शिवई-उदयपुर (नेपाल)। नेपाल की राष्ट्रपति विद्या देवी भंडारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.नीरा।

रेवाड़ी-हरियाणा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए भाजपा के जिला अध्यक्ष पं. योगेन्द्र पालीवाल।

शिकोहाबाद-उ.प्र.। प्रोफेसर कॉलोनी में महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई 'शिव संदेश शांति यात्रा' का शुभारंभ करते हुए यंग स्कॉलर्स एकेडमी की डायरेक्टर ईशा आहूजा, व्यापार मंडल के अध्यक्ष योगेश गुप्ता, कवि नारायण निर्झर, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.निधि तथा अन्य।

गुमला-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर पेस्टोलॉजी की डी.पी.टी. डायरेक्टर गायत्री सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अमरमणि।

फरीदाबाद। ब्र.कु. शम्भूनाथ,माउण्ट आबू को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए विधायक नगेन्द्र बढ़ाना। साथ हैं ब्र.कु. कौशल्या।

जींद-हरियाणा। नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी द्वारा देवियों का महत्व व त्योहार का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट करने के पश्चात् ब्र.कु.विजय बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

हर परिस्थिति में अपने आप को वहाँ रख कर फिर सोचें

गतांक से आगे...

प्रश्न:- खाली हाथ पर हाथ धर कर बैठना नहीं है। काम तो होना ही है।

उत्तर:- माना आपको ये काम एक घंटे में करना था, आपने दो घंटे लगा दिये। मैं सोचती हूँ कि आपने ज़्यादा समय लगा दिया।

प्रश्न:- ये क्यों नहीं हुआ, ये तुमने क्यों किया, तुम कहां थे और हम गुस्से में आकर न जाने क्या-क्या बोल देते हैं। फिर बाद में हमें पता चलता है कि ये सब कुछ हमारे अंदर चल रहा होता है तभी तो ये बाहर आता है।

उत्तर:- हमारे अंदर सारा दिन बहुत कुछ जमा होता रहता है तभी तो वो ऐसे निकल आता है। इतना सुनने के बाद किसका मन करेगा काम करने के लिए, किस थॉट के साथ हम काम करेंगे। हमने ये सोच लिया कि इनको डांटने से या गुस्सा करने से काम बहुत जल्दी और बहुत ही निपुणता से पूरा होगा।

ब्र. कु. शिवानी

आप यहां पर स्वयं अपने आपको रखकर देखो कि अगर कोई मुझे इतनी बुरी तरह से डांटता तो क्या हमारा मन काम करने को करेगा? नहीं करेगा। तो वैसे ही दूसरों को भी समझो तभी कार्य अच्छे से होगा।

प्रश्न:- साधारणत: हमने अपने आपको यह समझा रखा है कि गुस्सा करने से ही काम होता है फिर हमने बहुत सी बातें उनके लिए सोची हुई होती है?

उत्तर:- यहां हम किसी भी ग्रुप से पूछते हैं कि अगर वो आपसे कोई काम करवाना चाहता है तो वो आपसे कैसे करवाये? जवाब आता है कि मेरे से तो प्यार से करवाये। अच्छा, आपसे क्यों प्यार से करवाये, क्योंकि मैं कर दूंगा। यदि 50 लोग एक कमरे में बैठें हो तो हर कोई यही कहता है कि मुझसे मेरा बॉस प्यार से काम करवाये न तो मैं प्यार से कर दूंगा। यह हर व्यक्ति के अंदर का गुण है कि वह सबसे प्यार से ही पेश आना चाहता है।

प्रश्न:- लोग तो ऐसा भी कहते हैं कि प्यार से मांगोगे तो मैं अपनी जान भी दे दूंगा।

उत्तर:- प्यार से हम किसी भी व्यक्ति से काम करवा सकते हैं। अब हमें यह देखना है कि वास्तव में हमने प्यार से बोला था, कहीं ऐसा तो नहीं कि हम ऊपर से मीठा बोल रहे हों और अंदर से कड़वाहट भरी हो, तो इसे हम प्यार नहीं कहेंगे।

प्रश्न:- मान लो मैं आपकी बॉस हूँ। मैंने बहुत सारी चीज़ें उस समय नहीं कही, मैं उसे अपने साथ रखती गई और फिर गुस्सा आते ही वो सारी चीज़ें निकल जाती है, अर्थात् कि मैं आपको कुछ भी कह सकती हूँ।

उत्तर:- जो आप मेरे लिए रखती गईं वो सिर्फ जब आपने गुस्सा किया तभी मेरे पास नहीं पहुंचा बल्कि सारा दिन पहुंचता रहता है क्योंकि यह एनर्जी हमेशा मुझसे निकलती रहती है। हम जिस व्यक्ति के लिए जैसा सोचते हैं वैसी ही एनर्जी तुरंत उस व्यक्ति के पास पहुंच जाती है। अब मेरा रिश्ता आपके साथ पहले से ही टूट रहा है क्योंकि आपने मेरे बारे में रोज़ जो इतना पकड़कर रखा हुआ है उससे हमेशा नेगेटिव एनर्जी फैल रही है। यदि आप दूसरे देश में भी बैठे होंगे ना तो भी आपकी एनर्जी मेरे पास पहुंच जायेगी।

प्रश्न:- उसके बाद मैं आपको खुश करने की एक और कोशिश करती हूँ कि मेरा ये मतलब नहीं था, क्योंकि मैं गुस्से में था तो इसलिए मेरे मुंह से ये निकल गया। आपको पता ही है कि गुस्सा हमारे सोचने की शक्ति को खत्म कर देता है।

उत्तर:- हम हर एक से यही कहते हैं कि इस बात को आप गंभीरता से नहीं लीजिए क्योंकि उस समय मैं गुस्से में था।

- क्रमश:

स्वास्थ्य

सभी के लिए अमृत 'नारियल पानी'

हरे नारियल का पानी स्वस्थ, कमज़ोर और रोगियों, सबके लिए अमृत के समान है। यह प्राकृतिक रूप से स्टरलाइज़्ड और पौष्टिक होता है। इसमें पोटैशियम और कलोरिन प्राकृतिक रूप में होता है। नारियल पानी दवाओं के कुप्रभावों को समाप्त कर विषैले तत्वों को शरीर से बाहर निकालता है। नारियल पानी बिना किसी परामर्श के भी रोगी को या स्वस्थ व्यक्ति को दिया जा सकता है।

नारियल पानी के गुण

हरे नारीयल का पानी मीठा, शीतल, पोषक, तुरंत शक्ति देने वाला, मूत्रल और प्यास कम करने वाला होता है। नारियल के पानी की शर्करा का शरीर में तुरंत शोषण हो जाता है। कच्चे हरे नारियल का पानी पके नारियल की तुलना में काफी पौष्टिक और लाभदायक होता है। हरे नारियल के पानी को तुरंत पी लेना चाहिए, पड़े रहने से इसके गुण कम होने लगते हैं। टाइफाइड, कोलाइटिस, चेचक, पेचिस, अतिसार या डिप्थीरिया इत्यादि में नारियल का पानी अधिक हितकारी है।

पथरी में फायदेमंद

नारियल पानी मूत्रल होने के कारण मूत्र सम्बन्धी सभी बीमारियो में और पथरी में काफी लाभदायक सिद्ध होता है।

डी हाइड्रेशन

तेज़ बुखार, उल्टी, दस्तों के कारण बच्चों या बड़ों को डी हाइड्रेशन हो जाता है। उस समय नारियल पानी बहुत फायदेमंद है। बच्चों को ये एक साथ नहीं पिलाना चाहिए। 2-2 चम्मच करके 10-10 मिनट में देना चाहिए, और बड़ों को एक साथ पिला सकते हैं।

बच्चों के मल में कीड़े आने पर नारियल के पानी में स्वादानुसार निम्बू मिलाकर पिलाने से बच्चों के मल में कीड़े आने और उल्टी होने में लाभ मिलता है।

बच्चों के दूध का विकल्प

अगर माँ का दूध कम आता हो तो बच्चों को दूध में नारियल पानी मिलाकर पिला सकते हैं। जिन बच्चों को दूध नहीं पचता, उनको दूध में नारियल पानी मिलाकर देने से दूध जल्दी पच जाता है।

शरीर में दाह गर्मी

नारियल शरीर में ठंडक लाता है। प्रात: भूखे पेट नारियल के पानी में निम्बू का रस मिलाकर पीने से शरीर की सारी गर्मी मूत्र एवं मल के साथ निकल जाती है और रक्त शुद्ध होता है।

झुर्रियाँ मुहाँसे

कील मुहाँसे हटाने के लिए चेहरे को नारियल के पानी से नित्य दो बार तर किया करें। इससे चेहरे की झुर्रियाँ, सलवटें भी दूर होती हैं।

सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। शिव जयन्ती के उपलक्ष्य में नायब तहसीलदार देवपाल चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला।

ऋषिकेश-उत्तराखण्ड। होली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.आरती, इंजीनियर कमलकांत मलिक तथा केरल की फिल्मों के निर्माता वेनु नायर।