



अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी। नवनिर्मित भवन 'ज्ञान-मान सरोवर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, राजयोगी ब्र.कु. निर्वै, ब्र.कु. मुनी, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भानु बहन तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए आरोग्य राज्यमंत्री कुमार कानाणी तथा विधायक वल्लभ काकडीया।



जालौर-राज। शीतला माता मेले में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में कलेक्टर बी.एल. कोठारी, एडिशनल एस.पी. लक्ष्मण दास तथा नगर परिषद की उपाध्यक्षा मंजू सोलंकी को समझाते हुए ब्र.कु. रंजू।



करनाल-हरि। 'राजयोग मेंडिटेशन द्वारा सभी पारिवारिक समस्याओं का समाधान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, माउंट आबू से ब्र.कु. सविता, डॉ. सुमन मंजरी, प्रतिभा रक्षा सम्मान समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेन्द्र अरोरा, दिव्य योग अभ्यास मंदिर की योगाचार्य डॉ. दमयंती शर्मा, इनर व्हील कल्ब मिड टाउन की अध्यक्षा अंजू शर्मा, ब्र.कु. प्रेम बहन, ब्र.कु. मेहरचंद, देवबंद से ब्र.कु. संगीता तथा अन्य।



राजसमंद-राज। '7 बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए जिला कलेक्टर प्रेम चंद जी। साथ हैं ब्र.कु. रामप्रकाश, ब्र.कु. रीटा तथा ब्र.कु. पूनम।



कूच बेहर-प.बंगाल। नारी दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्कूल की ए.आई. शरवनी भादुरी, समाज सेवी रिकू अग्रवाल एवं प्रमिला बहन, ब्र.कु. संपा तथा अन्य।



भरतपुर-राज। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. शोभा भारद्वाज, संस्कृत विभागाध्यक्षा डॉ. उर्मिला सिंह मीणा, ज्वाइंट ग्रुप की पूर्व अध्यक्षा मंजू सिंघल, नवयुग संदेश की सहसंपादिका गार्गी मधुकर, शिक्षिका वंदना सिंह, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. बबीता तथा अन्य।

हर बार ८ मार्च आता है, और लोग उस दिन अलग-अलग संगठनों में जाकर महिलाओं को उनके अधिकारों की बात सुनाते हैं। महिला अधिकार, उसके सामाजिक, आर्थिक और उसके चहुँमुखी विकास को लेकर तरह-तरह की बातें करते हैं। कभी परिवार के ऊपर लान्छन लगाते, कभी समाज के ऊपर लान्छन लगाते, कभी सरकार के ऊपर और कभी कहते कि कोई इनके अधिकारों की बातें नहीं करता, सब लोग सिर्फ इनको एक मशीन की तरह इस्तेमाल करते जब ज़रूरत पड़ती। अब आप बतायें.. क्या लान्छन लगाने से महिला दिवस के साथ न्याय होगा?

हर कोई जब लड़ता है या किसी बहुत बड़े संगठन की शुरुआत होती है, तो उसका आधार जागृति माना जाता है। लेकिन जागृति ज्यादातर अत्याचार, गुलामी, अमानवीयता और उन सभी बाह्य विकृतियों को लेकर होती है, जो समाज द्वारा दी जाती है, जो समाज द्वारा दी जाती है। आज हर देश और हर देश की सरकार महिलाओं को उनके अधिकार दिलाने के लिए लगभग-लगभग तत्पर है। फिर भी कहीं न कहीं कुछ चीज़ें ऐसी हैं, जो या तो खो सी गई हैं, या उसपर किसी का ध्यान नहीं है, वो चीज़ है स्व की जागृति। जागृति बचपन की है, ना कि बड़े होने के बाद कोई हमें ये याद दिलाये कि आपको पुरुषों के साथ ऐसे रहना चाहिए, पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर चलना चाहिए, तभी तो आज तक महिला को भले कुछ अधिकार मिल गये, लेकिन उन्हें अमल में लाना बड़ा ही मुश्किल है। बचपन की एक बात हम आपको सुनाते हैं.. कि जब कोई बहन अपने भाई को थप्पड़ मारती है, और दोनों ही बच्चे हैं, उस समय

कैसे हो... महिला दिवस के साथ न्याय...?

एक महिला ही जो एक माँ है, अपने उस बच्चे को जो लड़का है, उसको कहती है... तू लड़का होकर रोता है! इसका मतलब ये हुआ कि लड़का होने के बाद रोने की परमीशन नहीं है। वहीं पर एक महिला, अपनी बच्ची को, जो एक महिला है, को समझाती है कि आप तो एक लड़की हो, आपको दूसरे के घर जाना है, वहाँ सबको सम्भालना है, सबका सम्मान करना है। तो क्या आप किसी को थप्पड़ मारेंगे? आप लड़की हो, लड़की की तरह रहो। लेकिन ये नहीं बताया कि लड़की की तरह रहें कैसे? हर घर में यही हो रहा है। आप सोचिए, समाज छोटेपन से ही एक महिला को पूरी तरह से दबा के

एक महिला बनाता और पुरुष को पूरी तरह से पुरुष बनाता। उसको एक महिला ही कहती कि तू महिला है, तू पुरुष है। तो सबसे पहले तो महिलाओं को, जो बच्चे को जन्म देती हैं,



पर जब कोई पुरुष अत्याचार करता है तो कहते हैं तुम सामना क्यों नहीं करती? तो अब वो सामना कैसे करेगी? आपने तो उसे शुरु से परवरिश में ही कोमल, कमजोर और सहन करने वाली बना दिया। हमें जहाँ तक याद है... कि एक बच्चा और बच्ची ग्यारह साल के बाद इस बात से अवगत होते हैं कि हमारे अंदर अलग-अलग हॉर्मोन हैं। लेकिन उनको यदि ये न बताया जाये, तो उनके अंदर ये भिन्नता भी न आये। तो सशक्त कैसे बनें

हम, जब हमें जनने वाला ही हमें कमजोर बना रहा है? इसलिए या तो समझ की कमी है कहीं, या तो हम पूरी तरह से जागे नहीं हैं। क्योंकि वो भी वीरांगनाएं थीं धड़ती पर, जिन्होंने हाथ में तलवार लेकर रण बांगुरों की तरह युद्ध किया और दुश्मनों को मुँह की खानी पड़ी। उनको किसने परवरिश दी? आज वो क्षमता मर गयी, इसलिए परमात्मा आकर के सबसे पहले हमको सशक्त बनने के लिए, कमजोरी को हटाने के लिए अजर-अमर की परिभाषा दिलाते हैं। तो परमात्मा सशक्त की परिभाषा दिलाते हैं कि आप शुरु से ही सभी मूल्यों से भरे हुए हैं। आपके अंदर स्त्री के भी गुण हैं, पुरुष के भी गुण हैं, क्योंकि



आप अर्धनारीश्वर हैं। इसलिए विष्णु को यादगार रूप में दिखाया कि हर पुरुष में स्त्री है और हर स्त्री में पुरुष। अर्थात् आत्मा के अंदर दोनों खूबियाँ पहले से ही मौजूद हैं। लेकिन उन्हें सही रूप से पहचान देना ज़रूरी है। ना कि उन्हें खाने

का अधिकार, पहनने का अधिकार या नौकरी का अधिकार दिला दिया। ये तो एक शारीरिक आपूर्ति है। फिर भी उनकी भावनायें कहीं न कहीं अतृप्त ही हैं। तो उनकी भावनाओं को तृप्त करने के लिए परमात्मा ही एक है, जो आत्मा को सशक्त बनाता है, सबके ऊपर जीत दिलाता है, ना कि शोर मचाता है। वो शांति से आत्मा को सशक्त बनाता है। ये है आत्मा और महिला के सशक्तिकरण के साथ सच्चा न्याय, जो सिर्फ और सिर्फ परमात्मा ही दिलाते हैं। नहीं तो आज हर एक आत्मा इतनी कमजोर है कि वो भाषण में तो बड़ी बड़ी बातें करती है, लेकिन घर में वो ना किसी का सम्मान करती है, ना किसी से ठीक से बात करती है। तो आओ.. हम सभी हर एक महिला को उनके सच्चे स्वरूप की याद दिलायें। तब जाकर उनका सच्चा सम्मान होगा।

पाचन क्रिया को सुचारु... - पेज 4 का शेष

एवं हल्का भोजन लें। गरिष्ठ एवं खट्टे तथा अधिक मसालेदार भोजन न लें। फास्ट फूड का तो तुरंत त्याग कर देना चाहिए। नारियल के पानी का प्रयोग खूब करना चाहिए। मांसाहारी भोजन एवं शराब का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

क्या खाएं : गेहूँ, जौ की रोटी, मूंग, मसूर दाल, हरी साग-सब्जी, फलों में अनार का रस, पपीता, संतरा, गाय का दूध एवं मट्ठा

का सेवन भी करें।

क्या न खाएं : खट्टे पदार्थ, मिर्च, मसालेदार भोजन, मिठाइयाँ, पकवान, देर से पचने वाले आहार, मांसाहारी भोजन, शराब आदि का सेवन न करें। दिन में नहीं सोना चाहिए। आहार-विहार पर नियंत्रण से यदि रोग ठीक न हो, तो चिकित्सक से मिल कर रोग का निदान कराना चाहिए।

कुछ आयुर्वेदिक औषधियाँ इस रोग में लाभदायक हैं, जैसे अविपत्तिकर चूर्ण, हिगवास्टक चूर्ण एवं लवण भास्कर चूर्ण।

इनमें से कोई भी एक चम्मच दो बार पानी से लें। इसके अलावा आमलकी टैबलेट एवं मुक्ता जेम टैबलेट को भी लिया जा सकता है। दक्षरिष्ट 4-4 चम्मच दो बार समान जल से लें। पेट साफ रखने के लिए पंचसकार चूर्ण रात में एक चम्मच लें। रोग होने पर चिकित्सक के परामर्श से ही औषधि प्रयोग करना चाहिए। - डॉ. कमलेश प्रसाद, आयुर्वेद विशेषज्ञ, नागरमल मोदी सेवा सदन, राँची।