उच्च जीवन के लिए व्यंजन की भूमिका

शुद्ध सात्विक भोजन ग्रहण करें, तप- साधना और मनोबल बढ़ाएं

आज की भाग-दौड़ वाली ज़िन्दगी में फास्ट-फूड अनिवार्य बन गया है। इसके तत्कालिक आकर्षणों में अनेकों रोग-दु:ख समाये हैं। पिज्जा-बर्गर-पैटिस जैसे डिब्बा बन्द भोजनों के सामने पारम्परिक भारतीय भोजन को लोग पुराने जमाने की चीज़ समझने लगे हैं। इन्हें ही स्टेटस सिम्बल भी बना लिया है। सामान्य लोग भी इनके उपयोग में गौरव समझते रहते हैं। आकर्षक होने पर भी इनका सेवन करते रहने से शरीर व मन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता ही है। चाय में माँस का अर्क और भोजन में अण्डों की मिलावट भी होने लगी है। यही हमारी सनातन दैवी मान्यताओं के लिये घातक हो रहे हैं। - ब्र.कु. रामलखन, शांतिवन

अब तो जेनेटिक फूड कई देशों में बिकने लगे हैं। हमारे देश में भी अप्राकृतिक पेय पदार्थों का बहुत बड़ा धन्धा है। पाँच-सात सौ तरह के बोतन बन्द शर्बत-सौंस पेय बिकने लगे हैं। ऐसे पेय पदार्थ सजावट व दिखावट के लिये ज़्यादा प्रयोग होते हैं। पेट की बीमारियाँ बढ़ाने में इनका विशेष हाथ है। इनसे ही एलर्जी-चर्म रोग जैसी अनेकों बीमारियाँ फैल रही हैं। आत्मा के पवित्र मन्दिर (शरीर) में अपवित्र भोजन कभी नहीं डालिये। डिब्बा बन्द खाद्य-पदार्थों के चटपटे होने के कारण इन पर लोगों की निर्भरता बढ़ती ही जा रही है। इनको सुरक्षित दिखाने के लिये कई तरह के बनावटी रसायन मिलाये जाते हैं। अप्राकृतिक और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होने से इनमें पोषक तत्व नगण्य होते हैं। अत्यधिक विज्ञापनों के कारण इनसे हर व्यक्ति आकर्षित हो जाता है। स्वास्थ्यप्रद न होने पर भी स्वाद के वशीभूत हो, बहुसंख्यक लोग इनके जाल में फँसते जा रहे हैं। फ्लस्वरूप ट्यूमर, अल्सर, कैंसर आदि के शिकार हो जाते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय खाद्य संस्थान इनके परहेज के लिये कहते ही रहते हैं। ताजा न होने से मुटापा बढ़ाते हुए यह दिल का मरीज बना देते हैं। प्राकृतिक आहार सात्विक और सुपाच्य होते हैं। यह रोगों से लड़ने की अपार शक्ति देते हैं। स्वस्थ तन-मन तथा जीवन के लिये शुद्ध अन्न वाली प्राकृतिक जीवन-शैली अपना कर सदा निरोगी रहिये। निर्मल जीवन-शैली से बीमारी के कीटाणुओं के जीवित रहने और बढ़ने का अवसर ही नहीं मिलेगा। छरहरे बदन वाला फुर्तीला व्यक्ति, दोहरे बदन वालों से अधिक प्राणमय होता है।

