



रिकॉग पीओ-किन्नौर(हि.प्र.)। अनिरुद्ध सिंह, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री, हि.प्र. को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. सरस्वती बहन व ब्र.कु. कल्पना बहन।



रोहतक-हरियाणा। अयोध्या में श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में रोहतक ओल्ड आईटीआई ग्राउंड में सरकार की ओर से आयोजित कार्यक्रम में सांसद डॉ. अरविंद शर्मा, बिजनेसमैन राजेश जैन, पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष शोवर, मेयर मनमोहन गोयल आदि उपस्थित रहे। ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रक्षा बहन एवं ब्र.कु. वंदना बहन को भी आमंत्रित किया गया एवं मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही ब्रह्माकुमारीज के शीला बाईपास सेवाकेन्द्र पर भी बड़ी संख्या में भाई-बहनों द्वारा मोमबत्ती जलाकर श्री राम प्राण प्रतिष्ठा का उत्सव मनाया गया।



भवानीगढ़-पंजाब। परमपूज्य श्री श्री 1008 बालयोगिनी महामण्डलेश्वर संत शिरोमणि साध्वी श्री करुणागिरी जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेंद्र बहन।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम(उ.प्र.)। आरसीएम ग्रुप द्वारा बिग ड्रीम हॉल में आयोजित महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर डॉ. ब्र.कु. रमेश तेवानी, भोपाल, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला बहन सहित अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



पुणे-रविवार पेठ(महा.)। छत्रपति शिवाजी महाराज के 350वें राज्याभिषेक वर्ष एवं भारत के 75वें गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में भारत भारती संघटना एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय एकात्मता शोभायात्रा का आयोजन किया गया। इस शोभायात्रा में स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की ओर से आयोजित झोंकी का मुख्य उद्देश्य 'सर्व आत्माओं के परमपिता' रहा। जिसका शुभारंभ एवं समापन परशुराम भाऊ कॉलेज में हुआ। झोंकी में राजयोगी ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. रोहिणी बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, विनय पत्राळ, राष्ट्रीय अध्यक्ष, भाभास, कृष्ण कुमार गोयल, प्रदेश अध्यक्ष, भाभास, अचल जैन, अध्यक्ष, भाभास पुणे, कैप्टन भूषण गोखले, प्रोग्रेसिव एजुकेशन सोसायटी के डायरेक्टर श्रीमती ज्योत्सना एकबोटे, ऑफिसर्स करियर एकेडमी के संचालक दुबे सर, शहर के विभिन्न धार्मिक, शैक्षणिक संस्थानों के प्रतिनिधियों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहन शामिल रहे।

पपीते के फायदे जान इसे खाने से खुद को रोक नहीं पायेंगे...!!!



पपीता एक ऐसा फल है जिसे भारत सहित दुनिया भर में खूब खाया जाता है। खासतौर पर फिटनेस फ्रीक्स तो इसके दीवाने हैं, क्योंकि इसका स्वाद भी बहुत खास होता है। स्वाद और पोषण से भरपूर पपीता कई ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का भंडार है, जो हमारे पूरे शरीर के लिए फायदेमंद है। आपको बता दें कि पपीते में कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी9, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है। इसके साथ ही इसमें कैल्शियम, विटामिन बी1, विटामिन बी3, विटामिन ई और विटामिन के जैसे पोषक पाए जाते हैं। जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मदद कर सकते हैं तो चलिए जानते हैं पपीता खाने का सही समय और फायदे...

पपीता खाने के फायदे

1. पाचन को मजबूत करने के लिए

अगर आप पाचन सम्बंधी समस्या से परेशान हैं तो आप अपनी डाइट में पपीते को शामिल कर सकते हैं। पपीते में मौजूद पेपेन नामक एंजाइम प्रोटीन को आसानी से पचने में मदद

3. हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए

अगर आप भी कमजोर हड्डियों की समस्या से परेशान हैं तो रोजाना सुबह पपीते का सेवन करें। पपीते में भरपूर मात्रा में विटामिन के मौजूद होता है। जो कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ावा देने का काम करता है। जिससे हड्डियों को मजबूत बना सकते हैं।

4. स्किन को हेल्दी रखने के लिए

पपीता स्किन को फ्री रेडिकल से होने वाले डैमेज से बचाव करने में मददगार माना जाता है। प्रोडक्ट इतना ही नहीं ये रिकल, फाइनलाइन जैसी समस्याओं से बचाने में भी मदद कर सकता है।

5. कमजोरी दूर करने में करता मदद

अगर लंबी बीमारी के कारण या पौष्टिकता की कमी के वजह से कमजोरी महसूस हो रही है तो पपीता का इस तरह से सेवन करने पर लाभ मिलता है। पपीता के कच्चे फलों

कर सकता है।

2. बालों को हेल्दी रखने के लिए

स्कैल्प और हेयर टिश्यू को ग्रो करने के लिए आप पपीते का सेवन कर सकते हैं। पपीते में विटामिन ए मौजूद होता है और विटामिन ए सीबम को प्रोड्यूस करने वाले आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है। सीबम बालों की नमी को बनाए रखने में मददगार है।

का साग बनाकर सेवन करने से अग्नि मांद्य तथा कमजोरी में लाभ होता है। कहने का मतलब यह है कि पपीता खाने से कमजोरी दूर होने में मदद मिलती है।

6. आँखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक

पपीते में विटामिन ए और सी पाए जाने के कारण यह आँखों के लिए भी लाभकारी होता है।

7. पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द से दिलाये राहत

पीरियड्स के दौरान होने वाला दर्द वात दोष के अधिक बढ़ने के कारण होता है। पपीते में वात शामक गुण पाए जाने के कारण यह इसमें राहत देता है।

8. गठिया के दर्द से दिलाये राहत

गठिया का रोग वात दोष के बढ़ने के कारण होता है। पपीते में पाए जाने वाले वात शामक

पपीता का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए

बीमारी के लिए पपीता के सेवन और इस्तेमाल का तरीका पहले ही बताया गया है। अगर आप किसी खास बीमारी के इलाज के लिए पपीता का उपयोग कर रहे हैं तो आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

प्रोटिप्स

पपीते का सुबह खाली पेट सेवन सबसे अच्छा माना जाता है। लेकिन अगर आप रात के समय इसे खाते हैं तो सीमित मात्रा में ही इसका सेवन करें।

गुण इस रोग के लक्षणों को कम करने में भी मदद करता है।



नवसारी-गुज. 'योग तपस्या अनुभूति भट्टी' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अफ्रीका से आई ब्र.कु. प्रतिभा बहन, ब्र.कु. गीता बहन व अन्य।



बूंदी-राज. ब्रह्माकुमारीज द्वारा रामा कृष्ण सोनियर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित 'कैम्पुस अवैयरेनस प्रोग्राम' को सम्बोधित करते हुए माउण्ट आबू रीडियो मधुबन के ब्र.कु. रमेश भाई ने सभी को साइबर क्राइम के प्रति जागरूक किया। इस दौरान स्कूल के प्रधानाचार्य कमलेश नागर, स्कूल के अध्यापकगण तथा विद्यार्थीगण उपस्थित रहे। साथ ही स्थानीय ब्र.कु. भाई-बहनों भी मौजूद रहे।



पुणे-बाणेर(महा.)। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेता रितेश देशमुख को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. ब्र.कु. त्रिवेणी बहन। साथ हैं ब्र.कु. सरिता बहन व डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



मुक्ताई नगर-महा. महिलाओं के लिए आयोजित हल्दी कुमकुम के कार्यक्रम में परमात्म परिचय देते हुए ब्र.कु. सुषमा बहन।