



**शांतिवन।** 'ब्रेल बुक फॉर ब्लाइंड' आध्यात्मिक पाठ्यक्रम बुक का विमोचन करते हुए दादी जानकी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. स्वाती, ब्र.कु. कमल तथा अन्य।



**गंगोह-सहारनपुर(उ.प्र.)।** विधायक प्रदीप चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संतोष।



**ब्यावर-डिग्गी मोहल्ला(राज.)।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में तहसीलदार योगेश अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गंगा तथा ब्र.कु. विमला।



**पटना सिटी-गाय घाट।** रामनवमी के अवसर पर निकाली गई प्रभात फेरी में ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**पोखरा-नेपाल।** भवन शिलान्यास कार्यक्रम में पाटन उच्च अदालत की माननीय न्यायाधीश शांति थापा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. परणीता। साथ हैं ब्र.कु. शोभा।



**आगरा-सिकन्दरा से.7।** एल.आई.सी. कार्यालय में 'तनावमुक्त' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में एल.आई.सी. ग्रुप के अधिकारियों के साथ ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गीता।

## कहीं गुस्से के क्रियेटर हम खुद ही तो नहीं

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** उस समय हम यही कहते हैं कि हमने गुस्से में कह दिया। हमने तो ऐसा सोचा भी नहीं था।

**उत्तर:-** यह कोई भी विश्वास नहीं करेगा कि मैंने उस समय गुस्से में बोल दिया था। वास्तव में बात यह होती है कि उनका कनवर्टर काम करना बंद कर देता है, फिर वो सारा कुछ बाहर निकल आता है जो हमारे मन में होता है। जब हम किसी को कहते हैं कि मैं वास्तव में ये फील नहीं कर रहा था मैंने तो गलती से बोल दिया। उनको खुद ही नहीं पता होता है कि हम दूसरे के बारे में सारा दिन क्या-क्या सोचते रहते हैं। वो जब इस तरह से बाहर निकल आता है तब हमें बहुत आश्चर्य होता है कि ये हमने क्या बोल दिया। और फिर हम कहते हैं कि आप मेरा विश्वास करो यह सच नहीं है। फिर मुझे शॉक लगता है कि मैं इनके बारे में तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं सोचती थी, फिर मैंने उनके बारे में ऐसा कैसे बोल दिया। फिर मैं कहती हूँ कि प्लीज आप उस बात को भूल जाओ, मेरा वो मतलब नहीं था।

वो रिश्ता पाँच मिनट के गुस्से से बनता और बिगड़ता नहीं है। रिश्ता ये जो मेरी कलेक्शन ऑफ थॉट है एक-एक के प्रति उस पर बनता है। मान लो कि मैं एक बॉस हूँ और अपने कमरे में बैठकर हरेक के बारे में मैं ये सोचता रहूँ कि पता नहीं ऑफिस में लोग काम कर रहे हैं या नहीं कर रहे हैं, कैसे कर रहे हैं, ये तो बहुत धीरे करते हैं इनसे तो कुछ हो ही नहीं सकता।

**प्रश्न:-** यह सच है कि वो हम कॉन्शियसली क्रियेट नहीं कर रहे होते हैं।

**उत्तर:-** हमें इसकी जानकारी होनी चाहिए कि मैं क्या सोच रहा हूँ। क्योंकि यह हमारे जीवन के लिए, रिश्ते के लिए, वर्क कल्चर के लिए और मेरे परिवार के कल्चर के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि यह हमारी एक-एक थॉट पर निर्भर करता है। हमें अपनी थॉट का पता तब चलता है जब वह बाहर निकलता है। हम अपने सम्बंध शब्दों पर नहीं बनाते हैं बल्कि मुझसे जो एनर्जी निकलती है यह उस पर निर्भर करता है।

**प्रश्न:-** हमें इसके लिए बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है। प्यार और विश्वास अंदर से शुरू होता है कि मैं सबके लिए क्या सोच रही हूँ।

**उत्तर:-** यदि हम विश्वास और सम्मान के आधार पर काम करेंगे तो गुस्सा कभी आयेगा ही नहीं।

**प्रश्न:-** कई बार क्या होता है कि हम अंदर से सोच रहे होते हैं कि वो गलत कर रहा है और हम उस समय कहना नहीं चाहते हैं क्योंकि महौल खराब हो जायेगा। क्या हमें वो सोचना चाहिए कि वो ठीक कर रहा है?

**उत्तर:-** अगर आप इस तरह से सोचोगे कि वो अपने ढंग से ठीक ही कर रहा है। अगर आप जाकर उसको कुछ कह भी दोगे ना तो उसको खराब नहीं लगेगा। यह बोलने की चीज़ ही नहीं है कि 'मैं आप पर विश्वास करता हूँ' लेकिन हमें अपने अंदर से विश्वास होना चाहिए कि आप जो कर रहे हैं, सही कर रहे हैं। यदि मैं यह कह दूँ कि आपने आज सारा जो काम किया उसमें ये-ये गलतियाँ हैं लेकिन फिर भी मैं आप पर विश्वास करता हूँ कि आपने अपनी समझ के अनुसार ठीक ही किया है। अब यहां पर दो भिन्न बातें हो गयीं, एक है कि मैंने आप पर विश्वास किया और अपना समर्थन दिया, लेकिन वास्तव में सारी गलतियाँ हो गयीं हैं। आप इसका बुरा नहीं मानेंगे और बहुत ही संयम और आत्मविश्वास से कहेंगे कि हाँ सर, मुझसे गलती हो गई है, अगली बार मैं इसका ध्यान रखूंगा। इस बात से हमारे संबंधों पर कहीं पर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। - क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी

## स्वास्थ्य

### चूना अमृत है...

#### अनेक बीमारियों में लाभदायक चूना

● चूना एक टुकड़ा छोटे से मिट्टी के बर्तन में डालकर पानी से भर दें, चूना गलकर नीचे और पानी ऊपर होगा!

वही एक चम्मच पानी किसी भी खाने की वस्तु के साथ लेना है। 50 के उम्र के बाद कोई कैल्शियम की दवा शरीर में जल्दी नहीं घुलती, जबकि चूना तुरन्त घुल व पच जाता है।

● किसी को पीलिया (जॉन्डिस) हो जाये तो उसकी सबसे अच्छी दवा है चूना; गेहूँ के दाने के बराबर चूना गन्ने के रस में मिलाकर पिलाने से बहुत जल्दी पीलिया ठीक हो जाता है।

● बच्चों के लिए चूना बहुत अच्छा है जो लम्बाई बढ़ाता है। गेहूँ के दाने के बराबर चूना रोज दही में मिला के खाना चाहिए, दही नहीं है तो दाल में मिला के खाओ, दाल नहीं है तो पानी में मिला के पियो, इससे लम्बाई बढ़ने के साथ स्मरण शक्ति भी बहुत अच्छी होती है।

● जिन बच्चों की बुद्धि कम काम करती है, मतिमंद बच्चे, उनकी सबसे अच्छी दवा है चूना। जो बच्चे बुद्धि से कम हैं, दिमाग देर से काम करता है, देर से सोचते हैं, हर चीज़ उनकी स्लो है, उन सभी बच्चों को चूना खिलाने से उनके ठीक होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

● माताओं बहनों या किसी को भी गेहूँ के दाने के बराबर चूना हर दिन दाल में, लस्सी में, नहीं तो पानी में घोल के पीना चाहिए। चूना कैल्शियम का सबसे बड़ा भंडार है। चूना घुटने का दर्द ठीक करता है, कमर का दर्द ठीक करता है, कंधे का दर्द ठीक करता है।



● एक खतरनाक बीमारी है Spondylitis वो चूने से ठीक होता है।

● कई बार हमारी रीढ़ की हड्डी में जो मनके होते हैं, उसमें दूरी बढ़ जाती है, Gap आ जाता है, उसको ये चूना ही ठीक करता है। रीढ़ की हड्डी की सब बीमारियाँ चूने से ठीक होती हैं। अगर आपकी हड्डी टूट जाये तो टूटी हुई हड्डी को जोड़ने की ताकत सबसे ज्यादा चूने में है। चूना खाइए सुबह खाली पेट।

● मुँह में ठंडा गरम पानी लगता है तो चूना खाओ, बिलकुल ठीक हो जाता है।

● मुँह में अगर छाले हो गए हैं तो चूने का पानी पियो, तुरन्त ठीक हो जाता है।

● शरीर में जब खून कम हो जाये तो चूना ज़रूर लेना चाहिए, एनीमिया है, खून की कमी है, तो उसकी सबसे अच्छी दवा है ये चूना, चूना पीते रहो गन्ने के रस में, या संतरे के रस में, नहीं तो सबसे अच्छा है अनार के रस में। अनार के रस में चूना पिएं, खून बहुत बढ़ता है, बहुत जल्दी खून बनता है - एक कप अनार का रस और गेहूँ के दाने के बराबर चूना सुबह खाली पेट।

● घुटने में घिसाव आ गया और डॉक्टर कहे कि घुटना बदल दो, तो भी ज़रूरत नहीं। चूना खाते रहिये और हरश्रृंगार के पत्ते का काढ़ा पीजिए, घुटने बहुत अच्छे काम करेंगे।

### बस, एक आदेश का इंतज़ार... - पेज 2 का शेष

- बेचैनी, गैस, एसिडिटी की तकलीफ रहती है।

- स्टाफ के लोगों का सहयोग नहीं मिलता।

- पैसों की हमेशा तंगी रहती है।

- पिताजी क्यों नहीं समझते आदि आदि।

इसके अलावा भी दैनिक जीवन में जो समस्याएँ आपके ज्ञान में आती हैं, उसके निराकरण के लिए विजुअलाइज़ेशन किया जा सकता

है।

कई लोगों को सुखी बनाने में आप भी निमित्त बन सकते हैं। आपमें

अधिक सुखी बनने की सभी संभावनायें विद्यमान हैं।

विजुअलाइज़ेशन इन संभावनाओं को उजागर कर, बाहर लाकर अपना लक्ष्य पूर्ण करने में या प्राप्त करने में आपके लिए बहुत उपयोगी रहेगी।