



नारनौल-हरियाणा। माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रतन बहन। साथ है शिक्षा एवं परिवहन राज्यमंत्री रामबिलास शर्मा तथा स्टेट डेप्युटी सीकर संतोष यादव।



आगरा-शास्त्रीपुरम। चार्टर्ड एकाउंटेंट्स के लिए आयोजित 'द आर्ट ऑफ हैपी लाइफ' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य वक्ता ब्र. कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, मुम्बई, सी.ए. मुकेश सिंह कुशवाहा, सेंट्रल काउंसिल मेम्बर, आई.सी.ए.आई., सी.ए. शरद पालीवाल, चेयरमैन, जनहित ट्रस्ट, सी.ए. विवेक अग्रवाल, सेक्रेट्री, जनहित ट्रस्ट, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।



वाराणसी-उ.प्र.। सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर प्रो. राजाराम शुक्ला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ है ब्र.कु. सम्यत तथा ब्र.कु. प्रो. शिवराम गंगोपाध्याय।



कादमा-हरियाणा। निहालगढ़ मिल्क एंड ऑर्गेनिक फूड प्रोड्यूसर कम्पनी लिमिटेड में आयोजित वार्षिक आम सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. वसुधा। मंचासीन है नाबाई सहायक महाप्रबंधक सोहनलाल, पशु एवं डेयरी विभाग के उपनिदेशक जसवंत जून, मुख्यमंत्री सुशासन के सहयोगी विपिन दुबे, ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण के निदेशक तथा कंपनी के मुख्य निदेशक राजेंद्र कुमार।



सोलन-हि.प्र.। ग्राम पंचायत सरपंच आशा जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुभा तथा ब्र.कु. बबिता।



रोपड़-पंजाब। ब्रह्माकुमारी द्वारा अमर शाहीद बाबा अजीत सिंह बाबा जुझार सिंह मेमोरियल कॉलेज बेला में 'परिवर्तन में राजयोग कर सकता है मदद' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कॉलेज के प्राधानाचार्य सुरमुख सिंह, फार्मसी कॉलेज के प्रधानाचार्य सैलेश शर्मा, ब्र.कु. अंजु, ब्र.कु. रणजीत तथा अन्य।

डायबिटीज़ में प्रभावी घरेलू उपाय स्वास्थ्य

जामुन: डायबिटीज़ से राहत पाने के लिए सूखे आँवले एवं जामुन की गुठली को बराबर मात्रा में बारीकी से पीसकर एक चम्मच सुबह प्रतिदिन निराहार दो चम्मच जल के साथ खाने से लाभ मिलता है।

» जामुन के फल की गिरी का चूर्ण 3-6 ग्राम में ज़रा सा नमक मिलाकर या वैसे ही लेने से डायबिटीज़, प्रमेह या उदरमेह समाप्त होते हैं। यह प्रयोग केवल एक बार प्रातः काल एक सप्ताह तक करने के पश्चात् दोबारा जाँच करा लेनी चाहिए। यदि रक्त में चीनी की मात्रा सामान्य हो जाए, तो यह प्रयोग बन्द कर दें।

» जामुन की गुठली 60 ग्राम, सोंठ 60 ग्राम, गुड़मार बूटी 100 ग्राम, इन सबको कूट-पीसकर ग्वारपाठे के रस में घोटकर आधा-आधा ग्राम की गोलीयाँ बना लें। इसे दिन में तीन बार जल के साथ लेते रहने से मधुमेह व्याधि जल्द दूर हो जाती है।

करेला: डायबिटीज़ के उपचार के लिए करेले का सेवन भारत में पुरातन काल से होता आ रहा है। इससे डायबिटीज़ के रोगी को लाभ मिलता है। कच्चे करेले का रस 100 मिलीलीटर 'एक कप' प्रतिदिन सेवन करने से डायबिटीज़ नहीं होता है अथवा कच्चा करेला छाया में सुखाकर पीसकर 23 दिन 10 मिलीलीटर ताजे पानी के साथ लेना चाहिए।

आँवला: सूखे आँवले तथा जामुन की गुठली को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसकी एक-एक बड़े चम्मच की मात्रा सुबह शाम गाय के दूध के साथ प्रयोग करें।

बेल: बेल के पत्ते और काली मिर्च का सेवन डायबिटीज़ में लाभकारी सिद्ध हुआ है। बेल के 15 पत्ते एवं 5 काली मिर्च एक साथ पीसकर एक कप पानी में मिलाकर यदि एक वर्ष तक पिया जाए, तो डायबिटीज़ में स्थाई लाभ हो सकता है। कच्चे बेल का गूदा या बेल फल के रस का नियमित सेवन करने से डायबिटीज़ रोग में राहत मिलती है।

टमाटर: टमाटर का रस शरीर में संचित विषैले तत्वों को बाहर निकालने में प्रभावकारी है। इसके प्रयोग से कब्जियत नहीं होती, परिणामस्वरूप शरीर डायबिटीज़ से सुरक्षित रहता है। दो हफ्ते जल के बजाय टमाटर का रस पीने से डायबिटीज़ में लाभ मिलता है।

आम: आम की कोमल पत्तियों को रात में भिगोकर सुबह उसी पानी में निचोड़कर पानी पीना चाहिए। इससे प्रारंभिक डायबिटीज़ पर

काबू प्राया जा सकता है।

हल्दी: हल्दी का बारीक पिसा हुआ चूर्ण 6-6 ग्राम जल के साथ दो बार लेने से डायबिटीज़ की व्याधि में राहत मिलती है।

गुड़मार: गुड़मार बूटी, जामुन की कोपलें, बेल की कोपलें 4-4 ग्राम लेकर पानी में पीसकर पीएँ। इसमें मीठा कदापि नहीं मिलाना चाहिए। इसे दो महीने तक सेवन करने से इस बीमारी से राहत मिलना संभव है।

अमरूद: डायबिटीज़ के रोगियों को यदि अधिक प्यास लगती हो, तो अमरूद के पतले टुकड़ों को दो घंटे पानी में डालें, फिर छानकर पानी पिलाएँ। यह लाभकारी होगा।

गाजर: गाजर का रस डायबिटीज़ से ग्रसित मरीजों के लिए लाभकारी है, क्योंकि इसमें इंसुलिन एवं खमीर विद्यमान है। यदि रोग ज़्यादा बढ़ गया हो, तो गाजर के एक गिलास रस में एक कप करेले का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने या एक गिलास गाजर के रस में आधा कप आँवले का रस मिलाकर दिन में तीन बार लेने से लाभ होता है।

मेथी: डायबिटीज़ के रोगी को मेथी की पत्ती या दाने का प्रयोग ज़्यादा से ज़्यादा करना चाहिए। राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के वैज्ञानिकों ने मधुमेह के रोगियों पर मेथी का प्रयोग करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि मधुमेह के मरीज यदि नित्य मेथी का सेवन करें, तो निश्चित रूप से खून में बढ़ी हुई शर्करा पर नियंत्रण रखा जा सकता है। मेथी के बीज 10-15 ग्राम रात्रि में किसी मिट्टी के पात्र में फूलने को छोड़ दें। सुबह मसलकर छानकर पी लिया करें। इससे मधुमेह में लाभ होता है।

पालक: पालक की हरी पत्तियों का सेवन डायबिटीज़ रोगियों के लिए खासतौर से फायदेमंद है। आधा कप पालक का रस तथा एक कप गाजर का रस नमक व भुना जीरा मिलाकर नित्य पीएँ।

विशेष: निरोगी रहने के लिए भरपूर नींद लेना ज़रूरी है, किंतु आजकल चिंता, परेशानी, काम की अधिकता आदि कारणों से व्यक्ति भरपूर नींद नहीं ले पाते। जो व्यक्ति छः घंटे से कम सोते हैं, उनमें डायबिटीज़ होने का जोखिम ज़्यादा होता है। इसका कारण यह है कि कम सोने से शरीर में इंसुलिन का प्रभाव 40 प्रतिशत कम हो जाता है और यह हॉर्मोन रक्त शर्करा को ठीक से काबू नहीं कर पाता है। निरोगी रहने व डायबिटीज़ से बचाव हेतु कम से कम छः घंटे सोना ज़रूरी है।

बस स्विच ऑन से उजाले में चले जायेंगे

अंधकार से रोशनी की तरफ शिफ्ट होने में कितना समय लगता है? एक बटन। और जो कुछ भी नहीं दिखाई दे रहा था, वो दिखाई देने लगता है। एक बटन ऑन किया और सबकुछ साफ-साफ दिखाई देने लगा। माना नज़रिया बदल गया, जीवन जीने का तरीका ही बदल गया। जब अंधकार होता तो ठोकर खाते। और जब उजाले में आ जाते हैं तो रास्ते पर चलना बहुत ईज़ी हो जाता है।

एक हॉल को अंधेरे से उजाले में लाने के लिए सिर्फ एक स्विच। और एक स्विच ऑन करें तो? (थोड़ी और रोशनी हुई) एक और स्विच, तो पहले स्विच में अंधेरे से थोड़ी सी लाइट, इतने-इतने भाई बहन दिखाई दिये। जैसे आजकल हमारा माइंड भी स्विच ऑफ चल रहा है, क्योंकि अंधेरा ज़्यादा होने से दुःख, अशांति, दर्द ही दिखाई देगा। हर रोज़ जिनके बारे में सुनते और पढ़ते हैं, हमें ऐसा लगने लगा कि दुनिया तो ऐसी ही है और हमें इस दुनिया में रहने की आदत सी पड़ गई है। अब ये आदत क्यों पड़ी, क्योंकि हमने उसे स्वीकार कर लिया और वो बढ़ता चला गया।

क्या हम चाहते हैं कि एक ऐसी दुनिया हो जहाँ दुःख क्या है वो पता ही ना हो। चाहिए या नहीं चाहिए? जहाँ दर्द क्या है वो मालूम ही ना हो। जहाँ बीमारी तो होती ही ना हो। जहाँ हम एक शरीर लें 150 वर्ष, 200 वर्ष उस शरीर में, निरोगी रहें और फिर एक दिन आये और हम कहें, बस अब मेरा मन है अपना शरीर चेंज करने का। और हम अपनी इच्छा से, अपने उस पुराने शरीर को, देह को त्याग करके एक नया शरीर लें।

आज भी कुछ लोग करते हैं। करते हैं कि नहीं करते हैं? कि अब अपनी इच्छा से शरीर

का त्याग करके नया शरीर लेते हैं। लेकिन अभी सिर्फ कुछ आत्मायें कर सकती हैं। हमें ऐसी दुनिया बनानी है जहाँ हरेक ये कर सकता है। दुनिया ऐसी दुनिया चाहती है। कुछ लोग सिर्फ चाहना रखेंगे कि दुनिया बदल जाये, और कुछ लोग कहेंगे हम इस दुनिया को बदलेंगे। लेकिन कुछ लोग उस



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पुराने ही मकान में रहना चाहते हैं। और वो कहेंगे कि यही मेरा घर है, मुझे इसी में रहना है। कुछ लोग तो उस मकान को तोड़ने का भी काम करते रहते हैं। तो वो टूटती दीवार में कीला भी ठोकते हैं, तो और चार क्रेक आ जाते हैं। आते हैं कि नहीं आते हैं। तो कुछ लोग ऐसी दुनिया में ऐसे ही रहना चाहते हैं। कुछ लोग उस मकान में रहते हुए साथ-साथ एक नया मकान बनाना शुरू कर देते हैं। रहना तो पुराने ही मकान में पड़ता है। तो पुराने मकान में रहते हुए नया मकान बनाना शुरू कर देते हैं। और फिर एक क्षण आता है, जब हमारा नया मकान तैयार हो जाता है। और हम पुराने मकान से नये मकान में शिफ्ट हो जाते हैं। क्या आप नया मकान बनाने के लिए तैयार हैं? अर्थात् परिवर्तन लाने के लिए तैयार हैं? इसलिए अब हमें कोई भी गलत चीज़ नहीं करनी है। हर सोच, हर बोल, हर व्यवहार एक एनर्जी एक्सचेंज फॉर्मूला है। इसी से नई दुनिया बन जायेगी।



अयोध्या-उ.प्र.। स्वच्छ भारत अभियान के तहत रेलवे स्टेशन पर सफाई करते हुए ब्र.कु. सुधा, स्टेशन अधीक्षक तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



लुधियाना-पंजाब। स्वच्छ भारत अभियान कार्यक्रम में बैनर लेकर स्वच्छता के प्रति सभी को जागरूक करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।