



रीवा-म.प्र.। मुलाकात के दौरान माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला।



हुपरी-महा.। 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत वेंकटेश हाई स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. सचिन परब। मंचासीन हैं हेड मास्टर नार्हक सर, ब्र.कु. सुनीता, डॉ. ब्र.कु. रश्मी, ब्र.कु. अशोक तथा अन्य।



जकातवाड़ी-कूपर कॉलोनी(महा.)। डॉ. शिल्पा यडहळ्ळी के माइक्रोबायोलॉजी में पीएचडी करने पर उनका सेवाकेन्द्र पर ईश्वरीय सौगात देकर सम्मान करते हुए ब्र.कु. शांता।



भिलवडी-सांगली(महा.)। भिलवडी गांव के सरपंच प्राध्यापक धनजय पाटील को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा।



रानी परतेवा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'निःशुल्क चिकित्सा शिविर' का उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत अध्यक्षा डॉ. श्वेता शर्मा, डॉ. जी.एस. घूत्रा, सरपंच हेमलाल नेताम, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।



मोटा वराछा-सूरत(गुज.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रिन्सीपल अरुणा बहन, प्रिन्सीपल सपना बहन, प्रिन्सीपल कृष्णा बहन, ब्र.कु. फल्गुनी, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

गुस्से का असर मन व शारीरिक संरचना पर

गतांक से आगे...

प्रश्न:- जहां हमने गुस्से की बात की थी, उससे हमें महसूस हुआ कि मेरा गुस्सा करना कितना गलत था। जब मैं किसी और को देखती हूँ तो मुझे लगता है कि गुस्सा करने की ज़रूरत ही नहीं थी। दूसरी बात गुस्से में जब हम कुछ ऐसा कह जाते हैं जो हम कहना नहीं चाहते थे। और तीसरी बात की गुस्सा जब आता है तो मैं अपने आपको रोक नहीं पाती हूँ। लेकिन इन सब घटना के पीछे पूरा एक प्रोसेस चलता है, जब तक हम उसके कारणों को नहीं समझेंगे, शायद हम उससे पार नहीं पायेंगे।

उत्तर:- गुस्सा, परेशानी के कारण पहले हमारे मन में आता है फिर वह हमारे व्यवहार में प्रकट होता है। गुस्सा भी अचानक नहीं आता है। जैसे हम देखते हैं कि कार में गियर होता है, पहले वन नम्बर पर, फिर दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा और फिर पांचवें गियर पर आता है। यह डायरेक्ट पांचवें गियर पर नहीं आता है। पहले न्यूट्रल स्टेज पर होता है, फिर धीरे-धीरे गियर बढ़ता है। उसी प्रकार हमें गुस्सा भी कब दिखाई देता है जब यह पांचवें गियर पर पहुंच जाता है। अगर हमें उसकी जानकारी होती तो जैसे ही यह न्यूट्रल से वन पर पहुंचता तो हमें पता चल जाता कि कहीं कुछ गड़बड़ है, तो हम रुक कर उसे वहीं पर चेक कर लेते तो ये विस्फोट का रूप लेता ही नहीं। सबसे पहले जब हमारे अंदर गुस्सा आना शुरू होता है तो वह चिड़चिड़ाहट के रूप में आता है। हरेक अपने आप से पूछें कि हम गुस्सा करते हैं कि नहीं? लेकिन चिड़चिड़ाहट कब होती है? साधरणतः अगर हम देखें कि यह एक एनर्जी है जब मैं किसी व्यक्ति विशेष से एक बार चिढ़ा, दो बार चिढ़ा, तीसरी जगह कहीं कोई बड़ी बात हो जाती तो ये सारी चिढ़ एक साथ सारा का सारा गुस्से के रूप में बाहर निकल आता है। जब हम सुबह उठते हैं तो उस समय का जो एक-दो घंटा होता है। उस समय में हम अधिकांशतः घर में अशांति का महौल बना देते हैं। जैसे कि बच्चों को उठाना, फिर इनको तैयार कराना, फिर नास्ता कराना, फिर स्कूल भेजना तो इन सब कार्यों में घर का पूरा वातावरण ही अशांति से भर जाता है। इसलिए आप इसका ध्यान रखें कि यह जितना हो सके उतना सुविधानुसार कार्य करें, क्योंकि वो आपके सारे दिन के ऊपर प्रभाव डालता है। यह दिन की शुरुआत है, दिन की शुरुआत अगर हर रोज अशांति से होगी तो इसका प्रभाव अगले दिन पर भी पड़ेगा। लेकिन ये हमने एक पैटर्न बना लिया कि बच्चों को उठाना है तो ऐसे ही उठाना है, जल्दी-जल्दी ही तैयार करना है। अब आराम से करना इसका ये मतलब नहीं कि स्पीड कम हो जाती है। लेकिन हम क्या करते हैं कि दोनों चीजों को मिक्स कर देते हैं कि गुस्से से करेंगे तो ये जल्दी तैयार हो जायेगा। वास्तव में अगर हमारा मन स्थिर है तो शरीर बहुत आसानी से कार्य करता है। वास्तव में हमें ये नहीं पता होता है कि गुस्सा जब आता है तो उसका असर सिर्फ हमारे मन पर ही नहीं होता है बल्कि मस्तिष्क पर, पूरे शरीर पर, पूरी शारीरिक संरचना पर असर होता है। जिसके कारण पल्स रेट, हार्ट बीट, हॉर्मोनल सिक्रेशन, सब कुछ अनियमित हो जाता है। क्या इस परिस्थिति में हम तेज़ी से काम कर पायेंगे?

