



शांतिवन। ब्रह्माकुमारिज तथा आयुष मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के एक माह के अभियान का शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, भाजपा जिलाध्यक्ष लुम्बाराम चौधरी, माउण्ट आबू पालिकाध्यक्ष सुरेश थिंगर, माउण्ट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, ब्र.कु. भरत, वरिष्ठ योग शिक्षक हनुमंत सिंह तथा पतंजलि युवा भारत विंग के स्टेट कोऑर्डिनेटर नरेन्द्र आस्था।



दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर राजस्थान राज्य की ओर से ग्लोबल अस्पताल, माउण्ट आबू की नर्सिंग सर्विसेस चीफ ब्र.कु. रूपा उपाध्ये को नर्सिंग के क्षेत्र में निःस्वार्थ व अथक सेवाओं हेतु महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद द्वारा 'फ्लोरेंस नाइटिंगल पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।



डायबिटीज़ में कद्दू खाने के फायदे

डायबिटीज़ एक कॉम्प्लिकेटेड बीमारी है, जिसमें हर समय एहतियात बरतनी पड़ती है। यह बीमारी साइलेंट किलर होती है, इसमें शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा नियंत्रण में नहीं रहती है। डायबिटीज़ से ग्रसित व्यक्तियों को खाने-पीने के मामले में बेहद सावधानी बरतनी पड़ती है। इस बीमारी से ग्रसित होने पर प्रेज़रिप्टिव फूड खाने से बचना चाहिए। अगर आप डायबिटीज़ से ग्रसित हैं तो मसूर की दाल, ब्रोकली, चिया सीड आदि का सेवन करें जो आपके लिए फायदेमंद होता है। इस बार हम आपको बताना चाहते हैं कि कद्दू का सेवन डायबिटीज़ के रोग में फायदेमंद होता है। आप इसका कई तरीके से सेवन कर सकते हैं। इसको भाप में पकाकर खाने से अधिक लाभ मिलता है। आप चाहें तो इसे लोहे की कड़ाही में पकाकर खाएँ, इससे आपको आयरन भी मिलेगा और आपको सब्जी में भी स्वाद आयेगा। कद्दू का सूप, पाइस और पूरी भी बनती

है। कद्दू का सेवन करने से विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिलता है। इससे शरीर को पोस्टैशियम भी अच्छी मात्रा में मिलता है। इसके सेवन से शरीर में वसा की मात्रा नहीं बढ़ती है।

डायबिटीज़ के मरीजों को कद्दू के सेवन से निम्नलिखित लाभ हैं-
डायबिटीज़ स्पेशल : - मीठा खाने

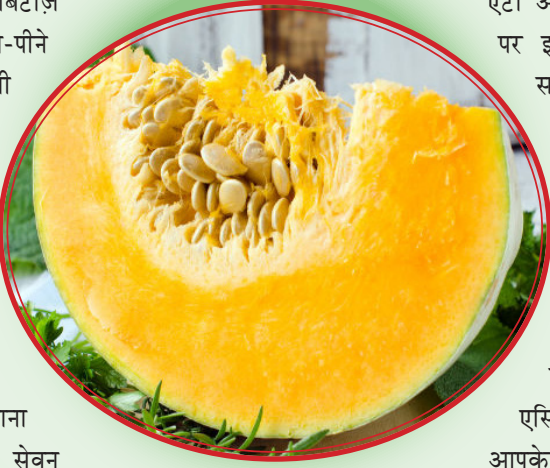
कद्दू के बीजों में आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है और इसमें वसा भी नहीं होता है, जो दिल के लिए भी अच्छा होता है। अगर आप इसके क्रंची स्नैक्स भी बनाकर खाएँ तो भी आपको किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होगा।

एंटी ऑक्सीडेंट :- शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम होने पर डायबिटीज़ की शिकायत हो जाती है। ऐसे में एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में मिलने पर इस कमी की भरपाई की जा सकती है। कई शोध अध्ययनों से ये बात सामने आई है कि कद्दू खाने से उपापचय दुरुस्त रहता है और कुछ हद तक बीमारी सही भी हो जाती है।

फॉलिक एसिड:- कद्दू में फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में नाइट्रिक एसिड की मात्रा को घटाता है। यह आपके शरीर की प्रक्रिया को सुचारू बनाता है। यह कद्दू का विशेष लाभ है।

क्या उच्च मात्रा में कद्दू का सेवन बीमारी को ठीक कर सकता है? बहुत ज़्यादा नहीं, लेकिन हफ्ते में कम से कम दो बार कद्दू का सेवन डायबिटीज़ की बीमारी को सही कर सकता है। इसके सेवन से कई प्रकार की शारीरिक एलर्जी भी दूर हो जाती है।

आदत को कंट्रोल करने के टिप्स :-
भरपूर मात्रा में विटामिन सी :- कद्दू में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। इससे शरीर में इंसुलिन की मात्रा अच्छी हो जाती है और बढ़ा हुआ शुगर नियंत्रण में आ जाता है।
आयरन और असंतुप्त वसा:-



स्वास्थ्य



भुवनेश्वर-ओडिशा। इटली की इंटरनेशनल डॉसर डॉ. इलीना सिट्टरिस्टी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. इंदुमति। साथ है ब्र.कु. विजय तथा ब्र.कु. प्रफुल्ल।



सादुलपुर-राज.। 'वंदे बरिष्ठ जन समारोह' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से बार अध्यक्ष एडवोकेट ब्रजमोहन शर्मा, अति. मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट नरेंद्र सिंह, ब्र.कु. वसुधा, कादमा, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. उर्मिला, साहित्य समिति अध्यक्ष डॉ. रामकुमार घोटड, एस.बी.आई. के प्रबंधक नीरज कुमार तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। संत सम्मेलन में स्वामी प्रज्ञानंद जी महाराज, स्वामी चेतनानंद, स्वामी शंकर गिरिराज, स्वामी सतेन्द्रपुरी तथा स्वामी पीतम को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व शिव आमंत्रण भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. मंजु, ब्र.कु. मिथलेश, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. धर्मेन्द्र तथा अन्य।



लुधियाना-पंजाब। मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं कृमिका इंडस्ट्रीज़ की डायरेक्टर समीरा बेक्टर, काउंसलर ममता आशु तथा अन्य।



जयपुर-वैशाली नगर। 'म्युज़ियम ऑफ विज़डम' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. नथमल, शर्मा जी, ब्र.कु. राजेश मिश्रा तथा अन्य।

ईश्वरीय याद हेतु उसका परिचय ज़रूरी

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- हम बाकी लोगों से तो फिर भी बोल देते हैं कि हाँ, मैं तो रोज़ सुबह-सुबह पूजा करती हूँ, लेकिन अपने अंदर हमें पता होता है कि उस पूजा के दौरान मेरा मन कहाँ-कहाँ गया था?

उत्तर:- ईमानदारी से हम करना तो चाहते हैं, हमारा रोज़ का समय जो करने के लिए बंधा हुआ है, लेकिन वो या तो मुख से है या कोई औपचारिकता वश है, मन से भी याद करना चाहते हैं लेकिन फिर प्रश्न यही आता कि मन भटकता क्यों, और तब फिर कह देते कि मन तो बहुत चंचल है। मन तो एकाग्र ही नहीं होता, मन भटक जाता है, लेकिन महत्वपूर्ण ये है कि क्यों याद करना, फिर कहते हैं सीखना पड़ेगा। वास्तव में याद करना सीखना नहीं है, हम सारे दिन में कितने लोगों को याद करते हैं, बच्चों को याद करते हैं, दोस्तों को याद करते हैं, जो लोग पसंद नहीं हैं, उनको भी याद करते हैं। अब जितने लोगों को याद करते रहते हैं, चलते-फिरते काम करते याद नहीं भी करना चाहते तो भी याद आती है। फिर भगवान को याद करने के लिए तैयारी भी करते, स्थान भी बनाते, समय अलग से निकालते सिर्फ 10 मिनट, फिर याद क्यों नहीं आती, ऐसा क्यों होता है?

सिर्फ याद ही तो करना है ना। बाकी लोगों को याद करने के समय मन क्यों नहीं भटकता, ईश्वर को याद करने के समय मन क्यों भटकता है, इसका कोई कारण ही नहीं है। एक बच्चे को याद करना सिखाया



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

नहीं जाता कि अपने पैरेंट्स को कैसे याद करना है। याद करना इतना स्वाभाविक है। श्वास लेना नहीं सिखाया जाता वो नैचुरल है, याद करना नहीं सिखाया जाता वो नैचुरल है लेकिन उसको जिसको हम कहते 'तुम मात-पिता-सखा-बंधु सब कुछ हो' तो उसकी याद क्यों नहीं आती है? क्योंकि शायद हम जानते नहीं हैं कि वो कौन है, इसलिए वो याद जुड़ती नहीं है। तब उसको मैं याद करने की कोशिश करती हूँ लेकिन मन दूसरी तरफ चला जाता है जिनको मैं अच्छी तरह से जानती हूँ। इसीलिए याद करने से पहले जानना, पहचानना, परिचय होना ज़रूरी है। - क्रमशः