

# परमात्मा ऊर्जा



ज्ञान सूर्य की किरणों न चाहते भी अपने में धारण होते हुए अनुभव करेंगे लेकिन तब जब बाप के सदा सम्मुख होंगे। जो सदा बाप को सम्मुख अनुभव करते हैं, उन्हीं की सूरत पर क्या दिखाई देगा जिससे आप स्वयं भी सम्मुख रहते हैं उन्हीं की सूरत पर क्या रहता है? साकार में सम्मुख रहने का तो सहज अनुभव कर सकते हो। बहुत पुराना शब्द है। रिवाइज कोर्स चल रहा है ना, तो पुराना शब्द भी रिवाइज हो रहा है। यह भी बुद्धि की झिल है। बुद्धि में मनन करने की शक्ति आ जायेगी। अच्छा, एक तो उनकी सूरत पर अन्तर्मुखता की व अन्तर्मुखी की झलक रहती है और दूसरा अपने संगमयुग की और भविष्य की सर्व स्वमान की फलक रहती है। समझा?

एक झलक दिखाई देती है, दूसरा फलक दिखाई देती है। तो ऐसे सदैव न सिर्फ फलक दिखाई दे लेकिन झलक भी दिखाई दे, हर्षितमुख के साथ अन्तर्मुखी भी दिखाई दे- ऐसे को कहा जाता है सदा बाप के सम्मुख रहने वाले प्रीत बुद्धि। अगर सदा यह स्मृति रहे कि इस तन का किसी भी समय विनाश हो सकता है, तो यह विनाश काल स्मृति में रहने से प्रीत बुद्धि स्वतः हो ही जायेगी। जब विनाश का काल आता है तो अज्ञानी भी बाप को याद करने का प्रयत्न जरूर करते हैं, लेकिन परिचय के बिना प्रीत जुट नहीं पाती। अगर यह सदा स्मृति में रखो कि यह अन्तिम घड़ी

है, अन्तिम जन्म नहीं अन्तिम घड़ी है, यह याद रहने से और कोई भी याद नहीं आयेगा। फिर ऐसे सदा प्रीत बुद्धि हो? श्रीमत के विपरित तो नहीं चलते हैं? अगर मन्सा में भी श्रीमत के विपरित व्यर्थ संकल्प व विकल्प आते हैं तो क्या प्रीत बुद्धि कहेंगे? ऐसे सदा प्रीत बुद्धि रहने वाले विजयी रत्न बन सकेंगे।

विजयी रत्न बनने के लिए अपने को सदा प्रीत बुद्धि बनाओ। नहीं तो ऊंच पद पाने के बजाय कम पद पाने के अधिकारी बन जायेंगे। तो सभी अपने को विजयी रत्न समझते हो? कहाँ भी किस प्रकार से कोई साथ प्रीत न हो, नहीं तो विपरित बुद्धि की लिस्ट में आ जायेंगे। जैसे लोगों को प्रदर्शनी में संगम के चित्र पर खड़ा करके पूछते हो कि अभी आप कहाँ हो और कौन हो? संगम पर खड़ा करके क्यों पूछते हो? क्योंकि संगम है ऊंच ते ऊंच स्थान व युग। इसी प्रकार अपने आप को ऊंची स्टेज पर खड़ा करो और फिर अपने आप से पूछो कि मैं सदा प्रीत बुद्धि हूँ? व नहीं हूँ व कभी प्रीत बुद्धि की लिस्ट में आते हो, कभी निकल जाते हो? अगर अब तक भी सदा प्रीत बुद्धि नहीं बने अर्थात् कहाँ न कहाँ सूक्ष्म रूप में व स्थूल रूप में किस से भी, कहाँ भी प्रीत लगी हुई है तो वर्तमान समय जबकि पढ़ाई का कोर्स समाप्त हो और रिवाइज कोर्स चल रहा है, तो इससे समझना चाहिए परीक्षा का समय कितना समीप है।

## स्वास्थ्य

अमूमन बालों को पोषण देने के लिए आंवला, बादाम या नारियल के तेल का प्रयोग किया जाता है। पर कुछ ऐसी प्राकृतिक चीजें भी हैं

रोकने के साथ ही डैंड्रफ और ड्राई स्कैल्प से निजात भी दिलाता है। ये स्कैल्प व बालों के पीएच को संतुलित रखकर इन्हें मजबूती देता है। ऐसे बनाएं... आधा कप एलोवेरा जैल में आधा कप नारियल तेल मिलाएं। मात्रा कम या ज्यादा करने

ऐसे बनाएं... आधा कप गुड़हल के पत्ते और 2 गुड़हल के फूल धोकर धूप में सुखा लें। एक पैन में 3 चम्मच नारियल का तेल और 3 चम्मच बादाम तेल डालकर सूखे हुए फूल और पत्तियां भी डालें। मध्यम आंच पर 5

## ये चीजें हैं बड़ी कमाल की

जिन्हें इन तेलों में सही तरीके से मिलाने पर न सिर्फ बालों की लम्बाई बढ़ेगी बल्कि इनके नियमित प्रयोग से वे मजबूत और चमकदार भी बनेंगे।

### बालों के बढ़ने में करे मदद

किसी सब्जी के स्वाद को बढ़ाने के लिए प्रयोग किए जाने वाला कढ़ी पत्ता आपके बालों के स्वास्थ्य को भी बढ़ा सकता है। कढ़ी पत्ते में पोषक तत्व जैसे, एंटीऑक्सीडेंट और अमीनो एसिड भरपूर मात्रा में होते हैं जो बालों की जड़ों को मजबूत करके बालों को पतला होने और झड़ने से रोकते हैं। ऐसे बनाएं... एक मुट्ठी कढ़ी पत्ता लेकर उसे धूप में सुखा लें। अच्छी तरह सूख जाने के बाद इसे 100 मिली नारियल तेल में मिलाकर तेल के आधा होने तक उबालें। अब पतले छेद वाली छन्नी या किसी कपड़े से इसे छान लें। और सप्ताह में कम से कम दो बार प्रयोग करें।

किसी सब्जी के स्वाद को बढ़ाने के लिए प्रयोग किए जाने वाला कढ़ी पत्ता आपके बालों के स्वास्थ्य को भी बढ़ा सकता है। कढ़ी पत्ते में पोषक तत्व जैसे, एंटीऑक्सीडेंट और अमीनो एसिड भरपूर मात्रा में होते हैं जो बालों की जड़ों को मजबूत करके बालों को पतला होने और झड़ने से रोकते हैं। ऐसे बनाएं... एक मुट्ठी कढ़ी पत्ता लेकर उसे धूप में सुखा लें। अच्छी तरह सूख जाने के बाद इसे 100 मिली नारियल तेल में मिलाकर तेल के आधा होने तक उबालें। अब पतले छेद वाली छन्नी या किसी कपड़े से इसे छान लें। और सप्ताह में कम से कम दो बार प्रयोग करें।

### बालों को झड़ने से रोके

एलोवेरा, विटामिन, अमीनो एसिड और खनिजों से भरा होता है, जो बालों की ग्रोथ को बढ़ाता है। रूखे बालों को मॉइश्चराइज करने और बालों का झड़ना



हमारे रोजमर्रा की जिंदगी में उपयोग में आने वाली बहुत-सी चीजें ऐसी हैं जिन्हें हम उपयोग तो कर रहे हैं लेकिन हमें ये नहीं मालूम होता कि इन चीजों का और कहाँ-कहाँ और किस-किस चीज के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। कुछेक ऐसी ही प्राकृतिक चीजें हैं जिनके बारे में हम आपको बतायेंगे कि इनका और कहाँ-कहाँ उपयोग किया जा सकता है...

की स्थिति में सुनिश्चित करें कि एलोवेरा जैल और नारियल तेल बराबर मात्रा में होना चाहिए। इस मिश्रण को 5-7 मिनट तक मध्यम आंच पर गर्म करें। पूरी तरह ठंडा होने पर कुछ बूंदें रोजमेरी एसेंशियल ऑयल की डालें। अब इसे बोतल में भरकर ठंडी व अंधेरी जगह पर रखें और उसके बाद इस्तेमाल करें।

### बालों को बनाए चमकदार

आयुर्वेद में, गुड़हल के फूल को बालों की ग्रोथ और अच्छे स्वास्थ्य के लिए सबसे बेहतरीन जड़ी-बूटी माना गया है। इसमें अमीनो एसिड, विटामिन ए, सी और कैल्शियम, फाइबर, आयरन व वसा जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इससे बालों का झड़ना कम किया जा सकता है। नियमित इस्तेमाल से बालों को चमकदार व मुलायम भी बनाया जा सकता है।

मिनट गर्म करके ठंडा कर लें। तेल को बोतल में छानकर अलग कर लें और एक सप्ताह तक किसी ठंडे स्थान पर रखें। इस तेल को जब भी इस्तेमाल करें तो उससे पहले थोड़ा गर्म कर लें।

### रूखी घटाने में करे मदद

नीम में विटामिन ई, सी, लिनोलिक एसिड, ओलिक एसिड जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो बालों के स्वास्थ्य को बेहतर रखते हैं। इसके अलावा डैंड्रफ मुक्त व मजबूत बनाकर गंजेपन से निजात भी दिलाते हैं। ऐसे बनाएं... नीम के कुछ पत्ते लेकर सुखा लें। इन्हें 100 मिली बादाम के तेल में उबालें। तैयार तेल को पत्तियों के साथ ही 1 सप्ताह तक किसी ठंडे स्थान पर रखें जिससे इसका रंग हरा हो जाए। फिर तेल को छानकर बोतल में रख लें। उंगलियों के पोरों की सहायता से मालिश करके बाल झड़ने और जू होने जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है।



**वडोदरा-मंगलवाड़ी(गुज.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में नवापुरा पुलिस स्टेशन में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पुलिसकर्मियों के साथ राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी, योगाचार्य अशोक भाई तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**धमतरी-छ.ग।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'मानवता के लिए योग' थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में विधायक श्रीमति रंजना साहू, राजेन्द्र शर्मा पूर्व सभापति, नगर निगम, योग प्रशिक्षक सूरज पाल सिंह, योग विकास संस्थान धमतरी, प्रहलाद देवांगन, ब्र.कु. सरिता दीदी तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



**रीवा-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित नशा मुक्त भारत एवं जल जन अभियान के कार्यक्रम में श्रीमति नीता कोल, जिला पंचायत अध्यक्ष रीवा, श्रीमति रवीना साकेत, जनपद अध्यक्ष सिरमौर, परियोजना अधिकारी सोमनाथ जी, एडवोकेट सुरेश कुमार, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, नशा मुक्त भारत अभियान के नोडल निदेशक वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. प्रकाश भाई तथा ब्र.कु. दीपक भाई सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**जूनागढ़-गुज.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज एवं खोडलधाम महिला समिति के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में योगाचार्य भावना बहन ओडेदरा, ब्र.कु. बीना बहन, खोडलधाम महिला कन्वीनर नयना बहन वधासिया तथा महिला समिति की अन्य बहनों सहित राजयोगी ब्र.कु. कल्पेश भाई व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



**खोकरला-भंडारा(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज के राजयोग अनुभूति सेवाकेन्द्र में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आईपीएस पुलिस अधीक्षक लोहित मतांनी, आर्मी मेडिकल ऑफिसर लीलाधर डोळस, कमांडो गुप के संस्थापक चंद्रशेखर डोळस, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. पुरुषोत्तम भाई, ब्र.कु. गौरीशंकर भाई, ब्र.कु. दिनेश्वरी बहन, माउण्ट आबू से ब्र.कु. रामदेव भाई, ब्र.कु. शालू बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।