बूंदी बनाने की विधि

एक किलोग्राम बेसन के लिये दो किलो शक्कर एवं एक लीटर पानी वाली चासनी को थोड़ा दूध डालकर, साफ करने की विधि से तैयार करें। उसमें एक ग्राम पिट्टकरी एवं नारंगी रंग भी मिक्स करें। अब चने के बेसन को पानी में इस अनुपात से मिलायें जिससे रबड़ी की भाँति गाढ़ा घोल बन जाये। पुनः उसमें हल्का-सा रंग भी मिला दें। फिर खूब गरम तेल में साँचे से बेसन के घोल को धीरे-धीरे डाला जाये। कढ़ाई में तेल के बुलबुले बनते रहेंगे, जब बुलबुले बन्द हो जायें तो समझ लें कि बूँदी पक गई है, उस स्थिति में उसे तेल से निकाल कर बनी हुई ठण्डी चासनी में ही डालकर भिगो दें। पाँच-सात मिनट पश्चात उसे पुनः अच्छी तरह छानकर अलग पात्र में रख लें, बूँदी अब तैयार है। इसमें इलायची पाउडर, ऐसेंस भी मिला सकते हैं।

सतोप्रधान कमाई होनी चाहिए

शरीर के सचांलन और आध्यात्मिक उत्थान में भोजन का प्रमुख स्थान है। इसलिये भोजन बनाने के साधन-सामान भी सतोप्रधान वृति की कमाई के होने चाहिये। परमात्मा की याद में बनाकर भोग अवश्य लगाईये। उचित स्थान पर साफसुधारे ढंग से ईश्वरीय याद में स्वीकार किया गया भोजन आत्मा में दैवी संस्कार-संकल्प और आभा-मण्डल व भारतीयता तैयार करता है। ऐसी आभामय आत्मा ही भारत को पुनः विश्व-गुरु बनाने में अहम् भूमिका निभायेंगी। मन को पारदर्शी बनाना है तो नैसर्गिक भोजन ही स्वीकार करिये। यदि यौगिक खेती से तैयार सब्जी, अन्न, फल, दूध प्राप्त होने लगें तो कहना ही क्या?

मिसाल... 25 से अधिक कन्याओं ने प्रभु को अर्पण किया अपना जीवन

नवनिर्मित भवन 'प्रभु' को समर्पित

प्रभु समर्पण भवन के उद्घाटन समारोह में उपस्थित राजयोगिनी दादी जानकी, राज्यपाल द्रोपदी मुर्मु व ईश्वरीय सेवा में समर्पित ब्रह्माकुमारी बहनें।

शिव आमंत्रण ■ संबलपुर

उड़ीसा के संबलपुर में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के नवनिर्मित 'प्रभु समर्पण' भवन आम लोगों की सेवा के लिए समर्पित कर दिया गया। सेवाकेंद्र का उद्घाटन राजयोगिनी दादी जानकी, झारखंड की राज्यपाल द्रोपदी मुर्मु ने किया। संस्था के 80 वर्ष पूर्ण होने पर पीएचडी ग्राउंड में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। समारोह में

दादी व राज्यपाल ने किया उद्घाटन।

सांसद प्रसन्न आचार्य, विधायक राजेश्वरी पानीग्राही, बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष सुरेश पुजारी, ग्लोबल हॉस्पीटल से आए मधुमेह रोग विशेषज्ञ बीके डॉ. श्रीमंत कुमार साहू, बीके डॉ. सचिन, मुंबई से आए कॉरपोरेट ट्रेनर प्रो. बीके ई वी स्वामीनाथन, सबजोन प्रभारी बीके पार्वती, कटक सबजोन प्रभारी बीके कमलेश भी उपस्थित थीं। राज्यपाल द्रोपदी मुर्मू ने दादीजी से भेंट की और शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। वहीं दादीजी ने उन्हें बैच पहनाकर सम्मानित किया। दादी ने शुभकामनाएं देते हुए ईश्वरीय सेवा और स्वउन्नति के बैलेंस द्वारा हर कार्य में सफलता प्राप्त करने की शिक्षा दी।

ईश्वरीय कार्य में किया समर्पित...

