



सेहत और सुंदरता के लिए प्रकृति का अनुपम उपहार

ककड़ी को 'कुकुमिस मेलो वैरायटी यूटिलिसिमय' कहते हैं जो कुकुर विटसी वंश के अंतर्गत आते हैं। ककड़ी की उत्पत्ति भारत से हुई है। इसकी खेती की रीति बिल्कुल तरीके के समान है, केवल उसके बोनो के समय में अंतर है। यदि भूमि पूर्वी जिलों में हो जहाँ शीत ऋतु अधिक ककड़ी नहीं होती तो अक्टूबर के मध्य में बीज बोए जा सकते हैं, नहीं तो इसे जनवरी में बोना चाहिए। ऐसे स्थानों में जहाँ सर्दी अधिक पड़ती है इसे फरवरी और मार्च के महीने में लगाना चाहिए।

इसकी फसल बलुई दोमत मिट्टी से अच्छी होती है। इस फसल की सिंचाई सप्ताह में दो बार करनी चाहिए।

ककड़ी से फायदे :-

1. कच्ची ककड़ी में आयोडिन पाया जाता है। ककड़ी बेल पर लगने वाला फल है। गर्मी में पैदा होने वाली ककड़ी स्वास्थ्यवर्धक तथा वर्षा व शरद ऋतु की ककड़ी रोगकारक मानी जाती है।

2. ककड़ी स्वाद में मधुर, मूत्रकारक, वातकारक, स्वादिष्ट तथा पित्त का शमन करने वाली होती है।

3. उल्टी, जलन, थकान, प्यास, रक्त विकार, मधुमेह आदि में ककड़ी बहुत फायदेमंद है।

4. ककड़ी के अत्यधिक सेवन से अजीर्ण होने की शंका रहती है, परन्तु भोजन के साथ ककड़ी का सेवन करने से अजीर्ण का शमन हो जाता है।

5. ककड़ी को ही एक प्रजाति खीरा व कचरी

है। ककड़ी में खीरे की अपेक्षा जल की मात्रा ज्यादा पायी जाती है और ककड़ी के बीजों का चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है।

6. ककड़ी का रस निकालकर मुंह, हाथ और पैर पर लेप करने से फटते नहीं हैं।

7. बेहोशी में ककड़ी काटकर सुंधाने से बेहोशी दूर हो जाती है।

8. ककड़ी के बीजों को टंदाई में पीसकर पीने से ग्रीष्म ऋतु में गर्मीजन्य विकारों से

ककड़ी



छुटकारा प्राप्त होता है।

9. ककड़ी के बीज पानी के साथ पीसकर चेहरे पर लेप करने से त्वचा स्वस्थ एवं चमकदार होती है।

10. ककड़ी के रस में शक्कर या मिश्री मिलाकर सेवन करने से पेशाब की रुकावट दूर होती है।

वाल बढ़ाने के लिए उपयोगी:

1. ककड़ी बाल बढ़ाने की अचूक औषधि है।

2. ककड़ी में सिलिकन और सल्फर अधिक मात्रा में होता है जो बाल को बढ़ाता है।

3. ककड़ी के रस से बालों को धोएं, इसमें गाजर और पालक का रस मिलाकर पीएं बाल बढ़ेंगे। अगर ये सब उपलब्ध न हों तो इनमें जो मिले वही पीएं।

रक्तचाप में भी सहायक:

1. ककड़ी में पोटैशियम तत्व बहुत होते हैं, ककड़ी का रस उच्च व निम्न दोनों ब्लडप्रेशर में पीना लाभदायक है।

2. ककड़ी छिलके सहित कच्ची ही खानी चाहिए, उसपर नमक नहीं डालना चाहिए, इससे पाचन क्रिया ठीक रहती है।

मोटोपा घटाने में मददगार:

1. यदि आपको अधिक भूख लगती है, आपका वजन दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है तो ककड़ी आपके लिए लाभदायक साबित होगी।

2. भूख लगने पर ककड़ी का सेवन कीजिए। इसमें पर्याप्त मात्रा में पानी और फाइबर पाया जाता है

