OM 15_Page 1 and 2 13-10-2014 17:01 Page 7

आगरा। जगदम्बा इंटर कॉलेज के प्रिन्सीपल सी.पी. वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता तथा ब्र.कु. भावना।

अहमदाबाद-नवरंगपुरा। दिव्य गीत कॉन्टेस्ट के दौरान ब्र.कु. इशिता आये हुए सभी मेहमानों का स्वागत करते हुए। साथ हैं दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. चन्द्रिका तथा अन्य।

मुम्बई-बोरीवली पश्चिम। एलायंस कंपनी के कर्मचारियों के लिए आयोजित कार्यक्रम 'हार्मोनियस रिलेशनशिप इन वर्किंग प्लेस' के पश्चात् मनीष पारीख,डायरेक्टर,एलायंस कंपनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिंदु। साथ हैं ब्र.कु. श्रेया तथा अन्य।

छत्तरपुर-घुवारा(म.प्र.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में तहसीलदार विनीता जैन, नगरपालिका अध्यक्षा मंजू सिंह, ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. दीपा तथा अन्य।

भुज-कच्छ। विश्व हिन्दु परिषद द्वारा वेद कथा के आयोजन में परम पूज्य 108 शान्तानंद सरस्वती जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना।

धमतरी। आंतरिक एवं बाह्य स्वच्छता अभियान का शुभारंभ करते हुए सरोज चौरे,सहायक उप पुलिस निरीक्षक, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. आलोक जाधव, डॉ. एन.पी. गुप्ता,पूर्व अध्यक्ष,नगरपालिका परिषद, ब्र.कु. नंदनलाल दीवान,राईस मीलर तथा ब्र.कु. परमानंद वासानी,सचिव मेडिकल एसोसिएशन।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

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

11. हमारे शरीर को अधिक से अधिक कार्बोज शर्करा चाहिये जो हमें फलों में भरपूर सहज मिल जाता है। अनाज, दालें दुष्पाच्य कार्बोज हैं। रोग कारक हैं। दूसरे नम्बर पर थोड़ी वसा चाहिये जो हमें गिरियों से प्राप्त हो जाती है। सभी हरी पत्तियों में सर्वश्रेष्ठ सुपाच्य प्रोटीन भरपूर होता है।

12. उच्च प्रोटीन युक्त आहार खाने से शरीर का कैल्शियम कम हो जाता और अपने वास्तविक आहार फल-सब्जियाँ, गिरियाँ व अंकुरित खाने से कैल्शियम ही नहीं बल्कि किसी विटामिन या खनिज तत्व या प्रोटीन की भी कमी नहीं होती। दूध में कैल्शियम अत्यधिक होने के कारण शरीर उसका लाभ उठाने के बजाय सिर्फ रोगी हो जाता है।

13. डॉ. ग्राहम लिखते हैं "मैंने देखा है कि पेट दर्द वाले तथा अन्य रोगियों की तबीयत दूध छोड़ने के बाद पहले की तुलना में अधिक अच्छी रही है। वैसे भी कई रोगियों

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

के लिए तो दूध बन्द करना ज़रूरी हो जाता है। पेट के दर्द से पीड़ित लगभग सभी रोगियों को दूध लेने से पेट में भारीपन लगता है और पेट फूलने की तकलीफ खड़ी होती है।" अर्थात् ऐसी सामान्य मान्यता है कि दूध एक पौष्टिक पेय है और सरलता से पचने के कारण रोगियों के लिए बहुत उपयोगी आहार है मात्र भ्रम ही सिद्ध हुई है। हमने देखा कि दूध रोगी के लिए कष्टदायक बनता है। एक उदाहरण देखिए - 140 बालकों, जिन्हें आँतों और गले की सूजन, कब्ज, सर्दी, पेटदर्द, उल्टी, खाँसी आदि पीड़ा थी उनपर एक प्रयोग किया गया। जब उनका दूध बन्द किया गया तब ये सारे लक्षण अदृश्य हो गए। पहले इन तकलीफों के कई उपचार किए गए परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ था।

14. लोग दूध इसलिये पीते हैं कि इससे उनके शरीर में वीर्य बल की वृद्धि होगी। परन्तु शरीर को अनावश्यक ही उसे शरीर से बाहर करने के लिए काम करना पड़ता है। इस तरह जीवनी शक्ति का दो-दो बार व्यर्थ ही व्यय होता है, एक बार तो उस गरिष्ठ भोजन को पचाने में और दूसरी बार फिर उसे निकालने में। दूध से बनी हुई इस अनावश्यक चिकनाई का बहिष्करण भी शरीर तभी तक कर सकता है जब तक पाचन शक्ति तीव्र रहती है, किन्तु जब कालान्तर में पाचन शक्ति निर्बल पड़ जाती है तो दूध से बनी अनावश्यक चिकनाई को शरीर नहीं निकाल पाता, तब वह बलगम के रूप में शरीर के अन्दर ही जमा होने लगती है और शरीर को फुलाकर बेकाम कर देती है।

येलाहांका के गोपालकृष्णा, उम्र-40 वर्ष, घुटने के दर्द एवं पाइल्स से पीड़ित थे जो स्वर्णिम आहार पद्धति से ठीक हो गये। 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

अतीत को 'भूल' तब जाके निकलेगा शूल

प्रश्न: कैसे भुलाया जाए अपने पास्ट को?

उत्तर: ये समझने की ज़रूरत है कि परिस्थिति आई थी, मुझे नुकसान हुआ, मैं आगे बढ़ी लेकिन मैंने उस नुकसान को, उस दु:ख को दूर नहीं किया, तो वो मुझे दर्द में ही छोड़ जायेगी। अब हम कहते कि ये मुझे याद रखना है। आप कहेंगे कि इतिहास की पुनरावृत्ति होती है। जितनी बार हम उस बात को याद करते, वो हुई पहले, लेकिन अब मैं जितनी बार, आप प्रैक्टिकल में भी देखेंगे हम बीती हुई बातों के बारे में सोचकर अभी भी रो सकते हैं। जबकि वो बात तो है ही नहीं, वो लोग भी नहीं हैं, वो सीन भी नहीं है, फिर भी मैं रो रही हूँ, दु:खी हो रही हूँ। इसका कारण यह है कि वो बात मन में है बाहर नहीं निकली है। पास्ट को हम जितनी बार रिपीट करते हैं तो हम पास्ट को अपना वर्तमान बना लेते हैं और यह वर्तमान फिर मेरे भविष्य पर प्रभाव डालता है। साधारणत: हम कहते हैं कि उस बात को याद रखोगे तो वो बात फिर से नहीं होगी। वास्तव में आप जितना याद रखोगे उतना वो बार-बार होता जायेगा। जब भी मैं आपसे मिलूंगी तो मैं यही कहूंगी कि ये मुझे अपमानित करती है, तो हर समय हमारे संबंध कैसे बनते जा रहे हैं, हम उनसे ज़्यादा से ज़्यादा दूर रहने की कोशिश करते हैं।

अगर हम सचमुच में चाहते हैं कि हमारे बीते हुए समय की पुनरावृत्ति ना हो तो हमें उसे भूलना होगा, उसे बार-बार दोहराना नहीं होगा। लेकिन पास्ट रिपीट न हो उसके लिए क्या करना पड़ेगा? पास्ट को भूल जायें तो गारंटी है कि पास्ट रिपीट नहीं होगा। क्योंकि जितनी बार वो मन में रिपीट होगा, उतनी गहरी छाप मन में पड़ती जाती है।

प्रश्न: वास्तव में मैं इंतज़ार कर रही होती हूँ कि ये कब होगा। हमारे संबंधों में कई बार जो झगड़े होते हैं, भाई-बहन के बीच में झगड़े होते हैं उसमें वही शब्द, वही दृश्य सामने आता है और हमें पता भी होता है कि इसके बाद क्या होगा?

