

WILD VEGETABLES



Editors

Dr. G. A. Bhalerao

Mr. V. S. Gawhande



INDEX

NO.	CONTENTS	PAGE NO.
01.	AMBADI AS A WILD VEGETABLE <i>Dr. J.D. Punde</i>	01
02.	ANTI-NUTRITIONAL SUBSTANCES IN WILD VEGETABLE <i>Dr. Vaishali Dhanvijay</i>	06
03.	HEALTH BENEFITS OF WILD VEGETABLES <i>Dr. Vandana Namdeo Bankar</i>	11
04.	WILD EDIBLE FRUITS FROM VIDARBHA REGION OF MAHARASTRA <i>Dr. Umakant Bhopati Deshmukh</i>	20
05.	HEALTH BENEFITS OF WILD VEGETABLES <i>Dr. Yogita U Nimkar</i>	34
06.	JACK OF ALL TRAITS: JACKFRUIT <i>Mr. Himanshu Dhokey</i> <i>Dr. G.A. Bhalerao</i>	37
07.	KER SANGRI-THE POPULAR WILD VEGETABLE <i>Dr. Vandana V. Fulzele</i>	41
08.	HEALTH BENEFITS OF LOTUS ROOT'S (KAMAL KAKDI) <i>Ms. Jaya Dabarse</i> <i>Dr. Kanchan Deshmukh</i>	46
09.	TYPE OF WILD VEGETABLES <i>Dr. Vidya M. Thaokar</i>	54
10.	WILD VEGETABLE OF CHHATTISGARH <i>Mishra A, Videsh Nandini & Joglekar</i>	60
11.	WILD EDIBLE VEGETABLES ITS TYPE & IMPORTANCE <i>Prof. Pranali Garode</i>	68
12.	BAMBOO SHOOTS-A FOOD RESOURCE <i>Prof. Prerana Ratnaparkkhi</i>	73
13.	SEVERAL HEALTH BENEFITS OF WILD VEGETABLES <i>Dr. M.N. Kokode</i>	80
14.	AMBUTA (Oxalis Corniculata) A MAGICAL MEDICINAL PLANT <i>Dr. Ranjana H. Jiwane</i>	87
15.	NUTRITIONAL ROLE OF WILD VEGETABLES TYPES & BENEFITS <i>Mr. Pratibha S. Katkar</i>	92
16.	CHIVALI WILD VEGETABLES <i>Dr. Madhuri S. Khobragade</i>	97
17.	WILD VEGETABLES IN VILLAGES & THEIR IMPORTANCE IN DAILY DIET <i>Dr. Kavita R. Kirdak</i>	100
18.	MASHROOM OR ALAMBI <i>Ms. Jayshri T. Nandeshwar</i>	103

Jack of all traits: Jackfruit

Mr. Himanshu Govardhan Dhoke

(M.A. English Lit. Fergusson College, Pune) and

Dr. G. A. Bhalerao

(Associate Professor S.S. Girls' College Gondia)



(Image of Jackfruit)

The word jack might be used as to associate one with a donkey. But the jackfruit is way more amazing than it sounds. The term 'jack' in jackfruit is not a tree product that grows near an area where the donkeys live but it is a big, spikey, rough-surfaced fruit that can be found in the western Ghats of Southern part of India. It is the largest fruit in the world that grows on tree ranging from up to 60 cm long and weighs up to 18 kilograms. The height of the tree grows up to 20 metres. It is also found in Africa, South America and countries like Sri Lanka, Indonesia, the Philippines and the rainforests of Malaysia. The Scientific name of the fruit is *Artocarpus heterophyllus*. Don't worry if the scientific name and looks of the fruit might appear dangerous or poisonous to you. As once said by George Eliot that, "Don't judge a book by its cover", the fruit to our surprise tastes sweet. It can be described as possessing the tastes of both apple and banana combined together in one fruit. It is greenish and has a brown

texture from the outside and it is whitish yellow from the inside. The inner part of the fruit consists of seeds and the sweet layer that is edible.



(Image of the Jackfruit from the inside)

The many different names of the fruit are langka in Filipino (Philippines), Fenne in Swahili (Uganda), fanas in Marathi (India) and katahal in Hindi (India). Jackfruit can generally be eaten raw like an apple or a banana. It is also used in sweet dishes that we call desert. But a surprising thing to know is that in India, this fruit is often used as a vegetable. The fruit is used in many curries, often as a substitute to paneer, eggs and even non-vegetarian products. The spicy curry adds to its sweetened taste, creating an amazing contrast between the sweet and spicy flavour. This curry is accompanied with Indian bread (chapatti/roti/paratha), making it one of those beloved dishes of the Indian household. Now who would've thought that a fruit can be used as a vegetable that too in a curry? No one but Indians.

When does it grow?

The Jackfruit cannot be considered a seasonal fruit as it is not available throughout the year. Panruti (City in Tamil Nadu) being an exception, the Jackfruit is usually only available and can be seen during summer from the month of March to June or from April to September. It

varies, depending on the region it's planted. Generally a Jackfruit tree grows around 100 to 200 fruits a year, which to its humongous size is crazy enough to imagine.

Nutritional facts

One cup of jackfruit consists total of 157 calories,

2 grams of fat,

38 grams of carbohydrate,

3 grams of protein,

40 milligrams of calcium.

Benefits of Jackfruit

When we talk about the benefits that we get from food, there's an abundant amount of the benefits that we get from the food that we receive from the nature. Jackfruit likewise consists a number of benefits.

- ✚ Antidote of Constipation. It is a rich source of fibre, it delays your hunger and helps to keep your bowl movements in check.
- ✚ It prevents Diabetes.
- ✚ It Controls high blood pressure, reducing heart diseases as it contains Potassium, lowering the blood pressure.
- ✚ Prevents Ulcers.
- ✚ Prevents cancer cells from forming, ultimately good against cancer.
- ✚ Skin problems such as damage caused by the sun, rashes etc. can be cured.

Vitamins of jackfruit

In comparison with fruits such as apples, bananas, avocados, jackfruit shines higher than all these in some vitamins and minerals. Vitamin C for example is highly present in jackfruit. Vitamin B which generally is not highly present in a fruit, can be seen in jackfruit, which turns out to be an exception to such vitamins.

There is no harm in eating jackfruit. But people having birch pollen allergy are advised to stay away from the fruit as it can give you allergy which generally is very rare but can lead to **swollen lips**, and itchy mouth (only for the people susceptible to pollen allergy).

When we talk about jackfruit, it is a miraculous fruit consisting of vitamins and minerals that benefits us in number of ways. The first impression of the fruit totally changes only after we try it. The prejudice of the dangerous spiked look vanishes when seen and tasted from the inside. And hence there is no doubt to say that the jack fruit is a jack of all traits, possessing many traits of other fruits, tastes as a combination of two fruits, is also used as a vegetable, also it can be used for both desserts and in curries. These traits make this fruit versatile, making it an ultimate food.

Reference

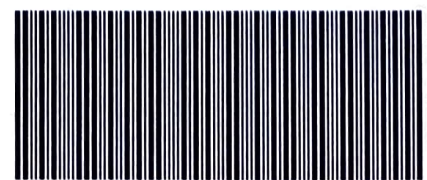
- Booth, S. (2021, July 14). *Health benefits of Jackfruit*. WebMD. <https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-jackfruit>
- Suchitra, M. (2015, July 8). The jackfruit will definitely become the most sought-after fruit in the coming years in India. DownToEarth. <https://www.downtoearth.org.in/interviews/food/-the-jackfruit-will-definitely-become-the-most-sought-after-fruit-in-the-coming-years-in-india--50450>
- Health Benefits of Jackfruit. (2019, July 3). WebMD. Retrieved January 5, 2022, from <https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-jackfruit>
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). jackfruit | Description & Uses. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/plant/jackfruit>
- Binu, S. (2021, May 10). Jackfruit: Health Benefits, Uses, Varieties, Recipes And Side Effects. Netmeds. <https://www.netmeds.com/health-library/post/jackfruit-health-benefits-uses-varieties-recipes-and-side-effects#:~:text=Furthermore%2C%20jackfruit%20contains%20phytonutrient%20traits,promotes%20skin%20and%20hair%20health>



**KALON MAPLE
PUBLICATION**



Price : \$ 27.00



9789391141189



राष्ट्रीय सेवा योजना

पर्यावरण संवर्धन एवं नारी सम्मान

(Environmental Conservation & Women Dignity)



