



फरीदाबाद। 'दसवें नेशनल वुमेन एक्सीलेंस अवॉर्ड फंक्शन' में डिफेंस मिनिस्टर निर्मला सीतारमण द्वारा 'शक्ति अचीवमेंट अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए ब.कु. प्रीति।



अलीगढ़-विष्णुपुरी (उ.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् अमर उजाला के सम्पादक भूपेन्द्र जैन को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. शशी, ब.कु. रोबिन तथा चारू बहन।



मोहाली-पंजाब। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. गुरभर सिंह, क्षेत्रिय चिकित्सा निदेशक, फोर्टिस हॉस्पिटल, क्षेत्रिय निदेशिका ब.कु. प्रेमलता, ब.कु. रमा, डॉ. दीपक कुमार सिंगला, ब.कु. कोमल तथा ब.कु. अतुल।



सादलपुर-राज। स्थानीय जेल सुधार गृह में 'सकारात्मक चिंतन एवं व्यसनमुक्त जीवन' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् जेल प्रभारी युसूफ अली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. जगदीश, माउण्ट आबू तथा ब.कु. शोभा। साथ हैं जोधपुर विद्युत वितरण निगम लि. के सहायक अभियंता ब.कु. शशिकांत मीणा तथा वरिष्ठ अध्यापक बलवीर सिंह।



टुण्डला-उ.प्र.। सत्ययुग मण्डल, आगरा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब.कु. शालू एवं ब.कु. राखी को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए उपपल दास, अध्यक्ष, पंजाबी हेल्प लाईन।



सिवान-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम के अवसर पर निकाली गई रैली में उपस्थित हैं ब.कु. सुधा, ब.कु. गायत्री, ब.कु. शोभा तथा अन्य।

स्वास्थ्य

कम नमक का सेवन, तो हाई ब्लडप्रेसर से राहत

नमक में करीब 40 प्रतिशत सोडियम होता है और इनको ज्यादा मात्रा में सेवन करने से उच्च ब्लडप्रेसर की समस्या सामने आती है।

कम नमक के सेवन से उच्च ब्लडप्रेसर की शिकायत कम हो सकती है। तमाम वैज्ञानिक खोजों तथा अनुसंधानों से यह तथ्य उजागर हुआ है कि उच्च ब्लडप्रेसर की एक खास वजह ज्यादा नमक का प्रयोग है।

यह सत्यता तो विश्व प्रसिद्ध है कि आदिम जातियाँ अपने



भोजन में अतिरिक्त नमक का सेवन नहीं करती थीं। वे उच्च ब्लडप्रेसर के चंगुल में नहीं फंसी थीं। संसार में तमाम अनुसंधानों के दरम्यान यह बात भी सामने आई है कि उच्च ब्लडप्रेसर सुसंस्कृत व्यक्तियों की व्याधि है एवं काफी हद तक भोजन में आवश्यकता से कहीं ज्यादा नमक लेने से होती है। 115 साल पहले अफ्रीका के व्यक्ति अपने आहार में काफी कम नमक का सेवन करते थे और वह सामान्य जीवन बिताते थे। उनमें जब से शहरीकरण की प्रक्रिया शुरू हुई, तो वे भी खाने में ज्यादा नमक डालने लगे एवं इसके परिणाम भी शीघ्र सामने आने लगे। उन व्यक्तियों में से तमाम को उच्च ब्लडप्रेसर की शिकायत रहने लगी। इबोआ यूनिवर्सिटी में एक शोध कार्य में खबर मिली है कि उच्च ब्लडप्रेसर वाले मरीज को जब नमक युक्त भोजन दिया गया तब उसका ब्लडप्रेसर और बढ़ गया। लंदन में एक अस्पताल में भी इस दिशा में शोध कार्य हुआ। वहाँ ऐसे मरीजों को जिनका ब्लडप्रेसर न्यून था उन्हें जब 6 ग्राम नमक युक्त आहार 12 सप्ताह तक दिया गया तब उनका ब्लडप्रेसर बुरी तरह बढ़ा हुआ था।

वस्तुतः भोजन के साथ लिया गया नमक काया के

एक्स्ट्रा सैलुलर तरल में बंट जाता है। इस एक्स्ट्रा सैलुलर तरल की मात्रा में एवं उच्च ब्लडप्रेसर में प्रत्यक्ष रिश्ता है। विशेषज्ञों के मुताबिक 1 से 4 ग्राम तक नियमित नमक लेने से उच्च ब्लडप्रेसर की संभावना नहीं के बराबर रहती है, किन्तु 4 से 25 ग्राम रोजाना लेने वालों में 15 प्रतिशत उच्च ब्लडप्रेसर के शिकार हो जाते हैं। 25 ग्राम से ज्यादा नमक खाने वाले व्यक्ति अक्सर उच्च ब्लडप्रेसर से ग्रसित मिलेंगे। इतनी ज्यादा मात्रा में नमक लेने से संतुलन लाने वाले अंग पर बड़ा जबरदस्त दबाव पड़ता है एवं ब्लडप्रेसर ज्यादा हो जाता है।

ब्लडप्रेसर नियंत्रण के लिए निम्न उपाय अपनाएँ :

★ सिर दर्द, चक्कर, थकावट, समस्त शरीर में पीड़ा आदि के लक्षणों से उच्च ब्लडप्रेसर का अंदाज़ा लगाया जा सकता है। यदि लक्षण दिखाई दें, तो ब्लडप्रेसर की जाँच करवा लेनी चाहिए।

★ ब्लडप्रेसर की अधिकता वंशानुगत रोग भी है, इसलिए यदि किसी के माता-पिता इस रोग के शिकार रहे हैं तो उन्हें भी समय-समय पर अपने ब्लडप्रेसर की जाँच अवश्य कराते रहना चाहिए। हाई ब्लडप्रेसर से बचने के लिए केवल भूख लगने पर अपेक्षित मात्रा में ही संतुलित भोजन करना चाहिए। अतिरिक्त भोजन भी ब्लडप्रेसर बढ़ाता है।

★ सोडियम व वसायुक्त पदार्थों का कम से कम सेवन करें और व्यायाम अपनाएँ।

★ अधिक नमकीन वस्तुएँ और चटनियों का प्रयोग कम करें।

★ पहले जितने नमक के आप अभ्यस्त थे, शुरू में नमक की मात्रा कम करके, समस्या पर काबू पाएँ।

★ आहार विशेषज्ञों का कहना है कि सब्जियों में प्राकृतिक रूप से नमक होता है। सब्जियों में ऊपर से और नमक डालने की ज़रूरत नहीं होती। थोड़े दिनों के अभ्यास के बाद बिना नमक के बनी उबली सब्जियाँ आपको पूर्ण स्वाद, संतोष देंगी, सब्जियों के प्राकृतिक स्वाद का बड़ा मज़ा आएगा।

- डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम।



नेपाल। नेपाल टेलिविज़न एन.टी.वी. प्लस में प्रसारण होने वाले टी.वी. रियलिटी शो 'नेपाल गोल्डन आईडल सीज़न-5' कार्यक्रम में प्रदेश न. 4 के माननीय भौतिक तथा पूर्वाधार मंत्री राम शरण बस्नेत द्वारा समाज के विभिन्न क्षेत्रों में अग्रणी चार विशेष महिलाओं सहित ब्रह्माकुमारीज के पश्चिम नेपाल की निर्देशिका राजयोगिनी ब.कु. परणिता को सम्मानित किया गया।

योग द्वारा शांत स्थिति की प्राप्ति

- गतांक से आगे..

प्रश्न : मेडिटेशन को सहज रीति से किस प्रकार शुरू करें?

उत्तर: मेडिटेशन को बेसिक स्तर पर सभी शुरू कर सकते हैं। सुबह के समय सबसे पहले तो अपने-आपसे मिलने के लिए समय ले लो। प्रारंभ में 5 मिनट या 10 मिनट का समय रख सकते हैं फिर धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाते जायें। क्योंकि हमारे मन में थॉट की जितनी स्पीड है उसको तो थोड़ा साइलेंट करने में ही 5-10 मिनट निकल जाते हैं। थोड़ा सा समय अपने-आपको ज्यादा दें और फिर उसके साथ टकराव नहीं करें, अपनी थॉट्स को रोकने की कोशिश नहीं करें और न ही इसे बंद करें। लेकिन अपने-आपको फोकस करें कि मैं दूसरे प्रकार के थॉट भी क्रियेट कर सकता हूँ। आप देखेंगे कि थॉट तो आयेंगे, पर यदि आप उस पर ध्यान नहीं देंगे तो वो अपने-आप ही धीरे-धीरे खत्म हो जायेंगे। यदि आप उस थॉट में ही उलझ गये कि 'कल उन्होंने ऐसा कहा था' फिर तो आपका सारा काम ही खत्म हो जायेगा। हम उसमें ही इनवॉल्व हो जाते हैं। हमें ध्यान ये रखना है कि मुझे क्रियेट क्या करना है। तो जो लोग कहते हैं कि एक प्वाइंट को लो और उसको फोकस करो यह सही नहीं है। आप पहले एक थॉट को लो, मन में प्वाइंट क्रियेट करो और उस पर फोकस करो। मान लो हमने एक थॉट लिया 'मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ' शांति मेरी अपनी नेचर है, इसको क्रियेट करना है और इसके साथ-साथ हमें अपने-आपको उस स्थिति में देखना

भी है कि शांति जब मेरी जीवन में इतनी नैचुरल आ जायेगी, तो मेरी जीवन कैसी होगी, विजुअलाइज योरसेल्फ विद वैल्यु एण्ड पावर ऑफ थॉट्स। जैसे कि यह हमारी दिनभर की प्रोग्रामिंग हो रही



ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है। इसे हम सिर्फ थॉट लेवल पर करते हैं तो उतना हम कॉन्सन्ट्रेट नहीं कर पाते, लेकिन अगर साथ-साथ विजुअलाइज करते तो जिस चीज़ को हम विजुअलाइज करेंगे वो हमारी फीलिंग में भी आने लगती है। फिर उसको पूरा करना आसान हो जाता है। जैसे हमने पहले बात की थी कि हमें गुस्सा नहीं होना है बल्कि शांत होकर रहना है। अब वो दृश्य ले आओ यहाँ कि कौन-कौनसी ऐसी परिस्थिति थी जिसमें हम गुस्सा होते थे और अब क्रियेट द सीन कि वही कम्प्यूटर है, वही लोग हैं, लेकिन हम कैसे हैं, हम शांत हैं? अपने आपको शांत स्वरूप में देखो। अब यह अनुभव करो कि वह शांति आपके स्वरूप में आ जायेगी तो आपका जीवन कैसा होगा। ये गोल सेटिंग है, गोल को सेट करें और फिर उसको प्रोग्रामिंग करके मन में फिट कर दें तो फिर वह सारा दिन चलना शुरू हो जायेगा।

-क्रमशः