

संपादकीय

कह सकते हैं कि ब्रिटिश समाज खासकर टोरी पार्टी फिलहाल अभी किसी अश्वेत को आपने प्रधानमंत्री के रूप में स्वीकारने को तैयार नहीं है। नहीं भूलना चाहिए कि बोरिस जॉनसन सरकार के दौरान एक वित्तमंत्री के रूप में ऋषि सुनक की पारी दमदार रही जो ब्रिटेन में उनकी व्यापक लोकप्रियता का सबब बनी।

तमाम विवादों से घिरे ब्रिटिश प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन के इस्तीफे के दो माह बाद आखिरकार ब्रिटेन को नये प्रधानमंत्री के रूप में लिज ट्रस मिल गई है। इसके बावजूद भारतवर्षी ऋषि सुनक ने उन्हें कड़ी चुनौती दी। तमाम भारतीय उम्मीद लगा रहे थे कि जिस ब्रिटेन ने सैकड़ों साल भारत पर राज किया, वहां की बागड़ेर अब एक भारतवर्षी संभालेगा। सुनक मजबूती से चुनाव लड़े भी, नई पीढ़ी के सांसद उनके समर्थन में थे, लेकिन पार्टी के अनुदारवादी सदस्यों ने उन्हें नकार दिया। कह सकते हैं कि ब्रिटिश समाज खासकर टोरी पार्टी फिलहाल अभी किसी अधेत को अपने प्रधानमंत्री के रूप में स्वीकारने को तैयार नहीं है। नहीं भूलना चाहिए कि बोरिस जॉनसन सरकार के दौरान एक विनम्री के रूप में ऋषि सुनक की पारी दमदार रही जो ब्रिटेन में उनकी व्यापक लोकप्रियता का सबब बनी। लेकिन पार्टी नेता के चुनाव के दौरान लिज ट्रस ने भी जनता को राहत की रेविडियां देने का वायदा किया, जो आर्थिक संकट से गुजर रहे ब्रिटेन को शायद की रास आये। लिज के लिये एक बड़ा सबक यह होगा कि उनके चुनाव अभियान व प्रधानमंत्री बनने के बीच ब्रिटेन का उपनिवेश रहा भारत उसे पछाड़कर दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। बहरहाल, आज यह एक हकीकत है कि सांसदों के वोट हासिल करके भी प्रधानमंत्री की दौड़ में दमदार प्रत्याशी सुनक अनुदारवादी पार्टी प्रतिनिधियों की नापसंदीगी से पीछे रह गये। ऋषि सुनक ऐसे नेता हैं जो कोरोना काल के संकट, ब्रेगिट के बाद उत्पन्न हालात तथा रूस-युक्रेन युद्ध से उपजे ऊर्जा संकट से ब्रिटेन को सुरक्षित निकालने का दमखम रखते थे। लेकिन इसके बावजूद मुकाबले में अंतिम समय तक बने रहना एक भारतवर्षी के लिये गर्व की बात है। अभी उनकी उम्र मात्र



(लेखक- नवीन जैन)

धर्म

असत्यभाषी

श्रीराम शर्मा आचार्य

आरंधर, हम स्वयं क्या हैं, और अपना आखे अपन का किस नजर से देखती हैं? आत्मा की अदालत में इन्साफ की तराजू पर तोले जाएं तो हमारा पलड़ा बुराई की ओर झुकता है या भलाई की ओर। यदि हम अपनी कसोटी पर खरे उतरते हैं, तो गुमराह लोग जो भी चाहे कहते रहें हमें इसकी जरा भी परवाह नहीं करनी चाहिए किन्तु यदि अपनी आत्मा के सामने हम खोटे सिद्ध होते हैं, तो सारी दुनिया के प्रशंसा करते रहने पर भी संतोष नहीं करना चाहिए। प्रशंसा का सबसे बड़ा कदम यह है कि आदमी अपनी समीक्षा करना सीखे, गलतियों को समझे-स्वीकारे और अगला कदम यह उठाए कि अपने को सुधारने के लिए बुरी आदतों से लड़े और उन्हें हटाकर रहे। जिसने इतनी हिम्मत इकट्ठी कर ली, वह एक दिन इतना नेक बन जाएगा कि अपने आप अपनी भरपूर प्रशंसा की जा सके। यही सच्ची प्रशंसा कही जा सकेगी। बुराई मनुष्य के बुरे कर्मों की नहीं वरन् बुरे विचारों की देन होती है। इसलिए एक बार में ही समाप्त नहीं हो जाती वरन् स्वभाव और संस्कार का अंग बन जाती है। ऐसे में बुराई भी भलाई जान पड़ने लगती है। इसलिए बुरे कामों से बचने के लिए बुरे विचारों से बचना चाहिए। दुष्कर्म का फल तुरन्त भोगकर उसे शान्त किया जा सकता है, पर संस्कार बहुत काल तक नष्ट नहीं होते। जन्म-जन्मांतरों तक साथ-साथ चलते और कष्ट देते हैं। घेरलू और सामाजिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि क्रोध के विनाशक परिणामों पर ध्यान दें और उनके उन्मूलन का संपूर्ण शक्ति से प्रयत्न करें। प्रायः देखा गया है कि क्रोध का कारण जल्दबाजी है। किसी वस्तु की प्राप्ति या इच्छापूर्ति में कुछ विलम्ब लगता है तो लोगों को क्रोध आ जाता है, इसलिए अपने स्वभाव में धैर्य और संतोष का विकास करना चाहिए। असत्य से किसी स्थायी लाभ की प्राप्ति नहीं होती। यह तो धोखे का सौदा है, लेकिन खेद का विषय है कि लोग फिर भी असत्य का अवलम्बन लेते हैं। एक दो बार भले ही असत्य से कुछ भौतिक लाभ प्राप्त कर लिया जाए किन्तु फिर सदा के लिए ऐसे व्यक्ति से दूसरे लोग सतर्क हो जाते हैं, उससे दूर रहने का प्रयत्न करते हैं। असत्यभाषी को लोक निन्दा का पात्र बनकर समाज से परित्यक्त जीवन बिताना पड़ता है। धोखेबाज, झूठे, चालाक व्यक्ति का साथ उसके स्त्री-बच्चे भी नहीं देते।

कई देशों में तो भयंकर गर्मी में वहाँ के जंगलों में आग लगाने की घटनाएँ लगातार बढ़ रही हैं जिनसे जान और माल की मारी हानि हो रही है। हम पर्यावरण के सम्बंध में बढ़ चढ़ कर चर्चाएँ करते हैं परंतु आज हमारे गावों में खेत, प्लाटों में परिवर्तित हो गए हैं। हमारे खेतों पर शोपिंग काम्पलेक्स एवं मॉल खड़े हो गए हैं जिससे हरियाली लगातार कम होती जा रही है।

तिचार संथन

ਕਰਤਵਿ ਪਥ ਪਰ ਹਲੇਗਾ ਦੇਸ਼

लेखक-सिद्धार्थ शंकर

दिल्ली के ऐतिहासिक राजपथ का नाम बदल गया है। राजपथ को अब कर्तव्य पथ के नाम से जाना जाएगा। सरकार ने ऐतिहासिक राजपथ और राष्ट्रपति भवन से लेकर इंडिया गेट तक फैले सेंट्रल विस्टा लॉन का नाम बदलकर 'कर्तव्य पथ' करने का फैसला किया है। नई दिल्ली नगरपालिका परिषद (एनडीएमसी) ने राजपथ और सेंट्रल विस्टा लॉन का नाम बदलकर 'कर्तव्य पथ' करने के प्रस्ताव को मजूरी दे दी है। इंडिया गेट पर नेताजी की प्रतिमा से लेकर राष्ट्रपति भवन तक पूरा मार्ग और क्षेत्र कर्तव्य पथ के नाम से जाना जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस साल अपने स्वतंत्रता दिवस भाषण में औपनिवेशिक सौच दर्शाने वाले प्रतीकों को समाप्त करने पर जोर दिया था। आजादी के बाद प्रिंस एडवर्ड रोड को विजय चौक, क्लीन विक्टोरिया रोड को डॉ. राजेंद्र प्रसाद रोड, 'किंग जॉर्ज एवेन्यू रोड' का नाम बदलकर राजाजी मार्ग किया गया था। इन महत्वपूर्ण सड़कों के नाम अंग्रेजी ब्रिटिश सम्प्राटों के नाम पर थे। वहीं दूसरी ओर दिल्ली में भारतीय शासकों और शासक राजवंशों के नाम पर भी सड़कों के नाम थे। जैसे फिरोजशाह रोड, पृथ्वीराज रोड, लोदी रोड, और गंगेब रोड, अकबर रोड आदि। मोदी सरकार के कार्यकाल में कई रास्तों का का नाम बदला गया है। साल 2015 में रेस्कोर्स रोड का नाम बदलकर लोक कल्याण मार्ग किया गया, जहां प्रधानमंत्री आवास है। साल 2015 में औरंजेब रोड का नाम बदलकर एपीजे अब्दुल कलाम रोड किया गया। साल 2017 में डलहौजी रोड का नाम दारा शिकोह रोड कर दिया गया। इस तरह से ऐसा लगता है कि देश चुन-चुनकर अब अंग्रेजों की परछाई से निकल रहा है। ब्रिटिश काल में राजपथ को किंग्सवे कहा जाता था। 1911 में किंग जॉर्ज पंचम दिल्ली दरबार में हिस्सा लेने के लिए यहां आए थे। इस दौरान कोलकाता की जगह दिल्ली को भारत (ब्रिटिश शासन) की

राजधानी बनाने की घोषणा हुई थी। इसलिए अंग्रेजों ने किंग जॉर्ज पंचम के सम्मान में इस जगह का नाम किंग्सवे रखा था। किंग्सवे के रूप में यह ब्रिटिश हुकूमत की शाही पहचान का प्रतीक था। स्वतंत्रता के बाद 1955 में इसका नाम राजपथ किया गया। किंग्सवे से राजपथ और अब कर्तव्य पथ तक की इसकी यात्रा बदलाव, बदलते अर्थों और पहचानों का एक उदाहरण है। किंग्सवे के रूप में, यह ज़ुलूस पथ एक साम्राज्यवादी शासन के लिए भय की भावना का आह्वान करने के लिए बनाया गया था। रायसीना हिल से इस पथ की ढलान पुराना किला की तरफ इशारा करती थी। बाद में इसके बीच में नेशनल स्ट्रेडियम बनाया गया। इसे ताकत के प्रतीकात्मक धुरी के रूप में डिजाइन किया गया था। इसकी विस्तृत विस्टा और फुटपाथ के साथ, दोनों तरफ बगीचा था। साथ ही यहा फ्लवर की एक श्रृंखला थी। झिंडिया गेट पर %छतरी जिसमें एक राजा की मूर्ति रखी गई थी।

लिंग पर भरोसा

42 साल है और उनके लिये राजनीति के तमाम अवसर प्रतीक्षा कर रहे हैं। बहरहाल, इस चुनौतीपूर्ण समय में ब्रिटेन को एक ईमानदार व मजबूत नेतृत्व की सख्त जरूरत है। शायद लिज इस कस्टैटी पर खरी उत्तर पायें बहरहाल, अब भारी बहुमत से सत्ता में आये बोरिस जॉनसन के विवादित कार्यकाल का पटाकेप हो गया है। लेकिन लिज के लिये यह वक्त जश्न के बजाय टेंशन का साथित हो सकता है। कभी दुनिया का सिरपोर रहा ब्रिटेन फिलहाल जीवन-यापन के संकट से गुजर रहा है। मंदी के दौर से गुजरते ब्रिटेन में जुलाई में मुद्रा स्फीति दर फीसदी से अधिक रही। बेरोजगारी बेतहाशा बढ़ी है। लिज को जहां ऊर्जा बिलों से निपटना है, वहाँ भविष्य के इंधन आपूर्ति सुरक्षित करनी है। उन्होंने चुनाव अभियान में एक सप्ताह में योजना को मूर्त रूप देने की बात कही थी। उन्होंने लागों को सीधा लाभ देने व करों में कटौती की बात कही थी। लेकिन यदि लिज ऐसा करती है तो अर्थशास्त्री मुद्रास्फीति बढ़ने की आशंका जता रहे हैं। ऐसे में लिज के सामने न केवल मौजूदा स्थितियों से देश को उबारने की जरूरत है बल्कि पार्टी द्वारा आम चुनाव के दौरान किये गये वायदों को भी पूरा करना है। उनके पास समय बहुत कम है क्योंकि वर्ष 2024 में फिर अनुदारवादियों को जनता की अदालत में जाना है। ऐसे में देखना होगा कि लिज किस हद तक ब्रिटेन को स्थिर, ईमानदार व मजबूत नेतृत्व दे पाती है। उन पर दबाव होगा कि उनकी सरकार रूस-यूक्रेन युद्ध में सीधी भागीदारी के बजाय घेरेलू समस्याओं के समाधान को प्राथमिकता दे। बहरहाल, इसके बावजूद भारत को ब्रिटेन से बेहतर रिश्तों की उमीद है। बोरिस जॉनसन की भारत यात्रा वे दौरान मुक्त व्यापार समझौते की दिशा में जो बात बढ़ी थी, उसे शीघ्र क्रियान्वित करने की जरूरत होगी।

संघ द्वारा भारतीय समाज को साथ लेकर पर्यावरण में सुधार के किए जा रहे हैं प्रयास



बिल्कुल नहीं कि या जाय। इसी प्रकार, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के ग्वालियर विभाग ने ग्वालियर महानगर में अधिक से अधिक पेड़ लगाए जाने की मुहिम प्रारम्भ की है। जिसके अंतर्गत ग्वालियर के कुछ विद्यालयों में वहां के शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को साथ लेकर स्वयंसेवकों द्वारा भारी मात्रा में पौधारोपण किया गया है। ग्वालियर की पहाड़ियों पर भी इस मानसून के मौसम के दौरान हजारों की संख्या में नए पौधे रोपे हैं। अभी तक नगर में 9,000 से अधिक नए पौधे रोपे जा चुके हैं। गजराराजा स्कूल, के आरजी महाविद्यालय एवं गुमेश्वर मंदिर की पहाड़ियों को तो हरा भरा बना दिया गया है। जब पूरे देश में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जैसे संगठन आगे आकर समाज के अन्य संगठनों को साथ लेकर देश के पर्यावरण में सुधार लाने हेतु कार्य प्रारम्भ करेंगे तो भारत के पर्यावरण में निश्चित ही सुधार दृष्टिशोचर होने लगेगा। अमेरिका के नासा (NASA) की एक सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार 20 साल पहले की तुलना में, वैश्विक हरियाली में काफी सुधार नजर आया है, जिसमें चीन और भारत ने सबसे अधिक योगदान दिया है। नासा के आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2000 से 2017 तक वैश्विक हरित क्षेत्र में 5 त की वृद्धि हुई है, जो एक अमेजन वर्षावन के क्षेत्र के बराबर है। चीन और भारत ने इसमें प्रमुख योगदान दिया है। नासा के पृथ्वी उपग्रह के डेटा के अनुसार चीन और भारत में बनीकरण और कृषि गतिविधियों ने पृथ्वी की हरित प्रक्रिया का नेतृत्व किया है। उपग्रह तस्वीरों में चीन और भारत के हरित क्षेत्र बहुत स्पष्ट दिखते हैं। साथ ही, शोधकर्ताओं का यह भी कहना है कि चीन और भारत में वैश्विक भूमि का केवल 9 त हिस्सा है, लेकिन वैश्विक हरित क्षेत्र के विकास में इनका योगदान एक तिहाई के बराबर है। इसका कारण है बनीकरण और कृषि गहनत। शोधकर्ताओं के अनुसार चीन और भारत के प्रयासों के जरिये दोनों देशों के कृषि योग्य भूमि के क्षेत्र में भारी बदलाव न होने की स्थिति में खाद्य उत्पादन और हरित क्षेत्रों दोनों में काफी वृद्धि हुई है। वर्ष 2000 के बाद से, दोनों देशों में अनाज, सब्जियों और फलों के उत्पादन में 35% से 40% का इजाफा देखा गया है।

၁၀

कर्म अनिश्चित है. लेकिन फल निश्चित है

(लेखक - नरेन्द्र भाटी)

कर्म अनिश्चित है, लेकिन फल निश्चित है। मानव को सब पता है मगर निवार्ध व बेखौफ होकर बुरे कर्म कर रहा है। आखिर कब तक करेगा एक दिन ऐसा आएगा कि दो गज जमीन भी नसीब नहीं होगी। आज बुरे कर्मों के कारण अंधा हो चुका है और अंधाघुंघ नीच कर्मों को अंजाम दे रहा है। मानव आज दानव बन चुका है। कर्म कभी नहीं छुपते सौ पर्द भी कुछ नहीं कर सकते। कर्मों का पिटारा खुल जाता है। सजा भी मिल रही है मगर अकल ठिकाने नहीं आ रही है। आज मानव खुश हो रहा है कि बुरे कर्मों के कारण वह सब कुछ हासिल कर रहा है मगर उसे इस बात का इलम नहीं हो रहा है कि पल भर में सब धराशायी भी हो जाता है। आधुनिक समाज का मानव आज दानवों से भी घिनौने कर्म कर रहा है। ऐसे कर्म करती बार बह न तो दुनिया से डरता है और न ही भगवान से डरता है। एक दूसरे को नीचा दिखा रहे हैं। साक्षात् उदाहरण है कि बुरे कर्मों की सजा मिलती है। औलादे नालायक हैं। नशा कर रही है। बीमारी से ग्रस्त हो रही है। असमय औलादे भौत के आगोश में समा रही है। यह सब कर्मों का ही नतीजा तो है। अवैध तरीकों से धन कमाया जा रहा है। मजबूर लोगों का खून चूसा जा रहा है। अलीशन महल बनाए जा रहे हैं। कर्मों का फल जरुर मिलता है। पापी लोगों को साक्षात् सजा मिलती है। कर्म कभी नहीं छोड़ते यह अटल सत्य है। नीच कर्मों की सजा जरुर

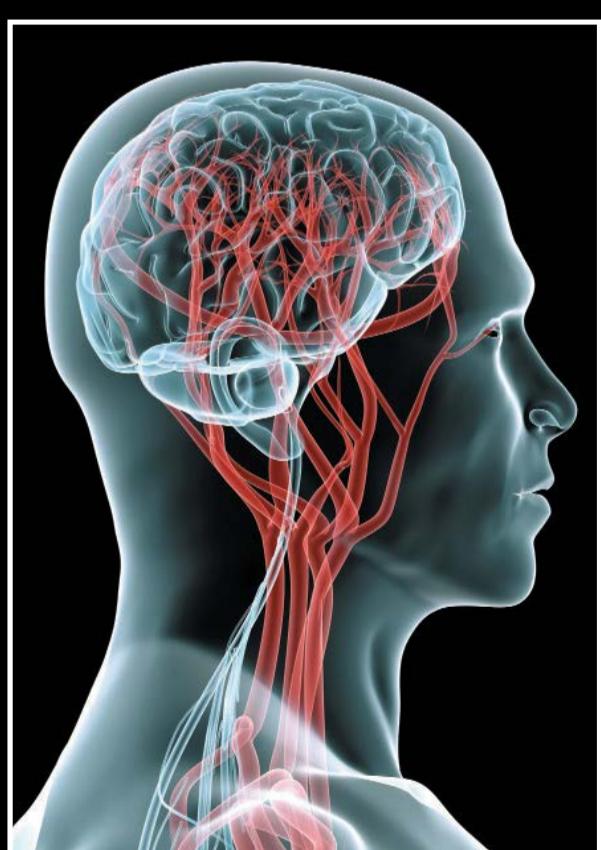
मिलती है। यह अमर सत्य है। कर्मों को सुधारने चाहिए मगर माया के जाल में फितरती व गिरगिर इंसान अन्धा हो चुका है। समय किसी को नहीं छोड़ता मानव आज मानव से नफरत कर रहा है। दूसरों का बुरा कर रहा है उनके जीवन अन्धकार कर रहा है। समय बलवान है। समाज वे लिए ऐसे कर्म करो कि समाज में एक मिसाल कायथ हो जाए। नफरत को खत्म करना होगा। हाँ इंसान से एक जैसा व्यवहार करना चाहिए किसके साथ भेदभाव मत करो। वक्त के आगे कोई नटिक सका है सभी को नतमस्तक होना पड़े हैं। समय से डरो अच्छे कर्म करो। ईश्वर पल-पल का हिसाब लेता है। इंसान नीच कर्मों की दलदबाव में धंसता जा रहा है। आज लोग नीच कर्म को देखते हैं। सब कुछ मान बैठे हैं। कब तक नीच कर्म करो। एक दिन पाप का अंत होगा। नीच कर्म मत करो। भगवान से डरो। हैवानियत को छोड़ दो। इंसानियत को अपना लो। सदा किसी की नहीं चलती राजा महाराजा मिट्टी मे मिल गए। किसी को दुख मपहुंचा ओ। आदमी को किसी के साथ भी धोखानहीं करना चाहिए। किसी के साथ विश्वासघात न करना चाहिए। क्योंकि एक बार विश्वास टूट जाता है। फिर से कायम कर पाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे मानव का जीवन व्यर्थ है जो दूसरों व दुख देता है। गरीब आदमी को कभी नहीं सताना चाहिए। अगर गरीब की बदतुआ लग जाए तो वह से बड़ा धराशायी हो जाता है। इसलिए हर मानव

को हमेशा मानव के लिए अच्छे कार्य करने चाहिए। मानव को ऐसे काम करने चाहिए कि मरने के बाद भी उसे सदियों तक एक अच्छे इन्सान के रूप में हमेशा याद किया जा सके। पाप की पापतली ज्यादा देर नहीं चलती। मेहनत व खुन पसीना बहाकर कमाई गई रोटी में मिठास होती है। आदमी को बक्त से डराना चाहिए। क्योंकि बक्त एक ऐसा तराजू है जिसके एक लड़े में जिन्दगी और दूसरे लड़े में मौत होती है। जीवन और मृत्यु में सिर्फ सांसों का फासला है। जब इन्सान जिन्दा होता है तो कोई उसका हाल तक नहीं पूछता लेकिन जब संसार से रुखस्त हो जाता है तो हर आदमी मातम में शामिल होने में अपनी शान समझते हैं। जिन्हें जब जिन्दा था तो बात तक नहीं की होंगी। जब जीता है तो एक जोड़ी कपड़ा तक नसीब नहीं होता मगर जब उसके किसी काम का नहीं होता उसके मृत शरीर पर सैंकड़ों चादरें ढाली जाती है। जीते जी जिसे धी नहीं मिलता जलाती बार मुहं में शुद्ध देशी धी की आहुती दी जाती है जो व्यर्थ है। कहने का तात्पर्य यह है कि मानव की जीते जी सहयता कि जाए तो वही सच्ची मानवता कहलाएगी। आज लोगों के पास समय नहीं है इतना व्यस्त है कि रोटी खाने के लिये समय नहीं है। हर समय पैसा ही पैसा कमाने में व्यस्त रहता है। भगवान के घर देर जरूर है मगर अधेर नहीं है। मानव आज दानवों की श्रेणी में आता जा रहा है।

युवाओं में जिम
ज्यॉइन करने का
बड़ा ऋज है। जिसे
देखो वही जिम
जा रहा है, कोई
तरह-तरह की
कसरतें कर
रहा है, तो कोई
दौड़ लगा रहा है।
युवा ही क्यों बच्चे
और बूढ़े भी अपनी
शारीरिक फिटनेस
के लिए खूब सक्रिय
रहने लगे हैं।



ऑपसीजन ठीक करती है ब्रेन



तेल अधीक्ष के वैज्ञानिकों ने आपने नवीन अनुसंधान में पाया है कि ऑपसीजन, स्ट्रोक, दुर्घटना, मेटाबॉलिक डिसऑर्स से हुए ब्रेन डेमेज को पुनर्जीकरण कर देती है। तेल अधीक्ष युवीर्सिटी में फिजिक्स और एस्ट्रोगोमी के प्रोफेसर इशेल बेन जैकब ने स्ट्रोक प्रभावित मरीजों को ऑपसीजन से भरे वैम्बर्स में हाइपर वैनिक ऑपसीजन थेरेपी(एव्हीओटी)दी। इससे उनके शरीर में ऑपसीजन की मात्रा बढ़ गई।

दो महीनों के उपचार के बाद उन मरीजों के ब्रेन की तसीरों के विश्लेषण करने पर पाया कि मरिटेक्स कोशिकाओं में उल्केखीय गतिविधी नोट की गई।

लकड़ाग पीड़ित मरीजों के हाथ पैरों में संवेदना लौट आई और उन्हें बोलने में भी आराम महसूस होने लगा।

इससे जो लोग अपनी दिनवार्षी दूसरों के सहारे कर पाते थे वे अब अपने आप नहाने, खाना बनाने, सीधिया चढ़ने लगे और किंतु वे पढ़ने में समर्थ हो गए। शार्ड इफाती के अनुसार मेटाबॉलिक गडबडी की वजह से न्यूरोन जीवित तो रहते हैं, लेकिन उनमें पर्याप्त ऊर्जा के अभाव में वे इलेक्ट्रिक रिमंनल को पैदा नहीं कर पाते। एचीओटी इन ब्रेन सेल्स में ऊर्जा पहुंचाने का काम करती है।

चारोली का उपयोग अधिकतर मिटाई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सूखे मेवों के रूप में किया जाता है। इसका शरीर की सुंदरता कायम रखने में भी उपयोग किया जाता है। पेश है कुछ नुस्खे-

इमोशनल फिटनेस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए अपनी चार्चित किताब इमोशनल फिटनेस-डियर्सिंग अवर नेचुरल हीलिंग पावर में लेखिका जेनिस बर्सर ने लिखा है, आप चाहे जितनी एक्सरसाइज करें, सब वार्थ है, अगर आप अपनी आंतरिक अनुभूतियों के सम्पर्क में आने से डरते हैं और एंजाइटी जैसी विपदाओं से घबरा जाते हैं, क्योंकि ये वीजें आपको कमज़ोर करती हैं।

न दबाएं भावनाएं

हमारा सामाजिक ढांचा हमें अपनी भावनाओं को दबाकर रखना सिखाता है। हमें अपना दर्द और अपनी तकनीकें छिपाकर रखने को कहा जाता है। हमें कोई सवाल भीतर तक डिला डालता है और हम फिर भी उससे दूर रहने की कोशिश करते हैं।

जरा सोचिए आपके शरीर में विषाक्त तत्व इकट्ठा होते रहें और आप उनका समय-समय पर निकासन न करें तो क्या होगा? जाहिर सी बात है, हम बीमार पड़ जाएंगे। मन में दबी कुटिट, बुरी, उदासी भरी या अच्छी और उमंग

भरी भावनाओं का भी उत्सर्जन या प्रकाशन न किया जाए, तो हम मानसिक रूप से ही नहीं शारीरिक रूप से भी अवश्य ही बीमार पड़ जाएंगे। क्योंकि मन स्वस्थ नहीं रहेगा, तो तन भी स्वस्थ नहीं रहेगा। भावनाओं के बेंग और उद्देश्य को दबाकर रखना ठीक नहीं है।

करिए इमोशनल वर्कआउट

अमरीका की दी इमोशनल फिटनेस एकेडमी के प्रबंध निदेशक पॉलबर्ड कहते हैं, दिखने में बिलकुल फिट नजर आने वाले एथलीट भी डिप्रेशन व अन्य मानसिक समस्याओं से पीड़ित हो जाते हैं। इमोशनल रेत्रेथ के बिना फिजिकल फिटनेस कोई काम की नहीं। लोग अच्छी अनुभूति पाने के लिए वर्क आउट करते हैं।

ऐसे पाएं इमोशनल फिटनेस

दस मिनट की इमोशनल फिटनेस करें। दिमाग में सभी तरह के विचार आने दें। हंसें, मेडिटेट करें और रिलेवस करें। कम से कम 15 मिनट लम्बी सांसें खींचें और बाहर फेंकें।

दिमाग को बीती बातों या भविष्य की चिंताओं में उलझने दें। संयमित मात्रा में दिवा स्वप्न दें।

न उलझने दें। संयमित मात्रा में दिवा स्वप्न दें। अपना आत्मविश्वास परखने के लिए समर्पयां सुलझाने की मानसिक कसरत करें।

रोज समीक्षा करें कि आपके पास क्या है और कौन सी खुबसूरत चीजें हैं।

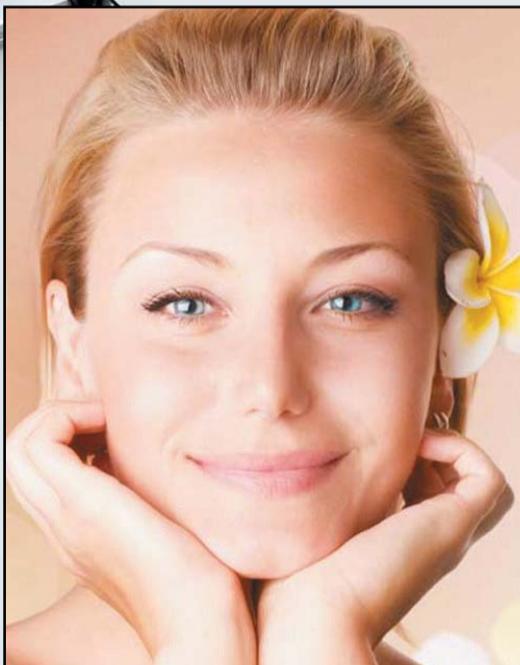
आशावादी बोंबे और आप क्या कर सकते हैं, इस पर फोकस करें, सकारात्मक परिणामों की उम्मीद करें। अपनी दिनवार्षी में कुछ वाल अपने लिए भी निकालें, उस दौरान आप अपनी पसंद का कोई काम कर सकते हैं। जैसे बागवानी करना, सामाजिक काम करना।

अपना कुछ समय बच्चों के साथ भी बिताएं।

फिटनेस की परिभाषा

कनाडा के बॉडी बिल्ड और फिटनेस एक्सपर्ट स्कॉट एबेल सच्ची फिटनेस को इस प्रकार परिभ्रामित करते हैं—दैनिक जीवन की ज़रूरतों और नियति की उलटफेर को आसानीपूर्वक निभा पाना। आपतकातीन रिथियों में यदि अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता हो, तो आवश्यक ऊर्जा की कमी महसूस न करना।

त्वचा को चमकाए चारोली अपनाए



चमकती त्वचा - चारोली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीस कर लेप तैयार कर चेहरे पर लगाए। लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसाले और बाद में चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा चिकना, सुंदर और चमकदार हो जाएगा। इसे एक सप्ताह तक हाँ रोज प्रयोग में लाए। बाद में सप्ताह में दो बार लगाते रहें। इससे आपका चेहरा लगेगा हमेशा चमकदार।

मुहासे - नारंगी और चारोली के छिलकों को दूध के साथ पीस कर इसका लेप तैयार कर लें और चेहरे पर लगाए। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खुब मसल कर चेहरे को धो लें। इससे चेहरे के मुंहसे गायब हो जाएंगे। अगर एक हफ्ते तक प्रयोग के बाद भी असर न दिखाई दे तो लाभ होने तक इसका प्रयोग जारी रखें।

गीली खुजली - अगर आप गीली खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो 10 ग्राम सुहासे - नारंगी और चारोली के छिलकों को दूध के साथ पीस कर इसका लेप तैयार कर लें और चेहरे पर लगाए। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खुब मसल कर चेहरे को धो लें। इससे चेहरे के मुंहसे गायब हो जाएंगे।

शीत पिती - शीते पर शीत पिती के दोहरे या फुसियों होने पर दिन में एक बार 20 ग्राम चिरीजों को खुब चवा कर खाएं। साथ ही दूध में चारोली को पीसकर इसका लेप करें। इससे बहुत कायदा होगा। यह नुस्खा शीत पिती में बहुत उपयोगी है।

खुशबू से बनाए निरोगी काया

सुंगंध द्वारा चिकित्सा, आयुर्वेद की ही हिस्सा है, जिसे नई वैज्ञानिक शास्त्रों के दौरान भूला दिया गया था, लेकिन आज यह से इसे अपनाया जाने लगा है। यह एक प्राकृतिक तरीका है, जिसके न कोई साइड इफेक्ट्स हैं।

फूलों से रोग निदान

रोगों के निदान में पुष्प द्वारा का कार्य करते हैं। पुष्पों की सुंगंध से जो अति सूक्ष्म परमाणु निकलते हैं वे स्तर ही हमारी नासिका के द्वारा सांस नली में जाकर मरिटेक्स पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं, जो हमारे शरीर में और मरिटेक्स के लिए प्राकृतिक औषधि का कार्य करते हैं। पुष्पों के रोगों एवं विभिन्न प्रकार की सुंगंध का सीधा-सीधा असर शरीर के विभिन्न भागों पर होता है, जो तनाव, अनिद्रा एवं थकान से भरे मानव शरीर एवं मरिटेक्स को प्रभावित करता है।

गुलाब - गुलाब का गुलकंद पेट की गर्भी को शांत करता है तथा हृदय रोगों के लिए अच्छा है। अंखों में लाली, सूजन होने पर गुलाब जल से आंखें धोए लाभ होता है।

गुड़हल - लाल गुड़हल का फूल का रस अड़ते हुए के शांति

अॉयल एंटी सेप्टिक, एंटी बैक्टीरियल, एंटी इंसुलेमेटरी, एंटीलूस्ट्रोलैटिक, एंटीटोक्सिक, एंटीप्लायोटिक और डिप्लिपरेसेंट और डियोगों का काम करते हैं।

फूलों के औषधीय प्रयोग

गुलाब - गुलाब जल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है। फूलों के धूपों की अपील की गयी है।

गुड़हल - लाल गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

जड़ते हुए के शांति

गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

जड़ते हुए के शांति

गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

जड़ते हुए के शांति

गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

जड़ते हुए के शांति

गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

जड़ते हुए के शांति

गुड़हल का रस अंतर्वासन से चेहरे को धोता है।

