



**पुष्कर-राज ।** संत सम्मान समारोह के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता ।



**मोतिहारी-विहार ।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् आई.ए.एस. राम नरेश सिकारिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.अशोक ।



**दिल्ली-ववानी ।** क्षेत्र के सभी ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों द्वारा संगठित रूप से आयोजित राजयोग में ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.अशोक ।



**नवरंगपुर-ओडिशा ।** वरिष्ठ नागरिक सप्ताह के अवसर पर वरिष्ठ जनों को प्रोत्साहित करने के लिए किये गये प्रयासों हेतु ब्र.कु.गीता को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित करते हुए जिला सामाजिक सुरक्षा अधिकारी नारायण बेहेरा तथा ईश्वर सुना ।



**तोशाम-हरियाणा ।** 'स्वस्थ और सुखी जीवन जीने की कला' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. डॉ.सचिन परब । साथ है विजय शेखावत, जिला महासचिव, बी.जे.पी., रविन्द्र बापोड़ा, चैयरमैन, निगरानी कमिटी तथा ब्र.कु.निर्मला ।



**दिल्ली-रोहिणी ।** गुरुनानक पॉलिटेक्निक कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् कॉलेज के प्रिंसिपल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.संतोष एवं ब्र.कु.सुरेश ।

## स्वयं व दूसरों को सशक्त करने की एनर्जी ही क्रियेट करें

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** बच्चा अगर कभी कुछ गलत करते हुए पकड़ा जाता है तो यही कहता है कि 'मॉम, आई ऐम वेरी सॉरी', तो हम कभी मान ही नहीं पाते हैं कि ये नहीं करेगा।

**उत्तर:-** यही कारण है कि वे फिर वही करते हैं, और फिर हम दोष उन पर डालते हैं। हमें उनके विश्वास का ध्यान रखना है। एक-दूसरे पर विश्वास कब आयेगा, जब हम खुद अपने शब्दों को वैल्यू देंगे, तभी हम दूसरों के शब्दों को भी वैल्यू दे सकते हैं। अगर सामने वाला कहता है, 'मैं नहीं करूंगा', तो आप तुरंत यह सोचें कि हाँ, अब ये नहीं करेगा। उनकी थॉट को सशक्त करना ये हमें ध्यान रखना है। हम थॉट क्रियेट कर देते हैं 'अच्छा!', अब जैसे ही आपने ये थॉट क्रियेट किया तो समझो कि उनसे फिर से ये गलती होने ही वाली है।

**प्रश्न:-** हम कहते हैं कि ज़रा देखते हैं, देखेंगे अच्छा..।

**उत्तर:-** देखेंगे अच्छा, समय भी होता है और फिर साथ में बोल भी देंगे अगर फिर आपने यह किया ना, इस थॉट से हमें शक होता है कि आप फिर से ऐसा करने वाले हो। हमें पता नहीं है हम क्या कर रहे हैं। हमें लगता है कि हम उनको चेतावनी दे

रहे हैं। हमें यही ध्यान रखना है कि सारा दिन ऐसी एनर्जी क्रियेट करें जिससे खुद को भी सशक्त करें और दूसरों को भी सशक्त करें। हम क्योंकि ध्यान नहीं रखते हैं इसलिए हमें पता नहीं चलता है कि कैसे हमारा एक-एक थॉट दूसरे को शक्तिहीन करता है।

आप जब इकट्ठे हो चाहे ऑफिस में, चाहे घर में, तो ये ध्यान रखें कि एक-दूसरे के प्रति अपने अंदर जो भरकर रखा है पहले उसको खाली करें। इसलिए पिछली बार भी हमने देखा था कि फिर वो गुस्से के रूप में, विस्फोट के रूप में बाहर निकलकर आता है। तब ऐसी-ऐसी बातें निकलकर सामने आती हैं कि जिसके बारे में हमने कभी सोचा भी नहीं था, और तुरंत ही हम दूसरे को स्पष्टीकरण देते हैं कि मेरे कहने का ये मतलब नहीं था, मेरा तो बिल्कुल ऐसा कोई भाव ही नहीं था। जो भी हमारे अंदर से निकला वो इसीलिए निकला कि वो मन में क्रियेट होता रहता है। उस पर भी जो बाहर निकला वह बहुत ही कम

मात्रा में निकला, लेकिन जो क्रियेट हुआ वो इससे ज़्यादा था। जो शब्द बाहर निकले वो तो उतना नुकसान नहीं करेंगे क्योंकि हो सकता है सामने वाला उसको भूल जाये, लेकिन जो मैंने अपने अंदर इतना संभालकर रखा है वो मेरे अंदर कितना नुकसान करता होगा।

इसमें महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें महसूस कर अपने सोचने के ढंग को बदल लेना चाहिए। हम जो यह पकड़कर रख लेते हैं कि मेरे साथ धोखा हुआ या उन्होंने सम्बंधों में कुछ गलत कर दिया, चलो मैंने माफ तो कर दिया, इकट्ठे तो रह रहे हैं। लेकिन अब देखना है कि हम कौन सी एनर्जी क्रियेट करके इकट्ठे रह रहे हैं। ऐसे इकट्ठे रहने का या ऐसे इकट्ठे काम करने का हमारा उद्देश्य क्या है? हमारे बीच में आक्रोश की एनर्जी ट्रैवल कर रही है, जो कि एक नेगेटिव एनर्जी है। हम बच्चों के लिए इकट्ठे रह रहे हैं, लेकिन हम उन्हें कौन सा वायुमंडल दे रहे हैं। और फिर होता क्या है, किसी विषय पर चर्चा होते-होते बहस होनी शुरू हो जाती है और सारा दर्द जो हमारे अंदर जमा है वो सारा शब्दों के रूप में बाहर निकल आता है। - क्रमशः



-ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## स्वास्थ्य

## कब्ज और माइग्रेन से हो जायें मुक्त

### कब्ज से परेशान हैं तो ये कीजिए...

कब्ज एक आम समस्या बनती जा रही है। लगातार कब्ज रहने से आगे जाकर यह गम्भीर रूप ले लेती है। सिर भारी होना, जी मिचलाना, बुखार सा रहना, मुँह में पानी आने की शिकायत रहने लगती है। कुछ बातों का खयाल रख के कब्ज से बचाव किया जा सकता है।

### न हो पानी की कमी

कम पानी पीने से भी कब्ज की शिकायत हो सकती है। दिन में कम से कम 10 से 20 गिलास पानी पीना चाहिए। रात को सोते समय भी पानी पीना चाहिए। सुबह मल त्यागने से पहले भी पानी पीना चाहिए।

### मानसिक रूप से स्वस्थ

हर समय चिंता में डूबे रहने से भी कब्ज की शिकायत रहती है। लगातार सोचते रहने से तनाव रहने लगता है और कब्ज होता है।

### नशे से दूरी

सिगरेट, तम्बाकू, गांजा, अफीम जैसी नशे वाली चीज़ों से बचना चाहिए। साथ ही चाय, कॉफी के सेवन से भी बचे रहें तो

बहुत अच्छा।

### खाने का रस्ते ध्यान

खाने के बाद ठंडे पेय पीना, जल्दी-जल्दी बिना चबाए खाने व समय पर नहीं खाने से भी कब्ज की शिकायत होती है। भूख से कम खाएं। टमाटर, पालक का इस्तेमाल करें। फलों में पपीता व सेब जैसे



फल खाना चाहिए। शाम को सब्जियों का सूप पीने से भी कब्ज में लाभ होता है। जितना हो सके एक्टिव रहें। रोज़ाना जॉगिंग पर जाएं। योगा को दिनचर्या में स्थान दें।

### आँतों की कमज़ोरी

कब्ज दूर करने के लिए बार-बार ली जाने वाली दवाओं व चूर्ण लेने से भी आँतें कमज़ोर हो जाती हैं। आँतों में सूखापन पैदा हो जाता है। यह दवाइयाँ गर्म हो सकती हैं, जिससे आगे जाकर बवासीर जैसी समस्या हो सकती है। साथ ही भरपूर नींद लेना चाहिए और समय पर सोना चाहिए।

## एक्यूपेशर से माइग्रेन की चिकित्सा संभव

★ सिरदर्द एक ऐसी समस्या है जिसका व्यक्ति आए दिन शिकार होता है। यह रोग कभी-कभी स्वतः ठीक हो जाता है तो कभी दवा लेने के बाद भी जल्दी ठीक नहीं होता है और रोगी को काफी दिनों तक परेशान होना पड़ता है।

एक्यूपेशर से दिन में दो बार उपचार देना संभव नहीं हो तो दिन में कभी भी दिया जा सकता है। सभी केन्द्रों पर दबाव देने में पंद्रह से बीस मिनट लगते हैं।

★ आयुर्वेद में पाँच प्रकार के सिरदर्द बताए गए हैं। उनमें से माइग्रेन भी एक है। इसमें भूकुटी, कर्ण, नेत्र, ललाट के आधे हिस्से में काफी तेज़ दर्द होता है और आरी से काटने जैसी वेदना होती है। माइग्रेन का सिरदर्द कई दिनों तक बना रहता है।

### माइग्रेन के कारण

★ यह कब्ज, पेट, गैस, जिगर या पित्ताशय में गड़बड़ी, पुराना नजला-जुकाम, गर्दन में रीढ़ की हड्डी के विकार ग्रस्त होने, कान या दांत दर्द से होता है। नसों में खिंचाव, तिल्ली का बढ़ना, सिर में ट्यूमर, मानसिक अशांति तथा निरंतर चिंता के कारण भी माइग्रेन होता है।

★ कई लोग कुछ विशेष वस्तु के खाने

पीने से इसका शिकार हो जाते हैं। महिलाएं इसका ज़्यादा शिकार होती हैं। ये रोग हॉर्मोन्स असंतुलन, जननांगों में विकार, हिस्टीरिया, मिर्गी और मूत्र रोग के कारण भी होता है।

### एक्यूपेशर से इलाज

★ एक्यूपेशर में हाथों तथा पैरों के कुछ विशेष केन्द्रों पर हाथ के अंगूठे से दबाव डालकर या मालिश करके कई रोगों को दूर किया जा सकता है। इन केन्द्रों का शरीर के विभिन्न अंगों से सीधा संपर्क होता है।

★ इस पद्धति से माइग्रेन का उपचार करते समय सर्वप्रथम हाथों और पैरों के अंगूठों के साथ एक दो मिनट का तथा उसके बाद दोनों हाथों के ऊपर त्रिकोण स्थान पर दो तीन मिनट तक मालिश जैसा दबाव दिया जाता है।

★ हाथों और पैरों की अंगुलियों के चारो तरफ के केन्द्रों पर दबाव डालने से मानसिक तनाव दूर होता है। हाथों और पैरों की मालिश करने में समान दबाव डालना चाहिए।

★ आमतौर पर एक्यूपेशर से रोगी दस से पंद्रह दिन में ठीक हो जाते हैं।