

Vol No. 13 • Issue No. 11 • Mumbai • November 2022 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)



For a reality check!



It's time for a detox!
It's time for a healthy you...
A healthy body and a healthy mind = A happy Soul

वक्त है डिटॉक्स का...

स्वस्थता की ओर आगे बढ़ें...

स्वस्थ तन और स्वस्थ मन से शुद्ध आत्मा की ओर यात्रा शुरू करें...

Healthy body
is free from
all illness and
toxins

स्वस्थ शरीर
बीमारी और टोक्सिन
से मुक्त होता है



Healthy Mind
is free from
all worries and
grudges

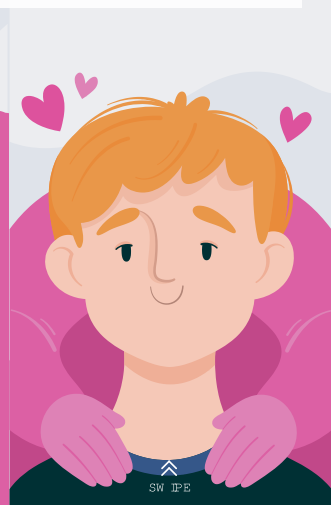
स्वस्थ मन
चिंता एवं घृणा
से मुक्त होता है

चलो हम शारिरिक डिटॉक्स करें...

चलो हम मानसिक डिटॉक्स करें...

So let us Detox our body

and let us Detox our Mind



Detox from body



COLD



HEADACHE



VOMITING



FEVER



NAUSEA



DRY COUGH

When we constantly fall sick again and again, Dr. recommends us an Detox!

What is an Detox?

Detox diets are said to eliminate toxins from your body, improve health and promote weight loss.

बीमार होते हैं तब डॉक्टर हमें डिटॉक्स की सलाह देते हैं। पर यह डिटॉक्स है क्या ?

डिटॉक्स आपके शरीर से टॉक्सिन्स को दूर करता है और स्वास्थ्य में सुधार होता है।



So children are you ready for a **DETOX**?

बच्चों, अब आप **डिटॉक्स** के लिए तैयार हैं ?

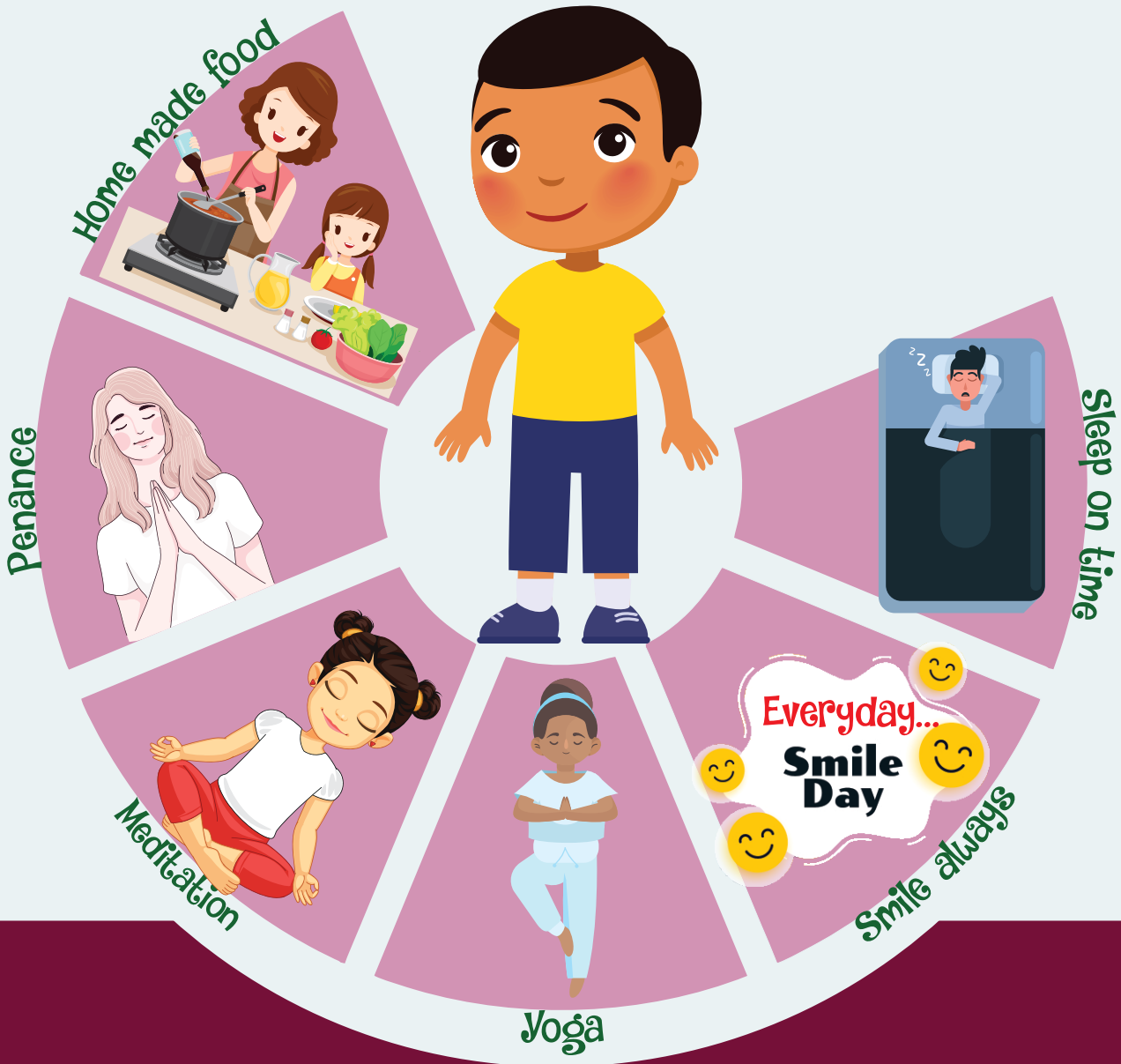
Reasons of falling ill...



Children, now you know what is the root cause of you falling ill so frequently. So let us take few steps towards good health and learn **how to Detox your BODY**.

बच्चों, अब आप जानते हैं कि आपके बीमार होने का मूल कारण क्या है। आइए हम अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ कदम उठाएँ और सीखें कि **अपने शरीर को कैसे डिटॉक्स करें।**

How to Detox your BODY



Prevention is better than cure!

-Gurubhakt Mehta Parivar



Let everyday be a DETOX



What is a Mind Detox?
क्या हैं मन का डिटॉक्स?

Regularly cleansing your body and mind helps them recoup, recharge, and return to their normal functions stronger.

नियमित रूप से आपके तन और मन को साफ करना लाभदायी है।

Benefits of detoxing your mind

Health
is
Wealth



Mind clutter can lead to - मन की अव्यवस्था हमें...



Unhappiness
अशांति



Mistakes
& errors
गलतियाँ



Fatigue थकान



Indecision
अस्पष्टता

Let everyday be
a
DETOX



Disappointment
निराश होना



Lack of focus
ध्यान न केंद्रित होना



Lack of Communication
संचार की कमी



Stress तनाव

Are you happy with all these? No then let us find a way...
क्या आप इन सब के साथ खुश हैं? नहीं? अब हम क्या करें?

Few Ways to Give Your Mind a Deep Cleaning

मन को स्वस्थ करने के उपाय...

Be Mindful

सचेत रहे



Meditate

ध्यान करे



Let Go

लेट-गो करे



Early sleep

जल्दी सोए



Mantra Japp

मंत्र जाप करे



Early rise

जल्दी उठे



Do Kausagga

काउसगग करे



Do Yoga योगे करे



Listen to Bhakti

भक्ती करे



The best way to Detox Your Mind...

मन को डिटॉक्स करने का उत्तम उपाय...

‘क्षमा’

By Forgiving others
and

By seeking Forgiveness



खामेमि सव्वे जीवा, सव्वे जीवा वि खमन्तु मे,
मिक्खी मे सव्वभूएसु, वेरं मज्झं न केणइ।

Khamemi savve jiva savve jiva khamantu me
Mittime savva bhuesu veram majjha na kenai

मैं सर्व जीवों को क्षमा करता हूँ,
सभी जीव मुझे भी... क्षमा करें, मैं उनसे क्षमा मांगता हूँ,
मेरी... सर्व जीवों के प्रति मित्रता है,
और मेरी किसी के साथ भी शत्रुता नहीं है।

I forgive all living beings,
May all living beings forgive me,
I am friendly with all,
I have no enmity towards any living being.

Let us also focus on a **Digital DETOX!**

What is digital detox?

आइए अब हम **डिजिटल डिटॉक्स** पर ध्यान दें...

क्या है यह डिजिटल डिटॉक्स?



A digital detox involves giving up all your devices for a brief period of time.

डिजिटल डिटॉक्स में निधारित समय के लिए किसी भी गैजेट्स का उपयोग नहीं करना है।



Wondering if you need a digital detox?
क्या आपको डिजिटल डिटॉक्स की आवश्यकता है?

“Social media connects us with others in many beneficial ways,
“But at the same time, it can also have an unhealthy effect on us.”

सोशल मीडिया के बहुत सारे लाभ हैं पर वह उतना ही नुकसानकारक है।

If use of electronic media causes you to have any of the following experiences, it's a sign that you may need to disconnect:

अगर गैजेट्स का उपयोग करने पर आप यह अनुभव करते हैं, तो यह एक इशारा है डिटॉक्स के ओर जाने का...



Signs you need to put down the devices गैजेट्स का उपयोग बंद करने की आवश्यकता के लक्षण...



Depressed
mood



Feeling
Bore-sad



Low self
esteem



Confused
-Anxious



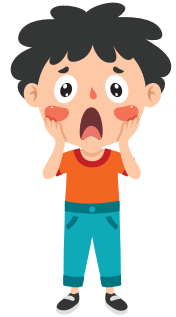
Frustration
-Anger



Disgusted-
Poor digestion



Disturbed



Lack of
peaceful sleep



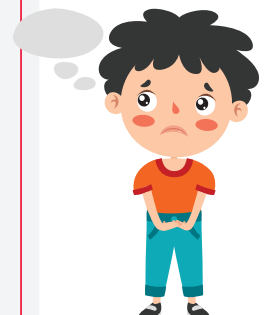
Lethargy



Laziness



Low Immune
System



Feeling
insecure

Which activities to avoid during a digital detox? डिजिटल डिटोक्स के वक्त कोन कोन सी क्रिया का निषेध करना चाहिए?

Watching any
TV programs
टी.वी. देखना

Scrolling
social media
सोशल मीडिया
पर समय व्यतीत करना

Playing
video games
विडीयो
गेम्स खेलना



Checking email
इमेल देखते रहना

Scrolling online
shopping apps
शॉपिंग ऐप्स पर व्यर्थ
समय व्यतीत करना

Using smartphones or tablets
स्मार्टफोन या टैबलेट का उपयोग करना

Sending/reading
text messages
मेसेज का आदान
प्रदान करना

TIPS TO UNPLUG - डिटॉक्स के नुस्खे

Limit the hours allowed for the use of electronic devices.

Divert your attention to other fun activities

गैजेट्स का उपयोग करने का समय सीमित करें।

अपना ध्यान रचनात्मक कार्य में केंद्रित करें।



Spend time
with your family



Meditate



Work on your talent



Spend time with your
grandparents



Read good books



Do your studies



Help your sibling



Listen to bhakti songs



Help others



Do Sutra Kanthastha



NO GADGET ZONE

AVOID USING technology in certain areas in the home. Eg.-



STOP



In the Worship area



In the Dining area



In the kitchen

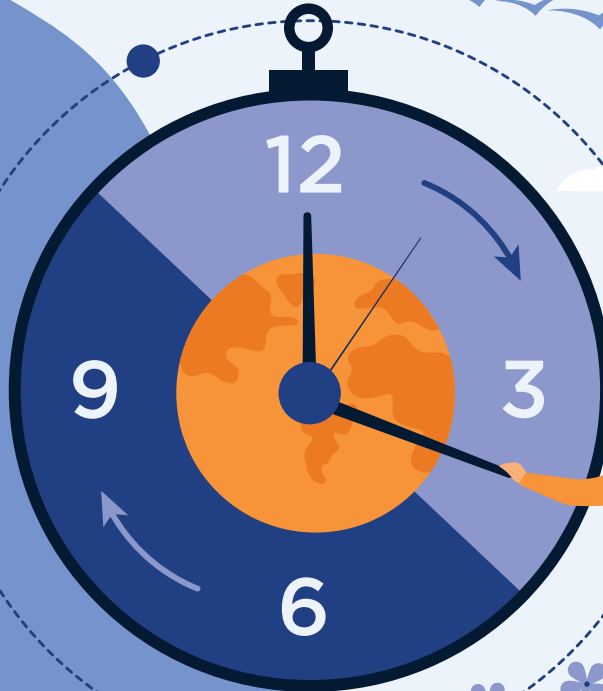
In the Bedroom



परम गुरु वाणी

समय होता है तब हम
प्रमाद करते हैं

और समय नहीं होता तब हम
पश्चाताप करते हैं!

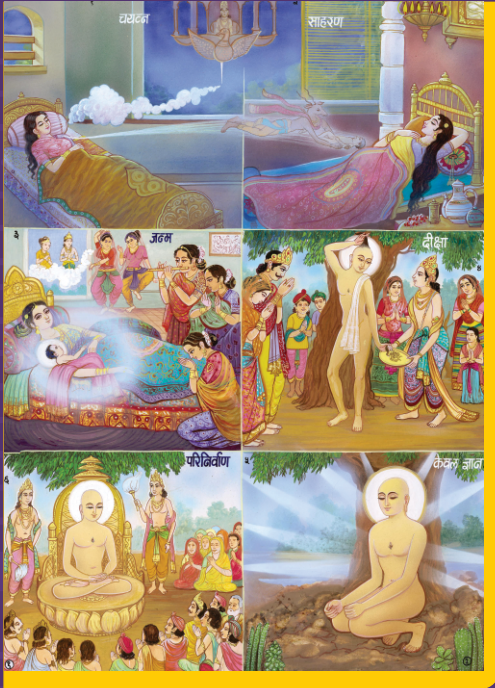


Few more activities that you can carry out during Digital fasting hours-

1. Chant/write Namaskar mantra
2. Do Sutra Kanthastha
3. Visit a blind school and read a story book to them
4. Help old people in your building in buying grocery etc
5. Volunteer some time at social service organisation
6. Work on your wrong habbit
7. Request Sadhu - Sadhviji to come for Gochri at your home
8. Volunteer at a school for specially-abled
9. Spend some time with stray animals-feeding them
10. Take care of stray animals which are in need of medical help
11. Help your domestic helper in any house hold chore
12. Take your grandparents to upashray for sant-satiji darshan
13. Help mother in daily household chores
14. Feed birds-squirrels-insects around you
15. Try to write exam paper for the blind/disabled
16. Visit orphanage and donate needful things
17. Voluteer at old age home and spend time with them
18. Observe Maun vrat
19. Summarize stavan
20. Help the under priviledged in studies



DATE	1 hour = 1★	3 hour = 3★	5+ hour = 5★
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			



Auspicious five days of Diwali were celebrated by gaining knowledge of Panch Kalyanak of Parmatma.

Importance of Diwali festival according to Jainism and how Parmatma attained Nirvana and at the same time Guru Gautam Swami attained Keval Gyan was explained to the kids.



Diwali



Lnl Matunga Centre - Diwali celebration



Lnl Matunga centre - Diwali celebration. Children were guided to celebrate an eco friendly Diwali with battery operated Diyas, artificial flowers, acrylic rangoli, and paper bags. They themselves prepared Khajur ball sweets and with utmost ahobhaav offered it to Guru and Parmatma. Later they also learnt art of gifting by sharing those khajur ball sweets with community helpers. Kids not only took an oath to give abhaydaan to 6 kaay jivs by not bursting crackers but also encouraged their friends also to fill the form of "NO CRACKERS" distributed by Lnl didis.



SAY NO TO CRACKERS



So children are you willing to accept the ultimate health challenge for the coming 2023 year? Then write down below as to what changes will you bring in your day to day life hence forth....

