नवाबगंज। उपजिलाधिकारी शंभू कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रेखा बहन।

मडगांव, गोवा। उच्च न्यायालय के न्यायाधीश नुतन सरदेसाई को 'ओम शांति मीडिया' भेंट करते हुए ब्र.कु.राखी बहन।

पट्टी, पंजाब। जेल में बंदी भाईयों को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.पूनम बहन।

पानीपत। उपायुक्त मोना श्रीनिवासन को 'ईश्वरीय सौगात' भेंट करते हुए ब्र.कु.कविता बहन एवं ब्र.कु.भारतभूषण।

मीरा रोड, मुम्बई। ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में हैं महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चौहान, राज्यमंत्री राजेंद्र गावीत, ब्र.कु.रंजन बहन तथा अन्य।

कौशाम्बी। नवनिर्मित सेवाकेंद्र के उद्घाटन समारोह में जिला सूचना अधिकारी जे.एन.यादव को 'ईश्वरीय सौगात' भेंट करते हुए ब्र.कु.कमला बहन।

स्वास्थ्य रक्तचाप रहित खुशहाल जीवन जीये

है सुखी वही इस जीवन में, हो रोग न जिसके तन-मन में

निम्न रक्तचाप - निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) वह दाब है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम होने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह काफी कम होता है तो मस्तिष्क, हृदय तथा गुर्दे जैसे महत्वपूर्ण इंद्रियों में ऑक्सीजन और पौष्टिक पदार्थ पहुंच नहीं पाते हैं। जिससे ये इंद्रियां सामान्य रूप से काम नहीं कर पाती है। इससे यह स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती है। उच्च रक्तचाप के विपरीत, निम्न रक्तचाप की पहचान मूलत: लक्षण और संकेत से होती है, न कि विशिष्ट दाब संख्या से। किसी-किसी का रक्तचाप 90/50 होता है, लेकिन उसमें निम्न रक्तचाप के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं और इसलिए उन्हें निम्न रक्तचाप नहीं होता है। तथापि ऐसे व्यक्तियों में जिनका रक्तचाप उच्च है और उनका रक्तचाप यदि 100/60 तक गिर जाता है तो उनमें निम्न रक्तचाप के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

यदि किसी को निम्न रक्तचाप के कारण चक्कर आता हो या मितली आती हो या खड़े होने पर बेहोश होकर गिर पड़ता हो तो उसे आर्थोस्टेटिक उच्च रक्तचाप कहते हैं। खड़े होने पर निम्न दाब के कारण होने वाले प्रभाव को सामान्य व्यक्ति शीघ्र ही काबू में कर लेता है। लेकिन जब पर्याप्त रक्तचाप के कारण चक्रीय धमनी में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति को सीने में दर्द हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है। जब गुर्दों में पर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति नहीं होती है तो गुर्दे शरीर से यूरिया और क्रिएटाइन जैसे अपशिष्टों को निकाल नहीं पाते जिससे रक्त में इनकी मात्रा अधिक हो जाती है।

आघात - यह एक ऐसी स्थिति है जिससे जीवन को खतरा हो सकता है। निम्न रक्तचाप की स्थिति में गुर्दे, हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क तेजी से खराब होने लगते हैं।

उच्च रक्तचाप क्या है? - 130/80 से ऊपर का रक्तचाप उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहलाता है। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च रक्तचाप (तनाव) है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्याधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यत: रक्तचाप 120/80 से कम होना चाहिए और 120/80 तथा 131/81 के बीच का रक्त दबाव पूर्व उच्च रक्तचाप (प्री हाइपरटेंशन) कहलाता है। और 140/90 या उससे अधिक का रक्तचाप उच्च समझा जाता है।

उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त हो जाना, आँखे खराब हो जाना और मस्तिष्क खराब हो जाने की संभावना बढ़ जाती है। युवाओं में ब्लड प्रेशर की समस्या का मुख्य कारण उनकी अनियमित जीवनशैली और गलत खान-पान होते हैं। रक्त वाहिकाओं में तरल पदार्थ की मात्रा बहुत अधिक होने के कारण उच्च रक्त चाप हो सकता है। उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को नियमित रूप से अपने डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक है।

यदि चक्कर आये, सिर दर्द हो, श्वांस में तकलीफ हो, नींद न आएं, शीथिलता रहे, कम मेहनत करने पर श्वांस फूलने लगे और नाक से खून गिरे इत्यादि लक्षण हो तो चिकित्सक से तुरंत ही जांच करायें। ये हो सकता है कि उच्च रक्तचाप के कारण हो। अधिकांश लोगों के शरीर में उच्च रक्तचाप के कारण कोई लक्षण प्रतीत नहीं होते हैं। अगर कोई व्यक्ति ब्लड प्रेशर कफ के जरिए किसी व्यक्ति की जांच करता है तभी उच्च रक्तचाप का पता चल पाता है।

उच्च रक्तचाप के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:-

- चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मानसिक विकार।
- कई बार या बार-बार आवश्यकता से अधिक खाना।
- मैदा से बने खाद्य सामग्री, चीनी, मसालें, तेल-घी, आचार, मिठाइयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन।

शेष भाग पृष्ठ 10 पर

ज्ञान के माध्यम से स्वयं में परिवर्तन लायें

व्यक्ति के भीतर भी अथाह शक्ति और क्षमता है। लेकिन जब तक वो अपनी शक्ति और क्षमता को जानता नहीं है, उसे बाहर लाता नहीं है, तब तक वो भी आध्यात्मिक रूप से गरीब है और आध्यात्मिक खजानों से वंचित है। लेकिन जब वह आध्यात्मिक ज्ञान के माध्यम से अपनी वास्तविकता को जान लेता है और अपनी सुषुप्त शक्ति को उजागर कर लेता है तो उसके जैसा समृद्ध इस संसार में कोई नहीं होता है। भावार्थ यह है कि हमें भी स्वयं की ड्रिलिंग करने की आवश्यकता है। वह ड्रिलिंग कोई स्थूल ड्रिलिंग की बात नहीं है बल्कि आध्यात्मिक ज्ञान और मेडिटेशन के माध्यम से हम स्वयं के अंदर जायें और अपनी शक्ति को उजागर करें। जितना हम उन शक्तियों को बाहर लाने में समर्थ होते हैं उतनी ही श्रेष्ठ गति को हम प्राप्त कर सकते हैं। यही बात भगवान अर्जुन को स्पष्ट करना चाहते हैं। इस प्रकार यहां पर तेरहवां अध्याय समाप्त हो जाता है।

चौदहवें अध्याय में प्रकृति के तीन गुणों के आधार से किस तरह मनुष्य का जीवन होता है, उसे बताया गया है। परमात्मा सतो, रजो और तमो के रहस्य को स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि किस प्रकार प्रकृति से प्रत्येक व्यक्ति प्रभावित होता है। गुणातीत व्यक्ति के लक्षण तथा आचरण क्या होते हैं?

