

# स्वास्थ्य

# नाम है ग्वार... पर है बड़ी सेहतदार

हरी सब्जियां स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य की दृष्टि से भी फायदेमंद होती हैं। ऐसी ही एक तरकारी ग्वार फली हैं। ग्वारफली का वनस्पतिक नाम साइमोपिस टेद्रागोलोबो है। ग्वार फली का उपयोग केवल सब्जी बनाने में ही नहीं किया जाता बल्कि इसके औषधीय गुणों के कारण यह फली कई प्रकार के रोगों से लड़ने और बचाव में भी मददगार होती है।

हरे रंग की यह स्वादिष्ट फली कई प्रकार के खनिज तत्व और विटामिन से भरपूर होती है। ग्वारफली में प्राटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, मोनो सैचुरेटेड फैटी एसिड, सोडियम, सैचुरेटेड फैटी एसिड, आयरन, फाइबर होता है। इससे ऊर्जा भी उच्च मात्रा में मिलती है।

## ग्वारफली खाने के फायदे

ग्वारफली में पाए जाने वाले पौष्टिक गुणों के कारण ही इसके फायदे हमें मिलते हैं। चलिए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

### मधुमेह में फायदे

खून में शर्करा का स्तर बढ़ जाने से मधुमेह की समस्या होती है। ग्वारफली की सब्जी का सेवन कर बीमारी के लक्षणों को कम करने में मददगार साबित हो सकती है। इस फली में फाइबर उच्च मात्रा में होता है। जो

रक्त में शर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकने में सहायता करता है। यही कारण है कि मधुमेह के रोगियों को कम से कम सप्ताह में 2 से 3 बार ग्वारफली की सब्जी जरूर खानी चाहिए।

### ग्वारफली के लाभ पाचन तंत्र के लिए

ग्वारफली में फाइबर की मात्रा अच्छी होने के कारण इसके सेवन से कब्ज, गैस, अपच, एसिडिटी की समस्याओं को दूर करने में मदद मिल सकती है। आंत संबंधी विकारों को दूर करने में भी ग्वारफली की सब्जी का सेवन फायदेमंद माना गया है।

### एनीमिया में ग्वारफली के फायदे

शरीर में खून की कमी होने के कारण एनीमिया रोग होने का खतरा रहता है। छोटे बच्चे और महिलाओं में यह समस्या अक्सर देखी जाती है। इस समस्या में ग्वारफली की सब्जी खाना लाभप्रद साबित हो सकता है। ग्वारफली में आयरन भरपूर मात्रा में होता है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि इसके नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

### हड्डियों के विकास में सहायक

हड्डियों के विकास और मजबूती के लिए ग्वारफली की सब्जी खाना फायदेमंद हो सकता है। इसमें कैल्शियम और फास्फोरस



अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ये दोनों ही हड्डियों के विकास के लिए जरूरी होते हैं। ग्वारफली की सब्जी को अपने आहार में शामिल करने में ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों से संबंधित बीमारी) से बचाव किया जा सकता है।

### मस्तिष्क के लिए ग्वारफली

मस्तिष्क के बेहतर स्वास्थ्य के लिए ग्वारफली बेहद फायदेमंद हो सकती है। ग्वारफली में पाए जाने वाले पौष्टिक गुण हमारे दिमाग की तंत्रिकाओं को तनाव मुक्त रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसके सेवन से हमारी यादाश्त भी तेज होती है।

### रक्त परिसंचरण में ग्वारफली की सब्जी के फायदे

रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में ग्वारफली की सब्जी खाने के फायदे मिल सकते हैं। ग्वारफली की सब्जी का सेवन करने से रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ने लगता है, इससे रक्त में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन का संचालन होता है। इसके अलावा इसके सेवन से रक्त से संबंधित विकारों को दूर करने में मदद मिलती है।

### ग्वारफली खाने की सही मात्रा और समय

रोजाना आप 30 ग्राम ग्वार फली को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं यदि आपको कोई शारीरिक समस्या है तो ग्वारफली की सही मात्रा के बारे में आप अपने डॉक्टर से राय ले सकते हैं। ग्वारफली का सेवन आप सुबह, शाम, दोपहर किसी भी समय कर सकते हैं और बेहतर लाभ पाने के लिए अपने चिकित्सक की सलाह ले सकते हैं।

### ग्वारफली की सब्जी खाने के नुकसान

ग्वारफली की सब्जी सेवन करने से हमें लाभ अधिक और नुकसान कम ही देखने को मिलते हैं लेकिन किसी भी खाद्य पदार्थ का अत्यधिक सेवन नुकसानदायक ही होता है। तो चलिए जानते हैं ग्वारफली खाने से क्या-क्या नुकसान देखने को मिल सकते हैं -

1. इसका अत्यधिक सेवन उल्टी, दस्त का कारण बन सकता है।
2. कुछ लोगों में ग्वारफली के सेवन के बाद एलर्जी की समस्या उत्पन्न हो सकती है। यदि ऐसा होता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
3. ग्वारफली की सब्जी के अति सेवन से कफ की शिकायत हो सकती है। क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है।
4. गंभीर बीमारी के लिए आप दवाइयों ले रहे हैं तो इसके सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।



**हनुमाकोडा-तेलंगाना।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा वर्ल्ड प्रेस फ्रीडम डे पर मीडियाकर्मियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में श्रीधर रेड्डी, ग्रेटर वारंगल प्रेसिडेंट प्रेस क्लब, टी.वेकटेश्वरलु, जनरल सेक्रेटरी, ग्रेटर वारंगल प्रेस क्लब, कोस्टल मैनेजर्स, ब्र.कु. सविता बहन, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज वारंगल, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सुधाकर, ब्र.कु. विमला बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. दिवाकर राजू, ब्र.कु. सत्यनारायण तथा बड़ी संख्या में मीडियाकर्मियों उपस्थित रहे।



**इंदौर-बिजलपुर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के बिजलपुर उपसेवाकेन्द्र द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन पर आयोजित 'हम होंगे कामयाब' चार दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में नारायण पटेल, नगर उपाध्यक्ष, भाजपा, राधेश्याम बागवाला, राष्ट्रीय अध्यक्ष, म.प्र. खाती समाज, बंदी चौधरी, मैनेजर, इंदौर सहकारी बैंक, बिजलपुर, विजय उधानी, सीनियर सी.ए. एवं प्रोजेक्ट मैनेजर, इनफोसिस पुणे, ब्र.कु. शशि दीदी, जोनल कोऑर्डिनेटर, एजुकेशन विंग एवं प्रभारी, इंदौर प्रेमनगर मुख्य सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. यशवती बहन, प्रभारी, स्थानीय उपसेवाकेन्द्र, ब्र.कु. शारदा बहन, प्रभारी, बैराठी कॉलोनी, ब्र.कु. मनीषा बहन, ब्र.कु. रेखा चावड़ा आदि उपस्थित रहे।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग के अभियान 'सुसंस्कारों की धरोहर-भारत की बेटीयों' के उद्घाटन अवसर पर सम्बंधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला बहन। साथ ही सोनी टीवी के टेलेंट शो इंडिया गॉट टैलेंट की रनर अप ईशिता विश्वकर्मा, पूर्व महापौर सुशीला सिंह तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



**ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के शुभारंभ पर ब्रह्माकुमारीज के 'प्रभु उपहार' भवन में समाजसेवी महिलाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता बहन, भीनमाल राज., लशकर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, आशा सिंह, समाज सेविका, राष्ट्रीय महिला जागरण प्रमुख, अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत, विनीता जैन, सदस्य, किशोर न्यायालय बोर्ड, उषा खत्री, जे.सी.आई., पूर्णिमा अग्रवाल, वर्ल्ड कैम्प, तृप्ति भटनागर, समाजसेवी, नीलम परिहार, अ.भा. ग्राहक पंचायत जिला उपाध्यक्ष, माधवी सिंह, सभासद, प्रतिज्ञा नशा मुक्ति केन्द्र, रानी सेठ, अध्यक्ष, श्री गहोई वैश्य महिला सभा वृहत्तर ग्वालियर, लता नीखरा, महामंत्री, डॉ. प्रेरणा जैन, पूर्व शिक्षा मंत्री, म.प्र. शासन, श्रीमति लता सिंह, बीजेपी जिला महिला मंत्री ग्वालियर, विमला मिश्रा, भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा तथा बड़ी संख्या में अन्य समाजसेवी महिलाओं सहित ब्र.कु. गुरचरण भाई, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**करेली-नरसिंहपुर(म.प्र.)।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक अभियान एवं मातृ दिवस के कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, श्रीमति सीमा कोहरे, महिला मोर्चा जिला उपाध्यक्ष, ब्र.कु. वंदना बहन एवं बड़ी संख्या में नगर की मातृ शक्तियां उपस्थित रहीं।



**जबलपुर-शक्ति नगर(म.प्र.)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन में 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के तहत वरिष्ठ नागरिकों के सम्मान में आयोजित 'स्नेह मिलन' समारोह में ब्र.कु. भावना बहन, डॉ. एस.के. पाण्डे, डॉ. शोभा गुप्ता, राधा सोनी, डॉ. रेखा महेंद्रा, किरण खत्री तथा वरिष्ठ नागरिक उपस्थित रहे।