## स्वास्थ्य

# बवासीर का इलाज... आपके घर में

आज के समय में बवासीर की समस्या 20-25 और 30-35 की उम्र के व्यक्ति को बहुत ही तेजी से हो रही है। जिसके दो मुख्य कारण हैं। सबसे पहले खाने में रेशे की कमी होना माना फाइबर की कमी होना। जो लोग वेजिटेबल, नट्स, सीड्स आदि नहीं खाते इसकी वजह से उनको कब्ज की समस्या हो जाती है और उसी की वजह से बवासीर की समस्या आना निश्चित होता है। दूसरा कारण ये होता है कि कम उम्र में सिगरेट, दारु का सेवन करना जिसकी वजह से उनका डायजेस्टिव सिस्टम खराब होने लगता है जिससे उनका खाना पच नहीं पाता और फिर बवासीर की समस्या होने लगती है। तो इसका हम एक घरेलू उपाय कर सकते हैं...

सबसे पहले आपको एक गिलास लेना है। और फिर आधा गिलास गुनगुना पानी लेंगे। फिर उसमें 1 चम्मच(टी स्पून) जीरा डालें। जीरे में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं जैसे फाइबर, ओमेगा3, ओमेगा6, ओमेगा9 जो कि आपके पाचन को ठीक करता है और आपके खाने को अच्छे से पचाता है। फिर जीरे को अच्छे से मिक्स कर देना है। इसे 15-20 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें। और जब इसके सारे पोषक तत्व पानी में मिक्स हो जायेंगे तो आपको इस पानी को एक साफ गिलास के अन्दर छान लेना है। और दूसरा इंग्रेडिएंट्स जो आपको लेना है जोकि बेहद खास है और आपके घर पर आसानी से उपलब्ध होगा। वो है नींबू। नींबू में सिट्रिक एसिड, विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जोकि आपकी पाचन क्रिया को ठीक करता है, आपके हेयर फॉल को रोकता है और आपके बालों में से डैंड्रफ को जड़ से समाप्त करता है। साथ ही साथ यह आपके मुंह की दुर्गंध को खत्म करता

है। और यह आपकी बवासीर के अन्दरूनी मस्सों को जड़ से समाप्त करके आपकी पाचन क्रिया को ठीक करता है। तो आपको करना क्या है, आपको आधा नींबू ले लेना है और अपने इस पानी में मिक्स कर लेना है। अब आपको इसके अन्दर लास्ट और आखिरी इंग्रेडिएंट जो मिलाना है वो भी आपके घर पर आसानी से मिल जायेगा। वो है हमारी अजवायन का पाउडर। अजवायन के पाउडर में कुछ ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो कि हम प्राचीन काल से इस्तेमाल करते आ रहे हैं,अपने पाचन क्रिया को ठीक करने के लिए। साथ ही साथ अपने मेटाबॉलिज़्म को स्ट्राँग करने के लिए। आपको अजवायन पाउडर जीरे का चौथा हिस्सा लेना है। फिर इन सभी को अच्छी तरह से मिला लें।

### कब और कैसे लें...

इस नुस्खे को हर रोज़ एक बार सुबह खाली पेट लेना है और दूसरा शाम को लंच के एक से डेढ घंटे के बाद लेना है। इसे आपको एक सप्ताह तक करना है।

**मंदसौर-म.प्र.।** नयाखेडा बायपास पर ब्रह्माकुमारीज़ के अत्याधुनिक भव्य आध्यात्मिक राजयोग साधना केन्द्र 'विश्व सद्भावना भवन' के भूमिपूजन कार्यक्रम में इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, भिलाई क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. आशा दीदी, उज्जैन क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी, नवीन एवं नवकरणीय ऊर्जा राज्यमंत्री हरदीप सिंह डंग, वरिष्ठ विधायक यशपाल सिंह सिसोदिया, जिला पंचायत अध्यक्ष प्रियंका गोस्वामी, कलेक्टर गौतम सिंह, पुलिस अधीक्षक अनुराग सुजानिया, जिला पंचायत के सीओ कुमार सत्यम, मंदसौर आत्म कल्याण भवन की संचालिका ब्र.कु. उषा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**मुम्बई-श्रीनगर(ठाणे वेस्ट)।** डॉक्टर्स के लिए 'मेडिटेशन एज़ मेडिसिन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन,मुख्य वक्ता, डॉ. जे.बी. भोर,प्रेसिडेंट,वागले इस्टेट डॉक्टर्स एसोसिएशन, डॉ. गिरीश प्रजापति,सेक्रेट्री,वागले इस्टेट डॉक्टर्स एसोसिएशन, डॉ. शम्भू सिंह,ट्रेज़र,वागले इस्टेट डॉक्टर्स एसोसिएशन, ब्र.कु. सीता दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।

**पुणे-रविवार पेठ(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज़ एवं भारती ब्लड बैंक धनकवडी के संयुक्त तत्वाधान में भारत की स्वतंत्रता के अमृत महोत्सव एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र के रजत जयंती महोत्सव वर्ष के तहत 'जागतिक आरोग्य दिन' के अवसर पर आयोजित 'रक्तदान शिविर' में डॉ. देशपांडे मैडम,अध्यक्ष,इंडियन मेडिकल एसोसिएशन पुणे, डॉ. राजेंद्र संचेती,उपाध्यक्ष,इंडियन मेडिकल एसोसिएशन पुणे, गणेश नलावडे,अध्यक्ष,राष्ट्रवादी कांग्रेस,कसबा ब्लॉक, ब्र.कु. रोहिणी बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**नवापारा-राजिम(छ.ग.)।** संत समागम के दौरान मंचासीन हैं राज्यपाल सुश्री अनुसूइया उइके, गृह जेल लोक निर्माण पर्यटन धार्मिक न्यास राज्यमंत्री ताम्रध्वज साहू, विधायक अमितेश शुक्ला, महाराज राम सुंदर दास जी, महाराज गोवर्धन शरण जी, ब्र.कु. नारायण भाई तथा अन्य गणमान्य लोग।

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 13 दिवसीय 'सुरक्षित भारत-सड़क सुरक्षा मोटर साइकिल यात्रा' अभियान के दूसरे दिन ग्राम श्यामतराई, चन्दनबिरही एवं पुरुर में सड़क सुरक्षा का संदेश दिया गया। महिंद्रा शो रूम, मारूती शो रूम और हुंडई शो रूम में भी कार्यक्रम का आयोजन हुआ जहाँ महिंद्रा शो रूम के मैनेजर एस.के. मिश्रा, मारूती शोरूम के मैनेजर राकेश राव तथा हुंडई शो रूम के मैनेजर विनय मंडल ने अभियान की सराहना करते हुए अपने स्टाफ के लिए पाँच दिवसीय राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम कराने का संकल्प लिया।

**मुम्बई-मीरा रोड।** दादी जानकी की पुण्य स्मृति में पीवीआर सीनेमैक्स थिएटर में डॉक्यूमेंट्री फिल्म दिखाने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजन बहन, थिएटर के मैनेजर अफज़ल भाई, फिल्म प्रोड्यूसर ब्र.कु. शीत श्रीवास्तव तथा अन्य भाई-बहनें।

**ठाणे-नौपाडा(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा श्री रामजी देवस्थान,आपटा मंदिर जिसे 149 वर्ष पूर्ण हुए हैं वहाँ आध्यात्मिक प्रदर्शनी का आयोजन कर सभी को परमात्म संदेश देते हुए ब्र.कु. रेखा बहन। हज़ारों लोगों ने प्रदर्शनी द्वारा ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त किया। साथ ही ब्रह्माकुमारी बहन ने मंदिर के ट्रस्टी एवं पुजारियों का सम्मान कर सौगात दी एवं मंदिर की तरफ से ब्रह्माकुमारी बहन को स्मृति चिन्ह, शॉल व श्रीफल देकर सम्मानित किया गया।

**राजगढ़-चुरू(राज.)।** आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत सेवाकेन्द्र के तृतीय वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गायक देव शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन बहन तथा अन्य।

**बेंगलुरु-चामराजपेट(कर्नाटक)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. लीला दीदी,उपक्षेत्रीय संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़,बैंगलोर सिटी, श्रीमति सविता,आई.पी.एस.,डिप्टी कमिश्नर ऑफ पुलिस,ट्राफिक नॉर्थ बेंगलुरु, श्रीमति श्रीदेवी,वुमेन हेल्प डेस्क ऑफिसर, श्रीमति उषा गणेश,वीरा वनिथे कित्तूर रानी चेन्नम्मा वुमेन कमेटी, बीटीएस नागराज,पूर्व कॉर्पोरेटर,बिन्नीपेट, बी.के. कोकिला चंद्रशेखर,पूर्व कॉर्पोरेटर, चामराजपेट, ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. पद्मा बहन तथा अन्य गणमान्य लोग।