

टीवी चैनल में ब्रह्माकुमारीज के कार्यक्रम

जागरण टीवी : सुबह 4.00 से 6.00 बजे
 राष्ट्रीय सहारा समय : 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)
 दीसा 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

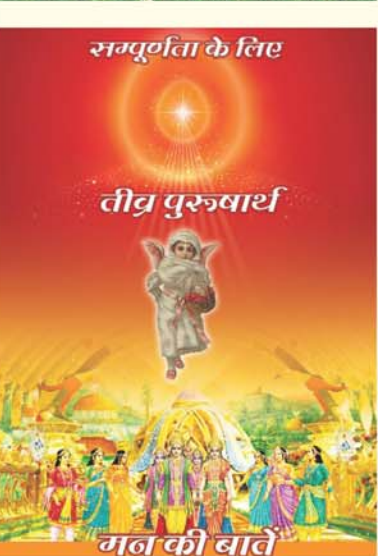
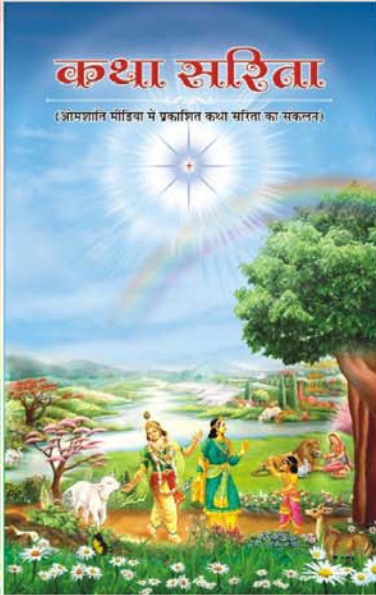
मो टीवी - तेलगु सुबह 5.30 बजे से 6.00 बजे तक
 मो म्युजिक - तेलगु सुबह 6.00 से 6.30 बजे तक
 भक्ति - तेलगु सुबह 10.00

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

आबू चैनल के अंतर्गत आबू भक्ति 24 घंटे म्युजिक चैनल
 डिवाइन बाक्स के लिए सम्पर्क करें - 9414152296



ओम शान्ति मीडिया का नवीन संकलन "कथा सरिता" एवं "हैप्पीनेस इंडेक्स" अब उपलब्ध है



पाठकों की विशेष मांग पर ओम शान्ति मीडिया में निरंतर प्रकाशित हो रही शिक्षाप्रद कहानियों का संग्रह "कथा सरिता" तथा ब्र.कु.शिवानी की प्रवचनमाला का संग्रह "हैप्पीनेस इंडेक्स" अब उपलब्ध है। ओम शान्ति मीडिया, शांतिवन के कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन में पानी के महत्व से हर कोई अवगत है। पानी धरती पर सभी जीव-जंतुओं के जीवित रहने का आधार है। जल के बिना जीवन की कल्पना ही असंभव है। इस बारे में कम ही लोगों को जानकारी है कि केवल पानी पीकर ही वे अपना वजन घटा सकते हैं या कम से कम वजन को और बढ़ने से तो रोक ही सकते हैं। कई लोग बड़ी मात्रा में पानी पीकर ही अपना वजन कम करने में सफल रहे हैं।

पानी पीने से भोजन के अधिक सेवन से बचा जा सकता है - अधिक पानी पीकर एक गृहिणी अपना वजन कम करने में सफल रहीं। अपने खानपान में बदलाव के साथ-साथ उसने अपने भोजन से आधा घंटा पहले दो गिलास पानी पीना शुरू



कर दिया। 6-7 महीनों में उसका वजन 59 किलो से कम होकर 54 किलो रह गया। उसका कहना है कि खाने से पहले पानी पी लेने से भूख कम हो जाती है। पेट भरा-भरा महसूस होता है और कम खाना खा पाते हैं जिससे आपका वजन कम हो जाता है। पानी भूख कम करने का प्राकृतिक उपाय है। अपने शरीर की आवश्यकता से कम पानी पीने से आप अधिक भोजन करने लगते हैं क्योंकि मस्तिष्क भूख और प्यास के बीच अंतर नहीं कर पाता। कई बार भूख महसूस होती है जबकि वास्तव में आपका मस्तिष्क आपको शरीर में पानी की कमी का संकेत कर रहा होता है। अगर आपको खाना खाने के कुछ देर बाद फिर भूख लग जाती है तो पानी पीएं और 10 मिनट प्रतीक्षा करें। ऐसा करने से आपकी भूख शांत हो जायेगी।

कम पानी से वसा एकत्र होती है - क्लिनिकल स्टडीज में पाया गया है कि कम मात्रा में पानी पीने से शरीर में वसा ऊर्जा के रूप में जलने के बजाए एकत्रित होनी शुरू हो जाती है। इसका कारण है शरीर में मौजूद वसा का ऊर्जा में परिवर्तन आपके शरीर में मौजूद पानी की मात्रा पर निर्भर करता है। जितना अधिक पानी आप पीयेंगे उतनी ही अधिक वसा आप खर्च कर पायेंगे। इसका एक कारण यह है कि गुर्दों को अपना काम करने के लिए अधिक मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है। यदि गुर्दों को उचित मात्रा में पानी नहीं मिलेगा तो लिवर को उनका बोझ उठाना पड़ेगा जिस कारण यह पहले जैसी तेजी से वसा को ऊर्जा में नहीं बदल पायेगा। इसका अर्थ है कि आपके शरीर में वसा एकत्रित होकर आपका वजन बढ़ जायेगा।

शरीर में जमा पानी - यदि हमारे शरीर को भोजन से पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं मिलता है तो वह भविष्य में आवश्यकता के लिए शरीर के विभिन्न भागों में पानी जमा करने लगता है। इससे भी आपका वजन कुछ हद तक बढ़ जाता है। आप समुचित मात्रा में पानी पीकर अपने शरीर के विभिन्न भागों में जमा इस पानी से मुक्ति पा सकते हैं।

पानी पीने का सही तरीका - अत्यधिक पानी पीने के भी अपने नुकसान हैं। हाल ही में इंग्लैंड की एक महिला के साथ घटी घटना प्रकाश में आई जो अपना वजन जल्दी से जल्दी घटाने की आशा में अत्यधिक मात्रा में पानी पीने लगती है जिससे उसके शरीर में आवश्यक सॉल्ट्स की इतनी कमी हो गई कि इसके चलते उसकी मृत्यु हो गई। एक व्यस्क व्यक्ति को दिन में कम से कम 6 से 8 गिलास पानी की आवश्यकता होती है। ठंडा पानी पीने से आपके शरीर को पानी का तापमान शरीर के बराबर लाने के लिए अधिक कैलोरीज की खपत करनी पड़ती है। पानी की अधिक मात्रा में एक साथ और तेजी से न पीएं। इससे शरीर पानी को अवशोषित नहीं कर पाता है। पानी के सेवन को दिन भर में बांट लें। अपने को कभी प्यासा न रखें। आपको प्यास लगने का अर्थ है कि आपके शरीर में पानी की कमी है। - सुबह उठते ही नाशते के वक्त, नाशते के थोड़ी देर बाद सुबह, दोपहर के खाने के वक्त, उसके थोड़ी देर बाद, शाम को और रात के खाने के बाद पानी पीएं।

- नियमित रूप से उपयुक्त मात्रा में पानी के सेवन से थोड़े ही दिनों में आप पायेंगे कि आपमें कई अच्छे परिवर्तन हो रहे हैं। आपकी त्वचा में निखार आयेगा, आपकी मांसपेशियां आराम पायेंगी और आप सदा ऊर्जावान महसूस करेंगे और कब्ज तथा सिरदर्द से मुक्ति मिलेगी।

त्रिदेवों के रचयिता है परमात्मा शिव

अर्जुन फिर प्रश्न पूछता है कि इस उग्र रूप को धारण करने वाले आप कौन हैं? मैं जानना चाहता हूँ कि आपमें आदि पुरुष कौन हैं? मैं आपको और आपकी प्रवृत्ति को जानना चाहता हूँ? विराट रूप इतना दिव्य और उग्र स्वरूप था कि एक मुँह में सारी आत्मायें जा रही हैं, तो दूसरे मुख से कुछ आत्मायें देव स्वरूप में नीचे उतर रही हैं। ये उग्र रूप धारण करने वाले आप कौन हो?

भगवानुवाच:- मैं लोकों का नाश करने वाला महाकाल हूँ, इसलिए उठ खड़े हो जाओ और यश को प्राप्त करो। ये सब पहले से ही मेरे द्वारा मारे जा चुके हैं। तुम केवल निमित्त बन जाओ। परमात्मा को ये संसार परिवर्तन करने में देर नहीं लगती है। फिर भी वो कोई जादू की छड़ी घुमा करके काम करना नहीं चाहते हैं। इसलिए इंसान को निमित्त बनाते हैं। निमित्त भाव को जागृत करते हुए हमें अपना कर्तव्य करना है। इसलिए उसको आदेश देते हैं। उठो खड़े हो जाओ, अपना कर्तव्य करो और यश को प्राप्त करो। इस उग्र रूप को धारण करने का उद्देश्य, बतलाया कि परमात्मा कालों का भी काल अर्थात् महाकाल है और उन समस्त नकारात्मक शक्तियों का नाश करता है। दुनिया में इस वक्त नकारात्मक शक्तियां बढ़ती जा रही हैं। ये एक-एक व्यक्ति में जो नकारात्मक भावनायें हैं, विकृतियां हैं ये असुरों से भी तेज हैं। भगवान इस संसार में नकारात्मक शक्तियों का नाश करने के लिए अवतरित होते हैं। अधर्मियों की शक्ति और सामर्थ्य कितना भी क्यों न हो, लोक हितकारी, महाकाल की शक्ति ने पहले ही उन्हें मार दिया है। भगवान का लोक संहारकारी भाव, उनका लोक कल्याणकारी भाव ही है। इसलिए वे ब्रह्मा, विष्णु, महेश की रचना करते हैं। परमात्मा ब्रह्मा द्वारा नये विश्व की स्थापना का कर्तव्य, विष्णु द्वारा नयी सतयुगी सृष्टि की पालना का कर्तव्य, लेकिन कलियुगी विकृत सृष्टि के महाविनाश का कार्य शंकर के द्वारा कराते हैं। यह लोक संहारकारी कार्य, दुनिया में भी देखते हैं कि अभी बहुत भारी संख्या में मौत का होना आरंभ हो गया है। सभी आत्माओं को ऊपर जाना है और अब

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा



समय बदल रहा है। अब सतयुग के आने का समय आ चुका है। इसलिए संसार के परिवर्तन की गति तीव्र हो गई है। लोक संहारकारी भाव का मतलब है, भगवान का लोक कल्याणकारी भाव। इसलिए भगवान इस बात को भी स्पष्ट कर देते हैं कि पुनः निर्माण के इस कार्य को करने के लिए अकेला काल ही समर्थ है। इसलिए सर्वकालीन मनुष्य के प्रतिनिधि अर्जुन को ये उपदेश दिया जाता है कि वो निर्भय होकर अपने जीवन में कर्तव्य का पालन करें। भगवान हम सब अर्जुनों को ये उपदेश देते हैं कि निर्भय हो करके अपने जीवन में कर्तव्य का पालन करो। पुनर्उत्थान के साथ सहयोग करके अर्जुन केवल सफलता का साथ ही दे रहा है। तो हमें भी सफलता का ही साथ देना है। इस तरह का अर्जुन बनने की प्रेरणा भगवान ने हमें दी है। फिर अर्जुन पूछता है कि वे सिद्ध संग आपको नमस्कार कैसे नहीं करेंगे क्योंकि आप तो सृष्टिकर्ता ब्रह्मा के भी आदि कर्ता हैं। इसलिए कहा कि ब्रह्मा, विष्णु, महेश के भी आदि कर्ता परमात्मा हैं। अनंत स्वरूप परमात्मा देवों का भी ईश्वर है। परमात्मा एक ही है। जो सभी देवी-देवताओं का भी ईश्वर है। सर्व शक्तिवान परमात्मा से समस्त देवताओं को तथा प्राकृतिक शक्तियों को सामर्थ्य प्राप्त होती है।

आप इस चराचर जगत के पिता पूजनीय और सर्वश्रेष्ठ गुरु हैं। जिसकी कोई प्रतिमा नहीं, ऐसे अप्रतिम प्रभाव वाले तीनों लोकों में आपके समान कोई नहीं है। इसलिए हे भगवान! जैसे पिता पुत्र को, मित्र अपने मित्र को, प्रिय अपने प्रिया के अपराधों को क्षमा करता है, वैसे ही आप भी मेरे अपराधों को क्षमा कीजिए। यहाँ पर अर्जुन को संपूर्ण रियालाईजेशन हो गया कि परमात्मा का असीम ऐश्वर्य क्या है और श्रीकृष्ण का ऐश्वर्य क्या है। देवी-देवताओं के अस्तित्व का भी ज्ञान हो गया। तब वो कहता है कि अब तक मैंने जो अज्ञानता के वश आपसे सवाल किए, जो भी आपके सामने अज्ञानता के कारण बातें कही तो आप मुझे क्षमा कर दें। भावार्थ ये है कि सर्व सम्बन्ध हमारे परमात्मा के साथ हो, चाहे प्रियतम का हो, चाहे दोस्त का हो, चाहे पिता का हो। तब भगवान कहते हैं कि मेरा ये रूप देखने को मिलना अति दुर्लभ है। जिसको तुमने देखा है। देवतागण भी सदा इस रूप के दर्शन के इच्छुक रहते हैं। वो भी चाहते हैं कि हम परमात्मा के इस दिव्य स्वरूप को देखें। गीता में भगवान ने एक महत्वपूर्ण बात कही कि न वेदों से, न तप से, न दान से, न यज्ञ से मैं देखा जा सकता हूँ। भगवान के दिव्य स्वरूप को जानने के लिए हृदय को पवित्र करना होता है। (क्रमशः)