

♦ सावधान! भिंडी खायें... पर साथ में यह नहीं... ♦

हमारे भारत देश में सारी सब्जियाँ मिलती हैं। सब्जियों में सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन, विटामिन्स और फाइबर(रेशे) मौजूद होते हैं। सब्जियाँ खाने से इंसान सेहतमंद और तंदरुस्त रहता है। अच्छी सेहत के लिए साफ और हरी पत्तों वाली सब्जियाँ खानी चाहिए।

इन्हीं सब्जियों में से एक सब्जी जिसे हम भिंडी के नाम से जानते हैं। ये अपने अन्दर बहुत सारी विशेषताएं एवं खूबियाँ लिये हुए हैं। इसका सेवन इंसान

का महत्वपूर्ण योगदान है लेकिन इसकी खूबियों को नज़रअंदाज कर दिया जाता है। हालांकि ये अपने आप में एक सेहतमंद सब्जी है जिसकी फायदों की लिस्ट बहुत लम्बी है। भिंडी में बहुत ज़्यादा मात्रा में विटामिन और फाइबर पाया जाता है। खासकर गुर्दे की बीमारियों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। भिंडी खून के संचालन को काबू में रखती है। 2011 में शोध किया गया जिसमें पता चला कि भिंडी में खून की शुगर कम करने की खासियत होती है।



के सेहत के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन सब्जियों को खाने के बारे में बहुत सारी सावधानियाँ भी बताइ जाती हैं। भिंडी खाने के बाद दो चीजें इस्तेमाल कर ली जाये तो जानलेवा हो सकती है और हमारे शरीर को बहुत ज़्यादा नुकसान हो सकता है। इसलिए किसी भी प्रकार का नुकसान होने से अच्छा है कि भिंडी खाने के बाद उन दो चीजों का इस्तेमाल बिल्कुल न किया जाये।

हमारे रोज़मरा के जीवन में भिंडी

डॉक्टर्स के अनुसार भिंडी में विटामिन-सी और रोग प्रतिरोधक क्षमता(एन्टीऑक्सिडेन्ट) होते हैं, जो बीमारियों से लड़ने के लिए हमारे शरीर को मदद करती है और गुर्दे(किडनी) की बीमारियों से लड़ने में भी भिंडी की अहम भूमिका है। आपको जानकर हैरानी होगी कि हमारे पाचन प्रक्रिया को सही करने के साथ-साथ भिंडी कोलेस्ट्रोल(शरीर के अनचाहे वज़न का बढ़ना) को भी नियंत्रित करती है क्योंकि

भिंडी फाइबर से भरपूर होती है। डॉक्टर्स का कहना है कि भिंडी में विटामिन ए, बी, डी, बी-1, बी-2, बी-

खतरा खत्म हो जाता है। डॉक्टर्स का कहना है कि रोज़ खाने में भिंडी का इस्तेमाल किया जाये तो दमे में बहुत



6, विटामिन सी के आलाव जिंक और कैल्शियम की मात्रा भी पायी जाती है जो गर्भवती महिलाओं के लिए भी बहुत फायदेमंद है। भिंडी फाइबर के साथ फॉलिक एसिड से भरपूर होती है। भिंडी पोटेशियम को प्राप्त करने का एक और ज़रिया है जो खून के बहाव को ठीक करने का काम करता है। भिंडी में पोटेशियम जोड़ों की तकलीफ को भी ठीक करता है। जिससे ब्लड प्रेशर नॉर्मल होता है और खून का बहाव ठीक रहता है। भिंडी में मौजूद फाइबर पेट को ज़्यादा देर तक भरा रखता है। भिंडी बुढ़ापे में आँखों की कमज़ोरियों को दूर करने में मदद करता है।

2000 में हुए रिसर्च से पता चला कि भिंडी के इस्तेमाल से दमा का

फायदा होता है। ये फायदा केवल बड़ों के लिए नहीं बल्कि जिनके बच्चों को दमा की बीमारी की शिकायत है, उन्हें भी भिंडी खाने से बहुत फायदा पहुँचता है और ठीक भी हो जाते हैं। ये कुछ



चंद फायदे जो आप भिंडी के इस्तेमाल से हासिल कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

ये दो चीजें भिंडी के साथ कभी न खायें

भिंडी के इस्तेमाल के बाद दो चीजें बिल्कुल नहीं खायें। भिंडी के तुरन्त बाद 'करेला और मूली' का सेवन न करें। डॉक्टर्स इन चीजों का इस्तेमाल करने से मना करते हैं। उनका कहना है कि भिंडी खाने के बाद 'करेला' कभी न खाया जाये क्योंकि इससे पेट में जहर बन जाता है और ये जहर हमें बहुत ज़्यादा नुकसान दे सकता है। दूसरा है - 'मूली'। भिंडी खाने के बाद मूली खाने से दाग-धब्बे पड़ने की आशंका बढ़ जाती है, जिसे हम सफेद दाग भी कहते हैं। ये धब्बे बहुत हल्के और बहुत तेज निकलते हैं। और ये तब तक खत्म नहीं हो सकते जब तक इसका सही इलाज नहीं कराया जाये। कई तो ऐसे भी होते हैं जिसका इलाज कराने के बाद भी खत्म होने की सम्भावना नहीं होती है। तो क्यों न पहले से ही सावधानी से काम लिया जाये ताकि इस बात की नौबत ही न आये। क्योंकि एक बार सेहत को नुकसान पहुँच जाता है तो उसकी भरपाई करना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। इसलिए अपने खाने में बड़ी सावधानी से काम लें। अपने सेहत का खास ध्यान रखें। आजकल के बच्चे सब्जी नहीं खाते बल्कि सब्जी के नाम से चिढ़ते हैं जो बहुत नुकसान की बात है। यह मातापिता को ज़िम्मेवारी है कि वे बच्चों को हरी सब्जियाँ भी खिलायें। आप अपने खाने-पीने पर विशेष ध्यान रखें और सावधानी बरतें।



सिरसा-हरियाणा। जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजेश मल्होत्रा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दु बहन।



झूंगरपुर-राज। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास विभाग की सचिव आई.ए.एस. मंजू राजपाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी दीदी।



सहरसा-बिहार। डी.डी.सी. राजेश कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्मसृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. स्नेहा बहन।



दिल्ली-खेड़ा कलां। स्वामी श्रद्धानंद कॉलेज के प्रोफेसर संदीप शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शुभ्रा बहन।



मीरांगंज-बिहार। एस.बी.आई. शाखा प्रबंधक अशोक कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन।



नरवाना-हरियाणा। एस.डी.एम. सुरेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी। साथ ही ब्र.कु. मीना बहन।