

चमतकारी है 'सहजन'

सहजन (ड्रमस्टिक्स) या मुनगा जड़ से लेकर फूल और पत्तियों तक सेहत का खजाना है।

सहजन के ताजे फूल हर्बल टॉनिक हैं। इसका वनस्पति नाम मोरिंगा ओलिफेरा है। इसकी पत्ती में कई ऐसे पोषक तत्व पाए गए हैं, जो स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी लाभदायक हैं। फिलीपीन्स, मैक्सिको, श्रीलंका, मलेशिया आदि देशों में भी सहजन का उपयोग बहुत अधिक किया जाता है। दक्षिण भारत में व्यंजनों में इसका उपयोग खूब किया जाता है। सहजन के बीज से तेल निकाला जाता है और छाल पत्ती, गोंद, जड़ आदि से आयुर्वेदिक दवाएं तैयार की जाती हैं। आयुर्वेद में 300 रोगों का सहजन से उपचार बताया गया है। इसीलिए आज हम आपको परिचित करवाने जा रहे हैं। सहजन की कुछ खास उपयोगिताओं व इसके गुणों से

हैल्थ संवाददाता

यह तो हम सब जानते हैं कि आंखें प्रकृति की अनुपम देन हैं पर इस अनुपम देन की देखभाल करना भी मनुष्य के लिए बहुत जरूरी है। अगर इनकी उचित देखभाल न की जाये तो इस अमूल्य देन से हम वंचित हो सकते हैं।

आहार का रखें ध्यान

आंखों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है आपके शरीर का स्वास्थ्य, इसलिए स्वस्थ पौष्टिक आहार का सेवन करें। अगर आपको धूधला दिखायी दे रहा है तो भी आंखों के डाक्टर से पूरी तरह चेकअप करवायें। यह नहीं कि सीधे आप्टीशियन के पास चले जाएं। जब आप आंखों के डाक्टर से निरीक्षण कराएं तो रेटिना के साथ-साथ आंखों में दबाव की जांच करवाएं।

आई ड्राप्स का उपयोग सावधानी से

बिना डाक्टर की राय लिये आंखों में कोई भी आई-ड्राप्स मत डालें। आंखों में कोई परेशानी होने पर अधिकतर व्यक्ति बिना डाक्टर की राय लिए कोई भी आई ड्राप्स डाल लेते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि स्टीरोयड दवाइयां सफेद या काले मोर्तियांविंद का कारण बन सकती हैं। अगर अधिक प्रयोग में लायी जायें। आई ड्राप्स प्रयोग करते समय एकसाथ यारी तिथि अवश्य जांच लें।



चेकअप है जरूरी

40 वर्ष की उम्र के बाद आंखों का चेकअप वर्ष में दो बार अवश्य करवाएं, खासकर आंखों में दबाव की जांच अवश्य करवाएं।

सज्जियों और फलों का सेवन जरूरी

फलों व सज्जियों का सेवन भी आंखों को सुरक्षा होता है। हरी सज्जियों व फलों में पाया जाने वाला तत्व बेटा केरोटीन से सुरक्षा देता है, इसलिए अपने भोजन में गाजर, पपीते आदि बेटा केरोटीन के उत्तम स्रोतों का सेवन करें।

एरोबिक्स हैं जरूरी

विशेषज्ञों का यह भी मानना है कि एरोबिक्स व्यायाम आंखों के लिए बेहद अवश्यक हैं, क्योंकि यह आंखों को पहुंचने वाले आक्सीजन भरे रक्त की अपूर्ति अधिक करता है। बच्चों को कॉर्टेक्ट लैंस की बजाय चश्मे का प्रयोग करवाएं, क्योंकि ये पहनने में आसान तो होते ही हैं।

सहजन में छिपा है त्वचा की खूबसूरती का राज

सुरजना या सहजन

सहजन या सुरजने का समूचा पेड़ ही चिकित्सा के काम आता है। इसे जादू का पेड़ भी कहा जाता है। त्वचा रोग के इलाज में इसका विशेष स्थान है। सहजन के बीज धूप से होने वाले दुष्प्रभावों से रक्षा करते हैं। अक्सर इहें पीसकर डे के अंदर कीम में इस्तेमाल किया जाता है। बीजों का दरवार पेस्ट चेहरे की मृत त्वचा को हटाने के लिए स्क्रब के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। फेस मास्क बनाने के लिए सहजन के बीजों के अलावा कुछ और मसाले भी मिलाना पड़ते हैं।

सहजन के बीज हैं फायदेमंद

सहजन के बीजों का तेल सूखी त्वचा के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह एक ताकतवर मॉश्चराइजर है। इसके पेस्ट से खुरुरुरी और एलर्जिक त्वचा का बेहतर इलाज किया जा सकता है। सहजन के पेड़ की छाल गोखरू, कील और बिवाइयों के इलाज की अक्सर दवा मानी जाती है। इसके बीजों का तेल शिशुओं की मालिश के लिए प्रयोग किया जाता है। त्वचा सफ करने के लिए सहजन के बीजों का सत्त्व कार्सोमेटिक उत्तोरों में बेहद कूरक्षिय है। सत्त्व के जरिए त्वचा की गहराई में छिपे विषेश तत्व बाहर निकाले जा सकते हैं। मृत त्वचा के पुनर्जीवन के लिए इससे बेहतर कोई रसायन नहीं है। धूम्रपान के धूर्ण और भारी धातुओं के विषेश प्रभावों को दूर करने में सहजन के बीजों के सत्त्व का प्रयोग सफल साबित हुआ है। सहजन के बीजों का पेस्ट त्वचा के रंग और टीन को साफ रखने में मदद करता है।



जीवन की ज्योति है आंख



1 एंथ्रोपोलॉजी का प्रैक्टिस

कहते हैं खुबसूरती का राज आंखों में छिपा होता है। खुबसूरत आंख लिए होती है, जिसे देखकर कोई भी आसानी से आकर्षित हो जाता है। हम अपनी आंखों की उचित देखभाल से इसे सुंदर और आकर्षक बना सकते हैं। हम सबको अच्छी तरह पता है कि स्वस्थ शरीर कितना महत्व रखता है और इसके लिए व्यायाम कितना जरूरी है। किन्तु बहुत कम लोगों का ध्यान इस बात पर जाता है कि आंखों का व्यायाम भी किया जा सकता है। आंख के व्यायाम करने से आंखें स्वस्थ रहती हैं तथा आंखों पर कम तनाव पड़ता है। ध्यान दें कि नीचे दिए गए चरण आपकी दृष्टि सुधारने के विचार से नहीं दिए गये हैं बल्कि इनसे आपकी दृष्टि पूरे दिन अपने सर्वोत्तम स्तर पर बनी रहेंगी और भविष्य में दृष्टि और अधिक खराब नहीं होंगी।

30-60 सेकेण्ड
वाले व्यायाम भी हैं आंखों के लिए फायदेमंद

सुवह
-सुवह घास पर नंगे पैर चलने से आंखों की रोशन तेज होती है

सहजन की छाल का पावडर
सहजन की छाल का पावडर रोज लेने से वीर्य की गुणवत्ता में सुधार होता है....! सहजन (ड्रमस्टिक्स) या मुनगा जड़ से लेकर फूल और पत्तियों तक सेहत का खजाना है। सहजन के ताजे फूल और गाय का दूध ऐसा हर्बल टॉनिक है जिससे पुरुषों की मर्दाना और महिलाओं में सेक्स की कमज़ोरी दूर होती है। सहजन की छाल का पावडर रोज लेने से वीर्य की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा पुरुषों में शीश्रपतन की समस्या भी दूर होती है। छाल का पावडर, शहद और पानी से ऐसा मिश्रण तैयार होता है जो शीश्रपतन की समस्या का अचक इलाज है। मुनगा या सहजन या ड्रमस्टिक्स की कोरीब 50 ग्राम पत्तियों को लेकर चट्टनी बनाए जाए तो यह पेट के कूमियों को बाहर निकाल फेंकने में काफी कारण होती है। चट्टनी बनाने के लिए पत्तियों को बाहर निकाल फेंकने में काफी कारण होती है। इससे एक चम्चा शहद तथा एक गिलास नारियल के पानी के साथ लेना चाहिए। इससे कॉलरा, डायरिया, डीसेंट्री, पोलिया तथा कोलाइटिस की समस्या में आराम मिलता है। अगर पेशाब में अधिक मात्रा में युरिया जा रहा हो तो मरीज को सहजन की ताजी पत्तियों को निचोड़े हुए रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजा पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारण इलाज किया जाता है। इससे ब्ल्केंग स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण व्यायाम की जांच करना चाहिए। इसके लिए नींबू का रस से नींबू का रस के साथ खीरा या गाजर के रस के मिलाकर पिला दें। इससे तक्ताल आराम मिलता है। सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहास

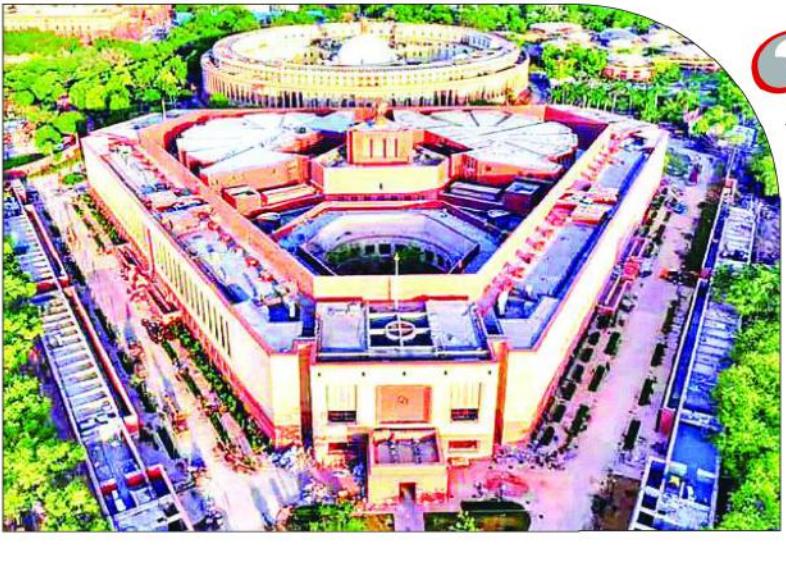
संजीवनी टुडे

रिजू ने दी जनकारी

25 नवंबर से
20 दिसंबर
तक चलेगा
संसद सत्र

एजेंसी॥ नई दिल्ली

संसदीय कार्य मंत्री किरण रिजू ने बताया है कि संसद का शीतकालीन सत्र 25 नवंबर से 20 दिसंबर तक आयोजित किया जाएगा। सत्र की शुरूआत में परंपरागत तरीके से राष्ट्रीय के अभिभावण से होगी। इसके अलावा शीतकालीन सत्र में संसद के दोनों सदनों में कई अहम विधायक कार्यक्रम किया जा सकता है। बताया जा रहा है कि सरकार 'एक देश एक चुनाव' के मुद्दे पर चर्चा करा सकती है। संसदीय परिपाली के मुताबिक संसद सत्र के पहले सदन की कार्यवाही सुचारू रूप से चलाई जा सके, यह सुनिश्चित करने के लिए सरकार और लोकसभा स्पीकर सर्वदलीय बैठक भी कर सकते हैं।



'एक देश एक चुनाव' के साथ अहम विधेयकों पर होगी चर्चा

सत्र की शुरूआत परंपरागत तरीके से राष्ट्रपति के अभिभावण से होगी। सरकार और स्पीकर सर्वदलीय बैठक भी कर सकते हैं।

वरफ कानून में संशोधन पर भी होगा विचार

संसद के शीतकालीन सत्र में 'वन वेशन वन इलेक्शन' और वरफ कानून में संशोधन के लिए पेश किये गए विधेयक पर चर्चा के आसार है। विपक्ष के आकामक तेवरों ने देखते हुए आगामी शीतकालीन सत्र के कार्यक्रम के बाद इलेक्शन पर दोनों देशों की सेवा ने गत की शुरूआत की है। इसके अलावा इसी इलेक्शन के प्रसाव को रेफिलेट ऐंजिनीय मिल चुकी है। अब शीतकालीन सत्र में विधेयक पारित करने पर जोर दिया जाएगा।

चीन से सनझाते पर विदेश गंत्री का बयान नी होगा

केंद्रीय कक्ष में विशेष बैठक का आयोजन

सरकारी सूची के अनुसार 26 नवंबर को संविधान की 75वीं वर्षगांठ पर पुराने संसद के केंद्रीय कक्ष में विशेष संसदीय समिति (जॉनेशन) के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा। जॉनेशन के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा। जॉनेशन के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा। जॉनेशन के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा।

मुडा घोटाला में सिद्धारमैया की मुश्किले बढ़ी लोकायुक्त के सामने होंगे पेश, सीबीआई करेगी जांच



पत्नी के भाई ने जनीन गिरफ्त की

देवराजू से ही मलिकारजनी ने जनीन डीवीडब्ल्यूएफ अपार्टमेंट बहन की उपहार स्वरूप ही थी। मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने किसी भी गड़बड़ी से डिक्केबोल किया है और कहा कि उपर्युक्त कानून के बीच संयुक्त संसदीय समिति (जॉनेशन) के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा।

जॉनेशन के महत्वपूर्ण एक दोनों देशों की बहाओं का लगभग छोड़ दिया जाएगा।

कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने मुडा घोटाले के मामले में लोकायुक्त के सामने पेश होने के बाद दी है लोकायुक्त ने घोटाले के संबंध में पूछताछ के लिए सीएम सिद्धारमैया को समन जारी किया था। मंगलवार को सीएम हुबली धारवाड़ इलाके में एक कार्यक्रम में एक शामिल हुए। इस दौरान मीडिया ने उनसे पूछा कि क्या वे लोकायुक्त के सामने पेश होंगे तो उन्होंने कहा कि बुधवार सुबह 10 बजे जा रहा है।

लोकायुक्त पुलिस ने सिद्धारमैया को समन जारी कर 6 नवंबर से भूमिका को पूछताछ के लिए पेश होने को कहा था। इससे पहले सीएम की पत्नी पार्वती से इस मामले में 25 अक्टूबर के पूछताछ हो चुकी है। साथ ही पार्वती के भाड़ मलिकारजन समाजी और देवराजू से भी पूछताछ हुई है।

यह है मुडा घोटाला

मुडा (मैसूर अर्बन डेवलपमेंट अथारिटी) घोटाला की बाबत 3.2 एकड़ जमीन के हाथों से जुड़ा है। इस जमीन के बाबत में सीमा सिद्धारमैया की पत्नी को पॉटेंट अवार्टिंग किया था। एवरी ने कहा कि इन पॉटेंट के अवार्टिंग के बाबत में गुडागार्डी की सुरक्षा में जो भी समने आए, उसे ठोक दो। गडकरी ने कहा कि हमने इनके बाबत में गुडागार्डी को हटाना है और महिलाओं की सुरक्षा में जो भी समने आए, उसे ठोक दो। गडकरी ने कहा कि हमने इनके बाबत में गुडागार्डी को हटाना है और महिलाओं की सुरक्षा में जो भी समने आए, उसे ठोक दो। गडकरी ने कहा कि हमने इनके बाबत में गुडागार्डी को हटाना है और महिलाओं की सुरक्षा में जो भी समने आए, उसे ठोक दो।

महिलाओं की सुरक्षा में जो भी अड़चन पैदा करे, उसे ठोक दो

नागपुर के ताजबाग में गुंडागर्दी करने वालों को घेताया गया और कांग्रेस ने एक जांच आयोजित किया। जांच के बाद नागपुर के ताजबाग में गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।

गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था। गुंडागर्दी की घटना के बाबत में गुंडागर्दी को बताया गया था।</p