OM 17 EDITED_Page 1 and 2 11-11-2014 15:47 Page 7

सासाराम-विहार। स्वास्थ्य मंत्री रामधारी सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. बबिता। साथ हैं सिविल सर्जन अशोक कुमार तथा ब्राह्मण सोसायटी के चेयरमैन निर्मल दूबे।

कोरबा-छ.ग.। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. राम प्रकाश,न्यूयॉर्क, विधायक प्रहलाद गुंजल, अतुल खारे, ब्र.कु. उर्मिला,कोटा तथा अन्य।

झज्झर। एस.एम. भुकल बहन को ईश्वरीय वरदान तथा प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सन्तोष।

बुलंदशहर-यमुनापुरम। महावीर सिंह,प्रेसिडेंट,बुलंदशहर खुरजा डेवलपमेंट अथॉरिटी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. शीला तथा ब्र.कु. रचना।

भुवनेश्वर-बी.जे.बी.नगर। एस.बी.आई. के ट्रेनिंग सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. तपस्विनी।

झालावाड़। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. राम प्रकाश,न्यूयॉर्क, डॉ. सुषमा पाण्डे, जिला शिक्षा अधिकारी सुरेन्द्र सिंह गौड़, एडवोकेट विष्णु प्रसाद पाटीदार, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

दूध का प्रभाव व स्वास्थय

अपनी माँ का दूध अमृत ..... दूसरे की माँ का दूध रोग कारक-

शैशव अवस्था के बाद प्रकृति द्वारा जल के सिवाय कोई भी तरल पदार्थ मानव के लिए नहीं रचा गया है:

2. शिशु अवस्था में दूध को हजम करने वाली पाचन ग्रन्थियाँ लुप्त होकर ठोस आहार पाचन करने वाली बन जाती है इसलिये शिशु अवस्था के बाद दूध का पाचन अच्छी तरह हो ही नहीं सकता। हम लोग दूध पीने की कोशिश करते हैं तो उन्हें अपच, गैस, कब्ज, पेचिश, जुकाम या श्लेष्मा सम्बन्धी बीमारियों से जूझना पड़ता है।

3. दूध जितना अधिक उबलता है उतना ही जहरीला और दुष्पाच्य हो जाता है। कोई भी दूध स्तन से सीधे शिशु के मुँह में जाना चाहिये। हवा के सम्पर्क में आते ही इसमें कीटाणुओं की वृद्धि होने लग जाती है। एक घंटे के भीतर एक लाख से अधिक कीटाणु पनप जाते हैं और दूध सड़ने की ओर बढ़ जाता है। हम गर्म कर इन पनपते हुए कीटाणुओं को तो जलाते ही हैं साथ में दूध के पाचक एंजाइम्स (प्राण तत्व) तथा पोषक तत्वों, मित्र कीटाणु, विटामिन्स को भी नष्ट तथा विकृत कर देते हैं। प्रोटीन और चर्बी दुष्पाच्य हो जाते हैं। इस तरह बार-बार पनपते कीटाणुओं को उबाल-उबाल कर हम दूध को मुर्दे कीटाणुओं का सूप बना देते हैं जो दूध से हम कभी अलग नहीं करते। यही मुर्दा कीटाणु तथा विकृत दूध दुष्पाच्य और रोगकारक हो जाते हैं। मुर्दे कीटाणुओं का यह सूप पीकर हम फिर शाकाहारी कहलाते हैं।

4. दूध की वसा, अत्यधिक कैल्शियम तथा प्रोटीन हमारी खून की नलियों में जमा होकर हार्ट-अटैक, गुर्दे की पथरी, संधिवात, जोड़ों के दर्द आदि विविध रोगों का बहुत बड़ा कारण बनता है। पशु दूध मनुष्यों के लिए अग्राह्य है क्योंकि इसके प्रयोग से शरीर की धमनियों में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाने से वे असमय ही बूढ़े हो जाते हैं और जल्दी मर जाते हैं।

लखनऊ के सिरताज भाई, उम्र-70 वर्ष पिछले 40 वर्षों से कोलाइटिस से पीड़ित थे जिससे गैस बनना, कब्जियत, भूख न लगना आदि समस्याएं आए दिन परेशान करती थी एवं 3 वर्षों से ऑस्टियो-पोरासिस के कारण हाथों की अंगुलियों के जोड़ों एवं कलाई में दर्द रहता था, 3 किलो वजन भी नहीं उठा सकता था। 1-9-2013 से स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग शुरु किया और अब सबकुछ ठीक है।

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

अधिक जानकारी - सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक और डी.वी.डी.,
website:www.everhealthylife.org

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

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

आत्माएं परस्पर कर्म के खाते से बंधी हैं

प्रश्न:- वो अपना ध्यान रखना ही नहीं चाहते, वो जीना ही नहीं चाहते और उसके बावजूद भी मैं उनका ध्यान रखती हूँ।

