



मुम्बई-घाटकोपर। राजयोगिनी ब्र.कु. नलिनी दीदी ने राज भवन में राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी से सद्विच्छा मुलाकात की एवं अपने हस्तों से बनाया हुआ श्री लक्ष्मी नारायण का चित्र राज्यपाल को भेंट किया। तत्पश्चात् राज्यपाल ने दीदी को मध्य अमेरिका के विश्वविद्यालय द्वारा 'डॉक्टर ऑफ लेटर्स' की उपाधि मिलने की बधाई एवं शुभकामनायें दीं। इस अवसर पर महाराष्ट्र सरकार के पूर्व कैबिनेट मंत्री प्रकाश मेहता भी उपस्थित रहे।



शांतिवन-आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी को फॉर्च्यून इंडिया एक्सचेंज का 'टाइटन्स ऑफ इंडियन बिजनेस' विशेष अंक भेंट करते हुए भारतीय नौसेना के उप प्रमुख वाइस एडमिरल एस.एन. घोरमडे एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



अम्बिकापुर-छ.ग। रायपुर के कांग्रेस भवन में माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, गृह राज्यमंत्री ताम्रध्वज साहू, मत्स्य, पशुपालन एवं संसदीय कार्य राज्यमंत्री रवीन्द्र चौबे व खाद्य एवं संस्कृति विभाग राज्यमंत्री अमरजीत भगत को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट करने के पश्चात् माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी एवं ब्र.कु. अहिल्या बहन।

स्वास्थ्य

नींबू से सब परिचित हैं। लोग नींबू का इस्तेमाल कर कई व्यंजन बनाते हैं। नींबू की चटनी को बहुत ही पसंद से खाई जाती है। नींबू की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जहाँ दूसरे फल पकने पर मीठे हो जाते हैं, वहीं नींबू का स्वाद हर समय खट्टा ही रहता है। नींबू विटामिन सी का मुख्य स्रोत है। नींबू के सेवन से स्क्वी रोग भी ठीक होता है। इतना ही नहीं नींबू का प्रयोग कर कई और भी बीमारी ठीक की जा सकती हैं। आयुर्वेद में नींबू के बारे में बहुत सारी अच्छी बातें बताई गई हैं। तो अब हम बात करेंगे इससे होने फायदों के बारे में....

रक्तसाव होने पर

एक कप पीने लायक गर्म दूध में आधा नींबू निचोड़ कर दूध फटने से तुरन्त पहले पी जायें। यह रक्तसाव को तुरन्त बंद कर देता है। इस प्रयोग को एक या दो से अधिक न करें।

अधिक प्यास लगने पर

अधिक प्यास लगने की परेशानी में नींबू का शर्बत बनाकर पीएं। इससे अधिक प्यास लगने की समस्या ठीक हो जाती है। और 5 मिली फल के रस में मधु, नारिकेलोदक और नमक मिलाकर सेवन करें। इससे अधिक प्यास लगने की परेशानी ठीक होती है।

छालों की परेशानी में

जीभ पर हुए छालों और मसूड़ों पर नींबू का छिलका रगड़ें। इससे जीभ के छालों और मसूड़ों की परेशानी में लाभ होता है।

मुहांसे और चेहरे की झुर्रियों में

नींबू के रस में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे के कील मुहांसे और झुर्रियां ठीक हो जाती हैं।

नींबू द्वारा चर्म का इलाज

दाद, खाज, चमड़ी पर काले दाग आदि रोगों पर नींबू को काटकर रगड़ने से लाभ होता है। नींबू फल के रस को एक गिलास उबले दूध में डालें। इसमें ग्लिसरीन मिलाकर आधे घंटे तक रख दें। उसे शरीर पर लगाने से रूखी त्वचा सहित अन्य त्वचा की बीमारी में फायदा होता है।

आँखों के दर्द में

नींबू के रस को लोहे की खरल (कुंडी) में, लोहे के दस्ते से घोटें। जब रस काला पड़ जायें, तब आँखों के आस-पास पतला-पतला लेप करें। इससे आँखों का दर्द ठीक

हो जाता है।

टाइफाइड में लाभ

नींबू के दो भाग कर लें। एक भाग में पिसी हुई काली मिर्च और सेंधा नमक भरें। दूसरे भाग में मिश्री भरें। दोनों को गर्म कर चूसें। इससे वर्षा-

होता है।

मुख बढ़ाने के लिए

नींबू को काटकर काला नमक बुरक लें। इसे चाटने से भी भूख न लगने की समस्या ठीक हो जाती है। एक नींबू के रस में थोड़ी अदरक एवं थोड़ा

बढ़ती है।

पेट दर्द में नींबू से लाभ

1-2 ग्राम कच्चे नींबू के छिलके को पीसकर खाने से पेट के दर्द से राहत मिलती है।

दस्त पर रोक

30 मिली कागजी नींबू के रस को दिन में 2-3 बार सेवन करने से दस्त पर रोक लगती है।

मूत्र रोग में लाभदायक

नींबू के रस में खीरे का रस या नारिकेलोदक या फिर गाजर का रस मिलाएं। इसका सेवन करने से कम पेशाब आने की समस्या ठीक हो जाती है। इसके साथ ही इससे किडनी विकार और सूजन ठीक हो जाती है।

किडनी स्टोन से राहत पाने में

नींबू किडनी स्टोन को बनाने से रोकता है, क्योंकि एक रिसर्च के अनुसार नींबू एक्सट्रेक्ट कैल्शियम ऑक्सलेट के कणों को किडनी में जमा नहीं होने देता।

नींबू से जोड़ों के दर्द का उपचार

1-2 मिली नींबू के रस को 4-4 घंटे के अंतर पर सेवन करने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

एक नींबू के रस में थोड़ी अदरक एवं थोड़ा काला नमक मिलाकर सेवन करने से गठिया या जोड़ों के दर्द में फायदा होता है।

नींबू है बड़े कमाल की चीज़...

ऋतु के बाद होने वाला टाइफाइड ठीक काला नमक मिलाकर सेवन करने से भूख



निम्बाहेडा-राज। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आचार्य तुलसी ब्लड फाउंडेशन द्वारा आयोजित ब्लड डोनेशन कैम्प में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवली बहन, ब्र.कु. मधु बहन सहित कई ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा रक्तदान किया गया। इस मौके पर समूह चित्र में उनके साथ महिला जिला अध्यक्ष वर्षा कृपलानी, एटीबीपी संस्थापक सुनील दीलवाल तथा अन्य।



बेंगलुरु-गोड्डिगोरे(कर्नाटक)। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 'महिलाएं : नए भारत की ध्वजवाहक' कार्यक्रम में श्रीमति महेश्वरी, फैसिलिटेटर, ग्राफो-एनालिटिकल थैरेपिस्ट, सीईओ ऑफ यूनिट टूथ ऑर्गनाइजेशन, डॉ. शोभा, फैमिली फिजीशियन, कंसल्टेंट डायबिटोलॉजिस्ट, माइक्रोबायोलॉजिस्ट, डॉ. प्रेम प्रकाश, विवेकानंद हॉस्पिटल, बेंगलुरु, श्रीमति अनीता शर्मा, प्रेसिडेंट, स्टेट पार्लर एसोसिएशन, ब्र.कु. अम्बिका दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज, वीवी पुरम सहित समाज के विभिन्न वर्ग के दो सौ से अधिक लोग उपस्थित रहे। इस मौके पर फ्रंट लाइन वॉरियर्स, बीबीएमपी वर्कर्स को महामारी के समय उनके द्वारा दी गई अमूल्य सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया।



अलीराजपुर-म.प्र.। वर्ल्ड हैप्पीनेस डे के अवसर पर 'गीता ज्ञान के द्वारा खुशनुमा भारत' विषय पर सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महाराज घनश्याम दास जी, संत संतोष वर्मा, गायत्री परिवार, जितेंद्र जी, प्रोफेसर, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. माधुरी बहन तथा अन्य।



जबलपुर-शक्तिनगर(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन में आयोजित 'विश्व शांति हेतु महिला सशक्तिकरण' कार्यक्रम के दौरान शहर की महिलाओं के साथ ब्र.कु. कविता तथा अन्य ब्र.कु. बहनों।