भुवनेश्वर। ओडिशा के राज्यपाल डॉ. एस.सी. जमीर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. कविता व अन्य।

जयपुर-राजा पार्क। गुलाब चंद कटारिया,गृह मंत्री,राज. सरकार को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. सनुसुइया व अन्य।

करनाल-हरियाणा। यू.सी.ए.एम. ऑयल प्रा.लि. के ऑनर राजकुमार तायल को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. सुदेश।

अखनूर-जम्मू। विधायक राजीव शर्मा को राखी बांधते हुए ब्र.कु. आशा।

कलायत-हरियाणा। एस.डी.एम. अश्वनी मैंगी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा।

सुनी-शिमला। तहसीलदार सन्तराम शर्मा को राखी बांधते हुए ब्र.कु. शकुन्तला। साथ हैं रेवादास भाई, नोखराम भाई, उत्तम भाई व अन्य।

आंतरिक क्षमता ही सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण

प्रश्न:– अभी तक की बात-चीत में अगर थोड़ा पीछे देखें तो हमारे सामने एक बहुत बड़ा मुद्दा आया विद्यार्थी जीवन को लेकर या बच्चों के शिक्षा को लेकर तो हमने कहा था कि परीक्षा के समय ऐसा हो जाता है और वहीं पर सबसे ज़्यादा स्ट्रेस दिखाई दे देता है। लेकिन अपने व्यवहारिक जीवन में, अपनी प्रोफेशनल लाइफ में, यहाँ तक कि अपने संबंधों में भी हमने इसे स्वीकार कर लिया, लेकिन जब बच्चों की परीक्षा का कारण सामने आता है तो उसमें यह स्पष्ट दिखाई दे रहा था कि उसके परिणाम कई बार बहुत घातक रूप में हमारे सामने आते हैं।

उत्तर:– जैसे अगर मेरी प्रोफेशनल लाइफ में कोई तनाव है, अंदर कुछ उलझन चल रही है, तो मैं उसको अपने तक ही सीमित रखती हूँ। लेकिन जब घर में बच्चे की परीक्षा का समय आता है तो घर का सारा माहौल ही बदल जाता है। इसलिए उसका प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है। उस समय घर के हर सदस्य पर चाहे वो छोटा हो या बड़ा हो उस पर स्वत: ही बहुत सारी पाबंदियां आ जाती हैं और सारे लोगों का ध्यान एक पर ज़्यादा चला जाता है। उससे छोटे और बड़े बच्चे जो होते हैं वो यही कहते हैं कि मेरी तरफ तो कोई ध्यान ही नहीं देता है। परीक्षा ही एक ऐसा कारण है जिसे पूरा परिवार अनुभव करता है। इससे स्ट्रेस की बहुत बड़ी फीलिंग आती है। इसे घर के लोग अंदर ही अंदर अनुभव भी करते हैं। लेकिन प्राय: लोग इसका अनुभव नहीं करते हैं क्योंकि यह घर के सभी लोगों पर एक समान दवाब डालता है।

ब्र.कु. शिवानी

प्रश्न:– ये सत्य है कि वो प्रभाव तो डाल रहा है लेकिन अलग-अलग तरह से। इस पर हम आगे बात करेंगे लेकिन इसमें जो बात पिछली कड़ी में निकलकर सामने आयी थी वो था `विधि'। अगर हम स्ट्रेस की बात करते हैं तो स्ट्रेस, दबाव के बराबर होता है जो कि मेरी आंतरिक क्षमता है। इसमें मेरी आंतरिक क्षमता और ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है।

