



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी। हाथरस के सांसद से मुलाकात के दौरान उन्हें 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत हाथरस में की जा रही सेवाओं की जानकारी देने व माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लिए अभियान की जानकारी सम्बन्धी पत्र भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. शान्ता तथा अन्य।



आगरा-सिकन्दरा से.7। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान विधायक गुटियारीलाल जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गीता।



दिल्ली-पोचन पुर। नये सेवाकेन्द्र का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. शुक्ला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. अनुसुइया, ब्र.कु. पूजा तथा अन्य भाई बहनें।



झज्जर-हरियाणा। नेहरू युवा केन्द्र द्वारा आयोजित 'युवा नेतृत्व एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम' में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ प्रवचन करने के पश्चात् अकाउन्टेन्ट अरुणा चुग, नेहरू युवा केन्द्र, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना। साथ हैं ब्र.कु. पूनम तथा दीपक शर्मा, कलाकार।



असंसोल-प.बंगाल। रविन्द्र भवन में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'नारी सशक्तिकरण' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के मेबर मेयर इन काउंसिल व कल्याणपुर एरिया के वार्ड काउंसलर अनिमेश दास, कुलती हिन्दी बालिका विद्यालय की हेडमिस्ट्रेस ममता मिश्रा, रोडरी क्लब की प्रेसीडेंट जयंती मलिक, दुबई सेवाकेन्द्र की डायरेक्टर ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता रहीं महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता।



भुवनेश्वर-नागेश्वर तांगी। एल.एन. मिश्रा, डायरेक्टर, एच.आर., एम.सी.एल. तथा उनके काउन्टर पार्ट को सेवाकेन्द्र में आने का निमंत्रण देने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. इंदुमति, ब्र.कु. बिजया तथा अन्य।

हर आत्मा की अपनी यात्रा है

गतांक से आगे...

प्रश्न:- कुछ लोगों का ऐसा बिलीफ सिस्टम है कि लोग हमें मानते हैं, वो हमारी बात सुनते हैं, इसे आप कैसे लोगों को समझा सकते हैं?

उत्तर:- जब हम उनको बोल रहे हैं, उनको टोक रहे हैं या उनके प्रति जजमेंटल हो रहे हैं तो इसके पीछे हमारा यही बिलीफ सिस्टम कार्य करता है कि सारी दुनिया मेरी मुट्ठी में है और ये मेरे चाहने के अनुसार चलनी चाहिए।

दूसरा हमारा बिलीफ सिस्टम है कि हम अपनी खुशी के लिए दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं, और उस प्रोसेस में अंदर ही अंदर और दर्द क्रियेट करते जाते हैं। इसे आप एक दिन के लिए कोशिश करके देख सकते हैं।

प्रश्न:- हम किसी कॉर्पोरेट बॉस के बारे में बात नहीं कर रहे थे। हम आम आदमी, चाहे आप माँ हैं या चाहे आप सबऑर्डिनेट भी हैं।

उत्तर:- जैसे 'माँ' आपने कहा एक पेरेंट चाइल्ड रिलेशनशिप में ये कंट्रोल की फीलिंग बहुत ज़्यादा आती है। जबकि पेरेंट को किस कॉन्सिडरनेस से अपने बच्चों को बड़ा करना चाहिए कि ये आत्माएं हैं, जो मेरे घर में आये हैं, मेरा रोल है इनको शारीरिक सुरक्षा देना, इनके बौद्धिक स्तर का विकास करना, इनको एक अच्छा वातावरण देना, इनको वो पालना देना जिससे कि वो अच्छा बन सकें। लेकिन हम क्या चाहते हैं कि जैसा मैं चाहूँ वैसा होना चाहिए।

प्रश्न:- मैं ये सब कुछ क्यों कर रहा हूँ, इसलिए कि तुम मेरा सपना पूरा कर सको। जब तुमने मेरा ही सपना पूरा नहीं किया तो मैं ये सब क्यों करूँ...?

उत्तर:- वास्तव में हमें अपनी इस विचारधारा को बदलने की आवश्यकता है। हमें समझना चाहिए कि ये उस आत्मा की अपनी यात्रा है, उसकी अपनी पसंद है, उसकी अपनी इच्छायें हैं, उसकी अपनी नवीनता है और हम चाहते हैं कि जैसा मैं चाहता हूँ वो वैसा रोल प्ले करे, इससे तो उसकी अपनी क्रियेटिविटी दब जायेगी और वह सही गलत का निर्णय नहीं कर पायेगा। क्योंकि वो अपने थॉट्स से भी नहीं चल रहा और मेरे थॉट्स से तो वो कर ही नहीं सकता।

हमें पेरेंट चाइल्ड के रिलेशनशिप में बच्चे के साथ एक गाइड की तरह, एक मार्गदर्शक की तरह व्यवहार करना चाहिए। इससे उस बच्चे के साथ मात-पिता का रिलेशनशिप बहुत ही मज़बूत हो जाता है। लेकिन हम क्या करते हैं कि उनको हर चीज़ के लिए हमेशा टोकते हैं। इसके पीछे हमारा उद्देश्य यही होता है कि उसकी जीवन-यात्रा हमेशा एक समान चले। हम कितना भी कोशिश करें, उनके जीवन में उतार-चढ़ाव तो आने ही वाले हैं। अगर हम उनको गाइड करते हैं, मज़बूत बनाते हैं तो वो खुद ही जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना कर लेगा। लेकिन हम क्या सोचते हैं कि हम बच्चों को इतना सही दिशा में ले जायें कि उनके जीवन में समस्या आये ही नहीं। लेकिन हम पेरेंट्स क्या करते हैं कि अपने कंट्रोलिंग वाले लक्ष्य को लेकर चलते हैं, उससे हम उसकी क्रियेटिविटी को दबा देते हैं। एक दिन हम ट्राय करके देखें कि हम औरों की स्क्रिप्ट नहीं लिखें।

प्रश्न:- इसके लिए हमें खुद अवेयर होना पड़ेगा। अब जब हमने अपने बारे में बात करनी शुरू की, अपनी हर थॉट को चेक करना शुरू किया, तब हमें महसूस हो रहा है कि हम कर क्या रहे थे!

उत्तर:- अगर हमें अपनी राय देनी भी है तो उचित अवसर देखकर बतायें, और बताने के बाद हम ये आशा भी न रखें कि वे वैसा ही करेंगे। जब वो उस तरह से नहीं कर पाते हैं तो हम उनको सही और गलत सिखाने के चक्कर में दुःखी हो जाते हैं। उस पर भी अगर उन्होंने कुछ व्यंग्य कर दिया तो मुझे तो गुस्सा आयेगा ही। आपने तो जो गलत किया सो किया वो आपका रोल था, लेकिन मैंने जो गुस्सा किया, मैंने जो हर्ट किया, तो उससे मेरा रोल खराब हो गया। तो मुझे क्या करना है, पहले मुझे अपने रोल पर ध्यान देना है। लेकिन मैं क्या करती हूँ कि आपके गलत निर्णय की आलोचना करने के लिए, मैंने अपना भी रोल खराब कर लिया, तो इससे हरेक एक्टर का रोल भी खराब होता गया।

एक साधारण थियेटर में भी हम देखते हैं कि अगर कोई एक्टर अपने रोल को भूल जाता है तो बाकी जो एक्टर स्टेज पर हैं तो उनका रोल भी खराब हो जाता है। - क्रमशः

स्वास्थ्य

बचें घुटने दर्द और रिप्लेसमेंट से

50 साल के बाद धीरे-धीरे शरीर के जोड़ों में से लुबीकेन्ट्स एवं कैल्शियम बनना कम हो जाता है। जिसके कारण जोड़ों का दर्द, गैप, कैल्शियम की कमी, आदि समस्याएँ सामने आती हैं, जिसके चलते आधुनिक चिकित्सक आपको ज्वाइंट रिप्लेस करने की सलाह देते हैं, तो कई आर्थिक रूप से समृद्ध लोग यह मानते हैं कि हमारे पास तो बहुत पैसे हैं तो घुटना चेंज करवा लेते हैं।

