पंणजी, गोवा। राज्यपाल भरत वीर वांछू को 'रक्षा-सूत्र' बांधने के पश्चात् आध्यात्मिक चर्चा करते हुए ब्र.कु.शोभा बहन।

लखनऊ। मुख्यमंत्री अखिलेश सिंह को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.राधा बहन, ब्र.कु.माधुरी बहन एवं ब्र.कु.कोमल।

जयपुर, मालपुरा। एस.डी.एम. प्रकाश चंद को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.आस्था बहन।

पटना। उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.संगीता बहन एवं ब्र.कु.अनीता बहन।

कूचविहार। 'रक्षाबंधन' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ब्र.कु.शंपा बहन तथा मंचासीन हैं जिला सत्र न्यायाधीश अमिताभ चक्रवर्ती, जिलाधिकारी मोहन गांधी तथा अन्य।

रोपर। डिप्यूटी कमिश्नर प्रदीप कुमार अग्रवाल को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.भावना बहन।

कैसे आता है हार्ट अटैक...?

हाँ, हमें वर्तमान जीवन पद्धति में यह जानना अनिवार्य है कि दिल का दौरा कैसे पड़ता है और इसके मुख्य कारण कौनसे हैं? उससे पहले हमें निम्न बातों को बहुत ही गहराई से समझना होगा। तभी हम इसका सही निदान कर पाने में सक्षम होंगे।

1. आरटेरी क्या है - आरटेरी उस रक्त वाहिका को कहते हैं जो शरीर में खून पहुंचता है। उसका उल्टा है वेन जो कि शरीर से खून को वापस हार्ट में लाता है।

2. कोरोनरी आरटेरी - शरीर में खून पहुंचाने के लिए दिल एक पंप की तरह काम करते रहता है। इस पंप को सदैव चालू रखने के लिए दिल में खून का सप्लाई एक अलग रक्त वाहिका के द्वारा होता है जिसे कोरोनरी आरटेरी कहते हैं। दिल में दो कोरोनरी आरटेरी होते हैं जो कि दायें और बायें की ओर जाते हैं। दायां आरटेरी फिर पीछे के तरफ से खून पहुंचाता है। बायां कोरोनरी एक तना, दिल के आगे के तरफ खून पहुंचाता है।

3. एथेरोस्कलेरोसिस - शरीर में अधिक चिकनाई या वसा होने पर विभिन्न जगहों पर जमा होने लगते हैं। एक ऐसा जगह है रक्त वाहिका। उसके दीवार के अंदर चिकनाई जमा होती जाती है। जिसमें समय के साथ कैलसियम और अन्य चीजें भी उस चिकनाई में जमा होते रहते हैं और उस जमाव को 'पलाक' कहते हैं। इससे उस रक्त वाहिका का आंतरिक व्यास कम जो जाता है। इस सारे क्रम को एथेरोस्कलेरोसिस कहते हैं।

4. कोरोनरी आरटेरी डिसीज - जब कोरोनरी आरटेरी के अंदर एथेरोस्कलेरोसिस हो जाता है तो उसे कोरोनरी आरटेरी डिसीज कहते हैं। इससे दिल के विभिन्न भागों को कम खून मिलता है और दिल सही तरह से काम नहीं कर पाता है। कभी-कभार अचानक इस पलाक पर घाव बन जाने पर खून जम जाता है और फिर अचानक दिल के किसी कोने में खून की सप्लाई बंद हो जाती है। इसे दिल का दौरा या हार्ट अटैक कहते हैं। बगैर तत्काल इलाज के यह जानलेवा सिद्ध होता है।

5. कोरोनरी आरटेरी क्यों संकुचित होता है - अपने घर के बगीचे में पानी पटाने के लिए आप अलग-अलग पाईप रखते हैं। मान लीजिए कि किसी कारण से अगर कोई पाईप खराब हो गई तो बगीचें के किसी कोने को पानी मिलना बंद हो जायेगा। अगर और किसी भी तरीके उस भाग पर पानी नहीं पहुंचा तो उस भाग की घास सूख जायेगी। ठीक उसी तरह से कोरोनरी आरटेरी डिसीज होता है।

