लौकी और कद्दू...
गर्मियों की पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक सब्जियाँ

गर्मियों की पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों भारतीय रसोई में लौकी और कद्दू का विशेष स्थान है। ये दोनों ही सब्जियाँ स्वाद में हल्की, पचने में आसान और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी मानी जाती हैं। विशेष रूप से गर्मियों के मौसम में इनका सेवन शरीर को ठंडक और पोषण प्रदान करता है। कम कैलोरी और अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण ये संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

लौकी के स्वास्थ्य लाभ

लौकी, जिसे कई स्थानों पर घीया भी कहा जाता है, गर्मियों की प्रमुख सब्जी है। यह बेल पर उगती है और हरे रंग की होती है।

1. शरीर को ठंडक प्रदान करती है
लौकी में लगभग 90प्रतिशत पानी होता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करती है और गर्मी के कारण होने वाली थकान को दूर करती है।

2. पाचन के लिए लाभकारी
लौकी में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो कब्ज और गैस जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक है। इसका हल्का स्वभाव पेट को आराम देता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

3. वजन घटाने में सहायक
कम कैलोरी और अधिक पानी की मात्रा होने के कारण लौकी वजन कम करने वालों के लिए अच्छा विकल्प है। इसे उबालकर या हल्के मसालों में पकाकर खाने से अतिरिक्त कैलोरी नहीं बढ़ती।

4. हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी
लौकी में पोटैशियम पाया जाता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता है। यह हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक है।

5. मधुमेह में उपयोगी
लौकी रक्त शर्करा को संतुलित रखने में मदद कर सकती है। इसका नियमित और संतुलित सेवन मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी माना जाता है।

स्वास्थ्य

कद्दू के स्वास्थ्य लाभ
कद्दू एक मीठा और पौष्टिक फल-सब्जी है, जो पीले या नारंगी रंग का होता है। यह भी भारत में व्यापक रूप से उगाया जाता है।

1. पोषक तत्वों से भरपूर
कद्दू में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई और बीटा कैरोटीन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह आँखों की रोशनी के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

2. रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है
कद्दू में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। यह शरीर को संक्रमण से बचाने में सहायक है।

3. त्वचा के लिए लाभकारी
बीटा कैरोटीन और विटामिन सी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करते हैं। कद्दू का नियमित सेवन त्वचा की प्राकृतिक चमक को बनाए रखता है।

4. पाचन सुधारता है
कद्दू में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जिससे पाचन सही रहता है और कब्ज की समस्या कम होती है।

5. हृदय के लिए अच्छा
कद्दू में मौजूद पोटैशियम और फाइबर हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

लौकी और कद्दू का सेवन कैसे करें
लौकी की सब्जी, रायता या जूस बनाया जा सकता है।

कद्दू की सब्जी, सूप या हलवा बनाया जा सकता है। दोनों को कम तेल और हल्के मसालों में पकाना अधिक लाभकारी होता है।

सावधानियाँ... हमेशा ताजी और हरी लौकी का ही सेवन करें। कड़वी लौकी का उपयोग नहीं करना चाहिए।

कद्दू को अधिक मीठा बनाकर खाने से अतिरिक्त शक्कर बढ़ सकती है। इसलिए संतुलन आवश्यक है।

किसी भी बीमारी की स्थिति में नियमित सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह लेना उचित है।

नोट : लौकी और कद्दू दोनों ही सरल, सस्ती और पौष्टिक सब्जियां हैं। ये शरीर को ठंडक देने, पाचन सुधारने, हृदय को स्वस्थ रखने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक हैं। यदि इन्हें संतुलित मात्रा में और सही तरीके से पकाकर आहार में शामिल किया जाए, तो ये हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकती हैं।

इस प्रकार, लौकी और कद्दू न केवल स्वादिष्ट हैं, बल्कि हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हैं।

नागठाणे-महा.। गणतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में सातारा शाहू स्टेडियम में ब्रह्माकुमारीज महिला प्रभाग द्वारा महिला सशक्तिकरण 'नारी भारत का गौरव' इस संकल्पना को लेकर चैतन्य झांकी के साथ समूह चित्र में पर्यटन मंत्री तथा सातारा के पालक मंत्री शंभूराजे देसाई, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुवर्णा तथा अन्य।

अमरावती-महा.। ब्रह्माकुमारीज 'तपस्याधाम रिट्रीट सेंटर' के भूमि पूजन एवं उद्घाटन के दौरान उपस्थित रहे विधायक रविभाऊ राणा, विधायक राजेश वानखेडे, उनकी धर्मपत्नी आरतीताई वानखेडे, श्रद्धा दांडगे, अंतरराष्ट्रीय वक्ता एवं प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. ब्र.कु. सचिन परब, प्रसिद्ध संत सुधीर महाराज देशमुख, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता दीदी तथा अन्य।

उमरेड-महा.। महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के दौरान उपस्थित हरीश दुहन,अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक,एसईसीएल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा, दीपक पाटिल,उपविभागीय अभियंता,कुसी, ब्र.कु. अशोक तथा अन्य भाई-बहनें।

अंबिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। सरगवा द पैलेस रिसॉर्ट में राज परिवार,बिंदेश्वर शरण सिंह देव एवं परिवार द्वारा आयोजित श्रीमद् भागवत् महापुराण कथा ज्ञान यज्ञ में कथा वाचक आचार्य अंकित त्रिपाठी जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन।

केशोद-गुज.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के 42वें वार्षिकोत्सव का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए नगरपालिका प्रमुख मेहुल गोहलीया, नगरपालिका सभ्य मुकेश वामेला, ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. हिना तथा अन्य।

फतेह पार्क-नांदेड(महा.)। महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर शिव ध्वजारोहण कार्यक्रम के पश्चात् हेल्थ चेक-अप कैंप के दौरान अष्टविनायक हॉस्पिटल के डॉ. साईबाबा अंकुशकर,एम. डी. मेडिसिन और उनकी टीम, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।

चीन-गुआंगझौ। स्थानीय सेवाकेन्द्र पर ताओवादी गुरु आगमन पर उनसे ज्ञान चर्चा करने व राजयोग और ध्यान के अभ्यास पर अपने दृष्टिकोण प्रस्तुत करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. सपना बहन तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

राजकोट-रवि रत्न पार्क(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज के माध्यम से 'स्वास्थ्य, समृद्धि और सुख के रहस्य' विषय पर आयोजित त्रि-दिवसीय कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. अंजु, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, डॉ. भारती मैडम मेडिकल कॉलेज टीम, वार्ड नंबर 9 प्रमुख हिरेन जी, वार्ड नंबर 9 के नगर सेवक जीतू जी, विद्यानिकेतन स्कूल के प्रिंसिपल विमल जी, नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. मयूर जी, प्रमुख भाजपा नेता जयराज सिंह जाडेजा, पीजीवीसीएल गुजरात प्रमुख पी.वी. जाडेजा, डीवाईएसपी मरीन एटीएस करण डी.के. झाला, गुरु अमरदास राज राजेश्वरी आश्रम नर्मदा के महंतश्री स्वामी अखंड ब्रह्मानंद जी तथा अन्य।