

स्वास्थ्य

बेल के फायदे

बेल के फल के पत्ते और फूल के गुण अनगिनत हैं, आइए सभी के बारे में जानते हैं-

रतौंधी में बेल का प्रयोग...

दस ग्राम ताजे बेल के पत्तों को 7 नम काली मिर्च के साथ पीस लें। इसे 100 मिली जल में छान लें। इसमें 25 ग्राम मिश्री, या शक्कर मिलाकर सुबह-शाम पीएं। रात में बेल के पत्ते को जल में भिगो दें। इस जल से सुबह आँखों को धोएं।

10 मिली बेल के पत्तों के रस, 6 ग्राम गाय का घी और 1 ग्राम कपूर को तांबे की कटोरी में इतना रगड़ें कि काला सुरमा बन जाए। इसे आँखों में लगाएं। इसके साथ ही सुबह गौमूत्र से आँखों को धोएं। इससे लाभ होता है।

बहरापन दूर करने के लिए

बेल के कोमल पत्तों को स्वस्थ गाय के मूत्र में पीस

थूहर के पके सूखे हुए फल 4-4 भाग लें। इसके साथ ही सौंठ, काली मिर्च व पिप्पली 1-1 भाग लें। इन्हें कूट लें। इसके 20 ग्राम मिश्रण को लेकर आधा लीटर जल में पकाएं। जब पानी एक चौथाई रह जाए तो सुबह और शाम शहद के साथ सेवन करने से टीबी रोग में लाभ होता है।

पेट दर्द में लाभदायक

बेल, एरंड, चित्रक की जड़ और सौंठ को एक साथ कूट लें। इसका काढ़ा बना लें। इसमें थोड़ी-सी भुनी हुई हींग, तथा सेंधा नमक 1 ग्राम बुरक लें। 20-25 मिली की मात्रा में पिलाने से पेट दर्द ठीक होता है। इन द्रव्यों का पेस्ट बनाकर गर्म करके पेट पर लगाने से भी लाभ होता है।

शरीर की जलन से राहत पाने के लिए बेल का इस्तेमाल

20 ग्राम बेल के पत्ते को 500 मिली जल में 3 घंटे तक डुबोकर रखें। हर 2 घंटे पर 20-20 मिली यह जल पिलाएं। इससे शरीर की जलन ठीक होती है। छाती में जलन हो तो पत्तों को जल के साथ पीस



बेल के पेड़ के बारे में तो आप जानते ही होंगे। बेल का प्रयोग कई तरह के काम में किया जाता है। हिंदू धर्म में भगवान शिव की पूजा के लिए बेल का उपयोग किया जाता है। अनेक लोग बेल का शर्बत भी बहुत पसंद से पीते हैं। इसके अलावा भी बेल का इस्तेमाल कई कर्मों में किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार बेल के अनगिनत फायदे हैं जिसके कारण औषधि के रूप में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

इलायची मिलाकर चूर्ण कर लें। सुबह-शाम भोजन के बाद आधा चम्मच गुनगुने जल से लें। इससे पाचन ठीक होता है और भूख बढ़ती है।

एक या डेढ़ ग्राम मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

पीलिया और एनीमिया में बेल से लाभ

10-30 मिली बेल के पत्ते के रस में आधा ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिला लें। सुबह शाम सेवन करने से पीलिया और एनीमिया रोग में लाभ होता है।

मूत्र रोग में बेल के सेवन से लाभ

10 ग्राम बेलगिरी तथा 5 ग्राम सौंठ को, कूट कर 400 मिली जल में काढ़ा बना लें। इसे सुबह-शाम सेवन करने से 5 दिन में मूत्र रोग में लाभ होता है।

बेल के सेवन से

ल्यूकोरिया(प्रदर) में लाभ

बेल के पत्ते के रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से ल्यूकोरिया में लाभ होता है।

बेल का शरीर से हो मेल तो स्वास्थ्य बने अनमोल...

लें। इसमें चार गुना तिल का तेल, तथा 16 गुना बकरी का दूध मिलाकर धीमी आग में पकाएं। इसे रोज कानों में डालने से बहरापन, सनसनाहट(कानों में आवाज आना), कानों की खुश्की और खुजली आदि समस्याएं दूर होती हैं।

क्षय रोग या टीबी की बीमारी में

बेल से फायदा

बेल की जड़, अडूसा के पत्ते तथा नागफली और

छान लें। इसमें थोड़ी मिश्री मिलाकर दिन में 3-4 बार पिलाएं।

10 मिली बेल के पत्ते रस में काली मिर्च तथा सेंधा नमक 1-1 ग्राम मिलाकर दिन में 3 बार सेवन करें।

बदहजमी में बेल का सेवन फायदेमंद

भूख न लगने, तथा पाचन शक्ति कमजोर हो जाने पर, बेलगिरी चूर्ण 100 ग्राम और अदरक 20 ग्राम को पीस लें। इसमें थोड़ी शक्कर(50 ग्राम), और

उल्टी में फायदा

बेल के पके फल के गूदे को टंडे जल में मसलकर छान लें। इसमें मिश्री, इलायची, लौंग, काली मिर्च तथा थोड़ा कपूर मिलाकर शर्बत बना लें। इसे पीने से प्यास, जलन, उल्टी, कब्ज और पाचन विकार ठीक होते हैं। जिन्हें कब्ज की शिकायत हो वे इसे भोजन के साथ लें।

जलोदर रोग में बेल से फायदा

20-25 मिली बेल के रस में छोटी पिप्पली चूर्ण

बेल का औषधीय गुण करता है

कमजोरी दूर

3 ग्राम बिल्व के पत्तों के चूर्ण में थोड़ा शहद मिलाकर, सुबह-शाम नियमित सेवन करने से धातु रोग में लाभ होता है।

20-25 मिली बिल्व के पत्ते के रस में 6 ग्राम जीरक चूर्ण, 20 ग्राम मिश्री, तथा 100 मिली दूध मिला लें। इसे पीने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।



दुमका-झारखंड। प्रभु दर्शन संग्रहालय के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रामश्लोक भाई, ब्र.कु. नथमल भाई, ब्र.कु. कुसुम दीदी, ब्र.कु. जयमाला, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज की फिल्म 'द लाइट' की एपीआर सिनेमा हॉल में लॉन्चिंग कार्यक्रम में चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष कौशलेंद्र प्रताप, पूर्व चेम्बर ऑफ कॉमर्स अध्यक्ष एवं प्रमुख व्यवसायी शिव कैलाश डालमिया, होम्योपैथी प्रमुख चिकित्सक वीरेंद्र चंद्रयान समाजसेवी केडिया, व्यवसायी प्रदीप जैन, व्यवसायी विनोद मित्तल, एटीएच संपादक मदन मोहन मिश्र, सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे। फिल्म देखकर सभी ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान एवं फिल्म के निर्माता द्वारा किये गए प्रयत्नों की सराहना की।



कोरापुट-ओडिशा। 'आओ बनें ब्रह्मा बाप समान' विषयक दो दिवसीय भट्टी का कैडल लाइटिंग कर शुभारंभ करते हुए राजयोगी ब्र.कु. रूपेश भाई, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुमति दीदी, खरियार, ब्र.कु. शशि दीदी, भवानीपटना, ब्र.कु. जयंती दीदी, जयपुर, ब्र.कु. श्रीमती दीदी, रायगडा, ब्र.कु. अश्विनी भाई, रायगडा, ब्र.कु. नमिता बहन, नबरंगपुर तथा ब्र.कु. स्वर्ण दीदी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका।



भोरे मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र के 9वें वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में थानाध्यक्ष अनिल कुमार, अभियंता पदाधिकारी गणेश प्रसाद, सरपंच लाल बाबू प्रसाद, ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. रूबी बहन, ब्र.कु. कांति बहन, ब्र.कु. विनोद तथा अन्य।



दिल्ली-मोहम्मदपुर। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. कंचन दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं स्थानीय सेवाकेंद्र समन्वयक, श्रीमती सुषमा सेठ, वरिष्ठ अभिनेत्री भारतीय सिनेमा, ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं निदेशिका लॉरेंस रोड सम्बंधित सेवाकेंद्र तथा ब्र.कु. निशा बहन।



आगरा-उ.प्र.। राष्ट्र सेविका समिति के कोठी मीना बाजार में लगे नवसंवत्सर मेला में लघु उद्योग भारती द्वारा आयोजित 'नारी को सलाम, नारी को सम्मान' विषयक कार्यक्रम में 14 महिलाओं को सम्मानित किया गया जिसमें ब्रह्माकुमारीज पीपल मंडी सेवाकेंद्र की ब्र.कु. ममता बहन और ब्र.कु. रीना बहन को अध्यात्म के क्षेत्र में विशेष योगदान देने के लिए सम्मानित किया गया। यह सम्मान लघु उद्योग भारती के अध्यक्ष एवं दर्जा प्राप्त मंत्री राकेश गर्ग तथा प्रदेश सचिव एवं रावी इवेंट के डायरेक्टर मनीष अग्रवाल द्वारा प्रदान किया गया। इस अवसर पर उपयुक्त उद्योग सोनाली जिंदल, प्रदेश उपाध्यक्ष दीपक अग्रवाल, ब्रज संभाग अध्यक्ष भुवेश अग्रवाल, जिलाध्यक्ष विजय गुप्ता, राष्ट्र सेविका समिति की नीलिमा शर्मा, संगीता शर्मा, श्रुति सिंघल आदि उपस्थित रहे।