# इस चीज़ के पानी को खाली पेट पीने से मिलते हैं गज़ब के फायदे

**भारतीय घरों में धनिया को अलग-अलग तरह से इस्तेमाल किया जाता है। कहीं धनिया के पत्तों की चटनी बनती है, कहीं इसे खुरदरा पीसकर अचार में डाला जाता है तो कहीं पर धनिया के दाने पीसकर मसाला बनाया जाता है। जो लगभग हर सब्जी में डलता है। धनिया के दानों की बात करें तो ये स्वाद में ही अलग नहीं होते बल्कि सेहत को भी इनसे अनेक फायदे मिलते हैं। अब यहाँ जानेंगे धनिया के दानों का पानी बनाने का तरीका और इस पानी को पीने के फायदों के बारे में...**

## इम्युनिटी होती मजबूत
एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर धनिया के दाने आपको कई रोगों से बचाते हैं। इन दानों का पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। जिससे आप कई तरह के संक्रमण से बच सकते हैं।

## वजन घटाने के लिए
रोज़ सुबह खाली पेट धनिया का पानी पीने पर वजन कम करने में मदद मिल सकती है। इस पानी को पीने पर पाचन में मदद मिलती है और मेटाबॉलिज़्म बेहतर होता है। साथ ही धनिया का पानी डिटॉक्स वॉटर की तरह असर दिखाता है। इसीलिए मोटापा कम करने के लिए रोज़ सुबह धनिया का पानी पी सकते हैं।

## आँखों के लिए फायदेमंद
धनिया में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आँखों की रोशनी को बेहतर बनाते हैं। आँखों के स्वास्थ्य के लिए रोज़ाना धनिया का पानी पी सकते हैं।

## बालों को बनाता मजबूत
धनिया कई पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें विटामिन सी, विटामिन के और अन्य तत्व पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। सुबह धनिये का पानी पीने से बालों का झड़ना और टूटना कम हो सकता है। इसके अलावा, आप धनिये का तेल या हेयर मास्क का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

## यूरिक एसिड करे कम
यूरिक एसिड कम करने के लिए भी धनिया का पानी पिया जा सकता है। इस पानी को पीने पर शरीर से टॉक्सिन और यूरिक एसिड फ्लश होकर बाहर निकल जाते हैं। सब्जी या रायता बनाने में आप धनिया के पत्तों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

**स्वास्थ्य**

## गर्मियों के लिए फायदेमंद
गर्मियों के मौसम में शरीर को ताज़गी और ठंडक की ज़रूरत होती है, खासतौर से लू और गर्माहट से बचने के लिए, ऐसे में धनिया का पानी पीना फायदेमंद साबित होता है।

## एसिडिटी के लिए फायदेमंद
धनिया पानी एसिडिटी या अम्लता को कम करने में बहुत फायदेमंद साबित होता है। धनिये में मौजूद गुण पेट की अम्लता को कम करने में मदद करते हैं। धनिया पानी पीने से पेट में एसिड का स्तर कम होता है और इससे एसिडिटी से होने वाली जलन और दर्द भी कम हो जाते हैं। धनिये के बीजों में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो एसिडिटी के कारण होने वाली परेशनी को कम करते हैं। सुबह खाली पेट धनिया पानी पीने से पेट संबंधी तकलीफों में राहत मिल सकती है।

## याद रखें, धनिये का ज़्यादा सेवन है हानिकारक

**धनिये के बीज के अधिक सेवन से उल्टी, सिरदर्द, दस्त, सूजन, चक्कर आना और गैस जैसे विभिन्न दुष्प्रभाव हो सकते हैं। मधुमेह वाले लोगों को सुबह धनिये का पानी पीने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। क्योंकि यह उनके रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है और हाइपोग्लाइसीमिया का कारण बन सकता है।**

## कब्ज को करता ठीक
धनिया पानी कब्ज की समस्या को दूर करने में बहुत लाभदायक हो सकता है। धनिये में उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन में सुधार करता है। यह आंतों की गति को बढ़ाता है जिससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। धनिये के बीजों में मौजूद थाइमोल नामक यौगिक पाचन रसों के स्राव को बढ़ाता है जो कब्ज में राहत पहुंचाता है। साथ ही धनिये के पानी का सेवन करने से शरीर में पानी की मात्रा बढ़ती है जो कब्ज को दूर करने में सहायक होता है।

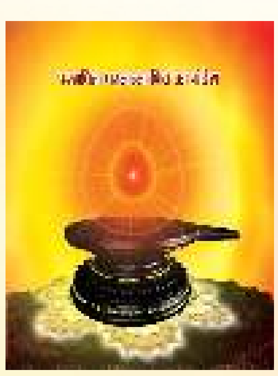
## बॉडी को डिटॉक्स करे
लिवर को साफ रखने और बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए धनिया का पानी पीना सबसे सही है। यदि आप किडनी की समस्या से पीड़ित हैं तो रोजाना धनिये का पानी पीना शुरू कर दें, क्योंकि इससे शरीर में मौजूद सभी प्रकार के विषाक्त पदार्थों और रोगाणुओं को बाहर निकालने में मदद मिलेगी।

## भारीपन दूर करे और शरीर को ठंडा रखे
अगर ज़्यादा मसालेदार खाना खाने के बाद भारीपन महसूस कर रही हैं तो दिन में 2-3 बार धनिया पानी पिएं। यह न सिर्फ आपकी ब्लोटिंग को दूर करेगा, बल्कि आपको गर्मियों के दौरान ठंडा भी रखेगा।

# 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

**मलेशिया।** ज्ञानसरोवर माउण्ट आबू की ब्र.कु. सुमन बहन के 15 दिवसीय मलेशिया विज़िट के दौरान उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ के एशिया रिट्रीट सेंटर के डायमंड हॉल में सभी ब्र.कु. भाई-बहनों को रक्षासूत्र बांधा। इसके साथ ही बंगसर सेंटर,क्लांग वैली, बुकिट मेरटाजम,नॉर्दर्न रीजन, ईपो,सेंट्रल रीजन, मेलका, पेनांग, जोहोर बाहरू,साउदर्न रीजन, बटरवर्द,नॉर्दर्न रीजन आदि स्थानों पर भी कार्यक्रम आयोजित किये गये तथा ब्र.कु. सुमन बहन ने सभी को ईश्वरीय राखी बांधी।

**ब्रह्मपुर-प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर(ओडिशा)।** एमकेसीजी मेडिकल कॉलेज की अध्यक्ष प्रो. डॉ. सुचित्रा दास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ ब्रह्मपुर उपक्षेत्रीय सह संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी।