बलिया-उ.प्र.। केन्द्रीय रेल मंत्री सुरेश प्रभाकर प्रभु को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुमन।

बोकारो-झारखण्ड। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राजू,माउण्ट आबू, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. सुमन व ब्र.कु. सैलेष।

दामनजोडी-ओडिशा। नालको रिफाइनरी के महाप्रबंधक एस.के. दास को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लता।

बिलीफ सिस्टम को अपना बिलीफ न बनायें...

गतांक से आगे...

प्रश्नः– अगर हमने इनको मान दिया तो ये आगे पढ़ना बंद कर देंगे।

उत्तरः– यह हमें समझना होगा कि यह सारा खेल एनर्जी का है। प्रोत्साहन पॉज़ीटिव एनर्जी है, पॉज़ीटिव एनर्जी कभी भी किसी को नुकसान नहीं पहुंचा सकती है। पॉज़ीटिव एनर्जी हमेशा लोगों को सशक्त करती है। और यदि हम बात-बात में आलोचनात्मक हो जायेंगे और वो भी इस उद्देश्य से कि अलोचना करेंगे ना तो वो अपने आप और ज़्यादा मेहनत करेंगे, क्योंकि हम अपने बॉस की या अपने पेरेंट्स की अपेक्षाओं को पूरा करना चाहते हैं। अगर वो हमारे काम में गलतियां निकालेंगे तो हम प्रेरित हो जाते हैं ये हमारा बिलीफ सिस्टम है। ये प्रेरित होंगे और ज़्यादा मेहनत करने के लिए। अगर बॉस ने आकर जूनियर की प्रशंसा कर दी या फिर अगर बॉस खुश हो गया तो बहुत अच्छा, इससे हमें उन्नति भी मिल सकती है। लेकिन यह बिलीफ सिस्टम बहुत ही गलत है, क्योंकि इसका आधार ही गलत धारणाओं के ऊपर रखा गया है।

जहां कोई मेहनत कर रहा है, आप जाकर उस पर आलोचनात्मक हो जाते हैं तो आप तुरंत ही उसकी एनर्जी को नष्ट कर देते हैं या तो फिर सामने वाले के अंदर इतनी ताकत होनी चाहिए कि वो आपकी आलोचना के प्रभाव में न आ जाये। लेकिन आज हम बहुत जल्दी ही एक-दूसरे के एनर्जी के प्रभाव में आ जाते हैं।

प्रश्नः– हम चाहते भी हैं कि वो हमारी आलोचनाओं से प्रभावित हों।

ब्र. कु. शिवानी

उत्तरः– हाँ, हम ये चाहते कि वो हमारी आलोचना से और अच्छा कार्य करें, लेकिन इससे हमें खुशी नहीं मिलती है। आलोचना हमेशा लोगों को हतोत्साहित करती है। आपको अपना विचार देना है, ठीक है, ये नहीं कि काम ठीक नहीं है फिर भी आप कहेंगे कि आपका काम बहुत अच्छा है। एक है काम पर अपना विचार देना और एक है आलोचना करना। दोनों में बहुत फर्क है। इसलिए शब्द उतना महत्वपूर्ण नहीं होता है जितना कि इसके पीछे का उद्देश्य होता है। आप अपना विचार देते हुए भी किसी को सशक्त कर सकते हैं और कई बार ये बोलते हुए भी कि हाँ बहुत अच्छा है, लेकिन आप उसको निरूत्साहित भी कर सकते हो।

