



स्वास्थ्य

रखता है और नींद को बेहतर बनाता है। वही सुबह के वक्त दूध का सेवन करने से दिन में भोजन का समय बिगाड़ सकता है तथा एसिडिटी का कारण भी बन सकता है।

खाद्य पदार्थों का सही समय पर सेवन किया जाये तो वे अधिक स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध होते हैं। कुछ ऐसे ही खाद्य पदार्थ और उनके सेवन का सही समय बता रही हैं पोषण व आहार विशेषज्ञ अंशिका सिंह।

दूध - सही समय - रात

सोने से पूर्व गर्म दूध का सेवन शरीर को हाइड्रेट

टमाटर - सही समय - सुबह

इनमें विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है। नाश्ते में इनका सेवन पूरे दिन के लिए विटामिन-सी की आवश्यकता को 40 प्रतिशत पूरा कर देता है। रात के समय इनका सेवन करने पर इनमें मौजूद ऑक्जैलिक एसिड मेटाबॉलिज्म पर नकारात्मक असर डालता है।

सेब - सही समय - सुबह

इनमें फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शारीरिक संतुलन बनाए रखने में मददगार होते हैं। सुबह इनका सेवन करने से इनमें मौजूद पैक्टिन रक्त में शर्करा के स्तर को कम रखता है और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। रात में इनका सेवन न करें क्योंकि रात में पैक्टिन आसानी से पचता नहीं है।

आलू - सही समय - सुबह

स्टार्च, विटामिन-सी, बी-6, फाइबर और मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत होते हैं। सुबह के वक्त इनके सेवन से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है। रात के समय इनका सेवन वजन वृद्धि कर सकता है।

केला - सही समय - दिन

केले रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार होते हैं और चेहरे की चमक बढ़ाते हैं। इनमें पोटेशियम, मैग्नीशियम और फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। दिन के समय इनका सेवन उचित है। सोने से पूर्व इसका सेवन पाचन समस्या उत्पन्न कर सकता है।

चावल - सही समय - दिन

इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट दिन भर के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं। साथ ही दिन में मेटाबॉलिज्म भी ठीक रहता है जिससे कार्बोहाइड्रेट का पर्याप्त उपयोग हो जाता है। वहीं रात में इनका सेवन वजन वृद्धि का कारण बन सकता है।

मनुष्य का नेचर है रोज अलग-अलग रंग के कपड़े पहनने का। प्रतिदिन अगर एक ही रंग का कपड़ा पहनेगा तो बोरियत महसूस करेगा। वैसे ही हमारे मन में भी अलग-अलग भाव की लहरें, फीलिंग उठती रहती हैं। कमी नाराजगी की, कमी प्रसन्नता की, कमी खुशी की, कमी आवेश की, कमी भाव-विमोह की। दिन भर में अलग-अलग मूड बदलते रहते हैं। मन का भी ऐसा ही स्वभाव है। इसी के कारण हमारा मूड कभी अच्छा, कभी बुरा, कभी अच्छी फीलिंग, कभी भारी फीलिंग बनी रहती है। पर हमारी चाहत है कि हमारी सदा ही गुड फीलिंग रहे और कार्य भी करते रहें। ऐसा हो सकता है? हाँ, पर हमें इसके लिए थोड़ा मन के भावनात्मक इमोशन पर मेहनत करनी होगी, उसे थोड़ा समझना होगा।



मन के भावों की एकाग्रता

भावना बदले नहीं। एक ही मोशन में स्थिर रहेगा।

उसमें एक है प्रीत्यात्मक एकाग्रता। सबसे हमेशा प्रीत बनी रहे। कभी किसी से बिगाड़ न हो, किसी से हमारा झगड़ा न हो, अनबन न हो, मनमुटाव न हो। सबसे प्रीत हो। यह है प्रीत्यात्मक एकाग्रता। मन में एक ही भाव हो सदा। इसके विरुद्ध अवस्था वाले और न बनें, तब सबसे प्रीति स्थिर होने लगेगी। कहते हैं ना - तुलसी इस संसार में भांति-भांति के लोग, सबसे मिलजुल रहिये, बदि-बाँव संजोग। जैसे नाव और नदी थोड़ी देर के लिए मिलते हैं, फिर नाव अपने स्थान पर चली जाती है जहाँ ले जाना है मुसाफिरों को, और नदी बहती रहती है। थोड़े दिनों का मेल होता है। न लगाव होता है, न प्रेम होता है नदी का नाव से। अगर नदी का प्यार नाव से ज्यादा हो जाये तो नाव भंवर में फंस गई समझो, गई वो नाव। अगर नाव का प्यार नदी से हो गया तो नदी नाव के अंदर आ जायेगी, तो नाव गई। ऐसा मेल होना चाहिए कि है तो भी सही और नहीं है तो भी सही। ऊपर-

मनुष्य के मन में अलग-अलग लहरें उठती रहती हैं कभी घृणा की, कभी द्वेष की, कभी किसी से नाराजगी की, कभी एकदम प्रसन्नता की। बहुत खुशी में आ गये किसी से, फिर एकदम आ गये आवेश में। कभी बहुत ज्यादा भाव विभोर हो जाते, बह जाते लहर में। दिन भर में अलग अलग मूड बदलते हैं। जैसे भावनाओं, इमोशन्स का फर्क पड़ता है, कभी देखो तो उदास है, कभी देखो तो बहुत खुश है, यह तो उतराव चढ़ाव है, इससे एकाग्रता कैसे होगी? भावनात्मक एकाग्रता अर्थात् भावनाओं की एकाग्रता। इसका मतलब है एकरस अवस्था। सदा आनंदमय। योगी जो होता है वो सदा आनंद में रहता है। आप देखिये, सन्यासियों के नाम प्रायः उनके गुरु उनके नाम बदलते हैं। नया नाम जो रखते हैं, उसमें आनंद

शब्द रहता है। आर्य समाज के संस्थापक हुए स्वामी 'दयानंद'। इनका लौकिक नाम मूलशंकर था। उनके गुरु ने नाम बदलकर रख दिया 'दयानंद'। ऐसे ही रामकृष्ण परमहंस ने भी अपने शिष्य का नाम रखा 'विवेकानंद'। जिसका लौकिक नाम नरेन्द्र था। जिस प्रकार आनंद-आनंद शब्द होता है। भई, क्यों ये सन्यास किया? सन्यास का प्रयोजन क्या है? इससे क्या चाहते हो? सन्यास करने का भाव क्या है? जीवन में आनंद ही आनंद हो। परमात्मा का सबसे बड़ा गुण, जो ये स्पष्ट करता है कि वो औरों से अलग है, वो है आनंद। परमात्मा सदा आनंद है, सच्चिदानंद है, आनंद का सागर है। मनुष्य कभी

आनंद का सागर है, कभी क्रोध का सागर है। वह हमेशा आनंद का सागर नहीं है। हमारी भी स्थिति सदा आनंदमय, शांतमय, प्रेममय रहे, इसमें उतराव-चढ़ाव न आये, यह है भावनात्मक स्थिरता, इमोशनल स्टेबिलिटी, भावनात्मक एकाग्रता, इमोशनल कंसन्ट्रेशन। विचार कम आते-आते, धीरे-धीरे यह होगा। फिर चाहे कुछ भी हो, निंदा-स्तुति, मान-अपमान, हर्ष-शोक, जय-पराजय, इन सब में स्थिति एकरस रहेगी। परिस्थितियाँ आयेंगी, लेकिन जो योगी हैं, इन सबमें होते हुए भी आनंद में रहेगा। यह एकाग्रता चाहिए। उसमें एक ही इमोशन(भावना) बार-बार होगा। बार-बार

ऊपर का हो, सेवार्थ है, कार्यार्थ है, वो अपना काम करती है, वो अपना काम करती है। इसको बाबा कहते हैं न्यारे और प्यारे। सबके साथ प्यारे भी रहो और न्यारे भी रहो। इस प्रकार की प्रीति सन्यासियों की, योगियों की, महात्माओं की होती है। अर्थात् जिसकी प्रीति ऐसी होती है, वो ही सन्यासी, योगी और महात्मा है। किसी से भी घृणा नहीं होती और किसी में भी लगाव-झुकाव नहीं होता। प्रीत्यात्मक एकाग्रता का मतलब यही है कि प्रीत बनी रहे, लेकिन वो प्रीति हमें डुबोने वाली न हो, जिसकी हमने मिसाल दी। समाप्त करने वाली, नुकसान करने वाली न हो। विनाशकारी न हो, यह भाव हमेशा बना रहे।



फतेहगढ़-उ.प्र.।
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन विधायक नागेन्द्र सिंह, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य। योगा कराते हुए ब्र.कु. मेवारा।



मुरादाबाद-उ.प्र.।
महानगर के पंचायत भवन में आयोजित 'शैक्षिक उन्नयन गोष्ठी' में 'शिक्षा में मूल्य' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आशा। मंचासीन हैं ए.डी.एम. फाइनेंस पेट्टी जयसवाल, बेसिक शिक्षा अधिकारी योगेश जी तथा अन्य अतिथिगण।