

● नियम...

लक्ष्मी साधना



यदि इस बार दीपावली में आप कोई विशेष साधना करना चाहते हैं और यह भी चाहते हैं कि लक्ष्मी सदैव आपके घर में स्थिर रूप से निवास करें तो पूजा करने से पहले इन सावधानियों को जरूर ध्यान में रख लें।

● स्थान एकांत, सुंदर और पवित्र ही चुनें। घर का एकांत पारिवारिक लोगों के लिए ठीक रहता है। जैसे देवालय, सरिता तट, तुलसी उद्यान, वन, पर्वत, गुफा अथवा किसी तपोभूमि में साधना की जा सकती है।
● साधना के क्षेत्र में आसन का बहुत महत्व है। लक्ष्मी की प्राप्ति के लिए ऊनी आसन सबसे अच्छा माना गया है।
मंत्र जप के लिए इस साधना



में मृगे की माला का विधान है। कमलगट्टे की माला भी उचित कही गई है। स्फटिक की माला का भी प्रयोग कर सकते हैं।

● पूजन के समय लक्ष्मी को केसर और सफेद चंदन न लगाएं। यहाँ सिंदूर लगाना सही रहेगा।

● लक्ष्मी पूजा के लिए सर्वश्रेष्ठ पुष्प कमल का माना गया है। यदि कमल उपलब्ध न हो तो केतकी, कदंब, मौलश्री, पीले फूल और दूर्वादल चढ़ाएं।

● लक्ष्मी प्राप्ति के लिए गूगल की आहुति दी जानी चाहिए। हवन सामग्री में दही, शकर और घी अवश्य मिलाएं।

● गंध, पुष्प अलंकार देव प्रतिमा के सामने रखें, धूप बत्ती प्रतिमा की बाईं ओर रखना चाहिए। दीपक और नैवेद्य प्रतिमा की दाईं ओर रखना उचित रहता है।

SHREE BALAJI HOSPITAL

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)

Balaji Vihar, Kangra, H.P.

Ph: (01892) 260797, 94594-40797



FACULTY

- ◆ Medical Specialist
- ◆ Obst. & Gynae. Surgeon
- ◆ Radiologist
- ◆ Lapro. & Gen. Surgeon
- ◆ Orthopedic Surgeon
- ◆ Child Specialist
- ◆ Anesthetist
- ◆ Eye Surgeon
- ◆ Nephrologist (Visiting)
- ◆ Urologist
- ◆ Cardiologist
- ◆ Gastroenterology
- ◆ Neurosurgeon
- ◆ Pathologist
- ◆ Dental Surgeon
- ◆ Physiotherapist
- ◆ Dietician
- ◆ ENT

FACILITIES

- ◆ Introducing 1.5 Tesla MRI Scan
- ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTHER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm
- ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI.
- ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

● वास्तु के प्रणेता...

विश्वकर्मा...



भगवान विश्वकर्मा को दुनिया को सबसे पहला इंजीनियर और वास्तुकार माना जाता है। इसलिए दीपावली के दूसरे दिन उद्योगों, फैक्ट्रियों और हर तरह के मशीन की पूजा की जाती है। यह पूजा सभी कलाकारों, बुनकर, शिल्पकारों और औद्योगिक घरानों द्वारा की जाती है। इस दिन ज्यादातर कल-कारखाने बंद रहते हैं और लोग हर्षोल्लास के साथ भगवान विश्वकर्मा की पूजा करते हैं। कहा जाता है कि प्राचीन काल में जितनी राजधानियां थी, प्रायः सभी विश्वकर्मा की ही बनाई हुई थीं। यहां तक कि सतयुग का 'स्वर्ग लोक', त्रेता युग की 'लंका', द्वापर की 'द्वारिका' और कलयुग का 'हस्तिनापुर' आदि विश्वकर्मा द्वारा ही रचित माने गए हैं। 'सुदामापुरी' की तत्क्षण रचना के बारे में भी यह कहा जाता है कि उसके निर्माता विश्वकर्मा ही थे। इससे यह आशय लगाया जाता है कि धन-धान्य और सुख-समृद्धि की अभिलाषा रखने वाले पुरुषों को बाबा विश्वकर्मा की पूजा करना आवश्यक और मंगलदायी है।

सिगरेट के धुएं में पाया जाने वाला कार्सिनोजेन्स शरीर में विटामिन 'ए' की कमी के कारण नुकसान पहुंचाता है।

जिसके

परिणामस्वरूप फेफड़ों की

सूजन, एम्फीसेमा (वातस्फीति)

और अन्य

फेफड़े की समस्याएं हो सकती हैं।

शलजम में

निहित

विटामिन 'ए'

इस कमी को दूर

करके फेफड़ों को

स्वस्थ बनाए

रखने में मदद

करता है...

शलजम के औषधीय गुण

शलजम बहुत कम कैलोरी वाली सब्जी है। इसे एंटी-ऑक्सीडेंट, मिनरल और फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी शरीर के लिए आवश्यक और शक्तिशाली घुलनशील एंटी-ऑक्सीडेंट है। इसका सेवन शरीर में इम्यूनटी को बढ़ाता है और हानिकारक फ्री रेडिकल्स, कैंसर और सूजन से शरीर की रक्षा करता है। इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है।

शलजम वास्तव में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का भंडार है। शलगम के मुकाबले इसकी जड़ों में कई गुना अधिक मिनरल और विटामिन होते हैं। यह विटामिन ए, विटामिन सी, कैरोटीनॉयड और ल्यूटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत है। इसके अलावा, इसके पत्ते विटामिन 'के' के बहुत अच्छे स्रोत हैं। साथ ही यह कैल्शियम, कॉपर, आयरन और मैंगनीज जैसे महत्वपूर्ण मिनरल के भी बेहतरीन स्रोत हैं।

शलजम को उबालकर इसके पानी से फटी हुई एड्रियों को धोकर उसके बाद उन पर शलगम रगड़ें। रात के समय इसका इस्तेमाल करके फटी हुई एड्रियों पर साफ कपड़ा लपेट लें। इसके प्रयोग से फटी हुई एड्रियां ठीक हो जाती हैं। शलगम को पानी में उबालकर उसके पानी को छानकर और उसमें चीनी मिलाकर पीने से दमा,

खांसी और गला बैठने का रोग ठीक हो जाता है।

शलजम में एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स के उच्च स्तर के कारण यह कैंसर के खतरे को कम करने में मदद करता है। ग्लूकोसाइनोलेट्स की उपस्थिति के कारण यह कैंसर के प्रभाव को कम करने में मदद करता है।

मधुमेह के रोग में रोजाना शलगम की सब्जी खाना लाभदायक होता है।

शलजम में मौजूद विटामिन 'ए' के कारण यह एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। यह गुण हार्ट अटैक, हार्ट स्ट्रोक और अन्य हृदय रोगों को रोकने में मदद करता है। शलगम फोलेट का भी एक बेहतरीन स्रोत है जो हृदय प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करता है।

50 ग्राम शलगम को 1 लीटर पानी में उबालें। फिर उस पानी में हाथ-पैर डालकर रहने से अंगुलियों की सूजन खत्म हो जाती है। कैल्शियम और पोटेशियम का एक महत्वपूर्ण स्रोत होने के कारण शलगम स्वस्थ हड्डियों के विकास और रखरखाव

के लिए महत्वपूर्ण होता है। शलगम का सेवन नियमित रूप से करने से हड्डियों के टूटने, ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे और रुमेटी गठिया की समस्याओं को रोका जा सकता है।

सिगरेट के धुएं में पाया जाने वाला कार्सिनोजेन्स शरीर में विटामिन 'ए' की कमी के कारण नुकसान पहुंचाता है। जिसके परिणामस्वरूप फेफड़ों की सूजन, एम्फीसेमा (वातस्फीति) और अन्य फेफड़े की समस्याएं हो सकती हैं। शलगम में निहित विटामिन 'ए' इस कमी को दूर करके फेफड़ों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

● झाड़-फानूस...

घर में दक्षिण-पश्चिम दिशा पृथ्वी तत्व से सम्बन्ध रखती है। यह विवाह एवं आपसी सम्बन्धों से जुड़ा है। प्रतिदिन दो घन्टे शाम के समय फानूस में रोशनी रखने से परिवार के सदस्यों में मेल-जोल की भावना बलवती होगी और साथ ही साथ अविवाहित व्यक्तियों के विवाह होने की संभावनाएं भी बढ़ेंगी।