हमें सिर्फ ये ध्यान रखना चाहिए कि हमारा ध्यान सिर्फ कार्य पर होना चाहिए। हमें यह याद रखना पड़ेगा कि काम करने वाला कौन है। जो काम करने वाला है ये शक्ति है, एक ऊर्जा है, उसको जब तक हम सशक्त नहीं करेंगे तो काम और अच्छा नहीं होगा। हमारा रोल एक बॉस के रूप में और एक पिता के रूप में प्रोत्साहन देने वाला होना चाहिए न कि आलोचना करने वाला। काम वो लोग करेंगे, काम तो अपने आप हो जायेगा। जब एक सीनियर सामने आकर खड़ा हो जाता है, जो थोड़ा इस तरह की ऊर्जा को भेजते हैं जिसके फलस्वरूप मैं सही रूप से काम नहीं कर पाता हूँ। फिर उस ऊर्जा के प्रभाव में आने से गलतियां होने लगती हैं और फिर वो गलतियां ढूंढ़ लेते हैं। क्योंकि उसके अंदर की भावना अब बदल गयी है। अब वो गलती इसलिए हो रही है कि मेरे अंदर अब भय पैदा होना शुरू हो गया है। क्योंकि हमारा पिछला अनुभव भी यही है कि अब ये आ गये हैं और उनका आना ही और उनका इस तरह खड़े होना ही पूरे वातावरण को बदल देता है। मतलब आप देखेंगे कि जो कर्मचारी अभी तक अच्छे से काम कर रहे थे, अचानक ही उनसे गलतियां होनी शुरू हो जाती है। क्योंकि स्ट्रेस मेरी परफॉरमेंस को बढ़ाती नहीं है बल्कि वो हमारी परफॉरमेंस को और ही कम कर देती है। - क्रमशः

कानपुर-किदवई नगर(उ.प्र.)। दिवंगत डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के 84वें जन्म स्मृति दिवस पर शिवाजी इण्टर कॉलेज में श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. दुलारी दीदी। साथ हैं प्रधानाचार्या अलका भट्ट, ब्र.कु. शशि व ब्र.कु. पुनीत।

नूर कम्पाउण्ड-गया। ज़ी न्यूज़ टी.वी. रिपोर्टर राकेश कुमार को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।

हरदुआगंज-उ.प्र.। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के हरदुआगंज पहुंचने पर मौजी राम इंटर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम के दौरान कॉलेज के प्राचार्य देवराज शर्मा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि व ब्र.कु. संगीता। साथ हैं ब्र.कु. सत्यप्रकाश।

आरोग्य का खज़ाना नीम...

नीम एक बहुत उपयोगी वृक्ष है। इसकी जड़ से लेकर फूल-पत्ती और फल तक सभी अवयव औषधीय गुणों से भरे हुए हैं। भारतवर्ष के गरीब लोगों के लिए यह कल्पवृक्ष है। आइये, हम इसके गुणों को देखकर उनसे लाभ उठायें...

जड़ – नीम की जड़ को पानी में उबालकर पीने से बुखार दूर होता है।

छाल – नीम की बाहरी छाल पानी में घिसकर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से वे बहुत जल्दी ठीक होते हैं। बाहरी छाल को जलाकर उसकी राख में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर लगाने से दाद तथा अन्य चर्मरोग ठीक हो जाते हैं। छाल का काढ़ा बनाकर प्रतिदिन उससे स्नान करने से सूखी खुजली में लाभ होता है। छाया में सूखी छाल की राख बनाकर, कपड़े से छान करके उसमें दो-गुना पिसा हुआ सेंधा नमक मिला लें। रोज़ इस चूर्ण का मंजन करने से पायरिया में लाभ होता है। मुँह की बदबू, मसूढ़ों तथा दाँतों का दर्द दूर होता है। छाल का काढ़ा दोनों समय पीने से पुराना ज्वर भी ठीक हो जाता है।

दातौन – प्रतिदिन नीम की दातौन करने से मुँह की बदबू दूर होती है। दाँत और मसूढ़ों की सूजन के उपचार के लिए दातौन बहुत उपयोगी है।

पत्तियाँ – चैत्र मास में नीम की कोमल नई कोपलों को दस-पंद्रह दिन तक नित्य प्रातःकाल चबाकर खाने से रक्त शुद्ध होता है, फोड़ा, फुंसी नहीं निकलते और मलेरिया ज्वर नहीं आता है।

