



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग और प्राकृतिक चिकित्सा में आपसी संबंध

(Relationship Between Yoga and Naturopathy)

Author – Dr. Rajesh Tripathi Assistant Professor Yoga Science, Govind Guru Tribal University Banswara, Rajasthan

Abstract : चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार, योग चिकित्सा तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है जो शरीर के अन्य सभी प्रणालियों और अंगों को सीधे प्रभावित करती है। योग एक तेजी से बढ़ते तनावपूर्ण समाज में स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने का एक साधन है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा हमारे शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, व्यवहारिक और मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ और आकर्षक बनाते हैं। सांसारिक प्रगति के अनेक सोपानों पर विजय के साथ हमारे वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं आविष्कारों ने आज मानव जीवन का कायाकल्प कर डाला है। सुख सुविधाओं के नित नए साधन भौतिक जीवन में मानव के लिए समर्पित होता आ रहा है। उस मशीनी जिंदगी में अर्थ एवं सम्पत्ति की लालसा ने प्रतिस्पर्धा के चलते आदिकाल से चली आ रही परंपराओं व आदर्शों को भूलकर जीवन मृत्यु में गिरावट के साथ भोग व भौतिक विलासिता में जकड़ जाने के कारण मानसिक तनाव का दुष्परिणाम देखने को मिल रहा है। जिससे डाइबिटीज, उच्च रक्तचाप, एसीडिटी, मोटापा, कब्ज एवं कैंसर जैसे रोगों ने सीमा पार कर डाली है।

Keywords : स्वास्थ्य सुधार, प्राकृतिक उपचार, जीवनशैली में बदलाव, शारीरिक और मानसिक संतुलन, आहार और पोषण, प्राकृतिक उपाय, ध्यान और प्राणायाम, लाइफस्टाइल पद्धतियाँ, शारीरिक लचीलापन, स्वास्थ्य और कल्याण, मन-शरीर संबंध, स्वाभाविक चिकित्सा, तनाव प्रबंधन, रोग प्रतिरोधक क्षमता, समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण।

Article : योग और प्राकृतिक चिकित्सा दोनों ही स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक साथ काम करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने के लिए प्राकृतिक उपचार का उपयोग किया जाता है, जबकि योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

यागे और प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास

योग की जड़ें भारत में 5000 साल पुरानी हैं और इसका उद्गम भगवान शिव से माना जाता है, जिन्हें आदियोगी के नाम से भी जाना जाता है। वहीं, प्राकृतिक चिकित्सा की जड़ें यूरोप में 19वीं शताब्दी में डॉ. सेबेस्टियन कनेप के काम से जुड़ी हैं। उन्होंने प्राकृतिक उपचार पद्धतियों का उपयोग करके कई रोगों का इलाज किया।

यागे और प्राकृतिक चिकित्सा के लाभ

योग और प्राकृतिक चिकित्सा दोनों ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। योग एकाग्रता, शांति और संतुष्टि जैसे मानसिक लाभ प्रदान करता है, जबकि प्राकृतिक चिकित्सा में पौधों, खनिजों और जड़ी-बूटियों का उपयोग करके शरीर को स्वस्थ रखने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

यागे और प्राकृतिक चिकित्सा का संयोजन

योग और प्राकृतिक चिकित्सा का संयोजन एक व्यक्ति के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को हृदय रोग हो सकता है। उसके लिए योग आसनों और प्राणायाम का अभ्यास करना लाभदायक हो सकता है, साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा में जड़ी-बूटियों का उपयोग करके रक्त संचार को बेहतर बनाया जा सकता है।

योग और प्राकृतिक चिकित्सा (नैचरोपैथी) दोनों ही प्राकृतिक तरीके से स्वास्थ्य बनाए रखने और उपचार पर जोर देते हैं, लेकिन उनके दृष्टिकोण और तकनीकें अलग-अलग होती हैं। योग एक प्राचीन भारतीय प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए आसनों (योगासन), प्राणायाम (सांस लेने की तकनीकें), और ध्यान (मेडिटेशन) का उपयोग करती है। योग का उद्देश्य शरीर और मन के बीच संतुलन बनाना है, जिससे व्यक्ति का समग्र स्वास्थ्य बेहतर हो सके। योग नियमित रूप से अभ्यास करने से तनाव कम होता है, लचीलेपन में सुधार होता है, और मन की शांति मिलती है। प्राकृतिक चिकित्सा (नैचरोपैथी): नैचरोपैथी प्राकृतिक उपायों का उपयोग करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक दृष्टिकोण है, जिसमें आहार, हर्बल चिकित्सा, तैल उपचार, और जीवनशैली में बदलाव शामिल हैं। नैचरोपैथी का लक्ष्य शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं को उत्तेजित करना है और औषधीय दवाओं के बजाय प्राकृतिक तरीकों से स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करना है। इसमें आहार, व्यायाम, और हर्बल उपायों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। आपसी संबंध: स्वास्थ्य और जीवनशैली: दोनों ही प्रणाली स्वास्थ्य को एक समग्र दृष्टिकोण से देखती हैं और जीवनशैली में सुधार पर जोर देती हैं। स्वास्थ्य के स्वाभाविक तरीके: योग और नैचरोपैथी दोनों ही दवाओं के बजाय स्वाभाविक तरीकों पर विश्वास करती हैं, जैसे कि आहार, ध्यान, और शारीरिक गतिविधि। समग्र दृष्टिकोण: दोनों ही प्रणाली मन, शरीर, और आत्मा के संतुलन को महत्व देती हैं, और यह मानती हैं कि सभी तत्वों का संतुलन स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। इस प्रकार, योग और नैचरोपैथी दोनों ही प्राकृतिक स्वास्थ्य देखभाल के महत्वपूर्ण पहलू हैं और इन्हें एक साथ उपयोग करके एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली बनाई जा सकती है।

योग एक प्राचीन भारतीय कला एवं विज्ञान है जो मनुष्य के भौतिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्तर पर स्वास्थ्य एवं जीवन कल्याण प्रदान करता है। योग का इतिहास 5000 वर्षों से अधिक है। योग शब्द संस्कृत के "युज" धातु से आया है, जिसका अर्थ है विलीन होना। भारत में योग की विभिन्न शैलियों एवं अभ्यास क्रमों का पालन किया जाता है। योग के आध्यात्मिक अर्थ का उल्लेख वेद, उपनिषद तथा भगवद् गीता जैसे प्राचीन ग्रंथों में किया गया है। कई प्रसिद्ध योग गुरुओं ने योग का व्यवस्थित अभ्यास विधियों एवं स्वास्थ्य लाभों का संकलन किया है। उन में से पतंजलि योग सूत्र एवं हठ योग प्रसिद्ध हैं। पतंजलि योग सूत्र मुख्य रूप से आठ अंगों की व्याख्या करता है जैसे की: आचार (यम), नियम का पालन (नियम), शारीरिक अनुशासन (आसन), नियमित श्वास प्रश्वास साधना (प्राणायाम), इन्द्रिय निग्रह (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान तथा चेतना की उच्च अवस्थाओं को उजागर करना (समाधि)। प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) भारतीय एवं पश्चिमी दर्शन पर आधारित दवा रहित चिकित्सा प्रणाली है। नेचुरोपैथी शब्द 1895 में जॉन शील द्वारा दिया गया, और इसे अमेरिका में बेनेडिक्ट लस्ट ने लोकप्रिय बनाया। प्राकृतिक चिकित्सा, शरीर की प्राण शक्ति एवं आंतरिक शारीरिक प्रक्रियाओं में सुधार लाकर खुद को स्वस्थ बनाने की स्वयं की क्षमता पर आधारित है। पंचमहाभूत सिद्धांत, रोगकारक पदार्थ सिद्धांत, प्राण शक्ति सिद्धांत जैसे प्राकृतिक चिकित्सा के अवधारणाएँ, मनुष्य के सभी स्तर पर स्वास्थ्य एवं बीमारी की व्याख्या करती हैं। जल चिकित्सा, मालिश चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, आहार चिकित्सा इत्यादी प्राकृतिक चिकित्सा के कुछ बुनियादी उपचार पद्धति हैं।

निवारक, सहायक एवं पुनर्वास चिकित्सा के रूप में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न क्रमों की प्रभावकारिता को अनुसंधान ने प्रमाणित किया है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का संयोग, रोगों के बोझ को कम करने के साथ-साथ स्वास्थ्य रक्षा एवं जीवन कल्याण हेतु उपयोगी है। समय के साथ योग जीवन की कला और विज्ञान के रूप में उभरा है। महर्षि पतंजलि को योग का जनक माना जाता है। योग का अभ्यास माँ प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करता है और इस प्रकार रोग की रोकथाम, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और कई जीवनशैली से संबंधित विकारों, विशेष रूप से

मनोदैहिक और तनाव विकारों के प्रबंधन में मदद करता है। योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है "युज" यानी जोड़ना। यह व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ता है। योग के आठ चरण हैं जिन्हें "अष्टांग योग" कहा जाता है। चरण हैं: यम (संयम), नियम (पालन), आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास पर नियंत्रण), प्रत्याहार (सांसारिक वस्तुओं से दूर हटना), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान) और समाधि (मन और शरीर का एकीकरण)।

योग योग आसन, प्राणायाम और अन्य प्रक्रियाओं के माध्यम से प्राकृतिक जीवन जीने के स्वस्थ तरीके का पर्याय है जो स्वस्थ जीवन और विभिन्न बीमारियों के लिए स्थायी उपचार प्रदान करता है जो अन्य उपचार प्रणालियों के साथ बहुत अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है। योग दर्शन पंचकोश सिद्धांत पर आधारित है, —अन्नमय कोष प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष और आनंद मायाकोश। यह हमारे अस्तित्व के प्रत्येक आवरण के महत्व को दर्शाता है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने प्राकृतिक चिकित्सा की बहुत वकालत की है। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा को "भारत माता के लिए उत्तर" के रूप में प्रचारित किया, जो भारत के लिए सबसे उपयुक्त है, जो इसकी भौगोलिक, सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक स्थितियों पर आधारित है। प्राकृतिक चिकित्सा मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्तरों पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धांतों के साथ सामंजस्य में रहने की एक प्रणाली है। प्राकृतिक चिकित्सा में, यह माना जाता है कि शरीर पंचमहाभूतों — आकाश (अंतरिक्ष), वायु (हवा), पृथ्वी (पृथ्वी), आप (जल), तेज (सूर्य— गर्मी और प्रकाश) से बना है। इन तत्वों का संतुलन स्वास्थ्य है और इनका असंतुलन अस्वस्थता है। प्राकृतिक चिकित्सा सभी दवा रहित उपचारों (सिद्ध और अनुभवजन्य आधार के साथ) को शामिल करना चाहती है और किसी भी रासायनिक या हर्बल दवाओं के बिना संपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल के विकल्प के रूप में मनुष्यों को प्रस्तुत करना चाहती है। यह वर्तमान समय में विशेष रूप से प्रासंगिक है, जब जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ लगभग महामारी के अनुपात में बढ़ रही हैं और आधुनिक विज्ञान और सुपर स्पेशियलिटी देखभाल में प्रगति के बावजूद।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को आरोग्य तथा शक्तिशाली बनाता है। ये हमारे शरीर को सुयोग्य, सबल और सुव्यवस्थित बनाते हैं। योग व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति केवल रोगियों के लिए नहीं अपितु स्वस्थ व्यक्ति के लिए अत्यंत लाभकारी है। शारीरिक व्याधियों और मानसिक विकारों को दूर करने में योग और प्राकृतिक चिकित्सा अत्यंत लाभकारी और अनिवार्य है। योगाभ्यास द्वारा शरीर के सभी अंग भली प्रकार से काम करने लगते हैं। योगाभ्यास से मांसपेशियां सुदृढ़ बनती हैं। योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन और संतुलन बनता है। योगाभ्यास से व्यक्ति का मन शांत और चित एकाग्र होता है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे अंगों व उपांगों को सक्षम बनाकर शरीर की आंतरिक प्रक्रियाओं पर शुभ प्रभाव डालती है, मन शांत होता है, विवेक का ज्ञान होता है, उचित-अनुचित का भान होता है। जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता कायम रहती है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे अंगों व उपांगों को सक्षम बनाकर शरीर की आंतरिक प्रक्रियाओं पर शुभ प्रभाव डालती है मन शांत होता है, विवेक का ज्ञान होता है, उचित-अनुचित का भान होता है। जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता कायम रहती है। प्राकृतिक चिकित्सा पंच भूतात्मक चिकित्सा है जो अनादिकाल से है। आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी पर केन्द्रित है। मानव शरीर इन्हीं तत्वों से निर्मित है, शरीर में इन तत्वों का असंतुलन ही रोग पैदा करता है जिसे विजातीय द्रव्यों के संग्रह के रूप में मिलता है। विजातीय द्रव्य के असंतुलन से मल संग्रह को पंच महाभूतों द्वारा संतुलित करना ही प्राकृतिक चिकित्सा है। जो रक्त की अशुद्धि एवं शरीर में जीवन शक्ति की कमी को दूर करती है। जो केवल प्राकृतिक चिकित्सा से ही संभव है। इसी प्रकार योग के साथ-साथ प्राकृतिक चिकित्सा का समावेश मनुष्य शरीर को वरदान स्वरूप है, क्योंकि मनुष्य का शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है (आकाश, वायु, जल, अग्नि और पृथ्वी) और इसी में विलीन हो जाएगा। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों के अनुसार शरीर, मन, और आत्मा तीनों की स्वास्थ्य सामंजस्य का नाम ही पूर्ण स्वास्थ्य है। प्राकृतापे चार में इन तीनों की स्वास्थ्योन्नति पर बराबर ध्यान रखा जाता है। चूंकि परमात्मा ने स्वयं का अंश इस मनुष्य शरीर को दिया है अतः शरीर की स्वस्थता अनिवार्य है तथा प्राकृतिक चिकित्सा शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को अधिक महता देती है। प्राकृतिक चिकित्सा

मानती है कि मनुष्य के शरीर के स्वास्थ्य का संबंध उसके मन और आत्मा से घनिष्ठ होता है। अतः यदि मन स्वस्थ है तो व्यक्ति का शरीर तो स्वयं ही स्वस्थ रहेगा। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्राकृतिक रूप से जीवन जीने, रहन-सहन, सात्विकता और संयम पर अधिक आधारित रहते हैं। पंचतत्त्वों का संतुलन, शुद्ध व सात्विक आहार, खान-पान पर विशेष ध्यान व मन के संयम के लिए आध्यात्म की ओर विश्वास को प्रधानता दी जाती है। शरीर को स्वस्थ रखने और मानसिक स्वास्थ्य को सबल रखने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा पंच तत्त्वों पर आधारित है तथा आहार चिकित्सा का विशेष महत्व रखती है। अधिक भाजे न भी हमारी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को हानि पहुंचाता है। इस लिए प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास चिकित्सा को प्रधानता दी जाती है। योग भी प्रकृति की देन है इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा और योग दोनों एक दूसरे के सहायक हैं या हम ऐसे भी कह सकते हैं कि ये दोनों वो गाड़ी के दो पहिये हैं जो साथ मिलकर स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में उपयोगिता व महत्व:-

- यदि हम शारीरिक रूप से प्राकृतिक चिकित्सा से स्वस्थ शरीर की कामना करते हैं तो व्यायाम उपवास एवं षट्कर्म को उपयोग में लाकर।
- प्राकृतिक रूप से शरीर को उच्चतम स्वास्थ्य की ओर ले जा सकते हैं। ये हमें जीवन जीने की कला से जोड़ता है चूंकि हम जितना शरीर को प्रकृति के पास ले जाएंगे उतना ही जीवन सरल और व्यवस्थित रहेगा।
- जिसमें नियमों की पालना, आध्यात्म पर विश्वास और संयमित खान-पान शामिल होगा।
- औषधिरहित चिकित्सा को ही प्राकृतिक चिकित्सा कहा जाता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि जहाँ विकारों की अधिकता होगी वो ही रोग और बीमारी का कारण है।
- प्राकृतिक चिकित्सा मनोदशा को ठीक करके शारीरिक रोगों को ठीक करने की पद्धति के नाम से भी जानी जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में पहले रोग ही जड़ पर ध्यान दिया जाता है और विजातीय द्रव्यों और अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकाला जाता है।
- नेति, धोति, वमन, बस्ती क्रिया, कटि स्नान, मिट्टी-पट्टी, गर्म-ठंडा सेक आदि द्वारा शरीर के अपशिष्ट पदार्थों का विरेचन किया जाता है। तत्पश्चात् रोगी को अनुकूल व्यवहार में लाया जाता है। इसमें उपवास चिकित्सा की बहुत सहायता मिलती है।
- पेट/उदर संबंधी बीमारियों, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सिरदर्द, दमा और जिगर संबंधी विकार जैसी अधिकांश बीमारियों में नियमित व्यायाम और सरल उपचार को अपनाकर शारीरिक अंगों को मजबूती और मन की शांति की प्राप्ति करना ही प्राकृतिक चिकित्सा का मूल उद्देश्य है।
