



दिल्ली-रोहिणी से.24। शिवजयंती कार्यक्रम में नॉर्थ दिल्ली एम.सी.डी. के डेप्युटी मेयर विजय भगत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरला एवं ब्र.कु. लीना।



दिल्ली-बख्तावरपुर। सुनीत चौहान, निगम पार्षद चेरमैन, नरेला ज़ोन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. सत्यवीर।



बुरला-ओडिशा। 82वीं शिवजयंती के अवसर पर कार्यक्रम का रिबन कटिंग कर उद्घाटन करते हुए सम्बलपुर की विधायक डॉ. रासेस्वरी पाणीग्राही, ब्र.कु. पार्वती तथा अन्य।

आपके विचार से महकता है वातावरण

जहां पर अग्नि जलती है, वहां तीन प्रकार का प्रभाव होता है। एक तो धुआँ बनता है, जो वायुमंडल में फैलता है, दूसरा आस-पास के वातावरण को गर्माहट मिलती है, रोशनी फैलती है तथा जिस पदार्थ से अग्नि जल रही है वह वस्तु नष्ट हो रही है या परिवर्तन हो रही है।

ऐसे ही हमारे सभी विचार जाने-अनजाने जो भी हमारे मन में चलते हैं, वह सात प्रकार से प्रभावित करते हैं -

1. जिस व्यक्ति वस्तु व लक्ष्य के बारे में हम सोचते हैं, हमारे विचार उन्हें प्रभावित करते हैं।

2. हमारे सभी विचार हमारे सूक्ष्म संस्कारों में रिकॉर्ड होते रहते हैं।

3. हमारे विचारों से हमारा स्थूल शरीर भी प्रभावित होता है। हमारा शरीर और कुछ नहीं... सिर्फ विचारों का स्थूल रूप है। हर संकल्प तरल रूप में परिवर्तित होता रहता है। यह जो हमारे मुख में थूक बनती है, यह भी हमारे विचारों का स्थूल रूप है। अगर हम बुरे विचार करते हैं तो शरीर बीमारी के रूप से नष्ट होता है। अगर अच्छे विचार करते हैं तो शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है।

4. हमारे जो सबसे नजदीक भाई-बहनें या सगे सम्बंधी हैं, चाहे घर में हैं या बाहर, वे भी हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं।

5. हमारे विचार उनको भी प्रभावित करते हैं जिनके हम जन्म-जन्मांतर पूर्वज रहे, माँ-बाप थे, सास-ससुर, पति-पत्नी या बेटा-बेटी थे। उनके हम पूर्वज कहलाते हैं। वे लोग चाहे अब कहीं भी भिन्न-भिन्न जन्मों

में हैं और हम नहीं जानते वे कहां हैं, हमारा हर संकल्प अनजाने में उनको भी पहुँचता है और वह उसी अनुसार प्रेरित होते हैं।

6. जिन लोगों के हम मुखिया हैं जैसे परिवार, समूह, संघ, ऑफिस, दुकान, व्यापार, टीचर, प्रशासक, नेता, मालिक, कर्मचारी, पुजारी वा संस्था के मुखिया या किसी भी रूप में कहीं ना कहीं वे सब लोग भी हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं।

7. हमारे वर्तमान परिवार के लोगों पर हमारे विचारों का तुरंत प्रभाव पड़ता है।



जिसे हम शांति व आशांति के रूप में महसूस करते हैं।

अभी संसार नहीं बदल रहा उसका कारण और कुछ नहीं, सिर्फ हम मन से नहीं बदले हैं। हम सिर्फ बोलते अच्छा हैं, मन से वैसे नहीं हैं। इसलिये लोग भी बोलते अच्छा हैं, करते उल्टा हैं।

एक टीचर स्कूल में बच्चों को बीड़ी ना पीने का प्रचार करता था। उसका सारे स्कूल में

बहुत मान था। एक दिन उसने देखा कि कुछ बच्चे छिप कर बीड़ी पी रहे थे। वह दुःखित था परंतु गहराई से सोचने पर उसने पाया कि वे खुद छिप कर बीड़ी पीते थे।

याद रखें कि आपका जीवन औरों के लिए प्रेरणादायक है। लोग वह बनते हैं, जो आप वास्तव में हैं, ना कि वह जो आप बोलते वा सिखाते हैं। आपके नकारात्मक संस्कार भी सभी पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

