



**दिल्ली-सिविल लाइन्स।** महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वज फहराते हुए सुनील गौड़, जज, हाईकोर्ट, नरेश अग्रवाल, इंटरनेशनल वाइस प्रेसीडेंट, लायन्स क्लब, उनकी धर्मपत्नी, ब्र.कु. मीरा तथा अन्य गणमान्य जन।



**फाज़िलनगर-तमकुहिराज(उ.प्र.)।** महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए राजा महेश्वरी प्रताप शाही, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. सूरज, उदयभान भाई तथा अन्य।



**भरतपुर-राज.।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी अनन्तगोस्वामीजी महाराज, महान काव्यकार डॉ. आर.के. शर्मा, ब्र.कु. कविता, एडवोकेट अमर सिंह, सिविल जज नीतू सिंह, ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. संतोष।



**बीबीगंज-फर्रुखाबाद।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के पावन पर्व पर शिव प्रतिमा पर पुष्प हार अर्पित करते हुए सुरेश चन्द्र गोयल, ब्र.कु. मंजू तथा डॉ. अनीता सूद। साथ हैं छोटे सिंह यादव, पूर्व सांसद, अरुण प्रकाश तिवारी ददुआ, जिलाध्यक्ष, ब्राह्मण धर्म, इन्दु अवस्थी, ब्यूरो चीफ, पंजाब केसरी, बीरेन्द्र सिंह राठौर, उद्योगपति तथा श्रीकृष्ण गुप्ता, पूर्व प्राचार्य।



**जयपुर-म्यूज़ियम।** चौमू सेवाकेन्द्र द्वारा शिव जयंती के अवसर पर निकाली गई शिव संदेश शांति यात्रा को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए विधायक रामलाल जी शर्मा तथा नगरपालिका अध्यक्ष अर्चना कुमावत। साथ हैं ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. मंगला तथा अन्य।



**सीकरी-राज.।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में ए.एस.आई. रतनसिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. गीता। साथ हैं अन्य अतिथि गण।

## सम्मान सिर्फ सामने का नहीं...

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** ऊपर से जो सम्मान होती है वो भी नज़र आने लगती है।

**उत्तर:-** डर है। डर के कारण लोग सम्मान देते हैं। लेकिन गुस्सा करने से जो एनर्जी उत्पन्न होती है वह सिर्फ मुझे ही खाली नहीं करती लेकिन साथ वाले को भी खाली कर देती है। आप किसी भी ऑफिस में देख लो जहां सीनियर की आदत है 'गुस्सा' करने की तो जो उनके नीचे काम करते हैं वो उनके बारे में तो सामने में 'येस सर करेंगे' फिर पीछे में.....?

तो उस सम्मान का क्या फायदा, यह तो हमारे आत्म-सम्मान को कम करता है। एटलिस्ट मेरे सामने इसने मेरी बात मान ली, येस सर कहा, जैसे ही मैं बाहर गया, दरवाज़ा बंद हुआ आपस में....!

सम्मान वो होता है कि चाहे वो हैं, चाहे वो नहीं हैं, लेकिन सब अच्छा महसूस करें। और ये तब होगा जब उनके साथ सम्बन्ध सम्पर्क में अच्छी एनर्जी एक्सचेंज हो रही है। जिनको हम सारा समय दर्द वाली, गुस्से वाली एनर्जी भेज रहे हैं तो हमें यह आशा नहीं करनी चाहिए कि वो हमारे लिए अच्छा सोचते होंगे। हम उतने मज़बूत नहीं हैं जो हम उनकी डांट सुनते जायें और अच्छा फील करते जायें। हमें हमेशा पॉज़िटिव सोचना होगा और दूसरों को पॉज़िटिव एनर्जी देनी होगी, तभी लोग मुझ पर 'विश्वास और सम्मान' करेंगे।

सम्मान माना आप मुझसे अपेक्षा रखते हैं। अगर आप मुझसे अपेक्षा करते हैं तो मैं और भी खुले रूप से आप लोग के समीप आ जाऊंगी। मतलब मेरा जब मन चाहे, मेरे अंदर जो है वो मैं आपके साथ शेयर कर सकूँ। अगर मैं आपसे कोई बात छुपाती हूँ या मैं आपके सामने बात नहीं कर सकती हूँ इसका मतलब है कि मैं आपसे डरती हूँ।

आज ऑफिस कल्चर में पारदर्शिता क्यों नहीं है? हम यह हमेशा कहते हैं कि प्रबंध कार्यशाला में पारदर्शिता होनी चाहिए। अगर मैं बॉस को जाकर कुछ बताती हूँ तो डांट पड़ेगी, डांट सुनने के लिए मुझे सच बोलना चाहिए, तब तो उल्टा गलती पकड़े जाने के बाद भी मैं क्या कर रही हूँ? झूठ बोल रही हूँ। हम ऑफिस में झूठ क्यों बोलते हैं? सिर्फ उस डांट से बचने के लिए, तो एक हम झूठ बोलते हैं और दूसरा उसका दोष किसी और पर डाल देते हैं। सर, मेरी गलती नहीं थी ये तो उन्होंने ऐसा-ऐसा किया। वास्तव में इससे एंटायर वर्क फोर्स के अंदर जो टीम की जो भावना है वो खराब हो जाती है।

अगर बॉस नहीं डांटे तो परिस्थिति दूसरी भी हो सकती है। अगर आप किसी को उससे अलग होकर देखते हैं कि एक ने गलती की, दूसरा उसको डांट रहा है, तो हमें किसकी गलती बड़ी लगेगी? जो डांट रहा होता है उसकी गलती बड़ी लगेगी।

क्योंकि दूसरे जो हैं उसको तो हम बहुत आसानी से स्वीकार कर लेते हैं कि गलती तो हो ही जाती है, लेकिन जो डांट रहा है वो कभी भी हमें सही नहीं लगता, क्योंकि सबका आंतरिक स्वभाव है शांति, हम शांत रहना चाहते हैं। हमें गुस्सा कभी भी अच्छा नहीं लगता है, जब हमें कोई गुस्सा करते हुए ठीक नहीं लग रहा है तो जिसको वो गुस्सा मिल रहा होगा वो मेरे बारे में कैसा सोचता होगा? क्या इसे हम सम्मान कहेंगे?

लेकिन हम गुस्सा क्यों करते हैं, क्योंकि हमारे अंदर लचीलापन नहीं है। मेरे मन के अंदर लचीलापन नहीं है कि जो बाहर हो रहा है, वो मेरी अपेक्षाओं के साथ मेल नहीं होता है, तो ये किसकी कमजोरी है!

माना मैंने अपने जूनियर को कहा कि ये काम एक घंटे में पूरा हो जाना चाहिए और काम एक घंटे में पूरा नहीं हुआ। काम होना चाहिए था एक घंटे के अंदर, लेकिन सामने वाले को डेढ़ घण्टा लग गया या कई बार थोड़ा सा ज़्यादा भी लग गया तो क्या हुआ, उसने अच्छे से तो किया है ना। अगर मैंने तुरंत गुस्सा कर दिया तो अगली बार वो काम ठीक से नहीं करेंगे। - क्रमशः

## स्वास्थ्य

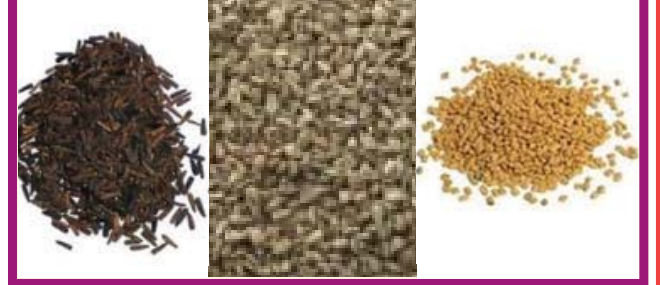
### अनेक रोगों का एक त्रियोग

250 ग्राम मेथीदाना

100 ग्राम अजवाइन

50 ग्राम काली जीरी

उपरोक्त तीनों चीज़ों को साफ-सुथरा करके हल्का-हल्का सेंकना (ज़्यादा सेंकना नहीं) तीनों को अच्छी तरह मिक्स करके



मिक्सर में पाउडर बनाकर डिब्बा-शीशी या बरनी में भर लें। रात्रि को सोते समय एक चम्मच पाउडर एक गिलास पूरा गुनगुने पानी के साथ लेना है।

गरम पानी के साथ ही लेना अत्यंत आवश्यक है। इसे लेने के बाद कुछ भी खाना पीना नहीं है।

यह चूर्ण सभी उम्र के व्यक्ति ले सकते हैं।

चूर्ण रोज-रोज़ लेने से शरीर के कोने-कोने में जमा पड़ी गंदगी (कचरा) मल और पेशाब द्वारा बाहर निकल जाएगी।

पूरा फायदा तो 80-90 दिन में महसूस करेंगे, जब फालतू चरबी गल जाएगी, नया शुद्ध खून का संचार होगा। चमड़ी की झुर्रियाँ अपने आप दूर हो जाएगी। शरीर तेजस्वी, स्फूर्तिवाला व सुंदर बन जायेगा।

#### इसके फायदे

1. गठिया दूर होगा और गठिया जैसे अनेक जिद्दी रोग दूर हो जायेंगे।
2. हड्डियाँ मज़बूत होंगी।
3. आँख का तेज बड़ेगा।
4. बालों का विकास होगा।
5. पुरानी कब्जियत से हमेशा के लिए मुक्ति मिलेगी।
6. शरीर में खून दौड़ने लगेगा।
7. कफ से मुक्ति।
8. हृदय की कार्य क्षमता बढ़ेगी।
9. थकान नहीं रहेगी, घोड़े की तहर दौड़ते जाएंगे।
10. स्मरण शक्ति बढ़ेगी।
11. स्त्री का शारीर विवाह के बाद बेडोल की जगह सुंदर बनेगा।
12. कान का बहरापन दूर होगा।
13. भूतकाल में जो एलोपैथी दवा का साईड इफेक्ट हुआ है उससे

मुक्त होंगे।

14. खून में सफाई और शुद्धता बढ़ेगी।
  15. शरीर की सभी खून की नलिकाएँ शुद्ध हो जाएंगी।
  16. दाँत मज़बूत बनेगा, इनेमल जीवंत रहेगा।
  17. डायबिटीज़ काबू में रहेगी, डायबिटीज़ की जो दवा लेते हैं, वह चालू रखना है। इस चूर्ण का असर दो माह लेने के बाद से दिखने लगेगा।
- जीवन निरोग, आनंददायक, चिंता रहित स्फूर्ति दायक और आयुष्यवर्धक बनेगा।  
जीवन जीने योग्य बनेगा।

-डॉ. सरोन सोनी, मो.- 930151786