स्वास्थ्य

भीगी मूंगफली के फायदे...

मूंगफली का सेवन हम सर्दियों में किसी न किसी व्यंजन के ज़रिए ज़रूर करते हैं जबकि इसका सामान्य रूप से व अन्य किसी भी मौसम में किया गया सेवन भी कई फायदे पहुंचाता है।

ड्राई फ्रूट के मामले में मूंगफली एक ऐसा स्थान रखती है जो बड़ी आसानी से आपको कम से कम दाम में मिल जाती है। अन्य ड्राई फ्रूट के मुकाबले इसका प्रयोग विभिन्न प्रकार के पकवानों को बनाने में किया जाता है। जबकि मूंगफली का सेवन अगर रात में भिगोने के बाद सुबह उठकर किया जाए तो उसके कई बेहतरीन स्वास्थ्य फायदे देखने को मिल सकते हैं। आज हम आपको उन फायदों के बारे में बताएंगे जो मूंगफली को भिगोकर खाने के बाद मिलते हैं।

हृदय रोगों से दिलाए सुरक्षा...

मूंगफली में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो दिल की जुड़ी कई प्रकार की बीमारियों से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों की मानें तो मूंगफली में कार्डियोप्रोटेक्टिव गुण पाया जाता है। इस कारण जो लोग नियमित रूप से कार्डियोप्रोटेक्टिव वाले स्रोत खाद्य पदार्थ का सेवन करते हैं वह अपनी डाइट में मूंगफली को भी शामिल कर सकते हैं। कार्डियोप्रोटेक्टिव एक ऐसा गुण है जो दिल से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कई गुणा तक कम कर देता है। इससे शरीर को गर्माहट मिलती है। इससे आपका ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है। आपका दिल स्वस्थ तरीके से अपने कार्य को सम्पन्न करता है।

डायबिटीज़ से छुटकारा...

मूंगफली को भिगोकर खाने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है। जिससे डायबिटीज जैसी बीमारी से बचाव रहता है। शुगर के मरीज मूंगफली के दानों को रातभर पानी में भिगोकर रख दें और अगले दिन सुबह इसका सेवन करें।

ब्रेन फंक्शन को सक्रिय करे...

कई प्रकार के ड्राई फ्रूट का सेवन करना दिमाग के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। वहीं, मूंगफली में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है। यह एक ऐसा फैटी एसिड है जो दिमाग की कार्यक्षमता को बढ़ाने का कार्य करता है। इसलिए जो बच्चे आपके घर में पढ़ाई कर रहे हैं उन्हें रोज़ सुबह भीगी हुई मूंगफली का नियमित रूप से सेवन कराया जा सकता है। यह उनकी याद करने की क्षमता पर भी सकारात्मक असर डाल सकता है।

आँखों की रोशनी बढ़ाए...

मूंगफली में मौजूद विटामिन आँखों की रोशनी के साथ-साथ याद्दाश्त भी तेज करता है। इसलिए बच्चों को रोजाना सुबह भीगी हुई मूंगफली ज़रूर खिलाएं।

खून की कमी को करे पूरा...

आयरन से भरपूर होने के कारण मूंगफली का सेवन एनीमिया की प्रॉब्लम से बचाव करता है। आप भीगी हुई मूंगफली को दूसरे सप्राउट्स के साथ मिक्स करके खा सकते हैं। इसके अलावा खून बढ़ाने के लिए गुड़ और मूंगफली खाना भी फायदेमंद होता है।

वजन को करे कम...

फाइबर से भरपूर मूंगफली का सेवन शरीर को एनर्जी देने के साथ-साथ मेटाबॉलिज्म बूस्ट भी करता है। मूंगफली खाने से वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

स्किन को बनाए चमकदार...

हर कोई अपनी स्किन को चमकदार और मेंटेन बनाए रखने के लिए तरह-तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करता है। वहीं, भीगी हुई मूंगफली का सेवन करने वाले लोगों को भी त्वचा संबंधित कई प्रकार के फायदे मिल सकते हैं। दरअसल, मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा पाई जाती है। इस कारण यदि आप सुबह-सुबह इसका सेवन करते हैं तो वह दिन भर आपकी त्वचा में ताज़गी बरकरार रखने का काम कर सकता है।

पाचन शक्ति को करे मजबूत...

फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाए रखने के लिए अति आवश्यक है। इसलिए फाइबर स्रोत वाले खाद्य पदार्थों को नियमित रूप से भोजन में शामिल किया जाना चाहिए। इसके लिए आप मूंगफली को भी अपनी प्लेट में जगह दे सकते हैं। इससे आप पेट से जुड़ी कई प्रकार की समस्याओं जैसे कब्ज और पेट में दर्द से भी बचे रहेंगे। सुबह खाली पेट गुड़ के साथ भीगी हुई मूंगफली खाने से गैस और एसिडिटी की समस्या दूर होती है।

वर्धा-महा.। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित उद्घाटन कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष सरिता ताई गाखरे, मा.आबू से ब्र.कु. देव भाई, ब्र.कु. चंद्रशेखर भाई, ब्र.कु. अश्विन भाई, ब्र.कु. दत्तू भाई, वरिष्ठ समाज सेवक मोहन भाई अग्रवाल, समाज कल्याण उपायुक्त शरद भाई चौव्हान, देवळी नगर परिषद अध्यक्ष सुचिता ताई मडावी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

नवसारी-लुनसिकुई(गुज.)। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान तथा ब्रह्माकुमारीज़ के राज्य स्तरीय दिव्यता सम्पन्न वर्ष के प्रोजेक्ट के अंतर्गत प्रवृत्ति में रहते राजयोगी जीवन जीने वाले युगलों की उन्नति के लिए आयोजित योग तपस्या भट्ठी कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन,मुख्य संचालिका, ब्र.कु. भानु बहन तथा युगल।

बीदर-कर्नाटक। आज़ादी के अमृत महोत्सव एवं महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं सीएमसी काउंसलर धनराज हंगरगी, ब्र.कु. पार्वती बहन, सिद्धारुढ मठ बेलूर के मठाधीश मातोश्री अमृतानंदमई, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, उत्तर कर्नाटका कन्नड़ न्यूज़ पेपर के संपादक शिव शरणप्पा वाली, कन्नड़ साहित्यिक डॉ. एम.जी. देशपांडे तथा शल्य चिकित्सक डॉ. वैजनाथ तुगावे।

दीसा-गुज.। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित चैतन्य झाँकी में उपस्थित हैं ब्र.कु. सुरेखा बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

संगारेड्डी-आ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बायें से ब्र.कु. सपना बहन, रजिनी पुरम,आर्य वैश्य महिला संघम प्रेसीडेंट, लता विजेन्दर रेड्डी,म्युनिसिपल वाइस चेयरपर्सन, ब्र.कु. विजय लक्ष्मी बहन, लावण्या बहन,वार्ड काउंसलर, डॉ. रेशमा अंजुम,गायनेकोलॉजिस्ट,डायरेक्टर,दुआ हॉस्पिटल तथा बीके उमा माहेश्वरी।

राजकोट-गुज.। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत यूथ विंग द्वारा युवाओं को जागरुक एवं शक्तिशाली बनाने के उद्देश्य को लेकर आजी चौकड़ी से हैप्पी विजेल त्रंबा तक 15 किलोमीटर की सुंदर स्वर्णिम पदयात्रा का आयोजन किया गया। इसमें 250 युवा भाई-बहनों ने भाग लिया एवं राष्ट्रध्वज के साथ भारत माता की झाँकी भी आयोजित की गई।