

## जिज्ञासा संवारेगी सम्पूर्ण व्यक्तित्व

अल्बर्ट आइंस्टीन का कथन है, मेरे पास कोई खास प्रतिभा नहीं है, बस मैं एक जूनूनी जिज्ञासु हूँ। इसमें कोई दो राय नहीं कि हमारी प्रगति में जिज्ञासा का स्थान महत्वपूर्ण रहा है।

जिज्ञासा हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। यदि हमारे पूर्वजों ने अपने आस पास घट रही घटनाओं और चीजों को समझने की कोशिश न की होती, तो आज हम यहाँ नहीं होते।

जिज्ञासा ही वह चीज है जिससे व्यक्ति हर वक्त कुछ न कुछ सीखता रहता है। मसलन सड़क पर पड़े एक छोटे से कागज के टुकड़े से भी कोई बात पता चल सकती है, उससे भी आपको कोई नई बात मालूम हो सकती है। प्रसिद्ध

इसमें कोई दो राय नहीं कि पुस्तकों का हमारे जीवन में कितना महत्वपूर्ण स्थान होता है। जो जिज्ञासा हमारे मन में उपजी है, हो सकता है वह पहले भी किसी के मन में उपजी हो, और उन्होंने जो उसका समाधान खोजा वह पुस्तकों में आसानी से मिल सकता है। प्रश्न उनके मन में उपजते हैं जिन्हें किसी विषय के बारे में कम पता होता है, जो उसके बारे में अधिक जानने के इच्छुक होते हैं। लेकिन जब विषय होगा तभी प्रश्न भी। इन विषयों का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है पुस्तकें।

### नजरों के सामने है संसार

हमारे आसपास ऐसी अनगिनत चीजें हैं, प्रश्न हैं जिन्हें खोजा जाना बाकी है। कोई भी विषय हो, उसके बारे में ऊपरी तौर पर समझकर न रह जाएं, हर बात की तह तक जानने की



चिंतक जीन जेक्स रूसों ने ऐसे ही एक टुकड़े से प्रसिद्धि पाई थी। जिज्ञासु हर कोई होता है, लेकिन समय के साथ अधिकतर लोगों में यह प्रतिभा क्षीण होती जाती है। इसलिए ज़रूरी है कि इसके बीज को अंकुरित होने दिया जाए ताकि यह सफलता के वृक्ष के रूप में प्रतिफलित हो सके।

### महत्वपूर्ण है लक्ष्य निर्धारण

आसमान छूने की अभिलाषा हर व्यक्ति में होती है। क्षेत्र कोई भी बिना लक्ष्य के हर ख्वाब, महज ख्वाब ही रहता है। अपनी क्षमता को पहचानें व उसी के अनुरूप कार्य करें। लक्ष्य के प्रति, प्रत्येक चीज के बारे में जिज्ञासु बनें। असफलता कुछ नहीं होती, होते हैं तो केवल सफलता या अनुभव। इसलिए अपना कार्य पूरी ईमानदारी से करें, गलतियों से सीखें और सदा जिज्ञासु बने रहें।

### पुस्तकों को बनाएं मित्र

कोशिश की जाए। अनुभव हमें जीवनभर सिखाते हैं इसलिए स्वयं को शिक्षक के अलावा एक जिज्ञासु छात्र बनाए रखें। क्योंकि स्वयं को ज्ञानी समझना अहं का द्योतक है, जो कुछ सीखने के सभी नए रास्तों पर ताला लगा देता है।

### खोलें खुशियों के द्वार

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना पसंद करेंगे जो निराशावादी हो, हमेशा नकारात्मक बातें करता हो, कोई दोबारा उनसे नहीं मिलना चाहेगा। खुशामिजाज और जिंदादिल होना आपको उत्साह से भरपूर रखेगा, साथ ही लोग आपका खुले दिल से स्वागत करेंगे और सहयोग के लिए भी हाज़िर होंगे। दूसरों से सहयोग लेने में हिचकिचाएं नहीं और सहयोग भी गर्मजोशी से करें। विनम्र रहकर सबकी मदद करें, अपनी और दूसरों की जिज्ञासाओं के समाधान में भी।

## स्वास्थ्य कड़ी पत्ते से होने वाले फायदे

### ब्लड शुगर को नियंत्रित करे

आपको बता दें कि 'जनरल ऑफ प्लांट फूड फॉर न्यूट्रीशन' के अध्ययन के अनुसार कड़ी पत्ते में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर को बहुत जल्द नियंत्रित कर लेते हैं। इसके सेवन से आपको ब्लड शुगर की समस्या में जल्द ही राहत मिल जाएगी।

### एनीमिया से बचाए

कड़ी पत्ते में आयरन और फॉलिक एसिड भरपूर

मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से एनीमिया की समस्या बहुत ही जल्द समाप्त हो जाती है।

### लीवर को सुरक्षित रखे

कभी-कभी हमारे खान-पान की वजह से हमारे लीवर में समस्या आने लगती है। लेकिन अगर आप कड़ी पत्ते का सेवन करते रहेंगे तो आपका लीवर सुरक्षित और मजबूत बना रहेगा।

### हृदय सम्बन्धी समस्या

कड़ी पत्ता कोलेस्ट्रॉल को कम कर

आपके हृदय से जुड़ी सभी प्रकार की समस्या को दूर कर देता है।

### पेट से सम्बंधित समस्या

कड़ी पत्ता एसिडिटी जैसी कई समस्या को दूर कर देता है। इसके सेवन से आपके पेट से संबंधित समस्या दूर हो जाती है।

### कैंसर में मददगार

कड़ी पत्ता कैंसर में बहुत ही मददगार साबित होता है।

### खाँसी और बलगम

कड़ी पत्ते के सेवन से खाँसी और बलगम की समस्या दूर हो जाती है। कड़ी पत्ते में विटामिन सी, एंटी इन्फ्लामेट्री और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो बलगम को नहीं जमने देते।

### बालों को मजबूत बनाये

कड़ी पत्ते के सेवन से सिर के बाल बहुत ही तेजी से उगते हैं और इसके साथ ही बालों का झड़ना खत्म हो जाता है और आपके बाल पहले से ज़्यादा मजबूत हो जाते हैं।



**ऋषिकेश।** 'मानसिक पवित्रता द्वारा स्वच्छ भारत, स्वर्णिम भारत' रैली का शुभारंभ करते हुए पुलिस चौकी इंचार्ज सुधीर सैनी व मेयर कैडिडेट बीना शर्मा। साथ हैं ब.कु. आरती, सीनियर सीटिजन ऑर्गनाइजेशन के अध्यक्ष हरीश ढोंगरा, नगरपालिका के पूर्व अध्यक्ष दीप शर्मा तथा अन्य।



**बोंगइगांव-असम।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आई.ओ.सी.एल., बी.जी.आर. टाउनशिप, बोंगइगांव रिफाईनरी, असम में आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सी.जी.एम. आई/सी. जी.सी. सिकदार, ब.कु. अंजली, हैदराबाद, ब.कु. रेखा, गुवाहाटी, बोंगइगांव सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. लोनी तथा अन्य।

## स्वयं को उठाना, सबसे बड़ी सेवा

सुबह-सुबह ज्ञान की खुराक अपने अंदर भरने के लिए आधा घंटा हमें अपने लिए रखना होगा। ज्ञान की खुराक अपने अंदर भरी, पंद्रह मिनट मेडिटेशन किया मतलब वो जो मैंने खुराक खाई उसको मुझे सारे दिन के कार्य व्यवहार में इम्प्लीमेंट कैसे करना है, ये जानना है। 45 मिनट अपने लिए। मैंने अपने इमोशनली इम्यून सिस्टम को क्या कर लिया, ऊपर उठा लिया और जैसे ही उसको ऊपर उठाया, सारा दिन सबके बीच बाहर गये, अपनी फ्रिक्सेसि क्रिधर है? ऊपर। जो हमारे पास थोड़ा लोअर फ्रिक्सेसि पर होंगे, हम उनकी तरफ खिंच कर नहीं जायेंगे। हम उनको ऊपर लेकर आ जायेंगे। लेकिन उसे अपने आपको डेली नैरिश करना ही है। तो मन सात्विक। निकाल सकते हैं हम आधा पौना घंटा रोज? एक महीने के लिए टाइम निकालना पड़ता है। लेकिन एक महीने के बाद जब हम उसको रोज करेंगे, हमारी सोच में इतनी सात्विकता आ जायेगी, इतनी पवित्रता आ जायेगी कि कोई मैल नहीं यहाँ टिकेगी, कोई परचिंतन नहीं चलेगा, भविष्य की कोई चिंता नहीं होगी। तो हर काम जल्दी होगा। और फिर आपको अनुभव होगा कि हमें टाइम निकालने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, बल्कि तब हम पायेंगे कि हमारे पास बहुत समय होगा। जब हमारी फ्रिक्सेसि हाईयर होगी, तब हर कार्य जल्दी हो जाया करेंगे।

रोज़ अपने आपको खुराक खिलाकर, आज एक चीज़ पक्की कर दीजिए। क्योंकि आने वाला समय हो सकता है, अगर लोगों ने अपना ध्यान नहीं रखा तो हो सकता है बाहर हवा दूषित होगी। गुस्सा कम नहीं किया तो और बढ़ेगा, टेंशन कम नहीं की तो और बढ़ेगी, दर्द कम नहीं किया तो और बढ़ेगा, और उस दूषित हवा में हमें रहना होगा, इसका मतलब कलियुग, वो क्रम्बल जो हो रहा होगा, उसमें हमें रहना होगा। लेकिन उसके वायब्रेशन से बचने के लिए हमें रोज़ अपने आपको क्या करना पड़ेगा, ऊपर उठाना पड़ेगा। अभी से कर लेते हैं, ये सबसे बड़ी सेवा है। अपने आपको सम्भालना, जैसे जब फ्लाइट में होते हैं, सेफ्टी इन्स्ट्रक्शन क्या दी जाती है? अगर कुछ हिला तो सबसे पहले ऑक्सीजन

मास्क किसको लगाना है? अपने आपको। तो सबसे पहले सेवा किसकी करनी है? अपनी। खुद को ऑक्सीजन मास्क लगाया उसके बाद सारे विश्व को ऑक्सीजन मास्क लगायेंगे हम। लेकिन सबसे पहले किसको लगाना पड़ेगा? खुद को लगाना पड़ेगा। रेडी हैं निकालने के लिए टाइम? निकालना ही है।

हर घर में सतयुगी आत्मा चाहिए। जिसने जिम्मेदारी उठाई



- ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है घर को हाई वायब्रेशन पर रखने के लिए और हर घर में अगर एक हो जाये तो बाकी घर को ऊपर कर लेंगे। लेकिन हरेक घर बैठ जाता है ये सोचकर कि मुझे तो घर को सम्भालना है। सम्भालना है, लेकिन सबसे पहली सम्भाल है मुझे अपने परिवार को इमोशनली स्ट्रॉंग बनाना है। और इमोशनली स्ट्रॉंग बनाने के लिए मुझे खुद को बनाना है। ये हमारी पहली जिम्मेदारी बन जायेगी। तो सात्विक धन, सात्विक अन्न, सात्विक मन। सुबह-सुबह अखबार, टीवी, न्यूज़, फोन, दुनिया का समाचार सुबह-सुबह नहीं पढ़ना। कलियुग का समाचार पढ़ेंगे तो मन कलियुग वाला बन जायेगा। सतयुग के लिए ज्ञान सुबह-सुबह भरेंगे तो मन सतयुग वाला हो जायेगा। हम वो हैं, जो हम देखते हैं, पढ़ते हैं और सुनते हैं। हमें दुनिया के समाचारों में, मनोरंजन में ह्यूमर्स में और टाइमपास में बहुत ही केयरफुल होकर रहना पड़ेगा। जब हम हर स्टेप पर सोच समझकर, ध्यान देते हुए कदम उठायेंगे, तभी हम समझ पायेंगे कि हमसे कहां कहां अनजाने में वो चीजें हो रही हैं, जो हमारे समय को व्यर्थ ही बर्बाद कर देती हैं। तब ही हम अपने समय को बचाने की दिशा में आगे बढ़ पायेंगे।



**कटक-ओडिशा।** एशियन गेम्स में दो सिल्वर मेडल विजेता दूती चन्द को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. बीना, ब.कु. देवसिता, ब.कु. श्रीकांत तथा ब.कु. डॉ. विजय।



**बरेली-सिविल लाइन।** 8वीं वाहिनी पी.ए.सी. में आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराते हुए ब.कु. नीता।