जबकि कैलोरी की मात्रा इसमें नहीं होती है।

डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित:

1. ककड़ी के सेवन से डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा सामान्य रहती है।

2. ककड़ी का सेवन इन्सुलिन के स्तर को कंट्रोल करता है। साथ ही ककड़ी में स्ट्रोल भी पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करता है।

इसलिए ककड़ी खूब खाएं और इन रोगों से छुटकारा पाएं।

गर्मियों में मन हो बुझा बुझा, तो खूब खाएं खरबूजा

खरबूजा को मस्कमेलन भी कहते हैं। वहीं इसे दुनिया में रॉक मेलन भी कहते हैं। इसकी पैदावार इंडिया, इरान और अफ्रीका में ज्यादा



होती है, खास तौर पर गर्मियों के मौसम में अप्रैल से लेकर अगस्त तक। स्वाद के साथ गर्मियों में खरबूजे का सेवन शरीर को ठंडक पहुंचाता है। साथ ही इसमें मौजूद पानी मिनरल्स और विटामिन्स शरीर में ज़रूरी पोषक तत्वों को कमी पूरी करते हैं।

फायदे:

1. गर्मियों के मौसम में अक्सर शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिसमें खरबूजा खाकर उसे काफी हद तक कम किया जा सकता है।

2. लू से बचने के लिए आप खरबूजा खाकर बाहर निकलें, इससे लू से बचाव होगा। कब्ज में आराम पहुंचाये

इसमें काफी मात्रा में पानी और फाइबर पाया जाता है



जो खाने को आसानी से पचाकर कब्ज जैसी समस्याओं को दूर रखता है।

एसिडिटी

मसालेदार भोजन खाने के बाद यदि पेट में जलन और एसिडिटी की समस्या हो तो खरबूजा खाकर इसे दूर किया जा सकता है। डायरिया से राहत - डायरिया की समस्या से यदि कोई परेशान है तो खरबूजे को काली

मिर्च, सेंधा नमक, भूने हुए जीरे और अदरक के साथ मिलाकर खाएं, तुरंत राहत मिलेगी।

अन्य फायदे :

ककड़ी की तरह ये भी त्वचा की नमी को

बनाये रखता है, दाग-धब्बों को हटा देता है।

2. दिल की बीमारियों, ब्लडप्रेशर और आर्टरीज को अकड़न को कम करता है।

3. कैसर और डायबिटीज को भी कम करने में सहायक है।

4. बालों के गिरने की समस्या को कम करके उसे पोषण प्रदान करता है। बालों के विकास के लिए फायदेमंद है।



राउरकेला-ओडिशा। राउरकेला स्टील प्लांट के चीफ एक्जीक्यूटिव ऑफिसर जी.एस. प्रसाद को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं निलोतपाल राय, मैनेजिंग डायरेक्टर, आधुनिक स्टील प्लांट व अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर। शिव जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए पूर्व निगम पार्षद सुभाष मल्होत्रा, निगम पार्षद कविता मल्होत्रा, ब्र.कु. चन्द्र, ब्र.कु. आशा, प्रिन्सिपल अल्का अग्रवाल, सतलुज परियोजना के फाइनेंस एडवाइजर एस.के. बन्धोपाध्याय तथा ब्र.कु. जया।



खुर्जा-बुलंदशहर। उपजिलाधिकारी को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोला। साथ हैं ब्र.कु. नीलम।



पारलाखुंड़ी। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित आध्यात्मिक समारोह में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. माला। साथ हैं डॉ. नरेन्द्र मोहन जेना, सी.एम.ओ., मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी, राजपति व अन्य।



फिल्लौर-अपरा। शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. राज, ब्र.कु. ज्योति तथा शहर के गणमान्य जन।



कोड़ियागंज। शिव जयंती महोत्सव पर आयोजित कलशा यात्रा के उदघाटन पश्चात् थानाध्यक्ष उमाशंकर यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं ब्र.कु. तनु, ब्र.कु. रिंकी व अन्य।

