



नवांशहर। जिला सम्पर्क अधिकारी बी.एस.बली को 'मीडिया' की सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु.राम भाई।



केन्या। यू.एन.ओ.एन. के कार्यालय में 'रक्षा-सूत्र' बांधने के पश्चात् समूह चित्र में हैं मार्केण्डेय राय, ब्र.कु.विजय बहन, ब्र.कु.प्रतिभा बहन तथा अन्य।



बनेर, पुणे। ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में हैं कांस्थ पदक विजेता विजय कुमार, ब्र.कु.केतकी बहन तथा अन्य।



अठवालाईस, सुरत। 'रक्षा-सूत्र' बांधने के पश्चात् समूह चित्र में हैं पुलिस कमिश्नर राकेश आस्थाना, ब्र.कु.सरोज बहन, ब्र.कु.सुनिता बहन तथा अन्य।



संगमनेर। महाराष्ट्र के महसुल मंत्री नामदार बालासाहेब थोरात को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.पद्मा बहन।



शाहादा। पुलिस अधिकारियों को राखी का संदेश देने के पश्चात् 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.विद्या बहन।

आगामी कार्यक्रम

'डिस्कवर द डॉक्टर विद इन एण्ड एक्सपिरियंस द मैजिक ऑफ हिलिंग' विषय पर 19 से 21 अक्टूबर 2012 को ओ.आर.सी., गुड़गांव में एक कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा। इसमें भाग लेने के लिए या अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - फोन नं. -0124-2667012, 09650692094, bkashaorc@gmail.com

शान्तिवन, ब्रह्माकुमारीज

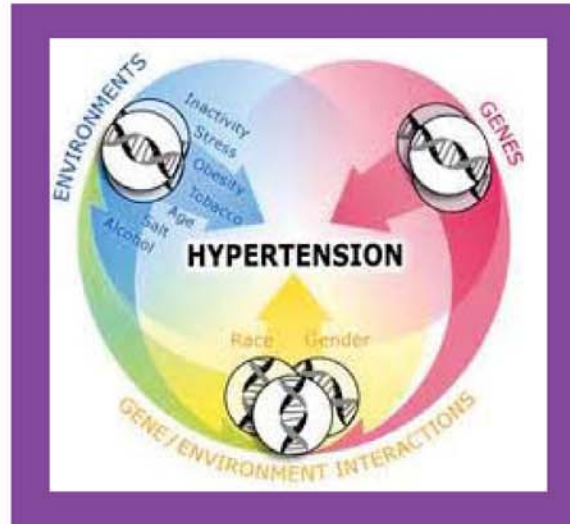
व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की वार्षिक मीटिंग जो दिसम्बर में रखी गई थी, उसकी तारीख में परिवर्तन किया गया है। अब यह मीटिंग 18 फरवरी से प्रारंभ होगी और 20 फरवरी 2013 तक होगी। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - फोन नं -9414154477

स्वास्थ्य रक्तचाप रहित खुशहाल जीवन जीये

है सुखी वही इस जीवन में, हो रोग न जिसके तन-मन में

हृदय की बीमारियों से होने वाली मृत्यु दर आज भारतीयों में बढ़ती जा रही है। और इसका सबसे बड़ा कारण है हमारी लापरवाही। अपने स्वास्थ्य और रहन-सहन पर थोड़ा ध्यान देकर आप हृदय सम्बन्धी अनेक समस्याओं से बच सकते हैं। हृदय स्वास्थ्य के विषय में सम्पूर्ण जानकारी इकट्ठा कर आप न केवल स्वयं को हृदय की बीमारियों से बचा सकते हैं बल्कि पूरे परिवार की सुरक्षा भी कर सकते हैं। हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग है और इसलिए हृदय की देखभाल भी बहुत आवश्यक हो जाती है।

आप चाहे किसी भी नौकरी पेशे में हो स्वास्थ्य के विषय में जानकारी होना आपका प्रथम कर्तव्य होना चाहिए। शायद आप नहीं जानते कि आपका सम्पूर्ण स्वास्थ्य आपके हृदय स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। और यहां तक कि हमारा जीवन चक्र भी तभी



तक चलता है जब तक कि हमारा हृदय गति करता है। हृदय स्वास्थ्य के विषय में ध्यान देने योग्य एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि आपके रक्तचाप का स्तर ठीक होना चाहिए। अगर आपको उच्च रक्तचाप जैसी कोई समस्या है तो आपमें हृदय से सम्बन्धित बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है।

रक्तचाप - रक्तवाहिनियों में बहते हुए रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गये दबाव को कहते हैं।

धमनियां - वह नलिका है जो पंप करने वाले हृदय से रक्त को शरीर के सभी ऊतकों और इंद्रियों तक ले जाते हैं।

हृदय - रक्त को धमनियों में पंप करके धमनियों में रक्त प्रवाह को विनियमित करता है और इस पर लगने वाले दबाव को ही रक्तचाप कहते हैं।

किसी व्यक्ति का रक्तचाप, सिस्टोलिक/डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है। जैसे कि 120/80 सिस्टोलिक अर्थात् ऊपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियां संकुचित होकर धमनियों में रक्त को पम्प करती है। डायलोलिस्टिक रक्तचाप अर्थात् नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियां शिथिल हो जाती है। रक्तचाप हमेशा उस समय अधिक होता है जब हृदय पंप कर रहा होता है, बनिस्पत जब वह शिथिल होता है। एक स्वस्थ व्यस्क व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप पारा के 90 और 120 मिलीमीटर के बीच होता है। सामान्य डायलोलिस्टिक रक्तचाप पारा के 60 से 80 के मि.मि. के बीच होता है। वर्तमान दिशा-निर्देशों के अनुसार सामान्य रक्तचाप 120/80 होना चाहिए। रक्तचाप मापने वाले यंत्र को स्फाइगनोमैनोमीटर कहा जाता है।

- क्रमशः

हरेक में आत्मभाव को देखकर कर्म करो

आत्मानुभूति, आत्म साक्षात्कार ये कुछ लोग ध्यान द्वारा, कुछ लोग ज्ञान द्वारा और कुछ लोग कर्मयोग द्वारा समर्पण भाव के साथ नियत कर्म में प्रवृत्त होते हैं अर्थात् आत्मानुभूति करते हैं। आत्म-साक्षात्कार करने के लिए तीन मार्ग बताए गये हैं। पहला ध्यान के द्वारा कर सकते हैं, कुछ लोग ज्ञान से समझकर के उस चीज का अनुभव कर सकते हैं। कुछ लोग प्रैक्टिकल कर्म द्वारा मन के अंदर समर्पण भाव को लेकर नियत कर्म में प्रवृत्त होते हैं, और उसी के द्वारा उसका अनुभव करते हैं। जो उसकी विधि नहीं जानते वो लोग तत्व स्थित महापुरुषों द्वारा सुनकर आचरण करते हैं। जिसके अंदर इतनी भी क्षमता नहीं है कि अपने आप से वह कर सके। जो आत्मायें महान हैं, जिन्होंने इस तत्व को समझा हुआ है, उसके द्वारा सुनकर के वे अपने जीवन में प्रेरणा प्राप्त करते हैं और आचरण में लाते हैं। जो पुरुष साक्षी भाव में स्थित होकर कर्म करता है, समदृष्टि रखकर व्यवहार करता है और ईश्वर को सर्वज्ञ जानता है, वह अपना शत्रु कभी नहीं बनता और वो श्रेष्ठ गति को प्राप्त करता है। जैसा पहले के अध्यायों में बताया गया है कि मन ही अपना मित्र है और मन ही अपना शत्रु है। साथ ही साथ इसके और विशेषताओं का भी वर्णन किया गया है कि विवेकवान पुरुष ये देखता है कि सारे कार्य शरीर द्वारा सम्पन्न किये जाते हैं और वह यह भाव विकसित करके कर्म करता है कि स्वयं और हर एक के अंदर एक चैतन्य शक्ति, दिव्य अविनाशी आत्मा है जो शाश्वत है अर्थात् आत्मोभाव को वह जागृत करता है। जब वह आत्मभाव में स्थित होकर कर्म करता है तो उसके द्वारा किया

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वशिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा



गया कर्म बंधन नहीं बनता है। इसलिए कहा भी जाता है कि हर एक को 'आत्मभाव' में देखकर कर्म करो तो कभी भी कर्म के बंधन में नहीं बंधेंगे। जिस प्रकार सूर्य एक है और सारे ब्रह्माण्ड को प्रकाशित करता है। ऐसे ही परमात्मा ज्ञान सूर्य अपनी ज्ञान किरणों से सबकी चेतना में ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं। जो लोग ज्ञान-चक्षु से क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ के अंतर को समझ लेते हैं वह श्रेष्ठ गति को प्राप्त करते हैं। जैसे सूर्य की रोशनी में सब कुछ स्पष्ट दिखाई देता है ऐसे ही ज्ञान ऐसा प्रकाश है, जिससे अंदर का रहा हुआ अज्ञान रूपी अंधकार समाप्त हो जाता है। हमारे कई कर्म बंधन तो अज्ञानता के कारण ही बन जाते हैं। जो हमें बांधने वाले होते हैं, बंधन में ले आने वाले होते हैं, इसलिए आज ज्ञान की आवश्यकता है। यदि हम ज्ञानयुक्त होकर कर्म करते हैं तो वह कर्म बंधन नहीं लेकिन श्रेष्ठ गति को प्राप्त कराने वाला बन जाता है। इसलिए कलियुग के अंदर जीवन व्यतीत करने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता होती है। तभी हम आत्मा की शक्तियों को यथार्थ दिशा में उपयोग कर सकते हैं नहीं तो व्यक्ति अपनी शक्ति को और अपनी क्षमता को यूँ ही व्यर्थ गंवा देता है।

एक व्यक्ति था। उसके पास जमीन का एक टुकड़ा था। जो कि बंजर थी और उस पर कुछ भी उगता नहीं था। उसके पास कुछ भेड़-बकरियां थी। जिससे वह अपनी जीविका चलाता था लेकिन समय प्रति समय उसने कर्जा लेकर के अपने परिवार को चलाया और अपने कर्जे को चुकाने के लिए उसने और कई कर्जा लिया। जिससे उसके ऊपर कर्जे का बोझ काफी चढ़ गया था। एक दिन वो अपनी बंजर जमीन के टुकड़े पर खाट डालकर सोच रहा था कि कितना कर्ज बढ़ गया है इसे मैं कैसे चुकाऊंगा, मेरे पास तो सिर्फ आठ-दस भेड़-बकरियां ही है। उसको बेचकर के भी मैं अपना कर्जा चुका नहीं सकता हूँ और इस जमीन में तो कुछ होने वाला नहीं है। कैसा है ये जीवन! ऐसा जीवन जीने से क्या फायदा! मैं ऐसा जीवन कब तक जीता रहूंगा। ऐसी निराशावादी भावनायें उसके मन के अंदर चल रही थीं। उतने में उसने देखा कि दूर से कुछ लोग उसके पास चले आ रहे हैं, पास आकर उन्होंने पूछा कि ये जमीन का टुकड़ा किसका है? तो उसने कहा कि मेरा है। तो उन लोगों ने कहा कि हम सरकार के तरफ से आए हैं और हमें अपने रिसर्च से यह पता चला है कि इस जमीन के अंदर बहुत तेल है, इसलिए हम थोड़ा ड्रिलिंग करके देखना चाहते हैं कि हमारा रिसर्च सही है या नहीं। उसने सोचा कि वैसे भी यह जमीन बंजर है, कोई काम की तो है नहीं, इसलिए भले ड्रिलिंग करो। जब उन लोगों ने ड्रिलिंग किया तो पता चला कि प्रतिदिन एक लाख पच्चीस हजार बैरल तेल इस जमीन से निकल सकता है, इसके नीचे इतना तेल भरा पड़ा है। तो उन लोगों ने कहा कि आप यह जमीन का टुकड़ा हमें बेच दो आपको जितने रुपए चाहिए उतने हम दे देंगे। तो वह व्यक्ति सोचने लगा कि अभी पाँच मिनट पहले मैं अपने भाग्य को कोस रहा था कि मैं कितना गरीब हूँ, इतना कर्जा है मेरे ऊपर और मैं कर्जा कैसे चुकाऊंगा, इससे तो मर जाना अच्छा है! कितनी निगेटिव भावनायें हमारे मन के अंदर स्वयं के प्रति आ जाती है। इस जमीन के नीचे इतना अमूल्य धन है इसका मुझे कोई ज्ञान ही नहीं है। - क्रमशः