पुरी-ओडिशा। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ अभियान' के शुभारंभ अवसर पर उपस्थित हैं ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. निरूपमा, डॉ. सविता तथा अन्य गणमान्य जन।

जिंद-हरियाणा। ट्रान्सपोर्ट विंग के कार्यक्रम के पश्चात् सदस्यों को मोमेन्टो भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय दीदी। साथ हैं ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सुरेश, ब्र.कु. विजय तथा अन्य।

कोटद्वार। नवनिर्मित 'सुख-शांति भवन' का उद्घाटन करते हुए उत्तराखंड के स्वास्थ्य मंत्री सुरेन्द्र सिंह नेगी, उ.प्र. की कैबिनेट मंत्री आभा बहन, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. मधु।

गुरूग्राम। ओ.आर.सी. द्वारा रामपुर गांव में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर में स्वास्थ्य जाँच करते हुए होम्योपैथी डॉ. दुर्गेश भाई।

बांदा-उ.प्र.। 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम के प्रतिभा सम्मान समारोह में ब्र.कु. गीता को मोमेन्टो भेंट करते हुए भाजपा प्रदेश संयोजिका सरिता भदोरिया तथा जिला संयोजिका प्रभा गुप्ता। साथ हैं ब्र.कु. शालिनी व अन्य।

भुवनेश्वर-नागेश्वर तांगी। सत्यानंद नायक,चीफ जेनरल मैनेजर, बी.एस.एन.एल. को सेवाकेन्द्र में आने का निमंत्रण देने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. इंदुमति, ब्र.कु. प्रफुल्ला, ब्र.कु. बिजय तथा अन्य।

कार्य शुरु करने से पहले अपने लिए पाँच मिनट दें

- गतांक से आगे...

प्रश्न: किसी की स्क्रीप्ट लिखना हमारे वश में नहीं है, पर क्या उसे हम करेक्ट कर सकते हैं?

उत्तर: नहीं, करेक्ट वही व्यक्ति कर सकता है जो अभिनय कर रहा हो। एक बार हम थियेटर देख रहे थे। जिसमें एक्टर की एक ही भूमिका थी। उसमें एक ही एक्टर था और वह बहुत सुंदर अभिनय कर रहा था। उसका प्रदर्शन बहुत अच्छा था, उनके बहुत डायलॉग थे जो उनको बोलना था और वो इसे बहुत बार कर चुके थे। अब इस चीज़ में अगर आप देखें तो इस एक्टर को वो डायलॉग मुँहज़बानी याद होगी मतलब कि बिना मेहनत के भी वो बोल सकते हैं। उस दिन क्या हुआ, जैसे ही वो अभिनय कर रहे थे तो इसी बीच में किसी का मोबाइल बज गया और वो एकदम से जड़ हो गया, उसे क्या बोलना था वो भी वह भूल गया, और इस अवस्था में उसको दो मिनट लगा, फिर दो मिनट बाद वह बोला 'सॉरी'। उन्होंने फिर कहा कि मैं आपसे विनती करता हूँ कि आप अपने मोबाइल को बंद कर दें या फिर साइलेंट कर दें। फिर उसने अपना अभिनय प्रारंभ किया। उसके अभिनय को देखते हुए मुझे ये थॉट आया कि वह एक्टर अपने अभिनय और डायलॉग में इतना खोया हुआ था कि एक छोटी सी डिस्टर्बेंस से वो अपने पार्ट और डायलॉग को भूल गया।

ब्र. कु. शिवानी

हम सारा दिन अपना जीवन कैसे जी रहे हैं! हम तो अपने माइंड को हर तरफ भटकने दे रहे हैं। फिर हमें अपना रोल और डायलॉग कैसे ध्यान में रहने वाला है। माना हम अपने रोल में हैं ही नहीं तो अच्छा प्रदर्शन कैसे करेंगे! लेकिन मैं अपने बजाये औरों के रोल्स और औरों के डायलॉग्स के बारे में सोच रही हूँ। जब मैं अपने रोल में हूँ ही नहीं तो फिर मेरा जीवन कैसा होगा? फिर हम कहते हैं कि सब कुछ करते हुए हमें जीवन में जो सफलता मिलनी चाहिए वो नहीं मिल रही है।

आज एक एक्टर को परफॉरमेंस के बाद क्यों अच्छा लगता है? क्योंकि वो अपने रोल में अच्छी तरह से इन्वॉल्व था। हम किसी भी थियेटर एक्टर से पूछ सकते हैं कि अगर दो घण्टे के अभिनय में वह सिर्फ औरों के पार्ट के बारे में सोचे तो क्या वो अपने अभिनय से खुश हो पायेगा? नहीं। मान लो कि आप एक थियेटर एक्टर हो। एक दिन आप वो अभिनय करके देखो कि आपको कैसा लगता है। मैं समझती हूँ कि आप बीच में ही अटक जाओगे।

प्रश्न:- जैसे ही हम दूसरे को ठीक करने लगते हैं तो सबसे पहले हमारा स्वयं का आत्मविश्वास खत्म हो जाता है। थियेटर में भी हर अभिनय से पहले पांच मिनट का साइलेंस रखते हैं। शो शुरू होने के एक घण्टे पहले वो साइलेंस में चले जाते हैं, फिर उसके बाद वे किसी से भी बात नहीं करते हैं। एक पूरा मेडिटेट करने के बाद पांच मिनट तक स्वयं से बातें करें।

उत्तर:- अगर वो पांच मिनट का साइलेंस रखते हैं तो इसके पीछे उनका क्या उद्देश्य है? यही कि अपने मन और बुद्धि को हर तरफ से मोड़कर अपने रोल के ऊपर एकाग्र कर सके जिससे कि वो अच्छा प्रदर्शन कर सके। क्योंकि उस रोल को सिर्फ और सिर्फ आप ही कर सकते हैं। हम पूरा परफॉरमेंस प्ले कर रहे हैं, विदाऊट प्लेयिंग इन द सीन और तब हमें अपने इस अभिनय में उतना मज़ा नहीं आता है जितना कि आना चाहिए। क्योंकि हम तो अपना रोल 'प्ले' ही नहीं कर रहे हैं।

कहीं न कहीं शायद हमने अपना रोल ही ये बना लिया है कि औरों के रोल के अंदर हमें अपनी बात डालनी है। अब ये जो हम औरों की स्क्रीप्ट सारा दिन लिखने की कोशिश करते हैं तो इसके पीछे कौन-सा बिलीफ सिस्टम होगा?

प्रश्न:- दूसरा व्यक्ति गलत है क्योंकि मैं उससे अच्छा जानता हूँ।

उत्तर:- दूसरे व्यक्ति को मैं कंट्रोल कर सकता हूँ, ये हमारा डीप बिलीफ सिस्टम है।

प्रश्न:- माना मैं इनसे अच्छा करने की कोशिश कर सकता हूँ।

उत्तर:- लेकिन ये तो मेरा बिलीफ है ना कि आप मेरे कंट्रोल में हो, मैं अगर आपको बोलूंगी तो आप करोगे। दिस इज़ वेरी-वेरी डीप बिलीफ सिस्टम कि लोग मेरे वश में हैं। - क्रमश:

स्वास्थ्य

गॉल ब्लैडर स्टोन का सरल इलाज

सिर्फ पाँच मिनट में 21एम.एम. की पथरी को भी गला देगा ये 40 रुपये का घरेलु उपाय।

आयुर्वेद का एक ऐसा चमत्कार जिसे देखकर एलोपैथी डॉक्टर ने दाँतों तले अंगुलियाँ दबा ली। सिर्फ एक नहीं, अनेक मरीजों पर सफलता से आजमाया हुआ है ये प्रयोग। इस प्रयोग को एक डॉक्टर तो पाँच हज़ार से लेकर दस हज़ार में करते हैं। जबकि इस प्रयोग की वास्तविक कीमत सिर्फ तीस-चालीस रुपये की ही है। यह प्रयोग गॉलब्लैडर(पित्ताशय) और किडनी दोनों प्रकार के स्टोन को निकालने में बेहद कारगर है।

इस प्रयोग को हमने जिन पर आज़माया है वो कोई छोटी-मोटी हस्ती नहीं हैं, वह हैं डॉक्टर प्रकाश मिश्रा जी, जो कि महर्षि दयानंद कॉलेज, परेल मुम्बई में मैथ के प्रोफ़ेसर के रूप में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं और युनिवर्सिटी सीनेट के सदस्य भी हैं। डॉक्टर साहब के 21एम.एम. का स्टोन आठ साल से गॉल ब्लैडर में था, और इसके कारण उन्हें अत्यन्त दर्द था। डॉक्टर ने इनको गॉल ब्लैडर तुरन्त निकलवाने की सलाह भी दे दी। मगर इन्होंने आयुर्वेद की शरण में जाने का सोचा, और फिर क्या बस पाँच दिनों में स्टोन कहाँ गायब हो गया, पता ही नहीं चला। पाँच दिन बाद जब दोबारा चेक-अप करवाया तो गॉलब्लैडर में स्टोन की जगह केवल थोड़ी रेत जैसी ही दिखी, जिसके बाद डॉक्टर ने उनको थोड़ी दवाई लेने के लिए कहा!! तो क्या है वो प्रयोग आइये जानते हैं?

गॉल ब्लैडर की चमत्कारी दवा

ये कुछ और नहीं है, गुडहल के फूलों का पाउडर अर्थात् इंग्लिश में कहें तो हिबिसकस पाउडर। ये पाउडर बहुत आसानी से पंसारी से मिल जाता है। अगर आप गूगल पर हिबिसकस पाउडर को सर्च करेंगे तो आपको अनेक जगह से पाउडर ऑनलाइन भी मिल जायेगा। जब आप इसे ऑनलाइन मंगवाएँ तो इसको देखिएगा कि ऑर्गेनिक हिबिसकस पाउडर हो, क्योंकि आज बहुत सारी कम्पनियाँ ऑर्गेनिक ला रही हैं, तो वो बेस्ट रहेगा। कुल मिलाकर बतायें तो इसकी उपलब्धता बिल्कुल आसान है।

कैसे करना है इस पाउडर का इस्तेमाल ?

गुडहल का पाउडर एक चम्मच रात को सोते समय खाना खाने के कम से कम एक डेढ़ घंटे बाद गर्म पानी के साथ खा लीजिये। ये थोड़ा कड़वा होता है इसलिए मन भी कठोर कर के रखें। मगर ये इतना भी कड़वा नहीं होता कि आप इसको खा न सकें। इसको खाना बिल्कुल आसान है। इसके बाद कुछ भी खाना-पीना नहीं है। डॉक्टर मिश्रा जी के अनुसार, क्योंकि उनके स्टोन का साइज़ बहुत बड़ा था, तो उनको पहले दो दिन रात को ये पाउडर लेने के बाद सीने में अचानक बड़ा तेज़ दर्द हुआ, उनको ऐसा लगा मानो हार्ट-अटैक आ जायेगा। मगर वो दर्द था उनके स्टोन के टूटने का, जो दो दिन बाद नहीं हुआ, और पाँच दिन के बाद कहीं गायब हो गया था और पीछे रह गयी थी उसकी यादें रेत बनकर, जिनका सफाई अभियान अभी चल रहा है। इसके साथ में उनको प्रोस्टेट इनलार्जमेन्ट की समस्या भी थी, वो भी सही हो गयी। इसके बाद यही प्रयोग उन्होंने एक दूधवाले और एक और आदमी पर भी किया, जिनका स्टोन 8 एम.एम. और 10 एम.एम. का था, उनका यही प्रयोग बिना किसी दर्द के बिल्कुल सही हुआ। अर्थात् अगर स्टोन का साइज़ बड़ा है तो वो दर्द कर सकता है।

इस प्रयोग में थोड़ी सावधानी

पालक, टमाटर, चुकन्दर, भिंडी का सेवन न करें। अगर आपका स्टोन बड़ा है तो ये टूटने समय दर्द भी कर सकता है। पाठक-गण अपने विवेक से इस प्रयोग को करें वो भी किसी चिकित्सक की उपस्थिति में।