

सिरोटोनिन एक न्यूट्रोसमीटर है। जिसे खुशी के हार्मोन के रूप में जाना जाता है। सिरोटोनिन एक तरह का रसायन है। जो दिमाग में पाया जाता है। दूसरे शब्दों में कहा जाये तो यह एक तरह का महत्वपूर्ण ब्रेन कैमिकल है। अगर दिमाग में सिरोटोनिन का स्तर सही हो तो ऐसे में इंसान को कई फायदे मिलते हैं जैसे मूड अच्छा रहता है, उदासी दूर होती है और यह इंसान को डिप्रेशन से भी बाहर निकालने में मदद करता है।

ये मिलता है हमें दूध से। दूध के अन्दर कई तरह के महत्वपूर्ण तत्व होते हैं। पहला होता है ग्लूटाथियोन। ग्लूटाथियोन का क्या काम है? जब भी दिमाग में निगेटिव थॉट आते हैं तो हमारा माइंड जो है वो उस निगेटिव थॉट से लड़ना शुरू कर देता है। और जब लड़ाई होती है तो स्ट्रेस(तनाव) क्रियेट होता है इसे कहते हैं



बस... एक गिलास दूध

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस। और अगर ये ऑक्सीडेटिवस्ट्रेस लम्बे समय तक चलता है तो हमारे दिमाग में फ्री रेडिकल्स(मुक्त कण) रिलिज होते हैं। फिर जो सेरोटोनर्जिक न्यूरोन्स हैं इनको खत्म करना शुरू कर देते हैं। फ्री रेडिकल्स एक तरह का कचरा है। जैसे ऑफिस के अन्दर पूरे दिन काम होता है, शाम तक कचरा बिखर जाता है, बाजार के अन्दर पूरे दिन व्यापार होता है, कचरा बिखर जाता है। उस कचरे को दूसरे कुछ लोग आकर साफ करते हैं तो पूरा बाजार वापस नीट एंड क्लीन (साफ-सुथरा) हो जाता है। उसी तरह से जब हमारे अन्दर निगेटिव थॉट आते हैं तो हमारे दिमाग में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस क्रियेट होता है। फ्री रेडिकल्स क्रियेट होते हैं। जो फ्री रेडिकल्स हैं उनको साफ करने के लिए हमें एंटीऑक्सीडेंट्स की जरूरत होती है। उनमें से एंटीऑक्सीडेंट है ग्लूटाथियोन। ग्लूटाथियोन बहुत ही जबरदस्त एंटीऑक्सीडेंट है। ये फ्री रेडिकल्स को साफ कर देता है। अगर फ्री रेडिकल्स को साफ न किया जाये तो आपके सेरोटोनर्जिक यानी सिरोटोनिन बनाने की जो फैक्ट्री है, उसके अन्दर लगी मशीन खराब हो जाती है। जिससे आपका सिरोटोनिन कम हो जायेगा। जिससे डिप्रेशन, पैनिक, फोबिया ये सब

बीमारियां हो जाती हैं। इसीलिए हमें दूध पीना चाहिए क्योंकि इससे एंटीऑक्सीडेंट मिलता है। ये आपकी पूरी बांडी को भी रेनोवेट(नवीनीकरण) करने में बहुत जबरदस्त काम करता है।

दूध के अन्दर है अमीनो एसिड

इसके अलावा दूध के अन्दर एक अमीनो एसिड होता है जिसको ट्रिप्टोफैन बोलते हैं। जो ट्रिप्टोफैन होता है वो आपके सिरोटोनिन का रॉ मटेरियल(कच्चा माल) होता है। अगर ट्रिप्टोफैन है तो सिरोटोनिन आपका ज्यादा बनेगा। जैसे ही सिरोटोनिन बढ़ता है आनंद आता है, आनंद की अनुभूति होती है।

दूध के अन्दर विटामिन बी12 भी

दूध के अन्दर आपको विटामिन बी12 भी मिलता है। सिरोटोनिन बनाने की जो मशीनरी है उसके अन्दर एक एन्जाइम होता है जिसको ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज एन्जाइम बोलते हैं। ये ट्रिप्टोफैन सिरोटोनिन में कन्वर्ट होता है। तो उसके लिए ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज की जरूरत पड़ती है। ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज एन्जाइम में विटामिन बी12 का फैक्टर(सहायक कारक) है। और दूसरा न्यूरोन्स के खत्म होने की जो रेट है उस रेट को भी कम कर देता है। ये अन्दर की मशीन को भी बचाता है और बाहर के घर(शरीर) को भी बचाता है।

दूध से मिलता राइबोफ्लेविन

राइबोफ्लेविन का न्यूरोन्स को बनाने में और

न्यूरोन्स को मजबूत करने में बहुत बड़ा योगदान है। यानी अन्दर की मशीन को बनाने में हेल्प कर रहा है। और इस मशीन को प्रोटेक्ट करने में मदद करता है विटामिन बी12 और साथ में ग्लूटाथियोन। और इनके लिए रॉ मटेरियल है ट्रिप्टोफैन।

दूध में मिलता विटामिन डी

दूध में विटामिन डी भी बहुत अच्छी मात्रा में होता है। ये ब्रेन के लिए भी बहुत जबरदस्त है। क्योंकि विटामिन डी हमारे ब्रेन के अन्दर इंटरन्यूरोनल जो कनेक्शन हैं जो साइनेप्सिस होते हैं उन सिनोप्सिस के चारों तरफ पैरी न्यूरल नेट होता है, इन दोनों के आपस में जो कनेक्शन हैं इस कनेक्शन को प्रोटेक्ट करने के लिए, कनेक्शन को बचाने के लिए पैरी न्यूरल नेट बनता है, जैसे हमारे घरों में दो बिजली के तार होते हैं। दोनों तारों को जोड़कर आप उस पर टेप चिपका देते हैं। इस तरह से दोनों को जोड़ने से उनकी मजबूती बनी रहती है। तो इसी मजबूती के लिए जो टेप हमें चाहिए वो है पैरी न्यूरल नेट। इस पैरी न्यूरल नेट के अन्दर आपका विटामिन डी है वो बहुत ही जबरदस्त रोल प्ले करता है।

ये जितनी भी चीजें हैं ये सारी की सारी चीजें आपकी कॉन्नेक्टिव परफॉर्मेंस को बढ़ाती हैं। यानी आपकी एकाग्रता बढ़ती है। सिरोटोनिन जितना जबरदस्त होगा उतनी हैप्पीनेस होगी, डिस्मिजन पॉवर अच्छे से होगी, मेमोरी बहुत अच्छी होगी। तो कितना जबरदस्त है ये 1 गिलास दूध। बस आप 1 गिलास दूध की हैबिट डाल लें तो आपके लिए बहुत ही बेहतरीन रहेगा।

दिल की बात



हमारे इस अद्भुत भाग्य के क्या कहने कि स्वयं भगवान हमें अपने महान भाग्य के नशे से भरते हैं आप समान मास्टर विधाता वरदाता के स्वमान से सजाते हैं। हमें विधि विधाता के वो अद्भुत राज बताते हैं जिनसे भविष्य के साथ भक्ति में भी विधान बन जाता है। जिस भगवान को भक्ति में दर-दर हम ढूँढते रहे वो अपनी ही प्यारी यादों के रमणीक गुर आज हमें सिखा रहे हैं कि कैसे हम बाबा को दिल की गहराइयों से प्यार करे कैसे उन्हें रमणीकता से हम याद करे कि हमारी याद निरन्तर बनी रहे।

परमात्मा एक ही है यह मूल सिद्धान्त प्यारे बाबा से दिल को तो प्रालम्ब दिलवाता है कि आधाकल्प तक सिद्धि प्राप्त होती है और यही फिर अत्यभिवारी भक्ति का आधार भी बनती है और हमारे पवित्रता के मूल सिद्धांत से लाइट का ताज और यादगार डबल ताज दिखाते है ऐसे ही हमारे ज्ञान व धारणा के सिद्धांत भी सिद्धि का आधार बनते हैं।

प्यारे बाबा जो हमें स्वमान की सर्वोच्च सीट पर सजाते है उस ऊंची सीट पर सेट न होने से ही दिल हलचल में आते हैं और नशा भी गायब हो जाता है स्वमान को जानने से एक तो खुशी रहती है पर उसे मानने से और शक्ति आती है इसलिए बार-बार अपनी चैकिंग करनी है कि मैं आत्मा सीट पर हूँ तभी दिल हर संकल्प कर्म में सिद्धि दाता होगा। इस रमणीक ज्ञान में बुद्धि को वैरायटी रूप से कभी लाइट माइंट कभी बीज रूप में कभी सृष्टि चक्र के ऊपर बुद्धि सेट करने पर याद में रमणीकता आएगी।

आज प्यारे बाबा ने हमें याद में सर्वशक्ति सम्पन्न बनाया है कर्मभोग में दर्द के समय शरीर की कर्मन्द्रियाँ आत्मा को अपनी ओर खींचती है ऐसे समय में शरीर से न्यारे साक्षी होकर कर्मन्द्रियों से भोगवाने वाले ही अष्ट स्तन विजयी कहलाते हैं। जितना दिल इस देह वाले से और मायावी दुनिया से न्यारे पन का अभ्यासी होगी उतनी ही सहज उतरेगा जितना दिल निर्माणचित होता है स्वतः ही सर्व का मान प्राप्त करता है यह निर्मानता ही महानता का निशानी है।



नवसारी-गुज। डी.एस.पी. ऋषिकेश उपाध्याय को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता बहन। साथ में हैं अन्य ऑफिसर्स।



ग्वालियर-म.प्र। पत्रिका(दैनिक समाचार पत्र) के स्थानीय संपादक नितिन त्रिपाठी सहित अन्य पत्रकार साथियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति बहन तथा ब्र.कु. सुरभि।



आगरा-शास्त्रीपुरम(उ.प्र.)। नवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित सामूहिक योग तपस्या एवं ईश्वरीय स्नेह मिलन कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. शीला बहन, ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. अश्विना बहन सहित दो सौ पचास बहनें उपस्थित रही।



अमृतसर-लारैन्स रोड(पंजाब)। श्री दुर्गियाना मंदिर में मंदिर के मुख्य पुजारी द्वारा ब्रह्माकुमारी बहनों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं मुख्य संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन तथा अन्य।



सटाणा-महा। सेवाकेन्द्र में सांसद सदस्य डॉ. सुभाष भामरे व विधानसभा सदस्य दिलीप बोरस को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. अंजू लता बहन व अन्य।



सोलन-हि.प्र। जन्माष्टमी के अवसर पर ज्ञान चर्चा के पश्चात् डी.सी. कृत्तिका कुल्हारी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन व ब्र.कु. प्रीति बहन।



दिल्ली-सीता राम बाजार। जी.बी. पंत हॉस्पिटल के मेडिकल सुपरिन्टेंडेंट डॉ. कालर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।