

■ दिमाग की शक्ति को तेज करने वाले योगासन ■ जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/DC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

संघत एवं सूरत

जून 2026 | वर्ष-15 | अंक-7

मूल्य
₹ 60

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

योग और
स्वास्थ्य
विशेषांक

योग से रखें
शरीर स्वस्थ

10
उपाय स्वस्थ
रहने के



महिलाएं सशक्त प्रगति का मार्ग प्रशस्त



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव
के नेतृत्व में नारी सशक्तिकरण
एक नए मिशन में बदल गया है,
जहां प्रदेश की हर महिला
प्रगति के पथ पर एक
स्वावलंबी भागीदार है।



मध्यप्रदेश के प्रगतिशील परिवर्तन की स्वावलंबी भागीदार नारी शक्ति



सामाजिक-आर्थिक सशक्तिकरण

- 1.25 करोड़ से अधिक लाइली बहनों को हर माह ₹1500 की सहायता से सुनिश्चित हो रहा **आर्थिक स्वावलंबन**
- महिलाओं के नाम संपत्ति पर रजिस्ट्री शुल्क में 2% विशेष रियायत से मिला भूमि और संपत्ति पर अधिकार
- 62 लाख **महिलाएं स्व-सहायता** समूहों से जुड़कर हुई आत्मनिर्भर
- '**लखपति दीदी योजना**' से 12 लाख+ महिलाओं की वार्षिक आय हुई ₹1 लाख से अधिक
- 89 लाख महिलाओं को **उज्ज्वला** गैस कनेक्शन और लाइली बहनों को **₹450 में सस्ते गैस सिलेंडर से मिली** रसोई में राहत
- 'एक बगिया माँ के नाम' अभियान से कृषि में बढ़ रही भागीदारी

प्रशासनिक-राजनीतिक भागीदारी

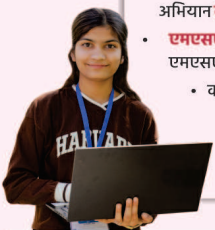
- शासकीय नौकरियों में **35% तक आरक्षण** से बड़ी प्रशासनिक एवं निर्णयकारी पदों पर महिलाओं की मौजूदगी
- पंचायत एवं नगरीय निकायों में **50% तक आरक्षण से मिली लोकतंत्र** में ऐतिहासिक भागीदारी

सुरक्षा ने बढ़ाया आत्मविश्वास

- '**वन स्टॉप सेंटर**' से हिंसा पीड़िता को एक ही स्थान पर स्वास्थ्य और कानूनी परामर्श, हर जिले में सुरक्षित एवं त्वरित सहायता
- थानों में विशेष **महिला हेल्प डेस्क**
- संकट की स्थिति में डायल **181/1098** या **112** पर तुरंत सहायता
- छात्राओं एवं कार्यरत महिलाओं के लिए **सुरक्षित और किफायती छात्रावास**

शिक्षा एवं रोज़गार के अवसरों तक पहुंच

- जन्म से उच्च शिक्षा तक आर्थिक सहायता दे रही **लाइली लक्ष्मी योजना**
- जन्मदर सुधार, शिक्षा प्रोत्साहन और बालिकाओं की सुरक्षा पर केंद्रित अभियान **बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ**
- एमएसएमई** इकाइयों में महिलाओं को प्रोत्साहन, 47% से अधिक एमएसएमई महिलाओं के नेतृत्व में संचालित
 - कौशल, परामर्श और आर्थिक सशक्तिकरण हेतु **हब फॉर एम्पावरमेंट ऑफ वुमन** एकीकृत केंद्र संचालित
 - कौशल और रोज़गार सहायता के लिए **'हम होंगे कामयाब'** कार्यक्रम



स्वास्थ्य की बेहतरी

- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना** से गर्भवती एवं धात्री माताओं को पोषण सहायता
- जननी सुरक्षा योजना** से ग्रामीण और शहरी गरीब परिवारों की गर्भवती महिलाओं को सीधी सहायता
- गर्भवती एवं धात्री माताओं के लिए पोषण तथा बच्चों की प्रारंभिक शिक्षा हेतु **आंगनवाड़ी सेवाएं**
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य में जागरूकता हेतु **सुमन सखी चैटबॉट** की शुरुआत



सेहत एवं सूरत

जून 2026 | वर्ष-15 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी, डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सहायक संपादक

डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. विकास सिंघल

डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

डॉ. अमित मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा

डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी

डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता

डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी

डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन

श्री संजय जैन, डॉ. प्रिय मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉरल्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत
भोजनालय के पास, स्कीम 140 के
सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

जानिए क्या है
समाधि योग



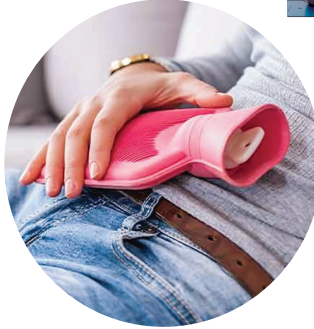
16

पेट की चर्बी गायब
करने के योगासन



20

पीरियड्स संबंधी
गड़बड़ियों को दूर कर
देंगे ये 4 योगासन



32

पीरियड जल्दी लाने
के आसान और
सुरक्षित घरेलू उपाय



28

कब्ज के लिये
योगासन



40

खाली पेट नारियल पानी
पीने के फायदे



38

गर्मी में पाएं
सुंदर त्वचा

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

'मन की बात' में एक बार फिर आपसे जुड़कर मुझे बेहद खुशी हो रही है। देश के अलग-अलग हिस्सों में हमारे देश के लोग देशहित में, समाजहित में, ऐसी अद्भुत चीजें कर रहे हैं और जब उनके विषय में सुनते हैं तो हमें एक नई प्रेरणा मिलती है। आज कार्यक्रम की शुरुआत, मैं athletics में देश की ऐसी ही उपलब्धि से करूंगा। कुछ दिन पहले ही झारखंड के रांची में National Senior Athletics Federation Competition हुआ। इसमें करीब 800 athletes ने हिस्सा लिया - देशभर से आए थे। इस दौरान चार अलग-अलग event में चार national record टूटे। गुरिंदरवीर सिंह, विशाल टीके, तेजस्विन शंकर, देव मीणा और कुलदीप कुमार। इन साथियों ने अलग-अलग category में नए record बनाए। मैं सबसे पहले तो इन सभी को बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस समय देश के ज्यादातर हिस्सों में बहुत गर्मी पड़ रही है। तेज धूप, गर्म हवाएँ, ऐसे मौसम में अपना ध्यान रखना बहुत जरूरी है। पानी पीते रहिए। धूप में अगर निकलना ही पड़े तो थोड़ा संभल कर निकलें। इस दिशा में सरकार की भिन्न-भिन्न departments ने जो guidelines जारी की है वो भी भूलियेगा नहीं।

साथियो, हमारे यहां गर्मी से लड़ने का तरीका कई बार रसोई में भी मिलता है। आपने भी देखा होगा जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती है, जैसे-जैसे घर की रसोई का स्वाद बदल जाता है, रसोई का प्रकार बदल जाता है। कहीं मटके का पानी निकल आता है, कहीं दही जमने लगता है, तो कहीं कच्चे आम उबलने लगते हैं - और फिर शुरू होता है देसी पेय का दौर। देसी पेय से आप भी परिचित हैं, अगर आप उत्तर भारत में जाएँगे तो काफी जगह आपको मिलेगा आम पत्रा, कच्चे आम का स्वाद, और गर्मी से राहत भी। पंजाब-हरियाणा जाइए तो लस्सी मिल जाएगी, बड़े गिलास वाली लस्सी। राजस्थान और गुजरात में छाछ, जैसे हर खाने की साथी बन जाती है। और बिहार, झारखंड, पूर्वी उत्तर प्रदेश में सत्तू का शरबत, उसकी तो बात ही क्या है - पेट भी भरे, ताकत भी दे। कोंकण और गोवा में कोकम शरबत, सोल कढ़ी। दक्षिण भारत में पानकम, नीर मोर, सम्बारम और ओडिशा में बेल पना, वो सिर्फ पेय नहीं, भारत के अलग-अलग क्षेत्रों की परंपरा का हिस्सा है। और इसमें 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' की भावना की



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

झलक भी मिलती है। आप भी गर्मी के दौरान देसी पेजयलों का खूब आनंद लीजिए।

साथियो, गर्मी आते ही एक और चर्चा हर घर में शुरू हो जाती है और वो है आम। आम, आम चर्चा का विषय होता है, भारत में शायद ही कोई घर होगा जहाँ गर्मियों में आम की बात न होती हो। हर इलाके का अपना आम, अपना स्वाद, अपनी खुशबू। महाराष्ट्र और कोंकण का हापुस, alphonso, गुजरात का केसर, यह तो आमरस की जान है, उत्तर प्रदेश का दशहरी और मेरी काशी का लंगड़ा। वैसे, लंगड़ा आम की एक खास बात होती है - पकने के बाद भी उसका रंग कई बार हरा ही रहता है। बिहार का जर्दालू जिसकी खुशबू दूर से पहचान में आ जाए। चौसा, मालदा - हर नाम के साथ लोगों की यादें जुड़ी हुई हैं। दक्षिण भारत जाइए, तो बंगनपल्ली, तोतापुरी, नीलम, मलगोवा, बंगाल का हिमसागर, ओडिशा और आंध्र प्रदेश का सुवर्णरेखा। यानी, जगह बदलती है, आम का रूप-रंग और उसका स्वाद भी बदल जाता है। और साथियो आम की ये यात्रा, अब गाँव से, global market तक भी पहुँच रही है। आज 'मन की बात' के माध्यम से मैं आम की पैदावार से जुड़े अपने किसान भाई-बहनों की प्रशंसा करूंगा। आप देश की कृषि अर्थव्यवस्था के लिए आम किसान नहीं बहुत विशेष हैं। ऐसे ही छाप रहिए।

साथियो, गर्मी के इन दिनों में, ऐसे तो स्कूलों की छुट्टियाँ होती हैं, लेकिन, मैं एक ऐसी class की बात करूंगा, जिसमें आपका admission करने का मन कर जाएगा। साथियो, एक स्थिति की कल्पना कीजिए,

एक ऐसा school जहाँ बच्चे भी आते हों, युवा भी और बुजुर्ग भी, जहाँ कोई fees ना हो, कोई बड़ी building ना हो, कोई classroom भी ना हो और सबसे रोचक बात, वहाँ class नदी में लगती हो।

साथियो, ये कोई कहानी नहीं है। ये एक सच्चा प्रयास है। केरलम के आलुवा में, साजी वलाशेरिल जी ऐसा ही एक swimming club चला रहे हैं। अब तक 15 हजार से ज्यादा लोग यहाँ तैरना सीख चुके हैं। साजी जी ने दिव्यांग बच्चों को भी swimming सिखाई है। इस प्रयास के पीछे, एक पीढ़ी भी छिपी है। कुछ वर्ष पहले, एक नौका हादसे में कई छात्रों की मृत्यु हो गई थी। उस घटना ने साजी जी को भीतर तक झकझोर दिया। उन्होंने सोचा, अगर बच्चों को तैरना आता होता, तो शायद कई जानें बच जातीं - बस यहीं से शुरू हुआ उनका ये अभियान।

साथियो, भारत के हर गाँव में, हर शहर में, कुछ-न-कुछ ऐसा हो रहा है जो हमें प्रेरणा देता है। कई बार, इन प्रयासों की ज्यादा चर्चा नहीं होती, लेकिन जब हम इन्हें जानते हैं, तो ये विश्वास और मजबूत होता है, कि देश, अपने लोगों की शक्ति से आगे बढ़ रहा है। मेरा आपसे आग्रह है, अपने आसपास ऐसे प्रयासों को जरूर देखिए। जो लोग समाज के लिए अच्छा काम कर रहे हैं, उन्हें पहचानिए, उनकी सराहना कीजिए, उनसे सीखिए, और हो सके तो खुद भी किसी अच्छे काम से जुड़िए। अगले महीने 'मन की बात' में कुछ और प्रेरक गाथाओं के साथ मैं फिर आपसे जुड़ूँगा।

बहुत-बहुत धन्यवाद।
नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः
 सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- नैतिक समिति (इथिकल कमेटी)
केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH),
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- वैज्ञानिक सलाहकार समिति
नॉर्थ ईस्टर्न इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद एवं
होम्योपैथी, शिलांग मेघालय (आयुष मंत्रालय)
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विरवविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिनियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर
मो.: 9826042287
9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
 स्वस्थ भारत

योग केवल शारीरिक और मानसिक ही नहीं, आंतरिक जीवन के लिए भी

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'सेहत एवं सूरत' के इस विशेषांक को आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। आज सम्पूर्ण विश्व योग को केवल एक व्यायाम पद्धति के रूप में नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन के आधार के रूप में स्वीकार कर रहा है। भारत की प्राचीन ऋषि परंपरा से प्राप्त यह अमूल्य धरोहर मानव जीवन को शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर समृद्ध बनाने का अद्भुत माध्यम है।

वर्तमान समय में जीवन की भागदौड़, तनाव, प्रतिस्पर्धा, अनियमित दिनचर्या और प्रकृति से बढ़ती दूरी के कारण अनेक शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं ऐसे समय में योग हमें स्वयं से जोड़ने, अपने भीतर झांकने और जीवन में संतुलन स्थापित करने की प्रेरणा देता है। योग केवल शरीर को लचीला बनाने या योगों से बचाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे विचारों को सकारात्मक, भावनाओं को नियंत्रित और व्यक्तित्व को परिष्कृत करने का मार्ग भी प्रशस्त करता है। योग हमें बाहरी उपलब्धियों के साथ-साथ आंतरिक शांति और आत्मिक संतोष की ओर ले जाता है।

योग का वास्तविक अर्थ है—जोड़ना। स्वयं को अपने कर्तव्यों से, समाज को मानवता से और मानव को प्रकृति एवं परम चेतना से जोड़ना। जब व्यक्ति योग के माध्यम से अपने भीतर की शक्ति को पहचानता है, तब उसके जीवन में आत्मविश्वास, अनुशासन, करुणा और सेवा की भावना का विकास होता है। यही योग का वह पक्ष है जो केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से आगे बढ़कर आंतरिक जीवन के उत्थान का कार्य करता है

आज आवश्यकता इस बात की है कि योग को वर्ष में केवल एक दिन मनाए जाने वाले उत्सव तक सीमित न रखना जाए, बल्कि इसे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाया जाए। यदि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय योग, प्राणायाम, ध्यान और सकारात्मक चिंतन के लिए निकाले, तो न केवल उसका स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र भी अधिक स्वस्थ एवं सशक्त बनेंगे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हम सभी को यह संकल्प लेने का अवसर प्रदान करता है कि हम योग को जीवन की संस्कृति बनाएँगे, स्वस्थ भारत के निर्माण में अपनी भूमिका निभाएँगे तथा आने वाली पीढ़ियों को भी इस महान परंपरा से जोड़ेंगे। योग के माध्यम से स्वस्थ तन, शांत मन और जागृत आत्मा की कामना के साथ।

योग से रखें शरीर स्वस्थ

योग संतुलित तरीके से एक व्यक्ति में निहित शक्ति में सुधार या उसका विकास करने का शास्त्र है। यह पूर्ण आत्मानुभूति पाने के लिए इच्छुक मनुष्यों के लिए साधन उपलब्ध कराता है। संस्कृत शब्द योग का शाब्दिक अर्थ 'योक' है। अतः योग को भगवान की सार्वभौमिक भावना के साथ व्यक्तिगत आत्मा को एकजुट करने के एक साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, योग मन के संशोधनों का दमन है।

यो ग अभ्यास और अनुप्रयोग तो संस्कृति, राष्ट्रीयता, नस्ल, जाति, पंथ, लिंग, उम्र और शारीरिक अवस्था से परे, सार्वभौमिक है। यह न तो ग्रंथों को पढ़कर और न ही एक तपस्वी का वेश पहनकर एक सिद्ध योगी का स्थान प्राप्त किया जा सकता है। अभ्यास के बिना, कोई भी यौगिक तकनीकों की उपयोगिता का अनुभव नहीं कर सकता है और न ही उसकी अंतर्निहित क्षमता का एहसास कर सकते हैं। केवल नियमित अभ्यास (साधना) शरीर और मन में उनके उत्थान के लिए एक स्वरूप बनाते हैं। मन के प्रशिक्षण और सकल चेतना को परिष्कृत कर चेतना के उच्चतर स्तरों का अनुभव करने के लिए अभ्यासकर्ता में गहरी इच्छाशक्ति होनी चाहिए।

योग के प्रकार

जप योग- बारंबार सस्वर पाठ दोहराकर या स्मरण कर परमात्मा के नाम या पवित्र शब्दांश 'ओम', 'राम', 'अल्लाह', 'प्रभु', 'वाहे गुरु' आदि पर ध्यान केंद्रित करना।

कर्म योग- हमें फल की किसी भी इच्छा के बिना सभी कार्य करना सिखाता है। इस साधना में, योगी अपने कर्तव्य को दिव्य कार्य के रूप में समझता है और उसे पूरे मन से समर्पण के साथ करता है लेकिन दूसरी सभी इच्छाओं से बचता है।

ज्ञान योग- हमें आत्म और गैर - स्वयं के बीच भेद करना सिखाता है और शास्त्रों के अध्ययन, संन्यासियों के सान्निध्य व ध्यान के तरीकों के माध्यम से आध्यात्मिक अस्तित्व के ज्ञान को सिखाता है।

भक्ति योग- भक्ति योग, परमात्मा की इच्छा के पूर्ण समर्पण पर जोर देने के साथ तीव्र भक्ति की एक प्रणाली है। भक्ति योग का सच्चा अनुयायी अहं से मुक्त विनम्र और दुनिया की द्वैतता से अप्रभावित रहता है।

राज योग- 'अष्टांग योग' के रूप में लोकप्रिय राज योग मनुष्य के चौरफा विकास के लिए है। ये हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि।

कुंडलिनी- कुंडलिनी योग तांत्रिक परंपरा का एक हिस्सा है- सृष्टि के उद्भव के बाद से, तांत्रिकों और योगियों को एहसास हुआ है कि इस भौतिक शरीर में, मूलाधार चक्र-जो सात चक्रों में से एक है, में एक गहन शक्ति का वास है। कुंडलिनी का स्थान रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी सी ग्रंथि है। पुरुष के शरीर में यह मूत्र और अपशिष्ट निकालने वाले अंगों के बीच मूलाधार में है। महिला के शरीर में इसका स्थान गर्भाशय ग्रीवा में गर्भाशय की जड़ में है। उन लोगों को जिन्होंने यह अलौकिक शक्ति जागृत की है, उन्हें समय, परंपरा और संस्कृति के अनुसार ऋषि, पैगम्बर, योगी, सिद्ध और अन्य

आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग

योग के सभी रास्तों (जप, कर्म, भक्ति आदि) में दर्द का प्रभाव बाहर करने के लिए उपचार की संभावना होती है। लेकिन अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक व्यक्ति को किसी ऐसे सिद्ध योगी से मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है जो पहले से ही समान रास्ते पर चलकर परम लक्ष्य को प्राप्त कर चुका हों। अपनी योग्यता को ध्यान में रखते हुए या तो एक सक्षम काउंसलर की मदद से या एक सिद्ध योगी से परामर्श कर विशेष पथ बहुत सावधानी से चुना जाता है।



