



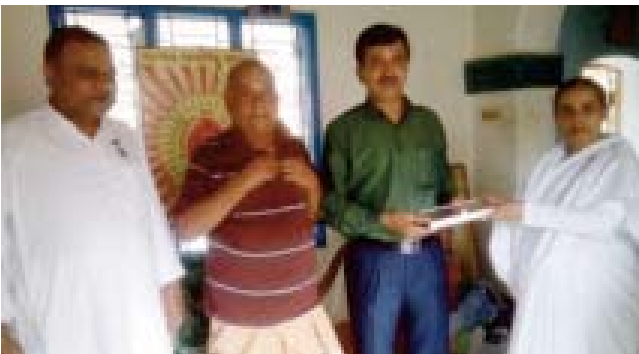
लखनऊ-त्रिपाठी नगर। उत्तर प्रदेश में किसानों की पारदर्शी सेवाओं हेतु ब्र.कु. बट्टी विशाल को सम्मानित करते हुए मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव। साथ हैं प्रदेश के अन्य मंत्रीगण।



भैरहवा-नेपाल। नेपाल के श्रम तथा रोजगार एवं वाणिज्य मंत्री दीपक बोहरा को बधाई एवं शुभकामना देते हुए ब्र.कु. शान्ति। साथ हैं ब्र.कु. भूपेन्द्र व अन्य।



कलायत-हरियाणा। विधायक जयप्रकाश जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. दीपक, माउण्ट आबू।



भुवनेश्वर-ओडिशा। गीता पाठशाला के उद्घाटन पश्चात् पी.सी. पनीग्रही, अंडरटेकिंग डायरेक्टर, महानदी कोल फील्ड्स लिमिटेड, भारत सरकार को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. इंदुमति। साथ हैं ब्र.कु. सन्यासी पनीग्रही व ब्र.कु. बिजय।



दिल्ली-लोधी रोड। सिस्ट्रा इंडिया, बहुराष्ट्रीय कम्पनी के अधिकारियों हेतु 'तनाव मुक्त जीवन' विषय पर संगोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में श्री हरी सोमलराजू, प्रबंध निदेशक, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष व प्रतिभागी।



कादमा-हरियाणा। स्वामी विवेकानंद जयन्ती पर आयोजित कार्यक्रम में छात्रों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. वसुधा। साथ हैं देशभक्त सोसायटी के सचिव राजेन्द्र जी, प्राचार्य अमित जाखड़ व अन्य।

बीमारी को शारीरिक लेवल पर नहीं मानसिक लेवल पर ही ठीक करो

प्रश्न:- किसी भी घटना से उत्पन्न दर्द को कई लोग अपने मन में ही दबा देते हैं, लेकिन अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं और वो बुरी तरह से टूट जाते हैं।

उत्तर:- हम जिस दुःख की बात कर रहे हैं कि वो अंदर क्रियेट ही न हो। हम छोटी-छोटी बातों में पहले कोशिश करें कि हमें स्थिरता से परिस्थिति को पास करना है। फिर बड़ी परिस्थिति में ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। बड़ी परिस्थिति को सहज रूप से पार कर लेंगे। लेकिन इसकी शुरुआत हमें छोटी-छोटी परिस्थितियों से करनी पड़ेगी। कई बार हम समझते कि जो दबाव है वो एक बीमारी की तरह है। क्या एक डॉक्टर ही इसका इलाज कर सकता है? हाँ, ये बीमारी जैसा तो है लेकिन शारीरिक नहीं है, इसके लिए मुझे डॉक्टर के पास जाकर अपनी पल्स या अपनी हार्ट बीट ये सब चेकअप नहीं करवाना है, क्योंकि इस बीमारी को सिर्फ और सिर्फ मैं ही जानता हूँ। मरीज भी मैं हूँ तो डॉक्टर भी मैं ही हूँ। जैसे ही हमें थोड़ा सा भी असहज लगता तो हम जाकर पल्स रेट चेक करवाते हैं।

इसी तरह अगर रोज सुबह उठकर अपने थॉट की पल्स को चेक करो कि हमारे मन में कैसे विचार चल रहे हैं, उसकी बीट कैसी है, सहज है। ऐसे तो नहीं कि बहुत तेज चल रही है। जब हृदय की गति बढ़ जाती है तब हम तुरंत कहते हैं कि कुछ बीमारी है। हम ये महसूस ही नहीं करते कि हृदय की गति तेज क्यों हुई? क्योंकि इससे पहले मन में बहुत कुछ बीते हुए समय का चल रहा होता है।

और निश्चित है कि बहुत कुछ नेगेटिव क्वालिटी का थॉट चल रहा है, जिसकी वजह से हृदय की गति तेज हुई है।

जब वो दबाव हमारे शरीर को प्रभावित कर देता है तब हमें लगता कि अब इसका इलाज करवाना जरूरी है। अगर उसको उसी लेवल पर ठीक कर दिया होता तो वो शारीरिक लेवल पर आता ही नहीं। दबाव तो हमारी परफॉरमेंस



ब्र. कु. शिवानी

को प्रभावित करता ही है लेकिन सबसे पहले वह मेरी एकाग्रता शक्ति को प्रभावित करता है, स्मरण शक्ति को प्रभावित करता है, मेरी निर्णय शक्ति को प्रभावित करता है। तब भी अगर आप दबाव के अंदर हैं तो हम क्या निर्णय लेंगे, हो सकता है कि हम जो निर्णय लें वो सही न हो, क्योंकि तनाव के कारण मन में बहुत उलझन पैदा हो जाती है। अगर किसी के अंदर चिंता करने की आदत है तो उनके लिए फिर अपचन, अल्सर, ये सब बहुत साधारण सी बात हो जाती है। गुस्सा है तो कैंसर, जैसे हमने गुस्से को पकड़ कर रखा है किसी के प्रति, तो वो क्रियेट हो जाता है। बहुत दर्द वाले थॉट्स हमारे हृदय को प्रभावित करते हैं जिसके कारण हृदय में ब्लॉकेज हो जाती है, क्योंकि मन में कोई न कोई ब्लॉकेज करके रखा है। हमें अपने माइंड के लेवल पर चेक करना है और अपने

ब्लॉकेज को दूर करते जायें ताकि वह शारीरिक लेवल पर क्रियेट ही न हो।

प्रश्न:- यदि आप स्ट्रेस में हैं तो थोड़ी देर के लिए सोचें कि वास्तव में मैं दबाव से बाहर हूँ। उसके बाद आप फ्रेश होकर एक बार फिर से ज़िंदगी को जिस भी परिस्थिति में थे, वो शुरू कर सकते हैं।

उत्तर:- अस्थायी रूप से। क्योंकि अगर आप एक विशेष वातावरण में काम कर रहे हैं, जैसे आप किसी कार्य में हैं या आपकी परीक्षाएँ हैं और आप बहुत ज्यादा स्ट्रेस से गुज़रे हैं तो आपको लगता है कि परीक्षा के बाद छुट्टियाँ होनी चाहिए। ऑफिस में बहुत ज्यादा तनाव है तो चलो छुट्टी लेकर कहीं चले जाते हैं, लेकिन यह इसका समाधान नहीं है। इससे हमें थोड़ी देर के लिए आराम जरूर मिलता है। जिसमें आप अपनी नॉर्मल रूटीन से कुछ अलग कर रहे हैं। वो वैसे भी अच्छा लगता है कि आप रोज जो कुछ भी करते आये हैं उससे आप कुछ अलग कर लेते हैं। जैसे ही आप कुछ अलग करने जाते हैं तो आपकी थॉट्स थोड़ी सी उस तरफ से हट कर दूसरी तरफ चली जाती। लेकिन कई बार तो लोग अपने तनाव को अपने हॉलीडे पर भी साथ लेकर जाते हैं। ठीक है, मैंने स्ट्रेस को समाप्त नहीं किया, मैंने उसको थोड़ी देर के लिए स्थगित कर दिया। मैं पंद्रह दिन के लिए कहीं और जाकर आता हूँ, इससे हम दूसरी तरफ सोचने लगते हैं। हाँ, ये हमारे शरीर को आराम तो देता है, लेकिन मन को आराम नहीं देता है। - क्रमशः

लाभप्रद है फलों का सेवन...

स्वास्थ्य

वैज्ञानिक अनुसंधान से ज्ञात हुआ है कि शाकाहारी भोजन के साथ फलों का आहार शरीर को चिरयौवन प्रदान करता है। मांसाहारी और तेज मिर्च मसालेयुक्त पदार्थ शरीर को रोगी बनाते हैं और त्वचा की लावण्यता को कम करते हैं। हरे पत्तों का सूप या फल आदि शरीर को निरोग बनाने में काफी सहायक होते हैं।

आम: यह फलों का बादशाह माना जाता है। इसकी अनेक जातियाँ होती हैं जिनमें हाफुश, लंगड़ा, सफेदा, दशहरी, चौसा, दरबारी और राजभोग प्रमुख हैं। यह गले के रोगों के लिए बहुत लाभदायक पाया गया है। अतिसार, मूत्र रोग में लाभ प्रदान करता है। गर्मी में लू लगने पर कच्चे आम का पन्ना बहुत लाभप्रद होता है। दूध के साथ आमरस शक्ति प्रदान करता है।

अमरुद: यह फल भारत में सभी प्रांतों में पाया जाता है, लेकिन इलाहाबाद के अमरुद का विशेष स्थान है। यह सात्विक मधुर फल है। हल्का खट्टा पकने पर स्वादिष्ट-शीतल, कफकारक, रक्तवर्द्धक, त्रिदोषनाशक, दाह, मूर्च्छा में सहायक, कब्ज के रोगों में बहुत

उपयोगी है। कुछ देशों में इसके पत्तों को पानी में उबालकर लोग स्नान करते हैं और मधुमेह के रोगियों को पिलाते हैं। इसके पत्तों का काढ़ा हैजा, दंत पीड़ा और जले स्थान आदि पर लगाने से लाभ होता है।

केला: यह वृक्ष भारत ही नहीं, विदेशों में भी



प्रसिद्ध है। इसकी अनेक जातियाँ होती हैं। हरी छाल, लाल छाल, पीली छाल, कोकनी और चीनी छाल। यह पौष्टिक और कृमिनाशक होता है। रक्त विकार, मधुमेह, अग्निमथ, कुष्ठ, कान की पीड़ा, गुर्दे की निर्बलता में सहयोगी, सर्प दंश के रोगी को इसके पेड़ से निकले जल का एक प्याला देने से लाभ होता है और कच्चा खाने से पेशाब की अधिकता में कमी आती है।

अनार: देश-विदेश में सभी वर्ग के लोग

इसके रस का आनंद लेते हैं। अनार त्रिदोष नाशक, ज्वर दूर करने वाला, हृदय रोग में लाभप्रद, मुखरोग दूर करने वाला और बलवर्द्धक होता है। इसके फूल के रस को नाक से खून बहने की अवस्था में डालने पर लाभ होता है। छिलके का काढ़ा कृमिनाशक और खांसी में लाभप्रद होता है।

सेब: इसका वृक्ष मध्यम श्रेणी की ऊँचाई लिए हुए होता है। भारत में कश्मीर, हिमाचल प्रदेश में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह वात-पित्तनाशक, पौष्टिक, शीतल होता है। इसमें विटामिन बी काफी मात्रा में होता है। नेत्रों के अनेक रोगों में इसका सेवन लाभप्रद होता है। कब्ज के रोगी को रात को सेब खाकर दूध पीना चाहिए। इससे प्रातः पेट अच्छी तरह साफ होता है। सेब गुर्दे की पीड़ा में लाभप्रद होता है और इसके रस के सेवन से नींद अच्छी आती है।

जामुन: भारत के सभी प्रांतों में इसके पेड़ पाए जाते हैं। ग्रीष्म ऋतु के अंत में इसके सेवन से रक्त विकार - शेष पेज 11 पर