



**रायचंगपुर-ओडिशा।** 'गुडबाय टेंशन' विषयक कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए झारखण्ड की राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू, मुख्य वक्ता ब.कु. पूनम, इंदौर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सुप्रिया तथा अन्य ब.कु. बहनें।



**कूच बेहर-प.बंगाल।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में वन राज्यमंत्री विनय कृष्ण बर्मन, ब.कु. सम्पा तथा अन्य।



**राजविराज-नेपाल।** प्रदेश न.2 के भूमि व्यवस्था, कृषि एवं सहकारी मंत्री शैलेन्द्र प्रसाद साह को भैया दूज के अवसर पर तिलक लगाते हुए ब.कु. भगवती।



**मोतिहारी-बिहार।** सर सैयद वेलफेयर सोसायटी द्वारा राजेन्द्र नगर भवन के मैदान में आयोजित 'अखिल भारतीय मुशायरा सह कवि सम्मेलन' के दौरान पत्रकारिता के क्षेत्र में विशेष सेवा कार्यों के लिए ब.कु. अशोक वर्मा को 'सर सैयद पत्रकारिता सम्मान' से सम्मानित करते हुए जे.पी. सेनानी तथा पूर्व विधायक महेश्वर सिंह।



**झारखण्ड-उ.प्र.।** जिला प्रशासन के सहयोग से ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'मेरा सहारनपुर व्यसनमुक्त सहारनपुर अभियान' के तहत झारखण्ड गांव में आयोजित वर्कशॉप के दौरान सम्बोधित करते हुए ब.कु. डॉ. सचिन परब, मुम्बई। कार्यक्रम में छ: सौ विद्यार्थिगण, शिक्षकगण, पैंतीस मुखिया जन तथा अन्य गांव वालों ने भाग लिया।



**गुरुग्राम।** ओ.आर.सी. तथा होडा मोटरसाइकिल के तत्वावधान में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर में स्वास्थ्य जाँच करते हुए ब.कु. डॉ. दुर्गेश, ओ.आर.सी.। शिविर में चर्मरोग विशेषज्ञ डॉ. सी.एम. गुरी, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. टी.एम. अग्रवाल तथा ब.कु. भाई बहनों द्वारा विभिन्न सेवाये दी गईं।

## किडनी के रोग में सहज राहत पायें

ध्यान से पढ़ें और समझें, विशेष तौर पर जिनका रोग अभी शुरू हुआ है और यूरिन अभी ठीक (1लीटर से ज्यादा होता है), या पिछले कुछ दिनों से ही कम हुआ है -

अगर हम कहें कि इस रोग को अब तक ठीक से नहीं समझा गया तो कोई हैरानी नहीं होनी चाहिए। अंग्रेजी सिस्टम मानव शरीर को एक मशीन की तरह मानता है और प्रत्येक अंग को एक पुर्जा, इसीलिए जो-जो आप समस्याएँ बताते जायेंगे वो-वो दवाई वो लिखते जायेंगे, उस अंग के हिसाब से। लेकिन आयुर्वेद, होम्योपैथी और नेचुरोपैथी इस शरीर को एक अंग मानते हैं, यह शरीर कमाल की बुद्धि लिए हुए है और बहुत अधिक सक्षम है अपने आप को स्वयं ठीक करने के लिए। परन्तु इस शरीर का स्वामी हमारा मन/माइंड है। जो ये जान लेता है कि ये रोग ठीक नहीं हो सकता। इसलिए शरीर हमारे मन को ऊर्जा हमारी आत्मा से मिलती है और हमारी चेतना कैसी बने इसके लिए पूरी तरह हमारा अपना मन जिम्मेदार है। शरीर में फैली चेतना, हमारी आत्मा की ही दी हुई है। जो अनंत है, असीमित है, कोई भी रोग उसके लिए कुछ भी नहीं, ठीक हो सकता है, सिर्फ उस कारण को हटाना होगा जिससे रोग बना है।

सबसे कमाल की बात जानें कि कैसे किडनी रोग तेजी से बढ़ता है। जब शुरुआत हुई, रोग के लक्षण बाहर आये, तब तक किडनी करीब-करीब आधे से ज्यादा काम ठीक से नहीं कर रही होती। बी.पी. बहुत बढ़ चुका होता है, आप डॉक्टर के पास जाते हैं, वह आपको पानी कम पीने के लिए बोलता है, शरीर बहुत ही बुद्धिमान है, पानी कम मिलने पर वह सोडियम की मदद से पानी को शरीर में इकट्ठा करना शुरू करता है, इससे पैरों में सूजन आ जाती है, आप डॉक्टर के पास फिर जाते हैं। वह कहता है पानी अधिक पी रहे हो, और कम करो। शरीर में पानी की कमी अब और नये रोग पैदा करती है - कब्ज, बी.पी. का बढ़ना, पैरों में दर्द, दिमाग का सुस्त हो जाना और फिर पानी की कमी और अधिक हो जाती है। शरीर यूरिन/पेशाब नहीं छोड़ता तो हमें लगता है कि रोग और बढ़ गया। फिर और पानी कम, अब ये कुचक्र ऐसा चलता है कि किडनी को पूरी तरह खत्म करके ही रुकता है। साथ में शुरू की गई नई-नई दवाई समस्याओं को और बढ़ा देती है। आप दिन की शुरुआत एंटी एसिड गोली से, बी.पी. की गोली और डाइयूरिटिक्स गोली से कर देते हो। जो शरीर को मजबूर करती है पानी को छोड़ने के लिए, जिससे रोग और तेजी से बढ़ जाता है। इसलिए अगर यूरिन ठीक हो रहा है तो पानी पीना कम ना करें।

आधुनिक साइंस ये मान चुका है कि करीब करीब हर बीमारी का कारण शरीर का एसिडिक अम्लीय होना है, जो ऑक्सीजन की कमी और गलत खान पान का नतीजा है। अगर

डॉक्टर आपको ये कहे कि खान पान सुधार लो, दोनों टाइम प्राणायाम करो और वापिस जाओ ठीक हो जाओगे। तो डॉक्टर भाई की दुकान कैसे चलेगी! फार्मा कंपनियों का क्या होगा! आपको भी तब तक चैन नहीं पड़ता जब तक 15-20 गोली डॉक्टर न लिख दे। प्राणायाम दोनों समय करने से शरीर को ऑक्सीजन अधिक मिलता है और वह अम्लीय नहीं रहता। प्रोसेस्ड फूड (बिस्कुट, नमकीन, सारे कोल्ड ड्रिक्स, मैगी, होटल का खाना, चाट पकौड़ी, चिप्स और अन्य चखने) बहुत ही एसिडिक हैं, अम्लीय हैं और रोग को ठीक नहीं होने देते। आप 7/14/21/30 दिन अपनी समार्थ के अनुसार सिर्फ और सिर्फ कच्ची सब्जी और फल पर रह कर देखिये, परिणाम खुद देखेंगे। अंग्रेजी दवाई अधिकतर एसिडिक हैं, कम से कम लें। खान-पान सुधरने से बी.पी. कंट्रोल होगा। सुबह सुबह एंटी एसिड नहीं लेनी पड़ेगी, रोग तेजी से पीछे



हटेगा। कुछ सुझाव जो बहुत ही कमाल के हैं, फ्री में करने के हैं, इसलिए समझ में कम आते हैं, कोई डॉक्टर नहीं बताता। ध्यान से पढ़ें और जरूर करें, रोग में सुधार दिखने लगेगा। हमारी त्वचा तीसरी किडनी का काम करती है, इसे संभालें, तेल मालिश करें विशेष तौर पर सोल/पैरों के तालुओं पर। दिन में दो बार स्नान करें, दो बार प्राणायाम करें, दो बार सैर के लिए जायें।

तनाव कम करने का बेस्ट तरीका है कोई आध्यात्मिक संस्था ज्वाइन करें, भगवान के बारे में जानें, विश्वास करना सीखें। लालच को छोड़ना सीखें, आपसी संबंध को सुधारें खुद को सुधारकर, दूसरों को सुधारने की ना सोचें। अपने सुधार पर ध्यान दें, रोग आपको हुआ है दूसरे को नहीं। सोच आपकी गलत है दूसरे की नहीं। अब आप बताओ कितना सरल है रोग को ठीक करना! कोई ज्यादा खर्च भी नहीं करना। सोचो रोग अगर फ्री में आया है तो फ्री में क्यों नहीं जा सकता। अगर रोग मुझे है तो जिम्मेदार भी मैं ही हूँ, ठीक भी मुझे ही करना होगा। मेरा मन, शरीर, आत्मा इस लायक है कि इसे ठीक कर सकता है। भगवान मेरा मार्गदर्शन करेंगे और मेरी समझ बढ़ेगी। मैं ये प्रार्थना अपने भगवान से करता हूँ। अब तक जो-जो नहीं किया, करना था, अब करूंगा, इससे वह-वह होगा जो अब तक नहीं हुआ था। पूरी तरह स्वस्थ रहना मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं अब और समझौता नहीं करूंगा - ऐसी प्रार्थना रोज करें।

## अपनी ऊर्जा क्रोध में नहीं, प्रेम में बहाएं

जिन्होंने अपने बहुत ज्यादा अकलमंद होने का दावा किया, दूसरों के सामने अपना रोब, अपनी हेकड़ी का प्रदर्शन किया, जिंदगी ने उन्हें एक बार जरूर परेशानी में डाला। आप अपनी अकल और योग्यता पर अधिकार रखिए, विश्वास रखिए, लेकिन दूसरों को मूर्ख समझने के दावे मत करिए। अगर ऐसा करते हैं तो सीधे-सीधे जिंदगी की विपरीत धारा में बह रहे होते हैं। जीवन सहयोग देना भी



आपके पास नेत्र दो हैं तो तीसरा खोलने का दावा करके प्रकृति के विपरीत, परमात्मा के विधान के खिलाफ क्यों जा रहे हैं? कई लोग घर में ही तीसरा नेत्र खोल देने पर उतर आते हैं, अपने सगे सम्बंधियों को तीसरे नेत्र की बार-बार धमकियां देते हैं। यह कहां तक ठीक है? इससे आपकी सेहत के साथ-साथ पूरे परिवार के गठन पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। वैसे तो मनुष्य को कभी भी क्रोध नहीं करना चाहिए, लेकिन कम से कम घर में और अपने लोगों से तो बिल्कुल नहीं। क्रोध पाप का मूल है। क्रोध करके सबसे बड़ी गलती आप यह कर रहे होते हैं कि गलती दूसरे ने की, सजा अपने आपको दे दी। इसीलिए अपनी ऊर्जा प्रेम व करुणा में बहाइए, क्रोध में नहीं।

## कोई भी व्यक्ति या स्थिति हमें प्रसन्नता से वंचित नहीं रख सकती

जीवन में कभी कभी हमें प्रसन्नता महसूस नहीं होती। ऐसे में क्या किया जाए? हम कुछ प्रयोग करके प्रसन्नता को वापिस हासिल कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में सबसे पहले तो खुद से कहें कि कोई भी व्यक्ति या स्थिति मुझे खुश या नाखुश नहीं कर सकती। प्रसन्नता तो च्वाँइस है, आज मैं प्रसन्न रहने का चुनाव करता हूँ, फिर चाहे जो हो जाए। रोज जिंदगी में न जाने कितनी बातों को लेकर हम रुष्ट होते हैं या दूसरों को रुष्ट करते हैं। दूसरों को माफ करके या माफी मांगकर भी हम अपनी जिंदगी में प्रसन्नता लौटा सकते हैं। जरूरी नहीं कि प्रत्यक्ष रूप से उनके समीप जाकर माफी मांगी जाए। यह काम मानसिक स्तर पर भी उतना ही कारगर है, बशर्ते वह क्रिया सच्चे दिल से होनी चाहिए। मुस्कुराकर खुद से कहें कि मैं दुनिया का सबसे भाग्यशाली व्यक्ति हूँ। इसे कई बार दोहराएं। प्रसन्नता का सिद्धान्त यह है कि दूसरे जैसे हैं उन्हें वैसे ही स्वीकार कर लें। किसी से बहुत अपेक्षाएँ नहीं रखें। जिससे भी मिलें, मुस्कुरा कर मिलें। अच्छे शब्द कहें और अच्छे विचार व्यक्त करें। लेने वाला बनने की बजाए देने वाला बनने से ही प्रसन्नता बढ़ती है।



इनके अलावा हमें यह समझना होगा कि खुशी हमारा अंतर्निहित मूल्य है। यह हमारे भीतर मौजूद है। मेडिटेशन इसका दोहन करने का रहस्य है। मेडिटेशन में जब हम उच्च शक्ति से जुड़ते हैं, हम खुद को शक्ति देते हैं तब हम सतत प्रसन्नता के भीतरी खजाने को ऊपर सतह पर लाने में कामयाब होते हैं। हम दूसरों को खुश करने के प्रयास में बहुत सा समय गुजारते हैं। अब वक्त आ गया है कि हम खुद को भी खुश रखने का प्रयास करें। सुबह टीवी शुरू करने या अखबार उठाने अथवा फोन पर सोशल मीडिया से कनेक्ट होने से पहले कुछ समय मेडिटेशन में गुजारकर खुद को आने वाले लोगों और परिस्थितियों से प्रसन्नता के साथ मिलने के लिए तैयार कीजिए।