

वही सारे कार्य, लेकिन शांति के साथ

गतांक से आगे...

प्रश्न:- कई बार तो मैंने देखा है कि बच्चे को घसीटते हुए स्कूल ले जाते हैं, और कई बच्चे तो ब्रेकफास्ट करते हुए जा रहे होते हैं।

उत्तर:- उसमें भी कई एकदम छोटे-छोटे बच्चे होते हैं। सुबह के समय आप विश्व के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति होते हैं। ये बात छोटी लगती है लेकिन उस बच्चे के लिए पैरेंट्स से ज्यादा महत्वपूर्ण तो कुछ भी नहीं है। और सुबह-सुबह उनके साथ ऐसे वाली एनर्जी विनिमय हो गयी है। इस संबंध में हमारा ये अनुभव है कि बच्चा स्कूल में अच्छा महसूस नहीं करता है। वो पहले से ही मुर्झा चुका होता है। देखो, हम उसके ब्रेकफास्ट पर कितना ध्यान देते हैं कि वो खाना खाये बिना नहीं जाना चाहिए। हम बच्चे के शरीर के लिए कितना भोजन देते हैं, शरीर का कितना ध्यान रखते हैं लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि पौष्टिक भोजन मन को भी चाहिए।

प्रश्न:- यह तो बाद में जैसे स्वाभाविक हो जाता है। ये एक बहुत बड़ा बिलीफ सिस्टम है।

उत्तर:- इस बिलीफ को तोड़ना है। सुबह का जो समय है जिसमें हर समय ऐसा सीन क्रियेट होता है जिससे हम सारा दिन खुश रह सकते

हैं। कभी अगर ऐसा नहीं हुआ तो उसकी बात अलग है, लेकिन हमारा यह रोज़ का पैटर्न बन जाता है। जब पैरेंट्स बच्चे को बस में चढ़ा देते हैं तो उन्हें कितना आराम मिलता है। जैसे दिन का बहुत बड़ा काम पूरा हो गया। सुबह-सुबह हम थके हुए दिखाई देते हैं। अभी तो हमें अपने दिन की शुरुआत करनी है। मन में ऐसी फीलिंग आती है कि जैसे बहुत बड़ा काम या बहुत बड़ा बोझ उतर गया है। दिन की शुरुआत के समय इस प्रकार के थॉट क्रियेट करना अच्छा नहीं है।

प्रश्न:- कभी-कभी तो पैरेंट्स को तो पता भी नहीं होता कि बच्चे कब स्कूल चले गये हैं?

उत्तर:- हमें यह चेक करने की आवश्यकता है। अब हमें कुछ भी नहीं करना है, न जीवन शैली में परिवर्तन लाना है। हमें सिर्फ एक अभ्यास करना है कि हमें वही सारे कार्य करने हैं, उसी तरह से बच्चों को उठाना है,

उसी तरह बच्चों को छोड़ने जाना है, लेकिन शांति के साथ। अब हमें यह प्रयास करना है कि शांति से करने से बच्चे बस तक पहुंचते हैं कि नहीं। किसी दिन हम अपने-आपको देखें कि जो चीज़ें हमें रोज़ करनी हैं, उसको हमने इतना जटिल क्यों बना लिया? ये भी बिलीफ है कि हमने गुस्से को स्पीड के साथ जोड़ दिया कि उत्तेजित होकर करेंगे तो जल्दी होगा, आराम से करेंगे तो जल्दी नहीं होगा। यदि हम कोई कार्य को शांति से करते हैं तो उसका प्रभाव अलग होता है, यदि हम कार्य को उत्तेजित होकर करते हैं तो इससे हमारी परफॉरमेंस बढ़ती नहीं बल्कि और ही घटती है। क्योंकि जब हम किसी कार्य की उत्तेजना में हैं तो इससे हमारी सोचने-समझने की शक्ति और हमारी शारीरिक शक्ति भी डिस्टर्ब हो जाती है। फिर उसका प्रभाव हमारे सारे दिन पर पड़ता है और फिर रात आते-आते हम पूरी तरह से परेशान हो जाते हैं। फिर उसका प्रभाव जैसा आपने कहा कि अगली सुबह पर पड़ता है। क्योंकि यह एक चक्र की तरह घूमता है। क्योंकि इतना हम रोज़ सुन रहे हैं, प्रोग्राम समझ भी रहे हैं, लेकिन अगर हम उसको ट्राय नहीं करेंगे तो इससे कोई फायदा भी नहीं होगा।



ब्र. कु. शिवानी

स्वास्थ्य रोज़ाना दूध और शहद पीने के अनोखे फायदे

शुद्ध शहद और दूध पीने से शरीर को कई प्रकार के लाभ मिलते हैं। यह दोनों ही एक सम्पूर्ण आहार हैं जिन्हें एक साथ मिलाने से दोगुना फायदा उठाया जा सकता है। जहाँ दूध में ढेर सारा कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और लैक्टिक एसिड आदि भरपूर मात्रा में पाया जाता है, वहीं पर शहद अपने आप में एंटी बैक्टीरियल, एंटी-ऑक्सीडेंट व एंटी-फंगल गुणों से भरी हुई है।

