



कोरबा-छ.ग। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क, तुलसीनगर गेरवा घाट में आयोजित 'विश्व मंगल आध्यात्मिक मेला' में शरीक हुए राजकिशोर प्रसाद, महापौर, नगर पालिका निगम, कोरबा, श्याम सुंदर सोनी, सभापति, नगर पालिका निगम, कोरबा, ननकीराम कंवर, विधायक, रामपुर क्षेत्र, ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, डॉ. के.सी. देबनाथ तथा अन्य।



महेश्वर-म.प्र। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में लायन्स क्लब की ओर से ब्र.कु. अनीता बहन तथा ब्र.कु. सारिका बहन को शिल्ड देकर सम्मानित किया गया।



दिल्ली-पीतमपुरा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. रानी बहन, ब्र.कु. प्रभा बहन, श्रुती बहन, साँफटवेयर इंजीनियर, इती बहन, साइकोलॉजिस्ट तथा अन्य।



भोरे-गोपालगंज(बिहार)। सेवाकेन्द्र के 5वें वार्षिकोत्सव का उद्घाटन करने के पश्चात् ए.एस.आई. सीताराम पांडे, मुखिया चुनू खां को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. रूबी, ब्र.कु. कांति, ब्र.कु. सुनीता, सुरेन्द्र भाई तथा बी.डी.सी. चंदन यादव।



फरीदाबाद-से.21-डी। दादी हृदयमोहिनी जी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् अभिषेक कुमार, सिविल जज, साकेत, दिल्ली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. श्याम सुंदर तथा ब्र.कु. प्रीति।



राजकोट-गांधीग्राम(गुज.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'बॉडी चेकअप' कार्यक्रम में डॉ. श्वेता तथा अन्य भाई-बहनों को मेडिटेशन का महत्व समझाने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. भायवती बहन।



शौंक से खायें सौंफ

1. पाचन के लिए : सौंफ का उपयोग सबसे अधिक पाचन संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए किया जाता है। इसके एंटीस्प्यास्मोडिक (पेट और आंत में ऐंठन को दूर करने वाली दवाई) और कार्मिनेटिव (एक तरह की दवा, जो पेट फूलने या गैस बनने से रोकती है) गुण इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी पेट की गंभीर समस्याओं से छुटकारा दिलाने में काफी कारगर होते हैं।

2. आँखों की रोशनी के लिए : आँखों की छोटी-छोटी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में भी सौंफ काफी कारगर साबित हो सकती है। अगर किसी की आँखों में जलन या फिर खुजली हो रही है तो सौंफ की भाप आँखों पर लेने से राहत मिल सकती है। इसके लिए सौंफ को सूती कपड़े में लपेटकर हल्का गर्म करके आँखों को सेंक सकते हैं। ध्यान रहे कि यह अधिक गर्म न हो। सौंफ में विटामिन ए पाया जाता है, जो आँखों की रोशनी के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

3. वजन कम करने में मददगार

सौंफ फाइबर से भरपूर होती है जो वजन को नियंत्रित करने में भी लाभदायक हो सकती है। यह न सिर्फ वजन कम करने में सहायक होती है, बल्कि शरीर में अतिरिक्त वसा को बनने से रोकती है। कोरिष में हुए एक शोध के मुताबिक सौंफ की एक कप चाय पीने से भी बढ़ते वजन को रोका जा सकता है।

4. मस्तिष्क के लिए फायदेमंद

सेहतमंद शरीर के लिए मस्तिष्क का चुस्त-दुरुस्त होना भी आवश्यक है। सौंफ में विटामिन ई और विटामिन सी पाए जाते हैं। विटामिन सी ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है, जिससे बढ़ती उम्र में मस्तिष्क की समस्याएं काफी हद तक कम हो सकती हैं। वहीं विटामिन ई एंटीऑक्सीडेंट के तौर पर काम करता है और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से कोशिकाओं को क्षति पहुंचने से रोक सकता है।

5. कब्ज से राहत

अनियमित दिनचर्या और खान-पान के कारण कब्ज की समस्या आम बात हो जाती है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सौंफ कब्ज को छुमंतर करने में मदद कर सकती है। सौंफ का काढ़ा बनाकर पीने से बहुत हद तक कब्ज से छुटकारा मिल सकता है।

6. अच्छी नींद के लिए

सौंफ के अनेक गुणों में से एक गुण यह भी है कि यह अच्छी नींद लाने में मदद कर सकती है। सौंफ में मैग्नीशियम पाया

जाता है, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह मैग्नीशियम अनिद्रा दूर भगाने में भी मददगार हो सकती है।

7. लीवर को बनाए सेहतमंद

वैज्ञानिक शोध के अनुसार, सौंफ का उपयोग प्राचीन समय से चिकित्सा के रूप में किया जा रहा है। लीवर की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए भी सौंफ का इस्तेमाल किया जा सकता है। सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट और अन्य मिनरल्स पाए जाते हैं जो लीवर को सेहतमंद बनाए रखने में मददगार साबित होते हैं। सौंफ में सेलेनियम की मात्रा भी पाई जाती है जो लीवर की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से हानिकारक तत्वों को निकालने में सहायक हो सकता है।

आमतौर

पर सौंफ का उपयोग माउथ फ्रेशर के रूप में किया

जाता है। इसके अलावा, हमारे किचन में सौंफ का उपयोग मसाले के रूप में भी किया जाता है। सौंफ का वैज्ञानिक नाम फॉनिक्वुलम वल्गारे है। क्या आपने कभी सोचा कि सौंफ खाने के कितने फायदे हैं? अगर नहीं तो

वहिले हम आपको बताते हैं, इस छोटे से दाने के फायदे के बारे में...

स्वास्थ्य



8. कैंडिडा से बचाए

कैंडिडा फंगस का एक प्रकार है जो मुंह, नाक और कान जैसे शरीर के अन्य किसी भी भाग में हो सकता है। वैसे तो यह हानिकारक नहीं होता है लेकिन अगर इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह बढ़ सकता है और समस्या उत्पन्न कर सकता है। सौंफ में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट गुण कैंडिडा से बचा सकते हैं।

9. त्वचा को निखारे

सौंफ के गुण में त्वचा का ध्यान रखना भी शामिल है। इसमें मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी माइक्रोबियल और एंटी एलर्जिक गुण त्वचा की सुंदरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकते हैं। मसलन, सौंफ की भाप चेहरे के स्किन टैक्सर को बनाए रख सकती है। इसके लिए एक लीटर उबलते पानी में एक चम्मच सौंफ डालें। उसके बाद तौलिये से अपने सिर को गले तक कवर करके पांच मिनट तक भाप लें। ऐसा सप्ताह में दो बार करने से त्वचा की चमक बढ़ सकती है।

सौंफ खाने के नुकसान

आमतौर पर सौंफ के सेवन से कोई नुकसान नहीं होता है। लेकिन इसका अधिक मात्रा में सेवन करना हमारे लिए हानिकारक हो सकता है। जिससे होने वाले कुछ नुकसानों के बारे में नीचे दिया गया है...

उन लोगों को विशेष रूप से सौंफ का सेवन नहीं करना चाहिए जिन्हें अजवाइन और गाजर से एलर्जी होती है। यदि आपका कुछ विशेष उपचार चल रहा हो तो सौंफ के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करनी चाहिए या फिर एक निश्चित मात्रा में ही इसका सेवन करना ठीक होता है। सौंफ के अधिक प्रयोग से एलर्जी होने की सम्भावना बढ़ सकती है।



पुणे-वडगाँव श्रेरी(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा न्यू कल्याणी नगर में आयोजित 85वें महाशिवरात्रि महोत्सव में उपस्थित हैं वडगाँव श्रेरी के पूर्व विधायक बापूसाहेब पठारे, नगर सेविका सुनीता गलांडे, सामाजिक कार्यकर्ता नयनेश्वर गलांडे तथा ब्र.कु. भाई-बहनों।



उज्जैन-म.प्र। शहीद दिवस के अवसर पर एन.आई.एम.ए., एन.आई.एफ.ए.ए., एन.बी.टी.सी., जी.एच.सी.सी., रेड क्रॉस सोसायटी तथा कई अन्य स्थानीय संगठनों के साथ मिलकर 28 राज्यों सहित पूरे देश में रक्तदान शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. अरुण हुमने, डॉ. ततेवर, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, एन.आई.एम.ए. सेंट्रल ब्रान्च, ब्र.कु. पूनम, डॉ. निवृत्ति रथोड, सर्जन, चन्द्रपुर तथा अन्य।