



बहादुरगढ़-हरियाणा। नई बस्ती में नवनिर्मित 'ओम शान्ति भवन' का उद्घाटन करते हुए दादी रुक्मिणी। साथ हैं ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. राम सुख मिश्रा, माउण्ट आबू तथा अन्य।



देवबंद-गुज्जरवाड़ा। एस.डी.एम. देवेन्द्र प्रताप सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा एवं ब्र.कु. ममता।



दिल्ली-दिलशाद गार्डन। ऑटोमैट इंडस्ट्रीज के चेयरमैन पी.के. जैन तथा स्टाफ के साथ आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. नीता तथा अन्य।



फगवाड़ा-पंजाब। विधायक सोमप्रकाश को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं फगवाड़ा के मेयर अरुण कौसला तथा ब्र.कु. विजय माता।



फतेहगढ़-उ.प्र.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में उपस्थित हैं श्रीमति मंजुला मल्होत्रा, अध्यक्ष, आवा क्लब, आर.आर.सी., ब्र.कु. सुमन, केन्द्रीय कारागार अधीक्षक बी.पी. त्रिपाठी, अरविंद अग्रवाल तथा अन्य।



फिरोजाबाद-उ.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर जिला कारागार में कैदी भाइयों को सम्बोधित करते हुए जेल अधीक्षक अकरम खान। साथ हैं जेलर एस.के. यादव तथा ब्र.कु. सरिता।

शुरू करें, आदत पड़ जायेगी

गतांक से आगे...

प्रश्न:- ऐसे ही हमने बिलीफ सिस्टम को लिखना शुरू किया। आश्चर्यजनक है कि आपने जो कहा था कि हम सब करना शुरू कर दें, इसके लिए आपको सिर्फ पाँच मिनट ही देना है।

उत्तर:- उससे क्या होगा कि जैसे बहुत सारे भाई-बहनें कह रहे हैं, हम दो सालों से इस प्रोग्राम को देख रहे हैं अच्छा लग रहा है। लेकिन अभी तक हो नहीं रहा है। एक ही स्टेप तो बचा सुन भी लिया, समझ भी लिया और उसे स्वीकार भी कर लिया, यह बहुत ही महत्वपूर्ण चीज है। क्योंकि यह जीवन की यात्रा है, शुरू-शुरू में बहुतों ने इसे स्वीकार नहीं किया था कि गुस्से के बिना भी काम होगा! धीरे... धीरे... प्रयास किया, कभी परिणाम मिला तो कभी नहीं मिला, अगर मिला भी तो थोड़ा मिला। लेकिन यह धीरे-धीरे जीवन में आता गया। अब अगर पूरी तरह से उसको अपने जीवन में लाना है तो छोटे-छोटे होमवर्क कर लेने चाहिए। इसमें पाँच मिनट, दस मिनट से ज्यादा समय नहीं लगता है, लेकिन आश्चर्य कि थोड़ा-सा समय देने से अगर हमारा पूरा जीवन परिवर्तित हो जाये, रिश्ते बदल जायें तो ये बहुत ज्यादा नहीं है।

प्रश्न:- जब हम खुद को देखना शुरू करते हैं तो वास्तव में हमारा ध्यान बाहर से हटने लगता है।

उत्तर:- उसी तरह हमने ये श्रृंखला शुरू की थी 'अपना ध्यान रखना'। आध्यात्मिकता को आज दिन तक हम कहते थे ध्यान करना। पर असल में ये है ध्यान रखना, अपना ध्यान रखते जाओ... रखते जाओ... बाकी सब चीजें भी अपने आप सही होने लगेंगी। आपके उलझे हुए रिश्ते सुलझने लगेंगे, क्योंकि आपने उस चीज पर ध्यान देना शुरू किया जहां से नियंत्रण संभव है।

प्रश्न:- पहले थॉट बिना क्रियेट किये ही आ जाता था या फिर मैं क्रियेट कर लेती थी, अब वो नहीं हो रहा है। मुझे प्रॉब्लम आई थी पहले कि थॉट कहां पहले फीलिंग ही आ जाती थी। पर अगर हम थोड़ा सा एफर्ट करते हैं तो फीलिंग तक नहीं जाते हैं।

प्रश्न:- अब देखो, इतनी सी मेहनत करने से हम उस अवस्था तक पहुंच गये हैं, जहां वो फीलिंग नहीं आती, उससे पहले हमें पता चल जाता है फिर अपने थॉट को चेंज करना मुश्किल नहीं होता और इतनी सी मेहनत करने से आपका स्वास्थ्य, आपके रिश्ते, आपके करियर ठीक होते हैं तो यही तो सफलता है।

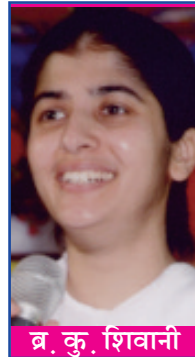
प्रश्न:- सबसे बड़ी बात है कि हमारी निर्णय लेने की क्षमता ठीक होनी चाहिए।

