



फाज़िल नगर। कैबिनेट उद्योग मंत्री कलराज मिश्रा के साथ ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती तथा ब्र.कु. सावित्री।



बड़ौत-उ.प्र.। शंकराचार्य श्री दिव्यान्त जी महाराज, भानुपुरा पीठ, म.प्र. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।



अमरवाड़ा-छिंदवाड़ा। चैतन्य देवियों को झांकों के उद्घाटन के बाद एस.डी.एम. पी.सी. गोपचे, नगरपालिका अध्यक्ष नमिता चौरसिया तथा समाज सेविका कविता चक्रवर्ती को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती।



अमरेली-धारी(गुज.)। बी.जे.पी द्वारा आयोजित नवरात्रि महोत्सव कार्यक्रम में तन्मय वैक्रिया, कलाकार, तारक मेहता का उल्टा चश्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती। साथ हैं विधायक मनसुख भाई भुवा तथा सरपंच जीतू भाई जोशी।



भावनगर-हि.प्र.। एन.एस.एस. कैम्प के बच्चों को 'आध्यात्मिकता का जीवन में महत्व' विषय पर समझाने के बाद एन.एस.एस. मुप इं चार्ज हीरा सिंह नेगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुलदीप।



इन्दौर-महालक्ष्मी नगर। चैतन्य देवियों को झांकों के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं एस.डी.एम. डी.के. नागद, महालक्ष्मी रहवासी संघ के अध्यक्ष अर्जुन गौड़, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

अपनी माँ का दूध अमृतदूसरे की माँ का दूध रोग कारक - IV

15. धनी परिवार और आराम तलब स्त्री, पुरुषों का शरीर फूला हुआ, थलथल और मोटा होता है जिसका कारण घी, दूध और दूध के पदार्थों का अधिक सेवन करना है।

16. प्राणी जगत में अपनी माँ को छोड़कर दूसरे की माँ का दूध कोई नहीं पीता। मानव को छोड़कर आग में जला दूध कोई जानवर नहीं पीता। दूध एक-एक बूंद चूसने को चीज है, पीने को नहीं।

17. दाँत आने के बाद प्रकृति दूध बन्द कर देती है, फिर पहले वाला बच्चा, दूसरा बच्चा होने पर अपनी माँ के दूध की तरफ पलटकर नहीं देखता, यह प्रकृति का सिद्धान्त है।

18. अबोल पशु को माँ कहकर, टाँगें बांधकर, माँ-बच्चे को दुःखी कर जबरदस्ती उसका दूध निकाल लेते हैं। उधर बछड़ा दूध के लिए बें-बें करता पर मनुष्य निर्दयी बनकर यह एक बड़ा अपराध या पाप करते हैं। फिर

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



ब्र.कु. ललित शिवान

रोगी बनकर अपने ही कर्मों का भोग भोगते हैं। औरों को दुःख देने से प्रतिक्रिया में दुःख ही मिलता है। 19. जब तक ज़रूरत थी, प्रकृति ने माँ के द्वारा दूध दिया। अब ज़रूरत खत्म होते ही ठोस आहार चबाने के लिए दाँत देकर दूध बन्द कर दिया। देने वाली प्रकृति को पता है, कब, क्यों, कहाँ और क्या दिया जाए या बन्द कर दिया जाए।

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

1. मनुष्य तो क्या यहाँ तक कि महात्मा, योगी कहलाने वाले पुरुष भी जानवर के दूध को अपनी जायदाद और हक समझकर जीवन भर बच्चे बने रहने का गौरव लूटते हैं। अपने आपको धार्मिक, आध्यात्मिक तथा महात्मा कहलाने वाले पुरुष प्रकृति के अत्यंत सीधे स्पष्ट निर्देश को पहचानने में चूक जाते हैं और

अधार्मिकता, अत्याचार एवं पाप के भागीदार हो जाते हैं। इस सच्चाई से वे जीवन भर अपरिचित रहते हैं कि संसार का कोई भी प्राणी कभी किसी के लिए मेहनत नहीं करता, खाना नहीं जुटाता। हर एक प्राणी को अपने आहार के लिये स्वयं प्रयत्न करना होता है। हर एक का आहार प्रकृति ने निर्धारित किया है जिसका हमारी अन्तर्सहज प्रेरणा परिचय करवा देती है।

बेगुसराय की कंचन बहन, उम्र-30 वर्ष पिछले 5 वर्षों से थाइराइड की गोलियां ले रही थीं एवं थड़कने बड़ी हुई रहती थीं, वह स्वर्णिम आहार पद्धति लेने से ठीक हो गई।

तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को सिवाय कोई भी तरल पदार्थ मानव के लिए नहीं रचा गया है:

1. मनुष्य तो क्या यहाँ तक कि महात्मा, योगी कहलाने वाले पुरुष भी जानवर के दूध को अपनी जायदाद और हक समझकर जीवन भर बच्चे बने रहने का गौरव लूटते हैं। अपने आपको धार्मिक, आध्यात्मिक तथा महात्मा कहलाने वाले पुरुष प्रकृति के अत्यंत सीधे स्पष्ट निर्देश को पहचानने में चूक जाते हैं और

वेबसाइट: www.everhealthylife.org
Email: healthywealthyhappyclub@gmail.com

M - 07791846188

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

हमारे मन की स्थिति हमारे हाथ में...

प्रश्न:- वास्तव में अगर हम देखें भी कि वो बीता हुआ समय हमें क्यों याद आता है? जब हमारे वर्तमान में कोई दुःख आता है तो वो एकदम से याद आ जाता है, नहीं तो वो याद नहीं आता है।

उत्तर:- यह हमारे मन में सबसे ऊपर में होता है। अगर वो अतीत खत्म हो गया, अगर वो दुःख दूर हो गया, तो फिर हमारे मन में कोई डिस्क नहीं होती है। अब आपने कहा कि जब भी दर्द क्रियेट होता तब मुझे वो याद क्यों आता है?

क्योंकि वहाँ अभी भी दर्द है। मन में भी दर्द क्रियेट हुआ तो क्या हुआ, तुरंत याद आया। विशेषकर हम अपने परिवारिक संबंधों में देखते हैं कि परिवार में कोई झगड़ा हुआ, भाई-बहनों के बीच में या पति-पत्नी के बीच में, तो हम कहेंगे कि ये बात तो हमें जीवन भर याद रहने वाली है। कई बार हम बहुत दृढ़ता से कहते हैं - मैं जीवन भर आपको क्षमा नहीं करूंगा। मानो कि मैं खुद जीवन भर दुःख-दर्द में रहने वाला हूँ। कितनी देर रहना है और कितनी जल्दी भूलना है, ये क्षमता हमारी अपनी है। आपको चाहिए तो आप एक साल दर्द में रहें, दस साल रहें या आप दस मिनट में उसको भूल जायें, जितना हम अपने ऊपर काम करते जायेंगे तो वो समय का अंतर कम होता जायेगा। जितना मैं अपने अंदर वो ताकत भरती जाऊँगी, वो समय जो मुझे लगेगा अपने आपको ठीक करने में वो कम होता जायेगा, जितना वो कम होता जायेगा हम धीरे-धीरे अतीत को भूलते जायेंगे।

प्रश्न:- सच में अमेज़िंग है, इसको हमें प्रयोग करके देखना पड़ेगा कि वो दर्द इतनी बार रिपीट हो चुका होता है कि वो डिलीट कैसे होगा। आज हमने बहुत बड़ी बात चैलेंज की है उसको समझा है अब उस पर काम करना बाकी है।

डॉ. ललित शिवान से बैठें...बहुत कुछ...

पकड़कर रखा था आज तक... परिस्थितियाँ...लोगों के व्यवहार...जो आज दिन तक समझा...लोगों का दिया हुआ दर्द... ये सब कुछ... मैंने पकड़कर रखा था...और बार-बार...स्मृति में लाते भी...मैं आज भी... उस दर्द का अनुभव कर सकती हूँ... आज...इस क्षण... अपने आपसे प्रतिज्ञा करें... कि हम अब अपने आपको... और दर्द नहीं देंगे...मेरे अंदर... वो शक्ति है...मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ... विच कैन से स्टेबल... इरेस्पेक्टिव... वाटएवर हैपनिंग आऊट साइड...दर्द...मुझे कोई और नहीं देता...दर्द मैं खुद ही क्रियेट करती हूँ...जैसे ही...ये स्मृति आती...तो फिर...क्षमा दूसरों को नहीं...लेकिन क्षमा...अपने... आपको... करें... क्योंकि हमने खुद को दर्द दिया... आज...अपने आपको ये याद दिलायें... कि अपने मन की स्थिति... हमारे अपने हाथ में...और वो सब...जिन बातों को पकड़कर रखा

था...उन्हें छोड़ना... बहुत आसान हो जायेगा...जब ये याद रहेगा... कि उन्होंने दर्द नहीं दिया... आई कैन लेट गो...ट्रायिंग सी... ईच वन लिविंग दैट... स्पेस ऑफ माई माइंड... लेट देम गो... सो आई कैन दैट फ्री... एण्ड पावरफुल...

प्रश्न:- अगर हम बीते हुए समय को बात करते हैं तो हमारे सामने कई छोटे-बड़े अनुभव भी हैं। खुद ही अपने आपको कैसे ठीक करना है ये हमने समझा, हम न किसी और को बदलेंगे और न ही परिस्थिति को बदलेंगे और वो बीता हुआ समय भी खत्म हुआ। लेकिन कुछ परिस्थितियाँ ऐसी हैं जैसे कि हमारे किसी करीबी को अचानक मृत्यु हो गई। उसका

दुःख आज भी उतना ही बड़ा घाव है और हमने किसी तरह से अपने आपको संभाल लिया। तब ऐसे समय में लोग इतना समझते हैं, इतनी बातें करते हैं कि पूछो मत। हम अपने आपको संभाल भी लेते हैं, साधारण जिंदगी भी जी लेते हैं, सबके साथ भी जो रहे हैं, काम पर भी जा रहे हैं लेकिन वो घाव नहीं भरता है इसका मुख्य कारण क्या है?

उत्तर:- निश्चय ही जीवन में हमें बहुत सारे उतार-चढ़ाव देखने को मिलते हैं लेकिन ये जो परिस्थिति है 'परिवार में किसी सदस्य की या अपने किसी नज़दीकी दोस्त की मृत्यु हो' तो ये जीवन की सबसे बड़ी परीक्षा की घड़ी होती है, जिसमें हमने कहा कि दर्द नैचुरल है और हम सोच भी नहीं सकते कि इसका कोई विकल्प भी है। यह बहुत बड़ी चुनौति है।

यह जीवन में वो परिस्थिति है, जिसको पार करने के लिए हमें बहुत ताकत की आवश्यकता होती है। लेकिन इसमें भी अगर हमें सही जानकारी है, बुद्धि है, और फिर साथ-साथ क्षमता भी है तो हम इस परिस्थिति को भी पार कर सकते हैं।

सबसे पहली बात जो हम देखते हैं कि जब किसी के बच्चे को असमय मृत्यु हो जाती है, तो पेरेंट्स के लिए इस परिस्थिति का सामना करना बहुत कठिन हो जाता है और वो ये कहते भी हैं कि अब तो सारा जीवन दर्द में ही बीतना है। यहाँ तक कि वो दर्द इतना अधिक बढ़ जाता है कि अंत में वो कहते हैं कि अब हमें जीना ही नहीं है, हमारे जीने का अब कोई मकसद ही नहीं है। ऐसी परिस्थिति में उन्हें अपने परिवार के अन्य सदस्य दिखाई ही नहीं देते हैं, जैसे कि उनका कोई अपना है ही नहीं। हमारी बातचीत इस पर हो रही थी कि हमें अपना ध्यान कैसे रखना है, क्योंकि अब जिसका हम ध्यान रख रहे थे, वो नहीं है तो उस दुःख में भी हम अपना ध्यान कैसे रखें।

- क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी