

स्वास्थ्य

गया है कि बेल के फल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो लीवर में होने वाली सूजन को कम कर पीलिया के उपचार में मदद कर सकते हैं।

जानें...बेल के फायदे और नुकसान

बैक्टीरिया की वजह से होने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकती है।

9. बाल झड़ने की समस्या में...
बेल के फायदे बाल झड़ने की समस्या को भी ठीक कर सकते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि आयरन और जिंक की कमी से बाल झड़ने की समस्या होती है। ये दोनों पोषक तत्व बेल फल में पाए जाते हैं। इनके सेवन से बालों के झड़ने की समस्या को रोका जा सकता है।

बेल का नाम सुनते ही सबसे पहले हमें इसके जूस की याद आती है। ये एक प्रकार का फल है। इस फल की तासीर ठंडी होने की वजह से गर्मियों में सड़क किनारे और बाजार में जूस के ठेलों पर इस फल का जूस तेजी से बिकना शुरू हो जाता है। इस फल को हम जूस के रूप में ज्यादा इस्तेमाल करते हैं और इसे सामान्य रूप से खाया भी जा सकता है। इसके प्रयोग से कई स्वास्थ्य समस्याओं का हल घर बैठे ही दूर हो सकता है।



बेल के फायदे

1. सिरदर्द में...

बेल में विटामिन सी की मात्रा पाई जाती है और विटामिन सी का सेवन माइग्रेन के रोगियों में न्यूरोजेनिक सूजन को ठीक करने के काम कर सकता है।

2. पीलिया में...

पीलिया होने का एक कारण लीवर में सूजन होना माना जाता है। जैसे तो पारंपरिक तौर पर बहुत पहले से ही पीलिया के इलाज के लिए बेल का प्रयोग किया जा रहा है। वहीं, इस पर किए गए वैज्ञानिक रिसर्च में पाया

3. कॉलरा में...

कॉलरा एक बैक्टीरियल संक्रमण है, जो दस्त का कारण बन जाता है। इससे बचने के लिए बेल फल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है। दरअसल, बेल फल में एंटी-डायरिया गतिविधि पाई जाती है। अगर इसके जूस का सेवन किया जाए, तो बेल फल की एंटीडायरियल गतिविधि कॉलरा की समस्या के दौरान होने वाली डायरिया की शिकायत को कम करने में प्रभावी असर दिखा सकती है।

4. आँखों के स्वास्थ्य में...

स्वस्थ आँखों के जरिए ही हम अपने आस-

पास की खूबसूरती को देख पाते हैं। आँखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए बेल फल खाना फायदेमंद हो सकता है। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि बेल फल में विटामिन ए की मात्रा पाई जाती है। विटामिन ए का सेवन आँखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद कर सकता है।

5. कब्ज की स्थिति में...

कब्ज की समस्या में भी बेल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है, क्योंकि इसमें कूड फाइबर की मात्रा पाई जाती है। कूड फाइबर पाचन में मदद करने के साथ कब्ज की समस्या को दूर करने में भी काम आ सकता है।

6. बवासीर के इलाज के लिए

बवासीर की स्थिति में मलाशय के आस-पास वाली नसों में सूजन आ जाती है और दर्द बना रहता है। बवासीर होने की मुख्य वजह में कब्ज की समस्या और लॉ फाइबर डाइट भी शामिल है। यह बवासीर से होने वाले जोखिम को कम कर सकता है।

7. एनीमिया की स्थिति में फायदेमंद

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है, जिसके कारण खून में रेड ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है। इसका सबसे आम कारण है शरीर में आयरन की कमी। वहीं, बेल के गुदे को खाकर आयरन की पूर्ति की जा सकती है क्योंकि बेल फल में आयरन की मात्रा पाई जाती है, जो एनीमिया को ठीक करने में मदद कर सकता है।

8. टीबी रोग के लिए...

टीबी रोग से बचने के लिए भी बेल फल के फायदे देखे जा सकते हैं। एक मेडिकल रिसर्च में पाया गया है कि बेल फल में एंटी-माइक्रोबियल क्रिया पाई जाती है। अध्ययन में यह भी बताया गया कि टीबी रोग के लिए यह क्रिया प्रभावी रूप से कार्य करते हुए एम ट्यूबरक्यूलोसिस- टीबी रोग के जिम्मेदार

बेल में पाये जाने वाले पौष्टिक तत्व...

प्रोटीन, मिनरल, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, विटामिन सी।

कब खाएं : बेल को दिनभर में किसी भी समय खा सकते हैं। हालांकि, इसका उपयोग दोपहर में ज्यादा किया जाता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए इसका सेवन गर्मियों में ही करना फायदेमंद होता है।

बेल के नुकसान...

बेल खाते समय इसके बीज को निकाल लें, नहीं तो इसके बीज गले में फंस सकते हैं।

बेल में शुगर की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन टाइप 2 डायबिटीज व हाई ब्लड प्रेशर का कारण भी बन सकता है। इसलिए, इसके अधिक सेवन से बचें। बेल में फास्फोरस की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। किडनी की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए अधिक फास्फोरस नुकसान पहुंचा सकता है।

बेल में कैल्शियम की मात्रा भी पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन किडनी स्टोन का कारण बन सकता है।

अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से नुकसान भी हो सकते हैं।



विटा-सांगली (मह.)। नवनिर्मित 'प्रभु उपहार' भवन के उद्घाटन कार्यक्रम में पूर्व विधायक सदाशिव भाऊ पाटील, एडवोकेट वैभव दादा पाटील, नगराध्यक्ष प्रतिभाताई पाटील, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, राजयोगी ब्र.कु. दशरथ भाई पूना, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनीता दीदी,सांगली, ब्र.कु. नंदा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



रायपुर-छ.ग. दस दिवसीय प्रेरणा समर कैम्प का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बायें से संयुक्त कलेक्टर उज्ज्वल पोरवार, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, ब्र.कु. चन्द्रलेखा बहन तथा अपर कलेक्टर बोरेंद्र बहादुर पंचभाई।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। पूज्य महाराज पंडित प्रदीप मिश्रा जी से ज्ञान चर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।



बारडोली-गुज. ब्रह्माकुमारीज द्वारा बारडोली एवं मांडवी के 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के उद्घाटन कार्यक्रम में टी.डी.ओ. दीपक भाई, ब्र.कु. विनु भाई, ब्र.कु. अरुणा बहन, खेदुत समाज प्रमुख किरण भाई, खेदुत समाज उप प्रमुख मुकेश भाई, कॉलेज ट्रस्टी बाबू भाई, खेदुत के हसमुख भाई, भाजपा किसान मोर्चा के मिनेश भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



बसना-छ.ग. ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर 'करुणा और दया का एक संकल्प' योग भट्टी के उद्घाटन में ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. हेमराज भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

रक्त प्रवाह होगा बेहतर...

40 के बाद संतुलन को बेहतर करता है टो रेज अभ्यास



सप्ताह में कम से कम 2 से 3 सेट टो रेज एक्सरसाइज करने से 40 की उम्र के बाद घटने वाला शारीरिक संतुलन बेहतर होता है। पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। दिल में रक्त प्रवाह बढ़ता है।

ऐसे करें...

फर्श पर सीधे खड़े हो जाएं। अब धीरे-धीरे दोनों पैरों के पंजों को उठाएं। केवल एड़ियां फर्श पर रहनी चाहिए। 3 से 5 सेकंड रुकें। 15 से 20 बार दोहराएं।

घुटने में चोट की आशंका कम...

मांसपेशियां मजबूत होती हैं - पिंडली में ऊपर की तरफ पाई जाने वाली टिबिअलिस मांसपेशियां पंजों को ऊपर उठाने में मदद करती हैं। ये मांसपेशी जितनी मजबूत होंगी, घुटने और एंकल में चोट की आशंका उतनी ही कम होगी।

हृदय में रक्त प्रवाह बढ़ता है - पैरों और टखनों के आस-पास की वाहिकाओं को गुरुत्वाकर्षण एवं हृदय से दूरी के कारण रक्त को वापस भेजने में कठिनाई होती है। टो-रेजिंग एक्सरसाइज इन मांसपेशियों को मजबूत करती है।