

खसखस का दाना है छोटा... पर काम करता बड़ा



खसखस छोटे तिलहन होते हैं, जो पॉपी नामक पौधे से मिलते हैं... पॉपी सीड्स या

खसखस दुनिया भर में अलग-अलग किस्मों में उपलब्ध होता है। खसखस नीले और सफेद दो तरह का होता है। ये भारत में सबसे कॉमन सफेद रंग का मिलता है। ये राई जैसे छोटे-छोटे दानों के रूप में होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हमारी सेहत को ढेरों लाभ पहुंचाते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि खसखस के बीजों में ओमेगा-6 फैटी एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम और

स्वास्थ्य

फाइबर की अच्छी मात्रा होती है। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

नींद की परेशानी दूर होगी

खसखस नींद से जुड़ी समस्याओं से राहत देता है क्योंकि इसके सेवन से नींद आसानी से आती है। अगर आप भी अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं तो सोने से पहले खसखस के पेस्ट को गर्म दूध के साथ लेंगे तो राहत मिलेगी।

आँखों की सेहत को बनाए रखें खसखस आपकी आँखों की सेहत को

भी बेहतर बनाए रखता है क्योंकि इसमें जिंक और एंटीऑक्सीडेंट भी होता है जो कि दृष्टि में सुधार करने और मैकुलर डिजनरेशन जैसी आँखों की बीमारियों से बचाने में मदद करती है। इसलिए खसखस को आँखों के लिए अमृत माना गया है।

हड्डियों को बनाता मजबूत

हड्डियों को मजबूत बनाने में खसखस आपकी मदद करता है। आप सुबह खाली पेट इसका सेवन कर सकते हैं। खसखस के बीजों में मौजूद मैग्नीज और प्रोटीन कोलेजन के उत्पादन में मदद करता है जो हड्डियों को गंभीर क्षति से बचाता है। आप खाली पेट दूध के साथ इसका सेवन करें।

दूर होती कब्ज की समस्या

अगर आपको कब्ज और पेट की समस्या है तो आप खसखस का सेवन कर सकते हैं। खसखस के बीजों में फाइबर का अधिक मात्रा में होना मल में थोक जोड़ता है, जिसमें पेट साफ करने में मदद मिलती है। ये डाइटरी फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन तंत्र

को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। जब आप खसखस जैसे ज्यादा फाइबर से भरपूर चीजों को खाते हैं, तो इसमें पानी को जोड़ने में मदद मिलती है। इससे आपका पेट आसानी से साफ हो जाता है।

मुंह के छालों को करता कम

खसखस मुंह के छालों के लिए भी फायदेमंद होता है। खसखस के बीजों का सुबह खाली पेट सेवन करना मुंह के छालों का कारगर इलाज है। खसखस के बीजों को भिगोकर रखें और इसमें शहद मिलाने के बाद इसका सेवन करें। ऐसा करने से जीभ की जलन भी खत्म होगी।

ब्लड प्रेशर कम करने में

मददगार

खसखस आयरन से भरपूर होता है जो ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर का लेवल नियंत्रित रहता है और इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड भी होता है, जो हृदय रोगों

की संभावना को कम करने में फायदेमंद होता है।

प्रोटीन का अच्छा स्रोत

खसखस के बीज ओमेगा-4 फैटी एसिड, प्रोटीन, फाइबर का अच्छा स्रोत हैं। इसके अलावा इसमें विभिन्न फाइटोकेमिकल्स, विटामिन बी, थायामिन, कैल्शियम और मैग्नीज भी होता है इसलिए खसखस को एक उच्च पोषण वाला आहार माना जाता है।

सांस की दिक्कत करे दूर

खसखस के बीज सांस की बीमारियों के इलाज में बहुत कारगर हो सकते हैं। यह खांसी को कम करने में मदद करता है और अस्थमा जैसी समस्याओं के खिलाफ लंबे समय तक राहत प्रदान करता है।

यहाँ दी गई जानकारी सामान्य मान्यताओं और जानकारियों पर आधारित है। इस तरह के किसी भी उपचार, दवा, डाइट पर अमल करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।



दिल्ली-मोहम्मदपुर। आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 'हर घर तिरंगा' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हिमाद्रिश सुवान,चेयरपर्सन कन्फेडरेशन फॉर यंग लीडर्स एवं डायरेक्टर जनरल इंडियन इंस्टीट्यूट फॉर गवर्नंस एंड लीडरशिप, शहजाद पूनावाला,राष्ट्रीय प्रवक्ता भाजपा, ब्र.कु. कंचन दीदी,सेवाकेन्द्र संचालिका, एलेक्सी इलुवियेव,द्वितीय सचिव,भारत में रूसी दूतावास, ब्र.कु. फलक बहन तथा ब्र.कु. सुपर्णा बहन।



कायमगंज-उ.प्र. सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष मोनिका यादव, डॉ. नवल किशोर साकी कैंसर हॉस्पिटल तथा तहसीलदार राकेश जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. मिथिलेश बहन।



बरनाला-पंजाब। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वृज बहन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु. पुष्प बहन, ब्र.कु. सोमा बहन, ब्र.कु. कोमुदी बहन आदि दिखाई दे रहे हैं।



सादड़ी-राज. जैन संस्था में प्रवचन करते हुए ब्र.कु. सुचिता बहन। साथ हैं जैन गुरु गौतम मुनि जी महाराज, विनय मुनि जी महाराज, धर्मानंद विजय जी महाराज तथा अन्य।



फ़ाजिल्का-पंजाब। सुलेमानकी सादिकी बोर्डर पर जवानों को रक्षासूत्र बांधने एवं परमान्त संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रिया बहन, वरिष्ठ पत्रकार लीलाधर शर्मा, फॉरिस्ट रेंज ऑफिसर सुभाष जी, प्रिंसिपल रवि डोडा तथा अन्य।



आजमगढ़-उ.प्र. जिला कारागार में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में जेलर रविंद्रनाथ एवं कैदियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. रंजना बहन। साथ हैं ब्र.कु. हेमा बहन, ब्र.कु. अनिता बहन तथा अन्य।



गाया-सिविल लाइन(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा एयरपोर्ट में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में एयरपोर्ट डायरेक्टर बगजीत साहा, डीजीएम अवधेश कुमार, एजीएमसी अजय कुमार एवं अन्य कर्मचारियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी तथा अन्य।



कहलगांव-भागलपुर(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित अलौकिक रक्षाबंधन कार्यक्रम में एसडीओ, एसडीपीओ, थाना प्रभारी, स्थानीय मुख्य संचालिका ब्र.कु. अनिता दीदी, ब्र.कु. पूजा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



बस्ती-उ.प्र. कमिश्नर गोविंद राजू को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।



टूडला-जीवनी नगर(उ.प्र.)। थाना इंस्पेक्टर राजेश पांडे को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालू बहन एवं ब्र.कु. राखी बहन।



पलवल-हरियाणा। डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन कोर्ट पलवल के सुपरिटेण्डेंट जितेन्द्र कुमार तथा अन्य सभी सदस्यों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में हैं ब्र.कु. सुदेश बहन व ब्र.कु. कुसुम बहन।



निम्वाहेड़ा-राज. उपखंड अधिकारी चन्द्रशेखर भण्डारी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवली बहन तथा अन्य।