

॥ हरि ॐ ॥

॥ जीवनोपयोगी कुंजियां ॥

Tips for Successful Life

ॐ बाल्यकाल में swimming नहीं :-

बच्चों को (बाल्यकाल में) कफ प्रधानता होती है ...४-५-८ साल के बच्चो को तैरना सिखाने के लिए पानी में नहीं डालना चाहिए..उन्हें swimming नहीं करना चाहिए ..वरना बच्चे सर्दी और जुकाम के शिकार होंगे | कई school में छोटे-छोटे बच्चो को swimming सिखाया जाता है | ये ठीक नहीं है |

-पूज्य बापूजी Amalner 14th Feb' 2012

ॐ आरोग्य प्राप्ति मंत्र :-

आरोग्यता पाने के लिए " ॐ हूं विष्णवे नमः " मंत्र जपे | महा शिवरात्रि की रात को इसका विशेष लाभ ले।

- पूज्य बापूजी नासिक 20th Feb'2012

ॐ भूख बढ़ाने के लिए :-

भोजन के पहले थोड़ा सा अदरक, नमक, नींबू लगा के थोड़ा खाएं | बाद में भोजन करें | आधा घंटा - १५ मिनट के बाद तो भूख अच्छा लगेगी और भोजन के बीच में थोड़ा-थोड़ा पानी पियें |

- पूज्य बापूजी Shegaon 25th Feb' 2012

ॐ मोटापा, कोलेस्ट्रॉल दूर करने के लिए :-

जो लोग दही खाते हैं, केले खाते हैं, रात को देर से खाते हैं, दिन में सोते हैं, वे फालतू में मोटे हो जाते हैं | १० ग्राम शोधन कल्प (आश्रम वाला), १० ग्राम शहद घोल बना के सुबह खाली पेट चाट लो | १-२ बार शौच होगा | इससे मोटापा, कोलेस्ट्रॉल दूर होगा |और भोजन में नींबू खाओ |

- पूज्य बापूजी Akola 24th Feb' 2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>

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