

कालजयी मूल्यों की रक्षा, शौर्य और पराक्रम का पर्व है विजयादशमी

पद्मावत मीडिया

उदयपुर । समुत्कर्ष समिति द्वारा विजयादशमी पर समाज के दशाननों के संहर का पर्व » दशहरा विषयक 127 वीं समुत्कर्ष विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। दशहरा विषयक 127 वीं समुत्कर्ष विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। दशहरा विषयक 127 वीं समुत्कर्ष विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। दशहरा विषयक 127 वीं समुत्कर्ष विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया।

पुरुषार्थ, शक्ति का संचय करके राष्ट्र के आध्यात्मिक कालजयी मूल्यों को सुरक्षित करने के लिए संकल्पित होने की बेला है। विचारगोष्ठी में सर्वप्रथम मंगलाचरण एवं विषय का प्रवर्तन करते हुए सत्यप्रिय आर्य ने कहा कि दशरथ पुत्र राम जिस प्रकार से ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली और ज्ञानी भी समझे जाने वाले रावण पर विजय प्राप्त करते हैं उसके पीछे तत्व यही है कि प्रतापी से प्रतापी राजा भी जब अधर्म के मार्ग पर चल पड़ता है तो उसके विरुद्ध खड़ी हुई जन शक्ति उसकी विशाल सुसज्जित सेनाओं तक को हरा डालती है।

दशरथ को रावण पर राम की विजय अर्थात् आसुरी शक्तियों पर सात्विक शक्तियों की विजय तथा अन्याय पर न्याय की, बुराई पर अच्छाई की, असत्य पर सत्य की, दानवता पर मानवता की, अधर्म पर धर्म की, पाप पर पुण्य की और घृणा पर प्रेम की जीत के रूप में मनाया जाता है। यह पर्व देश की सांस्कृतिक, ऐतिहासिक एवं राष्ट्रीय एकता का पर्व है, जो राष्ट्रीय एकता, भाईचारे और सत्यमेव जयते का मंत्र देता है।

बड़ोदिया में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का विशाल पथ संचलन सम्पन्न संघ की 99 वर्ष की अनथक साधना से भारत परम वैभव की ओर बढ़ रहा है- विकासराज

पद्मावत मीडिया

बासवाड़ा । राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विभाग प्रचारक विकासराज ने कहा है कि संघ की 99 वर्ष की अनथक साधना के बाद भारत परम वैभव की ओर बढ़ रहा है, ऐसे में हम सब का दायित्व है कि हम समाज और देश की सेवा के लिए प्रण-प्राण से प्रतिबद्ध हो जावे।

विकासराज शनिवार को विजयादशमी के अवसर पर बड़ोदिया कस्बे में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के छिंच खंड के विशाल पथ संचलन के समापन अवसर पर कस्बे के शिव मंदिर परिसर में मौजूद स्वयंसेवक और प्रबुद्धजनों को संबोधित कर रहे थे।

इस मौके पर उन्होंने कहा कि भगवान श्री राम ने भी कहा था कि समाज का कोई एक वर्ग भी अगर साथ ना हो तो उस राज्य का विकास संभव नहीं ऐसे में हमें भी समाज के समस्त वर्गों को साथ में लेकर परम पवित्र भगवा ध्वज की छत्रछाया में देश



को परम वैभव की ओर ले जाने के समर्पित प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि पहले जाति-पाति के नाम पर देश को काटा गया बाद में धर्म के नाम पर देश को बांटकर सनातन संस्कृति और विश्व विश्रुत भारत के गौरव को हानि पहुंचाई गई। *संघ के शताब्दी वर्ष से पहले पांच प्रण पूरे करने होंगे* विकासराज

ने कहा कि अब हमें त्याग और समर्पण के 99 वर्षों के बाद आगामी 1 वर्ष में पंच प्रण की ओर ध्यान देना होगा। इसके तहत सर्वप्रथम अपने गांव में संघ की शाखा को प्रारंभ करना होगा और ऊंची-नीची जाति को भेद को दूर करना होगा। हम मिलकर कार्य करें, वैमनस्यता को दूर करें और परिवार की

समरसता के बाद समाज को समरसता के वातावरण में ढालने का कार्य करें। उन्होंने कहा कि हमें परिवार को संभालना होगा और पर्यावरण प्रदूषण को रोकने की दृष्टि से प्लास्टिक मुक्त वातावरण का निर्माण करना होगा। उन्होंने अंग्रेजी भाषा के स्थान पर मातृभाषा को अपनाने और नागरिक शिष्टाचार के नाते

संविधान में वर्णित अधिकारों कर्तव्य को याद रखते हुए सरकारी संपत्ति को स्वयं की संपत्ति को समझने का भी आह्वान किया। समारोह दौरान बड़ोदिया सहित आसपास के 35 गांवों से पहुंचे 700 से अधिक स्वयंसेवक व प्रबुद्धजन मौजूद थे।

पूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व अध्यक्ष देवपुरा को विधानसभा में पुष्पाजलि