प्रश्न:- मैंने ये महसूस किया है कि अगर रात को ठीक से सोये और आप सुबह छः बजे उठ गये, मान लो सात बजे बच्चे को जाना है। पौने सात बजे तक बच्चा बिना किसी परेशानी के स्कूल जाने के लिए तैयार हो जाता है।

उत्तर:- आप रात भी ठीक कैसे सोयेंगे! रात आप ठीक से तब सोते हैं जब आपका आज का सारा दिन अच्छा बीतता है। ये एक ऐसी चीज़ है जिसके बारे में हमें अवेयरनेस है कि हम डिस्टर्बेंस क्रियेट करते हैं। और सिर्फ अपने लिए ही नहीं बल्कि दूसरों के लिए भी। अब मान लो सारा दिन के लिए बच्चा पढ़ने जा रहा है तो स्कूल जाने से पहले उसकी मानसिक स्थिति कैसी होनी चाहिए? - क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी

स्वास्थ्य

जल है एक औषधि

ज़्यादातर लोग खाना खाने के तुरंत बाद खूब सारा पानी पीते हैं जो कि आयुर्वेद की दृष्टि से सरासर गलत प्रक्रिया है, इसलिए ध्यान रखें कि जब भी आप खाना खाएं तो उसके तुरंत बाद पेट भरकर पानी बिल्कुल न पिएं, मुँह साफ करने के लिए एक घूंट पानी पी लें और तकरीबन डेढ़ घंटे के बाद आप पानी पीजिए। ऐसा करने से आपके शरीर की जठराग्नि भी बहुत अच्छे से काम करेगी और खाय-पिया आपको अच्छी तरह से अंग लगेगा। कुछ रोचक जानकारियाँ क्या आपको पता हैं? अगर हो सके तो आप इस नियम को भी ज़रूर अपनाएँ।

● खाना खाने से लगभग 40 मिनट पहले पानी पिएं न कि भोजन शुरू करने के तुरंत पहले और खाना खाने के तुरंत बाद आप एक दो घूंट जो पानी पिएं वह ठंडा नहीं होना चाहिए। वह सामान्य या फिर हल्का गुनगुना हो तो ज़्यादा बेहतर रहेगा।

● अगर सुबह का नाश्ता करने के तुरंत बाद आपको बहुत तेज़ पानी की कमी महसूस हो रही हो उसके लिए अगर संभव हो तो आप संतरे या मौसमी या किसी और फलों के जूस को पी सकते हैं और अगर दोपहर का भोजन करने के बाद आपको प्यास ज़्यादा लग रही है तो खाने के तुरंत बाद आप दही की लस्सी या छाछ भी पी सकते हैं और रात को खाने के तुरंत बाद दूध भी लिया जा सकता है। ऐसा करने से हमारे शरीर में कोई भी नुकसान होने की संभावना नहीं रहती क्योंकि यह भोजन को पचाने में मददगार होते हैं।

