OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 4

विशाखापटनम। नववर्ष के अवसर पर विधायक विषु कुमार राजू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशिकला।

अजमेर। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राम प्रकाश,न्यूयॉर्क, ब्र.कु. अंकिता तथा अन्य।

धुवारा-छतरपुर(म.प्र.)। 'सकारात्मक चिंतन एवं सात अरब सत्कर्म महायोजना' का उद्घाटन करते हुए एडवोकेट रघुवीर चौबे, नगर पंचायत अध्यक्ष सुरेन्द्र राय, आर.एस.एस. प्रमुख चंद्रप्रकाश मिश्रा, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. माया, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. नंदा तथा अन्य।

छोटा उदेपुर-गुज.। पी.एस.आई. एच.जी. भारवाड़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. धीरज। साथ हैं ब्र.कु. मोनिका व अन्य।

इन्दौर। सम्पूर्ण स्वास्थ्य हेतु दो दिवसीय कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. पुष्पा वर्मा, डॉ. सुरेन्द्र बापट, डॉ. श्रीमंत, ब्र.कु. ओमप्रकाश, डॉ. शरद पंडित, ब्र.कु. हेमलता, डॉ. अमित सोलंकी तथा अन्य।

विशाखापटनम। सिताम्माधरा सेवाकेन्द्र की पहली वर्षगांठ पर कैंडल जलाते हुए ब्र.कु. शशिकला, ब्र.कु. श्रीलता, ब्र.कु. नारायण राव तथा अन्य।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

पॉश्चुराइज़ेशन नष्ट करता है उपयोगी तत्व

1. लोग ऐसी दलील करते हैं, हमारे आहार में कैल्शियम की कमी होती है। यह कमी दूध से दूर की जाती है। दूध उबालने से और पॉश्चुराइज़ेशन करने से उसके कैल्शियम और विटामिन अजैव होकर शरीर के लिए निरर्थक बन जाते हैं, कई प्रयोगों से यह सिद्ध किया गया है। डॉ. जेम्स और डॉ. फिलिप नॉर्मन (एम.डी.) Tomorrow's Food नामक पुस्तक में लिखते हैं कि अमेरिका में पॉश्चुराइज़ेशन से इतना विटामिन नष्ट होता है कि जितना उस देश में उत्पन्न होने वाले नींबू, नारंगी, मौसमी आदि (Citrus) फलों के सम्पूर्ण उत्पादन में समाया हुआ होता है। इस पॉश्चुराइज़ेशन से कैल्शियम भी नष्ट होता है क्योंकि इस क्रिया के बाद वह आत्मसात् करने योग्य नहीं रहता।

2. अमेरिका, डेनमार्क, स्विट्ज़रलैण्ड, ब्रिटेन, स्कैन्डीनेवियन जैसे देशों में दूध का अत्यधिक उपयोग होता है, अत: वहाँ हृदय रोग से होने वाली मृत्यु का प्रमाण अत्याधिक चौकाने वाला है।

3. विश्व में चीन, जापान, मलेशिया जैसे अनेक देश हैं, जहाँ दूध को कोई सम्मान नहीं मिला है। विश्व में सबसे कम हृदय रोग इन्हीं देशों में है। जब से पाश्चात्य सभ्यता यहाँ पाँव जमाने लगी है, दूध का उपयोग बढ़ा है तब से हृदय रोग तथा कैंसर यहाँ भी बढ़ते जा रहे हैं।

विश्व विख्यात डाक्टरों की राय

(1) ज्होन होपकिन्स यूनिवर्सिटी, फ्रांस के पिडीयाट्रिक विभाग के चैयरमेन डॉ. फ्रान्स ओस्की ने अपनी किताब "Don't Drink Yak Milk" में लिखा है कि बालकों की आरोग्य विषयक समस्याओं में दूध का योगदान सबसे ज्यादा है।

(2) अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पिडीयाट्रिक के अनुसार 6 साल से कम उम्र वाले बच्चों में 60% कान के इन्फेक्शन में दूध का हिस्सा सबसे ज्यादा है। बच्चों में आयरन डेफिशियन्सी, एनेमिया आदि में दूध सबसे ज्यादा जिम्मेदार है।

(3) अमेरिका की चाईल्डकेयर सम्बन्धी अग्रणी अथॉरिटी के डॉ.बेन्जामिन रुपोक ने बच्चों को गाय का दूध न देने की सूचना दी है क्योंकि इससे एनेमिया, एलर्जी, मोटापा, डायबिटिज, हृदयरोग जैसी समस्या हो सकती है।

(4) 1500 से ज्यादा वर्तमान वैज्ञानिक संशोधनों से मालूम हुआ है कि दूध से कोई फायदा नहीं बल्कि एनेमिया, अस्थमा, ओटो इम्यूलन, बोन ब्रेकेज, ओस्टीयापोरोसिस आदि की समस्या हो सकती है।

आक्सीटोन इन्जेक्शन का दूध पर कुप्रभाव – आजकल दूध का व्यापार करने वाले लोगों द्वारा आक्सीटोसिन इन्जेक्शन का प्रयोग पशुओं पर अधिकता से किया जा रहा है। इस इन्जेक्शन के प्रभाव के कारण पशु के शरीर में मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तत्व दूध में मिल जाते हैं जिसके पीने से मनुष्य का मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। क्रोध व आवेश का आना इसका प्रमाण है। मनुष्य की हार्मोनग्रंथियों पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है परिणामस्वरूप लकवा, कैंसर जैसे भयानक रोग हो जाते हैं। प्राणियों की प्रजनन शक्ति पर भी आक्सीटोसिन इन्जेक्शन के प्रयोग का दुष्प्रभाव पड़ता है।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

पूर्वानुमान में कहीं खो न जाए खुशी

प्रश्न:- हम सब जानते हैं कि बीते हुए समय को पकड़कर नहीं रखना चाहिए। हमें ये बात बहुत अच्छी तरह से समझ में आयी कि जो बात गुज़र गयी है उसे जाने दें और उसे अपना वर्तमान न बनने दें। लेकिन भविष्य के लिए योजना तो हर कोई बनाता है। जब हम भविष्य की योजना की बात करते हैं, उद्देश्य की बात करते हैं, प्राप्ति की बात करते हैं और फिर एक लक्ष्य के साथ उस पर आगे बढ़ते जाते हैं। यह कैसे संभव है कि हम अपने भविष्य को ध्यान में रखते हुये, वर्तमान में अपने जीवन में शांति बनाए रख सकें?

उत्तर:- यह बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि जब हम इस पर बात करेंगे तो मुझे लगता है कि इस पर बहुत ज्यादा प्रश्न उठने वाले हैं। हम अतीत में बहुत ज्यादा जीते हैं। हम यहां हैं लेकिन मन बीते हुए समय के बारे में सोच रहा होता है। उसी प्रकार हम देखते है कि हम 'भविष्य' में भी बहुत ज्यादा जीते हैं। क्योंकि कहीं न कहीं खुशी को हम भविष्य में ढूंढते हैं। कहीं न कहीं हमने ये स्वीकार कर लिया था कि हमारे पास जब अमुक वस्तु होगी तभी मुझे खुशी मिलेगी। तब मेरा सारा ध्यान इसी पर होता है कि जब ये होगा तो मुझे खुशी मिलेगी। जब ये विचार आता है तो साथ में ये भी विचार आता है कि अगर नहीं हुआ तो! यह सिर्फ भय है। जब हमारी खुशी किसी चीज पर निर्भर हो जाती है, तब भय स्वत: ही आ जाता है, क्योंकि जहां निर्भरता है वहां भय की भावना तो होगी ही कि अगर वो नहीं हुआ तो...., अगर वो चले गये तो.... माना कुछ भी।

जहां मेरी किसी भी चीज पर निर्भरता है तो वहां भय भी साथ-साथ जायेगा। हम कितना भी कोशिश कर लें भय का एक थॉट आ ही जायेगा। खुशी और भय दोनों कभी भी एक साथ नहीं हो सकते हैं। खुशी के साथ-साथ मैं भय के विचार भी उत्पन्न करना शुरू कर देती हूँ कि अगर ऐसा हुआ तो, अगर वो नहीं कर पाये तो, अगर कल वो मेरे साथ नहीं हुये तो, बहुत सारी चीजें हमें जीवन में मिली हैं। लेकिन हम बहुत बार भय में जीते हैं कि कहीं ये हमसे छूट न जायें तो उस प्रक्रिया में क्या होता है उनको वर्तमान में भी नौकरी छूटने का भय रहता है, सम्पत्ति छिन जाने का भय रहता है, परिवार के किसी सदस्य को खोने का डर रहता है, कहीं मेरे परिवार में किसी को कुछ न हो जाये और सबसे ज्यादा भय इससे होता है कि कहीं मुझे ही कुछ हो न जाये!

ब्र.कु. शिवानी

अब इन सारी भय की लिस्ट में हमें ये भी पता है कि जो सारी चीजें मुझे मिली है एक न एक दिन जानी ही है। लेकिन वो जब तक मिली है तब तक उसको एन्जॉय करने की बजाय हम पूर्वानुमान कर के भय में जीना शुरू कर देते हैं। जबकि खुशी हमारी अपनी रचना है। वह बाहर नहीं है वह हमारे अंदर ही है। जब हमें यह समझ में आ जाता है तो मुझे सारे दिन क्या चेक करना है? मेरे विचार क्या हैं।

अब जितनी देर मैं ये सोच रही हूँ ये होगा तो, उसी समय साथ में दूसरा विचार आयेगा कि अगर ये नहीं हुआ तो....! वैसे भी जब मैं सोच रही हूँ कि ये होगा तो इसका मतलब है कि मैं खुश नहीं हूँ, अपने आपको कह रही हूँ कि ये होगा तो मुझे खुशी होगी। इस समय हमारी भावना कौन सी है? भय की है। इसलिए हर पल हमने देखा कि हम आने वाले समय के बारे में सोच रहे हैं तो हमारा यह समय कैसा बीता? डर में। तब तक फिर यहां गये, तब कौन से पल के बारे में सोचा - अगले पल के बारे में। पूर्वानुमान में डर में ऐसे करते-करते आपकी पूरी यात्रा किसमें बीतती है? भय में।

प्रश्न:- हमने सोचा था कि एक साल के अंदर ये होगा।

उत्तर:- अलग-अलग तरह से हम भविष्य के बारे में सोचते हैं। एक होता है जो लोग बहुत चिंता करते हैं। जो चिंता करते हैं वो किसके बारे में सोचते रहते हैं भविष्य के बारे में सोच रहे होते हैं। अगर ये हुआ तो, एक दिन सिर्फ चेक करना कि चिंता की जो थॉट्स होती हैं, उसमें क्या होता है? हम किस तरह का विचार उत्पन्न करते हैं? हम आने वाले समय के बारे में, भविष्य के बारे में एक इमेज बना लेते हैं और जब इमेज अच्छी नहीं होती तब चिंता होने लगती है। चिंता मतलब कि कुछ बुरा होने वाला है, चिंता मतलब कुछ अच्छा होने वाला है ये विचार नहीं आयेगा। चिंता मतलब कुछ दुर्घटना, कुछ गड़बड़ होने वाली है। वो इमेज हम अभी बना लेते हैं और अभी इस पल में उस इमेज को देख-देख कर डरते रहते हैं। और उस इमेज का उपयोग वर्तमान में करने के कारण मेरा वर्तमान भी दर्द में बीतता है। हमारे प्रत्येक कार्यकलाप का प्रभाव अगले कार्य पर पड़ता है जिसके कारण दर्द की फीलिंग आगे बढ़ती जाती है, क्योंकि मैंने दर्द देने वाले दृश्य को बनाया है।