

अपनी मान्यताओं की खुद जाँच करो

गतांक से आगे...

प्रश्न:- आई हैव बिकम इमोशनल।

उत्तर:- वो तो है लेकिन अपने प्रति सोचते नहीं हैं। यदि हम दूसरों के प्रति सोचते हैं तो पहले अपना ध्यान रखें फिर औरों का ध्यान रखना सरल हो जायेगा। यह स्वार्थ नहीं है। यदि हम पहले अपना ध्यान रखते हैं तो फिर औरों का ध्यान हम स्वतः ही रख पायेंगे। इससे हमारा कार्य स्वतः ही होता जायेगा। इसकी शुरुआत हमें स्वयं से ही करनी है।

तो आपका स्वभाव, आपकी पहचान और उसी से स्वतः ही हमारी ज़िम्मेदारी भी आ जाती है। इसलिए ज़िम्मेदारी की लिस्ट में सबसे पहले अपना ध्यान रखें फिर मेरे आस-पास चाहे कुछ भी हो जाये, मेरी पहली ज़िम्मेदारी क्या है? मुझे स्थिर रहना है। फिर मेरा ध्यान परिस्थितियों से हटकर स्वयं पर आ जाता है कि मेरी पहली ज़िम्मेदारी है स्वयं का ध्यान रखना। फिर परिस्थिति तो ऐसे ही ठीक हो जायेगी। हम आपके बिलीफ सिस्टम के बारे में बात कर रहे हैं।

अपनी बिलीफ को पहचानना, क्योंकि ये जानना बहुत ज़रूरी है। और हमने बहुत सारे बिलीफ इस श्रृंखला में लिए हैं लेकिन हरेक को अपनी बिलीफ की स्वयं ही जांच करनी होगी। क्योंकि बिलीफ हमारे जीवन पर बहुत ही गहरा प्रभाव डालते हैं। जैसे कई बिलीफ हम अपने बारे में क्रियेट करते हैं कि मुझसे ये नहीं हो पायेगा, मैं तो कर ही नहीं सकता हूँ, ये करना तो मेरे लिए असम्भव है, इसको हम कहेंगे घातक बिलीफ या नुकसानदायक

बिलीफ।

इस संबंध में हम स्कूल में बहुत सुंदर सी कहानी सुनते थे। एक बच्चे के पास फिश टैंक था। उसमें उसने क्या किया टैंक के बीच में एक ग्लास स्लाइड

डाल दिया। जिससे

वो फिश टैंक दो भागों

में विभाजित हो गया।

शीशे का ग्लास होने

के कारण वो पारदर्शी

था। अब ग्लास के

इस तरफ वो मछली

है और वो बच्चा क्या

करता था, ग्लास के

दूसरी तरफ दाना

डाल देता था। वो

मछली क्या करती थी वो दाना खाने के लिए

जाती थी और ग्लास से टकरा जाती थी, फिर

वो वापस चली जाती थी। ऐसा उसने चार-

पांच बार किया, उसके बाद उसने उधर जाना

ही छोड़ दिया। फिर उस बच्चे ने क्या किया

कि उसने ग्लास स्लाइड निकाल लिया। अब

उसके बीच में कोई बाधा नहीं थी। अब वो

बच्चा उधर दाना भी डालता था तो मछली

उधर खाने को नहीं जाती थी, क्योंकि उसका

बिलीफ था कि बीच में दीवार है। इस तरह से

कुछ दिनों के बाद सारी मछलियां मर गईं। अब

प्रश्न उठता है कि मछलियां क्यों मर गईं,

जबकि वहां से ग्लास को भी हटा दिया गया,

दाना भी डाला गया फिर भी वो क्यों मर गईं?

क्योंकि वो मछली अपने पुराने-पुराने बिलीफ



ब. कु. शिवानी

सिस्टम के साथ चल रही थी कि उधर तो कांच की दीवार है, हम उधर जा नहीं सकते। इसी बिलीफ सिस्टम के कारण मछलियां मर गईं।

कहीं ऐसा न हो कि आपका अपना बिलीफ सिस्टम ही मछलियों की तरह आपको भी खत्म न कर दे। इसी को हम दूसरे ढंग से भी समझ सकते हैं। जब आप सर्कस में जायेंगे तो देखेंगे कि हाथी को एक छोटी सी रस्सी से बांधा जाता है। उसके मन में कभी भी यह संकल्प नहीं आता कि वह रस्सी को तोड़ भी सकता है। आप देखेंगे कि सर्कस में जब भी हाथी को लाया जाता है तो छोटे हाथी को ही लाया जाता है। और उसे एक मजबूत रस्सी से बांधा जाता है। शुरु-शुरु में तो वह हाथी रस्सी को तोड़ने का बहुत प्रयास करता है लेकिन वह उसे तोड़ नहीं पाता है। अंत में वह प्रयास करते-करते उसे तोड़ना ही छोड़ देता है। लेकिन अब तो वह बड़ा हो गया है, उसमें बहुत ताकत है, वह उसे एक झटके में ही तोड़ सकता है। लेकिन वह उसे तोड़ता नहीं है और वहीं पर खड़ा रहता है। क्योंकि उसका बिलीफ बना हुआ है कि यह टूट ही नहीं सकता है। यह बहुत ही चुनौति देने वाला बिलीफ सिस्टम है।

स्ट्रेस होना स्वाभाविक है, बंधे हुए खड़े हैं। गुस्सा आना स्वाभाविक है, ट्रायपैट है उसी दर्द को क्रियेट कर रहे हैं। प्रयास ही नहीं कर रहे हैं कि कोई और विकल्प भी है। हमारा बिलीफ सिस्टम ही कहीं न कहीं हमारे जीवन में बहुत बड़ी बाधा खड़ी करता है।- क्रमशः

स्वास्थ्य

पेट से होकर पहुंचेगी ठंडक...

गर्मी, उमस या तेज धूप में शरीर का पानी पसीने के रूप में निकलता है। इसलिए पानी से भरपूर सब्जियाँ, रसीले फल व ठंडी तासीर वाले खाद्य के माध्यम से शरीर में पानी की पूर्ति करना बेहद ज़रूरी है। इससे लू, अनियमित रक्तचाप और शरीर की कार्यक्षमता में कमी आने जैसी दिक्कतों से बचा जा सकता है।

शहद:- गर्मियों में सुबह की शुरुआत शहद के साथ की जाए, तो दिनभर शरीर हाइड्रेटेड रहता है। सादे पानी में शहद डालकर पीने से पाचन संबंधी परेशानियाँ नहीं होंगी और आप दिनभर ऊर्जावान महसूस करेंगे। इसका एंटीटॉक्सिन गुण रक्त साफ करता है, जिससे चेहरे पर निखार भी आता है। **आदर्श मात्रा-** एक चम्मच शहद पर्याप्त है।

दही:- इसमें मौजूद बैक्टीरिया पाचनतंत्र को स्वस्थ रखते हैं। इसे मठा, लस्सी या रायता जैसे कई रूपों में लिया जा सकता है। आप चाहें तो दही में फलों व सब्जियों के टुकड़े मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। गर्मियों के मौसम में दिन के भोजन में दही ज़रूर शामिल करें। इसके अलावा कैरी का पना भी अच्छा विकल्प है। कैरी पना दिन में लेते हैं, तो दही रात के भोजन में लें।

आदर्श मात्रा- 100 ग्राम यानी एक कटोरी दही लें।

नारियल पानी :- गर्मी से राहत के लिए सोडायुक्त पेय की तुलना में यह प्राकृतिक विकल्प बेहतर है। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स और ज़रूरी खनिज-लवण होते हैं। ये शरीर में पानी और

रक्तसंचार बनाए रखने में सहायक हैं। इसका बैक्टीरिया रोधी गुण शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसमें शर्करा फ्रुक्टोज के रूप में पाई जाती है, जो धीरे-धीरे पचती है। इस कारण मधुमेह के मरीज भी इसका सेवन कर सकते हैं।

प्रकृति हमें मौसम के हिसाब से फल-सब्जियाँ व अन्य चीज़ें उपलब्ध कराती है, जो उस दौरान शरीर और मन की ज़रूरतों को पूरा करने में मददगार होती हैं।



आदर्श मात्रा- एक नारियल पानी या इच्छानुसार रोज़ पिएं।

तरबूज:- इसमें भरपूर पानी होता है, जो गर्म मौसम में शरीर को पानी की कमी से बचाता है। इसे आप मॉकटेल के रूप में भी ले सकते हैं। यह फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन दुरुस्त रखता है। इसी प्रकार से खरबूजा भी है, जो 90 फीसदी पानी है। इससे घुलनशील फाइबर मिलता है, जिसके सेवन के बाद जल्दी भूख नहीं लगती। इसके अलावा सभी प्रकार के खट्टे फल जैसे संतरा, मौसम्बी, लीची और अंगूर आदि का भी खूब सेवन करें।

आदर्श मात्रा:- 300 ग्राम तरबूज व मॉकटेल के लिए 500 ग्राम मात्रा लें।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ:- गिल्ली, लौकी और कद्दू का खूब सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में पानी मौजूद होता है। सभी प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों को दाल के साथ पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए भी बेहतर हो सकता है। ध्यान रखें कि इन्हें ज़्यादा न पकाएं, नहीं तो इनका पानी सूख जाएगा। इसके अलावा हरे धनियाँ और पुदीने की चटनी का भी नियमित सेवन करें। ये भी शरीर के तापमान को सामान्य बनाए रखते हैं।

आदर्श मात्रा- 100-100 ग्राम सब्जी की मात्रा दिन में तीन बार ज़रूर लें।

खीरा:- सलाद के रूप में खीरा का सेवन गर्मियों में रोज़ाना करना चाहिए। इससे शरीर को शीतलता मिलती है। साथ ही यह कब्ज की समस्या भी दूर करता है। इसके साथ टमाटर भी खाना फायदेमंद है। इसमें मौजूद लाइकोपिन त्वचा को धूप के दुष्प्रभावों से बचाता है।

आदर्श मात्रा- इच्छानुसार ले सकते हैं। **आइस टी:-** जिन लोगों का चाय पिए बगैर दिल नहीं मानता, उन्हें गर्मियों में आइस टी का विकल्प अपनाना चाहिए। ब्लैक टी या हर्बल टी को रेफ्रिजरेटर में कुछ देर ठंडा करके इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर सेवन कीजिए। लेकिन ध्यान रखें कि इसमें कैफीन होता है, जिससे अधिक यूरिनेशन की समस्या होती है। इसलिए सीमित मात्रा में ही लें। **आदर्श मात्रा-** दिन में एक या दो छोटे कप चाय सामान्य व्यक्ति के लिए पर्याप्त है।



काठमाण्डू-बुद्धनगर। राजयोग उपसेवाकेन्द्र 'शंखमूल भवन' शिलान्यास समारोह का उद्घाटन करते हुए पूर्व उप प्रधानमंत्री प्रकाशमान सिंह, राज्य मंत्री दिप नारायण साह, नेपाल की निदेशिका ब.कु. राज दीदी व अन्य।



अमेठी-उ.प्र.। सांसद राहुल गांधी से ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में ब.कु. सुषमा, ब.कु. सुमित्रा व अन्य।



देसुरी-राज.। व्यापार मण्डल के कार्यक्रम में व्यापारियों को सम्बोधित करते हुए ब.कु. गीता, माउण्ट आबू। साथ हैं पशुपालन मंत्री ओटाराम देवासी, सरपंच प्रवीण जी, व्यापार मण्डल के अध्यक्ष मुलाराम जी व अन्य।



गोला गोकर्णनाथ-पुवायाँ। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् रानी साहिबा मृदुला सिंह को महाशिवरात्रि विशेषांक 'शिव अवतरण' भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता।



ववेरू-वांदा(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम के दौरान पूर्व मंत्री श्री शिव शंकर जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. गीता व ब.कु. योजना।



डैरापुर-उ.प्र.। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् सम्बोधित करते हुए एस.डी.एम. राजीव पाण्डे। साथ हैं डॉ. रमेश चौहान, ब.कु. प्रीति, ब.कु. वंदना, ब.कु. प्रियंका व अन्य।