



गुवाहाटी-असम। नूनमाली रिफाइन्ड ऑफिसर्स क्लब के सदस्यों के लिए आयोजित राजयोग प्रोग्राम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. ए.के. शर्मा, चीफ मेडिकल ऑफिसर, ब.कु. राकेश, ब.कु. मौसमी तथा अन्य।



इस्लामपुर-महा। पुलिस स्टेशन में राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में पुलिस निरीक्षक संजय पाटील, ब.कु. शोभा तथा अन्य।



कामठी। 'प्रकृति संरक्षण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब.कु. राजू को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए कृषि उत्पादन बाजार समिति के सभापति हुकुमचन्द अमथारे।



नांगल डैम। एम.एस.खुराल, चीफ इंजीनियर, भाखरा डैम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. रीमा।



रेकान्पिओ-हि.प्र.। बौद्ध गुरु टी.के. लोचन जी को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब.कु. सरस्वती।



शिवसागर-असम। 'एक्सोलेसी इन प्रोफेशन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू। साथ है जनाब मोहम्मद चौधरी, आइ.ए.एस., प्रोजेक्ट डायरेक्टर डी.आर.डी.ए. शिवसागर, ब.कु. रजनी तथा ब.कु. विनोद, तिनसुकिया।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

अपनी माँ का दूध अमृत.... दूसरे की माँ का दूध रोग कारक। स्वास्थ्य कारक सर्व गुणों से भरपूर 5 तरह का प्राकृतिक दूध पीजिये-बनाने की विधि आगे लिखी जाएगी।

1. सदियों से 'अमृत' और स्वास्थ्य का प्रतीक माना जाने वाला जानवरों से प्राप्त दूध हमें विभिन्न घातक रोगों में उलझाकर मृत्यु का ग्रास बनाता जा रहा है। कैंसर, हृदय रोग, गठिया, हार्ट अटैक जैसी भयंकर बीमारियों को हमें उपहार के रूप में देता रहा है। भूलकर सपने में भी हमने आज तक न तो इस स्वास्थ्य नाशक आहार से संदेह किया, न हम आज तक करने को तैयार हैं।

2. दूध मानव आहार नहीं है। मानव का मूल आहार फल, सब्जी या मेवा व बचपन में अपनी माँ का दूध है। प्रकृति ने हर प्राणी के दूध में वह पोषक तत्व भरे हैं, जो केवल उसकी सन्तान के पाचन, शारीरिक गठन और विकास के अनुकूल हैं। एक-दूसरे के

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णि आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



डॉ. कु. लक्ष्मी श्रिवस्तवा

दूध को अदल-बदल कर सिर्फ रोगी हो सकते हैं क्योंकि किसी भी प्राणी का दूध अन्य प्राणी के पाचन के अनुकूल होता ही नहीं है।

3. पशु के तेज़ी से विकास के अनुकूल हो उनके दूध में शीघ्र निर्माण के लिये उच्च कैल्शियम और अन्य सत्व होते हैं। गाय के दूध में 3.55% प्रोटीन और भैंस के दूध में 4.40% प्रोटीन होता है। इतने ऊँचे प्रोटीन के मुकाबले मानव-माता के दूध का प्रोटीन 1.60% निम्नतम होता है। यही उच्च अनावश्यक प्रोटीन, कैल्शियम हमारे शिशुओं और युवाओं के लिये अन्ततः सिर्फ हानिकारक ही साबित होते हैं।

4. पशु दूध में मानव-मस्तिष्क के शीघ्र विकास के लिये जो लैसीथीन नामक तत्व चाहिये वह होता ही नहीं है। यह तत्व केवल मानव दूध में ही प्रकृति ने भरा है। पशु-दूध

वर्तमान पर अतीत की यादों का बोझ न डालें

प्रश्न:- हम दिनभर प्लान भी बनाते हैं तो उसकी संभावना भी रखनी चाहिए।

उत्तर:- संभावना है ही। लेकिन ज्यादा महत्वपूर्ण क्या होता है कि हम हर पल को उस पल के लिए वितायें, उस पल में जीयें। अगर आप इस पल में हैं, वास्तव में यह स्थिरता है, लेकिन जैसे ही आप इस पल को छोड़कर उन दो चीजों पर गये जो आपके कंट्रोल में नहीं है तो आप अशांत हो जाएंगे। **प्रश्न:-** अगर इसी पल बहुत कुछ ऐसा हो रहा है, माना, मेरे सामने कुछ ऐसा हो गया, आग लग गयी है या कुछ ऐसा हो गया है। मेरी स्टैबिलिटी....?

उत्तर:- मेरी दृढ़ता समाप्त नहीं होगी। अगर आग लगी भी है और आपका पूरा फोकस इस पर है कि मुझे इसको हैंडल करना है, तो आप अशांत नहीं होंगे। लेकिन अगर मन में ये होगा कि अब क्या होगा, आगे क्या होगा, इससे क्या नुकसान होगा तो हम स्वतः ही अगले मूवमेंट में चले जाते हैं। जिसके कारण हमें ज्यादा नुकसान उठाना पड़ता है। वर्तमान समय का ताकत है हमारे अंदर परिस्थिति का सामना करने की। लेकिन वो ताकत कब खत्म होती है, जब हम अगले पल के बारे में भयभीत होना शुरू कर देते हैं।

जब हम मेंडिटेशन करते हैं तो मेंडिटेशन हमें अपनी माइंड को स्वीड को स्लो डाऊन करने में तथा अवेयर होने में मदद करता है। मेंडिटेशन हमें उन चीजों के ऊपर कंट्रोल करना सिखाता है जिनके ऊपर कंट्रोल किया जा सकता है। यदि कोई उन चीजों को कंट्रोल करने का प्रयास करे जो उसके कंट्रोल में है ही नहीं तो इसका परिणाम क्या होगा? आपको कैसा फील होगा?

पास्ट के बारे में सोचना या भविष्य के बारे में सोचना दोनों ही केस में हम एसी चीज़ के बारे में सोच रहे हैं जो हमारे कंट्रोल में नहीं

है। तो मन की स्थिति कैसी होगी? तो यह स्वतः ही डिस्टर्ब हो जायेगा। लेकिन हमें डीप अवेयरनेस की ज़रूरत है कि हम कैसे उस पल में रहें। उस पल में हम हैं या नहीं हैं उसका विह्व है स्थिरता। जैसे ही मन अशांत होने लगा अब क्योंकि इस पूरी श्रृंखला में हम पीछे की ओर जा रहे हैं क्योंकि हम अवेयर नहीं हैं कि कौनसे थॉट क्रियेट हो रहे हैं, तो अब पीछे की ओर चलो। अब जैसे ही मन अशांत हो तो चेक करो कि हम किस बारे में सोच रहे थे, कौन-सी अतीत की बात थी या फिर कौन-सी फ्यूचर की बात थी और फिर मन को प्यार से दोनों जगह से हटाकर वर्तमान समय में ले आये।

पहले हम अतीत को देखते हैं। अगर अतीत के बारे में सोचने से, क्योंकि बहुत बार हमें ये कहा जाता है कि हमारा ये बिलीफ सिस्टम बीती हुई घटना की वजह से ही तो बना है तो हमें अतीत को याद तो रखना चाहिए ना। बीती हुई बातों से हम सीखते हैं तो बीती हुई बातों को हमें याद रखना चाहिए। अगर अतीत को याद रखेंगे तो उससे शिक्षा मिलती है, पास्ट को याद रखेंगे तो फिर धोखा नहीं खायेंगे। पास्ट में धोखा खाया था भूलना नहीं उसको याद रखना ताकि अगली बार धोखा नहीं खायेंगे, ये सब बिलीफ सिस्टम हमारे बोते हुए समय से संबंधित होते हैं।

अब इस बिलीफ सिस्टम को थोड़ा सा चेक करें। पहली बार जब हम पास्ट को याद कर रहे हैं, याद मतलब पुनरावृत्ति कर रहे हैं। हम वास्तव में क्या करने की कोशिश कर रहे हैं। अनप्लेजेंट पास्ट की एक छोटी सी

पीकर मानव का शरीर भी गाय-भैंस जैसा मोटा अवश्य हो सकता है परन्तु स्वस्थ नहीं। 5. जब तक किसी भी प्राणी के शिशु के पूरी तरह दाँत निकल नहीं जाते, वह ठोस आहार खाने योग्य नहीं हो जाता तब तक अकुरत ने हर एक प्राणी के लिये दूध जैसे-अनमोल आहार को व्यवस्था की है। ठोस आहार खाने योग्य होते ही सारे प्राणियों का दूध का स्तनपान हमेशा के लिये समाप्त हो जाता है और जीवन भर, पलटकर फिर कोई प्राणी दूध को ओर देखा तक नहीं है। आदिपुर की रीना बहन, उम्र-36 वर्ष, घुटनों, पीठ, कन्धे, पूरे शरीर में जकड़न आदि से पीड़ित थीं, जो स्वर्णिम आहार पद्धति से राहत मिली एवं वजन 20 किलो कम हो गया। तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाइ-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

बात को याद करने की कोशिश कर रहे हैं। जैसे किसी ने मुझसे अच्छी तरह से बात नहीं की यह एक बहुत बड़ी बात हो सकती है, किसी ने मुझे बिज़नेस में धोखा दिया, किसी ने मुझे रिश्तों में धोखा दिया, पास्ट की इन बातों से हमारे परिवार में छोटी से बड़ी बात तक हो सकती है। जब हम पास्ट को दोहराते हैं मन से या अपनी बात-चीत के दौरान, तो हम देखते हैं कि हमारी बातचीत में बहुत बार वो बातें होती हैं जो बीत चुकी होती हैं। **प्रश्न:-** हमेशा ही हमारा वर्तमान बनता जा रहा है।

उत्तर:- हमारा वर्तमान बनता जा रहा है। अब क्या हो रहा है जैसे मैं आपसे बात कर रही हूँ। समर्थन अबाउट हैबन विद मी। फिर आपको पता है उन्होंने क्या किया, उन्होंने ऐसा बोला... उन्होंने ऐसा बोला आपको लगता है ना कि उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था। लेकिन देखो कि मैं बीती हुई घटना को दुहरा रही हूँ। और बोलते-बोलते मैं अंदर भी सोच रही हूँ और आपको भी सुना रही हूँ। बोलते-बोलते जो मेरे अंदर गुस्सा, दुःख, वो रिजेक्शन ये सारे जो इमोशन क्रियेट होते हैं यह उसका प्रतीक है कि मैं अभी भी उनके उस व्यवहार को, उनके उन शब्दों को, कंट्रोल करने की कोशिश कर रही हूँ। उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था। यह मेरा बिलीफ सिस्टम है। उनको ऐसा नहीं बोलना चाहिए था, उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, तो मैं उन चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश कर रही हूँ जो कि मेरे नियंत्रण में है ही नहीं। पहली बात तो मैं कितना भी बोलूँ कि उनको ऐसा नहीं बोलना चाहिए था तो यह मेरे कंट्रोल में नहीं है। दूसरी बात की वो दृश्य तो बहुत पहले पास हो चुका है। अब उसके बारे में सोचने या बोलने से कुछ होने वाला नहीं है।

-क्रमशः



डॉ. कु. शिवानी