Save Earth, Save Life
Save Girl Child, Save Society

संपादक

प्रा. डॉ. अनिल दिगंबर वाडकर

अनुक्रमणिका

१. राष्ट्रीय सेवा योजना अर्थ, स्वरूप, व्याप्ती व महत्त्व १३
प्रा.डॉ.अनिल दिगंबर वाडकर
२. बुडता जन हे न देखवे डोळा २३
प्राचार्य डॉ. वेदश्री विजय थिगळे
३. भारतीय संस्कृती आणि पर्यावरण ३०
डॉ. भाग्यश्री सुधीर भलवतकर
४. आपत्ती व्यवस्थापन व राष्ट्रीय सेवा योजना ३३
प्रा.डॉ.अनिल दिगंबर वाडकर
५. शेतकरी आत्महत्या : कारणे, परिणाम आणि उपाय ४०
प्रा. डॉ. सुनिता आत्माराम टेंगसे
६. पर्यावरण संवर्धन आणि राष्ट्रीय सेवा योजना ४७
प्रा.डॉ.अनिल दिगंबर वाडकर
७. वारकरी संतांच्या साहित्यातील पर्यावरणीय दृष्टीकोन ५३
प्रा. सुधीर गरड
८. युवकांच्या सर्वांगीण विकासात राष्ट्रीय सेवा योजनेची भूमिका ५८
प्रा.डॉ.अनिल दिगंबर वाडकर
९. नारायण सुर्वे के काव्य में जनवादी चेतना ६४
डॉ. विद्या शशिशेखर शिंदे
१०. मूल खासी जनजातीय समाज में मानवीय मूल्य ६९
डॉ. अनीता पंडा
११. नारी आत्मनिर्भर कैसे बने ७२
सहा. प्रा. आशा कवाने
१२. संत मीराबाई और बहिणाबाई के काव्य में विश्वबंधुत्व की भावना ७५
डॉ. चित्रा मिलिंद गोस्वामी
१३. तनाव प्रबंधन आज की आवश्यकता ७९
डॉ. गोकुला भालेराव

तनाव प्रबंधन आज की आवश्यकता

डॉ. गोकुला धालेराव

एसोसिएट प्रोफेसर एंड हेड

गृह अर्थशास्त्र विभाग, एस. एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया

Email: dr.gokuladhokey@gmail.com

प्रस्तावना - तनाव आधुनिक युग की एक मुख्य समस्या है। बदली जीवनशैली, असीमित आवश्यकताएँ, आकांक्षाएँ, प्रतिस्पर्धा और आधुनिक युग की ललक ने जीवनशैली को जटिल बना दिया। अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु व्यक्ति अतिव्यस्त हो गया है। फलस्वरूप अपर्याप्त नींद, भोजन में अनियमितता, व्यायाम की कमी, मनोरंजन में कमी देखने को मिलती है तथा यह सभी तनाव का कारण बन रहे हैं। यह स्थिती व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विपरीत परिणाम डाल रही है। आधुनिक शोध द्वारा प्राप्त निष्कर्षों के अनुसार लगभग ७५% रोगों का कारण यही तनाव है।

तनाव के अनुपस्थिती में जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। तनाव सिद्धांत के जनक महान मनोवैज्ञानिक केन्स सलाई के अनुसार आज मानसिक तनाव जीवन का हिस्सा बन गया है। आज ऐसे व्यक्ति की कल्पना असंभव है जो मानसिक तनाव का अनुभव नहीं करता है। किंतु तनाव की अधिकता मानसिक व्यवधान उत्पन्न कर व्यक्ति के जीवन को अस्तव्यस्त कर देती है। इसलिये समय पर इस समस्या का समाधान होना आवश्यक है। अतितनाव आत्महत्या का कारण बन सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति पर आवश्यक मात्रा में तान होना भी उतना ही आवश्यक है। जो तनाव कार्यक्षमता में वृद्धि करता है वह लाभदायी होता है। तनाव के अनुभव द्वारा ही कुछ भी प्राप्त करने के आनंद का अहसास हो सकता है। तनाव व्यक्ति विकास के लिये जिस प्रकार पोषक है उसी प्रकार घातक भी है। जो तनाव एक व्यक्ति के लिये मानसिक तनाव हो सकता है वही तनाव दूसरे व्यक्ति के लिये आनन्द का विषय भी हो सकता है।

तनाव अर्थात् हमारे मन की ऐसी अवस्था जो परिस्थिती से मानव को सहजता से समायोजित नहीं होने देती। तनाव अर्थात् व्यक्ति के स्वास्थ्य को हानि

