शांतिवन। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में जन जन को परमात्म संदेश देते हेतु बनाये गये ओमशान्ति मीडिया के 'शिव अवतरण' के सबसे बड़े न्यूज़पेपर का बैनर ग्लोबल रेकॉर्ड में शामिल होने पर इसका सर्टिफिकेट संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को भेंट करते हुए ब्र.कु. माला,नसरुल्ला,म.प्र., ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. गोलक तथा अन्य।

मण्डी-हि.प्र.। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित प्रसिद्ध मेले में लगाई गई आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् सिंचाई एवं जन स्वास्थ्य राज्यमंत्री महेन्द्र सिंह ठाकुर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. नरेन्द्र। साथ हैं ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. दक्षा तथा अन्य।

मथुरा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं भाजपा विधायक पूरण प्रकाश, ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. मनोज तथा अन्य।

वीवीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। शिवजयंती के अवसर पर केक काटते हुए प्रान्तीय महामंत्री अरूण प्रकाश तिवारी, ज्ञानी ग्रन्थी साहेब गुरुवचन सिंह, पूर्व सांसद छोटे सिंह यादव, वैश्य समाज के प्रदेशाध्यक्ष सतीश गुप्ता, पूर्व प्राचार्य आर.सी. सक्सेना, डॉ. मीनू गुप्ता, रजनी सिन्धी, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।

दिल्ली-लोधी रोड। शिव जयंती कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया के कार्यकारी निदेशक जी.के. चौकियाल, आई.ए.एस. जे.के. दादू, ब्र.कु. गिरिजा तथा ब्र.कु. पीयूष।

सूरतगढ़-राज.। शिवरात्रि महोत्सव के दौरान तहसीलदार अजीत गोदारा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी व ब्र.कु. वर्षा,कर्नाटक।

स्वास्थ्य
'कलौंजी' एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में

डायबिटीज़ में उपयोगी

प्रतिदिन 2 ग्राम कलौंजी के सेवन के परिणामस्वरूप शरीर में तेज़ हो रहा ग्लूकोज़ कम होता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस घटती है, बीटा सेल की कार्यप्रणाली में वृद्धि होती है तथा ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन में कमी आती है।

उच्च रक्तचाप

100 या 200 मिलीग्राम कलौंजी के सत्व के दिन में दो बार सेवन से हाईपरटेंशन के मरीजों में ब्लड प्रेशर कम होता है।

रक्तचाप (ब्लडप्रेशर)

रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) में एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीने से रक्तचाप सामान्य बना रहता है।

28 मिलीलीटर जैतुन का तेल और एक चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर पूरे शरीर पर मालिश करके आधे घंटे तक धूप में रहने से रक्तचाप में लाभ मिलता है। यह क्रिया हर तीसरे दिन एक महीने तक करना चाहिए।

गंजापन

जली हुई कलौंजी को हेयर ऑयल में मिलाकर नियमित रूप से सिर पर मालिश करने से गंजापन दूर होकर बाल उग आते हैं।

लकवा

कलौंजी का तेल एक चौथाई चम्मच की मात्रा में एक कप दूध के साथ कुछ महीने तक प्रतिदिन पीने और रोगग्रस्त अंगों पर कलौंजी के तेल से मालिश करने से लकवा रोग ठीक होता है।

सर्दी-जुकाम

कलौंजी के बीजों को सेंककर और कपड़े में लपेटकर सूंघने से और कलौंजी का तेल और जैतून का तेल बराबर की मात्रा में नाक में टपकाने से सर्दी-जुकाम समाप्त होता है। आधा कप पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल व चौथाई चम्मच जैतून का तेल मिलाकर इतना उबालें कि पानी खत्म हो जाए और केवल तेल ही रह जाए। इसके बाद इसे छानकर 2 बूंद नाक में डालें। इससे सर्दी-जुकाम ठीक होता है। यह पुराने जुकाम में भी लाभकारी होता है।

पेट के कीड़े

10 ग्राम कलौंजी को पीसकर 3 चम्मच शहद के साथ रात को सोते समय कुछ दिन तक नियमित रूप से सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

जोड़ों का दर्द

एक चम्मच सिरका, आधा चम्मच कलौंजी का तेल और दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय पीने से जोड़ों का दर्द ठीक होता है।

आँखों के सभी रोग

आँखों की लाली, मोतियाबिन्द, आँखों से पानी आना, आँखों की रोशनी कम होना आदि। इस तरह के आँखों के रोगों में एक कप गाजर का रस, आधा चम्मच कलौंजी का तेल और दो चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2बार सेवन करें। इससे आँखों के सभी रोग ठीक होते हैं। आँखों के चारो ओर तथा पलकों पर कलौंजी का तेल रात को सोते समय लगाएं। इससे आंखों के रोग समाप्त होते हैं। रोगी को अचार, बैंगन एवं मांसाहारी भोजन नहीं खाना चाहिए।

गांठ

कलौंजी के तेल को गांठों पर लगाने और एक चम्मच कलौंजी का तेल गर्म दूध में डालकर पीने से गांठ नष्ट होती है।

- शेष पेज 6 पर...

मेडिटेशन एक चार्जिंग प्रोसेस

- गतांक से आगे...

प्रश्न: किस प्रकार पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट करें ताकि वो पावरफुल भी हों?

उत्तर: पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट करने के साथ यह शर्त है कि इसमें कोई शक की थॉट, कोई डर की थॉट, असुरक्षा की भावना वाली थॉट्स नहीं होनी चाहिए, तभी वह थॉट अपना प्रभाव दिखायेगी। लेकिन हमारा जो गहरा संस्कार है, वो अभी भी गुस्से वाला है। अभी भी वो संस्कार है कि ये मेरे हिसाब से होना चाहिए। मैं आपके साथ काम कर रही हूँ और मेरा वो डीप रूटेड संस्कार अभी भी है कि लोग मेरे अनुसार चलने चाहिए। ऊपर से मैं थॉट क्रियेट करती हूँ, हाँ, कोई बात नहीं, आप जिस तरह से कर रहे हैं ठीक है मैं स्वीकार करता हूँ, वो एक बार कर पाते, दो बार कर पाते, लेकिन तीसरी बार हम कह देते कि आपको समझ में नहीं आ रहा है, आप बार-बार ऐसे ही करते जा रहे हो। क्योंकि मेरा संस्कार जो है वो फिर मुझे डिस्टर्ब करना शुरू कर देता है कि ये सही रूप से काम नहीं कर रहे हैं। तो फिर वो अलग-अलग प्रकार के थॉट मेरे अंदर क्रियेट करता है। मेडिटेशन एक चार्जिंग प्रोसेस की तरह है, जिसमें वो हमारे डीप रूटेड संस्कार, डीप रूटेड बिलीफ सिस्टम को बदल देता है जिससे हमें थॉट के स्तर पर

-ब्र.कु.शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

काम नहीं करना पड़ता है। जैसे ही आप एक कदम और पीछे चले जायेंगे, आप अपने संस्कार को बदल देंगे, आपको थॉट क्रियेट नहीं करना पड़ेगा क्योंकि जिस क्वालिटी का संस्कार उसी क्वालिटी की थॉट क्रियेट होने वाली है। मेडिटेशन में जब हम संस्कार के स्तर पर काम करते हैं तो फिर वो थॉट आयेगा ही नहीं। कई बार क्या होता है हम रूट लेवल पर काम नहीं करते और प्रैक्टिकल में सिर्फ काम करने लग जाते हैं, तो सिर्फ ऊपर-ऊपर से ही अपने आप को रोक लेते हैं। -क्रमश:

सिमराही बाजार-नेपाल। 82वीं शिवजयंती के उपलक्ष्य में ध्वजारोहण करते हुए राजबिराज हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस मोहन बहादुर कार्की, डिस्ट्रीक्ट जज श्याम सुंदर अधिकारी, सोशल वर्कर हरि प्रसाद सिंह, इंडस्ट्रीयलिस्ट शंकर कुमार शारदा, चेयरमैन ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. दीपक, ब्र.कु. रंजु, ब्र.कु. नीरा, सीनियर जनीलिस्ट सुखराम यादव, ब्र.कु. हरिनारायण देव तथा अन्य।

पानीपत-हरियाणा। 'सेव वॉटर, सेव लाइफ' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वी.के. रायज़ादा, हरियाणा के सी.जी.एम. एस.के. गोगोई, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारतभूषण, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. बिन्दु ब्र.कु. स्नेह तथा अन्य।