

# सौंफ : गर्भियों में स्वास्थ्य का प्राकृतिक खज़ाना

## 1. शरीर को ठंडक प्रदान करती

गर्भियों में शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिससे बेचैनी और थकान महसूस होती है। सौंफ की तासीर ठंडी होती है, जो शरीर को अंदर से ठंडा रखती है।

सौंफ का पानी या शरबत पीने से लू लगने का खतरा कम होता है।

## 2. पाचन तंत्र को मजबूत बनाती

सौंफ का सबसे बड़ा लाभ पाचन शक्ति को सुधारना है। यह गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं को दूर करती है। भोजन के बाद सौंफ चबाने से खाना जल्दी पचता है। पेट दर्द और एसिडिटी में भी राहत मिलती है।

## 3. डिहाइड्रेशन से बचाव

गर्भियों में शरीर से पानी की कमी होना आम समस्या है। सौंफ का पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है। यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

## 4. आँखों के लिए फायदेमंद

सौंफ आँखों की रोशनी के लिए भी लाभकारी मानी जाती है।

# स्वास्थ्य

इसमें मौजूद पोषक तत्व आँखों को ठंडक देते हैं। रोज़ाना सौंफ का सेवन करने से आँखों की थकान कम होती है।

## 5. त्वचा को बनाती चमकदार

गर्मी में त्वचा पर दाने, पसीना और टैनिंग की समस्या बढ़ जाती है। सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो त्वचा को साफ और स्वस्थ रखते हैं। सौंफ का पानी पीने से त्वचा में निखार आता है।

## 6. मुँह की दुर्गंध दूर करती

सौंफ का उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप में भी किया जाता है। इसे चबाने से सांस की बदबू दूर होती है। यह मुँह को ताजगी प्रदान करती है।

सौंफ एक प्राकृतिक औषधि है जो भारतीय रसोई में आसानी से मिल जाती है और स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होती है। विविध रूप से गर्भियों के मौसम में सौंफ का सेवन शरीर को ठंडक प्रदान करता है और कई बीमारियों से बचाव करता है। आयुर्वेद में भी सौंफ को शीतल, पाचन में सहायक और शरीर को संतुलित रखने वाला माना गया है।

## सावधानियाँ

सौंफ का सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अधिक सेवन से कुछ लोगों को एलर्जी या पेट संबंधी समस्या से जूझना पड़ सकता है। गर्भवती महिलाएँ सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह लें।

जाता है। इसे चबाने से सांस की बदबू दूर होती है। यह मुँह को ताजगी प्रदान करती है।

## 7. वजन नियंत्रण में सहायक

यदि सही मात्रा में सेवन किया जाए तो सौंफ वजन घटाने में भी मदद कर सकती है। यह मेटाबॉलिज्म को तेज करती है। भूख को नियंत्रित करने में सहायक होती है।

## 8. हार्मोन संतुलन में मददगार

सौंफ महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी होती है। यह हार्मोन को संतुलित करने में मदद करती है। पॉरियड्स के दौरान होने वाले दर्द और असहजता को कम करती है।

## 9. दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

सौंफ में पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं जो हृदय के लिए अच्छे होते हैं। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती है। नियमित सेवन से हृदय स्वस्थ रहता है।

## 10. सौंफ के उपयोग के आसान तरीके

सौंफ को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बहुत आसान है। भोजन के बाद एक चम्मच सौंफ चबाएं।

रात में सौंफ भिगोर सुबह उसका पानी पीएं।

सौंफ का शरबत बनाकर गर्भियों में सेवन करें।

अतः सौंफ एक छोटी-सी लेकिन बेहद गुणकारी औषधि है, जो गर्भियों में शरीर को ठंडक, पाचन शक्ति और ऊर्जा प्रदान करती है। यदि इसे सही मात्रा और सही तरीके से उपयोग किया जाए, तो यह कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव कर सकती है। इसलिए इस गर्मी अपने आहार में सौंफ को जरूर शामिल करें और प्राकृतिक तरीके से स्वस्थ जीवन का आनंद लें।



**अमरावती-रुक्मणि नगर (म.प्र.)**। ब्रह्मकुमारीज समाज सेवा प्रभाग को ओर से श्रेष्ठ नागरिकों के सम्मान एवं सत्कार समारोह के दीप प्रज्वलन कार्यक्रम में सेवान्वित संचालिका ब.कु. सीता बहन, ब.कु. तेजल बहन, ब.कु. प्रमोद, ब.कु. रमेश तथा अन्य अतिथिगण की उपस्थिति थी।



**राजलक्ष-गुज.**। रमेशभाई ओजा द्वारा स्थापित देवका विद्यापीठ में मातृ वंदना कार्यक्रम में सम्बोधित करने हेतु स्थानीय सेवान्वित संचालिका ब.कु. अनु। मँके पर उपस्थित रहे स्टूडेंट्स, अधिभावक एवं शिक्षकगण।



**जयलपुर-नेपियर टाउन (म.प्र.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'वंदे मातरम्-स्वर्णिम भारत' शीर्षक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए श्रीमती सारिका पाण्डेय, रिटायर्ड डी.एस.पी., डॉ. निशा साहू, स्त्री रोग विशेषज्ञा, श्रीमती श्रद्धा साहू एवं श्रीमती सपना खंडेलवाल, शिक्षिका, सेवान्वित संचालिका ब.कु. भावना, ब.कु. वर्षा तथा अन्य गणमान्य महिलाएँ।



**केरौली-गुज.**। होली पर्व के उपलक्ष्य में होली प्रायश्चित्त के पश्चात् समूह भित्र में विधायक देवभाई मालम, डॉ. प्रेमराज धनेश, अखिल बिल्डर विद्यार्थी ओडेरा, ब.कु. रुमा, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. मीता, ब.कु. गीता तथा अन्य नगर के गणमान्य नागरिका।



**डभरपुर-हरपालपुर (म.प्र.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'महिलाएँ - नये भारत की ध्वजवाहक' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में डॉ. अनुष्ठा सिंह, चिकित्सा अधिकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, ममता बेमरखिया, पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष, पूनम गंगेले, प्यूजिक टीचर, सांटीपनि विद्यालय, नौगाँव, डॉ. मनीष त्रिपाठी, शिक्षक, मुक्त सक्सेना, योग टीचर, ब.कु. नंदा, नौगाँव, ब.कु. पूनम तथा अन्य गणमान्य महिलाओं की उपस्थिति रही।



**विदिशा-बालाजीपुर (म.प्र.)**। शक्ति आराधना सांस्कृतिक संस्था संगठन फूल फग कार्यक्रम में उपस्थित रहे स्थानीय सेवान्वित संचालिका ब.कु. सपना, ब.कु. जूनी, जिला पंचायत अध्यक्ष गीता रघुवंशी, डॉ. गिधिलेश टाणी तथा अन्य।



**नरसिंहपुर-म.प्र.**। 90वीं त्रिभूति शिव जयंती के पावन अवसर पर दिव्य संस्कार भवन हाउसिंग बोर्ड कॉलेजी द्वारा आयोजित 'शिव संदेश शोभायात्रा' को तारी झण्डों दिखाकर खाना करते हुए पूर्व विधायक सुनील जायसवाल, भाजपा नगर अध्यक्ष, ब.कु. कुसुम बहन। मँके पर उपस्थित रहे नगर पालिका अध्यक्ष पंडित नीरज महापात्र, सुनील कोठारी, पर्यटन जन परिषद अध्यक्ष गणेश चतुर्वेदी तथा अन्य।



**मुंबई-पवई (म.प्र.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित दीप प्रज्वलन कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे स्थानीय सेवान्वित संचालिका ब.कु. जानकी बहन, केतन साहू, नॉर्थ इस्ट डिस्ट्रिक्ट कोस प्रिंसिपल, प्रयोग मॉटेरियल वर्क प्रिंसिपल वार्ड 122, एडवोकेट विजय कुमार कर्नाठिया, कोऑर्डिनेटर विद्यार्थी कॉलेज, अरुण वडे, सेवान्वित प्रिंसिपल विद्यार्थी, अशोक पांडे, संजय कर्कर तथा अन्य।



**जावरा-म.प्र.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'सुशाहाल महिला, सुशाहाल परिवार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब.कु. सावित्री, ब.कु. शिवकन्या तथा अन्य गणमान्य महिलाएँ।