

# हरी सब्जियां खाएँ और मोटापा घटाएँ

थियोसाइनेट्स जैसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में सभी विषाक्त अपशिष्ट को बंद कर देता है।

**चुकंदर** चुकंदर को शरीर में खून बढ़ाने का सबसे बढ़िया स्रोत कहा जाता है। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि चुकंदर का जूस पीने से स्टैमिना बढ़ता है। इसमें भरपूर मात्रा में पोटैशियम, फोलिक एसिड, फाइबर होता है जो वजन घटाने में काफी मददगार साबित होता है। फल की तरह इसकी पत्तियां भी गजब की फायदेमंद चीज हैं। इसकी पत्तियों का अगर खाने में इस्तेमाल करेंगे तो इससे प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिल सकता है।

**करेला** अगर मोटापे के शिकार हैं और करेला देखते ही मुंह बनाने लगते हैं तो अब ऐसा बंद कर दीजिए। यदि करेले को सही तरीके से पकाकर खाया जाए तो इसके बहुत फायदे मिल सकते हैं। वहीं यह रोजाना खाने में मौजूद ज्यादा कैलोरी को भी कम करता है। वजन कम करना चाहने वालों को अपने खान-पान में करेला जरूर शामिल करना चाहिए।

**आलू** हालांकि हर किसी का मानना है कि आलू खाने से वजन बढ़ता है, जबकि ऐसा नहीं है। वास्तव में वजन घटाने में काफी मददगार



है। इसमें घुलने योग्य और बगैर घुलने वाले, दोनों तरह के फाइबर होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल का ध्यान रखते हैं। वजन जल्दी कम करना चाहते हैं तो आलू को अपने आहार में छिलके सहित शामिल करें।

**पालक** अन्य हरी सब्जियों की तुलना में पालक से आपको दुगुना ज्यादा फाइबर मिलता है जो वजन घटाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है जिससे सर्दी में शरीर की ऊर्जा बढ़ती है।

**गाजर** सर्दी के मौसम में गाजर के सेवन से कैलोरी कम होगी। गाजर को रोस्टेड, सॉटीड या स्टीम्ड रूप में खाने में शामिल कर सकते हैं।

**केला** यदि केले के बारे में आप सोचते हैं कि इसे खाने से मोटापा बढ़ता है तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। दरअसल केला हेल्दी और वेट लॉस डाइट के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला मिनरल पोटैशियम लो ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी

को भी दिल से दूर रखता है।

**सेब** पेन स्टेट यूनिवर्सिटी ने अपनी एक रिसर्च में दावा किया है कि अगर ब्रेकफास्ट में पास्ता खाने से पहले एक सेब खाया जाए तो इससे वजन बढ़ने के आसार काफी हद तक कम हो जाते हैं। रोजाना एक सेब खाने से चेहरे की चमक भी बढ़ती है। एक मध्यम आकार के सेब में 4 ग्रा. फाइबर होता है जो आपको ज्यादा समय तक भूख का एहसास नहीं होने देता है।



सर्दी का मौसम, खान-पान का मौसम होता है। इस मौसम में लोग दूसरे सीजन से ज्यादा खाते हैं, लेकिन सेहत को लेकर फिक्रमंद लोग ऐसा नहीं कर पाते। उन्हें वजन बढ़ने की चिंता सताने लगती है। तो हम बताते हैं ऐसे फल और सब्जियों के बारे में जिन्हें खूब खाने पर भी आपका वजन नहीं बढ़ेगा।

**टमाटर** भारतीय रसोई में मिलने वाला टमाटर सिर्फ सब्जी को स्वादिष्ट ही नहीं बनाता बल्कि यह वजन कम करने में भी सबसे बढ़िया हो सकता है। इसे खाने में शामिल करने से यह शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है और शुगर लेवल को बढ़ाने से रोकता है।

**फूलगोभी** आपको बार-बार भूख लगती है और कुछ भी खा लेते हैं, इस आदत से आपका वजन बढ़ रहा है तो अपनी डाइट में फूलगोभी को शामिल कीजिए। इसमें पाए जाने वाले खास तत्व शरीर में विषाक्त अपशिष्ट पदार्थ से लड़ने में मदद करते हैं। इसमें वजन घटाने में सहायक इंडोल्स, ग्लूकोसिनोलेट्स और



**फरीदाबाद से.35-हरियाणा।** फॉर्मर कोऑपरेटिव मिनिस्टर चौधरी करतार सिंह बढ़ाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सपना बहन।



**मालपुरा-राज.** विधायक निर्मल कुमावत को आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भव्या बहन।



**पटना-कंकड़बाग(बिहार)।** विजय कुमार सिन्हा, बिहार विधानसभा प्रतिपक्ष नेता को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संगीता बहन।



**दिल्ली-ओम विहार।** ब्रह्माकुमारीज की ओर से निर्माण भवन, दिल्ली में सभी को ईश्वरीय निमंत्रण देने के पश्चात् सुशांशु पंत, सेक्रेटरी, मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी।



**बैरिया-उ.प्र.** पूर्व विधायक सुरेन्द्र नाथ सिंह को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन व ब्र.कु. समता बहन।



**भरतपुर-राज.** विश्व पर्यटक दिवस पर मानस सिंह, आईएफएस उप वन संरक्षक(वन्यजीव)केवलादेव नेशनल पार्क, भरतपुर को विश्व पर्यटक दिवस की बधाई देकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवीणा बहन व ब्र.कु. पावन बहन।



**भादरा-राज.** तहसीलदार विनोद जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रकांता बहन। साथ ही ब्र.कु. भगवती बहन।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज से. 2 द्वारा सेंट स्टीफन्स स्कूल, ओमेक्स, बहादुरगढ़ हरियाणा में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में स्कूल की प्रिंसिपल रेखा यादव, टीचिंग एवं नॉन टीचिंग स्टाफ सहित कक्षा तीसरी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों को रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताकर रक्षासूत्र बांधा गया। इस दौरान कार्यक्रम में ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. संदीप भाई, ब्र.कु. कोमल बहन, ब्र.कु. अविनाश भाई आदि उपस्थित रहे।



**आस्का-ओडिशा।** शिक्षक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक लतिका प्रधान, कबिसूर्यनगर, एस.लक्ष्मी सेठी, चैयरमैन ऑफ एनएसी, कबिसूर्यनगर, विक्रांत कुमार साहू, वाइस चैयरमैन तथा ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सौ से अधिक शिक्षकगण मौजूद रहे। इस मौके पर सभी शिक्षकों को सम्मानित किया गया।