



सत्तू के ये फायदे बनाते हैं... इसे सुपरफूड...

सत्तू विशेषकर चने का सत्तू भारतीय आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। सत्तू एक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ है जिसे भूने हुए चने या अन्य अनाजों को पीसकर बनाया जाता है। गर्मियों के दिनों में यह एक हेल्दी ड्रिंक होता है जिसका सेवन लू से बचने के लिए भी किया जाता है। गर्मी का मौसम शुरू होते ही लोग लू से बचने के लिए सत्तू पीना शुरू कर देते हैं। ये गर्मी से राहत दिलाता है इसलिए सत्तू को इस मौसम का सुपरफूड कहा जाता है। इसे रोजाना अपनी डाइट में शामिल करने से आपको एक, दो नहीं बल्कि कई तरह के फायदे मिलते हैं। आइए जानते हैं इन फायदों के बारे में...

पोषक तत्वों से भरपूर है सत्तू

सत्तू में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो आपके शरीर को ऊर्जा संचार करते हैं और आपको हेल्दी रखते हैं।

1. सत्तू खाने के फायदे

सत्तू प्रोटीन से भरपूर एक फूड है। जिसे खाकर आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसके साथ ही सत्तू में कैल्शियम भी पाया जाता है जो इसे और भी फायदेमंद बना देता है। इन फायदों की वजह से आप गर्मी के दिनों में सत्तू से अपने दिन की शुरुआत कर सकते हैं।

2. एनर्जी लेवल बढ़ाए

सत्तू त्वरित ऊर्जा का स्रोत होता है और इसे पीने से थकान और कमजोरी को दूर किया जा सकता है। दिन की शुरुआत सत्तू से करने से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस कर सकते हैं। दरअसल, सत्तू में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है जो इसे और भी हेल्दी बना देता है। सत्तू में मौजूद कार्बोहाइड्रेट थकान को रोकता है

स्वास्थ्य

और आपको एनर्जी से भरपूर रखता है।

3. डायबिटीज़ में असरदार

सत्तू में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। जो ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायक होता है। डायबिटीज़ के मरीजों को ज़्यादा देर तक खाली पेट न रहने की सलाह दी जाती है। ऐसे में रोज़ सुबह सत्तू का ड्रिंक बनाकर पीना उनके लिए फायदेमंद हो सकता है। सत्तू में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं जिस वजह से शुगर लेवल आर्टिफिशियल तरीके से बढ़ नहीं पाता है।

4. पाचन में फायदेमंद

फाइबर से भरपूर सत्तू आपके लिए एक नैचुरल पाचक की तरह काम करता है। सत्तू खाने को पचाने में आसानी से मदद करता है और कब्ज की समस्या से भी राहत दिलाता है।

5. वेट लॉस में असरदार

सत्तू खाने या फिर इसका ड्रिंक पीने के बाद आपको ज़्यादा देर तक भूख नहीं लगती है जिस वजह से आप ओवरइंटींग से बचे रहते हैं। ब्रेकफास्ट में नमकीन सत्तू खाकर आप आसानी से वेट लॉस कर सकते हैं।

6. हाइड्रेशन में मदद करता है

गर्मियों के मौसम में सत्तू का शरबत शरीर को ठंडक पहुंचाता है और हाइड्रेशन में सहायक होता है।

7. हृदय स्वास्थ्य

सत्तू में सही मात्रा में वसा और फाइबर पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं और हृदय रोगों के जोखिम को कम करते हैं।

8. डिटॉक्सिफिकेशन

सत्तू शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और लीवर को साफ रखने में सहायक होता है। सत्तू के फायदे के साथ इसके पीने के

सत्तू का सेवन कैसे किया जाता है?

