



नूर कम्पाउण्ड-गया। 'अब तक टी.वी. यूज' के प्रमुख विमलेन्द्र चैतन्य को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शोला।



आस्का। 78वाँ शिवजयन्ती महोत्सव पर शिव सन्देश यात्रा का उद्घाटन करते हुए विधायक देवराज मोहन, छलौड़ बहन फ्रांसिस, ब्र.कु. प्रवाती तथा ए.सी.एस.आइ.सैक्रेट्री सचिन्द्र कुमार सिंह।



असन्ध। किसान सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.अमीरचन्द, ब्र.कु.राजेन्द्र प्रसाद, डॉ.पवन शर्मा, उपकुषि निदेशक करनाल, डॉ.जे.सी.मैहला, ब्र.कु.लक्ष्मी, डॉ.मान सिंह, ब्र.कु.मेहरचन्द तथा ब्र.कु.उषा।



चुरू-राजस्थान। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में उपस्थित महिला एवं विकास कल्याण अधिकारी दीपक कपिला, महिला अधिकारिता विभाग की अधिकारी मेरीगटन सोनी, तथा ब्र.कु. सुमन सभा को संबोधित करते हुए।



गोला गोकर्ण नाथ। ऐतिहासिक चैती मेले में आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन कराने के पश्चात् श्रीमती मिनाक्षी अग्रवाल, चेयरमैन नगरपालिका को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुनीता।



वीकानेर। नारी सुरक्षा-स्व सुरक्षा अभियान के तहत डॉ.आर.एम मंजू गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमल।

रोगों का कारण - विषद्रव्य (भाग-2)

अब आप खुद देखिये कि आप जो भोजन ले रहे हैं क्या प्रकृति ने शरीर चलाने के लिये उस ईंधन का निर्माण किया है? कहीं हम हवाई जहाज चलाने वाले ईंधन की जगह गंदा पानी मिला हुआ केरोसीन तो उपयोग में नहीं ला रहे हैं। अगर हाँ, तो आप ही समझ लीजिये हमारे शरीर रूपी अमूल्य हवाई जहाज का भविष्य और हमारा भविष्य क्या होगा? अब यह स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि सर्व रोगों का एक ही कारण है- शरीर में विषद्रव्य इकट्ठा होना। इस विषद्रव्य, मल या कूड़े-कचरे का मुख्य स्रोत है हमारा भोजन। प्रकृति ने इस शरीर रूपी हवाई जहाज को 100-150 वर्ष तक स्वस्थतापूर्वक चलाने के लिये अमृत समान ईंधन पतियाँ, फल, फूल, सब्जियाँ, सूखे मेवे, अनाज आदि बनाया है। मनुष्य के शरीर को बनावट शाकाहारी भोजन प्रणाली के अनुरूप है। शाकाहारी प्राणियों की तरह ही नाखून, दाँत एवं शरीर के अन्य भाग हैं। मांसाहारी प्राणियों के नाखून, दाँत एवं अन्य भाग अलग तरह के होते हैं। जो मांस प्राप्त करने में, खाने में और पचाने में मदद करते हैं।

शाकाहारी प्राणियों ने अगर मांसाहार किया तो उसकी हालत उस हवाई जहाज जैसी होगी जिस

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



डॉ. कु. ललित शक्तिवन्

गन्दे पानी मिले हुए केरोसीन से चलाया जा रहा हो। परमात्मा पिता भोलेनाथ शिव ने प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा बताया कि आने वाले स्वर्णिम युग में हमारा आहार किस प्रकार का होगा। दिव्य जीवन जीने वाले दिव्य मनुष्यों का आहार भी दिव्य जीवन शैली के हिसाब से ही होगा। उन्हीं के शब्दों में - (अव्यक्त मुरली 30-01-1985)यह जल इत्र-फुलेल का कार्य करेगा। जैसे जड़ी-बूटियाँ होने के कारण जल में नैचुरल खुराबू होगी। जैसे यहाँ दूध शक्ति देता है ऐसे वहाँ का जल ही शक्तिशाली होगा, स्वच्छ होगा। इसलिए कहते हैं- दूध की नदियाँ बहती हैं। सब अभी से खुश हो गये हैं ना। ऐसे ही यह पृथ्वी ऐसे श्रेष्ठ फल देगी जो जिस भी भिन्न-भिन्न टेस्ट के चाहते हैं उस टेस्ट का फल आपके आगे हाज़िर होगा। यह नमक नहीं होगा। चीनी भी नहीं होगी। जैसे अभी खटाई के लिए टमाटर है, तो बना बनाया है ना। खटाई आ जाती है ना। ऐसे जो आपको टेस्ट चाहिए उसके लिए फल होंगे। रस डालो और वह टेस्ट हो

संकल्प-शक्ति को परचिन्तन न गवाएं

प्रश्न:- बच्चे सुनते ही नहीं हैं, बच्चे उठते ही नहीं हैं, समय पर तैयार ही नहीं होते हैं।

उत्तर:- हम पहले से ही इतनी सारी थॉट क्रियेट कर लेते हैं। अच्छा बच्चे सुनते नहीं हैं, उठते नहीं हैं, ये उनका बचपना है, मेरे चिल्लाने से कोई जल्दी थोड़े ही हो जायेगा। हाँ, ये है कि एनर्जी का स्तर बहुत ज्यादा ऊपर-नीचे हो जायेगा। हम चाहे घर पर हों या चाहे ऑफिस में हों हमें कुछ एक बातों का थोड़ा ध्यान रखना पड़ता है। एक जो हमने पिछली बार भी देखा कि हम 'जजमेंटल' हो जाते हैं ये तो मौलिक है। मैं फिर से कहूँगी कि आप जजमेंटल नहीं हों क्योंकि इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी नष्ट हो जाती है।

प्रश्न:- बच्चों ने होमवर्क नहीं किया सुबह पता चला।

उत्तर:- अब आपको शाम को ही उसका समाधान करना होगा। अलोचना करने से कुछ होने वाला नहीं है। नेगेटिव एनर्जी देकर उसे स्कूल भेजना या खुद भी नेगेटिव एनर्जी क्रियेट करना, ये सही नहीं है। जैसे हम अन्य सब चीजों का ध्यान रखते हैं वैसे ही इसका भी ध्यान रखना चाहिए। हम उसके सोर्सिस का ध्यान रखते हैं, पानी व्यर्थ नहीं करते, बिजली बर्बाद नहीं करते, पेट्रोल बर्बाद नहीं करते और अपनी संकल्प शक्ति को नष्ट करते जाते हैं। हमें ध्यान ये रखना है कि हमारी एनर्जी कहाँ नष्ट हो रही है। और बार-बार चिल्लाना, चीखना, गुस्सा करना, इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी नष्ट होती है। हमें खुशी नहीं चाहिए, खुशी हमारे अंदर है उसको वेस्ट मत कीजिए। आपके पास पानी का टैंक है और आप सारी दुनिया में दूँदते फिर रहे हैं कि हमें पानी चाहिए...पानी चाहिए... आप सिर्फ ये ध्यान रखो कि नल अगर ऐसे ही खुला रहा तो टैंक तो खाली हो जायेगा। हमारे पास खुशी है हमें सिर्फ ये ध्यान रखना है कि हमें जजमेंटल नहीं होना है, दू-

सरां को दोष नहीं देना है, किसी की अलोचना नहीं करनी है क्योंकि इससे हमारी खुशी पानी की तरह बह जाती है। इससे हमारी जो एनर्जी वेस्ट होती है सो अलग।

प्रश्न:- हम बार-बार कहते हैं कि दूसरा क्या कर रहा है और कितनी बार तो हम कहते हैं कि देखो पड़ोसी क्या कर रहा है उसके ऊपर भी बात करने लगते हैं। मतलब दूसरों के बारे में ज्यादा सोचने लगते हैं।

उत्तर:- हमें इसके लिए स्वयं को देखना होगा, जब तक हम स्वयं को नहीं देखेंगे तब तक हमें पता भी नहीं चलेगा कि हम कितना ज्यादा ये सब करते हैं। हमारा एक-एक व्यर्थ थॉट वेस्टेज ऑफ एनर्जी है। मैं कितना भी बैठकर औरों के बारे में सोचती रहूँ इससे कोई फायदा होने वाला नहीं है क्योंकि औरों को मेरे हिसाब से तो चलना है नहीं। अगर यही एनर्जी हम अपने बारे में सोचने में लगा दें तो हम कुछ यूनिट करने में सक्षम हो जायेंगे।

