

हर चीज़ हमारे अनुसार नहीं हो सकती

गतांक से आगे...

प्रश्न:- बाहर निकले तो ट्रैफिक पर भी तो चिढ़ होती है। जहां से प्रक्रिया शुरू हुई और जैसा आपने कहा कि कम्प्यूटर पर कार्य भी करो तो भी चिढ़ होती है।

उत्तर:- आप कोई कार्य करने के लिए कम्प्यूटर पर बैठे और कम्प्यूटर चालू नहीं हो रहा है तो हमारे मन में किस प्रकार के थॉट आते हैं कि चालू क्यों नहीं हो रहा है, इतना समय क्यों लग रहा है। अब उसको तो जितना समय में चालू होना है वह तो उतना समय लेगा ही, लेकिन उतनी देर में हमने क्या कर दिया? अपने माइंड को परेशान कर दिया। अच्छा आज नेट कनेक्शन बहुत स्लो है। आपने एक ईमेल भेजा, वो गया ही नहीं, तो हमें यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि हर कार्य हमारे अनुसार नहीं चलता है, वह अपनी ही गति में चलेगा।

प्रश्न:- अगर हमारा फोन खराब हो जाता है तो हम क्या कहते हैं कि हमारा आज का दिन ही खराब हो गया।

उत्तर:- दिन तो कुछ भी खराब नहीं है। कम्प्यूटर भी अपनी ही स्पीड से चलेगा, नेट भी अपनी ही स्पीड से काम करेगा, मेरी गाड़ी के आगे जो गाड़ी चल रही है वो अपनी ही स्पीड से चलेगी, हाँ, मैं उनकी स्पीड को देखते हुए गुस्से में आ सकती हूँ। लेकिन

उससे उसकी स्पीड बढ़ नहीं जायेगी, लेकिन मेरी हार्ट की स्पीड निश्चित रूप से बढ़ जायेगी और वो मेरी एनर्जी को नष्ट करेगा। मान लो कई लोगों को आदत होती है कि बॉलपेन को हाथ में लेकर टक-टक करते रहेंगे। अब वो उनकी आदत है, लेकिन हम सुन-सुन के, उसको देख-देख कर गुस्सा होते रहते हैं। कितनों की आदत होती है कि वो कुर्सी पर आगे-पीछे, आगे-पीछे करते रहेंगे। अगर हमारी एनर्जी इतनी छोटी-छोटी चीज़ों के लिए ऐसे ही नष्ट हो जाने वाली है तो हम स्थिर नहीं रह पायेंगे। अगर वो जो इस तरह से कर रहे हैं, अगर आपको उससे बहुत ज्यादा तकलीफ हो रही है तो आप प्यार से उनको एक बार बोल सकते हो या फिर आप भी उनके साथ-साथ ही टक-टक कर सकते हो।



ब्र. कु. शिवानी

प्रश्न:- क्रोध हमें इन चीज़ों पर आ रहा है और ये कहा जाता है कि इसके पीछे बेसिकली कोई और वजह होती है जिससे वो इरिटेशन निकल रही होती है, तो इसके

पीछे कौन-सी वजह हो सकती है?
उत्तर:- जरूरी नहीं है कि इसकी कोई और वजह हो, क्योंकि कई लोग वो होते हैं जिनको हम जानते भी नहीं हैं, आप ऑफिस में किसी के साथ बैठे हो, आप मीटिंग में किसी के साथ बैठे हो, आप उनको जानते हो लेकिन उनकी कोई न कोई आदत, उनका कोई न कोई व्यक्तित्व आपके व्यक्तित्व के साथ मैच नहीं करता है, फिर वो आपको क्रुद्ध करता रहता है। जैसे हमलोग कार्यशाला करते हैं तो प्रोग्राम की शुरुआत में ही बोल देते हैं कि आप लोग अपने-अपने मोबाइल का स्वीच ऑफ कर दें या साइलेंट मोड पर डाल दें। यह तो साधारण-सी बात है कि हर प्रोग्राम के प्रारंभ में आप ऐसा बोलेंगे ही। इससे ये हो सकता है कि कम से कम एक मोबाइल नहीं बजेगा। शुरू-शुरू में जब किसी का मोबाइल बजता था तो हम सोचते थे कि क्या इनको समझ में नहीं आ रहा कि मोबाइल का स्वीच ऑफ रखना है। खुद भी परेशान होते हैं और दूसरों को भी परेशान करते हैं। फिर मैं कहती हूँ कि देखो एक की वजह से इतने लोगों का ध्यान दूसरी ओर गया। यह हमारी इरिटेशन है। अब एक बार हुआ, दो बार हुआ, तीन बार हुआ चलो चार बार हुआ, और हर समय ही ऐसा होगा तो मैं गुस्सा हो जाती हूँ। - क्रमशः



जमशेदपुर-झारखण्ड। 'महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम' के दौरान समूह चित्र में श्रीमति आभा महतो, सांसद, श्रीमति पुनम बिघ, समाधान संस्था, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, बाबू सिंह, प्रेसीडेंट, झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, ब्र.कु. अंजू तथा अन्य।



हजारीबाग-झारखण्ड। मातेश्वरी जगदम्बा के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. हर्षा बहन व ब्र.कु. तृप्ति के साथ ब्र.कु. भाई बहनें।



दरभंगा-बिहार। कमिश्नर आर.के.खण्डेलवाल को आध्यात्मिक संदेश देने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.अंजू।



कायमगंज-उ.प्र.। 101 जोड़ों के विवाह कार्यक्रम में ब्र.कु. मिथलेश को सम्मानित करते हुए गायत्री परिवार के उपाध्यक्ष सुरेन्द्र गुप्ता एवं सदस्य। साथ हैं कु. प्रियंका, बहन सोनी तथा अन्य।



परवतसर-जयपुर राजापार्क। 'विशाल नशा मुक्ति शिविर' में सम्बोधित करते हुए एस.डी.एम. चन्दावत जी। साथ हैं गणमान्य अतिथिगण।



आस्का-ओडिशा। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस के कार्यक्रम में रोहित कुमार सेठी, एकजीव्युटिव इंजीनियर इलेक्ट्रिकल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवाती।

स्वास्थ्य विभिन्न बीमारियों में तेजपत्ते के फायदे

कई लोग समझते हैं कि तेजपत्ता सिर्फ सब्जी बनाने के काम आता है। जबकि ऐसा नहीं है। तेजपत्ता पूरी तरह से औषधीय गुणों से भरपूर है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, कॉपर, पोटैशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और आयरन पाए जाते हैं। यह सभी हमारे शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए बहुत जरूरी हैं। आज हम यहां आपको बताएंगे कि तेजपत्ता डायबिटीज़ को सही करने के साथ ही हमें अन्य कई गंभीर बीमारियों से भी छुटकारा दिलाता है।

डायबिटीज़ के लिए रामबाण

डायबिटीज़ काफी हद तक हमारे लाइफ-स्टाइल से जुड़ी बीमारी है। कई बार जैनेटिक समस्या होने के चलते भी यह रोग हो जाता है। यह बहुत गंभीर रोग है, लेकिन अगर इससे बचने के लिए रोज छोटे-छोटे कदम उठाएं तो इस बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। डायबिटीज़ में तेजपत्ता एक दवाई की तरह काम करता है। अगर इसका खाने में या उबाल कर नियमित सेवन किया जाए तो डायबिटीज़ को कंट्रोल में रखा जा सकता है। सुबह तेजपत्ते के नर्म नर्म 5 या 6 पत्तों को तोड़ लें (जो हल्के हरे रंग के होते हैं) और उसको खाली पेट धीरे धीरे चबा



लें। ऐसा 2 या 3 महीने करते रहने से आपको काफी फायदा होगा।

पथरी में है फायदेमंद

अनियमित और दूषित खानपान के चलते आजकल पेट में पथरी होना एक आम समस्या हो गई है। इस रोग में पेट में बहुत दर्द होता है। पथरी से परेशान लोगों के लिए तेजपत्ता बहुत काम की चीज़ है। इसके सेवन से पथरी

का काफी हद तक कटाव होता है। तेजपत्ते को उबाल कर या खाने में सेवन किया जा सकता है।

नींद की कमी होती है दूर

अत्यधिक तनाव और चिंता के चलते नींद की कमी होना लाज़मी है। एक सर्वे के अनुसार जो महिलाएं घर में रहती हैं उन्हें अधिक तनाव की समस्या रहती है। क्योंकि वह अपनी इच्छाओं और बातों को ज्यादा

शोर नहीं कर पाती हैं। तेजपत्ते के सेवन से नींद की कमी दूर होती है। रात को सोने से पहले तेजपत्ते के तेल की कुछ बूंदों को पानी में मिलाकर पीने से अच्छी नींद आती है।

दर्द में दिलाए राहत

कई बार अचानक हमारे शरीर के अंगों में दर्द होने लगता है। हो सकता है इसका कारण तनाव और थकान हो। दर्द में राहत के लिए भी तेजपत्ता एक कारगर उपाय है। इसके अलावा अगर तेज़ सिर दर्द हो रहा हो तो भी इसके तेल से मसाज करना अच्छा रहता है।

पाचन क्रिया होती है दुरुस्त

ऑफिस और कॉलेज की जल्दबाज़ी में कई लोग समय पर सुबह का नाश्ता नहीं कर पाते हैं। जिसके चलते उन्हें बाद में जो मिलता वो खा लेते हैं। इस प्रक्रिया का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। जो लोग अक्सर ऐसा करते हैं उनकी पाचन क्रिया काफी कमज़ोर हो जाती है। तेजपत्ते का सेवन पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। पाचन से जुड़ी अन्य समस्याओं में भी तेजपत्ता काफी फायदेमंद है। चाय में तेजपत्ते का इस्तेमाल करने से कब्ज, एसिडिटी और मरोड़ जैसी समस्याओं से राहत मिलेगी।