उत्तर: क्योंकि उस टेप को हमने इतनी बार रिवाइंड कर लिया होता है कि जैसे ही वो बात सामने आती है वह चलनी शुरू हो जाती है। जैसे यह एक मूवी के समान है। अगर आपके पास मूवी की कोई डी.वी.डी है और आपने वो मूवी 8-10 बार देख ली है। अब 11वीं बार उस मूवी को चलाओ। उससे मिलता-जुलता एक सीन है, हमारे अंदर इतनी शक्ति है कि उस सीन को हम बार-बार क्रियेट करते हैं और फिर हम क्रियेट ही नहीं करते इतने सारे लोगों के साथ उसको डिस्कस भी करते हैं। तो हमने उस सीन को कितनी बार क्रियेट किया! हमारे अंदर वो शक्ति है कि हम उस दर्द वाले सीन को भी बार-बार क्रियेट करते हैं। और जितनी बार उसे क्रियेट करते हैं हम उसको अपना वर्तमान बना लेते हैं, और जो हमारा वर्तमान बनेगा उसी का प्रभाव हमारे फ्यूचर पर भी पड़ेगा।

ब्र. कु. शिवानी

वास्तव में अगर हम देखें, पास्ट की जितनी बार हम पुनरावृत्ति करते हैं, उसमें थोड़ा-थोड़ा परिवर्तन आता जाता है वो थॉट एग्जैक्ट नहीं आयेगा। अब मैं जितने लोगों के साथ बात करूंगी उस बारे में मेरी रुचि, मेरी भावना, उसमें जुटती जायेगी। जब हम हर बार उसको रिपीट करते हैं, तो यह मूल घटना, मूल बात से अलग होती जाती है। यदि हम इसको देखें तो हमें पता चलेगा कि अब पास्ट की कोई संकल्पना ही नहीं है। जो बीता, जब हम उसको दूसरी बार वर्णन करते हैं तो वह एगजैक्ट नहीं होता है। वास्तव में यह नया वर्तमान बन जाता है। मैं अतीत के बारे में बात नहीं कर रही हूँ।

प्रश्न: वास्तव में हमारी नवीनता यहीं पर खत्म हो जाती है। लेकिन एक बात रह गयी कि अतीत को, दु:ख खत्म करने के लिए याद तो करना ही पड़ेगा। वो दु:ख वाली बात वहीं रहेगी या छुट जायेगी?

उत्तर: दु:ख खत्म होने के लिए अगर याद करेंगे तो ये वही बात हुई ना कि जितनी बार याद करेंगे उतनी बार वो बढ़ता जायेगा। हमने बहुत बार कहा है कि अतीत को भूल जाओ, क्योंकि यही एक मात्र रास्ता है। क्षमा करो और भूल जाओ। हम कहते हैं कि हमने क्षमा कर दिया लेकिन हम भूल नहीं पाते हैं। यह कोई समाधान नहीं है इससे तो परिस्थिति और ही जटिल हो जाती है, इसलिए हमें अतीत को भूलना ही पड़ेगा। अगर हम अतीत को ऐसे ही भूलने की कोशिश करते हैं तो उसे हम भूल नहीं पाते हैं।

मान लो कुछ घण्टें पहले हुई बात को भूल जाते हैं और दस साल पहले हुई बात को भूल नहीं पाते हैं। हम कौन-सी बात को भूल नहीं पाते हैं? जिस बात से दिल दु:खी हुआ हो। हमें उस बात को भूलने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी है। हमें सिर्फ ये करना है कि जो दु:ख-दर्द क्रियेट हुआ है उसे हम दूर कर दें। जब दर्द दूर हो जायेगा तो वो बात याद ही नहीं रहेगी। और वो दर्द तब खत्म होगा जब मैं उसको अपने ऊपर लूंगी। उन्होंने जो किया सो किया, जो बोलना था सो बोला, मुझे क्या रेस्पॉन्ड करना था। जवाब देना तो फिर भी मेरे हाथ में है। अपने आपसे उस तरह से बात करके, अपने आत्मविश्वास को उन पर निर्भर न करके अपने हाथ में लेकर जब हम अपने आपको हील करते हैं तब हम अतीत को भूल जाते हैं। जब तक वो दूर नहीं होगा और आप सोचें कि मैं अतीत को भूल जाऊं, तो ये नहीं होगा। कुछ समय बाद फिर वो वापस आ जायेगा। **-क्रमश:**