अब जैसे ही हम जजमेंटल होने लगते हैं तो इससे निराशा क्रियेट होती है। मान लो कोई सोनियर है जो अपने जूनियर को बार-बार बोल रहा है लेकिन वो मानता ही नहीं है और अपने हिसाब से ही कर रहा है तो अब क्या होगा? इससे निराशा भी होगी और गुस्सा भी आयेगा। जिससे हम आपसे बाहर हो जाते हैं माना हम अपनी धैर्यता को सीमा को तोड़ देते हैं। क्योंकि व्यक्ति को जब क्रोध आता है तो वह न कुछ सही सोच सकता है और न ही कोई सही निर्णय ले पाता है। माना उसकी स्थिति थोड़ी देर के लिए पागलों जैसी हो

जायेगी। तो यह पृथ्वी एक तो श्रेष्ठ फल, श्रेष्ठ अन्न देने की सेवा करेगी।.....

गीता में भी लिखा है - "पत्रम पुष्पम् फलम् तोयम्" यानि कि पत्ते, फल, फूल और जल यही मुझे प्रिय हैं।

रामायण में भी लिखा है - "कन्द-मूल, फल, पान अहारा।"

राजस्थान चितौड़गढ़ के के.एल.परिहार (उम्र 58 वर्ष) ने किडनी की खराबी के कारण स्वेचिक्रि निर्गृहीत लो। दायाँ किडनी निकुड़कर एक तिहाई हो गयी तथा बायाँ किडनी को क्षमता भी कम होने लगी। क्रियेटोनीन 3 से भी ज्यादा हो गया। डॉक्टरों ने डायलिसिस एवं ऑपरेशन कराने की सलाह दी।

स्वर्णिम आहार पद्धति के प्रयोग के बाद किडनी ठीक से काम करने लगी तथा अभी क्रियेटोनीन घटकर 1.4 रह गया है। कोई भी गोली-दवाई न लिया, न ले रहे हैं।

तो आइये, 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



डॉ. कु. शिवानी

जाती है। अब ऐसा सोच क्यों क्रियेट हुई? क्योंकि आप आपसे बाहर चले गये। पहली बात तो उस इमोशन ने आपको अपने प्रभाव में ले लिया, जिसके कारण आप अपनी क्रियेटिविटी करने में सक्षम नहीं रहे।

प्रश्न:- हम बाहर भी लोगों को क्यों देख रहे थे? क्योंकि मुझे कुछ और थोड़े ही दिख रहा था। हमें जो दिख रहा था हम उसी को देख रहे थे। फिर हमें गुस्सा आने लगता है कि ये क्यों नहीं बदल जाते। मुझे समझ में आ रहा है कि ये इसके लिए ठीक है। अगर उसी तरह हम अपने आपको देखना शुरू करेंगे तो मुझे वही दिखेगा, जो हम चाहेंगे।

उत्तर:- और मुझे ये समझ में आयेगा कि मेरे लिए क्या सही है और क्या गलत। दूसरों को देखना बहुत आसान है एक दिन आप स्वयं को देखें तो आपको पता चलेगा कि ये कितना आसान है। कोई दूसरा व्यक्ति आपको देखकर बता सकता है कि आपके लिए क्या सही है और क्या गलत है? लेकिन हम दोनों एक दूसरे को बदल तो नहीं सकते। लेकिन दोनों अगर अपने आपको देखना शुरू करें उतने ही समय में कि मेरे लिए क्या सही है, तो आपको बहुत आश्चर्य होगा। ब्रह्माकुमारीज में हमें ये सिखाया जाता है कि 'जब हम बदलेंगे तो जग बदलेगा'। इससे एक तो हम बदलेंगे फिर हमारा देखने का दृष्टिकोण बदला तो हमारे लिए सारा संसार ही बदल गया। इससे एक फायदा और है कि यदि हम एक-एक बदलते गये तो विश्व परिवर्तन तो अपने आप ही हो जायेगा। स्वयं को बदलने को यह सबसे सरल विधि है। लेकिन हमने इसे कठिन यह सोचकर बना दिया कि 'पहले आप बदलें तब मैं बदलूँगा'।