पैर धोकर सोना है लाभदायक

परंपरा से चली आ रही कुछ छोटी-छोटी आदतें हमारे लिए लाभदायक हो सकती हैं, जिन्हें जाने-अनजाने में हम छोड़ देते हैं।

बचपन में आपने भी बड़े-बुजुर्गों से सुना होगा कि रात में पैर धोकर ही सोना चाहिए। उनकी तब कही हुई बातों में वैज्ञानिक तर्क न होने के कारण समय के साथ यह अहम निर्देश गायब हो गया। लेकिन अब शोध से मिला तर्क है। रात को सोने से पहले अपने पैरों को अच्छी तरह से धोने से सेहत को कई फायदे होते हैं, जानिए क्या...

1. तापमान को नियंत्रण में लाए

रात में सोने से पहले पैरों को धोने से आपके शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। नींद भी अच्छी आती है जिससे दिमाग सुबह तरोताज़ा और ऊर्जावान महसूस करता है।

2.मांसपेशियों को राहत पहुंचाए

इससे आपके पैरों की मांसपेशियों को आराम मिलता है। इसके साथ ही अकड़न और ऐंठन भी ठीक होती है। ऐसा करने से जोड़ों के दर्द से भी राहत मिलेगी।

3. त्वचा कोमल और स्वच्छ बनाए

दिनभर की गंदगी, धूल-मिट्टी आदि आपके पैरों के साथ बिस्तर पर आ जाती है। यह त्वचा के लिए हानिकारक हो सकती है। इससे बचाव के लिए पैरों को धोकर सोएं।

4. पैरों की बदबू से राहत दिलाए

गर्मी के मौसम में जूते पहनने से पैरों से बदबू आना एक आम समस्या है। जिससे पैरों में बैक्टीरिया का खतरा हो सकता है। ऐसे में ये आदत आपके लिए लाभदायक है।

5. पैर धोने का तरीका

आधी बाल्टी गुनगुना या सादा पानी लें, इसके बाद पैरों को कुछ देर के लिए पानी में डुबोकर रखें। पानी से पैर निकालकर अच्छे से पोंछ लें। पैरों को नम रखने के लिए किसी क्रीम या तेल को अच्छी तरह से लगा लें। इससे पैरों का रूखापन भी दूर होगा।

वैर-भरतपुर(राज.)। सैनी समाज में महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती समारोह में सैनी समाज की ओर से ब्रह्माकुमारीज़ को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया एवं शॉल, माला पहनाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. संस्कृति बहन, पी.डब्ल्यू.डी. मंत्री भजनलाल जाटव, वैर चेयरमैन विष्णु महावर, सैनी समाज अध्यक्ष हरचंद सैनी, भिन्न-भिन्न संस्थाओं के मुखिया, पार्षद गण आदि मौजूद रहे। साथ ही इस मौके पर वर्ष 2022 में 10वीं व 12वीं कक्षा में 80प्रतिशत से अधिक नंबर लाने वाले छात्र-छात्राओं को भी सम्मानित किया गया।

टूंडला-रामनगर(उ.प्र.)। यू.पी.एस.सी. में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली बहन दिव्या सिकरवार को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. बहनें।

रॉबर्ट्सगंज-उ.प्र.। साईं इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल कॉलेज में नर्सिंग के विद्यार्थियों के लिए 'परीक्षा के भय से अभय' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई,कार्यकारी सचिव,ब्रह्माकुमारीज़, डॉ. ब्र.कु. हरीन्द्र भाई, ब्र.कु. गिरीश भाई,माउण्ट आबू, डॉ. राजेश यादव, विमलेश धर द्विवेदी, अवधेश धर द्विवेदी, ब्र.कु. सुमन बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. प्रतिभा बहन, चित्रा जालान,द आर्यन एकेडमी, श्री कृष्णकान्त पाण्डेय,प्रधानाचार्य, कैप्टन ए.के. सिंह,प्रबंधक एवं छात्र-छात्राएं।

दिल्ली-नरेला। श्रीराम कथा समारोह में विश्व हिंदू परिषद नरेला शाखा के अध्यक्ष सुरेंद्र गर्ग, मनोज बंसल व नरेला के प्रमुख समाज सेवी सदस्य ब्र.कु. गीता बहन को सम्मानित करते हुए। साथ हैं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

नवाबगंज-गोंडा(उ.प्र.)। जिलाधिकारी डॉ. उज्जवल कुमार,आई.ए.एस. को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. प्रतिमा बहन।

सोनीपत से.15-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जारी गांव के सरकारी स्कूल में पर्यावरण संरक्षण हेतु आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद दीदी ने सभी को पर्यावरण के प्रति जागरुक किया तथा पौधा वितरण के साथ ही सभी सहभागियों को सात दिवसीय कोर्स करने के लिए सेवाकेन्द्र पर आमंत्रित किया। इस मौके पर लगभग 180 बच्चे एवं स्कूल स्टाफ मौजूद रहे।

जखानी-उधमपुर(जम्मू)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर शिव मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करने के पश्चात् महिलाओं को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व छोटे बच्चों को पढ़ने के लिए पेन-पेंसिल भेंट कर ब्र.कु. ममता बहन ने किया सम्मानित।

इंडियन बैंक Indian Bank
ALLAHABAD
Name: OM SHANTI MEDIA
Pay Directly to: mediabkm@indianbk
BHIM UPI
BHARAT INTERFACE FOR MONEY UNIFIED PAYMENTS INTERFACE

For Online Transfer

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO:- 7482096871,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org