



शाहपुर-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को मकर संक्रान्ति दिवस पर शुभकामनायें देते हुए ब्र.कु. पारुल तथा ब्र.कु. बेला।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के यौगिक खेती फार्म तपोवन का अवलोकन करने के पश्चात् संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर से मुलाकात के दौरान चित्र में उत्तर प्रदेश एग्रीकल्चर डिपार्टमेंट के डायरेक्टर सूरज सिंह तथा उनकी टीम।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। नवनिर्वाचित नगरपालिकाध्यक्ष आशीष शर्मा को कार्यक्रम के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं अधिवक्ता हरीश शर्मा, ब्र.कु. कैप्टन अहसान सिंह तथा अन्य।



हथीन-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् जिला पार्षद महीपाल बन्धु को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



मथुरा-उ.प्र.। आकाशवाणी प्रसार केन्द्र पर ब्रह्माकुमारीज जगन्नाथपुरी सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित 'पीसफुल माइंड एंड ब्लिसफुल लाइफ' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डेप्युटी कमिश्नर आर.एस. गौतम, पी.सी. कॉलेज प्रबंधक अंजली शर्मा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. प्रीति, आकाशवाणी केन्द्र अध्यक्ष राकेश शर्मा, सत्यव्रत सिंह, विजय सिंह आदि अधिकारी एवं कार्यकर्ता गण।



सांपला-हरियाणा। 'ग्रामीण महिला सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अजय सिंघल, पूर्व सरपंच जगन्नाथ शर्मा, ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. ललित तथा अन्य।

स्वास्थ्य ऐसे करें डायबिटीज़ को घुंमंतर

आधुनिक विज्ञान ने डायबिटीज़ को असाध्य रोग कहा है। बहुत से एलोपैथी डॉक्टर स्वयं डायबिटीज़ को इन्सुलिन के सहारे जीवनभर भोगते रहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में निम्नलिखित नियमों का पालन करके इस रोग से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है...

* रोज़ाना प्रातः दौड़ना, तैरना या तेज़ रफ़्तार से टहलना अथवा योग आसन करने का नियम रखना जैसे - पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, सर्वांग आसन, हलासन,

उपवास काल में नींबू का रस पानी में मिलाकर लेना आवश्यक है। तीन दिन से अधिक या लम्बा उपवास किसी अनुभवी चिकित्सक की देखरेख में करना चाहिए। उपवास काल में जीवनी शक्ति क्लोम ग्रंथि की शिथिलता मिटाकर इन्सुलिन बनाना चालू करती है। उपवास तोड़ते समय किसी खट्टे स्वाद वाले फल या सब्जी के रस का सेवन करें।

परहेज

एलोपैथी डॉक्टर हर प्रकार के फलों का सेवन बन्द कराकर, प्रोटीन वाले



मत्स्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शलभ और भुजंग आसन करना।

* प्राणायाम द्वारा पेट को अन्दर-बाहर (कपालभाति) करने से क्लोम ग्रंथि की शिथिलता मिटती है।

* दिन में एक बार गरम-ठण्डा कटि स्नान या बीस मिनट के लिए पेट पर गरम-ठण्डा सेंक करना। पाँच मिनट के लिए ठण्डे पानी से भीगा कपड़ा क्रम में रखना।

* पहले एक सप्ताह तक नींबू के पानी के एनिमा की सहायता से पुराना मल साफ़ करना, तत्पश्चात् आवश्यकतानुसार एनिमा करना।

* रोज़ाना सिर पर गीला तौलिया रखकर धूप में मालिश करना।

* रोज़ाना शाम को 5.00 बजे 20 मिनट के लिए रीढ़ पर ठण्डी पट्टी रखना।

* प्रातःकाल एवं रात्रि को 5 मिनट के लिए मेहनत स्नान करना।

* सप्ताह में दो बार वाष्प स्नान या चादर लपेट करना।

* रोग पुराना अथवा बढ़ा हुआ हो तो समय-समय पर तीन दिन पूर्ण उपवास करना।

आहार, माँस, अंडे, दालें, घी व गरिष्ठ भोजन खाने के लिए आग्रह करते हैं। इस प्रकार के आहार एवं औषधियों से मूत्र में शक्कर आना कम अवश्य होता है, परन्तु शरीर में पित्त बढ़ जाता है, चर्म रोग व फोड़े उत्पन्न होते हैं। स्थाई लाभ भी नहीं होता है। माँस व घी के अधिक सेवन से मूत्र में एक तरह का कचरा (एसीटॉन नामक) निकलने लगता है। स्वास्थ्य सुधरने के बजाय दिन-प्रतिदिन अधिक बिगड़ता रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा, माँस, अंडे, गरिष्ठ भोजन एवं अखाद्य औषधियों आदि के सेवन का विरोध करते हुए खट्टे स्वाद वाले फलों, सब्जियों एवं मट्ठा के लिए आग्रह करती है।

* खट्टे स्वाद वाले फल और सब्जियाँ रक्त को शुद्ध रखकर त्वचा रोगों से बचाव रखते हैं।

* बहुत से डायबिटीज़ के रोगी डॉक्टरों के आग्रह पर शक्कर के स्थान पर सेक्वीन का सेवन करते हैं। इसके अधिक प्रयोग से स्थाई सिर दर्द और मानसिक दुर्बलता पैदा होती है। मीठा प्रयोग करना है तो जामुन के

- शेष पेज 7 पर...

परिवर्तन.. पहले बिलीफ सिस्टम का

- गतांक से आगे...

प्रश्न: क्या दुनिया में प्रचलित विभिन्न प्रकार के मेडिटेशन करने से हमें कुछ लाभ है या फिर वो हमारे जीवन में किस हद तक सहायक होते हैं?

उत्तर: जब इस तरह के मेडिटेशन्स करते हैं तो ये हमें फायदा बहुत करता है, क्योंकि हमारी एनर्जी का ह्रास नहीं होता है। वो उतनी देर फायदा करता है और फिर उसका प्रभाव आगे सारा दिन पर कैरीफॉवर्ड होता है। लेकिन जैसे ही कोई परिस्थिति आती है, तो हमारा माइंड उसी थॉट पैटर्न पर और उसी क्वालिटी के क्रियेट करता है जैसे पहले कर रहा था, क्योंकि थॉट्स तो उसी क्वालिटी के हैं। फिर से हम

स्ट्रेस, गुस्सा क्रियेट करना शुरू कर देते हैं। फिर अगली सुबह हम मेडिटेशन के लिए बैठते हैं तो हम अपने-आपको दबाव से मुक्त करते हैं। फिर जो सारा इकट्ठा हो जाता है, तो बहुत लोग इसलिए कहते कि हाँ, मैं बहुत दबाव में हूँ लेकिन जब मैं मेडिटेशन करूंगा ना तो मैं इसको खत्म कर दूंगा।

मेडिटेशन की एक विधि क्या बन गयी है कि ब्लॉकेज क्रियेट होगा, अब आप बैठो और उस ब्लॉकेज को ठीक करो। एक ट्रैफिक जाम क्रियेट होगा, फिर आप मेहनत करो और उस ट्रैफिक जाम को शाँट आऊट कर दो। लोग ऐसे में अच्छा महसूस भी करते हैं। ये ठीक है क्योंकि स्ट्रेस नैचुरल है। इसका मतलब तो ब्लॉकेज भी नैचुरल है। अब हमने इसके लिए एक विधि ढूँढ़ी जिससे हम ब्लॉकेज को ठीक कर सकें। उसके लिए हमने मेडिटेशन में 'मंत्र जाप' को अपनाया जिसे हम जल्दी-जल्दी बोलते हैं। ये भी एक बहुत पावरफुल तरीका है कि जितनी देर उस पवित्र शब्द का उच्चारण किया उतनी देर कोई नेगेटिव और वेस्ट थॉट्स नहीं आते, इससे बहुत अच्छा लगता है। लेकिन कइयों के साथ ऐसा होता कि शुरू-शुरू में तो अच्छा लगता है, लेकिन जब इसे लम्बे समय तक करते रहते हैं तो मन को तो नया कुछ नहीं मिलता, क्रियेटिविटी नयी कुछ नहीं है, तो क्या होता है कि

थोड़े दिन के बाद हमारे मुख को आदत पड़ गयी है कि इसे इसी शब्द का उच्चारण करना है। कई बार अगर हम अटेंशन नहीं रखेंगे और मन किसी बात



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

से डिस्टर्ब है, परिस्थिति में उलझा हुआ है तो आप पायेंगे कि आप मंत्र का उच्चारण तो कर रहे हैं, लेकिन मन शायद कहीं और चला गया है।

प्रश्न: और जब इतनी स्ट्रॉन परिस्थिति आ जाती है तब तो बिल्कुल कितना भी आप कोशिश कर लें, आपका मन काम ही नहीं करेगा।

उत्तर: मंत्र का उच्चारण करते हुए भी, क्योंकि यह उच्चारण करते-करते मशीन की तरह हो जाता है। हम मुख से बोलते जाते हैं और मन कहीं और चला जाता है। तो ये जो मेडिटेशन की विधि है, बहुत लाभदायक है, लेकिन ये हमें लगातार करनी पड़ेगी, अपने आपको संतुष्ट करने के लिए। अब राजयोग मेडिटेशन में हम क्या करते हैं कि मन की क्वालिटी ऑफ थॉट्स के ऊपर वर्क करते हैं। इसमें भी आज दुनिया में बहुत सारे टेकनीक हैं कि पॉज़ीटिव थिंकिंग कैसे करना है। अगर हम थॉट लेवल पर उसको चेंज कर देते हैं तो थोड़े दिन के बाद हम पाते हैं कि वही थॉट्स फिर से आ जाते हैं। क्योंकि हमने थॉट्स के फाउण्डेशन पर वर्क नहीं किया। सोच का आधार क्या है? वो है हमारे बिलीफ सिस्टम या कड़े संस्कार, जिसको हम कहेंगे कि यह हमारी पर्सनालिटी को डाउन कर देती है। जब तक संस्कार पर काम नहीं किया है, उस आधार के स्तर को नहीं बदला है। उसके बाद जो भी ऊपर से परिवर्तन होगा वो थोड़ी देर के लिए होता है। क्योंकि नींव में तो अभी भी वही संस्कार है। - क्रमशः