



नवा पारा-राजिम(छ.ग.)। शिवरात्रि के अवसर पर राज्य सरकार द्वारा राज्य स्तरीय तेरह दिवसीय 'राजिम माधी पुन्नी मेला' में सम्बोधित करने के पश्चात् ताम्र ध्वज साहू, लोक निर्माण, गृह, जेल पर्यटन, धर्मस्य मंत्री छ.ग. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नारायण। उपस्थित रहे डॉ. चरण दास महंत, अध्यक्ष, विधानसभा, छ.ग. तथा अमितेश शुक्ल, विधायक, राजिम।



अयोध्या-उ.प्र.। रानी बाजार की रानी के सपरिवार सेवाकेन्द्र आगमन पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुधा तथा ब्र.कु. उषा।



अहमदाबाद-गुज.। सी.ए. होने के साथ अन्य महत्वपूर्ण सेवाएं जैसे जीवन समर्पण द्वारा समाज एवं राष्ट्र सेवा, लेखक, कवि, झुग्गी-बस्तियों की सेवा, ट्रस्टी, सेक्रेटरी, वास्तु शास्त्री, यू.ट्यूबर, सलाहकार, प्रेरक वक्ता आदि के लिए द इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया, अहमदाबाद ब्रांच द्वारा ब्र.कु. सी.ए. ललित इनानी को 'जेम्स ऑफ सी.ए. प्रोफेशन' अवार्ड से सम्मानित किया गया। इस मौके पर गुजरात हाईकोर्ट के न्यायाधीश न्यायमूर्ति माननीय सी.ए. भार्गव कारिया एवं आई.सी.ए.आई. के पूर्व प्रेसीडेंट सी.ए. सुनील तलाटी ने सम्बोधित किया एवं अभिनंदन किया।



माउण्ट आबू-राज.। ब्रह्माकुमारीज के सिक्वोरिटी सर्विसेज विंग द्वारा हरियाणा स्टेट पुलिस के लिए 'सेलफ एम्पावरमेंट' विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इसमें पुलिस ट्रेनिंग सेंटर्स पी.टी.सी. नेवल, करनाल, पी.टी.सी. भोंडसी, गुरुग्राम तथा पी.टी.सी. सुनारिया, रोहतक ने भाग लिया। ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. संजीव तथा ब्र.कु. पुष्पा ने सभी का मार्गदर्शन किया।



आगरा-पिपलमंडी(उ.प्र.)। कोरोना काल में शरीर छोड़ने वाली आत्माओं को श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु संयुक्त तत्वाधान में आयोजित शांति यात्रा का आगरा किले से आरंभ होकर होटल आगरा में समापन हुआ। इस मौके पर उपस्थित रहे अंतर्राष्ट्रीय नटरांजलि थियेटर ग्रुप की अध्यक्ष अलका सिंह एवं समन्वयक बंटी ग़ोवर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. योगेश बहन, ब्र.कु. दर्शन बहन, शाहगंज तथा अन्य।



स्वास्थ्य

खसखस के दाने आमतौर पर दवा के रूप में प्रचलित हैं या फिर मिठाइयां बनाने में इस्तेमाल होते हैं। बहुत बार पाचन ठीक करने के उद्देश्य से भी इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके साथ-साथ और भी अन्य बीमारियों में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। आइए जानते हैं:-

1. बहुगुणकारी है खसखस

प्रोटीन, विटामिन्स, ओमेगा 6 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत होने के कारण खसखस सम्पूर्ण स्वास्थ्यवर्धक भोजन की श्रेणी में आ जाता है। यह हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण, मांसपेशियों की मरम्मत से लेकर शारीरिक विकास में बेहद अहम भूमिका निभा सकता है। प्रोटीन की ही कमी हमारे स्वास्थ्य पर व्यापक असर डालती है, इसलिए खसखस फायदेमंद है। साथ ही इसमें मौजूद ओमेगा 6 फैटी एसिड की मात्रा डायबिटीज को नियंत्रित रखने में मददगार होती है और रक्त के सही संचालन में भी मदद करती है।

2. कैल्शियम से भरपूर

कैल्शियम से भरपूर होने के कारण यह कमजोर हड्डियों की समस्या से तो निजात दिलाने में मदद करता ही है साथ ही इसके व्यंजनों का सेवन बढ़ते बच्चों के लिए भी लाभदायक है। इसका नियमित सेवन पूरे परिवार के लिए लाभदायक है।

3. फाइबर से भरपूर

खसखस में प्रचुर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिसके कारण यह पाचन में सहायक होता है अर्थात् अपच की समस्या में अक्सर खसखस के सेवन की सलाह दी जाती है।

4. हृदय रोग से बचाव

खसखस में डाइटरी फाइबर की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोगों से बचाव में मदद मिलती है।

5. थाइरॉइड में मददगार



झालावाड़। नवनिर्वाचित सभापति संजय शुक्ला, उपसभापति प्रदीप राठौर एवं सभी पार्षदों को सम्मानित करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. मीना।



कटुआ-जम्मू। गणतंत्र दिवस के अवसर पर लेह लद्दाख में 11 हजार फीट की ऊँचाई पर स्थित शांति स्तूप पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. वीणा, कटुआ, एलएचडीसी के चेयरमैन तारी ग्यालसन, सोनम व वेइनलस, मॉक्स, ब्र.कु. मनु, ब्र.कु. नीरा, ब्र.कु. पल्लवी, ब्र.कु. सुरेश, ब्र.कु. रवि तथा अन्य।

खसखस के दाने सेहत के खज़ाने से भरपूर



खसखस में मौजूद जिंक, थाइरॉइड की समस्या में बहुत मददगार होता है। खसखस को थाइरॉइड के मरीजों के लिए बेहतर खाद्य पदार्थों में से एक बताया जाता है। इसके अलावा जिंक के सेवन से इम्युनिटी बढ़ाने में भी मदद मिलती है, जिससे अन्य रोगों से लड़ने में भी मदद मिलती है।

6. अनिद्रा में सहायक

खसखस का सेवन तनाव का स्तर कम करने में मदद करता है, जिससे सही मात्रा में नींद सुनिश्चित की जा सकती है। साथ ही खसखस में मौजूद कार्बोहाइड्रेट की मात्रा शरीर को ऊर्जावान बनाने में मदद करती है। यानी खसखस का सेवन आपके दैनिक जीवन में नई ऊर्जा का संचार कर सकता है।

ध्यान दें....

■ खसखस का सही मात्रा में सेवन करना बहुत जरूरी है, हालांकि आमतौर पर इसका सामान्य रूप से सेवन सुरक्षित ही होता है

लेकिन इसके अत्यधिक सेवन या गलत तरीके से सेवन के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जैसे उल्टियां, आंखों में तकलीफ, एलर्जी की समस्या आदि शामिल हैं। इसलिए इसके सेवन के सही तरीके का चुनाव करें।

■ खसखस को हल्का भूनकर, पीसकर स्टोर करके रखा जा सकता है, जिसे दिन में एक चम्मच दूध या दही के साथ लिया जा सकता है।

■ सुबह नाश्ते में खसखस के एक चम्मच पाउडर को दूध के साथ व अन्य ड्राय फ्रूट्स के साथ लिया जा सकता है। इसे पानी के साथ लेने की सलाह नहीं दी जाती। इसे दूध या दही में एक चम्मच मिलाकर लें।

■ सलाद के ऊपर डालकर इसका सेवन किया जा सकता है।

■ यदि आप गर्भवती हैं या अपने बच्चे को स्तनपान करवाती हैं, या किसी रोग की दवाइयां लेती हैं, तो अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार ही इसका सेवन करें।



मदुरई-तमिलनाडु। 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस-2021' प्रोजेक्ट के लॉन्चिंग कार्यक्रम में शामिल रहे ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज, मा. आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी, वाइस चेयरमैन युवा प्रभाग, ब्र.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि, डायरेक्टर, वैल्यु एजुकेशन प्रोग्राम्स, मा. आबू, डॉ. एम.के. शनमुगासुंदरम, आई.ए.एस., एडिशनल डायरेक्टर जनरल ऑफ फारिन ट्रेड, के.पलानी कुमार, डिप्टी कमिश्नर, क्राइम, मदुरई, राजयोगिनी ब्र.कु. मीनाक्षी, उपक्षेत्रीय निदेशिका तथा युवाओं सहित अन्य गणमान्य लोग।



विशाखापट्टनम-आ.प्र.। सी.आई.एस.एफ. कैम्पस, सालिग्रामपुरम, विशाखापट्टनम में जवानों के लिए आयोजित 'ओवरकॉमिंग स्ट्रेस' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शशिकला बहन। साथ हैं असिस्टेंट कमांडेंट ऑफ द कैम्प आर.आर. झा। कार्यक्रम में सी से अधिक जवान तथा उनके परिवार उपस्थित रहे।