उत्तर:- राजयोग में जो सबसे आधारभूत बात बतायी जाती है वो ये है कि 'मैं कौन हूँ'? ये एक प्रारंभिक अनुभूति है जो हमारे सारे उद्देश्य को बदल देती है कि ये शरीर है, इसका नाम है, इसका परिवार है, इसका पार्ट है, इसकी ज़िम्मेवारी है, लेकिन इन सबके लिए हमने कहा 'मेरा', मेरा नाम ये है, मेरा प्रोफेशन ये है, मेरे रिश्ते ये हैं, शरीर के लिए भी हमने कहा मेरी आँखें, मेरा कान, मेरा शरीर, आज मेरा शरीर बहुत दर्द हो रहा है। तो ये सब कुछ 'मेरा-मेरा' कहने वाला मैं कौन हूँ यह हमें मालूम ही नहीं था। अब हमें समझ में आता कि वो एक एनर्जी है जिसको हम 'चैतन्यता' कहते हैं, उसके अंदर पार्ट भरा हुआ है, उसमें जीवन है इसलिए हम उसे 'ह्युमन बीइंग' कहते हैं। यह बॉडी दो चीज़ों के मिश्रण से बनी है। एक तो यह बॉडी स्वयं है जो 'ह्यूमस' शब्द से बना है जिसका अर्थ है 'मिट्टी' और दूसरी है आत्मा जो कि एक एनर्जी है। तो ये जो शरीर है 'ये मेरा है' और मैं कौन हूँ? वो शक्ति हूँ। जब हमें यह समझ में आ जाता है कि 'मैं एक एनर्जी हूँ' तो मैं ये भी समझती हूँ कि ऊर्जा का न तो निर्माण किया जा सकता है और न ही इसे नष्ट किया जा सकता है, यह शाश्वत् है। इस चैतन्य शक्ति को आध्यात्मिक भाषा में 'आत्मा' या 'स्पिरिट' कहते हैं। जब मैं शाश्वत् हूँ तो मृत्यु किसकी होती है, क्योंकि पूरा जीवन हम मृत्यु के भय में जीते हैं। लेकिन जब मुझे समझ में आ जाता है कि मैं तो 'अविनाशी' हूँ तो मृत्यु का भय भी निकल जाता है। आज दिन तक हम सुनते आये 'आत्मा' अजर, अमर और अविनाशी है जो अग्नि में जल नहीं सकता है, वह मर नहीं सकता, जिसका विनाश नहीं हो सकता, जब मैं अविनाशी हूँ तो प्रत्येक आत्मा भी अविनाशी है। तो अब हमें मृत्यु की अवधारणा को समझना है कि मृत्यु क्या है? मैं आत्मा हूँ जो इस शरीर का आधार लेकर अपना पार्ट बजाती हूँ और लोगों के साथ संबंध स्थापित करती हूँ। अब अगर हम इसको देखें कि मृत्यु अर्थात् वो आत्मा जो कल तक मेरे साथ थी, उसका मेरे साथ एक कार्मिक एकाउण्ट था। हम कहां से आते हैं जन्म और मृत्यु का निर्णय कैसे होता है? कब तक उसे उस शरीर में रहना है और फिर कब वहां से वापिस चलना है यह हमारे कार्मिक संबंध पर निर्भर करता है।

ब्र. कु. शिवानी

जिस परिवार में हमारा जन्म होता, जिन लोगों के सम्पर्क में हम आते हैं, उन आत्माओं के साथ मुझ आत्मा का कार्मिक कनेक्शन है। जिसको हम एनर्जी की लेन-देन कहते हैं और इसका आधार हमारे पिछले जन्म के हिसाब-किताब पर होता है, तो जिन आत्माओं के साथ हम आज हैं, हम पहले भी कभी उनके साथ थे। जब हम पहले उनके साथ थे तब हमारा एक पर्टिकुलर एकाउण्ट उनके साथ बना था। अब हम फिर से उनको मिलते हैं तो फिर हमारा एक एकाउण्ट बन जाता है। लेकिन जैसे ही मेरा ये एकाउण्ट चुक्तु हो जाता है तब आत्मा उस शरीर को छोड़ देती है, इसके बाद वो आत्मा एक क्षण भी उस शरीर में रुक नहीं सकती है। अब हमें यह समझ में आ जाता कि वो आत्मा एक निश्चित समय के लिए अपना एकाउण्ट चुक्तु करने के लिए आयी थी। एकाउण्ट चुक्तु हो जाने के बाद वो सोल अत्यधिक समय तक मेरे सम्पर्क में नहीं रह सकती है क्योंकि उसका मेरे साथ का एकाउण्ट खत्म हो गया है। अब वो सोल वहां गयी जहां एक नया एकाउण्ट है। इस तरह से 'सोल' अपनी यात्रा पर आगे बढ़ती रहती है।

जैसे इट्स लाइक ए ट्रेन जिसमें हम सफर कर रहे हैं। हम सब अपनी-अपनी यात्रा पर हैं। अब ऐसा नहीं होगा कि सब लोग एक ही स्टेशन से चढ़ें और सब लोग एक ही स्टेशन पर उतरें। हरेक की यात्रा अलग-अलग है। तो हरेक का स्टेशन पर चढ़ने का और उतरने का स्थान भी अलग-अलग है। क्योंकि हरेक अपनी-अपनी यात्रा पर हैं।

अगर आपका एकाउण्ट मेरे साथ चार दिन का है तो उसके बाद आपको दूसरी जगह जाना ही जाना है। क्योंकि पांचवें दिन आपका सम्बन्ध दूसरी जगह है। अब हम ऐसा भी कह सकते हैं कि आप सप्ताह में तीन दिन हमारे साथ रहते हैं। लेकिन चौथे दिन आपको कहीं और जाना है। आपकी वो वचनबद्धता है। अब मुझे तीन दिन तक आपके साथ बहुत अच्छा लगा। मैं सोचूं, चौथे दिन भी आप यहीं आ जायें। तो मेरे चाहने से आप यहां नहीं आ सकते हैं क्योंकि आपका हिसाब-किताब अब चौथे दिन कहीं और है। अब मैं जो यहां पीछे बैठी, आप तो चले गये कहीं और अब मेरे पास विकल्प है कि मैं इसको स्वीकार कर लूं कि आपका एकाउण्ट अब किसी और के साथ है या तो मैं दु:ख की फीलिंग में रहूं कि वो आज मेरे साथ क्यों नहीं हैं!

- क्रमश: