

# कफ दोष को संतुलित कैसे किया जाये...



ज्यादा फायदेमंद रहता है। बाजरा, मक्का, गेहूँ, किनोवा ब्राउन राइस, राई आदि अनाजों का सेवन करें। सब्जियों में पालक, पत्तागोभी, ब्रोकली, हरी सेम, शिमला मिर्च, मटर, आलू, मूली, चुकंदर आदि का सेवन करें।

जैतून के तेल और सरसों के तेल का उपयोग करें। छाछ और पनीर का सेवन करें। तीखे और गर्म खाद्य पदार्थों का सेवन करें। सभी तरह की दालों को अच्छे से पकाकर खाएं। नमक का सेवन कम करें।

पुराने शहद का उचित मात्रा में सेवन करें।

## कफ दोष क्या है?

कफ दोष 'पृथ्वी' और 'जल' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। 'पृथ्वी' के कारण कफ दोष में स्थिरता और भारीपन और 'जल' के कारण तैलीय और चिकनाई वाले गुण होते हैं। यह दोष शरीर की मजबूती और इम्युनिटी क्षमता बढ़ाने में सहायक है।

कफ दोष का शरीर में मुख्य स्थान पेट और छाती है।

कफ शरीर को पोषण देने के अलावा बाकी दोनों दोषों (वात और पित्त) को भी नियंत्रित करता है। इसकी कमी होने पर ये दोनों दोष अपने आप ही बढ़ जाते हैं। इसलिए शरीर में कफ का संतुलित अवस्था में रहना बहुत जरूरी है।

## कफ प्रकृति की विशेषताएं

कफ दोष के गुणों के आधार पर ही कफ प्रकृति के लक्षण नजर आते हैं। हर एक दोष का अपना एक विशिष्ट प्रभाव है। जैसे कि भारीपन के कारण ही कफ प्रकृति वाले लोगों की चाल धीमी होती है। शीतलता गुण के कारण उन्हें भूख, प्यास, गर्मी कम लगती है।

और पसीना कम निकलता है। कोमलता और चिकनाई के कारण पित्त प्रकृति वाले लोग गोरे और सुन्दर होते हैं। किसी भी काम को शुरू करने में देरी या आलस आना, स्थिरता वाले गुण के कारण होता है।

## कफ बढ़ने के कारण

मार्च-अप्रैल के महीने में, सुबह के समय, खाना खाने

के बाद और छोटे बच्चों में कफ स्वाभाविक रूप से ही बढ़ा हुआ रहता है। इसलिए इस समय में विशेष ख्याल रखना चाहिए। इसके अलावा खानपान, आदतों और स्वभाव की वजह से भी कफ असंतुलित हो जाता है।

आलसी स्वभाव और रोजाना व्यायाम ना करना। दूध-दही, घी, तिल-उड़द की खिचड़ी, सिंघाड़ा, नारियल, कद्दू आदि का सेवन।

## कफ बढ़ जाने के लक्षण

हमेशा सुस्ती रहना, ज्यादा नींद आना।



स्वभाव

प्रकृति जान

शुरू करने में आप

चाल बहुत धीमी और गंभीर है तो यह दर्शाता है कि आप कफ प्रकृति के हैं। अब हम आपको कफ प्रकृति के लक्षणों, इससे जुड़े रोगों और उपायों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

## स्वास्थ्य

के आधार पर बहुत आसानी से अपनी

सकते हैं। जैसे कि किसी काम को

बहुत देरी करते हैं या आपकी

है। अब हम आपको कफ प्रकृति के लक्षणों, इससे जुड़े रोगों और उपायों

के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

आयुर्वेद

में बताया गया है कि हर एक इंसान की एक खास प्रकृति होती है।

अधिकांश लोगों को अपनी

प्रकृति के बारे में कोई

अंदाजा नहीं होता है।

जबकि आप अपनी

आदतों और

शरीर

में भारीपन।

मल-मूत्र और

पसीने में

चिपचिपापन।

शरीर में गीलापन महसूस

होना।

शरीर में लेप लगा हुआ महसूस

होना।

आँखों और नाक से अधिक गंदगी का

स्वाव।

अंगों में ढीलापन।

सांस की तकलीफ।

डिप्रेशन।

## कफ को संतुलित करने के

लिए क्या खाएं

कफ प्रकृति वाले लोगों को इन चीजों का सेवन करना

## कफ प्रकृति वाले लोगों को क्या नहीं खाना चाहिए

मैदे और इससे बनी चीजों का सेवन ना करें। एवोकैडो, खीरा, टमाटर, शकरकंद के सेवन से परहेज करें।

केला, खजूर, अंजीर, आम, तरबूज के सेवन से परहेज करें।

## जीवनशैली में बदलाव

खानपान में बदलाव के साथ-साथ कफ को कम करने के लिए अपनी जीवनशैली में बदलाव लाना भी जरूरी है। तो आइये जानते हैं बढ़े हुए कफ दोष को कम करने के लिए क्या करना चाहिए...

पाउडर से सूखी मालिश या तेल से शरीर की मसाज करें।

गुनगुने पानी से नहायें।

रोजाना कुछ देर धूप में टहलें।

रोजाना व्यायाम करें जैसे कि : दौड़ना, ऊंची व लम्बी कूद, कुश्ती, तेजी से टहलना, तैरना आदि।

गर्म कपड़ों का अधिक प्रयोग करें।

बहुत अधिक चिंता न करें।

ज्यादा आराम पसंद ज़िंदगी ना बिताएं बल्कि कुछ न कुछ करते रहें।



**दुबई-यूएई।** भारत के प्राचीन राजयोग का प्रसार व प्रचार करने के लिए दुबई के रेडिसन ब्ल्यू होटल में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'इंटरनेशनल एमिनेंस एक्सलेंस अवॉर्ड्स 2023' से सम्मानित करते हुए संयुक्त अरब अमीरात के पर्यावरण एवं जल मंत्रालय के पूर्व मंत्री डॉ. मोहम्मद सईद अल किदी। इस अवसर पर संयुक्त अरब अमीरात के अल अली समूह कंपनियों के कार्यकारी अध्यक्ष सुप्रसिद्ध व्यवसायी याकूब अल अली, ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. शिल्पा बहन, ब्र.कु. संजय भाई सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र में प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा 'प्रशासन में उत्कृष्टता लाने के लिए आध्यात्मिकता की आवश्यकता' विषय पर आयोजित सम्मेलन के दौरान मध्य प्रदेश शासन में ऊर्जा विभाग के ग्वालियर चम्बल संभाग के प्रभारी एस.ई. अरविन्द कुमार शर्मा, आर्मी ऑफिसर अरविंद झा, इंडियन बैंक के मुख्य प्रबंधक दिनेश कुमार, शिक्षाविद श्रीमति रेणु शर्मा, ब्रह्माकुमारीज लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, महाराजपुरा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. प्रहलाद भाई सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**नई दिल्ली।** केन्द्रीय मानवाधिकार संगठन, नई दिल्ली की ओर से बालगन्धर्व नाट्य मंदिर पुणे में आयोजित सम्मान समारोह में ब्रह्माकुमारीज पुणे बाणेर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. त्रिवेणी बहन को संगठन के अध्यक्ष डॉ. मिलिंद दहिवले द्वारा 'लाइफ टाइम अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर त्रयम्बकेश्वर से आई जानी मानी एस्ट्रोलाजिस्ट सानिया कुलकर्णी गिस्ता, ब्र.कु. जीतू भाई, मा.अबू तथा समाज के लिए विभिन्न क्षेत्रों में विशेष कार्य करने वाली महान हस्तियां भी उपस्थित रहीं।



**नामपुर-महा।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर श्री हरि शैक्षणिक सांस्कृतिक और सामाजिक संस्थान नामपुर की ओर से शरद नेरकर व स्नेहलता नेरकर ने ब्रह्माकुमारीज की सात बहनों मालेगांव की ब्र.कु. शकुंतला बहन, मालेगांव कैम्प की ब्र.कु. ममता बहन, सटाना की ब्र.कु. अंजू बहन, मनमाड की ब्र.कु. शीतल बहन, देवला की ब्र.कु. दीपाली बहन, चांदवाड की ब्र.कु. अमृता बहन एवं नामपुर की ब्र.कु. मनिषा बहन को मोमेंटो, शॉल एवं श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया।