



नाहन-हि.प्र.। श्रीरेणुका जी अंतर्राष्ट्रीय मेले में राज्यपाल देवव्रत आचार्य को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें एवं भाई।



डालटनगंज-सुदना। झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुरमू से मुलाकात के दौरान वार्तालाप करते हुए ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. सत्यनारायण।



आस्का-ओडिशा। सेवाकेन्द्र के सिल्वर ज्युबली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. बृजमोहन, ओ.आर.सी., गुरुग्राम, ब्र.कु. माला तथा देबराज मोहन्ती, विधायक।



खानपुर-राज.। विधायक नरेन्द्र नागर को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. तपस्विनी।



दसुआ-पंजाब। सेंट पॉल्स कॉन्वेंट स्कूल में कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. स्मृति, फादर विल्सन पीटर, प्रिन्सीपल बहन लिसुलिथ तथा अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर-1। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हियरिंग एंड हैंडीकेप में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड मेडिटेशन' की वर्कशॉप में सम्बोधित करते हुए डिप्युटी डायरेक्टर वी.पी. शाह। मंचासीन हैं ब्र.कु. चंदर, ब्र.कु. जया तथा ब्र.कु. सुनील।

गुस्से के बिना भी आसान है जीना

गतांक से आगे...

प्रश्न:- आपने बताया कि हमें सिर्फ अपने अंदर की आवाज़ को सुनने का प्रयास करना चाहिए कि वो क्या कहता है, लेकिन आजकल तो हम हर छोटी चीज़ भी, ऑफिस की, घर की समस्याओं का समाधान भी, हम दस लोगों से पूछ कर ही करते हैं।

उत्तर:- क्योंकि हम अपने अंदर की आवाज़ को नहीं सुनते हैं। हम उसकी बात को सुनें और जितना सुनते जायेंगे, ये हमें और भी विज़डम देता जायेगा। मान लो आप मुझे कोई अच्छी बात बता रहे हो, मैं सुनती ही नहीं, फिर आप दूसरी बार बतायें, मैं सुनती ही नहीं, चार बार बताओगे, पाँचवी बार आप मुझे बोलना ही बंद कर दोगे। क्योंकि मैंने ही अपने अंदर की जो अच्छी चीज़ थी उसे दबा दिया। और अगर मैं बार-बार आपकी बात सुनने लग जाऊं, तो आप सोचोगे कि चलो मेरे कहने के अनुसार ये कर तो रहा है। फिर हमारा जीवन बहुत ही साधारण बनकर रह जाता है।

प्रश्न:- जो बातें हमें निराश करती हैं, सारी फीलिंग्स जो कहीं न कहीं परेशानी का सबब बन जाती हैं। क्योंकि अब हमें ये समझ में आया कि खुशी, प्यार, शांति या संतोष जो है, वो भाव मेरे महसूस करने का है। और उससे जुड़े जितने भी बाकी भाव हैं चाहे वो गुस्सा है, चाहे वो स्ट्रेस है, चाहे वो ईर्ष्या है, चाहे वो डर है, वो एक नेगेटिव था जिसे हमें पॉज़िटिव में बदलना है। हम वास्तव में क्यों नहीं समझ पाते हैं कि गुस्सा करना अच्छी बात नहीं है?

उत्तर:- चाहे कितनी भी बड़ी बात हो जाये लेकिन जैसे ही हम किसी और को गुस्से में देखते हैं तो हमें उसका गुस्सा कभी भी लॉजिकल रूप से सही नहीं लगता है। और फिर हम कहते भी हैं कि बिना बात के आप इतना गुस्सा क्यों कर रहे हैं, ये बात तो आप आराम से भी कर सकते हैं। हम यह कभी नहीं कहेंगे कि गुस्सा करना जायज़ है। हमारा यह अनुभव है कि हम गुस्से के बिना भी काम चला सकते हैं। यही शर्त हमारे साथ भी लागू होती है। किसी भी परिस्थिति में मेरा गुस्सा करना जायज़ नहीं कहा जायेगा। गुस्सा विविध रूपों में हमारे सामने आता है। गुस्से की स्थिति में यह आवश्यक नहीं है कि हम ज़ोर-ज़ोर से बोलें, अगर हम किसी बात को अंदर पकड़कर रख लेते हैं तो यह भी गुस्से का ही रूप है। अगर इस स्थिति में हम खुश रहना भी चाहें तो भी नहीं रह सकते हैं क्योंकि एंगर और हैपिनेस दोनों साथ-साथ नहीं रह सकते हैं। हमें अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करना पड़ेगा कि 'हैपिनेस नैचुरल है या एंगर नैचुरल है'। दोनों में से हमें एक को चुनना पड़ेगा, क्योंकि दोनों की आपस में नहीं बनती। आपके अंदर वे दोनों इकट्ठे नहीं रह सकते हैं।

हमारी यह धारणा बनी हुई है कि 'गुस्से के बिना काम नहीं हो सकता है, इससे लोग हमारे नियंत्रण में रहते हैं, इससे कोई बिगड़ता नहीं है।' हमें मालूम है कि लोगों के अंदर प्रेरणा देने की शक्ति है। ये जो सारे हमने अपने-आपको बिलीव्स दिये हैं तो हम इसी में से एक एंगर को चुनते हैं। अब दोनों के बीच में अगर हमें एक को चुनना पड़ा, तो आज हमारे जीवन में प्रैक्टिकल में यह दिखाई देता है कि हमारा जीवन खुशी के बिना चल रहा है, लेकिन गुस्से के बिना नहीं चल रहा है।

प्रश्न:- हमने बहुत बार प्रयास किया कि गुस्से के बिना काम हो जाये लेकिन नहीं हुआ?

उत्तर:- काम नहीं हुआ तो हमने क्या किया, जब दोनों विकल्प हमारे सामने आये तो हमने किसको चुना? गुस्से को। अब अगर गुस्से को चूज़ किया है तो फिर उसके साथ ही जीवन जीना होगा। अब हम गुस्से के साथ जीते-जीते मांग किसकी कर रहे हैं कि 'मुझे खुशी चाहिए'।

हमने पहले भी कहा कि दोनों इकट्ठे नहीं रह सकते हैं। खुश रहना बहुत आसान है, हम खुश रह सकते हैं। जिस दिन आपने महसूस कर लिया कि गुस्से के बिना भी जीवन चल सकता है, तो उस दिन आपको खुशी क्रियेट नहीं करनी पड़ेगी। खुश तो हम ऑलरेडी हैं। हम अभी भी खुश हैं क्योंकि खुशी स्वाभाविक है। अगर ऐसा कुछ हो गया जिससे मैंने गुस्सा कर दिया तो हमारी खुशी गायब हो जाती है क्योंकि खुशी रिप्लेस हो गया गुस्से से। हमें कभी भी बैठकर खुशी क्रियेट नहीं करनी पड़ती है क्योंकि यह तो पहले से ही हमारे अंदर है लेकिन हमें एंगर को, पेन को, दुःख को, ईर्ष्या को क्रियेट करना पड़ता है। अब हमें यहां पर ये समझना है कि जिस तरह से हम इसे क्रियेट करते हैं उसी तरह से खुशी को भी क्रियेट कर सकते हैं। यदि हमने मन में सोच लिया कि हमें गुस्सा नहीं करना है, तो आपको खुशी क्रियेट नहीं करनी पड़ेगी। - क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी

स्वास्थ्य

हींग के अनेक लाभ

हींग कोई फल या फूल नहीं होती, यह तो पेड़ के तने से निकली हुई गोंद होती है। इसका पेड़ 5 से 9 फीट ऊँचा होता है। इसके पत्ते 1 से 2 फीट लम्बे होते हैं।

हींग को हम रोज़ खाने का ज़ायका बढ़ाने के लिए सब्जियों में डालते हैं। इससे खाना तो टेस्टी बनता ही है साथ ही ये खाने को पचाता भी है। हींग (Asafoetida) का प्रयोग हम मुख्य तौर पर खाने में मसाले के रूप में ही करते हैं। लेकिन इसके सुस्वास्थ्य हेतु अनेक फायदे हैं...

- ▶ दाँत में कीड़ा लग जाने पर रात में सोते वक्त दाँतों में हींग दबाकर सोएं। ऐसा करने से कीड़े अपने-आप निकल जाएंगे।
- ▶ कांटा चुभने पर उस स्थान पर हींग का घोल भर दीजिए। इससे पीड़ा भी समाप्त होगी और कांटा अपने आप निकल जाएगा।
- ▶ दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोगों के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। चर्म रोग होने पर हींग को पानी में घिसकर लगाने से फायदा होता है।
- ▶ बवासीर होने पर हींग का लेप लगाने से बवासीर में आराम मिलता है।
- ▶ कब्ज होने पर हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोडा मिलाकर रात में सोने से पहले खा लीजिए। इससे पेट साफ हो जाएगा।
- ▶ पेट में दर्द व ऐंठन होने पर अजवाइन और नमक के साथ हींग का सेवन करने से फायदा होता है।
- ▶ अगर किसी खुले ज़ख्म पर कीड़े पड़ गए हों तो उस जगह पर हींग का चूर्ण लगाने से कीड़े समाप्त हो जाते हैं।
- ▶ खाने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकड़ा मक्खन के साथ में लेने से भूख ज़्यादा लगती है।
- ▶ पीलिया होने पर हींग को गूलर के सूखे फलों के साथ खाना चाहिए। साथ ही हींग को पानी में घिसकर आंखों पर लगाने से फायदा होता है।
- ▶ कान में दर्द होने पर तिल के तेल में हींग को पकाकर उस तेल की



- बूंदों को कान में डालने से कान का दर्द समाप्त हो जाता है।
- ▶ उल्टी आने पर हींग को पानी में पीसकर पेट पर लगाने से फायदा होता है।
- ▶ सिरदर्द होने पर हींग को गर्म करके उसका लेप लगाने से फायदा होता है।
- ▶ हींग बिच्छू, बर्ब आदि के ज़हरीले प्रभाव और जलन को कम करने में काम आती है।
- ▶ यदि कभी आपको अचानक से पेट दर्द होने लगे तब थोड़ी सी हींग को पानी में घोलकर हल्का सा गर्म करके नाभि तथा इसके आसपास लेप लगायें, ऐसा करने से पेट दर्द में तुरंत ही आराम मिल जायेगा। नाभि के आसपास गोलाई में इस पानी का लेप करने से पेट दर्द, पेट फूलना व पेट का भारीपन दूर हो जाता है।
- ▶ दाँत दर्द की समस्या होने पर हींग में थोड़ा सा कपूर मिलाकर दर्द वाली जगह पर लगाने से दाँत में दर्द होना बंद हो जाता है।
- ▶ हींग की मदद से शरीर में ज़्यादा इन्सुलिन बनता है और ब्लड शुगर का स्तर नीचे गिरता है।
- ▶ हींग में कोउमारिन होता है जो खून को पतला करने में मदद करता है और इसे जमने से रोकता है। हींग बढ़े हुए ट्राइग्लिसराइड और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और उच्च रक्तचाप को भी घटाता है।
- ▶ छाछ में या भोजन के साथ हींग का सेवन करने से अजीर्ण वायु, हैजा, पेट दर्द, आफरा में आराम मिलता है।
- ▶ हींग में वह शक्ति होती है जो कर्क (कैंसर) रोग को बढ़ावा देने वाले सेल को पनपने से रोकता है।