



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग
प्रशिक्षिका

» | मन के भटकने के तीन रास्ते

मनुष्य का मन अनेक बातों में बहुत भटकता रहता है। कभी-कभी हम सोचते रहते हैं कि आखिर मन जाता है तो कहाँ जाता है? तो देखा गया है कि मनुष्य का मन कोई न कोई इन्द्रियों के पीछे जाता है। इन्द्रियों की रसना या कर्ण जिह्वा रस, कर्णरस, आँखों का रस, उसमें ज़्यादा भटकता है। कई बार हम किसी से बातचीत करते-करते हमारे मुख से कुछ ऐसा निकल जाता है किसी के लिए, जो हमें नहीं कहना चाहिए था। उस वक्त हमें एहसास भी नहीं होता कि हम जो बोल रहे हैं उसका परिणाम क्या होगा। उसके बाद जब घर आये तो कर्म में

व्यस्त हो गये तो भी ध्यान में नहीं आया। लेकिन जब ध्यान करने बैठते हैं उसी समय उस व्यक्ति का चेहरा सामने आता है। वो बात सामने आती है। फिर याद आता है कि अरे मैंने उस व्यक्ति को ये बात कह तो दी है लेकिन वो तो अपने पेट में समा नहीं पायेगा। अगर उसको जाकर सुना दी तो बहुत प्रॉब्लम हो जायेगी। और फिर उसको क्लीयर करना बहुत मुश्किल होगा। क्योंकि आज कोई भी इंसान अपना रिश्ता बिगड़े, मनमुटाव हो किसी से ये नहीं चाहता। समझ नहीं पाता है कि अभी क्या किया जाये! तो उस समय व्यक्ति बड़ा परेशान हो जाता है। मन विचलित हो गया ना! कहाँ गया? ये मुख ने जो चंचलता की उसके पीछे गया। कानों द्वारा कोई बात सुन लेते हैं, आँवर हियरिंग कर लिया तो हम सोचते रहते हैं कि ये बात फलाना



हो जाता है। और फिर सारा भाव, मतलब निकालना चालू कर देते हैं हम। मन परेशान हो जाता है। और फिर आँखों से कोई दृश्य देख लिया। बाद में भूल जाते हैं लेकिन जैसे ही ध्यान में बैठते हैं मन चला

जाता है, मैंने अपनी आँखों से देखा। मैं गलत हो ही नहीं सकती। और फिर इतने सारे विचार तो मन परेशान हो रहा है ना! तो मन के भटकने के द्वार ये तीन हैं। विशेषकर दूसरा अगर देखा जाये तो मनुष्य के मन के भटकने के जो कारण हैं वो भी तीन हैं। इच्छाओं के पीछे, इच्छायें कही, तृष्णायें कही, दूसरा सम्बन्धों के पीछे और तीसरा व्यर्थ बातों में। तो ये तीन कारण हैं मन के भटकने के। आज दुनिया में इतनी व्यर्थ की बातें, वेस्ट इन्फॉर्मेशन बहुत प्राप्त हो रही हैं। चाहे व्हाट्सएप्प से प्राप्त हो रहा है, चाहे फेसबुक से प्राप्त हो रहा है। लोग तंग भी हो रहे हैं। सोच भी रहे हैं कि बंद कर देना चाहिए। जब ये नहीं था ना तो बहुत सुखी थे। ये भी कह देते हैं। बंद करना भी चाहते हैं लेकिन बंद नहीं कर पाते क्योंकि आसक्ति लगी हुई है।

- क्रमशः

! यह जीवन है!

श्रेष्ठता का आधार कोई ऊंचे आसमान पर बैठना नहीं होता। श्रेष्ठता का आधार हमारी ऊंची सोच पर निर्भर करता है। जैसे इंसान की आर्थिक स्थिति कितनी भी अच्छी हो, लेकिन जीवन का सही आनंद लेने के लिए उसकी मानसिक स्थिति अच्छी होनी चाहिए। तभी सही आनंद में रह सकता है।

हमेशा याद रखना :-

परमात्मा की कृपा हर इंसान पर कहीं न कहीं सदा बरसती ही रहती है, बस उसे देखने के लिए हमारी वैसी दृष्टि होनी चाहिए। जैसे अगर हमारे आस-पास अच्छे लोग हैं, तो ये ईश्वर की हमारे प्रति विशेष कृपा ही मानी जायेगी।



हरी मिर्च के बिना व्यंजनों की दुनिया अधूरी है।

यह अपने तीखेपन के लिए जानी जाती है और इसे खाने का जायका बढ़ाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। हरी मिर्च की खासियत सिर्फ तीखेपन तक सीमित नहीं है बल्कि कई वैज्ञानिक शोध में इसके औषधीय गुणों की पुष्टि हुई है। हरी मिर्च में पाए जाने

तीखी मिर्च के तीखे फायदे और नुकसान

फायदे

1. इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए :- कमजोर प्रतिरक्षा यानी इम्युनिटी के कारण सर्दी-जुकाम, एलर्जी या शारीरिक कमजोरी की समस्या हो सकती है। शोध में पाया गया है कि हरी मिर्च में विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये पोषक तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में फायदेमंद हो सकते हैं।

3. आँखों के लिए :- मिर्च में बीटा कैरोटीन होता है जो आँखों को स्वस्थ रखने के साथ दृष्टि को बढ़ाने में मदद करता है। शोध में पाया गया है कि हरी मिर्च में ल्यूटिन और ज़ियेक्सैन्थिन जैसे पोषक तत्वों के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। यह उम्र से सम्बन्धित मैक्युलर डिजेनरेशन (एक आँख की बीमारी) की समस्या को कुछ हद तक कम करने में मददगार हो सकते हैं।

4. तनाव को दूर करने में :- शोध में पाया गया है कि मिर्च में पाया जाने वाला कैप्साइसिन नामक कंपाउंड तनाव कम करने और मूड को ठीक करने में फायदेमंद हो सकता है।

5. हड्डियों और दांतों में :- हरी मिर्च खाने के फायदे में हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रखना भी शामिल है। माना जाता है कि हरी मिर्च में विटामिन सी की अच्छी मात्रा पाई जाती है। विटामिन सी हड्डियों और दांतों के रखरखाव में फायदेमंद होता है। एक अन्य शोध से भी पता चला है कि हरी मिर्च के मुख्य कंपाउंड कैप्साइसिन का इस्तेमाल कुछ क्रीम में भी किया जाता है जिसे लगाने से ऑस्टियोपोरोसिस का दर्द कुछ कम हो सकता है।

6. सर्दी और साइनस में :- आम सर्दी और साइनस से लड़ने में हरी मिर्च आपकी मदद कर सकती है।

यहाँ हरी मिर्च में मौजूद कैप्साइसिन का महत्वपूर्ण योगदान देखा जा सकता है। लगातार दो हफ्ते तक कैप्साइसिन नोज स्प्रे का इस्तेमाल राइनाइटिस (बंद नाक) पर प्रभावी असर छोड़ सकता है।

7. त्वचा के लिए :- त्वचा के लिए भी हरी मिर्च के फायदे कई हैं। हरी मिर्च विटामिन सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट से समृद्ध होती है, जिसे त्वचा के स्वास्थ्य के लिए खास पोषक तत्व माना जाता है। विटामिन सी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाने का काम करता है। विटामिन सी का प्रयोग त्वचा को चमकाने, एंटी एजिंग और सूरज की हानिकारक किरणों से बचाव वाले कॉस्मेटिक उत्पादों में भी किया जाता है।

हरी मिर्च के नुकसान

हरी मिर्च एक गुणकारी खाद्य पदार्थ है जो कई तरह से आपको लाभ पहुंचा सकती है, लेकिन इसका अधिक सेवन कई समस्याओं का कारण बन सकती है। जिन्हें ज़्यादा तीखा पसंद नहीं है और जो ज़्यादा संवेदनशील होते हैं, उनके लिए हरी मिर्च का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। हरी मिर्च की अधिक मात्रा के कारण टॉक्सिक की समस्या हो सकती है। कुछ हरी मिर्च बहुत ज़्यादा तीखी होती हैं, जो मुँह में अधिक जलन पैदा कर सकती हैं।

स्वास्थ्य



वाले औषधीय गुण और पौष्टिक तत्वों के कारण यह सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद हो सकती है। जिसे हम आपको विस्तार से बताने जा रहे हैं:-

2. पाचन क्षमता को करे दुरुस्त :- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार में अपच के लक्षण- दस्त और कब्ज जैसी समस्याएं शामिल हैं, जो बिगड़े हुए पाचन तंत्र का परिणाम होती हैं। कैप्साइसिन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल की समस्या को दूर करने में मददगार हो सकता है।



शमशाबाद-आगरा (उ.प्र.)। 72वें गणतंत्र दिवस पर ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं समाजसेवी शिशुपाल धाकरे, समाजसेवी मंजू यादव, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



डोंगरे नगर-रतलाम (म.प्र.)। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 52वें पुण्य स्मृति दिवस पर शांति स्तंभ की प्रतिकृति पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए सेवकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. गौता तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



ग्वालियर-म.प्र.। राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस को 'राजयोग द्वारा सकारात्मक सोच दिवस' के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ऑल इंडिया डिसएबल बोर्ड के चेयरमैन एवं पूर्व शिक्षा मंत्री अमरजीत सिंह, डॉ. बी.नू. कानपुर, ब्र.कु. ज्योति, संचालिका, गोलडन वर्ल्ड रिट्रीट सेंटर, ग्वालियर तथा अन्य।



हाथरस-उ.प्र.। जनपद कलेक्ट्रेट परिसर में गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार रखने के पश्चात् राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. भावना अपर जिलाधिकारी, जिला आबकारी अधिकारी एवं अन्य अधिकारी गणों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए।



जयौली-कानपुर (उ.प्र.)। रामादेवी हॉस्पिटल में कोविड-19 वैक्सिनेशन का शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. दुलारी दीदी, किदवाई नगर, उपखेत्रीय निदेशिका, कानपुर। साथ ही कमिश्नर राज शंखर, डी.एम. आलोक तिवारी, डॉ. अनिल मिश्रा, चीफ मेडिकल ऑफिसर, डी.आई.जी. प्रिनेन्द्र सिंह, आई.पी.एस., डॉ. महेन्द्र कुमार, आई.ए.एस., चीफ डेवलपमेंट ऑफिसर, ब्र.कु. डॉ. रामबाबू, कोऑर्डिनेटर, मेडिकल विंग, ब्रह्माकुमारीज, डॉ. नीलम मिश्रा, प्रेसीडेंट, आई.एम.ए., कानपुर, डॉ. पंकज गुलाटी, एक्स प्रेसीडेंट, आई.एम.ए., ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य।



बाशी-महा.। ग्लोबल टीचर पुरस्कार विजेता सोलापुर जिले के जिला परिषद स्कूल के शिक्षक करणजीत सिंह डिसले को ब्रह्माकुमारीज की ओर से सम्मानित करते हुए ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. मीरा तथा ब्र.कु. निशा।