



माइंट आबू-ज्ञान सरोवर (राज.) ब्रह्मकुमारियों के युवा सेवा प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय सम्मेलन में विभिन्न क्षेत्रों में आए युवाओं को 'जीवन को व्यस्त-सुख' बनाने के शिक्षा पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्रह्मकुमारियों संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका एवं जनसंस्कार निर्देशिका एसवीएनजी ब.कु. सुदीप्त दीदी, युवा प्रभाग की अध्यक्ष एसवीएनजी ब.कु. ज्योत्सना दीदी, राकेश्वरी ब.कु. आनन्दप्रकाश, युवा प्रभाग की संयोजिका ब.कु. प्रीति, ब.कु. मोता, भीष्मलाल, ब.कु. योगी, डॉ. ईशा अग्रवाल तथा अन्य अधिकारियों।



ब्रह्मपुर गिरि गेट-अर्चिष्ठा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्मकुमारियों के युवा वृक्षार विहंगम सेंटर में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगीनी ब.कु. दिव्या दीदी, मुकुन्द, भीष्मलाल, ब.कु. सप्रेम, ब.कु. कविता, एसवीएनजी ब.कु. माला दीदी, ब्रह्मपुर संयोजिका निर्देशिका डॉ. भारती सिन्हा, एसवीएनजी ब.कु. डॉ. प्रकाश चंद पायल, एसवीएनजी ब.कु. तथा अन्य।



टिफिन-प्रशिक्षण शिविर विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित 'एक पेड़ साँ के बर' कार्यक्रम में वैचारिकता करते हुए स्थानीय सेक्टर के सहयोगी ब.कु. राजकुमारी दीदी, सत्यवीर रायल तथा अन्य ब.कु. भाई-बहन।



अद्वय-होमिग्राफ ब्रह्मकुमारियों सेक्टर के 'सुख-सुख' समारोह निवेदन में अल्पविकलांगता शिक्षा पर आयोजित कार्यक्रम में सम्मान प्राप्त करने वाली प्रभारी राजयोगीनी ब.कु. सुमन, राजयोगी, स्थानीय सेक्टर के सहयोगी ब.कु. मधुसूता बहन, सहयोगी प्रशिक्षिका गीता पौडेल, निवेदन करती प्रशिक्षिका अशोक शर्मा तथा अन्य।



बंसी-विश्विन लाइन (उ.प्र.) विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर एन.ए. कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंस एंड होमियोपैथी में प्रशिक्षण करते हुए ब.कु. यमल, ब.कु. नैत, ब.कु. नैत, ब.कु. लक्ष्मी, ब.कु. ज्ञानी, कॉलेज के चेयरमैन संजय आनंद, श्रीमती संगीता अग्रवाल, डॉ. अशोक कुमार एडमिनिस्ट्रेशन इंटर कलेज, डॉ. अशोक कुमार मेनेजमेंट डॉ. रवी शर्मा, डिप्टी प्रिंसिपल सरिता सिंह केसरी, डॉ. अशोक कुमार डॉ. निरंजना अग्रवाल तथा अन्य।



कोरपुट-अर्चिष्ठा विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए ब.कु. सार्न बहन, एन.आई.सी. बैंक डी.जी. मिश्रा एवं वृक्षारोपण अन्य ब.कु. भाई-बहन।

स्वास्थ्य

मेटाबोलिज़्म होगा फास्ट तो रहेंगे हमेशा चुस्त-दुरुस्त

मेटाबोलिज़्म बढ़ाने के लिए उपयोगी 8 उपाय

इसमें से अधिकांश लोग अपने मेटाबोलिज़्म को लेकर बहुत ज्यादा चिंतित नहीं रहते, लेकिन ऐसा चाहिए। मेटाबोलिज़्म वह प्रोसेस है, जिसके तहत शरीर कहण किए गए भोजन को ऊर्जा में बदलता है। तो जिसका मेटाबोलिज़्म तेज होगा, वह भोजन को ज्यादा बेहतर ढंग से पचा पाएगा और जिसका धीमा होगा, उसके पाचन की कैपेसिटी उतनी ही कम होगी। इसका असर वेट लॉस पर भी पड़ता है। फास्ट मेटाबोलिज़्म वाले लोगों का वजन कंट्रोल में रहता है, जबकि स्लो मेटाबोलिज़्म वाले लोगों को अक्सर मोटापे की समस्या रहती है। यहाँ जानते हैं कि कौन से फूड मेटाबोलिज़्म को रफ्तार बढ़ा सकते हैं...



1. आंवला जूस
आंवला शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालने और इस तरह डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है। ये जाना एक गिलास पानी में 3 चम्मच आंवले का रस मिलाकर पिएं। इससे शरीर के मेटाबोलिज़्म को बढ़ाने में मदद मिलेगी और वजन भी नियंत्रित किया जा सकेगा।

2. ग्रीन टी
इसमें कैटेचिन नामक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। कैटेचिन हमारे शरीर के मेटाबोलिज़्म को बढ़ाने में मदद करता है।



में मददगार होते हैं। कई स्टडीज में यह स्वीकृत हो चुका है कि लोग नियमित तौर पर ग्रीन टी पीते हैं, उनके मेटाबोलिज़्म की रफ्तार भी तेज होती है। मेटाबोलिज़्म फास्ट होने से वे चुस्त-दुरुस्त भी ज्यादा होते हैं।



3. चिली फ्लेक्स

स्टडीज के अनुसार चिली फ्लेक्स (बीज सहित लाल मिर्च) में पाया जाने वाला कैप्साइसिन नामक तत्व शरीर के मेटाबोलिज़्म को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाता है। इसलिए कच्चा (छौंक) में छोटी हुई लाल मिर्च के बजाए चिली फ्लेक्स का इस्तेमाल करना ज्यादा बेहतर है।



4. काली मिर्च
इसमें शिवाइन नामक कंपाउंड होता है जो शरीर के मेटाबोलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होता है। सादे दही में चुटकी भर काली मिर्च के पाउडर का नियमित तौर पर सेवन करें। मेटाबोलिज़्म बढ़ाने में फायदेमंद होगा। इसी तरह प्रबुद्ध राइस या वेजिटेबल सूप में भी काली मिर्च के पाउडर का सेवन किया जा सकता है।



5. त्रिफला

यह तीन औषधियाँ आंवला, बहेरा और हरड़ का मिश्रण होता है। ये तीनों ही शरीर में जमे टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर मेटाबोलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होती हैं।

हालांकि त्रिफला का सेवन कच्चा, कैसे और कितना करना है, इसके लिए किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

6. प्रोटीन

कई अध्ययनों में साबित हो चुका है कि डाइट में जितना अधिक प्रोटीन शामिल होगा, मेटाबोलिज़्म की रफ्तार भी उतनी ही अधिक होगी। यानी वजन घटाने के लक्ष्य को भी उतनी ही आसानी से पना सेपा होगा। ऐसा इसलिए क्योंकि कलॉरी बर्न को तुलना में प्रोटीन को ब्रेक करने में शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।



7. तुलसी

इसका नियमित सेवन करने से भी शरीर के मेटाबोलिज़्म की रफ्तार को तेज कर अपने वजन को कंट्रोल में रख जा सकता है। एक कप चाय में तुलसी के 4 से 5 पत्तों को पीस या क्रश करने के पिला टॉजिए। दिन में 2 बार इस चाय का सेवन करना फायदा रहेगा।



8. ब्राह्मी

या आयुर्वेदिक औषधि शरीर में क्रियाशील तत्व ग्लोमिन को कैल्सेन कर हमारे मेटाबोलिज़्म की रफ्तार को बढ़ाने में मददगार होती है। इसी तरह अश्वगंध भी मेटाबोलिज़्म को बढ़ाकर वेट लॉस में मदद करता है। हालांकि इनका सेवन कैसे और कितना मात्रा में करना है, इसके लिए किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ को सलाह ले लेनी चाहिए।



अंबाला-दवाला बाग (हरियाणा) ब्रह्मकुमारियों द्वारा 'मेरा देश मेरी हान' विषय पर आयोजित साहित्यिक यात्रा सैली के समापन परचा श्री गुरु हरिकृष्ण स्नातक कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्मकुमारियों द्वारा सभी प्रतिभागियों को सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में ब.कु. रानी, ब.कु. प्रीति, राष्ट्रीय संयोजिका गार्डियन इंजीनियरिंग, ब्रह्मकुमारियों माइंट आबू राजयोगी ब.कु. भारत भूषण, कॉलेज के प्रधानाचार्य सुखदेव सिंह, इन्स्टीट्यूट के कर्नल आर.डी. सिंह, उप निरीक्षक ज्ञान चंद, विनोद कुमार शर्मा एग्रीकल्चर, नगर परिषद के पार्षद रवाम सुंदर अरोरा, अंबाला साइकिल क्लब के सचिवलिट्ट मेनोनी च. जयश्री, उप प्रधानाचार्य राम कुमार सैनी तथा अन्य।



नैपाल-मोरंग विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर उप सेक्टर द्वारा आयोजित पर्यावरण कार्यक्रम में सम्मान प्राप्त करने वाली प्रभारी ब.कु. रविना बहन, ब.कु. गीता बहन, जयश्री, ब.कु. ज्ञानी बहन, राजयोगी, ब.कु. गोप बहन, निवेदन, सहायिका अधिष्ठाता प्रकाश खर, डॉ. जयश्री हरिप्रसाद शर्मा, रत्ने सेवान ईजीनियरिंग विद्यालय तथा अन्य भाई-बहनों को सम्मानित की।



बसाना-राज. श्री कल्याण फाउंडेशन एवं दैनिक भास्कर द्वारा नारी सशक्तिकरण के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने पर ब.कु. कमलेश बहन को सम्मानित करते हुए विभागाध्यक्ष चतु बनावत, हिंदी कुमाराज, जर्जिला कलेक्टर दीपक मिश्र, श्री कल्याण फाउंडेशन महिला अध्यक्ष।



वासनसी-उ.प्र. ब्रह्मकुमारियों के युवा सेवा प्रभाग द्वारा रोनेन्द्र के माइंट स्थित रिहंद बंध के सी.आई.एम.एफ. कैम्प में आयोजित 'तनाव मुक्ति एवं सकारात्मक जीवन' कार्यक्रम में राजयोगी पवन का अभ्यास करवाते हुए राजयोगी ट्रेनर ब.कु. तापसो। सैक पर उपस्थित थे ब.कु. सुमन, सोनभद्र, ब.कु. प्रतिभा, रेनुका, ब.कु. विविन, ब.कु. मेरीप, ब.कु. मोहन एवं सी.आई.एम.एफ. के डिप्टी कमान्डेंट सुरेश कुमार।