

स्वास्थ्य

मिलाकर खाने से फायदा होता है। पाचन क्रिया खराब हो गई हो, तो 25 मिली अजवाइन के काढ़े को दिन में 3 बार पिलाने से लाभ होता है।



अजवाइन के फायदे

सीने की जलन में लाभ

अधिक तीखा भोजन करने के बाद छाती में जलन की परेशानी हो जाती है। ऐसे में 1 ग्राम अजवाइन और बादाम की 1 गिरी को खूब चबा-चबा कर, या पीस कर खाएं। इससे फायदा होता है। अगर कोई पेट संबंधी रोगों से परेशान रहता है, तो उसे 1 भाग अजवाइन, आधा भाग काली मिर्च, और सेंधा नमक को मिलाकर पीस लेना है। इसे गुनगुने जल के साथ, 1-2 ग्राम की मात्रा में लेना है। सुबह-शाम, सेवन करने से पेट संबंधी रोग ठीक होते हैं।

पाचन तंत्र विकार से राहत

1.5 लीटर जल को आग पर रखें। जब पानी पूरी तरह उबलकर 1.25 लीटर रह जाए, तब नीचे उतार लें। इसमें आधा किलोग्राम पिसी हुई अजवाइन डालकर ढक्कन बंद कर दें। जब यह ठंडा हो जाए तो छानकर बोतल में भर कर रख लें। इसे 50-50 मिली दिन में 3 बार सेवन करें। इसके प्रयोग से पेट के पाचन तंत्र संबंधी विकार ठीक होते हैं।

जिस भी व्यक्ति को दूध ठीक से ना पचता हो, उसे दूध पीने के बाद थोड़ी अजवाइन खा लेनी चाहिए।

गेहूँ का आटा, मिठाई आदि ना पचता हो तो उसमें अजवाइन के चूर्ण को

एसिडिटी

की परेशानी में

अजवाइन को बारीक पीसकर, उसमें थोड़ी मात्रा में हींग मिला लें। इसका लेप बना लें। इसे पेट पर लगाने से पेट के फूलने, और पेट की गैस परेशानियों में तुरंत लाभ होता है।

आदि लाभ होता

समान मात्रा में अजवाइन, सेंधा नमक, सौवर्चल नमक, यवक्षार, हींग और सूखे आंवला लें। इनका चूर्ण बनाकर रख लें। इस चूर्ण को 2.3 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम शहद के साथ सेवन करें। इससे डकार की परेशानी ठीक होती है।

मासिक धर्म की रूकावट

में फायदा

अजवाइन, मासिक धर्म रूकावट जैसी परेशानी में भी असरदार होता है। आप 10 ग्राम अजवाइन और 50 ग्राम पुराने गुड़ को 400 मिली जल में पका लें। इसे सुबह-शाम सेवन करें। इससे गर्भाशय की गंदगी साफ होती है और मासिक धर्म संबंधी विकार भी ठीक होते हैं।

इसी तरह 3 ग्राम अजवाइन के चूर्ण को गर्म दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करें। इससे भी मासिक धर्म में लाभ होता है।

सर्दी-जुकाम में लाभदायक

केवल अजवाइन का काढ़ा बनाकर पीने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है।

2-3 ग्राम अजवाइन के चूर्ण को गुनगुने पानी या दूध के साथ पिएं। इसे दिन में दो-तीन बार सेवन करना है।

आज से ही अजवाइन को अपनी स्वस्थ जीवनशैली में करें शामिल

आप अजवाइन के उपयोग के बारे में तो जानते ही होंगे, क्योंकि हर घर में रोज अजवाइन इस्तेमाल में लाई जाती है। आमतौर पर लोग अजवाइन को केवल खाना पकाते समय मसाले के रूप में ही उपयोग में लाते हैं, शायद अधिकतर लोगों को यह नहीं पता कि अजवाइन एक बहुत ही उपयोगी औषधि भी है। कहने का मतलब यह है कि अजवाइन खाने के फायदे एक नहीं, बल्कि कई सारे हैं।

आइए आपको बताते हैं कि अजवाइन कितनी गुणकारी होती है:-

है।

पेट में कीड़े होने पर

अजवाइन के 3 ग्राम महीन चूर्ण को दिन में दो बार छाछ के साथ सेवन करें। इससे आंत के हानिकारक कीड़े खत्म हो जाते हैं।

अजवाइन के 2ग्राम चूर्ण को काला नमक के साथ सुबह-सुबह सेवन करें। इससे अपच, गठिया, पेट के कीड़ों के कारण होने वाली पेट की बीमारियां जैसे- पेट फूलना, पेट दर्द, पाचन तंत्र की कमजोरी, एसिडिटी आदि ठीक होती हैं।

बच्चे बिस्तर पर पेशाब करते

उसमें लाभ

जो बच्चे बिस्तर गीला कर देते हैं उन्हें रात में 500मिग्रा अजवाइन खिलाएं। इससे फायदा हो सकता है।

कान दर्द में राहत

अगर कोई कान के दर्द से परेशान रहता है तो उसे 10 ग्राम अजवाइन को 50 मिली तिल के तेल में पका लेना है। इसे छानकर रख लेना है। इस तेल को गुनगुना कर, 2-2 बूंद कान में डालें। इससे कान का दर्द ठीक होता है। इसका इस्तेमाल करने से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

पित्त उखलने में लाभ

50 ग्राम अजवाइन को 50 ग्राम गुड़ के साथ अच्छी प्रकार कूट लें। इसकी 1-1 ग्राम की गोली बना लें। 1-1 गोली

सुबह-शाम ताजे पानी के साथ लें। इससे एक सप्ताह में ही शरीर पर फैली हुई पित्त दूर हो जाएगी।

पेशाब संबंधी परेशानियों में लाभ

अगर किसी को पेशाब संबंधी समस्या रहती है तो उसे 2 से 4 ग्राम अजवाइन को गर्म पानी के साथ लेना चाहिए। इससे पेशाब संबंधी परेशानी ठीक होती है।

चोट लगने पर करें इस्तेमाल

किसी भी प्रकार की चोट लगी हो तो कपड़े की दो तह बना लें। इसकी पोटली बना लें और 50 ग्राम अजवाइन को इसमें रखकर गर्म कर लें। इसे चोट लगने वाले स्थान पर (1 घंटे तक) रखें। इससे आराम मिलता है। चोट को ठीक करने के लिए अजवाइन की सेकाई एक रामबाण औषधि है।

बवासीर में फायदेमंद अजवाइन

बवासीर में लाभ होने के लिए अजवाइन में सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। इससे पेट का फूलना तथा बवासीर में लाभ होता है।

अजवाइन के नुकसान

हमेशा ताजी अजवाइन को ही उपयोग में लाना चाहिए, क्योंकि पुरानी हो जाने पर इसका तैलीय अंश खत्म हो जाता। तैलीय अंश के खत्म होने से इसका पूरा फायदा नहीं मिलता।

अजवाइन का अधिक सेवन करने से सिर दर्द की शिकायत हो सकती है।



आगरा-पीपल मंडी(उ.प्र.)। मिष्ठी योग साधना केंद्र के फाउंडेशन डे पर आयोजित कार्यक्रम में स्पेशल गेस्ट के रूप में स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन को आमंत्रित कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में सपना कुलश्रेष्ठ, योगेंद्र उपाध्याय विधायक, शिक्षा राज्यमंत्री की धर्मपत्नी प्रीति उपाध्याय एवं एस.आर. हॉस्पिटल की निदेशिका डॉ. सुधा बंसल सहित अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।



बाड़ी-धौलपुर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज एवं भारत विकास परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में 'कल्पतरु' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में भारत विकास परिषद् शाखा की महिला प्रमुख श्रीमती मंजू अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए कार्यक्रम की मुख्य वक्ता एवं स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की सह-संचालिका ब्र.कु. रेनु बहन। इस मौके पर ब्र.कु. प्रियंका बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, उषा बहन तथा विभिन्न संस्थाओं के सदस्य शामिल रहे।



मोतिहारी-बिहार। डॉ. वीरेंद्र नाथ पांडे मेमोरियल ट्रस्ट द्वारा एम.एस. कॉलेज में आयोजित सम्मान समारोह में ब्र.कु. अशोक वर्मा को शब्द लेखन आध्यात्मिक चिंतन के माध्यम से समाज के उत्तरोत्तर विकास की दिशा में अति विशिष्ट उपलब्धियों एवं अति महत्वपूर्ण योगदान के लिए 'शब्द साधक सम्मान 2024' से जवाजे जाने पर मोतिहारी बनियापट्टी स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन द्वारा टीका लगाकर, शॉल एवं पगड़ी पहनाकर उनका सम्मान किया गया। इसके साथ ही सेवाकेंद्र की सहायक प्रभारी ब्र.कु. शकुंतला बहन एवं अन्य भाई-बहनों द्वारा भी गुलदस्ता भेंट कर उन्हें सम्मानित किया गया।



दिल्ली-आर.के.पुरम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा दिल्ली स्थित आदित्य बिड़ला ग्रुप कंपनी में आयोजित विशेष सत्र के दौरान योग और राजयोग के बीच अंतर को स्पष्ट करते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन। साथ ही ब्र.कु. हरमोहन निदेशक आईटी ने राजयोग ध्यान के लाभों के बारे में बताया तथा पतंजलि से योग प्रशिक्षक अंकुर भाई ने सभी को कायाकल्प योग अभ्यास कराया। इस मौके पर कंपनी के अधिकारीगण, एजीएम शालिनी, ब्र.कु. अर्जुन आदि मौजूद रहे।



अजीतपुरा-भादरा(राज.)। ब्र.कु. मीना बहन को सम्मानित करते हुए विधायक बलवान पूनिया, उपखंड अधिकारी प्रीतम जाखड़, अधिशासी अधिकारी अविनाश शर्मा, थाना अधिकारी रणवीर सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष प्रतिनिधि रफीक कुरैशी व अन्य।



दुमका-झारखण्ड। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों को सम्मान पत्र देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. जयमाला बहन और ब्र.कु. रेखा बहन।