नामों से बुलाया गया है। कुंडलिनी जागृति के परिणामस्वरूप मस्तिष्क में एक विस्फोट होता है क्योंकि निष्क्रिय या सोए हुए क्षेत्र फूल की तरह खिलने शुरू हो जाते हैं।

नाड़ी- जैसा कि यौगिक ग्रंथों में वर्णित है, नाड़ियाँ ऊर्जा का प्रवाह हैं जिनकी हम मानसिक स्तर पर अलग-अलग चैनलों, प्रकाश, ध्वनि, रंग और अन्य विशेषताओं के रूप में कल्पना कर सकते हैं। नाड़ियों का सम्पूर्ण नेटवर्क इतना विशाल है कि विभिन्न यौगिक ग्रंथों में उनकी सही संख्या की गणना अलग-अलग है। गोरक्ष शतक या गोरक्ष संहिता और हठयोग प्रदीपिका में संदर्भ इनकी संख्या 72,000 बताते हैं; जो नाभि केंद्र-मणिपुर चक्र से उभरी हैं।

हालांकि योग के स्वास्थ्य लाभों का विकास भारत में हजारों साल पहले हुआ था, लेकिन योग संयुक्त राज्य अमेरिका में व्यायाम का एक बेहद लोकप्रिय रूप बन गया है। योग के सौ से अधिक विभिन्न प्रकार हैं। इनमें से अधिकांश तीन मुख्य तत्वों पर केंद्रित हैं- श्वास व्यायाम, ध्यान और विभिन्न मांसपेशी समूहों को फैलाने और लचीला बनाने वाले आसन।

आपने शायद सुना होगा कि योग सेहत के लिए अच्छा होता है। हो सकता है आपने इसे आजमाया भी हो और पाया हो कि आप पहले से बेहतर महसूस कर रहे हैं। योग न केवल अच्छा महसूस कराता है

शरीर की ताकत बढ़ाते हैं। खड़े होकर किए जाने वाले आसन, खासकर अगर आप उन्हें कुछ देर तक रोक कर रखते हैं, तो आपकी जांघों की मांसपेशियों, और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। अग्रमुख श्वानासन और कुर्सी आसन कमर के निचले हिस्से को मजबूत करने वाले आसनों में शामिल हैं।

□ **बेहतर लचीलापन:** योग का सबसे पहला और सबसे स्पष्ट लाभ लचीलेपन में सुधार है, जो शुरुआती लोगों को भी आसानी से नज़र आता है। नए तरीकों से हिलने-डुलने और खिंचाव करने से गति की सीमा और चिकनाई बढ़ती है, खासकर अगर आपके जोड़ों और रीढ़ की हड्डी में दर्द हो, जो बढ़ती

हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में सहायक होते हैं, और योग के कई आसनों में आपको अपना वजन उठाना पड़ता है। योग जोड़ों के स्वस्थ कार्य पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है क्योंकि कुछ आसन तरल पदार्थों के निकलने को बढ़ावा देते हैं और साथ ही महत्वपूर्ण जोड़ों की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं।

□ **हृदय स्वास्थ्य:** जब आप नियमित रूप से अपने हृदय गति को एरोबिक रेंज में रखते हैं, तो दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम हो जाता है। हालांकि सभी योग एरोबिक नहीं होते, लेकिन अगर आप इसे ज़ोरदार तरीके से करते हैं या कुछ खास तरह के योगासन (जैसे अष्टांग योग) करते हैं, तो यह आपके हृदय गति को एरोबिक रेंज तक बढ़ा सकता है।

□ **श्वास लेना:** हममें से अधिकांश लोग उथली साँसें लेते हैं और इस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं देते कि हम कैसे साँस ले रहे हैं। योग के अधिकांश रूपों में गहरी साँस लेना और अपनी साँस पर ध्यान देना शामिल होता है, जिससे फेफड़ों की क्षमता में अक्सर सुधार होता है। इसके परिणामस्वरूप, खेल प्रदर्शन और सहनशक्ति में भी सुधार हो सकता है।

योग के मानसिक लाभ

योग के शारीरिक लाभों के अलावा, मानसिक लाभ भी बहुत अधिक हैं। व्यायाम के पारंपरिक रूपों के विपरीत, योग में ध्यान और श्वास क्रिया का समावेश व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

□ **तनाव कम करना:** योग का एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह व्यक्ति को तनाव के विनाशकारी प्रभावों से निपटने में मदद करता है। शारीरिक गतिविधि तनाव कम करने में सहायक होती है, और योग के मामले में यह बात विशेष रूप से सच है। योग की शांत, सटीक गतिविधियाँ और वर्तमान क्षण में रहने पर ज़ोर देना बाहरी तनावों से ध्यान हटाने में भी मदद करता है। कई लोग योग कक्षाओं से निकलते समय पहले की तुलना में कम तनाव महसूस करते हैं।

□ **शरीर के प्रति जागरूकता:** योग करने से आपको अपने शरीर के बारे में अधिक जागरूकता मिलेगी, क्योंकि इसमें अक्सर शरीर की स्थिति को सुधारने के लिए सूक्ष्म और सूक्ष्म गतिविधियाँ करनी पड़ती हैं। समय के साथ, इससे आपके शरीर में सहजता का स्तर बढ़ेगा, जिससे शारीरिक समस्याओं या बीमारियों का शीघ्र पता लगाने और समय रहते निवारक उपाय करने में मदद मिल सकती है।

बल्कि तुरंत संतुष्टि और स्थायी बदलाव भी देता है (बशर्ते आप इसे नियमित रूप से करते रहें!)। इसके अलावा, योग से शरीर में लचीलापन तो आता ही है, साथ ही इसके अन्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों को जानकर आप आश्चर्यचकित भी हो सकते हैं।

योग के शारीरिक लाभ

□ **मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है:** कई योगासनों में आपको अपने शरीर का भार नए तरीकों से संभालना पड़ता है, जैसे एक पैर पर संतुलन बनाना या हाथों से सहारा लेना। अधोमुख श्वानासन, अग्रमुख श्वानासन और तख्तासन जैसे आसन ऊपरी

उम्र के साथ-साथ रोज़मर्रा के कामों को आसानी से करने के लिए बहुत ज़रूरी है।

□ **शारीरिक मुद्रा:** जब आप अधिक मजबूत और लचीले होते हैं, तो आपकी शारीरिक मुद्रा में सुधार होता है। खड़े होने और बैठने की अधिकांश मुद्राओं से कोर मसल्स मजबूत होती हैं क्योंकि प्रत्येक मुद्रा को सहारा देने और बनाए रखने के लिए पेट की मांसपेशियों की आवश्यकता होती है। मजबूत कोर मसल्स के साथ, आप सीधे बैठने और खड़े होने में अधिक सक्षम होते हैं।

□ **हड्डियों और जोड़ों का स्वास्थ्य:** यह सर्वविदित है कि भार उठाने वाले व्यायाम

10 उपाय स्वस्थ रहने के जो बदल दे आपका लाइफस्टाइल



क्या आप अक्सर थकान महसूस करते हैं, या अपनी उम्र से पहले ही बीमारियों से घिरने लगे हैं आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहना केवल बीमारी से दूर रहना नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत होने का नाम है।



आप अपने शरीर और दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने के लिए इन 10 वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित उपायों को अपनाकर न केवल लंबी उम्र पा सकते हैं, बल्कि अपने जीवन की गुणवत्ता भी बढ़ा सकते हैं।

स्वस्थ रहने के 10 उपाय

1 संतुलित और पौष्टिक आहार लें: प्लेट को इंद्रधनुषी बनाएँ

आपका भोजन ही आपकी दवा है। संतुलित आहार शरीर को आवश्यक माइक्रो और मैक्रोन्यूट्रिएंट्स प्रदान करता है, जो कोशिकाओं की मरम्मत और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

माइक्रोन्यूट्रिएंट्स: ताजे फल और हरी पत्तेदार सब्जियों से विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स प्राप्त करें।

प्रोटीन: दालें, पनीर, दही, अंडे, लीन मीट। यह मांसपेशियों और एंजाइम (Enzymes) के लिए ज़रूरी है।

फाइबर युक्त कार्ब्स: साबुत अनाज (जौ, ओट्स, ब्राउन राइस), पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं।

हेल्दी फैट: सीमित मात्रा में नट्स, बीज, एवोकाडो और घी, हार्मोन संतुलन और मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी हैं।

बचें: अत्यधिक चीनी, प्रोसेस्ड फूड, और ट्रांस फैट (तले-भुने) से पूरी तरह दूरी बनाएँ।

2 पर्याप्त जल सेवन : शरीर का आंतरिक सफाई तंत्र

मानव शरीर का 60% से अधिक हिस्सा पानी है। पर्याप्त पानी पीना सिर्फ प्यास बुझाना नहीं है, बल्कि यह मेटाबॉलिज्म, शरीर के तापमान नियंत्रण और जोड़ों के चिकनाई के लिए आवश्यक है।

टिप्स: रोज़ाना कम से कम 8-10 गिलास पानी (लगभग 2.5 से 3 लीटर) पिएँ। प्यास लगने का इंतज़ार न करें, बल्कि नियमित अंतराल पर पानी पीते रहें।

लाभ: शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, कब्ज से बचाता है, और थकान कम करता है।



3 रोज़ाना 30 मिनट शारीरिक गतिविधि: सिर्फ हिलना-डुलना ज़रूरी है

बैठने की निष्क्रिय जीवनशैली आज की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। WHO के अनुसार, हर दिन केवल 30 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली कसरत (जैसे तेज़ चलना) कई पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम कर सकती है। **क्या करें:** योग, प्राणायाम, डांसिंग, साइकिलिंग, या तेज़ वॉकिंग।

वैज्ञानिक लाभ: हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करता है (कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य), एंडोर्फिन (खुशी के हार्मोन) जारी करता है, और हड्डियों के घनत्व को बढ़ाता है।

4 7-8 घंटे गहरी और

आरामदायक नींद

नींद आपके स्वास्थ्य का सबसे उपेक्षित स्तंभ है। नींद के दौरान ही शरीर स्वयं की मरम्मत करता है, मस्तिष्क जानकारी को संसाधित करता है, और हार्मोन संतुलन बनाए रखता है।

वैज्ञानिक सलाह: हर रात 7 से 8 घंटे की अबाधित नींद लें।

बढ़ाएँ: सोने से पहले सभी स्क्रीन (मोबाइल, लैपटॉप) से दूर रहें। एक शांत, अंधेरा और ठंडा वातावरण बनाएँ।

5 तनाव प्रबंधन और

मानसिक स्वास्थ्य

लंबे समय तक रहने वाला तनाव कोर्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन को बढ़ाता है, जिससे उच्च रक्तचाप, कमजोर प्रतिरक्षा और पेट की समस्याएँ हो सकती हैं।

प्रभावी तरीके-

माइंडफुलनेस मेडिटेशन: रोज़ाना 10 मिनट ध्यान करें।

प्रकृति से जुड़ाव: पार्क में टहलना या बागवानी

करना।

सोशल सपोर्ट: परिवार और दोस्तों से भावनात्मक समर्थन लेना।

6 बुरी आदतों से दूरी:

निकोटीन और अत्यधिक शराब

धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन आपके दिल, फेफड़े, लीवर, और प्रतिरक्षा प्रणाली पर सीधा और गंभीर हमला है। इन आदतों को छोड़ने से आपकी जीवन प्रत्याशा में नाटकीय सुधार हो सकता है।

7 सामाजिक जुड़ाव और

उद्देश्य

अकेलापन स्वास्थ्य के लिए उतना ही हानिकारक हो सकता है जितना कि धूम्रपान। मजबूत सामाजिक संबंध होने से न केवल मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि अध्ययनों से पता चलता है कि यह आपकी लंबी उम्र को भी प्रभावित करता है।

8 नियमित स्वास्थ्य जाँच और

स्क्रीनिंग

बीमारियों को शुरुआती चरण में पकड़ना उनके सफल इलाज की कुंजी है।

क्या जाँच कराएँ: साल में एक बार फुल बॉडी प्रोफाइल (ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल, लिवर फंक्शन, थायरॉइड)। 40 की उम्र के बाद बीपी की नियमित निगरानी और कैंसर स्क्रीनिंग (जैसे मैमोग्राम, कोलोनोस्कोपी)।

9 मस्तिष्क को चुनौती दें

शारीरिक कसरत की तरह, दिमाग की कसरत भी ज़रूरी है।

दिमागी कसरत:

नई भाषा सीखना, पज़ल्स हल करना, कोई नया कौशल सीखना, या किताबें पढ़ना। यह न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाता है।

10 सूर्य का प्रकाश और ताज़ी

हवा

सूरज की रोशनी विटामिन D का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली के नियमन के लिए आवश्यक है।

टिप्स: सुबह 10 बजे से पहले या शाम 4 बजे के बाद, अपनी त्वचा को 15-20 मिनट के लिए सीधे सूर्य के प्रकाश में रखें।

स्वस्थ रहने के 10 उपाय कोई जटिल नियम नहीं, बल्कि रोजमर्रा की सरल आदतें हैं। स्वास्थ्य एक यात्रा है, कोई गंतव्य नहीं। आज ही इन वैज्ञानिक और सरल उपायों को अपनाना शुरू करें। छोटे-छोटे बदलाव भी समय के साथ एक खुशहाल, सक्रिय, और ऊर्जावान जीवन की ओर ले जाते हैं।

दिमाग की शक्ति को तेज करने वाले योगासन

वर्षों से शरीर की शक्ति को बढ़ाने के लिए योग के अभ्यास पर जोर दिया जाता रहा है। योग का नियमित अभ्यास करना शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह के स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए फायदेमंद माना जाता है। शरीर की शक्ति और लचीलेपन में सुधार करने से लेकर ध्यान और आत्मविश्वास को बढ़ाने तक में योग के नियमित अभ्यास को बेहद फायदेमंद माना जाता है।

ह ल के वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं में काफी बढ़ोतरी देखने को मिली है। कोरोना जैसे नकारात्मकता भरे इस दौर ने लोगों में कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित दिक्कतों को बढ़ा दिया है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जिस तरह से कोरोना का मानसिक सेहत पर असर देखने को मिला है ऐसे में आशंका है कि आने वाले वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित रोगियों की संख्या में बढ़ोतरी आ सकती है।

योग विशेषज्ञों के मुताबिक इस तरह के खतरे से बचे रहने के लिए सभी लोगों को रोजाना योगासनों का अभ्यास करना चाहिए। यह मूड में सुधार करने, एकाग्रता को बढ़ाने, तनाव और चिंता से राहत दिलाने और अवसाद जैसे लक्षणों को ठीक करने में काफी प्रभावी हो सकता है। आइए मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानते हैं।

कोबरा पोज

आमतौर पर पीठ की समस्याओं के लिए फायदेमंद माना जाने वाला कोबरा पोज मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में भी काफी मददगार हो सकता है। ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और शरीर को आराम देने के लिए यह उत्कृष्ट योग है। शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ावा देने के साथ मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाने में भी इस योग को काफी लाभदायक माना जाता है।

प्राणायाम का अभ्यास

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए रोजाना प्राणायाम का अभ्यास करना आपके लिए विशेष लाभदायक हो सकता है।

उत्तानासन योग

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए उत्तानासन योग के अभ्यास को काफी फायदेमंद माना जाता है। यह एक इंटेंस फॉरवर्ड स्ट्रेच पोज है जो पूरी पीठ की मांसपेशियों पर काम करता है, साथ ही ताकत और लचीलेपन में सुधार करता है। उत्तानासन योग मस्तिष्क में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह में सुधार करता है जिसे मस्तिष्क के स्वास्थ्य में काफी लाभदायक माना जाता है। उत्तानासन का नियमित अभ्यास चिंता और तनाव से राहत दिलाने और मन को शांत करने में मदद करता है।



प्राणायाम का अभ्यास मस्तिष्क में ऑक्सीजन के संचार को बढ़ाने और मांसपेशियों को आराम दिलाने में काफी सहायक है। मूड में सुधार

करने और एकाग्रता को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से प्राणायाम के अभ्यास की सलाह दी जाती है।

योगासनों की मदद से अपने हार्ट और ब्रेन को रख सकते हैं स्वस्थ

अपने दिल और दिमाग के लिए आप जो सबसे अच्छी चीजें कर सकती हैं, उनमें से एक है योग करना। योग का नियमित अभ्यास आपको अपने तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। यह आपके हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है और आपके शरीर को अपनी पूरी क्षमता से काम करने में मदद करता है। हृदय और मस्तिष्क के लिए योग आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी आपकी मदद कर सकता है। ये सभी एक स्वस्थ हृदय में योगदान करते हैं। योग आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद कर सकता है।

दिल और दिमाग के लिए योग

योग आपकी जीवनशैली को बेहतर तरीके से विनियमित करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। आसन और प्राणायाम करते समय आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नियंत्रण में रख सकती हैं। यहां हैं दिल और दिमाग को मजबूत रखने के लिए 5 आसन-

भुजंगासन

अपने पेट के बल फर्श पर लेट जाएं। अब पैर की उंगलियों को एक साथ पास रखें और

अपने पैर की उंगलियों को पीछे की ओर फैलाएं। दोनों हाथों को इस तरह रखें कि हथेलियां आपके कंधों के नीचे जमीन को छू रही हों। गहरी सांस अंदर लेते हुए धीरे-धीरे अपने सिर, छाती और पेट को ऊपर उठाएं और नाभि को फर्श पर रखें। अपने हाथों के समर्थन का उपयोग करते हुए अपने धड़ को पीछे खींचें। सुनिश्चित करें कि आप दोनों हथेलियों पर समान मात्रा में दबाव डाल रही हैं। सांस लेते रहें। यदि संभव हो तो, अपनी पीठ को जितना संभव हो सके झुकाकर अपनी बांहों को सीधा करें; अपने सिर को पीछे झुकाएं और ऊपर देखें।

सेतु बंध आसन

पीठ के बल लेटकर शुरुआत करें। अपने घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को चटाई पर रखें। जैसे ही आप सांस लेते हैं, अपने टखनों को पकड़ने की कोशिश करें। अब अपनी छाती को ऊपर उठाएं और अपनी छाती को अपनी टुड्डी तक खींचें। अपने नितंबों को सिकोड़ें और अपने पैरों को समानांतर स्थिति में रखें। जैसे ही आप इस मुद्रा में आएँ, धीमी, गहरी सांस लें। अपने पैर की उंगलियों को अपने घुटनों से दूर न करें। 1-2 मिनट के लिए इस स्थिति में रहें और फिर सांस छोड़ें।

उष्ट्रासन

अपनी पीठ के बल लेटकर शुरुआत

करें। अपनी हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए अपनी भुजाओं के पास रखें। जैसे ही आप सांस लेते हैं, अपनी हथेलियों को अपने नितंबों पर रखें और अपनी पीठ में एक आर्च बनाते हुए अपने नितंबों को आगे की ओर धकेलते रहें। अपने कोर में जुड़ाव महसूस करने के लिए अपने नितंबों को सिकोड़ें। दोनों हथेलियों को धीरे-धीरे अपनी एड़ियों पर रखें। इस मुद्रा में अपने शरीर को मजबूत रखते सांस लेते रहें। 1-2 मिनट के लिए इस स्थिति में रहें और फिर सांस छोड़ें।

