

ये करेंगे शरीर को भीतर से साफ स्वास्थ्य

विषैले पदार्थों को शरीर से दूर करने की प्रक्रिया डिटॉक्सीफिकेशन कहलाती है।
जसके लिए विष रहित खाद्य पदार्थों और सब्जियों का सेवन बहुत जरूरी है।

हमारा शरीर विभिन्न तरीकों के जरिए शरीर से विषाक्त और अवांछित पदार्थ दूर करता रहता है। आधुनिक समय में विभिन्न प्रकार के जंक फूड, कैफीन और पर्यावरण में मौजूद विषाक्त पदार्थ हमारे जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। इसीलिए डिटॉक्सीफिकेशन और भी जरूरी है। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ही विषैले पदार्थों को दूर करता है। जानिए, कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन इस प्रक्रिया को गति प्रदान कर सकता है।

नींबू पानी

यह विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर करने में तथा वजन घटाने में सहायक होता है। लेमनेड क्लींज बनाने के लिए पानी, नींबू का रस, मेपल सिरप और केयेन काली मिर्च को मिलाकर एक पेय बनाकर पिएं।

अनार

अनार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी और फाइबर होते हैं। यह हृदय को स्वस्थ रखने और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार है। 250 ग्राम अनार का सेवन या 250 एम.एल. अनार का जूस रोजाना पी सकते हैं।



में मदद करता है। यह सूजन भी कम करता है तथा चोट को जल्द ठीक करने में सहायक है। महिलाओं के लिए 21 से 25 ग्राम अनानास तथा पुरुषों के लिए 30 से 38 ग्राम अनानास का सेवन करने की सलाह दी जाती है।



ब्रोकली

ब्रोकली स्प्राउट्स में महत्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो पाचन तंत्र में डिटॉक्सीफिकेशन एंजाइम को उत्तेजित करते हैं। 100 ग्राम ब्रोकली का सेवन डिटॉक्सीफिकेशन के लिए अच्छा होता है।



चुकंदर

यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और विटामिन-बी3, बी6 के अलावा बीटा कैरोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और आयरन का अच्छा स्रोत है। यह फाइबर पाचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। करीब 150 ग्राम चुकंदर का सेवन शरीर के लिए जरूरी नाइट्रेट की पूर्ति करता है।



बेरी

सभी बेरीज जैसे स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी, ब्लैकबेरी और ब्लूबेरी आदि विटामिन-सी और फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। इनका सेवन करने पर ब्यूट्रेट उत्पादन में मदद मिलती है। 100 ग्राम बेरी का रोजाना सेवन पर्याप्त है।



सेब

सेब में विटामिन, फाइबर और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं तथा फाइटोकेमिकल और पेक्टिन जैसे प्राकृतिक तत्व भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी मिलकर विषाक्त तत्वों को दूर करने में मददगार होते हैं। सेब को कच्चा ही खाएं। इसे छिलके सहित खाने पर विटामिन-सी और फाइबर प्राप्त होता है।



अनानास

इसमें ब्रोमलेन नामक एंजाइम होता है जो प्रोटीन को अलग करने और उसके पाचन



दिल्ली-करोल बाग (पांडव भवन)। ब्रह्माकुमारों द्वारा रोहिणी कोर्ट, दिल्ली में एडवोकेटस के लिए आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सुष्मा, रजनीश भटनागर, डिस्ट्रीक्ट एंड सेशन जज, विनोद कुमार, डिस्ट्रीक्ट जज, रोहिणी कोर्ट, विष्णु शर्मा, सेक्रेटरी, बार काउंसिल ऑफ दिल्ली, राम रत्न सैनी, सीनियर एडवोकेट, रोहिणी कोर्ट, पी.के.सिंह, पब्लिक प्रोसिक्यूटर, रोहिणी कोर्ट तथा इन्द्र सरहा, फॉर्मर प्रेसिडेंट, रोहिणी कोर्ट बार एसोसिएशन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। शिवरात्रि के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक रामचन्द्र जो, आम आदमी पार्टी, बवाना विधान सभा क्षेत्र, श्रीमती उमेन्द्र राणा, अध्यक्ष, आम आदमी पार्टी, बवाना विधान सभा क्षेत्र, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रजनी तथा अन्य।



नई दिल्ली-पालम। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वजारोहण करते हुए दक्षिण दिल्ली नगर निगम के उपमहापौर कुलदीप सोलंकी, ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।



दिल्ली-पहाड़गंज। महाशिवरात्रि पर आयोजित शिव संदेश रैली का शुभारंभ करते हुए श्री श्री 108 महामण्डलेश्वर हरि ओम गिरी जी, सुनील कक्कड़, स्वदेश चड्ढा, अनिल जैन, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. ललिता तथा अन्य।



कोडरमा-झुमरी तिलैया (झारखंड)। 83वीं शिवजयन्ती के अवसर पर आयोजित शिव संदेश शोभा यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए समाज सेवी सुरेश जैन, व्यवसायी ओमप्रकाश सोनकर, रेलवे सीटीआई एस.के. बरनवाल, ब्र.कु. शीला तथा अन्य।



घाटमपुर-उ.प्र.। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयन्ती पर एस.डी.एम. वरुण के. पांडे द्वारा रैली का शुभारंभ किये जाने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. कपूर भाई। साथ हैं ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. सृष्टि तथा अन्य भाई-बहनें।



कादमा-हरियाणा। जिला प्रशासन, जिला रेडक्रॉस सोसायटी तथा जिला समाज कल्याण विभाग द्वारा ब्रह्माकुमारों के सहयोग से चलाये जा रहे 'नशा मुक्ति अभियान' के उद्घाटन अवसर पर मुख्य न्यायाधीश एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सुनील यादव, जिला रेड क्रॉस सोसायटी सचिव अश्विनी मिश्रा तथा जिला समाज कल्याण अधिकारी कृष्ण कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, मा. आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा तथा ब्र.कु. लेखराम, मा. आबू।



भोकावा-बिहार। ब्रह्माकुमारों द्वारा नगरपरिषद कार्यालय में आयोजित शिवजयन्ती महोत्सव कार्यक्रम में थाना प्रभारी राजेश रंजन को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा।

चापलूसी और प्रशंसा में... - पेज 6 का शेष

2. यह तुरंत होनी चाहिए। किसी के अच्छे काम करने पर यदि हम उसकी तारीफ छ: महीने बाद करें तो उस तारीफ का असर कम हो जाता है।
3. यह सच्ची होनी चाहिए। यह दिल से निकलनी चाहिए। हमारे हर शब्द से ईमानदारी झलकनी चाहिए। अगर हम सच्चे मन से तारीफ न कर रहे हों तो बेहतर है कि हम तारीफ ही ना करें। क्योंकि इससे गैर ईमानदारी झलकने लगती है।
4. प्रशंसा में 'परंतु' शब्द लगाकर उसे हल्का ना करें। परंतु लगाकर हम उस प्रशंसा का महत्व मिटा देते हैं। 'और', 'इसके अलावा' या ऐसे दूसरे शब्दों का इस्तेमाल करना बेहतर है। 'मुझे आपका काम पसंद आया। लेकिन...' यह कहने के बजाए कुछ इस तरह से कहिए 'मुझे आपका काम पसंद आया। और इसके अलावा क्या आप कृपया...।'
5. प्रशंसा करने के बाद हमें उसकी रसीद या स्वीकृति प्राप्त करने की जरूरत नहीं है। कुछ लोग बदले में प्रशंसा पाने की उम्मीद रखते हुए वहीं खड़े रहते हैं। प्रशंसा करने का उद्देश्य यह नहीं होना चाहिए। अगर हमारी कोई तारीफ करे तो उसे 'धन्यवाद' करते हुए विनम्रतापूर्वक स्वीकार कीजिये। इस तरह हमें अपने व्यक्तित्व को निखारने की दिशा में अपने आप से सजग रहना चाहिए। अन्यथा तो हम चापलूसों का शिकार बनकर अपने आप को बहुत हानि पहुँचा देंगे। और अमूल्य समय भी हाथ से फिसल जायेगा। प्रशंसा को स्वीकार करना सीख लेना चाहिए। आप अपने में जाँचें कि प्रशंसा का मैं पात्र व योग्य हूँ? तब बड़ी विनम्रता से स्वीकार करें।