पद्मावत मीडिया

जयपुर । राजस्थान विधानसभा में शनिवार को पूर्व मुख्यमंत्री एवं विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष हीरालाल देवपुरा को उनकी जयंती पर पुष्पाजलि अर्पित की गई। इस मौके पर पूर्व विधायक श्री नवराज सिंह, विधानसभा के अधिकारी एवं कर्मचारीगण और स्व देवपुरा के पुत्र डॉ जी एल देवपुरा सहित परिजन मौजूद थे।



अस्थमा-पायरिया दोनों को कंट्रोल कर सकती है ये आसानी से उपलब्ध औषधि

आयुर्वेद दुनिया की सबसे पुरानी चिकित्सा प्रणालियों में से एक है। इसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी और इसका इतिहास 5,000 वर्षों से अधिक पुराना है। आयुर्वेद शब्द का अर्थ है जीवन का विज्ञान। आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य शरीर, मन और आत्मा के संतुलन में है। जब यह संतुलन बिगड़ जाता है, तो बीमारियां हो सकती हैं। हम आपको आज एक औषधि के बारे में बताते हैं जो जिसके इस्तेमाल से आप शरीर में होने वाले कई रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। दरअसल, हम बात कर रहे हैं तुलसी के पौधे की। इसकी पत्तियां व तना हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद ही फायदेमंद है। भारतीय संस्कृति में तुलसी के पौधे का काफी महत्व है। घर के आंगन में तुलसी का पौधा लगाना और इसकी पूजा करना बेहद शुभ माना जाता है। औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी के पत्ते सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। यह हमें अस्थमा, खांसी, एलर्जी, पायरिया, पेशाब में जलन, पथरी पेट में दर्द जैसी कई गंभीर बीमारियों से निजात दिलाता है। पायरिया की समस्या जड़ से होगी खत्म जिला अस्पताल बाराबंकी के चिकित्सक डॉक्टर अमित वर्मा (एमडी मेडिसिन) ने बताया कि कैसे तो तुलसी की पत्तियां व तना गुणों से भरपूर होता है। इसकी पत्तियां के साथ काली मिर्च लौंग का काढ़ा बनाकर पीने से अस्थमा, खांसी या एलर्जी ठीक हो जाती है। अगर आप पाचन संबंधी समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी के पत्ते आपके लिए मददगार साबित होंगे। रोजाना खाली पेट तुलसी के पत्ते चबाने से एसिडिटी

और पेट में जलन की समस्या दूर होती। वहीं जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती है या पायरिया की समस्या है। ऐसे में रोजाना सुबह तुलसी के पत्तों का सेवन करने से मुंह के बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं, जिससे सांस की बदबू की समस्या भी दूर होती है। डायरिया समेत इन बीमारियों के लिए अचूक दवा-डॉ.अमित वर्मा ने बताया कि इसके अलावा जिन लोगों को डायरिया की वजह से पेट में दर्द होता है तो उन्हें तुलसी की पत्तियों का सेवन करना चाहिए। साथ ही साथ जलन लोगों को पेशाब में जलन होती है। उसमें यह शीतलता प्रदान करता है। तुलसी के पत्ते हमारे शरीर को डीटॉक्सिफाई करते हैं। इसमें मूत्रवर्धक गुण होते हैं जो शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को कम करता है जो किडनी में पथरी बनने का मुख्य कारण होता है। यूरिक एसिड के लेवल में कमी से गाउट के रोगियों को भी राहत मिलती है।

चिकित्सक डॉक्टर अमित वर्मा ने बताया कि कैसे तो तुलसी की पत्तियां व तना गुणों से भरपूर होता है। इसकी पत्तियां के साथ काली मिर्च लौंग का काढ़ा बनाकर पीने से अस्थमा, खांसी या एलर्जी ठीक हो जाती है।

संजीवनी बूटी से कम नहीं यह पौधा : बवासीर, पेट रोग समेत दर्जनभर बीमारियों में रामबाण

हर जगह आसानी से मिलने वाला यह पौधा किसी संजीवनी बूटी से कम नहीं है। औषधीय गुणों से भरपूर यह पौधा कई बीमारियों में बेहद लाभकारी और फायदेमंद है। अस्वस्थ शरीर को स्वस्थ बनाने का मार्ग प्रशस्त करने के कारण ही इसे अपामार्ग के नाम से जाना जाता है। यह औषधि मानव जीवन के साथ पशुओं के लिए भी बेहद गुणकारी है। वनस्पति विज्ञान विभाग की एचओडी प्रोफेसर निशा राघव ने बताया कि यह पौधा बड़ा उपयोगी है। अनेकों बीमारियों में संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। यह पौधा बड़े आसानी से हर जगह मिल जाता है। इसको अपामार्ग, चिरचिटा या लटजोरा के नाम से भी जानते हैं। श्री मुरली मनोहर टाउन स्नातकोत्तर महाविद्यालय बलिया के वनस्पति विज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. निशा राघव ने कहा कि यह बहुत महत्वपूर्ण पौधा है। इसको अपामार्ग या सामान्य भाषा में लटजोरा के नाम से जानते हैं। यह चिरचिटा के नाम से भी काफी मशहूर है। जैसा कि यह अपने नाम से ही अपने गुणों को प्रदर्शित करता है। अपामार्ग मतलब दूसरा और मार्ग यानी रास्ता, शरीर अगर किसी बीमारी के कारण अस्वस्थ हो गया है तो उसके लिए यह दूसरा मार्ग प्रशस्त कर देता है। इसलिए इसको अपामार्ग कहा जाता



