



**पटना-विहार।** माननीय मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ है ब्र.कु. अनीता तथा ब्र.कु. महेश।



**नालंदा-विहार शरीफ।** डी.एम. बी.कार्तिकेय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनुपमा।



**नोएडा।** सांसद महेश शर्मा को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सुदेश।



**नुह-हरियाणा।** जिलाधिकारी संजय जून को राखी बांधते हुए ब्र.कु. मोनिका।



**पटना-विहार।** उच्च न्यायालय के न्यायाधीश समरेन्द्र प्रताप सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।



**पुणे-खाडकी।** नगर सेवक शंकर केमसे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुवर्णा। साथ है ब्र.कु. भारती।

## अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

नमक शरीर के लिए अनावश्यक।

नमक शरीर के वास्ते कोई आहार नहीं है। शरीर में वह आत्मसात् नहीं होता। पाचन-तंत्र में पहुँचकर वह शोषित होता है और रक्त में मिलकर भ्रमण करने लगता है। वह आत्मसात् हुए बिना रक्त में घूमता है और अन्त में मूत्र पिंड आदि के द्वारा शरीर से बाहर फेंका जाता है। डॉ. शोल्टन लिखते हैं, "मेरी तीन सन्तानें जिनकी उम्र क्रमशः 23, 20 और 16 वर्ष की है, पूर्णतः विकसित और स्वस्थ हैं साथ ही उत्साही और शक्तिशाली भी। उनकी माता जब गर्भवती थी और बाद में जब वह बच्चों को दूध पिलाती थी, तब उसका नमक बन्द कर दिया गया था। उसके बाद आज तक भी बच्चों ने नमक नहीं चखा है। सामान्यतया ऐसा माना जाता है कि शाकाहारियों को अधिक नमक की आवश्यकता पड़ती है। मेरी तीनों सन्तानें शाकाहारी हैं, फिर भी उन्हें नमक की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।" 20 वर्षों से डॉ. शोल्टन ने अपने रोगियों के आहार में से नमक निकाल दिया है 'अनिवार्य

## सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णि आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



गिने जाने वाले नमक' के बिना भी वे ठीक हो सके हैं। वे उपचार करने के बाद उनके पास से चले गए, फिर भी उन्होंने नमक का उपयोग नहीं किया। कड़ियों ने तो अपने बालकों को दिया जाने वाला नमक भी बन्द कर दिया किन्तु किसी को भी नमक न खाने पर कोई खराब असर हो, ऐसा देखने में नहीं आया। यह उदाहरण सिद्ध करता है कि नमक न खाना हितकारी है। नमक भी जहर है। नमक किसी भी पदार्थ में अधिक पड़ जाता है तो वह ख़ाया नहीं जाता। ज़हरीला हो जाता है। इसी तरह नमक का कुप्रभाव भीतरी तन्तुओं, नस-नाड़ियों इत्यादि पर भी पड़ता है। यह भोज्य पदार्थों के स्वाभाविक स्वाद को नष्ट कर देता है। गुर्दे (Kidneys) तथा यकृत (Liver) के खराब होने का मूल कारण ज़्यादा नमक ही है। यह आंतों तथा पेट की अल्पतः नाजुक त्वचा पर असर करता है। इसके अधिक सेवन से कैंसर, मोटापा, मधुमेह, जुकाम, अनिद्रा

आदिरोग हो सकते हैं। यह हृदय को गति और रक्तचाप को भी बढ़ाता है। उससे अम्लता (Acidity) की शिकायत हो जाती है। नमक पचता नहीं है इसलिए नमक के अधिक प्रयोग से प्यास बढ़ जाती है क्योंकि शरीर नमक को पानी में घोलकर बाहर निकालता है। शरीर के प्राकृतिक खाद्यों (फल, सब्जियाँ, अंकुरित अन्न इत्यादि) से ही नमक की पूर्ति हो जाती है। जब खाद्य को आग पर पकाया जाता है तो उनके प्राकृतिक लवण (नमक) नष्ट हो जाते हैं। इसलिए केवल पकाये हुए खाद्यों में ही हल्का संधा नमक ऊपर से डालना चाहिये। नमक में बड़ी मात्रा में सोडियम होता है जो रक्तचाप बढ़ाता है। सोडियम पानी को अवशोषित करता है जिससे वजन बढ़ जाता है। अहमदाबाद के एडवोकेट कान्ति भाई ठक्कर, उम्र-83 वर्ष ने पिछले 30 वर्षोंसे नमक नहीं खाया है, दूध एवं दूध से बनी हुई कोई भी चीज़ नहीं खाई है और आज भी पूरा दिन अपनीकालत का कार्य करते हैं, कोर्ट में केस लड़ते हैं एवं दो-पहिया वाहन चला सकते हैं। कोई बीमारी नहीं है और कोई गोली दवाइ नहीं लेते हैं।

M - 07791846188

healthyhealthyhappyclub@gmail.com  
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

## वर्तमान को मान देने से खुशी कायम रहेगी

**प्रश्न:-** हम जितने भी उदाहरण देखते हैं जहाँ बड़ी-बड़ी योजनाएं बनायी गईं वे सभी तभी संभव हो पायी हैं जब टीम ने लीडर के दृष्टिकोण को अपना दृष्टिकोण बनाया। जो उसे स्वीकार नहीं कर पा रहा है या उसको पूरा नहीं कर पा रहा है, तो क्या अच्छा है? **उत्तर:-** अपनी वास्तविक खुशी को बनाये रखें, जो वो पूरा नहीं कर पा रहा है वो भी कर लेगा। क्योंकि हम उनको वो ताकत दे रहे हैं। अगर हम ये याद रखें कि ये बहुत बड़ा मंत्र है, यह बहुत ही शक्तिशाली यंत्र है जो हमारे आस-पास के लोगों को सशक्त बना देता है। इससे दूसरे लोग अशांत भी नहीं होते हैं।

