

दादी की निर्मलता और निर्मानता से कोई भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहता

दादी जी को एक-एक बात जब स्मृति में आती है तो ऐसा लगता है कि अद्भुत गुणों की खान थीं। दादी जी के सानिध्य में ही मेरा समर्पण हुआ।

एक बार मैं शिविर के लिए ग्रुप लेकर पाण्डव भवन पहुँची। दादी आंगन में बैठे थे। दादी ने हाथ से इशारा करके मुझे बुलाया, और बुलाकर पूछा कि तुम कितने दिन के लिए आई हो? मैंने कहा कि इस ग्रुप के साथ ही पाँचवें दिन में चले जायेंगे। दादी ने तुरंत मुझे कहा कि टिकट कैंसिल करा दो, ग्रुप को भले जाने दो और तुम यहाँ रुक जाओ। कोई खास सेवा तो नहीं है ना हैदराबाद में? दादी ने फिर कहा कि दादी चाहती है कि तुम थोड़े दिन यहाँ रूको। उसके बाद दादी ने मुझे पूछा कि तुम चन्ना रेड्डी को जानती हो? कभी मिली हो उसको? मैंने कहा हाँ, रक्षाबंधन के समय मिली थी। उनके पास हम गये थे राखी बांधने के लिए। दादी ने कहा कि अभी वो राजस्थान का गवर्नर बना है और उसने इच्छा व्यक्त की है कि मैं ब्रह्माकुमारीज का कोर्स करूँ।

शीलू बहन और शशि बहन दोनों ही शिविर में बिजी हैं वो जा नहीं सकतीं। तो मैं सोच रही थी कि किसको बुलाऊँ, अच्छा हुआ तुम आ गई और तुम मिली भी हो उसको तो उसको कोर्स करायेगी? मैंने कहा जी दादी। दादी ने कहा कि रोज़ राजभवन जाना पड़ेगा। तुम वहाँ एक बार जाकर देखकर आओ, वहाँ किस प्रकार की तैयारी करनी है। उन्होंने कहलवाया है कि यहाँ ही बैठकर हम कोर्स करेंगे। इसीलिए यहाँ पर आपको जो चाहिए, जैसा चाहिए वैसा तैयार करके हम दे सकते हैं। तो फिर मैंने कहा दादी बाबा के कमरे जैसा रूप दिया

दादी की निर्मलता और सरलता हर किसी को आकर्षित करती और उनके दिल में भी वो फूल खिलते कि हम भी काश ऐसा जीवन बनायें, हम भी इन आदर्शों को अपने जीवन में लाकर मानव मात्र की सेवा में लग जायें। दादी का जीवन एक खुली किताब की तरह होता, जहाँ पर क्या, क्यों के केश्वन भी शांत हो जाते और बिना कहे ही उन्हें समाधान भी मिल जाता।



जाये तो बहुत अच्छा होगा, जिससे वायब्रेशन भी बना रहेगा। दादी ने वैसा ही प्रबंध करवा दिया। और फिर उनका कोर्स आरम्भ हुआ।

मैं शाम को गवर्नर हाउस में उनको 6:30 बजे से 7:30 बजे तक कोर्स कराती थी। जैसे ही वहाँ से कोर्स कराके वापिस पाण्डव भवन आती थी तो दादी आंगन में ही बैठे होते थे। मेरे आने का इंतज़ार करती थीं। दादी को यही रहता था कि छोटी है वहाँ पता नहीं क्या-क्या प्रश्न पूछा होगा, पता था कि डॉ. चन्ना रेड्डी इतना बुद्धिमान है, होशियार है

और किसलिए उसने ये बात कही थी कि मुझे कोर्स करना है।

जब मैं आती थी तो दादी पूछती थी कि कुछ बातचीत हुई? उसने कुछ पूछा? उन्होंने सात दिन तक तो कुछ नहीं पूछा, लेकिन जैसे ही सात दिन पूरे हुए तो आठवें दिन उन्होंने कहा कि अब कोर्स पूरा हो गया तो अब मुझे कुछ सवाल पूछने हैं। और उस दिन सवाल जवाब करते-करते करीबन दो घंटे हो गए साढ़े आठ के बदले पौने नौ हो गए। फिर जैसे ही मैं आई तो दादी जी ने कहा कि इधर आओ चलो हमारे साथ ही

भोजन करो। तुमने भी भोजन नहीं किया है। मुझे अपने साथ भोजन कराया और साथ-साथ पूछती रहीं कि आज क्या बोला। तो मैंने बताया कि आज बहुत सारे सवाल जवाब किये। दादी ने पूछा अच्छा क्या पूछा और एक-एक सवाल पूछा कि अच्छा अब इसका क्या जवाब दिया। मैं बताती रही कि ये जवाब दिया। तो दादी कहती थीं कि शाबाश! बहुत अच्छा जवाब दिया। फिर मैंने बताया कि दादी कुछ सवाल उन्होंने ऐसे पूछे जिनका जवाब मुझे पता नहीं था। दादी ने मुझसे पूछा कि अच्छा कौन से

सवाल किए और फिर तुमने क्या जवाब दिया? मैंने कहा कि मैं तो बॉम्बे में रही हूँ, अभी हैदराबाद में रहती हूँ। मुझे यज्ञ के इतने कारोबार के बारे में नहीं पता। तो मैं दादी जी से पूछकर कल आपको बताऊँगी।

चन्ना रेड्डी को भी इस बात में सच्चाई महसूस हुई कि जो चीज़ इसको पता नहीं है तो उसका जवाब नहीं देती है। कहती है मैं पूछकर आऊँगी और फिर जवाब दूँगी। जब ये बात दादी को सुनाई तो दादी जी को बहुत प्रसन्नता हुई और कहा कि बहुत अच्छा जवाब दिया तुमने। और फिर मुझे एक-एक सवाल का क्या जवाब देना है दूसरे दिन वो सब बताया। मतलब मुझे तैयार करके भेजा कि आज इन बातों का जवाब देना। और कहना कि हमारी दादी जी ने ये बात सुनाई है। और उनको ये भी कहना कि आप पाण्डव भवन आए। पाण्डव भवन में दादी जी आपको इन सब बातों का जवाब दे देंगी।

सचमुच में जैसे ही मैंने ये बात कही उनको तो कहा ठीक है मैं कल शाम को आता हूँ और दादी जी से स्पेशल मुलाकात करूँगा। जब वे दादी जी से मिले तो जो उनके दादी जी से प्रश्न थे, दादी ने उनकी हर बात का, हर सवाल का बड़ी ही निर्मानता, सरलता और स्वच्छता से जवाब दिया जिससे वे प्रभावित हुए बिना नहीं रहे। क्योंकि दादी जी की ये विशेषताएं देखकर कोई भी आत्मा प्रभावित हुए बिना रह नहीं सकती। और इसीलिए वे दादी की हर बात को सुनकर स्वीकार करते रहे। और हर बात को एक्सेप्ट किया। इसी से ही मेरे जीवन में एक नया मोड़ आया।

ग्रीन टी है कितनी फायदेमंद....!!

भी लिया जा सकता है। अगर आप वजन घटाने के लिए ग्रीन टी का सेवन कर रहे हैं तो इसे भोजन के बाद पी सकते हैं।

कितनी मात्रा में करें सेवन

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि बहुत ज्यादा ग्रीन टी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। और यह आपके लीवर को डैमेज कर सकता है। इसलिए एक दिन में दो सामान्य कप से ज्यादा ग्रीन टी न पिएं। इसके अलावा खाली पेट ग्रीन टी पीने की सलाह नहीं दी जाती है। इसे पीने से पहले कुछ नट्स या स्नैक्स आदि लें।

डॉ. अनुजा गौर, आहार विशेषज्ञ

स्वास्थ्य



ग्रीन टी कितनी मात्रा में पीना चाहिए और इसके सेवन से क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए इस बारे में जानें...

ग्रीन टी के कई लाभ

ग्रीन टी अनऑक्सीडाइज़्ड पत्तियों से बनाई जाती

है। ग्रीन टी अन्य चाय के मुकाबले सबसे कम प्रोसेस्ड की जाती है। कम प्रोसेस्ड होने के कारण इसमें सबसे ज्यादा एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जिनसे फैट कम होता है। कैंसर से बचने में भी मदद मिलती है और हृदय रोगों का खतरा भी कम हो जाता है।

फैट को करे कम

ग्रीन टी फैट जलाने की प्रक्रिया में तेजी लाकर और मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाकर वजन कम करने में सहायक होती है। वसा कोशिकाओं से फैटी एसिड जुटाकर उन्हें ऊर्जा के रूप में उपलब्ध कराती है।

कैंसर से लड़ने की क्षमता

कोशिकाओं के अनियंत्रित विकास से कैंसर का खतरा होता है और ग्रीन टी शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट्स का सबसे समृद्ध स्रोत है, जो इन अनियंत्रित कोशिकाओं को शरीर से हटाती है। ग्रीन टी को लेकर कई शोध हुए हैं जिसमें यह पता चला है कि ब्रेस्ट कैंसर, प्रोस्टेट और कोलोरेक्टल कैंसर से लड़ने में ग्रीन टी सहायक होती है।

मस्तिष्क कार्य में सुधार

ग्रीन टी में मस्तिष्क को सुचारू रूप से चलाने का गुण शामिल होता है। इसमें मौजूद कैफीन एक उत्तेजक के रूप में काम करता है जो मस्तिष्क कार्य के कई पहलुओं में सहायक होता है। यह मूड को तरोताजा रखता है। यादाश्त को भी तेज करता है।

कोलेस्ट्रॉल लेवल में सुधार

ग्रीन टी इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार करती है और ब्लड शुगर के लेवल को कम करती है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार करती है जो टाइप 2 डायबिटीज और हृदय रोगों को रोकने में सहायक हो सकती है। यह इम्युनिटी भी मजबूत करती है।

सेवन कब करें?

ग्रीन टी का कोई समय निश्चित नहीं किया गया है। जैसे इसे दिन में कभी

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति 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 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या
बैंक ड्राफ्ट (पोएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

