



सांपला-हरियाणा। शक्ति भवन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रुक्मणि। साथ हैं न्यायाधीश सुशीला राठी, ब्र.कु. रक्षा तथा ब्र.कु. ललित।



गाज़ियाबाद-कवि नगर। पुलिस स्टेशन में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पुलिस ऑफिसर्स के साथ ब्र.कु. राजेश बहन तथा ब्र.कु. सुनीता बहन।



दिल्ली-ओम विहार। समर कैम्प के दौरान बच्चों को पुरस्कार वितरित करते हुए रमेश सोलंकी, काउंसलर, मटियाला। साथ हैं ब्र.कु. विमला व अन्य।



बड़ौत-उ.प्र.। बाघपत के बी.जे.पी. अध्यक्ष अजय चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।



आर.एस. पुरा-जम्मू कश्मीर। सिंचाई राज्यमंत्री श्यामलाल चौधरी को सेवाकेन्द्र में आने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं सतपाल जी।



घरौदा-हरियाणा। समाज सेवियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष सुभाष गुप्ता, मुख्य वक्ता प्रो. ब्र.कु. ओंकार चंद, ब्र.कु. प्रेम बहन व अन्य सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारीगण।

धीरे-धीरे बनती हैं अच्छी आदतें

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- ये जो हो रहा था कि दूसरों के ऊपर निर्भर होते जा रहे थे। अभी भी एक मिनट के लिए मैं आपसे यही कहूंगी कि जो एक मिनट वाला था, जब मैंने शुरू किया, शुरू-शुरू में तो मैं जैसे ही एक मिनट पर आती थी, लोग बाकी सारी चीजें भी देखते थे। उसमें एक मिनट क्या उसमें तो बहुत समय निकल जाता था। इसलिए मुझे महसूस हुआ कि मुझे एक मिनट अपने साथ काम करना है। कौन-सी इमोशन, किसके कारण यह महत्वपूर्ण नहीं है।

उत्तर:- जैसे ही हम ये सोचने लगे कि मैं दुःखी हूँ तो फिर मेरा सारा फोकस कारण पर चला जायेगा। उनके कारण और फिर उसके बाद थॉट की श्रृंखला आती है कि उनको कैसे बदलना चाहिए। आप जानते हैं कि कैसे ये फोकस एक दूसरे के ऊपर चला जाता है। मैं दुःखी हुई हूँ, यह महत्वपूर्ण नहीं है कि मुझे उस चोट को ठीक करना है। यह हमारे अगले समय पर चला जाता है फिर मैं उस समय भी दुःखी होती हूँ, उसको ठीक करना है, यह भी महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि मुझे ये पता है कि निगेटिव थॉट को ठीक करने के लिए हमें 'पॉजिटिव थॉट' क्रियेट करने होंगे। उससे क्या होगा अगर कुछ क्रियेट हुआ भी होगा पिछले एक घंटे में, इट्स गेट ए लेटर एण्ड धीरे-धीरे मन जिसको प्रैक्टिस नहीं है बहुत दिन से पावरफुल थॉट्स क्रियेट करने की कर...कर...के ऐसे नेगेटिव सोचने की आदत बनी, वैसे ही धीरे-धीरे पॉजिटिव थिंकिंग की आदत बनती है।

वो एक मिनट में जो हम करते हैं, वो वन मिनट में नहीं रहता ना सिर्फ, उसका प्रभाव अगले घण्टे पर भी चला जाता है। जब हम शुरू-शुरू में ये करते थे तो एक मिनट का प्रभाव अगले पांच मिनट या दस मिनट तक पहुंचता था। फिर उसके बाद साधारण दिन की तरह चलता था। फिर दो दिन, तीन दिन में आप देखेंगे कि एक मिनट का इफेक्ट 10-15 मिनट तक पहुंचता है। फिर आप धीरे-धीरे यह अनुभव करने लगेंगे कि आप ज्यादा समय स्थिर रहते हैं। अब क्या होगा, आप उस वन मिनट पर भी निर्भर नहीं हैं। अब आपको अवेयरनेस आनी शुरू हो गयी कि जैसे ही दर्द होना शुरू होता है तो आपको पता चल जाता है। आपको इसके लिए इंतज़ार थोड़े ही करना है कि जब अगला अलार्म बजेगा तब मुझे उसको साफ करना है। जो हम आज दिन तक कह रहे थे कि मन को कैसे देखें, वो देखना अब स्वाभाविक हो गया। दिस इज़ वेरी-वेरी सिम्पल।

