



सर्बिया। पानीपत हरियाणा स्थित ब्रह्माकुमारी ज्ञान मानसरोवर रिट्रीट सेंटर के निदेशक राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण भाई के बेलग्रेड सर्बिया यात्रा के दौरान विभिन्न कार्यक्रम आयोजित हुए। जिसमें उनके द्वारा तीन दिन प्रातः स्काइप पर परिचय बाल्कन छात्रों के लिए कक्षा आयोजित की गई। इसके अलावा 'मन प्रबंधन' पर सेमिनार का आयोजन हुआ। भारतीय दूतावास में सौहार्दपूर्ण बैठक के दौरान भारतीय राजदूत के साथ एक घंटे तक मुलाकात और बातचीत रही तथा हयात रिजेंसी होटल में भारत की महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की दिव्य उपस्थिति के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में भी वे शामिल रहे। इस मौके पर साध्वी निरंजन ज्योति, सेंट्रल मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर रूरल डेवलपमेंट, भारत, सांसद रमा देवी, भारत सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



फिजी-सुवा। फिजी के प्रधानमंत्री सितिवेनी राबुका के साथ ईश्वरीय ज्ञानचर्चा कर शांति एवं आध्यात्मिकता का संदेश देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. शांता बहन।



नैनीताल-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज माल रोड स्थित सेवाकेन्द्र में आयोजित 'शांति संदेश सद्भाव' कार्यक्रम में आदर्श परिवार, आदर्श समाज, आदर्श राष्ट्र व आदर्श विश्व निर्माण के लिए सभी ने शांति का संकल्प लिया। कार्यक्रम में भारत के विभिन्न राज्यों से आई महान विभूतियों एवं प्रेस क्लब ऑफ इंडिया द्वारा नैनीताल में नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023 राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित समस्त अवॉर्डिज का ब्र.कु. इला बहन व ब्र.कु. ममता बहन द्वारा स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के उत्कृष्ट शांति संदेश सद्भाव कार्यक्रम एवं आध्यात्मिक सेवा कार्यों का सम्मान करते हुए एनपीसीआई द्वारा संस्थागत रूप से सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वीना दीदी को प्रशस्ति पत्र, स्मृति चिन्ह, अंग वस्त्र व पदक भेंट कर राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत किया गया। इस कार्यक्रम में अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय सम्मानों से विभूषित एवं नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय प्रवक्ता आर्य रत्न डॉ. सौरभ आर्य, अंतरराष्ट्रीय वैदिक विद्वान एवं तपोनिष्ठ सन्यासी वैदिक ज्ञान आश्रम यमुनानगर हरियाणा से स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती, महामहिम राष्ट्रपति द्वारा राष्ट्रपति अवॉर्ड से सम्मानित चंद्रकिरण वर्मा देहरादून, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के नेशनल चीफ सेक्रेटरी नंदगोपाल वर्मा ग्रेटर नोएडा, चंडीगढ़ हाई कोर्ट अधिवक्ता यजवंद्र सिंह, महान शिक्षाविद डॉ. नवीन चंद्र मालधन चौड नैनीताल, विद्वान अधिवक्ता मदनपाल काम्बोज देहरादून उत्तराखंड, युवा समाजसेवी सोनू शर्मा ग्रेटर नोएडा आदि शामिल हुए।



रूरा-उ.प्र.। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर प्रधानाचार्य नवीन प्रकाश जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन। साथ हैं प्रधानाचार्य विनय कुमार यादव, पंडित सुबोध शर्मा, कथक गुरु जयपुर, कथक कलाकार कु. अनुष्का, कु. निधि, कु. अस्मिता व कु. आरजू।



दिल्ली-आर.के. पुरम। कानून और न्याय मंत्रालय द्वारा आयोजित 'चिंतन शिविर' में केंद्रीय कानून और न्याय राज्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल, सेक्रेटरी जस्टिस एस.के.जी. रहाटे, स्पेशल सेक्रेटरी आर.के. कश्यप, ज्वाइंट सेक्रेटरी गौरव मसलदान व मंत्रालय के अन्य सदस्यों सहित ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन शामिल रहे।

