



मुजफ्फरनगर-उ.प्र.। डॉ. संजीव बलियान, मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर वाटर रिसोर्सेज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयती।



दिल्ली-पहाड़गंज। लेडी हार्डिंग कॉलेज के डायरेक्टर डॉक्टर जगदीश चंद्र को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं ब्र.कु. वर्षा।



फिल्लौर-पंजाब। बाबा भूतनाथ नुरमाहल मंदिर के स्वामी अर्जुन गिरी जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज।



फिरोज़पुर-झरका(हरियाणा)। एस.एच.ओ. सुरेश पाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा। साथ हैं ब्र.कु. रेखा।



सादुल शहर-राज.। उपखंड अधिकारी राकेश गर्ग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधवी। साथ हैं एम.डी.एम. बी.एड. कॉलेज, सादुल शहर के निदेशक एवं व्यापारी सुदेश गर्ग, व्यापारी एवं उद्योगपति रामसिंह कडवासरा तथा अन्य।



उदयपुर-राज.। एस.पी. राजेन्द्र प्रसाद गोयल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रीटा।

कम से कम 5 मिनट निकालें खुद के लिए...

गतांक से आगे...

प्रश्न:- चेक करें कि हमारा अपने आपसे रिश्ता कहाँ तक है। जो बातें दूसरों के साथ, लोगों में दूढ़ रहे होते हैं, अपने साथ तो हमने उसे कायम ही नहीं किया!

उत्तर:- जब तक अपने साथ रिश्ता कायम नहीं करेंगे, तब तक हम बाहर कुछ नहीं पा सकते हैं। हम जब तक स्वयं से प्यार नहीं करेंगे तब तक हम दूसरों को प्यार नहीं दे सकेंगे। क्योंकि जब तक दिल में प्यार नहीं होगा तब तक हम दूसरों को प्यार नहीं दे सकेंगे। स्वयं से प्यार करने का मतलब कि मुझे क्या स्मृति है कि आई एम लवफुल बीइंग, देयर इज एनर्जी ऑफ लव, तो यही ऊर्जा प्रवाहित होती है। जब तक हमारे दिल में दर्द है, तब तक मैं दूसरों को प्यार नहीं दे सकती हूँ। यदि मैं ऐसा करती हूँ तो स्वयं के साथ चीटिंग तो करती ही हूँ और दूसरों के साथ भी करती हूँ। और मैं कहती हूँ कि आई रियली लव यू।

प्रश्न:- मैं कहती हूँ कि मैं अपने आपको भुलाकर ये काम करती हूँ।

उत्तर:- अपने लिए करना, यही तो बिलीफ सिस्टम बना लिया है, यह स्वार्थ है। दूसरों के लिए करना ये प्यार है।

दूसरों के लिए करना प्यार है लेकिन वो होगा नहीं।

प्रश्न:- वो हो ही नहीं रहा है! तभी तो हमारे रिश्तों में कितना कुछ करने के बाद, थॉट्स भी देने के बाद लोग कहते हैं कि हाँ, मैं समझ चुका हूँ कि थॉट पर काम होता है। मैं उनको बहुत अच्छे पॉज़ीटिव थॉट देता हूँ, अगर मैं अपने अंदर ही पॉज़ीटिव नहीं हूँ तो।

उत्तर:- बहुत सारे लोग कहते हैं कि हाँ, मुझे समझ में आ गया है कि जो रिश्ते हमारे थोड़े से ऊपर-नीचे हैं, हमें बैठकर उनको शुभ भावना देनी है। जबकि खुद की स्थिति शुभ भावना देने की ही नहीं है।

प्रश्न:- वो अपने आप चली जाती है। हम तनाव में बैठकर दूसरों को शुभ भावना भेजते हैं।

उत्तर:- हाँ, यू आर ए लवफुल बीइंग, यू आर ए प्योर बीइंग, यू आर ए पीसफुल बीइंग, ये भेजने की चीज नहीं है। वायब्रेशन्स हैं जो मन में है, वह आप चाहो या न चाहो वह पूरे वातावरण में फैलता ही रहता है। राजयोग टीचर कहते हैं कि रिश्तों में कुछ मेहनत नहीं है, आप सिर्फ अपने आपकी संभाल करो, तो आप देखेंगे कि हर कोई आपकी संभाल करने लगेगा। उसके लिए हर रोज थोड़ा समय अपने लिए निकालें। सुबह का समय अपने आपके साथ पाँच या दस मिनट ज़रूर बैठें। यदि आप देर से भी उठे हो तो आप यह नहीं सोचें कि देर हो गयी है, वो देर अधिकतर हर दिन के बाद होती ही रहती है। लेकिन जैसे भले देर हो जाये, फिर भी फटाफट तैयार तो होते हैं, फटाफट नाश्ता तो करते हैं, ठीक इसी तरह ये समय भी उस समय के लिए निश्चित करना है। आप अपने रूटीन में पांच मिनट का समय अपने लिए निश्चित कर लें जिससे कि अगले समय पर आपके ऊपर उसका प्रभाव न पड़े।

ये मुझे अपने आपको प्रेरणादायक करना पड़ेगा, इसे आप पांच मिनट के समय से प्रारंभ कर सकते हैं। उस पांच मिनट में आप अपने मन की थोड़ी सी प्रोग्रामिंग कर लें, अपने थॉट्स को क्रियेट करें। सारा दिन में देखना मुश्किल लग रहा है ना अवेयरनेस नहीं आ रही है। दिन की शुरुआत अच्छे थॉट से होनी चाहिए कि मैं शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ, आज जो भी परिस्थितियाँ आयेंगी वो मेरे कंट्रोल में रहेंगी। आज का दिन मैं धैर्य और प्यार का अनुभव करना चाहता हूँ, आज चाहे कुछ भी हो जाये मैं हेरीटेड नहीं होऊँगी। आप इस थॉट के साथ अपने कार्य पर जायें। हम बार-बार यही याद रख रहे हैं, हम ह्यूमन डूइंग्स नहीं बल्कि ह्यूमन बीइंग्स हैं।

देखो आप कितनी भी डायरी पर योजना बना लो कि आज ये करेंगे...आज ये करेंगे...आज ये करेंगे...अगर आपका मूड किसी चीज से खराब हो गया है तो आपका पूरा रूटीन ही बदल जायेगा। और अगर करोगे भी तो एट टू नाईन, नाईन टू टेन, टेन टू इलेवन, लेकिन वो मूड तो हर घंटे के ऊपर बहुत ही प्रभाव डालता है। और फिर वो पूरी मीटिंग्स, डिस्कशन जैसी होनी चाहिए थी वैसी नहीं होती है। क्योंकि आई वाज टेकिंग केयर वाट आई हैव टू डू। लेट्स स्टार्ट टेकिंग केयर हाऊ टू वी। बीइंग पार्ट की भी एक डायरी है, डायरी नहीं तो एक आन्तरिक डायरी तो लिखना शुरू करें और हर रोज कम से कम एक चीज अपने लिए निश्चित कर लें, क्योंकि वैल्यूज ऐसी चीज है, एक से सारे जुड़े होते हैं। आप एक चीज तय कर लो, आज चाहे कुछ भी हो जाये मैं हेरीटेड नहीं होऊँगी, आज मैं स्थिर रहूँगी। अब सुबह में आपने तय कर लिया, अपने आपको विजुअलाइज कर लो ये करते हुए, देख लो सारा दिन ड्राइवर के साथ, ऑफिस में, क्रियेट दैट सीन, दिस इज प्रोग्रामिंग फोर द माइंड, फिट कर दिया। अब आप निकले सारा दिन के लिए तो कई बार सुबह की बात थोड़ी सी भूल जाती है, तो फिर हर एक घंटे के बाद एक मिनट का ब्रेक लें। हर घंटे में एक मिनट अपने लिए निकालें। इसको हम भले बहुत बार सुन चुके हैं, बहुत बार बोल चुके हैं लेकिन अगर अभी तक नहीं करना शुरू किया है आपने। अब आप देखो हमने जो पिछली बार डिस्कस किया उसके बाद से आपने अलार्म लगाना शुरू किया, उसके पहले हमने कितनी बार डिस्कस किया, लेकिन जब तक अलार्म लगाना शुरू नहीं किया था तो वो नहीं होता है। हम सोचें हैं, ठीक है हम कर लेंगे। वो नहीं होगा। - क्रमशः

स्वास्थ्य

कैंसर को करता कंट्रोल 'कटहल'



“ कटहल में प्रोटीन्स, विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, आयरन, फाइबर का भंडार होता है। साथ ही इसके बीजों में थाइमीन और जिंक होता है। इसमें फैट और कैलोरी की मात्रा कम होती है जिससे वज़न कम करने में मदद मिलती है। सब्जी के तौर पर इस्तेमाल होने वाले कटहल से अचार, पकौड़ी और पापड़ भी बनाए जाते हैं। ”

- कटहल की जड़ अस्थमा रोगियों के लिए अच्छी होती है। जड़ को पानी में उबालकर काढ़ा बना लें और एक तिहाई होने पर पीएं, आराम मिलेगा। इसमें कैंसर से लड़ने के गुण भी हैं। इसके लिए इसकी 4-5 पत्तियों को एक गिलास पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। दिन में दो बार पीना कैंसर की कोशिकाओं के विकास को रोकता है।
- पके हुए कटहल के गूदे को अच्छे से मैश कर लें। इसके बाद इसे पानी में उबालकर ठंडा कर पीने से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह मिश्रण टॉनिक का काम भी करता है।
- कटहल के छिलके से निकले दूध को गांठनुमा सूजन, कटी-फटी त्वचा और घाव पर लगाने से लाभ होता है।
- कटहल की कोपलों को कूटकर गोली बना लें। इन्हें दिन में तकलीफ बढ़ने पर चूसने से गले से जुड़ी दिक्कतों में फायदा होता है।
- कटहल की 5-6 पत्तियों को कूटकर रस निकाल लें। इसे पीने से डायबिटीज़ और हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को लाभ होता है।
- कब्ज रोग से परेशान व्यक्ति कटहल को सब्जी के रूप में खा सकते हैं। कटहल की जड़ के एक चम्मच चूर्ण को त्वचा संबंधी रोगों में प्रयोग कर सकते हैं।
- कटहल की पत्तियों की राख बना लें। एक चौथाई की मात्रा एक चम्मच शहद या एक कप ठंडे दूध के साथ पीएं। अल्सर में आराम मिलेगा।

- डॉ. पीयूष त्रिवेदी