दिल्ली-मजलिस पार्क। टैलेंट ऑफ इंडिया मैगज़ीन के पत्रकार आर.एस.योगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.राजकुमारी।

अजमेर-धोलाभाटा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् पुष्कर के प्रसिद्ध योगगुरु योगेश भारती ब्र.कु.योगिनी को सम्मानित करते हुए।

भवानीगढ़-पंजाब। सेवाकेन्द्र पर आने के पश्चात् प्रसिद्ध जैन मुनि निराले बाबा के साथ ब्र.कु.राजिन्दर कौर तथा अन्य।

फतेहगढ़। मातेश्वरी जी के स्मृति दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए एन.के.एस.चौहान,आई.ए.एस., ब्र.कु.सुमन तथा अन्य।

जोधपुर-राज.। दस दिवसीय 'बाल संस्कार शिविर' के समापन के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु.शील, ब्र.कु.मंजू, ब्र.कु.मीनू तथा अन्य।

करनाल सैक्टर-7। मॉरिशियस के उप प्रधानमंत्री की धर्मपत्नी श्रीमती शोभा बेचू, महामण्डलेश्वर स्वामी उमाकान्तानंद सरस्वती, ग़ज़ल गायक अर्जुन जयपुरी का अभिनन्दन करते हुए ब्र.कु.प्रेम।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

दुनिया भर के प्रसिद्ध डॉक्टरों ने खोजपूर्ण तथ्यों के साथ चाय को भयंकर विष माना जिसमें कुछ के निष्कर्ष यहाँ दे रहे हैं: -चाय के विषय में कुछ वैज्ञानिक व महापुरुषों के मत:

1. डॉ. हेग, एम.डी.-''यदि मुझे संसार के सबसे अधिक विषमय भोजन की सूचि बनाने को कहा जाये तो मैं इस सूची में चाय को प्रथम स्थान पर रखूंगा। चाय में तो माँस से भी आठ गुणा अधिक अम्ल होता है।''

2. मियामी विश्वविद्यालय की डॉ.जुलिया मार्टन- ''कैटेचिन टैनिन (जो चाय में पाए जाने वाले टैनिन का ही एक रूप है) कैंसर होता है।''

3. महात्मा गाँधी-''चाय ने हमारे हज़ारों स्त्री-पुरुषों की क्षुधा उड़ा दी है।''

4. अमेरिका के डॉ.हंसकेसर- ''चाय से नासूर पैदा होता है।''

5. अमेरिका के डॉ. गिसमैन- ''दिन में तीन प्याले चाय पीने से मांसपेशियों में खिंचाव, स्नायु-रोग, चिन्ता, भय, हृदय-कंपन तथा मस्तिष्क रोग हो जाते हैं।

6. डॉ.ब्लाड- ''चाय से भूख मर जाती है फिर कब्ज, सिर में चक्कर और मूर्च्छा के आक्रमण प्रारम्भ हो जाते हैं।''

7. डॉ. हैरीमितर- ''चाय सेवन करने वालों को स्वप्नदोष, वीर्य शैथिल्य आदि बीमारी हो जाती हैं।''

8. डॉ.मारिया फिशबेन- ''चाय से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।''

9. महर्षि दयानंद- ''चाय से बुद्धि का नाश होता है।''

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

10. डॉ.बी.डब्ल्यु.रिचर्डसन- ''थके हुए मस्तिष्क को विश्राम की ज़रूरत होती है तो चाय उसे सुलाने के बजाय, कार्य करने के लिए बाध्य करती है जिसका परिणाम धीरे-धीरे मस्तिष्क को निकम्मा बनाता है।''

11. डॉ.एडवर्ड स्मिथ- ''चाय पीते ही चुस्ती लगती है किंतु बाद में जो थकान आती है, शरीर बहुत दुर्बल हो जाता है।''

12. डॉ.सेल्टन- ''निर्विवाद रूप से यह सिद्ध हो चुका है कि चाय और कॉफी जठर में पाचन को मंद कर देते हैं, हठीले रोग पैदा होते हैं। उनका मज्जा तंत्र, मूत्रपिण्ड तथा आँतों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। कोलेस्ट्रोल चर्बी बढ़ती है।''

डॉ.सोहनलाल,इन्दौर-''चाय में कोई विटामिन नहीं होता, न पोषक तत्व हैं, नींद कम करती, भूख कम करती, कब्ज करती, गैस करती, उम्र घटाती है। चाय से न खून बनता, न मल बनता व मल बाहर करने में आँतें थक जाती हैं। स्वास्थ्य का सत्यानाश करती रहती है। धीमा जहर और धीमी मौत है।''

14. प्रो.मेंडल- ''चाय पीने के बाद पेशाब में यूरिक एसिड दोगुना हो जाता है।''

15. राजनीतिज्ञ श्रीमोरारजी देसाई का कहना है, ''यह कहाँ की समझदारी है कि यदि कुछ न मिले तो विष ही पी लें? यदि मुझे संसार की विषैली चीज़ों की सूची बनाने को कहें तो मैं चाय को प्रथम स्थान पर रखूंगा। नि:संदेह चाय ने जितना जन-स्वास्थ्य का अकल्याण किया है, अन्य ने नहीं।'' अगर आपका चाय का व्यसन नहीं छूट रहा हो तो सुबह 5-6 घण्टे के उपवास के बाद एक बार रसाहार करने के बाद आप चाय की तरह प्राकृतिक चाय ले सकते हैं जिसे निम्न प्रकार से बना सकते हैं। वैसे आप यह चाय भी न लें तो अच्छा है। अगर लेना भी चाहें तो शुरु के कुछ दिनों के लिए ही लें।

1. सौंफ (100ग्रा.), जीरा (100ग्रा.), दालचीनी (50ग्रा.), गुलाब के फूल (50ग्रा.), मूलहटी (50ग्रा.) उपरोक्त सामग्री को मिलाकर पाउडर बना लें। 1 चम्मच पाउडर एक कप पानी में उबालें। इसमें आप तुलसी, पुदीने के पत्ते, अदरक, इलायची डाल सकते हैं। नींबू का रस निचोड़ कर देशी गुड़ डालकर इस्तेमाल करें।

2. पालक के पत्ते 50ग्रा. अच्छी तरह धोकर कुकर में एक कप पानी के साथ अदरक व गुड़ डालकर एक सीटी लगा लें। अब इसे छानकर नींबू का रस मिलाकर इस्तेमाल करें।

चित्तौड़गढ़ की हेमा गुप्ता (09413895973), उम्र-46 वर्ष का, कोलेस्ट्रोल बढ़ा हुआ था, मोटापा, साँस फूलती थी, गैस-एसीडिटी, नाभी बार-बार खिसकने आदि बीमारियों से पीड़ित थीं। सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक पढ़कर स्वर्णिम आहार पद्धति चालू की। जल्दी ही लगभग सभी बीमारियों से मुक्ति मिली। वजन 8 किलो कम हुआ।

तो आइए, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

परिवार के नियम-कानून मिलकर तय करें

प्रश्न:- स्वीकार करके भी परेशानी तो मुझे ही आनी है।

उत्तर:- इसका और कोई समाधान भी नहीं है।

प्रश्न:- बच्चों को सही 'कोड ऑफ कन्डक्ट', सही तरीका सिखाना ही चाहिए।

उत्तर:- यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। इट डज़ेंट सी, एक है अपेक्षा, एक है किसी को आप अपना विचार दें, किसी को आप अपने समझाने के ढंग से सही और गलत बतायें। आपका जो रोल है आप वरिष्ठ हैं, आप पैरेंट हैं, आप शिक्षक हैं, यह आपका रोल है क्योंकि ये सब आपके दोस्त हैं। आपको अगर कुछ सही लगता है तो आप शेयर कर सकते हैं। यदि मैं कहूं कि मैं आशा करती हूँ कि आप भी वैसा ही करेंगे। इसका मतलब है कि मैं अपने विचार आपके ऊपर थोप रही हूँ। इसमें यह अंतर पड़ जाता है।

पैरेंट्स और बच्चों के बीच में ये फर्क है। पैरेंट्स बहुत सारी अपेक्षा बच्चों से रखते हैं। लेकिन होता क्या है कि जब बच्चा उस अपेक्षा को पूरा नहीं कर पाता तब पैरेंट्स दु:खी हो जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। इससे वो अपने आपको बहुत गिरा हुआ महसूस करते हैं कि मेरे बच्चे ने ऐसा कर दिया। अब हमने ही ये अपेक्षा रखी थी कि बच्चे के 90 प्रतिशत मार्क्स आयेंगे या वो डॉक्टर बनें या कुछ भी, हमने उनसे अपेक्षा रखी और वो नहीं कर पाया। जिसके कारण मैं स्वयं को दु:खी और अपमानित फील करती हूँ फिर मैं गुस्से में आकर कह देती हूँ कि मैंने उसके लिए इतना सारा कुछ किया, अब मेरा और उसका रिश्ता क्या हुआ? ये अपेक्षा किसने रखी थी? मैंने ही रखी थी। बच्चे ने तो उसे पूरा करने की कोशिश की थी।

