



सर्दियों को सेहत भरा मौसम कहे जाने के बहुत सारे कारण हैं और उनमें से एक है हरी सब्जियों की प्रचुरता। मेथी, पालक, सरसों का साग और बथुआ जैसे हरे साग-सब्जी मंडी में हर ओर दिखते हैं। ये हरे साग आपको अपने भोजन की प्लेट को और अधिक हरा-भरा बनाने में मदद करते हैं। आज हम एक साग के बारे में जिक्र करेंगे और वो है बथुआ।

बथुआ आवश्यक मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के साथ-साथ विटामिन ए, सी और बी का पॉवरहाउस है। यह अमीनो एसिड, आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस और

शुद्ध कर सकता है, जिससे आप साफ बेदाग त्वचा पा सकते हैं।

पेशाब के रोग...

बथुआ आधा किलो, तीन गिलास पानी, दोनों को उबालें और फिर पानी छान लें। पानी में स्वाद के लिए नींबू, जीरा, ज़रा सी काली मिर्च और सेंधा नमक लें और पी जाएं। इस प्रकार तैयार किया हुआ पानी दिन में तीन बार लें। इससे पेशाब में जलन, पेशाब कर चुकने के बाद होने वाला दर्द, टीस उठना ठीक हो जाता है, दस्त साफ आता है। पेट की गैस, अपच दूर हो जाती है। पेट हल्का लगता है। उबले हुए पत्ते भी दही में मिलाकर खाएं।

पथरी में फायदेमंद...

पथरी हो तो 1 गिलास कच्चे बथुए के

बथुआ खायें और स्वास्थ्य को हरा-भरा बनायें

आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

सेल्स की करता मरम्मत...

बथुआ अमीनो एसिड से भरपूर होता है। हमारी कोशिकाओं का एक बड़ा हिस्सा अमीनो एसिड से बना है। ऐसे हमें यह कोशिकाओं के कामकाज, मरम्मत और गठन में प्रमुख भूमिका निभा सकता है।

कब्ज से राहत दिलाता...

पानी की मात्रा से भरपूर, बथुआ फाइबर का भी अच्छा स्रोत है और इसमें लैक्सेटिव गुण होते हैं। जो पाचन को बढ़ावा दे सकते हैं और कब्ज से राहत दिला सकते हैं।

वजन घटाने में मददगार...

यूएसडीए के आंकड़ों के अनुसार, 100 ग्राम बथुआ में केवल 43 कैलोरी होती है। इसलिए, यह डाइट के दौरान अपना

वजन घटाने की कोशिश करने वालों के लिए एकदम सही विकल्प है।

रक्त को करता शुद्ध...

आप शायद पहले से ही जानते होंगे कि आपको अच्छी त्वचा के लिए एक अच्छे आहार की आवश्यकता है। वास्तव में, मुंहासे और लगातार एक्ने होने के पीछे मुख्य कारणों में से एक रक्त की अशुद्धता है। अब, नियमित रूप से बथुआ का सेवन आपके रक्त को

कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत है, जिससे इसका सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। बथुए की औषधीय प्रकृति के अनुसार इसमें लोह, पारा, सोना और क्षार पाया जाता है। इसकी प्रकृति ठंडी होती है, यह अधिकतर गेहूं के साथ ही उगता है।

रस में शक्कर मिलाकर नित्य सेवन करें तो पथरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

मासिक धर्म...

मासिक धर्म रूका हुआ हो तो 2 चम्मच बथुए के बीज एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छानकर पी जाएं। मासिक धर्म खुलकर साफ आएगा।



दुमका-झारखंड। नशा मुक्त भारत अभियान के अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रम में बाबा बैडमिंटन क्लब के मैनेजर रामानंद मिश्रा और उनकी धर्म पत्नी समाज सेविका अहिल्या मिश्रा को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयमाला बहन, ब्र.कु. डॉ. पीयूष रंजन तथा अन्य।



उदयपुर-राज. उदयपुर कलेक्ट्रेट के जिला परिषद सभागार में ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रशासनिक अधिकारियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में 'वैल्यू बेस्ड एफिशिएंट स्ट्रेस फ्री एडमिनिस्ट्रेशन' विषय पर वक्तव्य देते हुए संस्थान के प्रशासक सेवा प्रभाग की राजस्थान संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी। साथ हैं जिला कलेक्टर अरविंद पोसवाल, स्थानीय सेवाकेंद्रों की संचालिका ब्र.कु. रीटा दीदी तथा अन्य।



आगरा-नवपुरा (उ.प्र.)। जनरल मैनेजर किशोले शर्मा सौरा क्रिस्टल होटल आगरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शशि बहन व ब्र.कु. शालू बहन।

खुशखबरी

आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



शिव नगर-कंगनपुर रोड (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित 'शिव दर्शन भवन' सेवाकेंद्र के उद्घाटन समारोह में मंचासीन हैं संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, शीशपाल केहरवाला, विधायक कालावाली, राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, ब्र.कु. किरण बहन, ब्र.कु. अनीता बहन तथा ब्र.कु. बिन्दु बहन।



कुराली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा सरस्वती नर्सिंग कॉलेज में आयोजित 'स्ट्रेस फ्री लिविंग' कार्यक्रम को मुख्य वक्ता दिल्ली से आये राजयोगी ब्र.कु. पीयूष भाई ने सम्बोधित किया। इस मौके पर कॉलेज की प्रिंसिपल रमन कालिया, ब्र.कु. सुमन बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वराज बहन तथा 200 विद्यार्थी एवं अध्यापकगण शामिल रहे।

ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,

आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-307510)

मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088

ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org