



सीतापुर-सिधौली(उ.प्र.)। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् सांसद कौशल किशोर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रश्मि।



बैंगलूरु-कर्नाटक। बी.एन.एम. इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, बनशंकरी, सेकण्ड स्टेज, बैंगलूरु द्वारा आयोजित 'सृष्टि संभ्रमा 2019' द अर्थ मंदर फेस्टिवल में ब्रह्माकुमारीज के 'ग्रीन इंडिया क्लोन इंडिया प्रोजेक्ट' के अंतर्गत समाज के हर वर्ग को प्रकृति संरक्षण के प्रति जागरूक करने एवं विभिन्न योगदानों हेतु स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मेघा को 'प्रकृति मित्र अवार्ड' से सम्मानित करते हुए पुनाती श्रीधर, आई.एफ.एस., पिसीपल चीफ कंज़रवेटर ऑफ फॉरेस्ट एंड हेड ऑफ फॉरेस्ट फोर्स, नारायण राव आर. माने, ट्रस्टी एंड सेक्रेट्री, बी.एन.एम.आई.टी., श्रीमति विजयलक्ष्मी बी., सेक्रेट्री, हेरीटेज क्लब तथा अन्य गणमान्य लोग।



रिवा-म.प्र.। कलाकारों के लिए आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में मुख्य अतिथि डॉ. मधु राजेश तिवारी, डिस्ट्रिक्ट कमाण्डेंट को सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा राजयोगी ब्र.कु. सतीश, मुख्यालय संयोजक, कला एवं संस्कृति प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज।



ग्वालियर-सिटी सेंटर। कृषि विश्व विद्यालय, ग्वालियर एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'वैदिक शिक्षा एवं तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. पीयूष, दिल्ली, राजयोगी ब्र.कु. समरजीत, मा.आबू, अधिष्ठाता जी.पी. दीक्षित, कृषि विश्वविद्यालय, राजेन्द्र भदौरिया, सी.ई., पी.एच.ई., राजयोगिनी ब्र.कु. चेतना तथा अन्य।



लोहरदगा-गुमला(झारखण्ड)। दैनिक भास्कर एवं ब्रह्माकुमारीज के 'एक पेड़ एक ज़िन्दगी एवं मेरा भारत हरित भारत अभियान' के अंतर्गत किस्को ब्लॉक के कसियादी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए थाना प्रभारी जगलाल मुंडा, ब्र.कु. आशामानी तथा अन्य।

छोटे आंवले के बड़े फायदे

आंवला पेट के रोग दूर करने के साथ ही दिमाग को ठंडक पहुंचाने के लिए भी अत्यंत गुणकारी है। इसके अलावा भी आंवले के कई फायदे हैं। नीचे कुछ आसान और मुख्य रूप से काम आने वाले उपाय प्रस्तुत हैं, आजमा लीजिए।

● आंवला चाहे हरा हो या सूखा, उसकी कुछ कलियों को पानी में पीसकर चेहरे पर कुछ देर लगाएं। चेहरे के दाग-धब्बे कुछ दिनों के प्रयोग के बाद दूर होंगे।

● आंवले का चूर्ण रात को सोने से पूर्व खाने पर मोशन सही रहता है। कब्ज की शिकायत मिट जाती है। पेट में अजीर्ण, गैस, एसिडिटी हो

रही है, तब भी आंवले की कली नमक लगाकर चूसें, शीघ्र लाभ पहुंचता है।

● आंवले को बेसन के साथ पीसकर उबटन की तरह प्रयोग करने से त्वचा मुलायम बनी रहती है।

● ब्लडप्रेसर, हृदय रोगों में आंवला बहुत फायदा देता है। यह विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत है। मसूढ़ों में समस्या हो या दांत का दर्द, एक दो आंवले



की कलियां चूसें।

● आंवले का मुरब्बा और अचार हड्डियों को मजबूत बनाता है। सुबह-सुबह आंवले का मुरब्बा खाने

है। रोजाना एक चम्मच आंवले का रस व एक चम्मच शहद पर्याप्त है।

● जिन लोगों की आंखों के सामने अक्सर अंधेरा छा जाता है, वे दो चम्मच आंवले का

स्वास्थ्य

से यादाश्त बढ़ती है। डायबिटीज के रोगी आंवले का मुरब्बा न खाएं।

● आंवले के रस में यदि शहद मिलाकर पीते हैं तो डायबिटीज में लाभ पहुंचता

रस एक गिलास पानी में मिलाकर दस-पंद्रह दिनों तक सेवन करें। निश्चित रूप से लाभ मिलेगा।

● सफेद बालों के लिए भी आंवले का चूर्ण या त्रिफला का चूर्ण बहुत गुणकारी है। त्रिफला चूर्ण पानी में भिगो दें। लोहे का पात्र हो तो और भी उत्तम। इस पानी से सिर धोएं। कुछ समय में सफेद बाल काले होने लगेंगे। रूसी या जुएं की समस्या से भी निजात मिलेगी।

डाइट सलाह

बदलते मौसम में खान-पान में शामिल करें ये 5 चीजें

दिवाली जाने के साथ ही मौसम में बदलाव शुरू हो गया है। दर्द और आंखों में जलन जैसी बीमारियों का शिकार होना पड़ रहा है। यह परेशानी खासकर उन लोगों को ज़्यादा होती है जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी कमजोर होती है। हम अपनी डाइट में कुछ चीजों को शामिल कर मौसम में बदलाव के कारण होने वाली इन परेशानियों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

1. वेजिटेबल सूप : सुबह के समय नाश्ते में या लंच में एक कटोरी सब्जियों का सूप जरूर पिएं। इसे बनाने के लिए एक कप पालक, 3 से 4 गाजर, थोड़ी-सी फ्रेंच बीन्स लें। इन्हें बारीक काट लीजिए। इसमें



थोड़ा सा अदरक मिलाएं। अब इसका सूप बनाएं। इसमें थोड़ी काली मिर्च और एक दो लौंग भी डाल सकते हैं। वेजिटेबल सूप में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी होते हैं, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर हमें स्वस्थ रखते हैं।

2. गुड़ : इसमें जिंक और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। इसमें एंटी एजर्लिक प्रॉपर्टी भी होती है। जिस

वजह से यह श्वास संबंधी समस्याओं के लिए काफी फायदेमंद है। गौरतलब है कि बदलते मौसम में खासकर अस्थमा के रोगियों को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इसलिए इस मौसम में अस्थमा के मरीजों को दिन में गुड़ की एक डेली ज़रूर खानी चाहिए।

3. तुलसी और अदरक : ये दोनों हमारे

शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। आप इन दिनों इनमें से किसी एक का भी सेवन कर सकते हैं। दोनों का करेंगे



तो और भी बेहतर रहेगा। तुलसी को रोज की चाय में इस्तेमाल कर सकते हैं। अदरक का इस्तेमाल चाय या बघार में कर सकते हैं।

4. खट्टे फल : एक आम धारणा है कि खट्टे फल खाने से सर्दी-जुकाम होता है, जबकि हकीकत में ऐसा नहीं है। अगर खट्टे फल जैसे मौसंबी, नींबू, संतरा,



आंवला, टमाटर, अमरूद आदि के बाद पानी न पिया जाए तो इनमें से कोई भी फल सर्दी-जुकाम नहीं करता है, बल्कि इनमें मौजूद विटामिन-सी तो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है।

5. ताजा दही या छाछ : बदलते मौसम में सबसे ज़्यादा ज़रूरी है कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी बनी रहे। ऐसे में वे चीजें मददगार हो सकती हैं, जिनमें अच्छे यानी गुड बैक्टीरिया हों। इसके लिए लंच में ताजा और कमरे के तापमान पर रखा

दही नियमित रूप से शामिल करें (फ्रिज में रखे दही का सेवन बिल्कुल न करें)



हालांकि कुछ लोगों को दही से सर्दी-जुकाम होने की समस्या रहती है, तो ऐसे लोग दही की जगह मट्ठा (छाछ) ले सकते हैं।

ये तीन काम भी जरूर करें -

सुबह की धूप खाइए : रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में विटामिन-डी की भी अहम भूमिका होती है। 20 से 30 मिनट तक रोजाना सुबह के सूरज की किरणों से आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन-डी मिल जाएगा।

पर्याप्त नींद लीजिए : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कम से कम 7 घंटे की नींद ज़रूरी है। नींद के अभाव में तनाव बढ़ता है जिससे शरीर में कोर्टिसोल नामक हॉर्मोन में भी बढ़ोतरी होती है। कोर्टिसोल रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है।

ज़्यादा से ज़्यादा पानी पीजिए : खूब पानी पीजिए। जितना ज़्यादा पानी पिएंगे, शरीर के जहरीले तत्व उतने ही बाहर निकलेंगे और आप संक्रमण से मुक्त रहेंगे। प्यास न लगे, तब भी आपको रोजाना दो लीटर का कोटा पूरा करना ही चाहिए।

डॉ. शिखा शर्मा