



स्वास्थ्य

राजमा रखे माँ सा ख्याल

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। राजमा में कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे ज़रूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हड्डियों को मजबूत करने में काफी मदद करते हैं। राजमा खाने के तरीके को सही से अपने दैनिक जीवन में शामिल किया जाए, तो यह बहुत लाभकारी होता है।

मस्तिष्क विकास में लाभकारी

राजमा में कोलीन नामक ज़रूरी पोषक तत्व पाया जाता है, जिससे एसिटाइलकोलाइन का निर्माण होता है। एसिटाइलकोलाइन एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमीटर होता है, जो मस्तिष्क विकास और नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करता है। राजमा मस्तिष्क के प्रारंभिक विकास में भी कारगर साबित हो सकता है।

कब्ज को दूर करने में लाभकारी

राजमा में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो खाने को पचाने में सहायक होता है। शरीर के लिए कितने फाइबर की आवश्यकता होती है, यह आपकी उम्र के हिसाब से निर्भर करता है। फाइबर की पूर्ति के लिए राजमा एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इस प्रकार कब्ज को ठीक करने के लिए राजमा के गुण देख सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

राजमा विभिन्न प्रकार के विटामिन से

युक्त पदार्थ है, जिससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए शरीर को विटामिन बी 6, जिंक, आयरन, फोलिक और एंटीऑक्सीडेंट जैसे चीजों की ज़रूरत होती है। राजमा का सेवन आपके लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

ऊर्जा में बढ़ोतरी

शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है, जिससे शरीर के अंदर हिमोग्लोबिन बनता है। इसके लिए आप राजमा का सेवन कर सकते हैं। राजमा में आयरन की मात्रा पाई जाती है। जिससे हिमोग्लोबिन का स्तर बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा की मात्रा बढ़ती है। साथ ही राजमा में प्रोटीन पाया जाता है, जिससे कोशिकाओं का निर्माण होता है। ऐसे में अगर राजमा का सेवन नियमित रूप से किया जाता है तो शरीर में ऊर्जा की मात्रा बनी रहती है।

बॉडी बिल्डिंग में सहायक

बॉडी बिल्डिंग के लिए शरीर में प्रोटीन का होना बहुत ज़रूरी होता है और राजमा प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। राजमा में प्रोटीन के साथ-साथ फाइबर और आयरन भी पाया जाता है। राजमा को अपने भोजन में शामिल करने से सुडौल शरीर का निर्माण हो सकता है लेकिन वर्कआउट के दौरान आपको और उपयुक्त सलाह लेनी चाहिए।

बच्चों के लिए उपयोगी

राजमा प्लांट बेस्ड प्रोटीन का अच्छा स्रोत है जो बच्चे के विकास के लिए ज़रूरी होता है। अगर आप अपने बच्चे को खाने में राजमा दे रहे हैं तो राजमा के गुण बच्चे के विकास में कारगर साबित हो सकते हैं। ऐसा राजमा में मौजूद आयरन और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा के कारण होता है। आयरन शरीर के विकास के लिए आवश्यक है। राजमा में कैल्शियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जिससे बच्चों की हड्डियों को मजबूती मिलती है।

राजमा के नुकसान

राजमा में फाइबर पाया जाता है, जिसकी मात्रा अधिक होने से पेट में गैस, सूजन और मांसपेशियों से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

राजमा में फोलिक एसिड पाया जाता है, जिसकी मात्रा बढ़ने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

राजमा में आयरन पाया जाता है जिसकी अत्यधिक मात्रा में कब्ज, उल्टी और पेट में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

जायकेदार व्यंजनों की दुनिया में राजमा अहम स्थान रखता है। इसे बीन्स की श्रेणी में रखा जाता है और विश्व भर में इसका सेवन किया जाता है। अगर भारत की बात करें तो यहाँ राजमा चावल के शौकीन लोगों की कमी नहीं है। राजमा चावल का नाम सुनते ही मुँह में पानी आ जाता है। यह तो रही राजमा के स्वाद की बात, वहीं अगर इसके गुणों की बात करें, तो यह कई बीमारियों में हमारी मदद कर सकता है।

वजन घटाने के लिए

राजमा के गुण वजन घटाने में सहायक माने जाते हैं। राजमा में फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता है। फाइबर वजन को नियंत्रित करने का काम करता है। रिपोर्ट के अनुसार, फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ शरीर में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाए बिना पेट को भरने का काम करते हैं। इसके साथ ही इसमें रेसिस्टेंट स्टार्च होता है जो मोटापे से निजात पाने में आपकी मदद कर सकता है।

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए

राजमा के फायदे



शांतिवन-मनमोहिनीवन। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित सात दिवसीय 'डायबिटीज रिवर्सल रिट्रीट' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, मेडिकल विंग के सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, कैड प्रोग्राम के डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, कैड प्रोग्राम की एसोसिएट को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. बाला बहन तथा अन्य।



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग की ओर से 'मैजिक ऑफ साइलेंस' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय ऑल इंडिया मेडिटेशन रिट्रीट फॉर यूथ के शुभारंभ कार्यक्रम में अंबादास दानवे, नेता प्रतिपक्ष, महाराष्ट्र, प्रीतम सिवाच, अंतर्राष्ट्रीय हॉकी प्लेयर, कमल कुमार कर, रीजनल डायरेक्टर, एनएसएस गुजरात, अंकित खंडेलवाल, एकजीक्यूटिव प्रेसिडेंट, इंडियन इन्फ्ल्यूएंसर एसोसिएशन, डॉ. संतोष देसाई, इंदौर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका एवं ज्ञानसरोवर निदेशिका, ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, युवा प्रभाग की उपाध्यक्षा, ब्र.कु. कृति दीदी, राष्ट्रीय संयोजिका, यूथ विंग, ब्र.कु. प्रभा दीदी, सह-निदेशिका, ज्ञानसरोवर, ब्र.कु. जीतू भाई, कोर कमेटी मेम्बर, यूथ विंग, ब्र.कु. गीता बहन, संयोजिका तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके शामिल रहे।



सम्बलपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज के पावन सरोवर में सद्भावना सभागृह शिलान्यास के अवसर पर उपस्थित हैं संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, ब्र.कु. पार्वती बहन, ब्र.कु. विमला बहन, एमसीएल बुर्ला के सीएमडी उदय ए.काउले, आईआईएम सम्बलपुर के निदेशक महादेव जैसवाल तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में 'घर-घर तुलसी, हर घर तुलसी, एक पेड़ की रक्षा, हजारों जीवन की रक्षा' सूत्र के अंतर्गत वार्षिक थीम 'हमारी पृथ्वी हमारा भविष्य' के तहत शिक्षा सेवा प्रभाग एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम में एक्यूप्रेसर चिकित्सक रेनु जैन, ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. दुर्गेश बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, ब्र.कु. वन्दना बहन, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, भीमसैन, केशवदेव, नानक चन्द, गजेन्द्र भाई, यतेन्द्र आर्य आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इस मौके पर प्रभात फेरी निकालकर विभिन्न कॉलोनी में जाकर पर्यावरण सुरक्षा के नारे के साथ घर-घर में तुलसी व विभिन्न प्रकार के पौधे वितरित किये गये। साथ ही पी.डब्ल्यू.डी. निरीक्षण भवन में पौधारोपण भी किया गया।