



**भरतपुर-राज.** | शिवजयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सिद्धपीठ पीठाधीशवर स्वामी डॉ. कौशल किशोर जी महाराज, मेयर शिवसिंह भौट, अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओ.पी. जैन, देवस्थान उपनिदेशक के.के. खण्डेलवाल, कैलाश गिरी जी महाराज, स्त्री रोग विशेषज्ञा डॉ. शोभा भारद्वाज, ब्र.कु. कविता एवं ब्र.कु. बबीता।



**सुनाम-पंजाब.** | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् विधायक अमन अरोड़ा की धर्मपत्नी शबीना अरोड़ा, अकाली महिला विंग की अध्यक्षा सुनीता शर्मा तथा महिला विंग की जिलाध्यक्षा रेवा छाहरिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता एवं ब्र.कु. पूजा।



**फरुखाबाद-उ.प्र.** | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन मैडिकल कॉलेज की चेयरमैन डॉ. अनीता यादव, नगरपालिका अध्यक्षा वत्सला अग्रवाल, सदर विधायक की धर्मपत्नी अनीता द्विवेदी, ब्र.कु. मंजू व अन्य।



**चुरू-राज.** | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं लेक्चरर सरोज हरित, ब्र.कु. रेखा, प्रिसीपल हिमांशु महला, शिक्षिका ज्योति चौधरी, एल.आई.सी. एंजेंट विजय लक्ष्मी नेहरा, सामाजिक कार्यकर्ता शर्मिला जी व अन्य।



**अयोध्या-उ.प्र.** | ज्ञानचर्चा के पश्चात् महत जनमेजयशरण जी महाराज, आचार्य प्रसार महाराज एवं मोहम्मद लतिफ के साथ चित्र में ब्र.कु. चेतन, ब्र.कु. चंद्रेश तथा अन्य।



**भाद्रा-राज.** | विश्व महिला दिवस कार्यक्रम में उपस्थित हैं ख्यच्छ भारत के ब्रांड एक्सेसर भामाशाह सुशील गुप्ता, पालिकाध्यक्षा रहिशा बानो, महाराजा अग्रसेन एज्युकेशन युग की सचिव मीना गुप्ता, पार्श्व अनीता सैनी, पार्श्व मिनाक्षी शर्मा, ब्र.कु. चन्द्रकांता तथा अन्य अतिथिगण।

## सास्थ्य

# पाचन क्रिया की रस्ते सुचारू इन विधियों द्वारा

शरीर के पोषण और रक्षा के लिए भोजन आवश्यक है।

भोजन का पाचन होकर शरीर के विभिन्न अंगों को पोषण मिलता है। भोजन के पाचन में आयुर्वेद मतानुसार शरीर में विद्यमान अग्नियाँ मुख्य रूप से भाग लेती हैं। शरीर में कुल 13 प्रकार की अग्नियाँ पायी जाती हैं, जिनमें जठराग्नि अन्न पाचन में मूल रूप से भाग लेती है एवं अन्य अग्नियाँ एक-दूसरे की सहायता करती हैं।

आयुर्वेद में भूख की कमी को अग्निमांद्य कहा जाता है। इसका तात्पर्य पाचन क्रिया का

है तथा कभी-कभी प्राण भी चले जाते हैं।

### क्यों होता है अग्निमांद्य

अग्निमांद्य उत्पन्न होने का मूल कारण अनुचित आहार का सेवन है। अतः शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले आहार का सेवन किया जाये, तो यह रोग पैदा हो जायेगा। अत्यंत भारी, गरिष्ठ भोजन, देर से पचने वाले आहार, खट्टा, कड़वा, अत्यंत तीखा, नमकीन एवं चर्बी बढ़ाने वाले आहार का सेवन करना इस रोग को जन्म देने में सहायक



मंद होना है। अग्नि दो प्रकार की होती है - प्रथम प्राकृत अग्नि तथा दूसरी विकृत अग्नि। विकृत अग्नि को तीन भागों में विभक्त किया जाता है, जैसे - 1) विषम अग्नि 2) तीक्ष्ण अग्नि एवं 3) मंद अग्नि।

**विषम अग्नि:** यह ऐसी अवस्था है, जिसमें अग्नियाँ कभी तीक्ष्ण तो कभी मंद हो जाती हैं। फलस्वरूप भोजन का पाचन भी विषम रूप में होने लगता है। इस प्रकार शरीर का पोषण ठीक से नहीं हो पाता है। ऐसा माना जाता है कि इसमें वात दोष का भी अनुबंध होता है।

### मंदाग्नि:

जब कम मात्रा में भी किये गये भोजन का पाचन सही तरह से नहीं हो पाता है, तो इस अवस्था को मंदाग्नि कहते हैं। इससे पीड़ित रोगी को उल्टी, पेट में जलन तथा कभी-कभी पतला शौच हो जाता है, जिससे अधपचा भोजन निकल जाता है।

### तीक्ष्ण अग्नि:

अग्नि की तीक्ष्णता से भस्मक रोग पैदा होता है। यह भोजन को शोषण से पचा कर धातुओं का भी पाचन करने लगती है, जिससे व्यक्ति दुर्बल हो जाता

है। दूसरा मूल कारण समय पर भोजन न करना भी है। जो लोग समय पर भोजन नहीं करते तथा अपथ्य लेते हैं, उन्हें भी यह रोग हो जाता है।

### लक्षण:

यह रोग होने

पर रोगी का पेट भरा-भरा लगता है। भोजन का पाचन नहीं होता है। वर्मन एवं कब्ज बना रहता है। भूख नहीं लगती है। सारे शरीर में दर्द, बेघी, नींद न आना एवं कमज़ोरी हो जाती है। इन सबके अलावा अग्निमांद्य अनेक रोगों को जन्म देता है जैसे बवासीर, दस्त रोग, पेचिश, ग्रहणी, अफरा, पेट दर्द, गैस, अल्ट्सर इत्यादि।

### कुछ कारगर घटेल उपाय

★ अदरक, नींबू, भुना जीरा और काला नमक को मिलाकर चटनी बनाएं और इसका सेवन करें।

★ भोजन करने से पहले एक चम्पच अदरक का रस और एक चम्पच नींबू का रस और थोड़ा-सा काला नमक पानी में घोलकर पीएं।

अग्निमांद्य से बचने के लिए आहार पर नियंत्रण करना आवश्यक है। समय पर खाना खाएं - शेष पेज 6 पर...

## औरों के साथ थोड़ी मेहनत स्वप्न पर

- गांतंक से आगे...

प्रश्न:- हम गुस्सा करने की कोशिश करते हैं, लेकिन हम उसको रोक लेते हैं। चलो पांच बार गुस्सा नहीं किया, लेकिन छठी बार तो हो ही जाता है, उसे मैं कैसे रोकूँ?

उत्तर:- क्योंकि आपने अपने अंदर शक्ति नहीं भरी और बाहर से सिर्फ करने की कोशिश की, इट इंज ओ.के., लेकिन शुरू भी करते जायें, मेहनत भी अपने ऊपर लगाते जायें और साथ-साथ अपने अंदर ताकत भी भरनी पड़ेगी, क्योंकि कमज़ोरी की हालत में बहुत ज्यादा काम करेंगे। हम जो अपने ऊपर मेहनत कर रहे हैं, आपके आस-पास के लोग कुछ भी कर रहे हैं, आप उनको स्वीकार करें, आप गुस्सा न करें, आप फिर भी प्यार से रहें, शांत रहें, लेकिन वर्तमान समय में यह सहज नहीं लगता है। अगर आप साथ-साथ अपने ऊपर थोड़ी सी मेहनत नहीं करते तो वो अचानक ही अंदर से एक दिन विस्फोट हो जाता है। क्योंकि कई बार लोग थोड़ा सा द्राय करते, वहां से परिणाम तुरंत तो नहीं मिलेगा।

कि सामने वाला बदल जाये या ऑफिस में सब एकदम से प्यार से काम करने लग जायें, फिर हमारी जर्नी रुक जाती है और हमारे पुराने बिलीफ सिस्टम तो तैयार पड़े ही हैं तो



- ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

उनको वापिस जाना मुश्किल नहीं होता, लेकिन इसमें हमारा बहुत ज्यादा नुकसान हो जाता है। जैसे कि जर्नी पर चल रहे हैं, साथ-साथ अपने को फ्लू करना भी बीच-बीच में बहुत ज़रूरी है। उसके लिए जब हम सुबह के समय अपने साथ साइलेंस में बैठते हैं तो अपने अंदर बेसिक लेवल पर देखें कि जो जटिलतायें हैं पहले इसका समाधान करना है, फिर जो बाहर के विरोधाभास हैं वो तो अपने-आप ही सुलझ जायेंगे, उसपर मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। - क्रमशः



**नारनौल-हरि.** | शिवजयंती महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए आर.पी.एस. एज्युकेशन इन्स्टीट्यूट्स के युव चेयरमैन ओमप्रकाश यादव, आयुष विभाग के जिलाधिकारी डॉ. अजीत सिंह, माउण्ट आबू से ब्र.कु.सतीश, नगरपालिका चेयरपर्सन भारती सैनी, जिला प्रमुख राजेश यादव, हरियाणा हाउसिंग बोर्ड के चीफ इंजीनियर विरेन्द्र सिंह यादव, ब्र.कु.रत्न तथा अन्य।



**झालरापटन-राज.** | वृद्धाश्रम नारायण द्वारा महिला दिवस पर ब्र.कु.मीना को अमंत्रित कर सम्मानित किया गया।



**माहिम-मुम्बई**। विश्व महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में 'रोल ऑफ त्रुमेन इन प्रेज़ेन्ट सिनेरियो' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु.उज्जवल।