कोरोनरी आरटेरी और उसकी शाखा दिल को खून पहुंचाते हैं। ये पाईप के जैसे होता है। शरीर में अधिक चिकनाई और अधिक वसा होने पर यह कोरोनरी आरटेरी और उसकी विभिन्न शाखाओं पर जमने लगता है। यह सभी लोगों में बचपन से ही शुरू हो जाता है। आधिक चिकनाई युक्त खाना खाने से यह क्रम तेज हो जाता है। खून में बहते हुए अनेक चीज और सेल जैसे कि कैलसियम और प्रोटीन इस चिकनाई में समाने लगते हैं और इसका धीरे-धीरे आकार बढ़ने लगता है। जिससे रक्त वाहिका कड़ी होने लगती है जिसे 'हारडेनिंग' भी कहा जाता है।

समय के साथ पलाक का उपरी सतह कवच के जैसा कड़ा हो जाता है। लेकिन अंदर से फिर भी नर्म रहता है। कभी-कभार उपरी कवच में दरार पड़ जाती है। इससे जमी हुई चिकनाई बाहर आ जाती है और इस पर खून जमने लगता है और थक्का बन जाता है। यह थक्का अगर रक्त वाहिका को पूरी तरह से जाम कर दे तो तुरंत ही आगे के लिए खून की सप्लाई बंद हो जाती है, जिससे दिल का दौरा पड़ता है। इससे बचने के लिए खून का थक्का बनने से रोके या तुरंत बने हुए थक्का को गलाये और रक्त प्रवाह को पुन: सुचारू रूप से संचालित करें। इसके लिए चिकित्सक का परामर्श लेना अनिवार्य है।

6. कोरोनरी आरटेरी के जाम होने से क्या हो सकता है? - कोरोनरी आरटेरी या उसके शाखा के पूर्ण जाम होने से अलग-अलग तरह के लक्षण हो सकते हैं। सभी को मिलाकर के 'कोरोनरी सिंड्रोम' कहते हैं। ये तीन प्रकार के होते हैं -

पृष्ठ भाग पृष्ठ 4 पर

संस्कार से हमारा व्यक्तित्व बनता है

वो बच्चा समझदार था, मेरी बातें समझ रहा था और इसलिए जब मैंने उसे आधा-पौना घंटा समझाया तो वह कहता है, ठीक है आगे से झूठ नहीं बोलूंगा। मैंने कहा कि प्रॉमिस करो कि तुम कभी झूठ नहीं बोलोगे। तो कहता है कि प्रॉमिस करता हूँ कभी झूठ नहीं बोलूँगा। जैसे ही हम दोनों बात कर रहे थे तो एक बुजुर्ग व्यक्ति सुन रहे थे। बच्चा जैसे ही बोला कि मैं प्रॉमिस करता हूँ कि कभी नहीं झूठ बोलूँगा, तो उस बुजुर्ग व्यक्ति को हँसी आ गई। मैंने पूछा आप क्यों हँसे? तो कहने लगा कि दीदी ये जो प्रॉमिस इसने किया ना, यह भी झूठ है। मैंने कहा कि कैसे कह सकते हैं कि ये झूठ बोल रहा है। बोला कि इसमें इसका दोष नहीं है उसका बाप भी ऐसा ही है। बिना मतलब के उसको झूठ बोलना ही है। जब तक ये झूठ नहीं बोलते हैं ना तब तक इनकी रोटी हजम नहीं होती है। उसके दादा को भी मैंने देखा था वो भी ऐसा ही था। ये खानदानी संस्कार है। झूठ बोलना इस बच्चे का संस्कार नहीं है, ये खानदानी संस्कार है जो उसे मिला है। आज इस बच्चे ने भले महसूस भी किया लेकिन वो खून थोड़े ही बदली हो जायेगा। इसलिए पुन: ये झूठ बोलेगा। उस बात के लिए तो उसको अपने आप से बहुत मेहनत करनी पड़ेगी। तब वो संस्कार को परिवर्तन कर सकता है।

चौथे प्रकार के संस्कार हैं जो हम इस जन्म में बनाते हैं - चाहे वो किसी के संग के प्रभाव में आ करके या फिर वातावरण के प्रभाव में आकर के

