sms of the day »

हिंदू धर्म में तुलसी के पौधे का बहुत महत्व बताया है, तुलसी के पत्ते हर पूजा में इस्तेमाल किए जाते हैं। सनातन धर्म की मान्यताओं के अनुसार, तुलसी का एक पत्ता इंसान को मृत्यु के बाद मोक्ष की प्राप्ति करवा देता है। इसलिए मृत्यु के बाद दाह संस्कार से पहले मुंह में तुलसी के पत्ते डाले जाते हैं। यह तो हुई मोक्ष की बात, यहां जानिए कि किस तरह तुलसी का पौधा आपको धनवान भी बना सकता है और आपकी समस्याओं का अंत कर सकता है...

खांसी-जुकाम से हो गए हैं बेहाल तो दवा नहीं अपनाएं ये देसी नुस्खे

मौसम में बदलाव आते ही खांसी-जुकाम होने लगता है। बहता हुआ नाक, सिर दर्द ,बदन दर्द से इंसान की हालत खराब हो जाती है। इससे तुरंत राहत पाने के लिए लोग कई सारी दवाइयों का सहारा लेते हैं। इन दवाओं से खांसी-जुकाम तो ठीक हो जाती है। मगर सेहत पर गलत असर पड़ता है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे आसान से नुस्खे बताएंगे जो बिना साइड-इफैक्ट के खांसी-जुकाम ठीक कर देंगे।

हल्दी: खांसी-जुकाम से राहत पाने के लिए 1 गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर पीएं। इसके साथ ही सूखी हल्दी को जलाकर उसका धुंआ सूंघने से जुकाम ठीक होता है।

गेहूं की भूसी: खांसी-जुकाम ठीक करने के लिए भूसी का इस्तेमाल करें। 2 गिलास पानी में 10 ग्राम गेंहू की भूसी, 5 लौंग और 2 चुटकी काला नमक डालकर तब तक उबालें जब तक पानी आधा न रह जाए। इस तैयार काढ़े को पीने से खांसी जुकाम में तुरंत सुधार होगा।

तुलसी: तुलसी खांसी-जुकाम के लिए किसी औषधि से कम नही हैं। तुलसी के 2 से चार पत्ते चबाने से गले की खराश और खांसी से राहत मिलती है। आप चाहें तो इसे चाय में उबालकर भी पी सकते हैं।

अदरक: अदरक के रस शहद में मिलाकर खाने से भी खांसी दूर होती है। वलगम होने पर रात को सोने से पहले दूध या चाय में अदरक उबालकर पीएं। आपकी सेहत में जल्द सुधार होगा।

इलाइची: इसको चाय में उबालकर पीने से जुकाम-खांसी नही होता। यदि फिर भी जुकाम हो जाए तो इलाइची के दानों को रुमाल में लपेटकर सूंघने से जुकाम से निजात मिलती है।

हर्बल टी: सिर दर्द, जुकाम ,बुखार, खांसी होने पर हर्बल चाय पीएं। यह शरीर को गर्म रखती है और बीमार होने से बचाती है।

कैंसर : बहुत फायदेमंद है ये आयुर्वेदिक नुस्खा!

कैंसर से बचने के उपाय - कैंसर एक ऐसी जानलेवा बीमारी है, जो व्यक्ति को मौत के दरवाजे तक ले जाती है। सिर्फ आम इंसान ही नहीं बल्कि बड़े-बड़े बॉलीवुड स्टार्स जो अपनी सेहत के प्रति सतर्क रहते हैं वह भी इस बीमारी के शिकार हो रहे हैं। कैंसर का इलाज करवाने के लिए लोग कीमोथेरेपी का सहारा लेते हैं लेकिन इससे भी बचने के चांसेस काफी कम होते हैं। ऐसे में क्यों न पहले ही इस बीमारी से बचने के लिए सावधानी बरती जाए।

आयुर्वेद में एक ऐसी प्राकृतिक चीज हैं, जिससे आप इस खतरनाक बीमारी से अपना बचाव कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कैंसर से बचने के लिए देसी और सस्ता नुस्खा!

कैंसर का उपाय गौमूत्र

वैसे तो आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने के लिए किया जाता है लेकिन यह कैंसर से बचाव करने में भी मदद करता है। वैज्ञानिकों के मुताबिक भी गौमूत्र से मुंह, फेफडों, किडनी, त्वचा, सर्विक्स और ब्रेस्ट कैंसर से बचाव संभव है। रिसर्चर्स का मानना है कि कीमोथेरेपी कैंसर के साथ हैल्दी सेल्स को भी नष्ट कर देती है बल्कि गौमूत्र सिर्फ संक्रमित कोशिकाओं को ही खत्म करता है।

क्यों फायदेमंद है गौमूत्र: गाय के मूत्र में कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, पोटाशियम, कार्बोनिक एसिड, नाइट्रोजन, मैंगनीज, सल्फर, अमोनिया, फास्फेट, यूरिया, अमीनो एसिड एंजाइम्स, यूरिक एसिड, साइटोकिन और लैक्टोज होते हैं। इतना ही नहीं, गाय के मूत्र में 95 प्रतिशत पानी के साथ 2.5 पर्सेंट यूरिया, खनिक, 2.5 प्रतिशत एंजाइम्स, हार्मोंस और 24 तरह के नमक भी मौजूद होते हैं। इतने गुणों से भरपूर होने के कारण यह कैंसर से बचाव करने में बहुत फायदेमंद होता है।

सुबह खाली पेट गौमूत्र का सेवन करने से कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकता है, जिससे आप इस खतरे से बचे रहते हैं। आपको बता दें कि कई कंपनियां गौ मूत्र पैक करके बेचती हैं, जोकि परिष्कृत और शुद्ध होता है इसलिए आप इनका सेवन कर सकते हैं।

गौ मूत्र के अन्य फायदे

1. एंटी-माइक्रोबियल गुण होने के कारण इसका सेवन शरीर में पेथोजन को आने से रोकता है। (Pathogen) उन्हें कहा जाता है, जिनके कारण कई तरह के बीमारियों का जन्म होता है। इसमें विषाणु, जीवाणु, कवक, परजीवी आदि आते हैं।
2. ड्रैंडफ की समस्या से छुटकारा पाने के लिए गौमूत्र में नीम की पत्तियों और नींबू का रस मिक्स करके हफ्ते में कम से कम 3 बार लगाएं। इसका लगातार इस्तेमाल करने से आपको ड्रैंडफ और हेयर प्रॉब्लम से छुटकारा मिल जाएगा।
3. जले-कटे या किसी अन्य घाव को ठीक करने के लिए उसपर गौमूत्र लगाएं। यह एक ऐसा एंटीसेप्टिक है, जो किसी भी तरह के घाव को जल्दी भर देता है।
4. अगर आप इम्यून सिस्टम मजबूत हो तो बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसका रोजाना सेवन आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करके उसे बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।
5. अगर गौमूत्र, त्रिफला और गाय का दूध एक साथ मिक्स कर के सेवन किया जाए तो शरीर में एनीमिया की कमी दूर होती है। साथ ही खून भी साफ होता है।
6. गौमूत्र पीने से लिवर मजबूती से काम करता है जिससे खून शुद्ध बनता है और बीमारियां दूर होती हैं।
7. एक गिलास पानी में चार बूंद गौमूत्र के साथ दो चम्मच शहद और 1 चम्मच नींबू का रस मिला कर रोजाना पीने से लाभ मिलता है।

प्यार में आखिरी दम तक एक-दूसरे का साथ निभाती हैं इन राशियों की जोड़ियां

हर कपल की तमन्ना यही होती है कि वह हमेशा अपने पार्टनर के साथ खुश रहे और वह कभी उनसे अलग न हो। परफेक्ट पार्टनर चुनने के लिए लोग कुंडली के साथ-साथ नाम का पहला अक्षर और राशि का भी ध्यान रखते हैं।

तुला और वृश्चिक: इस राशियों के लोगों का स्वभाव और सोच एक जैसी होती है। यही वजह है कि ये सबसे बेहतर जीवनसाथी साबित होते हैं और इन्हें कोई अलग नहीं कर पाता। इन दोनों ही राशियों के लोग अपने पार्टनर का साथ आखिरी दम तक निभाते हैं।

धनु और मेष: इन दोनों राशियों को कपल्स को दुनिया की कोई ताकत अलग नहीं पाती। इनकी जबरदस्त केमेस्ट्री की कोई बराबरी नहीं कर सकता है। इन प्यार की शुरूआत पहले दोस्ती से होती है और फिर ये सबसे अच्छे सोलमेट्स बन जाते हैं।

मिथुन और कुंभ: मिथुन और कुंभ राशि के लोग अपनी शादीशुदा लाइफ में संतुलन बनाए रखना अच्छी तरह जानते हैं। ये दोनों एक-दूसरे की भावनाओं और मानसिकता को अच्छी तरह समझते हैं। इनकी यही खूबिया ही इन्हें मरते दम तक एक साथ जोड़े रखती है।

वृषभ और कन्या: स्वर्ग से बनकर आई ये जोड़ी हर कपल के लिए एक परफेक्ट उदाहरण है। इन दोनों राशियों के लोग अपने पार्टनर की फैंटसी को बिना किसी प्रॉब्लम के पूरा कर देते हैं। इतना ही नहीं, ये लोग बहुत ही आसानी से एक-दूसरे की कंपनी में अपना पूरा जीवन बिता देते हैं। ये लोग अपने पार्टनर के प्रति पूरी तरह ईमानदार और समर्पित होते हैं।

तुला और कर्क: तुला और कर्क के कपल्स को दुनिया की कोई परवाह नहीं होती। इन दोनों राशियों के कपल्स के बीच सॉलिड बॉन्डिंग होती है। अपने पार्टनर के साथ सेटल होने के बाद इस राशि के लोग उनका साथ कभी नहीं छोड़ते।

मीन और कर्क: इन दोनों ही राशियों के कपल अपने काम के साथ रिश्ते को लेकर भी काफी पैशनेट होते हैं। इसलिए इनके प्रेम संबंध काफी लंबे चलते हैं। ये दोनों अपनी लाइफ में एक-दूसरे की अहमियत को अच्छी तरह समझते हैं और इसके लिए खुद को खुशनसीब मानते हैं।

यूटीआई इंफैक्शन में कहीं आप भी तो नहीं करतीं ये 6 कॉमन गलतियां?

यूटीआई यानि यूरिनरी ट्रैक्ट इंफैक्शन महिलाओं को होने वाली एक सामान्य प्रॉबल्म है। प्राइवेट पार्ट की सफाई न करने से कम उम्र की महिलाओं को भी इस परेशानी का सामना करना पड़ता है। बैक्टीरिया के कारण होने वाली यूटीआई की समस्या मूत्रमार्ग से होते हुए ब्लैडर तक पहुंच कर इंफैक्शन फैलाती है।

डॉक्टर के पास न जाना: अक्सर महिलाएं यूटीआई इंफैक्शन के दौरान डॉक्टरों के जाने से बचती हैं क्योंकि इस बारे में बात करने में शर्म महसूस होती है। मगर समय पर इसका इलाज न करवाने पर यह किसी गंभीर समस्या का रूप भी ले सकती है।

तरल पदार्थ न खाना: यूटीआई की प्रॉब्लम होते ही महिलाएं तरल चीजें खाना बंद कर देती है क्योंकि उन्हें लगता है कि तरल चीजों का सेवन न करने से उन्हें बार-बार यूरिन नहीं आएगा। मगर यूटीआई में आप जितना ज्यादा पानी पीएंगी यह आपके स्वास्थ्य के लिए उतना ही बेहतर होगा।

कॉफी और शराब का सेवन: यूटीआई होने की स्थिति में महिलाओं को कॉफी और शराब का सेवन नहीं करना चाहिए। इतना ही नहीं, आपको फिज्जी ड्रिंक का सेवन भी नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे इंफैक्शन की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है।

एंटीबायोटिक्स बंद करना: यूटीआई होने के बाद महिलाएं अक्सर अपनी एंटीबायोटिक्स लेना बंद कर देती है। मगर किसी भी दवाई को लेने या बंद करने से पहले डॉक्टर से संपर्क करें। खुद ब खुद कोई फैसला न लें क्योंकि इससे आपकी प्रॉब्लम बढ़ सकती है।

जीते जी धन-वैभव और मृत्यु के बाद मोक्ष दिला सकता है यह पौधा

हिंदू धर्म में तुलसी के पौधे का बहुत महत्व बताया है, तुलसी के पत्ते हर पूजा में इस्तेमाल किए जाते हैं। सनातन धर्म की मान्यताओं के अनुसार, तुलसी का एक पत्ता इंसान को मृत्यु के बाद मोक्ष की प्राप्ति करवा देता है। इसलिए मृत्यु के बाद दाह संस्कार से पहले मुंह में तुलसी के पत्ते डाले जाते हैं। यह तो हुई मोक्ष की बात, यहां जानिए कि किस तरह तुलसी का पौधा आपको धनवान भी बना सकता है और आपकी समस्याओं का अंत कर सकता है...

इस तरह होगी ऑफिस की परेशानी दूर: नौकरी में अगर अधिकारियों की वजह से कोई परेशानी आ रही है तो सोमवार को आप सफेद कपड़े में तुलसी के 16 बीज खाली जगह या गमले में सुबह-सुबह दबा दें। ऐसा करने से आपकी इज्जत बढ़ेगी और ऑफिस में कोई परेशानी नहीं होगी।

इस तरह आर्थिक परेशानी होगी दूर: कभी-कभी घर का गलत वास्तु भी आपकी आर्थिक तरक्की को रोक देता है। तुलसी का पौधा इस तरह के वास्तु को भी ठीक कर देता है। घर में प्रतिदिन पंचामृत में तुलसी के पत्ते डालकर शालिग्रामजी का अभिषेक करें तो घर की आर्थिक परेशानी दूर हो जाएगी।

व्यवसाय में होगा लाभ: यदि आपका कारोबार सही से नहीं चल रहा है तो सबसे पहले अपने तुलसी के गमले को दक्षिण-पश्चिम दिशा में रखें। इसके बाद हर शुक्रवार सुबह कच्चा दूध अर्पण करें और मिठाई का भोग लगाएं। मिठाई का भोग किसी सुहागन स्त्री को दे दें, व्यवसाय में सफलता मिलने लगेगी।

पारिवारिक कलह होगी खत्म: अगर आपके घर की पारिवारिक कलह खत्म नहीं हो रही है तो तुलसी के पौधे को रसोई के पास रख दें। इससे आपके परिवार में शांति आएगी और सकारात्मक ऊर्जा बढ़ेगी।

विवाह में नहीं आएगी देरी: कन्या के विवाह में देरी हो रही हो और लाख कोशिश के बाद भी योग्य वर नहीं मिल रहा है तो अग्नेय कोण में तुलसी का पौधा रखें और कन्या हर रोज इस पौधे को जल देने के साथ ही परिक्रमा लगाए। इससे विवाह जल्दी और योग्य स्थान पर होने के संयोग बनते हैं। विवाह में आनेवाली सभी बाधाएं दूर होती हैं।

संतान होगी पुरुषोत्तम: अगर घर की कोई संतान मर्यादापूर्ण व्यवहार न कर रही हो या नियंत्रण से बाहर चली गई हो तो तुलसी को घर की पूर्व दिशा में रखें। इसके बाद हर रोज तीन पत्ते किसी ना किसी बहाने संतान को खिलाने से संतान के व्यवहार में सकारात्मक बदलाव हो सकता है।

अब पानी पीकर नहीं खाकर बुझाएं अपनी प्यास

पानी को पीकर ही नहीं, खाकर भी अब आप अपनी प्यास बुझा सकेंगे। वह भी अलग स्वाद के साथ। बेंगलूर के बॉयोटैक्नोलॉजी शोधकर्ता रिचर्ड गोम्स ने प्रकृतिक पदार्थों की मदद से खाने वाले पानी के गोले बनाए हैं। यह पानी का गोला एक पारदर्शी झिल्ली में होगा, जिसे आप गोल गप्पे की तरह खा सकेंगे। यह शोध अभी शुरूआती दौर में है।

50 मिलीलीटर तक होगा पानी: जैविक रूप से विघटिक हो जाने वाले इस गोले में 50 मिलीलीटर तक पानी होगा। गोम्स और उनकी टीम इस गोले को और बड़ा बनाने की तैयारी कर रही है, जिससे की गोले में 100 मिलीलीटर तक पानी आ सके। इससे व्यावसायिक रूप से इसे बनाने में आसानी होगी। गोम्स ने बताया कि हम यहां एक मशीनीकृत समाधान विकसित करने के लिए इंजीनियरों के साथ काम कर रहे हैं।

लंदन की कंपनी ने बनाया था ओहो: पिछले साल लंदन की एक स्टार्टअप रॉक्स लैब ने एक ऐसा पदार्थ विकसित किया था, जिसमें बुलबुले का आकार देकर पानी भरा जा सकता है। इस बुलबुले में 250 मिलीलीटर तक पानी होता है। इसे ओहो नाम दिया गया। इस ओहो नामक खाने वाले पानी को मैराथन जैसे कार्यक्रमों में बेचा भी जाता है।

ऐसे बनते हैं पानी के गोले: पानी और कैल्शियम लवण के घोल को एक आइस ट्रे में डालकर गोले जैसा जमाया जाता है। इसके बाद इन गोलों को शैवालीय जैल के एक कटोरे में डाल दिया जाता है। इससे बर्फ के गोलों के चारों तरफ एक पारदर्शी परत जम जाती है, जिससे बर्फ के पिघलने के बाद भी पानी पारदर्शी गोले में बना रहता है।

एक हफ्ते तक रहेगा सुरक्षित: अगर आप इस पानी के गोले को फ्रिज में रखते हैं तो यह गोला एक हफ्ते तक सुरक्षित रहेगा। बिना फ्रिज में रखे यह गोला कम से कम तीन दिनों तर ही सुरक्षुत रहेगा। फिलहाल गोले पर जो आवरण किया है वह बिना स्वाद वाला है। बाद में इसमें फलों के रस, एनर्जी ड्रिंक्स और स्वादयुक्त पानी भी डाला जाएगा। इतना ही नहीं, इसकी मांग होने पर इसके लिए एक मशीन बनाकर इन्हें बांटने की भी योजना है।

> “एडवेंचर का शौकीन लोग अक्सर पहाड़ों पर ट्रैकिंग, बंजी जंपिंग, राफ्टिंग या वॉटर स्पोर्ट्स का मजा लेना पसंद करते हैं। आज हम आपको बाली शहर के बारे में बताने जा रहे हैं, जहां आप घूमने के साथ-साथ एडवेंचर्स वॉटर स्पोर्ट्स का भी खुलकर मजा ले सकते हैं। बाली के बीचेज न सिर्फ अपनी खूबसूरती बल्कि एडवेंचर्स वॉटर स्पोर्ट्स के लिए काफी मशहूर है। अगर आप बाली घूमने जा...”

एडवेंचर के है शौकीन तो बाली में
लें वॉटर स्पोर्ट्स का भरपूर मजा

एडवेंचर का शौकीन लोग अक्सर पहाड़ों पर ट्रैकिंग, बंजी जंपिंग, राफ्टिंग या वॉटर स्पोर्ट्स का मजा लेना पसंद करते हैं। आज हम आपको बाली शहर के बारे में बताने जा रहे हैं, जहां आप घूमने के साथ-साथ एडवेंचर्स वॉटर स्पोर्ट्स का भी खुलकर मजा ले सकते हैं। बाली के बीचेज न सिर्फ अपनी खूबसूरती बल्कि एडवेंचर्स वॉटर स्पोर्ट्स के लिए काफी मशहूर है। अगर आप बाली घूमने जा रहे हैं तो इन वॉटर स्पोर्ट्स का मजा जरूर लें।

बाली के बीचेस: अगर आप भी एडवेंचर के शौकीन है तो यह जगह आपके लिए परफेक्ट है। बाली का समुद्री किनारा बेहद लंबा है और बेहद शांत है। ऐसे में इस खूबसूरत आइलैंड पर जाकर कुछ एडवेंचर्स करने का मजा ही अलग है। इतना ही नहीं, वॉटर स्पोर्ट्स लवर्स को यहां कई तरह की वॉटर स्पोर्ट्स ऐक्टिविटीज़ भी करवाई जाती है। लिहाजा आप भी यहां की ऐक्टिविटीज में शामिल हो सकते हैं।

जेट स्कीइंग: अगर आप समुद्री लहरों पर कुछ डेयरिंग करना चाहते हैं तो आप यहां जेट स्कीइंग का मजा ले सकते हैं। जेट स्कीइंग बाली के सबसे फेमस वॉटर स्पोर्ट्स में से एक है। मोटोरेबल स्कूटर पर बैठकर पूरी स्पीड से समुद्र की लहरों पर दौड़ने का अपना ही मजा है।

बनाना बोट राइड: बाली जाकर एक बार बनाना बोट राइड का एक्सपीरियंस भी जरूर लें। इस बोट राइड में बनाना शेप की हवा वाली नाव होती है, जिसे एक स्पीड बोट से बांध दिया जाता है। यह बोट समुद्र के लहरों के बीच से होते हुए गुजरती है और आपको थ्रिलिंग एक्सपीरियंस कराती है।

सीवॉकर: बाली के बीचेस पर जाने के बाद अगर आपने सीवॉकर का मजा नहीं लिया तो आपका एडवेंचर्स ट्रिप अधूरा रह जाएगा। यह एक फन एक्टिविटी है, जिसमें आप समुद्र के नीचे की शानदार दुनिया देख सकते हैं। इसमें आपको एक ऐसा हेलमेट पहनाया जाता है, जिससे आप समुद्री दुनिया का आनंद ले सकते हैं। असल में यह उन लोगों के लिए है, जो स्कूबा डाइविंग सीखें बिना ही अंडरवॉटर वर्ल्ड का एक्सपीरियंस करना चाहते हैं।

सर्फिंग: सर्फिंग भी बाली में किए जाने वाले वॉटर स्पोर्ट्स में से सबसे फेमस है। अगर आप हॉलिडे के लिए बाली जाएं तो सर्फिंग ट्राई करना न भूलें। बाली में कई सर्फिंग स्कूल्स भी हैं जहां जाकर आप कुछ ही दिनों में सर्फिंग सीखकर इसे ट्राई कर सकते हैं। मगर यह स्पोर्ट थोड़ा मुश्किल होता है और इसके लिए स्विमिंग की जानकारी होना जरूरी है।

पंडित जी की बातें

आज का पंचांग

राष्ट्रीय मिति चैत्र 05 शक संवत् 1942, चैत्र शुक्ल, प्रतिपदा, बुधवार, विक्रम संवत् 2076। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 12, रज्ज़ब 29, हिजरी 1441 (मुस्लिम) तदनुसार अंग्रेजी तारीख 25 मार्च सन् 2020 ई?।

सुदाकू 770

			3		5	1	6	
		8			9			
7		1					9	
	2			5	8		4	
	8					9		5
	5		4			6		
8						2		6
		2	5	8	1			
	4		2				5	1

सुदाकू क्र.-769 का हल

2	9	4	3	7	5	1	6	8
5	3	8	6	1	9	7	2	4
7	6	1	8	4	2	5	9	3
9	2	6	1	5	8	3	4	7
4	8	3	7	2	6	9	1	5
1	5	7	4	9	3	6	8	2
8	1	5	9	3	4	2	7	6
6	7	2	5	8	1	4	3	9
3	4	9	2	6	7	8	5	1

1 से 9 तक अंकों से छूटे हुए स्थानों को पूर्ण करें। किसी भी तरफ की गणना में जोड़ बराबर होना चाहिए।