



सागवाड़ा-राज. | सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व मंत्री कनकमल कटारा, ब्र.कु. अमीरचंद, प्रो. ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. पद्मा तथा विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि।



सादुलपुर-राज. | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर मुन्सिफ मजिस्ट्रेट रजनी ब्रिजेश को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. शोभा। साथ है बाएं से साहित्यकार संतोष कुमार 'पंछी', प्राचार्य डॉ. सुमन जाखड़, शहर की प्रथम महिला लता बैरासरिया, महिला कांग्रेस की जिलाध्यक्ष निर्मला सिंघल तथा राजकीय महाविद्यालय की उप प्राचार्य डॉ. दीपा कौशिक।



शालिमर गार्डन-साहिबाबाद(उ.प्र.) | त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।



सुनाम-पंजाब | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारी द्वारा शिवम कॉलेज, सुनाम में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. मीरा को सौगात भेंट करते हुए सुनमीक सिंह हेनरी, डायरेक्टर, शिवम कॉलेज तथा अजयपाल सिंह, डी.एस.पी., मोनाक।



भैरहवा-नेपाल | 'त्रिदिवसीय स्व परिवर्तन योग तपस्या भट्टी' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रमुख जिला अधिकारी विनोद प्रकाश सिंह, ब्र.कु. राजू, मा.आबू, ब्र.कु. परनिता, ब्र.कु. राजेन्द्र तथा ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।



उदयपुर-राज. | महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम के पश्चात् देवेन्द्र जैन, रजिस्ट्रार, पैसिफिक युनिवर्सिटी, उदयपुर, डॉ. शिव शंकर, एच.ओ.डी., पैसिफिक युनिवर्सिटी, उदयपुर, आशीश अग्रवाल, चेरमैन, पैसिफिक युनिवर्सिटी, ब्र.कु. डॉ. जमिला, मा.आबू, ब्र.कु. रीता तथा कर्नल सती, आर्मी स्टेशन, उदयपुर।

तब भी स्वीकार करना ही है

गतांक से आगे...

प्रश्न:- अगर उसकी लापरवाही है तब फिर क्या करें?

उत्तर:- तब भी गुस्सा करने से क्या होगा? लोगों को सशक्त करो अर्थात् आप हमेशा उनको पॉजिटिव एनर्जी भेजें। आप उनको प्यार से कहें। यह सब एक दिन में नहीं होगा, चार दिन में नहीं होगा, थोड़ा समय लगेगा। यदि आप प्यार से काम कर रहे हो, उन्होंने ठीक से नहीं किया, कोई बात नहीं, आप अपनी स्थिरता को बनाये रखो। फिर भी उनसे पूछ लो और उनकी बातों को इस विश्वास के साथ स्वीकार करो कि वो जो बोल रहे हैं सच बोल रहे हैं।

यदि मैंने उनसे पूछा कि ये काम एक घण्टे में हो जाना चाहिए था, आपको दो घण्टे क्यों लगे? आप ऊपर से कारण बताते हो कि वो ऐसा... ऐसा.. हो गया। लेकिन आपको पता है कि उस समय हमारे अंदर कौन सी थॉट चलती है? ये झूठ बोल रहे हैं, ये तो ऐसे ही लापरवाह हैं, इधर-उधर बैठकर बातें कर रहे होंगे। मैंने इस प्रकार की एनर्जी क्रियेट की तो आप भी तो इसे ही रिसीव करेंगे ना और इस प्रकार की एनर्जी आपस की दूरियों को बढ़ा देती है और अविश्वास की भावना पैदा करती है।

यदि मैं ऐसा कहूँ कि ओ.के. मैं समझ गया कि कुछ खराब हो गया होगा, नो प्रॉब्लम आप अपना काम पूरा करो। अगर आपने झूठ बोला भी था, लेकिन जब आपको यह सम्मान मिलेगा, तो ये सम्मान आपको अगली बार झूठ बोलने नहीं देगा।

ये करना पड़ेगा एक बार, दो बार, दस बार ये करना पड़ेगा। क्योंकि ये करने से हमारे संबंध बहुत ही मज़बूत नींव पर खड़े होंगे। फिर उसके बाद संभव ही नहीं है कि सामने वाला आपसे झूठ बोलेगा। अगर अगली बार वो काम नहीं भी करेगा ना तो आपको सच बोलेगा कि पता है सर आज मेरा मूड ही नहीं कर रहा था काम करने के लिए, इसलिए हम काम नहीं कर रहे हैं या हो सकता है कि वो आपको फोन करके बोले कि सर आज मैं नहीं आ सकता हूँ, बात यह है कि मेरी पत्नी बीमार है, मेरे बच्चे बीमार हैं। अब हमारे रवैये की वजह से दूसरे लोग झूठ बोलते हैं, कारण देते हैं, ये क्या रिलेशनशिप है, जहां हम आसानी से एक-दूसरे को फोन करके झूठ बोल रहे हैं, कुछ भी गलत कह रहे हैं क्यों? क्योंकि उनके सामने से जो जवाब आयेगा, वो नहीं आयेगा।