क्या आप जानते हैं कि प्राचीन काल में ग्रीक, रोम, इजिप्ट, भारत आदि देशों में रानियाँ खुद को जवान और सुंदर दिखाने के लिए दूध व शहद का सेवन किया करती थीं। दूध और शहद लेने से न केवल स्किन ग्लो करने लगती है, बल्कि शरीर की कई बीमारियाँ भी दूर होती हैं। दूध और शहद का सेवन करने से आपका पाचन दुरुस्त होगा, मोटापा घटेगा, हड्डियों में मज़बूती आएगी और रात को नींद भी टाइम से आएगी। चलिए जानते हैं दूध और शहद को साथ लेने से होने वाले कुछ फायदों के बारे में -

● **पाचन** - दूध और शहद दोनों ही पाचन से सम्बंधित समस्याओं को दूर करते हैं। इन दोनों सामग्रियों में मौजूद पोषण पेट में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे पाचन ठीक बना रहता है। एक कप दूध में एक चम्मच शहद को मिला कर पीजिये।

● **ताकत बढ़ाये** - गर्मियों में हमारी ताकत गर्मी की वजह से कम हो जाती है। इसे बढ़ाने के लिए रोज़ाना दूध में शहद मिला कर पियें।

दूध में प्रोटीन होता है और शहद में कार्बोहाइड्रेट, जो कि स्टेमिना को बढ़ाने में मदद करते हैं।

● **मज़बूत हड्डियाँ** - दूध व शहद का कॉम्बिनेशन शरीर को हेल्दी बनाए रखने के साथ ही हड्डियों की बीमारियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस या उम्र के साथ होने वाले जोड़ों के दर्द आदि से सुरक्षित रखता है,



क्योंकि दूध व शहद दोनों में ही कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा होती है।

● **अच्छी नींद** - क्या आपको रात में नींद नहीं आती? ऐसे में आपको सोने से पहले एक एक ग्लास गर्म दूध और शहद मिलाकर पीना चाहिए। इससे आपकी अनिद्रा की बीमारी दूर हो जाएगी।

● **कब्ज दूर करे** - कब्ज बहुत ही आम बीमारी हो गई है। एक चम्मच शहद और गर्म दूध मिलाकर पीने से कब्ज की बीमारी अपने

आप ही ठीक हो जाएगी। इसे रोज़ सुबह खाली पेट पीएँ।

● **सर्दी-जुकाम दूर करे** - गर्मियों में भी सर्दी जुकाम आम है। लेकिन दूध और शहद मिलाकर पीने से इसकी समस्या से जल्द निजात मिलती है, क्योंकि यह एक एंटीसेप्टिक दवा का काम करता है। इससे आपको ढेर सारा विटामिन मिलेगा जिससे शरीर मज़बूत बनेगा और संक्रमण भी खत्म होगा।

● **कफ दूर करे** - गर्म दूध और शहद को मिलाकर पियें। जैसा कि आपको मालूम है कि शहद में एंटीमाइक्रोबियल और एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं, जिससे संक्रमण दूर होता है। यह कफ की बीमारी से आपको राहत दिलाने में मदद करेगा।

● **वज़न घटाए** - शहद और दूध वज़न को कम करने में मदद करते हैं। शहद में प्रोटीन के रूप में एनर्जी होती है और दूध दूसरी ओर चर्बी को जलाने में मदद करता है।

● **दिल की जलन को मिटाए** - खाना खाने के बाद यदि आप शहद और दूध का घोल पियेंगे तो आपको दिल की जलन से निजात मिलेगी। पर हाँ, आपको गर्म नहीं, बल्कि ठंडा दूध पीना होगा। मिश्रण को अच्छी तरह से मिला कर पियें।



सिविल लाइन-उन्नाव। उ.प्र. के कैबिनेट मिनिस्टर ब्रजेश पाठक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम तथा ब्र.कु. रामपाल।



वड़हिया-विहार। 'एक शाम शिव शक्तियों के नाम' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक विजय कुमार सिंह, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. माला तथा अन्य।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। भगवद्गीता के इतिहास पर 'राष्ट्रीय परिचर्चा' के पश्चात् कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर डॉ. कैलाश चन्द्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय महिला आर्थिक संगठन ऑल लेडीज़ लीग द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में ब्र.कु. डॉ. बिन्नी को बेहतर विश्व के निर्माण में तत्पर होने हेतु 'आइकॉनिक वुमेन अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए लीग की ग्लोबल चेयरपर्सन डॉ. हरबीन अरोड़ा।



चाकसू-राज.। 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए चिकित्सा प्रभारी डॉ. मुनेश जैन। साथ है ब्र.कु. दुर्गेश तथा अन्य।



वांदा-उ.प्र.। तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला चिकित्सालय में 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए सी.एम.एस. डॉ. के. सोनी तथा डॉ. आर.के. गुप्ता। साथ है ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. स्वाती तथा अन्य।