



आपकी सेहत का राज है बादाम

» याददाश्त कमजोर है तो बादाम अचूक इलाज है। बादाम के दस दाने रात को पानी में भिगोकर सुबह छिलका उताकर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिश्री मिलाकर एक महीने तक खाएं।

» सिर दर्द होता है तो माथे पर बादाम का तेल लगाएं। अगर बादाम के तेल की मालिश सिर में करें तो सिरदर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा।

बादाम को तेल के रूप में इस्तेमाल करें। इसे शरीर में लगा भी सकते हैं और खाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह रक्त संचार को तेज करेगा और त्वचा निरोगी व कांतिमय बनेगी।

» हृदय रोगियों के लिए बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है और यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। वह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में रुकावट कम होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने

विटामिन ए, बी और सी के साथ कैल्शियम की विशेष जरूरत होती है। रोज़ तीन-चार भीगे हुए बादाम खाने से न सिर्फ बाल मजबूत होते हैं, नाखून व त्वचा भी चमकदार हो जाती हैं।

» बादाम में पोटैशियम अधिक मात्रा में होती है और सोडियम कम मात्रा में। इस कारण इसके सेवन से रक्त का संचार ठीक रहता है और पूरे शरीर में अच्छी तरह ऑक्सीजन पहुंचती है।

लोग अपने आपको हेल्दी बनाने के लिए न जाने कितनी तरह के तरीके अपनाते हैं। कोई जिम जाता है, कोई फ्रूट्स पर फोकस करता है, कोई तरह-तरह की टी जैसे ग्रीन टी, ब्लैक टी इस्तेमाल करता है। और अपने खाने के साथ-साथ हम तरह-तरह के ड्राईफ्रूट्स भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन उसमें से हम एक ड्राईफ्रूट लेते हैं वो है बादाम। अब बादाम हमारे लिए कैसे और किस-किस चीज़ में फायदेमंद है वो आज हम जानेंगे।

» बच्चों को अक्सर कुछ न कुछ होता ही रहता है तो उसे हष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाने के लिए रोज़ाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे बच्चों का दिमाग भी तेज होगा।

» त्वचा की कांति चली गई है तो उसे पाने के लिए बादाम का सेवन कारगर साबित होगा। इसमें विटामिन इ काफी होता है।

की आशंका कम हो जाती है।

» कैंसर का खतरा भी कम करता है बादाम। इसमें सैचुरेटेड फैट बहुत कम होने के साथ फाइबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कुछ ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो कैंसर का खतरा कम करते हैं।

» बाल कमजोर हैं तो बादाम का तेल कारगर साबित होगा। स्वस्थ बालों के लिए

स्वास्थ्य



» कैल्शियम का भी अच्छा स्रोत है बादाम। हड्डियों और दांतों को तो मजबूत करता ही है साथ ही साथ ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है।

» बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से बच्चों की मालिश करें।



पटना-खाजपुरा(बिहार)। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित 'शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष दिलमणि मिश्रा। साथ ही स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रविन्द्र तथा अन्य।



हल्द्वानी-रामपुर रोड। महाशिवरात्रि पर आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए मेडिकल कॉलेज के प्रिन्सिपल डॉ. चन्द्र प्रकाश बसोडा, ब्र.कु. नौलम, ब्र.कु. बी.सी. सती तथा अन्य। इस अवसर पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए हार्ट सर्जन डॉ. जुयाल, ओनर, सेंट्रल हॉस्पिटल, हल्द्वानी, ब्र.कु. नौलम, ब्र.कु. वीणा तथा अन्य।



फाज़िल्का-पंजाब। त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए समाजसेवी हंसराज जी, मदन जी, सुभाष जी, ब्र.कु. प्रिया तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



सूरतगढ़-राज. महाशिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका चेयरमैन ओमप्रकाश कलवा, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. साक्षी, वृजमोहन जी तथा अन्य।



पटना-बुद्धा कॉलोनी(बिहार)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में बांकीपुर विधान सभा विधायक नितिन नवीन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मृदुल।



सोनीपत-से.15(हरियाणा)। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में राई, सोनीपत के विधायक मोहन लाल बड़ोली को शॉल पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन।



रेवती-बलिया(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् नगर पंचायत अध्यक्ष कनक पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. समता तथा ब्र.कु. पुष्पा।



कायमगंज-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में एस.डी.एम. अमित आसेरी, विधायक अमर सिंह, महात्यागी महाराज महेश योगी जी तथा एल.आई.सी. प्रबंधक दिनेश गंगवार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथलेश बहन तथा ज्योति बहन।



ब्रह्मपुर-शांतिकुंड(ओडिशा)। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में स्त्री एवं प्रसूति विभाग के मुख्य डॉ. भारती मिश्र, मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. प्रकाश चन्द्र पात्र तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में डी.एस.पी. ममता सोधा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।