- नेति से नस्य समस्याएं, धौति व वमन से अमाशय संबंधी विकारों से मुक्ति, बस्ती क्रिया (एनिमा) द्वारा छोटी व बड़ी आंतों की सफाई अर्थात् मलाशय द्वारा अंदरूनी अपशिष्ट पदार्थों से शरीर को मुक्ति प्रदान करना।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा एवं अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद तो करता ही है परंतु जीवन शक्ति को बढ़ाकर आधुनिक युग द्वारा दी मधुमेह, कैंसर, कहेज, गैस, मोटापा आदि बीमारियों को समाप्त करने में योगदान देती है और शरीर के अंदर कई ऐसे अधोषित रोग होते हैं वह भी समाप्त हो जाता है। बिना दवा सब रोगों का इलाज करने में सक्षम है। यह प्रकृति द्वारा दिया गया मनुष्य के लिए अनुपम उपहार है जो शरीर की चमक बढ़ाने के साथ शारीरिक, मानसिक, एवं वैदिक आध्यात्मिक भागों के रचनात्मक सिद्धांतों एवं व्यक्ति में सद्भाव का निर्माण करती है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को आरोग्य तथा शक्तिशाली बनाता है। ये हमारे शरीर को सुयोग्य, सबल और सुव्यवस्थित बनाते हैं। योग के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा के कई लाभ हैं, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक होते हैं। योग का नियमित अभ्यास शरीर की लचीलापन, शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ाता है।

यह मांसपेशियों को मजबूत करता है और जोड़ों की गतिशीलता को बढ़ाता है, जिससे चोट लगने की संभावना कम होती है। इसके अलावा, योग विभिन्न बीमारियों जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और मधुमेह के प्रबंधन में सहायक होता है। योग मानसिक तनाव को कम करने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में मदद करता है। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से, व्यक्ति अपने विचारों को नियंत्रित कर सकता है और मानसिक शांति प्राप्त कर सकता है। यह अवसाद और चिंता के लक्षणों को भी कम करता है। योग का अभ्यास इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है, जिससे शरीर विभिन्न रोगों से लड़ने में सक्षम होता है।

निष्कर्ष : योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा दोनों का उद्देश्य जीवन पद्धति का एक ऐसा ज्ञान-विज्ञान है जो मनुष्य के जीवन के प्रत्येक पहलू-शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक को सुंदर, सुखमय और मोक्षरूपी परम लक्ष्य की प्राप्ति करवाता है। शक्तियों, शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक का विकास, इंद्रियों पर नियंत्रण, समाज के लिए उपयोगी एवं व्यक्ति विशेष के लिए जीवन जीने की कला का एक अनूठा उपाय है।

References :

- डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज (2017), प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग पोपुलर बुक डिपो , जयपुर, राजस्थान।
- कपिल, एच.के. (2015) अनुसंधान विधियां , एच.पी. भार्गव बुक हाऊस।
- गोसावी, डॉ. विजया (2013) योग एक वरदान, समेरु प्रकाशन।
- कश्यप, संजीव (2010) योग समग्र विज्ञान, डायमंड पॉकेट बुक्स प्रा.लि., नई दिल्ली।
- शर्मा, आर.ए., (2009), शिक्षा अनुसंधान आर.लाल. बुक डिपो., नई दिल्ली।