



**हैदराबाद।** ब्रह्माकुमारों संस्था के एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में शामिल होने के परचात् राममोहन जी, जज, एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स से सर्टिफिकेट प्राप्त करते हुए ब्र.कु. कुलदीप।



**वदायू।** दिव्य दर्पण रिट्रो सेंटर में आध्यात्मिक कार्यक्रम के अंतर्गत दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. अनुसुइया, बी.डी. गुजाल, जिला समन्वय, नेहर युवा केन्द्र व ब्र.कु. ज्योति।



**छतरपुर-भोपाल(म.प्र.)।** 'विश्व परिवर्तन का आधार नारी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करने के परचात् उपस्थित हैं तहसीलदार मिनाक्षी अवस्थी, प्रिन्सीपल स्वरलता पाण्डे, ब्र.कु. रमा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



**कडप्पा-आ.प्र.।** मातेश्वरी जगदम्बा के स्मृति दिवस पर मातेश्वरी जी में निहित गुण व विशेषताओं से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें बताने के परचात् उपस्थित हैं ब्र.कु. सूर्य व ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू। साथ ही अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**डिवरुगढ़।** आध्यात्मिक चर्चा के मध्य उपस्थित वी.मनोबन्धन, डिप्युटी जी.एम., ई.आई.एल., जी.सी.पी.एल., ब्र.कु. विनोता, ब्र.कु. विधान तथा अन्य।



**घननी-हि.प्र.।** गीता पाठशाला में स्थानीय लोगों को परमात्मा अवतरण का संदेश देते हुए ब्र.कु. कुलदीप।

## अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

(चाय, शक्कर, नमक, जानवरों का दूध एवं दूध की बनावट, रिफाइंड तेल, मैदा, चावल, दालें, डिब्बाबन्द चीजें, फलों के कृत्रिम रस (रसायनों से बने), मांस, मछली, अण्डा, शराब, तम्बाकू आदि)

शरीर में विष द्रव्य बढ़ने का एक मुख्य स्रोत है हमारा आहार। प्रकृति ने शरीर संचालन, मरमत्त के लिये ज़रूरी सभी चीजें उत्पन्न की हैं। उन चीजों को उसी रूप में स्वीकार को जाए तो वे विषद्रव्य पैदा नहीं करेंगे वरन् अगर किसी अन्य कारण से विषद्रव्य पैदा हुआ भी तो उसे निकाल देते।

इसके विपरीत दूध एवं दूध की बनावट, नमक, चीनी, घी, रिफाइंड तेल, तली हुई वस्तुएं, मिठाईयां, मांस, मछली, अण्डा, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, ब्रेड, बिस्किट, पकौड़े, आईसक्रीम आदि अखाद्य पदार्थ खाने-पीने से शरीर में विषद्रव्य ही पैदा होते हैं। आइये हम देखते हैं कि इन पदार्थों को खाने-पीने के क्या परिणाम होते हैं। चाय-कॉफी पीजिये और अपने पाचन-तंत्र का नाश कीजिये।

चायपत्ती में 11 तरह के जहर होते हैं -

1. टैनिन - यह 18 प्रतिशत होता है। यह चमड़े को रंगने व कड़ा करने के काम आता है। यह

## सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



आँतों को सतह को कड़ा करता है। भूख व पाचनशक्ति को मन्द करता है। इससे गैस के रोग तथा पेट में घाव (Gastritis & Peptic Ulcer) हो जाते हैं। 2. कैफीन - यह 2.75 प्रतिशत होता है। इससे पेट में तेजाब बढ़ जाने से उच्च रक्तचाप, अनौमिया, सरदर्द, अनिद्रा, गठिया, कमजोर गुर्दे, विटामिन 'बी' का अभाव, हृदय रोग, लीवर रोग, बालों का असमय सफेद होना, देखने-सुनने व स्मरण शक्तियों का कमजोर होना, स्नायु दौर्बल्य आदि रोग होते हैं। 3. थीन - यह 3 से 6 प्रतिशत रहती है जो शरीर में खुरकी, फेफड़ों और दिमाग में भारीपन पैदा करती है। यह एक प्रकार का एल्कोलाईड है जिसके नशे के प्रभाव के कारण मानव चाय का आदी हो जाता है। इससे फेफड़ों व मस्तिष्क पर अधिक कार्यभार पड़ता है, खुरकी और क्लानि आती है। 4. पैमीन - यह पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। 5. वोलेटाइल ऑयल - यह निद्रा को नष्ट करता है। नेत्र-रोग पैदा करता है। 6. साइनाइड - यह भयंकर विष भी चाय में पाया जाता है। 7. एरोमेटिक ऑयल - इससे आँतों में खुरकी पैदा होती है। 8.

ऑक्जैलिक एसिड - यह तेजाब जितना दिन भर में शरीर से बाहर निकलता है, उसका चार गुणा, शरीर में एक प्याले चाय से पैदा होता है। 9. कार्बोसिल एसिड - चाय पीने से यह तेजाब गैस रूप में पैदा होकर जीवन शक्ति घटाता है और बुढ़ापा शीघ्र लाता है। 10. साइनेजेन - यह लकवा, चक्कर आना, अनिद्रा रोग बढ़ाता है। 11. स्टिक्नाइल - यह रक्त विकार, वीर्यदोष और नपुंसकता को बढ़ाता है।

मध्यप्रदेश संघवा की राजश्री गुप्ता, उम्र - 50 वर्ष, पिछले 20-25 वर्षों से पूरे शरीर में दर्द, माइग्रेन, सिरदर्द, घुटनों का दर्द, गैस, एसिडिटी, पूरे शरीर में सूजन, मोटापा (80 किलो) से परेशान थीं। दिनभर में 3000 डकारें आती थीं। जीवन जीना मुश्किल हो गया था। ज्यों-ज्यों दवा की, दर्द बढ़ता गया। सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक पढ़कर स्वर्णिम आहार पद्धति चालू की। 2 मास में ही लगभग सभी बीमारियों से मुक्ति मिल गई। वजन 17 किलो कम हुआ।

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

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

## अपेक्षाओं पर निर्भर न हो हमारी खुशी का पैरामीटर

**प्रश्न:-** इससे पहले हमने अपेक्षाओं की बात की थी। जैसे हमने बिलीफ सिस्टम पर भी बात की थी। मैं सभी पाठकों के साथ आपके जो भी अनुभव हैं उन्हें शेयर करना चाहती हूँ। कभी-कभी फीलिंग इतनी गहरी हो जाती है कि हमें पता ही नहीं चल पता कि कौन सा वो थॉट था, जिससे हमारा ये बिलीफ सिस्टम बना। इससे बहुत ही आश्चर्यजनक परिणाम हमारे सामने आये।

**उत्तर:-** उसमें भी बिलीफ ही है। मैं विश्व से कुछ आशा करती हूँ, विश्व माना सब कुछ, हरेक ने कहीं न कहीं हमने भी ये धारणा बना ली है कि जैसा मैं चाहती हूँ सब कुछ वैसा ही होना चाहिए। जैसे आपने कहा कि हमें पता थोड़े ही है कि हम वास्तव में इतनी सारी अपेक्षा कर रहे थे। हमें कैसे पता चलता कि मैं किसी से कुछ उम्मीद कर रही थी। साधारण सी बात मान लो कि मैंने उम्मीद की थी कि मेरे घर के नल में 24 घंटे पानी आयेगा। आज सुबह नल खोला तो उसमें पानी नहीं आया। मैं ये नहीं सोचती थी कि पानी नहीं आयेगा। लेकिन जिस दिन पानी नहीं आया उस दिन हम परेशान हो जाते हैं। क्योंकि इस परेशानी से हमें यह पता चलता है कि हमारी कुछ अपेक्षाएँ थी जो पूरी नहीं हुईं। अपेक्षा वैसा पता नहीं चलेगी कि हमारी कितनी सारी अपेक्षाएँ हैं। जब कोई चीज हमारे अनुसार नहीं होती तब हमें पता चलता है कि हमने दूसरों से कितना उम्मीद किया हुआ था। हमें यह अपेक्षा करनी चाहिए कि पानी आये तो ठीक, न आये तो भी ठीक। इसे अपेक्षा नहीं कहेंगे।

**प्रश्न:-** कुछ ऐसी बात हुई जिसने मुझे तंग किया। लेकिन यहाँ पर मैं एक बात कहना चाहती हूँ कि कुछ तो 'कोड ऑफ कंडक्ट' होते हैं, मतलब हम समाज में हैं, इसके कुछ