विविधताओं के देश भारत के हर हिस्से में रहन-सहन से लेकर खान-पान अलग है। हमारे खाने में कई तरह के अनाज शामिल हैं, जो न सिर्फ स्वादिष्ट हैं बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। बाजरा उन्हीं सेहतमंद अनाज में से एक है, जो सर्दियों में बेहद लाभकारी माना जाता है। बाजरा कैल्शियम से भरपूर होता है। इसके अलावा बाजरे में विटामिन बी, फाइबर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, खनिज, फाइटे, फिनोल और टैनिन जैसे एंटीऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं। जानिए बाजरा खाने के दस फायदे के बारे में...

1. पाचन

बाजरा में मौजूद डाइटरी फाइबर हमारे पाचन तंत्र को बेहतर करने में मदद करता है। इसका नियमित सेवन करने से कब्ज, पेट में जलन, मरोड़ सहित पेट संबंधी कई परेशानियां दूर होने लगती हैं। इसके अलावा बाजरा लिवर और किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी सिद्ध होता है।

2. हृदय

बाजरे का किसी भी तरह से सेवन करना दिल की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके साथ ही रक्त धमनियों को हेल्दी रखने के साथ ही बाजरा क्लॉटिंग को भी दूर करता है, जो दिल की बीमारियों और हार्ट स्ट्रोक के खतरे को कम करता है।

3. मांसपेशियां

बाजरा में मौजूद हाई क्वालिटी प्लांट प्रोटीन मांसपेशियों यानी मसल्स के घनत्व को बढ़ाने में भी मदद करता है। ऐसे में अगर आप जिम जाते हैं या फिर स्पोर्ट्स पर्सन हैं तो आपको अपनी डाइट में बाजरा जरूर शामिल करना चाहिए।

4. स्किन हेल्थ

आपको जानकर हैरानी होगी कि बाजरा शरीर



बाजरा खाने के ये फायदे आपको हैरान कर देंगे

के अंदरूनी स्वास्थ्य के साथ-साथ स्किन के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। बाजरा का नियमित सेवन स्किन को हेल्दी व स्वस्थ बनाता है। बाजरा में मौजूद माइक्रोन्यूट्रीएंट्स स्किन की हेल्थ को बेहतर रखने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद आयरन, जिंक, विटामिन बी3 स्किन के लिए फायदेमंद होता है।

5. वजन

बाजरे के नियमित सेवन से वजन घटाया जा सकता है। बाजरे के आटे की रोटी रेगुलर खाने से वजन कंट्रोल किया जा सकता है। चावल के बजाय बाजरा का सेवन मोटापे से परेशान लोगों के लिए फायदेमंद होता है।

6. ब्लड ग्लूकोज लेवल

बाजरे में अन्य अनाजों के मुकाबले ज्यादा न्यूट्रीएंट्स पाए जाते हैं और ये ग्लूटेन फ्री है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स 54-68 होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में डाइटरी फाइबर, प्रोटीन मौजूद होता है। इसके अलावा अमीनो एसिड,

विटामिन्स और मिनरल्स ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस रखने में मदद करते हैं।

7. एनीमिया

बाजरा शरीर में खून की कमी नहीं होने देता। इसके साथ ही जिन लोगों को एनीमिया की शिकायत है वह बाजरे का सेवन कर शरीर में खून की कमी को पूरा कर सकते हैं।

8. ब्लड सर्कुलेशन

सर्दियों में ज्यादा ठंड के कारण खून गाढ़ा होने लगता है। ऐसे में ब्लड सर्कुलेशन को सामान्य रखने के लिए बाजरे का सेवन जरूर करना चाहिए।

9. जोड़ों का दर्द

सर्दियों में अक्सर जोड़ों का दर्द लोगों को परेशान करता है। जिन लोगों को जोड़ों में दर्द की समस्या है उन्हें बाजरे की रोटी खानी चाहिए, ये जोड़ों में दर्द की समस्या को दूर करने में मदद करती है।