



वाराणसी-उ.प्र. 15 दिवसीय 'खादी एवं ग्रामोद्योग उत्सव' का फीता काटकर शुभारंभ करते हुए राज्यमंत्री डॉ. नीलकण्ठ तिवारी। साथ हैं आई.ए.एस. ए.के. सिंह, ब्र.कु. सुदर्शन दीदी, ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा अन्य।



वहादुरगढ़-हरियाणा महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान विधायक नरेश कौशिक को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली बहन। साथ हैं ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू तथा अन्य।



फतेहपुर-शेखावाटी(राज.) शिव जयंती पर ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. अंजू, पार्षद राकेश सैनी, पार्षद चण्डीलाल सैनी, समाजसेवी सुशील महेश्वरी तथा अन्य।



वेरिया-उ.प्र. महाशिवरात्रि के अवसर पर उपसेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग झोंकी के उद्घाटन पश्चात् चेरमैन शांति वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं ब्र.कु. समता।



कादमा-हरियाणा महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'गीत संगीत, प्रवचन एवं शिव महिमा' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डी.आई.जी. सुमेर सिंह, ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, कमाण्डेंट कंवरलाल लांबा, ब्र.कु. अविनाश, महा., ब्र.कु. वसुधा तथा अन्य।



आगरा-शास्त्रीपुरम शिव जयंती के अवसर पर आयोजित शोभायात्रा का उद्घाटन करने के पश्चात् उपस्थित हैं सी.ए. शरद पालीवाल, ट्रेज़रर, सी.आई.आर.सी., आई.सी.ए.आई., सत्येन्द्र पाल सिंह, ऑडिटर, पी.एन.बी. बैंक, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

स्वास्थ्य डायबिटीज़ में अवश्य ध्यान रखें अपनी आँखों का...

वर्तमान समय में व्यक्ति की बदलती जीवनशैली, अत्यधिक संतृप्त वसायुक्त आहार का सेवन, श्रम का अभाव, प्रतिस्पर्धा एवं आर्थिक कमी से उत्पन्न तनाव, चिन्ता आदि के कारण डायबिटीज़ की बीमारी बड़ी तेज़ी से बढ़ रही है, जिससे पैदा होने वाले उपद्रव के फलस्वरूप मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। इसमें शरीर की शक्कर एकत्रित करने और उसके उपयोग करने की क्षमता प्रभावित होती है।

मधुमेह अर्थात् डायबिटीज़

कलावत रचना होती है जिसमें से खून रिसने लगता है। साथ ही नई और असामान्य रक्तवाहिनियाँ निर्मित हो जाती हैं और इनकी दीवार बहुत कमज़ोर हो जाती है। यही रक्त जब प्रकाश के मध्य में आता है तो व्यक्ति को देखने में तकलीफ होती है। मधुमेह जितने लंबे समय तक रहता है, डायबिटिक रेटिनोपैथी होने की संभावना ज़्यादा रहती है। इसमें अवधि का ज़्यादा महत्व है, फिर भी मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों को अपनी शर्करा पर नियंत्रण रखना चाहिए।



अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि के स्राव की विकृति का परिणाम है। हमारे शरीर में अग्नाशय नामक ग्रन्थि होती है जिसमें बीटा कोशिकाएँ होती हैं। इन्हीं से इन्सुलिन नामक हार्मोन निकलता है जो कि मांसपेशियों को ग्लूकोज़ का उपयोग तथा यकृत के द्वारा इसका संचय कराता है। जब शरीर में किसी कारणवश इन्सुलिन की कमी हो जाती है तो मांसपेशियाँ ग्लूकोज़ का उपयोग करने में अक्षम हो जाती हैं तथा यकृत में भी इसका एकत्रीकरण नहीं हो पाता है, जिस कारण रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ जाती है और लगातार बढ़ते रहने से यह शरीर के अंग-प्रत्यंगों को नुकसान पहुँचाना शुरू कर देता है। उनमें से आँखें भी डायबिटीज़ के कारण प्रभावित हो सकती हैं। दरअसल डायबिटीज़ हमारे शरीर की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है, जिस कारण यह रेटिना की रक्तवाहिकाओं को क्षतिग्रस्त करता है। हमारी आँखों में तीन स्तर बाह्य, मध्य तथा अन्तःस्तर होता है। सबसे अन्दर का अन्तःस्तर रेटिना कहलाता है। यह पतली,

आँख की पुतली को फैलाकर डायबिटिक रेटिनोपैथी का परीक्षण किया जाता है ताकि रेटिना की रक्तवाहिनियों में कोई परिवर्तन हो तो उसे ज्ञात किया जा सके। इसके लक्षण - चश्मे के नम्बर का बार-बार बदलना, सुबह के समय थोड़ा कभी-कभी धुंधला दिखाई देना या आँख में संक्रमण का बार-बार होना या आँखों के सामने धब्बे का दिखना आदि हो सकते हैं।

बचाव

डायबिटिक व्यक्ति को अपनी आँखों का समय-समय पर परीक्षण अवश्य करवाना चाहिए, क्योंकि उपचार से बचाव बेहतर उपाय माना गया है। सब कुछ होते हुए भी अंधे पुरुष के लिए दिन-रात में कोई अंतर नहीं रहता है तथा एक बार दृष्टि चली जाने पर पुनः उसका लौटना कठिन होता है।

निदान

अपने रक्त में ग्लूकोज़ की जाँच समय-समय पर कराते रहना चाहिए तथा आँखों के सामने अंधेरा होने पर तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। साल में कम से कम एक बार

- शेष पेज 7 पर...

पॉज़ीटिविटी के साथ शक्ति भी

- गतांक से आगे...

प्रश्न: अन्य मेडिटेशन्स में और राजयोग मेडिटेशन में क्या अंतर है?

उत्तर: राजयोग मेडिटेशन में हम मंत्र जाप भी नहीं करते, हमारा मन खाली भी नहीं होता और इसमें कोई शारीरिक क्रिया भी नहीं होती। इसमें हम सिर्फ पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट करते हैं, थॉट्स को बंद नहीं करते हैं, बल्कि श्रृंखलाबद्ध करते हैं और नये-नये थॉट्स क्रियेट करते हैं। क्योंकि मन में एक समय में एक ही थॉट हो सकता है। अगर हमने विभिन्न प्रकार के क्वालिटी वाले थॉट क्रियेट किये, तो वास्तव में जो पहले से क्रियेट हो रहा है, वो तो अपने-आप वैसे ही बंद हो गया। जो हमारा प्रयास था नेगेटिव और व्यर्थ विचारों को खत्म करने का, वो तो वैसे भी हो गया, क्योंकि हमने पावरफुल पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट किये। लेकिन इसका प्रैक्टिकल

सफाई कर देंगे। यहां पर इसमें अटेंशन ये होता कि वो क्रियेट ही न हो। ये नहीं कि कंजेशन हो फिर सुबह ठीक करें, फिर सारा दिन क्रियेट हो फिर ठीक करें। ये ऐसे ही है जैसे बीमार हो फिर ठीक हो, बीमार हो फिर ठीक हो, रोज-रोज़ बीमार होंगे तो इफेक्ट तो पड़ेगा ना।

प्रश्न: क्रियेट पॉज़ीटिव थॉट, ये हम समझ गये कि पॉज़ीटिव माना जो सही है, जो खुद को अच्छा महसूस करवाये, लेकिन जब हम अपने पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट कर रहे हैं तो हम उसमें शक्ति भरें?

उत्तर: क्योंकि कई बार दुनिया



- ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

फायदा क्या होता कि आप थोड़ा समय अपने साथ बैठकर माइंड के लिए जैसे ट्यूनिंग करते हैं और पावरफुल पॉज़ीटिव थॉट इस तरह क्रियेट करते तो उसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं रहता, बल्कि जब भी आपके सामने कोई परिस्थिति आती या आप ऑफिस में लोगों के साथ सम्पर्क में आते तब भी वह कार्य करती रहती है और आपको मुश्किलों से बचाती रहती है क्योंकि आपने थॉट प्रोसेस को ही बदल दिया है। इसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं होता बल्कि हमारा जीवन के प्रति, लोगों के प्रति और अपने प्रति भी लक्ष्य बदल जाता है और इसका फायदा हमें प्रैक्टिकल जीवन में मिलता है। फिर मेडिटेशन और प्रैक्टिकल लाइफ अलग-अलग नहीं रह जाता है। तो उसमें फोकस फिर थोड़ा सा बदल जाता कि ऐसा नहीं कि स्ट्रेस क्रियेट करें, गुस्सा क्रियेट होता ही है नैचुरल है और फिर कल सुबह बैठकर उसको खत्म करेंगे, उसकी

में भी हमने पॉज़ीटिव थॉट्स के अलग-अलग फॉर्मूले सुने हैं, अलग-अलग टेकनीक सुनी है। हम पॉज़ीटिव थॉट तो क्रियेट कर लेते, लेकिन उसमें ताकत नहीं होती है। क्योंकि हम शायद खुद अंदर से शयोर नहीं होते। जैसे मैंने एक थॉट क्रियेट किया कि ये काम हो जायेगा, लेकिन साथ-साथ अंदर से मुझे शक भी हो रहा है कि मुझे नहीं लगता कि ये कार्य हो पायेगा, फिर डर भी है कि अगर नहीं हुआ तो, फिर तो समझ लो कि वो पॉज़ीटिव थॉट का कोई प्रभाव होने वाला नहीं है। इसका कारण यह है कि एक पॉज़ीटिव थॉट के पीछे कितनी सारी नेगेटिव थॉट है। कई बार लोग कहते भी हैं कि हम पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट कर रहे हैं, लेकिन वो वास्तविकता में नहीं आ रही। वो पॉज़ीटिव है, लेकिन कमज़ोर थॉट है, इसलिए वो पॉज़ीटिव थॉट बहुत जल्दी नेगेटिव थॉट का अनुसरण करने लगता है।

- क्रमशः