



**आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम।** डॉ. हर्ष वर्धन, माननीय केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु दीदी तथा ब्र.कु. माला दीदी।



**मथुरा-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि के अवसर पर रिफाइनरी नगर, लक्ष्मीनगर तथा बलदेव क्षेत्र में 21 दिवसीय महोत्सव के दौरान आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए विधायक पून प्रकाश, भाजपा जिलाध्यक्ष मधु शर्मा, थाना प्रभारी नरेन्द्र यादव, स्काउट एंड गाइड प्रभाग के कमिश्नर डॉ. कमल कौशिक तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा दीदी।



**जयपुर-राजापार्क।** 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए खुशबू कपूर, अंतर्राष्ट्रीय डी.जे. एंकर, ब्र.कु. सलोनी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. आशा, राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. पूजा, राघव रावत, प्रोड्यूसर, स्वाति परनामी, पार्षद व श्रीमति उषा सांगिया।



**नाकोड़ा-बलोतरा(राज.)।** राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, मा.आबू को महावीर स्वामी की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित करते हुए नाकोड़ा जैन मंदिर के ट्रस्टी रतन लाल जैन तथा मंदिर के चीफ मैनेजर जितेश मेहता। साथ है ब्र.कु. शशिकांत, मा.आबू तथा ब्र.कु. उमा।



**कादमा-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज एवं डॉ. पवन धीर अस्पताल, भिवानी के सहयोग से ब्रह्माकुमारीज रामबास शाखा परिसर में आयोजित निःशुल्क नेत्र जाँच शिविर में डॉ. अभय व उनके सहयोगी पवन, सुखवीर, मीनाश्री आदि को मोमेन्टो भेंट कर सम्मानित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन।



**मोकामा-बिहार।** शिव जयंती के अवसर पर ध्वजारोहण से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में प्रखण्ड प्रमुख बैरिस्टर सिंह, गायत्री परिवार के लाल बाबू जी, ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. गुडिया तथा अन्य।



## जानें किन-किन बीमारियों में कर सकते गोंद कतीरा का सेवन

### स्वास्थ्य

आयुर्वेद में कई ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जो मनुष्य के पूरे स्वास्थ्य को पल भर में अच्छा कर सकती हैं। आज हम गोंद कतीरा के बारे में बात करेंगे, जो पेड़ से निकलने वाला एक पीले रंग का गोंद है। यह छूने में चिपचिपा, बदबूदार और बेस्वाद होता है। इसकी तासीर ठंडी होती है इसलिए इसका सेवन गर्मियों में करना बेहद लाभकारी माना जाता है। गोंद कतीरे का प्रयोग अनेक बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है आइए जानते हैं :-

#### दूर करे कमजोरी

गोंद कतीरा में ढेर सारा प्रोटीन और फॉलिक एसिड पाया जाता है। इसके सेवन से शरीर को तुरंत ताकत मिलती है। इसे खाने से खून गाढ़ा होता है। 20 ग्राम गोंद कतीरा को एक गिलास पानी या फिर दूध में भिगो कर रखें और फिर सुबह मिश्री मिलाकर शर्बत बनाकर पिएं।

#### मासिक धर्म करे नियमित

यदि किसी महिला के मासिक धर्म अनियमित हैं तो गोंद कतीरा और मिश्री को साथ में पीस कर 2 चम्मच दूध में मिला कर सेवन करें। इसके अलावा गोंद के लड्डू भी बना कर खाए जा सकते हैं। यही नहीं बच्चा होने के बाद भी गोंद के लड्डू खाने पर कमजोरी और माहवारी की गड़बड़ी भी ठीक हो जाती है।

#### वजन घटाए

गोंद कतीरा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर कंटेंट आपको अधिक समय तक भरा रखती है। इसके अतिरिक्त यह एक गट हेल्थ में भी सुधार करने के लिए जाना जाता है। इसका उपयोग करने के लिए एक चम्मच गोंद कतीरा रात भर एक गिलास पानी में भिगो दें। इसके बाद, एक गिलास दूध में शहद या गुड़ के साथ सेवन करें। वजन कम करने के लिए हर दिन इस टॉनिक को पिएं।

#### टॉन्सिल में राहत

यदि आप हर वक्त टॉन्सिल से परेशान रहते हैं तो 2 भाग गोंद कतीरा और 2 भाग नानखाह को बारीक पीस लें। फिर इसमें हरी धनिया की पत्ती का रस मिलाएं और रोजाना इसका गले पर लेप करें। इससे आपको जल्द ही आराम मिलेगा।



### गोंद कतीरा के साइड इफेक्ट्स और एहतियात

यही नहीं अगर आपके पास साधन न हो तो लगभग 10 से 20 ग्राम गोंद कतीरा पानी में भिगोकर फुला लें और फिर इसे मिश्री मिले शर्बत में मिलाकर सुबह शाम पिएं।

#### मुंह के छाले के लिए गोंद कतीरा

अल्सर के कारण होने वाली सूजन, लालिमा और दर्द को कम करने के लिए इस उपाय को आजमाएं, गोंद कतीरा का बारीक पिसा हुआ पेस्ट बनाएं और तुरंत राहत के लिए छालों पर लगाएं।

#### लू और हीट स्ट्रोक से बचाए

यदि आपके हाथ और पैरों में जलन होती है तो गोंद कतीरा के 2 चम्मच लेकर उसे 1 गिलास पानी में सोने से पहले भिगो दें। जब यह फूल जाए तब इसे चीनी में मिक्स करके खाएं। इसे शर्बत के तौर पर भी दिन में दो बार लिया जा सकता है। यह गर्मी में लगने वाली लू और हीट स्ट्रोक से बचाता है।

■ गोंद कतीरा का सेवन करने से पहले अपने शरीर को पूरी तरह से हाइड्रेट रखें। इससे नसें और आंत ब्लॉक होने से बचेंगी।

■ इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। इसको खाया भी जा सकता है और लगाया भी।

■ यह उन लोगों में सांस लेने की समस्या पैदा कर सकता है, जिन्हें किवलिया (सोपबर्क)की छाल से एलर्जी है, इसलिए इसका सेवन करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

■ गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं डॉक्टर की सलाह से इसका सेवन कर सकती हैं।

■ सलाह दी जाती है कि आप किसी भी एलोपैथिक दवा का सेवन करने से कम से कम एक घंटे पहले इस जड़ी-बूटी का सेवन करें।



**धुरी-पंजाब।** 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण करते हुए व्यापार मण्डल के प्रधान विकास जैन, एम.सी. राकेश कुमार, पूर्व डी.पी.आर.ओ. मंजीत सिंह बख्शी, बीबी हरप्रीत कौर, मम्बर कौर कमेटी सरोमनी अकाली दल, हंसराज बजाज, ब्र.कु. बृज बहन, ब्र.कु. मूर्ति, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. सोनिया तथा अन्य।



**दिल्ली-पालम विहार।** शिव जयंती महोत्सव पर शिव ध्वजारोहण पर उपस्थित रहे, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज, पूर्व विधायक धर्मदेव सोलंकी, दक्षिण दिल्ली नगर निगम स्थाई समिति अध्यक्ष भूपेंद्र गुप्ता, निगम पार्षद इन्द्रकौर तथा ब्र.कु. सारिका, हरि नगर, दिल्ली।