

स्वास्थ्य

पियें चाय, कैंसर भगायें

पपीते के पत्तों की चाय किसी भी स्टेज के कैंसर को सिर्फ 60 से 90 दिनों में कर देगी जड़ से खत्म।

अभी तक हम लोगों ने पपीते के पत्तों का बहुत ही सीमित तरीके से उपयोग किया होगा, बहरहाल प्लेटलेट्स के कम हो जाने पर या त्वचा सम्बन्धी या कोई और छोटा मोटा प्रयोग, मगर आज जो हम आपको बताने जा रहे हैं, ये वाकई आपको चौंका देगा, आप सिर्फ 5 हफ्तों में कैंसर जैसे भयंकर रोग को जड़ से खत्म कर सकते हैं।

ये प्रकृति की शक्ति है और बलबीर सिंह शेखावत जी की स्टडी है जो वर्तमान में एक सरकारी फार्मासिस्ट के रूप में अपनी सेवाएँ राजस्थान के सीकर जिले में दे रहे हैं। ये नित नवीन जानकारी कई प्रकार के वैज्ञानिक शोधों से मिली है कि पपीते के सभी भागों जैसे फल, तना, बीज, पत्तियाँ, जड़ सभी के अन्दर कैंसर की कोशिका को नष्ट करने और उसके वृद्धि को रोकने का गुण पाया जाता है।

युनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरिडा

(2010) और इंटरनेशनल डॉक्टर्स एंड रिसर्चर्स फ्रॉम यू. एस. व जापान में हुए शोधों से पपीते के पत्तों में कैंसर कोशिका को नष्ट करने और उसकी वृद्धि को रोकने की क्षमता पाई गई है।

नाम डांग, एम.डी., पी.एच.डी. जो कि एक शोधकर्ता हैं के अनुसार पपीते की पत्तियाँ डायरेक्ट कैंसर को खत्म कर सकती हैं। उनके अनुसार पपीते कि पत्तियाँ लगभग 10 प्रकार के कैंसर को खत्म कर सकती हैं जिनमें मुख्य हैं... लिवर कैंसर, लना (फेफड़ा) कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, पैन्क्रियाटिक (अग्नाशय) कैंसर एवं सर्विक्स (गर्भाशय ग्रीवा) कैंसर। इसमें जितनी ज़्यादा मात्रा पपीते के पत्तियों की बढ़ाई गयी है, उतना ही अच्छा परिणाम मिला है। अगर पपीते की पत्तियाँ कैंसर को खत्म ना भी करें, तो भी ये कैंसर के प्रोग्रेस को ज़रूर रोक देती हैं। तो आइये जानें पपीते की पत्तियाँ कैंसर को कैसे खत्म करती हैं?

● पपीता कैंसर रोधी अणु Th1 cytokines के उत्पादन को बढ़ाता है, जोकि इम्यून सिस्टम को शक्ति प्रदान करता है, जिससे कैंसर कोशिका को खत्म किया जाता है।

● पपीते की पत्तियों में पपैन नामक एक प्रोटीन को तोड़ने वाला (proteolytic) एंजाइम पाया जाता है जो कैंसर कोशिका पर मौजूद प्रोटीन के आवरण को तोड़ देता है, जिससे कैंसर कोशिका का शरीर में बचा रहना मुश्किल हो जाता है।

पपैन खून में जाकर macrophages को उत्तेजित करता है जो

इम्यून सिस्टम को उत्तेजित करके कैंसर कोशिका को नष्ट करना शुरू करती है। कीमोथेरेपी/रेडियोथेरेपी और पपीते की पत्तियों के द्वारा ट्रीटमेंट में ये फर्क है कि कीमोथेरेपी में इम्यून सिस्टम को दबाया जाता है, जबकि पपीता इम्यून सिस्टम को उत्तेजित करता है। कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी में नॉर्मल कोशिका भी प्रभावित होती है, जबकि पपीता सिर्फ कैंसर कोशिका को नष्ट करता है। सबसे बड़ी बात कि कैंसर के इलाज में पपीते का कोई साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव) नहीं है।

कैंसर में पपीते के सेवन की विधि :

कैंसर में सबसे बढ़िया है पपीते की चाय। दिन में 3 से 4 बार

पपीते की चाय बनायें, ये आपके लिए बहुत फायदेमंद होने वाली है। अब आइये जान लेते हैं पपीते की चाय बनाने की विधि।

● 5 से 7 पपीते के पत्तों को पहले धूप में अच्छी तरह सुखा लें, फिर उसको छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लें। आप 500 ml पानी में कुछ पपीते

के सूखे हुए पत्ते डाल कर अच्छी तरह उबालें। इतना उबालें कि ये आधा रह जाए। इसको आप 125 ml करके दिन में दो बार पिएं। अगर ज़्यादा बनाया है तो इसको आप दिन में 3 से 4 बार पियें। बाकी बचे हुए लिक्विड को फ्रीज में स्टोर कर दें और ज़रूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर लें। ध्यान रहे कि इसको दोबारा गर्म ना करें।

● पपीते के 7 ताजे पत्ते लें, इनको अच्छे से हाथ से मसल लें। अभी इसको 1 लीटर पानी में डालकर उबालें, जब यह 250 ml रह जाए तो इसको छान कर 125 ml करके दो बार में अर्थात् सुबह और शाम को पी लें। यही प्रयोग आप दिन में 3 से 4 बार भी कर सकते हैं।

पपीते के पत्तों का जितना अधिक प्रयोग आप करेंगे, उतना ही जल्दी आपको असर मिलेगा। ये चाय पीने के आधे से एक घंटे पहले या बाद में आपको कुछ भी खाना पीना नहीं है।

कब तक करें ये प्रयोग:

