स्वास्थ्य

जीरा, सौंफ, धनिया का इस तरह करें सेवन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम न जाने कितने ज़्यादा प्रयास करते हैं। दिनभर खानपान से लेकर वर्कआउट का ध्यान रखते हैं, ताकि खुद को हेल्दी और फिट रख सकें। खासतौर पर हममें से कई लोग अपने बढ़ते वजन से परेशान होने के बाद घंटों एक्सरसाइज़ और खानपान पर स्ट्रिक्ट रूप से ध्यान देना शुरू कर देते हैं लेकिन ऐसा करने से आपके शरीर पर कई बार विपरित असर भी पड़ता है। इसलिए एक सही डाइट की ज़रूरत होती है। खासतौर पर अपने शरीर में मौजूद गंदगी को क्लीन करना बहुत ही ज़रूरी होता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका वजन सही रहे और आप फिट और हेल्दी रहें, तो जीरा, सौंफ और धनिया से तैयार पानी का सेवन करें। यह एक ऐसा मिश्रण है जो आपके शरीर की कई समस्याओं को कम कर सकता है। आइए जानते हैं जीरा, सौंफ, धनिया का पानी पीने से सेहत को क्या लाभ हो सकते हैं...

बॉडी को डिटॉक्स करे...

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी शरीर को डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है। रोज़ाना सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से शरीर में जमा गंदगी और टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं। यह लिवर और किडनी को हेल्दी रखने में मदद करता।

पाचन में सुधार करे...

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी पीने से पाचन तंत्र दुरुस्त होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व पाचन क्रिया को बेहतर करने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से कब्ज, गैस, अपच और एसिडिटी जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से राहत मिल सकती है। सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से गट हेल्थ में सुधार होगा।

वजन घटाने में मददगार...

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी पीने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है। दरअसल, इसके सेवन से मेटाबॉलिज़्म बूस्ट होता है, जिससे शरीर में जमा अतिरिक्त फैट को तेजी से बर्न करने में मदद मिलती है। इसके नियमित सेवन से धीरे-धीरे वजन कम होने लगेगा।

इम्यूनिटी बूस्ट करे...

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी पीने से इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। दरअसल, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद करते हैं। इसके सेवन से आप सर्दी, जुकाम, वायरल और बैक्टीरियल संक्रमणों से बचाव में मदद मिल सकती है।

स्किन की परेशानियां...

जीरा, सौंफ और धनिया से तैयार पानी पीने से आपकी स्किन संबंधी परेशानियां कम हो सकती हैं। क्योंकि यह पानी आपके शरीर में हार्मोन को बैलेंस करता है। साथ ही शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर करता है, जिससे आपके चेहरे पर चमक आ सकती है।

दिल को रखे स्वस्थ...

जीरा, धनिया और सौंफ के पानी का सेवन करने से दिल को स्वस्थ रखा जा सकता है। दरअसल, इसमें फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। इसके नियमित सेवन से दिल की बीमारियों का जोखिम कम हो सकता है।

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी कैसे बनाएं?

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में एक गिलास पानी गर्म कर लें। अब इसमें एक चम्मच जीरा, एक चम्मच धनिया और एक चम्मच सौंफ डालकर उबालें। इसे तब तक उबालें, जब तक पानी आधा न रह जाए। उसके बाद इस पानी को एक कप में छान लें और इसका सेवन करें। या फिर आप इन तीनों चीज़ों को रातभर भिगोकर भी सुबह इसका पानी इसी विधि से बना सकते हैं।

जीरा, धनिया और सौंफ का पानी स्वास्थ्य के लिए कई तरह से लाभकारी हो सकता है। हालांकि, अगर आपकी परेशानी काफी ज़्यादा बढ़ रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें।

बेगूसराय-बिहार। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर जीडी कॉलेज के मैदान में आयोजित कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए बिहार व झारखंड की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी। मंचासीन हैं बॉलीवुड के प्रसिद्ध गायक हरीश मोयल, फिल्म जगत के दादा साहब फाल्के अकादमी पुरस्कार से सम्मानित चांद मिश्रा, मेयर पिंकी देवी, डिप्टी मेयर अनीता राय, बरौनी रिफाइनरी के ईडी सत्य प्रकाश, सेंट जोसेफ स्कूल के निर्देशक अभिषेक कुमार, पूर्व एमएलसी रजनीश कुमार तथा अन्य।

भादरा-राज.। होली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए कथा वाचक संगीतकार उपेन्दर पांडेय,सादुलपुर। मंचासीन हैं ब्र.कु. चंद्रकांता बहन, ब्र.कु. शोभा,सादुलपुर, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. भगवती तथा अन्य।

ओक्लाहोमा-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज़ ओक्लाहोमा सिटी सेंटर व संयुक्त राष्ट्र संघ ओक्लाहोमा सिटी चैप्टर के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य पर आयोजित 'एक साथ उठनाः महिला मुक्ति और सशक्तिकरण के लिए एकत्र होना' विषयक कार्यक्रम में ब्र.कु. बिन्दु बहन को ओक्लाहोमा राज्य से आधिकारिक प्रशस्ति पत्र प्रदान कर 2025 के अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की महिला राजदूत के रूप में मान्यता दी गई। जिसके पश्चात् समूह चित्र में अन्य गणमान्य महिलाएं।

मिलपिटास-यूएसए। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर नारी-महिलाओं का उत्सव कार्यक्रम में इंडो अमेरिकन्स एसोसिएशन के सहयोग से सैन फ्रांसिस्को में भारत के महावाणिज्य दूतावास द्वारा सामुदायिक सेवा के प्रति समर्पण और सकारात्मक बदलाव लाने में असाधारण नेतृत्व के लिए एक 'अग्रणी महिला' के रूप में ब्र.कु. कुसुम को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं डॉ. श्रीकर रेड्डी और धर्मपत्नी प्रतिमा रेड्डी,सैन फ्रांसिस्को, सैन फ्रांसिस्को स्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास की पत्नी प्रथिमा कोप्पुला, कैलिफोर्निया के अटॉर्नी जनरल, वकील, राजनीतिज्ञ रॉब बोन्टा तथा अन्य।

रोसड़ा-बिहार। बिहार की प्रसिद्ध गायिका सह फिल्म अभिनेत्री सुश्री देवी को ओमशान्ति मीडिया व ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. कुंदन बहन।