नेपाल-काठमाण्डू। ब्रह्माकुमारीज़ की वार्षिक थीम 'स्वर्णिम संसार के लिए वैश्विक जागृति' के राष्ट्रीय शुभारंभ कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मुख्य अतिथि माननीय उपप्रधानमंत्री तथा रक्षामंत्री ईश्वर पोखरेल, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. आशा,ओ.आर.सी., क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य।

लखनऊ-खुर्शीदवाग। रक्षाबंधन के अवसर पर उपमुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. माधुरी। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या तथा अन्य।

आगरा-टुण्डला(उ.प्र.)। कैबिनेट मंत्री एस.पी. सिंह बघेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शालू।

दिल्ली-राजौरी गार्डन। मोतीनगर के विधायक शिवराज चरण गोयल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति।

रामपुर-बरेली(उ.प्र.)। पुलिस अधीक्षक विपिन टाडा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।

दालचीनी वाले दूध के अनेक फायदे

स्वास्थ्य

दूध तो हम में से कई लोग पीते हैं, फिर भी लोगों को शिकायत रहती है कि उन्हें दूध पचता नहीं है और ना ही शरीर को लगता है।

आज हम आपको एक ऐसी चीज़ बतायेंगे जिसे दूध में डालकर पीने से आपका शरीर फौलाद की तरह बन जायेगा। आप बीमारियों से कोसों दूर हो जाएंगे और एक स्वस्थ निरोगी काया पायेंगे।

ये चीज़ है दालचीनी, जिसे हम दैनिक जीवन में बहुतायत से उपयोग करते हैं, पर इसके कई फायदों से अनजान हैं। दालचीनी को इसके अनोखे गुणों के कारण वंडर स्पाइस भी कहते हैं। दालचीनी को दूध के साथ मिलाकर पीने से इसके लाभ कई गुना बढ़ जाते हैं। ये ना केवल आपके शरीर को मज़बूत करती है, बल्कि सुंदरता भी बढ़ाती है।

दालचीनी वाला दूध बनाने के लिए आपको एक ग्लास गर्म दूध में आधा चम्मच दालचीनी अच्छी तरह मिला देना है और इसका गर्म ही सेवन करना है।

इस दूध को पीने से आपको कई फायदे होंगे, जैसे...

★ आपका ब्लड शुगर लेवल रेग्युलेट रहेगा यानी डायबिटीज़ के मरीजों के लिए दालचीनी वाला दूध बहुत बहुत फायदेमंद है।

★ ये स्किन और बालों से सम्बंधित हर समस्या को दूर करता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो बालों और स्किन से जुड़े रोगाणुओं को नष्ट कर देते हैं।

★ दालचीनी वाले दूध का सेवन करने से गठिया और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं होती ही नहीं हैं, और जिन लोगों को अर्थराइटिस से सम्बंधित समस्या है उन्हें इससे आराम मिलेगा।

★ पढ़ाई करने वाले छात्रों को दालचीनी वाला दूध देने से उनकी एकाग्रता और मेमोरी पावर बढ़ती है।

★ यदि आपको नींद न आने की समस्या है, तो रोज़ रात को ये दूध पीने से आपकी ये समस्या धीरे धीरे चली जायेगी।

★ यदि आप वज़न कम करने के लिए परेशान हो रहे हैं तो रोज़ रात को दालचीनी वाला दूध पीने से आप महीने में तीन से चार किलो वज़न घटा सकते हैं।

★ दालचीनी वाले दूध का सेवन करने से आपको जीवन में कभी भी दिल की बीमारी या हार्ट स्ट्रोक का सामना नहीं करना पड़ेगा।

डॉ. समीर दवे
श्रीहरि आयुर्वेदाश्रम,अहमदाबाद,
मो. 9824617183

नये संस्कार निर्माण में मददगार बनें

गतांक से आगे...

कभी भी दो लोगों को एक दूसरे से कम्पेयर कर ही नहीं सकते। इसका पास्ट और उसका पास्ट बिल्कुल अलग है। मान लो उस आत्मा ने पिछले कॉस्ट्यूम में एक फ्लड में शरीर छोड़ा। फ्लड आया, उसके पूरे शहर में पानी पानी हो गया। घर उसमें चला गया, उसके बच्चे उसके हाथ से खिसकते उस वक्त बह गये। खत्म हो रहा था उसमें सबकुछ और उस क्षण में उस आत्मा ने शरीर छोड़ा तो उस आत्मा के साथ पानी इज़ीक्वल टू पेन, पानी इज़ीक्वल टू लॉस, पानी इज़ीक्वल टू फियर, ये इमप्रिंट हो गया, वो आत्मा नये कॉस्ट्यूम में आ गई। सबकुछ बाहर परफेक्ट है, लेकिन वो इमप्रिंट तो है ना पानी इज़ीक्वल टू पेन, पानी इज़ीक्वल टू लॉस, अब उसको ये नहीं पता कि उसने क्या देखा था, लेकिन उसके लिए इस टाइम सिर्फ पानी इज़ीक्वल टू पेन, ये हमें कम्पैशन समझना होगा। और फिर समझकर ऐसा नहीं कि वो जीवनभर पानी से डरता रहे, लेकिन धीरे धीरे हमें उसको अनुभव कराना पड़ेगा कि पानी इज़ीक्वल टू फन, पानी इज़ीक्वल टू कम्फर्ट लेकिन वो तब होगा जब हम उसके पानी इज़ीक्वल टू पेन के संस्कार को क्रिटीसाइज़ नहीं करेंगे, उसका मज़ाक नहीं उड़ायेंगे, तब हम उसका एक नया संस्कार क्रियेट करने में मदद करेंगे।

अब पानी का डर तो समझ में आता है, लेकिन किसी को विश्वास करने से डर लगे, कोई लोगों पर शक करे, ये भी इसलिए हुआ क्योंकि पिछली बार जब उसने विश्वास किया था तो कुछ बहुत बहुत नुकसान हुआ, फिर उस आत्मा में क्या रिकॉर्ड हो गया? विश्वास इज़ीक्वल टू पेन। अब वो वाला संस्कार वो लेकर आ गया। अब वो आज हमारा स्पाउस है, हमारा कलीग है, कोई हम पर ट्रस्ट ही नहीं करता और हमें बुरा लग जाता है कि आप मुझ पर ट्रस्ट नहीं करते! मैंने तो सबकुछ सही किया। वो मुझपर ट्रस्ट करते नहीं, उसके संस्कार से पेन जुड़ा हुआ है। लेकिन जब हमें ये बुरा लग जाता है कि

-ब्र.कु. शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

तुम मुझ पर ट्रस्ट नहीं करते तो हम रोने लग जाते हैं। जब हम ही रोने लग जाते हैं तो हम भी गये दर्द में और उनका वो संस्कार क्या हो गया? और दर्द। हरेक को आज जब देखेंगे ना सारा दिन, ये होमवर्क करना है हमें आज, सारा दिन तो अपने नज़रिये को थोड़ा सा चेंज करना है। ये कौन है, एक आत्मा जो अपनी लम्बी यात्रा पर है। अलग अलग दृश्य, अलग अलग रिकॉर्डिंग, अलग अलग संस्कार, उनका संस्कार गलत नहीं है, उनका संस्कार मेरे संस्कार से अलग है, किसी को भी गलत नहीं बोलना। वो मेरे संस्कार से अलग है और हमारा मंत्र क्या है? वो जैसे हैं हम उन्हें स्वीकार करें। स्वीकार करने का ये मतलब नहीं कि हम उनको चेंज करने में हेल्प नहीं करेंगे, स्वीकार करना मतलब संस्कार को देखकर यहाँ पर कोई इरीटेशन, कोई डिस्टर्बेंस, कोई क्वेश्चन मार्क, निंदा ये सब नहीं हो। हमारा मन उनके संस्कार को देखते हुए भी स्थिर रहे।

रक्सौल-बिहार। एस.एस.बी. एयर पोर्ट के कमाण्डेंट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्ञानू बहन। साथ हैं ब्र.कु. नीलेश तथा अन्य जवान।

फिल्लौर-पंजाब। रक्षाबंधन के शुभ अवसर पर एस.एम.ओ. डॉ. जतिन्दर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजकुमारी।

बरपाली-ओडिशा। तहसीलदार युधिष्ठिर मेहर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ममिना।

जयपुर-राजापार्क। संगानेर सदर थानाधिकारी सवाई सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूजा।

जालंधर-पंजाब। डेप्युटी कमिश्नर वीरेन्द्र कुमार शर्मा को राखी बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सीमा।

पटनागढ़-ओडिशा। तहसीलदार पुष्पांजलि पण्डा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

बिंदकी-उ.प्र.। एस.डी.एम. सुशील कुमार व उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या।