







संपादकीय

## सच्चाई का जीवन जियें: संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

यदि हम परमात्मा के पास वापिस जाने के आध्यात्मिक मार्ग पर चल रहे हैं तो हमें सच्चाई के सभी पहुंचों को विकसित करना होगा। यदि हम परमात्मा की ज्योति को दर्शनी वाला साफ दर्पण बनना चाहत हैं तो उसमें कोई दोष नहीं होना चाहिए। हमारे शब्द, विचार, कर्म और आचरण ऐसा होना चाहिए जैसे कि परम संत कृपाल सिंह जी महाराज ने फरमाया था, “सच ऊँचा है लेकिन सच्चा सुच्चा जीवन उससे भी ऊँचा है”। सच्चाई का पालन करने से न केवल हमारे आध्यात्मिक विकास में तेजी होगी बल्कि हम उन लोगों के लिए भी एक उदाहरण होंगे जो परमात्मा के पास वापिस जाने के मार्ग की खोज कर रहे हैं। ऐसे कई सहायक कार्य हैं जो हमारे अंदर सच्चाई के गुण को विकसित करेंगे पहला, हमें यह जानना है कि शायद कभी-कभी हम दूसरों से सच्चाई छुपा सकते हैं लेकिन पिता-परमेश्वर से नहीं। पिता-परमेश्वर सब जानते हैं और वे हर वक्त हमें देख रहे हैं। हम शायद ऐसा सोच सकते हैं कि हम परम शक्तिशाली परमात्मा के आगे इतने तुच्छ हैं कि वे हमारी चिंता क्यों करें? लेकिन परमात्मा हम जीव की, एक धारा के तिनके से लेकर पृथ्वी पर चलने वाले बड़े-बड़े पशुओं के बारे में सब कुछ जानते हैं। हम परमात्मा की अद्वितीय निगाहों से बच नहीं सकते क्योंकि परमात्मा हर जीव के अंतर में समाप्त हुए हैं। यदि हम यह सच जायें कि परमात्मा सदा हमारे साथ हैं तो फिर हम महसूस करेंगे कि हम चाहे जो भी सोचें, बोलें या करें, हम दूसरों से लुप्ता सकते हैं लेकिन पिता-परमेश्वर हमारे हर कार्य से अवगत हैं।

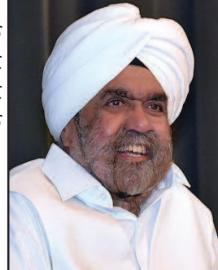
दूसरा सहायक कार्य जो सच्चाई का गुण धारण करने में है, वह यह है कि हम अपनी असफलताओं के बारे में ईमानदार हों। हम अपनी गलतियों को दूसरों के सामने छुपा सकते हैं लेकिन हम खुद से इन्हें नहीं छुपा सकते। अपनी गलतियों को नज़रअंदाज करके या उनके लिए कई बहाने बनाकर हम अपनी आध्यात्मिक प्रगति को विकसित नहीं कर सकते। यदि हम पिता-परमेश्वर के सामाजिक में दाखिल होने के लिए खुद को कबिल बनाना चाहते हैं तो हमें अपनी आत्मा पर लगे सब दाया-धब्बे सफ करने होंगे हमें पिता-परमेश्वर वैसे ही देखते हैं जैसे हम वास्तव में हैं। एक बार जब हम अपनी गलतियों और असफलताओं को स्वीकार कर लेते हैं तब हमारे कदम पिता-परमेश्वर से नज़दीक जाने के लिए बढ़ते हैं।

जब हम अच्छे से तैयार होकर किसी डॉक्टर के पास जाँच के लिए जाते हैं तो हम जानते हैं कि डॉक्टर हमारे रक्तचाप, हमारे नेभज और हमारे अंदुरुनी अंगों को जाँचते हैं, उन्हें हमारी बाहरी वेषभूषा में कोई रुचि नहीं होती है। इसी तरह हम परीक्षा के समय जब अच्छे से तैयार होकर स्कूल जाते हैं, तब हम जानते हैं कि शिक्षक केवल हमारे परीक्षा के परिणाम में रुचि रखते हैं न कि हमारे बाहरी पहनावे में। इसी तरह पिता-परमेश्वर भी अपने सच्चे घर में दाखिल करने के लिए हमें कवित बनाना चाहते हैं। इसके लिए पिता-परमेश्वर हमारे सच्चे रुहानी स्वभाव का आत्मा को देखते हैं और हमारे चरित्र में जो अवगुण हमारी रुहानी तरक्की में रुकावट पैदा करते हैं, उन्हें दूर करना चाहते हैं। हालांकि हम नम्र होने का या अपनी सफलताओं पर अभिमान का दिखावा कर सकते हैं लेकिन परमात्मा हमारी वास्तविकता को अच्छी तरह जानते हैं।

यदि हम ईमानदारी से खुद की जाँच करें और खुद की वैसै ही आलोचना करें जैसे दूसरों की करते हैं तो हम अपनी गलतियाँ ढूँढ़कर उन्हें सुधारें की कोशिश करेंगे। इसका यह मतलब नहीं है कि हमें खुद को हराना, निराश या चिंतित करना है। इसके विपरीत हम यह स्वीकार करते हैं कि हमने गलती की है और जानते हैं कि इंसान गलतियों का पुलता है। फिर खुद को बदलने की एक योजना बनाते हैं, जिससे हम वह गलतियाँ दुबारा नहीं दोहराते हैं। एक बार अपनी गलतियों को जानकर सुधारने के बाद हमें उन्हें भलवर खट को क्षमा करना चाहिए।

हन उड़ी गूँहार जुड़ा पा दाना बराहा मालाहा।  
सच्चाई के गुणों से समाज में सम्मान प्राप्त होता है। इससे हमारे विशेष सुधरते हैं और हम दूसरों को ज्यादा सुनहरा जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं। यदि विपरीत परिस्थितियों में लोग जब हमें धोखा देते हैं, हमारे साथ चालाकी करते हैं, यदि फिर भी हम सच्चाई के सिद्धांतों पर कायम रहते हैं, तब हम इस कहावत को अच्छे से समझ पाएंगे कि “अंत में सच्चाई की ही जीत होती है।”

आइये, हम अपने जीवन में सच्चाई के गुणों का विकास करने का प्रयत्न लें। हम अपने हर व्यवहार, आजीविका की कमाई में इमानदारी रखें। हम अपनी वास्तविक स्थिति को जाँचें ताकि हम अपने जीवन में वह सुधार ला सकें, जो हमें पिता-परमेश्वर और अपने लक्ष्य के नजदीक लेकर जाएगा।



विषयांक

लाते परिवेश में एकल परिवार बजग्गों को घर की दृष्टिकोण से दर कर रहे

करता है। इसमें देश तथा राज्यों का प्रतिनिधि सेम्पल सामाजिक 3 परिदृश्य, व्यापक, प्रासांगिक फोकस, लान्जिटूडल डिजाइन, संग्रह, गुणवत्ता नियरोजन तथा भीगोलिक सूचना प्राप्ति (जीआईएस) लिए कम्प्यूटर अप्सिस्टेड पर्सनल इंटरव्यूम (सीएफीआई) टेक्नोलॉजी का उपयोग शामिल है। इससे विभिन्न राष्ट्रीय खासगंথ कार्यक्रम तालमेल होता है। देश में जनसांख्यिकीय, सामाजिक-आर्थिक और प्रासांगिक क्षेत्रों में उभरते रुझानों को ध्यान में रखते हुए, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक राजीनीति बना रहा है, जिसमें वित्तीय और खाद्य सुरक्षा, खासगंथ देश और पोषण जैसे मुद्दों को शामिल किया गया है, विकसित होते भारतीय भवित्व में जनसंख्या खर्च होगी और अधिक समय तक जीवित जननुसंधान इंगित करता है कि भारत 21 तक 2010 तक 2050 वर्ष की आयु और संकुल राष्ट्र जनसंख्या निधि के अनुसंधान होगी 2050 तक बढ़कर 19 14 करों की उम्पीद है। 60+ आयु वर्ष पुरुषों की तुलना में अधिक महिलाएं होने जा रही हैं। लंबी उम्र बढ़ने से अधिक लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है, जो लंबी उम्र

किंतु यह कंपनी के लिए जिम्मेदार है। 100 वर्ष से अधिक लगभग 60 लाख लोगों के साथ, भारत में 2050 तक सबसे संख्या में लाग आये। 2011 में वरिष्ठ नागरिकों की संख्या करोड़ 8 से बढ़कर 2026 में 17 करोड़ 10 और 2050 में 30 गई। ऐसे में उनके कल्याण के लिए कार्यक्रमों की आवश्यकता है। जीवन प्रत्याशा में वृद्धि, परिवारों के नामिनीयकरण, उत्तराधिकारियों के लिए निर्भरता; बुजुर्ग लोगों के जीवन के लिए एक कठिन नुसीट है आर्थिक निर्भरता के कारण बुजुर्ग महिलाओं के लिए समर्पया है। ग्रामीण क्षेत्रों में, जहाँ 70 लाख बुजुर्ग रहते हैं, आर्थिक कार्यक्रमों से जुड़ने की खराक गुप्तात्मक के कारण गधर्व रिस्ट्रिक्शन जाती है, विशेष रूप से 80 वर्ष से अधिक आयु वालों के द्वारा करोड़ बुजुर्ग अवादी विशेष रूप से जीवन यापन कर वारस नागरिकों के खिलाफ बढ़ते अपराधों के कारण, बुजुर्ग स्थिति दमीय है। भारत के वरिष्ठ नागरिकों का प्रतिशत हाल बढ़ती दर से बढ़ रहा है और इस प्रतिशत के जारी रहने की सं

यायु के अधिक वर्षों से जीवन प्रत्याशा में बुद्धि, लालिक वांछीय है, लेकिन इस की समझ आज तक नहीं दी गई है। बदृती आवादी की समझा आज कई देशों का सामना करना पड़ा है। बदृती आवादी को एशेन और स्वास्थ्य सेवा के लिए प्रवाधन बजट में कमी कर रहे हैं। 100 मिलियन से अधिक बुजुर्गों के घर और अपाले तीन दशकों में संख्या में तीन गुना बढ़िया की उम्मीद के साथ भारत के लिए कई चुनौतियों का सामना करना होगा। बदलते परिवेश में एकल परिवार बुजुर्गों को घर की दहलीज से दूर कर रहे हैं। बच्चों को दादी- नानी कि कहानी की बजाय वजूदी अच्छा लगने लगा है, बुजुर्ग अपने बच्चों से बातों को तास गए हैं। वह घर के किसी कोरों में अंकलेपन का बाजार हो रहे हैं। ऐसे में इनकी मानसिक-आधिक-सामाजिक समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। महाराष्ट्र के आगे एशन कम होती जा रही है। आयुषान योजना में बुजुर्गों को शामिल कर उनके स्वास्थ्य देखभाल के साथ बुजुर्गों के लिए अलग से योजनाएं लाने की सख्त जरूरत है।

**ਪਟਮਾਤਮਾ ਇਹਵ ਨ ਛਾ ਰਮਾ ਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਣ ਬਨਾਯਾ।**

(लेखक- डॉ श्रीगोपाल नारसन )

( 25 अगस्त स्मृति दिवस पर

दादी प्रकाशमणी प्रजपतिं ब्रह्माकुमारीं  
ईश्वरीय आध्यात्मिक विश्वविद्यालय की मुख्य  
प्रशासिका रही है मिम्मा यानि जगद्बा सरस्वते  
के बाद साकार में ब्रह्माकुमारीज संस्था का  
प्रमुख, दादी प्रकाशमणी रही। जिन्होंने सन  
1969 से सन 2007 तक संस्था का कार्यभार  
संभाला। उन्हीं के समय में देश देश में संस्थान  
की बहुत सी गीता पाठशाला और राजयोग  
सेवाओं खोले गए।

उन्हीं का वैदिक वाचन अभी

दादो प्रकाशमण का लोकक नाम रमा थे। रमा का जन्म हैदराबाद, सिंध जो अब पाकिस्तान में है, में 01 सितंबर सन 1929 को हुआ था। उनके पिता विष्णु जी के महान उत्पादक थे। जबकि रमा का श्रीकृष्ण के प्रति प्रेम और भक्ति भवत ह्रथाता था। रमा 15 वर्ष की आयु में ही ओम मंडली के संपर्क में आ गई थीं। ओम मंडली की रस्खणा सन 1936 में की गई थी। रमा वे ओम मंडली में आने से पहले ही रह बैठे श्रीकृष्ण का साक्षात्कार हो गया था, साक्षात्कार के दौरान उन्हें भगवान शिव का प्रकाशमान स्वरूप भूदिया था।

रमा की दीवाली के दौरान छुट्टियाँ चल रही थीं इस कारण उनके लॉकिंप पिता ने रमा र अपने घर के पास सत्संग में जाने के लिए कहा इस आधारितिक सभा यानि सत्संग के दादा लेखराज जो बाद में ब्रह्मा बाबा कहलाये गए के द्वारा किया गया जाता था, जो भगवान शिव पर आधारित था। उनकी सत्संग मंडली को ओर मंडली के नाम से जाना जाता था। दादांची की विवाहिति ने सत्संग के पास आयी।

परसामा के निमत बन ब्रह्माबाबा से दृष्टि ली तो उन्हें एक अलग ही दिव्य अनुभव हुआ। दादी प्रकाशमणी ने एक विशाल शारीरीकरण में श्रीकृष्ण साक्षात्कार देखा था। दादा लेखराज यारिंद्र ब्रह्माबाबा को देखकर उन्हें वही दृष्टि मिली, जो श्रीकृष्ण के साक्षात्कार से मिली थी। उन्हें विशाल ही गोया कि ब्रह्माबाबा साधारण मनव रूप में काम नहीं कर रहा ही बल्कि यह केवल और केवल परमात्मा का ही कार्य हो सकता है ब्रह्माबाबा ने ही रमा को प्रकाशमणी नाम दिया, जो उनके अलौकिक जन्म की शुरुआत थी। सन 1939 में पूरा ईश्वरीय परिवार यानि ओम मंडली कराची (पाकिस्तान) में आकर व्याख्यान देने, सेवा के द्वारा खोया गया तब कि वह आने वाले भोजन तैयार मदद करने वाले करती हरी थी किंतु वह को एक माँ, एक मार्मदेवीका भित्र के रूप में अच्छा व्यवहार की थी। दादी प्रवक्ता की खासियत

ब्रह्मण परिचयात्  
परिवार मानकात्  
पालना करत्तं अन्यं  
अजननी नहीं है  
ददीं प्रकाशमात्  
आत्मांएक ब्रह्म  
नहीं है। जैसे वे  
का आधार प्रेम  
फलता है, वर्तों  
परिवर्तते हैं। क्वेचुल  
ब्रह्मण ब्रह्मण  
परिवार परिवार  
परिवार मानकात्  
पालना करत्तं अन्यं  
अजननी नहीं है  
ददीं प्रकाशमात्  
आत्मांएक ब्रह्म  
नहीं है। जैसे वे  
का आधार प्रेम  
फलता है, वर्तों  
परिवर्तते हैं। क्वेचुल

नृ पाणी उपराने पर युद्ध कर रहा था।  
प्रकाशमणि ब्रह्मा बाबा के अव्यय होने वाल से  
दादी प्रकाशमणि मधुबन यानि माटंड आबू में  
संस्था की जिम्मेदारी संभालने लगी थी। दादी  
प्रकाशमणि के कुशल नेतृत्व में ब्रह्माकुमारीज  
संस्था निरंतर वृद्धि करती रही और उनके अथक  
प्रयासों से कई देशों में राजयोग सेवा-केंद्र खोले  
गए।  
दादी प्रकाशमणि का स्वभाव बहुत मधुर,  
सहशरीर और सहयोगी था। दादी प्रकाशमणि  
अपना अधिकांश समय ईश्वरीय सेवाओं में व्यतीत  
जाती थी जैसे भास्तुर्लिङ्ग क्षणिकों में भगा लेने

करता या व आव्यात्मक संग्रहया म माग लन, स्वपारपतन स



साथ संस्था की आधिकारिक क्रांति के अभियान से जुड़ते हुए स्वयं को ईश्वरीय कार्य हेतु समर्पित करने वाली दादी प्रकाशमणि को देश-विदेश में ईश्वरीय संदेश देने का सुअवसर प्राप्त हुआ। सही मायने में इस धरा पर देवदूत के रूप में उभरी दादी प्रकाशमणि ने सन 1969 में बाबा बाला के अव्यक्त होने पर संस्था की प्रशिसिका के रूप में कार्याभार संभाला था। अपनी नैसर्गिक प्रतिक्रिया, दिव्य दृष्टि, सहज वृत्ति और निष्ठा के विशेष गुणों के बलबूते पर दादी ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर इस संस्था की न केवल पहचान स्थापित की बल्कि इसके अद्भूत विकास का करिशमा भी कर दिखाया।

दादीजी सदैव स्वर्य को द्रस्ती और निमित्त समझकर लती थीं उन्हें शांतिदृष्ट पुरस्कार तथा मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट की मानद उपाधि प्रदान की गई। दादी प्रकाशमणि जीवन मूल्य के साथ-साथ स्वरूप पर्याप्त उत्सुकी की भी पाषण्ड थीं।

एव स्वच्छ प्रकृत का भा पक्षधर था।  
 (लेखक ब्रह्माकुमारीज मिडियाविंग के  
 आजीवन सदस्य व वरिष्ठ पत्रकार है)



## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन यह नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

### पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के खाना पर नींद दिला सकती है। और शरीर में सुखी बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फ्रेस्ट पट्ट का भाग नहीं होना चाहिए।
- हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

### समझे विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। उसी दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुखी बढ़ा सकती है। दूसरा, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुखी आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

### इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में खाना पराती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कट्टोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही नाश्ते का समय अपनी दूसरी आपको दही का सेवन करता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुख के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुख की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर वाय-टोर्ट, स्पाउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

### खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुख के समय आप नाश्ते में केल भीड़ी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने से समय अपनी में एक चम्च शाकर कमिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूतकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदर नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करें।
- एसो इलाइन होता है व्योंगी खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या या दही जाती है। इससे शरीर में ब्लड का पलों कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप याहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिडाइशेन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उनके काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

### जल्दी थकने की वजह

- अमातूर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खन की कमी
- विटमिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलेक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकने के तरीकों में ना केवल आप खाना-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिफ्स को आप ले रहे हैं, यह आपके शरीर की जल्दी रोपों को पूरा कर रही है।

यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

### तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ावा दें। इनमें जूस, सूप, छांच, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वर्षकों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

### फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मीसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन की रायें फलियों पाश्वक तत्वों से भरपूर होती हैं।

हरी फलियां फाइबर सूखत होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊंचा देने का काम होती है तो सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगते हैं। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सादियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मीयों में भी हार दिन रहने की स्थिति है।
- क्योंकि ड्राईफ्रूट्स केवल हमारे शरीर को गर्मीहट देने का काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। तेकिन कारोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सूखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को आपनी नियमित कियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए। उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगते हैं। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो ब्रेन डेमेज और हार्ट एटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अल्लानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर एक अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का सुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलास से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक श्रम करते हैं लेकिन उनके हिसाब से डायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फैफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।

तेकिन कारोना का साथ से जीवनशैली की स्थिति है।