उत्तर:– आंतरिक क्षमता ही इसमें सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि आज दिन तक हम दबाव को ही दोष डालते आये कि कॉम्पीटिशन बढ़ रहा है, पाठ्यक्रम बहुत बढ़ रहा है, पाठ्यक्रम बदल दो ताकि बच्चों का तनाव खत्म हो जाये। अब हमारा सारा फोकस किस पर गया? ये दबाव, ये न्यूमेरेटर कम होगा तो स्ट्रेस अपने आप कम हो जायेगा। लेकिन न्यूमेरेटर के भी बहुत सारे कारण हैं जो मेरे कंट्रोल में नहीं हैं। अगर जो चीज़ें मेरे कंट्रोल में नहीं हैं और मैं उसी के ऊपर सारा ध्यान दे दूं, तो मेरा स्ट्रेस और भी बढ़ता जायेगा, क्योंकि वो मेरे कंट्रोल में नहीं है और मैं उसे कंट्रोल में करने की कोशिश कर रही हूँ। तो जब भी कोई परिस्थिति आती है तो 10 प्रतिशत न्यूमेरेटर प्रेशर, 90 प्रतिशत डिनोमेरेटर इनर स्ट्रेंथ। 10 प्रतिशत मेरे कंट्रोल में नहीं लेकिन 90 प्रतिशत मेरे कंट्रोल में है। लेकिन हम वो 90 परसेंट पर ध्यान न देकर उस 10 परसेंट के ऊपर ही सारा ध्यान देते हैं जो कि मेरे कंट्रोल में है ही नहीं। राजयोग का जब हम अभ्यास करते हैं तो यह बात बहुत ही स्पष्ट रूप से समझ में आती है कि ये दबाव है, जैसे-जैसे परिस्थितियां बदलती जायेंगी यह और भी बढ़ती जायेगी। माना हमें न्यूमेरेटर को बढ़ाना है और बहुत ही तीव्र गति से बढ़ाना होगा। अगर परिस्थितियां बहुत तेज़ी से बदल रही हैं तो डिनोमेरेटर को क्या करना होगा, उससे भी ज़्यादा स्पीड से हमें अपने आंतरिक शक्ति को बढ़ाना होगा।

सर्वोत्तम आहार एवं औषधि शहद

शहद में वे सभी पोषक तत्व पाये जाते हैं, जो शरीर के विकास एवं पाचन-क्रिया को सुचारू रखने के लिए आवश्यक होते हैं। यह रोगाणु-नाशक तथा उत्तम भोज्य पदार्थ है। आयुर्वेद में बच्चों के लिए माँ के दूध के बाद शहद को ही सर्वाधिक पोषक तत्व बताया गया है। शीतकाल में सोते समय ठण्डे दूध के साथ उपयोग करने पर यह शरीर को मोटा एवं सुडौल बनाता है। ठीक इसके विपरीत सुबह शौच से पहले गिलास भर पानी के साथ पीने पर मोटापा कम करता है। इसके अलावा शहद को हल्के गर्म दूध, दही, गर्म पानी, नींबू के रस, चावल, दलिया, केला, खीर,सलाद आदि के साथ अलग-अलग समय में उपयोग किया जाता है। यहां शहद के कुछ औषधीय उपयोग दिये जा रहे हैं –

1. अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने पर यह कास तथा श्वास रोग दूर करता है।
2. अडूसे के काढ़े में शहद मिलाकर सूंघने पर हिचकी में लाभ मिलता है।
3. काँस की जड़ के रस में शहद मिलाकर सूंघने पर हिचकी चली जाती है।
4. कपूर कजरी, पुष्कर मूल तथा आंवले का चूर्ण मिलाकर शहद के साथ चाटने

पर श्वास रोग में लाभ होता है।

5. बैंगन के भरते में शहद मिलाकर सेवन करने से तुरंत नींद आती है।
6. पके आम के रस में शहद मिलाकर पीने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।
7. गोखरू का चूर्ण शहद के साथ लेने से पथरी में लाभ होता है।
8. कमज़ोर जिगर वाले बच्चों के भोजन में शहद मिलाकर देने से भोजन आसानी से पच जाता है।
9. पके केले में शहद भरकर खाने से प्रदर रोग में लाभ होता है।
10. लकवा-रोगी के लिए शहद सर्वोत्तम औषधि है।
11. बहुत छोटे बच्चों को सीमित मात्रा में शहद चटाने पर उनके आहार की पूर्ति होती है।
12. सिर में चक्कर आने पर चार-चार घण्टे पर पानी में थोड़ी मात्रा में शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है।
13. वमन (उल्टी) होने पर शहद और पुदीने के रस को मिलाकर पीने से लाभ होता है।
14. एक निश्चित अनुपात में घी, दही एवं शहद के मिश्रण को मधुपर्क की संज्ञा दी गई है। यह अत्यन्त बलिष्ठ, पवित्र एवं लाभकारी है।

शहद का उपयोग अलग-अलग पदार्थों के साथ करने से यह विभिन्न प्रभाव दर्शाता है। अत: इसका उपयोग करने से पहले चिकित्सक या वैद्य आदि की सलाह लेना उत्तम होगा।

मालपुरा-जयपुर। जेल के स्टाफ व कैदी भाइयों को राखी बांधने के बाद समूह चित्र में जेलर गजेन्द्र सिंह खंगारोत, स्टाफ, ब्र.कु. जीत बहन, ब्र.कु. सोनू बहन व ब्र.कु. भरत।

पिपली-कुरुक्षेत्र। अनाज मंडी के व्यापारियों को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. प्रेरणा। साथ हैं ब्र.कु. रेखा।