



फतेहाबाद-हरियाणा। 'नवनिर्मित ज्ञान विज्ञान भवन' का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं उपायुक्त डॉ. जे.के. अभिर, आई.ए.एस., ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. मदन, ब्र.कु. दीपक तथा अन्य।



देहरादून-उत्तराखण्ड। राज्यपाल महोदया बेबी रानी मौर्य को माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. सुशील तथा ब्र.कु. रमेश।



दिल्ली-पांडव भवन। डॉ. हर्ष वर्धन, यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, एनवायरनमेंट, फॉरेस्ट एंड क्लाइमेट चेज एंड अर्थ साइंस को ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही विभिन्न सेवाओं से अवगत कराने तथा माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय एवं ब्र.कु. विजया बहन।



अहमदनगर-महा.। ग्राम विकास राज्यमंत्री पंकजा मुंडे को राजयोग की जानकारी देने वाला नये वर्ष 2019 का कैलेंडर भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।



डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। ज्ञान चर्चा के पश्चात् कालिंदी हॉस्पिटल के डायरेक्टर सतीश जैन को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं ब्र.कु. सुरेंद्र।

संस्कार माहौल में नहीं, मुझमें है

आध्यात्मिक माहौल में सभी को एंजेलिस फील होता है? आज सारा दिन में किसी को थोड़ा सा भी एंजेलिक पर्सनैलिटी से अलग एक्सपिरियंस तो नहीं हुआ कुछ? कोई छोटी बात पे इरीटेशन, नाराजगी, गुस्सा कोई ऐसी फीलिंग, क्या लगता है ये वातावरण की वजह से हो रहा है या अपने संस्कारों की वजह से हो रहा है? अगर आपने ये समझा और ये एनालाइज किया कि ये वातावरण की वजह से हो रहा है तो फिर क्या हो जायेगा? तो फिर यहाँ से बाहर जाते ही वातावरण तो चेंज हो जायेगा। जब भी कहीं हम ऐसी जगह पर जाते हैं जहाँ का वायब्रेशन बहुत प्योर होता है चाहे हम यहाँ आये हैं, मन्दिर जाते हैं, मस्जिद, गुरूद्वारे जाते हैं हम कोई बहुत पवित्र संत, महात्माओं से मिलते हैं, जब हम उस वायब्रेशन में जाते हैं, तो हम पवित्रता और शांति को महसूस करते हैं। पर हमें लगता है कि उनकी पवित्रता हमें फील हो रही है। उनकी प्योरिटी और उस जगह की प्योरिटी और पीस को ट्रीगर कर देती है। जैसे अगर हम किसी से मिले जो बहुत अशांत है, हम ठीक थे, उन्होंने कुछ ऐसा कह दिया तो हमारे अन्दर का गुस्सा ट्रीगर हो जाता है। लेकिन अगर हमारे अन्दर गुस्से का संस्कार



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हमारा वो गाना गाना बज जाये। अगर पवित्र स्थान पर जाने से गाना बज सकता है, पवित्र आत्माओं से मिलने से गाना बज सकता है तो एक ऐसा है जिससे मिलने से तो गाना हर समय बज सकता है। पवित्र स्थान पर आयेगे प्योरिटी ट्रीगर हो जायेगी, पवित्र आत्मा से मिलेंगे प्योरिटी ट्रीगर हो जायेगी, पवित्रता के सागर से मिलेंगे तो प्योरिटी ट्रीगर हो जायेगी। क्योंकि हम हर बार फिजिकली पवित्र स्थान और लोगों से मिलने नहीं जा सकते। हमें वो गाना अब रोज प्ले करना है तो रोज प्ले करने के लिए अब अगर हम उसके संग में रहना शुरू कर दें तो हमारे ऊपर का वो गाना प्ले होना शुरू हो जायेगा। बचपन से हम सीखते आए हैं भगवान को याद करो। हमारे पेरेंट्स ने कहा भगवान को याद करो, हमें सिखा भी दिया कि क्या प्रेयर करनी है। हमने वो प्रेयर याद कर ली और रोज बोलना शुरू कर दिया। लेकिन कभी कभी ऐसा हुआ कि हम बैठे थे प्रेयर करने के लिए, मुख प्रेयर कर रहा था, हाथ भी प्रेयर कर रहा था

लेकिन मन क्या कर रहा था? मन कुछ और सोच रहा है। किसकी चार्जिंग के लिए हम प्रेयर करने बैठे थे? आत्मा की चार्जिंग के लिए, अगर आत्मा ही उस समय कहीं और घमने चली गयी तो फिर हम सिर्फ खुश हो जाते हैं कि हमने पूजा कर ली। किसने पूजा की, मैंने हाथ जोड़ा, घंटी बजायी, अगरबत्ती जलाई, आरती भी की, लेकिन मुख ने आरती की। क्योंकि जब हम वो ही आरती रोज बोलते हैं, तो ये रोज कार चलाने जैसा हो गया। क्योंकि अब वो ऑटोमेटिक मोड में चली गई है। हमें आधी रात को नींद में भी कोई उठाये तो हम बोल देंगे, वो बोलने के लिए अब मन की ज़रूरत नहीं है। तो जितनी देर हम कई बार पूजा कर रहे हैं, जाप कर रहे हैं, आरती बोल रहे हैं, मन कहीं और चला जाता है, दस मिनट, पन्द्रह मिनट पूरा हुआ, पूजा पूरी हो गई। रोज करते हैं, जीवन भर करते आये हैं। अगर हम रोज परमात्मा से कनेक्ट हो रहे होते तो आत्मा रूपी बैटरी कैसी होती? तो वो दस मिनट में भी बैटरी चार्ज होते होते बैटरी दिन ब दिन चार्ज तो होती। आज तो हम कई बार अनुभव करते हैं कि दिन ब दिन हम डिस्चार्ज हो रहे हैं, क्योंकि जिसकी चार्जिंग होनी थी वो किसी और को याद कर रहा था।



शकरकंद आपको रखे सेहतमंद

को कम करने में मदद करता है जिससे दिल स्वस्थ रहता है। होमोसिस्टीन एक प्रकार का अमीनो एसिड है। जिसकी अधिकता से हृदय रोग की संभावना बढ़ सकती है।

विटामिन डी से भरपूर

विटामिन डी थायरोइड ग्रंथि, दांत, हड्डियों, नसों और त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बहुत आवश्यक होता है। शकरकंद में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, इसलिए यह

रक्त शर्करा को कम करने में मदद करता है। साथ ही इसमें मौजूद विटामिन बी-6 डायबिटिक हार्ट डिजीज को कम करने में मदद करता है।

श्वास संबंधी रोग

नियमित रूप से एक शकरकंद का सेवन शरीर के लिए विटामिन ए की ज़रूरत का 90 प्रतिशत पूरा करता है। विटामिन ए फेफड़ों के रोग जैसे वातस्फीति के इलाज के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

पेट के अल्सर का इलाज

अगर आप पेट के अल्सर से पीड़ित हैं, तो आप जितनी जल्दी हो सके अपने आहार में शकरकंद को शामिल करें। इसमें मौजूद विटामिन सी, बीटा कैरोटीन, विटामिन बी, पोटैशियम और कैल्शियम अल्सर की आशंका को कम करता है।

दिल की धड़कन को नियंत्रित

पोटैशियम से समृद्ध शकरकंद दिल की धड़कन और तंत्रिका संकेतों को नियंत्रित करने में सहायक होता है। साथ ही पोटैशियम किडनी के कार्यों को नियंत्रित करने, सूजन को कम करने और मांसपेशियों में ऐंठन को समाप्त करने में भी मददगार है।

एंटी-इंफ्लेमेट्री

शकरकंद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेट्री तत्व आंतरिक और बाहरी सूजन जैसे हार्टबर्न, एसिडिटी और गठिया का इलाज करने में सहायक होता है। अगर आपको भी इस तरह की कोई समस्या है तो शकरकंद के नियमित इस्तेमाल से ठीक हो सकती है।

शकरकंद में विटामिन ए, कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटैशियम, आयरन भरपूर मात्रा में और विटामिन सी अल्पमात्रा में पाया जाता है। शकरकंद खाने में मीठा होता है। इसके सेवन से खून बढ़ता है, शरीर मोटा होता है।

एंटी ऑक्सीडेंट

शकरकंद ऐसे खाद्य पदार्थों में से एक है जसमें कैलोरी और स्टार्च औसत मात्रा में होता है। शकरकंद में सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल भी नहीं होता है और यह आहार फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल का समृद्ध स्रोत है।

प्रदर रोग (ल्यूकोरिया)

शकरकंद प्रदर रोग में लाभकारी होता है। शकरकंद को जिमिकन्द में बराबर मात्रा में लेकर छाया में सुखाकर और पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। प्रदर रोग होने पर इसके 5-6 ग्राम चूर्ण को ताजे पानी और शहद में मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

दिल की बीमारियां

शकरकंद में विटामिन बी-6 भरपूर मात्रा में होता है जो होमोसिस्टीन कैमिकल के स्तर



शरीर के पोषण के लिए अच्छा होता है।

प्रतिरक्षण बढ़ाता है

आयरन शरीर में एनर्जी के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है और शकरकंद में आयरन भरपूर मात्रा में होता है, इसलिए यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा शकरकंद सफेद और लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में सुधार करता है।

रक्त शर्करा में स्थिरता

शकरकंद में मौजूद कैरोटीनॉइड नामक तत्व