

नाशपाती पौष्टिक गुणों से भरपूर फल है जिसका आयुर्वेद में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। नाशपाती ऐसी फल है जो पौष्टिक, रसवीर्य और औषधीय गुणों से भरपूर होता है। जैसे तो नाशपाती मधुर, एसिडिक या अम्लीय गुणों वाली, ठंडे तासीर की, वात को कम करने वाली, पित्त को भी कम करने में मदद करने वाली तथा घातु को बढ़ाने वाली होती है। यह विटामिन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है।

स्वास्थ्य

नाशपाती करे बीमारियों का नाश

नेत्र के बाहर चारों तरफ लगाने से नेत्र रोगों में लाभ होता है।

अग्निमांद्य या अपच में फायदे

डिजेशन (संक्रमण) होने पर पेट में सूजन हो जाता है जिसके कारण बलजमी, एसिडिटी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। 15-20 मिली नाशपाती फल के रस में 500 मिग्रा शिंपली चूर्ण मिलाकर पिलाने से भूख लगती है।

अर्श या पाइल्स से दिलाए राहत

नाशपाती के मुख्त्र में 250 मिग्रा नागकेसर चूर्ण मिलाकर सेवन करने से क्वामीर में लाभ होता है। इसके सेवन से दर्द और खुन का निष्कलना कम होता है।

कब्ज से राहत पाने में फायदेमंद

नाशपाती में मौजूद रचन गुण के कारण

यह कब्ज की परेशानियों से राहत दिलाने में लाभदायक होता है। इससे आंतों में जमी गन्धरी को आसानी से मल रूप में निकाला जा सकता है।

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में लाभकारी

नाशपाती में एक रिसर्च के अनुसार प्रचुर मात्रा में पेक्टिन नामक तत्व पाया गया जोकि कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करता है।

एनीमिया से बचने के लिए लाभकारी

एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जो पित्त दोष के प्रकुपित होने के कारण होती है। इसमें नाशपाती के सेवन से लाभ होता है क्योंकि नाशपाती शीत त्वीर होने के कारण पित्त को शांत करती है साथ ही यह शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करती है। इसके कारण यह एनीमिया के लक्षणों को भी दूर करने में मदद करता है।

त्वचा रोगों से राहत दिलाए

प्रदूषण के कारण आजकल त्वचा संबंधी बहुत तरह से रोग होने लगे हैं। नाशपाती के पत्तों को पौसकर त्वचा पर लगाने से त्वचा संबंधी समस्याओं में लाभ होता है तथा घाव में लगाने से घाव जल्दी भरता है।

नाशपाती का उपयोगी भाग

आयुर्वेद में औषधि के तौर पर नाशपाती के फल और पत्ते का सेवन किया जाता है।

नाशपाती का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए

बीमारों के लिए नाशपाती के सेवन और इस्तेमाल का तरीका पहले ही बताया गया है। अगर आप किसी खास बीमारी के इलाज के लिए नाशपाती का उपयोग कर रहे हैं तो आयुर्वेदिक चिकित्सक को सलाह जरूर लें।

नाशपाती खाने के नुकसान

नाशपाती के अधिक सेवन से कफ दोष बढ़ता है। इसके कारण खांसी-जुकाम होने लगता है। क्योंकि इसमें कफ को बढ़ाने वाला शीत गुण पाया जाता है।

नाशपाती अपने ढेर सारे पौष्टिकता के गुणों के कारण रोगों का उपचार करने में मदद करती है। चलिए नाशपाती के फायदे के बारे विस्तार से जानते हैं कि ये कैसे और किन-

किन रोगों में फायदेमंद है।

आँख संबंधी रोगों से राहत

आँख में जलन या आँख में दर्द जैसे किसी भी बीमारी में नाशपाती बहुत फायदेमंद होती है। नाशपाती को पौसकर



मुजफ्फरपुर-विहार। पूर्वी के जिला अध्यक्ष भाजपा विवेक कुमार को खासतौर से संबोधित हुए विहार एवं झारखंड सब जून प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी।



मेरठ-उ.प्र. मेरठ के जिलाधिकारी डॉ. विजय कुमार सिंह को खासतौर से संबोधित हुए पूर्व आराम स्मृति का दिलक लगाते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी।



गया-मिथिला लाइन(बिहार)। गयाजी जिलाधिकारी लतांक शुभकर को खासतौर से संबोधित हुए परचातु ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रजिता दीदी।



अम्बोड़ा-उत्तराखंड। स्वयंसेवक के पावन पर्व पर जिलाधिकारी आनंद कुमार पांडे को खासतौर से संबोधित हुए ब्र.कु. नीलम।



मुगदाबाद-उ.प्र. ब्रह्माकुमारों के आत्मज्योति भवन में 'शान्ति, एकता और विश्वास' को बढ़ावा देने में मीडिया की भूमिका विषय पर आयोजित मीडिया सेमिनार के रूप प्रज्वलन कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारों के मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. शान्तनु, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. आशा, विभागीय ठाकुर रामवीर सिंह, प्रेम कला के उपस्थित शिशिर्ष गुता, टीवी 9 दिल्ली के एंगेजमेंट प्रोड्यूसर पंकज त्रिपाठी, एडवोकेट मनोज गुता, आईएफटीएम यूनिवर्सिटी के पत्रकारिता विभाग के अध्यक्ष राजेश कुमार शुक्ल, टीवी 18 के डिप्टी एंगेजमेंट प्रोड्यूसर अतुल राय, डिप्टी न्यूज एडिटर फ्रेमर एसई नितेश ओझा, कार्यक्रम के संयोजक मुकेश कुमार कश्यप, कार्यक्रम संचालक डॉ. अर्चना शर्मा तथा अन्य की उपस्थिति रही।



नई दिल्ली-हरि नगर। सेवाकेंद्र पर कुमारों के लिए आयोजित 'कुमार जीवन, वरदान जीवन' विषय पर भर्तु के परचातु समूह चित्र में सभी कुमारों के साथ दिल्ली जून निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. रितु एवं राजयोगी ब्र.कु. पीयूष।