

स्वास्थ्य

अनार खाने के फायदे बेहतरीन

त्वचा रोग में अनार से फायदा

त्वचा रोग में भी अनार का प्रयोग बहुत फायदा पहुंचाता है। त्वचा संबंधित बीमारी में 250ग्राम अनार के ताजे पत्तों को 5लीटर पानी में उबाल कर काढ़ा बना लें। इस काढ़ा से नहाने से पित्ती संबंधित त्वचा की बीमारी ठीक होती है।

अनार का इस्तेमाल त्वचा में निखार लाने के लिए भी किया जाता है। 1किग्रा अनार के फल के छिलके को 4 लीटर पानी में डालकर उबाल लें। जब पानी 1लीटर रह जाए, तो उसमें 250मिली सरसों का तेल डालकर पका लें। इस तेल

पीड़ित हैं, वे 20ग्राम अनार के ताजे पत्ते लेकर, 400मिली पानी में उबालें। जब पानी 100 मिली शेष रह जाए, तो इसमें गर्म दूध मिलाकर पिएं। इससे नींद ना आने की परेशानी खत्म होती है।

भूख बढ़ाने में फायदेमंद

भूख ना लगने की परेशानी के लिए अनार के पत्तों को छाया में सूखा लें। इसमें सेंधा नमक मिलाकर महीन चूर्ण बना लें। इसे 4-4ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम खाने से पहले लें। इसे पानी के साथ सेवन करें। इससे भूख बढ़ती है और खाना ठीक से

टाइफाइड में फायदेमंद

टाइफाइड एक खतरनाक बीमारी है। इसे मियादी बुखार भी कहते हैं। टाइफाइड बैक्टीरिया के इंफेक्शन के कारण होता है। टाइफाइड के उपचार के लिए 10-15अनार के पत्ते के काढ़े में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें। इससे टाइफाइड में लाभ होता है।

मूत्र संबंधित रोगों में फायदेमंद

मूत्र रोग(पेशाब संबंधित बीमारी) में लाभ पाने के लिए 10ग्राम अनार के पत्ते और 10ग्राम हरा गोखरू को 150मिली पानी में पीस लें और इसे छानकर पीने से पेशाब संबंधी बीमारी में लाभ होता है।

यादश्त में सुधार

चार सप्ताह तक अनार के जूस का नियमित सेवन करने से यादश्त में सुधार होता है। यह पोस्ट हार्ट सर्जरी और अल्जाइमर रोग जैसे यादश्त संबंधी विकार के उपचार में भी मददगार साबित होता है।

अनार का सेवन इतनी मात्रा में किया जा सकता है:-

चूर्ण - 2-4ग्राम
रस - 20-40मिली
बीमारियों में अनार का पूरा लाभ लेने के लिए चिकित्सक से परामर्श जरूर लें।

अनार के सेवन से नुकसान

जिन लोगों का शरीर शीत प्रकृति वाला(ठंडा रहता हो) हो, उन्हें अनार का सेवन नहीं करना चाहिए।

अनार किसे पसंद नहीं है। अनार का छिलका जितना कठोर होता है, अंदर उतना ही स्वादिष्ट और मीठा फल होता है। किसी भी व्यक्ति को, कोई भी रोग हो जाए, लोग उन्हें सबसे पहले अनार के सेवन की सलाह ही देते हैं। डॉक्टर भी कमजोरी दूर करने के लिए या इलाज के बाद स्वास्थ्य लाभ पाने के दौरान, रोगी को अनार खाने के लिए बोलते हैं। आपको भी यही पता होगा कि अनार के सेवन से आपकी सेहत को बहुत फायदे मिलते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि अनार के वे फायदे कौन-कौन से हैं? नहीं ना! आप यह नहीं जानते होंगे कि अनार का प्रयोग कर रोगों की रोकथाम भी की जा सकती है।

आयुर्वेद में अनार को बहुत ही चमत्कारिक फल बताया गया है, और यह भी बताया गया है कि इसके इस्तेमाल से कई सारी बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। केवल अनार फल ही नहीं, बल्कि पूरा वृक्ष ही औषधीय गुणों से भरपूर होता है। जब अनार में इतनी खूबियां हैं तो आप अनार के फायदे के बारे में जरूर जानना चाहेंगे। यहाँ अनार के फायदे, उपयोग की विधियां, मात्राएं आदि सभी जानकारी दी गई हैं :-

अनार के सेवन से शारीरिक और

कमजोरी ठीक होती है।

मानसिक कमजोरी में फायदा

अनेक लोगों को थकान और कमजोरी की शिकायत रहती है। ऐसे लोग 20 ग्राम अनार के ताजे पत्ते लेकर, 400 मिली पानी में उबाल लें। जब पानी 100 मिली शेष रह जाए, तो इसमें गर्म दूध मिलाकर पिएं। इससे शारीरिक और मानसिक

मुंह के छाले की समस्या में उपयोग

मुंह के छाले की परेशानी में अनार का प्रयोग फायदेमंद होता है। अनार के 25ग्राम पत्तों को 400मिली पानी में उबालें। जब पानी एक चौथाई बच जाए, तो उससे कुल्ला करें। इससे मुंह के छाले, और अन्य बीमारी भी ठीक हो जाती हैं।

की मालिश करें। कुछ ही दिनों में मांस का ढीलापन दूर हो जाता है। चेहरे की झुर्रियां मिटती हैं तथा त्वचा में निखार आता है। आप सरसों के तेल की जगह बादाम रोगन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

नींद ना आने की परेशानी में लाभ

जो व्यक्ति नींद ना आने की परेशानी से

पचता है।

हेजा में अनार से लाभ

हेजा के उपचार के लिए 6ग्राम अनार के हरे पत्तों को, 20मिली पानी के साथ पीस लें। इसे छान लें। इसमें 20मिली चीनी का शरबत मिलाकर, 1-1घंटे बाद पिलाएं। इसे तब तक पिलाना है, जब तक बीमारी ठीक ना हो जाए।



रांची-झारखंड। शिक्षक दिवस पर 'नव निर्माण में शिक्षकों का योगदान' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, राजकीय उच्च विद्यालय की प्राचार्या कल्याणी कुमारी, बाजरा, संत कोलंबस स्कूल की उप प्राचार्या अमृता पांडेय, रांची विश्वविद्यालय के राजनिक शास्त्र के पूर्व विभागाध्यक्ष व सेंट्रल अकादमी की प्राचार्या स्नेहा रॉय, लाला लाजपत राय पब्लिक स्कूल के उप प्राचार्या प्रफुल्ल कुमार व प्राचार्या शैलेन्द्र कुमार, आर.के.डी.एफ. विश्वविद्यालय के सह प्राध्यापक डॉ. समीर चटर्जी व डॉ. मेनक बनर्जी, जी एंड एच स्कूल के प्राचार्या दिलीप झा, झारखंड मुक्त विश्वविद्यालय के उप कुलपति त्रिवेणी नाथ साहू, राजकीय उच्च विद्यालय के प्राचार्या आनंद कुमार मिश्र, बोड्डेया एवं संत मिचैलस स्कूल के शिक्षक संजय वेदी।



नरवाना-प्रेम नगर(हरियाणा)। शिक्षक दिवस के अवसर पर शिव शिशु हाई स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में सभी शिक्षकों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. संजीव, प्रिंसिपल अशोक शर्मा और किरण शर्मा एवं स्कूल स्टाफ।



बड़कोट-उत्तरकाशी(उत्तराखंड)। नशा मुक्त भारत अभियान के एलईडी प्रचार वाहन को हरी झण्डी दिखाकर स्वागत करते हुए उपजिला अधिकारी बृजेश तिवारी। साथ ही थाना अध्यक्ष दीपक कटैत, व्यापार सभा अध्यक्ष धनवीर खन्त, ब्र.कु. बहने तथा अन्य।



टोंक-राज. ब्रह्माकुमारीज के राजयोग भवन में शिक्षाविदों के सम्मान समारोह के अंतर्गत 'शिक्षक-ज्ञान, संस्कार एवं प्रेरणा के स्रोत' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्पणा, ब्र.कु. रघु, महात्मा गांधी स्कूल की शिक्षिका गरिमा चौधरी, डारड्डा हिन्द, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के प्राचार्या लोकेश शर्मा व सहायक आचार्या मंजु सामरिया, जिला शिक्षा अधिकारी भंवरलाल कुम्हार, अतिरिक्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी गोपाल लाल मोघा तथा अन्य गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति रही।



जालंधर-पंजाब। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दैनिक सवेरा अखबार व चैनल ग्रुप के मुख्य संपादक शीतल बिज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सोनिया, ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. सुशीला व सोमा माता। साथ ही ब्र.कु. डॉ. रतन लाल वासन, सेवानिवृत्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी, सीएमओ, ब्र.कु. सुरिंदर सचदेवा, सेवानिवृत्त सीए, ब्र.कु. डॉ. महेश डोंगरा, न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट तथा अन्य।



नोयडा-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दावी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि पर आयोजित रक्तदान शिविर में ब्र.कु. कीर्ति, ब्र.कु. रघु तथा अन्य।



बेगूसराय-बिहार। ब्रह्माकुमारीज प्रभु पसंद भवन द्वारा बरौनी स्थित एनसीसी छावनी में 'माइंड पॉवर एवं थॉट कंसंट्रेशन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. डॉ. स्वामीनाथन, लेफ्टिनेंट अर्चना कुमारी, लेफ्टिनेंट अजीत कुमार, लेफ्टिनेंट तुषार कुमार, थर्ड ऑफिसर गीतांजलि कुमारी, सी.आई. दीक्षा कुमारी, पूजा कुमारी, एनओ संजय कुमार, सीटीओ करिश्मा कुमारी आदि की उपस्थिति रही।



गुरुग्राम-सर्नसिटी सेक्टर 54(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दावी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि पर आयोजित रक्तदान शिविर में एसआरडब्ल्यू अध्यक्ष कुलदीप राणा, सभासद सोनिया यादव, वार्ड 21, पूर्व सभासद महेश दायमा, मीडिया महामंत्री अजीत यादव तथा अन्य।



बुलंदशहर-डिबाई(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के सद्भावना सभागार में ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित 'सहज युग में मूल्य आधारित पत्रकारिता' विषयक सेमिनार के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रचना, ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. शान्तनु, भारत विकास परिषद प्रांतीय प्रमुख पी.पी. सिंह, पत्रकार तथा अन्य गणमान्य अतिथिगण।