तरीके भी बहुत हैं और आप अपनी पसंद और जरूरत को ध्यान में रखते हुए इसका सेवन कर सकते हैं। यहाँ सत्तू पीने के कुछ सामान्य और फेमस तरीके नीचे दिए गए हैं -

1. सत्तू का मीठा शरबत

एक गिलास पानी में दो से तीन चम्मच सत्तू डालकर, उसमें एक से दो चम्मच गुड़ या चीनी स्वादानुसार डालकर फिर थोड़ा-सा नींबू यदि आप चाहें तो मिला सकते हैं। फिर उसमें चुटकी भर नमक स्वादानुसार मिलाकर आप पी सकते हैं।

2. सत्तू का नमकीन शरबत

एक गिलास पानी में दो से तीन चम्मच सत्तू डालकर उसमें एक से दो चम्मच साधारण नमक या काला नमक, एक चौथाई भूना हुआ जीरा पाउडर, बारीक

ज़्यादा सत्तू के नुकसान क्या हैं?

सत्तू का सेवन बहुत ही फायदेमंद होता है लेकिन किसी भी चीज़ का अत्यधिक सेवन नुकसानदेह हो सकता है। यहाँ सत्तू के कुछ संभावित नुकसान दिए गए हैं जो सत्तू का अत्यधिक सेवन करने से हो सकते हैं:

पाचन संबंधी समस्याएं

सत्तू में ज़्यादा मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से गैस, पेट दर्द और अपच जैसी समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

वजन बढ़ना

सत्तू में कैलोरी पाई जाती है और यदि इसका अत्यधिक सेवन किया जाए तो यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है, खासकर तब जब आप कम शारीरिक गतिविधि करते हैं।

एलर्जी

कुछ लोगों को सत्तू के सेवन से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी के लक्षणों में खुजली, सूजन या त्वचा पर लाल चकते भी हो सकते हैं।

ब्लड शुगर लेवल के स्तर में बदलाव

यदि आप डायबिटीज़ के मरीज हैं और सत्तू में चीनी मिलाकर सेवन करते हैं तो यह आपके ब्लड शुगर लेवल के स्तर में बदलाव कर सकता है। इसलिए मधुमेह के मरीजों को सत्तू का सेवन बिना चीनी के करना चाहिए।

कटा हुआ धनिया, थोड़ा-सा नींबू मिलाकर पी सकते हैं।

मंज़िल पर पहुंचने के लिए निरंतरता लायें...

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि जिसको लास्ट सो फास्ट जाना है वो इस चीज़ पर बहुत ध्यान दें कि हमें सवेरे उठके परमात्म मिलन का सुख लेना है, उसको शुक्रिया किया करें तो उसके प्यार में मन मगन होता रहेगा। उससे क्षमा-याचना भी कर लें ज़्यादा पाप कर लिए हों, ज़्यादा विषयी जीवन रहा हो, ज़्यादा गड़बड़ कर ली हो जीवन में, कईयों ने की है बहुत गड़बड़, वो गड़बड़ करने वाले सब जानते हैं, हमने क्या-क्या गड़बड़ की। एक तो उसे भुलाना पड़ेगा, तो ये चीज़ें भूलना सहज भी नहीं होता है, यह भी सत्य है। भुलाना तो पड़ेगा। लेकिन आगे ऐसा कुछ न हो ये प्रतिज्ञा भी करनी पड़ेगी।

भगवान को वचन भी देना पड़ेगा, अब एक नैचुरल चीज़ कर लें कि मैं तो देव कुल की पुण्य आत्मा हूँ ना! ये सब कार्य मेरे नहीं हैं। दो-चार दिन ही अपने को पढ़ाएंगे ना, सात दिन कर लो। छूट जाएंगे सारे सूक्ष्म पाप कर्म। क्योंकि पाप कर्मों का

बोझ किसी के लिए भी पुरुषार्थ में सबसे सूक्ष्म बाधा होती है। मनुष्य को पता नहीं चलेगा, मन भटक जाएगा, खुशी गुम हो जाएगी, शान्ति चली जाएगी, पुराने संस्कार जागृत हो जाएंगे। ये विकर्मों के खते का बहुत बुरा इफेक्ट होता है। इसलिए पुण्य कर्म करने का भी एक सुन्दर संकल्प कर लें। तो हमारा त्याग, चेक कर लें मुझे किस-किस चीज़ का त्याग कर देना है। पहले मेरे में ये संस्कार था, अभी मुझे इसको छोड़ के ये सुन्दर संस्कार धारण करना है।

हँसी की बात सुना दूँ। एक बहुत अच्छे घर की बहन मुझे फोन करती है, बहुत साल पहले की बात है, बोली कि मेरे अन्दर चोरी की आदत है भाई जी, जाती नहीं। मैंने कहा क्यों- पैसा कम है या और कोई बात है? नहीं, सब कुछ ठीक है। मैंने कहा फिर? आज मैं कुछ सामान खरीद के आई थी एक कपड़े की दुकान से, दो साड़ी भी चोरी कर लाई। वो देख ली पति ने, पति ने कहा ये कहाँ से लाई है, ये तो लाना नहीं था। उसको शक हुआ, आग्रह,

दबाव किया तो आखिर मुझे बताना पड़ा। ये तो मैं चोरी कर लाई हूँ दुकान से और सामान ले रही थी, ये भी उठा लिया। तो पति ने कहा कि अभी मेरे साथ चलो

बाबा हमें भी कहते हैं कि कोई भी ऐसी गलती हो, कोई भी ऐसा संस्कार हो जो आपसे छूट न रहा हो, वो बाबा को अर्पित करो, सात दिन लगातार करो रोज सवेरे। और रिटर्न में फील करो कि बाबा ने मेरे सिर पर हाथ रखके वरदान दे दिया और हम मुक्त हो गए उस बुरे संस्कार से। तो लास्ट सो फास्ट जा सकेंगे।

और दुकानदार के पास, क्षमा मांगों और वापिस करके आओ। अब बेचारी लज्जा के मारे ज़मीन में गड़ गई जैसे। अब वो

पति इधर-उधर हुआ तो उसने मुझे फोन किया कि ऐसा हो गया, पति तो ये कह रहा है। तो मैंने कहा बहुत सुन्दर अवसर है, इस संस्कार को मिटाने का, पति को कहो कि बिल्कुल ये मेरी बहुत बड़ी गलती है, मैं इसको सुधारना चाहती थी, पर हो नहीं पा रहा था। चलो मैं आपके साथ चलती हूँ, क्षमा भी मांगती हूँ और साड़ी वापिस करती हूँ। दुकानदार बहुत खुश हुआ और उस दिन से इसका ये संस्कार छूट गया। बाबा हमें भी कहते हैं कोई भी ऐसी गलती हो, कोई भी ऐसा संस्कार हो जो आपसे छूट न रहा हो वो बाबा को अर्पित करो, सात दिन लगातार करो रोज सवेरे। और रिटर्न में फील करो कि बाबा ने मेरे सिर पर हाथ रखके वरदान दे दिया उसके रिटर्न में और हम मुक्त हो गए उस बुरे संस्कार से। तो लास्ट सो फास्ट जा सकेंगे। ढीली आत्माएं तो मंज़िल पर कभी पहुंच ही नहीं सकती हैं।

अगर आपकी चाल ही ढीली है, कभी पुरुषार्थ करते हैं और कभी छूटता है, आपमें कंसिस्टेंसी है ही नहीं,

लास्ट सो फास्ट कैसे जायें?



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

निरंतरता है ही नहीं तो आप इस ऊंची मंज़िल पर कैसे पहुंचेंगे? अपने से बात करो। सो तो बाद में लेंगे, सोने के लिए बहुत समय मिलेगा। भगवान भाग्य बांट रहा है, ये सुन्दर कॉम्पिटिशन चल रहा है, रेस चल रही है। मुझे इस रेस में पीछे नहीं रहना है, गोल्ड मैडल ही लेना है, उमंग बढ़ा दो मन में। हमारे उमंगों के अनुसार हमारा ब्रेन भी वैसे ही मैनेज कर लेता है। हमारे उमंग से आलस व अलबेलापन पूरी तरह समाप्त हो जाता है और हम अपनी मंज़िल की ओर चलने लगते हैं। जब जीवन में निरंतरता आ जाती है पुरुषार्थ की, जब खुशी और नशा निरन्तर रहने लगता है तो हमारे बढ़ते हुए कदमों को कोई रोक नहीं सकता।