

प्राचीन काल से ही आयुर्वेद के तमाम खोजों के रूप में चोलाई आज हमारे सामने है। चोलाई के सबसे पहले भारत में उगाए जाने का प्रमाण है। लेकिन अब अमेरिका और अन्य देशों में भी इसे उगाया जाता है। चोलाई के पत्ते भी काफी स्वास्थ्यवर्धक और लोकप्रिय हैं। इसमें तमाम पोषक तत्व संयुक्त होने के कारण हमें स्वस्थ रखने में सहायक होता है। चोलाई में पाए जाने वाले तमाम पोषक पदार्थों में बेहद मूल्यवान एंटीऑक्सीडेंट और फेनॉलिक यौगिक होते हैं। इसके अलावा चोलाई बीज और पत्तों में विटामिन और खनिज की प्रचुरता होती है। इसके तमाम औषधीय गुण और फायदे जानने के लिए निम्नलिखित बिन्दुओं को देखें।

## 1. आँखों के लिए

आँखों के स्वास्थ्य के लिए विटामिन ए काफी महत्वपूर्ण होता है। चोलाई में विटामिन प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। इसलिए चोलाई हमारी आँखों में होने वाले संक्रमण और तमाम धब्बे, दाग, अशुभ: पतन और मोतियाबिंद के जोखिम को भी कम करता है।

## 2. बालों के लिए

चोलाई में लाइसिन नाम का एक अमीनो एसिड पाया जाता है। जिसका उत्पादन हमारे शरीर में नहीं हो पाता है। इस अमीनो एसिड की खासियत यह है कि यह कैल्शियम की दक्षता में सुधार करके बालों को मजबूती प्रदान करता है। इससे आपके बाल कम झड़ते हैं। इसके अलावा आप चोलाई का उपयोग शैंपू, बालों में मालिश आदि के लिए भी कर सकते हैं। इससे आपके बाल लंबे, घने, खूबसूरत और मजबूत होते हैं।

## 3. पाचन तंत्र के लिए

चोलाई पाचन तंत्र को मजबूत करने और इसकी सक्रियता बढ़ाने में भी प्रमुख भूमिका निभाता है। चोलाई के बीज में पाया जाने वाला फाइबर हमारे पाचन एंजाइमों को सक्रिय बनाता है। इसके अलावा यह हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालने का काम करता है।

## 4. प्रोटीन का स्रोत के रूप में

प्रोटीन के लिए हम चोलाई का प्रयोग कर सकते हैं। दरअसल इसमें सभी आवश्यक 9 अमीनो एसिड पाया जाता है। बेहद दुर्लभ माना जाने वाला लाइसिन नाम का एमिनो एसिड चोलाई में भरपूर पाया जाता है।

लाइसिन का मुख्य काम कैल्शियम का अवशोषण, स्नायु प्रोटीन का निर्माण, चोटों की रिकवरी और हार्मोन, एंटीबायोजन व एंजाइमों का उत्पादन करना है। प्रोटीन की सहायता से हमारे शरीर में महत्व और कोशिकाओं का निर्माण होता है।



बचाता है।

## 6. हड्डियों के लिए

कैल्शियम हमारी हड्डियों के लिए बेहद जरूरी खनिज है। चोलाई कैल्शियम से समृद्ध खाद्य पदार्थ है। इसलिए यह हमें

रखता है। चोलाई हार्मोन को भी रिहा करके हमें पेट धरे रहने के एहसास को बरकरार रखता है। इसलिए चोलाई वजन कम करने वाले लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प माना जाता है।

## 8. सूजन के लिए

चोलाई में सूजन को कम करने वाले गुण भी होते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होने के कारण यह सूजन से संबंधित कई परेशानियों को कम करता है। चोलाई हमारे सेलुलर झिल्ली को ऑक्सीडेटिव नुकसान से भी बचाने का काम करता है।

## 9. सीलिएक से बचावे

सीलिएक दरअसल रक्ताल्पता से संबंधित बीमारी है। यह छोटी आंत में विकार उत्पन्न करने वाले पोषक तत्वों के पाचन को मुश्किल बनाता है। चोलाई में पाए जाने वाले पोषक तत्व इस समस्या को दूर करने का काम करते हैं।

## स्वास्थ्य

### चोलाई के नुकसान

अधिक मात्रा में चोलाई का लेकन नहीं करना चाहिए। कुकर से पीड़ित व्यक्ति इसके लेकन में सावधानी बरतें। बच्चों और कुछ लोगों में जो कि लिथोथ्रिक्स प्रोटीन को सहन नहीं कर पाते, उनके लिए पेट दर्द का कारण बन सकता है।

## 5. कोलेस्ट्रॉल को करे नियंत्रित

कोलेस्ट्रॉल की समस्या से परेशान लोगों के लिए चोलाई का सेवन भोजन का एक अच्छा विकल्प माना जाता है। जाहिर है चोलाई के बीज में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कोलेस्ट्रॉल के नियंत्रण के कारण ये धमनियों को सख्त होने से भी

हड्डियों से संबंधित समस्याएं जैसे ऑस्टियोपोरोसिस आदि से बचाता है। यही नहीं ये हड्डियों के रिपेयर और मजबूती में भी काम करता है।

## 7. वजन कम करने में

चोलाई हमारे शरीर में इंसुलिन के स्तर को प्रभावशाली तरीके से कम करने की क्षमता



**झिम्पला-पंथाघाटी (हि.प्र.)**। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में विधाक नंदलाल जी सहित बड़ी संख्या में ब.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



**कायमगंज-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए उप जिलाधिकारी यदुवंश कुमार वर्मा, नगर पालिका अध्यक्ष डॉ. शरद गंगवार, प्रो. रामबाबू मिश्र, प्रसिद्ध कवि पवन पाठक, सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. मिथिलेश बहन एवं ब.कु. ज्योति बहन।



**कमालगंज-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में परिभा चैतन्य कृष्ण कुमार शंखर को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए उपसेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. तथा बहन।



**पतरातू-झारखंड**। ब्रह्माकुमारीज राजयोग मेंडेटेशन सेवाकेंद्र, बी.4 द्वारा 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में शिव ध्वजारोहण करते हुए जिला पाषंद राजाराम प्रजापति, भानुप जिला अध्यक्ष प्रवीण मेहता, मुखिया किशोरी कुमार महतो, योगेश दांगी, बलराम महतो, सतीश मोहन मिश्रा, अशोक सोनी, पंकज गुप्ता, अनीता जैन, सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. रोशनी बहन, ब.कु. रोना, ब.कु. रामदेव तथा अन्य भाई-बहनें।



**समस्तीपुर-बिहार**। 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज बिहार की संचालिका राजयोगिनी ब.कु. रानी दीदी, वरीय उप समाहर्ता पुष्पता झा, डिप्टी मेयर रामबालक पासवान, राजेंद्र कृषि विश्वविद्यालय के डायरेक्टर ऑफ एक्सटेंशन एजुकेशन डॉ. एम.एस. कुंडू, सुधा डेयरी एमडी आर.के. झा, उद्योगपति राम गोपाल सुरेका, ब.कु. सविता बहन, कृष्ण भाई एवं प्रमुख व्यवसायी सतीश चांदना।



**बाढ़-बिहार**। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर त्रिमूर्ति शिव जयंती कार्यक्रम में संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका ब.कु. ज्योति दीदी, अगवानपुर कृषि विज्ञान केंद्र साईंटिस्ट रीता सिंह, बाढ़ नगर परिषद सभापति संजय कुमार, हुडको के वाइस चैयरमैन डॉ. सियाराम सिंह, ब.कु. विपिन भाई व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



**शिवली-कानपुर देहात (उ.प्र.)**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित शिव जयंती कार्यक्रम में शिव ध्वज फहराते हुए नगर अध्यक्ष अनूपेश कुमार शुक्ला, ब.कु. प्रीति बहन, ब.कु. सुमन बहन, ब.कु. विमलेश बहन, ब.कु. रुपा बहन तथा अन्य।



**दिल्ली-नरेला**। नवनिर्वाचित एसीपी अजय कुमार को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब.कु. गीता बहन, ब.कु. मोनिका बहन, ब.कु. कमलेश बहन, ब.कु. निरंजन भाई, ब.कु. दीपक भाई, ब.कु. रामकुमार भाई व ब.कु. शिवदास भाई।