



सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। राज्यपाल महोदय आचार्य देवव्रत को सेवाकेन्द्र द्वारा नवनिर्मित भवन के उद्घाटन एवं चरित्र निर्माण आध्यात्मिक सम्मेलन में आने का निमंत्रण देने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला तथा ब्र.कु. रेवादास।



मुंगेर-बिहार। '12 दिवसीय अलविदा तनाव कार्यक्रम' का उद्घाटन करते हुए जिला मजिस्ट्रेट उदय कुमार सिंह, एस.पी. आशीष भारती, डी.डी.सी. रामेश्वर पाण्डेय, एम.एल.ए. विजय कुमार विजय, मेयर कुमकुम देवी, डिप्युटी मेयर बेबी चनकी, ब्र.कु. पूनम, वक्ता, ब्र.कु. रानी दीदी, ज्ञान इंचार्य, ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. संजय, मा. आबू व अन्य।



राँची। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं चेम्बर ऑफ कॉमर्स के प्रेसीडेंट अनुप कुमार, ब्र.कु. किरण, डॉ. वी.के. चतुर्वेदी तथा डॉ. राजीव गुप्ता।



सिसवा वाज़ार-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी में घुघुली के चेररमैन राजेश सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मनोज बहन।



निलोखेड़ी-करनाल। एस.डी.एम.एन स्कूल के विद्यार्थियों को 'राजयोग द्वारा नशामुक्ति' विषय पर मार्गदर्शन देने के पश्चात् स्कूल की प्रिन्सीपल रेखा चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. सचिन परब, मुम्बई तथा ब्र.कु. संगीता।



दरभंगा-बिहार। लहेरियासराय एवं दरभंगा द्वारा लक्ष्मेश्वर सिंह लाइब्रेरी में आयोजित त्रिदिवसीय चैतन्य देवियों की झाँकी का दृश्य।

गलती करने पर बच्चों का हौसला बढ़ायें

गतांक से आगे...

प्रश्न:- अभी तो वो दर्द में हैं, इसका मतलब है कि उनको कुछ भी ठीक करने से पहले स्वयं को ठीक होना होगा, क्यों?

उत्तर:- मुझे ठीक होना चाहिए और उस परिस्थिति को एक परिस्थिति ही रहने दो, उसको एक विनियोग ही रहने दो, वो एक बिज़नेस डील ही ठीक है।

प्रश्न:- यहाँ पर ना वो 'गुस्सा' सही लगता है और मैंने कहा था कि ऐसा होता है और वो बार-बार और बहुत लोगों के साथ होता है।

उत्तर:- लेकिन घर में वो एक 'व्यक्तिगत कार्य सूची' बन जाता है और हम कहीं न कहीं उसको प्रयोग करते हैं। विशेषकर अगर हमसे छोटी सी गलती हो जाये और सामने वाला कुछ बोले तो हम उसकी सारी गलतियाँ पहले ही याद दिला देते हैं। यह तो जैसे कि एक कॉम्प्लिशन हो जाता है कि किसने ज़्यादा गलतियाँ की हैं और किसकी गलती ज़्यादा बड़ी है, आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था, आप क्या बात कर रहे हो, आपको कहने का क्या हक है, पहले आप अपने-आपको देखो कि आपने क्या

किया है।

इससे हम कुछ सीख नहीं रहे हैं, इससे हमें कुछ सीखने को नहीं मिल रहा है। इससे हम एक-दूसरे को ऊपर नहीं उठा रहे हैं, हम दोनों ही एक-दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश कर रहे हैं, इसका परिणाम क्या निकलेगा? इससे तो और ही दोनों एक-दूसरे से दूर होते जायेंगे।

अगर घर में ऐसा कभी कुछ हो जाता है तो उनकी ज़िम्मेवारी है कि पूरे घर के वायुमंडल को और विशेषकर जिनसे वो गलती हुई है, ये बच्चे से भी हो सकती है, नम्बर उसके भी कम हो सकते हैं, कितनी सारी परिस्थितियाँ हैं तो तुरंत उसको कहें ठीक है अगली बार इससे अच्छा नम्बर लाना। लेकिन हम क्या करते हैं, उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने की बजाए और उसको तोड़ देते हैं। हम जो यह सोचते हैं कि ये तो कुछ सीखते

ही नहीं हैं, बार-बार यही गलती कर देते हैं। इन्होंने बार-बार यही वाली गलती करनी है। तो इससे हम क्या उसको सशक्त कर रहे हैं, नहीं, हम तो और ही उसको ऐसा करने के लिए बढ़ावा दे रहे हैं। गलती तो किसी से भी हो सकती है और वो प्रयास कर रहा है उससे बाहर निकलने के लिए, या फिर सामने वाला कहता है मुझसे गलती हो गई अब मैं इसे दुबारा नहीं करूंगा। हम इसे सहज ही स्वीकार कर लेते हैं।

प्रश्न:- नहीं, क्योंकि मैं बहुत ही मज़बूत दिल की हूँ?

उत्तर:- मेरा दिल मज़बूत है! सामने वाला कह रहा है 'आई एम सॉरी' मैं पूरी कोशिश करूंगा कि ये फिर से न हो। मैं अंदर ही अंदर सोचती हूँ कि अगर फिर से किया ना तो फिर....। सामने वाले ने कहा है कि मैं फिर से नहीं करूंगा, तो हमारे मन से कौनसी एनर्जी जानी चाहिए। येस, मैं विश्वास करता हूँ कि आप फिर से ऐसा नहीं करोगे। ये बोलने की चीज़ नहीं है, इसे अंदर से अनुभव करना है। ऊपर से तो हम शायद बोल देते हैं, लेकिन अंदर से हम उसको माफ नहीं कर पाते हैं। - क्रमशः

स्वास्थ्य

मखाना खायें, शुगर से फ्री होकर
वैन की नींद सोयें

आप मखाने के चार दानों का सेवन करके शुगर से हमेशा के लिए निजात पा सकते हैं। इसके सेवन से शरीर में इंसुलिन बनने लगता है और शुगर की मात्रा कम हो जाती है। फिर धीरे-धीरे शुगर रोग भी खत्म हो जाता है।

सेवन की विधि

अगर आप जल्द से जल्द मधुमेह को खत्म करना चाहते हैं तो सुबह खाली पेट चार दाने मखाने खाएँ। इनका सेवन कुछ दिनों तक लगातार करें। इससे मधुमेह का रोग तेज़ी से खत्म होगा।

दिल के लिए फायदेमंद

मखाना केवल शुगर के मरीज के लिए ही नहीं बल्कि हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियों में भी फायदेमंद है। इनके सेवन से दिल स्वस्थ रहता है और पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है।

तनाव कम

मखाने के सेवन से तनाव दूर होता है और अनिद्रा की समस्या भी दूर रहती है। रात को सोने से पहले दूध

के साथ मखानों का सेवन करें।

जोड़ों का दर्द दूर

मखाने में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। इनका सेवन जोड़ों के दर्द, गठिया जैसे मरीजों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है।

पाचन में सुधार

मखाना एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो सभी आयु वर्ग के लोगों को आसानी से पच जाता है। इसके अलावा फूल मखाने में एस्ट्रोजन गुण भी होते हैं

जिससे यह दस्त से राहत देता है और भूख में सुधार करने के लिए मददगार है।

किडनी को करता मज़बूत

फूल मखाने में मीठा बहुत कम होने के कारण यह स्लीन को डिटॉक्सीफाई करता है। किडनी को मज़बूत बनाने और ब्लड को बेहतर रखने के लिए मखानों का नियमित सेवन करें। तालाब, झील, दलदली क्षेत्र के शांत पानी में उगने वाला मखाना पोषक तत्वों से भरपूर एक जलीय उत्पाद है।



हल्दवानी-उत्तराखण्ड। चार दिवसीय चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नैनीताल हाई कोर्ट जज सर्वेश कुमार गुप्ता। साथ है ब्र.कु. वीणा, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



पिरज़ापुर-उ.प्र.। हिन्दुस्तान दैनिक पत्र द्वारा डैफोडिल्स पब्लिक स्कूल में आयोजित सम्मान कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. बिन्दु को सम्मानित करने के बाद चित्र में उनके साथ विन्ध्याचल मण्डल आयुक्त मनोहर लाल, जनपद जिलाधिकारी विमल कुमार दूबे तथा पुलिस अधीक्षक आशीष तिवारी।



रसड़ा-बलिया-उ.प्र.। श्रीनाथ बाबा मठ पर लगे दशहरा मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई 'चरित्र निर्माण पथ प्रदर्शनी' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए कोतवाल जगदीश चन्द्र यादव। साथ है ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. जागृति, ब्र.कु. कुसुम तथा अन्य।