



**शांतिवन-आबू रोड।** राष्ट्रपति पुरस्कार विजेता सुप्रसिद्ध ज्योतिषी डॉ. सोहिनी शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** हरियाणा के मुख्यमंत्री माननीय मनोहरलाल खट्टर को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. हुसैन बहन, ओ.आर.सी। साथ हैं हरियाणा के डिप्टी स्पीकर माननीय रणबीर सिंह गंगवा तथा अन्य।



**बिलासपुर-निराला नगर(छ.ग.)।** IBC24 चैनल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन को उल्कूट सेवाओं के लिए 'IBC24 नारी रत्न सम्मान 2022' से सम्मानित करते हुए राज्यपाल अनुसुइया उईके। इस अवसर पर उपस्थित रहे अटल बिहारी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. ए.डी.एन.वाजपेयी, संभागायुक्त डॉ. संजय अलंग, पुलिस महानिरीक्षक रतनलाल डांगी, पंडित सुन्दर लाल शर्मा, विवि की कुलसचिव डॉ. इंदु अनंत तथा एस.एस.पी. पारुल माथुर।

खीरा खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। खासतौर से गर्मियों में खीरा खाने से पेट से जुड़ी बीमारियां दूर रहती हैं। लेकिन एक कहावत है सुबह खीरा 'खीरा', दिन में खीरा हीरा और रात में खीरा जीरा। दरअसल ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि अगर आप सुबह के समय खीरा खाते हैं तो उसका फायदा खीरा के बराबर मिलेगा। अगर आप दिन में खीरा खाते हैं तो आपके शरीर के लिए खीरा हीरे के बराबर कीमती है और अगर आप रात में खीरे का सेवन करते हैं तो एक जीरे के जितना ही फायदा आपको मिलेगा। इसीलिए खीरा खाने की सलाह हमेशा दिन में यानी दोपहर के वक्त दी जाती है। चलिए जानते हैं फिर खीरा खाने के क्या हैं फायदे और क्या हैं नुकसान....

## खीरा खाने के फायदे....

### वजन कम करे

वजन कम करने के लिए खीरा बहुत अच्छा विकल्प है। खीरा खाने से पेट भी भर जाता है और आपको भरपूर पोषक तत्व भी मिल जाते हैं। खीरा में भरपूर पानी होता है, जिससे हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी मिल जाता है और मेटाबॉलिज़्म मजबूत

# ऐसा क्यों कहा जाता है कि सुबह में खीरा 'खीरा'...!!



होता है।

### इम्यूनिटी पावर

खीरा खाने से इम्यूनिटी भी मजबूत बनती है। खीरे में विटामिन सी, बीटा कैरोटीन जैसे एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। जिससे शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स दूर होते हैं और रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

### मजबूत हड्डियां

अगर आप खीरे को छिलके समेत खाते हैं तो इससे हड्डियों को फायदा होता है। खीरे के छिलके में सिलिका होता है, जो हड्डियों

को मजबूत बनाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला कैल्शियम भी हड्डियों के लिए अच्छा है।

### आँखों को देता शीतलता

खीरे का बेहतरीन गुण है आँखों को शीतलता प्रदान करना। फ्रिज में रखी रस की ब्यूब्स को आँखों पर रखने से आँखों की थकान मिटती है और आँखों को ठंडक मिलती है।

### चमकदार त्वचा

साफ-सुथरी, चिकनी और चमकदार त्वचा

चाहिए तो आप खीरे से अवश्य दोस्ती कीजिए। खीरे में पोटेसियम, मैग्नीशियम और सिलिकॉन अत्यधिक मात्रा में होता है। यह खनिज त्वचा के लिए बहुत जरूरी हैं।

### तैलीय त्वचा के लिए

त्वचा के तैलीय होने पर मुहांसे जैसी समस्या आम हो जाती है। यदि आप भी पिंपल्स से परेशान हैं तो खीरा आपके लिए फायदेमंद है। इसके लिए आप खीरे का रस निकाल लें। इसमें कुछ बूंदे नींबू की मिलाएं। अब इसे अपने पूरे चेहरे पर लगाएं। कुछ देर लगा छोड़ दें। फिर ठंडे पानी से

चेहरा धो लें।

### धूप से बचाए

धूप से त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचता है। यदि आपके चेहरे पर टैनिंग हो गई है तो खीरा इसे हटाने के लिए बेहतरीन है। बस आपको इसका इस्तेमाल नियमित करना है। टैनिंग हटाने के लिए आप आधे खीरे का रस निकाल लें। इसमें चुटकीभर हल्दी मिलाएं। अब इसमें कुछ बूंदे नींबू के रस की मिलाएं। इसे चेहरे, गर्दन और अपने हाथों में लगाकर 15 मिनट तक लगा छोड़ दें। फिर साफ पानी से इसे साफ कर लें।

### भूख बढ़ाए

भूख न लगने की स्थिति में खीरे का सेवन करने से भूख बढ़ती है।

## रात में खीरा खाने के नुकसान...

### डायजेशन पर असर

रात में खीरा खाने से पेट में भारीपन रह सकता है। क्योंकि खीरे को पचने में वक्त लगता है, इसलिए आपको भारीपन महसूस होगा।

### कमजोर डायजेशन वालों को नहीं खाना चाहिए

जिन लोगों को पाचन से जुड़ी समस्या रहती है उन्हें खीरा खाने से परहेज करना चाहिए। खीरे में कुकुरबिटा सीन होता है, जिसे पचाने के लिए आपका डायजेशन मजबूत होना बेहद जरूरी है।



**जयपुर-राज।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में विधायक पुष्पेन्द्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जया बहन।



**टूंडला-फिरोजाबाद(उ.प्र.)।** नवनिर्वाचित विधायक प्रेमपाल सिंह धनगर को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



**कोरबा-छ.ग।** महाशिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क में आयोजित कार्यक्रम में ज्योत्सना महन्त, लोकसभा सांसद, कोरबा क्षेत्र, ब्र.कु. श्याम, मा.आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. रूकमणी दीदी, सूरज महंत, ऊषा तिवारी, कौशल परसाई, शेषराज हरबंश, किरण चौरसिया आदि उपस्थित रहे।



**दिल्ली-विपिन गार्डन।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में एसएचओ राजेश कुमार मौर्या को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जानकी बहन।



**राजकोट-मेहुल नगर(गुज.)।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के लॉन्चिंग कार्यक्रम में स्टर्लिंग हॉस्पिटल के न्यूरो सर्जन डॉक्टर की टीम, ब्र.कु. भाई-बहनें तथा गांव के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**वारंगल-तेलंगाना।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति भवन, शिव नगर में 'हेल्दी लाइफ स्टाइल थ्रू राजयोगा' विषय पर फोर्थ बटालियन ममनूर के हेड कॉन्सटेबल्स के लिए आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजकुमार गरु, ट्रेनिंग ऑफिसर, फोर्थ बटालियन, ममनूर, बी.वेणुगोपाल रेड्डी गरु, असिस्टेंट कमांडेंट, फोर्थ बटालियन, ममनूर, ब्र.कु. उमा रानी बहन, संचालिका, मलकपेट, हैदराबाद तथा ब्र.कु. श्रीलता बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।