प्रश्न:- अब आप मन के साथ ही चल रहे हो। वास्तव में यह जर्नी आपके स्वयं के लिए है। पहले हमें पता नहीं था।

उत्तर:- जैसे कि आपका बच्चा है और उसका हाथ आपके हाथ में है। आप जहाँ-जहाँ जा रहे हैं वो आपके साथ-साथ है। आज आपका बच्चा आपके साथ काम पर जा रहा है। उसने आपका हाथ पकड़ा हुआ है, लेकिन आपका ध्यान उसकी तरफ है ही नहीं। वो कभी यहाँ गिर रहा है, कभी वहाँ गिर रहा है, फिर भी उसे आप ऐसे घसीट रहे हो, उसको चोट लग रही है तो भी आप रुक नहीं रहे हो, उसको ऐसे ही घसीटे जा रहे हो...घसीटे जा रहे हो... उसको भूख लग रही है, वो शोर मचा रहा है, आप सुनते ही नहीं हो, वो है तो फिर भी साथ में, अब क्या है, अब भी वो साथ में है। अब भी आप सारा काम कर रहे हो, लेकिन एक नज़र इस बात पर कि सब ठीक है, और अगर थोड़ा सा भी किसी बात पर रोने लग रहा है, आप एक मिनट अपने काम से निकाल सकते हो, वो ऐसे ही चुप हो जायेगा, बहुत जल्दी ही देखना है कि क्या हुआ।

प्रश्न:- बच्चे के साथ कभी ऐसा नहीं करते हैं जो आपने सीन क्रियेट किया। ये जो बच्चा अंदर है, उसकी आवाज़ सुननी ज़रूरी है। वो कह क्या रहा है उसे भूख लगी है, उसे कोई दर्द हो रहा है, उसे चोट लगी है, हम कभी अपने बच्चों के साथ जो सीनरियों आपने क्रियेट किया है कि कुछ भी हो जाये हम हाथ फिर भी पकड़े रहेंगे लेकिन हम कुछ होने भी नहीं देंगे। वो होना अपने आपको नहीं होने देना है। जब हमने अपना ध्यान रख लिया तो खुशी अपने आप ही क्रियेट हो जायेगी। अब जो नये बिलीफ सिस्टम लेकर आ रहे हैं। अगर आपके अंदर दर्द है तो आप कभी भी किसी को न खुशी दे पायेंगे और न ही प्यार दे पायेंगे। ये एक नया बिलीफ सिस्टम क्रियेट करें, एक समय पर हम एक ही फीलिंग क्रियेट कर पायेंगे।

प्रश्न:- एक मिनट में हमें अभी करना क्या है और फिर इसको हरेक घण्टे करते जायें। ये एक मिनट अपने थॉट्स को देखना है। इसके लिए न कोई अलग पॉश्चर चाहिए, न पोजीशन, न वातावरण। जहाँ भी बैठे हैं चाहे ऑफिस में, चाहे घर पर, इससे कोई मतलब नहीं है, आप आराम से बैठें और अपने थॉट्स को देखना शुरू करें और बहुत ही पावरफुल और सुंदर थॉट्स क्रियेट करें:-

ड्रिल:- मैं इस शरीर का मालिक हूँ... अविनाशी शक्ति हूँ... क्रियेटर ऑफ़ एवरी थॉट्स एण्ड फीलिंग... आई ऐम ब्यूटीफुल बीइंग... प्योर... पॉजिटिव एण्ड पावरफुल... दिस इज़ मी... ये मुझे कहीं बाहर नहीं ढूँढना है... मैं हूँ ही शक्तिशाली... पवित्र शुद्ध आत्मा... इनडिपेन्डेंट ऑफ़ एवरी थिंग... अराउण्ड मी... एक्सोल्यूट एण्ड कम्पलीट... एण्ड आई क्रियेट दिस थॉट... द वायब्रेशन्स स्प्रेड... एवरीवन अराउण्ड मी...। - क्रमशः

स्वास्थ्य

'शिमला मिर्च' श्रेष्ठ सब्जियों में एक

शिमला मिर्च उन सब्जियों की श्रेणी में आती है, जिसमें आलू और टमाटर आते हैं। किचन में कई तरह के काम आने वाली यह सब्जी पिज़्ज़ा में टॉपिंग के रूप में प्रयोग की जाती है। यह हरी, लाल, पीली अनेक रंग में आती है। रंगों के हिसाब से इसमें न्यूट्रिएंट फैक्टर मामूली रूप से बदलते हैं। इसमें इतना विटामिन सी रहता है, जो एक संतरे की कमी को पूरा कर सकता है। यह वजन कम करती है। इसे खाने से मेटाबोलिज़्म बढ़ता है।

एक कप में इतने फायदे... इसमें 30 से 40 कैलोरी होती है। एक अल्कलाइन कंपाउंड कैपसिएसिन होता है, जो एंटी बैक्टीरिया, कैंसर रोधी, दर्द निवारक और मधुमेह को कम करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल भी घटाता है। इसमें आयरन, कॉपर, जिंक, पोटैशियम, मैंगनीज़, मैग्नीशियम और सेलेनियम होता है। मैंगनीज़ होने से शरीर



में एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम बनते हैं। विटामिन बी-6 के तत्व नियासिन, पायरीडॉक्सिन भी इसमें हैं।

कच्चा खाना फायदेमंद... एक प्रयोग में पाया गया कि 1 किलो शिमला मिर्च पकाई गई तो इसमें एंटी ऑक्सीडेंट और दर्द निवारक 46 ग्राम फ्लेवोनॉइड नष्ट हो गया। शिमला मिर्च पकाकर खाया जाए तो इसमें मौजूद फायटीन्यूट्रिएंट्स खत्म हो जाते हैं। ज्यादा लाभ इन्हें कच्चा खाने में है।

ये हैं न्यूट्रिएंट्स

फॉलेट.....	11.0
डाइटरी फ़ायबर.....	7.0
पोटैशियम.....	6.0
मैंगनीज़.....	5.0
मैग्नीशियम.....	2.0
विटामिन C.....	195.8
विटामिन A.....	58.0
विटामिन B.....	6.0-14.0

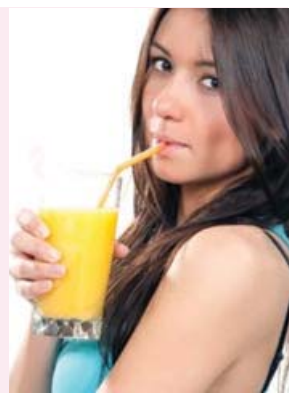
पानी में हल्दी मिलाकर पीने से होते हैं सात फायदे

(1) सुबह के समय हल्दी का गुणगुना पानी पीने से दिमाग तेज़ और ऊर्जावान बनता है।
(2) रोज़ यदि आप हल्दी का पानी पीते हैं तो इससे खून में होने वाली गन्दगी साफ होती है और खून जमता नहीं है, यह खून को साफ करता है और दिल की बीमारियों से भी बचाता है।

(3) लीवर की समस्या से परेशान लोगों के लिए हल्दी का पानी किसी औषधि से कम नहीं है। हल्दी और पानी के मिले हुए गुण लीवर को संक्रमण से भी बचाते हैं।

(4) हार्ट से परेशान लोगों को हल्दी का पानी पीना चाहिए, हल्दी खून को गाढ़ा होने से बचाती है जिससे हार्ट अटैक की सम्भावना कम हो जाती है।

(5) जब हल्दी के पानी में शहद और नींबू मिलाया जाता है तब यह शरीर के अन्दर जमे हुए विषैले पदार्थों को निकाल देता है जिससे शरीर पर बढ़ती हुई उम्र का असर



नहीं पड़ता है। हल्दी में फ्री रेडिकल्स होते हैं जो सेहत और सौन्दर्य को बढ़ाते हैं।
(6) शरीर में किसी भी तरह की सूजन हो और वह किसी दवाई से ठीक न हो रही हो तो आप हल्दी वाला पानी का सेवन करें। हल्दी में करक्यूमिन तत्व होता है जो सूजन और जोड़ों में होने वाले असहनीय दर्द को ठीक कर देता है। हल्दी का पानी सूजन की अचूक दवा होती है।
(7) हल्दी कैंसर को खत्म करने में भी हमारा मदद करती है, यह कैंसर से लड़ती है और उसे बढ़ने से भी रोकती है।