स्वास्थ्य

तेजपत्ता... काटेगा बीमारियों का पत्ता

तेजपत्ता हर घर के किचन में मौजूद रहता है। भारतीय व्यंजनों में तेजपत्ता की एक अहम और महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये न सिर्फ खाने को खुशबूदार और स्वादिष्ट बनाता है बल्कि इसमें कई पौषक तत्व भी मौजूद रहते हैं। तेजपत्ता में पोटैशियम, आयरन, विटामिन सी एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए भरपूर मात्रा में मौजूद रहता है। ये सभी पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए काफी लाभकारी होते हैं। वहीं तेजपत्ता अपने कई गुणों के कारण आयुर्वेद दवाईयां बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। आज हम आपको ऐसे ही तेजपत्ता के गुणकारी लाभ के बारे में बताएंगे।

1. अगर किसी को एसिडिटी की समस्या है तो उसे तेजपत्ता वाली चाय ज़रूर पीनी चाहिए। इसमें मौजूद एंजाइम पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद करती है।

2. तेजपत्ते में एंटीमाइक्रोबियल प्रॉपर्टीज होती हैं जिससे शरीर में कहीं भी घाव हुआ हो तो उसे जल्दी भरने में मदद मिलती है। तो अगर किसी को घाव है तो उसे तेजपत्ता वाली चाय अवश्य दें।

3. अगर आप किसी तरह के स्ट्रेस या तनाव से जूझ रहे हैं तो इसे कम करने के लिए भी तेजपत्ता वाली चाय फायदेमंद है। तेजपत्ता शरीर में स्ट्रेस हार्मोन के लेवल को कम करता है।

4. अगर आपको कोलेस्ट्रॉल की दिक्कत है तो आप तेजपत्ता की मदद से इसे कम कर सकते हैं। इसके साथ ही तेजपत्ता आपके दिल को हेल्दी रखने में भी मदद करता है।

5. किडनी स्टोन और किडनी से जुड़ी ज़्यादातर समस्याओं के लिए तेजपत्ते का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। तेजपत्ते को उबालकर उस पानी को ठंडा करके पीने से किडनी स्टोन और किडनी से जुड़ी दूसरी समस्याओं में फायदा मिलता है।

6. रात को सोने से पहले तेजपत्ते का इस्तेमाल करना अच्छी नींद के लिए बहुत फायदेमंद है। तेजपत्ते के तेल की बूंदों को पानी में मिलाकर पीने से अच्छी नींद आती है।

7. छाती में, गले में सालों पुराना बलगम जमा हुआ हो जो आपको बार-बार बीमार करता है। या फिर खांसी, सर्दी, जुकाम जैसी बीमारी आपको बार-बार होती रहती है तो ये सब तब होता है जब हमारी छाती में कफ-बलगम जमा हुआ हो, हमें बहुत जल्दी इन्फेक्शन होता है तो इसमें भी तेजपत्ते की चाय बहुत ही लाभकारी है।

इसमें 'यूकेलिप्टोल' नामक आवश्यक तैलीय पदार्थ पाया जाता है। एक अध्ययन के अनुसार ये तत्व रसोईघर में से कीड़े और तिलचट्टों को दूर रखने के लिए उत्तम है।

ऐसे बनाएं तेजपत्ते वाली चाय

2 कप पानी में 1 बड़ा या 2 छोटे-छोटे तेजपत्ते और आधा चम्मच दालचीनी पाउडर डालें और 4-5 मिनट तक उबालें। गैस बंद करके कुछ मिनट के लिए ढक कर रख दें। फिर इसे छानकर इसमें आधा नींबू और शहद मिलाकर पीएं। यह चाय आपके लिए काफी फायदेमंद होगी।

आगरा म्यूज़ियम-उ.प्र.। एकलव्य स्पोर्ट्स स्टेडियम में चल रहे सांसद खेल कूद प्रतियोगिता पुरस्कार वितरण कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर खेल मंत्री अनुराग ठाकुर का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. संगीता बहन,स्पोर्ट्स कोऑर्डिनेटर,आगरा ज़ोन,ब्रह्माकुमारीज़। इस मौके पर राजकुमार चाहर,लोकसभा सांसद,बीजेपी तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. मधु बहन,संचालिका,आगरा म्यूज़ियम उपस्थित रहे।

मिर्जापुर-उ.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर जनपद स्तरीय एक दिवसीय किसान मेला एवं कृषि प्रदर्शनी में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी का मिर्जापुर के डीएम प्रवीण लक्षकार एवं मुख्य विकास अधिकारी श्रीमति लक्ष्मी वीएस ने निरीक्षण किया। कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिंदु बहन ने किसानों को यौगिक खेती के बारे में जानकारी दी।

मोकामा-बिहार। किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रखण्ड किसान सलाहकार संदीप कुमार एवं कृषक भाइयों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. निशा बहन तथा ब्र.कु. रोशनी बहन।

मौदा-महा.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की सदस्य सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्चना दीदी, मुख्य अतिथि क्षेत्रीय जैविक खेती प्रशिक्षक कृष्णा हटवार, तालुका कृषि अधिकारी संदीप नाकड़े, कृषि अधिकारी जुमले तथा कृषि अधिकारी संध्या मकदम पंचायत समिति मौदा, बाबा साहेब सवानेरकर,उपाध्यक्ष जनता हाई स्कूल मौदा, कृष्णा हटवार, वानखेडे जी, ब्र.कु. विमल बहन, ब्र.कु. प्रांजलि बहन आदि उपस्थित रहे।

नवरंगपुर-ओडिशा। राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. नीलम दीदी,उपक्षेत्रीय निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़, कमल लोचन नायक,असिस्टेंट डायरेक्टर ऑफ एग्रीकल्चर,नवरंगपुर, डॉ. आयुरदेही मिश्रा,चीफ डिस्ट्रिक्ट एग्रीकल्चर ऑफिसर,सीडीएओ,नवरंगपुर, डॉ. प्रुदुष कुमार पंडा,डिप्टी डायरेक्टर होर्टिकल्चर,नवरंगपुर, ब्र.कु. नमिता बहन तथा अन्य।

छतरपुर-म.प्र.। तहसील लवकुशनगर के ग्राम अटकोह में किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सीता तिवारी,नवनिर्वाचित जिला महामंत्री,महिला मोर्चा भाजपा, एस.आई. आकांक्षा शर्मा, ब्र.कु. सुलेखा बहन तथा किसान भाई-बहनें।

ओंकारेश्वर-कोठी(म.प्र.)। इंदौर जोन के पूर्व क्षेत्रीय निर्देशक राजयोगी ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई जी के 6वें पुण्य स्मृति दिवस एवं राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मांधाता के राजा पुष्पेन्द्र सिंह, उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. श्यामा दीदी, भाजपा के जिला उपाध्यक्ष ब्र.कु. शशि कपूर, वरिष्ठ कृषक राजाराम जी इंगला ग्राम भोगावा, रामसिंह जी ग्राम थापना, ग्राम सुलगांव से राधेश्याम जी, आत्माराम भाई, लखन भाई, सीताराम भाई, महेश भाई ग्राम धनगांव, ग्राम इनपुन गोविंद भाई, ग्राम थापना से श्याम सिंह मौर्य, अन्य कृषक व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मोतिहारी-पतौरा(बिहार)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ गीता पाठशाला में 12 उन किसानों को सम्मानित किया गया जो कृषि के क्षेत्र में नया करके किसानों के लिए प्रेरणास्रोत बने जिनमें यौगिक खेती के लिए ब्र.कु. श्याम भाई, गुलाब और गेन्दा फूल की खेती करने वाले लालन शुक्ला, मशरूम खेती में कृषक विकास समिति के उमाशंकर प्रसाद, धान की नई प्रजाति के किसान ब्र.कु. हरिशंकर त्रिपाठी, बाजपेई किसान संघ के अध्यक्ष और काला गेहूँ के किसान सत्यम कुमार सहित अन्य किसान शामिल हैं। इस अवसर पर ब्र.कु. विभा बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. शिवपूजन भाई,अधिवक्ता आदि उपस्थित रहे।

पन्ना-म.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सीता बहन,संचालिका,स्थानीय उपसेवाकेन्द्र, ए.पी. सुमन,उपसंचालक,राज्य कृषि सेवा,जिला पन्ना, प्रीतम सिंह,सरपंच,ग्राम बराछ तथा अन्य।

सलेमपुर-उ.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसान सम्मान एवं जागरुकता कार्यक्रम में ब्लॉक प्रमुख अमरेश सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, पूर्व प्राचार्य ब्र.कु. रणवीर सिंह, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. कृष्णानंद भाई, डॉ. नित्यानंद कुशवाहा, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. सोनी बहन, ब्र.कु. रीना बहन, स्थानीय गांव के कई ग्राम प्रधान एवं अनेक किसान भाई उपस्थित रहे।

नवाबगंज-गोंडा(उ.प्र.)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कृषि विभाग से अरुण कुमार सोनी,प्राविधिक सहायक, वीरेन्द्र यादव,बीटीएम, राकेश सिंह भाई, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. कृष्णा भाई, ब्र.कु. प्रतिमा बहन तथा अन्य किसान एवं ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।