

# स्वास्थ्य

**हम अपनी कार की सर्विस इसलिए करवाते हैं ताकि ज़्यादा लम्बे समय तक चले और कोई खराबी न आए। वैसे ही अगर हम अपने शरीर की सफाई के साथ-साथ हमारे शरीर के अंदर के जो अंग हैं उनकी सफाई करते हैं तो वह भी खराब नहीं होते और उनकी उम्र भी लम्बी होती है।**

**हमारे शरीर के अंगों को ज़हरमुक्त करने वाले आयुर्वेदिक नुस्खे**

## दिमाग के लिए



बादाम 8 और अखरोट 2 नंग लेकर रात को 1 गिलास पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन करिए। यह पूरे 2 महीनों तक करने से दिमाग को पूरी तरह से ज़हरमुक्त किया जा सकता है।

## लिवर के लिए



20 ग्राम काली किशमिश और 1 गिलास पानी लेकर मिक्सर में जूस बनाकर सुबह खाली पेट 15 दिनों तक सेवन करने से लिवर की सफाई होती है।

## किडनी के लिए



1 गिलास पानी में 40 ग्राम हरा धनिया मिक्स कर मिक्सर में क्रश करके सुबह खाली पेट लीजिए। यह 10 दिनों तक करने से किडनी की सफाई होती है और हमारी किडनी स्वस्थ रहती है।

## हार्ट के लिए



60 ग्राम अलसी को मिक्सर में पीस लीजिए। फिर सुबह शाम खाली पेट 10-10 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से हमारा हृदय स्वस्थ रहता है। और यह उपाय 1 महीने तक करना है।

## फेफड़ों के लिए



2 टी-स्पून शहद, 1 चम्मच नींबू का रस, 1 चम्मच अदरक का रस, सभी चीजों को मिक्स करके सुबह खाली पेट सेवन करने से बीड़ी, सिगरेट, गुटखा या तंबाकू से जो नुकसान हमारे फेफड़ों को हुआ है, उन्हें सुधारना होगा और हमारे फेफड़े पूरी तरह से स्वस्थ हो जायेंगे। यह प्रयोग करीब 20 दिनों तक करना है।

डॉ. प्रयाग डाभी।

# प्यार के पथिक बन दुआयें कमाओ

हम कौन सा संस्कार क्रियेट कर रहे हैं, कि परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नियंत्रित ना करे। मैं हमेशा अपनी मनः स्थिति का चयन करूँ। फिर हमारे मन की स्थिति को हैबिट होने लग जायेगी। जब हम छोटी-छोटी चीजों में परिस्थिति को हावी होने देते हैं, तो हमारा संस्कार कौन सा बन गया? जैसी परिस्थिति वैसी मन की स्थिति। और जब हम छोटी-छोटी सिचुएशन्स में इस विल पॉवर को बढ़ायेगे तो इक्वेशन क्या बनती जायेगी, मेरे मन की स्थिति परिस्थिति को बनाती है, परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नहीं बनाती है। देखो, जैसे किसी गाड़ी की टक्कर हो गई, किसी ने जानबूझ कर नहीं की थी। हो गया। खड़े होना, एक दूसरे को घूरना और फिर जोर-जोर से चिल्लाना, और फिर तो कई बार और चीजें भी हो जाना, उतनी देर में और सौ गाड़ियां अटक गईं। उन्होंने भी आपको इतनी प्यारी-प्यारी ब्लैसिंग्स सुबह-सुबह भेज दी। हमें पता ही नहीं चलता कि क्या-क्या हो रहा है। सुबह-सुबह अगर आप और लोगों को रोकने के निमित्त बन गये, तो आपको पता है कितनी ब्लैसिंग्स अर्न कर लेते हैं आप सुबह-सुबह। हरेक पहुंचने में लेट हो रहा है और वो, वो लोग हैं जो छोटी-छोटी बातों पर इरीटेट हो

जाते हैं तो ये वाली बात तो उनके लिए बहुत बड़ी है तो कितनी एनर्जी मिल गई। क्या ये एनर्जी इनवाइट करनी चाहिए अपनी लाइफ के अंदर? हो गया इमिडियेटली, अब क्या देखना है कि मेरी वजह से किसी और को डिस्टर्बेस नहीं हो, प्यार से जाओ, रास्ते में चलते सबकी दुआएं कमाकर जाओ। इतना धन कमाओगे कि नई गाड़ी खरीद लोगे, डेंट ठीक कराने की बजाए। दुआएं कमाओ सारा दिन जीवन के अंदर, दुआओं का अपॉजिट नहीं कमाना है कभी भी। लेकिन हम किसी का नहीं सोचते, किसी का नहीं देखते क्योंकि परिस्थिति हमारे ऊपर हावी हो जाती है और हमें खुद नहीं पता चलता कि हम क्या व्यवहार कर रहे हैं! ये अपने ऊपर संयम खोना है। अब जब सुबह ऐसा होगा और हम अपने ऊपर संयम रखकर ऑफिस पहुंचेंगे, ऑफिस में कोई सिचुवेशन मेरे अनुसार नहीं होगी, लेकिन हमारे मन की स्थिति क्या है? पॉवरफुल। हम इरीटेट नहीं होंगे तब। पार्किंग ढूँढेंगे लेकिन इरीटेट नहीं होंगे। क्योंकि अभी पूरे

दिन के अंदर हमने क्या कर लिया, अपनी विल पॉवर बढ़ा ली। सबकुछ करके फाइनली आठ बजे हम अपनी फैमिली के पास पहुंचते हैं। रिश्ते कैसे हो जायेंगे! अगर दो लोग अपना ध्यान रखते हुए शाम को घर पहुंचे तो घर में कौन सी वायब्रेशन रेडिएट हो जाएगी! तो जब सुबह वो कार को डेंट लगे तो ध्यान रखना कि यहाँ मैंने जो रिस्पॉन्स चूज़ किया, उसका डायरेक्ट असर शाम को मेरे परिवार पर पड़ता है। उतना बड़ा पिक्चर देखेंगे ना तो फिर लोगों को सुधारना बंद कर देंगे, बस अपना ध्यान रख के पूरे जग को सुधार देंगे। बोलने से नहीं कोई सुधर सकता कि आप गाड़ी अच्छे से चलाओ। उनको खुद पता है कि उनसे गलती हुई है। हमारे कहने से सिर्फ एक ही व्यक्ति सुधर सकता है। चेंज करना ज़रूरी नहीं है उसको फिर। इसलिए हमें अपने मन को हर हाल में ये देखते हुए ठीक रखना है कि इसका असर मेरे पर, मेरे परिवार पर सबसे ज्यादा पड़ता है। इससे हम अलर्ट हो जायेंगे।



ब्र.कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा



**यमुनानगर-हरियाणा।** पॉली प्लास्टिक कंपनी में 'माइंड मैनेजमेंट' प्रोग्राम के पश्चात् समूह चित्र में बायें से ब्र.कु. हर्षिता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमेश बहन, ब्र.कु. भारत भूषण, निदेशक, ज्ञान मानसरोवर, पानीपत, त्यागी जी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



**फाज़िलनगर-उ.प्र.।** महर्षि वाल्मिकि सरस्वती शिशु मंदिर, नारायण पुरकोठी, कुशीनगर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास तथा श्रेष्ठ चरित्र के निर्माण हेतु नैतिक मूल्यों का ज्ञान देने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सूरज तथा शिक्षकगण।



**कोरापुट-ओडिशा।** ब्लाइंड स्कूल में 'एम्पावरिंग पर्सनल विद डिजेबिलिटीज एंड एर्योरिंग इनक्लूजिवनेस एंड इक्वैलिटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ.एस.एस.ओ. सिमांचल महापात्र, एच.एम. बसंत कुमार सेठ, ब्र.कु. सूर्यमणि, माउंट आबू तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों के साथ विद्यार्थीगण।



**विहार शरीफ-विहार।** क्रिसमस डे पर स्वच्छता अभियान कार्यक्रम के दौरान साफ सफाई करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों।



**गाज़ीपुर-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा रामप्रसाद कुशावाहा इंटर कॉलेज, गाज़ीपुर में विद्यार्थियों के लिए आयोजित 'मोटिवेशनल प्रोग्राम' में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला। साथ ही ब्र.कु. विपिन, कॉलेज के प्रिन्सिपल अजय कुमार सिंह व अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए इंटर कॉलेज के प्रबन्धक एवं पूर्व विधायक उमाशंकर सिंह कुशावाहा, ब्र.कु. राजू तथा ब्र.कु. ओमरचन्द।

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...**

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

**सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या  
बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।**