वैसे तो ये प्रयोग आपको 5 हफ्तों में अपना रिज़ल्ट दिखा देगा, फिर भी हम आपको इसे 3 महीने तक इस्तेमाल करने का निर्देश देंगे। और ये प्रयोग जिन लोगों का अनुभूत किया हुआ है, उन लोगों ने उन लोगों को भी सही किया है, जिनकी कैंसर में तीसरी और चौथी स्टेज थी।



हमें खुद को क्षमा करना है

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- ये तो छोटी-छोटी चीज़ें हैं जिनको हम स्वीकार करते जाते हैं। तनाव की बातों को अपने अंदर रखे हुए हम पूरा का पूरा जीवन निकाल देते हैं लेकिन जो नफरत है वो कई बार इतने घातक रूप से सामने आता है और जब हम अपने-आपको इससे दुःखी समझकर, और कई बार तो हम कहते हैं कि हमारे अपनों ने ही मुझे दुःखी बनाया। किसी बड़े लेवल पर कोई प्राकृतिक आपदा या कोई ऐसा क्राइम हो जाता है तब जिससे उसे पूरे समाज के प्रति या उस व्यक्ति के प्रति और अपने प्रति घृणा का भाव उत्पन्न हो जाता है।

उत्तर:- लेकिन इसमें भी यह बहुत ही चुनौतिपूर्ण परिस्थिति है क्योंकि हमें कुछ ई.मेल भी ऐसे आते हैं कि किसी ने मेरे साथ बहुत बड़ा इस तरह का पाप किया है, मैं कैसे खुश रह सकती हूँ। मतलब वो अपना भाग्य खुद ही लिख देते कि इसके बाद जीवन में खुश रहना मेरे लिए संभव नहीं है। मैं समझ सकती हूँ कि जो हुआ वह सही नहीं हुआ, लेकिन अब आगे के लिए इस कड़वाहट और दर्द को मैं कैसे ले जाऊंगी। अब इसमें ये होता कि पहले तो दुःखी होने वाली जो फीलिंग है इससे कई बार मुझे अपने-आपसे नफरत हो जाती है कि मैं ही गंदी हूँ, मैं ही गलत हूँ। मेरे साथ उन्होंने ऐसा किया कैसे! किसी ने गलत इतना किया तो आपकी सहन करने की शक्ति तो पहले ही खत्म हो जाती है। तो पहले अपने-आपको समझाना पड़ेगा कि इसमें मेरी कोई गलती नहीं थी।

यहां पर हम अपनी इमेज ऐसी क्रियेट कर लेते हैं कि हम अपने-

आपको ही कहने लगते हैं कि मैं अच्छी नहीं हूँ, इससे तो आप अपने लिए नफरत क्रियेट करते ही हैं और दूसरों के लिए भी करते हैं और अंदर ही अंदर उसे इकट्ठा भी



- ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

करते जाते हैं। इतनी बड़ी बात के बाद भी एक ही समाधान है 'क्षमा करो और उसे भूल जाओ'। उनको नहीं, उनको हम क्षमा नहीं कर सकते, क्योंकि वो उनकी अपनी यात्रा है, लेकिन हमें अपने-आपको क्षमा करना पड़ेगा, अपने-आपको हल्का करना पड़ेगा। उस बात को तो मुझे खत्म करना ही पड़ेगा। ऐसा नहीं कि हमने एक बार बोला और हो गया। इसके लिए कुछ समय चाहिए।

जब हम ये समझ लेते हैं कि इसमें मेरी कोई गलती नहीं थी, गलती किसी और ने की, लेकिन अब मैं अपने साथ और गलत होने नहीं दूंगी। एक विशेष बात के लिए अब मैं अपने ऊपर, किसी और ने मेरे ऊपर घाव लगाया लेकिन जो रोज़-रोज़ का घाव मैं अपने ऊपर लगा रही हूँ, इससे हमारा यह अनुभव अगले दिन पर स्वतः ही चला जाता है। क्योंकि जब तक वो बात दिल में है, मेरा टेप रिवाइंड होता जाता है। - क्रमशः



बलिया-उ.प्र.। ददरी मेला में आयोजित 'आध्यात्मिक चरित्र निर्माण चित्र प्रदर्शनी' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगर विधायक आनन्द स्वरूप शुक्ल, ब.कु. उमा, ब.कु. कुसुम, ब.कु. जागृति तथा अन्य।



राजगढ़-म.प्र.। 'ज्ञानोदय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए आबकारी अधिकारी एम.एस. पंवार, हिन्दु चेतना मंच की संयोजिका राधा विजयवर्गीय, ब.कु. मधु, ब.कु. लक्ष्मी, ब.कु. सीमा तथा ब.कु. अरविन्द।



भुरटाना-हरियाणा। 'सुखी जीवन जीने की कला' कार्यक्रम में अधिवक्ता गुलशन काठपालिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. अनीता तथा ब.कु. मंजू।



अलारपुर-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब.कु. डॉ. प्रकाश पात्र, ब.कु. डॉ. पी.सी.साहू, ब.कु. डॉ. वी.आर. राजू, ब.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, ब.कु. सुरेन्द्र, माउण्ट आबू तथा ब.कु. तपस्विनी।



फाजिलनगर-उ.प्र.। शिक्षकों के स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. भारती, ब.कु. संजय, ब.कु. सूरज, नवजीवन इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य बीरेन्द्र सिंह, प्रमोद गुप्ता, यशपाल सिंह एवं अन्य शिक्षकगण।



वरठी-महाराष्ट्र। नवनिर्वाचित ग्राम पंचायत सरपंच श्वेता अरविन्द येळणे, पूर्व सरपंच मिरासे व सदस्यों का सेवाकेन्द्र में सम्मान करने के बाद समूह चित्र में ब.कु. उषा व अन्य।