



बीकानेर। ब्र.कु.मोहन को खेल रत्न अवार्ड से सम्मानित करते हुए महापौर भवानी शंकर शर्मा।



कानपुर-किदवई नगर। राज्य विधान परिषद के अध्यक्ष सुखराम सिंह यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.दुलारी व ब्र.कु.शशि।



बड़ौत। तहसीलदार वेद सिंह चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मोहिनी।



शाहादा। महाराष्ट्र के खेल मंत्री पद्मकर वळवी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.विद्या। साथ में ब्र.कु.शीला।



भरतपुर। ब्र.कु.कविता को शाल ओढ़कर सम्मानित करते हुए पूर्व मंत्री हरि सिंह।



शिमला। पूर्व अध्यक्ष रामानंद जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शकुन्ता।



जयपुर-बापुनगर। मुख्य सचिव सी.के.मैथ्यू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.जयन्ती।



सेंट पीटर्सबर्ग। ब्र.कु.मोहन सिंघल माई क्लिन प्लानेट : विजन, डिसीजन, एक्शन विषय पर सेमिनार को सम्बोधित करते हुए। साथ हैं ब्र.कु.संतोष।

सदा स्वस्थ जीवन स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

पिछले 22 वर्षों से सोरायसिस एवं अर्थराइटिस नामक भयंकर बीमारियों से पीड़ित गुजरात के भुज (कच्छ) शहर में रहने वाले हीरालाल अजानी, जो व्यवसाय से वकील हैं तथा उनकी उम्र 67 वर्ष है, को स्वर्णिम आहार से हुए लाभ का अनुभव उन्हीं के शब्दों में -

मेरे शरीर में सिर से लेकर पाँव तक 70 प्रतिशत से भी ज्यादा भाग में ये बीमारियाँ फैली हुई हैं। अर्थराइटिस का बार-बार अटक होने के कारण हाथों एवं पैरों की अंगुलियाँ इतनी टेढ़ी हो चुकी हैं कि पिछले 8 वर्षों से मैं अपने हस्ताक्षर भी मुश्किल से कर पाता हूँ। सोरायसिस के कारण पूरे शरीर में इतनी खुजली रहती है कि कपड़े खून से भर जाते हैं। पीठ और पैर पूरी तरह से सोरायसिस से भरे हुए हैं। सिर में ठीक से कंधी भी नहीं कर पाता हूँ क्योंकि खून निकलना शुरू हो जाता है। मैं नियमित रूप से स्टेरॉइड, पेनकिलर, चमड़ी आदि से सम्बन्धित दवाइयाँ ले रहा हूँ।

मेरी बेटी भक्ति, (उम्र-32 वर्ष) पिछले कुछ महीनों से ब्र.कु.ललित (आबू) के मार्गदर्शन में स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग कर रही है। मैं पहले तो इसके पक्ष में नहीं था परन्तु इसके प्रयोग से उसे अनेक फायदे हुए जो मैंने अपनी आंखों के सामने देखे जैसे कि वजन 22 किलो कम हुआ, भयंकर एसीडिटी एवं कफ से मुक्त हुई, प्रतिदिन सूर्यास्त से सूर्योदय तक



बुखार रहता था वह चला गया, फल का टुकड़ा खाने पर पेट में दर्द होता था और बुखार आ जाता था, वह अब पूरे ही दिन केवल फल पर ही रह सकती है, सीढ़ियाँ चढ़ना उसके लिए अति मुश्किल था, वह अब गीत गाती हुई सीढ़ियाँ चढ़ती है, हमेशा सिरदर्द रहता था, वह अब गायब हो गया है आदि आदि। वह प्रतिदिन कई गोलीयाँ लेती थी जो अभी एक भी गोली नहीं लेती है (वह दो मेडिकल स्टोर चलाती है)। उसे देखकर मुझे भी संकल्प आया कि चलो एक बार स्वर्णिम आहार पद्धति यानि इस नई भोजन प्रथा का प्रयोग करके देखते हैं, शायद कुछ लाभ हो जाए। प्रयोग चालू करने के 19 दिन बाद ही रिजल्ट आ गई। 1 मई 2013 से मैंने स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग चालू किया। सुबह उठने से लेकर दोपहर 1.30 बजे तक सम्पूर्ण उपवास और उसके बाद फलों का रस लेना शुरू किया। अनाज लेना बिल्कुल बंद कर दिया। केवल इतने से प्रयोग से आश्चर्यजनक परिणाम मिलने लगे। आज (19-5-13) केवल 19वाँ दिन है और पीठ और पैर पर थोड़ी-थोड़ी जगह सामान्य चमड़ी आ गई है। टेढ़ी अंगुलियाँ सीधी होने लगी हैं। अब मैं एक हाथ से जूस का गिलास उठाने लगा हूँ और थोड़ा-थोड़ा लिखने का भी अभ्यास करने लगा हूँ। दर्द में भी काफी राहत है। अब मुझे पूरा विश्वास है कि इसी पद्धति से मेरी ये वर्षों पुरानी बीमारियाँ ठीक हो जाएंगी। मैं अभी लन्दन में घूमने जा रहा हूँ।

रोगों से मुक्त होने एवं सदा निरोगी रहने के लिए यह अति सरल पद्धति है। घर में रहकर कार्य व्यवहार करते हुए इसे अपनाया जा सकता है। इसमें कोई खर्च भी नहीं है। अधिक जानकारी के लिए सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक और डी वी डी हिन्दी और गुजराती में उपलब्ध है। ब्र.कु.ललित, फोन: 07791846188, ई-मेल: healthywealthyhappyclub@gmail.com

मानसिक शक्ति बढ़ेगी तो तनाव घटेगा

अब मान लो कि किसी को हार्ट अटैक आ जाए, डॉक्टर के पास जाए और डॉक्टर उसको कहे कि देखो भाई, अगर आपको जीना है ना तो रोज सुबह आधा घंटा पैदल चलना पड़ेगा और शाम को आधा घंटा पैदल चलना पड़ेगा। अगर उसने डॉक्टर से कहा कि मुझे तो सुबह समय नहीं मिलेगा, मेरा सारा कारोबार सुबह में ही आरंभ होता है। सारे फोन कॉल सुबह में ही शुरू होते हैं और शाम को देखेंगे अगर समय मिला तो पैदल चलूंगा। तो डॉक्टर क्या कहेगा, क्या कहेगा - मरो, उसके सिवाए और कोई ऑल्टरनेट ही नहीं है, तुम्हें बचाने का। तुम्हें अगर बचना है तो तुम अपना समय खुद निकालो और वो व्यक्ति को जब जीना है तो अपनी दिनचर्या को फिर से व्यवस्थित करेगा। सुबह आधा घंटा निकालेगा, शाम को भी आधा घंटा निकालेगा, पैदल निकल जायेगा। अरे फोन कॉल कारोबार जो भी होगा, दो चार दिन लोगों के फोन आते रहेंगे, जैसे ही लोगों को पता चलेगा कि ये समय से ये समय, पैदल गया होगा। तो लोग भी क्या करते हैं, या तो पहले फोन करेंगे या बाद में करेंगे। लोग तो एडजस्ट हो जायेंगे। लेकिन हमें अपने जीवन को नष्ट थोड़े ही कर देना है दुनिया के कारोबार के पीछे। व्यक्ति को इतनी समझ आती है जब हेल्थ प्रब्लम आते हैं तब।

ठीक इसी प्रकार आध्यात्मिक उन्नति के लिए समय निकालना चाहिए। आजकल जब डॉक्टर लोग भी कहने लगे हैं कि सत्तर प्रतिशत बीमारी का कारण टेंशन है। तो टेंशन से फ्री होने के लिए व मुक्त होने के लिए, स्वयं को सशक्त करने की आवश्यकता है। मानसिक मनोबल को बढ़ाने की जरूरत है। जब तक मानसिक मनोबल बढ़ेगा नहीं तब तक तनाव से दूर नहीं होंगे और कोई न कोई रोग-बीमारी के शिकार अवश्य होंगे। इसी तरह जैसे हेल्थ के लिए जागृति आयी सुबह आधा घंटा और शाम को आधा घंटा निकलता है कि नहीं निकलता है। व्यक्ति कितना भी व्यस्त हो, कहीं भी जाता हो, तो भी आधा घंटा निकालकर कमरे में ही एक्सरसाइज कर लेता है। ठीक इसी प्रकार जिस व्यक्ति ने कभी व्यायाम नहीं

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



किया होगा और पहले दिन जैसे ही पैदल चलने जाता है तो घर आते ही शाम को क्या होता है? हाथ-पैर दर्द करने लगते हैं। हाथ-पैर दर्द कर रहा है, ये कह कर छोड़ तो नहीं देगा, दूसरे दिन से नहीं जायेगा ऐसा तो नहीं करेगा। उसको मालूम है कि मांसपेशियों को आराम करने की आदत पड़ गयी है इसीलिए ये दर्द कर रहा है। चाहे मालिश करवाकर के चाहे कुछ भी करवाकर के अपनी मांसपेशियों को ठीक करके फिर दूसरे दिन जाता है कि नहीं जाता है, जाता ही है। आज मनुष्य जीवन के अंदर शारीरिक बीमारी भी क्यों आती है। क्योंकि शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो गयी है। इसलिए थोड़ा सा हवा तापमान परिवर्तन होता है तो तुरंत उसका प्रभाव शरीर के ऊपर पड़ता है। शरीर के अंदर सर्दी, जुकाम, बुखार आदि भी आ जाता है। डॉक्टर के पास जायेंगे तो कहेंगे कि -वायरल है।

वायरल माना जो हवा, तापमान में परिवर्तन हुआ, उसमें आपकी शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है। शक्ति कम होने के कारण उस वायरस ने इफेक्ट किया है। उसने अपना प्रभाव डाला और उसके प्रभाव में आ गये तो सर्दी, जुकाम, बुखार हो गया। उसके लिए वो दो चीज देगा। पहली चीज कि एंटीबायोटिक देगा जो कि वायरस को खत्म करेगा। दूसरा, मल्टी विटामिन या विटामिन बी देगा कि ज्यादा कमजोरी न आ जाये। फिर वो एडवाइज देगा तीन चीजों को - ठीक से भोजन किया करो माना पौष्टिक भोजन खाओ, सब्जियाँ खाओ जिसमें से ताकत मिले। दूसरा, आराम ठीक से किया करो और तीसरा कहेगा व्यायाम करो। ये तीन चीजें होंगी तो शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। ठीक इसी तरह तनाव का जीवन में उत्पन्न होने का कारण भी यही है। जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है तो हर छोटी घटना, हर छोटी परिस्थिति, समस्या उसके मन को प्रभावित करना आरंभ करती है। शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो बाहर का वातावरण शरीर के ऊपर प्रभाव दिखाता है। इसी तरह जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो उस समय परिस्थिति, समस्या, घटनायें ये हमारी मानसिकता के ऊपर प्रभाव दिखाना आरंभ करती हैं, इसको दूसरे शब्दों में कहते हैं तनाव। अब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए मल्टी विटामिन कैप्सूल नहीं है। या तनाव को कम करने के लिए कोई एंटीबायोटिक्स नहीं है।