



**काठमाण्डू-नेपाल।** नेपाल के माननीय प्रधानमंत्री शेर बहादुर देउवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. तिलक व अन्य।



**गुवाहाटी-असम।** माननीय मुख्यमंत्री सर्वनंद सोनवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शीला।



**नई दिल्ली।** सुप्रीम कोर्ट जस्टिस ए.के. सीकरी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद व ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विजय बहन तथा ब्र.कु. शोभा बहन।



**कोसीकलां-हरियाणा।** कैबिनेट मिनिस्टर लक्ष्मी नारायण चौधरी, अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बबिता। साथ हैं ब्र.कु. गोविंद।



**तोशाम-हरियाणा।** उप-विभागीय न्यायिक मजिस्ट्रेट सौरव गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**गया-ए.पी. कॉलोनी।** भिक्षु प्रज्ञादीप के जनरल सेक्रेटरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।

## समय प्रबंधन नहीं.... लेकिन स्व-प्रबंधन अपने हाथ में

गतांक से आगे...

**प्रश्न:** गुस्सा ना होने का ये मतलब नहीं है कि हमने उसे स्वीकार कर लिया है!

**उत्तर:** हमें यह सोचना चाहिए कि स्वीकृति कभी भी नेगेटिव नहीं होती है। इसलिए आपको जिन-जिन बातों से चिढ़ होती है, उसमें कुछ निश्चित चीजें होती हैं जिससे हमें पता चलता है कि ये चीज हमें गुस्सा दिलाती है।

**प्रश्न:** आश्चर्य की बात है कि हम अपने-आपको सही ठहराते हैं, कि वो गलत क्यों कर रहा था उसको पता नहीं था कि ऐसे करना चाहिए। सही है, हम यह महसूस नहीं करते हैं कि हम जो भी काम कर रहे हैं वो गलत है। इसके लिए हमें एक मूल मंत्र याद रखना चाहिए कि 'ध्यान हमें अपना रखना है दूसरे का नहीं'।

**उत्तर:** क्योंकि छोटी-छोटी बातें हैं ना, दिन भर में कितने लोग आपसे मिलने वाले हैं, कितने आपके व्यक्तित्व के अलोचक हैं, कितनी आदतें हैं और हर आदत का, हर छोटी-छोटी बात का, कम्प्यूटर का, इन चीजों का हम पर इतना गहरा प्रभाव पड़ेगा तो मोबाइल का एक बार बजना ही हमें परेशान कर सकता है। यह उस यंत्र की शक्ति है कि उसने आपको परेशान

कर दिया। एक कम्प्यूटर ऑन नहीं हो रहा, उसने मुझे परेशान कर दिया तो मेरा अपना 'स्व-नियंत्रण' कहाँ तक आकर पहुंचा है। और जब इतनी छोटी-छोटी बातें मुझको टेक ओवर कर लेंगी तो मानो कि हमारे पास कोई शक्ति ही नहीं है।

ध्यानपूर्वक ये हो सकता है, इसमें बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी है, कुछ भी नहीं करना है। अगले समय पर आप जब भी कम्प्यूटर पर बैठो तो अपने आपसे कहो कि 'इट्स ओके' कोई बात नहीं, इसका जो समय है, यह अपने ही समय पर चालू होगा, तो मैं अपनी एनर्जी को क्यों नष्ट करूं। यह अपनी एनर्जी को बचाने का बहुत अच्छा तरीका है।

**प्रश्न:** जब समय की बात करते हैं तभी तो चिढ़ हो रही होती है। इसमें तो अपना समय जाता ही है।

**उत्तर:** 'समय प्रबंधन' को भी तो आज बहुत बड़ा मुद्दा बना दिया गया है। पहले

हमें यह समझना चाहिए कि समय है क्या? समय कोई स्थूल चीज, शारीरिक चीज तो है नहीं जो आप उसको मैनेज कर सकते हैं। समय तो घटनाओं की एक श्रृंखला है। एक घटना के बाद दूसरी घटना, ये घटना की श्रृंखला है, ये समय है, ये 'घटना प्रबंधन' हो गया। समय प्रबंधन माना परिस्थिति प्रबंधन। परिस्थिति मतलब लोग तो परिस्थिति और व्यक्ति प्रबंधन समझते हैं। परिस्थिति और लोग तो हमारे कंट्रोल में हैं ही नहीं, फिर किसको मैनेज करना, हमें 'स्व-प्रबंधन' करना है। स्व प्रबंधन अर्थात् अपनी सोच को व्यवस्थित करना। आपने बहुत सारा अच्छा शेड्यूल बना दिया 8 से 9 ये, 9 से 10 ये, 10 से 11 ये, यदि इस बीच आप थोड़ा सा भी परेशान हुए तो आपका सारा शेड्यूल ही बिगड़ जायेगा। समय कोई सामग्री तो है नहीं इसलिए आप स्वयं का ध्यान रखकर स्थिरता से चलें। लेकिन हमने समय को सामग्री बना दिया जिसको हम व्यवस्थित करना चाहते हैं। समय प्रबंधन क्या है? हर परिस्थिति में सही और आसानी से चलते जायें। जब हमारे मन में शांति होगी, स्थिरता होगी तभी हम अच्छी तरह से कार्य कर पायेंगे अन्यथा यह काम नहीं करेगा। - क्रमशः



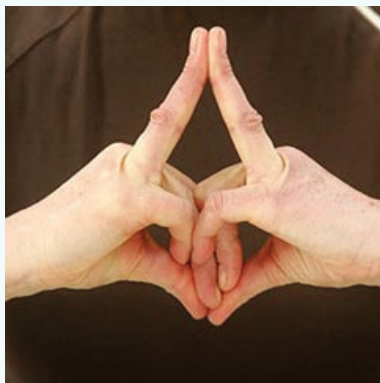
- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## स्वास्थ्य

## स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें...

### श्वास रोग में फायदेमंद है पंचशक्ति मुद्रा

योगासनों के अलावा योग मुद्रायें भी फायदा पहुंचाती हैं। ये कई तरह की होती हैं। शरीर पंच तत्व अग्नि, वायु, जल, पृथ्वी व आकाश से मिलकर बना है। ये पाँचों तत्व हमारे हाथों की सारी अंगुलियों



में जैसे अंगूठे में अग्नि, तर्जनी में वायु, मध्यमा में आकाश, अनामिका में पृथ्वी और कनिष्ठिका में जल तत्व समाहित होता है। इसीलिए हाथों की अंगुलियों से ही कई प्रकार की योग मुद्रायें की जाती हैं, जिनसे कई लाभ होते हैं। जानते हैं इससे होने वाले लाभ के बारे में...

### ऐसे करें...

पंचशक्ति मुद्रा करने के लिए दोनों हाथों को

नमस्कार मुद्रा में रखें। फिर चित्रानुसार मुद्रा बनाएं। इसे 1-2 मिनट तक ऐसे ही रखें।

**फायदे...**

पंचशक्ति मुद्रा के कई फायदे हैं। इसे नियमित रूप से किया जाए तो फेफड़े संबंधी रोग, श्वास रोग, नज़ला जुकाम, बलगम, जोड़ों के दर्द आदि समस्याएं दूर होती हैं।

### पोषक तत्वों का भण्डार है मूंग की दाल

प्रोटीन की पूर्ति के लिए दाल खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन जब बात प्रोटीन के अलावा विटामिन की हो तो मूंग की दाल एक बेहतर विकल्प है। इसमें ए, बी, सी, ई, पोटाशियम, आयरन, कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर अंकुरित मूंग की दाल खाएं तो शरीर में कुल 30 कैलोरी और एक ग्राम फैट ही पहुँचता है। इससे तैयार स्नाउट खाने से मैग्नीशियम, विटामिन-सी, फायबर समेत विटामिन-बी-6 और प्रोटीन मिलता है। जानिए इसकी खासियतों के बारे में...

हरी मूंग की दाल के स्नाउट में खास तत्व पाए जाते हैं जो गंभीर रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं। कैंसर के रोगी को भी इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए।

इसमें मौजूद एंटीमाइक्रोबियल और एंटीइंफ्लेमेट्री तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मूंग की दाल से तैयार स्नाउट शरीर से विषैले तत्व को बाहर निकालने का काम करते हैं। जिससे खासकर मौसमी रोग नहीं होते हैं। इसके स्नाउट में ग्लूकोज का स्तर काफी कम होता है, इस कारण इसे मधुमेह के



रोगी भी खा सकते हैं। उनके लिए भी फायदेमंद है।

इसके बेहतर फायदे के लिए रोज़ाना सुबह इसे एक कटोरी ले सकते हैं। इसके लिए सुबह एक कटोरी मूंग की दाल को भिगो दें और अगली सुबह इसे धोकर खाएं। इसमें नींबू का रस और काला नमक भी मिला सकते हैं। इससे पेट से जुड़े रोगों में राहत मिलेगी।