

# गलत बिलीव्स रोकते जीवन में आगे बढ़ने से

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** एक ये भी बिलीफ सिस्टम है कि मैं कम्प्यूटर पर काम नहीं कर सकती, यह मुझसे होता ही नहीं है और मैं इसे ट्राय भी नहीं कर सकती हूँ।

**उत्तर:-** यह नुकसानकारक बिलीफ सिस्टम है। उसी तरह औरों के प्रति भी हम कई बिलीफ सिस्टम क्रियेट कर लेते हैं। जैसे ही हमने किसी को कहा कि ये तो धोखेबाज़ हैं, ये तो ऐसे ही हैं। जैसे ही हमने किसी के प्रति ऐसी धारणा बनायी तो हमारे और उनके बीच के संबंधों में गतिरोध आ जाता है।

कई बार हम जाति को लेकर के भी धारणाएँ बना लेते हैं कि पंजाबी, पंजाबी तो ऐसे ही होते हैं, गुजराती, गुजराती तो ऐसे ही होते हैं। अब इससे क्या होगा, जब भी हम पंजाबी या गुजराती से मिलेंगे तो हमारे मन में कौनसी सोच चलेगी? ये तो ऐसे ही हैं। इस प्रकार की धारणाएँ हमें बहुत ही नुकसान पहुंचाने वाली होती हैं। मैंने एक बिलीफ सिस्टम बनाया कि 'मीडियाकर्मी, वो तो ऐसे ही होते हैं' तो इससे फिर क्या होगा? आपसे मिलते ही मैं आपसे ठीक ढंग से बात भी नहीं करूंगी। ये बहुत ही गहरा बिलीफ सिस्टम है, ये तो हुई साधारण सी बात लेकिन हम विशेष लोगों के बारे में भी अपने पुराने अनुभव को ले सकते हैं। मनुष्य स्वयं को बदलने के लिए कार्य करता है। इससे उनका तो कुछ

भी नहीं होता लेकिन मुझसे जो एनर्जी प्रवाहित होनी चाहिए वो नहीं होती है। सबसे गलत धारणा जो हमारे जीवन के बारे में है कि हमने स्वयं को शरीर मान लिया है। इस एक धारणा के

कारण बहुत सारी धारणाएँ बनती हैं। राजयोग मेडिटेशन हमारी मूल धारणा पर जाकर वार करता है कि मैं शरीर नहीं बल्कि आत्मा हूँ तो इससे हमारी सारी धारणाएँ बदल जाती हैं। फिर धीरे-धीरे उनपर कार्य करना सरल हो जाता है।

**प्रश्न:-** वो कौन सी बातें हैं जिसे मैं सोचना चाहती हूँ, उसके लिए क्या करें?

**उत्तर:-** अपने बारे में हमें जो जानना है वह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि 'मेरा वास्तविक परिचय क्या है' मैं शरीर की मालिक हूँ, मैं शरीर नहीं हूँ, जो आज है कल नहीं है। अब हमारी यह अवधारणा नहीं है कि मुझे इतने समय में ही सब कुछ प्राप्त कर लेना है। क्योंकि मैं वो शक्ति हूँ जो शाश्वत हूँ और मेरा मूल स्वभाव है - खुशी और शांति। हमें खुश रहने के लिए किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं है, मैं खुश हूँ। जब हमने

ज़िम्मेदारियों की बात की तो मेरी सबसे पहली और महत्वपूर्ण ज़िम्मेवारी है - स्वयं का ध्यान रखना। 'स्व' के प्रति ज़िम्मेवारी, जब उसको निभायेंगे तो औरों के प्रति ज़िम्मेवारी भी और अच्छी तरह से निभा पायेंगे। सिर्फ काम करवाने की मेरी ज़िम्मेदारी नहीं, लेकिन किस तरह से हमें काम करना है, वो ज़िम्मेदारी भी हम निभा पायेंगे।

ये जो हमारे बिलीव्स हैं, ये हमें जीवन में आगे बढ़ने से रोक सकते हैं या हमारे संबंधों में कड़वाहट ला सकते हैं। वो हमारे भाग्य को किस तरह से बदलता है, अब ये सब कुछ समझने के बाद मुझे सारा दिन में क्या करना है, जिससे मैं तनाव मुक्त रह सकूँ और स्थिर जीवन व्यतीत कर सकूँ। मैं शुरु से ही यह कहती आई हूँ कि हमें अपने थॉट्स को चेक करना चाहिए। लेकिन वही सब के लिए या कहें कि अधिकांश लोगों के लिए एक बहुत बड़ा प्रश्न बन जाता है कि 'उसको कैसे चेक करें'? क्योंकि हमारे अंदर आज बहुत अशांति है, लेकिन बाहर की आवाज़ तो एक अलग चीज़ है, लेकिन उससे ज्यादा आवाज़ हमारे अंदर है। कई बार क्या होता है कि हम एक ऐसी जगह पर बैठे हैं जहाँ पर बिल्कुल शांति है या आप घर में बैठे हैं। वहाँ कोई शोर-गुल नहीं है, बिल्कुल शांति है लेकिन अंदर? अंदर में बहुत आवाज़ हो रही होती है। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी



**उदयपुर-राज.** शिव दर्शन मेले के उद्घाटन समारोह में गृहमंत्री माननीय गुलाबचन्द कटारिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीलू दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू व अन्य।



**चनावग-सुन्नी(शिमला)** स्थानीय मेले के उद्घाटन अवसर पर पूर्व सांसद रानी प्रतिभा सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



**माउण्ट आबू.** स्वामी नारायण संस्थान, माउण्ट आबू शाखा के रजत जयंती महोत्सव में प्रमुख स्वामी पुरुषोत्तम प्रियदास जी ब्र.कु. चन्द्रशेखर, ब्र.कु. शशिकांत एवं ब्र.कु. अमर को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए।



**नाहन-हि.प्र.** नवनिर्मित भवन उद्घाटन समारोह में ईश्वरीय स्मृति में खड़े हैं ब्र.कु. अमीरचंद, डॉ. राजीव बिन्दल, विधायक कुंवर अजय बहादुर, हिमफेड चेयरमैन वाय.पी. गुप्ता, अरण्यपाल सिरमौर व ब्र.कु. आरती।



**दिल्ली-हरिनगर।** गाइड्स एवं अन्नामलाई यूनिवर्सिटी के फैकल्टीज़ के लिए आयोजित कार्यक्रम में डॉ. प्रो. गोपीनाथ प्रधान, पूर्व वाइस चांसलर, इग्नू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शुक्ला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सुंदर लाल व ब्र.कु. नेहा।



**पोखरा-नेपाल।** 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.पी. फणिन्द्र पौडेल, ब्र.कु. परणिता, ब्र.कु. शैलेशराज लगायत व अन्य।

## स्वास्थ्य

### जीवनशैली और हमारी संस्कृति

## फास्ट-फूड कल्चर हमारे जीवन के लिए घातक

- डॉ. नीरज जैन



आजकल फास्ट फूड आधुनिकता का पर्याय बन गए हैं और इसी आधुनिकता के चलते कब्ज, अल्सर, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, आँखों के रोग, बहरापन, डायबिटीज़, कैंसर जैसे रोग भी बढ़ रहे हैं। पश्चिमी तरीके से तैयार फास्ट-फूड का सेवन करने वाले लोग अनजाने में रोगों को आमंत्रित कर रहे हैं। आकर्षक सुविधाजनक हर जगह उपलब्ध होने वाले फास्ट-फूड को लोगों ने जिस तेज़ी से अपनाया है, उतनी ही रफ़्तार से लाइलाज रोगियों की संख्या भी बढ़ती जा रही है। दरअसल बहुराष्ट्रीय कंपनियों की आड़ में बाज़ार में कब्ज़ा करने के लिए खाद्य उत्पादों

लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए रसायनों का इस्तेमाल होता है शरीर के नाजुक अंगों को क्षति पहुंचाते हैं।

