

स्वास्थ्य

मूंग-चना खाएं, तन-मन को सफूर्त बनाएं



दालों में सबसे अच्छी दाल है मूंग दाल। मूंग दाल खाने के फायदे बहुत हैं। इसमें विटामिन ए, बी, सी, डी और ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा मूंग दाल में आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम आदि जैसे मिनरल्स भी अच्छी मात्रा में होते हैं। और इसके साथ-साथ काला चना भी कोई कम नहीं। आप सभी को मालूम होगा कि घोड़े को काला चना ही खिलाया जाता है। घोड़े को बहुत फूटिला पशु कहा जाता है। काला चना बाँड़ी में ऊर्जा पैदा करता है। इसमें आयरन, फोलेट, कॉपर, मैंगनीज, थियामिन, मैग्नीशियम व फॉस्फोरस पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर इनको अंकुरित किया जाये तो इनकी गुणवत्ता और भी बढ़ जाती है। तो इसीलिए हमें इन्हें अपनी डाइट में शामिल जरूर करना चाहिए। तो अब जानते हैं इनसे होने वाले फायदों के बारे में...

रक्त परिसंचरण को बढ़ाता

अंकुरित मूंग में लोहे और तांबे की महत्वपूर्ण मात्रा होती है जो लाल रक्त कोशिका की गिनती को बनाए रखकर आपके रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह आगे उनके प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न अंगों और कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में मदद करता है। एक स्वस्थ रक्त की आपूर्ति बाल विकास के लिए एक अच्छा उत्तेजक है। यह नई रक्त वाहिकाओं को उत्पन्न करने में मदद करता है और खोपड़ी और रोम का परिसंचरण बढ़ाता है।

पाचन में मदद

स्पाउट्स में जीवित एंजाइमों की असामान्य रूप से उच्च मात्रा में होती है। ये एंजाइम आगे आपकी चयापचय प्रक्रियाओं को बढ़ाने और शरीर के भीतर रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। स्पाउट्स में बहुत अधिक आहार फाइबर होता है। जो पाचन को नियंत्रित करता है। मूल रूप से, फाइबर मल को ऊपर उठाता है, जिससे पाचन तंत्र से गुजरना आसान हो जाता है।

इन्फेक्शन से बचाता

मूंग की दाल में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो बाँड़ी की इम्यूनिटी को मजबूत बनाकर कई सारी बिमारियों से लड़ने में मददगार हैं। इसमें एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टीज पाई जाती है, जो बाँड़ी की एंटी माइक्रोबियल और इम्यूनिटी को बूस्ट करता है।

कब्ज से दिलाये छुटकारा

मूंग की दाल के अंकुरित में फाइबर ज़्यादा मात्रा में होता है। जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

बैलेंस डाइट

अगर आप वेजिटेरियन हैं तो आपको अंकुरित मूंग की दाल का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे शरीर में जरूरी न्यूट्रीएंट्स की सप्लाई होती है और शरीर मजबूत बनता है। शाकाहारी लोगों के लिए अंकुरित मूंग दाल से बढ़िया और कोई आहार नहीं है। यह आसानी से पच भी

जाता है।

बाँड़ी को करता डिटॉक्स

अंकुरित मूंग दाल को खाने से शरीर की अंदरूनी सफाई हो जाती है और बाँड़ी से जहरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। जिससे स्किन चमकदार बनने लगती है और पूरा शरीर स्वस्थ बना रहता है।

अंकुरित चने के फायदे

1 बलवर्धक : अंकुरित चना बलवर्धक होता है। नित्य इसका सेवन करने से शरीर पुष्ट और बलवान होता है।

2 खून की कमी : शरीर में खून की कमी होने पर अंकुरित चने खाएं। इसमें शरीर को काफी मात्रा में आयरन मिलता है जो खून की कमी को पूरा करता है और एनीमिया जैसी समस्या को भी दूर करता है।

3 बार-बार पेशाब आना : जिन लोगों को बार-बार पेशाब आने की समस्या होती है उन्हें अंकुरित चने के साथ गुड़ का सेवन करना चाहिए।

4 घबराहट या बेवैनी : लगभग 50 ग्राम चना और 25 दाने किशमिश को रोजाना रात में पानी में भिगोकर रख दें।

सुबह खाली पेट चने और किशमिश खाने से घबराहट दूर हो जाती है।

5 वमन(उल्टी) : चनों को रात को पानी में भिगोकर रख दें। सुबह इसका पानी पी लें। अगर किसी गर्भवती औरत को उल्टी हो रही हो तो भूने हुए चने का सत्तु बनाकर पिलायें।

6 भूख अधिक लगना : चने को पानी में भिगोकर रातभर रख दें। सुबह इसका पानी पीने से बार-बार भूख लगना बंद हो जायेगा।

7 चेहरे की झाँड़ के लिए : 2 बड़े चम्मच चने की दाल को आधा कप दूध में रात को भिगोकर रख दें। सुबह दाल को पीसकर उसी दूध में मिला लें। फिर इसमें एक चुटकी हल्दी और 6 बूंदे नींबू की मिलाकर चेहरे पर लगाकर रखें। सूखने पर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक को सप्ताह में तीन बार लगाने से चेहरे की झाँड़ियाँ दूर हो जाती हैं।

अंकुरित मूंग दाल व चना खाने के नुकसान

अंकुरित मूंग दाल व चना को कच्चा खाने से किसी-किसी को गैस बन जाती है। तो जिनको ये प्रॉब्लम होती है तो वो इसे कच्चा न खाकर थोड़ा-सा पका कर खायें। जिससे इसके पोषक तत्व भी खत्म न हों और प्रॉब्लम भी न हो। इसे दो दिन से ज़्यादा न रखें। नहीं तो ये नुकसान पहुंचा सकता है।



जयपुर-राजापार्क(राज.) ब्रह्माकुमारीज एवं पिक सिटी म्यूजिक एकेडमी के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'संगीत संग परमात्म मिलन' विषयक संगीत संघा कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की सब जॉन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, मुम्बई एवं राजस्थान के कलाकार सुखीराम मंडा एवं चुन्नी जयपुरी, मुहम्मद बेगम, बीजेपी अध्यक्ष राजस्थान भंवर लाल भाटी, ऑल इंडिया जर्नलिस्ट महामंत्री दीपक जी, पार्षद स्वाति परनामी, ब्रांच हेड आदित्य बिरला सन लाइफ इश्योरस मुकेश बागड़ी, असिस्टेंट प्रोफेसर एवं एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सुधीर वर्मा तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



जमशेदपुर-झारखण्ड ब्रह्माकुमारीज के युनिवर्सल पीस पैलेस, सोनारी सेवाकेन्द्र में 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सरिता दास, उप सचिव, गृह जेल और आपदा प्रबंधन विभाग, झारखण्ड सरकार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू दीदी, तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



शामली-पानीपत(हरियाणा) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक योगा एवं राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने के पश्चात् शामली के सी.डी.ओ. शम्भूनाथ तिवारी तथा भारतीय योग संस्थान के संस्थापक अनुज जैन को ईश्वरीय सीगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना।



होशियारपुर-पंजाब मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में गुरुद्वारे के महंत रंजीत सिंह, मौनी जी, हरमेल सिंह जी, ब्र.कु. ऊषा दीदी तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



कोहिमा-नागालैंड अंतर्राष्ट्रीय नशा निरोधक दिवस के अवसर पर कोहिमा पुलिस हेडक्वार्टर में ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. विकास अग्रवाल, नारकोटिक्स स्पेशलिस्ट, दिल्ली तथा रिटा. कर्नल विकास चौहान, जबलपुर ऑनलाइन शामिल हुए। इस मौके पर ब्र.कु. रूपा बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, कोहिमा तथा नागालैंड के अन्य क्षेत्रों की संचालिका, पी.बेंदंगचुबा जमीर, एनपीएस, एसपी कोहिमा तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



भद्रू मंडी-हरियाणा अंतर्राष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा महारेली का आयोजन किया गया। इस मौके पर पुलिस उपाधीक्षक चंद्रपाल सिंह, पूर्व पंचायत सदस्य डॉ. दर्शनानंद शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्रह्माकुमारीज मेडिकल विंग के सदस्य डॉ. एन.डी. शर्मा, समाजसेवी नरेंद्र लूना देशराज तथा अन्य समाजसेवियों सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।