

सम्पादकीय

बेटुके विरोध की पराक्रमा, चुनाव आयोग के साथ ही सरकार पर भी विपक्ष के आरोप

चुनाव आयोग द्वारा बिहार में मतदाता सूचियों के गहन परीक्षण के अदेश पर विपक्ष की प्रतिक्रिया निराशाजनक है। विपक्षी दल चुनाव आयोग और मोदी सरकार पर निराश आरोप लगा रहा है जो विरोध की राजनीति को दराता है। इह परीक्षण निष्क्रिय चुनाव सुनिश्चित करने लोकतंत्र को सशक्त बनाने और धांधली रोकने के लिए जरूरी है। चुनाव आयोग ने बिहार में मतदाता सूचियों के गहन परीक्षण का जो अदेश दिया, उस पर विपक्ष की हाय-तौबा हरान करने वाली है। चुनाव आयोग के अदेश पर विपक्षी दल आयोग के साथ-साथ मोदी सरकार पर जैसे आरोप लगा रहा है, वे बेटुकी ही नहीं, विरोध के लिए विरोध वाली राजनीति की पराक्रमा का भी परिचयक है। आखिर जब इसके बाले 2003 में मतदाता सूचियों का गहन परीक्षण किया जा चुका है तो फिर 2025 में ऐसा क्यों नहीं हो सकता? प्रश्न यह भी है कि क्या समन्वय-समय पर चुनाव आयोग की ओर से इसका पता लगाया जाना अपराध है कि मतदाता सूचियों में दर्ज मतदाताओं के नाम, पते आदि सही हीं या नहीं? यह सब पता किया जाना तो निष्क्रिय चुनाव की बुनियादी शर्त है। यह सब लोकतंत्र को सशक्त बनाने के लिए भी आवश्यक है और धांधली रोकने के लिए भी। क्या विपक्षी दल यह चाहत है कि उन मतदाता सूचियों के सहारे चुनाव कराया जाना ठीक रहे गा, जिनमें भूतकों के तो नाम होते हैं, लेकिन जीवित लोगों के नहीं। विपक्षी दलों और विशेष रूप से कांगड़े एवं राष्ट्रीय जनता दल के नेता औं की माने तो चुनाव आयोग ने मतदाता सूचियों के परीक्षण का अदेश प्रधानमंत्री मोदी के निर्देश पर दिया है और आयोग वास्तव में उनके कहने पर लोकतंत्र को नकरने पर आमदा है। क्या विपक्षी दल और विशेष रूप से कांगड़े से यह बता सकते कि जब राजीव गांधी की हाय-तौबा के बाद चुनाव आयोग ने चुनाव स्पष्टीकरण कर दिए थे और आयोग कांगड़े को देखा था में राजीव गांधी की अस्थि कलश यात्रा एवं निकालने की सुविधादी थी तो उसके पीछे कौन था? अच्छा होकि विपक्षी दल चुनाव आयोग पर हास्यास्पद आरोप लगाकर अपनी जगह संडान कराया। वे हरियाणा और महाराष्ट्र के विधानसभा चुनावों में कथित धांधली का शेर मचा कर पहले ही ऐसा कर चुके हैं। चुनाव आयोग को भाजपा की कठुनाली बताकर और उसके उचित कदमों का भी बेटुका विरोध करके विपक्षी दल जनता को बरगलाने में सफल नहीं हो सकते। इसकी अनेकों नहीं की जानी चाहिए कि चुनाव आयोग ने बिहार में उन लोगों को राहत दी है, जो फिल्ही बार मतदाता सूचियों के परीक्षण का हिस्सा बने थे विपक्षी दलों की ओर से यह आग्रह तो किया जा सकता है कि चुनाव आयोग मतदाता सूचियों के परीक्षण के लिए थोड़ा और समय दे, लेकिन यह मांग करना बेकार की बात है कि ऐसा होना ही नहीं चाहिए।

आज का विचार

उम्मीद मत खोना
कल का दिन
आज से बेहतर होगा

भारत संवाद



राशिफल

संजीव लाकुर

किसी भी विचार या मुद्दों से

असहमती के प्रतिफल में हिंसा या

क्रूरता नहीं की जा सकती। विचारों से

असहमति और हिंसा के विरोध में

प्रतिहिंसा समस्या का हल नहीं हो

सकता है। सबसे ताजा क्रूर और

हास्तकाम के लिए इन्हें फिलिस्तीन-

इजरायल युद्ध के रूप में सामने आया

है। जिसमें 20000 लोगों की जान

चली गई है और 50000 लोगों से ज्यादा

घायल नानविय शरीर कराह रहे हैं।

इसराइल ने फिलिस्तीन, हमास,

लेबनान को तबाह कर दिया है

आतंकवादी संगठन हिजबुल्लाह को

नेस्तनाबूत करने की बात तो एक बार

खिलाफ जाती दिख रही है।

केंद्रीय विश्वविद्यालयों में

दाखिले के लिए लाई गई नई

प्रवेश परीक्षा सीर्यूर्टी ने भी

उनके नामांकन पर असर

डाला है। आंकड़े बताते हैं कि

मेहनत ही सफलता की कुंजी

है।

कुंभ राशि : करियर: आंच्छे

मोटे पिल में रहे हैं। विजनेस:

नई नौकरी देते हैं। धन:

विवेश सोच-समझकर करें।

शिक्षा: आज आपनी पढ़ाई में नई गति

आएंगी। लव/पारिवारिक: अनन्बन

खत्म होगी, शिक्षण बेहतर होगे।

कर्म राशि : करियर: मेहनत का

अच्छे फल मिल सकता है। बिजनेस:

व्यापार में नए ग्राहक जुड़ सकते

हैं। विजनेस: व्यापार के

सफलता मिलेगी। लव/पारिवारिक:

अनन्बन का

स्थिति बन सकती है।

जन्म राशि : करियर: अफिस में

जिम्मेदारी बढ़ सकती है। बिजनेस:

लाभ मिलेगा। लव/पारिवारिक:

अनन्बन का

स्थिति बन सकती है।

कन्या राशि : करियर: काम का

बोझ रहेगा लेकिन अच्छे परिणाम भी

मिलेंगे। बिजनेस: ग्राहकों की संख्या

मुग्धाका अच्छा रहेगा। धन:

उपाय: खर्चों पर जिम्मेदारी बढ़ावा दें। लकी

कलर: लाली कलर: गोल्डन लकी

नंबर: 15

ज्योतिष सेवा केन्द्र

ज्योतिषशास्त्री पंडित अनुल शास्त्री

सुधार के नाम पर शिक्षा से खिलाड़, सरकारी कदम पर विवाद और घिंताएं

पा

शिक्षा में सुधार के

कुछ सरकारी

कदम विवादास्पद

बनते जा रहे हैं। हाल में उत्तर

प्रदेश सरकार ने करीब

5,000 स्कूलों को बंद करने

का निर्णय लिया है। इससे

पहले राजस्थान और अन्य

राज्यों की सरकारें भी हजारों

स्कूलों को विलय के नाम पर

बंद कर चुकी हैं। तर्क दिया जा

रहा है कि जहां 50 से कम बच्चे

हैं, उन्हें नजदीकी स्कूल में

स्थानांतरित किया जाएगा। जो

लोग देश के छह लाख से

अधिक गांवों से परिवत हैं, वे

शिक्षा पर इसके भयानक

दुष्परिणाम की कल्पना कर

सकते हैं। लगातार प्रयासों के

बाद हमारी सक्षरता दर 80

प्रतिशत तक पहुंची है, जिसमें

लड़कियों की सक्षरता दर

विशेष रूप से उत्तर भारत में

बहुत कम है। बिहार और उत्तर

भारत के लिए एक

तीन-चार राज्यों तक सीमित

लड़कियों की सक्षरता दर

होती है। लगातार विशेष

प्रदर्शन करते हैं। लगातार

की भर्ती भी शामिल थी। इससे

सभी स्कूलों में योग्य शिक्षक

उपलब्ध हो गए हैं। इस बीच

शौचालय और अन्य भवनों में

बहुत सुधार हुआ है, लेकिन

अकेले इस कदम से पिछले

दशकों में सक्षरता, शिक्षा और

स्कूलों को यूनिफॉर्म देती है,

वजीफा देती है, कोई फीस नहीं

होती है। इस बीच सरकारी

स्कूलों में शिक्षक भर्ती की

लेती और प्रतियोगी परीक्षाओं

से चुने हुए योग्य शिक्षक नियुक्त

होते हैं। इसके बायजूद वहाँ

नवजात के दिल की बीमारी में समय पर पहचान
से बच सकती है जान: डा. वीरेश महाजन

भारत संवाद

सहारनपुर। डा. वीरेश महाजन ने बताया कि हर साल भारत में दौर्लभ लाख से ज्यादा बच्चों एसे पैदा होते हैं जिनके दिल की बीमारी है यानी कॉर्नेटिल हार्ट डिजीज कहा जाता है। परेशानी की बात यह है कि इसमें से केवल कीमत 30,000 बच्चों को ही सही समय पर इलाज मिल पाता है। बाकी बच्चों के मामलों की बीमारी सही अस्पताल तक पहुंच के अभाव में विचार रह जाते हैं, और यही दौरी बाट में भी परेशानियों या जानलेवा हालात का कारण बन जाती है। विधायिका ने इलाज के दिल में अयोजित व्यापारी आई इंस्टीट्यूट की सहायता से नवाजा गया। चम्पफरिखेड़ा आई इंस्टीट्यूट अत्याधिक तकनीकों और विश्वस्तरीय नेत्र देखभाल सेवाओं के माध्यम से सहारनपुर और अस-पास के क्षेत्रों में उत्तर व्यापारी आई इंस्टीट्यूट की एक नई किरण बन कर उभरा है। अब मरीजों को विशेषज्ञ नेत्र किकित्सा के लिए इलाज या सर्जिनी की एक नई दिशा देख पाता है, जिसे वह एक नई जीवन देता है। इससे नवाजी और नाखुनी की समस्या थी, को कई सफलताओं के पीछे हैं। डा. रोहन मेहरा द्वारा एक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रशिक्षित नेत्र सर्जन, जिनका नाम नेत्र चिकित्सा के क्षेत्र में नवाचार और उन्नत सर्जी और चम्पा हटाने की सुविधा यहीं उपलब्ध है।

यूपी उद्योग व्यापार मंडल के गैरम अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री नियुक्त जिला पदाधिकारियों की भौमीकी में व्यापारियों का उत्तीर्ण रोकने का लिया संकल्प

सहारनपुर। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार मंडल की अयोजित बैठक में नगर इकाई का पुनर्गठन किया गया। जिसमें गैरम चैम्बरी की अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री जिला क्षेत्रीय व्यापारी और अस-पास की सर्वसमर्पित से कोषाध्यक्ष बनाया गया। कर्से में हाइवे पर विश्वासी पूर्व अध्यक्ष अनुज शर्मा के कार्यालय पर अयोजित व्यापारियों की बैठक में पहुंच संगठन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण, मार्ग परिवर्तन, रिशेड्यूलिंग एवं अधिक नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का मार्ग परिवर्तन

क्र. सं. गाड़ी सं. गाड़ी का नाम परिवर्तित तारीख नियमित तारीख प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18477 पुरी-योगनगरी उत्कल एक्सप्रेस कटक जं.-संबलपुर सिटी-झारसुगुड़ा-रोड-इब 23.08.2025, 25.08.2025, 27.08.2025, 29.08.2025, 31.08.2025 एवं 09.09.2025

2 18478 योगनगरी उत्कल एक्सप्रेस इब-झारसुगुड़ा-रोड-संबलपुर सिटी-कटक जं. हिजली-भद्रक-इब 26.08.2025, 28.08.2025, 30.08.2025, 01.09.2025, 08.09.2025 एवं 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण, मार्ग परिवर्तन, रिशेड्यूलिंग एवं अधिक नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का मार्ग परिवर्तन

क्र. सं. गाड़ी सं. गाड़ी का नाम परिवर्तित तारीख नियमित तारीख प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18477 पुरी-योगनगरी उत्कल एक्सप्रेस कटक जं.-संबलपुर सिटी-झारसुगुड़ा-रोड-इब 23.08.2025, 25.08.2025, 27.08.2025, 29.08.2025, 31.08.2025 एवं 09.09.2025

2 18478 योगनगरी उत्कल एक्सप्रेस इब-झारसुगुड़ा-रोड-संबलपुर सिटी-कटक जं. हिजली-भद्रक-इब 26.08.2025, 28.08.2025, 30.08.2025, 01.09.2025, 08.09.2025 एवं 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-

इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टील टन्डन की अध्यक्षता में संगठन की नगर इकाई का पुनर्गठन करते हुए सर्वसमर्पित से गैरम चैम्बरी को नगर अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री का प्रशासन नियरस्टील टन्डन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-

इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टील टन्डन की अध्यक्षता में संगठन की नगर इकाई का पुनर्गठन करते हुए सर्वसमर्पित से गैरम चैम्बरी को नगर अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री का प्रशासन नियरस्टील टन्डन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-

इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टील टन्डन की अध्यक्षता में संगठन की नगर इकाई का पुनर्गठन करते हुए सर्वसमर्पित से गैरम चैम्बरी को नगर अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री का प्रशासन नियरस्टील टन्डन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-

इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टील टन्डन की अध्यक्षता में संगठन की नगर इकाई का पुनर्गठन करते हुए सर्वसमर्पित से गैरम चैम्बरी को नगर अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री का प्रशासन नियरस्टील टन्डन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का शुद्धना

रेल प्रशासन द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि नॉन-

इंस्टेटिक गैरम जिला क्षेत्रीय नियरस्टील टन्डन की अध्यक्षता में संगठन की नगर इकाई का पुनर्गठन करते हुए सर्वसमर्पित से गैरम चैम्बरी को नगर अध्यक्ष, सूरी रैनी महामंत्री का प्रशासन नियरस्टील टन्डन के जिला क्षेत्रीय नियरस्टीकरण करने का नियर्य लिया गया है, जिसका विवरण नियमित है।

रेलगाड़ियों का नियरस्टीकरण

क्र. सं. गाड़ी सं. स्टेशन से स्टेशन तक प्रारंभिक स्टेशन से प्रभावी तिथि

1 18310 जम्मू तवी-संबलपुर एक्स. 07.09.2025

2 18309 संबलपुर-जम्मू तवी एक्स. 09.09.2025

रेलगाड़ियों का

सेहत के लिए काफी फायदेमंद है तेज पता

रसोई में ऐसे कई मसाले हैं जिनका

इस्तेमाल बीमारियों में दवा का काम करता है। शुगर से लेकर हाई ब्लड प्रेशर तक को कंट्रोल करने में ये मसाले या पत्ते इस्तेमाल किए जाते हैं। मधुमेह में कई घरेलू नुस्खे असरदार साबित होते हैं। जिनका लगातार इस्तेमाल करने से शरीर में ब्लड शुगर कंट्रोल होने लगता है। ऐसा ही सूखा पता है तेज पता, जिसका इस्तेमाल ग्रम मसाले में करते हैं। तेज पता काफी खुशबूदर होता है। डायबिटीज के मरीज अगर सुबह खाली पेट तेज पता की चाय बनाकर पीते हैं तो इससे शुगर को कम करने में फायदा मिलता है।

तेज पता को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तेज पता में भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज में असरदार साबित होते हैं। तेज पता में आयरन, पॉटेशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और कॉर्पर होता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से तेज पता का पानी या चाय पीने से पुरानी से पुरानी डायबिटीज को कम किया जा सकता है।

शुगर में तेजपता के फायदे

आयुर्वेदिक डॉक्टर्स की मानें तो शुगर को कम करने के लिए कई तरह की जड़ी बूटियां हैं जो आपके घर में भी आसानी से मिल जाती हैं। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो डायबिटीज में तेज पता काफी फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी ये सामने आ चुका है कि डाइट और एक्सरसाइज के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय करने से शुगर कम होने लगती है। ऐसा करने से इसुलिन फंक्शन में सुधार आता है।

शुगर में तेज पता की चाय?

तेज पता का इस्तेमाल खाने में तो सभी करते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज को इसकी चाय या पानी

पीना चाहिए। तेज पता की चाय बनाने के लिए 1 तेज पता 1 गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए बिंगो दे। सुबह इस पानी को उबालकर छानकर पी लें। आप चाहें तो अपनी नॉर्मल दूध वाली चाय में भी तेज पता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा तेज पता की चाय में थोड़ी दालचीनी, इलायची और तुलसी डालकर भी इसे तैयार कर सकते हैं। नॉर्मली आप सुबह खाली पेट तेज पता का पानी पी सकते हैं। इससे धीरे-धीरे ब्लड शुगर लेवल नॉर्मल होने लगेगा।



इन बीमारियों में फायदा करता है तेज पता

तेज पता न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कई बीमारियों में भी असरदार काम करता है। तेज पता का सेवन करने से पेट की समस्या जैसे कब्जा, एसिडिटी, मरोड़ और दर्द को कम किया जा सकता है।

अगर किडनी में स्टोन हो रहे हैं तो तेज पता का पानी पीने से फायदा मिलेगा। जिन लोगों को नींद की समस्या रहती है। वो तेज पता के तेल की कुछ बूंदें पानी में डालकर पी लें। जोड़ों पर तेज पता के तेल से मसाज करना रहत पहुंचता है।

इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन



अदरक का इस्तेमाल सभी से लेकर चाय बनाने में किया जाता है। लेकिन यह जड़ वाली सभी सेहत के लिए भी बेहद लाभकारी है। इसके सेवन से कई गंभीर बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, कलोरीन और विटामिन शरीर को कई बीमारियों से दूर रखते हैं। तो, चलिए जानते हैं अदरक का सेवन कब और कैसे सेवन करना चाहिए?

एसिडिटी: खाना खाने के बाद एसिडिटी और हाईट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें। यह बॉडी में जाकर एसिड की मात्रा को कंट्रोल करता है।

इसलिए खाना खाने के 10 मिनट बाद एक कप अदरक का जूस पिए।

मतली और उल्टी: को कम करना:

हाइटरक मतली और उल्टी को कम करने में प्रभावी है। इसका सेवन मतली और मॉर्निंग सिक्कनेस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन में सुधार: अदरक में जिंजरोल नामक एक बायोएक्टिव यौगिक होता है, जो पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करके पाचन में सुधार करने में मदद करता है। यह गैस, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

कमजोर इम्यूनिटी: अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

जोड़ों का दर्द करे दूर: अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसके सेवन या इसे जोड़ों पर लगाने से सूजन और दर्द कम हो सकता है।

पीरियड के दर्द में असरदार: अदरक, पीरियड के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण दर्द और एंथ्रेन को कम करने में मदद करते हैं।

कैसे करें अदरक का सेवन?

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी पियें। अदरक का पानी बनाने के लिए इसे कंट्रोल करना चाहिए।

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी पियें। अदरक का पानी बनाने के लिए इसे कंट्रोल करना चाहिए।



तुलसी के पते किन बीमारियों में असरदार हैं

हिन्दू धर्म में तुलसी के पौधे की एक देवी के रूप में पूजा की जाती है। ज्यादातर धरों में आपको तुलसी मिल ही जाएगी। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सुबह उठकर तुलसी को जल चढ़ाने से भगवान विष्णु की कृपा बरसती है। तुलसी अपने आप में एक ऐसा पौधा है जो अनगिनत फायदे पहुंचाता है। आयुर्वेद में कई बीमारियों के इलाज में तुलसी का उपयोग किया जाता है। आज हम आपको बताएंगे कि घर में लगी तुलसी का इस्तेमाल कर आप किन बीमारियों से बच सकते हैं।

केते पानी के साथ खा लें। सिर में तुलसी के पतों का रस भी लगा सकते हैं।

कान और दांत के दर्द में आराम- बच्चों और बड़ों किसी को कान में दर्द हो तो तुलसी के पतों का रस डालने से आराम मिलता है। कान के दर्द में, तुरंत राहत पाने के लिए तुलसी के 8- 10 पतों को पीस लें और इससे निकलने वाले रस में से 2 से तीन बूंद कान में डालनी हैं दांत में दर्द हो तुलसी के पतों को काली मिर्च के साथ मिक्स करें और काढ़ा बनाकर पीसे से मलेरिया, टाइफाइड, बुखार, दाद और खुजली, मासिक धर्म की अनियमितता से बचाती है। तुलसी के पतों को काली मिर्च के साथ मिक्स करें और रोज तुलसी के पतों को खाने से डायबिटीज, कॉलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कंट्रोल किया जा सकता है।

चेहरे पर लगे गुच्छे को ड्रेसिंग के लिए तुलसी का नमक के साथ चाप से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है। यहां तक की जगह पर लेप लगाता है। साप काटने पर तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है। यहां तक की जगह पर लेप लगाता है। अगर आप तुलसी के पतों को खाने से डायबिटीज, कॉलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कंट्रोल किया जा सकता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है। यहां तक की जगह पर लेप लगाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है। यहां तक की जगह पर लेप लगाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतों को इस्तेमाल करने से बचाता है।

तुलसी के पतो