है। सेहत के लिए भी काफी गुणकारीइसका प्रयोग अनेकों बीमारियों में किया जाता है। यह बड़े ही आसानी से मिल जाता है। यह चर्म रोग, फोड़े फुंसी, सूजन, गठिया, मुंह के छाले, भूख न लगना, आंखों की बीमारी, रक्तश्राव को रोकना, घाव, खुजली, क्षसनत्र में विकार को रोकना, खांसी, बुखार, हैजा, पेट रोग, बवासीर, कृष्ठ रोग और चेचक इत्यादि कई गंभीर बीमारियों में बेहद उपयोगी है। यही नहीं पशु जब पानी में चले जाते हैं, चोट लग जाती है या सूजन हो जाता है उस समय इसका प्रयोग पशुओं के लिए भी किया जाता है।

कई गंभीर बीमारियों के लिए रामबाण है ये लाल फल

केला कई तरह से स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है। इसमें भारी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम और विटामिन ए जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे खाने से पेट भी साफ रहता है। हम में से कई लोग पीले या हरे केले से परिचित हैं, लेकिन बहुत कम लोग लाल केले के बारे में जानते हैं। हालांकि बिहार में लाल केले की खेती प्रयोग के दौर से गुजर रहा है। किसान यदि कृषि वैज्ञानिक से सलाह लेकर खेती करे तो आम केले की बनिस्पत लाल केले से बेहतर कमाई कर सकते हैं। लाल केला औषधीय गुणों से भरपूर है। पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ प्लांट पैथोलॉजी एंड नेमेटोलॉजी के विभागाध्यक्ष सह अखिल भारतीय फल अनुसंधान परियोजना के प्रधान अन्वेषक प्रो. डॉ. एसके सिंह ने बताया कि लाल केला में विटामिन सी, विटामिन बी 6, पोटेशियम, मैग्नीशियम और आहार फाइबर पाए जाते हैं। इनमें कैरोटीनॉयड और एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सिडेंट भी होते हैं, जो उनके लाल रंग में योगदान करते हैं। विटामिन और खनिजों का समृद्ध स्रोत है लाल केला और खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है। लाल केला ट्रिप्टोफैन को 90 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होता है। लाल केला ट्रिप्टोफैन को सेरोटोनिन में बदल देता है। सेरोटोनिन एक रसायन है जो मस्तिष्क और आपके पूरे शरीर में तंत्रिका कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाता है। सेरोटोनिन मूड, नींद, पाचन, सोने जागने के चक्र, घाव भरने, हड्डियों के स्वास्थ्य, रक्त के थक्के और यौन इच्छा जैसे शारीरिक कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यही वजह है कि लाल केला आवश्यक विटामिन और खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है। उन्होंने बताया कि सेरोटोनिन का स्तर बहुत कम होने से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। 100 ग्राम लाल केले को 0.4 मिलीग्राम विटामिन बी6



मिलती है। कॉर्टन के कपड़े या तौलिए को गर्म पानी में भिगोकर उसे प्रभावित चोट के हिस्से पर लगाएं। ध्यान रहे कि पानी का तापमान बहुत ज्यादा ना हो। यदि त्वचा पर कोई खुली चोट हो तो बर्फ या गर्म पानी का सीधे उपयोग नहीं करना चाहिए। गर्म पानी से सेंकने के लिए उसका बहुत ज्यादा तापमान न हो वरना और भी जलन हो सकती है। जब आपको गंभीर चोट लगी हो तो उस जगह पर सूजन आ जाती है। ऐसे में चोट लगने के तुरंत बाद ही बर्फ से सिकाई करना सबसे प्रभावी उपचार माना जाता है। इसे थैरेपी भी कहा जाता है। इससे चोट के स्थान पर आने वाली सूजन कम होती है और दर्द में काफी राहत

मिलती है क्योंकि यह उस हिस्से पर रक्त प्रवाह को नियंत्रित कर देता है। जब किसी स्थान पर चोट लगती है तो शरीर की प्रतिक्रिया के रूप में उस स्थान पर अधिक रक्त प्रवाह होने लगता है, जिस कारण दर्द और सूजन हो जाती है। ज्यादा गर्म पानी से सिकाई नहीं करनी चाहिए। इसके साथ ही अगर बर्फ से सिकाई करते समय त्वचा में बहुत ज्यादा ठंडक महसूस हो या त्वचा सूख पड़ने लगे तो सिकाई रोक देनी चाहिए। घर पर सिकाई करने से काफी आराम तो मिलता है लेकिन चोट लग जाने पर डॉक्टर के पास जरूर जाना चाहिए उनके परामर्श से ही घर पर सिकाई करें।