

खरबूजा मिठास के साथ दे अनेक फायदे

स्वास्थ्य



खरबूजा के सेवन से जुड़ी सावधानियां और नुकसान

- खरबूजा को खाने से पहले थोड़ी देर ठंडे पानी में डाल दें।
- भोजन के कुछ देर बाद ही खरबूजा का सेवन करना ठीक होता है।
- खरबूजा को खाली पेट या भोजन के पहले खाने से शरीर में पित्त-दोष यानी एसिडिटी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। किसी-किसी को पित्त दोष के कारण होने वाला बुखार भी हो जाता है।
- खरबूजा बहुत ही ठण्डा और सुगन्धित होता है इसलिए जिनको बहुत ज़्यादा जुकाम तथा खाँसी होता हो या जिनकी पाचन क्रिया कमजोर हो, उन्हें खरबूजा नहीं खाना चाहिए।
- खरबूजा खाने के बाद पानी और दूध का सेवन नुकसान पहुंचाता है।
- खरबूजा खाने के तुरंत बाद पानी पीने से हैजा होने की आशंका रहती है।

यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

आँखों के लिए खरबूजा फायदेमंद

अगर आपको आँखों से संबंधित कोई समस्या है तो खरबूजा का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है क्योंकि खरबूजा आँखों के लिए हितकर माना गया है।

अनिद्रा के उपचार में फायदेमंद खरबूजा

वात के अधिक बढ़ जाने के कारण नसों में विकार उत्पन्न होता है जिससे अनिद्रा की स्थिति उत्पन्न होती है। खरबूजे में वात शामक गुण होने के कारण अनिद्रा को दूर करने में मदद करता है।

नोट- यहाँ खरबूजा से होने वाले सभी फायदों के बारे में बहुत ही आसान शब्दों में लिखा गया है ताकि आप खरबूजा से पूरा-पूरा लाभ ले पाएं, लेकिन औषधि के रूप में खरबूजा का प्रयोग करने के लिए चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

■ प्रोटीन की अधिकता के कारण यह हड्डियों, बालों और नाखूनों के लिए भी फायदेमंद होता है।

हुए पित्त का प्रभाव घट जाता है। इससे पित्त के कारण होने वाले रोगों से आराम मिलता है। इससे एसिडिटी ठीक होती है।

एसिडिटी की समस्या में खरबूजे के सेवन से फायदा

खरबूजे के छोटे-छोटे टुकड़ों में देसी खांड मिलाकर शरबत बना लें। इसका नियमित सेवन करें। इससे शरीर में बढ़े

तनाव से मुक्ति पाने में लाभकारी खरबूजा

तनाव का मुख्य कारण वात दोष का बढ़ना माना जाता है। खरबूजे में वात शामक गुण पाया जाता है जिसके कारण



आगरा-उ.प्र। ब्रह्माकुमारीज और रोटरी क्लब आगरा ग्रेस की ओर से सूरसदन में आयोजित 'भाग्य की कलम आपके हाथ में है' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए प्रसिद्ध व लोकप्रिय आध्यात्मिक वक्ता ब्र.कु. शिवानी, महापौर हेमलता दिवाकर, डॉ. बबिता सिंह, डॉ. रंजना बंसल, डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा, पूरन डावर, जितेन्द्र चौहान, संस्थापक अध्यक्ष डॉ. जयदीप मल्होत्रा, सचिव आशु मित्तल तथा अन्य गणमान्य अतिथिगण।



सूरतगढ़-राज. सिक्वोरिटी विंग अभियान के अंतर्गत सुपर थर्मल पॉवर में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डिप्टी कमांडर प्रदीप जी, ब्र.कु. अस्मिता, बालोतरा, ब्र.कु. रानी दीदी, सूरतगढ़, ब्र.कु. नेहा, जैतसर एवं ब्र.कु. दत्ता, पुणे।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। शिवरात्रि के अवसर पर पत्रकार एवं मीडिया बंधुओं के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



लॉस एंजेलिस-यूएसए। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. विनो, ब्र.कु. सृष्टि तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

खरबूजा अपनी मिठास एवं स्वाद के लिए बहुत लोकप्रिय है। खरबूज के बीजों की गिरी से मेवा बनाया जाता है जिसका इस्तेमाल विभिन्न प्रकार की मिठाइयों में किया जाता है। आप भी खरबूजा का सेवन जरूर करते होंगे। आयुर्वेद के अनुसार, खरबूजा में कैल्शियम, आयरन, विटामिन ए और विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। इन गुणों के कारण खरबूजा के सेवन से शरीर को बहुत लाभ मिलता है। आइए जानते हैं कि आप खरबूज का प्रयोग कैसे कर सकते हैं।

हैं।
■ खरबूजे के बीज को पीसकर, दूध में मिला लें। इसे पीने से पेशाब की जलन की समस्या ठीक होती है।
■ खरबूज के 5-10 ग्राम बीज चूर्ण में बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर खाने से पेशाब करते समय होने वाला दर्द दूर होता है।

किडनी विकार (गुर्दे का दर्द) में खरबूजा से लाभ

■ खरबूज में पथरी को गलाने की शक्ति होती है। खरबूज के 5-10 ग्राम बीजों को पीसकर पानी में मिलाकर सेवन करें। इससे गुर्दे के दर्द से आराम मिलता है।
■ इससे पथरी भी गलकर शरीर से बाहर निकल जाती है।
■ खरबूजा गुर्दे की सफाई भी करता है।

शारीरिक कमजोरी में खरबूजा के सेवन से लाभ

■ खरबूजे के बीज का रोजाना सेवन करें। इससे शरीर स्वस्थ होता है।
■ इससे शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

खरबूजा के फायदे

मूत्र रोग (पेशाब से संबंधित रोग) में खरबूजा से लाभ

■ पेशाब संबंधित समस्याओं में खरबूजे के फल का सेवन करना चाहिए। इससे मूत्र संबंधित सभी समस्याएं खत्म होती हैं।
■ खरबूजे के बीज में मिश्री तथा काली मिर्च मिलाकर खिलाने से पेशाब की वृद्धि होती है तथा मूत्र विकार खत्म होते