स्वास्थ्य

मूंग दाल खाने के बेमिसाल फायदे

मूंग दाल के स्वास्थ्य लाभ

वेट लॉस - मूंग दाल में कैलोरी की मात्रा बहुत कम पाई जाती है, जो वजन को कंट्रोल करने में मदद कर सकती है। इसे आप दाल और खिचड़ी के रूप में खा सकते हैं।

एनर्जी - मूंग दाल में आयरन, पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और प्रोटीन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर की कमज़ोरी को दूर करने और एनर्जी को बूस्ट करने में मदद कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल - शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर मूंग दाल का सेवन लाभकारी माना जाता है। मूंग दाल के सेवन से अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को शरीर से हटाने में मदद मिल सकती है।

पाचन - मूंग दाल को पाचन के लिए सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि ये आसानी से पच जाती है। पाचन क्रिया को बेहतर रखने के लिए आप मूंग दाल को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। मूंग दाल से पेट की गर्मी को भी दूर किया जा सकता है।

इम्युनिटी - मूंग दाल को इम्युनिटी के लिए काफी फायदेमंद माना जता है। मूंग दाल में पाए जाने वाले पोषक तत्व इम्युनिटी को बूस्ट करने में मदद कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर - दाल में भरपूर मात्रा में फाइबर, पोटैशियम और मैग्नीशियम होता है। फाइबर आंतों से गंदगी को बाहर निकालने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है।

दाल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है, फिर चाहे आप जिस भी दाल का सेवन करें, दाल को प्रोटीन का सबसे अच्छा सोर्स माना जाता है, जो वेजिटेरियन की डाइट में ज़रूर शामिल होना चाहिए। पौष्टिक गुणों की वजह से ही दाल का अधिक से अधिक सेवन करने की सलाह दी जाती है। मूंग की दाल को अन्य दालों से ज़्यादा फायदेमंद माना जाता है। मूंग दाल में कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोटैशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन बी 6, नियासिन, थायमिन पाया जाता है। फाइबर आंतों से गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है और इम्युनिटी को मजबूत बनाने का भी काम करता है। मूंग की दाल को आप अपनी डाइट में कई तरह से शामिल कर सकते हैं- जैसे दाल, स्प्राउट्स, हलवा, खिचड़ी आदि।

जमशेदपुर-सोनारी(झारखंड)। ब्रह्माकुमारीज़ के यूनिवर्सल पीस पैलेस रिट्रीट सेंटर मेरीन ड्राइव में आयोजित दो दिवसीय राजयोग मेडिटेशन कार्यशाला के समापन अवसर पर कोल्हापुर प्रमंडल क्षेत्र की वरिष्ठ राजयोगिनी ब्र.कु. अंजू दीदी एवं ब्र.कु. डॉ. पीयूष रंजन,सीनियर रेसिडेंट फिजियोलॉजी दुमका ने सभी को राजयोग मेडिटेशन को अपने जीवन में शामिल करने पर ज़ोर दिया। कार्यक्रम में अनेकों सेवाकेंद्र के लगभग 250 भाई-बहनों ने भाग लिया।

भरतपुर-एसटीसी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ उपसेवाकेंद्र की ओर से नर्सेज़ डे पर सिटी हॉस्पिटल भरतपुर की डायरेक्टर डॉ. मीनाक्षी गुप्ता एवं नर्सेज़ स्टाफ को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. प्रवीणा बहन एवं ब्र.कु. पावन बहन।

फाजिलनगर-उ.प्र.। विधानसभा फाजिलनगर की पूर्व विधायक श्रीमती शशि शर्मा को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती दीदी।

अलीगढ़-उ.प्र.। मातृ दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. डॉ. दिव्या बहन, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. मेघना बहन, ब्र.कु.सविता बहन, ब्र.कु. नीतू बहन, ब्र.कु. महिमा बहन तथा अन्य सभी मातायें व बहनें शामिल रहीं।

नोएडा-उ.प्र.। आर.एस. इन्फ्राप्रोजेक्ट्स,नोएडा कार्यकताओं को 'स्ट्रेस फ्री लिविंग' विषय पर सत्र कराने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. दीपा बहन व ब्र.कु. फलक बहन।

टोंक-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा चलाई जा रही सतत विकास लक्ष्यों पर आधारित राजऋषि गोकुल ग्राम योजना के तहत संस्थान के स्थानीय सेवाकेंद्र राजयोग भवन में 'जन प्रतिनिधि स्नेह मिलन' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से आये शाश्वत यौगिक खेती प्रशिक्षक राजयोगी ब्र.कु. चंद्रेश भाई, जहोता पंचायत के सरपंच श्याम प्रताप राठौड़, जिला प्रमुख सरोज बंसल, जयपुर शहर सह प्रभारी नरेश बंसल, जिला संयोजक राजयोगी ब्र.कु. प्रहलाद भाई, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. अपर्णा दीदी, पंचायत समिति टोडारायसिंह के सहायक अभियंता ब्र.कु. ओम प्रकाश देवनानी सहित जिले की विभिन्न पंचायतों के सरपंच, कृषि अधिकारी तथा प्रगतिशील किसान मौजूद रहे।

भादरा-राज.। ब्र.कु. चन्द्रकान्ता बहन को सम्मानित करते हुए फिज़ियोथैरेपी स्पेशलिस्ट डॉ. पूजा राजपूत।

शिवहर-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शिवहर मंडल कारा में आयोजित त्रिदिवसीय राजयोग शिविर के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ के कहतरवा सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. संजय भाई, ब्र.कु. राजीव भाई, जेल अधीक्षक डॉ. दीपक कुमार तथा अन्य जेल स्टाफ सहित सौ से अधिक कैदी जन उपस्थित रहे। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सभी को नशा मुक्ति का संकल्प कराया गया।