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा

बनते हैं। कई बार हम देखते हैं कि कई अच्छे घर के बच्चे होते हैं, जो हॉस्टल में या बोर्डिंग में पढ़ने जाते हैं। और वहाँ जाकर वे बुरी संगत के प्रभाव में आ जाते हैं और उसी अनुरूप कर्म करने लग जाते हैं। फिर उसी प्रकार के उसके संस्कार बन जाते हैं। माँ-बाप को जब पता चलता है तो उसे सावधान करने का प्रयत्न करते हैं कि बेटा ये चीज ठीक नहीं है, ये कर्म हमारे लिए अच्छा नहीं है। तो वह माँ-बाप को छोड़ने के लिए तैयार हो जाता है लेकिन वो संग को छोड़ना नहीं चाहता है। इतना परवश है, इतना पराधीन हो जाता है वह उस संग के वातावरण में आकर के। उस आधार पर उसके नये संस्कार बनते जाते हैं। इन्हीं संस्कारों के आधार पर उसका व्यक्तित्व बनता है। इंसान का व्यक्तित्व एक बर्फ की शिला के समान होता है। जैसे बर्फ की शिला ऊपर से सिर्फ दस प्रतिशत दिखाई देती है, नीचे 90 प्रतिशत भाग उसका दिखाई नहीं देता है। ठीक इसी प्रकार इंसान का जो व्यक्तित्व है, जो हमें दिखाई देता है वह सिर्फ 10 प्रतिशत है। हम किसी व्यक्ति को सिर्फ 10 प्रतिशत जानते हैं, बाकी 90 प्रतिशत उसके व्यक्तित्व को शायद वो खुद भी नहीं जानता है। इतना वो सुषुप्त है अंदर से, जो वो खुद भी नहीं जान पाता है और उसके व्यक्तित्व को कंट्रोल करने वाले ये चार संस्कार जो है वह ड्राइविंग फोर्स बन जाते हैं। अंडर करेंट के रूप में, जो उसके व्यक्तित्व को कंट्रोल करते हैं। अब उस संस्कार को अगर खत्म करना हो और अपने व्यक्तित्व को परिवर्तन करना हो तो कैसे करें? उसके लिए जैसे कहा जाता है कि लोहे से लोहा कटता है। हीरा से हीरा कटता है। ठीक इसी प्रकार संस्कार से संस्कार को काटा जा सकता है अर्थात् ये चारों प्रकार के संस्कार को काटने के लिए पाँचवें प्रकार के संस्कार को जागृत करना होता है।

पाँचवें प्रकार के संस्कार हैं - दृढ़ता के संस्कार, विल पावर के संस्कार - व्यक्ति एक बार जब अपने मन के अंदर कोई बात को ठान लेता है, तो उसको कोई नहीं रोक सकता है। वह इस प्रकार से आगे बढ़ने लगता है कि ये चारों प्रकार के संस्कार निष्क्रिय हो जाते हैं। इसलिए दृढ़ता की शक्ति को जागृत करना आवश्यक है। और इसके लिए चाहिए पॉजिटिव एनर्जी। कोई भी शक्ति को जागृत करने के लिए एनर्जी की आवश्यकता होती है। सकारात्मक चिंतन भी एक एनर्जी है क्योंकि हमारे संकल्पों में इतनी शक्ति है कि जो चाहे इंसान कर सकता है, बन सकता है, इसलिए इसे 'संकल्प शक्ति' कहा जाता है। इस प्रकार से जितना सकारात्मक विचारों का हम चिंतन करेंगे उतनी दृढ़ता की शक्ति जागृत होगी और जब दृढ़ता की शक्ति जागृत हो जायेगी तब इसका फोकस सीधा आत्मा पर ही होता है। जिससे आत्मा में अंतर्निहित शक्तियां बाहर आने लगती है। जब यह शक्ति बाहर आ जाती है तब 'आध्यात्मिक ज्ञान' उसे सही दिशा प्रदान करता है कि उसे यह शक्ति कहां-कहां प्रयोग करनी है। इस तरह व्यक्ति इस शक्ति के द्वारा महानता के शिखर पर पहुंच जाता है। - क्रमश: