



हैदराबाद। दीपावली के अवसर पर दादी रतनमोहिनी केक काटते हुए साथमें ब.कु.संतोष, महाराष्ट्र एवं आंध्रप्रदेश क्षेत्रिय संचालिका, ब.कु.कुलदीप, ब.कु.रामनाथ, ब.कु. अंजली तथा अन्य।



पालक्वड-केरल। वर्ल्ड रिमेम्बरेन्स डे फॉर रोड ट्राफिक विक्टिम कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् मंच पर स्टेट ट्रान्सपोर्ट मिनिस्टर, ब.कु.बहन तथा अन्य।



गांधीनगर-गुजरात। 17 नवम्बर वर्ल्ड डे ऑफ रिमेम्बरेन्स फॉर रोड ट्राफिक विक्टिम कार्यक्रम में मंचासीन पंगु मित्र के एडिटर महावीर सिंह शेखावत, ट्रांसपोर्ट सेक्टर के सुधारक राजकिय गतिविधियों में पूर्णतया सहयोगी सुरेन्द्र भाई सी.वाघेला, ब.कु.कैलाश तथा ब.कु.तारा।



फरीदाबाद। डेनमार्क के पूर्व भारतीय एम्बैसेडर अशोक के.अन्तरी तथा श्रीमति उषा अन्तरी के साथ ज्ञान चर्चा करते हुए ब.कु.मिनाक्षी।



दिल्ली-पहाड़गंज। नॉर्दन रेलवे के उपमुख्य वाणिज्य प्रबन्धक देवमणि को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.ज्योति तथा अन्य।



कादमा-हरियाणा। स्नेह मिलन कार्यक्रम के अवसर पर मंचासीन रामप्रताप अग्रवाल,उपाध्यक्ष हरियाणा गौशाला, स्वामी नवराज पर्पना व तीर्थराज हरिद्वार, रोशनलाल गोयल,सिलिगुरी, ब.कु.प्रेमलता. ब.कु.वसुधा तथा अन्य।



शहरे-गुज. नव निर्मित ज्ञान गंगा भवन का उद्घाटन करते हुए दादी रतनमोहिनी, ब.कु.लीला, ब.कु.डॉ.निरंजना, ब.कु.रतन,तथा ब.कु.गीता।



लण्डन। वुमेन एण्ड स्पीच्युअल कार्यक्रम के पश्चात् ग्रुप फोटो में ब.कु.साधना।

सोच बनाती है पानी को अच्छा या खराब

पानी हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा है। पानी से ही ज़िन्दगी है। यहाँ तक कि मनुष्य शरीर की संरचना ऐसी है कि 70 से 90 प्रतिशत तक हम पानी से बने हैं। इसलिए दूसरों के लिए सकारात्मक सोच रखने का उनके मन, बुद्धि एवं तन पर अनुकूल प्रभाव होता है उनके आंतरिक जल स्रोत द्वारा।

सोच और विचारों का न केवल मनुष्यों पर बल्कि जल व भोजन पर अत्यंत गहरा प्रभाव होता है। जापान के प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. मसारा इमोटो ने पानी पर अनेक प्रशिक्षण कर इस बात को सर्व सिद्ध किया कि पानी की गुणात्मकता मन की शक्ति तथा सोच से बहुत हद तक प्रभावित होती है। उन्होंने अनेक प्रशिक्षणों में विभिन्न स्रोतों से इकट्ठा किए पानी के अणुओं को माइक्रो स्कोपिक जाँच की। पाया कि जमे हुए पानी में क्रिस्टल नहीं बचे थे। तब वैज्ञानिक इमोटो ने पानी को सकारात्मक तरंगों विभिन्न तरीकों से दिलवाई। एक समूह द्वारा पानी को प्यार भरे धन्यवाद के वायब्रेशन्स दिए गए। एक अन्य पानी के नमूने को बर्तन में रखा गया, जिन पर सकारात्मक शब्द जैसे प्यार, शान्ति, आधार, आशा आदि लिखे हुए थे। कुछ अन्य नमूनों को भिन्न-भिन्न प्रकार का शास्त्रीय संगीत सुनाया गया। इन सभी पानी के नमूनों को जमाकर जब माइक्रोस्कोप से जाँचा गया तो पाया कि सभी सैम्पल के सुन्दर क्रिस्टल विकसित हो गए थे, सकारात्मक ऊर्जा देने के कारण। एक अन्य प्रशिक्षण में विभिन्न पानी के नमूनों को नकारात्मक ऊर्जा दी गई। इसमें से एक सैम्पल को स्वार्थी, गुस्से से भरे लोगों द्वारा तरंगों दी गयी। दूसरे नमूने को ऐसे बर्तन में रखा गया जिन पर बुरे शब्द जैसे मूर्ख, नफरत, युद्ध, दुःख आदि लिखा हुआ था। तीसरे पानी के सैम्पल को तेज, बोझिल संगीत से रूबरू कराया गया। जमने के बाद इन सभी नमूनों की दूरबीन द्वारा जाँच करने पर पाया कि पानी के क्रिस्टल टूटे या बिखरे या बिल्कुल बने ही नहीं थे। डॉ. मसारा के पानी पर किए गए इन प्रयोगों से यह बात सिद्ध होती है कि हमारे विचारों, शब्दों, संगीत इत्यादि का पानी पर गहन प्रभाव होता है। सकारात्मक विचारों और सोच से गुजारा गया पानी लोगों द्वारा पीने पर स्वास्थ्य में वृद्धि हुई और अनेक बीमारियों भी गुणकारी है। अच्छे विचारों, शब्दों व सोच द्वारा पानी के ढाँचे में सकारात्मक परिवर्तन लाकर उसकी ज़िन्दगी देने के गुण में बढ़ोत्तरी की जा सकती है। वहीं नकारात्मक सोच, विचारों, शब्दों आदि से प्रभावित पानी गंदा एवं बदबूदार होगा तथा पीने पर शरीर में अनेक रोगों को विकसित कर देगा। जैसा कि मनुष्य के शरीर में सत्तर से नब्बे प्रतिशत पानी है, तो अगर हम दूसरों को अच्छी सोच

और विचार भेजेंगे तो उसका उनके मन, शरीर व बुद्धि पर गहरा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिस्म में मौजूद पानी द्वारा। अपने शरीर के पानी को भी अच्छे विचारों द्वारा स्वच्छ, साफ बनाकर खुद को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक तौर पर मजबूत बना सकते हैं। पानी की नई सूचनाएँ संरक्षित/सहेजने की शक्ति बेहद रुचिकर है। इस शक्ति का उपयोग कर हम पानी को प्यार-भरे एवं दुआओं वाले सन्देश भेजकर उसकी गुणवत्ता को और बढ़ाकर, जीवन प्रदाता के रूप में और अनुकूल बना सकते हैं। इन प्रयोगों से सिद्ध होता है कि सकारात्मक या नकारात्मक सोच द्वारा पानी के ढाँचे को परिवर्तित कर अत्यंत उपयोगी या विनाशकारी बनाया जा सकता है, और पानी अपनी नई खूबियाँ, गुण विकसित कर सकता है, जबकि उसकी रसायनिक संरचना

परिवार के सभी सदस्य जिसमें तीन बच्चे भी शामिल थे, भोजन में कई वर्षों से केवल फलाहार, कुछ मेवा, बीज इत्यादि ही लेते थे। उस समय सभी बच्चे संस्कारी, शिष्टाचारी, माँ-बाप का सम्मान करने वाले व आपस में स्नेह रखने वाले थे। हर कार्य में सहयोग देते और कोई भी चिड़चिड़ाता नहीं था। एक दिन बच्चों की माँ ने प्रयोग के तहत उन्हें पूरे गेहूँ से बनी रोटियाँ खिलाई। रोटि खाने के एक घण्टे के बाद ही बच्चों का स्वभाव बदल गया। वे आपस में लड़ने-झगड़ने लगे और गुस्से में मारामारी करने लगे।

यह कहानी तो केवल एक उदाहरण है यह समझाने के लिए कि जब कोई व्यक्ति उच्च गुणवत्ता-युक्त पवित्र भोजन करता है और अचानक ही उसे घटिया, अपवित्र भोजन खिलाया जाए तो इसका उसके मन-मस्तिष्क पर कितना गहरा असर होता है। वसा युक्त भारी खाना खाने से मन तथा बुद्धि दोनों सुस्त व अवसाद ग्रसित हो जाते हैं। ऐसा ही कुछ उन लोगों के साथ होता है जो अधिक मात्रा में गेहूँ-युक्त, तेलीय भोजन

हमारे विचारों, शब्दों, संगीत इत्यादि का पानी पर गहन प्रभाव होता है। सकारात्मक विचारों और सोच से गुजारा गया पानी लोगों द्वारा पीने पर स्वास्थ्य में वृद्धि हुई और अनेक बीमारियों में भी गुणकारी है। अच्छे विचारों, शब्दों व सोच द्वारा पानी के ढाँचे में सकारात्मक परिवर्तन लाकर उसकी ज़िन्दगी देने के गुण में बढ़ोत्तरी की जा सकती है।



करते हैं। ऐसे लोग बहुत अक्रामक हो जाते हैं। कुछ अन्य खाद्य पदार्थ एवं पेय जैसे रिफाइन्ड, चीनी, शराब, तम्बाकू, कैफीन (चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, चॉकलेट में) आदि हैं जिनके लगातार सेवन से मानसिक तथा भावनात्मक रोग शरीर में जड़ पकड़ लेते हैं और प्रभावित व्यक्ति का ब्लड शुगर का स्तर ऊपर-नीचे होता है। जिससे उस इंसान को सिरदर्द, थकावट, नींद न आना, चिड़चिड़ाहट, बेचैनी, नर्वस ब्रेकडाउन, अत्यधिक चिन्ता, ध्यान भंग होना, अवसाद, आत्महत्या का ख्याल इत्यादि लक्षणों से जूझना पड़ता है।

इसलिए पुराने ज़माने में ऋषि मुनियों, संतों एवं आचार्यों ने शुद्ध, सात्विक भोजन करने पर हमेशा जोर दिया। सात्विक भोजन जैसे ताजे फल-सब्जियाँ, दूध-दही आदि का सेवन करने से मन व इन्द्रियाँ शांत एवं संयम में रहते हैं तथा सकारात्मक और ऊँचा सोचने में मदद करते हैं। आध्यात्मिक क्षेत्र में आगे बढ़ने व जीवन में सच्ची खुशी और सुख पाने में पवित्र, शुद्ध अन्न तथा पानी का सेवन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। राजयोग प्रशिक्षण विधि के प्रयोग से हम अपने विचारों तथा पवित्र सोच द्वारा ग्रहण किए जाने वाले भोजन एवं जल को शुद्ध, सात्विक बनाकर जीवन को श्रेष्ठ, सुखमय और उच्च बना सकते हैं। ब.कु.निधि- कानपुर

वैसी ही रहती है। इस संदर्भ में ज्वैलर्स शंकर शर्मा का मानना है कि "भोजन व पानी का सेवन तनावमुक्त एवं शांत मन से ही करना चाहिए वरना इसका सेहत पर बुरा असर पड़ता है। भोजन शाकाहारी हो व अच्छे विचारों से युक्त होकर बनाया और खाया जाए तो स्वास्थ्य अच्छा रहता है।" वहीं व्यवसायी अजय रस्तोगी कहते हैं कि "हमारा सिद्धान्त है, सादा जीवन उच्च विचार। उन्हें भोजन और पानी घर का एवं सादा पसंद है। होटल में कभी-कभी ही जाते हैं क्योंकि होटल के खाने-पीने की गुणवत्ता का कोई पता नहीं रहता।"

पानी के साथ-साथ भोजन का भी हमारे शरीर, बुद्धि एवं मन पर विशेष प्रभाव होता है। इससे संबंधित एक कहानी आइए जानते हैं- एक