



गुमला-झारखंड। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य नव दुर्गा झाँकी में उपस्थित हैं सांसद सुदर्शन भगत, पूर्व विधायक कमलेश उरांव, ब्र.कु. शांति बहन तथा अन्य।



अयोध्या-उ.प्र। डॉ. अमित कुमार गुप्ता एवं उनकी धर्मपत्नी को चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उषा बहन।



कुरुक्षेत्र-दर्रा खेड़ा(हरियाणा)। नवयुग सीनियर सेकेंडरी स्कूल वशिष्ठ कॉलोनी में विद्यार्थियों में सद्युग विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित कार्यक्रम में कक्षा तीसरी से 12वीं तक के विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीनाक्षी बहन। इस अवसर पर स्कूल के डायरेक्टर बी.डी. गाबा, वाइस प्रिंसिपल रिद्धिमा बतरा, ब्र.कु. सिमरन, सुनीता मित्तल, कोऑर्डिनेटर रितु, मुख्य अध्यापिका प्रीति मिश्रा व सभी स्कूल स्टाफ सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



मुंगेर-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के शुभारंभ कार्यक्रम में संजय कुमार सिंह, कमिश्नर, नवीन कुमार, डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट, किरण निधि, मंडल कारा अधीक्षक, विपिन कुमार, एक्साइट सुपरिंटेंडेंट, चंदन कुमार, ऑफिस सुपरिंटेंडेंट ऑफ कलेक्ट्रेट, ब्र.कु. राजीव भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता बहन, भागलपुर, राजयोगिनी ब्र.कु. वनीता बहन, सीतामढ़ी, ब्र.कु. सुधाकर भाई, दरभंगा व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित लगभग 150 स्थानीय लोग शामिल रहे।



लुधियाना-पंजाब। शहीद करतार सिंह सराभा के शहीदी दिवस के अवसर पर लुधियाना के पंजाब कृषि विश्व विद्यालय में आयोजित विशाल साइकिल रैली से जुड़कर ब्रह्माकुमारीज के सौ से भी अधिक सदस्यों ने जन-जन को व्यसनमुक्त का संदेश दिया और शपथ दिलाई।



भोरे-गोपालगंज(बिहार)। दुर्गा पूजा के शुभ अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में कटेया थानाध्यक्ष छोटन कुमार एवं अन्य पुलिस पदाधिकारियों के साथ ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. उर्मिला बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन व ब्र.कु. रूबी बहन।

तिल को उपयोग करने के कई तरीके हैं, जिनमें तिल के तेल का इस्तेमाल भी शामिल है। यह कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इस कारण इसे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कहा जाता है। तिल के तेल को त्वचा और बालों में लगाने के साथ-साथ भोजन बनाने में भी उपयोग किया जाता है। यह तिल का तेल कुछ शारीरिक समस्याओं के लक्षणों को कम करने में भी मदद कर सकता है। तिल का तेल और किस तरह से काम करता है, जानने के लिए आगे बढ़ते हैं...

तिल तेल के फायदे

स्वास्थ्य के लिए तिल का तेल खाने के फायदे कई हैं। इन सभी फायदों के बारे में हम लेख में आगे विस्तार से जानेंगे। बस तिली तेल के फायदे के बारे में पढ़ने से पहले यह जान लें कि यह तेल किसी बीमारी का इलाज नहीं है, बल्कि एक अच्छा तेल है, जो व्यक्ति को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

1. विटामिन ई का अच्छा स्रोत

एक रिसर्च में बताया गया है कि तिल के तेल में टोकोफेरॉल होता है। यह विटामिन ई का ही एक रूप है। इस वजह से तिल के तेल को विटामिन ई का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसके अलावा, टोकोफेरॉल यानी विटामिन ई एंटीऑक्सीडेंट्स की तरह कार्य करता है, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाकर कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकता है। बताया जाता है कि फ्री रेडिकल्स की वजह से शरीर में कैंसर सेल्स के बढ़ने व हृदय रोग का जोखिम हो सकता है।

2. दर्द से राहत पाने के लिए

एनसीबीआई के एक शोध के अनुसार, तिल का तेल दर्द से भी राहत दिलाने में मदद कर सकता है। दरअसल, तिल के तेल में एंटी-नोसिसेप्टिक (दर्द को कम



स्वास्थ्य

तिल तेल के भी फायदे जबरदस्त...

करने वाला) प्रभाव पाया जाता है, जो जोड़ों के दर्द को भी कम कर सकता है। रिसर्च में लिखा है कि मासिक धर्म सिंड्रोम, खरोंच और कटने के कारण होने वाले दर्द को कम करने में भी यह तेल सहायक साबित हो सकता है।

3. अर्थराइटिस से दिलाए राहत

अर्थराइटिस की समस्या को गठिया के नाम से भी जाना जाता है। इस परेशानी को कम करने में काले तिल का तेल मदद कर सकता है। तिल के तेल में मौजूद लिगनांस एंटीइंफ्लेमेटरी प्रभाव प्रदर्शित करते हैं। इसके कारण यह शरीर में होने वाली इंफ्लेमेशन और इससे संबंधी बीमारियां जैसे अर्थराइटिस को कम कर सकता है। साथ ही इससे अर्थराइटिस के लक्षण को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

4. त्वचा के लिए

तिल का तेल त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं को कम करने में लाभकारी हो सकता है। दरअसल, तिल का तेल हीलिंग प्रॉपर्टीज प्रभाव युक्त होता है, जो

घाव भरने में मदद कर सकता है। अल्ट्रावायलेट किरणों से सुरक्षा प्रदान कर सकता है। इसके कारण सनबर्न संबंधी परेशानी को कम करने में मदद मिल सकती है।

5. बालों के स्वास्थ्य के लिए

तिल का तेल स्कैल्प को पर्याप्त पोषण प्रदान करने में मदद कर सकता है। तिल के तेल में एंटी बैक्टीरियल गुण होता है, जो जीवाणु को दूर करके स्कैल्प को संक्रमण से छुटकारा दिला सकता है। देखा जाए तो रूसी की समस्या दूर करने वाले अधिकतर उत्पाद एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल युक्त होते हैं। ऐसे में तिल के तेल में मौजूद एंटी बैक्टीरियल प्रभाव को रूसी की समस्या दूर करने में मददगार माना जा सकता है।

नोट...

संवेदनशील लोगों को इससे एलर्जी भी हो सकती है। इसलिए चाहे वो सामान्य व्यक्ति है या फिर गर्भधारण करने के बारे में सोच रही मधुमेह ग्रस्त महिलायें हैं उनको आहार विशेषज्ञ से पूछकर ही तिल के तेल की रोजाना सेवन की मात्रा को तय करना चाहिए।

कथा सरिता



कुछ देर चलने के बाद वे मास्टर जी के कक्ष तक पहुंच गए। मास्टर जी बोले, "तुम यहीं रूको मैं अंदर से अभी आया।" मास्टर जी कुछ देर बाद एक मैले

ही दूर फेंक दिया। मास्टर जी बोले, "क्या हुआ तुम इन मैले कपड़ों को नहीं ग्रहण कर सकते ना? ठीक इसी तरह मैं भी उस व्यक्ति द्वारा फेंके हुए अपशब्दों को नहीं ग्रहण कर सकता।"

एक दिन की बात है। एक मास्टर जी अपने एक अनुयायी के साथ प्रातः काल सैर कर रहे थे कि अचानक ही एक व्यक्ति उनके पास आया और उन्हें भला-बुरा कहने लगा। उसने पहले मास्टर के लिए बहुत से अपशब्द कहे, पर बावजूद इसके मास्टर मुस्कराते हुए चलते रहे। मास्टर को ऐसा करता देख वह व्यक्ति और भी क्रोधित हो गया और उनके पूर्वजों तक को अपमानित करने लगा। पर इसके बावजूद मास्टर मुस्कराते हुए आगे बढ़ते रहे। मास्टर पर अपनी बातों का कोई असर ना होते हुए देख अंततः वह व्यक्ति निराश हो गया और उनके रास्ते से हट गया।

उस व्यक्ति के जाते ही अनुयायी ने आश्चर्य से पूछा, "मास्टर जी आपने भला उस दुष्ट की बातों का जवाब क्यों नहीं दिया और तो और आप मुस्कराते रहे, क्या आपको उसकी बातों से कोई कष्ट नहीं पहुंचा?"

मास्टर जी कुछ नहीं बोले और उसे अपने पीछे आने का इशारा किया।



गुरु और शिष्य

कपड़े को लेकर बाहर आये और उसे अनुयायी को थमाते हुए बोले, "लो अपने कपड़े उतारकर इन्हें धारण कर लो।"

कपड़ों से अजीब-सी दुर्गंध आ रही थी और अनुयायी ने उन्हें हाथ में लेते

शिक्षा : सतत धैर्य रखो कि यदि तुम किसी के अपमानित भला-बुरा कहने पर स्वयं भी क्रोधित हो जाते हो तो इसका अर्थ है कि तुम अपने साफ-सुथरे वस्त्रों की जगह उसके फेंके फटे-पुराने मैले कपड़ों को धारण कर रहे हो।