दूसरों को हम बहुत क्यों देखें, अपने को क्यों नहीं। क्या मैं अपनी अपेक्षाओं को पूरा करने में समर्थ हूँ? आज हम कहते हैं कि सारा दिन में मैं यह करूंगा और मैं ऐसा करने में सक्षम भी हूँ लेकिन मैं कर नहीं पाता हूँ। खुद तो खुद की अपेक्षाओं को आप पूरा नहीं कर पाते तो उसके लिए हमारे पास तो बहुत सारे बहाने होते हैं। वह आपको पता ही है कि ऐसा हो गया जिसके कारण से मैं नहीं कर सका। मैं तो पढ़कर गया था टीचर ही नहीं ठीक से.....।

प्रश्न:- अगर हम वैसा नहीं कर पाते तो हम अपने आपसे भी इतने रिजेक्टेड हो जाते हैं जैसे हम बच्चों से होते हैं या वाक्यों से होते हैं। वाट इज़ द वे आऊट?

ब्र. कु. शिवानी

उत्तर:- सोसायटी एट लांच, बच्चों को घर के अंदर हमें यह समझना होगा कि हमारे लिए ये सही क्यों है और दूसरों के लिए ये गलत क्यों है। इसके लाभ और दष्प्रभाव कौन-कौन से हैं और मुझे सही करने के लिए सशक्त बनाया जाए। क्या आप ऐसा कर सकते हैं। इट्स लाइक ए कोड, जो दूसरे के ऊपर ज़बरदस्ती थोप दिया जाता है। अगर दूसरा उसको स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं है या दूसरे की उतना करने की क्षमता ही नहीं है तो वो नहीं कर पायेगा। फिर मैं कहती हूँ कि मैंने जितना किया उतना ही मैं आपसे भी उम्मीद करती हूँ।

प्रश्न:- जैसे आपने कहा कि हर देश के अपने-अपने नियम-कानून हैं। ठीक वैसे ही घरों के भी अपने कुछ 'लॉ' होते हैं। वो 'लॉ' को मैं नहीं समझती हूँ कि बच्चे स्वीकार करते होंगे, तो उस परिस्थिति में हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर:- आप पहले ऐसा करो, जो हम घर में बना रहे हैं, चलो देश के कानून हम इकट्ठे नहीं बना सकते, घर के तो बना सकते हैं। जितनी हरेक की अपनी कम्फर्ट लेवल है उसको ध्यान में रखते हुए 'नियम' बनाते हैं तो उसे पालन करना आसान हो जाता है। अगर आपने घर में नियम बनाया कि दो घंटा टी.वी. देखेंगे लेकिन अगर सबने मिलकर ये नियम बनाया होगा तो आप घर में हों या न हों बच्चे फिर भी टी.वी. नहीं देखेंगे। लेकिन आपने अपने फायदे के लिए नियम बना दिया कि दो घंटा ही टी.वी. देखना है, बस। अब आप जिस दिन घर पर नहीं हैं तो वो पूरा दिन टी.वी देखेंगे।

प्रश्न:- जब आप ऑफिस से वापिस आते हैं तो लगातार टी.वी. देखते हैं। रविवार को घर में होते हैं, शनिवार को घर में होते हैं तो आप पूरा समय टी.वी. देखते हैं। अर्थात् आप अपने बनाये हुए नियम को स्वयं ही तोड़ते हैं।

उत्तर:- जब हम अपने लिए कुछ ऐसे नियम बनायें, अपने परिवार के लिए, चाहे कोई कम्पनी हो, संस्था हो, नियम को हरेक मिलकर बनाता है तो उसको बनाने में हरेक कम्फर्टेबल फील करता है कि हमने ये बनाया है, मुझे ये करना है। देखो आज घर में क्या हो रहा है? बच्चे कहते हैं मुझे अपने माता-पिता के लिए यह करना पड़ रहा है। यह कोई अच्छी फीलिंग नहीं है कि मुझे किसी और के लिए ये करना पड़ता है। तो वो मुझे एक बंधन जैसा अनुभव कराता है और ये कहना कि मुझे किसी और के लिए करना पड़ रहा है। इसका मतलब है कि मैं करना नहीं चाहती हूँ या मैं कहती कि मुझे अच्छा लग रहा है इसलिए मैं यह कर रहा हूँ। तो इन दोनों में अंतर हो जाता है। स्वीकार करके भी परेशानी तो मुझे ही आनी है। ----- क्रमश: