

॥ हरि ॐ ॥

# ॥ जीवनोपयोगी कुंजियां ॥

## Tips for Successful Life

ॐ प्राण मुद्रा/ आँखों की रौशनी बढ़ाने के लिए :-



जिन बच्चों की या जवानों की आँखों की रौशनी कमजोर है चश्मा पहनना पड़ता वे लोग प्राणमुद्रा का अभ्यास किया करें | हाथ की आखिरी दो उँगलियों का आखिरी हिस्सा अंगूठे के उपरी हिस्से से मिलाकर पहली दो उँगलियाँ सीधी रखें | जिनकी आँखे की रौशनी कमजोर है वे..लाल गाजर का रस पिया करें ...या हरा धनिया खूब खाएं सब्जी में ..डाल में या उसकी चटनी बना कर खाएं |

- श्री सुरेशानानन्दजी Indore 11th April' 2012

ॐ नए बर्तन का उपयोग करते वक्त :-

नए बर्तन में पॉलिश की हुई होती है वो नुकसान करती है इसलिए घर में नए बर्तन लायें तो हम पहले उसको साबुन से ठीकसे साफ करें | हर छोटी बात का ध्यान रखें |

- श्री सुरेशानानन्दजी Indore 10th April' 2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>

## ॐ गरमी में आँखों में जलन व पानी पड़ना :-

जिनको गरमी में आँखों में जलन होती है ... कईओं की आँखों मेंसे पानी बाहता रहता है गर्मियोंमें ...तो थोड़ी देर लेट जाँ १०-१५ मिनटके लिए और घर के किसी सदस्य को बोलें पैर के तलवों में प्याज घिसें ...कपडे में बांधकर ...छिलका उतार के... हाथ से तोड़कर ...पैर में घिसें ...तो सारे शरीर की गर्मी बहार खिंच जाएगी और आपको ठंडक महसूस होगी और आँखों की रौशनी बढ़िया होने लगेगी | रात को घी घिसें और दिन को प्याज | पैरों के तलवों में ..चश्मे कानंबर पक्का कम होता जायेगा और सूर्य भगवान को जल देना ना भूलें |

- श्री सुरेशानानन्दजीIndore 11th April' 2012

## ॐ चश्मे उतारने के लिए :-

जिनको चश्मे पहनने पड़ते हो ये लोग आश्रम के नेत्र बिंदु आँखमें डालें | बच्चो को सिखाएं तिल के तेलका दीपक रोज सूर्य को दिखाएँ ... रोज न दिखा सके तो रविवार को दिखाएँ | सूर्य को अर्घ्य रोज दें तोआँखों की रौशनी बढ़िया होने लगती है |

- श्री सुरेशानानन्दजीIndore 10th April' 2012

## ॐ आँतों की सफाई हेतु :-

खाली पेट नारियल का पानी पीने से आँतें साफ होते हैं |

- पूज्य बापूजी Indore 10th April' 2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>