किंतु क्या आपको पता है कि जो चीज़ कुदरत ने हमें दी है, वो आधुनिक विज्ञान या तो कोई भी साइंस नहीं बना सकता। आप कृत्रिम ज्वाइंट फिट करवा कर थोड़े समय 2-4 साल तक ठीक हो सकते हैं, लेकिन बाद में आपको बहुत ही तकलीफ होगी। ज्वाइंट रिप्लेसमेंट का सटीक इलाज आज हम आपको बताने जा रहे हैं। वो नोट कर लीजिये और हाँ, ऐसे हज़ारों ज़रूरतमंद लोगों तक पहुँचायें जो रिप्लेसमेंट के लाखों रुपये खर्च करने में असमर्थ हैं।

बबूल के वृक्ष को आपने ज़रूर देखा होगा। यह भारत में हर जगह बिना लगाये ही अपने आप खड़ा हो जाता है।

प्रयोग इस प्रकार करना है

बबूल(कीकड़) के पेड़ पर जो फली (फल) आती है उसको तोड़कर ले आयें, यदि आपको ये शहर में नहीं मिल रहे तो किसी गांव जायें वहाँ जितने चाहिये उतने मिल जायेंगे, उसको सुखाकर पाउडर बना लें और सुबह 1 चम्मच की मात्रा में गुनगुने पानी से खाना खाने के बाद केवल 2-3 महीने सेवन करने से आपके घुटने का दर्द बिल्कुल ठीक हो जायेगा, और इसके साथ-साथ आपको घुटने बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

डॉ. पवन कुमार, नेचरोपैथिस्ट, ग्रेटर नोएडा - 7838037030

अगर अच्छी नींद चाहिए तो...

एक स्वस्थ इंसान को 6 से 8 घण्टे की नींद की आवश्यकता होती है, ऐसा लोगों का कहना है। सबका ये कहना है कि यदि 3-4 घंटे किसी को नींद आ रही है तो वे बीमार हैं, लेकिन ऐसा है नहीं। अगर किसी को कोई शारीरिक या मानसिक कार्य नहीं है, और उसे नींद तीन से चार घंटे आती है, तो उसके लिए ये पर्याप्त है। हम यहाँ ये भी बताना चाहेंगे कि किन-किन कारणों से नींद नहीं आती।

नींद और मस्तिष्क का बहुत गहरा सम्बंध है। जब चिंता, तनाव या किन्हीं परिस्थितियों से नींद कम या गायब हो जाती है तो इसका प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है जिसे नींद न आना कहा जाता है। वृद्धावस्था में इंसान शारीरिक श्रम बहुत कम करता है। शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने से भी कभी नींद नहीं आती। किसी प्रकार की चिंता भी नींद न आने का मुख्य कारण होती है। शरीर में वायु अधिक बनने से भी बैचेनी रहती है और नींद नहीं आती।

कैसे आए अच्छी नींद

अधिक देर तक ना जागें। दस से ग्यारह बजे रात्रि तक बिस्तर में अवश्य चले जाएं।

सोने से पहले मौसम अनुसार ठंडे या गर्म जल से हाथ, मुँह व पैर धोकर बिस्तर पर जाएं।

रात्रि में कपड़े ढीले-ढाले व नर्म पहनें। कसे हुए सख्त वस्त्र भी नींद आने में बाधा पैदा करते हैं।

सोने वाले कमरे का वातावरण शांत और स्वच्छ रखें। रात्रि में बिस्तर की चादर बदल लें।

देर रात्रि में टी.वी., कम्प्यूटर न चलाएं। यदि अच्छा संगीत सुनने के शौकीन हैं तो आधा घण्टा पहले लेट कर भीमी आवाज़ में सुनें।

दिन में शरीर को सक्रिय रखें, क्योंकि शरीर और दिमाग थके होने पर भी नींद अच्छी आती है।

रात्रि का भोजन हल्का रखें और प्रयास करें कि 8 बजे तक भोजन अवश्य कर लें जिससे सोने और खाने के बीच समय मिल जाता है भोजन पचाने के लिए।

सुबह-शाम सैर व हल्का व्यायाम अवश्य करें। सिर पर तेल की मालिश से भी अच्छी नींद आती है।

सोने से पहले पैरों और टांगों पर सूखी मालिश करें ताकि दिन भर खड़े रहने, चलने-फिरने से थकी टांगों की मांसपेशियों को थोड़ा आराम मिले।