SWAARNIM FOUNDATION

स्वर्णिम

Whatsapp पर मासिक पत्रिका प्राप्त करने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें ।

वर्ष 01 - अंक 05 | डिजीटल मासिक पत्रिका - नवम्बर 2023 | कुल पृष्ठ - 00

दुनिया की सबसे छोटी गाय

ऊंचाई 1 से 2 फीट, दुध 3-5 लीटर दिन देती है और यह एक दिन में 5 किलो चारा ही खाती हैं

घर में रखकर गौसेवा करने का सुअवसर

भारत में गायों की 50 देसी नस्लें हैं, हर एक नस्ल की अपनी खासियतें हैं, ऐसी ही एक विलुप्त होती नस्ल है पगुंनरू है, जो अपनी छोटे कद के लिए मशहूर है। इसी नस्ल का सरंक्षण कर रहे हैं कृष्णम राजू। आध्रं प्रदेश के पूर्वी गोदावरी जिले के लिगंमपट्टी गाँव में 4 एकड़ में फैली पगुंनरू गोशाला में पगुंनरू गायों में 300 से अधिक गोवशं हैं, जिसे करीब 15 साल पहले कृष्णम राजू ने एक गाय से शरुु किया था। गोशाला शुरु करने के बारे में डॉ कृष्णम राजू बताते हैं, शुरु से ही मुझे गायों से लगाव था, फिर मुझे पगुंनरू के बारे में पता चला। शरुु में एक गाय लेकर आया, जिसका गुटूर के सरकारी फार्म पर कृत्रिम गर्भाधान (आर्टिफिशियल

स्वर्णिम मासिक पत्रिका स्वताधिकारी स्वर्णिम फ़ाउंडेशन इंदौर के लिए प्रकाशक/ मुद्रक/ प्रबंध संपादक रेखा जैन द्वारा सुगन ग्राफ़िक्स ट्रेड सेंटर साउथ तुकोगंज से मुद्रित करवाकर स्वर्णिम फ़ाउंडेशन से प्रकाशित। प्रधान संपादक वीरेन्द्रकुमार जैन। संपादक मंडल – विवेक जैन,कपिल जैन,शारदा जैन,पूजा जैन,विशाल जोशी

इनसेमि नेशन) कराया था, उसके बाद फिर तो इनकी सख्ंया बढ़ने ही लगी।

वो आगे कहते हैं पुंगानुरु एक प्राचीन नस्ल है, यह एक ऋषि–मुनि भी इस नस्ल को पालते थे, इस छोटी गाय को ज्यादा खिलाना भी नहीं होता, जब कि इसका दुध भी बढ़िया होता है । लेकिन धीरे–धीरे विदेशी नस्लों के आने के बाद से हमारी देश की पुरानी नस्ले विलुप्त होने लगी, उन्हीं में से एक पुंगानुर भी थी। केरल की वेचुर गाय भी दुनिय की छोटी गायों की नस्ल में शामिल है। वेचुर से पुंगानुर का अंतर समझाते हुए कृष्णम बताते हैं वेचुर ही हाइट 3 से 4 फीट तक होती है, लेकिन पुंगानुर की ऊंचाई 1 से 2 फीट तक है। पुंगानुरु मुख्य रुप से दक्षिण भारत के आंध्र प्रदेश के चित्तूर जिले की नस्ल हैं, गाय की इस नस्ल का नाम दक्कन पठार के दक्षिण–पूर्वी सिरे पर स्थित चित्तूर जिले के पुंगनूर के नाम पर रखा गया है। पुंगनूर नस्ल के दुध में वसा की मात्रा अधिक होती है और यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। गाय के दुध में सामान्य रुप से वसा की मात्रा 3 से 3.5 प्रतिशत होती है, जबकि पुंगनूरू नस्ल के दुध में 8 प्रतिशत वसा होता है। गाय की औसत दुध उपज 3–5 लीटर–दिन होती है और यह एक दिन में लगभग 5 किलो चारा ही खाती

हैं। इसकी सबसे अच्छी बात यह नस्ल सूखा प्रतिरोध किस्म होती है, इसलिए दक्षिण भारत में इसे लोग पालते थे। नस्ल सर्वेक्षण के आधार पर नस्लवार पशुधन जनसंख्या 2013 के अनुसार आंध्र प्रदेश में पुंगानूर गायों की संख्या सिर्फ 2,772 थी, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में पुंगानूरु नस्ल के संरक्षण पर काम हो रहा है। जबकि साल 2019 में की गई 20वीं पशुधनसंगणना और एनबीएजीआर के अनुसार पुंगानूर गोवंश की संख्या 13275 है। यह देश में सबसे कम संख्या वाली गोवंश नस्लों में तीसरे नंबर है । सबसे कम संख्या वाली गायों की बात करें तो बेलानी नस्ल की गायों की संख्या सबसे कम 5264 है। दुसरे नंबर पर पणिकुलम (13934) तीसरे नंबर पर पुंगानूर (13275) चौथे पर वेचुर (15181) और पांचवे नंबर पर डागरी (15000) है। आंध्र प्रदेश सरकार ने साल 2020 में पुंगानूर नस्ल के संरक्षण के लिए मिशन पुंगानूरु शुरु किया हैं, जिसमें पांच सालों के लिए आंध्र प्रदेश सरकार ने इस परियोजना के कार्यान्वयन के लिए 69.36 करोड़ रुपये मंजूर किए है। वाईएसआर कडप्पा जिले का श्री वैंकटेश्वर पशु चिकित्सा विश्वविद्यालय इस पर काम कर रहा हैं।

