

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 09, (फरवरी, 2024)
पृष्ठ संख्या 28-30



बेल का मानव स्वास्थ्य पर अद्वितीय प्रभाव

¹प्रोफेसर. पूजा तारासिंग राठौड एवं ²प्रोफेसर. किंजल प्रभुभाई राणा

¹डेयरी प्रौद्योगिकी विभाग

²खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग

पारुल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, पारुल यूनिवर्सिटी, वडोदरा, भारत।

Email Id: krinjal.rana91067@paruluniversity.ac.in

परिचय:

एगल मार्मेलोस, जिसे आमतौर पर बेल के नाम से जाना जाता है, एक पूजनीय और बहुआयामी पेड़ है जो एशिया के विभिन्न हिस्सों में, खासकर भारत में सांस्कृतिक, धार्मिक और औषधीय महत्व रखता है। रुतैसी परिवार से संबंधित, मध्यम से बड़े आकार का यह पेड़ अपनी विशिष्ट ट्राइफोलिएट पत्तियों, सुगंधित फूलों और लकड़ी के फलों के लिए जाना जाता है। एगल मार्मेलोस, औषधीयवृक्ष है जो भारतीय चिकित्सा परंपरा में विशेष महत्वपूर्ण रखा गया है। इसके फल, पत्तियां, और बीज सभी ही स्वास्थ्य के लाभों से भरपूर हैं। भारतीय आयुर्वेद को वन्यजन्तुओं का देश कहा जाता है, और इसी कड़ी में बेल का पेड़ अद्वितीय स्थान रखता है।

बेल का फल, उसकी पत्तियां, और बीज, सभी ही आयुर्वेदिक चिकित्सा और स्वास्थ्य उपचारों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस लेख में, हम बेल के मानव स्वास्थ्य पर अद्वितीय प्रभावों पर विचार करेंगे। अत्यधिक सांस्कृतिक, औषधीय और आर्थिक महत्व वाला एक मूल्यवान फल का पेड़ है।

पारंपरिक चिकित्सा, धार्मिक प्रथाओं और इसके फलों की बाजार मांग में इसके विविध अनुप्रयोगों के कारण एगल मार्मेलोस की खेती किसानों के लिए एक फायदेमंद प्रयास हो सकती है। यहां एगल मार्मेलोस की खेती के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका दी गई है।

एगल मार्मेलोस खेती का तरीका:

बेल जिसे आमतौर पर बिल्व भी कहा जाता है, एक प्रमुख और महत्वपूर्ण पौधा है जो भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाता है। इस पौधे का वैज्ञानिक नाम एगल मार्मेलोस है और यह एक बड़ा, विशाल और विकसित पेड़ होता है जिसके फल को बेल या बिल्व कहा जाता है। बेल को सार्वजनिक रूप से धार्मिक और चिकित्सकीय उद्देश्यों के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है, और इसे विभिन्न भारतीय धार्मिक तथा पौराणिक कथाओं में भी सुना गया है।

- बेल का चयन:** बेल के पौधों को उचित ढंग से चुनना चाहिए। उचित बीजों का चयन करना महत्वपूर्ण है।
- बेल की बुआई:** बेल की बुआई बहुत ही सततता और सुस्ती से की जानी चाहिए। बेल को बहुत ही उचित दूरी और खेतों में सुस्त तैरी प्रदान करना चाहिए।
- जलसिंचाई:** बेल के पौधों को बनाए रखने के लिए नियमित जलसिंचाई की आवश्यकता है। बेल पौधों को अधिकतम पानी की आवश्यकता होती है जब ये अभी तक बढ़ते हैं।
- उर्वरक और खाद:** बेल के पौधों को सुरक्षित रखने और उनकी अच्छी गुणवत्ता के लिए उर्वरकों का सही मात्रा में प्रदान करना चाहिए। यह पौधों को सुषमा और पौष्टिक बनाए रखता है।
- रोग और कीट प्रबंधन:** बेल के पौधों को रोगों और कीटाणुओं से बचाने के लिए उचित प्रबंधन

की आवश्यकता है। नियमित रूप से पौधों की स्वास्थ्य की निगरानी करनी चाहिए।

6. **प्रुनिंग और शेपिंग:** पौधों को नियमित रूप से प्रुनिंग और शेपिंग करके उनका सही रूप में बनाए रखना चाहिए।
7. **फलों की पूर्व-प्रस्तुति:** बेल के फलों की पूर्व-प्रस्तुति को ध्यानपूर्वक किया जाना चाहिए ताकि वे बाजार में अच्छे मूल्य में बेचे जा सकें।
8. **फल की कटाई:** फलों की सही समय पर कटाई करना चाहिए, जब वे पूरी तरह से पके होते हैं। फलों की मुख्य ऊर्जा रात्रि में बड़ी मात्रा में।

बेल (एगल मार्मेलोस) का वानस्पतिक विवरण निम्नलिखित है:

1. वानस्पति का वर्णन:

- बेल पेड़ मध्यम से बड़े आकार का होता है, जो कि 18 मीटर तक ऊँचा हो सकता है।
- पत्तियाँ त्रिफोलीएट (तीन पत्तियों से मिली) होती हैं और इनमें सिट्रस की सुगंध होती है।
- फूल हरित-सफेद होते हैं, मिठी गंध वाले होते हैं और विलम्बकाल या प्रारंभिक शरद ऋतु में खिलते हैं।

2. फल:

- बेल का फल कठिन-छाले और लकड़ी जैसा होता है, जिसमें एक धुंदला, ग्रेयिश-हरित रंग होता है।
- पके होने पर, फल में मिठा आरोमा और नाशपाती और साइट्रस का मिश्रण का स्वाद होता है।
- गूथे हुए बीजों के साथ एक गोंदवातारी मैट्रिक्स में समाहित में अंश होता है।

3. औषधीय उपयोग:

- बेल का प्राचीन इतिहास आयुर्वेद में उपयोग के लिए है।

- परिपक्व फल को पाचनीय गुणों के लिए जाना जाता है और इसका उपयोग सामान्यतः "बेल शरबत" बनाने के लिए किया जाता है ताकि पाचन संबंधित विकारों का इलाज किया जा सके।
- बेल को एंटी-इंफ्लैमेटरी, एंटीडायबेटिक, और एंटीमाइक्रोबियल गुणों के साथ जोड़ा जाता है।

4. पोषणीय सामग्री:

- बेल फल में विटामिन (विशेषकर विटामिन सी), खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषण सामग्रियाँ होती हैं।
- फल आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, और पोटेशियम का भी एक अच्छा स्रोत है।

5. धार्मिक महत्व:

- हिन्दू धर्म में बेल पेड़ का धार्मिक महत्व होता है, और इसे अक्सर मंदिरों के पास लगाया जाता है।
- बेल के पत्ते पावन माने जाते हैं और इन्हें धार्मिक रीयलों में उपयोग किया जाता है।

6. वैज्ञानिक वर्गीकरण:

- आर्डर: सपिंडेलेस
- परिवार: रुटेसी
- जेनस: एगल
- स्पीशीज: ए. मार्मेलोस

बेल की प्रमुख प्रजातियाँ निम्नलिखित हैं:

बेल की विभिन्न प्रजातियाँ नहीं, लेकिन इसके साकारी रूप (अंतपमजपमे) हो सकती हैं। विभिन्न क्षेत्रों में बुआई गई बेल की पौधों में थोड़ी-बहुत विभिन्नता हो सकती है।

1. **एगल मार्मेलोस वर. मार्मेलोस:** यह बेल की सामान्य प्रजाति है जो भारतीय उपमहाद्वीप के विभिन्न हिस्सों में पाई जाती है। इसके पत्ते, फूल

- और फल सामान्यतः धार्मिक और आयुर्वेदिक उपयोग के लिए ज्यादातर जाने जाते हैं।
2. **एगल मार्मेलोस वर. लैक्सीपलोरा:** यह प्रजाति बेल की अलग-अलग किस्म की होती है जो इंडो-मलेशिया क्षेत्र में पाई जा सकती है।
 3. **एगल मार्मेलोस वर. मैक्रोफिला:** यह विशेष प्रजाति बेल के पौधों के बड़े पत्ते और फूलों के लिए जानी जाती है, और इसे विभिन्न उपयोगों के लिए पौधों के रूप में भी बोटनिकल बागों में लगाया जा सकता है।
 4. **एगल मार्मेलोस वर. बिल्व:** इस प्रजाति को बिल्व या बेल के प्रमुख प्रजाति के रूप में जाना जाता है और इसका उपयोग धार्मिक और आयुर्वेदिक उपचारों के लिए होता है।

बेल का स्वास्थ्य लाभ

1. पौष्टिक मूल्य

बेल का फल पौष्टिक मूल्य से भरपूर है और इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, फाइबर, और फोलेट होते हैं। ये पोषक तत्व हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित रूप से बनाए रखने में मदद करते हैं, जो सेहतमंद जीवन के लिए आवश्यक हैं। इसमें पाए जाने वाले अंश बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी के लिए उपयुक्त हैं। ये पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करके रोगों से लड़ने की क्षमता में सुधार करते हैं।

2. पाचन शक्ति में सुधार

बेल का सेवन पाचन शक्ति को मजबूती प्रदान करता है और आंतरिक समस्याओं से निजात दिलाता है। यह गैस्ट्रिक समस्याएं जैसे कि अपच, एसिडिटी, और गैस को दूर करने में सहायक है। बेल का सेवन पाचन तंतुओं को सुधारने में मदद करता है और आंतरिक समस्याओं से निजात दिलाता है। इसकी फाइबर से भरपूर मात्रा आंतरिक सफाई को बनाए रखने में मदद करती है, जिससे अपच, कब्ज, और एसिडिटी की समस्याएं कम हो सकती हैं।

3. श्वास-संबंधित समस्याओं का इलाज

बेल का प्रयोग श्वास-संबंधित समस्याओं के इलाज के लिए भी किया जाता है। इसकी पत्तियों और फल की चायसांस की समस्याओं को कम करने में मदद कर सकती है और अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी बीमारियों का सामना करने में सहायक हो सकती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण श्वास की समस्याओं को दूर करने में सहायक हो सकते हैं।

4. एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण

आगले मरमेलोस में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो शरीर की ऊतकों में सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। यह रेशेपीरैटरी इंफेक्शन्स और जोड़ों के दर्द में आराम प्रदान कर सकता है। बेल का सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करता है। इसमें मौजूद विटामिन B और एंटीऑक्सीडेंट्स रोगों के खिलाफ लड़ने में सहायक हो सकते हैं और बीमारियों से बचाव में मदद कर सकते हैं।

5. डायबिटीज कंट्रोल

बेल का सेवन रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जिससे डायबिटीज के मरीजों को लाभ हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर और विटामिन सी की मात्रा भी सहायक हो सकती है।

निष्कर्ष:

बेल का फल और इसके विभिन्न अंगों का औषधीय उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में स्थापित है। इसमें बहुत अधिक समृद्धि, विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो स्वास्थ्य के लाभकारी हो सकते हैं। बेल को पाचन को सुधारने, डायबिटीज को नियंत्रित करने, और आंतरिक संक्रमण से बचाव के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, हमेशा याद रखना चाहिए कि इसका उपयोग किसी भी औषधीय प्रयोजन के लिए विशेषज्ञों की सलाह के बिना नहीं किया जाना चाहिए। व्यक्ति के स्वास्थ्य स्थिति, उम्र, और अन्य निर्दिष्ट परिस्थितियों के आधार पर तय किया जाना चाहिए कि कैसे और कितने मात्रा में बेल का उपयोग किया जाए।