



सिवनी मण्डी। आध्यात्मिक कार्यक्रम में हरियाणा के माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर का स्वागत करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर तथा ब्र.कु. निर्मल।



सिवनी-हरियाणा। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् पूर्व शिक्षा मंत्री बहादुर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर तथा ब्र.कु. निर्मल।



मण्डी-हि.प्र.। लाइफ स्किल एज्युकेशन कैम्प के दौरान अशोक शर्मा, शिक्षा उपनिदेशक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं ब्र.कु. अरुण।



इलाहाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मनोरमा, रमा सिंह, केन्द्रीय बाल एवं महिला कोषाध्यक्षा, गोपालजी महाराज, सच्चा बाबा आश्रम अरैल, धीरेन्द्र मिश्रा, योगाचार्य, पुष्पा अग्रवाल, सत्कार ग्रह, ब्र.कु. सुष्मा, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. शालिनी, ब्र.कु. श्वेता, ब्र.कु. पूजा तथा ब्र.कु. प्रियंवदा। सभा में शहर के गणमान्य लोग।



चण्डीगढ़। 'व्यसन मुक्ति अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिश्रा व ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, माउण्ट आबू, ब्र.कु. डॉ. सचिन परब, मुम्बई, डॉ. राकेश गुप्ता, पंजाब, अनुराग अग्रवाल, होम सेक्रेटरी, चण्डीगढ़ तथा ब्र.कु. उत्तरा।



जयपुर-राजापार्क। 'मधुर मधुमेह शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. डॉ. नायर, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. सन्।

स्वीकार कर लेंगे तो डिस्टर्ब नहीं होंगे

गतांक से आगे...

प्रश्न: हमें औरों की प्रतिक्रिया से परेशान या गुस्सा नहीं होने के लिए क्या करना होगा?

उत्तर: आप दूसरों के बारे में कुछ भी गलत सोचना बंद करें और अपने-आप से बात करें कि वो ऐसा करने के लिए स्वतंत्र हैं। हम सिर्फ उनसे आग्रह कर सकते हैं कि आप अपने मोबाइल को साइलेंट मोड पर रख दें या बंद कर दें। लेकिन उसके बाद पसंद उनका है। हमें हर एक की पसंद को सम्मान देना है। हमें कभी भी यह आशा नहीं करनी चाहिए कि सारी दुनिया हमारे ऑर्डर में चलने वाली है। ये जो मोबाइल बजा, वो उतनी अशांति पैदा नहीं करता है, लेकिन हम जो ये सुनकर क्रुद्ध हो जाते हैं, वो मोबाइल से ज्यादा परेशानी पैदा करता है।

फिर अगर किसी का मोबाइल बजता भी है तो तुरंत अपने सोच के ढंग को बदल दें और यह सोचें कि कितना अच्छा ट्यून है, बहुत अच्छा संगीत है, बहुत अच्छी मोबाइल है तो इससे आप परेशान भी नहीं होंगे और आपकी एकाग्रता भी बनी रहेगी। फिर चाहे कितनी ही बार मोबाइल क्यों न बजे। मोबाइल हमें परेशान नहीं कर रहा है, हम जो क्रुद्ध हो जाते उससे ज्यादा डिस्टर्बेंस होती है। उससे हमारी एनर्जी का स्तर भी घट जाता है। जहां कहीं भी हम इस तरह से थोड़ा-थोड़ा क्रुद्ध होते हैं तो हमें यह बंद कर देनी चाहिए

क्योंकि आगे चलकर यह हमारी आदत बन जाती है। फिर मुझे पता भी नहीं चलेगा और हमें लगेगा कि क्रुद्ध होना तो स्वाभाविक है।

प्रश्न: मैंने जो कहा वो होना चाहिए अगर नहीं होता है तो मुझे चिढ़ होने लगती है। जैसे मान लो कि हमने कहा कि फूल को यहां से यहां रखना चाहिए तो वैसा ही रखा होना चाहिए, अगर नहीं होता है तो चिढ़ होने लगती है।

प्रश्न: फिर यह धीरे धीरे बढ़ती जाती है। इसलिए जहां आप नोटिस कर रहे हो माना कि आपने उस पर और ही अटेंशन डाल दिया तो हमें स्वयं ही स्वयं से बात करनी चाहिए। अगर हम उनको बोल सकते हैं मोबाइल ऑफ करो, तो उसी तरह हम अपने को भी तो बोल सकते हैं क्रुद्ध मत होओ। हम हमेशा दूसरों को आदेश क्यों दें, स्वयं को क्यों नहीं।

हर समय मैं क्रुद्ध हो जाती हूँ और यदि जानकारी है तो पता चल जाता है कि हम क्रुद्ध हुए हैं, उसके बाद हमें अंदर से अच्छा नहीं लगता है। आज के बाद अगर किसी प्रोग्राम में मोबाइल बजेगा तो उसे आप स्वीकार कर लो और ये सोचो कि आप

अकेले तो नहीं हैं जो डिस्टर्ब हो रहे हैं। बाकी लोगों ने तो उसे स्वीकार कर लिया, तो आप क्यों नहीं उसे स्वीकार कर लेते हो। यदि आप क्रुद्ध होते हो तो बाकी तो वैसे ही बैठे हैं क्रुद्ध होने के लिए। अब जिनका मोबाइल बजता है ना घूम करके लोग उसको घूरते हैं। जबकि यह नियम के अनुसार गलत है। एक्सेप्ट माना, आप उस चीज़ को स्वीकार कर लेते हो। अब होता क्या है कि जिसका मोबाइल बजता है, वो तो उसे ऑफ करना भूल जाते हैं। जैसे ही उनका मोबाइल बजता है पहले तो वो ही एकदम से घबरा जाते हैं और जल्दी से पर्स से मोबाइल निकालने की कोशिश करने लगते हैं। वो जो सबकी एनर्जी उन तक पहुंचती है उनको वो मोबाइल मिलता ही नहीं है उनके पर्स में। फिर मोबाइल में उनको पता ही नहीं चलता है कि उसको कैसे 'स्वीच ऑफ' करना है। आप देख सकते हैं कि इरिटेशन करने से उसका क्या प्रभाव पड़ रहा है। क्रुद्ध होने से आपकी क्षमता एकदम से घट जाती है। आपका मोबाइल बजा, कोई बात नहीं, थोड़ी देर के बाद शांति से उसे बंद कर दें। तब व्यक्ति अनुभव करता है कि मुझसे कोई क्रुद्ध नहीं हुआ। तो वो भी उसको आराम से ऑफ कर देते हैं। ये हम सबको ध्यान रखना है आपस में एक-दूसरे के साथ काम करते हुए कि एक-दूसरे को हम स्वीकार करें, क्योंकि हर कोई शांति से कार्य करना चाहता है। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

स्वास्थ्य

बढ़ती तोंद पर योग से लगाएं लगाम

बढ़ता कमर का घेरा कई दिक्कों का कारण बनता है। यह न सिर्फ रोगों को बढ़ाता है, बल्कि चलने-फिरने और जोड़ों को भी प्रभावित करता है। ऐसे में कुछ योगासनों से पेट की चर्बी कम कर सकते हैं। ये योगासन चर्बी घटाने के साथ कई तरह के लाभ देते हैं। मोटोपे को रोकने के कई उपाय बताए गए हैं, उनमें से योग भी एक है। कुछ खास योग आपकी मदद कर सकते हैं।

शलभासन

ऐसे करें...

पेट के बल लेटें और हथेलियाँ जांघों के नीचे रखें। ठोड़ी को ज़मीन से लगायें और धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठाएं। घुटनों को मुड़ने ना दें। दोनों पैरों को जितना ऊपर ला सकते हैं, लायें। कुछ सेकंड इस स्थिति में रुकें। धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आएं। 30-30 सेकंड के पाँच राउंड करें। आँखें बंद और एकाग्रता



पीठ व पेट पर हो।

ये न करें...

पीठ या कमर में अधिक दर्द हो, तो एक पैर से भी इसे किया जा सकता है। हर्निया व अपेंडिक्स के मरीज इसे न करें।

फायदे...

यह जोड़ों के दर्द के अलावा पाचनशक्ति बढ़ाता है और एसिडिटी की समस्या से भी निजात दिलाता है।

धनुरासन

ऐसे करें...

पेट के बल लेटें। दोनों पैरों को घुटने से मोड़ लें। दोनों हाथों से दोनों पैरों को टखनों के पास से पकड़ लें और धीरे धीरे शरीर को ऊपर की ओर खींचें। हाथ एकदम खिंचे होने चाहिए।



ये न करें...

पेटदर्द, पीठदर्द, गर्दन दर्द और घुटने के दर्द में यह आसन न करें।

फायदे...

यह शरीर को लचीला बनाकर रक्त संचार को बेहतर करता है। यह श्वास संबंधी

समस्याओं जैसे अस्थमा और ब्रॉन्काइटिस में भी फायदेमंद है।

शशांकासन

ऐसे करें...

इसे करने के लिए वज्र मुद्रा में बैठ जाएं और आँख बंद करें। सांस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर उठाएं। अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और हाथों को स्ट्रेच करते हुए ज़मीन को छुएं।



ये न करें...

पेटिक अल्सर से पीड़ित लोग और गर्भवती महिलाएं इसे न करें। इसके अलावा अगर घुटने में दर्द, पीठदर्द, हाई बीपी और अर्थराइटिस के मरीज हैं तो वज्रासन में न बैठें।

फायदे...

यह आसन स्फूर्ति लाने के साथ स्लिम बनाता है। यह पेट की मांसपेशियों को टोन करता है। इसके अलावा यह शरीर का रक्त संचार बढ़ाकर पेट व लिवर की कार्यक्षमता बढ़ाता है।