



**रगड़गंज-उ.प्र.**। सेवाकेन्द्र में आने पर कैसरगंज के सांसद बृजभूषण शरण सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)**। विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम के दौरान पर्यावरण को स्वच्छ व सुरक्षित रखने की प्रतिज्ञा करते हुए एम.एल.सी. केदारनाथ सिंह, डी.एफ.ओ. तथा अन्य अधिकारियों के साथ ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. तपोशी।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक सुभाष सुधा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



**सुरतगढ़-राज.**। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् व्यापार मंडल अध्यक्ष ललित सिदाना को सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी।



**दिल्ली-लॉरेन्स रोड**। श्री राधा पुरम में नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



**फरीदाबाद-संजय एक्वलेव(हरियाणा)**। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों एवं उनके अभिभावकों के साथ ब्र.कु. बहनें।



**भरतपुर-राज.**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगर निगम महापौर शिव सिंह भोंट, आई.पी.एस. पुलिस अधीक्षक अनिल कुमार टाँक, श्रीमति कुसुम टाँक, आयुर्वेद विभाग निदेशक सतीशा पालीवाल, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. शीला तथा अन्य।



जिन्हें भी घुटनों में किसी भी तरह की तकलीफ है और इससे परेशान होकर उन्होंने दुनिया में सभी जगह दिखा लिया लेकिन कोई आराम नहीं मिला, वे एक बार ये प्रयोग अवश्य आजमायें।

- 1 - क्या आपके घुटनों में सूजन है?
- 2 - क्या आपके घुटने कट-कट की आवाज़ करते हैं?
- 3 - क्या आपके घुटनों में दर्द है?
- 4 - क्या आपके घुटनों में नस पे नस चढ़ जाती है?
- 5 - क्या कभी-कभी पूरी टांग (लेग), कमर या पिंडली में दर्द होता है?

बाद खाइये। आपके पैरों की सूजन और दर्द सब गायब हो जायेंगे। परहेज - सभी प्रकार की दालें, चावल, खटाई में इमली और आम की खटाई, तली भूनी बाहर की कोई भी चीज़, बादी एवं जिससे पेट में गैस बनती हो, ना खायें।

#### ज्यादातर खाइये

घीया(लौकी), तोरई, बिन्स, सहजन की फली, खीरा, टिंडे, परवल, (सोयाबीन, चने, मूंग को अंकुरित करके खायें) रोटी कम और सब्जी ज्यादा खायें। दो चार अखरोट की गिरी या कच्चे नारियल की गिरी का एक टुकड़ा रोजाना खाइये।

**खाने का समय :-** सुबह 08:00



- 6 - क्या आपको घुटना रिफ्लेसमेंट की सलाह दी जा रही है?

तो हम आपको स्वदेशी प्रयोग बता रहे हैं। सभी चीज़ें पंसारी के यहाँ आसानी से मिल जायेंगी।

#### तैयार करने की विधि -

1. सौंठ 50 ग्राम
2. मिर्च 50 ग्राम
3. पीपल 50 ग्राम
4. हरड़ 50 ग्राम
5. सहजन के बीज 50 ग्राम
6. बबूल फली 200 ग्राम

ये सभी चीज़ें लाकर, कूट पीसकर चूर्ण बनाकर आटा छनी में छानकर किसी काँच के डब्बे में रख लें। अब आपकी दवाई तैयार है। एक एक चम्मच रोजाना सुबह शाम गुनगुने पानी से खाना खाने के आधा घंटे

से 09:00 तक, दोपहर 12:00 से 01:00 तक, शाम 05:00 से 06:00 तक खाना खा लें। खाना जितना आप पेट भरकर खा सकते हैं सुबह में खाइये। दोपहर में सुबह का आधा और शाम को दोपहर का आधा खाना चाहिए।

एक्सरसाइज़ करें, ज़मीन पर नंगे पैर घूमें, रोजाना सुबह जल्दी उठकर सूर्य की धूप लें, योग करें- निरोग रहें, प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े रहें। प्रकृति से दूर रहने पर जो सज़ा मिली है वो प्रकृति की शरण में जाने पर प्रकृति आपके गुनाह को माफ कर आपको निरोगी जीवन का दान देगी।

डॉ. पवन कुमार, नेचुरोपैथी, ग्रेटर नोएडा। मो. 7838037030

## हमारी सत्य पहचान 'आत्मा' रूप में

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** बहुत से लोग अपने परिचय में अपना सरनेम बताते हैं कि हमारी पहचान यही है। तो ये कहाँ तक सही है?

**उत्तर:-** हमारी पोजीशन हमारी पहचान बनती है, हमारे रोलस,



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

हमारे रिलेशनशिप से हमारी पहचान बनती है, लेकिन अगर हम देखें, तो इस जीवन यात्रा में ये सारी चीज़ें हमें मिलती जाती.... मिलती जाती...सम्बंध भी जो आपने कहा इट्स चेंजिंग, कुछ-कुछ मिलते जाते, कुछ-कुछ छूटते भी जाते, कुछ समय बाद हमारी पहचान यह भी हो सकती है कि मैं किसी की बेटी हूँ, कुछ समय के बाद हमारी पहचान एक माँ के रूप में हो सकती है, फिर 20 साल के बाद किसी की ग्रेण्डमदर हूँ, मैं मदर इन लॉ भी हूँ, तो इस तरह से हम देखते हैं कि हमारी पहचान हमारे सम्बंधों के आधार से बनती जाती है। ये तो हुई वो चीज़ें जो हमें मिलती जाती, लेकिन कुछ-कुछ चीज़ें फिर हमसे छूटती भी जाती हैं जैसे कि पोजीशन जायेगी, हम रिटायर होंगे। लेकिन जब ये चीज़ें मिलती हैं तो हम उसके साथ अटैच हो जाते हैं। ये लगाव परिवार से, पोजीशन से, अपनी प्रॉपर्टी से भी हो सकता है। जो चीज़ें हमें जीवन में मिलती हैं तो उसके साथ एक डर बना रहता है कि कहीं ये छूट न जाये, इनको कुछ हो न जाये। जबकि हम सभी लोग जानते हैं कि एक दिन सबको जाना ही है। क्योंकि जीवन में खुशी नहीं

है, इसलिए इन सब चीज़ों के छूटने का डर बना रहता है और हमारे चेतन मन में यह बैठ जाता है कि मुझे कुछ हो न जाये! सबसे मज़बूत लगाव किस ऑर्डर में डेवलप होता, जिस ऑर्डर में ये चीज़ें मिलती जाती हैं। आज अगर मैं 'मैं' कहती हूँ तो हमें क्या-क्या याद आता है...? सबसे पहले अपना नाम, फिर प्रोफेशन, फिर सम्बंध। लेकिन अगर इसकी पिक्चर लें 'मैं कौन हूँ?' तो कौनसी तस्वीर हमारे सामने आयेगी? हमारे शरीर की। तो इस शरीर के साथ भी हमारा बहुत लगाव है, इतना लगाव कि हमने समझा कि 'ये मैं हूँ' और फिर भी सारा दिन जैसे-जैसे हम इसको यूज करते हैं तो हम कहते आज मेरा सिर दर्द हो रहा है, आज मेरा हाथ कट गया, आज मेरे पेट में दर्द है, या तो हम कहेंगे कि आज हम इतना थक गये कि मेरा पूरा शरीर दर्द हो रहा है, हम ये नहीं कहते कि शरीर दर्द कर रहा है। अब हमें यहां पर यह समझना है कि 'मैं शरीर या मेरा शरीर' फिर कहेंगे पता नहीं क्या फर्क पड़ता है 'मैं शरीर या मेरा शरीर'! जबकि उसकी वजह से हमारे जीवन में सबसे ज्यादा छल है, सबसे ज्यादा दर्द है क्योंकि एक वास्तविक सत्य को हम भूल चुके हैं। हमने जाना है कि बिलीफ सिस्टम से थॉट्स क्रियेट होते हैं, थॉट से मेरा भाग्य बनता है। जो सबसे बड़ा बिलीफ सिस्टम जिसे आज तक हम सत्य मान रहे थे वो ये है कि 'मैं शरीर हूँ' फिर इसके आधार से सारे बिलीफ सिस्टम क्रियेट हुये, फिर उससे हमारा भाग्य बना। राजयोग के माध्यम से हमारा सबसे बड़ा जो बिलीफ सिस्टम टूटता, वह यह है कि 'गुस्सा नैचुरल नहीं है' और 'मैं शरीर नहीं हूँ' बल्कि मैं इसे चलाने वाली चैतन्य शक्ति हूँ। - क्रमशः