

DNN. Peace Of Mind T.V. CHHANEL

यह एक ऐसा चैनल है जिसमें कोई विज्ञापन नहीं है। यह पूर्णतः आध्यात्मिक चैनल है जिसे आप सपरिवार देख सकते हैं और इसका लाभ उठा सकते हैं। इसमें विशेष रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य सम्बन्धित जानकारी एवं समाचार प्राप्त कर सकते हैं। इसे घर बैठे देखने के लिए आप अपने शहर के नजदीकी केबल ऑपरेटर से सम्पर्क कर इस चैनल को प्राप्त कर सकते हैं। इसकी फ्रीक्वेंसी नीचे दी जा रही है।

FRQ - 4054, POL - H, SYM - 13230, INSAT - 4A
"C" BAND With MPEG - 4

ग्रीष्म ऋतु में स्वस्थ रहने हेतु सुगम उपाय

गर्मी के दिनों में देश के अधिकतर हिस्सों का तापमान 40 से 45 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। भूमंडल के उत्तरी हिस्से पर सूर्य की किरणें सीधी पड़ने लगती हैं। जिससे पृथ्वी अधिक तप जाने के कारण उसकी नमी समाप्त हो जाती है। वायु भी आग की लपटें लेकर चलने लगती है। तेज गर्मी के वातावरण में बच्चों, बुजुर्गों, रोगियों और कमजोर व्यक्तियों का घर से बाहर निकलना भी मुश्किल हो जाता है।

गर्मी के दिनों में शरीर से अधिक मात्रा में पसीना निकल जाने से शरीर में जाला और

सोडियम तत्व की कमी हो जाती है। पसीने के जरिए नमक शरीर से बाहर निकल जाने से खून के लवणों की मात्रा का अभाव हो जाता है। वातावरण में तापमान का परिमाण जब शरीर के तापमान की अपेक्षा अधिक बढ़ जाता है तो दिमाग की ताप नियंत्रण की स्वाभाविक क्षमता समाप्त होने लगती है। जिसके कारण रक्त के बहाव की गति कम हो जाती है जिससे खून का दबाव कम होने लगता है। 'लू' का हमला सबसे पहले दिमाग के नीचे सुषुम्ना के स्थान पर होता है और व्यक्ति तुरंत गर्मी के चपेट में आ जाता है।

गर्मी का मौसम शुरू होते ही व्यक्ति की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। इसलिए इस मौसम में जलीय चीजों का प्रयोग ज्यादा करना हितकर होता है। आहार-विहार में गर्मी से होने वाली शारीरिक और मानसिक शिकायतों से बचने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें -

पानी अमृत है
- प्रातः जल्दी उठकर बिना कुल्ला किए दो-तीन

गिलास ताजा पानी पीने की आदत डालनी चाहिए। शुरु में पानी की मात्रा एक कप रखें फिर धीरे-धीरे बढ़ाते जायें। और जितनी ज्यादा मात्रा में पानी पी सकते हैं उतनी मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसे उषा पान करना कहा जाता है। इससे काब्ज का नाश होता है और पेट के साथ-साथ पूरे शरीर में शीतलता बनी रहती है।

- दिन में एक-एक गिलास करके बार-बार ठंडा पानी पीते रहना चाहिए। विशेषकर घर से बाहर

चलते-चलते या काम करते समय बहुत अधिक प्यास लगे तो ठंडा पानी या फ्रिज का पानी भूलकर भी न पिएं। इससे लाभ की बजाए नुकसान ही ज्यादा होता है। पानी धीरे-धीरे एक-एक घूंट करके गिलास से ही पीना चाहिए।

- धूप में घूमते हुए या बाहर के गर्म वातावरण से घर पहुंचकर तुरंत ठंडा पानी या कोई ठंडा पेय नहीं पीना चाहिए। थोड़ी देर ठहरकर शरीर को ठंडा करके और पसीना सुखाकर ही पानी पीना चाहिए। फ्रिज या बर्फ का पानी

नहीं पीना चाहिए। यदि पीना ही हो तो फ्रिज के पानी में आधा सादा

पानी मिलाकर या थोड़ी देर फ्रिज से बाहर रखने के बाद ही पीना चाहिए।

- रसोईघर में काम करते हुए प्यास लगे तो तत्काल ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। थोड़ा विश्राम कर घूंट-घूंट कर पानी पीना चाहिए।

- शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए आहार में सादा, पौष्टिक, हल्का और शीघ्र पचने वाला खाना, घरेलू ठंडे पेय, दही, नमकीन लस्सी के साथ लेना चाहिए। सलाद में खीरा, ककड़ी पर काला नमक और नींबू रस डालकर सेवन करें। प्रतिदिन भूने कच्चे आमों का शर्बत (आम्रपानक) सपरिवार नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

- सब्जियों में कद्दू, लौकी, टिंडा, परवल, करेला, शिमला मिर्च, बीन, फली, भिंडी, पालक और पुदीने का प्रचुर मात्रा में सेवन करें।

- मौसमी फलों में तरबूज, खरबूजा, आम, लीची, खुरमानी, फालसा, शहतूत, अनानास, मौसमी को दिनचर्या में शामिल करें।



टीवी चैनल में प्रसारण के कार्यक्रम

पीस ऑफ माइन्ड, वी एन चैनल 24 घंटे आप क शहर में।
जागरण टीवी : सुबह 4.00 से 6.00 बजे
राष्ट्रीय सल्लाह समारोह : सुबह 6.55-7 बजे, दोप. 2.50-3 बजे
आस्था : रात्रि 7.10 से 7.40 बजे
जी-24 (छत्तीसगढ़) : सुबह 5.30 से 6.00 बजे
जीटीवी (तमिल) : दोप. 2.30 बजे से 6 बजे (सोम. से शुक्र.)
दीक्षा चैनल : सुबह 6.10 से 6.40

ईटीवी सुबह 5.00 से 5.30 (प्रतिदिन)
उ.प्र., म.प्र., बिहार, झारखण्ड, राजस्थान, महाराष्ट्र

ईटीवी - उड़ीसा, कर्नाटक - सुबह 5.30-6.00 (प्रतिदिन)

BSNL IP TV (Divine Box)
Om Shanti Channel (24 Hours)

EASY Box (BoL) (प्रतिदिन)
सुबह 7 बजे से रात्रि 11 बजे तक

मो टीवी - तेलंगु सुबह 5.30 बजे से 6.00 बजे तक
मो न्यूजिक - तेलंगु सुबह 6.00 से 6.30 बजे तक
भविष्य - तेलंगु सुबह 10.00

विदेश - आस्था इंटरनेशनल में - यूके - 8.40 जीधमटी
यूएसए व कनाडा 8.40 ईव, यूके व यूएस स्टार सुबह 7-7.30

आबू चैनल के अंतर्गत आबू भविष्य 24 घंटे न्यूजिक चैनल
दियादन बाक्स के लिए सम्पर्क करें - 9414152296

ओम शान्ति मीडिया का नवीन संकलन सम्पूणता के लिए तीव्र पुरुषार्थ -कथा सरिता, हैमिनेस इन्डेक्स, गीता का आध्यात्मिक रहस्य उपलब्ध है।



हिंगोली। शिवसेना के जिलाध्यक्ष संतोष बांगर को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब.कु. अरूणा।



जिंद। बाबा रामदेव को आध्यात्मिक संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. विजय तथा अन्य।



कल्याण। ब.कु. सवित्री को सम्मानित करते हुए कल्याण बिरला कॉलेज के प्राचार्य एवं मुम्बई युनिवर्सिटी के प्रो. उप कुलपति डॉ. नरेश चंद्र।

अनन्य भाव को जागृत करने से ईश्वर से प्रेम बढ़ता है

हम अपने अंदर जितनी पवित्र भावनाओं को और अनन्य भाव को जागृत करते हैं तो ईश्वर से हमारा प्रेम बढ़ता है। अर्जुन का ईश्वर से प्रेम था इसलिए भगवान ने उसे अपना दिव्य स्वरूप दिखाया। बाकी रोज कोई वेद पढ़ता रहे, तप करता रहे, दान करता रहे, यज्ञ करता रहे उससे कोई भगवान के दिव्य स्वरूप को देख नहीं सकता। बहुत ही स्पष्ट शब्दों में भगवान ने 11 वें अध्याय में ये बातें कही हैं। इस अध्याय के अंत में भगवान ईश्वर रत्न को प्राप्त करने की विधि बताते हैं। जो ईश्वर अर्पण बुद्धि से निर्धारित यज्ञ कर्म करता है और उसका परम लक्ष्य ईश्वर का अनुभव करना ही है। वह ईश्वर अर्पण बुद्धि होकर, अनन्य भक्ति भाव रखता हो, जो संग और असक्ति से रहित हो, जो संपूर्ण प्राणी मात्र के प्रति वैर भाव से रहित हो, जो ईश्वर के दिव्य स्वरूप को देख सकता व अनुभव कर सकता है। यदि हम रोज वेद पढ़ते रहे, उपनिषद पढ़ते रहे, यज्ञ तप करते रहें, सब कुछ करने के बाद अगर भगवान के प्रति प्रेम नहीं, समर्पण भाव नहीं, आसक्ति दिल के अंदर भरी हुई हो, संगदोष में लिपटे हुए हो और हरेक के प्रति प्रेम भाव न हो, वैर रहित भावना न हो, अंदर में वैर, द्वेष भरा हुआ हो और वो चाहे कि मैं ईश्वर का दर्शन करूं तो क्या ऐसा हो सकता है!

आज की दुनिया में साधारण व्यक्ति भी इस बात को समझ सकता है और कई बार वो कहता भी है कि ये तो 'बगुला भगत' है। बाहर से तो बहुत पूजा-पाठ आदि करता है लेकिन अंदर से उसका मन काला है, उसके मुँह के ऊपर ऐसी वाणी होती है, जैसे छुरी चलती है। इसलिए कई बार ईश्वर के प्रति, ऐसे लोगों को जब देखते हैं, तो मन में श्रद्धा कम हो जाती है। इसीलिए भगवान यहाँ अपनी प्राप्ति का तथा अनुभूति का रहस्य स्पष्ट करते हैं।

हे अर्जुन! संग-दोष से अलग रहकर जब तुम अनन्य चिंतन में लगते हो, निर्धारित यज्ञ की क्रिया में प्रवृत्त होते हो, तो उसी समय परिपंथी राग,

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-दरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब.कु. उषा



द्वेष, काम, क्रोध इत्यादि दुर्जय शत्रु के रूप में प्रत्यक्ष ही उनको पार पाना युद्ध है अर्थात् भगवान ने इन्हीं शत्रुओं से युद्ध करने की प्रेरणा दी है।

बारहवें अध्याय में भक्ति-योग को स्पष्ट करते हुए यह बताया गया है कि परमात्मा के शुद्ध प्रेम को पाने का सबसे सुगम एवं सर्वोच्च साधन भक्तियोग है। भक्ति का मतलब क्या है? पूजा-पाठ, दीया, अगरबत्ती जलाना, यही भक्ति नहीं है। ये तो एक क्रिया है। मन ईश्वर में लगा रहे उसके लिए ये साधन अपनाए जाते हैं। जैसे एक मकान है जब मकान की छत डालनी होती है तो नीचे से आधार दिए जाते हैं ताकि छत पक्की हो जाए। लेकिन छत पक्की होने के बाद भी अगर आधार निकालेंगे नहीं तो कैसे रहेंगे। ठीक इसी तरह जब तक हमारा मन भी परिपक्व अवस्था को प्राप्त नहीं करता है, तब तक ये साधन अपनाए जाते हैं। पूजा-पाठ करने का अर्थ है कि मन ईश्वर में लगे और परिपक्व अवस्था को प्राप्त कर ले। ये साधन है इस मन की परिपक्व अवस्था को बनाने के लिए, लेकिन अगर उसी आधार के बीच में रहना चाहेंगे तो क्या होगा? घुटन होगी। इसलिए भक्ति माना जैसे मीराबाई ने जो भक्ति की और आज का मनुष्य जो भक्ति कर रहा है दोनों की भक्ति में अंतर है। आज की भक्ति में क्रिया ज्यादा हो गयी है लेकिन मीराबाई की भक्ति में प्रेम ज्यादा था। तो भक्ति का मतलब क्या है? भक्ति का मतलब है ईश्वर के प्रति प्रेम भाव। इसीलिए भक्ति-योग को सर्वोच्च साधन बताया गया है। इस परम पथ का अनुकरण करने वालों में दिव्य गुण उत्पन्न होते हैं।

बारहवें अध्याय के पहले श्लोक से लेकर 8 वें श्लोक तक निराकार और साकार की भक्ति के बारे में बतलाया गया है। जैसे कई लोगों के मन में यह प्रश्न उठता है कि निराकार की भक्ति करें या साकार की भक्ति करें। अर्जुन का भी यही सवाल था कि भगवान मैं आपको निराकार रूप में याद करूं या साकार रूप में याद करूं। भक्ति का अर्थ एवं निराकार की भक्ति का अर्थ और इसमें विघ्न कौन से आते हैं। यह स्पष्ट किया गया है।

9 वें श्लोक से लेकर 12 वें श्लोक तक यथार्थ भक्ति का मार्ग स्पष्ट किया गया है। 13 वें श्लोक से लेकर 20 वें श्लोक तक भगवान के प्रियजन के लक्षण बताये गए हैं। यह अध्याय बहुत छोटा है लेकिन बहुत ही महत्वपूर्ण है। -कमशः