



रायपुर-छ.ग.। भाई दूज के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. रश्मि।



भुवनेश्वर-ओडिशा। हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर स्टेट मिनिस्टर प्रताप जेना को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी। साथ हैं ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. बिजय तथा अन्य।



वाराणसी-श्रीराम नगर कॉलोनी। भाई दूज के अवसर रोहनिया के विधायक सुरेंद्र नारायण सिंह को आत्मस्मृति का तिलक देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु.सरोज व अन्य।



झालावाड़-राज.। बकानी में 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में मंचासीन हैं नवनिर्वाचित सरपंच मिनाक्षी कुशवाहा, चन्दन चतुर्वेदी, फाल्गुनी बहन, नेहा बहन, मनोज भाई तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज। 'सदा स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ए.एस.पी. त्रिभुवन सिंह, ब्र.कु. रामश्लोक, माउण्ट आबू, सिटी सी.ओ. शरद चन्द्र शर्मा, राष्ट्रीय कवि डॉ. शिवओम अम्बर, ब्र.कु. मंजू, एडवोकेट ब्र.कु. सुरेश गोयल, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



वहादुरगढ़-हरियाणा। विश्व शांति के लिए संगठित सामूहिक योग के अवसर पर ब्र.कु. अंजली बहन ने साइंस के प्रयोग के साथ साइलेंस की शक्ति के प्रयोग से सुखमय जीवन जीने का संदेश दिया। साथ हैं ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. रेनू तथा ब्र.कु. अमृता।

दूसरों को नहीं, खुद को महसूसता दिलाओ

- गतांको से आगे..

प्रश्न: हमारा बिलीफ ये होता है कि जब तक उनको सज़ा नहीं मिलेगी, तब तक उनको महसूस नहीं होगा, नहीं तो वो बार-बार दुहराते रहेंगे।

उत्तर: औरों को महसूस करवाने की जिम्मेवारी हम अपने ऊपर ले लेते हैं। जबकि सामने वाला कह रहा है 'आई एम सॉरी, मुझसे अब यह गलती दुबारा नहीं होगी', लेकिन हम कहते हैं कि इतनी बड़ी गलती हुई है, अभी आपको महसूस ही नहीं हुआ है। माना कि हम यह कहना चाह रहे हैं कि हमारा दर्द अभी कम नहीं हुआ है, आप कुछ ऐसा करो जिससे हमारा दर्द कम हो। जिस दिन मेरा दर्द खत्म होगा, उस दिन मैं बोलूंगी कि आपको महसूस हुआ है। लेकिन हम अपने ऊपर काम करने की बजाय सामने वाले को बोल देते हैं आपको महसूस नहीं हो रहा है।

प्रश्न: अब आपको महसूस हुआ है और फिर मैं उसको हथियार तो बनाये हुए हूँ ही।

उत्तर: हमें अपना ध्यान इस पर केन्द्रित करना चाहिए कि हाँ, वो आत्मा भी अपनी यात्रा पर है, वो महसूस कर रहे हैं, पर क्या मैं महसूस कर रही हूँ?

प्रश्न: मैं अपने लिए क्या सोचती हूँ?

उत्तर: जो-जो महसूसता करानी है अपने

आपको करा लो, खुद अपनी बात मानते जाओ और अपने को इतना दर्द मत दो, ये जो समझ लिया है कि जो दूसरों ने किया वो गलत है। उन्होंने जो किया वो सही था पर अब हमें ये देखना है कि हम जो कर रहे हैं वो कितना सही है। वो पास्ट हो गया ना, लेकिन हम तो उसको बार-बार सोचते जा रहे हैं।

प्रश्न: अच्छा वो दूसरे के लिए, अपने लिए कितना गलत कर रहे हैं।

उत्तर: अपने लिए है, दूसरे के लिए नहीं है। अपने लिए है और फिर जो हमारे अंदर क्रियेट होता वो फिर औरों तक पहुंचता है और फिर धीरे-धीरे पूरे घर का वायुमंडल बदल जाता है। पति-पत्नी छोटी-छोटी बातों की बहुत सारी चीज़ें दूसरों के सामने यूँ ही बोल देते हैं कि मेरी पत्नी ने ऐसा किया, तो मैंने फिर ऐसा किया। कभी-कभी तो अपनी सास को भी बोल देते हैं।

प्रश्न: मेरी मम्मी के साथ यह तो स्ट्रेस है।

उत्तर: यह बहुत ही नुकसानदायक होता है।

हम कहते भी हैं कि ये अपने अंदर भरकर रखते हैं, इसको तो हम कचरा ही कहेंगे ना जो अपने अंदर भरकर रखा है। और इस बिटरनेस से मैं अपने आपको कड़वा बनाती जाती हूँ। ये ज़हर है। आज हम अपने शरीर को ज़हर से मुक्त करने के लिए प्रकृतिक भोजन लेते, अब मन को कौन ज़हर से मुक्त करेगा! इसके लिए कुछ नहीं करना है, दो मिनट शांति से बैठो, पास्ट है समाप्त हुआ लेकिन उन्होंने किया, कोई बात नहीं उन्होंने किया, दुःख किसने क्रियेट किया और अभी तक मैं क्रियेट कर रही हूँ, उस बात को खत्म हुए आठ, दस, पंद्रह साल हो गये, लेकिन मैं अभी तक दुःख में जी रही हूँ, आखिर कब तक? क्योंकि ये कड़वाहट जब तक मैं खत्म नहीं करती, न तो मैं खुश रह सकती हूँ, न ही वर्तमान में मुझे मन लगेगा और भविष्य की तो बात ही नहीं है। एक व्यक्ति के प्रति पकड़ी हुई कड़वाहट उस एक व्यक्ति के तक सीमित नहीं रहती वो और रिश्तों में चली जाती है। यह कड़वाहट तो ऐसी वायुब्रेशंस है, मैं जहां भी जाऊंगी, जिसके भी सम्पर्क में आऊंगी, कहीं न कहीं वो कड़वाहट मेरे अंदर से फ्लो करेगी। इसलिए हमें अपनी सफाई करते रहना चाहिए क्योंकि ये प्रारंभिक स्तर पर ही खत्म नहीं हुआ तो यह नफरत में बदल जाता है। - क्रमशः

स्वास्थ्य

सेहत का खज़ाना है विटामिन

हम सभी रोज़ भोजन करते समय इस बात का ध्यान रखते हैं कि हम पर्याप्त मात्रा में विटामिन लें। कई बार हम बिना डॉक्टरों की सलाह पर विटामिन के सप्लीमेंट लेने लगते हैं, जो ठीक नहीं है। ऐसे में विटामिन लेने में बरतें सावधानी...

विटामिन एक प्रकार के कार्बनिक यौगिक तत्व होते हैं, जिनकी ज़रूरत हमारे शरीर को अल्प मात्रा में होती है। ये अलग-अलग खाद्य पदार्थों में थोड़ी मात्रा में पाए जाते हैं। इनकी कमी अगर शरीर में हो जाए, तो बीमारियाँ हो सकती हैं। विटामिन जीवित रहने के लिए जो शारीरिक क्रियाएँ होती हैं, उनको पूरा करने में सहायक होते हैं। विटामिन की ज़रूरत हमारे शरीर को माइक्रोग्राम में होती है, पर बहुत ज़रूरी होती है। इनकी मात्रा कम हो, तो उसे डेफिशिएंसी कहा जाता है। विटामिन भी दो प्रकार के होते हैं, एक वो, जो पानी में घुलकर शरीर में जाते हैं पर ज़्यादा दिन तक जमा नहीं रह पाते और किडनी द्वारा बाहर निकल जाते हैं। विटामिन-बी ग्रुप के सभी विटामिन जैसे विटामिन-1,2,3,6, फॉलिक एसिड और बी-12, पेंटोथैनिक। दूसरे विटामिन, जो वसा यानि फ़ैट में जमा हो जाते हैं और हफ़्तों जमा रहते हैं। वसा की सहायता से रक्त में सोख लिए जाते हैं। जैसे विटामिन ए, डी, ई, के।

वसा में घुलनशील

विटामिन ए : अच्छी सेहत के लिए सबसे

महत्वपूर्ण विटामिन है ये। आँखों की रोशनी को तेज़ करता है और आँखों की मांसपेशियों को मज़बूत बनाता है। इसका मुख्य कार्य शरीर के अंगों का संचालन करना है।

कैसे चाहिए अधिक मात्रा में : शराब और धूम्रपान करने वाले स्त्री-पुरुषों के लिए अधिक आवश्यक है, और शाकाहारियों के लिए भी। लिवर की बीमारियों से पीड़ित लोगों को विटामिन-ए ज़रूरी है। पर अधिक मात्रा में इसका सेवन नुकसान भी देता है। हड्डियों, दाँतों, उतकों के रख-रखाव, भ्रूण की नॉर्मल



ग्रोथ, रक्त में कैल्शियम का स्तर बनाने में सहायक है।

स्रोत : हरी सब्जियाँ तथा फल, चुकंदर, साग, गाजर, पपीता, मटर, सीताफल, शलगम, पत्तेदार सब्जियाँ, मकई के दाने आदि।

विटामिन-ई : खून में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। सेल मेम्ब्रेन को बनाए रखने का काम यही करता है। अगर शरीर में विटामिन-ई की मात्रा भरपूर हो, तो विटामिन-ए की आवश्यकता नहीं पड़ती। हॉर्मोंस को

संतुलित रखता है। थायराइड, मधुमेह, गठिया, आँतों में घाव, पीलिया, मानसिक बीमारी अधिकतर विटामिन-ई की कमी के कारण ही होते हैं। त्वचा को सुडौल और झुर्रियों से बचा कर रखता है।

स्रोत : वनस्पति तेल, गेहूँ, चना, जौ, खजूर, चावल की माँड, अंकुरित अनाज आदि।

विटामिन-के : विटामिन 'के' चोट लगने से होने वाले रक्तस्राव को रोकने में मदद करता है। रोगों से लड़ने में मदद करता है। मासिक धर्म में होने वाले दर्द, ऑस्टियोपोरासिस के दर्द को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण विटामिन है ये। कोलन प्रोस्टेट कैंसर से लड़ने में सहायक है।

स्रोत : शतावरी, फूलगोभी, ब्रोकली, पालक, केला, सलाद के पत्ते।

पानी में घुलनशील

विटामिन-सी : फ्री रेडिकल्स से शरीर को बचाता है। विटामिन-ई की सप्लाई को शरीर में पुनर्जीवित करता है। आयरन के अवशोषण की क्षमता को बढ़ाता है। एंटीएलर्जिक व एंटी ऑक्सीडेंट का काम करता है।

विटामिन-सी, की कमी के कारण मोतियाबिंद, चर्म रोग गर्भपात, सांस की बीमारी हो जाती है। विटामिन-सी कैंसर जैसे रोगों से भी बचाता है। मस्तिष्क के कार्य करने में सहायक है। इसकी मदद से हड्डियों को जोड़ने वाले पदार्थों का निर्माण पूर्णरूप से संभव है।

स्रोत : संतरा, नींबू, हरी मिर्च, टमाटर, आलू आदि। खट्टे व रसीले फल आंवला, कटहल, अमरूद आदि।