



मण्डी-हि.प्र.। एस.पी.मोहित चावला को ईश्वरीय प्रसाद व प्योरिटी पेपर भेंट करते हुए ब्र.कु.शोला। साथ है ब्र.कु.दीपा व ब्र.कु.दक्षा।



भवानीपटना-ओडिशा। न्यायाधीश पी.के.जेना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शशि।



गोंगव। शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में प्राचार्य बी.जी.अहिरवार, समस्त टीचर्स, ब्र.कु.नन्दा व ब्र.कु.रितु।



धुवनेश्वर-फरिस्ट पार्क। संस्कृति भारती द्वारा आयोजित "विश्व ऑडियो समाज सम्मेलन" में उपस्थित लेखिका कानन बाला पटनायक, ब्र.कु.गीता, स्वाधीनता संग्रामी गुरुकल्याण महापात्र, रामकृष्ण मिशन के स्वामी वैराग्यानंद जी, श्री गोविंद प्रधान, कार्यक्रम के आयोजक श्रीकांत नायक जी तथा सीतावल्लभ जी।



करनाल सेक्टर 7। "इन्टीग्रेटिंग वैल्यूज इन सोशल लाईफ" विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए एस.पी.चौहान, डॉ.डी रंजन शर्मा, ब्र.कु.राधा, ब्र.कु.प्रेम तथा अन्य।



धमनोद-म.प्र.। दादी प्रकाशमणि के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम 'विश्व बन्धुत्व समारोह' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए सांसद सावित्री डाकुर, ब्र.कु.छाया, ब्र.कु.प्रकाश, ब्र.कु.प्रीति व उद्योगपति प्रेमजी अग्रवाल।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

अपनी माँ का दूध अमृतदूसरे की माँ का दूध रोग कारक

6. यह वैज्ञानिक सत्य है कि हर माँ का दूध उसके बच्चे के लिए अमृत है परन्तु हमारे लिए तो सिर्फ रोग कारक है। दूसरे की माँ का दूध पीकर तो जुकाम, खाँसी, दमा, हृदय, गुर्दे, प्रोस्टेट, मोतिया, गठिया, पाचन व आँखों की बीमारियों से कभी नहीं बचा जा सकता।

7. सामान्य स्थिति में दूध और उससे बनने वाले पदार्थ- दही, छाछ, घी, पनीर, चाय और मिठाइयाँ इनमें से कोई स्वास्थ्य वर्धक नहीं है। इनके सेवन से शरीर की हालत एक धूल और कोंचड़ से अकड़ी-जकड़ी मोटर कार के समान बन जाती है जो घर्षण और ताप पैदा करती है। चलती कम लेकिन पेट्रोल ज्यादा खाती है। फलतः ऐसे में किसी का फिर और गर्दन मोटी, पेट निकला हुआ, छाती धँसी हुई, पैर पतले तो जांघें मोटी और बेडौल हो जाती हैं। किसी के हाथों, पैरों, जोड़ों में दर्द होने लगता है। बवासीर-मस्से, भगन्दर, नासूर, हर्निया,



सदा स्वस्थ जीवन
स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर
ब्र.कु.ललित शांतिवन

माधु मं ह.

टॉन्सिल, अपेन्डिसाइटिस, ब्लड-प्रेसर, बुखार, स्वनदोष, प्रदर आदि एक या अनेक रोग मनुष्य के पीछे लगे रहते हैं। जब कब्ज हो जाती है, तो कब्ज की गैस दिमाग के ऊपरी भाग पर दबाव डालती है, गैस का स्वभाव है ऊपर जमा होना। यह गैस सिरदर्द, चक्कर आना और बुद्धि मन्दता पैदा करती है।

8. बचपन के बाद दूध का उपयोग जारी रहने पर दूध के शीघ्र विकसित होने वाले हार्मोन्स हमारी ग्रन्थियों को उत्तेजित कर असन्तुलित और विकृत कर देते हैं। हमारा शारीरिक विकास रुक जाने के बाद ये ही हार्मोन्स असाधारण कोषाणुओं की वृद्धि के लिये प्रेरणा बन जाते हैं। कैंसर रोग में दूध का उपयोग, कैंसर की तीव्र वृद्धि में मदद करता है। कैंसर रोग में दूध पीकर रोगी अपनी मृत्यु को शीघ्र बुला लेता है।

9. दूध का अधिक प्रोटीन हमारे पेन्क्रियास,

आध्यात्मिकता हमें सुखी होना सिखाती है ना कि नियंत्रण करना

प्रश्न: इतना जो भरा हुआ है पहले से, चाहे वो गुस्सा है मतलब कि ठीक है अब तो मुझे आगे चेक करना है। आगे के लिए तो मुझे समझ में आ गया कि मैं ना लोगों को बदल सकती हूँ, न परिस्थिति को लेकिन स्वयं को बदल सकती हूँ?

उत्तर: लेकिन पता है, हम क्या महसूस नहीं करते? जैसे हमने कहा कि स्थिरता पहले से मौजूद है। आप अभी अनुभव करो कि आप बिल्कुल शांत हैं, मन बिल्कुल शांत है। अब बीती हुई घटना की कोई भी सीन लो और फिर उस पर चर्चा करना शुरू करो। तो क्या होगा?

प्रश्न: अगर वह चर्चा डिस्ट्रेट वाला हो तो? **उत्तर:** तब भी। अब हमें ये याद नहीं रहता है और हम अपनी ही खुशी को, अपनी ही स्थिरता को हम खुद खत्म करते हैं और दिन के समाप्त होने पर हम पूरी तरह से खाली हो चुके होते हैं। अगर हम अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करें कि अतीत के बारे में सोचना, बीती हुई घटना के बारे में चर्चा करना, वर्णन करना, यह सब अपनी शक्ति को नष्ट करना है। अब हमें इसके प्रति सतर्क रहने की आवश्यकता है। शायद हमें इसकी अवयर्नस नहीं है कि इससे मेरा कितना नुकसान हो जाता है। हम उसको बहुत ध्यान से करते जाते हैं। पास्ट में मान लो किसी ने मुझसे गलत व्यवहार किया। अब मैं दिन में चार लोगों को फोन करती हूँ, वो डिस्कस करती हूँ, वो शेयर करती हूँ, जितनी बार मैं चर्चा करती हूँ कि उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, उनको मेरे अनुसार करना चाहिए था। कई बार हम कहते हैं कि इससे मुझे सीखने को मिलता है। इससे हमें क्या सीखने को मिलता है? सीखने को जरूर मिलता है जब हम उसे सही नजरिये से लेते हैं। अगर मेरे साथ कोई परिस्थिति हुई जिससे उस

मोमेंट में, चाहे वो कल था या दस साल पहले था मैंने उस घटना को बहुत दर्द के साथ अनुभव किया था या ऐसा बहुत कुछ हो गया था। अगर आज भी मैं उस बात को कहती हूँ, तो इसका मतलब है कि मैंने उस बात को याद रखा है, उन लोगों को याद रखा है, उन लोगों ने जो एक-एक बातें कही वो सब मैंने याद रखा है। अब इससे मुझे क्या सीखने को मिला?

इससे हमें सीखने को यही मिला कि अगली बार जब वो लोग मिलेंगे तो मुझे उनसे सतर्क रहना होगा। ये कोई शिक्षा नहीं हुई। ये मैंने वास्तव में किसके बारे में सीखने की कोशिश की, पास्ट में जो दर्द का अनुभव हुआ था मैंने सिर्फ उसे ही क्रियेट किया और अपने वर्तमान को नष्ट किया, साथ ही साथ अपने भविष्य की संभावनाओं को भी समाप्त कर दिया।

प्रश्न: कई बार हम क्या कहते हैं कि मुझे पता है कि वह कभी भी आकर बात को उलझा देते हैं। आप जानते हैं, इसमें भी भिन्न क्रिया काम करती है। कोई ऐसा व्यक्ति है जो उनके साथ जब भी होती हूँ, वहाँ पुनः वैसा व्यक्तित्व दिखता है और मेरा व्यक्तित्व ही सब कुछ हो जाता है।

उत्तर: सब कुछ नहीं, यह पूरी तरह अलग बात है। अगर हम ये प्रोसेस ले रहे हैं वो मुझे उलझा देते हैं, इससे मैंने कुछ नहीं सीखा। इससे मैं उन्हीं के बारे में चिंतन कर रही हूँ, जो कि समय की बर्बादी है। यह भी महत्वपूर्ण नहीं है कि मुझे क्या जवाब देना है। मौसम बदल रहा है तो मुझे मौसम के बारे में चिंतन

पाचन-ग्रन्थि तथा गुर्दे को क्षीण कर देता है। दूध का उच्च प्रोटीन अपने पाचन के लिए हड्डियों में से कैल्शियम खींचकर डांड नामक हड्डी की बीमारी (जिसमें हड्डियाँ शीघ्र टूट जाती हैं और जल्दी नहीं जुड़ती) पैदा करता है। दूध का उच्च कैल्शियम पथरी और जोड़ों के आसपास इकट्ठे होकर संधिवात जैसे रोगों को पैदा करता है।

10. माँस, अण्डे, दूध, दालों का प्रोटीन शरीर के लिये अम्लकारक और विषाक्त प्रोटीन है। प्रकृति ने हमारे लिए विष रहित प्रोटीन फलों, सब्जियों, गिरियों में सुपाच्य रूप में रच दिया है। नारियल, अखरोट, बादाम, मूँगफली जैसी गिरियाँ प्रोटीन और वसायुक्त हैं।

गुन्दर को शोभारानी को ब्लिडिंग को समस्या थी वह स्वर्णिम आहार पद्धति से ठीक हो गई। 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

नहीं करना है बल्कि मुझे अपनी सुरक्षा करना है। राजयोग का अर्थ ही है अपने ऊपर ध्यान केंद्रित करना। अगर मैं औरों के बारे में, औरों के व्यवहार के बारे में सोचती रहूँ, तब क्या मैं उससे बच पाऊँगी? नहीं। जब तक मैं अपने आपको नहीं समझती हूँ कि मुझे कैसे जवाब देना है। क्योंकि वो तो मेरे कंट्रोल में है ही नहीं। एक ही है जो मेरे कंट्रोल में है और वह है स्वयं को समझना।

वो क्या कर सकते हैं, क्या नहीं कर सकते है इस पर हमें ध्यान नहीं देना है। मुझे कैसे रेस्पॉन्ड करना है, मुझे अपनी सुरक्षा कैसे करनी है इस पर ध्यान रखना है कि मैं इन सब चीजों से दुःखी न हो जाऊँ। वो ठीक से अगली बार मुझसे बात करें। ये तो मेरे कंट्रोल में नहीं है। लेकिन अगली बार मैं दुःखी न हो जाऊँ, ये मेरे कंट्रोल में है। अब आज के दिन मेरे लिए क्या सीखने की बात हो सकती है कि ये तो ठीक से बात ही नहीं करते हैं, इनसे मुझे बहुत संभलकर चलना है। तो हम उनके बारे में सोच रहे हैं कि इनसे ज़्यादा बात नहीं करनी है। ये कहीं भी ऐसा कुछ कह देते हैं जिसके कारण मैं दुःखी हो जाती हूँ।

आध्यात्मिकता इसे 'पॉजिटिव' ढंग से लेना सिखाती है कि कल मैं दुःखी हुई थी, आज मुझे ये ध्यान रखना है कि मुझे दुःखी नहीं होना है। हमें अपने-आप पर ध्यान रखना है। अभी बहुत सारी बातें आने वाली हैं। अगर आप उनको कंट्रोल करने की कोशिश करोगे तो आप हार जाओगे। अच्छा कल आपने ठीक से बात नहीं की आज आपने ठीक से बात कर ली, लेकिन आज कोई और ठीक से बात नहीं करता तो आप कितने लोगों को कंट्रोल करोगे, कितने लोगों को समझायेगे कि बात करने का ये सही तरीका है।

- क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी