



वाराणसी-उ.प्र.। विदेश मंत्री सुषमा स्वराज से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए कुवैत के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अरुणा। साथ हैं ब्र.कु. विपिन तथा अन्य।



पाण्डव भवन-मा.आबू। पाण्डव भवन के हिस्ट्री हॉल का यू.के. कैबिनेट मंत्री, संयुक्त राष्ट्र महिला अध्यक्ष, यूरोप विदेश मंत्रालय कमेटी अध्यक्ष श्रीमती बार्नेस सदीप वर्मा को अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. शीलू बहन, ब्र.कु. गोपी तथा ब्र.कु. अवतार।



निम्बाहेड़ा-राज.। उदय लाल आंजना के सहकारी एवं इंदिरा गांधी नहर परियोजना मंत्री बनने पर उन्हें बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात एवं पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवली।



ब्रह्मापुर-पी.यू.आर.सी.। सेंटर के द्वितीय वार्षिकोत्सव पर आयोजित राष्ट्रीय महासम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उपकुलपति अमरेन्द्र मिश्रा, के.के. क्लस्टर युनिवर्सिटी, रंजन स्टाई, प्रधानाध्यापक, पारला महाराज इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी कॉलेज, सरत चौधरी, अधीक्षक इंजीनियर, ब्र.कु. रमेश पटनायक, मुख्य संपादक, ओडिशा पोस्ट, ब्र.कु. मोहन सिंघल, माउंट आबू, ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत, ब्र.कु. पीयूष, दिल्ली, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य।



मुन्दा-कच्छ(गुज.)। आई.ओ.सी.एल. मुन्दा में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'पॉजिटिव लाइफ स्टाइल' ट्रेनिंग सेशन में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुशीला। प्रतिभागियों में सीनियर मैनेजर बी.के. बरनवाल, सीनियर मैनेजर जे.के. भगत, एच.आर. असिस्टेंट मैनेजर किरण गढ़वी, कंपनी के एक्जीक्यूटिव्स तथा इंजीनियर्स।

स्वास्थ्य

सीने की जलन कैसे करें खत्म

बदलते लाइफ-स्टाइल में हमारे रहन-सहन के साथ-साथ खाने की आदतों में भी काफी परिवर्तन आया है। लोग पौष्टिक खाने से ज्यादा मसालेदार भोजन को अहमियत दे रहे हैं, जिस वजह से सीने में जलन रहना आम समस्या है। यह समस्या पेट में बनने वाले एसिड की वजह से पैदा होती है।

सीने की जलन की समस्या ज्यादातर गर्मियों में दिखाई देती है, जो काफी परेशान करती है। जब यह परेशानी बढ़ जाती है तो छाती में दर्द, जकड़न और बेचैनी होने लगती है।

कभी-कभार समस्या इतनी बढ़ जाती है कि डॉक्टर की सलाह लेनी पड़ती है। इसके अलावा कुछ घरेलू नुस्खों के इस्तेमाल से भी सीने की जलन से छुटकारा पाया जा सकता है।

1. पानी पीएं

एक गिलास पानी में 2 चम्मच शहद और 2 चम्मच सेब का सिरका डालकर रोजाना पीएं। इसके अलावा सीने की जलन के दौरान एक गिलास पानी पी लेने से भी एसिड चला जाता है और जलन कम होती है।

1.



2.



3.



4.



5.



2. बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा की मदद से भी सीने की जलन से राहत पाई जा सकती है। आधे गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा और नींबू का रस मिलाकर पीने से काफी फायदा मिलता है।

3. नींबू पानी

नींबू में एसिटिक एसिड होता है जो हार्टबर्न यानी सीने की जलन से राहत दिलाता है। रोजाना नींबू पानी पीएं। इससे न केवल सीने की जलन दूर होती है, बल्कि पेट में बनने वाली गैस की समस्या भी दूर होती है।

4. अदरक

अदरक भी काफी कारगर नुस्खा है। इसलिए सीने में जलन होने पर खाना खाने के बाद अदरक को चबाकर खाएं या अदरक की चाय बनाकर पीएं। इससे काफी राहत मिलेगी।

5. तुलसी

तुलसी में कई प्राकृतिक गुण होते हैं, जिसके इस्तेमाल से कई बीमारियां चुटकियों में गायब हो जाती हैं। वहीं अगर सीने में जलन हो रही हो तो सुबह उठकर तुलसी के कुछ पत्तों को चबाएं। इससे पेट ठंडा रहता है और जलन से राहत मिलती है।



जगनेर-आगरा(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र के लिये ली गई जमीन का भूमि पूजन करने के पश्चात् चित्र में खरागढ़ विधानसभा विधायक महेश गोयल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. एकता, ब्र.कु. शिखा, ब्र.कु. अंकिता तथा ब्र.कु. नीरज।



करनाल-सदर बाजार(हरियाणा)। न्यू सिटी मेयर रेनु बाला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,
आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या
बैंक ड्राफ्ट (पेबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।