



**अनुभव**

**मैं आश्चर्यतः हूँ कि आश्चर्य में परमात्मा से मेरा मिलन हुआ है...**

--स्वामी धर्मवेश सरस्वती, सनातन वैदिक धर्म।

**अभी ये जो पृथ्वी पर विनाशकारी प्रक्रियायें चल रही हैं, वो तेजी से बढ़ेंगी और ये युग लगभग अपने परिवर्तन के निकट है। आज, अभी और कल, कभी भी इसका परिवर्तन हो सकता है। इस परिवर्तन के बाद इस पृथ्वी पर केवल ज्ञान और सत्य का प्रचार-प्रसार होगा और तब से ये धरा सतयुग कहलाने लग जाएगी और तब केवल देवताएं ही इस पृथ्वी पर होंगे, ऐसा मेरा अटल विश्वास है।**

मैं लगभग दस वर्ष पहले स्वामी धर्मवेश के रूप में सनातन वैदिक धर्म से दीक्षित हुआ। उसके बाद कई अन्य संस्थाओं से भी जुड़ा। वैदिक धर्म के अन्तर्गत मैंने वैदिक साहित्य का अध्ययन किया, बहुत से शास्त्र पढ़े, परन्तु कुछ संदेह और कुछ प्रश्न जो मेरे मन में थे, शायद उन्हीं प्रश्नों के उत्तर की तलाश में मैं ब्रह्माकुमारी संस्था के निकट आ पाया।

लगभग दो वर्ष पहले मैं ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में आया तो मेरी मुलाकात ब.कु. रामानंद भाई से हुई। उन्होंने मुझे इस संस्था के बारे में बहुत सी जानकारियां दीं तथा इस दिशा में आगे बढ़ाने के लिए बहुत प्रयास किया। मेरे पास ब्रह्माकुमारीज का एक साहित्य था, मैंने उसे पढ़ना शुरू किया तो मुझे बहुत अच्छा लगा और मेरा इस ओर आकर्षण बढ़ने लगा।

इसके पश्चात् मैंने बड़ौत गीतापाठशाला से एक सप्ताह का नियमित राजयोगा कोर्स किया। कोर्स करने के पश्चात् मुझे ऐसा

आभास हो रहा था कि ये ज्ञान मेरे ही अंदर कहीं खोया हुआ था, ये एक-एक ज्ञान के मोती जो खोये हुए थे, उन्हें मेरी आत्मा पुनः प्राप्त कर रही थी। वो सब मेरे मन के अनुरूप था। इस तरह से मेरा संपर्क ब्रह्माकुमारीज के साथ बढ़ता चला गया और उन्होंने धार्मिक प्रभाग के प्रोग्राम में, मेरे माउण्ट आबू आने की व्यवस्था कर दी। यहां आने पर कई वरिष्ठ भाई-बहनों से मेरी मुलाकात हुई। बहुत ही सुंदर अनुभव हुआ यहां आकर तथा अगली बार बाबा मिलन में आने का निमंत्रण भी मिला। लेकिन उस वर्ष मैं किसी कारण

वशा बाबा मिलन के लिए नहीं आ सका, लेकिन इस बीच मेरा आकर्षण और ही बढ़ता रहा इस संस्था के प्रति। कई बड़े शहरों जैसे दिल्ली, मेरठ आदि में मेलों तथा प्रदर्शनियों का आयोजन किया गया जहां मुझे जाने तथा सेवाएं करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मेरी इस समर्पणता और सहयोग के कारण मुझे ब्रह्माकुमारी संस्था का बैज विनोद दीदी द्वारा प्राप्त हुआ। इसके पश्चात् मुझे फिर धार्मिक प्रभाग के प्रोग्राम में स्पीकर के रूप में जाने का

-शेष पेज 8 पर..



**सोलापुर-महा.**। नव निर्मित सेवाकेन्द्र 'विश्वकल्याणी भवन' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब.कु.संतोष, महाराष्ट्र क्षेत्र की संचालिका, ब.कु.सोमप्रभा, ब.कु.उज्वला, ब.कु.संगीता, ब.कु.अमर, ब.कु.कला तथा अन्य।



**मुम्बई-वोरिवली।** पूर्व केंद्रीय पेट्रोलियम मंत्री राम नाईक तथा भूतपूर्व विधायक हेमंद्र मेहता, ब.कु.विन्दु को उत्तम एवं श्रेष्ठ सामाजिक कार्यों के लिए मामेन्टो एवं शॉल से सम्मानित करते हुए।



**अडाजन-गुज.**। नव देवियों की आध्यात्मिक झाँकी दर्शन कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए म्यु.फोर्यो के पदाधिकारीगण तथा ब.कु.दक्षा।



**दिल्ली-स्वरूप नगर।** ग्रामीण महिला सशक्तिकरण अभियान कार्यक्रम में मंचासीन हैं प्रसिद्ध समाजसेवी राजेश कुमार, पूर्व निगम पार्षद सुरेन्द्र खर्व, ब.कु.शारदा तथा ब.कु.राजकुमारी।