अगर आप एनर्जी प्रवाहित करने की कला को समझ गये तो आपको मालूम होना चाहिए कि पॉजिटिव एनर्जी का रिज़ल्ट हमेशा पॉजिटिव ही होता है। हाँ, मेरे उद्देश्य में कहीं कोई शक है, अविश्वास है, तो उसका रिज़ल्ट भी, कई बार ये हो सकता है कि हम ऊपर से कहते हों कि चलो कोई बात नहीं, मैं समझ गया और फिर हम अंदर से कुछ और सोचते हैं। फिर हम आशा करते हैं कि सामने वाला विश्वासपात्र बने। वो विश्वासपात्र नहीं बनेगा, क्योंकि मैंने उस पर विश्वास नहीं किया।

प्रश्न:- अभी तो आपने ये कहा कि अगर आपको पता भी है कि वो झूठ बोल रहा है तब भी क्या हम उसे स्वीकार कर लें? **उत्तर:-** तब भी उसे आप स्वीकार करो कि जब आप उसको स्वीकृति की एनर्जी भेजोगे, तब वो अपने उस नेगेटिव थॉट से बाहर निकल आयेगा। मान लो मेरे मन में कुछ निगेटिव है और मुझे इसको खत्म करना है, पैरेंट को बच्चे के साथ क्या करना है, सीनियर को अपने जूनियर के साथ क्या करना है? सिर्फ उसके अंदर की नेगेटिविटी को खत्म करना है। अभी तक हम क्या करते थे कि नेगेटिव को नेगेटिव भेजते थे। फिर नेगेटिव से हमें नेगेटिव ही मिलता था। पहले उसने झूठ बोला, फिर मैंने उसे डांटा, उसे अच्छा नहीं लगा, फिर उसने वो भेजा, फिर उसने मेरी अलोचना की, मैंने उसके बारे में और उसको गुस्से से बोला, इससे क्या हुआ? हम क्या कहेंगे इससे हम अपने संबंधों को सुधार रहे हैं या बिगाड़ रहे हैं? - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

स्वास्थ्य

अंगूर से याददाश्त अच्छी होगी...

बाज़ार में अंगूर आ गए हैं। हल्के हरे और काले, दोनों ही अंगूर में कैलोरी, फाइबर, विटामिन सी और विटामिन ई होता है। सेहत के लिए भी अंगूर ये करते हैं...

1. माइग्रेन से पीड़ित लोगों को अंगूर का ज्यूस बहुत फायदा करता है। नियमित सेवन से यह खत्म हो सकता है।
2. डायबिटीज़ में पीड़ितों को अंगूर का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह आयरन तो देता है, लेकिन इसमें प्राकृतिक शुगर रहती है।
3. अंगूर में ऐसे तत्व हैं, जो याददाश्त दुरुस्त करते हैं। अल्जाइमर्स के मरीजों को यह देने को कहा जाता है।

4. दिल की बीमारियों में यह लाभदायक है, साथ ही ब्रेस्ट कैंसर की आशंका को रोक देता है। अंगूर के रस में शहद मिलाकर पीने से खून की कमी तो दूर होती ही है, हीमोग्लोबिन



भी बढ़ता है।
5. कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल फिजिक्स की एक रिसर्च बताती है कि अंगूर के बीजों का सत ल्यूकेमिया और अन्य कैंसर तक ठीक करता है।

इन चीज़ों के सेवन से कई तरह के लाभ

मटर: पाचन ठीक कर देगा मटर खाने से पाचन की गति नियमित हो जाती है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ने देता है। ऑस्टियोपोरोसिस के रोग जिसमें हड्डियों का चूरा होने लगता है, के खिलाफ मटर प्रभावी ढंग से काम करता है। साथ ही यह कैंसर से लड़ने में भी प्रभावी ढंग से काम करता है।

सौंफ : विटामिन की कमी होगी दूर

विटामिन की कमी है तो सौंफ का नियमित



सेवन किया जा सकता है। इतना ही नहीं, इससे आँखों की रोशनी तेज़ होगी। गैस व कब्ज से राहत मिलेगी। खून साफ करने के साथ इसके नियमित सेवन से त्वचा दमकने लगेगी। हाथ-पैरों की जलन की शिकायत हो तो यह राहत देगी। इसके इतने फायदे इसलिए हैं क्योंकि विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई और विटामिन सी सभी होता है। इसके अलावा कैल्शियम, आयरन और पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं।

तेजपत्ता : इस्तेमाल से त्वचा चमकेगी

यदि त्वचा को सुंदर रखा जाना चाहते हैं तो खाने के



साथ तेजपत्ते का इस्तेमाल किया कीजिए। सामान्य चाय के स्थान पर तेजपत्ता की चाय पी जाए तो सर्दी-जुकाम से बच सकते हैं। इसके पत्ते को दाँतों पर रगड़ने से दाँतों में चमक आ जाती है। यह जोड़ों के दर्द में भी राहत देता है।

अजवायन : वज़न कम करेगा

अगर बढ़ते वज़न से आप परेशान हैं तो सुबह खाली पेट अजवायन का पानी पीं जिए।



इसके अलावा इससे जोड़ों का दर्द भी कम किया जा सकेगा। बदहज़मी की समस्या में अजवायन का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका एनेस्थेटिक गुण शरीर की सूजन को भी कम करता है। क्योंकि इससे न केवल मेटाबोलिज़्म बढ़ता है, वरन कार्ब्स और फैट भी बर्न हो जाता है। इसमें थाईमोल नाम का तत्व होता है जो पीएच लेवल को सामान्य रखता है।