दिन में सूर्य की किरणों की उपस्थिति में नीम की पत्तियाँ ऑक्सीज़न छोड़कर हवा शुद्ध करती हैं। इसलिए गर्मियों में नीम के पेड़ की छाया में सोने से शीतलता मिलती है तथा शरीर निरोग रहता है। नीम की पत्तियों के चूर्ण में एक ग्राम अजवायन तथा गुड़ मिलाकर कुछ दिन तक निरंतर पीने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। गाय, भैंस के बच्चों के पेट में कीड़े होने पर नीम की पत्तियों को पीसकर छाछ तथा नमक में मिलाकर चार-पाँच दिन देने से कीड़े मरकर बाहर निकल जाते हैं और पेट साफ हो जाता है। नीम की पत्तियों का दो चम्मच रस दो चम्मच शहद में मिलाकर प्रातः काल लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है। एक छोटा चम्मच नीम की पत्तियों का रस लेकर उसमें मिसरी मिलाकर पीने से पेचिश में लाभ होता है। प्रमेह में एक कप पानी में दो-तीन ग्राम पत्तियों को उबालकर काढ़ा बनाकर पीने से लाभ होता है। चेचक और खसरे के रोगियों को शीघ्र स्वस्थ करने के लिए नीम के पत्तों से हवा की जाती है।

पत्तियों के अन्य उपयोग – गर्म और सिल्क के कपड़ों, गर्म रेशमी कालीन, कम्बल, पुस्तक, अनाज आदि को कसारी (कीड़ा) से बचाने के लिए इसमें नीम की पत्तियाँ रखनी चाहिए। नीम की सूखी पत्तियों के धुएँ से मच्छर भाग जाते हैं।

फूल – नीम के फूल तथा निबौलियाँ खाने से पेट के रोग नहीं होते। फूलों को जलाकर काजल के रूप में उपयोग में लाया जाता है।

निबौलियाँ – निबौली नीम का फल होता है। इससे तेल निकाला जाता है। यह भी कई प्रकार के रोगाणुओं को मार डालने में सक्षम है तथा आग से जले घाव बहुत शीघ्र भर जाते हैं। इसके तेल से नीम का साबुन बनाया जाता है। यह साबुन चर्मरोग, घाव तथा फोड़े-फुंसियों के लिए बहुत लाभकारी है। तेल निकालने के बाद बची हुई खल का पौधों के लिए खाद के रूप में उपयोग किया जाता है। यह पौधों को बढ़िया खुराक प्रदान करता है। दीमक और फसल को नुकसान पहुँचाने वाले अन्य कीटों को भी यह मार डालता है। यह फफूँद को भी नष्ट करता है।

नीम मद या रस – कभी-कभी किसी पुराने नीम के वृक्ष के तने से नीम की गंध लिए एक तरल पदार्थ निकलता है, जिसे मद कहते हैं। रूई की बत्ती बनाकर उसे मद में भिगोकर छाया में कई दिनों तक सुखाया जाता है। सूखने के बाद एक दीपक में रखकर दीपक जलाया जाता है। इसके ऊपर दूसरी मिट्टी की सिराही थोड़ी टेढ़ी-उलटी रखकर बत्ती की लौ से निकलने वाले कार्बन (धुएँ) को इस सिराही में जमने दिया जाता है। बाद में इस उलटी रखी सिराही से खुरचकर किसी डिब्बी में रख लिया जाता है। यह काजल नेत्रों में लगाने से नेत्रों की ज्योति सही रहती है। यह बहुत उपयोगी काजल है।

तना – नीम की लकड़ी में दीमक तथा घुन नहीं लगता, इसलिए इसके किवाड़ आदि लगवाने से दरवाज़े, खिड़कियों में दीमक लगने का खतरा नहीं रहता।

सींक – नाक, काम छिदवाने के तीन-चार सप्ताह बाद आभूषण पहनने से पहले नीम की सींक पहनने से जख्म जल्दी ठीक होता है और जीवाणु नहीं पड़ते।