वास्तुदोष को दूर करें, घर को पवित्र करे

गोमूत्र, नमक, गंगा जल, नीम, टीट्री ऑईल, लेमन ग्रास ऑईल से निर्मित

swaarnim® Gomutra Phenyl

100% Herbal

इसके नियमित उपयोग से

-वास्तु दोष को दूर होता हैं -घर में पोजेटिव एनर्जी आती हैं

-घर का शुद्धिकरण होता हैं -बेक्टेरिया का सफाया करता हैं

-कीटपतंगों को पनपने से रोकता हैं (मक्खी, मच्छर आदि)

-घर, ओफिस, दुकान, फैक्ट्री सभी को सेनिटाइज करने का कार्य करता हे

-केमिकल रहित होने के कारण पर्यावरण को प्रदूषित नहीं करता हैं

-गोमूत्र, टी-ट्री आयल, लेमन ग्रास आयल से निर्मित होने के कारण सुरक्षित और हायली बेक्टेरिया रोधी हैं

-गिर गाय के गोमूत्र से निर्मित होने के कारण हवा और सरफेस से होने वाले इन्फ्रेक्शन को रोकता हे और सभी को स्वस्थ और निरोगी रखता हैं

गोमूत्र | टी-ट्री आयल | लेमन ग्रास आयल | नीम आयल | रॉक साल्ट | गंगा जल

Swaarnim Naturscience Limited

- 165, R.N.T. Marg, Indore : 452 001 (M.P.)
- Email : jains@cowurine.com
- Web : cowurine.com
- Customer Care # 07314739100, 07313599100

किडनी रोगों का पंचगव्य चिकित्सा से प्रभावी इलाज

शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग हैं क्योंकि हमें जीवित रखने के लिए शरीर में होने वाले सैकड़ो फंक्शन किडनी के माध्यम से होते हैं। किडनिया हमारी पसलियों के नीचे स्थित होती हैं। आमतौर पर किडनी का काम हमारे खून में मौजूद गंदगी, अतिरिक्त पानी और शरीर के लिए हानिकारक तत्वों को छानकर अलग करना है । ये सभी हानिकारक तत्व हमारे ब्लैडर में इकट्ठा होते हैं और फिर पेशाब के माध्यम से बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा किडनी हमारे शरीर में सोडियम, पोटैशियम और पीएच लेवल को भी संतुलित करती है ये ऐसे हार्मोन्स का निर्माण करती हैं, जो हमारे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करते हैं और रेड ब्लड (लाल रक्त कणिकाएं) सेल्स के उत्पादन में मदद करते हैं। इसके साथ ही किडनियां हमारे शरीर में विटामिन डी को एक्टिवेट करती हैं, ताकि हमारी हड्डियां कैल्शियम को एब्जॉर्ब (अवशोषित) कर सकें।

आजकल गलत खान–पान के कारण किडनी रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। किडनी की बीमारियां तब होती हैं, जब किडनी डैमेज हो जाती है या इसे फंक्शन करने में कोई परेशानी आती है। आपतौर पर डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अन्य किसी लंबी बीमारी के कारण ही किडनियां डैमेज होती हैं। किडनी का रोग होने पर इसका प्रभाव मरीज

के दुसरे अंगों पर भी पड़ सकता है जैसे–नर्व डैमेज, हड्डियों की कमजोरी, कुपोषण आदि समस्यांए हो सकती हैं। किडनी की बीमारियों का अगर सही समय पर इलाज न किया जाए, को किडनी पूरी तरह डैमेज हो जाती हैं और काम करना बंद कर देती हैं।