पोहचाने वाला तथा विकृत वर्तन बंध निर्माण करने वाला घटक है। जीवन में कुछ घटना अच्छी तो कुछ बुरी होती है। उन घटनाओं का हम क्या अर्थ लेते हैं इसका तनाव निर्भर करता है।

तनाव के कारण (Causes of Stress)

मनुष्य तथा वातावरण के बीच एक संबंध होता है। वातावरण कुछ प्रमाण में मानसिक तनाव का कारण बनता है। वातावरण में बदल होने पर, परिस्थिती में परिवर्तन होने लगता है तथा उसके कारण निर्माण हुई पीड़ा मानसिक तनाव का कारण बनती है।

महिलाओं में हार्मोनल बदलाव तनाव का कारण बनते हैं। वैसन्धि अवस्था के दौरान, मासिक चक्र, गर्भावस्था तथा मेनुपोज में हार्मोनल स्तर निरंतर परिवर्तित होते रहता है जिसके कारण तनाव निर्माण होता है।

व्यक्ति के जीवन में मानसिक संवेगात्मक बदलाव, बीमारी तथा वातावरणीय घटक जैसे ठंड या उष्णता की अधिकता भी तनाव का कारण है। जिन घटकों के कारण तनाव होता है उन्हें Stressors कहते हैं। तनाव वह भावना है जिसे हम किसी के दबाव में होने पर महसूस करते हैं।

वर्तमान में कोविड संक्रमण के कारण बदली हुई सामाजिक, आर्थिक परिस्थिती व्यक्ति के तनाव का एक मुख्य कारण बन गई है। वर्तमान में बच्चे से लेकर वृद्ध तक प्रत्येक व्यक्ति कोविड संक्रमण के कारण बदली हुई परिस्थिती से तनाव महसूस कर रहा है। अतः आज तनाव प्रबंधन की आवश्यकता बहुत अधिक बढ़ गई है क्योंकि इसका विपरीत परिणाम प्रत्येक पर होता दिखाई दे रहा है। तनाव का व्यक्ति पर होने वाला प्रभाव आगे स्पष्ट किया गया है।

तनाव का प्रभाव

तनाव का प्रभाव दो प्रकार का देखने को मिलता है। एक धनात्मक प्रभाव एवं दूसरा ऋणात्मक प्रभाव। धनात्मक तनाव जीवन की चुनौती में सफलता प्रदान करता है जब कि ऋणात्मक प्रभाव के परिणाम स्वरूप अस्वस्थता तथा उत्पादन तथा योग्यता पर परिणाम देखने को मिलता है।

मानसिक तनाव के अनेक शारीरिक लक्षण तथा रोग देखने को मिलते हैं। तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव के परिणाम स्वरूप व्यक्ति में असंतुष्टी, गुस्सा, चिंता, उदासी, घबराहट, डर आदि देखने को मिलते हैं इसके अलावा समय से पूर्व मृत्यु तथा सिजोफ्रेनिया नामक मानसिक बीमारी होने का भी

खतरा रहता है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव के अंतर्गत व्यक्ति में सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि, अल्सर, अर्थोराइटिस, अस्थमा, मोटापा, मधुमेह देखने को मिलता है। अतः हमें सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिये एवं तनाव प्रबंधन की आगे बताई गई तकनीक का उपयोग कर अपने तनाव को प्रबंधित करना चाहिये।

तनाव प्रबंध

हम चाहे या न चाहे तनाव हमारे जीवन का एक भाग है। प्रत्येक व्यक्ति को तनाव होता ही है, किसी को कम अवधि का, किसे धनात्मक तो किसी को ऋणात्मक। तनाव के अनेक कारण हैं अनेक कारणों के साथ उनका होने वाला प्रभाव भी अलग अलग होता है। यदि धनात्मक प्रभाव है तो धनात्मक परिवर्तन दिखाई देंगे तथा यदि ऋणात्मक प्रभाव होतो इसका परिणाम मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर हो सकता है। तनाव के साथ समायोजन करने के अनेक मार्ग हैं। यदि तनाव का योग्य रीति से प्रबंध किया जाये तो इसके सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। साधारणतः लोगो के साथ संवाद तथा व्यवहार करते समय अनेक तनाव उत्पन्न होते हैं। जब हम कुछ लोगो के साथ व्यवहार करते हैं तब क्या होता है उसे समझने की कोशिश करें। जब आप तनाव की अवस्था को समझ जाओगे तब आप उसके प्रति प्रतिक्रिया करने को तैयार हो जाओगे।

तनाव कम करने का सबसे अच्छा तथा सरल उपाय है, आपको जिस व्यक्ति से समस्या एवं बाधा है उस व्यक्ति से बात कीजिये तथा आप क्या महसूस करते हैं, आपका दृष्टिकोण क्या है? उसे विस्तारित करें। तनाव कम करने का यह पहला कदम होगा। अपना दृष्टिकोण तथा भावनाएँ बदलें।

व्यक्ति भिन्न भिन्न कारणों से भिन्न भिन्न प्रकार का तनाव महसूस करता है। आप उस स्थिति को कैसे लेते हैं इसपर आपकी प्रतिक्रिया निर्भर होती है। यदि आप स्थिति को नकारात्मक दृष्टि से लेते हैं तो आप अनियंत्रित, किसी के दबाव में, पूर्णरूप से घिरे हुये, मानसिक रूप से दुखी, यातना महसूस करते हैं।

हम यह समझते हैं कि हमारे जीवन में जो तनाव है वह हमारे नियंत्रण के बाहर है किंतु आप हमेशा उसे अपनी प्रतिक्रिया के मार्ग द्वारा नियंत्रित कर सकते हैं। तनाव प्रबंध कुछ नहीं केवल जवाबदारी लेना है। जवाबदारी आपके विचारों की, आपके संवेग अथवा भावनाओं की, आपके कार्य के समय सारणी की, आपके

वातावरण की तथा जिसप्रकार आप अपनी समस्याओं के साथ व्यवहार करते हैं उसकी तनाव प्रबंध के अंतर्गत तनावपूर्ण स्थिति में परिवर्तन, प्रतिक्रिया में परिवर्तन, स्वयं की देखभाल तथा परिणाम एवम आराम के लिये समय निकालने का समाधान होता है ।

तनाव प्रबंध करते समय 4AS याद रखना चाहिये वे है -

- १) Avoid
- २) Alter
- ३) Adapt
- ४) Accept

१) Avoid (टालना) - प्रत्येक व्यक्ति को तनाव होता ही है यह तो हम जानते ही है अतः किसी भी प्रकार के तनाव प्रबंध की पहली तकनीक अनावश्यक तनाव को टाले, सभी प्रकार के तनाव को टाला नहीं जा सकता किंतु कैसे न करे यह सीखे । अपनी कार्य सूची में 'आवश्यक' (Should) तथा 'अत्यावश्यक' (Must) में अंतर समझे । आपको तनाव मुक्त करने वाले लोगो या स्थिति को साफ साफ समझे, ऐसे घटक जो आपको तनाव देते है उन्हें निकाल बाहर करे ।

२) Alter (पर्याय) - स्थिति को बदले । यदि आप तनावपूर्ण स्थिति को टाल नहीं सकते तो इसे बदलने की कोशिश करे । आत्मविश्वास रखे तथा अपनी समस्याओं के साथ योग्य दिशा में कार्य करे एवं उन्हें सुलझाने का प्रयास करे । अपनी भावनाओं को दबाकर तनाव बढ़ाने की अपेक्षा अपने संबंध में अन्यो को जानने अथवा समझौता करने की इच्छा रखे तथा समस्याओ पर अन्यो से मिलने की कोशिश करे ।

३) Adapt (अनुकूल बनाना) - यदि आप Stressors को बदल नहीं सकते तो अपने आपको बदलने का प्रयत्न करें । समस्या को पुनः व्यवस्थित समझे, आपके जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करें । यदि कार्यक्षेत्र का कोई कार्य आपको तनाव देता है तो आपके कार्य के स्वरूप पर ध्यान केंद्रित करें आपको खुशी मिलेगी तथा आपका मनोरंजन होगा ।

४) Accept (स्वीकारना) - आप जो बदल नहीं सकते उसे स्वीकार करे । जीवन मे Stressors हमेशा होते है जिसका आप कुछ नहीं कर सकते । अतः जो हो रहा है उसे स्वीकार करे । स्थिति के विरोध में तथा इसे अधिक तनावपूर्ण न बनाते हुए स्थिति के सर्वोच्च शिखर को देखे अधिक तनावपूर्ण स्थिति में भी आपके विकास