● जब भी पानी पिएं तो जिस तरह से हम लोग चाय, कॉफी पीते हैं, एक-एक घूंट कर उसको पिएं, न कि एकदम से एक ही साँस में सारा गिलास खत्म कर दें।

● तांबे का एक पात्र (बर्तन) लीजिए और रात में इसमें पानी भरकर रख दीजिए और सुबह उठकर एक-एक घूंट करके थोड़ा-थोड़ा करके इस पानी को पीजिए। अगर आप तांबे के बर्तन में पानी रखते हैं तो आपको उस पानी को उबालने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि उसमें वह सभी गुण आ जाते हैं जो आपको पानी को उबालकर ठंडा करने के बाद मिलते हैं। तांबे के रखे हुए बर्तन का पानी पीने से आपके चेहरे पर भी निखार आता है।

गर्म पानी पीने के बेहतरीन फायदे -

● गर्म पानी पीने से शरीर से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। सुबह-सुबह खाली पेट एवं रात को

खाने के बाद गरम पानी पीने से पाचन संबंधी समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं एवं कब्ज और गैस जैसी समस्याएँ परेशान नहीं करती हैं।

● भूख बढ़ाने के लिए भी एक गिलास पानी बहुत मददगार साबित होता है। एक गिलास गरम पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च एवं स्वादानुसार नमक डालकर पीने से पेट का भारीपन कुछ ही देर में दूर हो जाता है।

● खाली पेट गरम पानी पीने से मूत्र सम्बन्धी रोग समाप्त हो जाते हैं। दिल की जलन कम हो जाती है। वात से उत्पन्न रोगों में गरम पानी पीना अमृत के बराबर फायदेमंद होता है।

● गरम पानी के रोज़ाना सेवन से ब्लड सर्कुलेशन तेज़ होता है। गरम पानी पीने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पसीने के माध्यम से शरीर के सारे विषैले पदार्थ बाहर हो जाते हैं। बुखार में प्यास लगने पर रोगी को ठंडे पानी के बजाय गरम पानी पीना चाहिए। इससे लाभ मिलता है।

● अगर शरीर के किसी हिस्से में गैस की वजह से दर्द हो रहा है तो एक गिलास गरम पानी पीने से गैस बाहर निकल जाती है। ज़्यादातर पेट सम्बन्धी रोग दूषित पानी की वजह से होते हैं। पानी को गरम करने के बाद ठंडा करके पीने से पेट की ज़्यादातर बीमारियाँ पैदा ही नहीं होती हैं।

● गरम पानी पीने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। इससे खाँसी और सर्दी सम्बन्धी रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। दमा, हिचकी और खराश आदि रोगों में तले एवं धुने पदार्थों के सेवन के बाद गरम पानी फायदेमंद होता है। सुबह-सुबह खाली पेट एक गिलास गरम पानी में एक नींबू का रस मिलाकर पीने से शरीर को विटामिन सी मिलता है। गरम पानी में एक नींबू का मिश्रण शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूती प्रदान करता है। साथ ही साथ पी.एच. का स्तर भी संतुलित रहता है।

● प्रतिदिन एक गिलास गरम पानी सिर की कोशिकाओं के लिए एक गजब के टॉनिक का काम करता है। सिर के स्कैल्प को हाइड्रेट करता है जिससे स्कैल्प सूखने की परेशानी समाप्त हो जाती है। वज़न घटाने में गरम पानी का बहुत योगदान है। खाना खाने के एक घंटे बाद गरम पानी पीने से मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है। अगर गरम पानी में थोड़ा नींबू का रस एवं कुछ बूंदे शहद की मिला दी जाए तो इससे बॉडी स्लिम हो जाती है। हमेशा जवान दिखते रहने की चाहत रखने वाले लोगों के लिए गरम पानी एक गजब की औषधि के रूप में काम करता है।