



काठमाण्डू-नेपाल। रक्षाबंधन के शुभ अवसर पर नेपाल के महामहिम राष्ट्रपति डॉ. रामवरण यादव को राखी बांधते हुए ब्र.कु. राज, निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज नेपाल।



दिल्ली-छत्तरपुर। चौधरी कैवर सिंह तंवर के बी.जे.पी. सांसद बनने पर गुलदस्ता देकर अभिनंदन करते हुए ब्र.कु. अनीता व ब्र.कु. दिलीप।



डिब्रुगढ़। सेंट्रल जेल में आयोजित 'रिफॉर्मेशन थ्रू राजयोग मेडिटेशन' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. बिधान। साथ हैं ब्र.कु. विनीता, असिस्टेंट जेलर, डिब्रुगढ़ तथा अन्य।



फरीदाबाद-से.21। इंडस्ट्रियल कंपनी के मैनेजर मनोज बत्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु तथा ब्र.कु. प्रीति।



नांगल डैम। नेशनल फर्टिलाइज़र्स लि. की चेयरमैन व मैनेजिंग डायरेक्टर नीरू अबरोल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रोमा। साथ हैं टेक्निकल डायरेक्टर एम. सागर मैथ्यूज तथा ब्र.कु. रश्मि।



अमरेली। 'रक्त दान शिविर' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ. वीरेन्द्र, डॉ. शिवेन्द्र, पुलिस इन्स्पेक्टर गढ़वी जी, प्रो. चुडासमा व ब्र.कु. गीता।

अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

फैक्ट्री में बना नमक (Salt) भयंकर रोगों का कारण यह सफेद ज़हर है। इसकी जगह सेंधा नमक या काला नमक इस्तेमाल कर सकते हैं।

एलोपैथी के मतानुसार नमक को शरीर के लिये ही अति अनिवार्य पदार्थ गिना जाता है। साथ ही मलोत्सर्ग करने वाले अंगों (जैसे चमड़ी, मूत्रपिंड, फेफड़े आदि) के रोगों में एलोपैथी नमक को निषिद्ध गिनती है और मानती है कि चमड़ी, मूत्रपिंड, फेफड़े आदि पर उसका घातक प्रभाव पड़ता है। इन अंगों के विकृत हो जाने के बाद नमक हानिकारक है - यह कहकर उसको बंद करने को क्यों कहा जाता है - यह समझ में नहीं आता। यदि वह नुकसानकारक ही है तो शुरुआत में ही उसके उपयोग को रोकना चाहिए।

नमक से जठर की पाचन क्रिया मन्द पड़ती है। सन् 1900 में वैज्ञानिक लिनीसियर ने प्रयोगों से सिद्ध किया है कि जठर के पाचक

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



डॉ. क. ललित शर्मा

रस के एक हजार भाग के साथ तीन भाग नमक के मिले तो प्रोटीन का पाचन इतना कम हो जाता है, जितना चालीस-पचास प्रतिशत पेप्सिन (प्रोटीन को पचाने वाला पाचक रस) कम करने से होता है। इतना नमक तो हम सामान्यतया उपयोग में लेते ही हैं। ग्रंथियों से जो पाचक रस झरता है उसपर नमक का हानिकारक असर होने से पाचन प्रक्रिया पर खराब प्रभाव पड़ता है।

नमक वाला आहार लिया जाए और उसके साथ अधिक पानी पीया जाए तो बहुमूत्र का रोग हो जाता है और रक्त में पानी का प्रमाण बढ़ जाता है। मूत्र की मात्रा कम होती है, पर बार-बार लघुशंका के लिए जाना पड़ता है क्योंकि नमक के कारण मूत्रत्रं के विशेष भाग को हानि पहुँचती है।

लगभग डेढ़ सौ वर्ष पहले डॉ. सिल्विस्टर ग्राहम (जो प्राकृतिक चिकित्सा के आद्य

ग्रंथों में से एक है) ने लोगों को यह कहकर सावधान किया कि पिछले आठ वर्षों के विशेष परीक्षणों के बाद मैं इस बात पर विश्वास भार देता हूँ कि आहार में नमक का उपयोग मानव शरीर में विशेषकर कैसर तथा ग्रंथियों के दूसरे रोगों को उत्तेजित करता है।

चिन्तामणी की सुकना बहन, उम्र-40 वर्ष ने स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग किया जिससे उनका घुटनों का दर्द कम हो गया, बचपन से सिरदर्द रहता था वह बन्द हो गया, बेरीकोज वेन (नसें फूल जाना) ठीक हो गई, हिमोग्लोबिन एवं कैल्शियम कम था वह बढ़ गया, स्मृतिशक्ति बढ़ी, गहरी नींद आने लगी। 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
healthyhealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

अपेक्षाओं से हटकर करें अपनी बातें शेयर

प्रश्न:- अगर नल में पानी नहीं आया या ड्राइवर समय पर नहीं पहुँचा तो हमारी पहली जो प्रतिक्रिया होती है वो होती है कि हम स्वयं ही अशांत हो जाते हैं।

उत्तर:- क्योंकि आप सबसे अपेक्षा रख रहे हो। आपकी बहुत सारी अपेक्षाएँ हैं, उनमें एक अपेक्षा और जोड़ दो कि चाहे कुछ भी हो जाये पहले मुझे ठीक रहना है।

प्रश्न:- इसे कैसे याद रखें?

उत्तर:- धीरे-धीरे यह आपके बिलीफ सिस्टम में सेट हो जायेगा क्योंकि यह हमारे पुराने बिलीफ सिस्टम को रिप्लेस कर रहा है। तो पहले मुझे किसका ध्यान रखना है? पहले मुझे अपने आपका ध्यान रखना है और अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करना है कि दूसरे मेरे अनुसार करने वाले नहीं हैं, चलने वाले नहीं हैं, व्यवहार करने वाले नहीं हैं। ये हमें समझना होगा।

प्रश्न:- कभी भी, कुछ भी हो सकता है। इसका मतलब है कि जैसे ही वो परिस्थिति आती है तो हमारा वह बिलीफ सिस्टम हमारे माइंड के स्क्रीन पर पाप-अप करने लगता है कि मैं स्टेबल हूँ।

उत्तर:- क्योंकि होता क्या है, अपेक्षा रखना माना क्या मैं अपनी सोच के अनुसार अपेक्षाएँ रखती हूँ? अपेक्षाएँ मेरी एक पर्टिकुलर सोच है, मेरा एक पर्टिकुलर बिलीफ सिस्टम है और मैं समझती हूँ कि सब लोगों को उसी बिलीफ सिस्टम से चलना चाहिए क्योंकि वो बिलीफ सिस्टम ठीक है, यह संभव है? यह कैसे हो सकता है?

हम असंभव चीज को स्वीकार कर लेते हैं फिर जब वो पूरा नहीं होती है तब हम अशांत हो जाते हैं और जैसे ही हमारी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होती, फिर हम अशांत हो जाते हैं, फिर हम जजमेंटल होने लगते हैं।

फिर हमारे मन में बहुत सारी बातें इकट्ठी हो जाती हैं। मैंने आपसे ये उम्मीद रखी थी कि आप मुझसे अच्छी तरह से बात करेंगे लेकिन आपने नहीं की तो इसके कई कारण हो सकते हैं। एक तो कि आज आपका माइंड ठीक नहीं है या आज आपका मुझसे बात करने का मन नहीं होगा और दूसरा कि आपको मेरे बारे में किसी ने कुछ कहा होगा। फिर मैं आपके प्रति जजमेंटल, आपके प्रति दोषग्राही हो जाती हूँ फिर वो मेरे मन तक नहीं रहेगा वापों में आयेगा, फिर मैं और लोगों को बोलूंगी।

प्रश्न:- जब तक उसका रिज़ल्ट निकल नहीं आता, जब तक मैं कोई निर्णय पास नहीं कर दूंगी, तब तक वो थॉट मेरे साथ चलता रहेगा।

उत्तर:- क्योंकि हमने जजमेंट क्या पास करनी है, मेरा बिलीफ ये है, आपने उस बिलीफ को पालन नहीं किया तो हमें जजमेंट एक ही पास करनी है और वो ये कि आप गलत हैं। वो तो मुझे पहले से ही पता था। मुझे जजमेंट सिर्फ यही पास करना है कि मैं सही हूँ, दूसरे गलत हैं। यही तो हम सारा दिन कर रहे हैं। जैसे आप बोल रहे हो वो गलत है, जैसा आप काम कर रहे हो वो गलत है।

हम यह स्वीकार करने के लिए तैयार ही नहीं होते हैं कि हरेक का काम करने का अपना-अपना तरीका है, अपनी-अपनी अवस्था है, अपनी-अपनी कार्यकुशलता है, जिम्मेवारी से काम करने का अपना स्तर है। जब हम जिम्मेवारी को अपेक्षाओं के साथ जोड़ते हैं तब वह कई बार हमारी वैल्यूज के

लिए भी एक समस्या बन जाती है। मान लो ऑफिस में एक व्यक्ति बहुत ही जिम्मेवारी से काम करता है, दिन-रात काम करता है। जिम्मेवारी से काम करना उसकी वैल्यू है, ईमानदारी उसकी वैल्यू है, हमेशा सच बोलता है कभी झूठ नहीं बोलता है। लेकिन फिर वो दूसरे से ये अपेक्षा रखता है कि सब लोग ऐसे ही होंगे। यदि कोई उतनी जिम्मेवारी से, उतनी ईमानदारी से व्यवहार नहीं करता है तो उसकी वही वैल्यू उसके लिए अशांति का कारण बन जाती है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति को सोच अलग-अलग होती है।

अपेक्षा अर्थात् जैसे हम हैं, जैसी हमारी सोच है, क्योंकि जैसे ही आप अशांत होते हैं तो चेक करें कि आज आप किससे क्या अपेक्षा कर रहे थे।

यदि कोई बात आपको सही लगती है तो आप दूसरों के साथ शेयर करें, बच्चे के साथ शेयर करें, लेकिन सिर्फ अपने आपको ये याद दिला दें कि अगर वो पूरा नहीं कर पायेगा तो मैं दुःखी नहीं होऊँगी। धीरे-धीरे आपको दूसरे लोग अच्छे लगने लगे क्योंकि पहले आपने उन्हें स्वीकार किया। जैसे ही हम उनको स्वीकार कर लेंगे तो धीरे-धीरे वो भी हमें स्वीकार कर लेंगे। वो जो बात हम उन्हें कह रहे हैं दूसरे को स्वीकार करना माना उसको सशक्त करना।

स्वीकृति की एनर्जी देने से उनके अंदर वो ताकत आ जाती है जिससे वो अच्छा परफॉर्मेंस दे सकते हैं। अपेक्षाओं को एकदम से छोड़ देना यह बहुत कठिन है लेकिन ये तो ध्यान रख सकते हैं कि मुझे अशांत नहीं होना है। इससे पहले मुझे अपनी अपेक्षाओं को पूरी करनी है।

- क्रमशः



डॉ. क. शिवानी