

## फलों का राजा -

# आम



अपने स्वाद से बच्चों से लेकर बड़ों तक को अपनी ओर आकर्षित करता है। आम का उपयोग अनेक तरीकों से किया जाता है, जो हमें अक्सर ललचाता है। आम का फल, उसके पत्ते व गुठलियां भी काफी उपयोगी है। आईये आने वाली गर्मियों में हम इसका सेवन स्वास्थ्य लाभ के साथ करें - आम में अन्य तत्वों के अतिरिक्त विटामिन ए, बी और सी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। कच्चा फल त्रिदोषकारक है किंतु आम में भुना हुआ कच्चा फल दाह प्रशामक, रक्त पित्त हर होता है। पका फल वात पित्त शामक, स्नेहन अनुलोमन, कारक होता है। आम का बौर-शीतल, वातकारक, मलरोधक, अग्निदीपक, रुचिवर्द्धक तथा कफ, पित्त, प्रमेह और कफनाशक है। आम की जड़ कसैली, मलरोधक, रुचिकारक तथा वात पित्त और कफ को हरने वाली है। गुठली किंचित कसैली, वमन अतिसार और हृदय के आस-पास की पीड़ा को दूर करती है। आम की गुठली का तेल कसैला, स्वादिष्ट, रुखा, कड़वा तथा मुखरोग कफ व वात को दुरुस्त करता है।

**औषधीय प्रयोग -** \* आम की गुठलियों के तेल को लगाने से सफेद बाल काले हो जाते हैं तथा काले बाल जल्दी सफेद नहीं होते हैं। बाल झड़ना व रुसी में भी इससे लाभ होता है। \* पके हुए बढ़िया आम को आग या मूल में दबाकर भून लें, ठंडा होने पर धीरे-धीरे चूसने से खांसी मिटती है। \* गुठली की गिरी के 40-60 ग्राम क्वाथ में 10 ग्राम मिश्री मिलाकर पीने से तीव्र प्यास शांत होती है। \* आम की ताजी छाल को दही के पानी के साथ पीसकर पेट के आसपास लेप करने से लाभ होता है। \* ताजे मीठे आमों के 50 ग्राम ताजे स्वरस में 20-25 ग्राम मीठा दही तथा एक चम्मच शुंठी चूर्ण बुरक कर दिन में दो-तीन बार देने से कुछ ही दिन में पुरानी संग्रहणी अवस्था दूर होती है। \* हैजे की शुरुआती अवस्था में 20 ग्राम आम के पत्तों को कुचल कर आधा किलो जल में क्वाथ करें, चतुर्थांश शेष रहने पर किंचित छानकर गर्म-गर्म पिलाने से लाभ होता है। आम का शर्बत या आम का पना भी लाभकर है। \* आम के छाया में सुखाए हुए 11 ग्राम पत्तों को आधा किलो जल में औटाएं, चौथाई जल शेष रहने पर प्रातः-सायं पिलाने से कुछ ही दिनों में मधुमेह में आराम होता है। \* आमकल्प काफी उपयोगी है। इसके लिए अच्छे पके हुए मीठे देशी आमों का ताजा रस 250 ग्राम से 350 ग्राम तक, गाय का घारोष्णा दूध 50 मि.ली. अदरक का रस (चाय का चम्मच भर), तीनों को कांसे की थाली में अच्छी तरह फेंट लें, लस्सी जैसा हो जाने पर धीरे धीरे पी लें। 2-3 सप्ताह सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता, सिर पीड़ा, सिर का भारी होना, आंखों के आगे अंधेरा हो जाना आदि दूर होता है। यह कल्प यकृत के लिए भी विशेष लाभदायक है। \* आम के ताजे कोमल पत्ते 10 नग और काली मिर्च 2-3 नग, दोनों को जल में पीसकर गोलियां बना लें, किसी भी दवा से बंद न होने वाले, उल्टी दस्त इससे बंद हो जाते हैं। \* आम के कोमल पत्तों का छाया में सुखाया हुआ चूर्ण 2-5 ग्राम की मात्रा में सेवन करना मधुमेह में उपयोगी है। \* आम की गोंद को बिवाई पर लगाने से लाभ होता है। \* आम की चाय भी लाभकर है। आम के 11 पत्ते, जो वृक्ष पर ही पककर पीले रंग के हो गए हों, लेकर 1 किलो पानी में 1-2 ग्राम इलायची डालकर उबालें, जब पानी आधा शेष रह जाए तो उतार कर शक्कर और दूध मिलाकर चाय की तरह पिया करें। यह चाय शरीर के समस्त अवयवों को शक्ति प्रदान करती है। \* आम के पत्तों की भस्म, आग से झुलसना, खरोंच लगना आदि के लिए प्रख्यात औषधि है। \* कच्चे आम की गुठली का चूर्ण 250 मिलीग्राम से 500 मिलीग्राम तक दही या जल के साथ सुबह शाम सेवन करने से सूत जैसे कृमि नष्ट हो जाते हैं। \* आम की गुठली को जल के साथ पत्थर पर पीसकर लगाने से भंवरी, मधुमक्खी, बर, ततैया, बिच्छू आदि विषैले कीड़े मकोड़े के दंश से उत्पन्न जलन, वेदना, दाह तथा विष शांत होता है।

**हानि -** \* आम के कच्चे फलों को अधिक खाने से मंदाग्नि, विषमज्वर, रक्त विकार, विबन्ध एवं नेत्र रोग उत्पन्न होते हैं। \* आम के खाने के बाद पाचन संबंधी शिकायत हो तो 2-3 जामुन खा लें। जामुन में आम को पचाने की तीव्र शक्ति है। \* जामुन उपलब्ध न होने की दशा में, चुटकी भर नमक और साँठ पीसकर खा लें। \* आम खाने के बाद जल नहीं पीना चाहिए। दूध पीना उपयुक्त है। \* यकृत और जलोदर के रोगी को आम नहीं खाने चाहिए।

संकलन - अवनी-अंचल जैन, पूना



## गोलालारीय दर्शन परिवार की ओर से 8 मार्च - महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ...

शास्त्रो से... क्या आप जानते हैं ?

### शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष कैसे होते हैं।

लवण समुद्र जम्बूद्वीप के चारों ओर वलयाकार है। 2 लाख महायोजन सीधा तलभाग में 10 हजार महायोजन चौड़ा है। इसकी गहराई दोनों छोर पर माखी के पंख के समान है। मध्य में एक हजार महायोजन गहरा है, इसके मध्य में चारों दिशाओं में एक एक पाताल गर्त में खड़े मृदंगाकार है। गोल मध्य भाग में एक लाख महायोजन और तली में और शिरोभाग में 10 हजार महायोजन व्यास है। रत्नप्रभा पृथ्वी के पंक भाग में 10 हजार महायोजन गहरा है। चारों विदिशाओं में 125 पाताल गर्त है। सभी खड़े मृदंगाकार गोल है मध्य भाग एक हजार महायोजन है तल भाग में और शिरोभाग में 100 महायोजन व्यास का और एक योजन गहरा है। यह सभी पातालगर्त अपनी अपनी गहराई के नीचे तिहाई भाग में वायु से भरे हैं। ऊपर के तिहाई भाग में जल से भरे हैं और मध्य के तिहाई भाग में जल और पवन से मिश्रित भरे होते हैं। इसका जल समभूमि से 11 हजार महायोजन ऊँचा उठा रहता है। जो प्रत्येक मास की एकम (पद्वा) शुक्ल पक्ष तिथी से पाताल गर्तों की पवन ऊपर की ओर उठने लगती है वह क्रम से बढ़कर पूर्णिमा को समभूमि से 16 हजार महायोजन ऊँचा हो जाता है। फिर क्रम से कृष्ण पक्ष की एकम पद्वा से पातालगर्तों की पवन नीचे की ओर दबने लगती है और क्रम से घटकर अमावस्या को समभूमि से 11 हजार महायोजन ऊँचा पूर्ववत् रह जाती है। इस प्रकार कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष होते हैं।



संकलन - शब्दार्णव से, श्रीमती किरण हीरालाल फणीश

## टॉनिक के बजाय बच्चों के भोजन पर ध्यान दें



बच्चों की भूख बढ़ाने के लिये भी कई टॉनिक आते हैं। इनमें सिप्रोहेप्टिडीन नामक तत्व रहता है। कभी कभी यह देना डाक्टरों के नजरिये से आवश्यक होता है। किन्तु आमतौर पर यह माता पिता के इस दवाब के कारण डाक्टरों द्वारा लिखे जाते हैं कि बच्चों की भूख बढ़ाए। माता पिता को सोचना चाहिए कि कोई भी टॉनिक जिंदगी भर तो पीये नहीं जा सकते इसीलिये जितने दिनों टॉनिक पिया जा रहा है। अगर उतने दिनों भूख बढ़ भी गई तो टॉनिक का प्रभाव खत्म होने के बाद वह फिर घट जायेगी इसलिये अपने बच्चों को उनकी रुचि के व्यंजन बनाकर खिलाइये।

**स्नैक्स खाए मगर -** 1) स्नैक्स प्रोटीन युक्त होना चाहिए, इसमें वसा, शुगर, कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा होनी चाहिये। 2) पेट भर स्नैक्स न ले। स्नैक्स हल्के फुल्के भोजन के रूप में ही ले। 3) स्नैक्स की मात्रा कम रखे। केला, सेब, संतरा या किसी अन्य मौसमी फल खाए इससे कैलोरीज का भी संतुलन बना रह सकता है। 4) फल और सब्जियां अधिक खाए ताकि वजन ज्यादा न बढ़े। 5) खाने का विकल्प स्नैक्स को न बनाए। सिर्फ 2 बार ही स्नैक्स ले।

- रेशु निशांत जैन, इन्दौर



## NAGENDRA JAIN

Authorised Partner for  
MALWA COVERAGE  
TV Channel



**MONTAGE**  
AUDIO VIDEO STUDIO

209, Ashram Complex 56 Shops, Indore

Mo. : 94250-74782

Email : nagendra\_jain29@yahoo.com

## विवाह एवं मांगलिक कार्यों के लिए संपर्क करें -

- Photo Graphy & Video Graphy
- Non Linear Editing with HD
- Full - HD Solution in Video Graphy
- Cinomatic Solution

- Video Shootings & Photography  
Commercial, Wedding,  
Event etc.
- Conversion :  
V. Cassette, (VHS, Mini DV) to  
CD, DVD & Blu-Ray

- Non Linear Editing with HD  
Documentary, Mini films,  
Marriage & Personal Party  
Audio  
Audio Editing, Mixing,  
Voice Record.