



दिल्ली-कालकाजी। ग्रेट ड्रीम बैंकवेट हॉल में 'हलचल में अचल' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी तथा ब्र.कु. प्रभा।



अवोहर-पंजाब। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एवं पंजाब जोन प्रभारी ब्र.कु. अमीरचंद को शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए अपैक्स क्लब के सदस्य व स्थानीय चिकित्सक। साथ है ब्र.कु. पुष्पलता तथा ब्र.कु. राजिन्द्र बहन।



टुण्डला-रामनगर(उ.प्र.)। एस.डी.एम. डॉ. सुरेश कुमार तथा तहसीलदार राजेश कुमार वर्मा को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



मुरादाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर बने बाग में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित है समाजसेवी गुरविंदर सिंह, डिज़ेन्को कंपनी के एम.डी. विपिन लोहिया, डॉ. श्याम मिश्र तथा ब्र.कु. बहनें।



मोतिहारी-हेनरी वाज़ार(विहार)। ब्र.कु. जगदीश चंद्र की 18वीं स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रभात खबर के ईतेजारुल हक, आज दैनिक के वरिष्ठ पत्रकार हिरा लाल, स्वतंत्र पत्रकार डॉ. विजय शर्मा, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. विभा व ब्र.कु. रेखा।



हज़ारीबाग-झारखण्ड। सेवाकेन्द्र पर आयोजित समर कैम्प में प्रतिभागी बच्चों को सौगात देते हुए ब्र.कु. हर्षा तथा ब्र.कु. तृप्ति। कार्यक्रम में शरीक हुए गवर्नमेंट हाई स्कूल की शिक्षिका रामवती सिंह, उद्योगपति विशाल कुमार, वार्ड कमिश्नर सोनी छेत्री व रेलवे के सीनियर इंजीनियर अनिल सिन्हा।

स्वास्थ्य मुलेठी के कुछ गुण और लाभ

यूं तो रसोई में रखी हर चीज़ में कुछ न कुछ गुण जरूर हैं, जिसके उपयोग से हमें शारीरिक लाभ भी मिलता है। जैसे कि जीरा पाचन शक्ति के लिए अच्छा है, ये मोटापा भी घटाता है। हल्दी एंटीऑक्सीडेंट है, चेहरे को चमकाती है, काली मिर्च से खाँसी में राहत मिलती है इत्यादि। इसके अलावा नमक, अदरक, धनिया और न जाने कितने ही खाद्य पदार्थ हमें विभिन्न प्रकार की बीमारियों से छुटकारा दिलाते हैं। वैसे यदि हम औषधीय गुणों से भरपूर इन खाद्य पदार्थों को रोजाना ग्रहण करें तो शायद कभी बीमार भी न हों। लेकिन आजकल की फास्ट लाइफ में हमने इनको दूर कर दिया है।

मुलेठी कई औषधीय गुणों से भरपूर एक चमत्कारी दवा है। मुलेठी प्राचीन समय से ही एक खास प्रकार की औषधी के रूप में प्रयोग की गई है। आज भी यह भारतीय घरों में तो आम तौर से पाई ही जाती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यदि इसका उपयोग करना हो तो यह बाज़ार में आसानी से उपलब्ध भी है। अन्य आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की तरह इसे ढूँढ़ने के लिए अधिक मशक्कत नहीं करनी पड़ती। यह हल्के पीले रंग की होती है और इसकी गंध काफी तेज़ होती है। पतली लकड़ी जैसी इस मुलेठी में ढेरों गुण होते हैं जो कई तकलीफों से हमें छुटकारा दिलाते हैं।

मुलेठी के लाभदायक गुण

मुँह सूखने पर:- यदि कभी मुँह सूखने लगे, तो मुलेठी का सेवन करना चाहिए। मुलेठी की तासीर ठंडी होती है, साथ ही इसमें 50 प्रतिशत पानी की मात्रा भी होती है। यदि कभी किसी का मुँह सूखने लगे तो मुलेठी को बार-बार चूसना चाहिए। यह स्वाद में भी बुरी नहीं होती है।

गले की तकलीफ में:- गला खराब हो या गले में खराश हो या फिर काफी अधिक सूखापन लग रहा हो तो इस मामले में भी मुलेठी लाभदायक है। मुलेठी को चबाकर खाने की भूल ना करें। इसे हमेशा चूसने से ही इसका लाभ मिलता है।

खाँसी का इलाज:- मुलेठी के औषधीय गुण खाँसी की दवा का काम भी करते हैं। यह सूखी खाँसी में भी फायदेमंद होती है। क्योंकि

इसे चूसने से गले को राहत मिलती है और खाँसी काफी देर के लिए रुक जाती है। यदि किसी की खाँसी अधिक बिगड़ गई हो अथवा काफी लम्बे समय से खाँसी जैसी समस्या से छुटकारा ना मिल रहा हो तो ऐसे व्यक्ति को मुलेठी के साथ काली मिर्च का सेवन भी करना चाहिए। दोनों को एक साथ चूस सकते हैं।

पेट के अल्सर में:- पेट के अल्सर को ठीक करने में मुलेठी एक अचूक औषधी है। मुलेठी का चूर्ण अल्सर के अपच और हाइपर एसिडिटी को दूर करता है और तेज़ी से अल्सर के घावों को भी भरता है।

बैक्टीरिया से जंग:- मुलेठी एंटीबायोटिक दवा का काम भी करती है, जो शरीर में बैक्टीरिया से लड़ने में सक्षम होती है। यह अन्दरूनी चोटों में भी फायदा करती है।

सुंदरता बढ़ाए:- मुलेठी के इस गुण के बारे में काफी कम लोग जानते हैं। मुलेठी महिलाओं की सुंदरता को बढ़ाती है, वह भी केवल इसका सेवन करने से। मुलेठी के एक ग्राम चूर्ण को पानी के साथ सेवन करने से सुंदरता लंबे समय तक टिकी रहती है।

भूख की समस्या:- इसके अलावा कुछ अन्य छोटी-मोटी समस्याओं में भी उपयोगी है मुलेठी का सेवन। जैसे कि यदि भूख ना लग रही हो तो कुछ दिन मुलेठी का सेवन करें, भूख वापस लौट आएगी।

उल्टी बंद न हो तो:- यदि उल्टी बंद ना हो रही हो तो मुलेठी चूस लेनी चाहिए। वैसे तो इस मामले में मुनक्के का सेवन रामबाण इलाज माना जाता है, लेकिन यदि घर में मुनक्का ना हो तो मुलेठी भी ली जा सकती है।

छाले होने पर:- मुँह में छाले या बदन पर फोड़े-फुंसी हो जाएं तो मुलेठी का पेस्ट बनाएं और उसे लगाएं। ठंडक मिलती है और सभी चाली दाने बैठ जाते हैं। वैसे शरीर पर हो रहे किसी भी प्रकार के संक्रमण को भी दूर करता है मुलेठी का पेस्ट।

शारीरिक थकान मिटाए:- मुलेठी का एक और लाभ यह भी है कि यह शारीरिक थकान भी मिटाती है। यदि किसी को निरंतर थकान रहती है तो उसे अपने पास मुलेठी रखनी चाहिए। जब याद आए उसे निकाल कर चूस लें, थकान की यह तकलीफ कुछ ही दिनों में छूँतं हो जाएगी।



शांतिवन। 'डायमण्ड प्रोजेक्ट फॉर डायबिटीज़ मैनेजमेंट' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री अनिता भदेल, ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, ब्र.कु. भरत, डॉ. श्रीमंत साहू तथा डॉ. गोमती अग्रवाल।



हथिन-हरियाणा। वार्ड न. 13 से नवनियुक्त नगर परिषद सदस्य पुनीत प्रकाश को तिलक देते हुए तथा वार्ड न. 3 से नवनियुक्त नगर परिषद सदस्य बहन राजबाला तथा वार्ड न. 1 से बहन रेणु लता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. सुदेश।

राजयोग की यात्रा का आरम्भ

- गतांक से आगे...

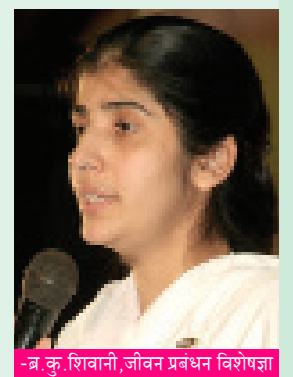
प्रश्न:- राजयोग सीखने की राह पर हम किस प्रकार आगे बढ़ते हैं?

उत्तर:- जब हम राजयोग सीखते हैं तो हमने कई बार सभी भाई-बहनों से कहा कि आप सेंटर पर आ सकते हैं, राजयोग का फाउण्डेशन कोर्स कर सकते हैं, तो उसमें हमें ये विधि पूर्वक बताया जाता है कि सबसे पहले अपने को पहचानना 'हू एम आई, हू इज सिटिंग टू मेडिटेट, हू इज सिटिंग इन रिमेम्बर और तीसरा है कि हमारा उनके साथ सम्बंध क्या है, मैं अपना सम्बंध उनके साथ कैसे स्थापित करूँ। तो मैं कौन हूँ, वो कौन हैं और फिर हम दोनों का आपस में सम्बंध क्या है? अगर हम आपसे पूछें कि आपका परिचय क्या है, तो आप अपने परिचय में क्या-क्या बतायेंगे?

प्रश्न:- हम पहले अपना नाम बतायेंगे फिर अपना प्रोफेशन बतायेंगे।

उत्तर:- आप अपना नाम, अपनी शिक्षा, अपना व्यवसाय, फिर मैं किस परिवार से सम्बंधित हूँ, मैं किस शहर, किस देश से सम्बंध रखती हूँ ये वो सारी

चीज़ें हैं जो हमने प्राप्त की हैं। यहां तक कि आपका नाम भी किसी ने दिया होगा, लेकिन एक बच्चे को देखें, जिसका अभी जन्म हुआ है। बच्चा आया, हम 8-10 दिन बाद उसको कभी भी नाम



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

देते हैं, लेकिन उसकी पहले से भी कुछ पहचान तो है ना? परिचय तो है ना? उसका वास्तव में नाम क्या है? फॉर रेफरिंग टू इच अदर, फिर क्वालिफिकेशन सच ए गेट एज, लेकिन जिस दिन तक वो डिग्री बनी नहीं और वो मार्क्स आये नहीं, तो आज से मेरा परिचय बदल गया हू एम आई... आई एम ए डॉक्टर, इंजीनियर, हमारा परिचय भी बदल जाता है, हमारी पहचान बदल गई फिर प्रोफेशन का टैग जुड़ता जाता तो वो भी एक जर्नी चलती जाती है, राइट फ्रॉम ट्रेनी से लेके चैयरमैन तक। - क्रमशः