के अवसर हो सकते हैं। कोई भी व्यक्ति स्वयं आप भी परिपूर्ण नहीं यह स्वीकार करना सीखें।

4AS के अलावा कुछ और मुद्दे हैं जो तनाव दूर करने में सहायक हैं। इन्हें आरामदायक तकनीक कहते हैं जो तनाव के प्रभाव को कम करती हैं यह तकनीक है -

१) ध्यान (Meditation) - जब हम ध्यान करते हैं तब हमारा संपूर्ण शरीर आरामदायक स्थिति में होता है तथा हम एक स्थान पर एकाग्र चित्त होकर बैठते हैं। यदि आप पाँच मिनट भी अपने शरीर पर, सासों पर ध्यान केंद्रित करें तो आपको आराम मिलता है। मन में शांति महसूस होती है दिमाग सही दिशा में कार्य करता है, आत्मविश्वास में वृद्धि होती है जिससे निश्चित ही तनाव प्रबंध में सहायता मिलती है।

२) व्यायाम (Exercise) - आधुनिक युग में व्यायाम की अनेक विधियाँ हैं जो तनाव को नियंत्रित करती हैं तथा आप तरोताजा महसूस करते हैं। तनाव को दूर करना तथा इसके रक्तदाब एवं हृदय पर होने वाले भयानक परिणाम को कम करना कठिन है। व्यायाम इसे कम करने में मदद करता है।

३) अच्छे दोस्तों मिलें (Meet Friends) - अच्छे एवं सच्चे दोस्त सुखदुःख के साथी होते हैं यदि आप लंबे समय से किसी बात से परेशान हैं तो आप अपने दोस्तों के साथ अपनी समस्याओं की चर्चा करें तथा सलाह लें जो आपको तनाव प्रबंध में मदद करेंगी।

४) अच्छा खाएँ (Eat good food) - अच्छा आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है। योग्य आहार दिमाग को ऊर्जा प्रदान करता है तथा व्यक्ति स्वस्थ रहता है। जिस कारण आपके शरीर को बाधा पहुँचाने वाले तनाव से आप दूर रहते हैं। मस्तिष्क में होने वाले रासायनिक तथा मानसिक बदलाव जो हमारे व्यवहार तथा संवेग को सावधान करते हैं यह आहारिय परिवर्तन से संभव है। कुछ खाद्य पदार्थ हमारे मूड को बदल देते हैं इस प्रकार अच्छे आहार द्वारा तनाव प्रबंध किया जा सकता है।

५) मॉलिश (Massage therapy) - मॉलिश द्वारा शरीर की मांशपेशियाँ शिथिल एवं नरम हो शरीर को आराम पहुँचाती हैं। मॉलिश द्वारा कोमल मांशपेशियाँ, स्नायुबन्ध, लिगामेंट तथा त्वचा निरोगी रहती हैं दर्द दूर होता है तथा आराम मिलता है। यह सब तनाव प्रबंध में सहयोगी है।

६) योग तथा प्राणायाम - प्राणायाम के विविध प्रकार हैं जो मांशपेशियों को आराम पहुंचाते हैं तथा संपूर्ण शरीर में ठंडेपन का अहसास होता है एवं तनाव तुरंत कम होता है। प्राणायाम रक्त को साफ करता है तथा रक्तदाब तुरंत कम करता है। तनाव प्रबंधन में नियमित योग उपयोगी होता है।

७) निर्देशन (Counselling) - तनाव का सामना करने की तकनीक में वृद्धि करने के लिये विशेषज्ञों अथवा डॉक्टरों के साथ अपने जीवन तथा स्वास्थ्य से संबंधित तनाव की चर्चा करें।

८) विश्राम तथा नींद - निरंतर कार्य चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक मन को थका देता है तथा व्यक्ति चिड़चिड़ा एवं तनाव महसूस करता है। तनाव तथा चिंता को दूर करने का एक प्रभावी माध्यम पर्याप्त नींद तथा विश्राम है। आपको हर रात सही समय पर पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है।

९) कल्पना करना (Visualization) - तनाव दूर करने का एक माध्यम कल्पना करना है। कल्पना द्वारा तनाव दूर करने में मदद मिलती है।

१०) तनाव के कारण पहचाने - यदि आप तनावपूर्ण महसूस कर रहे हों तो उसके कारण जाने। आपके विचार तथा आपके मुड़ के बारे में लिखें एकबार यदि आप आपको परेशान करने वाले घटक जान गए तो आप उन्हें नष्ट करने के उपाय जान जायेंगे।

तनाव को पहचानने हेतु तथा उसे दूर करने हेतु अपनी जवाबदारियों की सूची बनायें, कोई भी ऐसा कार्य जो बहुत जरूरी न हो उसे निकाल दें, अपनी प्राथमिकता का मूल्यमापन करें।

११) कार्यभार वितरण - अपने कार्य तथा जिम्मेदारियों को बाँटिये। संपूर्ण कार्यभार यदि आप अपने ऊपर ही रखते हैं तो आपके ऊपर जिम्मेदारियों का बोझ बढ़ जाता है जो तनाव बढ़ाता है। अपने आप को अतिआवश्यक न बनायें इससे अनेक कार्य आपके बगैर नहीं हो सकेंगे तथा आपका तनाव सदा कायम रहेगा। अतः तनाव नष्ट करने तथा कम करने हेतु कार्यभार वितरण करना चाहिये।

१२) अति आत्मविश्वास (Assertiveness) - स्वयं पर अति आत्मविश्वास भी तनाव निर्माण करता है। यदि जिम्मेदारी नहीं है तो बात को हाँ न कहें। उसे करने के लिये तैयार होने की अपेक्षा उससे दूर रहने के मार्ग खोजें, उसे न करने के मार्ग खोजने का प्रयत्न करें।

१३) अल्कोहल तथा ड्रग्स (Alcohol Drugs) - अल्कोहल तथा ड्रग्स

का सेवन तनाव दूर करने की अपेक्षा उसे बढ़ाते है अतः सेवन एकदम कम करके अथवा थोड़ा थोड़ा कम करने का प्रयास करे ।

१४) कैफीन (Caffeine) - कैफीन जैसे ड्रिंक्स अथवा जिनमे कैफीन है अथवा कॉफी यदि आप इनका सेवन अधिक करते है तो इन्हें कम करे ।

१५) श्वसन (Breathing) - श्वसन की कुछ प्रभावशाली तकनीक है जो आपके स्वास्थ्य प्रणाली तथा आपके लिये लाभदायी है ।

१६) बात करे (Talk) - जब हम किसीसे बात करते है तो मन हल्का होता है अतः आप किसी भी प्रकार के तनाव को महसूस कर रहे हो तो अपने परिवार के सदस्य, दोस्त, साथ काम करने वाले कर्मचारियों से बात करे । तथा अपने विचार, कठिनाइयां प्रदर्शित करे, उसकी चर्चा करे ।

उपर्युक्त बताई गई विविध तकनीक में से एक या एक से अधिक का प्रयोग कर आप अपने तनाव को नियंत्रित कर सकते है । तनाव यदि आपके कार्य को प्रभावित कर रहा है तो ऐसे स्थिती में प्रोफेशनल विशेषज्ञ मदत के मार्ग खोजे, अपने डॉक्टर को दिखाए, कौंसलर से मार्गदर्शन ले क्योकि लंबे समय का तनाव आपके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिये अच्छा नही होता ।





एन.एस.एस. गीत

हम सब मिलकर देश का अपने जग में नाम जगायेंगे।
एन. एस. एस का परछम लेकर आगे बढ़ते जायेंगे॥१॥
जंगल भी है देश की दौलत आओ पेड लगाये हम।
जो अनपढ भाई बहन है उनको आज पढायें हम।
'श्रम एव जयते' के बल पर भारत नया बनाये हम।
हर भारतवासीयों के दिल में प्यार का दीप जलायेंगे॥१॥
मकसद अपना तन मन धन से देश की सेवा करना है।
कमजोरों और मजलूमों की हम को रक्षा करना है।
जो भी खिदमत हो सकती है फर्ज है अपना करना है।
हम भी क्या कुछ कर सकते है दुनिया को दिखलायेंगे॥२॥
पात का भेद मिटाकर सब को गले लगाना है।
अंध की दीवारों को तोड के आंगे जाना है
और आजाद की बातें लोगों तक पहुँचाना है
गांधीजी के सब सपनों को पूरा कर दिखलायेंगे॥ ३ ॥



अरुणा प्रकाशन, लातूर

१०३, ऑफिस कॉम्प्लेक्स - अ, खडक स्टॉप, औसा रोड,
लातूर - ४१३५१२ मो. ९४२१४८६९३५

ISBN 978-93-91689-18-6



9 789391 689186