बथुआ शरीर को देता मजबूती

स्वास्थ्य

सर्दी में कुछ चीज़ों का सेवन करने से न सिर्फ आप मौसमी बीमारियों से बचे रहते हैं बल्कि इससे आपका शरीर भी ठंड झेलने के लिए मजबूत बनता है। खासतौर पर हरी साग-सब्जियां किसी आयुर्वेदिक औषधि से कम नहीं हैं। सर्दियों में सरसों, पालक के अलावा बथुए का सेवन भी काफी लाभदायक है। बथुए में विटामिन और खनिज तत्वों की मात्रा आंवले से ज़्यादा होती है। इसमें आयरन, फॉस्फोरस और विटामिन ए और डी काफी मात्रा में पाए जाते हैं। अब हम आपको बतायेंगे बथुए के फायदों के बारे में-

दांतों की समस्या

दांतों में दर्द हो रहा हो तो बथुए के बीज का चूर्ण बनाकर दांतों पर रगड़ें। इससे दांत का दर्द तो ठीक होता ही है साथ ही मसूड़ों की सूजन भी कम हो जाती है।

बथुए के पत्तों को उबालकर पीस लें। इसे सूजन वाले अंग पर लगाने से सूजन कम हो जाती है। बथुए की पत्तियों को कच्चा चबाने से सांस की बदबू, पायरिया और दांतों से जुड़ी अन्य समस्याओं में फायदा होता है।

कब्ज करे दूर

कब्ज की समस्या से राहत पाने के लिए बथुए के पत्तों की सब्जी बनाकर खाएं। इससे कब्ज के साथ-साथ बवासीर, तिल्ली विकार और लिवर के विकारों में लाभ मिलता है। कब्ज से राहत दिलाने में बथुआ बेहद कारगर है। लकवा, गैस की समस्या में यह काफी फायदेमंद है।

बढ़ाता है पाचन शक्ति

भूख में कमी आना, खाना देर से पचना, खट्टी डकार आना जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए भी बथुआ खाना फायदेमंद है।

पीलिया में फायदेमंद

बथुआ और गिलोए का रस लेकर एक सीमित मात्रा में दोनों को मिलाएं, फिर इस मिश्रण को 25-30 ग्राम रोज दिन में दो बार लें, फायदा होगा।

खून को करे साफ

बथुए को 4-5 नीम की पत्तियों के रस के साथ खाया जाए तो खून अंदर से शुद्ध हो जाता है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है।

खत्म करता है कीड़े

पेट में कीड़े हो जाने पर बथुए का उपयोग लाभ पहुंचाता है। बथुए के रस(5मिली) में नमक मिलाकर पिएं। इससे पेट के कीड़े खत्म होते हैं। बथुए के पत्ते में केरिडोल होता है, जिसका प्रयोग आंतों के कीड़े एवं केंचुए को खत्म करने के लिए भी किया जाता है। बच्चों को कुछ दिनों तक लगातार बथुआ खिलाया जाए तो उनके पेट के कीड़े मर जाते हैं। बथुआ पेट दर्द में भी फायदेमंद है।

स्किन एलर्जी को करता दूर

बथुए को उबालकर इसका रस पीने और सब्जी बनाकर खाने से चर्म रोग जैसे सफेद दाग, फोड़े-फुंसी, खुजली में भी आराम मिलता है। इसके अलावा बथुए के पत्तों को पीसकर इसका रस निकालें। अब 2 कप रस में आधा कप तिल का तेल मिलाएं और इसे धीमी आंच पर पकाएं। इसके पानी को पीएं।

बथुए के सेवन से मूत्र रोग में लाभ

मूत्र रोग को ठीक करने के लिए बथुए के पत्ते का रस(5मिली) निकाल लें। इसमें मिश्री मिलाकर पिलाने से मूत्र विकार खत्म होते हैं।

ल्यूकोरिया में फायदा

ल्यूकोरिया से पीड़ित लोग 1-2 ग्राम बथुए की जड़ को जल या दूध में पकाएं। इसे तीन दिन तक पिएं। इससे लाभ मिलेगा।

दस्त में बथुए के फायदे

दस्त को ठीक करने के लिए बथुए का सेवन करना फायदा देता है। अनार के रस, दही तथा तेल से युक्त बथुए की सब्जी का सेवन करें।

खूनी बवासीर में फायदे

बथुए का सेवन खूनी बवासीर में भी लाभ पहुंचाता है। बथुए के पत्ते के रस को बकरी के दूध के साथ सेवन करें।

जोड़ों के दर्द(गठिया) में बथुए के फायदे

जोड़ों में होने वाले दर्द के कारण लोगों को बहुत तकलीफ झेलनी पड़ती है। शरीर के जिस अंग में तकलीफ हो रही हो, उस अंग की गतिशीलता में कमी आ जाती है। आप जोड़ों के दर्द में बथुए का सेवन करें। बथुए के पत्ते एवं तना का काढ़ा बनाकर जोड़ों पर लगाएं। इससे जोड़ों के दर्द ठीक होते हैं।

साइनस में फायदेमंद

साइनस में बथुए के पत्ते और तमाखू के फूलों को पीसकर घी में मिलाकर लगाएं। इससे साइनस में फायदा होता है।

रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली होती मजबूत

रोग प्रतिरक्षा शक्ति कमज़ोर हो जाने पर लोगों को अनेक बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती हैं। इसलिए रोग-प्रतिरक्षा शक्ति का मजबूत होना बहुत ज़रूरी है। जिन लोगों की रोग-प्रतिरोधक शक्ति कमज़ोर हो, वे बथुआ के शाक(सब्जी) में सेंधा नमक मिलाकर, छाछ के साथ सेवन करें। इससे रोग से लड़ने की शक्ति (रोग-प्रतिरक्षा शक्ति) मजबूत होती है।

मुलुंड-मुम्बई। ऐरोली में कच्छ वागड़ लेवा पाटीदार समाज के विशाल हॉल में मुलुंड सबज़ोन की आध्यात्मिक सेवा में 53वें वार्षिक जन्मोत्सव और गांधी जयंती के अवसर पर स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, माउण्ट आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. लाजवंती दीदी। इस अवसर पर भारत माता, लाल बहादुर शास्त्री और गांधी जी की विशेष झांकी बनाई गई। कार्यक्रम में ब्र.कु. नारायण भाई, आनंद साबले श्रम एवं रोजगार मंत्रालय,भारत सरकार, डॉ. जेठमलानी, डॉ. शिंदे, डॉ. राजकुमार, राजा भाऊ तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें उपस्थित रहे।

कोटा-राज.। 'हर-हर शंभू गीत' की गायिका अभिलिप्सा पंडा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी, ब्र.कु.ज्योति दीदी।

निवाली-सेंधवा(म.प्र.)। शासकीय महाविद्यालय में 'आध्यात्मिक जीवन-मूल्यनिष्ठ समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्राचार्य अशोक चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विका बहन एवं ब्र.कु. रमा बहन।

फैज़ाबाद-उ.प्र.। नीलकंठ लॉन में तीन दिवसीय नौ चैतन्य देवियों की झाँकी कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् जिला पंचायत अध्यक्ष संतोष कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शशि बहन। कार्यक्रम में नीलकंठ लॉन के ऑनर भी उपस्थित रहे।

सूरत-कतारगाम(गुज.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ज्योति शनेश्वरा,दक्षिण गुजरात प्रांत-मातृशक्ति संयोगिका को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शारदा बहन।

इंदौर-प्रेमनगर। नवरात्रि पर्व पर लाड़काना सिंधु पैलेस के हॉल में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. शशि दीदी, पार्षद कंचन गिदवानी, पार्षद हरप्रीतकौर लूथरा संग प्रीतम सिंह लूथरा, पार्षद प्रशांत बड़वे, पार्षद कमलेश कालरा, समाजसेवी नरेश फुंदवानी। कार्यक्रम में सभी बहनों का शॉल, माला एवं चुनरी पहनाकर सम्मान किया।

छतरपुर-म.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के आध्यात्मिक रहस्य से अवगत कराने के पश्चात् समूह चित्र में बी.एस.एन.एल. टीडीएम एस.डी. प्रजापति, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष अर्चना गुड्डू सिंह, वरिष्ठ व्यापारी एवं समाजसेवी अखिलेश मातेले, राजेंद्र नीखरा, जयदीप ब्रजपुरिया, डॉ. सुनील चौरसिया, डॉ. रचना चौरसिया, बाल संप्रेषण गृह अधीक्षक सरोज छारी तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा दीदी।

मथुरा-उ.प्र.। 152 वीं गांधी जयन्ती के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ व मथुरा वृंदावन नगर निगम के संयुक्त तत्वावधान में 'साइकिल रैली' निकाली गई। रैली में महापौर डॉ. मुकेश आर्यबंधु, नगर आयुक्त अनुनय झा, पंडित दीनदयाल धाम मेला कमेटी के महामंत्री कमल कौशिक, स्थानीय पार्षद सुमित वर्मा, आरबी मॉडर्न कॉलेज के प्रधानाचार्य बिपिन कुमार, यू.के. पब्लिक स्कूल के प्राचार्य बी.एस.पचेहरा, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन तथा अन्य।