कार्यक्रम में 25 से अधिक कन्याओं ने अपना पूरा जीवन ईश्वरीय सेवाओं एवं आध्यात्मिकता का संदेश लोगों को पहुंचने के लिए अपना जीवन समर्पित करने का संकल्प लिया।

अब लातूर में सोलार ऊर्जा से बनेगी बिजली

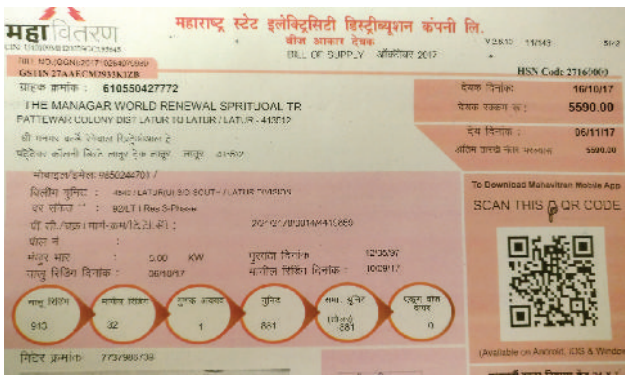
लातूर सेवाकेंद्र पर सौर ऊर्जा संयंत्र किया स्थापित

शिव आमंत्रण ■ लातूर

सौर ऊर्जा एक ऐसी ऊर्जा है जिसके प्रयोग से मनुष्य की कई आवश्यकताएं प्राकृतिक संसाधनों से ही पूरी की जा सकती हैं। ऐसे में यह कहना अतिशयोक्त नहीं होगा कि लातूर सेवाकेन्द्र पर सोलार ऊर्जा ने बिजली का बिल ही गुल कर दिया है। यह हकीकत है जो कम खर्च में अधिक प्राप्ति वाला तो है ही साथ साथ पर्यावरण की दृष्टि से भी अनुकूल है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संस्था के 80वीं वर्षगांठ पर अपील की थी कि ऊर्जा संरक्षण के क्षेत्र में संस्थान के सदस्य बढ़चढ़कर हिस्सेदारी निभाएं जिसे पूरा करते हुए संस्थान ने यह पहल की है। इसके तहत यह प्रयास किया गया है जो निश्चित तौर पर प्रधानमंत्री मोदी समेत देश के अन्य लोगों को भी प्रेरित करेगी।

जागरुकता लाना ही मकसद: ऊर्जा संरक्षण के प्रति लोगो में जागरूकता फैलाने के लिए लातूर सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम में लातूर महावितरण परिमंडल के मुख्य अभियंता राजाराम मुरूड, उपकार्यकारी अभियंता जितेंद्र राठौर मुरूड़, आदित्य ग्रीन एनर्जी प्राइवेट लिमिटेड के मैनेजिंग डायरेक्टर आदिनाथ सांगवे, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नंदा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके पुण्या, एनर्जी ऑडिटर बीके केदार मुख्य रूप से मौजूद थे।



लातूर सेवाकेंद्र का यह जीरो वीजबील ही स्पष्ट करता है सौर उर्जा का कमाल।

बिजली बिल जीरो करने के बताए सूत्र...

इस दौरान बीके नंदा व बीके केदार ने सभी को विद्युत बिल को जीरो करने के महामंत्र बताए। उन्होंने पहला महामंत्र बताया ज्यादा बिजली खाने वाले उपकरणों को बदलकर नए उपकरण उपयोग करें। दूसरा महामंत्र जरूरत पड़ने पर ही उपकरणों का उपयोग करें ताकि बिजली की बचत हो सके। तीसरा सोलार से निर्मित बिजली का उपयोग किया, जिसका डायरेक्ट कनेक्शन मीटर से जोड़ दिया ताकि जब बिजली का उपयोग न हो तो निर्मित बिजली महावितरण बोर्ड को वापस चली जाए और जरूरत पड़ने पर विद्युत वापस ली जा सके। इस विधि से हमारा विद्युत बिल जीरो आया और भविष्य में भी आता रहेगा। इस दौरान आदिनाथ सांगवे और जितेंद्र राठौर ने संस्थान के प्रयासों की सराहना करते हुए अन्य लोगों से विद्युत संरक्षण के लिए प्रेरित किया।