**प्रश्न:-** हमने पहले भी अपेक्षाओं की बात की थी तो उसके बहुत ही अच्छे परिणाम आये थे। ऐसे ही अगर हम अतीत को देखते हैं तो क्यों है ऐसा, अभी मैं बहुत अच्छी तरह से बात कर रही हूँ, सब कुछ ठीक-ठाक चलता जा रहा है। मैं महसूस नहीं करती हूँ और हमारे अतीत से संबंधित बातें याद हो आती हैं। **उत्तर:-** फिर इसके बाद क्या हुआ, हमारा अतीत, हमारे वर्तमान में बदल गया। उसको हम कहते हैं पास्ट है, बार-बार हम कहते हैं जो बीत गया... सो बीत गया, लेकिन जितनी बार हम उसको याद करते हैं तो वो अतीत न रहकर वो मेरा वर्तमान बन जाता है। क्योंकि जैसा आपने कहा कि जैसे ही वो अतीत याद आया, तो मेरा आज का दिन भी....। मान लो पास्ट में कुछ ऐसी बात हुई थी कि हम दर्द में चले गये थे। और हमने अपने लिए दुःख-दर्द क्रियेट कर लिया। लेकिन अब मुझे जितनी बार वो अतीत की बातें याद आती हैं तो हर बार मुझे उस दर्द का एहसास होता है। वास्तव

में अब वो मेरा अतीत न होकर वर्तमान बन जाता है। तो ये अतीत भी एक अवधारणा है, एक बिलीफ सिस्टम है। लेकिन अतीत तो वास्तव में कुछ है ही नहीं। अतीत मतलब जो बीत गया। लेकिन अब जब हम अतीत की बात कर रहे हैं तो हम अतीत में जाकर कुछ भी नहीं कर सकते हैं। इस पूरी श्रृंखला में हमने यही देखा कि खुशी हम कहां-कहां दूढ़ते हैं - वस्तुओं में दूढ़ा, परिस्थितियों में दूढ़ा, लोगों से दूढ़ा कि आपसे मिल जाये, और बहुत बड़ी चीज़ है हम वहां दूढ़ते हैं जो बीत गया या जो होने वाला है। माना हम अपनी खुशी को या तो अतीत में दूढ़ते हैं या उसकी भविष्य में मिलने की आशा करते हैं। आज मनोवैज्ञानिक भी बताते हैं कि अधिकतर हम 80-20 के अनुपात से चलते हैं। मतलब

80 प्रतिशत समय हम बीती हुई बातों के बारे में सोचते रहते हैं और 20 प्रतिशत समय हम आने वाली बातों के बारे में सोचते हैं। ये सुनने में ऐसा लगेगा कि नहीं ऐसा कैसे हो सकता है। लेकिन हमें इसकी भी अवेयरनेस चाहिए। लेकिन हम कभी अवेयर नहीं होते हैं, क्योंकि हम अपनी थॉट्स के प्रति अवेयर नहीं हैं। हमें ये पता नहीं होता कि सारा दिन हम कौन सी थॉट क्रियेट कर रहे हैं।

दूसरा स्टेप, अपने बारे में थॉट क्रियेट करने के प्रति अवेयर होना। अगर आप एक दिन भी अपने थॉट्स को चेक करें तो आप पायेंगे कि इसमें बीता हुआ पल हो सकता है अभी

जो लास्ट मिनट पास हुआ या यों कहे कि 10-20 साल पुरानी वाली बात या फिर आने वाले समय के बारे में हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है कि हम यहां वर्तमान समय में होते हैं, क्योंकि समय की अवधारणा क्या है, एक-एक क्षण, एक-एक परिस्थिति, एक-एक घटना जो पास होती जाती है, वह अतीत बनता जाता है। इस वर्तमान समय में मैं या तो बीती हुई घटना के बारे में सोच रही हूँ या फिर आने वाले समय के बारे में। जितनी देर मैंने आने वाले समय के बारे में सोचा तो मेरा ये वर्तमान समय बीत गया ना। उतनी देर में मैं यहां से हिलकर वहां पहुंच गयी और यहां आने के बाद अब हम पास्ट के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं। यह एक बॉक्स के समान है। जैसे यह तीन बॉक्स है। पहला बॉक्स पास्ट है, दूसरा वर्तमान है और तीसरा भविष्य है। मान लो अभी मैं वर्तमान वाले बॉक्स में खड़ी हूँ लेकिन या तो मैं पास्ट वाले बॉक्स के बारे में सोच रही हूँ या फिर फ्यूचर वाले बॉक्स के बारे में सोच रही हूँ। और वर्तमान पर हमारा ध्यान ही नहीं जाता है। इधर खड़े-खड़े मैंने इसके बारे में सोचा उतनी देर में वो वन मिनट पास हुआ तो मैं पास्ट वाले बॉक्स में आ गयी ना। मान लो इसमें दस वर्ष बीत गये। माना मैं वर्तमान में रहकर 10 वर्ष पीछे चली गयी। वास्तव में हो क्या रहा है, हर पल हम सोच तो रहे हैं लेकिन उस पल के बारे में सोच रहे हैं जो वास्तव में पास हो गया या जो आने वाला है और इस प्रोसेस में हम वर्तमान समय को पास कर जाते हैं। साधारणतः हम हर क्षण के बारे में यही सोचते हैं कि यह हमारे कंट्रोल में नहीं है। हम बहुत बार इस फीलिंग को अपने अंदर जेनरेट करते हैं।

-क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी