संवाददाता। रांची

पद्मश्री मुकुंद नायक और पद्मश्री मधु मंसूरी हसमुख ने सरकार से भ्रष्ट अधिकारीों को बर्खास्त करने की अनुशंसा केंद्र को भेजने की मांग की है। इसके साथ सांची में सेना की जमीन को बेचने वाले दलालों और भू माफियाओं को देशद्रोही घोषित कर उठे। राज्य निकाला (तड़पाड़) करने की भी मांग की गई है। झारखण्ड और खासकर राजधानी रांची में जमीन माफिया, राजनेता और व्यूरोफ्रेस्ट के नापाक गठजोड़ द्वारा की जा रही जमीन की लूट से जहा आम झारखण्डी हतप्रभ है। वहाँ इसपे पद्मश्री पुरुस्कार विजेता मुकुंद नायक और मधु मंसूरी हसमुख भी बेहद दुखी हैं। रविवार को मूलवासी सदान मोर्चा के बैनर तले संवाददाता सम्मेलन कर मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेंद्र प्रसाद, पद्मश्री मुकुंद नायक और पद्मश्री मधु मंसूरी हसमुख ने सरकार से वे मांग की। मूलवासी सदान मोर्चा के अध्यक्ष राजेंद्र प्रसाद ने कहा कि पहले दिक्षिणी छोटानगपुर के आयुक्त डॉ नितिन मदन कुलकर्णी ने रांची डीसी के ऊपर लगे



आयोप की जांच की थी। आयुक्त की उमेरिपोर्ट में रांची डीसी सहित कई लोगों पर कई आयोप सही पाए गए थे आयिंवर इसके दोषी कोन है, उन पर भी कार्रवाई हो। मूलवासी सदान मोर्चा ने कहा कि जब तक राज्य की नियोजन ना बन जाये तब तक संयुक्त बिहार की 1983 वाली स्थानीय नीति को आधार मानकर नियुक्तियां की जाए। जिस सपने के साथ झारखण्ड का निर्माण हुआ, वह सपना आज भी अद्यूत-पद्मश्री मुकुंद नायक: पदम पुरुस्कार से सम्मानित

मुकुंद नायक ने कहा कि मैं देश का समाजिक और सांस्कृतिक प्रहरी होने के नाते कह सकता हूं कि राज्य बनने के 23 वर्ष होने वाले हैं, लेकिन आज भी आदिवासी मूलवासी और सदानों का सपना पूरा नहीं हुआ है। पुरुषों का सपना आज भी अधूरा है। जो हमारे पुरुख झारखण्ड को बनाना चाहते थे वह अभी पूरा नहीं हो सका है। ना मालूम झारखण्डवासियों का सपना कम पूरा होगा। यह तो अभी किसी को पता भी नहीं है। झारखण्ड में ये गोदी भी और राज्यों

से ज्यादा कोई भी सरकार इस पर पूरी तरह से काम नहीं कर पाता है। बिहार से अलग होने के बाद झारखण्ड में काम हुआ लेकिन जो होना चाहिए वह तक नहीं हो पाया है। पद्मश्री मधु मंसूरी हसमुख ने कहा कि आज झारखण्ड में जिस तरह से जमीन की लूट हो रही है, उससे बेहद दुखी हूं। अपने गांव सिमरिया का जिक्र करते हुए पद्मश्री मधु मंसूरी हसमुख ने कहा कि उनके गांव में 503 एकड़ जीएम यानी गैरमजरुआ जमीन थी। उस जमीन को दलाल और भू माफियाओं ने फज़ी कागज बनाकर लूट लिया। जब जमींदार ने आज तक रिनर्न नहीं भरा तो ऐप फार्म जमीन दलालों के पास कहां से आया। इसी तरह पुदाग इलाके में 230 एकड़ सरकारी जमीन, झारखण्ड बनने के बाद छूटत हो गयी। एचईसी के लिए 8,000 एकड़ जमीन लिया गया। आज ना जमीन बची है और ना ही एचईसी। चाय बागान की 179 एकड़ से अधिक जमीन को बदमाशों और जमीन दलालों ने कब्जा कर लिया और सरकारें और प्रशासन आखें मूंद कर देखती रह गयी।

## बोर्ड-निगम में पद की उम्मीद लगाए नेता हो रहे मायूस

## मुख्यमंत्री से लगा रहे हैं गुहार

नवीन मेल संवाददाता। रांची

झारखण्ड में बोर्ड-निगम के खाली पदों को भरने की कावायद एक पहली बनकर रह गई है। हाईकोर्ट की टिप्पणी के बाद एक बार फिर बोर्ड निगम इन दिनों सुर्खियों में है। ऐसे में बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के निराश हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस लगाए सतारूढ़ दलों के नियोजन नहीं हो रहे नेताओं और कार्यकारीओं को एक बार फिर उम्मीद जगी है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सरकार इसको लेकर गंभीर ही नहीं है। बता दें कि हर बार सतारूढ़ दलों के बड़े नेताओं के द्वारा आधारवासन की ज़ड़ी लगा दी जाती है, लेकिन कब भूमि लगाए गए हैं। बात दें कि बोर्ड निगम के मलाईर्डर पदों को पान की आस ल

