



स्वास्थ्य

टिंडा के फायदे

आयुर्वेद के अनुसार टिंडा सब्जी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि ये कई बीमारियों के लिए औषधि के रूप में

का शाक मल को नरम करने में मदद करता है।

खून को साफ करने में

आजकल पैकेज्ड फूड और मसालेदार खाना खाने से पथरी होना आम बात हो गयी है। आयुर्वेद के अनुसार इस अवस्था से बाहर आने में टिंडा मदद करता है। टिंडा के ताजे कोमल फलों को कुचलकर, पीसकर रस निकाल लें। 10-15 मिली रस में 65-125 मिग्रा यवक्षार मिलाकर गुनगुना करके पिलाने से पथरी टूट-टूट कर निकल जाती है।

इसके साथ-साथ टिंडे का रस पित्तज विकारों को कम करने के अलावा मूत्र और लीवर संबंधी रोगों में लाभकारी होता है।

मूत्र संबंधी रोगों को करे दूर

अगर मूत्र संबंधी रोगों से परेशान हैं तो टिंडा के फलों का शाक बनाकर सेवन करने से पेशाब करते वक्त दर्द तथा यूरिनरी ब्लाइडर या मूत्राशय के सूजन को कम करने में मदद

टिंडा एक ऐसी शाकाहारी सब्जी है जो पौष्टिकता से भरपूर है। टिंडा को हजम करना आसान होता है। टिंडा ऑक्सिडेंट, फाइबर, कैराटिनॉयड, विटामिन सी, आयरन या पोटेशियम होता है, जो टिंडे को सुपरफूड बनाने में मदद करता है। टिंडे की सब्जी खाते तो सब लोग हैं, लेकिन आयुर्वेद में इसका औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है, टिंडा के फायदे के बारे में

आम तौर पर उम्र बढ़ने पर जोड़ों में दर्द की परेशानी होती है, लेकिन आजकल कम उम्र में भी ये समस्या नजर आती है। ऐसी अवस्था से आराम पाने के लिए टिंडे के फल को पीसकर जोड़ों पर लगाने से दर्द से राहत मिलती है।

कमजोरी को करे दूर

अगर लंबे अर्से तक बीमार रहने के बाद कमजोरी आ गई है तो पके हुए टिंडे के बीजों को निकालकर मेवे के रूप में सेवन करने से कमजोरी और थकान में लाभ होता है।

रोग प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाये

टिंडे का सब्जी के रूप में प्रयोग करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। क्योंकि इसमें विटामिन सी और फाइबर अधिक मात्रा में पाए जाते हैं जोकि प्रतिरक्षा तंत्र को बढ़ाने में मदद करता है।

हाई ब्लड प्रेशर के लिए फायदे

टिंडा का सेवन हृदय के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट के गुण पाये जाते हैं जोकि हृदय की क्रियाशीलता को नियमित रखकर हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को होने से रोकता है।

टिंडा के उपयोगी भाग

आयुर्वेद में टिंडा के फल, जड़ और बीज का सेवन औषधि के रूप में ज्यादा होता है।

टिंडे को भी अवश्य करें अपनी डाइट में शामिल

काम करता है। चलिए जानते हैं कि टिंडा कैसे बीमारियों से लड़ने में सहायता करता है...

कब्ज में फायदेमंद

आजकल कब्ज की परेशानी से सब परेशान रहते हैं। कब्ज होने पर टिंडे की सब्जी का सेवन करने से टिंडा के फायदे से राहत मिल सकती है। टिंडे के डण्ठल

खून साफ न होने पर कई तरह के त्वचा संबंधी रोग होने की संभावना होती है। टिंडे के फल के रस का सेवन करने से रक्त का शोधन तथा मुँह और गला सूख जाने के एहसास से छुटकारा मिलता है। टिंडा खून को साफ कर उससे संबंधित बीमारियों से राहत दिलाने में मदद करता है।

पथरी में लाभकारी

मिलती है।

प्रदर(ल्यूकोरिया) और

डायबिटीज से दिलाये राहत

टिंडे के फलों का रस निकालकर मिश्री मिलाकर पीने से प्रदर तथा प्रमेह में लाभ मिलता है।

आपको बहुत कम मालूम होगा? इसलिए आगे हम टिंडा के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

आमवात(रुमेटाइड आर्थराइटिस) से दिलाये राहत



फरीदाबाद से.21डी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी,दिल्ली एवं रशिया जोन की निदेशिका, रेनु भाटिया,हरियाणा महिला आयोग चेयरपर्सन, उद्योगपति बी.आर. भाटिया,सी.दास ग्रुप के चेयरमैन, डॉ. अमृता ज्योति,श्री राम एजुकेशन सोसाइटी, गुरुप्रीत कौर,मानव रचना रेंडियो की डायरेक्टर, ब्र.कु. लता दीदी,दिल्ली, ब्र.कु. हरीश दीदी,संचालिका,से.19, ब्र.कु. प्रीति दीदी,स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. प्रिया बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



सादुलपुर-राज. शिव जयंती के पावन अवसर पर महंत संपत नाथ जी महाराज,ढंडाल शेरा को परमात्म अवतरण का संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा बहन। साथ हैं ब्र.कु. पूनम बहन, मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट शालिनी शर्मा, जिला कोषाधिकारी प्रवीण सिंघल, प्रताप सिंह भोजनियानि, एड. बृजमोहन शर्मा, सतवीर भाई तथा अन्य।



सुंदर नगर-हि.प्र. ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित होली मिलन समारोह में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शिखा दीदी ने होली का आध्यात्मिक रहस्य बताने के पश्चात् सभी को गुलाल लगाकर होली की मुबारकबाद दी। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



अहमदाबाद। ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय कार्यालय सुख शांति भवन में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'नारी तू नारायणी' स्नेह मिलन कार्यक्रम में 25 सास और पुत्रवधु की जोड़ी ने हिस्सा लिया। सभी को तिलक, चुन्नी, माला, मुकुट और बैज पहनाकर सम्मानित किया गया। तत्पश्चात् मणिनगर सबजोन निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नेहा बहन व न्यूजीलैंड और फिजी की डायरेक्टर ब्र.कु. भावना बहन ने परिवार में सुख शांति व एकता बनाये रखने हेतु सभी का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. नंदिनी बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



राँची-झारखंड। महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए बनवारी खिरवाल,समाजसेवी, डॉ. एस.महतो,पूर्व डीन,बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, अमरेंद्र विष्णुपुरी,समाजसेवी, ललित पोद्दार,अध्यक्ष,जिला मारवाड़ी सम्मेलन, ब्र.कु. निर्मला दीदी, राजीव कुमार,सेवानिवृत्त भा प्र सेवा अधिकारी, ऋषिकेश लाल,निदेशक,युवा नाट्य संगीत मंच, रेखा पांडेय,मुख्य प्रबंधक,सेंट्रल कोलफील्ड्स लि., रूबी रंजन,प्रबंधक,सेंट्रल कोलफील्ड्स लि. तथा शालिनी गुप्ता,केनरा बैंक।



धमतरी-छ.ग. ब्रह्माकुमारीज के आत्म अनुभूति तपोवन सांकरा में महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिला जागृति आध्यात्मिक सम्मेलन, सार गभित उद्बोधन नृत्य नाटिका- 'रहस्य खुदा का' एवं 'महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन' विषय पर संगोष्ठी एवं विभिन्न क्षेत्रों की महिलाओं एवं छात्राओं के सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उषा गुप्ता,संचालिका लेडीज क्लब, डॉ. सरिता दोशी,सचिव लायंस क्लब धमतरी फ्रेंड्स, सीमा गोयल,अध्यक्ष इनरहील क्लब, रूपल जैन,कल्पवृक्ष सकल जैन समाज महिला ट्रस्ट, नलिनी सोनी,उपाध्यक्ष महिला समाज, ब्र.कु. सरिता बहन,क्षेत्रीय संचालिका ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. प्राजक्ता बहन, ब्र.कु. नवनीता बहन, कामिनी कौशिक आदि शामिल रहे। इस अवसर पर 250 से भी अधिक महिलाओं को सम्मानित किया गया।



गाडरवाड़ा-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपवन भवन लक्ष्मी टाउन शिप द्वारा महिला दिवस व महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में नरसिंहपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी, श्रीमती शिरोमणि चौधरी बीजेपी विधान सभा प्रभारी एनटीपीसी सांसद प्रतिनिधि, डॉ.पूनम बोहरे, सपना जैन गौशाला प्रमुख संचालक, आरती राजपूत एनजीओ संचालक सनातन धर्म नारी शक्ति, एम्बिशन ऐरा पब्लिक स्कूल बनवारी, लक्ष्मी काबरा सचिव महेश्वरी भक्ति मंडल, मंजू गुप्ता लीनेस क्लब की अध्यक्ष, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।