



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** टाटा स्टील कंपनी के संस्थापक एवं विश्व विख्यात उद्योगपति जे. एन. टाटा के 179वें जन्मदिवस को संस्थापक दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस मौके पर समाज के विभिन्न संस्थानों द्वारा रैली निकाली गई तथा ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'यूथ एम्पावरमेंट' विषय पर आयोजित झाँकी में टाटा ग्रुप के पूर्व चेयरमैन रतन नवल टाटा तथा टाटा समूह लि. के चेयरमैन एन. चन्द्रशेखरन का गुलदस्ता भेंट कर अभिवादन करते हुए ब्र.कु. अंजु।



**नेपाल-बुटवल।** ग्लोबल पीस रिट्रीट सेन्टर का अवलोकन करते हुए पूर्व ऊर्जा मंत्री माननीय राधा ज्ञवाली। साथ है ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. नारायण तथा अन्य।



**सिवान-बिहार।** शिवजयंती महोत्सव में कैंडल लाइटिंग करते हुए स्थानीय विधायक व्यासदेव प्रसाद, सांसद ओम प्रकाश यादव, सहकारिता मंच के अध्यक्ष अभिमन्यु सिंह, डॉ. जे.एन.प्रसाद, डॉ. पी.के. गिरी तथा ब्र.कु. सुधा।



**पिठौरिया-झारखण्ड।** 'सरहुल महोत्सव' कार्यक्रम में उपस्थित हैं रंजन पासवान, भाजपा महानगर महामंत्री, एस.सी. मोर्चा, रणधीर चौधरी, भाजपा ग्रामीण जिलाध्यक्ष, हरिनाथ साहू, भाजपा कार्यकारी सदस्य, संजय महतो, सांसद प्रतिनिधि, प्रो. उपेन्द्र उपाध्याय, ब्र.कु. राजमती, तथा ब्र.कु. रामदेव।



**पठानकोट-पंजाब।** ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से लगाये गये पल्स पोलियो कैम्प में बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाते हुए ब्र.कु. सत्या बहन। साथ है एस.एम.ओ. डॉ. भूपिंदर सिंह, ब्र.कु. प्रताप तथा अन्य।



**शांतिवन।** नेपाल में संस्था की आध्यात्मिक सेवाओं के 50 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित गोल्डन जुबली कार्यक्रम में नेपाल से आये कलाकारों ने सुन्दर-सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति देकर सबका मन मोह लिया।

**स्वास्थ्य**

**गर्मी में कोल्ड ड्रिंक नहीं, पियें ये देसी ड्रिक्स!**

गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए कोल्ड ड्रिंक या सोडा पीने के बजाय नैचुरल चीजों से बने ड्रिक्स पीने की सलाह डॉक्टर भी देते हैं। इसमें डाले जाने वाले अलग-अलग मसालों से न सिर्फ टेस्ट बढ़ता है, बल्कि हेल्थ के लिए भी यह फायदेमंद है। हम बता रहे हैं ऐसे ही 11 देसी ड्रिक्स के बारे में, जिसे बनाना ही बहुत सहज है।

### आम का पना

कच्चे आम का पना गर्मी में लू से बचने का बेस्ट ऑप्शन है। इसमें विटामिन सी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपको



तुरंत एनर्जी मिलती है।

### कैसे बनाएं

कच्चे आम (कैरी) को छीलकर उबाल लें। इसमें काला नमक, पुदीना, शक्कर डालकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। इसे गिलास में निकालें और बर्फ के टुकड़े डालकर सर्व करें।

### शिकंजी

गर्मी में शिकंजी पीने से आपको तुरंत एनर्जी मिलती है। शिकंजी इस मौसम में होने वाली डलनेस को दूर करेगी। इसे बनाकर कुछ दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

### कैसे बनाएं

एक जग में पानी लें। उसमें नींबू का रस, जीरा पाउडर, काला नमक और शक्कर मिला लें। अब शिकंजी को छनी से छानकर गिलास में डालें और बर्फ के टुकड़े मिलाकर सर्व करें।

### मैंगो मिंट लस्सी

आम और पुदीने से बनी लस्सी गर्मी में आपको फ्रेश रखेगी। इस एनर्जेटिक ड्रिंक को बनाकर तुरंत सर्व करें।

### कैसे बनाएं

आम, शक्कर, पुदीना, इलायची पाउडर, नींबू का रस और दही को मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। आम के स्मूद हो जाने पर इसे गिलास में निकालें और बर्फ डालकर

सर्व करें।

### पुदीने का शर्बत

पुदीने का शर्बत गर्मी में डिहाइड्रेशन और लू से बचाता है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रखता है।

### कैसे बनाएं

ब्लेंडर में पुदीना, शक्कर या गुड़, शहद, काला नमक, कालीमिर्च और जीरा पाउडर मिलाकर पीस लें। इस पेस्ट की कम मात्रा को पानी के साथ मिलाकर गिलास में डालें और बर्फ मिलाकर सर्व करें।

### छाछ

इसे पीने से पेट की जलन और एसिडिटी दूर होती है। छाछ पीने से बेट लॉस होता है और डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रहता है।

### कैसे बनाएं



दही में नमक, काला नमक, जीरा पाउडर और हींग मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। इसमें बर्फ मिलाकर गिलास में डालें और सर्व करें।

### गुलाब का शर्बत

इस शर्बत को पीने से पेट की जलन दूर होती है। यह बॉडी को कूल रखता है।

### कैसे बनाएं

एक पैन में पानी और शक्कर मिलाकर चाशनी बना लें। इसमें गुलाब जल, इलायची पाउडर और ताजी गुलाब की पत्तियों का पेस्ट डालें। इसे छानकर फ्रिज में रख दें। सर्व करते समय इस शर्बत को पानी के साथ मिलाकर बर्फ डालें और सर्व करें।

### जलजीरा

इसे पीने से एसिडिटी और डिहाइड्रेशन दूर होता है। जलजीरा गर्मी से राहत पाने का बेहतर ऑप्शन है।

### कैसे बनाएं

पानी में जीरा पाउडर, काला नमक, अमचूर पाउडर, नींबू का रस, थोड़ी सी शक्कर और पुदीने की पत्तियों का पेस्ट मिला लें। इसे बर्फ के टुकड़े मिलाकर सर्व करें।

- शेष पेज 11 पर...



**सादड़ी-रणकपुर(राज.)।** नवनिर्मित 'अनुभूति भवन-2' के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शीलू, माउण्ट आबू, भवन निर्माता डॉ. सुबीलाल पुनमिया, नागराज महेता, शान्तिलाल पुनमिया तथा भवरलाल माली, जिला कलेक्टर सुधीर शर्मा, एस.डी.एम. मेवाड़ा जी, विजय भाई, ओडिशा, दलीला बहन, सुचिता बहन, कविता बहन, नगरपालिका अध्यक्ष दिनेश मीणा तथा अन्य।

## ऐसे होगा बिलीफ सिस्टम चेंज

- गतांक से आगे..

**प्रश्न:-** जो हमारे सम्बंध-सम्पर्क के बिलीफ सिस्टम हैं, हम उस पर काम करना चाहते हैं कि वो हम डिलीट कर पायें, तो उसके लिए हमें क्या करना होगा?

**उत्तर:-** जैसे-जैसे माइंड शांत होता जायेगा और साधारण थॉट सारा दिन स्लो होते जायेंगे। ये जो थॉट की स्टेज है ये हमारा चेतन मन जो है वो ऊपर की स्तर का होता है जो रोजमर्रा के थॉट क्रियेट करता है। जब ये धीरे-धीरे बंद हो जाते हैं, तब हम अवचेतन मन पर आ जाते हैं। तो हम आधार में चले गये जहां वो हमारे डीप थॉट्स बैठे हुए हैं, जिसके आधार पर ये सारे थॉट क्रियेट होते हैं। तब उस साइलेंस की स्टेज में हम जो बीज बोयेंगे, जो थॉट क्रियेट करेंगे वो फाउण्डेशन में जाकर बैठ जायेगा। आप हर दिन अपने साथ बैठें और अपने-आपसे बातें करें कि हरेक जो कर रहा है अपने अनुसार सही कर रहा है। वो अपनी क्षमता, अपनी स्पीड, अपनी सही और गलत की परिभाषा से काम कर रहा है। मैं उनको स्वीकार कर सकती हूँ लेकिन हमारी अपेक्षा हर एक से पूरी नहीं हो सकती है। अपने बहुत डीप साइलेंट माइंड में ये डालना है। हम अपने माइंड में जो बिलीफ सिस्टम डाल देंगे, माइंड उसी पर दिनभर वर्क करता रहता है, क्योंकि ये फाउण्डेशन लेयर में बैठ गया। अब इसी के आधार पर ही सारे थॉट्स क्रियेट होते हैं। तो अगर हमने पहले माइंड को साइलेंट नहीं किया, सिर्फ ऐसे ही बैठे और हमने कहा कि 'मैं हर एक को कंट्रोल

नहीं कर सकता हूँ' ये ऊपर-ऊपर के थॉट हैं। नीचे वाली लेयर के थॉट तो यही हैं कि सब लोग मेरे अनुसार ही होने चाहिए, तो फिर जब प्रैक्टिकल में जायेंगे तो वही होगा। इसलिए पहले अपने माइंड को



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

स्थिर करो, फिर अपने मन में बहुत ही पावरफुल पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट करो। फिर आप अनुभव करेंगे कि आपके साधारण संकल्प समाप्त हो गये हैं। फिर आप उसमें पॉज़िटिव थॉट्स के बीज डालो। टेक ओनली वन बिलीफ सिस्टम क्योंकि ये एक-एक बिलीफ सिस्टम बहुत पावरफुल है।

**प्रश्न:-** मुझे यह अनुभव हो रहा है कि वो बिलीफ सिस्टम कैसे मेरा बन गया पता ही नहीं चला। जब वो परिस्थिति आयेगी तो वो पॉप-अप करेगी नये बिलीफ सिस्टम पर।

**उत्तर:-** जब आप एक दिन उसको लेंगे फिर सारे दिन में आपको उसका परिणाम दिखाई देगा, वो आपको प्रेरणा देगा। अगले दिन फिर बैठकर उस बीज को प्लांट करें। थोड़े दिन के अंदर आप महसूस करेंगे कि आपका बिलीफ सिस्टम बदलता जा रहा है और नये बिलीफ सिस्टम बनते जा रहे हैं। - क्रमशः