अपने नियम कानून होते हैं। जो मेरे एक्सपेक्टेडेशन और नॉन एक्सपेक्टेडेशन से परे हैं। जीवन जीने का तरीका निश्चित किया हुआ है।

**उत्तर:-** सही समय पर पहुँचने का मतलब कि जो समय कहा है उससे भी पांच मिनट पहले पहुँचना। यह मेरा 'कोड ऑफ कंडक्ट' है। ये आपका 'कोड ऑफ कंडक्ट' हो सकता है, अगर हम पांच-दस मिनट लेट भी पहुँचे तो इससे क्या फर्क पड़ता है। कभी जल्दी भी पहुँच जायेंगे, कभी लेट भी पहुँचेंगे। इतना कुछ फर्क नहीं पड़ रहा है क्योंकि यह आपका 'कोड ऑफ कंडक्ट' है मेरा नहीं। लेकिन अब आपका 'कोड ऑफ कंडक्ट' और मेरा 'कोड ऑफ कंडक्ट' का टकराने वाला है। ये तो छोटी सी बात है लेकिन ऐसा होता है। क्योंकि 'कोड ऑफ कंडक्ट' या मेरे अनुसार जीवन जीने का तरीका क्या है कि जो समय दिया है उस पर पहुँचना है। इट्स ओ.के. इतनी दूर से हम सफर करके आ रहे हैं, एक मिनट लेट हो गया कोई बहुत बड़ी बात नहीं है। अब मैं प्रश्न पृष्ठना शुरू कर दूँ 'कोड ऑफ कंडक्ट' के संबंध में तो यह क्या है?

**प्रश्न:-** लेकिन शिवानी बहन हर एक का मेरा 'कोड ऑफ कंडक्ट' तो नहीं हो सकता है ना।

**उत्तर:-** हर एक का अपना 'कोड ऑफ कंडक्ट' है। अगर आप देखो हम हरेक अपने सही और गलत के लिए स्वयं

जिम्मेवार हैं। इसीलिए हम कहते हैं न कि सही और गलत व्यक्ति आपस में जुड़े हुए हैं। हरेक ने अपनी सही और गलत की परिभाषा अपने सुविधानुसार बनायी हुई है।

**प्रश्न:-** लेकिन काफी हमने तब तैयार की जब हम एक पूरे समाज में, परिवार में मर्यादाओं की बात करते हैं, नास्तिकता की बात करते हैं या कोई 'कोड ऑफ कंडक्ट' की बात करते हैं, जिसे हम अपनी ओर बढ़ते हुए देखते आ रहे थे। हमने उस तरह से इसको विकसित किया है।

**उत्तर:-** वो सारी चीजें जो आपने कहीं समाज, हमारी जाति, हमारा परिवार, निश्चित रूप से हमारे ऊपर इनका प्रभाव है। आप किस देश के रहने वाले हैं, आप किस जाति से संबंध रखते हैं, यह प्रभाव ही तो है। मान लो आप पंजाबी हैं तो इसका मतलब है कि सभी पंजाबी का एक समान ही 'कोड ऑफ कंडक्ट' होगा? नहीं। आप भारतीय हैं, आप भारत में रहते हैं, तो क्या सभी का 'कोड ऑफ कंडक्ट' एक ही होगा? नहीं। सभी भारतीयों में भी पंजाबी का सेम 'कोड ऑफ कंडक्ट' होगा? नहीं। अगर सारे कल्चर का प्रभाव भी अगर हम लें, देश का, जाति का, परिवार का भी हम ले लें, बड़े परिवार को तो छोड़ें, छोटे से परिवार में चार लोग भी रहते हों, तो क्या सभी का एक जैसा 'कोड ऑफ कंडक्ट' हो सकता है? नहीं। हमारे जाति और संस्कृति का, अगर हम घर में चार हैं तो चारों के ऊपर उसका थोड़ा-थोड़ा प्रभाव तो पड़ेगा ही। लेकिन फिर हरेक ने अपना-अपना 'कोड ऑफ कंडक्ट' कैसे बना लिया? आपके पास भी यह कभी नहीं होगा कि सारे लोग एक ही थॉट के साथ चलें, ये कभी नहीं हो सकता है। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी