



**कोरवा।** मुख्यमंत्री रमनसिंह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब.कु.बिन्दु साथ में हैं जिलाधिकारी आर.पी.एस.त्यागी।



**गंधवानी।** राज्यमंत्री रंजना वघेल एवं प्रभारी मंत्री महेन्द्र हार्दिया को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब.कु.उमा एवं ब.कु.ज्योति।



**हरदुआगंज।** 'सफल जीवन यात्रा के लिए आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ब.कु.कमला एवं मंचासीन हैं विक्रम सिंह, ब.कु.सुरेश, ब.कु.शीला तथा अन्य।



**हरिद्वार।** राजयोग मेडिटेशन सीखने के पश्चात् ग्रुप फोटों में हैं गति कारगो कोरियर कम्पनी के सदस्य, ब.कु.मीना एवं ब.कु.आरती।



**कालानीनगर, इंदौर।** 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए समाजसेवी रमणीमा, अशोक सोलंकी, ब.कु.जयंती।



**करहल, शिकोहावाद।** 'प्लेटिनम जुबली' के अवसर पर प्रभु-स्मृति में खड़े हैं आयुर्विज्ञान अनुसंधान संस्थान के प्रबंधक प्रो.डॉ.राजेन्द्र प्रसाद, डॉ.सीमा, ब.कु.निधि, ब.कु.पूनम तथा अन्य।

## अपना स्वास्थ्य बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को कम करने के उपाय

अपनी दिनचर्या में खाद्य पदार्थों का सेवन इस प्रकार करें जिससे कि हमारे स्वास्थ्य पर इसका प्रतिकूल प्रभाव न पड़े। रोज के आहार में बढ़ते हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए खाद्य पदार्थों का चुनाव बहुत ही सोच-समझकर करना चाहिए जिससे कि हम सदा स्वस्थ और निरोगी रहे। कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों को आहार श्रृंखला में शामिल करना चाहिए। केवल कुछ चुनिंदा खाद्य पदार्थों के सेवन से कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी नहीं होती है। नियमित व्यायाम को भी जीवनशैली में शामिल करना चाहिए। जो अपनी जीवनशैली को परिवर्तित नहीं कर पा रहे हैं या जिनकी नौकरी इस तरह की है कि वे चाहकर भी नियमित व्यायाम नहीं कर पाते हैं उन्हें अपने खान-पान में थोड़ासा परिवर्तन करना चाहिए। जैसे कि मैदे से बने ब्रेड या बन्स के स्थान पर मल्टी ग्रेन का विकल्प तलाशा जा सकता है।

**साबुत अनाज -** हाल ही में हुए एक अध्ययन से यह पता चला है कि जिन लोगों के भोजन में साबुत अनाज जैसे अंकुरित धान्य, दलिया आदि शामिल है उनकी कोरोटाइट आर्टरी की दीवार पतली रहती है, साथ ही इनमें मोटापा बहुत धीमी गति से आता है। कोरोटाइट आर्टरी जितनी अधिक लचीली होगी दिल और दिमाग के दौरे पड़ने की आशंका उतनी ही कम होती है। यदि कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ होगा तो कोरोटाइट आर्टरी की दीवार सख्त और मोटी बन जाती है।

**पिस्ता, अखरोट, बादाम -** अमेरिकन कॉलेज ऑफ कर्डियोलॉजी के जर्नल में एक शोध अध्ययन में प्रकाशित हुआ है कि पिस्ता खाने से खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर घट जाता है। भारी वासायुक्त भोजन के बाद अखरोट खाने से दिल के संभावित खतरों से बचा जा सकता है। पिस्ता, अखरोट और बादाम में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट वसायुक्त भोजन में मौजूद सैचुरेटेड फैट्स से आर्टरीज को होने वाले नुकसान से बचाता है।

**अनार का रस -** अनार का रस कोलेस्ट्रॉल के थक्के बनाना बंद कर देता है और नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन बढ़ा देता है। नाइट्रिक ऑक्साइड से आर्टरीज में जमे थक्के को कम करने में मदद मिलती है।

**ओट्स -** इसे सामान्य भाषा में जई भी कहते हैं। इसमें बीटा ग्लूकेन नामक रसायन पाया जाता है। जो खराब कोलेस्ट्रॉल को रक्त नलिकाओं से हटा देता है। इसे बनाना बहुत आसान है और प्रायः सभी बड़े स्टोर्स में मिल जाता है।

**खाद्य तेल -** किसी भी एक तरह के खाद्य तेल का अधिक समय तक उपयोग नहीं करना चाहिए। हमेशा उसे बदल-बदल कर प्रयोग करना चाहिए। तेलों में आप तिल, मूंगफली, सरसों, नारियल, सोयाबीन, बिनौले का तेल बारी-बारी से प्रयोग करना चाहिए। जहां तक हो सके खाद्य तेलों की मात्रा कम से कम उपयोग करनी चाहिए।

**अलसी का तेल -** इस तेल के उपयोग से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। एक अध्ययन में पता चला है कि जिन मध्य आयुवर्ग के पुरुषों ने आठ ग्राम अलसी के बीज नियमित रूप से खाए हैं उनका उक्तचाप कम हुआ है।

**दही है महत्वपूर्ण -** सबसे अंत में और सबसे महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है दही। जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स लैक्टोबैसिलियम एसिडोफिल्स कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मददगार साबित होता है। खाद्य पदार्थों का सतर्कतापूर्वक चयन करने के साथ-साथ नियमित कसरत से बढ़ते कोलेस्ट्रॉल के जोखिम से बचा जा सकता है और इसे नियंत्रित भी किया जा सकता है।

**क्या होता है खराब कोलेस्ट्रॉल -** खराब कोलेस्ट्रॉल वसा का वह थक्का होता है जो नसों की दीवारों पर चिपक जाता है तथा उसे और सख्त बना देता है। थक्के की वजह से रक्त नलिकाओं का आकार सिकुड़ जाता है और उचित मात्रा में रक्त का प्रवाह नहीं हो पाता है। खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने के लिए औषधियों के साथ-साथ उचित आहार एवं नियमित कसरत करना भी जरूरी है।

## मन की क्रियेटिविटी को बनाये रखें

**प्रश्न:-** हम क्यों टेलीविजन देखते हैं, क्यों सिनेमा देखने के लिए जाते हैं या फिर हम क्यों होलीडे पर जाना चाहते हैं?

**उत्तर:-** हम क्यों टेलीविजन देखते हैं या फिर सिनेमा देखने के लिए क्यों जाते हैं, लोग होलीडे पर क्यों जाना चाहते हैं, कहीं न कहीं हमारे मन के अंदर जो संकल्प चल रहे होते हैं उनकी क्वालिटी बहुत खुशी देने वाली नहीं होती है तो हम ब्रेक ले लेते हैं। ब्रेक के बाद मुझे क्या करना है कि मैं चाहती हूँ कि मुझे परेशान करने वाले जो थॉट हैं वो चले जायें और मैं मानसिक रूप से रिलैक्स अनुभव करूँ। हमें ये समझना होगा कि ये सब करने से जैसे कि टेलीविजन देखना, हॉलीडे के लिए जाना या कोई मूवी देखना, कोई बुरी बात नहीं है लेकिन हमें इसे पूरी समझदारी के साथ देखना होगा कि इससे हमें क्या-क्या नुकसान है और क्या-क्या फायदें हैं।

हम सोचते हैं कि ये सब करने से मुझे खुशी मिलेगी वो हमें अपने अंदर चेक करना पड़ेगा कि क्या ये सब करने से वास्तव में खुशी मिलती है या खुशी को क्रियेट करना पड़ता है। वास्तव में क्या होता है कि यदि आप थोड़े दिन अपने आपको ध्यान से देखेंगे, जितनी देर हम कुछ और करते हैं, हमारा मन और हमारी थॉट मान लो आज ऑफिस में मेरा किसी के साथ विचारों को लेकर टकराव हो गया और यह हमारे मन में लगातार चलता रहता है कि उसने ऐसा क्यों बोला, जब मैं घर आयी और टी.वी. ऑन कर दिया। टी.वी. पर कुछ और देखने लगी तो उतनी देर के लिए वो जो थॉट्स थी वो चली गई। वो थॉट्स चली गयी तो मुझे लगा कि जैसे टी.वी. का वो प्रोग्राम मुझे खुशी दे रहा है। उस प्रोग्राम ने क्या किया! मेरी दुःख देने वाली जो थॉट्स थी वो थोड़ी देर के लिए रूक गयी तो मैंने अपने-आपको अच्छा महसूस किया। क्योंकि वो दुःख देने वाली थॉट तो मुझे बहुत तकलीफ दे रही थी तो थोड़ी के लिए मैं उसे भूल जाती हूँ। मुझे ये लगता है कि ये प्रोग्राम ने मुझे खुशी दी। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रोग्राम ने मुझे खुशी नहीं दी बल्कि वो थॉट्स को थोड़ी देर के लिए हमारे



मन से बाहर कर दिया। अब जैसे ही प्रोग्राम बंद होगा वही दुःख देने वाली थॉट्स वापस आ जायेगी। आप कितनी देर प्रोग्राम देखेंगे? कितनी देर टी.वी. देखेंगे? कितनी बार हॉलीडे पर जायेंगे? यह अपने अंदर से दूर जाने का बहुत आसान तरीका है क्योंकि हमें लगता है कि थोड़ी देर प्रोग्राम देख लिया तो वो सारी बातें भूल गयी। अब इसके लिए भी लोग अलग-अलग तरीके प्रयोग करते हैं कई लोग शॉपिंग करने जाते हैं, तो कोई कहीं और चले जाते हैं। एक है भूलना और एक है दूर करना और एक है उसको खत्म कर देना। कोई भी ऐसा माध्यम यूज करने से वो खत्म नहीं होता है बल्कि उसे हम थोड़ी देर के लिए भूल जाते हैं। क्योंकि एक और माध्यम मन के ऊपर हावी हो जाता है। इससे एक फायदा यह होता है कि थोड़ी देर के लिए मैं अपने उस थॉट्स को भूल जाती हूँ। लेकिन साथ-साथ क्या होता है एक विशेष प्रकार का माध्यम मेरे मन के ऊपर हावी हो जाता है। एक तरफ से मैं कोशिश कर रही हूँ ये सिखने की कि कैसे मैं अपने मन का कंट्रोल अपने हाथ में लूँ ताकि मेरे मन के ऊपर कोई भी चीज हावी न हो। लेकिन जितनी देर हम प्रोग्राम देख रहे हैं, किसी भी दिन आप चेक करके देखना कि हमारा मन पूरी तरह से उसमें डूब जाता है। अगर वहां कोई रो रहा होगा तो उसका प्रभाव भी हमारे ऊपर पड़ता है, वहां कोई झगड़ा कर रहा होगा तो उसका भी प्रभाव हमारे मन के ऊपर पड़ता है जिसके कारण हम वैसा ही अनुभव करने लगते हैं। जिसके कारण मन की जो सोचने की शक्ति है वो पूरी तरह से बंद हो जाती है। जो परिस्थिति उस समय टी.वी. स्क्रीन पर आ रही होती है, वह परिस्थिति मेरे मन की थॉट को क्रियेट करने लगती है। इसी कारण से हमारा यह बिलीफ सिस्टम बनता है कि 'परिस्थिति थॉट को क्रियेट करती है'। मैं अपने मन का कंट्रोल पूरी तरह से उस परिस्थिति को जो अभी तक स्क्रीन से पार नहीं हुई है, उसको दे देती हूँ, वो रोते हैं तो मैं रोती हूँ, वो हंसते हैं तो मैं हंसती हूँ, इतना मेरा मन उसके अंदर चला जाता है। उतनी देर के लिए हमारे माइंड की जो सोचने की शक्ति है वो बंद हो जाती है। हम कहते हैं कि हमारे मन में इतनी शक्ति है कि वह किसी भी परिस्थिति में थॉट क्रियेट कर सकती है, फिर भले ही हमारे आस-पास के सारे लोग रो भी रहे होंगे ना तो मेरे मन के अंदर वो ताकत है कि उस समय भी मैं स्थिरता से पॉजिटिव थॉट क्रियेट कर सकती हूँ। लेकिन जितनी देर हम टेलीविजन या मूवी देख रहे हैं उतनी देर तक हमने क्या किया अपने 'मन की शक्ति' को दबाते गये। एक चीज है जिसको हमें धीरे-धीरे सशक्त करना है लेकिन हम उसको और ही रोज दबा देते हैं और जिसके कारण हर रोज उसकी निर्माणता खत्म होती जाती है। - क्रमशः