यदि आप डरपोक हैं, आलसी हैं, स्वार्थी हैं, पक्षपाती हैं या फिर केवल प्रचारक

हैं - योगी नहीं, क्रोधी हैं - शांत नहीं, ईर्ष्यालु हैं - स्नेही वा सहयोगी नहीं हैं, तो आपको मानने वाले वही बनेंगे जो आप वास्तव में हैं। चाहे आप कितना भी स्वयं को छिपा लें।

हम चाहते हैं

ना कि सब प्रेम से रहें, सबको सुख-शांति-खुशी मिले, तो अपने मन में चल रहे विचारों को शांति, प्रेम, सुख, आनंद के संकल्पों से भरपूर रखें व निरंतर प्रवाहित करें। बिना जाने भी लोग आपके विचारों के माध्यम से आपसे प्रभावित हो रहे हैं। आपके शुद्ध सात्विक विचारों की खुशबू सारे वातावरण को महकाती है। यह एक बहुत बड़ी महान सेवा है।

स्वस्थ होने का मतलब... -पेज 3 का शेष

नियमित रहता है, हड्डियों में मज़बूती रहती है, साथ ही बीमारियां दूर रहती हैं।

इसलिए रोज़ाना नियमित व्यायाम करना सेहत के लिए काफी अच्छा है। कुछ दूरी पर जाने के लिए गाड़ी के बजाए पैदल चलें। लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लें।

सिर्फ कार्डियो एक्सरसाइज़ नहीं : ज़रूरी नहीं कि केवल कार्डियो ही एक्सरसाइज़ करें। शरीर के सभी अंगों की कसरत हो, ऐसी एक्टिविटी करें। इसका सबसे आसान रास्ता है खेल। फुटबॉल, बास्केटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन खेल सकते हैं।

नैचुरल सप्लीमेंट्स हैं सर्वोत्तम विकल्प:

आजकल शारीरिक और मानसिक थकान महसूस होने पर लोग न्यूट्रीशन सप्लीमेंट्स चुनने लगते हैं, जबकि वह सेहत के लिए नुकसानदायक होते हैं। पर्याप्त फल सब्जी आहार में लेना चाहिए, फलों-सब्जियों में ज़रूरी मिनरल एवं विटामिन्स होते हैं जो कि नैचुरल सप्लीमेंट्स होते हैं।

प्रोसेस्ड फूड करता है हार्ट को प्रभावित : प्रोसेस्ड फूड का इस्तेमाल कम करें। प्रोसेस्ड फूड में अक्सर ज़रूरी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। साथ ही उसमें नमक काफी मात्रा में होता है, जिससे हार्ट पर बुरा असर होता है।

वह करें जो सकारात्मक अहसास दे : अपने दिमाग को स्वस्थ रखें। नकारात्मक विचारों को दूर करें। खुद को ऐसे कार्यों से

जोड़कर रखें जिनसे खुशी मिलती हो। ऐसे व्यक्तियों से मिलें जिनसे सकारात्मकता का एहसास होता हो।

शरीर के हिसाब से तय करें कैलोरी : भोजन उतना ही खाएं जितना ज़रूरी हो। अपने शरीर की ज़रूरत के हिसाब से कैलोरी तय करके उतना ही खाएं एवं कुपोषण व मोटापे से बचें।

मीठा है दिल के लिए कड़वा : ज़्यादा मीठा खाने से परहेज करें। रिसर्च के मुताबिक ज़्यादा मीठा खाने से हार्ट की बीमारी एवं असमय हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही डायबिटीज़ का खतरा भी बढ़ जाता है।



दसुआ-पंजाब। शिवजयंती के कार्यक्रम में एस.डी.एम. हिमांशु अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्ञानी बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



नेपाल-बुटवल। ग्लोबल पीस रिट्रीट सेन्टर में वैल्यू एजुकेशन के अन्तर्गत पी.सी.पी. कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् चित्र में उपमहानगरपालिका की उपप्रमुख बहन गोमा जी, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. लीना तथा अन्य।



दिल्ली-सिविल लाइन्स। शिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए फूड सप्लायर्स सोशल कमिश्नर अजय कुमार गुप्ता, काउंसिलर अवतार सिंह तथा ब्र.कु. मीरा।



वदायूं-उ.प्र.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में क्लब की अध्यक्ष मंजुल शर्मा, महिला जिला मोर्चा अध्यक्ष सीमा राठौर, प्राधानाचार्या अंजू गुप्ता, विमलेश बहन, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. अरुणा तथा अन्य।



वामरा-ओडिशा। शिवजयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में तहसीलदार विजन कुमार थांबा, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।