

भारत में हर कोई आंवला से परिचित है एवं यह सबसे प्राचीन आयुर्वेदिक औषधियों में से एक माना जाता है। भारत में ख़ास ही ऐसा कोई व्यक्ति होगा जिसने अपने जीवन में कभी आंवले का नम न सुन हो। घरेलू वृक्षों में आंवले का इस्तेमाल बहुत ज़्यादा किया जाता है और आपने भी कभी न कभी आंवले के औषधीय गुणों का लाभ जरूर उठाया होगा। आंवले में जीवाणु रोधी और पोषक तत्व मौजूद होते हैं जिन्हें वज़रअंदाज़ कर पाना मुश्किल है। आयुर्वेद के वो सबसे प्रमुख ग्रंथों चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में आंवला को ऊर्जादायक जड़ी-बूटी के रूप में वर्णित किया गया है। इसके इतने लाभ हैं कि हर गुण का वर्णन इतने से सब्बों में करना आसान नहीं इसलिए कुछ गुणों का वर्णन हम आपके सामने कर रहे हैं...

आंवला निरापद प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए

प्रतिरक्षा प्रणाली हानिकारक संक्रमण के खिलाफ लड़ता है और शरीर को रोग मुक्त रखने में मुख्य भूमिका निभाता है। विटामिन सी से भरपूर होने की वजह से आंवला स्वाभाविक रूप से प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और रोगों के खिलाफ लड़ने के लिए पर्याप्त क्षमता प्रदान करता है। आप आधे कम गर्म पानी में बराबर मात्रा में आंवला रस मिलाएं और इसका रोज़ सेवन करें।

आंवला स्वस्थ एवं मजबूत हड्डियों के लिए

आंवला हड्डियों को मजबूत बनाने में भी निपुण है। इसमें कैल्शियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है और यह वातनिरोधक औषधि गुणों से भी परिपूर्ण है। आंवला रस रोज़ पीने से हड्डियां मजबूत हो जाती हैं और जोड़ों के दर्द से भी मुक्ति प्राप्त होती है।

आंवला पोषित नसों के लिए

नसों संदेशों को मस्तिष्क तक प्रसारित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और आंवला इन नसों को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आंवला में पोटेसियम प्रचुर मात्रा में होता है जिसके कारण यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत कर परिसंचरण में सुधार करता है। इसमें जैव-फ्लेवोनोइड्स भी होते हैं जो कोशिकाओं की पारगम्यता को बनाए रखने में मदद करते हैं। ताकि पोषक तत्व रक्त वाहिकाओं के माध्यम से पूरे शरीर में आसानी से पहुंच सके। इस प्रकार आंवला तंत्रिका तंत्र और नसों को स्वस्थ रखने में लाभदायक है।

आंवला चूर्ण क्रियाशील मलत्याग के लिए

आंवला स्वस्थ उत्सर्जन को भी नियंत्रित करता है। आंवला एक अच्छा एंटी

ऑक्सीडेंट है और विटामिन सी से भरपूर है। यह मूत्राशय और गुर्दे को हानिकारक पदार्थों से बचाता है और मूत्र प्रणाली को स्वस्थ रखता है। अपने दिन की शुरुआत शहद युक्त आंवला रस पीने से करें और अपनी मूत्र प्रणाली को स्वस्थ बनाएं।

आंवला विकाशन पाचन शक्ति के लिए

स्वस्थ शरीर में सुदृढ़ पाचन शक्ति की एक अहम भूमिका है। आंवला में फाइबर और पानी उच्च मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इसमें एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। फाइबर गैस्ट्रिक और पाचन रस के स्राव के लिए आवश्यक होता है और पाचन क्रिया को बढ़ाने में मदद करता है। जिसकी वजह

से आंवला पूरी पाचन प्रक्रिया को स्वस्थ रखने के लिए बहुत लाभकारी होता है।

गले के लिए फायदेमंद

आंवला गले को भी स्वस्थ रखने में सहायता करता है। अदरक जूस के साथ इसका सेवन करने से गल शोध एवं थाइराइड जैसे विकारों से मुक्ति मिलती है।

आंवला स्वच्छ श्वसन प्रणाली के लिए

श्वसन प्रणाली साँस लेने एवं छोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन सर्दी, खांसी, दमा, ब्रोंकाइटिस एवं यक्ष्मा



सर्दियों में आंवले के गुणों को जान उठाएं भरपूर फायदा

जैसे श्वसन संबंधी रोग साँस लेने में गंभीर कठिनाई पैदा कर देते हैं। आंवला इन कठिनाइयों को दूर करने में निपुण है। परंतु आंवला शीतल स्वभाव का होता है, इसलिए इसका सेवन शहद या फिर काली मिर्च के साथ ही करना चाहिए।

आंवला का उपयोग मजबूत दंतों के लिए

आंवला एक शक्तिशाली एंटीमाइक्रोबायल एजेंट है। इसलिए यह विभिन्न प्रकार के रोगजनों और बैक्टीरिया से होने वाली परेशानी को कम कर सकता है। एक अध्ययन में पाया गया कि आंवला स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटन नामक बैक्टीरिया

जीने के लिए और उन्हें संजो कर रखने के लिए स्वस्थ नेत्रों की अहम भूमिका होती है। आंवला आँखों की दृष्टि में सुधार लाता है एवं आँखों में जलन और खुजली से राहत प्रदान करता है। आंवले का जूस नेत्रश्लेष्मलाशोध का भी एक प्रबल उपचार है।

अध्ययनों के अनुसार आंवला में पाया जाने वाला कैरोटीन दृष्टि में सुधार करता है। आंवले का नियमित रूप से सेवन करने पर आँखों के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। आंवला में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट ऑर्टिडिफ़ैक्टिव तनाव से आँखों के रेटिना की रक्षा करते हैं। जिससे मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो जाता

के विकास को रोकने में सक्षम है। स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटन दाँतों में कीड़ा लगने का कारण होता है। अतः इसके विकास को रोककर आंवला दन्त क्षय जैसी दाँतों की समस्याओं के इलाज में फायदेमंद है।

आंवला के गुण उन्नत नज़र के लिए

आँखें इंसान के लिए ईश्वर की एक अनमोल देन है। जीवन के हर पल को

है। आंवले का जूस और शहद मिला कर पीना आँखों के लिए लाभदायक होता है।

आंवला दिमाग को तेज़ बनाने के लिए

आंवला विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत है जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। रक्त में आयरन की अधिक मात्रा मस्तिष्क को ऑक्सीजन प्रदान करती है और साथ ही स्मृति में सुधार करती है। आंवला में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने के लिए लाभकारी होते हैं। अपने दिमाग को पोषण देने के लिए इसका कच्चा फल खाएं।

मासिक धर्म में फायदेमंद

आंवला में खनिज और विटामिन मासिक धर्म के दौरान ऐंठन के उपचार में बहुत उपयोगी होते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन आपको कई स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानियों से बचा सकता है।

आंवला के नुकसान...

- आंवला सत्वर्गिक एक प्राकृतिक औषधीय फल है, परंतु इसके भी कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं अगर इसका सेवन ज़्यादा किया जाए तो...
- आंवले की शीतल प्रकृति की वजह से यह सर्दी और खांसी ट्रिगर पर बुरा असर डाल सकता है। इसके इस दुष्प्रभाव को समाप्त करने के लिए इसका सेवन काली मिर्च या शहद के साथ करें।
- यदि आप इसका सेवन पानी के साथ न करें तो इससे आपको कब्ज हो सकता है।
- आंवला गर्भक की दवा के साथ हस्तक्षेप कर सकता है।
- इसका अत्यधिक सेवन के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। इसलिए हृदय रोगी को इसका सेवन विविक्तिक की सलाह दे ही करना चाहिए।
- यदि इसका सेवन लंबे समय तक किया जाए या फिर ज़्यादा मात्रा में किया जाए तो यह पचने को भी ज़रूर दे सकता है।
- आंवला खाने का सबसे उचित तरीका इसे खाली पेट सुबह कच्चे रूप में खाना है। प्राकृतिक परिणामों के लिए आंवले के सेवन के बाद लगभग 45 मिनट तक चाय, कॉफी या दूध न पिएं। आंवला प्रकृति में खट्टा होता है और दूध उतारने का सेवन हानिकारक हो सकता है।



रौकी-झारखंड। 'नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, बी.एस.बी. राजकीय उच्च विद्यालय के शिक्षक संजय कुमार, नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के निरीक्षक रमेश गोस्वामी, सेल के मुख्य महाप्रबन्धक, मानव संसाधन समन्वयक जी. आर.डी.सी.आई.एस. (सेल) के कार्यकारी निदेशक संदीप कुमार कर, होली चार्ल्ड पब्लिक स्कूल की प्रशासिका कंचन दयाल, आर्किटेक्ट प्रवीण दयाल एवं नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के नवीन गुता।



बरेली-सिविल लाइन (उ.प्र.)। राष्ट्रीय स्वैच्छिक रक्तदान दिवस के अवसर पर ब्र.कु. नीता व ब्र.कु. नेहा को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए आईएमए अध्यक्ष डॉ. अतुल श्रीवास्तव। साथ हैं ब्लड सेंटर अध्यक्ष डॉ. अजय भारती, सचिव डॉ. अंशु अग्रवाल एवं कम्युनिटी सर्विस अध्यक्ष डॉ. विनोद पगरानी।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम (उ.प्र.)। आगरा के यूथ हॉस्टल में आयुर्वेद दिवस पर आयुष विभाग, आगरा द्वारा 'प्रकृति परिषद शिबिर एवं रणयोग मेंटेशन सत्र' में ब्र.कु. मधु बहन को पोमेटो भेंट कर सम्मानित करते हुए आयुष विभाग के सदस्यगण।



कोरापुट-ओडिशा। ब्रह्माकुमारिज संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि पर आयोजित रक्तदान शिबिर में रक्तदान के पश्चात् अपने प्रमाणपत्र के साथ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वर्णा बहन, डॉ. शैलजा, टेक्नीशियन गंगाधर तथा अन्य।



निलोखेड़ी-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय प्रेस दिवस के अवसर पर पत्रकारों से स्नेह मिलन कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. रेनु, चरीडा, शहर के पत्रकार मुल्कराज आहूजा, अजय वर्मा, सुरेश मिश्र, सुनील जोशी, प्रदीप मेहता, लक्ष्य टंडन और राजेन्द्र शर्मा आदि की उपस्थिति रही।



जयपुर-कमल अपार्टमेंट (राज.)। सैंड ड्यूंस एकेडमी, जयपुर की प्रिंसिपल डॉ. सोमा शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. खीरज, माहेंद्र आनू। साथ हैं ब्र.कु. स्वाति।