



गुड़ और चना खायें और एनर्जेटिक हो जायें

गुड़ और चना खाने का समय

सुबह खाली पेट गुड़ और चने का सेवन ज्यादा फायदेमंद होता है लेकिन आप जिम जाते हैं तो वर्कआउट से 30 मिनट पहले इसका सेवन करें। साथ ही वजन घटाने के लिए आप इसे शाम के स्नैक्स का हिस्सा भी बना सकते हैं।

है।

तेज दिमाग

गुड़ और चने को मिलाकर खाने से दिमाग तेज होता है। इसमें विटामिन बी-6 होता है जो याददाश्त बढ़ाता है।

है।

दिल की बीमारियों से बचाव

रोजाना गुड़ और चने का सेवन करने से दिल से जुड़ी प्रॉब्लम ठीक हो जाती है। साथ ही इसमें पोटेशियम भी भरपूर मात्रा में होता है, जिससे आप हार्ट अटैक के खतरे से बचे रहते हैं।

मजबूत इम्यून सिस्टम

रोजाना नाश्ते में या दोपहर के खाने से पहले 50 ग्राम भूने चने खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, जिससे आप कई बैक्टीरियल व वायरल इंफेक्शन के खतरे से बचे रहते हैं।

पेशाब संबंधी रोग से छुटकारा

जिनको बार-बार पेशाब आने की समस्या हो उन्हें रोजाना गुड़ के साथ चने का सेवन करना चाहिए। इससे कुछ ही दिनों में आराम मिल जाएगा।

डायबिटीज में फायदेमंद

यह शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को सोख लेते हैं, जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है। साथ ही गुड़ में नैचुरल शुगर होता है जो डायबिटीज पेशेंट को नुकसान नहीं पहुंचाती। यही कारण है कि डायबिटिक में इसका सेवन फायदेमंद है।

खूबसूरती निखारे

इसमें जिंक अधिक मात्रा में पाया जाता है। नियमित रूप में इसका सेवन करने से त्वचा में काफी निखार आता है और त्वचा को धूप से होने वाले नुकसान से भी बचाता है। हालांकि ज्यादा मात्रा में चने और गुड़ का सेवन आपके भोजन हैबिट्स पर असर डालता है यानी इससे आपको भूख न लगने की समस्या हो सकती है इसलिए बेहतर होगा कि आप लिमिट में ही इसका सेवन करें।

गुड़ और चना एक साथ खाने के फायदे

एनीमिया

खून में हिमोग्लोबिन की कमी ज्यादातर महिलाओं में देखने को मिलती है। ऐसे में महिलाओं को अपनी डाइट में आयरन से भरपूर चीजें लेने की सलाह दी जाती है, जिसके लिए चना और गुड़ बेस्ट ऑप्शन है। साथ ही इससे शरीर में कभी खून की कमी भी नहीं होती।

बॉडी को मिलती है भरपूर एनर्जी

यह शरीर में आसानी से अवशोषित हो जाता है, जिससे ऊर्जा का संचार होता है, जिससे थकान और कमजोरी दूर हो जाती है।

मजबूत मांसपेशियां

गुड़ और चना में काफी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। अगर आप वर्कआउट करते हैं तो आपको इसका सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि इससे एनर्जी और मांसपेशियों को मजबूती दोनों मिलती है।

कब्ज की समस्या

शरीर का डाइजेशन सिस्टम खराब होने की वजह से कब्ज और एसिडिटी की समस्या हो जाती है। ऐसे में गुड़ और भूने चने खाएं। इसमें फाइबर होता है जो पाचन शक्ति को ठीक रखता

स्वास्थ्य

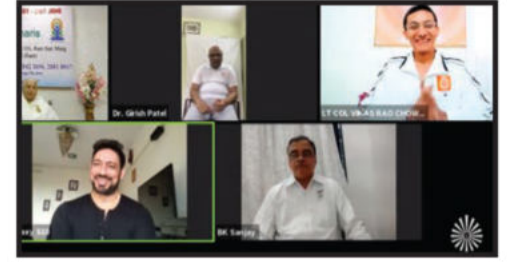
“ गुड़ और चना, दोनों ही सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। मगर आज हम आपको गुड़ और चने का साथ में सेवन करने के फायदे बताने जा रहे हैं। जी हाँ, गुड़ और चने का साथ में सेवन करने से आपको तीन गुणा ज्यादा फायदे मिलते हैं। चना प्रोटीन तो गुड़ विटामिन्स, मिनरल्स से भरपूर होता है, जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। चलिए जानते हैं रोजाना 1 कटोरी गुड़ व चना खाने से आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

मजबूत दांत

इसमें फास्फोरस होता है जो दांतों के लिए काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से दांत मजबूत होते हैं और जल्दी नहीं टूटते।

मोटापा घटाए

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो रोजाना इसका सेवन जरूर करें। इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है जिससे वजन तेजी से कम होता



मुम्बई-मलाड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन आर्मी, मलाड, सी.ओ.डी. के लिए 'योग एक लाभ अनेक' विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में जुड़े स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुंती दीदी, डॉ.गिरिश पटेल, साइकेट्रिस्ट तथा मोटिवेशनल स्पीकर, ऋषिकेश पांडे, टीवी एक्टर, नुपुर अलंकार, टीवी एक्टर तथा लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान।



नरसिंहपुर-म.प्र. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'दिव्य संस्कार भवन' सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे पतंजलि योग समिति के सदस्य आशीष नेमा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



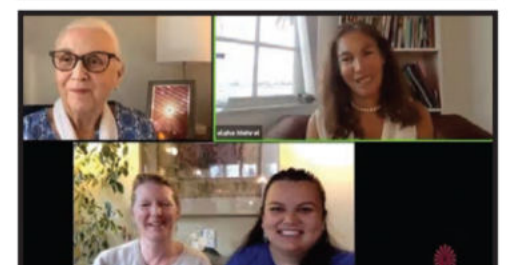
जबलपुर-भंवरताल(म.प्र.) विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ऑक्सिजन प्रवाहित करने वाले पौधों का रोपण करते हुए ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष महेश प्रसाद दुबे, कमिश्नर ऑफिस अकाउंटेंट ओमप्रकाश श्रीवास्तव, राजयोगिनी ब्र.कु. भावना तथा अन्य।



जलाली-उ.प्र. ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् नायब तहसीलदार अंजली सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. लक्ष्मी।



जमशेदपुर-झारखण्ड। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए अशोक मोदी, प्रसीडेंट, मारवाड़ी सम्मेलन, बी.एन. शर्मा, एक्टिव मेम्बर, आर.एस.एस., धर्मेन्द्र कुमार, प्रेसीडेंट, बी.जे.पी., ओ.बी.सी. मोर्चा, ब्र.कु. संजू तथा अन्य।



मिआमी-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.) 'फैमिलीज एंड द न्यू टेक्नोलॉजीज: फ्रेंड ऑर फ्यू' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कनवेंशन प्रोग्राम में एलाहे मेहराल, पैरेंट एड्युकेटर, रिलेशनशिप कोच एंड वैल्यूड वोलंटियर फॉर लिविंग वैल्यूज एड्युकेशन, शिवानी दयाल, न्यूरो साइंटिस्ट एंड ब्रह्माकुमारीज यूथ रीप्रेजेंटेटिव एट द यू.एन. ऑफिस तथा पुनम दयाल, शिवानीज मदर ने भाग लिया व कैथी शिया भी उपस्थित रही।



झालावाड़-राज. विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. मीना दीदी तथा अपने-अपने घरों में पौधारोपण करते हुए भाई-बहनें।



गुवाहाटी-असम। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के रूपनगर सेवाकेन्द्र पर विभिन्न प्रकार के पौधे लगाते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



हाथरस-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज के तपस्या धाम सेवाकेन्द्र द्वारा कोरोना काल की ग्रास बनी आत्माओं की शांति के लिए एवं इससे जूझ रहे लोगों के शीघ्र ठीक होने की कामना के साथ आयोजित 'सर्व धर्म प्रार्थना सभा' में उपस्थित रहे जनपद प्रभारी ब्र.कु. सीता दीदी, अनिता बहन, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. अंजलि, ब्र.कु. वैष्णवी तथा श्री कृष्ण शर्मा भाई।