

गर्मी में पुदीने का सेवन है अमृत के समान

अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलाइची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।

पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गये चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़ें मजबूत होते हैं।

पुदीने के रस को नमक के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज़ साफ होती है।

पुदीने का रस रोज़ रात को सोते समय चेहरे पर लगाने से कील, मुँहासे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

पुदीना गर्मियों में सेहत का साथी :-

1. पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
2. खाँसी होने पर पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।
3. यदि लगातार हिचकी चल रही हो तो पुदीने में चीनी मिलाकर चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
4. यदि आपको टॉसिल की शिकायत रहती है, जिसमें अकसर सूजन हो जाती हो तो ऐसे में पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर गरारा करना चाहिए।
5. दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को

बनेगी उसके आधार पर हमारा भविष्य है। सतयुग में थोड़े ही स्टेज बनाना होता है, वहां तो प्रालम्ब है। संगम पर किये हुए पुरुषार्थ का फल है। बहुत लोग योग लगाते हैं। भट्टी करते हैं। बहुत अच्छा योग लगाते हैं। भट्टी में बहुत अच्छा बैठते हैं। अमृतवेले दो बजे, ढाई बजे उठकर योग करते हैं। आप देखेंगे तो आपको भी लगेगा कि यह व्यक्ति योग में स्थिर है। लेकिन कोई भी थोड़ी सी बात होती है तो भड़क जाते हैं। क्रोध में आ जाते हैं, योग टूट जाता है। योग की परीक्षा तो आती ही है। जैसे कोई आदमी बीमार हो जाता है तो



तलुवे में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पिसे पुदीने को तलुओं पर लगाना चाहिए, राहत मिलती है।

6. सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पने में पिया जाए तो पेट में होने वाली जलन दूर होकर ठंडक मिलती है। लू से भी बचाव होता है।

7. ज़हरीले कीट के काटने पर उस जगह पिसा पुदीना लगाना शीघ्र लाभ पहुंचाता है। पुदीने की पत्तियां धीरे-धीरे चबाने से भी रोगी को राहत मिलती है।

8. चेहरे पर हुए मुँहासे व चेचक के दाग धब्बों में महंगी क्रीमों की अपेक्षा यह शीघ्र असर करता है। इसकी पत्तियों को पीसकर इसमें थोड़ा सा गुलाब जल व नींबू का रस मिला लें। चेहरा देखकर सोते समय इस लोशन को लगा लें। सूखने पर धोएं नहीं। सुबह ताजे पानी के छींटे मारते हुए चेहरा साफ करें। दो-तीन सप्ताह की नियमितता रंग लायेगी।

उसका ब्लड टेस्ट कराते हैं। उसी प्रकार योग वाले का भी टेस्ट होता रहता है अलग-अलग तरह से। मैंने देखा कि कई लोगों को फीलिंग बहुत जल्दी आती है। मन में नफरत, दुश्मनी को इतना रख लेते हैं जो मुझे आश्चर्य होता है कि यह तो इतना अच्छा योग लगाते हैं, अच्छे योगी हैं, फिर भी ऐसा करते हैं! यह बड़ी विडम्बना है। वे ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि उनका योग नैचुरल नहीं है। करते हैं तो जम कर करते हैं और जब छोड़ देते हैं तो छोड़ देते हैं। ऐसा नहीं करो, योग को अपना नैचुरल जीवन बनाओ।



धौलागिरी-नेपाल। माननीय पूर्व प्रधानमंत्री माधव कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.राधिका व अन्य।



सम्बलपुर-ओडिशा। 'सेकरेट्स ऑफ गीता' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए श्रीमती आर. पनीग्रही, विधायक सुरेन लाथ, पूर्व सांसद, डॉ. डी. स्वेन, आई.जी., एन.टी.सी.ए. नागपुर, ब्र.कु. उषा, मा.आबू, ब्र.कु. पार्वती, व ब्र.कु. तपस्विनी, मुम्बई।



वाँदा-उ.प्र.। 'ग्राम विकास अभियान' का शुभारम्भ करते हुए नेत्र विशेषज्ञ डॉ. एस.पी.गुप्ता, ब्र.कु.गीता एवं अभियान में सम्मिलित यात्री।



सांपला-हरियाणा। विश्व महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिला सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए भारत विकास परिषद अध्यक्ष शैलजा शर्मा, पुलिस उप अधीक्षक संजय शर्मा, ब्र.कु. रक्षा, ब्र.कु. ललित व अन्य।



भैरहवा-नेपाल। 'सात अरब सतकर्मों की महायोजना' का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए सभासद एवं पूर्व मंत्री दीपक बोहरा, ब्र.कु.शान्ति, ब्र.कु.भूपेन्द्र, निर्देशक ब्र.कु.राम प्रकाश, ब्र.कु.तृप्ति, व्यापार मण्डल अध्यक्ष विष्णु शर्मा, उद्योगपति नारायण अग्रवाल व अन्य।



दिल्ली-छत्तरपुर। नवनिर्वाचित बी.जे.पी. सांसद कंवर सिंह तंवर को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. अनीता। साथ है ब्र.कु. दिलीप।



पुदीने में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और मैग्नीशियम हड्डियों को ताकत देता है। पुदीना खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतने ही इसमें औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की सभी बीमारियों में आराम मिलता है। पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार से राहत



मिलती है।

पुदीने की पत्तियां चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।

सिरदर्द में पुदीने की ताजा पत्तियों का लेप लगाने से दर्द में आराम मिलता है।

मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की पत्तियों के सूखे चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने से लाभ मिलता है। पेट सम्बन्धित किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी के साथ मिलाकर पीएं।

योगी का अप्रतिम - पेज 5 का शेष...

अनुभव मुझे वहां हो रहे थे वो स्टेज यहां भी है? वो अनुभव यहां भी होते हैं? क्लास से उठा बस, खत्म। जैसे भक्तिमार्ग के सत्संगों के लिए यह बात मशहूर है कि सुनते हैं और जब उठते हैं तो वहां की वहां रही। वो झोली झाड़ देते हैं। कहते हैं, साथ में काहे ले जाना, हम तो गृहस्थी के लोग हैं। ऐसा तो नहीं है कि आप भी योग की भट्टी कर रहे थे और वहां की वही झाड़ के वापिस आ गये? नहीं। यह ध्यान दो कि धीरे-धीरे अपनी सम्पूर्ण स्टेज बनानी है। क्योंकि यहां जो हमारी स्टेज



दिल्ली-हरिनगर। दो दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट वर्कशॉप' का आयोजन सी.आई.एस.एफ.(आर.टी.सी) बहरोड़ राज. में करने के पश्चात् समूह के उद्योगपतियों एवं गणमान्य लोगों को सम्बोधित करते हुए मशहूर चित्र में ब्र.कु. अशोक गाबा, अध्यक्ष एस.एस.डब्ल्यू (एल-5) साथ में हैं मनोचिकित्सक डॉ.गिरीश पटेल एवं सभा उपस्थित हैं पूर्वी ज़ोन संचालिका एस.एस.डब्ल्यू टीम व ब्र.कु. बहनें।



कोलकाता। 'डी-स्ट्रेस लाईफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आये शहर