**गाज़ियाबाद-उ.प्र.**। ज्योतिषाचार्य राकेश शास्त्री को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब.कु.सुतीष तथा ब.कु.राजेश।



**हाजीपुर-बिहार।** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए डी.डी.उमाशंकर मण्डल, ब.कु.अंजली, ब.कु.रानी तथा अन्य।

## डायबिटीज़ पर कंट्रोल संभव है

**जरा सी सावधानी बरतें - अपनी आदतों में बदलाव लाकर आप डायबिटीज़ से बचे रह सकते हैं**

डायबिटीज़ एक ऐसी बीमारी है, जो शरीर के लगभग हर अंग पर अपना बुरा असर डालती है। दरअसल इसकी वजह से रक्त का प्रवाह कई अंगों में कम होने लगता है, जिससे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, शारीरिक कमजोरी, हाथ-पैरों में बीमारी आदि समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। मधुमेह के रोगियों में नर्वस क्षतिग्रस्त होना, किडनी की समस्याएं, इन्फेक्शन, न्यूमोनिया, इन्फ्लूएंजा आदि से ग्रस्त होने की आशंका भी काफी अधिक रहती है। डायबिटीज़ को दृष्टिहीनता की एक बड़ी वजह के रूप में भी देखा जाता है। माना कि इस घातक बीमारी डायबिटीज़ का कोई इलाज नहीं, लेकिन राहत की बात यह है कि कुछ उपाय अपनाकर इसकी रोकथाम करना काफी हद तक संभव है-

### वजन घटाएं

अगर आपका वजन औसत से ज्यादा है, तो कोशिश करके इसे घटाएं। पांच किलो वजन घटाना भी काफी मायने रखता है। 50 से 70 की उम्र में ओवरवेट होना समयपूर्व मृत्यु का एक बड़ा कारण हो सकता है। नियमित व्यायाम से ब्लड शुगर कम होता है, वजन घटता है और हार्ट डिज़िज़ से भी प्रोटेक्शन मिलता है। हर रोज 20-30 मिनट टहलने की आदत डालें।

### वसा कम लें -

-हर एक ग्राम वसा में 9 ग्राम कैलोरी होती है,

जबकि प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट में सिर्फ 4 ग्राम। आप वसा के सेवन से कटौती करके कैलोरी से बच सकते हैं। अच्छी वसा भी कम ही लें।

### वैड कार्बोहाइड्रेट से बचें

चीनी, मैदा, चावल, सांपट ड्रिक्स में प्रयुक्त स्वीटनर और प्रोसेस्ड फूड में फाइबर न होने से ये सीधी और तेज़ी के साथ एब्जॉर्ब हो जाते



हैं जिससे ब्लड शुगर बढ़ जाता है। इससे पैक्रियाज़ इंसुलिन उत्पन्न करने लगता है। लगातार ऐसा होने पर डायबिटीज़ की आशंका बढ़ जाती है।

### मेडिटेशन करें

स्ट्रेस से शरीर ऐसे हॉर्मोन उत्पन्न करता है, जो ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं। क्रॉनिक स्ट्रेस से शरीर में इंसुलिन रेंजिस्टेंट हो सकता है, जिससे डायबिटीज़ हो सकता है। मेडिटेशन

का सहारा लें और तनाव मुक्त रहें।

### डाइट की 5 गलतियां

डायबिटीज़ के मरीज कई बार आधी अधूरी जानकारी के कारण ये डाइट मिस्टेक्स करते हैं, जो नुकसानदायक हो सकती है-

- 1. सिर्फ एक बार खाना** - जबकि थोड़ा-थोड़ा 6-7 बार खाना चाहिए। थोड़ी मात्रा में खाने से कम इंसुलिन भी ग्लूकोज़ को कंट्रोल कर लेता है।
- 2. इच्छा हो तब खाना** - नियत वक्त पर खाएं, जिससे मेटाबोलिज़्म सुधरता है व ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहता है।
- 3. डाइट चार्ट -** आपको अपनी शारीरिक प्रकृति और जीवनशैली के मुताबिक डायटिशियन से खुद का चार्ट बनवाना चाहिए।
- 4. फलों से दूरी -**

डायबिटीक डरते हैं कि मोठे फल नुकसान न पहुंचा दें। जबकि ज्यादा ग्लाइसिमिक इंडेक्स के फलों को छोड़कर बाकी ज़रूर खाने चाहिए।

- 5. कार्बोहाइड्रेट -** मीठा, स्टार्च आदि कार्बोहाइड्रेट त्यागें लेकिन फाइबर युक्त कार्बोहाइड्रेट जैसे फल, सब्जियां, साबुत दालें, साबुत अनाज आदि का सेवन ज़रूर करें।