

# स्वास्थ्य



## लाल चुकंदर खाकर आप भी हो जाइये लाल

अपने गहरे लाल रंग के लिए लोकप्रिय चुकंदर स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ानी हो या सौंदर्यता बरकरार रखनी हो, तो चुकंदर के फायदे कई हैं। चुकंदर के गुण के कारण इसका उपयोग आमतौर पर सलाद या जूस के रूप में किया जाता है। अगर आप चुकंदर खाने के फायदे से ज्यादा वाकिफ नहीं हैं, तो हम सेहत के लिए चुकंदर के लाभ के बारे में विस्तार से बताएंगे। वहीं चुकंदर के नुकसान से बचने के लिए भी हम यहाँ आपसे शेयर करेंगे।

### चुकंदर में मौजूद पोषक तत्व

चुकंदर में विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की समृद्ध मात्रा पाई जाती है, जैसे आयरन,

सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस पाया जाता है। जिस कारण नीचे हमने सेहत के लिए बीटरूट खाने के फायदे के बारे में बताया है।

### 1. ऊर्जा का स्रोत

थकान मिटाने के लिए चुकंदर के जूस पीने के फायदे भी देखे गए हैं। इसके 100 मिलीलीटर जूस में 95 kcal ऊर्जा होती है, जिसके सेवन से शरीर में तुरंत ऊर्जा मिल सकती है। वहीं, एनसीबीआई (नेशनल सेंटर ऑफ बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) द्वारा प्रकाशित एक शोध में यह बात सामने आई है कि चुकंदर का जूस एथलीटों की कार्डियोरेस्पिरटरी एंड्यूरेंस (ज्यादा समय तक शरीर के एक्टिव रहने की क्षमता) को बढ़ाता है। इससे जो जल्दी थकते नहीं हैं।

### 2. दांत और हड्डियों के लिए फायदेमंद

हड्डियाँ हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करती हैं और हमारे आकार को बनाने में मदद करती हैं। शरीर के पूरे वजन को संभालने के लिए हड्डियों का मजबूत रहना जरूरी है। इसके अलावा, हड्डियाँ शरीर के अंगों की रक्षा भी करती हैं, जैसे खोपड़ी की रक्षा करती हैं और चेहरे का आकार बनाती हैं। पसलियाँ एक पिंजरे का निर्माण करती हैं, जिससे हृदय और फेफड़े सुरक्षित रहते हैं।

इसलिए, हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर में कैल्शियम का होना जरूरी है और चुकंदर कैल्शियम का अच्छा स्रोत है।

### 3. मस्तिष्क के लिए फायदे

कॉग्निटिव फंक्शन जैसे स्मृति, एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता आदि उम्र के साथ कम होने लगती है। इसके पीछे का मुख्य कारण होता है दिमाग के ऊपरी हिस्से (सेरेब्रम) की तरफ ब्लड फ्लो की कमी हो जाना। यह आगे चल कर अन्य गंभीर समस्या जैसे ब्रेन डैमेज या अल्जाइमर रोग आदि का कारण बन सकता है। ऐसे में नाइट्रिक ऑक्साइड का अच्छा स्रोत जैसे चुकंदर इस समस्या को कुछ हद तक कम करने में मदद कर सकता है। यह दिमाग में

रक्त संचार को बढ़ाता है और कॉग्निटिव फंक्शन को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

### 4. लिवर के लिए फायदे

बीट के फायदे में लिवर स्वास्थ्य भी शामिल है। शरीर को पोषित करने के लिए लिवर का स्वस्थ रहना जरूरी है। लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए आप चुकंदर का रोजाना सेवन कर सकते हैं। बीटरूट हाई फेट वाले भोजन से लिवर को होने वाली ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें फ्लेवोनॉयड्स भी पाए जाते हैं, जो मेटाबॉलिज्म को बनाए रखने में सहायता करते हैं। साथ ही चुकंदर लिवर को डिटॉक्सिफाई भी कर सकता है। यह उसे साफ और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

### 5. माहवारी के लिए

माहवारी ऐसी समस्या है जिससे सभी महिलाएं हर महीने गुजरती हैं। इस दौरान महिला को शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द होना, चिड़चिड़ापन होना आदि सामान्य बात है। इस दर्द से राहत पाने के लिए कई महिलाएं दवा का सेवन करती हैं। ऐसे में किसी एलोपैथिक दवा के साथ चुकंदर का उपयोग फायदेमंद हो सकता है। एक शोध में यह बताया गया है कि मासिक धर्म के दौरान चुकंदर का सेवन महिला के लिए लाभदायक हो सकता है। माहवारी के संबंध में बेनिफिट्स ऑफ चुकंदर पर अभी और शोध की आवश्यकता है।

### 6. त्वचा के लिए लाभ

हमारी त्वचा को कई बाहरी चीजें जैसे धूप,

मिट्टी व प्रदूषण आदि नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनके कारण रूखी त्वचा, डर्मेटाइटिस और सोरायसिस जैसी समस्या हो सकती है। इनसे बचने के लिए त्वचा की सबसे ऊपरी परत को सुरक्षित रखना जरूरी होता है। इसके लिए चुकंदर का उपयोग किया जा सकता है। चुकंदर का अर्क ग्लूकोसिलसेरेमाइड नामक तत्व से समृद्ध होता है, जो त्वचा की ऊपरी परत को सुरक्षित बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसलिए, त्वचा के लिए चुकंदर का लाभ उठाने के चुकंदर के जूस का सेवन किया जा सकता है।

### चुकंदर के नुकसान

सही मात्रा में उपयोग न करने से चुकंदर और चुकंदर के जूस से नुकसान उठाने पड़ सकते हैं, जिनके बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है...

इसमें समृद्ध मात्रा में डाइट्री ऑक्सालेट पाया जाता है, जिसका अधिक सेवन पथरी का कारण बन सकता है।

चुकंदर के अधिक सेवन से लिवर में मेटल जमा हो सकता है। यह पोर्फिरिया कटानिया टार्डी (खून की बीमारी जो त्वचा को प्रभावित करती है), आयरन की कमी या पेट से जुड़ी समस्याओं का कारण बन सकता है।

कुछ लोगों को बीटरूट से एलर्जी हो सकती है। इससे अर्किरिया (त्वचा पर लाल, खुजलीदार और जलनशील चकत्ते), सांस लेने में तकलीफ और आँखों व नाक में समस्या हो सकती है।

## ब्रह्माकुमारीज कर रहीं विश्व बंधुत्व लाने का कार्य



**भरतपुर-राज.** ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व बंधुत्व दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दादी को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए मुख्य अतिथि डॉ. सुभाष गर्ग, संस्कृत शिक्षा एवं तकनीकी राज्य मंत्री, राज. सरकार ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था विश्व की सबसे बड़ी समस्या का समाधान करने का कार्य कर रही है वह है समाज में शांति, प्रेम, सद्भाव, भाईचारा लाने का कार्य। दादी प्रकाशमणि जी आज भी अपनी दिव्य ज्योति के माध्यम से संसार को अपनी सेवायें दे रही हैं। कोई भी कार्य करने से पहले दो मिनट परमात्मा का ध्यान करके ही निर्णय लें। जो मैं करने जा रहा हूँ वह सही है या गलत है ये निर्णय करना मैंने दादी से ही सीखा है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. बबीता दीदी, सह प्रभारी, भरतपुर ने कहा कि दादी ने महिलाओं को पूरा दर्जा दिलाया, लाखों लोगों की जिन्दगी को उजाला देते हुए उन्हें विश्व की दादी का सम्मान मिला। ऐसी दादी के समान बनने का हम दृढ़ संकल्प लेते हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, संयुक्त प्रभारी, आगरा सबजोन, जिला प्रभारी, भरतपुर ने कहा कि दादी जी ने हर क्षेत्र में कार्य करते हुए 18 प्रभागों की स्थापना की। जिसके द्वारा समाज के हर क्षेत्र में आज बड़े रूप से सेवायें हो रही हैं। पी.सी. वेरवाल, आई.ए.एस., संभागीय आयुक्त, भरतपुर ने कहा कि दादी माँ को श्रद्धांजलि यही होगी कि हम सबके साथ प्रेम से रहेंगे, सबकी मदद करेंगे, किसी को भी दुःख नहीं देंगे, उनके बताये मार्ग पर चलेंगे। सुधीर बंसल, रिटायर्ड जिला यातायात अधिकारी, भरतपुर, विशिष्ट अतिथि अनुराग गर्ग, जिला अध्यक्ष, अग्रवाल महासभा भरतपुर एवं जुगलकिशोर सैनी, जिला अध्यक्ष, सैनी समाज ने भी दादी जी के प्रति अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये। ब्र.कु. प्रवीणा बहन ने कार्यक्रम का कुशल संचालन किया। ब्र.कु. जुगलकिशोर भाई ने सभी का आभार व्यक्त किया।



**फरीदाबाद-एन.आई.टी. (हरियाणा)** ब्रह्माकुमारीज द्वारा भारत की आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में भारतीय नौसेना के कमोडोर ब्र.कु. शिव सिंह, जिला उपायुक्त जितेन्द्र यादव, जिला सैनिक बोर्ड के प्रभारी मेजर आर.के. शर्मा, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्रिगेडियर विक्रम सिंह, अतिरिक्त उपायुक्त सतवीर मान, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ऊषा बहन, ब्र.कु. पूनम वर्मा सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**मोतिहारी-बिहार** नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. शशि भाई, मुम्बई, अभियन्ता राज कुमार गुप्ता, ब्र.कु. बिभा, ब्र.कु. अशोक वर्मा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**विजयवाड़ा-आ.प्र.** रोटरी क्लब द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एन.वी. रमना, चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया को सम्मानित कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शांता बहन, संचालिका, ब्रह्माकुमारीज, विजयवाड़ा।



**रूरा-कानपुर देहात (उ.प्र.)** ब्रह्माकुमारीज द्वारा सेवाकेन्द्र पर आयोजित पेंटिंग कॉम्पिटिशन के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. आशीष तथा स्कूल के शिक्षकों सहित प्रतिभागी बच्चे।



**जयपुर-ओडिशा** ब्रह्माकुमारीज के विश्व कल्याण भवन के भूमि पूजन कार्यक्रम एवं त्रिदिवसीय योग भट्टी कार्यक्रम में अपनी शुभ भावनायें व्यक्त करते हुए मुख्य अतिथि रत्नाकर साहू, पी.डी., डी.आर.डी.ए. मंचासीन हैं ब्र.कु. रूपेश भाई, माउण्ट आबू, नवरंगपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम दीदी, जयपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**किरवई-गरियाबंद (छ.ग.)** राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण भाई, इंदौर। साथ हैं करमन जी, जिला शिक्षा अधिकारी, प्रफुल्ल दुबे, प्रिन्सीपल, ब्र.कु. पूजा बहन तथा अन्य।



**रावतभाटा-राज.** समाजसेवी संस्था भारत विकास परिषद् द्वारा आयोजित नेत्रशल्य चिकित्सा शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित कर राजयोगिनी ब्र.कु. अंकिता बहन को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर स्थानीय समाजसेवी, चिकित्सक एवं एसडीएम उपस्थित रहे।