

आपका अच्छा स्वास्थ्य... गाजर के साथ

गाजर खाने के फायदे



बढ़ाये आँखों की रोशनी :

गाजर में विटामिन-ए पाया जाता है। जो आँखों का स्वास्थ्य बनाए रखता है। उम्र का प्रभाव होने के कारण आँखों में मोतियाबिंद की शिकायत हो जाती है। बीटा कैरोटीन इससे आँखों को बचाता है। अगर नियमित रूप से गाजर का सेवन करते हैं तो यह आपकी आँखों की रोशनी तेज करती है। विटामिन-ए रेटिना के अंदर स्थित रहता है, यह बैंगनी रंग का दिखता है। गाजर का सेवन करने से रतौंधी जैसा रोग नहीं होता।



चेहरे पर लाए निखार :

गाजर को सलाद, जूस या फिर कच्चा भी खा सकते हैं। गाजर से त्वचा पर निखार आता है और चेहरे की चमक बरकरार रहती है। गाजर सूर्य से आने वाली हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से चेहरे को सुरक्षित रखता है। गाजर फेशियल का काम करता है। गाजर चेहरे पर कील, मुँहासे, पिंपल्स, छાઇयाँ आदि आने से रोकता है। विटामिन-ए की कमी से त्वचा और नाखून रूखे हो जाते हैं। गाजर इस कमी को पूरा करता है।



दांतों को बनाए मजबूत :

कच्चा गाजर दांतों को स्वस्थ एवं मजबूत रखता है तथा मसूड़ों को भी मजबूती देता है। दांतों में कैविटीज़ लगने की समस्या और मुँह की बदबू से छुटकारा दिलाता है। गाजर एक टूथब्रश का काम करता है। जिससे दांत साफ हो जाते हैं। गाजर में मिनरल्स पाए जाते हैं, जो दांतों को क्षति होने से बचाते हैं। अगर बच्चों के दांत निकल रहे हैं तो आप बच्चों को गाजर का जूस पिलाएँ, इससे बच्चे के दांत सही

निकलेंगे और इसके साथ ही दूध भी हजम हो जाएगा। गाजर खाने से दांतों से रक्त आने की समस्या दूर हो जाती है और दांतों में चमक भी बढ़ती है।



हृदय को रखे स्वस्थ :

गाजर खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर ठीक रखता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा नहीं होता। गाजर में



बिटा कैरोटीन, अल्फा कैरोटीन और ल्यूटेन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो काफी सही एंटी ऑक्सीडेंट हैं जिससे दिल का दौरा नहीं पड़ता। दिल से सम्बंधित समस्या को दूर करने के लिए हमेशा गाजर खाने की सलाह दी जाती है। गाजर को भूनकर उसका रस निकाल लें। उसमें गुलाब जल और मिश्री मिलाकर खाएं। ऐसा करने से दिल मजबूत बनता है।



पाचन में मददगार :

गाजर में फाइबर अधिक पाया जाता है। जिससे पेट से जुड़ी सारी समस्याएं समाप्त हो जाती हैं। गाजर खाने से गैस की प्रॉब्लम, पेट का अल्सर, अपच आदि ठीक होते हैं। गाजर के रस में नींबू और पालक का रस मिलाकर पिया जाए तो कब्ज से छुटकारा मिलता है। गाजर



दूर करे शरीर की कमजोरी :

गाजर और पालक के रस में भुना हुआ जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से शरीर की थकान और कमजोरी दूर हो जाती है। इसलिए रोज गाजर खाएं ताकि आपके शरीर में कमजोरी कभी ना आए।



दिमाग को तेज बनाए :

नियमित रूप से गाजर का सेवन किया जाए तो यह दिमाग को तेज बनाता है। गाजर से बनने वाला हलवा अगर 2 महीने तक लगातार खाया जाए तो याददाश्त तेज

गाजर का वैज्ञानिक नाम **डॉक्टोरस कैरोटाज** है। गाजर को औषधि के रूप में प्रयोग में लाया जाता है। गाजर में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व... **विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन-सी, विटामिन-के, विटामिन-डी, विटामिन-बी8, विटामिन-बी6, पैंटोथेनिक एसिड, फोलेट, पोटेथियम, फाइबर, बीटा कैरोटीन, लोहा, तांबा, मैग्नीज, कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन आदि पाये जाते हैं।**

स्वास्थ्य



आमाशय रस के खाव को भी उत्तेजित करता है।



दूर करे शरीर की कमजोरी :

गाजर और पालक के रस में भुना हुआ जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से शरीर की थकान और कमजोरी दूर हो जाती है। इसलिए रोज गाजर खाएं ताकि आपके शरीर में कमजोरी कभी ना आए।



दिमाग को तेज बनाए :

नियमित रूप से गाजर का सेवन किया जाए तो यह दिमाग को तेज बनाता है। गाजर से बनने वाला हलवा अगर 2 महीने तक लगातार खाया जाए तो याददाश्त तेज

होती है। 500 मिलीलीटर दूध में 125 मिलीलीटर गाजर का रस मिलाकर सुबह बादाम खाने से कुछ देर बाद पीने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर हो जाती है।



खूनी बवासीर में फायदे :

खूनी बवासीर, खूनी दस्त और रक्त प्रदर की अधिकता होने पर यदि गाजर का सेवन किया जाए तो यह बहुत फायदेमंद होता है। गाजर के रस में बकरी के दूध से बनी दही मिलाकर सुबह पीड़ित व्यक्ति को पिलाया जाए तो खूनी बवासीर में जल्दी आराम मिलता है। बवासीर में अनारदाना तथा दही के साथ पकाया हुआ गाजर का काढ़ा पिया जाए तो बवासीर में फायदा मिलता है।



घाव ठीक करे ठीक :

चोट लगने पर यदि गाजर का जूस चोट वाली जगह पर लगाया जाए तो घाव जल्दी ठीक हो जाता है, क्योंकि गाजर में विटामिन-सी पाया जाता है। गाजर का जूस चोट में बहने वाले रक्त को भी कम करता है। साथ ही विटामिन-के चोट को जल्दी ठीक करने में मदद करता है।



बालों के लिए फायदेमंद :

बालों से सम्बंधित समस्या हर किसी को है। महिलाओं में यह समस्या ज़्यादा देखने को मिलती है। बालों में रूखापन, बालों में जुएं, बालों का झड़ना, सफेद बाल होना, दो मुँहे बाल होना, बालों का पतला होना आदि समस्याएं हो जाती हैं। गाजर का जूस पीने से या फिर कच्चा खाने से बालों की हर एक परेशानी दूर हो जाती है और बालों में मजबूती आने के साथ-साथ बाल मुलायम और स्वस्थ हो जाते हैं।



हड्डियों की मजबूती के लिए :

स्वस्थ और मजबूत हड्डियों के लिए गाजर बहुत अच्छा विकल्प है। गाजर में कैल्शियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है। शरीर नियमित रूप से लगातार कैल्शियम की छोटी मात्रा को निकालता है जिससे नए कैल्शियम बनते हैं। अगर आपका शरीर हड्डियों से कैल्शियम की ज़्यादा मात्रा निकाल देता है तो हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। जिनकी जल्दी टूटने की संभावना हो जाती है। शरीर में कैल्शियम की मात्रा सही रहे, इसके लिए आपको गाजर का सेवन जरूर करना चाहिए।

गाजर खाने के नुकसान

गाजर खाने के जहाँ फायदे हैं, वहीं इसके नुकसान भी हैं :-

- ज़्यादा मात्रा में गाजर का सेवन करने से रंग फीका हो सकता है।
- गाजर ज़्यादा खाने से दस्त और कब्ज की शिकायत हो सकती है।
- अधिक मात्रा में गाजर खाने से गैस और पेट में दर्द हो सकता है।
- ज़रूरत से ज़्यादा गाजर खाने से उल्टी की दिक्कत हो सकती है।
- गाजर का अधिक मात्रा में सेवन पेशाब सम्बंधित समस्या पैदा कर सकता है।
- जिन्हें गाजर खाने से एलर्जी होती है, उन्हें गाजर नहीं खाना चाहिए।
- गाजर के अन्दर का पीला भाग बहुत ज़्यादा गर्म होता है, जिसका ज़्यादा मात्रा में सेवन करने से छाती में जलन पैदा हो सकती है।
- गाजर के ज़्यादा मात्रा में सेवन से अनिद्रा की समस्या भी हो सकती है।

नोट : इन घरेलू नुस्खों या उपचारों में से किसी का भी उपयोग करने से पहले अपने नजदीकी डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से जरूर संपर्क करें।



नई दिल्ली। भारत सरकार के पंचायती राज मंत्रालय के राज्यमंत्री कपिल पाटिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन, सत्कार भवन। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। जिलाधिकारी रमेश रंजन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता बहन।



हाथरस-उ.प्र.। विधायक हरिशंकर माहौर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भावना बहन।



बिहार शरीफ(नालंदा)। डिस्ट्रिक्ट जज डॉ. रमेश चंद्र द्विवेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनुपमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. पूनम बहन।



सीतापुर-उ.प्र.। पुलिस अधीक्षक राकेश प्रकाश सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी बहन। साथ हैं ब्र.कु. ज्ञानू बहन।



बीदर-कर्नाटक। रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला बहन, उपक्षेत्रीय संचालिका, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा बहन, संचालिका, शिव शक्ति भवन, बसवराज जबशेद्वी, प्रेसीडेंट, डिस्ट्रिक्ट कांग्रेस कमेटी, बीदर, मादीवलप्पा मंगलगी, क्लास 1 कॉन्ट्रैक्टर बीदर एक्स पी.एल.डी. बैंक प्रेसीडेंट, भाल्की तथा बसवराज जी. शेतकर, प्रेसीडेंट, चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज, बीदर।