OM 19 a_Page 1 and 2 14/01/2015 09:46 Page 4

वैंगलोर। कर्नाटक के राज्यपाल महामहिम वजुभाई रुदाभाई वाला को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. सविता।

आजमगढ़। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'आध्यात्मिक जागृति भवन' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र, वरिष्ठ जेल अधीक्षक ए.के. मिश्रा, सी.जे.एम. कविता मिश्रा, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. दीपेन्द्र।

वैंगलोर। यातायात प्रभाग की ओर से आयोजित 'सेफ्टी थ्रू स्कीरिचुअल लाइफ स्किल्स' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए एस. मनोहर,चीफ लॉ ऑफिसर,के.एस.आर.टी.सी, के.एम. ऑराधकर,चीफ लेबर ऑफिसर, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. अम्बिका तथा अन्य।

धमतरी-छ.ग.। सड़क दुर्घटना में जीवन गंवाने वालों तथा शोक संतप्त परिवारों को मानसिक सम्बल देने हेतु आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सरिता। साथ हैं रामेश्वर साहू,धमतरी रोडवेज़, इंदरजीत सिंह थिंद,पूर्व अध्यक्ष,ट्रक यूनियन, श्रीमती देवबदी दरियो,यातायात प्रभारी तथा कामिनी कौशिक।

हाथरस। व्यसनमुक्ति कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं इन्दिरा जायसवाल व अन्य।

गोधरा-गुज.। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. नरेन्द्र, ब्र.कु. मीता, शिक्षा क्षेत्र के अग्रणी शरद कुमार शाह, ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, आर.बी. कार्स मारूती के अधिकृत डीलर रमेश पटेल, ब्र.कु.शिविका तथा ब्र.कु. रतन। सभा में उपस्थित हैं शहर के गणमान्य जन।

शरीर रचना और दूध

1. शिशु का पाचन तंत्र दूध के पाचन के लिये अधिक अनुकूल होता है, जबकि तरुण एवं उससे बड़ी उम्र के व्यक्ति के लिए ठोस आहार का अच्छे प्रमाण में होना ज़रूरी होता है। दाँत के निकलने को एक कुदरती संकेत माना जा सकता है। दाँतों का फूटना यह सूचित करता है कि अब पेय पदार्थ के बदले ठोस आहार लेने का समय आ गया है। दूध के पाचन के साथ यकृत (Liver) का सीधा संबंध है। शिशु का यकृत बड़े लोगों के यकृत की तुलना में 3 गुना बड़ा होता है, ऐसा कहा जा सकता है। उदाहरण के रूप में 7 पौंड वज़न वाले शिशु के शरीर में यकृत का वज़न यदि आधा पौंड हो तो 21 पौंड के बालक के शरीर में भी लगभग उतना ही – अर्थात् आधा पौंड ही होगा। शिशु के जठर का पाचक रस क्षारीय होता है, जिससे

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

दूध का दही बन जाता है और अच्छा पाचन होता है। पुख्त उम्र के व्यक्ति के जठर में पाचक रस अम्लीय होता है जिससे दूध फट जाता है और पाचन अच्छी तरह नहीं होता। शिशु का जठर और आँतों के ऊपर का भाग लगभग सीधी नली जैसा होता है जिसमें दूध सरलता से आगे बढ़ता है। बड़े होने पर जठर थैली के रूप में हो जाता है जिसमें दूध अटक जाता है। जठर जितना ज्यादा फैला हुआ होगा दूध का पाचन उतना ही कठिन बनता है। शिशु में दूध के पाचन और उसे आगे धकेलने की प्रक्रिया बड़े लोगों की तुलना में शीघ्र होती है। 2. इससे स्पष्ट होता है कि बड़ों के लिये दूध का आहार के रूप में उपयोग करना हितकारी नहीं है। कुछ परिस्थितियों में दूध पित्त-विकृत, खमीर और कब्ज पैदा करता है। गाय के दूध में केसिनोजिन अथवा केसिन (Caseinogen OR Casein) नामक प्रोटीन 85% होता है। उसका पाचन काइमोसिन (Chymosin) नामक पाचक रस द्वारा होता है। काइमोसिन बालकों के जठर में होता है, बड़ों के जठर में नहीं होता है। यह भी कुदरत का एक अतिरिक्त संकेत है कि दूध बड़ों के लिये योग्य आहार नहीं है। रूड़की (हरिद्वार) की रश्मि बहन पिछले 2 वर्षों से गठिया की बीमारी से परेशान थी। स्वर्णिम आहार पद्धति के प्रयोग से अभी ठीक हो गया है और वज़न भी 10 किलो कम हुआ है। तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

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

हे आत्मा तुम जहां रहो, खुश रहो...

प्रश्नः- हम स्वयं के लिए स्वयं का ध्यान रखें या नहीं, लेकिन उस आत्मा की शांति के लिए अपना ध्यान तो रखना ही होगा जिसके लिए हम जीवनभर वैसे ही करते आये हैं।

उत्तरः- जो हमारे लिए इतने महत्वपूर्ण थे उनको इतना दर्द पहुंच रहा है। अगर बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाता है तो वो हमें याद नहीं रखता है, भूल जाता है। लेकिन ऊर्जा जो हम भेज रहे हैं उस ऊर्जा को वो फिर भी ग्रहण कर रहा है। ऊर्जा ऐसी चीज़ है, आप जिसके प्रति उत्पन्न करेंगे, वो उस तक ज़रूर पहुंचती है।

प्रश्नः- वो आत्मा जिसने जहां जन्म लिया है उस तक वो वायब्रेशन्स पहुंच रहे होंगे?

उत्तरः- जरूर। आप मेरे लिए जो भी ऊर्जा उत्पन्न करोगे, वह मुझ तक पहुंचेगी ही।

प्रश्नः- इसका मतलब है कि वहां उस बच्चे को दर्द की अनुभूति होती होगी?

उत्तरः- हमारे अंदर आज इतनी क्षमता नहीं है कि हम स्वयं की रक्षा कर सकें। हमने ये देखा कि आपने दर्द भेजा और मैं दर्द में चली जाती हूँ। जब हम उन सब लोगों की ऊर्जा से प्रभावित हो जाते हैं जो हमारे आस-पास हैं, अगर कोई कहीं और भी है, लेकिन वो जो एनर्जी भेज रहे हैं उसका भी प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है और उस आत्मा पर भी पड़ता है।

प्रश्नः- जब वो सामने हो तो मुझे समझ में आता है कि ये इसकी ऊर्जा आ रही है या उसकी ऊर्जा आ रही है। लेकिन उस बच्चे को तो पता ही नहीं है कि वो ऊर्जा कहां से आ रही है?

उत्तरः- इसके कारण वह बच्चा बहुत ही दु:ख-दर्द की ऊर्जा को ले रहा है। एक माता पिता या पति पत्नी, जो भी हम हैं यहां पर हमें मालूम है, हम अपने आपको तो ये कह देते कि हमें खुश रहने का कोई हक नहीं है। हम खुश रहना नहीं चाहते क्योंकि अब आप जितनी बार दर्द उत्पन्न करेंगे, अपने को तो देंगे ही, साथ-साथ उस बच्चे को भी भेजेंगे। अगर बच्चा कहीं और है और वो हमें दूसरे शहर से फोन करता है, और पूछता है कि घर पर सब कुछ ठीक है, हम क्या कहते, हाँ...हाँ...सब ठीक है, हो सकता है यहां पर दस समस्याएं हों। हम बच्चे को कभी नहीं बताते तो इसके पीछे हमारा क्या उद्देश्य होता है? दूसरा जहां है, वो वहां सेट हो जाये। अगर यहां की सारी बात हम उसको बताते रहेंगे तो वो वहां कैसे सेट होगा।

उसी प्रकार से अब वो आत्मा दूसरी जगह है। हमारी शुभ-भावना क्या होनी चाहिए कि वो जहां है, वहां पर अच्छी तरह से सेट हो जाये। आपको मालूम है कि हम रोज़ क्या मैसेज भेजते हैं।

प्रश्नः- वास्तव में इसमें हमारा स्वार्थ होता है।

ब्र.कु. शिवानी

उत्तरः- जहां हमने कहा कि वे चले गये हैं तो फिर हमें यह पता नहीं था कि वो अभी हैं। हमने कहा वो तो चले गये।

प्रश्नः- वो तो मेरी ज़िंदगी से चले गये। इसका मुझे बहुत दु:ख है।

उत्तरः- लेकिन वो है। उसी प्रकार से बच्चा दूसरे शहर में है यहां नहीं है।

प्रश्नः- ये तो मैं मान ही नहीं पाती हूँ कि बच्चा हमारे पास नहीं है। मृत्यु के बाद क्या होता है और क्या नहीं होता है इसको लेकर के इतना संशय है और भ्रम है फिर इसको लेकर के इतनी सारी मान्यताएं हैं। तो मैं ये कैसे स्वीकार कर लूं कि वो है?

उत्तरः- जब हमें ये समझ में आ गया कि हम आत्मा हैं और आत्मा का विनाश नहीं होता है फिर तो वो है ही। आत्मा एक रूप छोड़कर दूसरे रूप में जाती है।

प्रश्नः- इससे जुड़ी हुई बातों में इतना संशय है कि हम कहीं न कहीं और चीज़ों में चले जाते हैं। उसने शरीर लिया कि नहीं लिया, वो यहीं है कि नहीं है और कई बार हम कुछ और ही सोच लेते हैं।

उत्तरः- कई बार हम उस आत्मा से जुड़ने की कोशिश भी करते हैं। अब यह करना सही है या गलत है? जितना हम उसको यहां खींचने की कोशिश करते हैं, उतना उस आत्मा को वहां दर्द होता है। हम असंभव कार्य को संभव करने की कोशिश कर रहे हैं। हमारे कुछ भी करने से अगर वो वापिस इस शरीर में आ जाये, वो तो होने वाला नहीं है। लेकिन हम बार-बार उसको यहां जोड़ने की कोशिश करते हैं और उसके लिए आजकल बहुत सारे तरीके अपनायें जाते हैं। जब वो यहां आ नहीं सकते, हमें उनको क्या करने देना है। जिन बच्चों को पांच वर्ष की आयु में अपना पिछला जन्म याद आ जाता है तो वो वर्तमान को तो छोड़ नहीं सकता। वो आत्मा वर्तमान जन्म और पिछले जन्म के बीच में खिंचता रहता है। हमें अपना पिछला जन्म भूल जाना चाहिए क्योंकि यह प्रकृति का नियम है। जो नहीं भूल पाता है उसके साथ जीवन में बहुत टकराव होता है।

इसी तरह वो आत्मा दूसरी जगह चली गई मतलब वो वहां सेटल हो गई। अगर हम उसको इस तरह से यहां खींचने की कोशिश करेंगे वो तो नहीं होगा। मान लो बच्चा दूसरे शहर में है और हम उसको फोन करके बोलें कि वापिस आ जाओ, तुम्हारे बिना तो हमारा मन ही नहीं लग रहा, हम क्या कभी ऐसा बोलेंगे! हम तो यही कहेंगे कि यहां सब ठीक है आप वहीं अच्छे से रहो। उसी प्रकार से आत्मा कहीं दूसरी जगह चली गई है। हम क्या सोचते हैं क्यों छोड़कर चले गये, तुम्हारे बिना तो मैं जी नहीं सकती, अब मुझे जीना ही नहीं है।

अमरेली। 'स्वर्णिम संस्कृति जागृति अभियान' का उद्घाटन करते हुए कालु भाई पंसुरिया,नगर पालिका अध्यक्ष, हर्षद चन्द्राना, ब्र.कु. तृप्ति, ब्र.कु. दयाल, ब्र.कु. सतीश, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।