चीकू खाएं और स्वास्थ्य के भरपूर फायदे पाएं...

स्वास्थ्य

चीकू एक ऐसा फल है जो स्वाद में रसीला और मीठा होने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी होता है। चीकू आजकल लगभग पूरे साल ही बाज़ार में मिल जाता है। शरीर में अगर पानी की कमी होती है तो चीकू खाने से डिहाइड्रेशन दूर होने के साथ-साथ पौष्टिकता भी मिलती है। चीकू की तासीर ठंडी होती है। आयुर्वेद के अनुसार चीकू में अनगिनत लाभ हैं। चीकू में विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में पाया जाता है। तो चलिए आगे चीकू के गुणों और फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं...

अतिसार या दस्त रोके चीकू

अक्सर खाने-पीने में बदलाव या असंतुलन होने पर दस्त होने लगते हैं। ऐसे समय पर पका हुआ चीकू खाने से दस्त से राहत मिलती है।

फोड़ों को सुखाने में फायदेमंद चीकू

कभी-कभी कोई घाव या फोड़ा सूखने का नाम नहीं लेता है। कच्चे चीकू के फल को पीसकर फोड़ों पर लगाने से फोड़े पककर फूट जाते हैं। इस तरह से चीकू फोड़ों को ठीक करने में मदद करता है।

कमज़ोरी दूर करे चीकू

आमतौर पर शरीर में सही पौष्टिकता की कमी या बहुत दिनों से बीमार रहने के कारण भी कमज़ोरी होती है। चीकू ऐसी कमज़ोरी को कम करने में मदद करता है। चीकू के 1-2 फलों का नियमित सेवन करने से शरीर पुष्ट होता है तथा दुर्बलता कम होती है। कमज़ोरी दूर करने में चीकू का सेवन बहुत ही फायदेमंद सिद्ध होता है।

पित्त को करे कम

पित्ताश्य में बैक्टिरीयल इंफेक्शन होने के कारण ये बीमारी होती है। चीकू के औषधिपरक गुण पित्त को संतुलित करने में मदद करते हैं। चीकू का सेवन करने से पित्त के कारण जो समस्याएं होती हैं उससे आराम मिलता है।

बुखार में फायदेमंद चीकू

कभी-कभी बिना किसी कारण के बुखार कम होने का नाम नहीं लेता है। चीकू की छाल का काढ़ा बनाकर 5-10 मिली मात्रा में पिलाने से जीर्ण ज्वर में लाभ होता है। बुखार से जल्दी राहत मिलने में चीकू का काढ़ा बहुत ही फायदेमंद होता है।

सूजन की समस्या में चीकू का प्रयोग

चीकू के फायदे किसी भी प्रकार की सूजन को कम करने में सहायता करते हैं। सूजन को कम करने के लिए चीकू को कूटकर थोड़ा गर्म करके सूजन वाले जगह पर लगाने से दर्द और सूजन दोनों कम होते हैं।

आँखों के लिए चीकू के फायदे

चीकू का सेवन आँखों के लिए फायदेमंद होता है। एक रिसर्च के अनुसार चीकू में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो कि आँखों को स्वस्थ बनाये रखने में सहायक होता है, विशेष रूप से अधिक उम्र वाले लोगों के लिए।

हड्डियों के लिए फायदेमंद

चीकू का सेवन हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है, क्योंकि इसमें शक्तिवर्धक गुण होता है जोकि शरीर की कमज़ोरी को दूर करता है साथ ही इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम, आयरन और अन्य मिनरल पाए जाते हैं जोकि हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं।

कब्ज में चीकू के फायदे

चीकू कब्ज को दूर करने का भी अचूक उपाय है क्योंकि चीकू में फाइबर ज़्यादा होता है साथ ही इसमें विरेचक का भी गुण होता है। इस गुण के कारण चीकू कब्ज को दूर कर पाचन तंत्र को सेहतमंद बनाने में मदद करता है।

स्किन को हेल्दी बनाने में फायदेमंद

चीकू स्किन को हेल्दी बनाये रखने में भी सहायक होता है, क्योंकि इसमें रोपण यानी हीलिंग का गुण पाया जाता है जोकि स्किन के घाव को जल्दी भर देता है। साथ ही चीकू बढ़ती उम्र के कारण स्किन पर होने वाले परिवर्तनों को भी रोकने में सहायक होता है।

दिमाग को शांत रखने में चीकू के फायदे

चीकू खाने से दिमागी थकावट दूर होती है और दिमाग को शांत रखने में सहायता मिलती है। चीकू में प्रचुर मात्रा में मिनरल और विटामिन हैं जो दिमाग को काम करने के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिससे दिमागी थकावट नहीं होती।

नोट- अगर आप किसी खास बीमारी के इलाज के लिए चीकू का उपयोग कर रहे हैं तो आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह ज़रूर लें।

गाज़ियाबाद-उ.प्र.। शिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र की ओर से निकाली शोभायात्रा को शिव ध्वजा दिखाकर रवाना करते हुए मुरादनगर विधायक अजीत पाल त्यागी, ब्र.कु. सुतीश बहन, ब्र.कु. राजेश बहन तथा अन्य।

नांगल-टीडीआई(पंजाब)। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए जिला सोनीपत के जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी तथा बीएसएनएल संगठन के अध्यक्ष राजेन्द्र तुषीर, राकेश गौतम, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. प्रभा,पीतमपुरा, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. मीनू तथा ब्र.कु. किरन।

टूंडला-उ.प्र.। शिव जयंती कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए आध्यात्मिक गुरू महामंडलेश्वर स्वामी कृष्णानंद महाराज। साथ हैं ब्र.कु. अश्वना बहन, ब्र.कु. विजय बहन तथा अन्य।

मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् थाना प्रभारी अनिल कुमार सिंह को बुकें भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. अंगूर बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. कान्ति एवं समस्त पुलिस पदाधिकारी।

जुरहरा-डीग(राज.)। त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् समूह चित्र में एएसआई रमेश चंद्र, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. धीरज तथा अन्य।

गोगुंदा-राज.। 89वीं शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. रीटा,उदयपुर, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. सूर्य प्रकाश,रिटायर्ड फाइटर पायलेट तथा अन्य।