



रोहतक-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज शीला बाईपास सेवाकेन्द्र की ओर से भाजपा कार्यालय ग्राउंड में ब्र.कु. कुसुम बहन व ब्र.कु. सीमा के दिव्य समर्पण व सम्मान समारोह एवं दीपावली के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, अध्यक्ष, महिला प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज, दिल्ली, बिजनेसमैन राजेश जैन, एमडी एलपीएस, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रक्षा बहन, ब्र.कु. वासुदेव भाई, ब्र.कु. चेतना बहन, महम व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित लगभग 1500 लोग शामिल रहे।



कटक-ओडिशा। राष्ट्रपति महामहिम द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर उन्हें कटक में ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती समारोह का उद्घाटन करने के लिए निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सुलोचना बहन, एडिशनल डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज, कटक सबजोन, ब्र.कु. नथमत भाई, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ज्यूरिस्ट विंग, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. सुधाशु भाई, सीईओ, डीटीएस, ब्र.कु. गोपाल भाई, ब्र.कु. त्रिवेणी बहन, ब्र.कु. मानसी बहन तथा ब्र.कु. प्रतिभा बहन, एडमिनिस्ट्रेटर, आचार्य हरिहर कैसर हॉस्पिटल। इस अवसर पर ओडिशा की प्रसिद्ध ताराकसी वक की सौगात भी राष्ट्रपति को भेंट की गई।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज की नई आध्यात्मिक फिल्म 'रॉयल कलाकार' को संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी ने पोस्टर से एवं मल्टीमीडिया चीफ राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने यूट्यूब पर रिलीज किया। इस फिल्म की एक नई कहानी है जिसे नए प्रोफेशनल अंदाज में बनाया गया है। शांतिवन के विशाल डायमण्ड हॉल में फिल्म का पोस्टर संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी को भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई। साथ ही फिल्म के राइटर डायरेक्टर ब्र.कु. भरत कुमार, अहमदाबाद व ब्र.कु. वल्लभ भाई। इस फिल्म के प्रोड्यूसर ब्र.कु. नेहा बहन, सुख शांति भवन अहमदाबाद और दिव्य दृष्टि फिल्मस हैं। म्यूजिक डायरेक्टर नारायण परिहार व परफॉर्मिंग बॉय-प्रोफेशनल फिल्म एक्टर्स, अहमदाबाद हैं।

अच्छी सुबह के चार दुश्मन



आज की जो हमारी लाइफ स्टाइल है वो बहुत ही अलग हो गई है। इसमें हमारे लिए क्या सही है और क्या नहीं ये हम वचन नहीं कर पा रहे। अगर हम अपनी लाइफ स्टाइल पर ध्यान दें तो पता चलेगा कि हम कितना कुछ गलत तरीके से जी रहे हैं। तो कुछ चीजें हम आपके सामने रख रहे हैं जो हमारी लाइफ के लिए बहुत ही इम्पोर्टेंट है, जिनपर ध्यान देना बहुत जरूरी है...

फोन चेक करना

इससे बचना तो सबसे ज्यादा जरूरी है। फोन हाथ में आते ही पता ही नहीं चलता कि 20-25 मिनट कहां चले गए। और अगर शुरूआत ही फालतू गतिविधि से हुई, तो खिड़कियां खोलकर, बाहर का नजारा लीजिए।

काँफी या चाय की चुस्की

यह एक और लत है, जिसे प्रातः कालीन प्रथम गतिविधि के रूप में अपनाते से बचना चाहिए। बिना किसी व्यायाम के, गर्म पेय को उदरस्थ करना ठीक नहीं। इसके बजाय कुछ देर खुली हवा में टहलिए। कोई व्यायाम कीजिए।

ढेर सारे काम करने लगना

महिलाओं के साथ मुश्किल यही है कि उठते साथ ही रसोई में जाना होता है। बर्तन जमाना, पानी भरना, नाश्ते-खाने की तैयारी आदि में जुट जाना पड़ता है। लेकिन इस अफरा-तफरी से ताजगी कैसे महसूस होगी!

रात में ही सुबह के कामों की प्राथमिकता के आधार पर सूची बना लें, तो सुबह की भाग-दौड़ को काफी हद तक कम किया जा सकता है। सुकून से शुरू हुआ दिन मन-शरीर को ताजा, दिन के सिलसिले को सुथरा और व्यवस्थित रखता है।

धूप से दूरी

घर के भीतर ही भीतर रहने से अजीब-सी उदासी और सुस्ती आने लगती है। धूप से दूर रहने से कई तरह के रोग भी जकड़ लेते हैं। सुबह की धूप में 15-20 मिनट टहलने से न सिर्फ विटामिन-डी हासिल होगा बल्कि नेत्र व जोड़ों की सेहत को भी फायदा होगा।

हरी मेथी से स्वास्थ्य में आती हरियाली

सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं जो खाने में लाजवाब होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत ज्यादा फायदेमंद होती है। ऐसी ही हरी सब्जियों में से एक है मेथी के पत्तों की सब्जी। मेथी की पत्तियां सेहत के लिए बेहद लाभप्रद होती हैं। मेथी की पत्तियां फाइबर, प्रोटीन, आयरन, मैंगनीज और मैग्नीशियम से भरपूर होती है। इसलिए इन्हें सर्दी के मौसम में अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

इसके खाने के भरपूर फायदे...

डायजेशन

मेथी फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर मानी जाती है जो कब्ज या पाचन से जुड़ी समस्या को दूर करने में मदद कर सकती है। हरी मेथी का सेवन पाचन के लिए लाभदायक हो सकता है।

डायबिटीज के लिए

डायबिटीज के रोगियों के लिए मेथी के पत्तों का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। इसको आप जूस और सब्जी के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेथी में अमिनो एसिड पाया जाता है, जो डायबिटीज के रोगियों के

लिए लाभदायक हो सकता है।

स्किन के लिए लाभदायक

मेथी को स्किन के लिए अच्छा माना जाता है। मेथी का सेवन स्किन पर होने वाले निशान या दाग-धब्बों को कम करने में फायदेमंद हो सकता है।

हड्डियों के लिए

मेथी में प्रोटीन भरपूर

अवशोषण और कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन में सुधार करने में मदद कर सकती हैं। यह एथेरोस्क्लेरोसिस और मधुमेह से पीड़ित लोगों में कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं। कुछ अध्ययन यह भी बताते हैं कि मेथी अच्छे (एचडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन को बढ़ा सकती है और खराब (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के उत्पादन को कम कर सकती है।

आयरन से भरपूर

आयरन हीमोग्लोबिन का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो लाल रक्त कोशिकाओं में होता है। शरीर के सभी हिस्सों में अगर

स्वास्थ्य



मात्रा में पाया जाता है यह बोन मेटाबॉलिज्म के लिए काफी अच्छा होता है।

मेथी के सेवन से हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

बालों के लिए फायदेमंद

बालों के लिए भी मेथी की पत्तियां काफी लाभदायक मानी जाती हैं। मेथी की पत्तियों को पीसकर बालों में लगाने से बाल काले, घने और चमकदार बन सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करे

मेथी की पत्तियां लिवर में कोलेस्ट्रॉल के

आपको आयरन की कमी है तो आपको अपने आहार में मेथी की पत्तियों का सेवन करना चाहिए क्योंकि इन पत्तियों में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है। मेथी के पत्तों में फोलेट होता है। जो बोन मैरो में आरबीसी और डब्ल्यूबीसी के तेजी से विकास के लिए आवश्यक है।

मेथी की पत्तियों का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है लेकिन स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई अन्य समस्या होने पर इसके सेवन से पहले विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।



डीआरसी-भुवनेश्वर(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज के डिवाइन रिट्रीट सेंटर के 7वें वार्षिकोत्सव एवं संदेशी दादी जी के 16वें स्मृति दिवस के कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. लीना दादी, डायरेक्टर, भुवनेश्वर सबजोन तथा बड़ी संख्या में वरिष्ठ राजयोगी भाई-बहनों सहित 5000 से अधिक ब्र.कु. भाई-बहनों शामिल रहे। इस अवसर पर सबजोन के वरिष्ठ नागरिक ब्र.कु. भाई-बहनों को सम्मानित भी किया गया।



दिल्ली-मजलिस पार्क। बाल दिवस पर आयोजित कल्चरल एक्टिविटीज के परचट बन्धु संगीत महाविद्यालय की निदेशिका एकता बंसल एवं डॉ. अग्रवाल द्वारा बच्चों को पुरस्कृत किया गया। इस मौके पर समूह चित्र में बच्चों के साथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी दादी तथा अन्य।



मधुबनी-बिहार। लोकहा प्रखंड के भारत नेपाल बॉर्डर में 400 स्थानीय निवासियों के लिए नशा मुक्त भारत अभियान मोबाइल वैन द्वारा सम्पन्न हुआ। इस दौरान ब्र.कु. राजीव ने सभी को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन एवं सभी स्थानीय भाई-बहनों का सहयोग रहा।