पहले श्लोक से चौथे श्लोक तक ज्ञान की महिमा और प्रकृति पुरुष से

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा

जगत की उत्पत्ति के रहस्य का वर्णन किया गया है।

पाँचवें श्लोक से आठवें श्लोक तक सतो, रजो, तमो की अभिव्यक्ति की गई है और उन्नीसवें श्लोक से सत्ताइसवें श्लोक तक गुणातीत पुरुष का आचरण, लक्षण एवं उससे परे होने की विधि स्पष्ट की गई है। भगवान बताते हैं कि ज्ञान के आधार पर मनुष्य मेरे जैसे दिव्य प्रकृति अर्थात् दिव्य स्वभाव को प्राप्त कर सकता है। ज्ञान के माध्यम से हम अपने स्वभाव के अंदर परिवर्तन को लाते हुए, अपनी प्रकृति को दिव्य प्रकृति बना सकते हैं। फिर भगवान कहते हैं कि हे अर्जुन! मेरा स्थान महात्तत्व अर्थात् ब्रह्मतत्व है। जिसको कहा जाता है अनंत शांति का धाम। भगवान इसे और स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि मैं इस संसार के कण-कण में व्यापक नहीं हूँ। मेरा स्थान महत्तत्व, अनंत शांतिधाम है और उसमें मैं गर्भ धारण करता हूँ। अब यहां पर यह समझने की बात है कि सृष्टि को रचने के लिए भगवान किस प्रकार का गर्भ धारण करते हैं। इसलिए कहा जाता है कि भगवान को जब सृष्टि रचने का संकल्प उत्पन्न हुआ तो वो उसके लिए गर्भ था। ये गर्भ किसको दिया, तो कहा गया कि ये संकल्प ब्रह्मा जी को दिया। ब्रह्मा जी ने संकल्प से सृष्टि का निर्माण किया। इस तरह से भगवान कहते हैं कि मैं उस अनंत शांतिधाम में निवास करता हूँ। मैं उसमें गर्भ धारण करता हूँ अर्थात् उसमें मैं सृष्टि के होने का संकल्प स्फूटित करता हूँ। फिर प्रकृति के संयोग से सब शरीरों की उत्पति होती है। तो प्रकृति गर्भ धारण करने वाली माता है और मैं बीज को स्थापन करने वाला पिता हूँ। इस तरह पुरुष, प्रकृति और परम पुरुष के बीच में ये खेल चलता है कि किस प्रकार परम पुरुष वह संकल्प को स्फुटित करता है और प्रकृति के संयोग से शरीरों की रचना होती है। तब वो आत्मा उस शरीर के अंदर प्रवेश होकर के प्रकृति के संयोग में ही वो खेल के मध्य से अपना कार्य करते हैं। फिर भगवान कहते हैं कि प्रकृति से उत्पन्न होने वाले सतो, रजो, तमो ये तीन गुण अविनाशी हैं जो देहि अर्थात् आत्मा को देह के बंधन में बांधते हैं। इस प्रकार शरीर की उत्पत्ति होती है और आत्मा उसमें प्रवेश करती है। जब तक शरीर तैयार नहीं होता है, तब तक आत्मा उसमें प्रवेश नहीं करती है। शरीर बनने के पश्चात् जब आत्मा उसमें प्रवेश करती है तो जिस प्रकार के गुण से वो शरीर बना होता है वह सात्त्विक प्रकृति से, राजसी प्रकृति से या तामसिक प्रकृति से बना है तो उसी प्रकार के उसके गुणधर्म होते हैं। अब वो प्रकृति कैसे निर्मित होती है? जिस प्रकार का व्यक्ति भोजन करता है उसी प्रकार का उसका शरीर तैयार होता है। जैसे:- सात्त्विक भोजन करता है तो उससे सात्त्विक प्रकृति का शरीर तैयार होता है। राजसिक भोजन करता है तो उससे राजसिक प्रकृति का शरीर तैयार होता है और जब तामसिक भोजन करता है तो तामसिक प्रकृति का शरीर तैयार होता है। अगर हम तामसिक भोजन करने के बाद इच्छा करें कि हमें सात्त्विक गुण का बच्चा मिले, यह बात तो उसी प्रकार की हो गई कि जैसे कि हम बीज बोये नीम का और आम के पौधे की आशा करें। जिस प्रकार से ये नहीं हो सकता है उसी प्रकार से वह भी नहीं हो सकता है। यह प्रकृति का नियम है कि हमने जैसा खाया है, जैसी प्रकृति आपने अंदर डाली है, उसी प्रकृति कि वो शरीर तैयार होने वाला है। - क्रमश: