

आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 2

अप्रैल-11-2018

(पाठिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

आधुनिकता से नहीं, अध्यात्म से होगा महिला सशक्तिकरण



क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए गणमान्य महिलायें।

रायपुर-छ.ग.। महिला, बाल विकास एवं समाज कल्याण मंत्री श्रीमती रमशीला साहू ने कहा कि महिला सशक्तिकरण आधुनिकता से नहीं अपितु अध्यात्म से होगा। हम आधुनिकता में इतना न रम जाएं कि अपनी संस्कृति को ही भूल जाएं। वे अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शांति सरोवर में आयोजित 'महिला जागृति आध्यात्मिक सम्मेलन' में सम्बोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि बेटियाँ घर की शोभा हैं, और हमारा भविष्य भी। इसलिए बेटे पैदा होने पर मन को छोटा न करें।

ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि आदिकाल में जब महिला आध्यात्मिक शक्ति से सम्पन्न थी तब उसकी पूजा होती थी। मनुष्य शक्ति मांगने के लिए दुर्गा या अन्य देवियों के पास जाते हैं। तो आज आवश्यकता है उसी देवत्व से अपने जीवन को श्रृंगारित करने की, तभी हम समाज को नई दिशा दे सकेंगे। राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष श्रीमती हर्षिता पाण्डे ने कहा कि यह चिन्तन करने का वक्त है कि हम अपने समाज को क्या दे रहे हैं। महिलाएं आज स्वतंत्र तो हैं,

परंतु अध्यात्म से दूर हैं। बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्षा श्रीमती प्रभा दुबे ने कहा कि आज के दौर में सुई में धागा डालने से लेकर विमान उड़ाने तक का काम महिलाएं कर रही हैं। ये उनके भीतर छिपी प्रतिभा का परिचायक है। तो महिलाओं को किसी भी रूप में कम नहीं आंकना चाहिए। आज लड़कियाँ हर क्षेत्र में, चाहे खेल कूद हो या परीक्षा हो, सभी में ज्यादा नम्बर लेकर आगे रहती हैं। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. नीलम ने कहा कि महिलाओं को पाश्चात्य संस्कृति का अन्धानुकरण नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने जीवन में भौतिकता और आध्यात्मिकता का सन्तुलन बनाकर चलना चाहिए। प्रारम्भ में नव जागृति हाई स्कूल सडू की छोटी-छोटी बालिकाओं ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत कर सबका मन मोह लिया। संचालन ब्रह्माकुमारी रश्मि ने किया। समारोह में बड़ी संख्या में नगर की प्रबुद्ध महिलाओं ने हिस्सा लिया।

महिलाओं के सशक्तिकरण से रहेगा संतुलित समाज

मुम्बई भायंदर। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रसिद्ध लेखिका एवं कवियत्री इंदु पोरवाल ने कहा कि सुख शांति के लिए समाज में बैलेंस बनाए रखना चाहिए तथा सभी को एक दूसरे का

कि पहले के ज़माने में महिला ब्रह्ममुहूर्त में उठकर स्वयं को आध्यात्मिक शक्ति से भरपूर करती थी। आज पुनः समय की मांग है कि पहले अपने मन की शक्तियों को ब्रह्ममुहूर्त में उठकर बढ़ाएं,

भावना मेवाडा ने कहा कि सभी नारियों को मिलजुल कर आगे बढ़ना चाहिए और अपनी बेटियों को भी प्रेरणा देनी चाहिए, क्योंकि एक हाथ से 100 हाथ बढ़ सकते हैं। आर.एस.एस. कार्यकर्ता बहन



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रसिद्ध लेखिका इंदु पोरवाल, नगरसेविका अर्चना कदम, ब्र.कु. भानू तथा अन्य गणमान्य महिलायें।

सहयोग देकर आगे बढ़ना चाहिए। नगर सेविका अर्चना कदम ने कहा कि नारी की जितना महिमा करें उतनी कम है, क्योंकि एक अच्छे समाज के निर्माण में उनकी भूमिका भी अति महत्वपूर्ण है। नारी सशक्तिकरण ही समाज के सशक्तिकरण का आधार है। पीस ऑफ़ इंडिया राष्ट्रीय महिला अध्यक्षा शिल्पा भावसार ने कहा

फिर अपनी दिनचर्या आरंभ करें। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.भानु ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में दी जा रही आध्यात्मिक शिक्षा समस्त मानव मात्र के लिए है। जिससे मनुष्य में मूल्यों के प्रति जागरूकता बढ़ती है और वो विपरीत परिस्थितियों में भी स्वयं को स्थिर और स्वस्थ रख सकता है। मानव अधिकार प्रतिष्ठा सचिव

सावित्री ने कहा कि आध्यात्मिक क्षेत्र में ये ब्रह्माकुमारी बहनें जो प्रकाश डाल रही हैं, ये यहाँ तक ही सीमित ना रहे, बल्कि ये रोशनी विश्व के हरेक कोने में पहुँचे, यही मेरी शुभकामना है। साथ ही उन्होंने इस कार्य की भूरी भूरी प्रशंसा की। शिव नर्सरी स्कूल की प्रिंसिपल बहन वीणा ने कहा कि नारी का मतलब नाजुक नहीं शक्ति है।

वैश्विक सुरक्षा में महिलाओं की भूमिका पर महिला सम्मेलन

कोस्टा रिका दूतावास एवं ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वावधान में 'अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस' सम्मेलन का आयोजन



मंचासीन हैं ब्र.कु. चक्रधारी, मरिएला कूज़, ब्र.कु. अशा, डॉ. शिवा, दिव्या खोसला, प्रो. कल्याणी व प्रो. मेनन।

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 'वैश्विक सुरक्षा में महिलाओं की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में प्रसिद्ध पर्यावरणविद् एवं वैज्ञानिक डॉ. वंदना शिवा ने कहा कि सम्पूर्ण प्रकृति एवं मानव के चेतना का आपस में बहुत गहरा सम्बन्ध है। आज हम लोभ के कारण प्रकृति से अधिक पैदावार लेने के लिए

कहा कि अगर हम बाहर के संसार को परिवर्तन करना चाहते हैं तो पहले हमें अपने अंदर के संसार को बदलना होगा। जीवन में जिस तरह ऑक्सीजन बहुत ज़रूरी है, ठीक उसी तरह आज के नकारात्मक वातावरण में स्वस्थ एवं सुखी रहने के लिए योग अति आवश्यक है। अम्बेडकर विश्वविद्यालय दिल्ली की प्रो. कृष्णा मेनन ने कहा कि आध्यात्मिकता

सहभागिता बढ़ेगी, उतना ही विश्व सुरक्षित रह सकता है। हमें स्वयं की व लोगों की योग्यताओं पर विश्वास होना चाहिए। ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि नारी शक्ति के द्वारा ही विश्व परिवर्तन होगा। ईश्वर ने मातृशक्ति को प्रेम, दया, रहम और करुणा जैसे गुणों सम्पन्न किया है। वर्तमान समय इन्हीं गुणों की सबको आवश्यकता है।

शान्ति के लिए योग ही सशक्त माध्यम : मरिएला कूज़

कोस्टा रिका की राजदूत मरिएला कूज़ ने कहा कि आज के कार्यक्रम का मूल उद्देश्य विश्व एकता एवं शान्ति की पुनःस्थापना है। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता के प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है।

वर्तमान समय विश्व में बढ़ती हिंसा और अराजकता बहुत ही चिन्ता का विषय है। योग ही एक ऐसा माध्यम है जो हमें पुनः शान्ति की ओर ले जा सकता है। योग से जीवन में प्रेम, शान्ति और आनन्द जैसे गुण जागृत होते हैं। राजयोग



वास्तव में सम्बन्धों को मधुर बनाता है। उन्होंने कहा कि मुझे इस स्थान पर आने से ही शान्ति और सुकून के गहरे प्रकम्पन महसूस हुए जो कि योग से ही संभव है।

रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग कर रहे हैं। वास्तव में ये भी एक बहुत बड़ी हिंसा है जिससे हम धरती के अनेक पोषक तत्वों को नष्ट करते हैं। जिस कारण ही मानव मन में भी हिंसा का जन्म हो रहा है। उन्होंने कहा कि हमें आध्यात्मिक मूल्यों को जागृत कर स्वयं को सशक्त बनाने की बहुत आवश्यकता है। सुप्रसिद्ध अभिनेत्री दिव्या खोसला कुमार मुम्बई ने

और धार्मिकता में रात-दिन का अंतर है। आध्यात्मिकता आत्मा का वो गुण है जो जीवन को शांत और सुखी बनाता है। हम केवल भौतिक शरीर मात्र नहीं हैं। इस शरीर को चलाने वाली ऊर्जा को समझना ही वास्तव में आध्यात्मिकता है। जिन्दल ग्लोबल लॉ विश्वविद्यालय की एसोसिएट प्रो. कल्याणी उन्कुले ने बताया कि विश्व में महिलाओं की जितनी

महिला प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चक्रधारी ने कहा कि मूल स्वरूप में हम सभी आत्मा हैं। जब हम अपने आत्मिक स्वरूप का अनुभव करते हैं तो हमारी आन्तरिक शक्तियाँ जागृत होती हैं। कार्यक्रम में देश व दुनिया में श्रेष्ठ कार्य करने वाली अनेक प्रतिष्ठित महिलाओं ने शिरकत की। अनेक एक्टिविटीज़ के माध्यम से महिलाओं ने अपने विचार व्यक्त किये।

सशक्त महिला, सम्पूर्ण महिला, नारीत्व का दर्पण

समाज में सभी उन्नति की तरफ तो बढ़ रहे हैं, लेकिन एक उन्नति ऐसी होती है, जो सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करती है। जिसमें व्यक्ति सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक और भवनात्मक रूप से परिपूर्ण और सशक्त हो। उस व्यक्ति को कोई क्यों नहीं देखना चाहेगा! बात चल रही है यहाँ पर महिला उत्थान की, तो यदि पूरे विश्व को एक सिंहावलोकन की दृष्टि से देखें तो हमारी नज़र एक अति सशक्त, अध्यात्म की पुरोधा और अपने जीवन से अनेकों का जीवन बदलकर उन्हें ट्रस्टीशिप सिखाने वाली, अति शक्तिशाली महिला का नाम है दादी जानकी। इनका जीवन उन सभी पहलुओं का एक आईना है जिसकी चर्चा पूरा विश्व करता है। ये हर तरह से सशक्त हैं, चाहे शारीरिक रूप से, चाहे मानसिक या आध्यात्मिक। प्रेरणा स्रोत के रूप में आज हम देखते हैं कि एक आम व्यक्ति अगर 102 साल का हो, तो उसका या तो पैर नहीं चलता, या हाथ नहीं चलता या मुख नहीं चलता, कुछ न कुछ



- ब्र. कु. गंगाधर

विकृति ज़रूर होती है, और ब्रेन तो बिल्कुल ही नहीं चलता। लेकिन ये आध्यात्मिक शक्ति का कमाल है कि दादी जानकी का ब्रेन और उनका मन दोनों बहुत बहुत शक्तिशाली हैं, इसीलिए लोग उनकी बुद्धि का लोहा भी मानते हैं। हो भी क्यों ना! वैज्ञानिक परीक्षण में दादी जी को 'स्थितप्रज्ञ महिला' की उपाधि से नवाज़ा गया है। इसीलिए दादी जी में वो खूबियाँ हैं, कि जो बात बड़े बड़े वैज्ञानिकों को समझ नहीं आती, हमारी दादी जानकी उस चीज़ का चुटकियों में समाधान देती हैं। तो इसमें कौन सी शक्ति काम कर रही है जिसके आधार से ये इतनी सशक्त हैं? उस परम शक्ति से जुड़ाव ही दादी को मानसिक रूप से इतना सशक्त बनाता है, और आज सभी नारी शक्ति से हम ये अपील करना चाहेंगे कि आप भी अगर मानसिक धरातल पर सशक्त होना चाहती हैं, भावनात्मक रूप से मन को मज़बूत बनाना चाहती हैं, तो सिंहवाहिनी, मुक्तिदायिनी हमारी दादी से प्रेरणा लेकर, उसके दिलाराम से सम्पर्क स्थापित ज़रूर करें। तो चहुँमुखी विकास होगा ही होगा, ये हमारी अपरिहार्य मान्यता है। महिला देश की नींव है, और इस नींव को सशक्त बनाती है सिर्फ भावनात्मक रूप से मज़बूती। पूरा विश्व इस तरफ नज़र गराये हुए है कि ऐसा क्या है इनके अंदर। तो आप भी इधर देखो ना एक बार। दादी को जब भी कोई मिलता, तो वो हमेशा कहतीं कि मैं निर्भय हूँ और कल्याणार्थ मेरा जीवन समर्पित है। बस करनकरावनहार परमशक्ति के साथ जीना ही मेरे जीवन का लक्ष्य है। मैंने तो सिर्फ भगवान से मोहब्बत की, और मेहनत को दरकिनार कर दिया। मैंने तो सिर्फ परमशक्ति के साथ एकाकार होकर बस जिया। मैं जीवन में सदा हल्की रहती हूँ और मेरे जीवन से लोग भी हल्के हो जाते हैं, तो मुझे संतोष होता है कि मैं भगवान की आशाओं पर खरी उतरी हूँ। इसका जीता जागता उदाहरण है... आज ब्रह्माकुमारीज़ में हज़ारों सशक्त होती महिलाएं। कहते हैं, महान वो है जो किसी को महान बनाकर दिखाये। ठीक वैसे ही विश्व व्यापी संगठन जो 147 देशों में फैला है, उसका संचालन आज 102 वर्ष की आयु में भी सफल और सुचारू रूप से हो रहा है। कहते हैं, महिला घर की प्रथम गुरु और परिवार की धुरी है। परिवार से समाज और समाज से विश्व। तो भला हम ये परिवर्तन की मिसाल देकर अपने में भी हिम्मत जुटायें ना। और हम भी जीवन को जीयें ना कि काटें। तो ये परिवर्तन करने की हिम्मत हम भी जुटायें, और स्वयं में व्याप्त बुराइयों को हमेशा हमेशा के लिए समाप्त करें ताकि विश्व के लिए हम मिसाल बन जायें। आप भी तो इससे सहमत हैं ना, कि आज के परिदृश्य में कितना ही दुःख, कितनी ही परेशानियाँ, कितनी ही मुश्किलातों से हमारा जीवन गुज़र रहा है। तो आइये, हम भी दादी के नज़रिये से अपने आपको देखें, और उसपर अपना जीवन खरा उतारने के लिए तैयार हो जायें।

खबरदार...! कहीं सुस्ती हमारी नेचर न बन जाये

हमें परमात्म याद भूलती क्यों है? आत्मा परमात्मा का ज्ञान भी मिला, लेकिन भूलते क्यों हैं? कारण है नीति मर्यादा। पुरुषोत्तम बनने में मदद करते हैं- गुण और बाबा से पाई हुई शक्ति। फिर उसमें लगता है कि ये बाबा की सिखाई हुई, मिली हुई श्रीमत्त है। इसपर चलने में मज़ा आता है, सेफ्टी है। हर कर्म में बाबा की शिक्षाएं याद हैं। अच्छा स्टूडेंट जो होता है उसको जो शिक्षायें टीचर से मिली हुई होती हैं, वह काम में आती हैं। शिक्षायें याद करनी पड़ती हैं या काम में आती हैं?

रात में सोते हो तो बीच में जागना भी अच्छा है। बीच में बाबा की याद आती है। जैसे 8 घण्टा कर्म करो और बीच-बीच में बाबा की याद करो। कितना भी बिज़ी रहो लेकिन दिखाई ना पड़े। बाबा ने साकार में रहकर अव्यक्त होना सिखाया है।

ऐसे इस साल में हम यह अन्दर से गहरी लगन रखें। कोई हमको कहे कि आप बिज़ी हो, यह हमको अच्छा नहीं लगता। कोई यह भी न कहे कि सुस्त हैं। बाबा हमको भाग्य बनाने का चांस दे रहा है। न कभी बिज़ी दिखाई पड़ें, न कभी लेज़ी दिखाई पड़ें। कुछ धारणाएं अव्यक्त वर्ष में मज़बूत रखनी हैं। सुस्ती छठा विकार, सबसे बड़ा विकार है। सुस्ती बहाना बनाने में बड़ा हॉशियार है। सुस्ती बहाना बनाना सिखाती है, झूठ सिखाती है। बीती को चेतो नहीं, आगे बढ़ जाओ।

सुस्ती ठण्डा ठाकुर बनाती है, मोटा महादेव बना देती है। यह हमारी नेचर न बन जाए, बड़ा खबरदार और बीच-बीच में बाबा की याद करो। कितना भी बिज़ी रहो लेकिन दिखाई ना पड़े। बाबा ने साकार में रहकर अव्यक्त होना सिखाया है।

है। किसी कारण से भी, किसके भाव स्वभाव को देखा, किसने कुछ कहा, फीलिंग आ गई तो सुस्ती आ गई। जैसे शरीर कमज़ोर होता है तो बीमारी आ जाती है। वैसे सुस्ती को भी कुछ कारण चाहिए। कुछ निमित्त कारण बना तो बैठ जाएगी। फिर पुरुषार्थ में हिम्मत उमंग उल्लास खत्म हो जाता है। फिर मंथन नहीं चलेगा। सुस्ती विचार सागर मंथन करने नहीं



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

देगी। लगेगा सब तो सुना हुआ है। किसी को सुनाना हो या न सुनाना हो, लेकिन मंथन तो चलता रहना चाहिये। ज्ञान मंथन नहीं करेंगे, उसी चिन्तन में नहीं रहेंगे तो फ्रेश नहीं रहेंगे, इतना खुश मिज़ाज़ नहीं बनेंगे। अपने आपको हर्षित

रखकर दूसरों को हर्षित रखने की मदद नहीं कर सकेंगे, बस काम चलाऊ गाड़ी चलेगी। हर्षित रहने का वातावरण तो बना सकें, हर्षित रहने की कम्पनी मिले, गपशप की कम्पनी नहीं, यह नुकसान दायक है। ज्ञान से हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी। जो ज्ञान का सदा मनन-चिन्तन करता है, उसी से ही हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी। जो मोटी बुद्धि वाले हैं, वो कहेंगे कोई नई प्वाइंट तो मुरली में थी नहीं। ये है सुस्ती। यदि दिल से मुरली पढ़ो तो नई-नई प्वाइंट मिलेगी। जो मंथन करना नहीं जानता, चिन्तन करना नहीं जानता, उसको पता नहीं मुरली में कितना रस, कितनी शक्ति भरी है। वह अपने साथियों में वह शक्ति नहीं भर सकता। उड़ने नहीं देगा। ज्ञान का कायदा ही ऐसा है। बाबा ने गुप्त अपनी भावना, स्नेह की शक्ति से पढ़ाया है, पालना दी है।

शंकाओं को डिक्शनरी से निकाल दो

परमात्मा ने हम लोगों को विशेषता है, उसको अगर यह योग भट्टी का गोल्डन हम अपनी समझ लेते हैं तो चांस दिया है, इसमें सभी बहुत नुकसान है। मेरी तो ने परिवर्तन का निश्चय तो है ही नहीं, क्योंकि मरजीवे किया ही है। इस संगठन में जीवन में जन्म लेते ही बाबा सभी का उमंग देख परमात्मा ने हमको वरदान में विशेषता भी बहुत खुश होंगे और विशेषता को यूज़ करें और ज़रूर विजय की मालायें पहनायेंगे। लेकिन होता क्या है- हम बहुत अच्छे-अच्छे संकल्प तो करते हैं, परन्तु उसको निभाने में थोड़ा फर्क पड़ जाता है। बाबा के प्यार का सब दिल से रिटर्न देने की प्रतिज्ञा तो करते हैं क्योंकि रिटर्न नहीं देंगे तो बाबा के साथ रिटर्न कैसे चलेगें? हमारी रिटर्न जर्नी भी तो है ना।

तो रिटर्न जर्नी के लिए पहले बापदादा ने जो प्यार दिया है, उसका रिटर्न करना है। रिटर्न में बापदादा क्या चाहता है? जो निमित्त हैं, वो सोचें कि हम वर्ल्ड की स्टेज के हीरो एक्टर हैं। बाबा ने कुछ तो विशेषता देखी है ना! ऐसे ही थोड़े ही निमित्त बना दिया। लेकिन वो विशेषता हम कहाँ तक कायम, अविनाशी रखते हैं, वो हमारे ऊपर है। यह विशेषतायें भी प्रभु प्रसाद हैं, इससे हम निमित्त बनने के साथ निर्माण व निरहंकारी भी बन जायेंगे क्योंकि कोई भी



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

दो बोल अपनी डिक्शनरी से तो क्या, पर सोच से, वृत्ति से भी निकाल दो कि क्या होगा? कैसे होगा? क्योंकि इससे उदासी आती है। भगवान के बच्चे और ऐसे सोच में चले जाने से न कभी स्वमान में रहेंगे, और बाबा से जो मिला है, वह हमारी जीवन में दिखाई भी नहीं देगा। दूसरे को भी प्राप्ति नहीं होगी। अकेले हैं या सबके बीच में हैं लेकिन हमें तो सारा जहान देख रहा है।

एक तरफ बाबा देख रहा है, दूसरा परिवार देख रहा है तो सोचो हमें स्वयं को कैसे देखना चाहिए? कई ऐसी बातें जो हैं वो स्मृति में रखने से अपने ऊपर अटेन्शन रहता है और वही सिमरण करने से स्व सहित सर्व को प्राप्ति होती रहेगी। हम आत्मा भी निमित्त हैं परमात्मा से मिलाने के लिए, ऐसी सोच हो तो और किसी प्रकार का रिंचक मात्र भी हमारे अंदर संकल्प आ नहीं सकता है।

हम शीतल योगी हैं... ना कि गर्म योगी

हमारा प्यारा बाबा प्यार का सागर है, हम उनके अति प्यारे बच्चे हैं। प्यार के सागर ने हमें अनेक वरदान दे दिए हैं तो मुझे देखना है कि मैंने कितने वरदान प्राप्त किये हैं? हमें पहला वरदान दिया है कि तुम मेरे पुराने भक्त हो। तुम ही विश्व महाराजन्-महारानी थे, अब फिर से बनो। इस वरदान में सब कुछ आ जाता है। राज्य भाग्य राज तिलक सब कुछ आ जाता है। कई कहते हैं, मुझे जो खुशी होनी चाहिए वो नहीं है। मैं उनसे पूछती हूँ, बाबा मिला सब कुछ मिला, बाबा मिला राज्य भाग्य मिला, बाबा से सर्व वरदान मिले, फिर हमें कौन-सी ऐसी वस्तु चाहिए जिसके कारण खुशी नहीं होती? फिर कई कहते हैं, गम भी नहीं है, खुशी भी नहीं है। तो ज़रूर बीच में कोई चोर है इसलिए खुशी नहीं है। हमारा आधार है बाबा, हमने 'बाबा' अक्षर ही पढ़ा है, इसी बिन्दु में सब कुछ आ जाता है, फिर मुझे खुशी क्यों नहीं? खुशी न होने के कुछ कारण हैं:-

* या तो मन्सा की वृत्तियाँ खराब हैं, * पुराने संस्कारों पर विजय नहीं है, * अपने आपको शक्तिशाली, शिवशक्ति नहीं समझते इसलिए सोचते हैं कि हम इतनी बड़ी मंज़िल पर कैसे चढ़ें? जहाँ हिम्मत है वहाँ उल्लास है और जहाँ हिम्मत उल्लास है, वहाँ खुशी है। हम शीतल योगी बाबा के बच्चे हैं। हम गर्म योगी नहीं हैं। कई हैं जो कर्मयोगी के बदले गर्मयोगी बन जाते हैं। जो गर्म होता है वह खुद तो जलता है, दूसरों को भी जलाता है। उससे सेक आएगा तो दर्द होगा। कई कहते हैं- बाबा, मेरे तो आप, दूसरा न कोई,



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

परन्तु थोड़ा गुस्सा आ जाता है। क्या बाबा ने इसकी छुट्टी दी है? जब गर्म होते तब निन्दा कराने के निमित्त बनते। कहते हैं- मैं हूँ तो मास्टर सर्वशक्तिमान्, लेकिन मैं अपने को शीतल नहीं कर सकता। गर्म होने की शक्ति यूज़ करते हैं। शीतल नहीं बन सकते। कहेंगे गर्म होने के बिगर काम नहीं चल सकता। इसी को शायद शक्ति समझते हैं। कमरे में रखा है शिवबाबा का चित्र और करते हैं आपस में झगड़ा। रूठ जाते हैं। होगा दिल में दर्द, कहेंगे पेट में दर्द है, सिर में दर्द है। देखने वाले देखते, डिंस सर्विस के निमित्त बन जाते हैं। क्या ऐसे को हम सन शोज़ फादर, मास्टर सर्वशक्तिमान् या राजयोगी कहेंगे? हम गर्म योगी नहीं परन्तु शीतल योगी हैं। योगी की काया, दृष्टि, वृत्ति सब शीतल होगी। शीतलता ही हमारे जीवन का मीठा वरदान है। बच्चों को कंट्रोल करना यह हमारा फर्ज़ है, लेकिन ताम्बे की तरह लाल-पीला होना यह हमारा फर्ज़ नहीं है। न परेशान होना है, न

करना है- यह पक्का कर लो। कई हैं जो मुँह से कड़वे बोल भी निकालते हैं, गाली भी देते हैं। दूसरों को गाली देने के पहले 100 गाली अपने को दो तो पता पड़े कि कैसे नस-नस में दर्द पड़ता है। उस टाइम अपने को देखो, मेरे को अगर कोई गाली दे तो कितना दर्द होगा? अगर मुझपर कोई गुस्सा करे, बुरा बोले तो कितना दर्द होगा? अगर मुझे दर्द होता है तो उसे भी कितना होगा? हम सबके दुःख दर्द मिटाने वाले हैं, अगर हम ही दुःख देंगे तो अपने को श्रापित कर रहे हैं। दर्द देना माना बद्दुआ लेना।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

‘अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस’ को ‘अंतर्राष्ट्रीय क्रियाशील महिला दिवस’ या महिलाओं के अधिकार और अंतर्राष्ट्रीय शांति के लिये ‘संयुक्त बुतपरस्त दिवस’ भी कहा जाता है, जो समाज में महिलाओं के योगदान और उपलब्धियों पर ध्यान केन्द्रित करने के लिये देश के विभिन्न क्षेत्रों में पूरे विश्व भर में 8 मार्च को हर वर्ष मनाया जाता है। इस उत्सव का कार्यक्रम क्षेत्र दर क्षेत्र बदलता रहता है। सामान्यतः इसे पूरी महिला बिरादरी को सम्मान देने, उनके कार्यों की सराहना करने और उनके लिये प्यार व सम्मान जताने के लिये मनाया जाता है। चूँकि महिलाएँ समाज का मुख्य हिस्सा होती हैं तथा आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक क्रियाओं में एक बड़ी भूमिका निभाती हैं, अतः महिलाओं की सभी उपलब्धियों को याद करने के लिये अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का उत्सव मनाते हैं।

एक सामाजिक राजनैतिक कार्यक्रम के रूप में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस उत्सव को मनाने की शुरुआत हुई जिसके दौरान कई देशों में अवकाश की घोषणा की गयी। अपने अनमोल योगदान के लिये महिला संघर्ष की ओर राजनीतिक और सामाजिक जागरूकता को मजबूत करने के लिये वर्ष के खास विषय और

पूर्व योजना के साथ हर वर्ष इसे मनाया जाता है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस क्यों मनाया जाता है

1910 से अगस्त महीने में, अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के सालाना उत्सव को मनाने के लिये कोपेहेगन में द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय समाजवादी की एक मीटिंग (अंतर्राष्ट्रीय महिला सम्मेलन के द्वारा आयोजित) रखी गयी थी। अंततः अमेरिकन समाजवादी और जर्मन समाजवादी लुईस जिफ्टज़ की सहायता के द्वारा



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के वार्षिक उत्सव की स्थापना हुई। हालांकि उस मीटिंग में कोई एक तारीख तय नहीं हुई थी। सभी महिलाओं के लिये समानता के अधिकार को बढ़ावा देने के लिये इस कार्यक्रम को मनाने की घोषणा हुई।

इसे पहली बार 19 मार्च 1911 में ऑस्ट्रिया, जर्मनी, डेनमार्क और

स्वीट्ज़रलैंड के लाखों लोगों द्वारा मनाया गया था। विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम जैसे प्रदर्शनी, महिला परेड, बैनर आदि रखे गये थे। महिलाओं के द्वारा वोटिंग की मांग, सार्वजनिक कार्यालय पर स्वामित्व और रोजगार में लैंगिक भेद-भाव को समाप्त करना जैसे मुद्दे सामने रखे गये थे। हर वर्ष फरवरी के अंतिम रविवार को राष्ट्रीय महिला दिवस के रूप में अमेरिका में इसे मनाया जाता था। फरवरी महीने के अंतिम रविवार को 1913 में रशियन (रूस की)

महिलाओं के द्वारा इसे पहली बार मनाया गया था। 1975 में सिडनी में महिलाओं (ऑस्ट्रेलियन बिल्डर्स लेबरर्स फेडरेशन) के द्वारा एक रैली रखी गयी थी।

1914 का अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस उत्सव 8 मार्च को रखा गया था। तब से 8 मार्च को सभी जगह इसे मनाने की शुरुआत हुई। वोट करने के महिला

अधिकार के लिये जर्मनी में 1914 का कार्यक्रम खासतौर से रखा गया था। वर्ष 1917 के उत्सव को मनाने के दौरान सेंट पीटर्सबर्ग की महिलाओं के द्वारा ‘रोटी और शांति’, रशियन खाद्य कमी के साथ ही प्रथम विश्व युद्ध के अंत की मांग रखी। यह हड़ताल भी ऐतिहासिक थी। ज़ार ने सत्ता छोड़ी, अन्तरिम सरकार ने महिलाओं को वोट देने का अधिकार दिया। उस समय रूस में जुलियन कैलेंडर चलता था और बाकी दुनिया में ग्रेगोरियन कैलेंडर। इन दोनों की तारीखों में कुछ अन्तर है। जुलियन कैलेंडर के मुताबिक 1917 की फरवरी का आखिरी इतवार 23 फ़रवरी को था जबकि ग्रेगोरियन कैलेंडर के अनुसार उस दिन 8 मार्च था। इस समय पूरी दुनिया में (यहां तक कि रूस में भी) ग्रेगोरियन कैलेंडर चलता है। इसीलिये 8 मार्च महिला दिवस के रूप में मनाया जाने लगा। महिला अधिकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये 8 मार्च को पूरे उत्साह और जुनून के साथ भारतीय लोगों के द्वारा पूरे भारतवर्ष में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस उत्सव मनाया जाता है। समाज में महिलाओं के अधिकार और उनकी स्थिति के बारे में वास्तविक संदेश को फैलाने में ये उत्सव एक बड़ी भूमिका निभाता है।



पोखरा-नेपाल। अंतर्राष्ट्रीय लायंस क्लब के सौ वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित सम्मान समारोह में ब्र.कु. परिणीता को ‘लायन्स क्लब शताब्दी सम्मान’ से सम्मानित करते हुए माननीय उपराष्ट्रपति नन्दबहादुर पुन, प्रदेश न. 4 के माननीय गवर्नर बाबुराम कुँवर, माननीय मुख्यमंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुड, महानगर के मेयर मानबहादुर जी.सी. तथा अन्य।



वालाघाट-म.प्र.। म.प्र. एवं छ.ग. सरकार द्वारा आयोजित जैविक आध्यात्मिक कृषि सम्मेलन के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, छ.ग. के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह, आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर जी, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला बहन, गुज. तथा अन्य।



कोटा-राज.। महिला दिवस पर ‘बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान’ पर चर्चा करने के पश्चात् अतिरिक्त जिला कलेक्टर सुनीता डागा व कई खेल प्रतियोगिताओं में राज्य स्तर व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक प्राप्त अरूंधती को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. उर्मिला।



टोंक-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित ‘उन्नत नारी-समृद्ध विश्व’ विषय पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं छामुनिया की भाजपा महिला जिला अध्यक्षा वीना जैन, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु.रानी तथा ब्र.कु.ऋतु।



वाहादुरगढ़-हरि.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर की बुल्लड अखाड़े की महिला पहलवान प्रीति, तनु, सुरेश, पूजा, कोमल, पिकी, रिधम व मीनू को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू एवं ब्र.कु. अंजलि।



भिलावाड़ा-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ‘वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका’ विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महिला आश्रम की प्राधानाचार्या आशा जैन, अंतर्राष्ट्रीय कथक नृत्यांगना रमा पचीसिया, महिला एवं बाल विकास विभाग के उपनिदेशक सुमेर सिंह श्योरान, अधिवक्ता प्रहलाद व्यास, विधि सेवा योग के सचिव डॉ. मोहित गुप्ता, न्यू लुक स्कूल की प्राधानाचार्या अनीता भगत, ई.एन.टी. विशेषज्ञा डॉ. चन्द्रकांता तथा ब्र.कु. इन्द्रा।

‘दिलवालों’ ने सीखे दिल को तंदुरुस्त रखने के गुर

शांतिवन। स्वस्थ मन तो तन भी स्वस्थ। इसी संकल्पना को लेकर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ‘श्री डायमेशनल हेल्थ केयर प्रोग्राम’ शुरू किया गया है। इसका उद्देश्य हृदय रोगियों को बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस श्री.डी. प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब सात हज़ार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं। आज ये सभी सामान्य लोगों की तरह ज़िंदगी जी रहे हैं।

इस कार्यक्रम में रोगियों को बेहतर जीवनशैली के बारे में बताया गया। इस सात दिनों में हृदय रोगियों को मन, हृदय और शरीर को स्वस्थ रखने के नुस्खे विशेष विशेषज्ञों द्वारा बताए गये। इसमें देशभर से परिजन के साथ आए मरीज और डॉक्टर भी शामिल हैं। मेडिटेशन, संतुलित व सात्विक आहार, व्यायाम और प्रशिक्षण से हज़ारों हृदय रोगियों का दिल फिर से सामान्य लोगों की तरह धड़कने लगा है। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जिन्हें हार्ट में 90 फीसदी तक ब्लॉकेज हो चुके थे और

डॉक्टरों ने बायपास सर्जरी कराने की सलाह दी थी। लेकिन इस प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेने के बाद आज वह स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। साथ ही बायपास की भी ज़रूरत नहीं पड़ी और ब्लॉकेज भी सामान्य हो गए हैं।

95 फीसदी बीमारियों का कारण मन: कैड प्रोजेक्ट के कोऑर्डिनेटर व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि



- डी. हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एंड बॉडी प्रशिक्षण में पहुँचे देश भर से दिलवाले
- हृदय रोगियों को पुकारा जाता है दिलवाले के नाम से
- हृदय मरीज व परिवार के साथ डॉक्टरों ने भी लिया प्रशिक्षण



विभिन्न शोध में पाया गया है कि 95 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मेडिकल साइंस ने शरीर की बीमारियों का इलाज तो खोज लिया है, लेकिन मन की बीमारियों का अभी तक कोई इलाज संभव नहीं हो पाया है। सिर्फ राजयोग मेडिटेशन प्रणाली से ही मन के सभी प्रकार के रोगों का उपचार संभव है। सबसे पहले मन में तनाव उत्पन्न होता है, जिससे

शरीर में बीमारी आती है। मन की बीमारियों जैसे- जल्दबाज़ी, चिंता, गुस्सा, डर (डिप्रेशन), हाईपरटेंशन, असंतोष, नकारात्मक विचार आदि से मन बीमार हो जाता है।

लोगों का भोजन पर तय होता है मूड... हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. गुप्ता ने बताया कि शोध में पाया गया है कि यदि व्यक्ति को भोजन अच्छा मिले तो मन और दिल खुश हो जाता

है। भोजन से हमारा मूड बदल जाता है। जैसा हमारा मूड होता है वैसा ही हम भोजन करते हैं। जब हम कड़वाहट महसूस करते हैं तो उसे दूर करने के लिए मीठा खाते हैं। सम्बंधों में खुशकी आने पर तला खाने, बोरिंग महसूस करने पर चटपटा खाने का मन करता है। वहीं मेडिटेशन हमें सिखाता है कि कैसे हम मन की सभी अवस्थाओं में स्थिर



भरतपुर-राज. शिवजयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सिद्धपीठ पीठाधीश्वर स्वामी डॉ. कौशल किशोर जी महाराज, मेयर शिवसिंह भौट, अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओ.पी. जैन, देवस्थान उपनिदेशक के.के. खण्डेलवाल, कैलाश गिरी जी महाराज, स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. शोभा भारद्वाज, ब्र.कु. कविता एवं ब्र.कु. बबीता।



सुनाम-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् विधायक अमन अरोड़ा की धर्मपत्नी शबोना अरोड़ा, अकाली महिला विंग की अध्यक्ष सुनीता शर्मा तथा महिला विंग की जिलाध्यक्षा रेवा छाहरिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता एवं ब्र.कु. पूजा।



फर्रुखाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन मेडिकल कॉलेज की चेरमैन डॉ. अनीता यादव, नगरपालिका अध्यक्ष वत्सला अग्रवाल, सदर विधायक की धर्मपत्नी अनीता द्विवेदी, ब्र.कु. मंजू व अन्य।



चुरू-राज. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं लेक्चरर सरोज हरित, ब्र.कु. रेखा, प्रिंसिपल हिमांशु महला, शिक्षिका ज्योति चौधरी, एल.आई.सी. एजेंट विजय लक्ष्मी नेहरा, सामाजिक कार्यकर्ता शर्मिला जी व अन्य।



अयोध्या-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् महंत जनमेजयशरण जी महाराज, आचार्य प्रसार महाराज एवं मोहम्मद लतफ के साथ चित्र में ब्र.कु.चेतन, ब्र.कु. चंद्रेश तथा अन्य।



भादरा-राज. विश्व महिला दिवस कार्यक्रम में उपस्थित हैं स्वच्छ भारत के ब्रांड एम्बेसडर भामाशाह सुशील गुप्ता, पालिकाध्यक्षा रहिशा बानो, महाराजा अग्रसेन एज्युकेशन ग्रुप की सचिव मीना गुप्ता, पार्षद अनीता सैनी, पार्षद मिनाक्षी शर्मा, ब्र.कु. चन्द्रकांता तथा अन्य अतिथिगण।

स्वास्थ्य

पाचन क्रिया की रखें सुचारु इन विधियों द्वारा

शरीर के पोषण और रक्षा के लिए भोजन आवश्यक है। भोजन का पाचन होकर शरीर के विभिन्न अंगों को पोषण मिलता है। भोजन के पाचन में आयुर्वेद मतानुसार शरीर में विद्यमान अग्नियाँ मुख्य रूप से भाग लेती हैं। शरीर में कुल 13 प्रकार की अग्नियाँ पायी जाती हैं, जिनमें जठराग्नि अन्न पाचन में मूल रूप से भाग लेती है एवं अन्य अग्नियाँ एक-दूसरे की सहायता करती हैं। आयुर्वेद में भूख की कमी को अग्निमांघ कहा जाता है। इसका तात्पर्य पाचन क्रिया का

है तथा कभी-कभी प्राण भी चले जाते हैं।

क्यों होता है अग्निमांघ अग्निमांघ उत्पन्न होने का मूल कारण अनुचित आहार का सेवन है। अतः शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले आहार का सेवन किया जाये, तो यह रोग पैदा हो जायेगा। अत्यंत भारी, गरिष्ठ भोजन, देर से पचने वाले आहार, खट्टा, कड़वा, अत्यंत तीखा, नमकीन एवं चर्बी बढ़ाने वाले आहार का सेवन करना इस रोग को जन्म देने में सहायक



मंद होना है। अग्नि दो प्रकार की होती है - प्रथम प्राकृत अग्नि तथा दूसरी विकृत अग्नि। विकृत अग्नि को तीन भागों में विभक्त किया जाता है, जैसे -1) विषम अग्नि 2) तीक्ष्ण अग्नि एवं 3) मंद अग्नि। **विषम अग्नि:** यह ऐसी अवस्था है, जिसमें अग्नियाँ कभी तीक्ष्ण तो कभी मंद हो जाती हैं। फलस्वरूप भोजन का पाचन भी विषम रूप में होने लगता है। इस प्रकार शरीर का पोषण ठीक से नहीं हो पाता है। ऐसा माना जाता है कि इसमें वात दोष का भी अनुबंध होता है।

मंद अग्नि: जब कम मात्रा में भी किये गये भोजन का पाचन सही तरह से नहीं हो पाता है, तो इस अवस्था को मंद अग्नि कहते हैं। इससे पीड़ित रोगी को उल्टी, पेट में जलन तथा कभी-कभी पतला शौच हो जाता है, जिससे अधपचा हो जाता है, जिससे अधपचा भोजन निकल जाता है।

तीक्ष्ण अग्नि: अग्नि की तीक्ष्णता से भस्मक रोग पैदा होता है। यह भोजन को शीघ्रता से पचा कर धातुओं का भी पाचन करने लगती है, जिससे व्यक्ति दुर्बल हो जाता

है। दूसरा मूल कारण समय पर भोजन न करना भी है। जो लोग समय पर भोजन नहीं करते तथा अपथ्य लेते हैं, उन्हें भी यह रोग हो जाता है।

लक्षण: यह रोग होने पर रोगी का पेट भरा-भरा लगता है। भोजन का पाचन नहीं होता है। वमन एवं कब्ज बना रहता है। भूख नहीं लगती है। सारे शरीर में दर्द, बेचैनी, नींद न आना एवं कमजोरी हो जाती है। इन सबके अलावा अग्निमांघ अनेक रोगों को जन्म देता है जैसे बवासीर, दस्त रोग, पेटिशा, प्रहणी, अफरा, पेट दर्द, गैस, अल्सर इत्यादि।

कुछ कारगर घरेलू उपाय

★ अदरक, नींबू, भुना जीरा और काला नमक को मिलाकर चटनी बनाएं और इसका सेवन करें।

★ भोजन करने से पहले एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच नींबू का रस और थोड़ा-सा काला नमक पानी में घोलकर पीएं।

अग्निमांघ से बचने के लिए आहार पर नियंत्रण करना आवश्यक है। समय पर खाना खाएं - शेष पेज 6 पर...

औरों के साथ थोड़ी मेहनत स्वयं पर

- गतांक से आगे..

प्रश्न:- हम गुस्सा करने की कोशिश करते हैं, लेकिन हम उसको रोक लेते हैं। चलो पांच बार गुस्सा नहीं किया, लेकिन छठी बार तो हो ही जाता है, उसे मैं कैसे रोकूँ?

उत्तर:- क्योंकि आपने अपने अंदर शक्ति नहीं भरी और बाहर से सिर्फ करने की कोशिश की, इट इज़ ओ.के., लेकिन शुरू भी करते जायें, मेहनत भी अपने ऊपर लगाते जायें और साथ-साथ अपने अंदर ताकत भी भरनी पड़ेगी, क्योंकि कमजोरी की हालत में बहुत ज़्यादा काम करेंगे। हम जो अपने ऊपर मेहनत कर रहे हैं, आपके आस-पास के लोग कुछ भी कर रहे हैं, आप उनको स्वीकार करें, आप गुस्सा न करें, आप फिर भी प्यार से रहें, शांत रहें, लेकिन वर्तमान समय में यह सहज नहीं लगता है। अगर आप साथ-साथ अपने ऊपर थोड़ी सी मेहनत नहीं करते तो वो अचानक ही अंदर से एक दिन विस्फोट हो जाता है। क्योंकि कई बार लोग थोड़ा सा ट्राय करते, वहां से परिणाम तुरंत तो नहीं मिलेगा

कि सामने वाला बदल जाये या ऑफिस में सब एकदम से प्यार से काम करने लग जायें, फिर हमारी जर्नी रुक जाती है और हमारे पुराने बिलीफ सिस्टम तो तैयार पड़ें ही हैं तो



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

उनको वापिस जाना मुश्किल नहीं होता, लेकिन इसमें हमारा बहुत ज़्यादा नुकसान हो जाता है। जैसे कि जर्नी पर चल रहे हैं, साथ-साथ अपने को फ्यूल करना भी बीच-बीच में बहुत ज़रूरी है। उसके लिए जब हम सुबह के समय अपने साथ साइलेंस में बैठते हैं तो अपने अंदर बेसिक लेवल पर देखें कि जो जटिलतायें हैं पहले इसका समाधान करना है, फिर जो बाहर के विरोधाभास हैं वो तो अपने-आप ही सुलझ जायेंगे, उसपर मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। - क्रमशः



नारनौल-हरि. शिवजयंती महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए आर.पी.एस. एज्युकेशन इन्स्टीट्यूट्स के ग्रुप चेरमैन ओमप्रकाश यादव, आयुष विभाग के जिलाधिकारी डॉ. अजीत सिंह, माउण्ट आबू से ब्र.कु.सतीश, नगरपालिका चेरमैन भारती सैनी, जिला प्रमुख राजेश यादव, हरियाणा हाउसिंग बोर्ड के चीफ इंजीनियर विरेन्द्र सिंह यादव, ब्र.कु.रतन तथा अन्य।



झालरापाटन-राज. वृद्धाश्रम नारायण समिति द्वारा महिला दिवस पर ब्र.कु. मीना को आमंत्रित कर सम्मानित किया गया।



माहिम-मुम्बई। विश्व महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में 'रोल ऑफ वुमेन इन प्रेजेन्ट सिनेरियो' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. उज्ज्वला।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मन की क्रियाएं, मन के दायरे से कुछ बाहर होते हैं, कुछ अंदर होते हैं। लेकिन मन की क्रियाओं का होना किसी न किसी दायरे में घटित घटना के आधार से ही होता है। स्थिति ये है कि कुछ भी करने से पहले मन की उन भावनाओं को बड़े ध्यान से देखना व सोचना ज़रूरी है, लेकिन मन ऐसा है कि वो बिना कहे भी कुछ सोचता ही रहता है। इधर-उधर की बातों को लेकर एहसासों को जन्म देता रहता है।

एहसास क्या होते हैं? एहसास कुछ नहीं हैं, बस कुछ भावनाओं को चित्रित करके हम सभी सोचते रहते हैं। अब भावनायें जब जन्म लेती हैं, तो जन्म लेने से पहले वो किसी न किसी बात से कभी न कभी जुड़ी ही होंगी, लेकिन मन ने उसको देखा हुआ होता है। कई बार बात हमसे जुड़ी नहीं भी होती, फिर भी वो बात ऐसे उमड़-धुमड़ के हमारे सामने आती है जैसे हमने ही किया हो। इससे एक बात तो सिद्ध है कि यदि हम इन्द्रियों द्वारा एक बार किसी भी चीज़ का एहसास करते हैं, चाहे उससे हमारा लेना देना ना भी हो, फिर भी वो बातों बीच-बीच में

हमें किसी भी तरह से तंग करती ही रहती हैं, और तंग यहाँ तक करती हैं कि हम सोचते हैं कि, अरे... ये हमने कब किया, ये बात सामने क्यों आई, कुछ समझ नहीं आ रहा है। ये हम कहते रहते हैं। लेकिन ये बात हम सबको आज मान लेनी चाहिए कि कुछ भी हम एहसास कर लेते हैं या कर रहे हैं, तो उसका कहीं न कहीं हमारे बातों से कनेक्शन है। कनेक्शन ऐसा नहीं है कि आपको कुछ नुकसान होगा, लेकिन उससे हमारी शक्ति तो ज़रूर नष्ट होगी और नष्ट



हो भी रही है। जैसे आज समाज में एक कैसर की तरह फैला हुआ ज़हर सोशल मीडिया, वाट्स एप्प, फेसबुक है, जिसपर कई बार अननोन नम्बर से मैसेज आता है। आपका उससे कोई लेना देना नहीं, लेकिन

आप कई बार जब उसपर देखते हैं, तो वो कोई अच्छा मैसेज है, बुरा मैसेज है, आप देखते हैं, पढ़ते हैं, और यदि वो आपको अच्छा लग गया, तो आप उसको दूसरों को फॉरवर्ड भी करते हैं। अब ये है बिना मतलब मन को उलझाना। अरे, जो हमारे पास है, वो हमारी ज़रूरत से ज़्यादा है। उससे ज़्यादा सोचने के लिए हमारे पास होना नहीं चाहिए। लेकिन है। तो मन उलझा रहता है। इसीलिए मन की शक्ति घटती चली जा रही है, घटती चली जा रही है। हम सोच रहे हैं कि हम कुछ गलत तो नहीं कर रहे। निश्चित रूप से आप कुछ गलत नहीं कर रहे, लेकिन व्यर्थ बहुत कर रहे हैं। व्यर्थ भी हमारी शक्ति को नष्ट ही करता है। बढ़ाता नहीं है। फिर भी हम मान नहीं रहे। और मन को उन एहसासों के साथ जोड़ते जा रहे हैं जो हमारे दायरे में बिल्कुल भी नहीं आतीं। 'जिस प्रकार ट्रेन में अच्छे सफर के लिए सामान कम चाहिए, वैसे ही ज़िन्दगी में आगे बढ़ने के लिए

दिल में अरमान कम चाहिए।' नहीं तो आज सामान अर्थात् इच्छायें, कामनायें, तृष्णायें, व्यर्थ बढ़ता जा रहा है और हम उलझते जा रहे हैं उसकी देख-रेख करने में।



जम्मू। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में स्टेट एज्युकेशन मिनिस्टर प्रिया सेठी को ईश्वरीय सौगात व टोली भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ है रेडियो मिर्चि की आर.जे. श्वेतिमा जामवाल, रेडियो अनाउसर माधवी शर्मा, मेडिकल कॉलेज जम्मू की एडमिनिस्ट्रेटर शुभा शर्मा, पूर्व कॉर्पोरेटर एंड सीनियर बीजेपी लीडर शोला हंडु, ब्र.कु. सुष्मा एवं ब्र.कु. रजनी।



भुवनेश्वर। 'ओडिशा इंटरनेशनल ट्रेड फेयर-2018' का उद्घाटन करने के बाद वहाँ ब्रह्माकुमारिज द्वारा लगाई गई आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए मिनिस्टर एम.एस.एम.ई. एंड हाईयर एज्युकेशन प्रफुल्ल समल।



मोहाली-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ऑल इंडिया रेडियो की स्टेशन डायरेक्टर पूनम अमृत सिंह, गुरचरण सिंह शरण, ज्युडिशियल मेम्बर, कज़ूमर डिस्प्यूट रेड्रेसल कमिशन, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. रमा व अन्य।



समराला-पंजाब। शिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में शिव ध्वजारोहण करते हुए मालवा कॉलेज के वाइस प्रेसिडेंट जसप्रीत सिंह आहलूवालिया, एम.सी. प्रकाश कौर, पूर्व एम.सी. अमरनाथ टागरा, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सुष्मा व अन्य।



छत्तरपुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष अर्चना सिंह, महिला कांग्रेस जिला उपाध्यक्षा अंजना चतुर्वेदी, डी.पी.एस. की प्राचार्या पांचाली दास, डॉ. गायत्री नामदेव, बी.एड कॉलेज की प्रोफेसर विनीता गुप्ता, ब्र.कु.शैलजा, ब्र.कु. माधुरी एवं ब्र.कु. रीना।



शिमला-हि.प्र.। सुखसागर तारादेवी होटल में विभिन्न राज्यों के इफको वर्किंग स्टाफ को वेल्यू एज्युकेशन ट्रेनिंग देने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. बहनें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-14 (2017-2018)

1		2	3	4		5		6
		7						
8			9	10				
11	12							13
								14
15			16	17				
			18					19
20				21	22			
			23					
		24						
				25				

ऊपर से नीचे

2. आत्मा का रथ, शरीर (2)
4. ...सद्गति दाता एक शिवबाबा है, चाल (2)
5.को घुमाने से चक्रवर्ती राजा बनेंगे (2)
6. चरण, पग, पैर (3)
8. पिता, शिवबाबा से एक रिश्ता (2)
9. मार्ग हमारा शुद्ध प्रवृत्ति.... हमारा जीवन मुक्ति, मंजिल (2)
10. होता हमको ऐसा बार-बार है (4)

12. आगे चलकर यज्ञ बहुत.... को पायेगा, बढ़ोत्तरी (3)
13. खर्च, क्षय, नाश (2)
15. कभी भी माया के....होकर कोई कर्म नहीं करना है, गुलाम (4)
16. तुम बच्चों को....होना चाहिए कि भगवान हमारा साथी है, स्वमान (2)
19. रथ को चलाने वाला (3)
22. रस्म, परम्परा (3)
23. देवता, आवाज़ (2)

बायें से दायें

1. पर चलने से तुम श्रेष्ठ बनते हो (3)
3. धब्बा, बाप की याद से सारे.... धो लेने हैं (2)
5. बांधेलियाँ बाप की याद में.... पड़ती हैं, तड़प (3)
7. नत, झुका हुआ, विनीत (2)
11. पाक,.... बनो योगी बनो (3)
14.जप तप से भगवान नहीं मिलता, हवन (2)
15.लुटाने वाले सद्ज्ञान सुनाने

- वाले (4)
17. सीता को चुराने वाला (3)
18.तुम्हारे गले का हार है (2)
19. मुख्य अंश, तत्व, निचोड़ (2)
20. धरनी, धरती, धरा (2)
21. यह ब्राह्मण....सर्व श्रेष्ठ है, तुम्हें इसका नशा रहना चाहिए, वंशज, भाती (4)
23.और दुःख जीवन के दो पहलू हैं (2)
24. लाइन, पंक्ति (3)
25. जागरुक, चैतन्य, जागृत (3)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।



अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी। नवनिर्मित भवन 'ज्ञान-मान सरोवर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, राजयोगी ब्र.कु. निर्वै, ब्र.कु. मुनी, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भानु बहन तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए आरोग्य राज्यमंत्री कुमार कानाणी तथा विधायक वल्लभ काकडीया।



जालौर-राज। शीतला माता मेले में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में कलेक्टर बी.एल. कोठारी, एडिशनल एस.पी. लक्ष्मण दास तथा नगर परिषद की उपाध्यक्षा मंजू सोलंकी को समझाते हुए ब्र.कु. रंजू।



करनाल-हरि। 'राजयोग मेंडिटेशन द्वारा सभी पारिवारिक समस्याओं का समाधान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, माउंट आबू से ब्र.कु. सविता, डॉ. सुमन मंजरी, प्रतिभा रक्षा सम्मान समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेन्द्र अरोरा, दिव्य योग अभ्यास मंदिर की योगाचार्य डॉ. दमयंती शर्मा, इनर व्हील क्लब मिड टाउन की अध्यक्षा अंजू शर्मा, ब्र.कु. प्रेम बहन, ब्र.कु. मेहरचंद, देवबंद से ब्र.कु. संगीता तथा अन्य।



राजसमंद-राज। '7 बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए जिला कलेक्टर प्रेम चंद जी। साथ हैं ब्र.कु. रामप्रकाश, ब्र.कु. रीटा तथा ब्र.कु. पूनम।



कूच बेहर-प.बंगाल। नारी दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्कूल की ए.आई. शरवनी भादुरी, समाज सेवी रिकू अग्रवाल एवं प्रमिला बहन, ब्र.कु. संपा तथा अन्य।



भरतपुर-राज। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. शोभा भारद्वाज, संस्कृत विभागाध्यक्षा डॉ. उर्मिला सिंह मीणा, ज्वाइंट ग्रुप की पूर्व अध्यक्षा मंजू सिंघल, नवयुग संदेश की सहसंपादिका गार्गी मधुकर, शिक्षिका वंदना सिंह, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. बबीता तथा अन्य।

हर बार ८ मार्च आता है, और लोग उस दिन अलग-अलग संगठनों में जाकर महिलाओं को उनके अधिकारों की बात सुनाते हैं। महिला अधिकार, उसके सामाजिक, आर्थिक और उसके चहुँमुखी विकास को लेकर तरह-तरह की बातें करते हैं। कभी परिवार के ऊपर लान्छन लगाते, कभी समाज के ऊपर लान्छन लगाते, कभी सरकार के ऊपर और कभी कहते कि कोई इनके अधिकारों की बातें नहीं करता, सब लोग सिर्फ इनको एक मशीन की तरह इस्तेमाल करते जब ज़रूरत पड़ती। अब आप बतायें.. क्या लान्छन लगाने से महिला दिवस के साथ न्याय होगा?

हर कोई जब लड़ता है या किसी बहुत बड़े संगठन की शुरुआत होती है, तो उसका आधार जागृति माना जाता है। लेकिन जागृति ज्यादातर अत्याचार, गुलामी, अमानवीयता और उन सभी बाह्य विकृतियों को लेकर होती है, जो समाज द्वारा दी जाती है। आज हर देश और हर देश की सरकार महिलाओं को उनके अधिकार दिलाने के लिए लगभग-लगभग तत्पर है। फिर भी कहीं न कहीं कुछ चीज़ें ऐसी हैं, जो या तो खो सी गई हैं, या उसपर किसी का ध्यान नहीं है, वो चीज़ है स्व की जागृति। जागृति बचपन की है, ना कि बड़े होने के बाद कोई हमें ये याद दिलाये कि आपको पुरुषों के साथ ऐसे रहना चाहिए, पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर चलना चाहिए, तभी तो आज तक महिला को भले कुछ अधिकार मिल गये, लेकिन उन्हें अमल में लाना बड़ा ही मुश्किल है। बचपन की एक बात हम आपको सुनाते हैं.. कि जब कोई बहन अपने भाई को थप्पड़ मारती है, और दोनों ही बच्चे हैं, उस समय



पर जब कोई पुरुष अत्याचार करता है तो कहते हैं तुम सामना क्यों नहीं करती? तो अब वो सामना कैसे करेगी? आपने तो उसे शुरु से परवरिश में ही कोमल, कमजोर और सहन करने वाली बना दिया। हमें जहाँ तक याद है... कि एक बच्चा और बच्ची ग्यारह साल के बाद इस बात से अवगत होते हैं कि हमारे अंदर अलग-अलग हॉर्मोन हैं। लेकिन उनको यदि ये न बताया जाये, तो उनके अंदर ये भिन्नता भी न आये। तो सशक्त कैसे बनें

कैसे हो... महिला दिवस के साथ न्याय...?

एक महिला ही जो एक माँ है, अपने उस बच्चे को जो लड़का है, उसको कहती है... तू लड़का होकर रोता है! इसका मतलब ये हुआ कि लड़का होने के बाद रोने की परमीशन नहीं है। वहीं पर एक महिला, अपनी बच्ची को, जो एक महिला है, को समझाती है कि आप तो एक लड़की हो, आपको दूसरे के घर जाना है, वहाँ सबको सम्भालना है, सबका सम्मान करना है। तो क्या आप किसी को थप्पड़ मारेंगे? आप लड़की हो, लड़की की तरह रहो। लेकिन ये नहीं बताया कि लड़की की तरह रहें कैसे? हर घर में यही हो रहा है। आप सोचिए, समाज छोटेपन से ही एक महिला को पूरी तरह से दबा के

एक महिला बनाता और पुरुष को पूरी तरह से पुरुष बनाता। उसको एक महिला ही कहती कि तू महिला है, तू पुरुष है। तो सबसे पहले तो महिलाओं को, जो बच्चे को जन्म देती हैं,



आप अर्धनारीश्वर हैं। इसलिए विष्णु को यादगार रूप में दिखाया कि हर पुरुष में स्त्री है और हर स्त्री में पुरुष। अर्थात् आत्मा के अंदर दोनों खूबियाँ पहले से ही मौजूद हैं। लेकिन उन्हें सही रूप से पहचान देना ज़रूरी है। ना कि उन्हें खाने

उन्हें सबसे पहले जगाने की ज़रूरत है कि तुम शरीर को देखकर इतना ज्यादा भेदभाव करती हो, और बाद में बड़े होने के बाद इसी

पर जब कोई पुरुष अत्याचार करता है तो कहते हैं तुम सामना क्यों नहीं करती? तो अब वो सामना कैसे करेगी? आपने तो उसे शुरु से परवरिश में ही कोमल, कमजोर और सहन करने वाली बना दिया। हमें जहाँ तक याद है... कि एक बच्चा और बच्ची ग्यारह साल के बाद इस बात से अवगत होते हैं कि हमारे अंदर अलग-अलग हॉर्मोन हैं। लेकिन उनको यदि ये न बताया जाये, तो उनके अंदर ये भिन्नता भी न आये। तो सशक्त कैसे बनें

का अधिकार, पहनने का अधिकार या नौकरी का अधिकार दिला दिया। ये तो एक शारीरिक आपूर्ति है। फिर भी उनकी भावनायें कहीं न कहीं अतृप्त ही हैं। तो उनकी भावनाओं को तृप्त करने के लिए परमात्मा ही एक है, जो आत्मा को सशक्त बनाता है, सबके ऊपर जीत दिलाता है, ना कि शोर मचाता है। वो शांति से आत्मा को सशक्त बनाता है। ये है आत्मा और महिला के सशक्तिकरण के साथ सच्चा न्याय, जो सिर्फ और सिर्फ परमात्मा ही दिलाते हैं। नहीं तो आज हर एक आत्मा इतनी कमजोर है कि वो भाषण में तो बड़ी बड़ी बातें करती है, लेकिन घर में वो ना किसी का सम्मान करती है, ना किसी से ठीक से बात करती है। तो आओ.. हम सभी हर एक महिला को उनके सच्चे स्वरूप की याद दिलायें। तब जाकर उनका सच्चा सम्मान होगा।

पाचन क्रिया को सुचारु... - पेज 4 का शेष

एवं हल्का भोजन लें। गरिष्ठ एवं खट्टे तथा अधिक मसालेदार भोजन न लें। फास्ट फूड का तो तुरंत त्याग कर देना चाहिए। नारियल के पानी का प्रयोग खूब करना चाहिए। मांसाहारी भोजन एवं शराब का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

क्या खाएं : गेहूँ, जौ की रोटी, मूंग, मसूर दाल, हरी साग-सब्जी, फलों में अनार का रस, पपीता, संतरा, गाय का दूध एवं मट्ठा

का सेवन भी करें।

क्या न खाएं : खट्टे पदार्थ, मिर्च, मसालेदार भोजन, मिठाइयाँ, पकवान, देर से पचने वाले आहार, मांसाहारी भोजन, शराब आदि का सेवन न करें। दिन में नहीं सोना चाहिए। आहार-विहार पर नियंत्रण से यदि रोग ठीक न हो, तो चिकित्सक से मिल कर रोग का निदान कराना चाहिए।

कुछ आयुर्वेदिक औषधियाँ इस रोग में लाभदायक हैं, जैसे अविपत्तिकर चूर्ण, हिगवास्टक चूर्ण एवं लवण भास्कर चूर्ण।

इनमें से कोई भी एक चम्मच दो बार पानी से लें। इसके अलावा आमलकी टैबलेट एवं मुक्ता जेम टैबलेट को भी लिया जा सकता है। दक्षरिष्ठ 4-4 चम्मच दो बार समान जल से लें। पेट साफ रखने के लिए पंचसकार चूर्ण रात में एक चम्मच लें। रोग होने पर चिकित्सक के परामर्श से ही औषधि प्रयोग करना चाहिए। - डॉ. कमलेश प्रसाद, आयुर्वेद विशेषज्ञ, नागरमल मोदी सेवा सदन, राँची।

सत्तायें तब कायम होती हैं, जब कोई उन्हें स्वीकार कर ले। उनका खामोश मुहाफिज़ बन जाये। और यदि ऐसा न करना हो, अपने मान की समझ विकसित करनी हो, तो अपना रक्षक आपको स्वयं बनना होगा..।

स्वयं ही स्वयं का सुरक्षा कवच...

घर-परिवार-समाज का हर काम औरत के जिम्मे है। कृपया सोचिए, ऐसा क्या है जो पुरुष के हिस्से में रखा गया हो। फिर भी स्त्री की कोई मुकम्मल पहचान नहीं है। क्योंकि ऐसा वह खुद चाहती है। श्रेय लेना नहीं आता, तो कोई बात नहीं, पर स्त्री को अपने हिस्से में खुशियाँ और मान रखना भी नहीं आता। जहाँ मौका मिलता है, खुद को मिटाने को तत्पर हो जाती है। त्याग करने को अपना पदक मान रखा है। और अगर कोई स्त्री अपने योगदान को लेकर ज़रा-सी भी

उसने अपनी नियति मान लिया। आदमी को कभी खुद को साबित नहीं करना पड़ता, फिर क्यों स्त्री को हर कदम पर ऐसा करना पड़ता है? स्मरण रहे, मान केवल उसी का होता है, जिसके योगदान को अहम माना जाए। केवल साथी अपनी राय दे सकते हैं। कमतर समझे जाने वाले हुकुम बजा लाते हैं, तर्क (बहस) नहीं करते। जो खुद को कुछ नहीं समझता, उसे कोई और क्यों कुछ समझेगा।

गौर कीजिएगा, अगर स्त्री को एक अलग जन्म मिला है, अलग पहचान मिली है, तो उसका एहसास क्यों नहीं है उसे? अगर दुनिया में उसकी जगह न होती, तो स्त्री होती ही क्यों? सब पुरुष ही न होते? कहते ही हैं न कि प्रकृति में कुछ भी अतिरिक्त या बेमानी नहीं है। अपने आपको लकीर के इस तरफ खड़े करना छोड़ दें। लड़की होने का नहीं, इंसान होने का उत्सव मनाएं। अपनी पहचान का, अपने खास स्वरूप का आनंद मनाएं। किसी से होड़ नहीं है, हम हैं ही खास।

सारी स्त्रियाँ इसको लेकर एकराय हो जाएं, एकमत हो जाएं, एकजुट हो जाएं, तो कौन है जो हमारे अधिकार के सच को झुठला सके। कुदरत की हर नेमत की तरह, जिन्दगी के हर तौर-तरीके पर स्त्री का पूरा हक है। अपना मान समझें, अपनी बेटियों का मान करें, घर-परिवार में बतौर इंसान, बतौर सदस्य अपने मायने समझें और इस दुनिया में अपनी मौजूदगी को लेकर उसी तरह आनंदित हों, जैसे कि आपका सहायत्री प्राणी, पुरुष होता आया है। - रचना समंदर।



सजग हो जाए, किसी के लिए अपने हिस्से की कुर्बानी न दे, तो उसकी लानत-मलामत करने में स्त्रियाँ ही हैं। लेखक श्रीमोई के शब्दों में - पुरुष सत्ता की सबसे बड़ी मुहाफिज़ स्त्री है। आश्चर्य होता है कि सदियों से स्त्री, पुरुष की ज़बान बोलती आई है। बात बेटे की हो, सास की, माँ की, बहू की या बहन की, उसने कभी अपना कोई नज़रिया बनाया ही नहीं। पुरुष सत्ता ने जो लकीरें खींच दीं, उनके भीतर रहने को

महिला दिवस आया। पूरी दुनिया ने महिलाओं की समस्याओं, उनकी उपलब्धियों, उनके योगदानों की चर्चा की। लकीर के भीतर खड़ी वे हैंसी, चिंतामन हुई या हौसले भरीं, तो कभी उपलब्धियों की सराहना पर मुट्ठियाँ बांधीं। पर लकीर तो है। प्रमाण महिला दिवस खुद है। अपने हिस्से में एक दिन देखकर आह्लादित हो, आगे बढ़ गए, तो पहचान के बारे में सोचने का एक और मौका खो देंगे। हर मामले में आगे बढ़ने के लिए, हर क्षेत्र में एक कदम की भी पहल के लिए 'स्त्री' के तौर पर देखे जाने को नकारने का यह सही वक्त है। महिला उद्यमी, महिला प्रोफेशनल, महिला ये, महिला वो... केवल उद्यमी नहीं हो सकते? अलग पहचान देना, अलग कर देने की पहली साज़िश है। और जो अलग होता है, उसके लिए नियम-कायदे, सब अलग होते हैं। खास कहकर, कैसे हाशिए पर धकेल दिया जाता है, स्त्री जगत इसका सबसे बड़ा उदाहरण है।

महिला व्यवसायी नहीं, सिर्फ व्यवसायी कहो

यह एक सुखद बदलाव माना जाता है कि भारत आज तरक्की कर रहा है। उस तरक्की में महिलायें भी रुचि दिखा रही हैं। लेकिन इस रुचि के बावजूद भी उनको एक अलग तबके का मानकर उन्हें आज भी एक अलग नज़रिये से देखा जाता है। कहते हैं.. अरे, अब महिलायें भी व्यवसायी बन रही हैं, ये तो बहुत बड़ा बदलाव है आने वाले समय के लिए। अब ये बात कुछ गले से नहीं उतरती। भई क्यों? महिलायें व्यवसायी क्यों नहीं बन सकतीं? मतलब ये नहीं है तो 'बदलाव' नहीं है। अब ये आ गई तो व्यवसाय पता नहीं तरक्की करेगा या नहीं करेगा, वाली स्थिति है।

आज अमेरिका, ब्रिटेन में भी महिलायें व्यवसाय से जुड़ तो गई हैं, लेकिन वे संघर्ष कर रही हैं। दूसरे देशों के मुकाबले भारत में ज़रूर व्यवसाय करने में महिलाओं का



योगदान बढ़ा है, लेकिन आज भी वेतन को लेकर उन्हें पुरुषों से कम या ज़रूरतों को लेकर वेतन दिया जाता है। तो अब ये आप सशक्त कर रहे हैं, व्यवसाय से महिला सशक्त हो रही है या डर बढ़ता जा रहा है कि क्या हम महिला हैं इसलिए तो पक्षपात नहीं हो रहा।

अगर किसी भी व्यवसायी को आप ध्यान से देखें तो कहते हैं कि वो बिज़नेसमैन बहुत अच्छा है। लेकिन कोई महिला उद्यमी हो, तो उसको बिज़नेस वुमेन कहते हैं। हम शब्दों से ही दायरे सीमित कर देते हैं। क्या हम कभी कहते हैं कि पुरुष उद्यमी (मेन एन्टरप्रेन्योर)? लेकिन हम महिला उद्यमी कहते हैं। ऐसा क्यों? हम सिर्फ उद्यमी हैं, व्यवसायी हैं, महिला या पुरुष नहीं हैं। हमें सिर्फ उद्यम की श्रेणी में रखा जाना चाहिए।

महिलायें रचनात्मक होती हैं। लेकिन चौंकाने वाली बात है कि शादी के बाद 48% महिलायें अपना काम छोड़ देती हैं। उसमें कारण बनता है पारिवारिक जिम्मेवारी। इसी बंधन के कारण उसकी रचनात्मकता घट जाती है और कुछ दिनों में उसे वो स्थान छोड़ना पड़ता है। रचनात्मकता और उत्पादकता की असीम संभावनायें महिलाओं में मौजूद हैं, बशर्ते हम खुद को कमज़ोर महसूस करना बंद कर दें। बस हमें अपने आप को कमज़ोर न समझ आगे बढ़ते जाना है, और उस बात को स्वीकार करना है जो समाज के दायरे से थोड़ा सा अलग है। संतुलन का नियम भी यही कहता है। तो आओ, हाथ से हाथ मिलाकर इन महिलाओं को हम तरक्की की ओर बढ़ने दें, उन्नति करने दें।

स्रोत - मधुरिमा



दिल्ली-पालम कॉलोनी। अवतार चन्द्र डोगरा, पीठासीन अधिकारी, उपभोक्ता न्यायालय, जिला न्यायालय कड़कड़दुमा के सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)। विश्व महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए म्युनिसिपल काउंसलर राधिका भट्ट, भाजपा शहरी कारोबारी सगुण भट्ट, नुरुर नर्सिंग अकादमी के प्रिंसिपल गीता मर्च, ब्र.कु. मोना व अन्य।



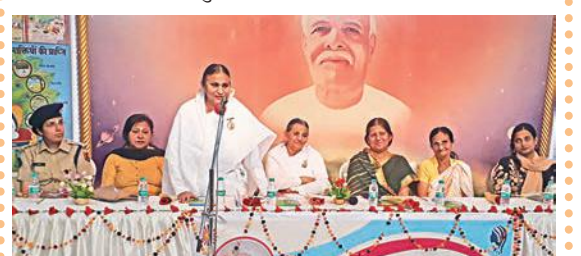
अखिकापुर-छ.ग.। महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरगुजा वनमण्डलाधिकारी प्रियंका पाण्डे, डेप्युटी कलेक्टर नयनतारा, होलीक्रॉस हॉस्पिटल की प्रशासिका सिस्टर डायना, श्री साई बाबा आदर्श विद्यालय की प्राचार्या वर्णाली घोष, वसुधा महिला मंच की अध्यक्ष वंदना दाता, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. रूपा तथा अन्य।



पन्ना-म.प्र.। महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए लिसीएक्स आनन्द स्कूल की प्रिंसिपल सिस्टर रीना व प्रिंसिपल फिल्सी, गवर्नमेंट एच. एस. स्कूल की प्रिंसिपल निशा जैन, वुमेन एसोसिएशन की डिस्ट्रिक्ट चेरमैन आशा गुप्ता, जिला जज की धर्मपत्नी शिखा कोस्टा तथा ब्र.कु. सीता।



नज़रबाग कॉलोनी-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से दायें - गर्ल्स कॉलेज समिति की सदस्य सपना दुबे, ब्र.कु. सीमा, भाजपा प्रकोष्ठ की प्रदेश सहसंयोजक एवं जन भागीदारी समिति की अध्यक्षा अनीता कटारिया, समाजसेवी डॉ. संध्या उपाध्याय तथा बी.एच. एम.एस. होम्योपैथी डॉ. ब्र.कु. बरखा।



जोधपुर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'संस्कृति की संरक्षक महिला' विषयक कार्यक्रम में बायें से मंचासीन सहायक पुलिस आयुक्त स्वाति शर्मा, भाजपा से ललिता सुखनानी, सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शील, ब्र.कु. फूल, डॉ. प्रो. सरोज, लेखिका लीला साधवानी तथा डॉ. कृति भारती।



पीलीबंगा-राज. शिवजयंति महाोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए महामण्डलेश्वर श्री-श्री 1008 स्वामी आत्मानंदपुरी जी महाराज, उपखण्ड अधिकारी डॉ. अविर्ग, मुख्य चिकित्सा अधिकारी ब्र.कु. डॉ. मनोज कुमार अरोड़ा, व्यापार मण्डल अध्यक्ष हनुमान प्रसाद जैन, ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. रानी एवं ब्र.कु. ज्योति।



उस्मानाबाद-आनंद नगर। शिवरात्रि के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बाबा साहब यूनिवर्सिटी के प्रिंसिपल अनार सलुनके, सी.ई.ओ. संजय कोलटे, सोलापुर सबजोन की संचालिका ब्र.कु. सोमप्रभा, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



नागपुर-महा। द टाइम्स ऑफ इंडिया एवं डॉ. रिचा यूनिक क्लिनिक द्वारा महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी, 2017 की मिसेज यूनिवर्स लवली शिल्पा अग्रवाल, सांसद रघुनंदन शर्मा, एम.डी. डॉ. रीचा आर. जैन तथा अन्य।



पनवेल-महा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर स्मार्ट केम टेक्नोलॉजी लि. दीपक फर्टिलाइजर्स कम्पनी द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य' की जानकारी देने के पश्चात् कम्पनी की ओर से डॉ. शुभदा नील को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए डॉ. स्वाती, शिल्पा जोशी, श्रीमति मंडल व अन्य।



भिलाई नगर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर हरिभूमि परिवार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता को सम्मानित करते हुए जिला उपभोक्ता फोरम की जज मैत्री माथुर, ए.एस.पी. सुरेशा चौबे, एस.आई. मोनिका पाण्डे व अन्य।



पिंपरी-पुणे। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. सुरेखा।

नर्क का द्वार - काम, क्रोध व लोभ

- गतांक से आगे...

आसुरी प्रवृत्ति वाले लोग, लाखों इच्छाओं के जाल में बंधकर, विषय उपभोग की पूर्ति के लिए, अन्याय पूर्वक धन का संग्रह करना चाहते हैं। जिस कारण सभी से शत्रुता बढ़ती जाती है और वे शत्रुओं को मारना चाहते हैं। वह इसी भ्रम में जीने लगते हैं कि वह सर्व संपन्न हैं, उपभोगी हैं, सिद्ध पुरुष हैं, बलवान और सुखी हैं। ऐसे पुरुष के अंदर ये भ्रम होता है कि मैं जो चाहे कर सकता हूँ, मैं बलवान हूँ। वह सोचता है कि उसके जैसा धनवान कोई नहीं है। श्रेष्ठ कुल में मैं जन्मा हूँ। ऐसे अपने को श्रेष्ठ मानने वाले अहंकार के नशे में चूर रहते हैं। अपने नाम, मान, शान



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

को जानकर कर्म करना चाहिए। कर्मों की गुह्य गति की ओर परमात्मा इशारा देते हैं और इसे स्पष्ट करते हैं कि मनुष्य के लिए यज्ञ करते हैं और दान करते हैं। अर्थात् दान के पीछे भी उनके मन में अनेक प्रकार की प्राप्ति की इच्छाएँ समाई रहती हैं। ये उनके विशेष लक्षण देखे जाते हैं और पाए जाते हैं। इस कारण वो अनेक प्रकार के जाल में जैसे बंधते जाते हैं। अज्ञानता से भ्रमित चित्त वाले, मोह जाल में फँसे, विषय उपभोगों में आसक्त ये लोग घोर अपवित्र कर्म कर, नर्क समान जीवन जीते हैं। अहंकारी, बलवान, पाखण्डी, कामी, क्रोधी, सर्व की निंदा करने वाले, मनुष्यात्माओं से भी द्वेष करते और परमात्मा से भी द्वेष करते हैं। ऐसे द्वेष करने वाले कुकर्मों को बार-बार आसुरी प्रवृत्ति वाली योनियाँ ही प्राप्त होती हैं। जिसको दूसरे शब्दों में नर्क समान जीवन कहा जाता है। जिसके लिए शास्त्रों में गायन होता है कि वे नर्क के विष्टा समान कीड़े बन जाते हैं।

भावार्थ यही है कि मनुष्य योनि में रहकर उनका जीवन पशु से भी अधिक बदतर हो जाता है। लेकिन ऐसा नर्क समान जीवन जीने वाले को फिर भी यह अनुभूति कहाँ होती है? भगवान ने नर्क के तीन द्वार बताये, वो हैं - काम, क्रोध और लोभ। इससे आत्मा का पतन होता है। इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति को इन्हें त्याग देना चाहिए। जो इससे बचे रहते हैं वे आत्म साक्षात्कार के लिए कल्याणकारी कार्य करते हैं, परमगति को प्राप्त करते हैं। इसलिए ज्ञानयुक्त विधि विधान

को जानकर कर्म करना चाहिए। कर्मों की गुह्य गति की ओर परमात्मा इशारा देते हैं और इसे स्पष्ट करते हैं कि मनुष्य के लिए यज्ञ करते हैं और दान करते हैं। अर्थात् दान के पीछे भी उनके मन में अनेक प्रकार की प्राप्ति की इच्छाएँ समाई रहती हैं। ये उनके विशेष लक्षण देखे जाते हैं और पाए जाते हैं। इस कारण वो अनेक प्रकार के जाल में जैसे बंधते जाते हैं। अज्ञानता से भ्रमित चित्त वाले, मोह जाल में फँसे, विषय उपभोगों में आसक्त ये लोग घोर अपवित्र कर्म कर, नर्क समान जीवन जीते हैं। अहंकारी, बलवान, पाखण्डी, कामी, क्रोधी, सर्व की निंदा करने वाले, मनुष्यात्माओं से भी द्वेष करते और परमात्मा से भी द्वेष करते हैं। ऐसे द्वेष करने वाले कुकर्मों को बार-बार आसुरी प्रवृत्ति वाली योनियाँ ही प्राप्त होती हैं। जिसको दूसरे शब्दों में नर्क समान जीवन कहा जाता है। जिसके लिए शास्त्रों में गायन होता है कि वे नर्क के विष्टा समान कीड़े बन जाते हैं।

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें
आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

'Peace of Mind' channel



ABS FREE DTH
Free to Air
LNB Freq. - 10600/10600
Tans Freq. - 11911
Polarization - Horizontal
Symbol - 44000
22k - On
Satellite - ABS-2; 75° E

Contact
Brahma Kumaris, 2nd Flr
Anand Bhawan, Shantinagar,
Sector 14, Gurgaon-122002
+91 9414151111
+91 8104777111
info@pmtv.in
www.pmtv.in

ख्यालों के आईने में...

नहर का पानी सब फसलों को एक समान मिलता है, लेकिन फिर भी करेला कड़वा, बेर मीठा और इमली खट्टी होती है। यह दोष पानी का नहीं है, बीज का है... वैसे ही भगवान सबके लिए एक समान है, दोष तो सिर्फ हमारे कर्मों का है।

वृक्ष कभी इस बात पर व्यथित नहीं होता कि उसने कितने पुष्प खो दिए, वह सदैव नये फूलों के सृजन में व्यस्त रहता है। जीवन में कितना कुछ खो गया, इस पीड़ा को भूलकर, क्या नया कर सकते हैं, इसी में जीवन की सार्थकता है।

कहीं न कहीं कर्मों का डर है, नहीं तो गंगा पर क्यों इतनी भीड़ है? जो कर्म को समझता है, उसे धर्म को समझने की ज़रूरत ही नहीं। पाप शरीर नहीं करता, विचार करते हैं, और गंगा विचारों को नहीं, सिर्फ शरीर को धोती है।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkivv.org,

Website- www.omshantimedia.info

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



सबसे कीमती

राजा महेन्द्रनाथ हर वर्ष अपने राज्य में एक प्रतियोगिता का आयोजन करते थे, जिसमें हज़ारों की संख्या में प्रतियोगी भाग लिया करते थे और विजेता को पुरस्कार से सम्मानित किया जाता था। एक दिन राजा ने प्रजा की सेवा को बढ़ाने हेतु एक राजपुरुष की नियुक्ति के लिए एक प्रतियोगिता आयोजित करने का फैसला किया। दूर-दूर से इस बार लाखों की तादात में प्रतियोगी आये हुए थे।

राजा ने इस प्रतियोगिता के लिए एक बड़ा-सा उद्यान बनवाया था, जिसमें राज-दरबार की सभी कीमती वस्तुएं थीं, हर प्रकार की सामग्री उपस्थित थी, लेकिन किसी भी वस्तु के समाने उसका मूल्य निश्चित नहीं किया गया था।

राजा ने प्रतियोगिता आरंभ करने से पहले एक घोषणा की, जिसके अनुसार जो भी व्यक्ति इस उद्यान में सबसे कीमती वस्तु लेकर राजा के सामने उपस्थित होगा उसे ही राजपुरुष के लिए स्वीकार किया जाएगा। प्रतियोगिता आरंभ हुई। सभी उद्यान में सबसे अमूल्य वस्तु तलाशने में

लग गए, कई हीरे-जवाहरात लाते, कई सोने-चांदी, कई लोग पुस्तकें, तो कोई भगवान की मूर्ति, और जो बहुत गरीब थे, वे रोटी, क्योंकि उनके लिए वही सबसे अमूल्य वस्तु थी। सब अपनी क्षमता के अनुसार मूल्य को सबसे ऊपर आंकते हुए राजा के समाने उसे प्रस्तुत करने में लगे हुए थे। तभी एक नौजवान राजा के सामने खाली हाथ उपस्थित हुआ।

राजा ने सबसे प्रश्न करने के उपरांत उस नौजवान से प्रश्न किया- 'अरे! नौजवान, क्या तुम्हें उस उद्यान में कोई भी वस्तु अमूल्य नज़र नहीं आई? तुम खाली हाथ कैसे आये हो?'

'राजन! मैं खाली हाथ कहाँ आया हूँ, मैं तो सबसे अमूल्य धन उस उद्यान से लाया हूँ।' - नौजवान बोला।

'तुम क्या लाये हो?' - राजा ने पूछा।
'मैं संतोष लेकर आया हूँ महाराज!' - नौजवान

ने कहा।
'क्या, 'संतोष', इनके द्वारा लाये गए इन अमूल्य वस्तुओं से भी मूल्यवान है?' - राजा ने पुनः प्रश्न किया।

'जी हाँ राजन! इस उद्यान में अनेकों अमूल्य वस्तुएं हैं, पर वे सभी इंसान को क्षण भर के लिए सुख की अनुभूति प्रदान कर सकती है। इन वस्तुओं को प्राप्त कर लेने के बाद मनुष्य कुछ और ज़्यादा पाने की इच्छा मन में उत्पन्न कर लेता है, अर्थात् इन सबको हासिल करने के बाद इंसान को खुशी तो होगी, लेकिन वह क्षण भर के लिए ही होगी। लेकिन जिसके पास संतोष का धन है, संतोष के हीरे-जवाहरात हैं, वही इंसान अपनी असल ज़िन्दगी में सच्चे सुख की अनुभूति और अपने सभी भौतिक इच्छाओं पर नियंत्रण कर सकेगा।' - नौजवान ने शांत स्वर में उत्तर देते हुए कहा।

राजा उत्तर सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ और उस नौजवान को लाखों लोगों में चुनते हुए उसे राजपुरुष पद के लिए सम्मानित किया गया।

वो उसी का है

टोकियो के निकट एक महान जैन मास्टर रहते थे, वो अब वृद्ध हो चुके थे और अपने आश्रम में जैन बुद्धिज्म की शिक्षा देते थे। एक नौजवान योद्धा, जिसने कभी कोई युद्ध नहीं हारा था, ने सोचा कि अगर मैं मास्टर को लड़ने के लिए उकसा कर उन्हें लड़ाई में हरा दूँ तो मेरी ख्याति और भी फैल जायेगी और इसी विचार के साथ वो एक दिन आश्रम पहुंचा।

'कहाँ है वो मास्टर? हिम्मत है तो सामने आये और मेरा सामना करे...' योद्धा की क्रोध भरी आवाज़ पूरे आश्रम में गूँजे लगी। देखते-देखते सभी शिष्य वहां इकट्ठे हो गए और अंत में मास्टर भी वहीं पहुंच गए। उन्हें देखते ही योद्धा उन्हें अपमानित करने लगा, उसने जितनी ही

सकी उतनी गालियाँ और अपशब्द मास्टर को कहे, पर मास्टर फिर भी चुप रहे और शांति से वहां खड़े रहे। बहुत देर तक अपमानित करने के बाद भी जब मास्टर कुछ नहीं बोले तो योद्धा कुछ घबराने लगा, उसने सोचा ही नहीं था कि इतना सब कुछ सुनने के बाद भी मास्टर उसे कुछ नहीं कहेंगे...। उसने अपशब्द कहना जारी रखा और मास्टर के पूर्वजों तक को भला-बुरा कहने लगा... पर मास्टर तो मानो बहरे हो चुके थे, वो उसी शांति के साथ वहां खड़े रहे और अंततः योद्धा थक कर खुद ही वहां से चला गया।

उसके जाने के बाद वहां खड़े शिष्य मास्टर से नाराज़ हो गए। 'भला आप इतने कायर कैसे हो सकते हैं, आपने उस दुष्ट को दण्डित क्यों नहीं किया? अगर आप लड़ने से डरते थे, तो हमें आदेश दिया होता, हम उसे छोड़ते नहीं।' शिष्यों ने एक स्वर में कहा। मास्टर ने मुस्कराते हुए पूछा- 'यदि तुम्हारे पास कोई कुछ सामान लेकर आता है और तुम उसे नहीं लेते हो तो उस सामान का क्या होता है?' 'वो उसी के पास रह जाता है, जो उसे लाया था।' - किसी शिष्य ने उत्तर दिया। तब मास्टर बोले - 'यही बात इर्ष्या, क्रोध और अपमान के लिए भी लागू होती है। जब इन्हें स्वीकार नहीं किया जाता तो वे उसी के पास रह जाती हैं जो उन्हें लेकर आया था।'

आज ही...

एक बार की बात है कि एक शिष्य अपने गुरु का बहुत आदर-सम्मान किया करता था। गुरु भी अपने इस शिष्य से बहुत स्नेह करते थे, लेकिन वह शिष्य अपने अध्ययन के प्रति आलसी और स्वभाव से दीर्घसूत्री था। सदा स्वाध्याय से दूर भागने की कोशिश करता तथा आज के काम को कल के लिए छोड़ दिया करता था। अब गुरुजी कुछ चिंतित रहने लगे कि कहीं उनका यह शिष्य जीवन-संग्राम में पराजित न हो जाये। आलस्य में व्यक्ति को अकर्मण्य बनाने का पूरा सामर्थ्य होता है। ऐसा व्यक्ति बिना परिश्रम के ही फलोपभोग की कामना करता है। वह शीघ्र निर्णय नहीं ले सकता और यदि ले भी लेता है, तो कार्यान्वित नहीं कर पाता। यहाँ तक कि अपने पर्यावरण के प्रति भी सजग नहीं रहता है और न भाग्य द्वारा प्रदत्त सुअवसरों का लाभ उठाने की कला में ही प्रवीण हो पाता है। उन्होंने मन ही मन अपने शिष्य के कल्याण के लिए एक योजना बना ली। एक दिन एक काले पत्थर का एक टुकड़ा उसके हाथ में देते हुए गुरु जी ने कहा - 'मैं तुम्हें यह जादुई पत्थर का टुकड़ा, दो दिन के लिए देकर, कहीं दूसरे गांव जा रहा

हूँ। जिस भी लोहे की वस्तु को तुम इससे स्पर्श करोगे, वह स्वर्ण में परिवर्तित हो जायेगी। पर याद रहे कि दूसरे दिन सूर्यास्त के पश्चात् मैं इसे तुमसे वापस ले लूंगा।' शिष्य इस सुअवसर को पाकर बड़ा प्रसन्न हुआ, लेकिन आलसी होने के कारण उसने अपना पहला दिन यह कल्पना करते-करते बिता दिया कि जब उसके पास बहुत सारा स्वर्ण होगा तब वह कितना प्रसन्न, सुखी, समृद्ध और संतुष्ट रहेगा। इतने नौकर-चाकर होंगे कि उसे पानी पीने के लिए भी नहीं उठाना पड़ेगा। फिर दूसरे दिन जब वह प्रातः काल जागा, उसे अच्छी तरह से स्मरण था कि आज स्वर्ण पाने का दूसरा और अंतिम दिन है। उसने मन में पक्का विचार किया कि आज वह गुरुजी द्वारा दिए गये काले पत्थर का लाभ ज़रूर उठाएगा। उसने निश्चय किया कि वो बाज़ार से लोहे के बड़े-बड़े सामान खरीद कर लायेगा और उन्हें स्वर्ण में परिवर्तित कर देगा। दिन बीतता गया, पर वह इसी सोच में बैठा रहा कि अभी तो

बहुत समय है, कभी भी बाज़ार जाकर सामान ले आऊंगा। उसने सोचा कि अब तो दोपहर का भोजन करने के पश्चात् ही सामान लेने निकलूंगा। पर भोजन करने के बाद उसे विश्राम करने की आदत थी, और उसने बजाये उठ के मेहनत करने के थोड़ी देर आराम करना उचित समझा। पर आलस्य से परिपूर्ण उसका शरीर नींद की गहराइयों में खो गया, और जब वो उठा तो सूर्यास्त होने को था। अब वह जल्दी-जल्दी बाज़ार की तरफ भागने लगा, पर रास्ते में ही उसे गुरुजी मिल गए। उनको देखते ही वह उनके चरणों पर गिरकर, उस जादुई पत्थर को एक दिन और अपने पास रखने के लिए याचना करने लगा। लेकिन गुरुजी नहीं माने और उस शिष्य का धनी बनने का सपना चूर-चूर हो गया। पर इस घटना की वजह से शिष्य को एक बहुत बड़ी सीख मिल गयी। उसे अपने आलस्य पर पछतावा होने लगा। वह समझ गया कि आलस्य उसके जीवन के लिए एक अभिशाप है और उसने प्रण किया कि अब वो कभी भी काम से जी नहीं चुराएगा और एक कर्मठ, सजग और सक्रिय व्यक्ति बनकर दिखायेगा।



इंदौर-शीतल नगर। नवनिर्मित 'ज्ञान प्रकाश भवन' का उद्घाटन करते हुए विधायक सुदर्शन गुप्ता, विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष शंकर लालवानी, पार्षद संतोष गौर, मुख्य क्षेत्रिय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. चंद्रकला, ब्र.कु. छाया तथा अन्य।



उज्जैन-म.प्र.। विश्व महिला दिवस पर 'सशक्त नारी सुरक्षित समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए भिलाई से आई ब्र.कु. प्राची। साथ हैं होम्योपैथी विशेषज्ञा डॉ. पूजा बागडी, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. मंजू।



इंदौर। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन ए.आई. जी. सोनाली दुबे, पूर्व महापौर डॉ. उमाशशी शर्मा, वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञा डॉ. पूनम माथुर, मूक बधीर संस्थान आनंद सर्विस सोसायटी की डायरेक्टर मोनिका पुरोहित, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. प्राची तथा ब्र.कु. सुमित्रा।



ग्वालियर-सिटी सेंटर(म.प्र.)। महिला दिवस पर श्री गोपाल मंदिर गोविंद आश्रम ट्रस्ट तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'आध्यात्मिक शक्ति से ही नारी सशक्तिकरण संभव' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन ब्र.कु. चेतना, ब्र.कु. रानी, डॉ. ज्योत्सना, एडवोकेट अनामिका, डॉ. वंदना, मंदिर के अध्यक्ष अजय शर्मा तथा अन्य अतिथिगण।



चिलोडा-गुज.। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में महिला पुलिस कर्मियों को सम्बोधित करते हुए वुमेन विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. शारदा। साथ हैं ब्र.कु. कैलाश बहन तथा अन्य।



ग्वालियर-म.प्र.। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आई.पी.एस. ग्रुप ऑफ कॉलेज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 'पॉजिटिव थिंकिंग' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आदर्श बहन।

भारत के अस्सी % युवा आज भारत को नई दिशा प्रदान करने में सक्षम हैं। परंतु उनकी भटकाव की स्थिति उन्हें उन रचनात्मक कार्यों से अलग कर देती है, जिन्हें करके वो समाज व देश को आगे बढ़ा सकते हैं। अब समस्या ये है कि युवाओं में इतना भटकाव आता क्यों जा रहा है? क्यों नहीं सुधर रहे हैं? चलिए इसपर हम थोड़ा चिंतन कर लेते हैं..।

कोई भी नागरिक हो, हर नागरिक का अपना एक दायरा है सोचने, समझने और आगे बढ़ने का। लेकिन उस दायरे को समझना कि हमारा दायरा कहाँ तक है, ये सबकी अपनी बुद्धि पर निर्भर करता है। सबसे पहले तो सबको अपने-अपने दायरे के बारे में जानना ही चाहिए। लेकिन दायरे को बतायेगा कौन? क्योंकि सभी दायरे से बाहर हैं। हम तो सबके दायरे बता नहीं सकते, फिर भी युवाओं का दायरा सबके सामने रखने की कोशिश

युवाओं... करो फैसला

करेंगे। देखिए, हर युवा ज़िन्दगी में नाम, पैसा, समृद्धि चाहता ही है, और चाहना भी चाहिए, ये ज़रूरी है। लेकिन अगर ये सब आ जाए, उसके बाद एक यूथ का क्या हाल होता है, ये हमें सोचना चाहिए। जब कोई भी युवा भटकता है, तो उसका कारण सिर्फ ये होता है कि अगर मैं ये काम कर रहा हूँ, अर्थात् नाम कमा रहा हूँ, शोहरत कमा रहा हूँ, बुलंदी पर जा रहा हूँ, तो इससे आगे आने वाले समय में एक समय के बाद सबकुछ स्थिर हो जायेगा। जब स्थिर हो जायेगा, उस समय मैं इतनी सारी चीज़ों का इस्तेमाल कहाँ करूँगा? जब भी किसी के पास पैसा ज्यादा आता है, और उसे समझ नहीं आता कि मैं इसे कहाँ खर्च करूँ, तो वो कौन सा काम करेगा? आपको समझ आ ही गया होगा। या तो वो बाहर सैर-सपाटे पर जाएगा, घूमेगा-फिरेगा, शराब पियेगा, गलत काम करेगा, क्योंकि उसके पास कुछ भी ऐसा लक्ष्य नहीं है कि वो उसका सही जगह पर इस्तेमाल कर सके। इसलिए हरेक युवा को अपने लिए सोचना है कि

अगर मैं खूब पैसा कमाऊँ तो क्यों कमाऊँ? एक सामान्य ज़रूरत के लिए हमारे पास उतने पैसे आ ही जायेंगे यदि एक साधारण नौकरी मिल जाये तो। लेकिन यदि ज़रूरत से ज्यादा आपके पास है तो उसका ज़रूरत से ज्यादा इस्तेमाल भी होगा। इसीलिए दुनिया में हम चाहे कुछ भी कर लें, वो सारा कुछ अगर ज़रूरत से ज्यादा है, तो हमको गन्दगी की तरफ ले ही जायेगा। आजकल हरेक यूथ को अगर कोई मोटीवेट करता है, तो यूथ को यही बतायेगा कि आप इस क्षेत्र में आगे बढ़ो, इस क्षेत्र में आगे बढ़ो, जिसमें आपका इंटेस्ट है, उस क्षेत्र में आगे बढ़ो। लेकिन कोई ये नहीं चाहता कि एक युवा आध्यात्मिक रूप से सशक्त बने कि चाहे जिस क्षेत्र में वो हाथ डाले, उसमें उसे सफलता मिले और अपने दायरे में रहकर वो कार्य करे। जैसे उदाहरण के रूप में.. अगर बहुत सारी चीज़ें जीवन में हमने अपने घर में जमा कर लीं, और वो ज़रूरत से ज्यादा है, तो एक तो उससे हमारा अटैचमेंट हो गया कि हम अपने आप का परिचय

चीज़ों से जोड़कर देने लग जाते हैं, कि हमारे पास सबकुछ है, इतना धन है, इतनी ज़मीन है। तो क्या जीवन इसीलिए मिला था कि ये सब इकट्ठा कर लो और खुद ऑब्जेक्ट बनकर बैठ जाओ। ये है दायरे से बाहर जाना। तो कोई भी चीज़ यदि आवश्यकता से अधिक है, तो उसका सही इस्तेमाल तब तक नहीं होगा जब तक हम आध्यात्मिक रूप से सशक्त नहीं हैं। कोई यह सुझाव अगर दे कि शरीर की एक सीमित आवश्यकता है, बाकी समाज को शांति, शक्ति, संयम और पवित्रता की ज़रूरत है। ना कि पैसे की ज़रूरत है। उसको देने के लिए अगर हर एक युवा सिर्फ अपने शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करते हुए जीवन व्यतीत कर देगा तो जीवन का कुछ अर्थ नहीं रहेगा, बल्कि संयमित रहते हुए, समाज को सशक्त बनाने के लिए अपने आप को आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाकर अपने आप को जगाना चाहिए। यही आज समय की मांग है, और यही आप युवाओं से हमारा आह्वान है।



- डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



सासाराम-बिहार। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् एस.डी.ओ. अमरेन्द्र कुमार एवं डी.एस.पी. आलोक रंजन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. कु. बबीता।

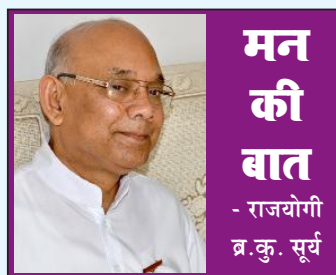
प्रश्न:- मैं जब योग करता हूँ तो पहले आत्मा का चिंतन करता हूँ अर्थात् आत्माभिमानी होने का अभ्यास करता हूँ, परन्तु जब शिव बाबा से योग लगाता हूँ तो यह तो याद ही नहीं रहता है कि मैं आत्मा हूँ। यह तो मिस हो जाता है। तो क्या करूँ जो दोनों एक साथ हो?

उत्तर:- आप बिल्कुल ठीक योगाभ्यास करते हैं। जब हम शिव बाबा की याद में मन को मग्न करते हैं और उससे पूर्व आत्म स्मृति में रहते हैं तो शिव बाबा की याद में आत्माभिमानी स्थिति समाई होती है, फिर बार-बार हमें आत्म-स्मृति की आवश्यकता नहीं। यों भी एकाग्रता केवल एक पर ही होती है, दो पर नहीं। हमारा लक्ष्य आत्माभिमानी बनना भी है। आत्म-स्मृति व योगाभ्यास द्वारा धीरे-धीरे हम आत्माभिमानी बनते जायेंगे। हमें देह से न्यारे पन का अलग से भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

प्रश्न:- मेरे बच्चे की शादी हुई है, बहुत समय से बहू का मुँह देखने की इच्छा थी। परन्तु बहू इतनी तेज तर्रार आई कि मुझे तो तंग ही कर दिया और वह ऐसा करती है कि लड़के का नाता माँ-बाप से बिल्कुल न रहे। जब से वो आई, घर में अशांति ही अशांति है। क्या करूँ?

उत्तर:- आपको बहू का मुँह देखने की इच्छा थी सो पूर्ण हुई। अब आप शायद उसका मुँह देखना ही नहीं चाहती। कलियुग के अन्त में कई लड़कियां कुछ ज़्यादा ही हाई-फाई हो गई हैं। उन्हें जीवन की लम्बी यात्रा

में आने वाली कठिनाइयों का एहसास नहीं होता। उन्हें कहीं नहीं सिखाया जाता कि जीवन में मधुर सम्बन्धों का कितना महत्व है। उन्हें यह भी नहीं पता कि जो व्यवहार वह सास ससुर से कर रही है, वही व्यवहार उसे भी प्राप्त होगा। वह यदि बच्चे को माँ से अलग कर रही है तो भविष्य में उसे भी बच्चे का बिछोह सहना पड़ेगा। इसमें दोष उसकी माँ का भी है तो हमारी वर्तमान



मन की बात - राजयोगी डॉ. कु. सूर्य

की सामाजिक व्यवस्था व शिक्षा का भी है। आप अपने घर में 15 मिनट प्रतिदिन श्रेष्ठ वाइब्रेशनस फैलाएं और बहू को आत्मिक दृष्टि से देखें। उसके व्यवहार को न देख उसे स्नेह दें। उसका अभिमान आपके स्वमान से ही समाप्त होगा। और हो सकता है पूर्व जन्म में आपने भी उससे वैसा ही व्यवहार किया हो, उसका रिटर्न हो रहा हो, इसे स्वीकार भी कर लें। बस जितना आपका चित्त शांत होगा, सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न:- बाबा ने हमें 2 मास का होमवर्क दिया है कि व्यर्थ संकल्प व व्यर्थ समय को कंट्रोल करो। हमें इसका सहज उपाय बतायें?

उत्तर:- व्यर्थ संकल्पों में समय व शक्ति दोनों नष्ट होती है। मन भी भारी रहता है और ज्ञान भी विस्मृत हो

जाता है। इसलिए व्यर्थ से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें। कुछ लोग व्यर्थ की गपशप में भी घण्टों वेस्ट करते हैं, वे तो जीवन में सफल नहीं हो पायेंगे। बुद्धिमान मनुष्य को समय के महत्व को समझना ही चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अतः व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें।

याद रखें व्यर्थ से मुक्त आत्माएं ही निकट भविष्य में महान कार्य करेंगी। लक्ष्य बनायें - कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें। बातों को बढ़ाये नहीं, इससे मन अशांत होगा। मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे - मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वतः ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

तीसरी बात - ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रूहानी नशे या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन याद रखें। इससे स्वतः ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

प्रश्न:- ब्रह्मा बाबा सदा बेफ्रिक रहे और फरिश्ते बन गये। हमने उन्हें देखा नहीं और न ही कोई मुझे उनके बारे में ज़्यादा बताता है। हमें उनके कुछ दृष्टांत बताइये जिससे हम उनकी वेगमपुर के बादशाही की स्थिति से प्रेरणा ले सकें?

उत्तर:- प्रारंभ से ही अर्थात् जब से शिव बाबा ने उनके द्वारा रूद्र यज्ञ की स्थापना की और पवित्र बनने का

आदेश दिया, लोगों ने उनका विरोध प्रारंभ किया, उनके बारे में न कहे जाने वाले कितने बोल बोले। सोचो तब वे अकेले थे, उनके साथ जो माताएं बहनें आईं, उनके कारण भी उन्हें बहुत कुछ सुनना पड़ा। परंतु वे सदा नारायणी नशे में रहते थे कि मुझे तो नारायण पद पाना है और इस निश्चय से मस्त रहते थे कि जिसने यज्ञ रचा है वही जिम्मेदार है।

गंभीरता से सोचने का विषय है कि एक समय ऐसा भी आया जब यज्ञ में सब कुछ खत्म हो गया। 380 मनुष्यों का पालना का बोझ उन पर था। यज्ञ खाली हो गया था, सब कुछ बेचना पड़ा था, कहीं से धन आने का कोई रास्ता भी नहीं था। यज्ञ वत्स यज्ञ छोड़कर जाने लगे। यह कितनी बड़ी परीक्षा थी। परन्तु बाबा की स्थिति अचल अडोल थी। वे कहते थे.. शिव बाबा परीक्षा ले रहा है, वह अपने बच्चों को भूखा नहीं रखेगा। एक बल एक भरोसे रहने के कारण वे बेफ्रिक रहे।

सम्पूर्ण यज्ञ की जिम्मेदारी उन पर थी। हर परिस्थिति का समाधान भी उन्हें ही करना था, परंतु निमित्त भाव व निर्माण भाव होने के कारण वे अति सहज रहते थे। उन सबसे बड़ी बात यह थी कि वे अधिक समय योग-युक्त रहते थे। वे महान तपस्वी थे, उनमें अथाह आत्म बल था, स्वयं भगवान उनके रथ पर सवार थे, इसलिए वे बेफ्रिक बादशाह बनकर रहे।

श्रीमोई पीयू
कुंडु
लेखिका
पत्रकार। जेंडर

पर कॉलमस का नियमित
लेखन।

पूर्व में चार पुस्तकें फिक्शन
की लिख चुकी हैं। चालीस
साल की उम्र तक सिंगलहुड
यानी अनब्याहे रहने के अपने
अनुभवों को कलमबद्ध किया
है श्रीमोई ने।

‘स्टेटस सिंगल’ इसी मुद्दे पर
उनके दमदार लेखन की पहली
नॉन फिक्शन किताब है।
पुरुषसत्ता की सबसे बड़ी
मुहाफिज़ स्त्री है। स्थिति
बदलने के लिए उसे सोच में
बदलाव लाना होगा। खुद को
मान देगी, तभी पुरुष मान
देगा। खुद को तरजीह देना
सीखें। यह विद्रोह के सुर नहीं,
मूवमेंट का आगाज़ है।

-श्रीमोई पीयू कुंडु

महिलाएं खुद को मान देना सीखें

निगाहों का केन्द्र बनी। तीस की हो गई स्त्री,
तो बहुत देर हो गई। किसी के साथ होना क्यों
ज़रूरी है? मेरे सिंगल रहने के फैसले ने हज़ारों
सवाल खड़े किये।

बच्चा नहीं, तो क्या अर्थ?

महिला और उर्वरता जैसे समानार्थी हैं। अगर
उम्र निकल गई, तो माँ नहीं बन सकेंगी, और
यह किसी भी पुरुष को स्वीकार्य नहीं होगा।
पचास साल का आदमी भी 25-26 साल की



अकेलापन आया था। विधवा, परित्यक्ता,
तलाकशुदा, अनब्याही, दिव्यांग, विकलांग
सब शामिल हैं। इनके पास किराए का घर
दूढ़ने से लेकर, समाज में बदनाम किए जाने
तक के अनुभव थे। अकेली लड़की/महिला
कई इलज़ामों का निशाना बनती है। सच तो
यह है कि भले ही कितने बड़े परिवार में रहती
हो, हर स्त्री अकेली ही है - कम से कम
भावनात्मक रूप से तो ऐसा कहा ही
जा सकता है।

हर समय गुलाम बने रहना है?

पुरुष को हर मामले में तरजीह देना
स्त्रियों की आदत बन चुकी है। स्त्री
पुरुष की इच्छाओं, पसंद-नापसंद,
उसकी मर्ज़ी के मुताबिक ही हर काम
को करना अपना अलिखित नियम
बना लेती है। आदमियों को कभी
आपने किसी के नाम के सहारे जीते
नहीं देखा होगा। तो क्या स्त्रियों के
लिए ऐसा करना आवश्यक है? अब
स्त्रियों को चाहिए कि जैसा सदियों से

वे पुरुष के लिए करती आई हैं, वैसा पुरुषों से
अपने लिए करने को कहें।

औरत ही स्थिति को सुधार सकती है

वह माँ है, बेटे की तो बेटे की भी। हमेशा
कहा जाता है कि बेटों की परवरिश में माँ को
थोड़ा स्नेह, दूसरों के लिए परवाह और नर्म
का व्यवहार डालना चाहिए। बेटों को सिखाएं
कि हर स्त्री के साथ सम्मानजनक व्यवहार
करे। वह सभ्य, ज़िम्मेदार और समर्पित बने।
लड़कियाँ तमीज़दार, महिलाओं की इज़्जत
करने वाले और उनको मान देने वाले लड़कों
को ही पसंद करती हैं। बेटियों की परवरिश
में भी बदलाव लाने की ज़रूरत है।

स्रोत - मधुरिमा

हमारे समाज द्वारा सदियों से तिरस्कृत स्त्री का
तमाम अत्याचार सहने के बावजूद पुरुष को
नकारना सम्भव नहीं है। वजह है अकेले रह
जाने का भय। अपने अस्तित्व की गरिमा की
अस्वीकार्यता ही इसके मूल में है। मुद्दा किसी
और को नकारने का भी नहीं है, खुद की
स्वीकार का है। समस्या का यह मूल पहला
आधार है।

अकेला रहना गुनाह है

मैंने तीस साल की आयु पर पहुँचने पर क्या-
क्या नहीं सुना। मेरे अपने रिश्तेदारों ने शक
ज़ाहिर किया। अस्पताल में, रेस्तरां में मेरी
अकेली मौजूदगी लोगों की प्रश्नवाचक

लड़की का साथ दूढ़ता है, इसका विज्ञापन
करता है ताकि वह बाप बन सके। भारत में
पुरुष कम्पैनिशन यानी साथी नहीं, पत्नी ही
दूढ़ते हैं। भावनात्मक लगाव उनकी तलाश
का ही नहीं, उनकी सोच का हिस्सा भी नहीं
है। समस्या का यह दूसरा आधार है।

महिलायें क्या वस्तु हैं?

दरअसल, शादी के मार्केट में लड़की की
शक्ल, रंग, कद-काठी, गोत्र, ग्रहों की
स्थिति, सबकुछ बहुत मायने रखता है। और
फिर उम्र। जैसे लड़की कोई वस्तु है, इंसान
नहीं।

अकेला कौन नहीं है?

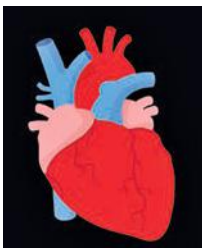
दिलवालों ने सीखे... -पेज 3 का शेष

रह सकें।

ऐसे कार्य करता है हमारा हृदय: प्रशिक्षण
में विशेषज्ञों ने बताया कि हमारा हृदय पंप की
तरह है, जो एक मिनट में 70-80 बार और
एक दिन में लगभग एक लाख बार धड़कता
है। शरीर में एक मिनट में लगभग 60 हज़ार
मील (पूरी पृथ्वी का दो बार चक्कर लगाने के
बराबर) लंबी रक्तवाहिनियों में खून पहुँचाता
है। इसका वज़न 250 ग्राम होता है। हृदय को
प्रत्येक मिनट में काम करने के लिए 250 ग्राम
खून की ज़रूरत होती है। इसके दो भाग होते
हैं- बायां भाग और दायां भाग। खून के द्वारा ही
शरीर के प्रत्येक अंग को कैल्शियम, मिनरल्स,
विटामिन्स और सभी पोषक तत्व मिलते हैं।
एक सेकंड के अंदर ही हार्ट फैलता और
सिकुड़ता है। इसमें कुछ सेकंड के लिए हृदय
आराम करता है, वहीं जब हम तनाव में हों तो
वह आराम हृदय को नहीं मिल पाता है जो हार्ट
अटैक का कारण है। दिल (हृदय) प्यार और
शरीर के सुरक्षा का केंद्रबिंदु है।

**आज 15 फीसदी लोगों को हार्ट की
बीमारी :** देश के चार महानगर दिल्ली,
कोलकाता, चेन्नई और मुंबई में वर्ष 2015 में

किए गए सर्वे में पाया गया कि 100 में से 15
लोगों को हार्ट की बीमारी है, जबकि 1960 में
सौ लोगों में से सिर्फ एक व्यक्ति को ही हार्ट की
बीमारी थी। वहीं 10 फीसदी को डायबिटीज,
20 फीसदी को हड्डियों की तकलीफ, 5
फीसदी को कैंसर, 5 फीसदी थॉयराइड, 40
फीसदी लोग ओवरवेट, 30 फीसदी को हाई
ब्लडप्रेसर, 20 फीसदी को तनाव है तो 10
फीसदी नींद की दवाई लेते हैं। इस तरह 100
लोगों को 200
बीमारियां हैं। एक
आदमी को कम से
कम दो बीमारी है।
**ये है बीमारियों का
मुख्य कारण...**



सभी तरह की
शारीरिक और मानसिक बीमारियों की जड़
तनाव है। इसके अलावा गलत खानपान, देर से
सोना और देर से उठना, नशे की लत, चाय-
कॉफी, अनियमित दिनचर्या, वर्क लोड, चिंता,
डर, दुःख आदि कारण भी सामने आए हैं।

**इन मरीजों का हृदय फिर से धड़कने
लगा...सभी ब्लॉकेज हो गए सामान्य :**

► वर्ष 2002 में पहली बार अटैक आया।

दिल्ली में एंजियोग्राफी कराई तो हार्ट में दो
ब्लॉकेज 90 फीसदी, एक
70 फीसदी और एक 50
फीसदी पाया गया। डॉक्टर्स
ने बायपास कराने की सलाह
दी। इस दौरान श्री.डी. ट्रेनिंग
प्रोग्राम का पता चला तो यहां ट्रेनिंग ली। यहां
के अनुसार नियमित मेडिटेशन, सात्विक
भोजन, व्यायाम और दवाई से सभी ब्लॉकेज
सामान्य हो गए हैं। आज सामान्य लोगों की
तरह ज़िंदगी जी रहा हूँ।

- किशोरलाल (55), रेवाड़ी, हरियाणा।

► वर्ष 2010 में पहली बार अटैक आया।
एंजियोग्राफी कराई तो 80 फीसदी ब्लॉकेज पाए
गए। नवंबर 2010 में पहली बार इस प्रोग्राम में

भाग लिया। यहां पता चला की
नियमित दिनचर्या और शांत
मन रहने से सभी बीमारियों
का इलाज संभव है। आज
मात्र 60 फीसदी ही ब्लॉकेज
बचे हैं। मेडिटेशन से हमें अपनी भावनाओं पर
नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

- पूरन मखीजा (53), गुरुग्राम, हरियाणा।



खरगोन-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर रोटरी क्लब द्वारा आयोजित महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. किरण, डॉ. मिनाक्षी सराफ, रोटरियन डॉ. कीर्ति जैन तथा अन्य अतिथिगण।



खिलचोपुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में महिला बाल विकास की सुपर वाइजर संतोष चौहान, लक्ष्मी दांगी, ताजवारी खान, महिला मोर्चा अध्यक्ष संगीता सराफ, अध्यापिका ज्योति शर्मा, आत्मिका शर्मा, मधुबाला आदि महिलाओं को सम्मानित करने के बाद उनके साथ ब्र.कु. नीलम।



राजगढ़-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नवयुग की सृजनकर्ता-नारी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर की धर्मपत्नी अपूर्वा शर्मा, नगरपालिका अध्यक्ष मंगला शैलेश गुप्ता, अधिवक्ता शाहिदा कुरेशी, ब्र.कु. मधु तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



लोहरदगा-झारखण्ड। महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एम.एल.ए. कॉलेज लोहरदगा की प्रिन्सिपल शमीमा खातून, रामकली स्कूल लोहरदगा की डायरेक्टर तथा टीचर्स के साथ ब्र.कु. आशामणि।



नज़रबाग कॉलोनी-म.प्र.। नाहर कॉन्वेंट स्कूल में शिक्षिकाओं को राजयोग द्वारा अष्ट शक्तियों की प्राप्ति के बारे में बताते हुए ब्र.कु. सीमा। साथ ही टीचर्स इंचार्ज शिल्पा नायडू।



चिंतामणि-कर्नाटक। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शिक्षिकाओं को प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.क श्यामला।



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महिला सम्मेलन का आयोजन



महिलायें... मानवता के उत्थान के लिए

नारी बदलेगी - नया समाज गढ़ेगी



उप क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. गोदावरी दीदी के साथ कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर शहर की गणमान्य महिलायें।

मुंबई-भांडुप वेस्ट। मैंने कई कार्यक्रमों में भाग लिया है लेकिन आज इतनी महिलाओं के मध्य में ऐसी शांति की अनुभूति मैं पहली बार कर रही हूँ। इस तरह के आध्यात्मिक कार्यक्रम में अगर हम समय को सफल करेंगे तो हमारा समग्र विकास भी होगा और समाज के विकास में भी हम मददगार बन सकेंगे।

उक्त विचार 'शब्द्वेल साहित्य प्रतिष्ठान' वसई-महाराष्ट्र की सुप्रसिद्ध लेखिका एवं कवयित्री पल्लवी बनसोडे ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये।

गायिका एवं गीतकार

ज्योति मातवनकर ने कहा कि 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' जहाँ नारी का पूजन होता है वहाँ देवतायें भी रमन करते हैं। आदिकाल से ही भारतीय नारी की महिमा शास्त्रों में वर्णन की गई है। तभी तो नर से पहले नारी का नाम लिया जाता है, जैसे लक्ष्मी - नारायण आदि। इतना ही नहीं बल्कि धरती को भी धरती माता कहा जाता है।

भांडुप वेस्ट सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. लाजवंती ने कहा कि आदिकाल से नारी का शक्ति के रूप में गायन और पूजन होता है। लेकिन समयांतर के बाद उसे कमजोर माना जाने लगा। लेकिन अब पुनः शक्ति स्वरूपा बन जीवन

जीना है, तभी हम अपना वो ही सम्मान प्राप्त कर सकेंगे। **ब्र.कु. गोदावरी दीदी, उप क्षेत्रीय संचालिका** ने कहा की नारी आज रिक्शा से लेकर शिक्षा, ट्रेन चलाने से लेकर प्लेन उड़ाने तक अनेक क्षेत्रों में पुरुषों से भी आगे जा रही है। लेकिन यदि उनमें आध्यात्मिकता की खुशबू भर जाये तो सोने पर सुहागा हो जाये। इसीलिए परमात्मा इस भारत भूमि पर अवतरित होकर महिलाओं का उत्थान कर विश्व परिवर्तन कर रहे हैं।

कार्यक्रम में समाज सेविका जयश्री शाह, नगरसेविका दीपमाला बढे, नगरसेविका जागृती पाटिल, एआयएफटी की संचालिका सीमा क्षीरसागर आदि ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये। सस्था का परिचय ब्र.कु. सरला ने दिया तथा कार्यक्रम का सुन्दर सूत्रसंचालन ब्र.कु. हर्षा ने किया। स्वागत नृत्य कुमारी विशाखा ने प्रस्तुत किया। इस समय भारी संख्या में महिलायें उपस्थित थीं।

भिलाई नगर-छ.ग.। महिला प्रभाग द्वारा पीस ऑडिटोरियम में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'नारी बदलेगी - नया समाज गढ़ेगी' विषय पर महिला संगोष्ठी के आयोजन पर मुख्य रूप से सभी वर्गों, सभी धर्मों की महिला प्रतिनिधियों सहित, शिक्षा, चिकित्सा क्षेत्र एवं गृहणियों ने शिरकत की।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्राची ने बताया कि दीवार की घड़ी रोज चौबीस घंटे में अपना एक चक्र पूरा करती है, इसी प्रकार इस सृष्टि रूपी घड़ी में भी अब भारत सहित विश्व को परिवर्तन करने का समय आ गया है। विश्व का परिवर्तन तभी संभव होगा जब हम स्वयं का परिवर्तन करेंगे। पुनः एक मूल्य आधारित मानव समाज का निर्माण होगा। उन्होंने कहा कि नारी रिश्तों को निभाने वाली अदभुत मिसाल है। नारी शब्द का अर्थ बताते हुए उन्होंने कहा कि 'ना' अर्थात् नाज़ करूँ अपनी शक्ति पर, 'री' अर्थात् रिश्ता है मेरा ईश्वर के साथ।

गायत्री शक्ति पीठ की मंगला भराडे ने कहा कि विश्व में आधी जनसंख्या नारी शक्ति की है। बाल्य काल से ही हमें बच्चों को मूल्यों की शिक्षा देनी है। ईसाई समाज की प्रतिनिधि के रूप

में विनिता थॉमस ने कहा कि हम अगर अपने को सुपर वुमेन समझते हैं तो अन्य विशेषताओं के साथ अपने अंदर छिपी सुपर पॉवर को भी समझें। ये तभी संभव है जब हम आध्यात्मिकता की ओर उन्मुख



ब्र.कु. आशा के साथ कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गणमान्य महिलायें।

होंगे। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि राजयोग से मुझे अहंकार और चिंता जैसी विकृतियों से मुक्ति मिली।

ईसाई समाज की **एस. जे. फिस्ज** ने कहा कि आज महिला ही महिला की विरोधी बन गई है। प्रभु का साथ है तो कोई विरोधी नहीं हो सकता। **मुस्लिम समाज से नादिरा यास्मिन** ने कहा कि नारी के विभिन्न रूपों में सबसे अच्छा रूप माँ का होता है। माँ बच्चों के लिए पहला मदरसा होती है। बच्चों से कुछ भी गलती होती है तो उसकी ज़िम्मेवारी माँ की होती है। सभी क्षेत्रों में धैर्यता की आवश्यकता है।

भिलाई सेवाकेंद्रों की मुख्य संचालिका ब्रह्माकुमारी आशा ने कहा कि परिवर्तन का प्रारंभ नारी से होता है। आज लोगों के पास परिचितन के लिए समय है लेकिन आत्मोन्नति के लिए समय नहीं।

उन्होंने आध्यात्मिकता प्रति स्वयं को समय देने और सत्य की राह पर चलने का दृढ़ संकल्प कराया।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. माधुरी ने कहा कि जब नारी स्वयं ही स्वयं को सम्मान देगी तो वो स्वतः ही सम्मानीय हो जायेगी। इसके लिए हमें नहीं, मुझे आज और अभी से शक्ति स्वरूपा बनना है। जिसका सभी को राजयोग द्वारा अनुभव कराया गया। कार्यक्रम का सुंदर मंच संचालन ब्र. कु. साक्षी ने किया। डिवाईन ग्रुप की काव्या ने शक्ति का नाम नारी है गीत पर सुंदर स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। पोषण भाई और कृतिका बहन ने मधुर गीत की प्रस्तुति दी।

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'नारी समाज की अमूल्य ज्योति' विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर **ब्र.कु. सरिता** ने कहा कि नारी समाज की वह

नारी समाज की अमूल्य ज्योति

रोज़ सवेरे स्वयं को सम्मान दें, मैं एक महान, एक श्रेष्ठ आत्मा हूँ। सम्मान मांगने की चीज़ नहीं है,

हम सारा दिन इन्टरनेट, सोशल मीडिया आदि इन्हीं बातों में लगे रहेंगे तो स्वयं पर कब ध्यान देंगे।

ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक संस्थान है। जिससे ही समाज में सही मायने में परिवर्तन आयेगा।

मुख्य वक्ता ब्र.कु. सरस ने कहा कि ज्ञान, धन और शक्ति सभी आवश्यकताओं के लिए नारी को ही आगे किया जाता है। आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर प्राप्त सुख ही कल्याणकारी होता है। भारतीय संस्कृति की मज़बूती का आधार है आध्यात्मिकता, जिस संस्कृति का सारा संसार लोहा मानता था। लेकिन बाहरी भौतिक साधनों के प्रभाव व आकर्षण में आकर हमने अपनी इस संस्कृति के महत्व को नहीं समझा। अब पुनः हम आध्यात्मिक ज्ञान और योग के माध्यम से वही गौरवशाली स्वर्णिम संस्कृति प्राप्त कर सकते हैं। **श्रीमती प्रभा श्रीवास्तव, अध्यक्ष लायन्स क्लब** ने कहा

कि प्राचीन सनातन संस्कृति ही नारी प्रधान रही है। नारी को प्रथम पूज्य, प्रथम गुरु का स्थान दिया गया है। लेकिन आज हमें ही नारी के सम्मान एवं सुरक्षा के लिए महिला दिवस, बेटा बचाव -

भावना का बीज डाल दिया जाता है। हमें इस भेदभाव की भावना को समाप्त कर महिलाओं को उनकी योग्यता एवं क्षमता का वाजिब सम्मान दिया जाना चाहिए। जिस दिन ऐसा होता है, सच्चे मायने में वही महिला दिवस होगा। इस अवसर पर **श्रीमती तनूजा रायचुरा** का डिजिटल इंडिया योजना में किए गए कार्यों

मानवता को प्रकाशित रखने के लिए...

- ★ महिलायें पढ़ेंगी, गढ़ेंगी और आगे बढ़ेंगी
- ★ महिला कमजोर नहीं, कमाल करने वाली है
- ★ महिला मलिनता को दूर कर बने महान
- ★ बिना महिला मानवता भी सूनी
- ★ महान राष्ट्र के लिए महिलाओं का महा योगदान



अपर कलेक्टर लीना कोसम तथा अन्य गणमान्य महिला अतिथियों के साथ मंचासीन हैं ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. सरस।

ज्योति है जिससे सारा संसार रोशन होता है। परमात्मा में भी माँ समाया हुआ है, इसीलिए माँ में भी परमात्मा जैसे दिव्य गुणों का भण्डार निहित है, उसे सिर्फ उजागर करने की ज़रूरत है। यदि हम स्थाई परिवर्तन चाहते हैं, तो आध्यात्मिक शक्ति की आवश्यकता है। इसके लिए

परंतु सम्मान से जीना ज़रूरी है। सशक्त महिला का सम्मान स्वतः होता है। **लीना कोसम, अपर कलेक्टर** ने कहा कि समाज में होने वाली सभी प्रकार की बुरी घटनाओं का जन्म मन के विचारों से होता है। जब तक विचारों में पवित्रता नहीं आती, तब तक परिवर्तन संभव नहीं है। यदि

महिला दिवस का यह मतलब नहीं कि महिलाओं को पुरुषों से मुकाबला कर उनसे बड़ा बनना है। महिला और पुरुष समाज के दो पहिए की तरह हैं, दोनों पहियों में समानता और संतुलन होगा तभी समाज तरक्की की राह पर आगे बढ़ सकता है। ब्रह्माकुमारी संस्थान एक महिला प्रधान

बेटी पढ़ाओ जैसी योजना बनानी पड़ रही है। नारी यदि स्वयं ही सम्मान के साथ जियेगी तो समाज में भी सम्मान पायेगी। **श्रीमती प्रभा रावत, अध्यक्ष, महिला समाज** ने कहा कि हमारे समाज और परिवार में बचपन से ही बच्चों के भीतर भेदभाव की

के लिए सम्मान किया गया तथा आए हुए अतिथियों का सम्मान किया गया। मंच का संचालन कामिनी कौशिक ने किया। रेनू प्रकाश, जिला कार्यक्रम अधिकारी, महिला एवं बाल विकास सहित अन्य महिलाओं ने भी अपने विचार रखे।