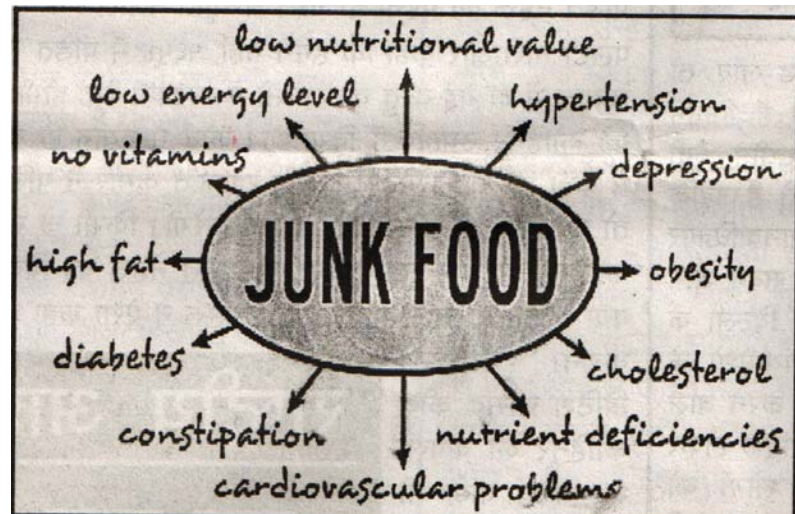
**ज़ायके के नाम पर ज़हर**

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का चलन तेज़ी से बढ़ रहा है। आजकल बाज़ारों में जैसे

फास्ट-फूड खरीदकर अपनी सेहत बिगाड़ने वाले लोग आधुनिकता का दंभ भरते नज़र आते हैं। मगर धीरे-धीरे इनका दुष्प्रभाव शुरु होता है, जब चिकित्सकों के भरोसे वे अपने जीवन की गाड़ी घसीटने को मजबूर हो जाते हैं।

**रसायनों की रंगत रोगों की संगत**

नूडल्स खाने में स्वादिष्ट इसलिए लगता है क्योंकि इसमें मिलाया जाने वाला रंग स्वादग्राही कोशिकाओं को भ्रमित कर देता है। इस स्वाद रहित रसायन से नूडल्स अधिक समय तक तरोताज़ा बना रहता है। लंबे समय तक नूडल्स के सेवन से स्वादग्राही कोशिकाएँ अपनी प्राकृतिक शक्ति खो देती हैं। परिणामातः भूख न लगने की बीमारी हो जाती है। स्वाद को बढ़ाने वाले और भोजन को तरोताज़ा रखने वाले रसायन भी घातक हैं, 'अजीनोमोटो' नामक रसायन दुकानों में सहजता से उपलब्ध है। यह बासी खाद्य पदार्थों को तरोताज़ा बना देता है। लेकिन स्वास्थ्य के लिए खतरनाक सिद्ध होता है। शाकाहारियों को तो इससे अवश्य बचना चाहिए क्योंकि ये जैविक चर्बी से बनता है। भोजन में स्वाद को बढ़ाने वाले सेक्रिन, साइक्लोमेट, एमिसल्फ, तीनों कैसरकारी माने जाते हैं।



को घटिया तरीके से बेचना शुरु किया है। **फास्ट-फूड हमारे स्वास्थ्य के दुश्मन हैं** आमतौर पर डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ जो बाज़ार में लंबे समय तक टिके रहते हैं, हानिकारक होते हैं। बिस्कुट, पेस्ट्री, नमकीन, अचार, मिठाइयाँ इत्यादि जिन्हें

चटपटे, ज़ायकेदार व्यंजन मिलने लगे हैं, जिन्हें जब चाहें, जहाँ खोलिये और खाइये। कहीं भी, कभी-कभी लज़ीज़ व्यंजन के भरोसे डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों को पश्चिमी तर्ज पर परोसा जा रहा है, जिसके चलते भारतीय व्यंजन फीके पड़ने लगे हैं। महंगा