

दखल न दें किसी के जीवन में

गतांक से आगे...

प्रश्न:- बहुत सारे लोग ये जानना चाहते हैं कि आपकी खुशी का इंडेक्स भी कभी ऊपर-नीचे होता है?

उत्तर:- हाँ, हर दिन। कुछ न कुछ बातें तो जीवन में आती हैं, लेकिन अब क्या है ये बहुत आसान लगता है, जबकि पहले मुश्किल लगता था। यह जीवन की यात्रा है जो दिन-प्रतिदिन और आसान होती जाती है। अवेयरनेस ऐसी चीज़ नहीं है कि आज सोचा और आज हो गया। हमारे बहुत कड़े संस्कार हैं, जिनको हम ऊपर-ऊपर से ठीक नहीं कर सकते हैं। कई बार ऐसा लगता है कि ठीक हो गया लेकिन कुछ देर के बाद हम महसूस करते हैं कि वो वाली थॉट फिर से आनी शुरू हो जाती है। मुझे ये पता है कि मैं इसे खुद क्रियेट कर रही हूँ और जितना जल्दी निर्णय करूंगी उतना जल्दी उसको ठीक कर लूंगी। मैं स्वयं से पूछती हूँ कि कब तक प्रोग्राम है इस हालत में रहने का? मैं सोचती हूँ कि कितनी देर इस तरह से उलझन में, दर्द में, दुःख में रहना है, यह प्रश्न हमें स्वयं से पूछना चाहिए।

जब भी ऐसी परिस्थिति आये तो आप अपना ध्यान रखना शुरू कर दो। जैसा हमने पहले भी कहा कि हमें कुछ बातों को छोड़ देना है। जो पकड़ा हुआ है उसको जल्दी-जल्दी छोड़ते जाओ। जितना देर पकड़कर रखते हैं फिर उसको छोड़ना उतना ही मुश्किल हो जाता है। इसी तरह एक और चीज़ का हम ध्यान रख सकते हैं। अगर आप एक दिन या एक घण्टा भी अपने मन को देखेंगे तो आप पायेंगे कि ये बहुत ज़्यादा औरों के जीवन में हस्तक्षेप करता है। माना मन के पास कोई कंट्रोल ही नहीं है। मन को आदत पड़ी हुई है औरों के जीवन के बारे में सोचने की। हमें दूसरों के जीवन में दखल देने की आदत छोड़ देनी चाहिए।

उन्होंने मुझसे राय नहीं मांगी और हम अपनी राय देना शुरू कर देते हैं और यह ज़रूरी नहीं कि हम शब्दों के रूप में ही देते हैं। जब हम किसी दूसरे के जीवन के अंदर जाते हैं तो सबसे पहले उसके हाव-भाव की अलोचना करते हैं, उनके कपड़े पहनने के तरीके की अलोचना करते हैं, फिर उनके व्यवहार की अलोचना करते हैं। माना हम किसी से बात कर रहे हैं तो हर चीज़ पर अलोचनात्मक हो रहे हैं तो इससे क्या होता है कि एक-एक क्षण जैसे कि मेरी लाइफ़ इज़ ए सीरीज़ ऑफ़ मिनट्स। अब जितनी देर हम औरों के बारे में सोचते हैं, उतनी देर तो हम अपने बारे में नहीं सोचते हैं और फिर हम उनके बारे में सोच रहे हैं जो हमारे कंट्रोल में नहीं है। वो मेरी एनर्जी को खत्म करता है। मान लो मेरे हाथ में एक बड़ी ईंट है। मुझमें उसको तोड़ने की उतनी ताकत नहीं है, लेकिन फिर भी मैं उसको तोड़ने की कोशिश करूँ, तो वो टूटेगा नहीं, आधा घंटा, एक घण्टा कोशिश कर लिया फिर हम उसके बाद कैसा अनुभव करेंगे? बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे। क्यों? क्योंकि जो काम मुझसे नहीं हो सकता था उसे करने में हमने बहुत शक्ति नष्ट की।

