आंवला एक वंडर फूड है। यानी कि इस छोटे से फल में ऐसे चमत्कारिक गुण हैं जो शरीर के लिए बेहद गुणकारी हैं। आंवला में विटामिन्स और खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं। जो हमें कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। आप अपनी डाइट में आंवले का जूस शामिल कर सकते हैं। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो आपके शरीर को फ्री रेडिकल्स की वजह से होने वाले डैमेजिंग से बचाते हैं। इसे आप ऐसे कच्चा खाने के अलावा अचार, चटनी, मुरब्बे के रूप में भी खा सकते हैं। लेकिन सबसे ज़्यादा फायदा इसे सुबह खाली पेट खाने से होता है।

आंवला में विटामिन सी, विटामिन एबी कॉम्प्लेक्स, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और डाइयूरेटिक एसिड होते हैं। शायद यही वजह है कि आंवला की तुलना अमृत से की गई है।

स्वास्थ्य

आंवला अमृत से कम नहीं...

डायबिटीज में सहायक

आंवला डायबिटीज से परेशान लोगों के लिए किसी अमृत से कम नहीं है। दरअसल, आंवले में क्रोमियम तत्व पाए जाते हैं। जो इंसुलिन हार्मोन्स को मजबूत कर खून में शुगर लेवल को कंट्रोल करते हैं। अगर आपको डायबिटीज है तो आंवले के रस में शहद मिलाकर पीने से बहुत आराम मिलेगा।

कोलेस्ट्रॉल को करता कंट्रोल

आंवले में मौजूद क्रोमियम बीटा ब्लॉकर के प्रभाव को कम करते हैं। इससे आपका दिल मजबूत और हेल्दी बनता है। यही नहीं आंवला खराब कॉलेस्ट्रोल को खत्म कर अच्छे कॉलेस्ट्रोल को बनाने में मदद करता है। शरीर में बढ़ते कोलेस्ट्रॉल के कारण हृदय से जुड़ी बीमारियों का खतरा रहता है। आंवले के जूस में फैटी एसिड, विटामिन और ऐसे कई तत्व होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं।

पाचन तंत्र रहता है सही

आंवले में फाइबर की भी अच्छी खासी मात्रा मौजूद होती है। जिससे पाचन सही रहता है, कब्ज की समस्या नहीं होती। खाली पेट इसका सेवन करने से आपको नैचुरल लैक्सेटिव वाले गुण मिलते हैं, जिसके कारण शरीर में जमा होने वाले सारे टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं।

महिलाओं को पीरियड्स में मददगार

महिलाओं को पीरियड्स में कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। जिनमें अनियमित पीरियड साइकिल, पेट व कमर में दर्द, ज़्यादा ब्लीडिंग शामिल हैं। ऐसे में आंवला खाना बेहद फायदेमंद है। अगर रोज़ाना आंवला खाया जाए तो आंवले में मौजूद विटामिन और मिनरल पीरियड्स से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा दिला देते हैं।

शरीर को बनाता ऊर्जावान

आंवले का जूस एनर्जी ड्रिंक के रूप में काम करता है। अगर आप इसे रोजाना पीते हैं तो आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। यह आपके शरीर को फिट रखने में मदद करता है।

इम्यून सिस्टम होता मजबूत

विटामिन सी से भरपूर आंवले का जूस इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है। जिससे आप बैक्टीरिया और वायरल संक्रमण से बच सकते हैं। इसके अलावा विटामिन सी कई बीमारियों को कम करने में मदद करता है।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंद

अगर आपके बालों की क्वालिटी लगातार खराब हो रही है। जिन लोगों को डैन्ड्रफ की समस्या, बाल टूटने और झड़ने की समस्या या फिर बालों का सफेद होना इस सभी चीज़ों में आंवला काफी लाजवाब चीज़ है। इसके लिए आपको आंवला का रस मुल्तानी मिट्टी में मिक्स करना होगा और फिर उसे सिर पर लगाना होगा। कुछ देर बाद सिर को धो दें, ये बालों को मुलायम और नर्म बना देगा।

दर्द में देता राहत

जिन लोगों को ज्वाइंट्स में दर्द की समस्या रहती है उनके लिए भी आंवला उम्दा चीज़ है। ऐसे लोगों को आंवला को अपनी डाइट में शामिल अवश्य करना चाहिए।

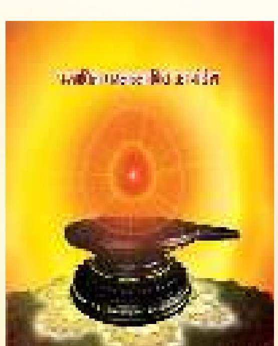
खून को साफ करने का तरीका

आंवला खून साफ करने का काम भी करता है। ये नसों को मजबूती देता है और साथ ही उन्हें सिकुड़ने नहीं देता। आंवला में कई एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो बॉडी को डिटॉक्सीफाई करते हैं। बॉडी को डिटॉक्सीफाई करने में आंवले का मुरब्बा भी काफी फायदेमंद माना जाता है।

खुशखबरी

आ गई शिव संदेश,राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक ज़ेबी किताब या पॉकिट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org

बेगुसराय-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग तथा जिला कृषि कार्यालय एवं कृषि विज्ञान केंद्र,बेगुसराय के संयुक्त तत्वाधान में जिले के सभी कृषक भाइयों के लिए यौगिक एवं जैविक खेती का प्रशिक्षण पन्हास के सभागार में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक भीनमाल राज. की ब्र.कु. गीता दीदी, माउण्ट आबू से कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, पटना से ब्र.कु. संजय भाई, पूर्व मेयर संजय कुमार, सेंट्रल को-ऑपरेटिव बैंक के अध्यक्ष नरेंद्र कुमार सिंह, कृषि विज्ञान केंद्र के मुख्य एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. रामपाल, प्रभु श्रीराम एफपीओ की ऋचा सिंह, जिला कृषि पदाधिकारी अजीत कुमार, ब्रह्माकुमारीज़ मध्य बिहार की संचालिका ब्र.कु. कंचन बहन, प्रभाग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. अबिता बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

आगरा आर्ट गैलरी-उ.प्र.। वर्ल्ड टूरिज़्म डे के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा फाइव स्टार होटल जेपी पैलेस आगरा में स्टाफ के लिए आयोजित 'जर्नी विद हारमनी' विषयक कार्यक्रम में मुम्बई से ब्रह्माकुमारीज़ ट्रांसपोर्ट एंड ट्रैवल विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. कमलेश दीदी, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र आर्ट गैलरी म्यूज़ियम की संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु.संगीता बहन तथा अन्य भाई-बहनों सहित होटल के उपाध्यक्ष हरि सुकुमार, मैनेजर्स तथा स्टाफ सम्मिलित रहे।