

हार्ट अटैक का रिस्क कम करती है मेथी



*** डायबिटीज में फायदेमंद** - मेथी खून में शुगर की मात्रा को संतुलित करती है। जो लोग डायबिटीज से ग्रसित हैं वे मेथी के 5 से 6 दानों का सेवन नित्य करें। *** हार्ट अटैक** - मेथी दाने कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं इसलिए हार्ट अटैक के रिस्क को कम करते हैं। अपने भोजन में मेथी का साक या मेथी के दानों को इस्तेमाल करें। *** गैस से पेट में दर्द होना** - सूखी या हरी मेथी का सेवन रोजाना करे, यह शरीर में मौजूद 80 प्रकार के वायु रोगों को नियंत्रित करती है। *** सर्दी-जुकाम होने पर** - कफ दोष की वजह से जिन्हें हमेशा सर्दी-जुकाम रहता है वे सरसों के तेल को गरम करके अदरक और लहसुन डालकर बनाई गई मेथी की सब्जी का सेवन नित्य करें। *** हाथ-पैर के दर्द में** - वायु रोग के कारण हाथ और पैरों में दर्द होता है। इस दर्द से राहत पाने के लिए मेथी दानों को घी में सेंककर उसका चूर्ण बनाकर उसके लड्डू बनाकर प्रतिदिन एक लड्डू खाने से आपको दर्द से निजात मिलेगी। *** लो ब्लड प्रेशर** - यदि आप निम्न रक्तचाप से परेशान है तो मेथी की सब्जी में लहसुन, अदरक और गरम मसाला डालें और नित्य सेवन करें। *** बुखार और गले में दर्द** - जब भी बुखार और गले में दर्द हो तो शहद में एक चम्मच नींबू का रस और मेथी को मिलाकर सेवन करें। आपको जल्द ही इन रोगों से राहत मिल जाएगी।

मेथी के अन्य फायदे - 1) बालों पर मेथी के दानों का पेस्ट लगाने से बालों का झड़ना दूर हो जाता है। 2) मेथी से निकले पानी को दांतों पर रगड़ने से दांत पक्के और मजबूत बनते हैं। 3) मधुमेह और दिल की बीमारी से परेशान लोगों को मेथी की सब्जी में प्याज डालकर खाना चाहिए। 4) मेथी खाने से बुखार, कफ और पेट की गैस खत्म होती है। 5) मेथी के पाउडर को दूध के साथ लेने से मधुमेह ठीक होने लगता है। 6) कान का दर्द, लकवा और मिर्गी में मेथी काढ़े का सेवन करने से फायदा मिलता है। 7) एक कप पानी में 2 चम्मच मेथी को उबालकर पीने से पेट के छालें और आंतों की सफाई हो जाती है। - **संकलन पुष्पा जैन, जबलपुर**

वास्तु टिप्स

1. घर में सुबह सुबह कुछ देर के लिए भजन अवश्य लगाएं। 2. घर में कभी भी झाड़ू को खड़ा करके नहीं रखें, उसे पैर नहीं लगाएं, न ही उसके ऊपर से गुजरे अन्यथा घर में बरकत की कमी हो जाती है। झाड़ू हमेशा छुपा कर रखें। 3. बिस्तर पर बैठकर कभी खाना न खाएं, ऐसा करने से धन की हानि होती है। लक्ष्मी घर से निकल जाती है। घर में अशांति होती है। 4. घर में जूते-चप्पल इधर-उधर बिखेर कर या उल्टे सीधे करके नहीं रखने चाहिए इससे घर में अशांति उत्पन्न होती है। 5. पहली रोटी गाय के लिए निकालें। 6. घर में सदैव जल का एक कलश भरकर रखे जो जितना संभव हो ईशान कोण के हिस्से में हो। 7. आरती, दीप, पूजा, अग्नि जैसे पवित्रता के प्रतिक साधनों को मुंह से फूंक मारकर नहीं बुझाएं। 8. घर के मुख्य द्वार पर दायीं तरफ स्वास्तिक बनाएं। 9. घर में कभी भी जाले न लगने दें, वरना भाग्य और कर्म पर जाले लगने लगते हैं और बाधा आती है। 10. सप्ताह में एक बार जरूर समुद्री नमक अथवा सेंधा नमक से घर में पोछा लगाएं। इससे नकारात्मक ऊर्जा हटती है। 11. कोशिश करें की सुबह के प्रकाश की किरणें आपके घर में जरूर पहुंचें सबसे पहले। 12. घर में अगर कोई प्रतिष्ठित मूर्ति है तो उसकी पूजा हर रोज निश्चित रूप से हो, ऐसी व्यवस्था करे। - **अनिता जैन, ललितपुर**

शब्द जाल प्रतियोगिता-15

अभी अभी आपने रंगों की होली खेली है। आइये देखते हैं रंगों को आप कितना पहचानते हैं। सही उत्तर के लिये दिये गये बॉक्स में एक एक अक्षर लिखें व शब्द पूरा करें - प्रथम उदाहरण के लिये रूप में हल किया गया है।

- | | | | |
|---|---|----|---|
| (1) शांति और पवित्रता का प्रतीक है | स | फे | द |
| (2) संतुलन और सदभाव का प्रतीक है | | | |
| (3) गगन का रंग है | | | |
| (4) गहराई और स्वच्छता का प्रतीक है | | | |
| (5) समृद्धि और खुशहाली का प्रतीक है | | | |
| (6) प्रसन्नता और आध्यात्मिकता का प्रतीक है | | | |
| (7) ज्ञान का प्रतीक है | | | |
| (8) ऊर्जा और प्रेम का प्रतीक है | | | |
| (9) उपरोक्त सातों रंगों के वर्णाक्षरों को इसी क्रम में लगाने पर बनता है | | | |

प्रविष्टि निम्नलिखित पते पर भेजें - 'गोलालरीय दर्शन' 16, महारानी रोड, इन्दौर या 64, न्यू देवास रोड, इन्दौर। प्राप्त सही प्रविष्टियों का ड्रा निकालकर प्रथम 5 विजेताओं को के नाम निकालकर आगामी अंक में उनके फोटो भी प्रकाशित किये जायेंगे। *** नियम** - प्रतियोगिता सभी आयु वर्ग महिला / पुरुष / बच्चों के लिए है। प्रविष्टि भेजने की **अंतिम तिथि 15 अप्रैल 2017 तक** सही जवाब के साथ प्रतियोगी परिवार प्रमुख का नाम, टेलीफोन नंबर एवं प्रत्याशी का नवीन फोटो लगाकर पूर्ण पता मय पिनकोड के साथ अवश्य भेज सकते हैं या **हमारे वाट्सएप्प नंबर 9406744064** पर उत्तर अंकित कर अपना फोटो व पूर्ण पता लिखकर भेज सकते हैं। विशेष - उत्तर भेजते समय आपका सदस्यता क्रमांक (**आपको प्रेषित किये गये पत्रिका के पते के स्टीकर पर अंकित है**) अवश्य लिखे अन्यथा जवाब को शामिल नहीं किया जावेगा। संपादक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। अपूर्ण जानकारी होने पर प्रविष्टि को निरस्त किया जा सकता है।

“पानी पीने का सही वक्त”

- (1) 3 गिलास सुबह उठने के बाद, अंदरूनी ऊर्जा को बढ़ाता है
- (2) 1 गिलास नहाने के बाद, ब्लड प्रेशर का खात्मा करता है
- (3) 2 गिलास खाने से 30 मिनट पहले, हाजमे को दुरुस्त रखता है
- (4) आधा गिलास सोने से पहले, हार्ट अटैक से बचाता है



विवाहोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं



हृदयांश आशीष

सुपौत्र : स्व.श्रीमती ललिताबाई-स्व. श्री फूलचंदजी शास्त्री
सुपुत्र : श्रीमती सुलोचना-राजकुमार जैन, जखौरा, ललितपुर
का शुभ विवाह

हृदयांशी वर्षा (शिल्पी)

सुपौत्री : स्व. श्री घनश्यामजी जैन
सुपुत्री : श्रीमती सुगंधी-राजेन्द्रकुमार जैन, बड़ा मल्हरा, छतरपुर
के साथ 7 फरवरी 2017 को बड़ा मल्हरा में संपन्न हुआ।