उत्तर:- आप इसे प्रेम-सौहार्द भी कह सकते हैं। जो सौहार्द आज तक हम जीवन में ढूँढ़ रहे थे, रिश्तों में ढूँढ़ रहे थे, उसे हम अपने सम्बन्धों में कैसे लायें? जब तक आपके अंदर सौहार्द की भावना नहीं होगी वो आपके पास नहीं आ सकती है, चाहे आप कितना भी कोशिश कर लो। मन में इतना ब्लॉक हो जाता है कि एनर्जी जा ही नहीं पाती है।

प्रश्न:- अन्यथा वो जा नहीं रही होती है और जो जा रही होती है वही कचरा होता है।

उत्तर:- आप एक मिनट के लिए रुक जाओ। एक मिनट में हम क्या कर रहे हैं? एक मिनट रुक के साफ कर देते हैं, फिर थोड़ी देर बाद अगर कुछ इकट्ठा हो गया, फिर एक मिनट आकर साफ कर देते। जैसे ये टेबल है अगर हम हर एक घंटे के बाद इसको साफ करें तो वह कभी गंदा नहीं होगा। अगर आप लम्बे समय तक सफाई नहीं करते हैं तो आप देखेंगे कि ये गंदी हो चुकी है। अभी हर एक घंटे के बाद इसको कपड़ा मारते जाओ, उसके बाद तो ये कभी गंदी दिखनी ही नहीं है क्योंकि लगातार सफाई हो रही है।

मन में अंतिम बार कब सफाई की थी? याद ही नहीं। सारा जमा हो गया है, बहुत ही गर्व से बोलते हैं कि पिछले साल जो बात हुई थी वो मैंने अभी तक नहीं भूली है। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

स्वास्थ्य

हीलिंग करने वाले मैजिकल हर्ब्स

अक्सर हमें कोई तकलीफ होती है, कोई दर्द होता है चाहे हड्डियों में या मसल्स में, तो तुरंत ही हमारा ध्यान हॉस्पिटल या डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयों की ओर चला जाता है, जैसे कि हमने इसे जीवन का उसूल ही बना लिया कि तकलीफ हो और दवाई लो। लेकिन उससे होने वाले साइड इफेक्ट्स भी कम नहीं हैं। हम अगर थोड़ा सा भी अपने खान-पान पर ध्यान दें तो हमारे शरीर को जो आवश्यक मिनरल्स चाहिए, वो हमारी थाली से ही प्राप्त हो सकती है, और छोटी-छोटी बीमारियों और तकलीफों से निजात पा सकते हैं। अगर प्राकृतिक चीजों के बारे में थोड़ी भी जानकारी हो तो उसे थोड़ा अधिक मात्रा में, जैसे कच्चे पत्तों को चबा लें या ग्राइंडिंग करके दो चम्मच ले लें तो हमारा स्वास्थ्य बरकरार रहेगा।

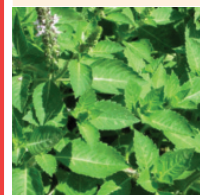


तुलसी

यह श्वास प्रणाली के लिए अच्छी मानी जाती है। तुलसी ऑक्सीजन का अच्छा स्रोत है। आयुर्वेद कहता है कि तुलसी का पत्ता यदि 40 दिन पेट में पड़ा रह जाए तो व्यक्ति निरोगी हो जाता है। बीटा कैरोटीन-इससे तुलसी अच्छी एंटी ऑक्सीडेंट मानी गई।

ऐसा क्या होता है तुलसी के पत्ते में....

एगोनॉल- इस कपाउंड से आँतें अच्छी रहती हैं, डायरिया के बैक्टीरिया मर जाते हैं। शरीर अकड़न नहीं होती।



अजवायन

इसमें किसी अन्य हर्ब्स या फल के मुकाबले कैंसर से लड़ने की ताकत 20 गुना ज्यादा है। एक चम्मच अजवायन रोज लें तो एक सेब के बराबर एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं।

ऐसा क्या है अजवायन के पत्ते में....

इसके पत्तों में विटामिन A, पोटेसियम, मैगनीज, प्लैट आयरन होता है।

इसमें थायमॉल होता है, जो त्वचा के फंगस दूर करता है।



कढ़ी पत्ता

कढ़ी पत्ता दाल, कढ़ी, ढोकला और अन्य कई चीजों में लोग स्वाद व गंध के लिए डालते हैं। यह पाचन तंत्र सुधारता है। यह दिल और लिवर को दुरुस्त रखता है। इसमें विटामिन A की मात्रा भरपूर होती है।

ऐसा क्या होता है कढ़ी पत्ते में....

1 पत्ते में 6 भाग प्रोटीन, 1 भाग फैट, 16 भाग कार्बोहाइड्रेट है।

66 भाग नमी और 6 भाग मिनरल पाये जाते हैं।



कोथमीर

कोथमीर या हरा धनिया बैड कोलेस्ट्रॉल खत्म करता है। एंटी माइक्रोबियल और एंटीफंगल गुण होने से शरीर माइक्रोब्स और फंगस से मुक्त होता है। यह एसिडिटी घटाता है।

ऐसा क्या होता है कोथमीर पत्ते में....

इसमें मौजूद लिनोलेइक एसिड कोलेस्ट्रॉल घटाता है। ब्लड शुगर को काबू में रखता है।

कोथमीर के पत्ते में विटामिन A, C और K होता है।