



## स्वास्थ्य

# धनिया बनाये स्वास्थ्य से धनवान

समय सूखे धनिये के 20 दाने चबायें तो थकावट दूर हो जायेगी। यात्रा के दौरान इन बीजों को एक डिब्बी या किसी भी तरह रख कर ले जायें। साथ ही पैरों को घुटनों तक ठंडे पानी में डुबाये रखें या घुटनों से निचे पैरों तक ठंडा पानी डालें। तुरंत आपको राहत मिलेगी।

### सुन्दरता को बढ़ाता धनिया

2 गिलास पानी में, 2 चम्मच साबूत धनिया भिगोकर चार घंटे बाद पानी को छानकर आँखें बंद करके चेहरा रोजाना 1-2 महीने तक लगातार धोयें। इससे चेहरे का कालापन, दाग और धब्बे दूर होकर चेहरा गोरा और सुन्दर हो जायेगा।

### चोट के दर्द को दूर करे

चोट लग गई हो या चोट की वजह से नीला धब्बा बन गया हो, सूजन-दर्द होता रहा हो तो पीसे हुए धनिये और हल्दी दोनों को सामान्य मात्रा में मिलाकर, रसोई का तेल डालकर, इन दोनों को तवे पर अच्छे से भून लें। इसे चोट ग्रस्त अंग पर लेप करके, रूई लगाकर पट्टी से बाँध लें तो नीला धब्बा, सूजन, चोट का दर्द इस नुस्खे से थोड़े ही दिनों में ठीक हो जायेगा।

### जल्द थकावट दूर करे

काम करते हुए थकावट आ गई हो, पैदल चलने से थकावट आ गई हो तो उसी

### मिर्गी का आना बंद होगा

एक किलो पानी में 50 ग्रा. धनिया डालकर इतना उबालें कि तीन हिस्सा पानी बाकी रह जाए, फिर इसे छानकर स्वादानुसार नमक मिलाकर, इसके चार भाग करके रोजाना चार बार पिएं। इससे जल्द ही मिर्गी के दौरे आना बंद हो जाते हैं।

### पुराने दस्त, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम

लम्बे समय से दस्त होते रहे हैं, रोजाना ही पांच-छह बार पतले दस्त होते हैं, गैस बहुत निकलती है तो एक चम्मच साबूत बिना पिसा हुआ धनिया और एक चम्मच चीनी दोनों चबा-चबाकर खाएं और आखिर में पानी के साथ निगल जाएं। इससे दस्त व पेट के रोगों में लाभ होगा। रात को धनिया पानी में भिगोकर प्रातः पानी छानकर बुरा, शक्कर मिलाकर



युं तो हम अपने स्वास्थ्य के लिए कितने नुस्खे अपनाते हैं, कितनी ऐसी चीजें होती हैं जो हम नियमित तौर पर अपने खाने में इस्तेमाल तो करते हैं लेकिन टेस्ट के लिए। उनसे हमें हमारे शरीर को क्या-क्या फायदा मिलता वो हमें नहीं मालूम होता तो इसीलिए हम आपको एक ऐसे मसाले के बारे में बतायेंगे जो सब्जी को तो स्वादिष्ट बनाता ही है साथ में उसके फायदे भी अनेक हैं।

रोजाना पिएं।

### सिर दर्द दूर भगाए

चार चम्मच धनिया और दो चम्मच मिश्री एक गिलास पानी में उबालकर आधा पानी रहने पर छानकर पिएं। इससे सर्दी-

जुकाम से होने वाला सिर दर्द जल्द ही ठीक हो जायेगा। और अगर आपको छींक भी बहुत आती है तो सिर्फ धनिये के पत्ते सूंघे, इससे छींक आनी बंद हो जाएगी।

### गंजेपन से छुटकारा

हरे धनिये की पत्तियों का रस लगाएं, रस से मालिश करें। बालों को रस में भिगोकर 15 मिनट बाद बाल धोएं। इससे बाल उगेंगे, बालों का गिरना बंद होगा, बाल मुलायम और काले होंगे।

### कब्ज दूर करे

धनिया 10 चम्मच, हरड़ का चूर्ण एक चम्मच, काला नमक आधा चम्मच सबको मिलाकर खाने के बाद 2 चम्मच गर्म पानी से फांकी लें। पुरानी कब्ज वाले इसे लम्बे समय तक लें।

### भूख न लगना

पिसा हुआ सूखा धनिया दो चम्मच एक गिलास पानी में उबालकर, छानकर इसमें टेस्ट के हिसाब से दूध व शक्कर डालकर पियें। इससे भूख अच्छी लगेगी। भूख बढ़ाने के लिए धनिया, कालीमिर्च, मिश्री, इलायची सब पिसे हुए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेकर, थोड़े से घी में मिलाकर खाएं।

### खांसा न पचना

पिसा धनिया, पिसी मिश्री एक-एक चम्मच मिलाकर रोजाना दो बार पानी से फांकी लेने से अमाशय की दुर्बलता से अपच दूर हो जाती है।



**नूरपुर-हि.प्र.**। नूरपुर कोर्ट के एजेएम राजिंदर कुमार को रक्षामसूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन। साथ है ब्र.कु. ज्योति बहन।



**गोपालगंज-बिहार**। जिला अधिकारी डॉ. नवल किशोर को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उर्मिला बहन।



**बेल्थारोड-उ.प्र.**। उप जिलाधिकारी अनवर रशीद फारूकी को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वर्तिका बहन।



**लुधियाना-पंजाब**। डीसी सुरभि मलिक को रक्षामसूत्र बांधने के पश्चात् रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. निशा बहन।



**बड़हरिया-सिवान(बिहार)**। थाना अध्यक्ष पंकज कुमार को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कांति बहन।



**पूसा-समस्तीपुर(बिहार)**। कृषि विज्ञान केन्द्र के हेड सह प्रमुख वैज्ञानिक आर.के. तिवारी को रक्षामसूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. पूजा बहन।



**गिददड़बाहा-पंजाब**। तहसीलदार जसपाल सिंह बराड़ को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुखविंदर बहन व ब्र.कु. रेखा बहन।



**सुनाम-पंजाब**। एसडीएम राकेश कुमार को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीरा बहन।



**हल्द्वानी-उत्तराखंड**। पंकज भट्ट, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, नैनीताल को रक्षामसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वीना बहन, नैनीताल तथा ब्र.कु. नीलम बहन, हल्द्वानी।