



लण्डन। ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस में रक्षाबंधन सेलिब्रेट करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी, ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. हंसा बहन तथा अन्य।



जोधपुर-राज। सूरसागर विधानसभा क्षेत्र की विधायिका सूर्यकांता व्यास को राखी बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. जयलक्ष्मी। साथ हैं ब्र.कु. दीपक।



देहरा-हि.प्र.। एस.डी.एम. मलोक सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सुमिता, ब्र.कु. शिवानी तथा ब्र.कु. पूर्ण भाई।



वदनौर-राज.। पुलिस स्टाफ एवं पत्रकार शक्ति सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सरला।



अरवल-बिहार। रक्षाबंधन का महत्व बताने के पश्चात् एस.पी. आनंद कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू।



लखनऊ-उ.प्र.। जेल सुपरिन्टेंडेंट उमेश कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. अनुराधा तथा अन्य।

ज़रूबों को नासूर करने से नुकसान किसका...?

-गतांक से आगे...

प्रश्न:- गुस्से के छोटे छोटे रूप, उससे जुड़ी इतनी छोटी-छोटी बातें जिन्हें हमने जीवन का हिस्सा बनाया हुआ था, जिसे हम साथ में पकड़कर चल रहे होते हैं, तो वो बोझ हम अनजाने में ही ढोते जा रहे थे। अब हमें यह महसूस हो रहा है कि हमें इसे छोड़ना है।

उत्तर:- यह एक बीमारी जैसी होती है। एक है बीमारी जिसे हमने स्वीकार कर लिया कि यह पूरा जीवन हमारे साथ रहेगी और एक है थोड़ा-थोड़ा बीमार हो रहे हैं और हमें पता है कि ये ठीक हो सकती है। एक है सारा जीवन इस बीमारी को झेलना है और एक है कि ये तो छोटी सी चीज़ है, ये ठीक हो जायेगी।

प्रश्न:- अब मुझे दवाई मिल गई है।

उत्तर:- हमने क्रोध को देखा और फिर क्रोध के स्तर पर उसको नहीं रोका तो वो निराशा के रूप में बदल जाता है। बहुत बार हम कहते भी हैं कि आज मैं बहुत निराशा हो गया हूँ। जब मेरी चीज़ें मेरे अनुसार नहीं होती हैं तब निराशा होती है। इसमें भी हम लोगों को बदलने की कोशिश करते हैं, लोगों को अपने अनुसार चलाने की कोशिश करते हैं, परिस्थितियों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं तो मुझे अपने-आपको

बहुत प्यार से समझाना पड़ेगा कि लोग और परिस्थितियां अपने अनुसार ही चलेंगे। मेरा रोल है मैं उनको राय दूं, मार्गदर्शन दूं लेकिन फिर उसके बाद अपने-आपको रोक दूं, फिर अगर मेरे अनुसार नहीं हुआ तो मैं निराशा नहीं होऊंगी।

कई बार हमें औरों के प्रति गुस्सा आता है तो हम उसे इतना ज़्यादा अपने अंदर भर लेते हैं कि हम गुस्से के

अलावा और कुछ सोचते ही नहीं हैं। किसी ने मेरे साथ गलत किया है, किसी ने मुझे धोखा दिया है, किसी ने मेरे जीवन को ही बर्बाद कर दिया है तो इस कारण से भी मुझे गुस्सा आता है। और वो व्यक्ति मुझे पसंद भी नहीं आता है। मैंने उसके बारे में कोई बात पकड़ ली, एनर्जी को बंद कर दिया तो फिर इतना गुस्सा क्यों? क्योंकि किसी ने मुझे अपमानित किया, किसी ने कोई ऐसी बात कह दी, जिसे मैं जीवनभर भूलने वाली नहीं हूँ।



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

प्रश्न:- मैं ये कहती हूँ कि मैं उसे भूलना ही नहीं चाहती हूँ। कितनी बार वो ज़िद जो है मेरे जीवन का एक लक्ष्य बन जाती है। और हम ये कहते हैं कि घाव रिसता है तो रिसता ही रहे यही अच्छा है।

उत्तर:- हाँ, घाव अगर वहीं रहा और हर बार याद आता रहा तो वो घाव की हालत क्या हो जायेगी? नुकसान किसका हो रहा है? हर समय हमें ये चेक करना पड़ेगा कि बात को पकड़कर रखने से नुकसान किसका हो रहा है। इसे पकड़कर रखने से सिर्फ और सिर्फ मेरा नुकसान होता है। अगर मुझे छोड़ना है तो सिर्फ और सिर्फ अपने लिए छोड़ना है न कि दूसरे के लिए। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो यह सोचते हैं कि उन्होंने मेरे साथ इतना गलत किया हम क्यों उनको भूल जायें, आप अपने कल्याण के लिए उस बात को भूल जायें। ये ऐसा नहीं है कि किसी दूसरे लोगों के साथ होता है, यह अपने लोगों के साथ होता है जिनके साथ हमें हर दिन रहना होता है। अब अगर हम साथ-साथ रहते हुए इन सब चीज़ों को अपने अंदर जमा करके रखते हैं तो यह बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। और जिस घर में रह रहे हैं तो सबकी मानसिक स्थिति कैसी होगी?

-क्रमशः

स्वास्थ्य

कुछ बेहतरीन एवं आसान घरेलू नुस्खे

घरेलू नुस्खों के कोई साइड इफेक्ट नहीं होते। हम आपको ऐसे ही कुछ टिप्स बताएंगे जो आपकी ज़िंदगी में कभी भी और कहीं भी काम आ सकते हैं...

- यदि नींद नहीं आ रही तो रात में सोने से पहले तलवों पर सरसों का तेल लगाएं, इससे जल्दी ही नींद आ जाएगी।
- खाँसी में तुरंत राहत पाने के लिए आंवला भून कर खाएं, खाँसी ठीक हो जाएगी।
- आँखों की रोशनी बढ़ाने है, तो सुबह व शाम नियमित रूप से सौंफ खाएं।
- मुँह की बदबू दूर करने के लिए एक कप गुलाब जल में आधा नीम्बू निचोड़ लें और सुबह शाम कुल्ला करें, इससे मसूड़ें व दाँत भी मज़बूत होते हैं।
- एक चम्मच शुद्ध घी में हींग मिला कर खाने से पेट दर्द में राहत मिलती है।
- पसीना अधिक आता है तो पानी में फिटकरी डालकर स्नान करें, पसीना कम आने लगेगा।
- टमाटर को पीसकर चेहरे पर इसका लेप लगाने से त्वचा की चमक दो गुना बढ़ जाती है और मुहाँसे, चेहरे की झाड़ियाँ और दाग-धब्बे खत्म हो जाते हैं।
- नीम और बेर के पत्तों को पानी में उबाल कर उस पानी से सिर धोने से बाल गिरने बंद

हो जाते हैं।

- एक ग्राम काली मिर्च पीस कर छाछ (लस्सी) के साथ लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- नीम की बीस पत्तियां पीसकर एक कप पानी में मिलाकर लेने से हैजा ठीक हो जाता है।
- पित्त की बीमारी दूर करने के लिए एक



- ग्राम अजवाइन में 3 ग्राम गुड़ मिलाकर खाएँ।
- भूख कम लगने पर हर रोज़ 30 ग्राम हरे धनिये का रस पीने से भूख बढ़ जाती है।
- पिचके हुए गाल भरने के लिए, रात की बासी रोटी को सुबह के वक्त एक पाव दूध के साथ खाएँ, गाल भर जाएंगे।
- पित्त के कारण होने वाले उल्टी रोग में चंदन को उबालें, उसमें शहद डालें। शहद न हो तो मिश्री ही सही। इसका सेवन करें।

उल्टियां आनी बंद हो जायेंगी।

- मुँह में छाले हों या फिर गर्मी के कारण प्यास बुझ ही न रही हो तो आधा चम्मच शहद मुँह में डालें। इसे कुछ देर रखें। मुँह में घुमाएं। फिर कुल्ला कर दें। इससे छाले नहीं रहेंगे। प्यास भी नहीं लगेगी।
- भोजन की रूचि पैदा करने या बढ़ाने हेतु आंवला तथा मुनक्का पीसकर मुँह में रखें।
- अरुचि दूर करनी बेहद ज़रूरी है वरना न तो खाने में मन लगेगा और न ही किसी अन्य काम में। आधा कप पके अनार का रस, इसमें चुटकी भर काला नमक, एक चम्मच शहद मिलाकर रोगी को पिला दें। उसकी भोजन आदि में रूचि बढ़ने लगेगी।
- उल्टी की प्रवृत्ति खत्म करने के लिये गिलोय के क्वाथ को ठंडा करें। अब इसमें रूचि अनुसार शहद मिला दें। इसे रोगी को पिला दें। वह उल्टियां करना बंद कर देगा।
- छोटी हरड़ लें। इसे कूटें, पीसें, छानें। इस चूर्ण की चौथाई चम्मच मात्रा एक चम्मच शहद में मिलाकर चाटने से तुरंत लाभ होगा। उल्टियां भी बंद हो जाएंगी।
- रात को नींद न आती हो तो गर्म दूध में शहद डालकर पीएं। फिर सो जाएं। गहरी नींद आएगी।
- ये सभी रोग भी छोटे हैं और उपचार भी बेहद आसान, अतः इनका लाभ उठाएं और रोगों के बिगड़ने से होने वाले नुकसान से बचें।