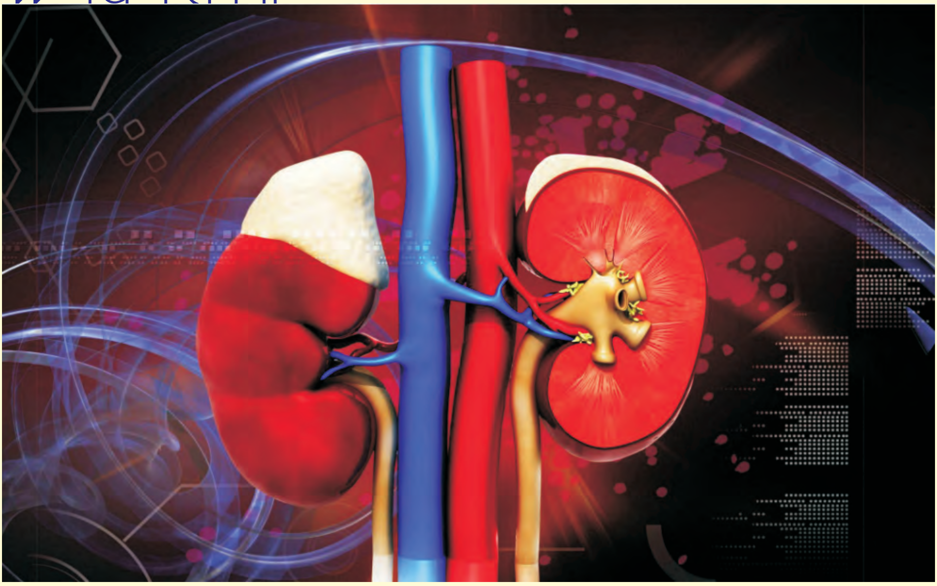
एक्यूट किडनी रोग

समस्याएं

एक्यूट किडनी समस्याएं किडनी में अचानक होने वाली समस्याएं हैं। जैसे–किसी दवा, इंफेक्शन या रेडियोएक्टिव डाई के कारण किडनी की किसी टिशू (ऊतक) में कोई समस्या आ जाना, किसी कारण से पेशाब बाहर न निकल पाने पर किडनी का प्रभावित होना आदि। ऐसी समस्या पंचगव्य थैरेपी इलाज के बाद ठीक हो जाती है।

लक्षण

- शरीर के अंगों में सूजन
- पेशाब करते समय जलन और दर्द
- पेट या पीठ में दर्द होना
- पेशाब रुक–रुक कर आना या कम आना
- भूख न लगना



क्रोनिक किडनी रोग

समस्याएं

किडनी की सबसे ज्यादा आम बीमारी कॉनिक किडनी रोग है, जो लंबे समय तक रहती है और इसे गोमूत्र चिकित्सा पद्धति से आगे बढ़ने से रोककर ठीक करने में मदद करती है। आमतौर पर ये रोग हाई ब्लड प्रेशर के कारण होता है। ब्लड प्रेसर के कारण किडनी में मौजूद रक्त को छानने वाली महीन कोशिकाओं पर दबाव पड़ता है, जिसके कारण किडनी को फंक्शन करने में परेशानी आती है।

डायबिटीज भी क्रॉनिक किडनी डिजीज का एक प्रमुख कारण है। डायबिटीज में ब्लड में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। ब्लड शुगर बढ़ जाने के कारण किडनियां की रक्त वाहिकाएं डैमेज हो जाती हैं और किडनी काम करना बंद कर देती हैं। आमतौर पर किडनी फेल्योर तब होता है जब शरीर में टॉक्सिन्स की मात्रा बहुत ज्यादा हो जाती है। पंचगव्य चिकित्सा इलाज में सहायक है।

लक्षण

- पैरों, चेहरे और आंखो के चारों तरफ सूजन आना (यह
- सुबह में ज्यादा दिखाई देती है)।
- भूख कम लगना, मितली व उल्टी आना, कमजोरी लगना, थकान होना एवं शरीर में रक्त की कमी।
- कम उम्र में उच्च रक्तचाप होना या अनियंत्रित उच्च रक्तचाप होना।
- सामान्य से कम पेशाब आना।
- ऊतकों में तरल पदार्थ रुकने से सूजन आना।

- ज्यादा थका हुआ महसूस करना या अधिक नींद आना।
- भूख न लगना, वजन कम होना और सोने में परेशानी होना।
- सिर दर्द या किसी चीज के बारे में सोचने में परेशानी होना।
- कमर में पसलियों के नीचे के हिस्से में दर्द होना।

किडनी की पथरी

समस्याएं

किडनी की पथरी भी किडनी की एक गंभीर और आम समस्या है। यूं तो इसके कई कारण होते हैं, लेकिन पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना और खान–पान की गलत आदतें व अनियमित जीवनशैली इसके प्रमुख कारण हैं। अधिकतर मामलों में पथरी का कारण किडनी में कुछ खास तरह के सॉल्ट्स का जमा हो जाना होता है। पहले स्टोन का छोटा खंड (निडस) बनता है, इसके जिसके चारों तरफ सॉल्ट जमा हो जाता रहता है। जेनेटिक कारण, हाइपरटेंशन, मोटापा, मधुमेह और आंतों से जुड़ी कोई अन्य समस्या होना भी पथरी का वजह बन सकते हैं। इसका इलाज गोमूत्र चिकित्सा से होता है।

लक्षण

- पीठ या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द होता है, जो कुछ मिनटो या घंटो तक बना रह सकता है।

- दर्द के साथ जी मिचलाने तथा उल्टी की शिकायत भी हो सकती है।
- बुखार, कंपकंपी, पसीना आना, पेशाब आने के साथ–साथ दर्द होना आदि
- मूत्र के साथ रक्त आना
- पेशाब करते समय दर्द होना

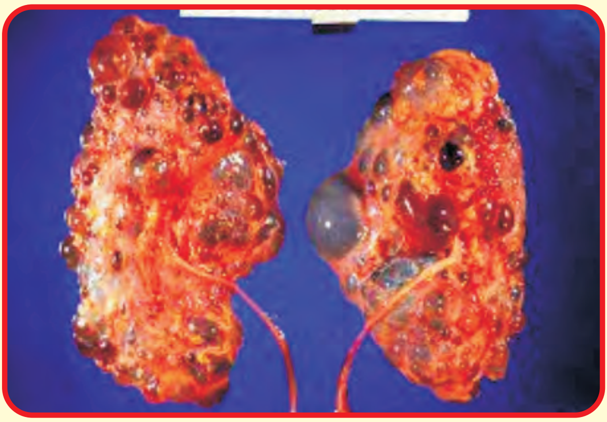
पॉलीसिस्टिक किडनी रोग

समस्याएं

पॉलीसिस्टिक किडनी रोग भी किडनी से जुड़ी एक गंभीर समस्या है। इस रोग में एक किडनी या दोनों या दोनों किडनियों में बड़ी संख्या में सिस्ट (पानी से भरे बुलबुले) बन जाते हैं। समय के साथ ये सिस्ट बढ़ते जाते हैं, जिससे किडनी का आकार बढ़ता जाता है और उसे काम करने में परेशानी आती है। कई बार ये रोग हाई ब्लड प्रेशर का भी कारण बन सकता है। पॉलीसिस्टिक किडनी रोग के कारण मरीज को क्रॉनिक किडनी फेल्योर भी हो सकता है। यह एक अनुवांशिक रोग है इसलिए मां–बाप से भी बच्चे में ये रोग आ सकता है। इसका उपचार गोमूत्र चिकित्सा पद्धति से करना अत्यंत लाभकारी है।

लक्षण

- पॉलीसिस्टिक किडनी रोग में सामान्यतः 30 से 40 वर्ष की उम्र तक लक्षण नहीं नजर आते हैं। इसके बाद ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं।



- ब्लड प्रेशर बढ़ जाना ।
- पेट में दर्द होना

- पेट में गांठ का होना या पेट का बढ़ना ।
- पेशाब के साथ खून आना
- पेशाब की नली में बार–बार संक्रमण होना (यूटीआई)
- किडनी में पथरी हो जाना
- किडनी में सिस्ट हो जाना
- मस्तिष्क, लिवर, आंत आदि में भी किडनी की तरह सिस्ट हो सकते हैं।
- सिर दर्द की समस्या

नेफ्रॉटिक सिंड्रोम

समस्याएं

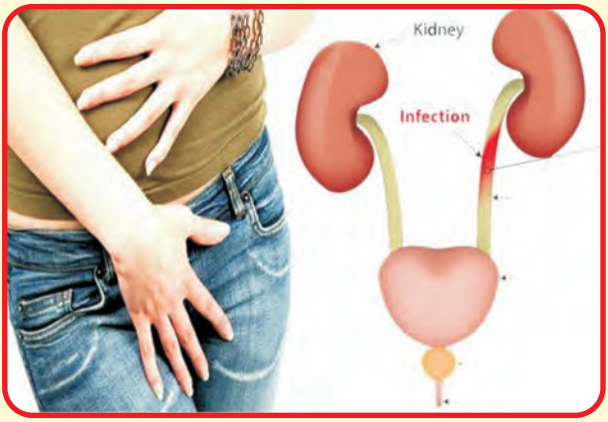
नेफ्रॉटिक सिंड्रोम अन्य उम्र की तुलना में बच्चों में अधिक पाया जाता है। आमतौर पर इस सिंड्रोम के कारण शरीर में बार–बार सूजन आती है। इस रोग में पेशाब में प्रोटीन का जाना, खून परीक्षण की रिपोर्ट में प्रोटीन का कम होना और कोलेस्ट्रोल का बढ़ जाना होता है। इस बीमारी में खून का दबाव नहीं बढ़ता है और किडनी खराब होने की संभावना बिलकुल कम होती है। सफलता के लिए शीघ्र गोमूत्र चिकित्सा से इलाज प्रारम्भ करें।

लक्षण

- शरीर में बार–बार सूजन का आना
- पेशाब के साथ प्रोटीन का बह जाना
- कोलेस्ट्रोल का बढ़ जाना

यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई)

समस्याएं



यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन या यूटीआई पेशाब की नली से जुड़ी समस्या है मगर इसके कारण किडनियां भी प्रभावित होती हैं। इस रोग में मूत्रमार्ग में संक्रमण हो जाता है, जिसके कारण पेशाब करते समय जलन या दर्द की समस्या शुरु हो जाती है । कई बार पेशाब के मवाद भी आने लगता है। बच्चों में यूटीआई बहुत खतरनाक हो सकता है और कई बार किडनियों को पूरी तरह खराब कर सकता है। यूटीआई से छुटकारा पाने के लिए संपर्क करें – 0731. 3599100

लक्षण

- पेशाब के दौरान दर्द होना।
- वजाइना या पीनस में हर समय दर्द या जलन होना।
- यूरिन पास करने के दौरान अधिक समय लगना।
- सेक्स के दौरान अधिक दर्द होना।
- बार–बार पेशाब आना।
- मूत्र से दुर्गंध आना ।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना।

- हल्का बुखार होना।
- कभी–कभी मूत्र के साथ खून भी आना।

किडनी की सामान्य समस्या को चिकित्सक लक्षण के आधार

पर पहचानकर दवा दे सकते हैं जबकि कुछ गंभीर किडनी रोगों में लक्षणों के आधार पर डॉक्टर कई तरह के टेस्ट करते हैं, जिनसे बीमारी की सही जानकारी हो सके।

सभी किडनी रोगों के इलाज के लिए वेबसाइट - www.cowurine.com पर जाकर फॉर्म भरें या व्हाट्सअप्प नंबर 07313599100 पर रिपोर्ट्स भेजें।

देशी गाय के दूध से बने

दही के फायदे

दही खाने के फायदे

1) दही में दुध से अधिक कैल्शियम होता है, दही आसानी से पच भी जाता है, इसलिए शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो दही खायें, कैल्शियम शरीर में हड्डी, दांत, नाखून आदि का विकास और संरक्षण करता है।

2) आयुर्वेद में दही के कई फायदे बताये गये हैं, दही शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता और ताकत बढ़ाता है, दही पेट की पाचन शक्ति, यौन शक्ति में वृद्धि करता है, दही शरीर में वात को संतुलित करता है और दुर्बलता दूर करता है।

3) आयुर्वेद के अनुसार गाय के दुध से बना दही बलवर्धक, शीतल, पौष्टिक, पाचक और कफनाश्क होता है, मक्खन निकाला हुआ दही शीतल, हल्का, भूख बढानेवाला, वातकारक और दस्त रोकने वाला होता है।

4) दही में प्रोटीन, कैल्सियम, विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन बी12 विटामिन डी, जिंक, मैग्नीशियम, सेलेनियम, राइबोफ्लेविन पोषक तत्व होते हैं। 1 कप दही (करीब 200 ग्राम) में 12 ग्राम प्रोटीन होता है।

5) दही पेट के लिए अमृत समान माना गया है, दही आंतों और पेट की गर्मी दूर करता है और पाचन तंत्र को सबल बनाता है, दही के सेवन से पेट की परेशानियाँ कब्ज, गैस, अपच आदि से मुक्ति मिलती है।

6) दही में पाये जाने वाले लाभदायक बैक्टीरिया आंतों को स्वस्थ रखते हैं। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और खुलकर भूख लगती है। दही का सेवन पेट के कैंसर कोलोन कैंसर होने से बचाव करता है। दही के सेवन से बढ़िया नींद भी आती है।

7) दही खाने से पुरुषों की यौन शक्ति बढ़ती है, दही से यौन इच्छा और शुक्राणुओं की संख्या में बढ़ोत्तरी होती हैं, नपुंसकता दूर होती है।

8) दही का प्रयोग हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, किडनी की बिमारियों में अच्छा माना गया है, इसके लिए कम फैट वाले दुध की दही खाएं।

9) कोलेस्ट्रोल बढने से रक्त–वाहिकाओं के रक्त प्रवाह अवरोध पैदा होता है, दही कोलेस्ट्रोल बढ़ने से रोकता है।

10) कब्ज, बवासीर के उपचार के लिए छाछ में अजवायन मिला कर पिए, फायदा होगा इसके अलावा नियमित रुप से भोजन के साथ काला नमक डला मट्ठा पीने से कब्ज सम्बन्धी रोग, बवासीर होने की समस्या नहीं होती ।

11) सर्दी, खांसी और अस्थमा के रोगियों को दही के सेवन से बचना चाहिए।

12) दही के ऊपर का पानी भी फायदेमंद माना जाता है, दही के पानी से दस्त, पीलिया, दमा के रोगियों को लाभ होता है।

13) दही शरीर में श्वेत–रक्त कणिकाओं सफेद ब्लड कोर्पसेल्स की संख्या बढाता है, जिससे रोग–प्रतिरोधक क्षमता का तेजी से विकास होता है। एंटीबायोटिक दवाइयों के सेवन के दुष्प्रभाव से बचने के लिए डॉक्टर भी दही खाने की सलाह देते हैं।

14) मुंह के छालों के उपचार के लिए दिन में 3–4 बार छालों पर दही शहद लगायें या दही को भोजन के साथ लें ।

बालों में दही लगाने के फायदे

15) दही बालों के लिए एक बेहतरीन कंडीशनर है, दही बालों में जड़ से लगायें और 15–20 मिनट लगे रहने दें, फिर बाल धो लें, यह उपाय बालों की रुसी, रुखापन दूर कर बालों को चमकदार और मुलायम बनाता है।

16) बालो में अगर रुसी ज्यादा है तो दही में काली मिर्च पाउडर मिलाकर बालों की जड़ों में लगायें, थोडी देर लगे रहने के बाद धो ले।

17) दही में बेसन मिलाकर बालों में लगायें, इस प्रकार बालों में दही लगाने से बालों का झड़ना रुकता है, दही में काली मुल्तानी मिट्टी मिलाकर बालों में लगायें, यह शैम्पू का काम करता है और बालों का झड़ना भी कम करता है।

दही के फायदे चेहरे के लिए

18) दही में बेसन, चन्दन पाउडर, थोडा सा हल्दी मिलाकर बना उबटन चेहरे और शरीर पर लगायें, सूखने पर छुड़ा लें, आप की त्वचा पर बेहतरीन चमक, निखार और स्निग्धता आएगी।

19) अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो दही–शहद मिलाकर चेहरे पर लगायें यह उपाय चेहरे के अतिरिक्त तैलीय तत्व को दूर करता है, स्किन पर पढ़ती उम्र के निशान और झुर्रियों को कम करने के लिए दही में नींबू का रस मिलाकर लगायें।

20) चेहरे पर होने वाले दानों–मुहांसों के उपचार के लिए खट्टी दही का लेप चेहरे पर लगायें सूखने पर धो लें, फायदा होगा।

21) दही और शहद के फायदे–दही में शहद, बादाम का तेल मिलाकर चेहरे और त्वचा पर 15–20

मिनट तक सूखने दें, बाद में गुनगुने पानी से धो लें, इससे चेहरे की मृत कोशिकाएं निकल जाएँगी और एक नया निखार चेहरे पर आयेगा।

22) संतरे के छिलके सुखाकर, पीस कर दही में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे का रंग साफ गोरा होता है, दही में गुलाबजल और हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा मुलायम होता है और निखार आता है।

23) गर्मियों में तेज धूप में निकलने से त्वचा झुलस जाती है, सनबर्न हो जाने पर दही मलने से आराम मिलता है।

24) दही के नुकसान से बचने के लिए, दही का सेवन करते समय दही में काला नमक, सौंठ, पुदीना, जीरा पाउडर मिलाकर खांए।

25) बहुत से लोगों दुध आसानी से नहीं पचता हैं, वो लोग दही के सेवन से दुध से सभी पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि दही सुपाच्य होता है।

दही कैसे खाएं । दही कब खाएं, दही में क्या मिलाकर

खाएं

26) दही हमेशा ताजा ही खाना चाहिए। दही हमेशा सुबह या दोपहर में खाना चाहिए। दही रात में खाने से बचें और अगर खाना ही पड़े तो दही में चीनी डालकर खाए, इससे पित्त दोष नहीं होगा।

27) दही से बहुत प्रकार के बेहतरीन भोज्य पदार्थ बनते हैं जैसे लस्सी, छाछ, रायता आदि। दही से बहुत तरह के रायता बनाये जाते है जैसे ककड़ी, प्याज–खीरा–टमाटर का रायता, बूंदी का रायता, अनानास का रायता आदि। इन रायतें और दही–छाछ का सेवन गर्मियों में लू और डिहायड्रेशन से बचाता है।

28) दिमाग के लिए दही खाना दिमाग के स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है नई रिसर्च में पता चला है कि दही में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक बैक्टीरिया डिप्रेशन, उलझन–बेचैनी स्ट्रेस कम करता है।

घर में दही कैसे जमायें।

29) दही जमाने की तरीका दही जमाने का सबसे आसान तरीका यह है कि दूध उबालकर ठंडा होने रख दें जब दूध थोड़ा गुनगुना रह जाये तो इसमें 3–4 चम्मच दही मिलाकर अच्छे से चला दें, जिससे कि पूरे दूध में दही घुल जाये, अब इसे ढककर किसी गर्म जगह रख दें, 5–5 घंटे में दही जम जायेगा।

भारत में पहली बार इंटीग्रेटेड (आल इन वन)
लिक्विड आर्गेनिक मेन्युअर फोलियर स्प्रे

पंचगव्य से निर्मित

गव्यामृत
Gavyamrut

आर्गेनिक लिक्विड यूरिया, माइक्रोन्युट्रिएंट्स, एन.पी.के (NPK), माइक्रोऑर्गेनिज़्म, प्लांट प्रोटेक्टर - All in One

गव्यामृत मिट्टी, हवा और पानी की गुणवत्ता के सरंक्षण में अत्यंत महत्वपूर्ण मदद करता है।

उपयोग - गव्यामृत 10 मि ली प्रति लीटर पानी में मिलाकर खड़ी फसल में पत्तियों पर छिड़काव करना चाहिए। हर 15 दिन में छिड़काव किया जा सकता है।

- **गव्यामृत एक लिक्विड आर्गेनिक मेन्युअर है ।** यह एक आल-इन-वन इंट्रीगेटेड फ़र्टिलाइज़र एवं प्लांट प्रोटेक्टर प्रोडक्ट हे जिसका उपयोग फल, सब्जी, दहलन, तिलहन, अनाज, फसलों, फूल, पोधो एवं सजावटी पोधो पर किया जाता हे। जब पत्तियों पर इसका छिड़काव किया जाता है तो गव्यामृत आसानी से रंध्रों (स्टोमेटा) और अन्य छिद्रों के माध्यम से पौधे में प्रवेश कर जाता है। और पौधों की कोशिकाओं द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है। यह पौधों में फ्लोएम के माध्यम से आवश्यकता के अनुसार वितरित होता है। अप्रयुक्त नाइट्रोजन सहित अन्य सभी तत्व पौधे के रिक्तिता में स्टोर रहता है और पौधे के उचित विकास और वृद्धि के लिए धीरे धीरे छोड़ा जाता है ।
- **गव्यामृत में 4% नाइट्रोजन** (W/V) समान रूप से मिला हुआ है । गव्यामृत में है लिक्विड यूरिया, अमोनिया, यूरिक एसिड, खनिज, एल्कलॉइड्स जो नाइट्रोजन युक्त यौगिक है। यह नाइट्रोजन के स्रोत के रूप में कार्य करता है, जो पौधों के विकास के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व है।
- **गव्यामृत प्लांट प्रोटेक्टर भी है** जो कीटों को भी रोकता है और पौधों पर आक्रमण करने वाले कीड़ों को दूर भगाता है या उन्हें रोकता है। हवा में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया एवं वायरस को समाप्त करता हे।
- **गव्यामृत में है** माइक्रोऑर्गेनिज़्म (2×10^8 CFU/ml) एजोटोबेक्टर, एजोस्पिरलम, राइजोबियम, पीएसबी, केएसबी, ज़ेडएसबी, एसएसबी जो पौधों को नाइट्रोजन, फॉस्फेट, पोटैशियम (NPK), जिंक, सल्फर उपलब्ध करते है ।
- **गव्यामृत में है** माइक्रोन्युट्रिएंट्स जो पौधों को खाद्य प्रक्रिया, क्लोरोफिल बनाने, फ्लॉवरिंग और फ्रूटिंग, बीमारियों से बचाव, पौधों की स्थिरता में सपोर्ट करते है।

Swaarnim
Naturscience Limited

- 165, R.N.T. Marg, Indore : 452 001 (M.P.)
- Email : mail@swaarnim.com
- Customer Care # 9301514792, 9893052003

म प्र के प्रत्येक गाँव में शासन गव्यसिद्ध (पंचगव्य चिकित्सक) की नियुक्ति करे– गव्याचार्य वीरेन्द्रकुमार जैन

इंटर्नशिप कर रहे बीएएमएस डॉक्टर्स की पंचगव्य थैरेपी की ट्रेनिंग हो

नगरनिगम उद्यान में गव्यामृत का उपयोग करें जिससे पौधों को प्राकृतिक खाद एवं कीट सुरक्षा प्राप्त हो

इंदौर, 9 अक्टूबर । म पृ सरकार प्रत्येक गाँव में एक गव्यसिद्ध की नियुक्ति करे ताकि वो गाँव वालों को आवश्यकता होने पर पंचगव्य थैरेपी के उपयोग की जानकारी दे सके।वेलनेस सेंटर पर भी ये सेवाएँ दे सकेंगे ।लालबाग में गोऋषि दत्तसागर जी महाराज के सानिध्य में चल रहे वेदलक्षणा गो शृध्दा महोत्सव कार्यक्रम में व्याख्यान देते हुए गव्याचार्य वीरेन्द्र कुमार जैन ने उपरोक्त माँग के

साथ राज्य शासन से यह माँग भी की है कि सभी आयुर्वेद डॉक्टर, वैद्य, नेचरोपैथी डॉक्टर एवं हेल्थ से जुड़े सभी प्रोफेशनल को भी ऑनलाइन पंचगव्य थैरेपी की ट्रेनिंग दे ताकि अधिक से अधिक जनता इससे लाभान्वित हो सके।पंचगव्य थैरेपी खोजकर्ता जैन ने केंद्र एवं प्रदेश सरकार से यह अपेक्षा की है कि आयुर्वेद कॉलेज के फायनल ईयर एवं इंटर्नशिप कर रहे बीएएमएस डॉक्टर्स को 30 घंटे की ऑनलाइन ट्रेनिंग, भारतीय चिकित्सा पद्धति राष्ट्रीय आयोग,कंपलसरी करे।

उन्होंने संगोष्ठी में बतलाया कि आयुर्वेदीय पंचगव्य थैरेपी से अनेकों बीमारियों कैंसर,अस्थमा,चर्मरोग,लंग्स फायब्रोसिस से लेकर कब्ज ,गैसेस से पीड़ित मरीज लाभान्वित हो रहे हैं

जैन ने कहा प्रदूषण रहित इस पंचगव्य थैरेपी का प्राकृतिक खेती में अधिक से अधिक उपयोग के लिए कृषि मित्र को भी ट्रेनिंग दी जानी चाहिए ।कृषि विभाग एवं उद्यान विभाग फील्ड अधिकारियों के माध्यम से भी खेती में पंचगव्य के उपयोग की जानकारी दे सकते हैं । इसके उपयोग पर शासन कृषकों को अनुदान देकर प्रोत्साहित कर सकता है ताकि जहर रहित अनाज, फल,सब्जी प्राप्त हो सकें।

शहर के नगर निगम एवं नगर पालिकाएँ अपने उद्यानों में पंचगव्य का उपयोग कर शहर को प्रदूषण मुक्त बनाने में अहम भूमिका निभा सकता है और सभी होटल्स एवं बंगलों में पंचगव्य के उपयोग के लिए मालियों को ट्रेनिंग दे सकता है ।क्योंकि पंचगव्य प्रॉडक्ट में यूरिया, नाइट्रोजन फास्फेट पोटाश सहित कई माइक्रो न्यूट्रिएंट्स सहित लाभकारी सूक्ष्म जीवाणु भी होते हैं ।

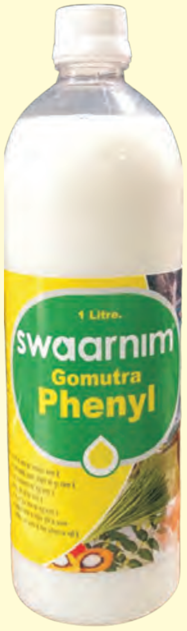
स्वर्णिम गोमूत्र फिनाइल

वास्तुदोष को दूर करे, घर को पवित्र करें

स्वर्णिम गोमूत्र फिनाइल गोमूत्र, नमक, गंगा जल, नीम, टी ट्री ऑइल, लेमान ग्रास ऑइल से बनाया जाता है । फ्लोरिंग की सफाई के लिए स्वर्णिम गोमूत्र फिनाइल का उपयोग करना श्रेष्ठ है, क्योंकि यह आपके घर, अस्पताल, कार्यालय को और आकर्षक और स्वच्छ दिखाने में मदद करता है।

1. फर्श को साफ कर चमकदार बनाता है।
2. कीड़े मकोड़, मक्खी, मच्छरों को दूर रखता है।
3. स्वर्णिम फिनाइल घर के वातावरण को शुद्ध करता है।
4. वास्तु दोष को दूर करने में प्रभावी है।
5. घर एवं पूजा स्थल को शुद्ध करता है।
6. प्राकृतिक चीजों से निर्मित होने से पर्यावरण एवं मानव के लिए हानिकारक नहीं है ।

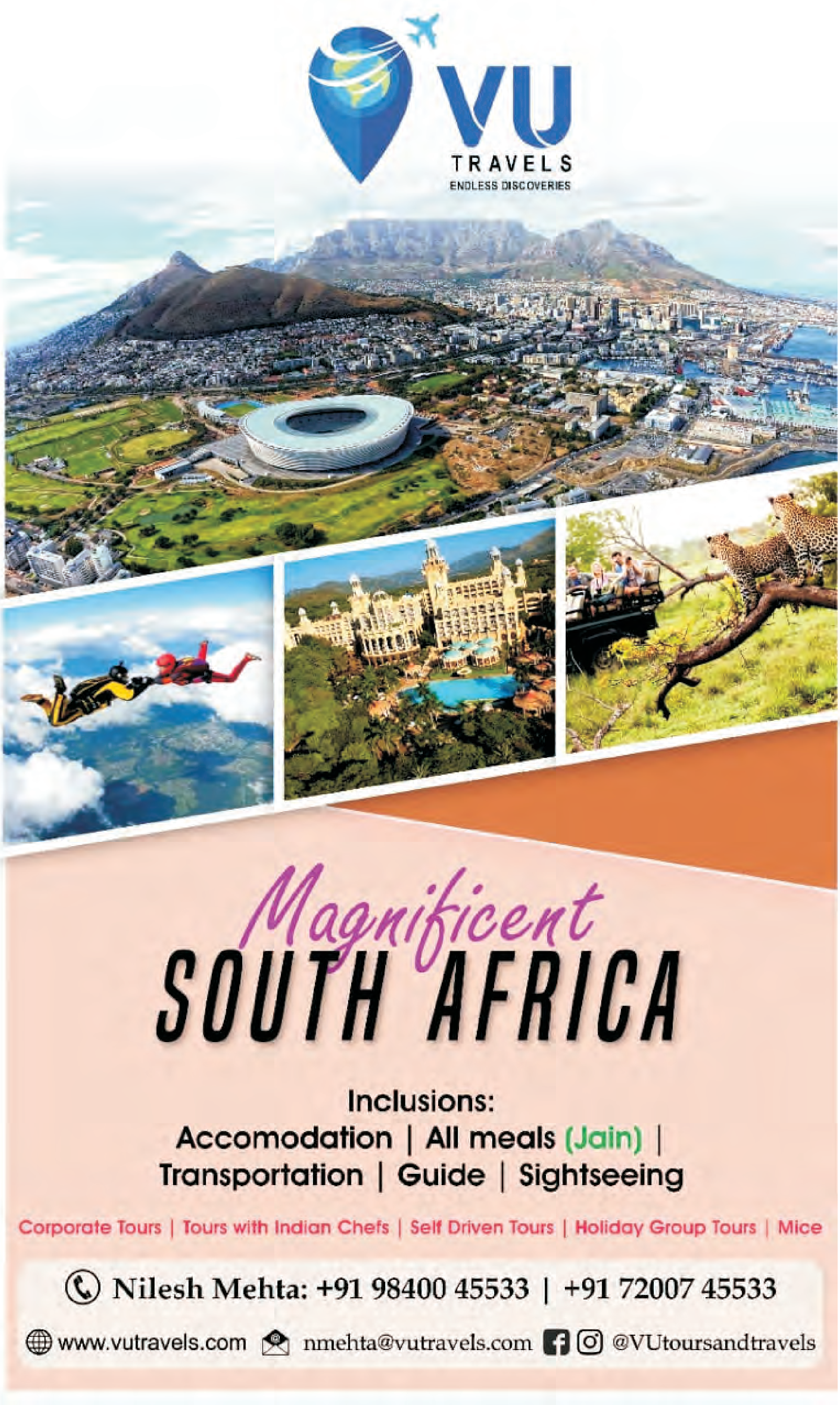
स्वर्णिम गोमूत्र फिनाइल घर, अस्पताल, कार्यालय और औदयोगिक उपयोग के लिए एक प्रभावी क्लीनर है। यह फर्श, टाइल्स, कांच और संगमरमर को साफ रखता है और इसमें कोई हानिकारक तत्व नहीं होता है। यह मच्छरों को भगाने में भी मदद करता है और सुखद सुगंध के साथ स्वच्छ वातावरण प्रदान करता है ।



प्राप्ति स्थल –जैंस काऊ यूरिन थेरेपी हेल्थ क्लिनिक, 165, आरएनटी मार्ग इंदौर – 452001 (म.प्र.)

फोन – 07314739100, 07313599100,

Trade Enquiry - jains@cowurine.com
Buy Online - cowurine.com


VU
TRAVELS
ENDLESS DISCOVERIES
Magnificent
SOUTH AFRICA
Inclusions:
Accomodation | All meals (Jain) |
Transportation | Guide | Sightseeing
Corporate Tours | Tours with Indian Chefs | Self Driven Tours | Holiday Group Tours | Mice
Nilesh Mehta: +91 98400 45533 | +91 72007 45533
www.vutravels.com nmehta@vutravels.com @VUtoursandtravels