हमें अपने एक-एक थॉट पर बहुत ही सावधान रहना है क्योंकि वह हमारी एनर्जी को खत्म करता है। इसके लिए हम सारा दिन यही याद रखते हैं कि यह ड्रामा चल रहा है, इसमें हरेक एक्टर अपना-अपना रोल प्ले कर रहा है। कोई दूसरा व्यक्ति दूसरे की स्क्रिप्ट नहीं लिख सकता है। ये जो हम सारा स्क्रिप्ट लिख रहे हैं कि इन्होंने ऐसा क्यों बोला? इनको ऐसा थोड़े ही बोलना चाहिए था। ये भी कोई बात करने का तरीका है, थोड़ा सा तो नम्रता से बोलते, इनके अंदर मानवता नाम की कोई चीज़ ही नहीं है। माना हम दूसरे की स्क्रिप्ट लिख रहे हैं। लेकिन हम उनकी स्क्रिप्ट लिखते-लिखते ये सोचना भूल जाते हैं कि मुझे क्या बोलना चाहिए था। अब ये लगता है कि ये बहुत छोटी सी बात है, लेकिन अगर आप हरेक सीन में देखेंगे तो आपको एक साधारण सी चीज़ देखने को मिलेगी। दोनों सीन में अलग-अलग राय है, किसी बात पर डिस्कस कर रहे हैं, डिस्कशन बढ़ते-बढ़ते एक बहस बनती जा रही है, लेकिन चर्चा करते समय मेरा ज़्यादा ध्यान किस पर होता है? कि आप क्या बोल रहे हो, आपको क्या बोलना चाहिए था, आपको क्या नहीं बोलना चाहिए था, आपके लिए क्या सही है, आपके लिए क्या गलत है, तो यह जैसे ड्रामा के समान है। आज अगर हम थियेटर देखने जायें, ड्रामा हमें तभी अच्छा लगता है जब हरेक एक्टर अपना अभिनय ठीक से करता है। - क्रमशः



अयोध्या-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में रामजन्मभूमि निर्माण न्यास अध्यक्ष जन्मेजयशरण जी महाराज, नागराम लखन दास जी महाराज, ब्र.कु. मंजू, फर्रुखाबाद, ब्र.कु. मुकेश तथा अन्य।



पाँवटा साहिब। नशा मुक्ति प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक सुखराम चौधरी। साथ हैं डी.एस.पी. भीष्म ठाकुर, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।



वरवाला। 'तनावमुक्त व नशामुक्ति' आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डी.एस.पी. राजबीर सैनी, ब्र.कु. इन्द्रा तथा अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर। नवदुर्गा चैतन्य झाँकी में उपस्थित हैं कविता मल्होत्रा, निगम पार्षद, ब्र.कु. चन्द्र, ब्र.कु. जया, सुभाष मल्होत्रा, पूर्व निगम पार्षद तथा अन्य।



कासगंज-उ.प्र.। पूर्व सैनिकों एवं पुलिस कर्मियों हेतु आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कर्नल बी.सी. सती। साथ हैं पुलिस अधीक्षक एस.के. सिंह, ब्र.कु. सरोज तथा ब्र.कु. रागिनी।



तोशाम-हरियाणा। दीपावली के शुभ अवसर पर सजायी गई सतयुगी दरबार की चैतन्य झाँकी में उपस्थित हैं ब्र.कु. बहन।

स्वास्थ्य

अलसी की उपयोगिता

विविध नाम अलसी, फ्लेक्स सिड्स, लिन सिड्स वगैरा उसके नाम हैं।

दोस्तों, अलसी से सभी परिचित होंगे लेकिन उसके चमत्कारी फायदे बहुत कम ही लोग जानते हैं, आप अलसी के इन फायदों से ज़रूर रोग मुक्त हो सकेंगे। अलसी शरीर को स्वस्थ रखती है व आयु भी बढ़ाती है, अलसी में 23 प्रतिशत ओमेगा-3 फैटी एसिड, 20 प्रतिशत प्रोटीन, 27 प्रतिशत फाइबर, लिगनेन, विटामिन बी ग्रुप, सेलेनियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, जिंक आदि होते हैं। अलसी में रेशे भरपूर 27 प्रतिशत, पर शर्करा 1.8 प्रतिशत यानी नगण्य होती है। इसलिए यह शून्य शर्करा आहार कहलाती है और मधुमेह के लिए आदर्श आहार है।

ब्लड शुगर व थाइरोईड - अगर आपको ब्लड शुगर, डायबिटीज़, थाइरोईड, मीठी पेशाब आदि की तकलीफ़ है तो आपके लिये अलसी किसी वरदान से कम नहीं है। 2 चम्मच अलसी 2 ग्लास पानी में डालकर उबालें जब तक कि उसका पानी आधा न हो जाये। फिर उसे छान कर सुबह खाली पेट पी लें। यह दोनों प्रकार के थाइरोईड में बढ़िया काम करती है।

हार्ट ब्लॉकज - 3 महीने अलसी का काढ़ा ऊपर में बताई गयी विधि के अनुसार पीने से एंजियोप्लास्टी कराने की संभावना बहुत कम हो जाती है।

लकवा, पैरालिसिस - पैरालिसिस होने पर ऊपर बतायी बयी विधि से काढ़ा पीने से लकवा ठीक हो सकता है।

बालों का गिरना - अलसी का आधा चम्मच रोज़ सुबह खाली पेट सेवन करने से बाल गिरना बन्द हो जाते हैं।

जोड़ों का दर्द - अलसी का काढ़ा पीने से जोड़ों से राहत मिलती है, साइटिका, नस का दबना आदि में फायदेमंद होता है।

अतिरिक्त वज़न - अलसी का काढ़ा पीने से शरीर की अतिरिक्त चर्बी दूर होती है, रोज़ इसका सेवन करें निरोगी रहें।

कैंसर - किसी भी प्रकार के कैंसर में अलसी का

काढ़ा सुबह-शाम दो बार पीने से आपको असाधारण लाभ होता है।

पेट की समस्या - जिन लोगों को बार-बार पेट से जुड़े रोग होते हैं उनके लिए असली रामबाण इलाज साबित हो सकती है। अलसी कब्ज, पेट का दर्द आदि में बहुत फायदेमंद है।

बालों का सफेद होना - 3 महीने तक अलसी का काढ़ा पीने से सफेद बाल भी धीरे-धीरे काले हो सकते हैं।

सुस्ती, आलस्य, कमज़ोरी - अलसी का काढ़ा पीने से सुस्ती, थकान व कमज़ोरी भी दूर होती है।

किसी भी प्रकार की गाँठ - सुबह-शाम दो समय अलसी का काढ़ा पीने से शरीर में होने वाली किसी भी प्रकार की गाँठ ठीक हो सकती है।

श्वास, दमा, कफ व एलर्जी - अलसी का काढ़ा रोज़ सुबह दो बार लेने से श्वास, दमा, कफ व एलर्जी के रोग ठीक हो सकते हैं।

हड्डी की कमज़ोरी - हड्डी से जुड़ी किसी भी समस्या में अलसी का काढ़ा रामबाण इलाज है।

जिन लोगों को ऊपर बताई गयी समस्या में से कोई एक भी समस्या है तो आपके पास इसका रामबाण इलाज के रूप में अलसी का काढ़ा है। कृपया सेवन करें और स्वस्थ रहें।

..... कैसे बनायें काढ़ा.....

2 चम्मच अलसी और 2 ग्लास पानी मिक्स करके उबालें। जब आधा पानी बचे तब छानकर पियें। - डॉ. प्रयाग डाभी, 9033744381

