

करधनी- जीवन डोर।

हर एक बीना जरूरी ।



अपने ईश सब लडक्यन के कमर में काला धागा, चांदी या सोने क चैन बाँधथेन ।. एके बांधके, आपन सभे निरोगी, शक्तिमान, दीर्घायु बनबा। ई जानकारी 15 भाषा में टिक्ही पे, रेडियो पे, पेपर में लिखके, भाषण आदि की साहयता से सबके देईके। हिदुस्थान के निरोगी स्थान ज्ञानयुक्त स्थान करयं के। लडक्यन अऊर बडकन बीना ऐकर ई प्रकार उपयोग करयं।

1) जवने काम क ध्यान नाय रखा जाथ ऊ काम ठिक से नाय होथ, ऐहीबीना हर काम पे ध्यान रखा जाथ। लडक्यन के लगे ध्यान देव्य के वजह से अपने के ई समझ में नाय आवत कि ओन्हन क विकास ठिक से होता की नाही। बडा होव्यपे लडक्या साडे छः फीट अऊर लडकी छः फीट होव्यके चाही।

2) भेजा नापयपे ई ध्यान में आयल कि पूरी दुनिया में आपन भेजा सबसे छोट बा। (भेजा के विकास के साथ सर बडा होथ, सिर क घेरा गिनय पे अऊर ओके नोट कईके रखय पे भेजा क विकास अऊर विकास दर समझ में आवथ।.)

दुनव बरवनी अऊर कान के उपर सिर क सबसे बडा घेरा बा। लडक्यन छः महिना तक माँ क दूध पियथेन तब तक ओन्हने ठिक से बढथेन ओकरे बाद ओन्हन के पुरा दूध नाय मिलता। ई वक्त पे ओन्हनके हलवा, तेल, दाल- चावल, घी, महतारी क दूध पियाव्य से पहिले खियाव। लडक्यन अच्छेसे बढथेन अऊर लडक्यन क दूध भी धिरे धिरे बंद होथ। लेकीन ई वक्त पे आपन सभे चाय नामक गरम पानी, दूध नाम क सफेद पानी देईथ। (ई सबमे पानी क मात्रा ज्यादा अऊर दूध मात्रा कम होथ।) पतला अनाज के वजह से लडक्यन भुखा रहथेन, ओन्हन क विकास नाय होत। छठवा महिना के बाद भारतीय लडक्याँ बढब्य नाय करतेन अऊर एक साल क अऊर पाच साल क लडक्याँ एक जईसन दिखाई पडथेन।

कमर में अगर धागा बात लडक्यो बडा होव्यपे धागा कमर में फिट होथ अऊर नया धागा बांधयक जरूरत पडथ। लडक्यो भूख से, पतिल अनाज से, बीमारी से दुबर होव्य पे धागा ढील होय जाथ। अनपढ महतारी अऊर दादी के भी ई समझ में आवथ। बांधय के कुछ दिना बाद अगर कमर क धागा अगर कमर मे कसा नाय गयल या ढिला रही गयल त ऐकर मतलब भूखमारी होथ। ई जानकारी हर भारतीय बीना जरूरी बा। जरूरत से ज्यादा खाए पे अन्नाज क चर्बी बनथ। चरबी क मतलब बा तेल। बारेमें लगाव्य बिना हाथे पे तेलल, बारेमें लगाव अरूर हाथ देख, हाथ में तेल रही जाथ। उही तरिका से शरीर में ज्यादा अन्नाज क बना तेल अऊर चरबी रक्तनलिका द्वारा खून के साथ पूरे शरीर में फैलथ। खूननली अंदर के दिवारे पे ई चिपकथ, जेकरे वजह से अंदर क खूनपेसी मोट होथ, अऊर ऐसे हाई ब्लडपेशर क बीमारी होथ। ऐकरे वजह नलिकामें बांधा पैदा होथ। अऊर भेजा, हृदय (दिल) आदि के खून क कमी होव्य लगथ। ज्यादा चरबी के वजह से खून नलिका बंद होव्य पे भेजा क ऊ हिस्सा काम नाय करत अऊर विस्मृती (पॅरेलिसीस) होथ, जेकर परिणाम खतरनाक होथ। लकवा, भारीपन, स्मृतिनाश अऊर अंततः मृत्यु होथ। हृदय के खून क कमी के वजह से छाती में दर्द होथ। हृदय विकार होव्य के कारण मृत्यु होय। खून नलिका में चरबी होव्य के वजह से ऊ मोट होयपे ज्यादा खूनचाप अऊर मृत्यु होथ।

शरीर में अन्नाज क बदलाव में शक्कर, चरबी आदि में होथ। 'इन्सुलीन' नामक द्रव अपने खून में होथ। अगर शक्कर क मात्रा बढ जाथ त मनुष्य के 'मधुमेह' (डायबटिज) होथ। ई खतरनाक बिमारी क वजह बा - जरूरत से ज्यादा खाना बैठके ही काम करब (ऑफिस - बस में) घरे आईके टिच्ही के सामाने बईठब, चलब- घूमब बंद कई के अऊर व्यायाम में हाजीर न रहब।

अगर ई वक्त पे नाय संभलेन त ई खतरनाक बिमारी जल्दी ययं मृत्यु द्वार पे लेय जाई।

ई सब बीमारि मोट लोगन जेकर पेट बडा बा ओन्हन के होथ। ऐहिबीना आपन अऊर निकटतम लोगनक पेट न निकल्स ई तरफ और ध्यान रखके खुद तथा पास-पडोस के लोगन के ऐसे बचय क उपाय बताव्य। ऐकर सबसे अच्छा उपाय बा- चलब फिरब अऊर व्यायाम करब।

लिफ्ट, बस, रिक्शा, स्कूटर क उपयोग कम कईके चलब फिरब अऊर साइकल चलाव्य के चाही। खाना में तेल, घी, मिठाई, फरसाण क मात्रा फईके फल अऊर सलाद क मात्रा बढाव्य के चाही। दुसरन से कम न लई के खूद करयं के चाही। बईठ न रहिके, चलब, घुमब, दोऊडब आदि करसं के चाही। सबके ई सिखायके दिर्घाआयु बनाव्यं के चाही।

ई सब जरूरी बा। जेकर पेट निकलाबा ओन्हन के अंग्रेजी मे सिंड्रोम एक्स कहथेव। ऐन्हन के ज्यादा चरबी के कारण ज्यादा दबलखून, मधुमेह (डायबिटिज),

हृदयविकार, लकवा आदि कभव भी होय सकथ। ऐकर पहिली निसानी पेट क दिखब वा। ई बिमारी हमेशा बिना पिच्छा करथ। ऐसे बचब ही उचीत उपचार बा। दुर्भाग्य से आज दिल्ली में हर तीसर की मेहरारू या मन्सेधूं अईसन ही जेकर पेट निकलथ। (बम्बई में ई पांचवा होय सकथ।) ईहय हालत गांव में भी होता। भारत दुनिया क 'सिंड्रोम एक्स' क राजधानी बा। जईसे पोलियो, खसरा, आदि बिमारि लडक्यन में दिखाई देथ, उही तरह अब मधुमेह, उच्च रक्तचाप, लकवा, हृदयविकार भी लोगन मे आई। हर साल हर रोगी के हजार रुपियन क दवाई लगी। रोज इन्सान मरिही। जे बच्ची ओन्हने मुर्दन को तरह जीहीं। खूद पे अऊर दुसरन पे बोझ बनिहीं। पईसा खर्च करयं पे भी ई बीमारी पूरी तरह ठीक नाय होता। ऐहिबीना ऐसे बचय क उपाय करयं। जीवनधागा मतलब कमर धागा बांधा। घरे में कम के कम कपडा में आईना के सामने खडा रह। दुबर हएन किमोट स्वयं निरीक्षण कर। अगर दुबर ह्य पतिल चीज (चाय-काफी, दुध, पतिल खाना) बंद करं। खाना में तेल, घी बढावा। खीसा में भुनल चन्ना, मूंगफली, कुरमुरा, नारियल क टुकडा रख अऊर ऐके खात रहं। काहिके की दुबर अऊर पेट निकलल दुनव भी अल्पायु होथेन। अगर आपन सभे मोट हईन कमर में धागा बान्धा। ठोस खाना बंद कर। पतिल खाना कुछ भी खाएसे पहिले, खाना के बीच, खाना के बाद अऊर खाना के बदलेत, शरीर क फूर्ति बढवं। टिक्की के सामने पेही बईठ। कमर धागा बांधा।

स्वभाव होय सकी त घरेमें वजन क मशीन लियाईके रोजन वजन करो। देख िधरे धिरे मोटापा कम होई। कमर क धागा ढिल होत जाई। जबतक पेट कम नाय होत अईसन करत रह।

पेट निकलल, मोट स्थूल आदमी सुस्त रहथेन। ओन्हनक कामकरयं क आदत कम होय जाथ। ऐहिबीना सभय जीवनधागा कमर धागा बांधय। सबके जीवन में अऊर कार्यक्षमता बढाव।

अगर आप स्वस्थ हएन, दुबला या मोटा नहीं - त आपक अभिनंदन।

कमरधागा बांध अऊर खुदके स्वस्थ रखा। खुदके जान बचाऊब हर प्राणिमात्र क नैसर्गिक धर्म हव। कमर धागा बाँध के खूद के साथ दुसरे क भी प्राण बचाऊब ई आपण नैसर्गिक जीवन धर्म हव। अपने ईहां राजीया ताई मुलानी काम करथ। ओनकर पिता पैगंबरवासी कासीम मुलानी जिंदगीभर 69-70 साल तक कमर धागा बांधते रहेन। ओन पंढरपूर के पास एकखे गांव में रहत रहेन। ऐनकरे आदर्श क पालन कर। सब हिन्दू मुसलमान के ई धागा धारण करय के चाही। अईसे जे करी ऊ आपण प्राण धारण करी।

सब क आयु बढाव्य वाला कमर धागा पीढियों से पहिनत आ वथएन। ई सब के पता बा। ई कवनव नया तंत्रज्ञान नाही, कवन चार्ट भरेयक जरूरत नाही। साक्षरता (सिक्कीत) क जरूरत नाही। आगणवाडी सेविका, डॉक्टर, नर्स केहूक भी जरूरत नाही। ज्यादा पईसाकभी जरूरत नाही। ई

धागा बांधं बसा। खुद बांधं तथा सब के सिखवा। सबजने निरोगी बन, दीर्घायु बन। आपन अनुभव डॉ. सुचित करा। जीवनधागा जन्म के बाद हर लडक्याँ के कमर धागा बांधय के ही चाही। भारत में अंदाजे 20,000 लडक्याँ रोज मरथेन। ऐम्मासे 18000 लडक्याँ अनाज के कमी के कारण मरथेन। जवन बचथेत ओन्हनव में भी 75 से 85 फीसदी लडक्यत अऊर बडकन दुबर पतिल हएन। ओन्हन क पुरा विकास नाय होत।

सब पतिल लोगन के कमर धागा बांधयके चाही। जेबमें चन्ना, मूंगफली या कवनव भी आसान से मिलय वाला खाना रखके दिनभर खाना खाएके चाही अऊर शरीर स्वस्थ रहय के चाही।

कुछ न मिलय पे जेब में चावल रखके भी खाय सकथेन। चावल कच्चा या भुंजके खाय सकथेन। उपलब्ध रहय पे हर खाने में तेल लेव्यके चाहि। (हर महिना पतिल लोगन के 2-4 किलो तेल शरीर स्वस्थ होव्य तक खाएके चाहि। ई सलाह मोटे लोगन बीना नाय बा।) रिफाईड तेल भी पी सकथेन। ओकरे साथ पतिल अन्नाज कम करयं। चाय अऊर दूध क पईसा बचाय के चना-दाना अऊर तेल खाएसे हर केवभी बिना खर्च स्वस्थ बनी। अऊर ओकर कमरधागा कसय लगीं। हर साल धागा बदलय पडीं। ई सब करयं के बाद अगर फायदा न होई त डॉक्टर से जाचं करवाय के देखयं कनव क्षयरोग या अन्य कवनव भी तरह क बीमारी त नाही।

ई साल से हर रक्षा बंधन पे प्रत्येक भाई बहन के अऊर सभय के जीवन धागा कमर धागा बांधयके चाही। ओके हर साल बदल के सभय के दीर्घायु बनय के चाही।

भारत में हर दिना हजारों लोग हृदयविकार, मधुमेह, उच्चरक्तताप आदि े मरथेन, अऊर हजारों लडक्यन दुबर अऊर कमजोर होव्यके वजह से निमोमियाँ, जुलाब, मलेरिया, टायफाईड ई बीमारी से न लडस्यक के वजह से मरथेन।

जानकारी सब के तुरंत बताव्यं। देर करय पे एक- एक दिन के देरी से हजारन के संख्या में लोग मरीहीं।



ई लडक्याँय क एक पैर तेढा बा।

कमर में सुई लगाए रहेन ओसे

गोडेक नस खराब भयलं।

आपके 5 साल के छोट लडक्याँ के कमर में सुई लगाव्यं न दें। ओन्हव के

जाघं मे सामने कि तरफ
सुई
लगाव्य के चाही।.

सुई टालब सबसे अच्छा
बा।.