

गर्मी में पुदीने का सेवन है अमृत के समान



अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलाइची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।

पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गये चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़ें मजबूत होते हैं।

पुदीने के रस को नमक के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज़ साफ होती है।

पुदीने का रस रोज़ रात को सोते समय चेहरे पर लगाने से कील, मुँहासे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

पुदीना गर्मियों में सेहत का साथी :-

1. पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
2. खाँसी होने पर पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।
3. यदि लगातार हिचकी चल रही हो तो पुदीने में चीनी मिलाकर चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
4. यदि आपको टॉसिल की शिकायत रहती है, जिसमें अकसर सूजन हो जाती हो तो ऐसे में पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर गरारा करना चाहिए।
5. दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को तलवे में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें



फ्रिज में रखे हुए पिसे पुदीने को तलवे पर लगाना चाहिए, राहत मिलती है।

6. सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पन्ने में पिया जाए तो पेट में होने वाली जलन दूर होकर ठंडक मिलती है। लू से भी बचाव होता है।

7. ज़हरीले कीट के काटने पर उस जगह पिसा पुदीना लगाना शीघ्र लाभ पहुंचाता है। पुदीने की पत्तियाँ धीरे-धीरे चबाने से भी रोगी को राहत मिलती है।

8. चेहरे पर हुए मुँहासे व चेचक के दाग धब्बों में महंगी क्रीमों की अपेक्षा यह शीघ्र असर करता है। इसकी पत्तियों को पीसकर इसमें थोड़ा सा गुलाब जल व नींबू का रस मिला लें। चेहरा देखकर सोते समय इस लोशन को लगा लें। सूखने पर धोएं नहीं। सुबह ताजे पानी के छींटे मारते हुए चेहरा साफ करें। दो-तीन सप्ताह की नियमितता रंग लायेगी।

पुदीने में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और मैग्नीशियम हड्डियों को ताकत देता है। पुदीना खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतने ही इसमें औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की सभी बीमारियों में आराम मिलता है।

पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार से राहत मिलती है।

पुदीने की पत्तियाँ चबाने या उनका रस



निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।

सिरदर्द में पुदीने की ताजा पत्तियों का लेप लगाने से दर्द में आराम मिलता है।

मासिक धर्म के समय पर न आने पर पुदीने की पत्तियों के सूखे चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने से लाभ मिलता है। पेट सम्बन्धित किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी के साथ मिलाकर पीएं।



कुन्हाड़ी-कोटा(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं मुख्य अतिथि एकता धारीवाल, चेयरपर्सन, सोशल मीडिया सेल्स, डॉ. पूनम व्यास, एम.डी., एम.डिन, ब्र.कु. उर्मिला, इंडियन रेलवे के एकलौते गुड्स परिक्षण गैंग की महिलायें तथा अन्य।



दसुआ-पंजाब। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए सी.एम.ओ. डॉ. नरेश काँसरा, पंजाब नेशनल बैंक के मुख्य प्रबंधक बलविन्द्र सिंह, ब्र.कु. ज्ञानी बहन, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. स्मृति, ब्र.कु. मनेन्द्र तथा अन्य।



तपा-पंजाब। 'तनाव मुक्ति' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् वाय.एस. कॉलेज के प्रिन्सीपल दर्शन लाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना, ग्लोबल हॉस्पिटल। साथ है ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. डॉ. लेखराज शर्मा।



स्याना-बुलन्दशहर(उ.प्र.)। नवीनीकरण के अवसर पर शहर के मेयर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. शीलू। साथ है ब्र.कु. भाई बहनें।



जयपुर-कमल अपार्टमेंट। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पार्षद निर्मला शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला। साथ है ब्र.कु. स्वाती तथा अन्य।



कोटा-राज.। महाशिवरात्रि कार्यक्रम में रघुवीर सिंह मीणा, सम्भागी आयुक्त तथा शम्भु दयाल मीणा, डी.आई.जी. इस्टाम्प एंड रजिस्ट्रेशन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला तथा ब्र.कु. लक्ष्मी।



बरेली-बांदा(उ.प्र.)। मुलाकात के दौरान विधायक चन्द्रपाल जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा। साथ है ब्र.कु. जयकिशोर, ब्र.कु. संदीप तथा अन्य।



फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)। शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् शुभ प्रतिज्ञा करते हुए राम भाई, बायो हील थैरेपी सेंटर, चण्डीलाल भाई, पार्षद, वार्ड 34, ब्र.कु. अन्जु तथा ब्र.कु. सुनीता।



पुवायॉ-गोला गोकर्ण नाथ(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में विधायिका बहन शकुंतला, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. रीता तथा अन्य।



शाहकोट-फिल्लौर(पंजाब)। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् सभी को प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. तुलसी। प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. राज बहन, डॉ. इन्द्रजीत थिन्द, नवयुग संस्था के प्रधान मठाडू तथा अन्य।



चाँदपुर-उ.प्र.। नवरात्रों में आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए विधायिका कमलेशा सैनी। साथ है सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. सुरेश बहन, ब्र.कु. महावीर, ब्र.कु. मंजीत बहन तथा अन्य।



भवानीगढ़-पंजाब। महिला दिवस के कार्यक्रम में सी.डी.पी.ओ. राकेश पवा बहन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजिन्द्र, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।