अधोमुख श्वानासन

अपनी उंगलियों को अलग-अलग फैलाते हुए अपनी हथेली को चटाई पर रखें। आपकी हथेली और कंधा आपके घुटने और कूल्हे के जोड़ के साथ एक सीधी रेखा में होना चाहिए। अपनी हथेली को चटाई पर मजबूती से रखें और अपने पैर की उंगलियों को अंदर करें। अपनी हथेली पर वजन बदलते समय, अपने कूल्हे को ऊपर उठाने के लिए हथेली को चटाई पर दबाते रहें। अपनी कोहनी और कंधों को सीधा करें और अपनी नाभि को देखने के लिए अपने सिर को थोड़ा झुकाएं। आपकी दोनों भुजाएं आपके कंधों के समानांतर होनी चाहिए और आपकी एड़ी चटाई को छू रही हो। कुछ देर के लिए इसी मुद्रा में रहें और फिर सांस छोड़ दें।

बिटिलासन (काउ पोज)

अपनी हथेलियों और घुटनों को चटाई पर रखकर टेबल-टॉप मुद्रा में आते हुए शुरुआत करें। अपनी हथेली और कंधे को एक सीधी रेखा में रखें। उंगलियों को अलग-अलग फैलाते हुए हथेली को चटाई पर मजबूती से दबाएं। फिर टुड्डी को ऊपर उठाते हुए और अपने कंधों को चौड़ा करते हुए श्वास लें और अपनी पीठ को मोड़ें। अब अपनी पीठ पर एक कूबड़ बनाएं। अब फिर से सीधी हो जाएं।

समाधि समयातीत है जिसे मोक्ष कहा जाता है। इस मोक्ष को ही जैन धर्म में कैवल्य ज्ञान और बौद्ध धर्म में निर्वाण कहा गया है। योग में इसे समाधि कहा गया है। इसके कई स्तर होते हैं। मोक्ष एक ऐसी दशा है जिसे मनोदशा नहीं कह सकते। समाधि योग का सबसे अंतिम पड़ाव है। समाधि की प्राप्ति तब होती है, जब व्यक्ति सभी योग साधनाओं को करने के बाद मन को बाहरी वस्तुओं से हटाकर निरंतर ध्यान करते हुए ध्यान में लीन होने लगता है।

जानिए क्या है समाधि योग

जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द इन 5 विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती। ऐसा व्यक्ति शक्ति संपन्न बनकर अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। उसके जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है।

क्या है समाधि

मोक्ष या समाधि का अर्थ अणु-परमाणुओं से मुक्त साक्षीत्व पुरुष हो जाना। तटस्थ या स्थितप्रज्ञ अर्थात् परम स्थिर, परम जाग्रत हो जाना। ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय का भेद मिट जाना। इसी में परम शक्तिशाली होने का 'बोध' छुपा है, जहाँ न भूख है न प्यास, न सुख, न दुःख, न अंधकार न प्रकाश, न जन्म है, न मरण और न किसी का प्रभाव। हर तरह के बंधन से मुक्ति। परम स्वतंत्रता अतिमानव या सुपरमैन।

संपूर्ण समाधि का अर्थ है मोक्ष अर्थात् प्राणी का जन्म और मरण के चक्र से छुटकर स्वयंभू और आत्मवान हो जाना है। समाधि चित्त की सूक्ष्म अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द इन 5 विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती।

समाधि की परिभाषा

तदेवार्थं मात्र निर्भासं स्वरूपं शून्यमिव समाधिः।।

न गंधं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम्।

नात्मानं न परस्यं च योगी युक्तः समाधिना।।

भावार्थ : ध्यान का अभ्यास करते-करते साधक ऐसी अवस्था में पहुँच जाता है कि उसे स्वयं का ज्ञान नहीं रह जाता और केवल ध्येय मात्र रह जाता है, तो उस अवस्था को समाधि कहते हैं।

समाधि की अवस्था में सभी इन्द्रियां मन में लीन हो जाती हैं। व्यक्ति समाधि में लीन हो जाता है, तब उसे रस, गंध, रूप, शब्द इन 5 विषयों का ज्ञान नहीं रह जाता है। उसे अपना-पराया, मान-अपमान आदि की कोई चिंता नहीं रह जाती है।

समाधि समय की स्थिति

जब पूर्ण रूप से सांस पर नियंत्रण हो जाता है और मन स्थिर व सन्तुलित हो जाता है, तब समाधि की स्थिति कहलाती है। प्राणवायु को 5 सैकेंड तक रोककर रखना 'धारणा' है, 60 सैकेंड तक मन को किसी विषय पर केंद्रित करना 'ध्यान' है और 12 दिनों तक प्राणों का निरंतर संयम करना ही समाधि है।

शि शु के जन्म के 6 महीने तक पोषण का एक मात्र साधन ब्रेस्ट मिल्क है। इससे मां और शिशु दोनों हेल्दी रहते हैं। जी हां ब्रेस्टफीडिंग से न केवल शिशु का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि प्रेग्नेसी के बाद मां के बड़े हुए वजन को कम करने में भी हेल्प मिलती है। लेकिन कई महिलाओं में डिलीवरी के बाद ब्रेस्ट से मिल्क कम या बिल्कुल नहीं निकलता है। ऐसा क्यों होता है और इसे बढ़ाने के लिए कौन सा योग मददगार होता है।

हमारी बाँडी में एक प्रोलैक्टिन नामक हार्मोन होता है। इसका काम ब्रेस्ट मिल्क का उत्पादन करना है जिसका स्राव पूरी प्रेग्नेसी में होता है। लेकिन जैसे ही डिलीवरी होती है उसके तुरंत बाद इस हार्मोन का लेवल हाई हो जाता है। जैसे ही बेबी ब्रेस्ट को सक करता है तो इसका लेवल एकदम से कम हो जाता है। येलो वाला जो मिल्क आता है, वहां से यह शुरू होता है। कई मामलों में महिलाओं में इस हार्मोन का स्राव नहीं होता है तो कई महिलाओं को ब्रेस्ट फीडिंग में समस्या आती है। कई महिलाओं में मिल्क नहीं आता है तो कई महिलाओं में बहुत देरी से आता है। मेमरी ग्लैंड (स्तन ग्रंथि) में ब्लॉकेज हो जाती है और ब्रेस्ट में गांठे पड़ जाती हैं। इन सभी की वजह से हार्मोन का स्राव नहीं हो पाता है और ब्रेस्ट से मिल्क नहीं आता है।'

ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने के लिए योग

अगर इस स्थिति में सेतुबंध आसन और मार्जरी आसन किया जाए तो बहुत फायदा मिल सकता है। मार्जरी आसन में सांस भरते समय चेस्ट नीचे की ओर जाती है और छोड़ते समय ऊपर की ओर जाती है। यह ब्रेस्ट की मसल्स की मूवमेंट में हेल्प करता है, जिससे अगर कोई ब्लॉकेज हो तो वह खुल जाती है और मेमरी ग्लैंड फैल जाता है ताकि वह अंदर आसानी से काम कर सके। यह सारे आसन अच्छी तरह से काम करते हैं। इन

ब्रेस्ट मिल्क को बढ़ाएंगे ये योगासन

आसनों का असर नर्वस सिस्टम पर भी पड़ता है। जो महिलाएं बहुत स्ट्रेस में आ जाती हैं, उनका स्ट्रेस मकैनिज्म बढ़ता है उसके कारण सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम एक्टिव हो जाता है। इसके एक्टिव होने से प्रोलैक्टिन का लेवल खुद से कम हो जाता है। योगासन मस्क्युलर सिस्टम को मजबूत करते हैं और दूसरा हमारा जो स्ट्रेस मकैनिज्म होता है वह सिम्पथेटिक को एक्टिव करता है जिससे पिट्यूटरी ग्लैंड से जो स्राव होता है वो स्ट्रेस मकैनिज्म को बढ़ने ही नहीं देता है और यह प्रोसेस पूरी प्रेग्नेसी में अच्छे से होता है। जैसे ही डिलीवरी होती है वैसे ही ब्रेस्ट मिल्क बनने लगता है। ऐसा उन महिलाओं में भी होता है जिन्हें और भी परेशानियां जैसे निप्पल की शोप ठीक नहीं होना, निप्पल का अंदर की तरफ होना आदि होती हैं।

अगर महिलाएं रोजाना सेतुबंध आसन करेंगी तो उनके निप्पल्स अंदर होने की जगह बाहर आ जाएंगे। यह आसन प्रेग्नेसी में ही करें क्योंकि यह उसी समय से अपना असर दिखाने लगते हैं। अगर डिलीवरी नॉर्मल है तो 15 दिनों के बाद ही इन योगासन को कर सकती हैं। लेकिन अगर सिजेरियन है तो योग 3 महीने के बाद ही शुरू करें।

मार्जरी आसन

- दोनों हाथों को जमीन पर रखकर घुटनों पर खड़ी हो जाएं।

- हाथों को जमीन पर बिल्कुल सीधा रखें।
- ध्यान रखें कि हाथ कंधों की सीध में हों और हथेली फर्श पर इस तरह टिकाएं कि अंगुलियां आगे की तरफ फैली हो।
- हाथों को घुटनों की सीध में रखें, बाजू और हिप्स भी फर्श से एक सीध में होने चाहिए।
- इसके बाद रीढ़ को ऊपर की तरफ स्ट्रेच करते हुए सांस अंदर खींचें।
- सांस अंदर की ओर तब तक खींचती रहें जब तक कि पेट हवा से पूरी तरह भर न जाए।
- इस दौरान सिर को ऊपर उठाए रखें। सांस को तीन सेकेंड तक भीतर रोक कर रखें।
- इसके बाद पीठ को बीच से ऊपर उठाकर सिर नीचे झुकाएं।
- सांस धीरे-धीरे बाहर छोड़ें और पेट को पूरी तरह खाली कर दें और हिप्स को अंदर की तरफ खींचें।
- सांस को फिर तीन सेकेंड तक रोकें और नॉर्मल पोजीशन में वापस आ जाएं। इसके अलावा आप अपने रूटीन में कुछ आसन जैसे भुजंगासन, पर्वतासन और कुछ तरह के प्राणायाम जैसे कपालभाति, अनुलोम-विलोम और भस्त्रिका को भी शामिल करें।
- अगर आप यह आसन प्रेग्नेसी में करती हैं तो डिलीवरी के टाइम पर प्रॉब्लम आने की संभावना कम हो जाती है। इन आसन को करने से पहले किसी योग गुरु से परामर्श जरूर ले लें।

सेतुबंध आसन

- इसमें सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं।
- पैरों को थोड़ी दूरी पर हिप्स की सीध में फैला दें।
- पैर मजबूती से जमीन पर टिके होने चाहिए।
- हिप्स को मैट से ऊपर उठाएं।
- हाथों को एक दूसरे में बांधिए और सीने को चौड़ा कीजिए।
- इस पोजीशन में 8 से 10 बार सांस लीजिए।
- धीरे-धीरे हिप्स को नीचे लाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।



बुढ़ापे को दूर रखे ये योगासन



वीरभद्रासन

इस आसन को वॉरियर पोज कहते हैं, जिसके अभ्यास से पिंडली और घुटने की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ होने वाली घुटनों व टांगों में दर्द की समस्याएं नहीं हो पाती हैं। जिन लोगों को टांग में दर्द की शिकायत होती है, उन्हें वीरभद्रासन का अभ्यास जरूर करना चाहिए।

3

उम्र बढ़ने के साथ व्यक्ति में कई बदलाव आने लगते हैं। शारीरिक परिवर्तन सबसे पहले नजर आता है। जैसे बढ़ती उम्र में चेहरे पर झुर्रियां आना, नजर कमजोर होना, त्वचा का लटकना, कमजोरी, कम ऊर्जा, जल्दी थकान महसूस करना, बालों में सफेदी आना सामान्य लक्षण हैं। इसके अलावा बौद्धिक स्थिति में भी परिवर्तन होते हैं, जैसे याददाश्त कमजोर होना, ध्यान केंद्रित न हो पाना। साथ ही स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे डायबिटीज, हृदय रोग आदि।

बुढ़ापे की इन्हीं समस्याओं से दूर रहने के लिए पहले से ही एहतियात बरतते बचा जा सकता है। बुढ़ापे को खुद से दूर रखने के लिए कुछ योगासन बहुत असरदार हैं। इनके अभ्यास से त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ती उम्र में नहीं होतीं, साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर रहती है, जिससे वृद्धावस्था वाली बीमारियों से भी बचा जा सकता है। आइए जानते हैं बुढ़ापे को दूर रखने वाले योगासनों के बारे में।

वृक्षासन

इसे ट्री पोज कहते हैं, जिसमें शरीर का आकार किसी पेड़ की तरह होता है। इस आसन से शरीर के पोस्चर में सुधार होता है। खराब पोस्चर के कारण बढ़ती उम्र में शारीरिक मुद्रा खराब हो जाती है। वृक्षासन पोस्चर ठीक करता है, कंधों की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है और बुढ़ापे में कंधों व गर्दन के दर्द को कम करता है। इस

आसन के अभ्यास से चेहरे पर पड़ने वाली झुर्रियों से भी बचा जा सकता है।

भुजंगासन

इस आसन से त्वचा संबंधी विकारों को बचाव होता है। भुजंगासन के नियमित अभ्यास से खून साफ रहता है और ऑक्सीजन की आपूर्ति दिमाग तक होती है। चेहरे पर निखार लाने के लिए भुजंगासन का नियमित अभ्यास करें। बुढ़ापे में भी जवां दिखने के लिए यह आसन असरदार है।

योग करने के फायदे

ढलती उम्र कई समस्याओं को न्योता दे देती है। कमजोर हड्डियां, जोड़ों में दर्द, झड़ते बाल या शरीर में दर्द ये आम सी बातें हैं। धीरे-धीरे कमजोर होते शरीर के सामने छोटी सी समस्या भी पहाड़ बन जाती है। हालांकि, योग एक्सपर्ट बताते हैं कि इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। बढ़ती उम्र का सहारा लाठी नहीं, बल्कि योग बन जाए तो समस्याएं साथ छोड़कर भाग जाती हैं।

सेहत को अच्छा रखने के लिए करें योग

बढ़ती उम्र के साथ हमारे जोड़ों की मोबिलिटी और फ्लेक्सिबिलिटी कम हो जाती है, जिससे जोड़ों में दर्द समेत और समस्याएं आम बात बन जाती हैं। ऐसे में हमें ऐसे आसन करने चाहिए जो हमारे जोड़ों, एंकल जॉइंट्स और

फ्लेक्सिबिलिटी पर काम करें। बढ़ती उम्र में समस्याओं को दूर करने के लिए कौन-कौन से योग करने चाहिए, इसकी सलाह देती हैं 'योग फॉर लाइफ' की ट्रेनर और को-फाउंडर कविता अरोड़ा। उन्होंने पांच ऐसे योगासनों के विषय में बताया, जो बुढ़ापे के लक्षण को कम करने के साथ ही संजीवनी की तरह हैं।

कौन सी एक्ससाइज किस परेशानी में फायदेमंद

"बुढ़ापे या बढ़ती उम्र के साथ हमारे प्राइमरी जॉइंट्स कमजोर होने लगते हैं। हड्डियों के साथ ही मांसपेशियां भी कमजोर होने लगती हैं। जोड़ों में लचीलापन भी कम हो जाता है, जिससे रोजमर्रा के छोटे-छोटे काम भी मुश्किल भरे हो जाते हैं। यहां तक कि झुकना-उठना, हल्का वजन उठाना भी भारी काम लगता है।" उन्होंने आगे बताया, "शारीरिक मजबूती बनाए रखने के लिए हमें ऐसे आसन करने चाहिए जो हमारे जोड़, खासकर टखने और कूल्हे के जोड़ों की मोबिलिटी और कमर की फ्लेक्सिबिलिटी पर काम करें।"

पांच आसन, जिनमें वायु निष्कासन, वीरभद्रासन, फलकासन, उष्ट्रासन, छिपकली मुद्रा मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करने के साथ मोबिलिटी और फ्लेक्सिबिलिटी पर काम करते हैं। ये आसन शरीर के वजन को संतुलित कर मजबूती देने में भी मददगार होते हैं।

बालों को लंबा और घना करने हैं तो करें ये योगासन

अधो मुख श्वानासन

यह सुंदर मुद्रा आपके हाथों और पैरों को मजबूत करेगी। यह आसन आपके लंग्स को खोलता है। इस आसन को करने से पूरे सिस्टम में ऑक्सीजन की वृद्धि प्राप्त की जा सकती है। गुरुत्वाकर्षण के कारण मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। मस्तिष्क में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह बालों के रोम को मजबूत करता है और बालों को तेजी से बढ़ने में मदद करता है। इसका स्कैल्प पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ये स्कैल्प के रक्त प्रभाव में सुधार करता है। मस्तिष्क में पिट्यूटरी ग्रंथि, जिसे मास्टर ग्रंथि भी कहा जाता है, चयापचय, विकास और यौन परिपक्वता जैसे कई शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करती है। डाउनवर्ड डॉग पोज के दौरान मस्तिष्क में बढ़े हुए रक्त प्रवाह से इस मास्टर ग्रंथि को भी लाभ होगा। यह हार्मोनल असंतुलन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह बदले में बालों के विकास को सकारात्मक तरीके से प्रभावित कर सकता है।

बालासन

बालासन एक कायाकल्प मुद्रा है। इसका टखनों और कूल्हों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह पूरी पीठ को खूबसूरती से फैलाता है। चाइल्ड पोज हमारे दिमाग को आराम दे सकता है। यह तनाव से राहत देता है और मन को शांत

और शांत करता है। तंत्रिका तंत्र पुनर्जनन की स्थिति में आ जाता है, और इसका अधिवृक्क ग्रंथियों और प्रजनन ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह बदले में हमारे बालों के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है और तेजी से बालों का विकास कर सकता है।

कपालभाति

कपालभाति एक क्लोजिंग तकनीक है जिसके जबरदस्त फायदे हैं। इसमें लयबद्ध श्वास और पेट की गति आंतरिक अंगों को साफ करती है और रक्त परिसंचरण में वृद्धि करती है। कपालभाति के नियमित अभ्यास से होने वाले फायदे अद्भुत हैं! इन अभ्यास को करने के बाद आपका मन शांत रहेगा उयर दिमाग केंद्रित। इस मुद्रा का तंत्रिका तंत्र पर तत्काल प्रभाव पड़ता है, जो इसे आराम से लाता है और पूरे शरीर, मन और आत्मा में ऊर्जा को बढ़ावा देता है। इसके वेलनेस प्रभाव के माध्यम से, हार्मोनल असंतुलन को भी ठीक किया जा सकता है, और बालों के विकास को सकारात्मक रूप से उत्तेजित किया जा सकता है।

सर्वांगासन

यह सुंदर आसन एक जबरदस्त शांत प्रभाव के लिए जाना जाता है। यह आमतौर पर योग अभ्यास के अंत में अभ्यास किया जाता है

क्योंकि यह तंत्रिका तंत्र को पैरासिम्पेथेटिक मूड में स्थानांतरित करने की सुविधा प्रदान करता है। सर्वांगासन में टुड्डी छाती के करीब जाती है और थायरॉइड ग्रंथि सिकुड़ जाती है। यह सबसे पहले रक्त परिसंचरण में कमी को दर्शाता है। मगर जैसे ही आप इस मुद्रा को छोड़ते हैं, थायरॉइड ग्रंथि में रक्त के प्रवाह में जबरदस्त वृद्धि होती है, जिसका थायरॉइड पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए बालों के विकास को भी बढ़ावा मिलता है। यह सबसे अच्छा डिटॉक्स है। यह आसान करने से पैरों का सारा खून शरीर में बहता है और डिटॉक्स हो जाता है। यह डिटॉक्स फिर से आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और सेहत पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और इससे बाल भी तेजी से बढ़ते हैं।

शीर्षासन

सर्वांगासन की तरह, पैरों की उलटी स्थिति में एक जबरदस्त डिटॉक्स प्रभाव होता है। मगर सर्वांगासन के अलावा, शीर्षासन का प्रयास करें। इसका पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह खून के प्रवाह को सकारात्मक तरीके से उत्तेजित करता है, और यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। यह सब एक साथ आपके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक जबरदस्त लाभ प्रदान करता है।





पेट की चर्बी बढ़ने की समस्या से आज हर दूसरा व्यक्ति परेशान है। पेट बढ़ने की समस्या की शुरुआत इतनी धीमी होती है की इसके शुरुआत में तो आप इसे अनुभव तक नहीं कर पाते। और जब तक आप इस समस्या को अनुभव करते है बहुत देर हो चुकी होती है। आपका पेट इतना बाहर आ चुका होता है कि अब इसे कंट्रोल करना बहुत कठिन हो जाता है किन्तु असंभव नहीं। यदि आप भी पेट बढ़ने की समस्या से पीड़ित है तो आपको आज से ही अपने पेट को कम के लिए घरेलु उपाय और कुछ जरूरी योगासन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। पेट कम करने के लिए योगासन किसी वरदान से कम नहीं किन्तु जरूरी है कि आप इन योगासनों को समय पर और नियमित रूप से करें।

आपका बढ़ा हुआ पेट आपकी शारीरिक सुंदरता के साथ-साथ आपके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव डालता है। लम्बे समय तक पेट (मोटापा) रहने पर आपको कोलेस्ट्रॉल, डाइबिटीज, हार्ट प्रॉब्लम्स जैसी जानलेवा बीमारी हो सकती है। इसलिए यदि आप अपने स्वास्थ्य के प्रति थोड़े से भी जागरूक है तो आज से ही अपने बड़े हुए पेट के लिए उपाय करना शुरू कर दीजिये। पेट कम करने में घरेलु उपाय, योगासन व कुछ जरूरी आसन आश्चर्यजनक लाभ देते है।

सूर्य नमस्कार

यह एकमात्र ऐसा आसन है जिसे यदि विधि अनुसार किया जाये तो किसी दुसरे आसन को करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। सूर्य नमस्कार आसन में सूर्य देव को नमस्कार किया

पेट की चर्बी गायब करने के योगासन

जाता है। नियमित रूप से सूर्य नमस्कार आसन करने से शरीर स्वस्थ रहता है मन शांत रहता है और पेट की अतिरिक्त चर्बी धीरे-धीरे कम होने लगती है। शरीर का आकार आकर्षक बनाने के लिए भी इस आसन का प्रयोग किया जा सकता है।

पश्चिमोतानासन

पश्चिमोतानासन बैठ कर किया जाने वाला आसन है। पेट होने पर यह पूर्ण रूप से नहीं हो पाता किन्तु जितना हो सके करने का प्रयत्न करना चाहिए। इस आसन के परिणाम शीघ्र ही सामने आने लगते है और आपके पेट की अतिरिक्त चर्बी गायब होने लगती है।

बालासन

यह एक बहुत ही सरल आसन है जिसे आप आसानी से कर सकते है। और इसका सबसे अधिक लाभ आपको पेट की चर्बी कम करने में मिल सकता है। इस आसन को करने से सम्पूर्ण शरीर को शांति मिलती है और थकान भी दूर होती है।

नौकासन

नौकासन आसन का सबसे अधिक प्रभाव पाचन तंत्र पर होता है। इस आसन को प्रतिदिन करने से पेट से सम्बंधित सभी बीमारियाँ ठीक होने लगती है और साथ ही पेट की अतिरिक्त चर्बी भी कम होने लगती है। यदि आप पेट के लिए कोई ऐसा आसन चाहते है जो पेट की चर्बी के साथ-साथ पाचन तंत्र भी ठीक करें तो यह नौकासन आपके लिए सबसे उपयुक्त रहेगा।

कपाल भाति प्राणायाम

कपाल भाति प्राणायाम शरीर का वजन कम करने के लिए सबसे अधिक प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। कपाल भाति प्राणायाम से शरीर में नई उर्जा का संचार होता है। पूरे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। वर्तमान समय में कुछ शोधकर्ताओं द्वारा तो यह दावा भी किया गया है कि कपालभाति प्राणायाम से शरीर की 80% बिमारियों को ठीक किया जा सकता है। किन्तु इसमें कोई दो राय नहीं कि पेट की चर्बी कम करने में कपाल भाति प्राणायाम से अधिक प्रभावशाली कोई दूसरा योगासन नहीं है।

हैप्पी बेबी पोज का अभ्यास बढ़ा सकता है आपकी सेक्स ड्राइव



योग करने के फायदे अनगिनत हैं। योग न केवल तनाव कम करता है बल्कि वजन कम करने, पाचन में सुधार करने और यहां तक कि आपके शरीर को मजबूत बनाने में भी मदद कर सकता है। वास्तव में योग को फिटनेस के साथ-साथ माइंडफुलनेस के लिए बेस्ट प्रैक्टिस में से एक माना जाता है। क्या आप जानते हैं कि योग सेक्स पावर मजबूत करने का उपाय भी है। यह आपको सेक्स के मामले में बेहतर बना सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल लेवल को कम करके शरीर में तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। जाहिर है तनाव बढ़ने से आपकी यौन इच्छा कम हो सकती है। योग समग्र यौन क्रिया को बेहतर बनाने और आपके लचीलेपन को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। यह आपको सिखाता है कि कैसे अपने शरीर को सुनना है, और अपने मन को कैसे नियंत्रित करना है। यह आपको वर्तमान के बारे में अधिक जागरूक भी बनाता है, जो अच्छे सेक्स के लिए आवश्यक है।

योग सेक्स लाइफ के लिए कैसे फायदेमंद है?

योग का मुख्य लाभ - बेडरूम के अंदर और बाहर दोनों जगह - तनाव कम करना है।

अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल का लेवल कम करता है जिससे स्ट्रेस कम होता है और सेक्स लाइफ में सुधार होता है। तनाव बढ़ने से शरीर पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं और यौन इच्छा में कमी उनमें से एक है। अगर आप अपने जीवन में तनाव कम करके यौन क्षमता बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको नीचे बताए योगासन शुरू कर देने चाहिए।

सेतु बंधासन

यह आसन आपके पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है जो अच्छे सेक्स के लिए फायदेमंद होते हैं। इसे करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटकर शुरुआत करें। अब, दोनों घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को हिप-चौड़ाई से अलग रखें। अपनी हथेलियों को जमीन से सटाकर अपनी भुजाओं को फर्श पर रखें। अपने कंधों और सिर को फर्श पर रखते हुए अपने पैल्विक हिस्से और धड़ को जमीन से ऊपर उठाएं। कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर धीरे-धीरे अपनी मूल स्थिति में वापस आ जाएं। एक दो बार दोहराएं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ के निचले हिस्से पर कोई खिंचाव नहीं है।

उत्थान पृष्ठासन

नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास करने से आपके यौन अंगों में रक्त के प्रवाह में सुधार होता है जिससे आपके यौन प्रदर्शन में सुधार हो सकता है। चारों तरफ से शुरू करें, एक पैर सामने की तरफ रखें, अपने हाथों को अंदर की तरफ रखें। या तो अपने पीठ के घुटने को नीचे रखें, या अपने पैर की उंगलियों को टक कर ऊपर उठाएं। अपनी छाती को ऊपर रखते हुए अपने कूल्हों को नीचे आने दें और अपने अग्रभागों को नीचे करें। दो मिनट तक लगातार सांस लेते रहें और जब आप तैयार हों तो धीरे-धीरे छोड़ें।

आनंद बालासन

यह आसन आपके कूल्हों, जांघों और कमर को खोलता है जिससे आप अपने पैरों को आराम से फैला सकते हैं, जिससे विभिन्न सेक्स पोजीशन को आजमाना आसान हो जाता है। सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने घुटनों को अपने पेट की तरफ मोड़ें। अपने पैर की उंगलियों को संबंधित बाहों से पकड़ने के लिए पहुंचें, और अपने घुटनों को चौड़ा करते हुए अपने पैरों को अलग करें। अपनी एड़ी को ऊपर की ओर धकेलें क्योंकि आप खिंचाव के लिए अपने हाथों से नीचे खींचते हैं।

बचपन से ही योग की आदत बनाना बेहतर



योग के अभ्यास की आदत संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में आपके लिए सहायक मानी जाती है। कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के शिकार लोगों को योग के नियमित अभ्यास से लाभ प्राप्त हुआ है।

यो ग विशेषज्ञ कहते हैं, सभी उम्र के लोग योग के नियमित अभ्यास की आदत बनाकर स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं, हालांकि यदि बचपन से ही अभ्यास की आदत बनाई जाए तो न ये सिर्फ रोग-विकारों को कम करने में मददगार हैं, साथ ही इससे जीवन की गुणवत्ता को भी ठीक रखने में मदद मिल सकती है।

योग विशेषज्ञ कहते हैं बचपन से ही योग के अभ्यास की आदत बनाना मानसिक और शारीरिक विकास को तेज करने का सबसे कारगर तरीका हो सकता है। जो बच्चे नियमित योग का अभ्यास करते हैं उनमें मोटापा की समस्या कम देखी गई है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए वजन को नियंत्रित बनाए रखना बहुत आवश्यक माना जाता है। कम उम्र से योग को

दिनचर्या में शामिल करने से मानसिक स्वास्थ्य लाभ और बौद्धिक क्षमता में विकास को बढ़ावा दिया जा सकता है। आइए जानते हैं कि सभी बच्चों के लिए रोजाना किन योगासनों के अभ्यास को स्वास्थ्य विशेषज्ञ आवश्यक और लाभकारी मानते हैं

सर्वांगासन योग से मिलता है

लाभ

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि सर्वांगासन योग के नियमित अभ्यास की आदत बनाना बच्चों को कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ देने में सहायक हो सकती है। मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर उसे पोषण देने के साथ हाथ और पैर को मजबूत करने, रीढ़ की हड्डी को लचीला रखने और मोटापे के जोखिम को कम करने में इस योग के

नियमित अभ्यास से लाभ पाया जा सकता है। सर्वांगासन योग का अभ्यास बच्चों की बौद्धिक क्षमता को बढ़ाने का सबसे कारगर तरीका हो सकता है।

वृक्षासन योग से मिलता है लाभ

वृक्षासन योग संपूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास में बच्चों के लिए कारगर माना जाता है। हाथों और पैरों को टोन करने के साथ यह आसन पीठ को मजबूत करने में मदद करती है। इस योग के अभ्यास से कम हाइट की समस्या को दूर करने में लाभ मिल सकता है। वृक्षासन योग एकाग्रता शक्ति और ध्यान को बढ़ाने के साथ मन-शरीर के संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करता है। बच्चों को नियमित रूप से इस योग का अभ्यास जरूर करना चाहिए।



बच्चों को योग सिखाने के लाभ

- इससे बच्चें शांत होते हैं।
- आज के दौर में बच्चें भी बहुत तनाव में होते हैं। योग से उनका तनाव दूर होता है।
- योग बच्चों की एकाग्रता और संतुलन को बढ़ाता है।
- योग करने से बच्चें सक्रिय और बेहतर जीवन शैली की ओर कदम बढ़ाते हैं।
- योग करने से बच्चों की नींद और अच्छी होती है।
- योग करने से बच्चों की कार्य प्रवीणता यानी मोटर स्किल में वृद्धि होती है। वे बारीक से बारीक और भारी से भारी काम ज़्यादा अच्छे से करते हैं।
- योग करने से बच्चों का पाचन अच्छा होता है। इससे उनके मुंह का स्वाद और भूख खुलने से वे सब कुछ खाना पसंद करते हैं। वे जंक फूड से दूर रह पाते हैं।
- योग से बच्चों में लचीलापन और शक्ति बढ़ती है।
- योग से बच्चें बेहतर तरीके से अपने विचार लिख-बोल पाते हैं। उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- योग से बच्चें अपने शरीर, मन, विचार और बुद्धि के प्रति जागरूक होते हैं।
- योग करने से बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास होता है।
- इससे बच्चों में रोग प्रतिकारक शक्ति का विकास होता है। बार बार सर्दी खांसी, अस्थमा और पेट की गड़बड़ी नहीं होती।
- बच्चों में किसी प्रकार की एलर्जी नहीं होती।
- बचपन में शरीर हल्का और लचीला होता है। कई आसन बचपन से ही करना चाहिए जैसे शिर्षासन। इससे बड़े हो कर भी वे अच्छे से सभी आसन कर पाते हैं।
- योग भारत का गौरव है इसे हर भारतीय को करते आना चाहिए। इससे देश के प्रति अभिमान में वृद्धि होती है।
- योग सीख लेने पर एक शैली में बच्चा निपुण हो जाता है। यह उसे अपने आगे के जीवन में बहुत काम आयेगा।
- योग से प्राप्त लचीलापन, शारीरिक और मानसिक क्षमता अन्य खेल और कला सीखने में काम आएंगी।
- अनेकों वेबसाइट पर बच्चों के लिए बहुत मनोरंजक शैली में योग कार्यक्रम बनाए हैं। वहां जाकर बच्चों के साथ इन कार्यक्रमों को देखें-दिखाएँ। इससे बच्चें योग की ओर आकर्षित होंगे।

पीरियड्स संबंधी गड़बड़ियों को दूर कर देंगे ये 4 योगासन

प्र जनन उम्र में हर महिला को हर महीने पीरियड से गुजरना पड़ता है। यह काफी पेनफुल होता है। इससे बचने के लिए यदि एक्सपर्ट के सुझाए कुछ योग को किया जाए तो बहुत हद तक पीरियड्स पेन से राहत मिल सकती है।

पीरियड आना प्रजनन उम्र में हर महिला के शरीर की खास विशेषता है लेकिन इस दौरान महिलाओं को खासी परेशानियों से भी गुजरना पड़ता है। अधिकांश महिलाओं को पीरियड आने से कुछ पहले और बाद तक पेट में असहनीय दर्द और क्रेंप का सामना करना पड़ता है। कुछ महिलाओं में यह दर्द इनर थाई तक पहुंच जाता है। इतना ही नहीं पीरियड्स के दौरान महिलाओं को सिर दर्द, मतली आना, उल्टी, चक्कर आदि समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। कुछ

महिलाएं इन परेशानियों से बचने के लिए बोतल में गर्म पानी से सिंकाई करती हैं लेकिन यह स्थायी समाधान नहीं है। इस परेशानी में दवा से भी तत्काल राहत मिलती है लेकिन इससे भी पूरी तरह पीरियड्स पेन या क्रेंप से छुटकारा नहीं मिलता।

ऐसे में योग वह साधन है जो आपको तन और मन से मजबूत बनाता है और इससे पीरियड्स पेन और क्रेंप से छुटकारा भी मिल सकता है। योग हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है और मूड को बूस्ट करता है। इस तरह अगर आप चाहती हैं कि पीरियड्स पेन से स्थायी रूप से छुटकारा मिले तो एक्सपर्ट के बताए कुछ आसान योग को अपने जीवन में उतार लें।

इन योगासन से पीरियड्स पेन से मिलेगी मुक्ति

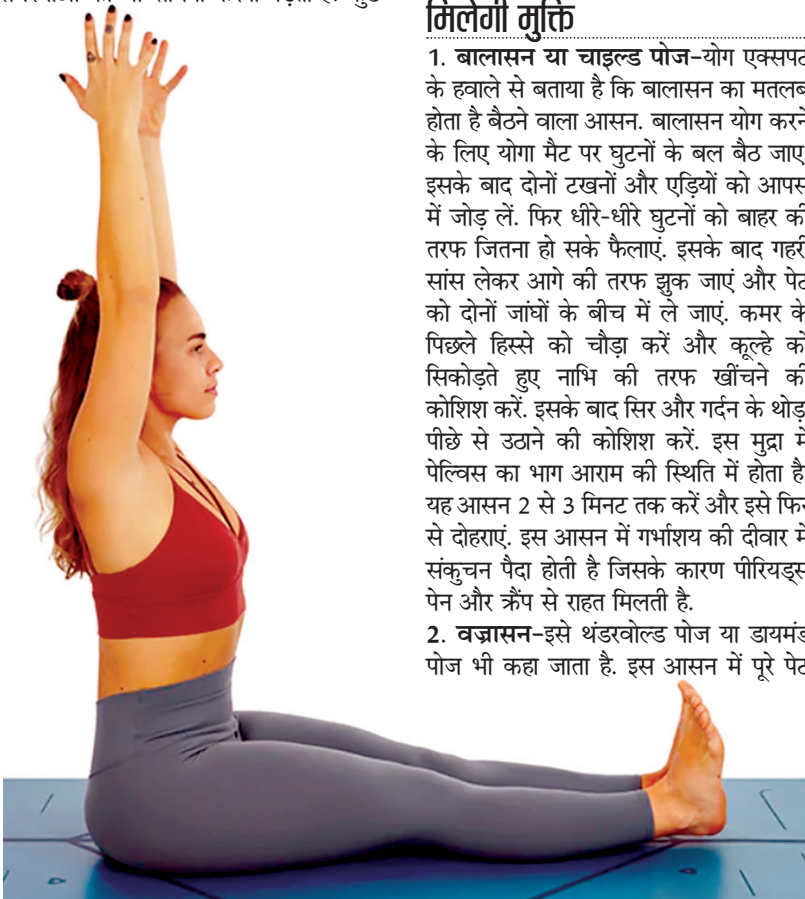
1. बालासन या चाइल्ड पोज-योग एक्सपर्ट के हवाले से बताया है कि बालासन का मतलब होता है बैठने वाला आसन। बालासन योग करने के लिए योगा मैट पर घुटनों के बल बैठ जाए। इसके बाद दोनों टखनों और एड़ियों को आपस में जोड़ लें। फिर धीरे-धीरे घुटनों को बाहर की तरफ जितना हो सके फैलाएं। इसके बाद गहरी सांस लेकर आगे की तरफ झुक जाएं और पेट को दोनों जांघों के बीच में ले जाएं। कमर के पिछले हिस्से को चौड़ा करें और कूल्हे को सिकोड़ते हुए नाभि की तरफ खींचने की कोशिश करें। इसके बाद सिर और गर्दन के थोड़ा पीछे से उठाने की कोशिश करें। इस मुद्रा में पेल्विस का भाग आराम की स्थिति में होता है। यह आसन 2 से 3 मिनट तक करें और इसे फिर से दोहराएं। इस आसन में गर्भाशय की दीवार में संकुचन पैदा होती है जिसके कारण पीरियड्स पेन और क्रेंप से राहत मिलती है।

2. वज्रासन-इसे थंडरवोल्ड पोज या डायमंड पोज भी कहा जाता है। इस आसन में पूरे पेट

का इस्तेमाल होता है। इसे दिन का खाना खाने के बाद किया जाना चाहिए। इसे करने के लिए योगा मैट पर घुटनों के बल बैठ जाएं। इस आसन में आपकी थाई आपके घुटनों के ऊपर होना चाहिए। इसमें शरीर का सारा भार पैरों पर रखें और दोनों हाथों को जांघों पर रखें। इसमें आपकी कमर का उपरी हिस्सा बिल्कुल सीधा होना चाहिए। इस आसन में आपकी थाई पर सारा भार आएगा जिससे गर्भाशय की दीवार में संकुचन पैदा होगी। इससे पीरियड्स से संबंधित सभी गड़बड़ियों से छुटकारा मिल सकता है।

3. बद्ध कोनासन-बद्ध कोनासन को कोब्लर पोज भी कहा जाता है। यह दंडासन की तरह है लेकिन इसमें बैठकर योग करना होता है। बद्ध कोनासन करने के लिए योगा मैट पर बैठ जाएं और दोनों पैरों को मोड़ लें। इसके बाद दोनों पैरों के तलवे को हाथों से एक-दूसरे के साथ सटा दें। इसमें आपकी एड़ियां पेल्विस के एकदम निकट होना चाहिए। अब अपनी जांघों को उपर-नीचे कर हिलाएं। इससे पेट के सारे हिस्से में खालीपन महसूस होगा जिससे पूरे पेट की एक्सरसाइज हो जाएगी। पीरियड्स संबंधी सभी तरह की परेशानियों के लिए बद्ध कोनासन बेहद उत्तम है। इसमें ज्यादा मेहनत करने की भी जरूरत नहीं है।

4. दंडासन-दंडासन को स्टाफ पोज भी कहा जाता है। इस आसन को सुखासन के साथ किया जाता है। इस आसन की पहली शर्त यह है कि इसमें आपको अपनी रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधी रखनी होगी। इसके लिए सबसे पहले योगा मैट पर बैठकर कमर सीधी करें और दोनों पैरों को अपने शरीर के आगे फैलाकर इसे सटा लें। अपने टखने को सीधा कर अपने मुंह की ओर खींचें। आपके टखने और आपके सिर के एकदम सीध में होने चाहिए। इसके बाद पेल्विस, थाई और पैरों को एकदम टाइट कर लें। इस अवस्था में करीब एक मिनट कर रहें। इससे आपकी रीढ़ की हड्डी में मजबूती आएगी और पेल्विस फ्लोर की एक्सरसाइज भी हो जाएगी। दंडासन से न केवल आपको पीरियड्स संबंधी गड़बड़ियों से छुटकारा मिलेगी बल्कि इससे शरीर में मजबूती और लोच भी आएगी। हालांकि इन सभी योगासन को किसी एक्सपर्ट की निगरानी में करें तो ज्यादा बेहतर है।



अटल बिहारी वाजपेयी सुशासन संस्थान आयुष एवं होम्योपैथी के प्रोत्साहन हेतु भी सकारात्मक कार्य करेगा: प्रो. राजीव दीक्षित

बैठक के दौरान डॉ. ए.के. द्विवेदी के स्वास्थ्य एवं जनजागरूकता क्षेत्र में किए जा रहे उल्लेखनीय कार्यों की विशेष सराहना की गई। विशेष रूप से दुबई उड़ान के दौरान एक यात्री की जान बचाने के लिए उनके द्वारा किए गए सीपीआर कार्य का उल्लेख किया गया, जिसकी देशभर में व्यापक प्रशंसा हुई थी। उपस्थित सदस्यों ने इसे

चिकित्सा सेवा के साथ-साथ मानवीय संवेदनाओं का उत्कृष्ट उदाहरण बताया।

इस अवसर पर शासकीय होम्योपैथी चिकित्सा महाविद्यालय, भोपाल के प्राचार्य डॉ. एस.के. मिश्रा ने डॉ. द्विवेदी के एनीमिया जागरूकता अभियान की जानकारी साझा करते हुए बताया कि वे पिछले 30 वर्षों से एनीमिया जागरूकता, स्वास्थ्य शिक्षा एवं

जनसेवा के क्षेत्र में निरंतर सक्रिय हैं। उन्होंने बताया कि अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल रोग तथा बोन मैरो संबंधी जटिल बीमारियों से पीड़ित मरीज देश के विभिन्न राज्यों से इंदौर आकर डॉ. द्विवेदी से परामर्श एवं उपचार प्राप्त करते हैं तथा अनेक मरीजों को होम्योपैथी चिकित्सा से लाभ मिला है।



यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

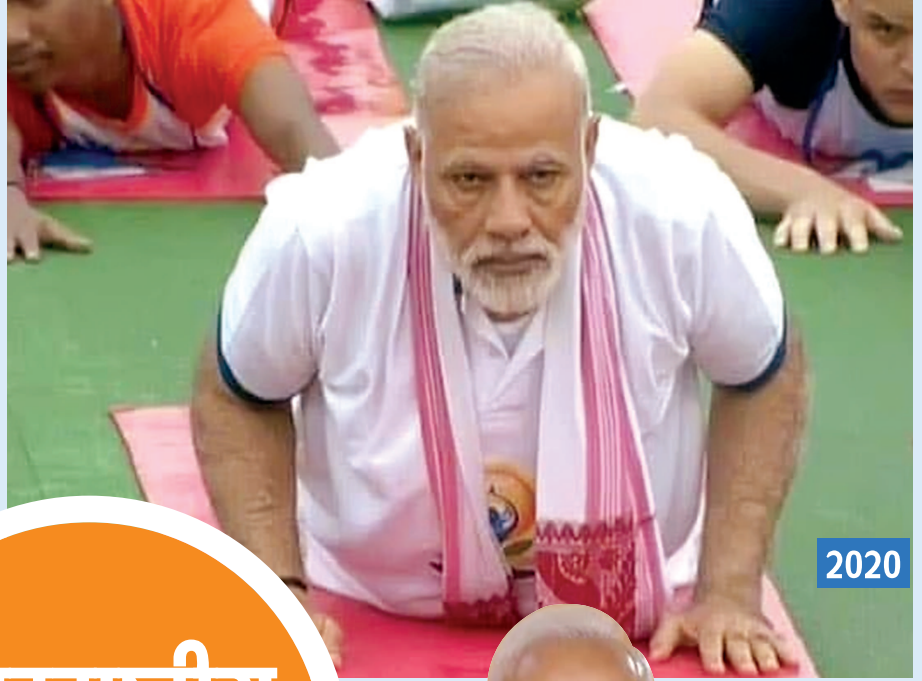


9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.



2018



2020

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



2023



2022



2025



2024

केन्द्रीय जेल इंदौर में योग दिवस



आयुष, तकनीक, मानवता और पर्यावरण संरक्षण के समन्वय से ही स्वस्थ भारत का निर्माण संभव – डॉ. ए.के. द्विवेदी

वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय, इंदौर में शैल्वी अकादमी के सहयोग से आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन HealthCon-2026 में देशभर से 250 से अधिक शोधकर्ता, स्वास्थ्य विशेषज्ञ, शिक्षाविद एवं विद्यार्थी शामिल हुए। "Hospital Management 4.0: Integrating Technology, Humanity and Sustainability" विषय पर आयोजित इस सम्मेलन में स्वास्थ्य सेवाओं के बदलते स्वरूप, तकनीकी नवाचार, मानवीय मूल्यों तथा सतत विकास पर व्यापक चर्चा हुई। कार्यक्रम की रूपरेखा संयोजक डॉ. उत्तम शर्मा ने प्रस्तुत की तथा सम्मेलन स्मारिका का विमोचन भी किया गया।

मुख्य वक्ता के रूप में अपने विचार व्यक्त करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी, सदस्य, आयुष

मंत्रालय, भारत सरकार ने कहा कि भविष्य की स्वास्थ्य व्यवस्था केवल आधुनिक तकनीकों और डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित नहीं रह सकती। एक स्वस्थ एवं सशक्त भारत के निर्माण के लिए आयुष पद्धतियों, मानवीय संवेदनाओं, निवारक स्वास्थ्य उपायों तथा पर्यावरण संरक्षण को समान महत्व देना आवश्यक है। उन्होंने जल संरक्षण को स्वास्थ्य सुरक्षा से जोड़ते हुए कहा कि "पानी का संरक्षण, स्वास्थ्य की सुरक्षा के समान है।" डॉ. द्विवेदी ने स्वास्थ्य के समग्र दृष्टिकोण को अपनाने और आने वाली पीढ़ियों के लिए टिकाऊ स्वास्थ्य व्यवस्था विकसित करने का आह्वान किया।

सम्मेलन में शैल्वी समूह के मुख्य मानव संसाधन अधिकारी डॉ. बाबू थॉमस ने कहा कि भारत का स्वास्थ्य क्षेत्र तीव्र गति से विस्तार कर

रहा है, जिससे रोजगार और नवाचार के नए अवसर उत्पन्न हो रहे हैं। कुलाधिपति पुरुषोत्तमदास पसारी ने वैष्णव समूह की समाज कल्याण एवं मानवीय मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता को रेखांकित किया, जबकि कुलगुरु प्रो. योगेशचंद्र गोस्वामी ने विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, सामाजिक उत्तरदायित्व और व्यावसायिक दक्षता के विकास को सम्मेलन का प्रमुख उद्देश्य बताया। कार्यक्रम का समापन प्रतिकुलाधिपति कमलनारायण भुरडिया द्वारा अतिथियों के आभार प्रदर्शन के साथ हुआ। सम्मेलन में कौशिक चक्रवर्ती सहित अनेक गणमान्य अतिथि एवं विशेषज्ञ उपस्थित रहे तथा विद्यार्थियों को स्वास्थ्य प्रबंधन और आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं के विभिन्न आयामों पर महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।



30 सेकंड में जानें आपका शरीर कितना है मजबूत

3 उम्र बढ़ना एक नेचुरल प्रक्रिया है, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ शरीर कितना मजबूत और एक्टिव बना हुआ है, यह जानना भी उतना ही जरूरी है. कई लोग लंबे समय तक हेल्दी और स्वतंत्र जीवन जीना चाहते हैं, लेकिन शरीर के मांसपेशियों में धीरे-धीरे होने वाली कमजोरी इसका सबसे बड़ा संकट बन सकती है. अब वैज्ञानिकों ने एक बहुत आसान तरीका बताया है, जिससे घर बैठे सिर्फ 30 सेकंड में ही शरीर की ताकत और बढ़ती उम्र के असर का अंदाजा लगाया जा सकता है.

एक स्टडी के अनुसार, 30 सेकंड का सिट-टू-स्टैंड टेस्ट यह बता सकता है कि किसी व्यक्ति में गिरने, अस्पताल में भर्ती होने या समय से पहले मृत्यु का खतरा कितना है. एक्सपर्ट्स का कहना है कि यह टेस्ट मांसपेशियों की ताकत और शरीर की कार्य क्षमता को समझने का आसान तरीका बन सकता है.

उम्र बढ़ने के साथ क्यों कमजोर होने लगती है मांसपेशियां

एक्सपर्ट्स के अनुसार बढ़ती उम्र का सबसे ज्यादा असर शरीर की मांसपेशियों और हड्डियों पर पड़ता है. यह प्रक्रिया 30 साल की उम्र के बाद धीरे-धीरे शुरू होती है और 60 साल के बाद तेजी से बढ़ने लगती है. रिसर्चर्स के अनुसार उम्र बढ़ने पर शरीर की फास्ट ट्वीच मसल फाइबर यानी तेजी से काम करने वाली मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं. साथ ही तंत्रिका तंत्र भी पहले की तरह मांसपेशियों को एक्टिव नहीं कर पाता. इसके अलावा मांसपेशियों में फैट और अन्य टिश्यू जमा होने लगते हैं, जिससे शरीर की ताकत और मूवमेंट पर असर पड़ता है.

क्या है 30 सेकंड सिट-टू-स्टैंड टेस्ट

सिट-टू-स्टैंड टेस्ट बहुत आसान माना जाता है और इसे घर पर भी किया जा सकता है. इसके लिए एक कुर्सी की जरूरत होती है. टेस्ट करने के लिए व्यक्ति को कुर्सी पर बैठना होता है और फिर 30 सेकंड के अंदर जितनी बार संभव हो सके बैठना और खड़ा होना होता है. इस दौरान हाथों को सीने पर क्रॉस करके रखना होता है. इसके बाद उम्र, वजन, लंबाई और कुल



रिपिटेशन के आधार पर मांसपेशियों की ताकत का आकलन किया जाता है.

रिसर्च में क्या आया सामने

इस रिसर्च में 65 वर्ष या उससे ज्यादा उम्र के 1876 लोगों के डेटा का विश्लेषण किया गया. जिसमें रिसर्चर्स ने पाया कि जिन लोगों की रिलेटिव एसटीएस पावर कम थी, उनमें कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा ज्यादा देखा गया. पुरुषों में कम मसल पावर वाले लोगों में गिरने और फ्रैक्चर का खतरा ज्यादा पाया गया. वहीं महिलाओं में हिप फ्रैक्चर और गिरने का खतरा ज्यादा देखा गया. स्टडी के अनुसार जिन महिलाओं की मांसपेशियों की ताकत कम थी, उनमें हॉस्पिटल में भर्ती होने का खतरा 29 प्रतिशत ज्यादा था. इतना ही नहीं उन्हें अस्पताल

में ज्यादा दिन बिताने पड़े.

रिसर्चर्स ने यह भी पाया कि कम मसल पावर वाले पुरुषों में मृत्यु का खतरा 57 प्रतिशत तक ज्यादा था. वहीं महिलाओं में यह खतरा दोगुने से भी ज्यादा पाया गया. एक्सपर्ट्स का कहना है कि मांसपेशियों की ताकत सिर्फ फिटनेस का मामला नहीं बल्कि यह शरीर की कुल कार्य क्षमता और हेल्दी जीवन जीने की क्षमता से भी जुड़ी होती है. वहीं डॉक्टर के अनुसार यह टेस्ट बढ़ती उम्र में शरीर की वास्तविक स्थिति को समझने में मदद कर सकता है. इससे यह पता लगाया जा सकता है कि व्यक्ति की मांसपेशियां कितनी मजबूत है और फ्यूचर में उसे किन हेल्थ से जुड़ी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है.

• विशेष लेख •

डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथी चिकित्सा से मिला नया जीवन, वर्षों पुरानी समस्याओं से मिली राहत



“

डॉ. द्विवेदी जी के पास आने से पहले मुझे बार-बार पेशाब जाने की समस्या रहती थी। मुझे कब्ज की शिकायत थी तथा मल बहुत कठोर आता था। पेशाब और शीघ के रास्ते में जलन होती थी। अब इन सभी समस्याओं से मुझे पूर्ण राहत मिली है।

”

मैं

के. एल. बरुआ, आयु 85 वर्ष, इंदौर निवासी एवं सेवानिवृत्त शिक्षक हूँ। मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ आकर होम्योपैथिक उपचार लेने से अत्यंत लाभ एवं आराम प्राप्त हुआ है। मेरी लगभग सभी स्वास्थ्य समस्याओं में काफी सुधार हुआ है। डॉ. द्विवेदी जी के पास आने से पहले मुझे बार-बार पेशाब जाने की समस्या रहती थी। मुझे कब्ज की शिकायत थी तथा मल बहुत कठोर आता था। पेशाब और शीघ के रास्ते में जलन होती थी। इसके अतिरिक्त पीठ एवं कमर दर्द तथा प्रोस्टेट संबंधित समस्या से भी मैं परेशान था। डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के उपचार एवं मार्गदर्शन से मेरी स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। मैं उनके उपचार से अत्यंत संतुष्ट एवं प्रसन्न हूँ।

डॉ. ए.के. द्विवेदी क्यों?



प्राकृतिक उपचार



व्यक्तिगत परामर्श



समग्र एवं सुरक्षित



बिना दुष्प्रभाव

QR कोड स्कैन कर
वीडियो देखें



होम्योपैथी ने बदली जिंदगी 15 वर्षों से एलर्जी और दर्द से पूर्ण राहत : सिस्टर अंजना



“एलर्जी की समस्या से मिली मुक्ति,
सुदृढ़ स्वास्थ्य, बेहतर जीवनशैली
और संपूर्ण संतुष्टि।

वर्ष 2012 के पूर्व मुझे अनेक प्रकार की गंभीर एलर्जी एवं स्वास्थ्य समस्याएँ थीं। मुझे जोड़ों में लगातार दर्द एवं सूजन रहती थी, पूरे शरीर पर दाने एवं रेशेज हो जाते थे। मुझे मेटल एलर्जी, डस्ट एलर्जी, पोलेंस एलर्जी के साथ-साथ विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों से भी एलर्जी की समस्या थी। इन परेशानियों के कारण मेरा दैनिक जीवन अत्यंत कठिन हो गया था।

वर्ष 2012 में मैं भिकनगांव से इंदौर आई और मैंने लगभग 8 माह तक नियमित रूप से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक उपचार लिया। उपचार के पश्चात मुझे अत्यंत आश्चर्यजनक एवं सुखद परिणाम प्राप्त हुआ। आज लगभग 14-15 वर्ष बीत चुके हैं और मुझे पुनः वे समस्याएँ नहीं हुईं। मैं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर के सभी चिकित्सकों एवं कर्मचारियों को धन्यवाद देना चाहती हूँ।



व्यक्तिगत परामर्श

हर रोगी की समस्या को समझकर
व्यक्तिगत उपचार योजना।



समग्र दृष्टिकोण

शरीर-मन-जीवनशैली को ध्यान में
रखकर समग्र उपचार।



दीर्घकालिक समाधान

समस्या के मूल कारण तक जाकर
स्थायी एवं सुरक्षित समाधान।



विश्वसनीय सेवा

अनुभवी चिकित्सक एवं समर्पित
टीम की विश्वसनीय सेवा।

एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)



Mob.
99931-90140
98935-19287



Clinic
07314064471

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com



Watch us on
YouTube

हमारी मन-वंदना करें हमारे साथ ही है

संविदा जयवाज

Dr. A.K. Dwivedi Homeopathy

योगासन करने से पहले कभी न करें ये गलतियां



नि यमित रूप से योग करने से स्वास्थ्य बेहतर होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आमतौर पर ज्यादातर लोग योग करने की प्रक्रिया पर ही पूरा ध्यान देते हैं। जबकि योग करने से पहले आपका क्या रूटीन है, यह बात भी बहुत मायने रखती है। अगर आप योग करने से पहले कुछ गलत आदतों को अपनाते हैं, तो योगासन के बाद आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है। यहां हम आपको आज उन्हीं गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको करने से पहले नहीं करना है।

भरपेट भोजन करना

योग करने से पहले भरपेट खाना खाना बिल्कुल सही नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार योग करने से पहले आपका पेट हल्का खाली रहना चाहिए क्योंकि तभी योग करने में सहजता होती है। दरअसल ज्यादातर योगासनों में काफी झुकना या घूमना पड़ता है। भरपेट खाना खाने के बाद योग करने से आपके पेट में दर्द हो सकता है या पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। इसलिए

योग करने से काफी देर पहले भोजन कर लें। लेकिन यह भी ध्यान रखें कि योग करने के दौरान बहुत ज्यादा भूख लगना भी सही नहीं है। बहुत ज्यादा भूख लगी हो और उस समय आप योग करें, तो इससे आपका सिर चकरा सकता है या अन्य स्वास्थ्य जटिलताएं हो सकती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि योग करने से पहले हल्का नाश्ता कर लें।

कॉफी पीना

कुछ लोगों को कॉफी पीने की इतनी ज्यादा आदत होती है कि वे योग करने से पहले भी कॉफी पी लेते हैं। ऐसा करना उनके डेली रूटीन का हिस्सा बन चुका है। लेकिन आपको बता दें कि कॉफी पीने से व्यक्ति का इंटरनल बैलेंस बिगड़ सकता है, जिससे हृदय गति और मांसपेशियों का तनाव बढ़ सकता है और तनाव प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करता है। याद रखें कि योग करते हुए आपको अपनी सांस पर नियंत्रण रखना होता है और कई बार योगाभ्यास के दौरान आपकी हृदय गति बढ़ जाती है। ऐसे में अगर आप योग से पहले

कॉफी का सेवन करते हैं, तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए समस्याएं खड़ी कर सकता है। इसके अलावा कॉफी पीने से डिहाइड्रेशन और एसिडिटी की समस्या भी बढ़ सकती है। अगर आप योगाभ्यास से पहले कुछ पीना ही चाहते हैं, तो तीस मिनट पहले स्मूदी पी सकते हैं।

बहुत ज्यादा पानी पीना

योग या एक्सरसाइज से पहले पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहे और योग करने के दौरान बार-बार पानी पीने की जरूरत न पड़े। खासकर अगर आप ऐसे योगासन करते हैं, जिससे काफी पसीना बहता है, तब तो योग से पहले पानी पी लेना और जरूरी हो जाता है। लेकिन योगासन से पहले अतिरिक्त पानी पीना योग के दौरान आपके लिए मुश्किलें खड़ी कर सकता है। साथ ही योग करने के दौरान आपको पेट में दर्द या योग के पोज करते हुए तकलीफ हो सकती है। कभी-कभी ओवर ड्रिंकिंग की वजह से योग के दौरान बेचैनी हो सकती है।

कब्ज के लिये योगासन



यदि मल सख्त हो और रोज न आये तो उसे कब्ज कहेंगे। बहुत अधिक समय से इस समस्या के होने के कारण इसको पुराना कब्ज कहते हैं। इसमें मल बहुत सख्त हो जाता है तथा मल को बाहर करने के लिये जोर लगाना पड़ता है। मल को नर्म करने के लिये आवश्यक है कि उस में पानी की मात्रा अधिक हो।

विभिन्न प्रकार के आसनों को नियमित रूप से करने पर हर प्रकार के कब्ज से राहत मिलती है। कब्ज दूर करने के लिये योगासन -

कपालभाति

- हवा जोर लगाकर बाहर फेंके (पेट अन्दर जायेगा). दिल की बिमारी या कमजोर लोग धीरे धीरे करे
- इस प्रक्रिया तो 30 से 50 बार करें।
- इससे पेट की तमाम बीमारियां खासतौर पर कब्ज में विशेष लाभ मिलेगा।

अग्निसार क्रिया

- तुड़ी को गले से लगा दे, पेट के नीचे बन्द लगा दे
- साँस बाहर छोड़कर पेट को एक लहर की तरह रीढ़ की हड्डी के पास तक ले जाये
- इसे 2-5 बार करे

पवनमुक्तासन

- पीठ के बल जमीन पर लेट कर, बाएँ पैर को घुटने से मोड़ें।
- इस घुटने को दोनों हाथों से पकड़ कर छाती की ओर लाएं, सिर को जमीन से ऊपर उठा कर घुटने को नाक से छुएं।
- इस स्थिति में सामान्य रूप से रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं।
- यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। इसके बाद इस क्रिया को दोनों पैरों से एक साथ करें।
- यह पवनमुक्तासन का एक पूर्ण चक्र है।
- इसी प्रकार तीन-चार चक्र करें, इसके बाद इसे बढ़ कर 10 चक्रों तक ले जाएं।

धनुरासन

- धनुरासन करने के लिए चटाई पर पेट के बल लेट जाएं।
- तुड़ी जमीन पर टिकाएँ। पैरों को घुटनों से मोड़ें कर कर दोनों हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ें।
- फिर सांस भर लीजिए और बाजू सीधे रखते हुए सिर, कंधे, छाती को जमीन से ऊपर उठाएं।
- इस स्थिति में सांस सामान्य रखें और चार-पाँच सेकेंड के बाद सांस छोड़ते हुए धीरे-

धीरे पहले छाती, कंधे और तुड़ी को जमीन की ओर लाएं।

- पंजों को छोड़ दें और कुछ देर विश्राम करें। इस प्रक्रिया को कम से कम तीन बार दोहराएं।

भुजंगासन

- पेट के बल लेट कर, दोनों पैरों, एड़ियों और पंजों को आपस में मिलते हुए पूरी तरह जमीन के साथ चिपका लीजिए।
- शरीर को नाभि से लेकर पैरों की उँगलियों तक के भाग को जमीन से लगाइए।
- अब हाथों को कंधों के समानांतर जमीन पर रखिए।
- दोनों हाथ कंधे के आगे पीछे नहीं होने चाहिए।
- हाथों के बल नाभि के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर जितना सम्भव हो उतना उठाइये।
- हर्निया के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- कोई भी आसन तीन से चार बार कर सकते हैं।
- योग अपनी शक्ति और सामर्थ्य के हिसाब से ही करना चाहिए, जबरन नहीं।
- दो-तीन दिन में एक बार गुनगुने पानी का एनिमा अवश्य लें।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 15 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।
विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com
sehaturatindore@gmail.com

Visit us:
www.sehaturat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रनेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



रे जाना जॉगिंग करने के फायदों से आप अनजान नहीं होंगी. आपकी मांसपेशियों को टोन करना, शरीर को सही आकार में रखना और आपके मूड को बिल्कुल दुरुस्त रखना ये सब तो जॉगिंग के फायदे हैं ही, लेकिन इसके अलावा फिटनेस की इस गतिविधि में रोजाना घंटेभर का निवेश करने से आपको कार्डियोवेस्कुलर यानी हृदय संबंधी बीमारियों के होने का खतरा भी कम होता है. यही नहीं, जॉगिंग से आपको ढेर सारे सौंदर्य संबंधी और त्वचा से जुड़े कई तरह के फायदे भी होते हैं.

रक्त संचार बढ़ता है

दौड़ने से हमारे पूरे शरीर में रक्त संचार बढ़ जाता है और इसमें हमारी त्वचा की सतह भी शामिल है. इस रक्त संचार से आपकी त्वचा को अच्छी तरह ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाते हैं, जिससे त्वचा की कोशिकाएं सेहतमंद होती हैं और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत अच्छी तरह होती है. एक घंटे लंबी जॉगिंग के बाद आप खुद को आईने में देखेंगी तो अपनी ही त्वचा खुशनुमा और चमकभरी नजर आएगी.

सेल्युलाइट कम होता है

शरीर में यदि अधिक मात्रा में वसा कोशिकाएं यानी फैट सेल्स हों तो त्वचा पर सेल्युलाइट की अधिकता नजर आती है. नियमित रूप से दौड़ते रहने से मांसपेशियां टोन होती हैं और त्वचा में कसाव आता है, जिससे सेल्युलाइट में कमी आती है. कई बार तो नियमित रूप से दौड़ते रहने से सेल्युलाइट पूरी तरह यूं गायब हो जाता है, जैसे उसका कोई अस्तित्व था ही नहीं.

तनाव घटता है

वे लोग जो रोजाना जॉगिंग करते हैं, उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि अपने मूड को कैसे बेहतर बनाना है और अपने मन को कैसे आराम देना है. और इसीलिए वे जॉगिंग को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बना लेते हैं. जॉगिंग के तुरंत बाद आपके शरीर में सेरोटोनिन का प्रवाह बढ़ जाता है, जिससे तनाव कम होता है और खुशनुमा एहसास होता है. और ये बात तो सभी को पता है कि यदि आपका मन और शरीर स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो त्वचा अपनी दमक से इस खुशी का इजहार कर ही देती है.

मुहांसे कम होते हैं

मुहांसों और ब्लैकहेड्स का सबसे बड़ा कारण है त्वचा के रोमछिद्रों यानी पोर्स का बंद हो जाना. जॉगिंग के कारण बढ़े हुए रक्त प्रवाह और पसीने के आने की वजह से आपकी त्वचा के पोर्स

जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता



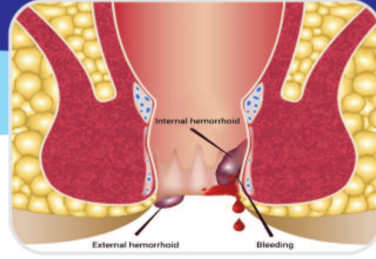
खुल जाते हैं और इनमें जमा गंदगी, सीबम और जहरीले पदार्थ यानी टॉक्सिन्स बाहर निकल कर त्वचा की सतह पर आ जाते हैं. जब आप दौड़ रही हों तो त्वचा पर आए हुए पसीने को एक नर्म टॉवेल से पोंछ लें और पसीने को सोखने वाला हेयर बैंड भी लगाए रखें, ताकि स्कैल्प से आने वाला पसीना आपके चेहरे पर न आए. जॉगिंग के बाद अपने चेहरे को किसी सौम्य क्लिंजर की सहायता से अच्छी तरह साफ करें.

बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं

जॉगिंग की वजह से शरीर में बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह न केवल आपके शरीर और त्वचा के लिए बेहतरीन होता है, बल्कि आपके बालों के लिए भी बहुत काम का होता है. जब आपके हेयर फॉलिकल्स में ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स का वितरण बढ़ता है तो इससे बाल मजबूत होते हैं और बालों के बढ़ने की गति भी मिलती है.



ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या ख़त्म होते ही शरीर में बढ़ने लगा खून



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था। मुझे होम्योपैथिक

चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लिनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया। अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स

की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ़ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



3 साल में 30 किलो वजन भी कम हुआ और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली



में संध्या भारद्वाज, डॉ. ए. के. द्विवेदी और उनकी टीम द्वारा की गई होम्योपैथिक व प्राकृतिक चिकित्सा एवं खान पान में सुधार करते हुए 30 किलो वजन कम कर सकी। 2022

से 2025, 3 साल में ही मेरा 30 किलो वजन कम हुआ। पहले में घुटनों और एड़ी में तेज दर्द और सूजन के कारण चलने-फिरने में असमर्थ थी, लेकिन अब वजन कम

होने और होम्योपैथी दवा से पूरी तरह ठीक हूँ और घर के सभी काम पहले की तरह कर पा रही हूँ। मैं डॉ. द्विवेदी जी एवं उनकी पूरी टीम का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ

एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 99931-90140, 98935-19287 Clinic 07314064471



हमारी अन्य कई कोई साका नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for Homeopathy Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

क ई आसान घरेलू उपाय आपके मासिक धर्म को जल्द लाने में मदद कर सकते हैं, जैसे अदरक, हल्दी वाला दूध, पपीता और दालचीनी का सेवन। गर्म पानी से सेंक, हल्का व्यायाम और तनाव कम करने के तरीके भी कारगर माने जाते हैं। ये प्राकृतिक तरीके शरीर के हार्मोनल संतुलन में सुधार करते हैं और मासिक धर्म को विनियमित करने में मदद करते हैं।

महिलाओं के शरीर में समय-समय पर हार्मोनल बदलाव स्वाभाविक हैं। कभी-कभी ये बदलाव मासिक धर्म के समय को प्रभावित कर देते हैं, जिससे पीरियड देरी से आता है। ऐसे में ज्यादातर महिलाएँ यह सोचती हैं कि पीरियड्स जल्दी कैसे लाएं (periods jaldi kaise laye) यह आम समस्या है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि कोई उपाय नहीं है। इस ब्लॉग में हम पीरियड में देरी के (periods delay) कारणों की और कुछ आसान, घरेलू उपायों के बारे में बात करेंगे, जिनकी मदद से आप मासिक धर्म को प्राकृतिक तरीके से जल्दी ला सकती हैं।

पीरियड देर से आने के क्या कारण होते हैं

पीरियड लेट होने के पीछे कई शारीरिक, मानसिक और जीवनशैली से जुड़े कारण हो सकते हैं। इन कारणों को समझने से आप अपने मासिक चक्र को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकती हैं और समय रहते सही कदम उठा सकती हैं। इन कारणों में शामिल हो सकते हैं-

तनाव: अत्यधिक तनाव की वजह से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ जाता है, जो मासिक चक्र को प्रभावित करता है और जिससे पीरियड देर से आ सकते हैं। इसके अलावा लंबे समय तक तनाव रहने से ओव्यूलेशन रुक सकता है, जिससे पूरा मासिक चक्र बिगड़ सकता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना, पर्याप्त नींद लेना और रिलैक्सेशन तकनीक अपनाना जरूरी है।

स्त्री रोग विशेषज्ञ का कहना है "तनाव आपकी प्रजनन क्षमता और पीरियड दोनों को सीधे प्रभावित करता है। कई बार सिर्फ स्ट्रेस मैनेजमेंट अपनाने से ही मासिक चक्र फिर से नियमित होने लगता है। अगर तनाव लंबे समय तक बना हुआ है, तो इसे हल्के में न लें और डॉक्टर से सलाह जरूर लें।"

हार्मोनल असंतुलन: थायरॉइड, प्रोलैक्टिन या पीसीओएस जैसी स्थितियाँ हार्मोनल संतुलन को बिगाड़ सकती हैं, जिससे मासिक धर्म में देरी हो सकती है। यह हार्मोनल असंतुलन न केवल शरीर की पूरी प्रजनन प्रक्रिया को प्रभावित करता है, बल्कि ओव्यूलेशन को भी धीमा कर सकता है। इसीलिए इस समस्या की सही पहचान के लिए डॉक्टर की सलाह से खून के टेस्ट करवाना

पीरियड जल्दी लाने के आसान और सुरक्षित घरेलू उपाय



और समय पर उपचार लेना बेहद जरूरी है।

वजन में अचानक बदलाव: बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या तेजी से वजन कम होना दोनों ही ओव्यूलेशन को प्रभावित करते हैं, जिससे पीरियड अनियमित होने लगते हैं। शरीर को एक स्थिर वजन पसंद होता है, और अचानक बदलाव हार्मोन के संतुलन को बिगाड़ देता है, जिससे menstrual cycle पूरी तरह प्रभावित हो सकता है। इसलिए एक संतुलित और हेल्दी वजन बनाए रखना पीरियड को नियमित रखने के लिए बेहद जरूरी होता है।

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम: महिलाओं

में अनियमित पीरियड का सबसे आम कारणों में से एक माना जाता है। इसमें ओवरी में छोटे-छोटे सिस्ट बन जाते हैं, जिससे हार्मोन का संतुलन बिगड़ जाता है और मासिक चक्र प्रभावित होने लगता है। PCOS की वजह से पीरियड लेट हो सकते हैं या कई बार लंबे समय तक मिस भी हो जाते हैं, क्योंकि यह ओव्यूलेशन की सामान्य प्रक्रिया को धीमा या बंद कर देता है। सही डाइट, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण और डॉक्टर की सलाह से उपचार अपनाकर PCOS को काफी हद तक मैनेज किया जा सकता है और पीरियड को नियमित किया जा सकता है।

गर्भावस्था: अगर आप sexually active हैं तो पीरियड लेट होने का सबसे आम और प्राकृतिक कारण गर्भावस्था हो सकती है। गर्भधारण के बाद शरीर में हार्मोन तेजी से बदलते हैं, जिससे माहवारी रुक जाती है और मासिक चक्र पूरी तरह बदल जाता है। ऐसे में प्रेग्नेंसी टेस्ट करना सबसे पहला और सही कदम होता है, ताकि आगे की देखभाल और आवश्यक कदम सही समय पर लिए जा सकें।

थायरॉइड समस्याएं : हाइपोथायरॉइडिज्म या हाइपरथायरॉइडिज्म दोनों ही मासिक चक्र को सीधे प्रभावित कर सकते हैं और पीरियड देर से आने या अनियमित होने का कारण बनते हैं। थायरॉइड हार्मोन शरीर के लगभग हर फंक्शन, खासकर मेटाबॉलिज्म और हार्मोन बैलेंस को नियंत्रित करता है, इसलिए इसकी गड़बड़ी

के पोषण पर ध्यान देना है। यह बिल्कुल सामान्य स्थिति है, और जैसे-जैसे स्तनपान कम होता है, menstrual cycle धीरे-धीरे दोबारा नियमित होने लगता है।

दवाओं का प्रभाव: कुछ दवाएं जैसे वजन बढ़ाने वाली दवाएं, एंटी-डिप्रेसेंट, मानसिक तनाव की दवाएं, या हार्मोनल पिल्स पीरियड साइकिल को प्रभावित कर सकती हैं। ये दवाएं शरीर के natural hormonal balance को बदल देती हैं, जिससे ओव्यूलेशन और menstrual cycle दोनों में देरी हो सकती है। यदि किसी दवा के बाद पीरियड अनियमित या लेट हो रहे हों, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है ताकि दवा में बदलाव या बेहतर विकल्प चुना जा सके।

अत्यधिक व्यायाम: बहुत अधिक

ओव्यूलेशन कमजोर पड़ जाता है, जिससे पीरियड लेट या अनियमित हो जाते हैं। अच्छी डाइट, पर्याप्त प्रोटीन, आयरन, विटामिन्स और minerals लेने से menstrual cycle प्राकृतिक रूप से बेहतर होता है।

प्रीमेनोपॉज: 35-45 वर्ष की उम्र के बाद महिलाओं में प्रीमेनोपॉज शुरू हो सकता है, जिसमें पीरियड अनियमित, देर से या कभी-कभी मिस भी होने लगते हैं। यह menopause से पहले का एक transitional phase होता है, जिसमें हार्मोन लगातार fluctuation करते रहते हैं। इस दौरान cycle में बदलाव आना सामान्य है, लेकिन यदि बहुत अधिक लक्षण महसूस हों तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

पीरियड जल्दी लाने के घरेलू उपाय

कई बार तनाव, हार्मोनल बदलाव या स्वास्थ्य समस्याओं के कारण पीरियड लेट हो जाते हैं। ऐसे में कुछ प्राकृतिक और सुरक्षित घरेलू उपाय अपनाकर आप मासिक धर्म को जल्दी लाने में मदद पा सकते हैं। पीरियड्स जल्दी कैसे लाएं

1. अदरक का सेवन करें

अदरक शरीर में प्राकृतिक गर्माहट पैदा करता है और रक्त संचार बढ़ाता है। इससे गर्भाशय की मांसपेशियों में गतिविधि बढ़ती है, जो पीरियड जल्दी लाने में मदद कर सकती है।

कैसे उपयोग करें-

1 चम्मच ताज़ा कद्दूकस किया हुआ अदरक लें। इसे 1 कप पानी में 5 मिनट उबालें। दिन में 1-2 बार इस ड्रिंक का सेवन करें।

2. हल्दी वाला दूध

हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो शरीर के हार्मोन को संतुलित करने में मदद करते हैं। यह मासिक धर्म को नियमित करने में भी उपयोगी है।

कैसे उपयोग करें-

1 गिलास गर्म दूध में 1/2 चम्मच हल्दी मिलाएं। इसे 5-7 दिनों तक लगातार पिएं।

3. अजवाइन का काढ़ा

अजवाइन गर्भाशय की मांसपेशियों को रिलैक्स करती है और पीरियड शुरू होने में मदद कर सकती है।

कैसे उपयोग करें-

1 चम्मच अजवाइन को 1 कप पानी में उबालें। दिन में 2 बार इसका सेवन करें।

4. कच्चा पपीता

कच्चे पपीते में ऐसे एंजाइम होते हैं जो गर्भाशय की मांसपेशियों को उत्तेजित करते हैं। इससे पीरियड जल्दी आने की संभावना बढ़ती है।

कैसे उपयोग करें-

हर दिन 1 बार हरा पपीता सलाद के रूप में खाएँ, या इसका ताज़ा जूस पिएँ।



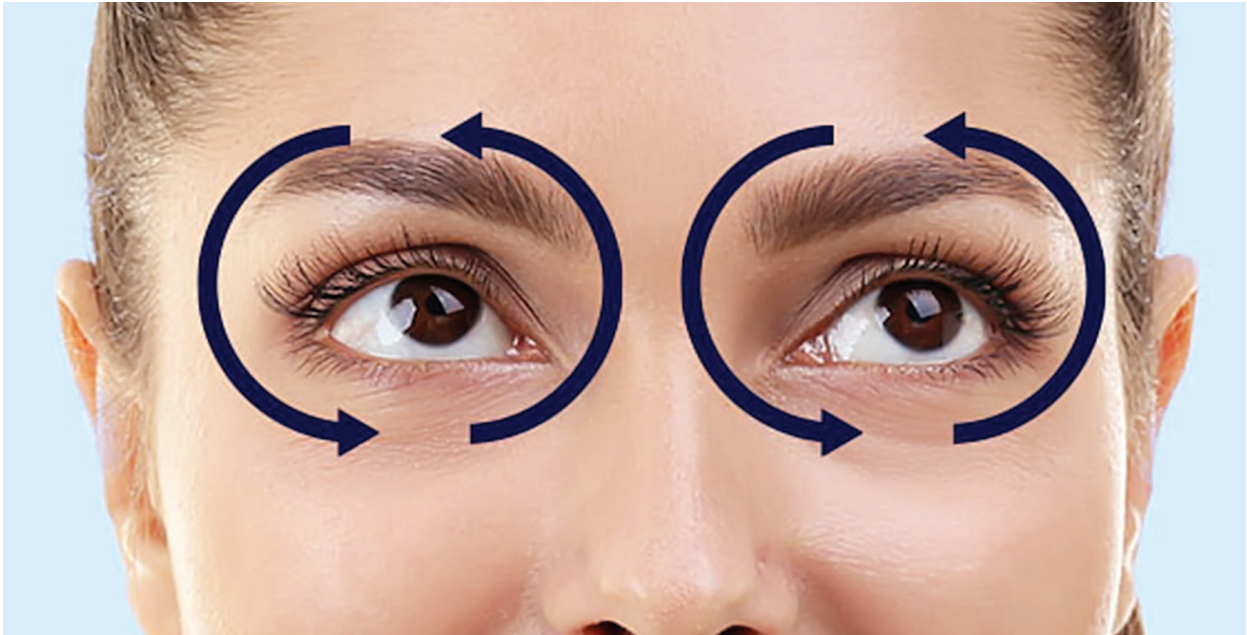
मासिक चक्र पर तुरंत असर डालती है। थायरॉइड की सटीक पहचान और नियंत्रण के लिए नियमित blood tests करवाना और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा समय पर लेना बेहद जरूरी है, ताकि menstrual cycle सामान्य बना रहे।

स्तनपान: स्तनपान करते समय प्रोलैक्टिन हार्मोन बढ़ जाता है, जो ओव्यूलेशन को रोक सकता है और इस वजह से पीरियड देर से आते हैं। कई महिलाओं में डिलीवरी के बाद कई महीनों तक पीरियड नहीं आते या बहुत अनियमित रहते हैं, क्योंकि शरीर पूरी तरह बच्चे

एक्सरसाइज़ करने से शरीर में ऊर्जा की कमी और हार्मोनल बदलाव होने लगते हैं, जिससे पीरियड देर हो सकते हैं। एथलीट या बहुत ज्यादा ट्रेनिंग करने वाली महिलाओं में यह समस्या काफी आम है, क्योंकि उनके शरीर में फैट प्रतिशत कम हो जाता है। व्यायाम जरूरी है, लेकिन इसे हमेशा शरीर की क्षमता और पोषण के अनुसार करना बेहतर होता है।

खराब खान-पान: जंक फूड, कम खाना, पोषण की कमी और असंतुलित डाइट से भी मासिक चक्र प्रभावित हो सकता है। जब शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते, तो

आंखों में हो रही है समस्या तो इन आसनों को अपनाएं



आ जकल हम कम्प्यूटर या मोबाइल स्क्रीन को देखने में ज्यादा समय बिता रहे हैं। स्क्रीन पर बिताया गया यह समय हमारी आँखों पर बुरा प्रभाव डालता है जिससे धुंधला दिखने लगता है, आँखों से पानी आने लगता है और खुजली होती है, सिर दर्द होता है और अन्य आँखों से सम्बंधित लक्षण भी दिखते हैं। विभिन्न उम्र के वर्ग के लोगों से सम्बंधित आँखों की समस्याओं में आँख की मांसपेशियों में टोन और लचीलेपन की कमी होना शामिल है। वे लोग जो अपनी आँखों की रोशनी में सुधार लाना चाहते हैं योग उनके लिए बहुत बड़ा वरदान साबित हो सकता है। आगे बताए गए आसनों को करने से आँखों की रक्षा करने में मदद मिल सकती है।

ऊपर-नीचे मूवमेंट

आराम से बैठ जाएँ, अपनी गर्दन और सिर को स्थिर रखें और पलकों को खोले रखें। अब ऐसा सोचें कि आपके सामने कोई घड़ी रखी हुई है। एक बार अपनी पलकों को घड़ी में 12 बजे की सुई की तरफ देखें। एक सेकंड के

लिए देखते रहें और फिर 6 बजे की सुई की तरफ देखें और एक सेकंड के लिए देखते रहें। इस प्रक्रिया को आराम से और ध्यान से 10 बार दोहराएं। जब आप इसे कर लें तो अपने हाथों को रगड़ें और आराम से अपनी हथेली को आँखों पर रखें। हाथ की गर्माहट को महसूस करें। आँख को आराम दें और सांस लेने पर ध्यान दें।

वलोज रेंज फोकस

अपनी बाहों को फैलाएँ और अपने अंगूठे की नोक को घूरें। अब धीरे-धीरे अंगूठे को अपनी नाक के पास लाएं। आँखों से अंगूठे को इस दौरान देखते रहें और कुछ सेकंड के लिए नाक के पास लाने पर उसे देखते रहें। अब इस प्रक्रिया को उल्टा दोहराएँ। मतलब अंगूठे को नाक से दूर ले जाएँ और अंगूठे की नोक को आँखों से घूरते रहें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें और इसे कर लेने के बाद हथेली की गर्माहट से आँखों को सेंके।

शैतिज और विकर्ण मूवमेंट

पहले आसन की तरह फिर से बैठ जाएँ। अब अपनी पलक को 9 बजे की सुई पर कुछ सेकंड

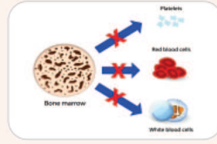
के लिए और फिर 3 बजे की सुई पर कुछ सेकंड के लिए स्थिर रखें। जब आप इस प्रक्रिया को 10-10 बार दोहरा लें तो अपनी आँखों को हाथ की हथेली से गर्माहट दें। अब विकर्ण में भी ऐसा ही करें। एक बार कुछ सेकंड के लिए 11 बजे वाली सुई के ऊपर देखें और फिर 4 बजे को कुछ सेकंड के लिए देखें। फिर 2 बजे और फिर 7 बजे को कुछ सेकंड के लिए देखें। इन दोनों प्रक्रिया को 10-10 बार दोहराएँ और फिर हथेली की गर्माहट से आँखों को सेंके।

त्राटक

त्राटक आँख को साफ करने वाली एक एक्सरसाइज है। किसी वस्तु पर टकटकी लगाकर आराम से बैठें। बिना पलक झपकाए वस्तु को तब तक देखते रहें, जब तक आपकी आँखों से पानी न निकलने लगे। फिर, अपनी आँखें बंद करें और उस वस्तु की कल्पना करने की कोशिश करें जिसे आप लंबे समय से देख रहे थे। हर बार जब इस एक्सरसाइज को करें तो अपनी आँखों को बंद रखने के साथ वस्तु को देखने के लिए समय को बढ़ाते रहें।



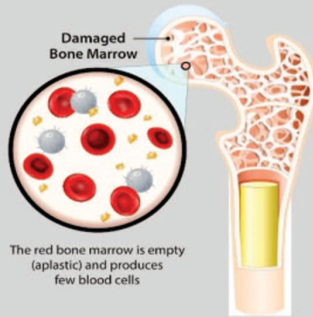
अप्लास्टिक एनीमिया पर बड़ी जीत



में जफ़र शेख, बुलढाणा (महाराष्ट्र) का निवासी, जनवरी 2020 में अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर अवस्था में एडवांस होम्यो-हेल्थ सेन्टर, होम्योपैथी इलाज कराने पहुँचा था। उस समय मेरा प्लेटलेट

काउंट केवल 3,000-5,000 और हीमोग्लोबिन 4-5gm% था। डॉ. ए.के. द्विवेदी के एडवांस होम्योपैथिक उपचार से जनवरी 2020 से 2022 तक निरंतर इलाज लेने के बाद मैं पूरी तरह स्वस्थ हो गया। आज, दवा बंद

हुए 3 वर्ष से अधिक हो चुके हैं, इसके बावजूद हीमोग्लोबिन 14-15gm% और प्लेटलेट्स काउंट 1.5 लाख पूरी तरह सामान्य और स्थिर बना हुआ है, वह भी बिना किसी दवा के।



मेरी कहानी आपका हौसला हार कभी मत मानिए



छोटी परेशानियों से हार मत मानिए मैं, रिज़िया खातून पश्चिम बंगाल की निवासी हूँ। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर बीमारी हो गई थी। डॉ. द्विवेदी जी के होम्योपैथी इलाज से नई जिंदगी पाकर मैंने न केवल गंभीर

बीमारी को हराया, बल्कि शिक्षक परीक्षा में 60 में से 57 अंक लाकर अपना सपना भी पूरा किया। छोटी मुश्किलें जिन्दगी के सफर को कभी नहीं रोकतीं, सही दिशा और निरंतर प्रयास ही लक्ष्य तक पहुँचाते हैं।

होम्योपैथी के अमूल्य सहयोग के लिए धन्यवाद। डॉ. द्विवेदी जी की होम्योपैथिक चिकित्सा ने मुझे ताकत और हिम्मत दोनों लौटाए।



एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 99931-90140, 98935-19287 Clinic 07314064471



Call for Homeopathy Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

अभी बदल डालें ये आदतें जो बर्बाद कर सकती हैं आपका लुक

हर इंसान की कुछ ना कुछ ऐसी खराब आदत होती है जिससे वह कमी उबर नहीं पाता। कुछ आदते शरीर या जिंदगी पर कोई प्रभाव नहीं डालती लेकिन कुछ आदते ऐसी होती हैं जो हमारे शरीर के लिये बहुत घातक होती हैं। आप इन आदतों पर ध्यान भी नहीं देते और यह धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती रहती हैं। चाहे स्मोकिंग करना हो या फिर नहाते वक़्त साबुन का प्रयोग हो, यह सब हानिकारक आदतें आपको किसी बीमारी का शिकार बना सकती हैं। यदि आपको अपनी जवानी कैद रखनी है तो इन खराब आदतों से तुरंत के तुरंत छुटकारा पाएं।

आ पको यहां पर मेकअप लगाने की जरूरत नहीं है बल्कि हम तो यह कह रहे हैं कि आप अपने शरीर और त्वचा का ख्याल रखना शुरू कीजिये। भले ही आपकी स्किन रुखी और कठोर हो लेकिन फिर भी उसका ख्याल रखें। आइये जानते हैं कि ऐसी कौन सी आदतें हैं जो आपके लुक को बर्बाद कर सकती हैं।

सोने का गलत तरीका

जब आप सोते समय पेट के बल या बगल की ओर मुड़ कर अपने तकिये में मुंह गड़ कर सोते हैं तो, उससे आपके चेहरे पर जोर पड़ता है और उस पर झुर्रियों के निशान पड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सोया-सोया सा लगता है।

साबुन का प्रयोग

साबुन का प्रयोग करने से चेहरा रूखा हो जाता है और उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। हमेशा एक अच्छे फेस वॉश और बॉडी वॉश का प्रयोग करें।

स्मोकिंग छोड़े

धूम्रपान करने से ना केवल कैंसर होता है बल्कि इससे मुंह के आस-पास हल्की धारियां भी दिखाई पड़नी शुरू हो जाती हैं। यदि आपको जवानी में झुर्रियां नहीं चाहिये तो अभी से ही स्मोकिंग की आदत छोड़ दें।

मोबाइल फोन

बैकटीरिया का घर हमारे मोबाइल फोन एक टॉयलेट से भी ज्यादा गंदे होते हैं। यह हमेशा हाथों में रहता है और हाथ से बैकटीरिया फैल कर चेहरे पर आ जाता है, जिससे चेहरे पर धब्बे, इन्फेक्शन और झाइयां दिखाई पड़ने लगती हैं।



बालों की सफाई

बालों में रूसी ना केवल खुजली को दावत देती है बल्कि जब भी रूसी आपके चेहरे पर गिरती है तो उससे इन्फेक्शन हो जाता है। साथ ही जब आप अपनी उंगलियों से अपने सिर को खुजलाते हैं और फिर दुबारा उसी से अपने चेहरे को छूते हैं, तो पिंगल और दाने होने की समस्या ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिये अच्छा एंटीडैंड्रफ़ शैंपू

प्रयोग करें।

सूरज की धूप

आप सोचते है कि आपका शरीर मर्द का है तो इसलिये आपको कुछ नहीं होगा। परंतु ज्यादा धूप में रहने से झुर्रियां भी पड़ती हैं और स्किन कैंसर होने की संभावना भी रहती है। घर से बाहर निकलने से 30 मिनट पहले अपने शरीर पर सनस्क्रीन लगाइये।

गर्मी में पाएं सुंदर त्वचा



गर्मियों में लाइट क्लीजिंग मिल्क या लोशन का चुनाव करना चाहिए। स्किन केयर के जितने भी प्रोडक्ट्स हैं, उन्हें मौसम के अनुसार इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ ऐसे ही प्रोडक्ट्स जिन्हें आप गर्मी में आजमा सकती हैं।

सनस्क्रीन एसपीएफ-20

धूप में निकलने से बीस मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह त्वचा और सूर्य की नुकसानदेह किरणों के बीच प्रोटेक्टिव बैरियर का काम करेगा। इसके लिए नॉन-ग्रीसी, स्वेट और वाटर फ्रूट फाउंडेशन का चुनाव करें, जो आसानी से एब्जॉर्व हो जाए और त्वचा पर मैट (नॉन शाइनी) टेक्सचर छोड़े।

क्लीजिंग मिल्क या लोशन

गर्मियों में लाइट क्लीजिंग मिल्क या लोशन का चुनाव करना चाहिए। संदलवुड और लेमन युक्त क्लीजिंग मिल्क का चयन बेहतर होगा। यह ग्रीस को कम करता है। साथ ही, त्वचा की हीट रैश और इससे संबंधित समस्याओं से रक्षा करता है।

स्क्रब

स्क्रब को चेहरे, गले या शरीर के किसी भी

हिस्से पर धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए और सादे पानी से धो देना चाहिए। इसे आप हफ्ते में दो या तीन बार प्रयोग कर सकती हैं जबकि अखरोट त्वचा को साफ और पोषित करता है।

संदलवुड बॉडी शैम्पू

संदलवुड गर्मियों में आइडियल माना जाता है क्योंकि यह त्वचा को रैशेज और प्रिकली हीट से सुरक्षित रखता है। संदलवुड युक्त बॉडी शैम्पू त्वचा पर जेंटल एक्शन करता है। संदलवुड में खुशबू भी होती है इसलिए यह शरीर की दुर्गंध को दूर करता है और आपको परफ्यूम लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

वाटरप्रूफ मस्कारा

गर्मियों में वाटरप्रूफ मस्कारा लगाएं। इसे आप तब भी लगा सकती हैं जब आप स्विमिंग करने जा रही हों।

लिपग्लॉस

गर्मियों में कूल लुक के लिए लिपग्लॉस आइडियल है। लिपग्लॉस होंठों को साफ, प्राकृतिक और ओस से भीगा लुक देता है। नेचुरल ऑयल्स और एक्सट्रैक्ट्स वाला लिपग्लॉस चुनें।

डियोडरेंट

गर्मियों में लाइट और लैमनी सेंट का चुनाव करें। बहुत ज्यादा ओवरपावरिंग से बचें।

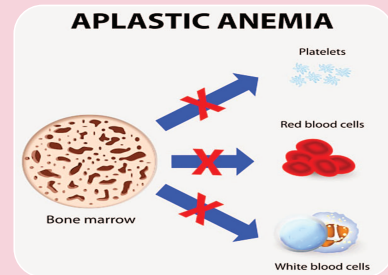
डे क्रीम मैट मॉइश्चराइजर

सामान्य तौर पर नॉन-ऑयली डे क्रीम हो, यह हॉट और ह्यूमिड वेदर के लिए बेहतर होती है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज करती है और यहां तक कि ऑयली लुक से बचाती है। साथ ही, इससे पर्ली ग्लो भी मिलता है।

फेस वॉश

फेस वॉश सोप-फ्री फेस वॉश जिसमें नीम, तुलसी, नींबू, छिलका, एलोवेरा आदि सामग्री मौजूद हों, उसका प्रयोग करें। ये सामान्य संतुलन को रिस्टोर करने में मददगार हैं। साथ ही, यह फुंसियों और रैश से भी त्वचा की रक्षा करते हैं। एलोवेरा प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जबकि नीम और तुलसी में जर्मीशिडियल (इंफेक्शन से रक्षा करने वाला) प्रॉपर्टीज पाई जाती है। नींबू ऑयलीनेस को कम करने वाला और ग्लो बढ़ाने वाला होता है। फेस और बॉडी स्क्रब गर्मियों के दौरान डीप क्लीजिंग ट्रीटमेंट त्वचा को लाभ पहुंचाती है। खासतौर से, अगर त्वचा नॉर्मल से ऑयली है।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

कैबिनेट मंत्री श्री तुलसी सिलावट जी से इंदौर स्थित उनके आवास पर आत्मीय मुलाकात

उनकी सरलता, सहजता, संवेदनशीलता एवं प्रत्येक बात को गंभीरता से सुनकर त्वरित कार्यवाही करने की कार्यशैली वास्तव में अत्यंत प्रेरणादायक है। सार्वजनिक जीवन में ऐसे सहृदय व्यक्तित्व समाज के लिए आशा और विश्वास का आधार बनते हैं।

इस अवसर पर वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. निजाम काजी से भी विस्तृत चर्चा हुई। डॉ. काजी पिछले कई दशकों से सेवा कार्यों से जुड़े हुए हैं तथा अपने पुत्र (एमबीबीएस चिकित्सक) के साथ मिलकर पैरालिसिस, एनीमिया, अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल, प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं, एटोनी ऑफ ब्लैडर एवं पुरुषों में बढ़ती आयु के साथ होने वाली मूत्र संबंधी जटिलताओं पर सराहनीय कार्य कर रहे हैं।

से भी सकारात्मक चर्चा हुई, लेकिन सबसे अधिक हृदय को स्पर्श करने वाली बात वह थी, जब डॉ. काजी ने मंत्री श्री सिलावट जी की मानवीय संवेदनशीलता का एक प्रसंग साझा किया। उन्होंने बताया कि काफी साल पहले, एक महिला मरीज की रात लगभग 2 बजे गंभीर स्थिति हो गई थी। सहायता के लिए जब वे श्री सिलावट जी के पास पहुँचे, तब उन्होंने केवल सहयोग ही नहीं किया, बल्कि आपात स्थिति में रक्त की आवश्यकता होने पर स्वयं आगे बढ़कर रक्तदान कर मरीज का जीवन बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

ऐसे प्रसंग यह विश्वास दिलाते हैं कि समाज में सेवा केवल डॉक्टर ही नहीं करते, बल्कि कुछ लोग सचमुच "मसीहा" बनकर मानवता का धर्म निभाते हैं। माननीय श्री तुलसी सिलावट जी को उनकी संवेदनशीलता, सेवा भावना एवं मानवीय दृष्टिकोण के लिए बारंबार साधुवाद।



समाज को ऐसे सरल, सकारात्मक और जनसेवा के लिए समर्पित व्यक्तित्वों से प्रेरणा लेनी चाहिए। माननीय तुलसीराम सिलावट जी को "संवेदन एवं सूरत" मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के होम्योपैथी विशेषांक एवं एनीमिया विशेषांक भेंट करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस अवसर पर इंदौर तथा समस्त मध्यप्रदेश में होम्योपैथी चिकित्सा सेवाओं के सुदृढीकरण, रिक्त पदों को

शीघ्र भरने तथा जनसामान्य तक बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ पहुँचाने हेतु भी निवेदन किया गया। माननीय मंत्री जी ने अत्यंत आत्मीयता एवं गंभीरता से विषयों को सुना। स्वास्थ्य जागरूकता, एनीमिया उन्मूलन एवं होम्योपैथी चिकित्सा के विस्तार हेतु मेरे द्वारा किये जा रहे सकारात्मक संवाद को समाजहित में एक महत्वपूर्ण कदम बताया

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई - 2026

जलजनित रोगों से बचाव एवं उपचार विशेषांक



संवेदन एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

गर्मियों के मौसम में नारियल पानी सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाले हेल्दी ड्रिंक्स में से एक माना जाता है. यह शरीर को तुरंत हाइड्रेट करने के साथ-साथ ठंडक भी पहुंच जाता है. यही वजह है कि फिटनेस और हेल्थ एक्सपर्ट्स भी सुबह खाली पेट नारियल पानी पीने की सलाह देते हैं. इसमें मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, इलेक्ट्रोलाइट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचा सकते हैं. हालांकि हर चीज की तरह इसका सेवन भी सही मात्रा और सही तरीके से करना जरूरी माना जाता है. ऐसे में चलिए आज हम आपको बताते हैं कि क्या खाली पेट नारियल पानी पी सकते हैं और इसके फायदे क्या-क्या होते हैं.

शरीर को हाइड्रेट रखने में मददगार नारियल पानी

नारियल पानी को नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक कहा जाता है. इसमें मौजूद पोटैशियम, सोडियम और मैग्नीशियम शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है. गर्मी, ज्यादा पसीना आने या वर्कआउट के बाद इसका सेवन कर शरीर को एनर्जी देने में मदद कर सकता है. रातभर की नींद के बाद सुबह खाली पेट इसे पीने से शरीर को जल्दी हाइड्रेशन मिलता है.

पाचन को बेहतर बनाने में भी सहायक

खाली पेट नारियल पानी पीने से पाचन प्रक्रिया बेहतर हो सकती है. इसमें मौजूद एंजाइम और फाइबर पेट को हल्का रखने में मदद करते हैं. नियमित सेवन से कब्ज, ब्लोटिंग और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है. कई हेल्थ एक्सपर्ट्स इसे नेचुरल डिटॉक्स ड्रिंक भी मानते हैं, क्योंकि यह शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में मदद करता है.

वजन घटाने में भी मिल सकती है मदद

जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए भी नारियल पानी फायदेमंद माना जाता है. इसमें कैलोरी काफी कम होती है और यह लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास दिला सकता है. इससे बार-बार भूख लगने और अनहेल्दी स्नैकिंग की आदत कम हो सकती है. साथ ही यह मेटाबॉलिज्म को बेहतर करने में भी मददगार माना जाता है.

स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद

नारियल पानी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन स्किन को अंदर से हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं. नियमित सेवन से स्किन में निखार आ सकता है और स्किन फ्रेश दिख

खाली पेट नारियल पानी पीने के फायदे



सकती है. कई लोगों का मानना है कि इससे बालों की मजबूती और चमक बनाए रखने में भी मदद मिलती है.

किन लोगों को नारियल पानी से बरतनी चाहिए सावधानी

नारियल पानी काफी फायदेमंद माना जाता है, लेकिन हर व्यक्ति के लिए यह समान रूप से सही नहीं हो सकता है. जिन लोगों को लो-ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है, उन्हें खाली पेट इसका सेवन करने से चक्कर या कमजोरी महसूस हो सकती है. क्योंकि यह ब्लड प्रेशर को कम करने

में असर दिखा सकता है. डायबिटीज के मरीजों को भी सीमित मात्रा में ही नारियल पानी पीने की सलाह दी जाती है. इसमें नेचुरल शुगर होती है, इसलिए ज्यादा मात्रा में सेवन ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है. वहीं किडनी से जुड़ी समस्या वाले लोगों को भी डॉक्टर की सलाह के बिना इसका ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसमें पोटैशियम की मात्रा ज्यादा होती है. कुछ लोगों को खाली पेट नारियल पानी पीने से भी पेट में गड़बड़ी, गैस या हल्की दस्त हो सकती है. ऐसे में खाली पेट नारियल पानी पीने की शुरुआत कम मात्रा में करना बेहतर होता है

लीची के शारीरिक लाभ

- लीची में वे सभी मिनरल्स होते हैं जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम जो की हमारे शरीर की हड्डियों और शरीर के विकास के लिए आवश्यक होते हैं।
- लीची में विटामिन अधिक पाया जाता है जो की हमारे त्वचा और हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तन्त्र को स्वस्थ रखता है।
- लीची खाने से हमारे शरीर का रक्त स्वस्थ रहता है।
- लीची में ब्रेस्ट कैंसर को रोकने की विशेषता पाई जाती है।
- इसको खाने से शरीर की त्वचा स्वस्थ रहती है।
- लीची में फाइबर अच्छी मात्रा में होते हैं।
- लीची में एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में होते हैं जो की हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं और शरीर को किसी तरह की बिमारी नहीं लगने देते।
- लीची खाने से शरीर का ब्लड प्रेशर ठीक रहता है।
- लीची हृदय की धड़कन की अस्थिरता के खतरे को कम करती है।



गर्मी का मौसम यानि आम का मौसम आम की आइसक्रीम



आवश्यक सामग्री

- आम - 2 (500 ग्राम)
- दूध - 1/2 लीटर
- क्रीम - 200 ग्राम (1 कप)
- चीनी - 100 ग्राम (1/2 कप)
- कार्न फ्लोर - 2 टेबल स्पून

विधि

दूध को किसी भारी तले के बर्तन में डाल कर गरम करने रखिये, 1/4 कप दूध ठंडा ही प्याले में बचा लीजिये. दूध में उबाल आता है जब तक आम काट कर तैयार कर लीजिये.

आम धोइये, छीलिये और सारा पल्प निकाल लीजिये, दो फांके अलग रख दीजिये(आम के ये टुकड़े छोटे छोटे टुकड़े में काट कर रख लीजिये). बची आम की फांके और चीनी को पीस कर प्यूरी बना लीजिये.

ठंडे दूध में कार्न फ्लोर डालकर चिकना घोल बना लीजिये, दूध में उबाल आने के बाद, कार्न फ्लोर घुला दूध उबलते हुये दूध में मिलाइये और दूध को लगातार चलाते हुये 5-6 मिनट तक पकाइये. आइसक्रीम के लिये दूध तैयार है, गैस बन्द कर दीजिये.

दूध को एकदम ठंडा होने तक ठंडा कीजिये.

आम की प्यूरी और क्रीम को मिला कर फैट लीजिये, कार्न फ्लोर मिक्स ठंडा दूध भी प्यूरी में डालिये और एक बार अच्छी तरह फैट लीजिये, आम के छोटे टुकड़े भी मिश्रण में मिक्स कर दीजिये.

मिश्रण को किसी एयरटाइट कन्टेनर में डालिये और आम के छोटे टुकड़े भी मिश्रण में मिला दीजिये, आम की आइसक्रीम खाते समय ये टुकड़े बहुत अच्छे लगेंगे.

कन्टेनर का ढक्कन लगाकर 4-8 घंटे के लिये फ्रीजर में रख दीजिये. ध्यान रखिये कि कन्टेनर एयरटाइट ही हो. आम की आइसक्रीम जमकर तैयार है. जब भी आइसक्रीम खानी हो, आइसक्रीम कन्टेनर को फ्रीजर से 5 मिनट पहले निकाल कर बाहर रख लीजिये, ठंडी ठंडी आम की आइसक्रीम परोसिये और खाइये.

सुझाव

आइसक्रीम को और नरम बनाने के लिये, आइसक्रीम को पहले 2 घंटे जमने के बाद फ्रीजर से निकालिये, आइसक्रीम हल्की सी जम गई है, चमचे या हैन्ड बीटर से आइसक्रीम को फैट कर, फिर से जमने रख दीजिये, आम की आइसक्रीम और भी नरम बनेगी.

स्वच्छता और स्वास्थ्य का अनन्य सम्बन्ध

स्वच्छता का स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। आरोग्य को नष्ट करने के जितने भी कारण हैं, उनमें गन्दगी प्रमुख है। बीमारियाँ गन्दगी में ही पलती हैं। जहाँ कूड़े-कचरे के ढेर जमा रहते हैं, मल-मूत्र सड़ता है, नालियों में कीचड़ भरी रहती है, सीलन और सड़न बनी रहती है, वहीं मक्खी, पिस्सू, खटमल जैसे बीमारियाँ उत्पन्न करने वाले कीड़े उत्पन्न होते हैं। उन्हें मारने की दवायें छिड़कना तब तक बेकार है, जब तक गन्दगी को हटाया न जाय। दवा आदि से इन्हें मारा जाय तो भी क्या हुआ। पैदावार न रुके तो अगले दिनों वे उतने ही और पैदा हो जाते हैं, जितने मारे या हटाये गये थे। कहना न होगा कि हैजा, मलेरिया, दस्त, पेट के कीड़े, चेचक, खुजली, रक्त-विकार जैसे कितने ही रोग इन मक्खी, मच्छर जैसे कीड़ों से ही फैलते हैं। मलेरिया का विष मच्छर फैलाते हैं, मक्खियाँ हैजा जैसी संक्रामक बीमारी की अग्रदूत हैं। प्लेग फैलाने में पिस्सुओं का सबसे बड़ा हाथ रहता है। खटमल खून पीते ही नहीं वरन् रक्त को विषैला भी करते हैं।

निवास-स्थान तथा उसके आस-पास गन्दगी का रहना स्वास्थ्य के लिए स्पष्ट खतरा है। गन्दगी जितनी निकट आती जाती है, उतनी ही उसकी भयंकरता और बढ़ती जाती है। आग की तरह वह जितनी समीप आवेगी उतनी ही अधिक घातक बनती जायगी। कपड़े मैले-कुचैले होंगे तो उनकी दुर्गन्ध और कुरूपता हर किसी को अखरेगी। वस्त्र चाहे कितना ही कीमती क्यों न हो, यदि मैला-कुचैला होगा तो उसकी कीमत देखने वाले की आँखों में दो कौड़ी की भी न रहेगी क्योंकि वह बेजान, बेजवान होते हुए भी पहनने वाले की, अपने मालिक की भरपेट चुगली कर रहा होगा, कह रहा होगा-मेरा कीमती होना भी इस गन्दे आदमी ने बेकार बना दिया।

मनुष्यता का प्रथम चिह्न-मनुष्यता के प्रथम चिह्न स्वच्छता की ओर हमें अधिक तत्परता के साथ आगे बढ़ना चाहिए। इस दिशा में जितनी प्रगति हो सकेगी उतना ही यह समझा जायेगा कि पशुता का छोड़ा जा रहा है। स्वच्छता में मानवता का सम्मान है। भले ही कोई व्यक्ति निर्धन हो, अभाव के कारण घटिया, कम या फटे-चिथड़े पहन कर दिन गुजारता हो पर यदि उसके वस्त्र धुले हुए हैं, सलवट हटाने के लिए दबाये हुए हैं, फटी हुई जगह पर सिले हुए हैं, करीने से पहने हुए हैं, बटन ठीक लगे हुए हैं तो



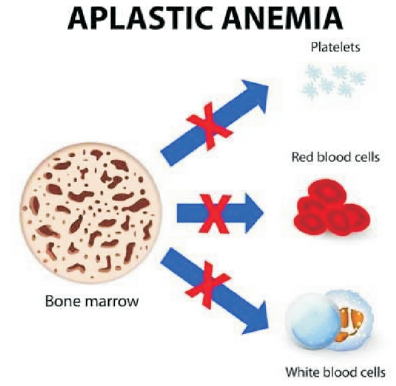
आर्थिक गरीबी में भी दिल की अमीरी का इजहार कर रहे होंगे। ऐसा मनुष्य आर्थिक दृष्टि से अभाव-ग्रस्त सिद्ध होते हुए भी व्यक्तित्व की दृष्टि से अपनी महत्ता अक्षुण्ण रख रहा होगा। वह दूसरों की सहानुभूति का पात्र तो हो सकता है, घृणा का नहीं।

शरीर, वस्त्र, घर, सामान इन सभी क्षेत्रों में जो मलीनता पाई जाती है उसका कारण कोई भौतिक कठिनाई नहीं, मनुष्य का घटिया व्यक्तित्व ही एकमात्र कारण होता है। फुरसत न मिलना, नौकर न होना, घर के अन्य लोगों का ध्यान न देना आदि बहाने हो सकते हैं, तथ्य नहीं। तथ्य यह है कि स्वच्छता का मूल्य एवं महत्व नहीं समझा गया। उसके अभाव में होने वाली हानि को नहीं जाना गया। यदि जाना जाता तो बहानेबाजी का रास्ता अपनाने की अपेक्षा, आलस्य छोड़कर, गन्दगी को हटाने के लिए

परिश्रम किया होता। इसमें समय एवं श्रम भी उतना नहीं पड़ता, आवश्यकता केवल सतर्कता की होती है। शारीरिक आलस्य जितनी गन्दगी फैलाता है, उससे ज्यादा मानसिक आलस्य का हाथ होता है। मन में गन्दगी के प्रति घृणा नहीं होती तो वह जमकर बैठने लगती है। यदि मन में सतर्कता रहे और यह भावना बनी रहे कि गन्दी में लिपट कर हमें अपना व्यक्तित्व ओछा नहीं बनाना है, तो अवश्य ही यह सूझता रहेगा कि कहीं मलीनता एकत्रित हो गई और उसे किस प्रकार दूर किया जाय? जब तक हमें किसी बात का लाभ समझ में नहीं आता, तब तक हम उसे करने के लिए तैयार नहीं होते। सच बात यह है कि न तो हमने गन्दगी की हानि को समझा है और न स्वच्छता के लाभ को जाना है। इसलिए मनोभूमि ऐसी बन गई है कि उसे गन्दगी के साथ समझौता कर लेने जैसी कहा जा सकता है।



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ



भारत सरकार के आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव जी को 2026 में इंदौर में एनीमिया जागरूकता अभियान की विस्तृत जानकारी देते हुए डॉ एके द्विवेदी





आस्था का दिव्य महाकुंभ पूरा विश्व देखेगा उज्जैन का वैभव



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

30 करोड़ श्रद्धालुओं का स्वागत

उज्जैन नगरी का हो रहा अभूतपूर्व कायाकल्प

सुगम आवागमन ₹ 13,536 करोड़ से

581 कि.मी. मार्गों का चौड़ीकरण एवं निर्माण कार्य प्रगतिरत

पुल निर्माण ₹440 करोड़ के

निर्माण से यातायात का बेहतर प्रबंधन

शुद्ध जल क्षिप्रा के लिये ₹ 919 करोड़

लागत की कान्ह क्लोज्ड डक्ट परियोजना एवं शहर में पेयजल आपूर्ति हेतु ₹1113 करोड़ के कार्य जारी

घाट निर्माण लगभग 29 कि.मी.

घाटों का निर्माण जारी

ज़ीरो वेस्ट इवेंट जल भागीदारी से

ज़ीरो वेस्ट इवेंट बनाने की पहल

मंदिरों का जीर्णोद्धार

सभी पौराणिक मंदिर जैसे हरसिद्धि, गढ़कालिका का विकास

आधुनिक तकनीक से प्रबंधन

भीड़ नियंत्रण से लेकर ट्रांसपोर्ट और कंट्रोल रूम तक एआई का उपयोग

कनेक्टिविटी विश्वस्तरीय उज्जैन हवाई अड्डा और

सदावल में 4 हेलीपैड का निर्माण कार्य जारी

उज्जैन बनेगा मेडिकल हब

₹ 592.30 करोड़ लागत से मेडिसिटी एवं मेडिकल कॉलेज निर्माणाधीन

सिंहस्थ 20 28



सिंहस्थ महापर्व 2028 करोड़ों भक्तों को सरल, सुलभ और नवीनतम सुविधाओं से युक्त विश्व-स्तरीय कुंभ का अनुभव प्रदान करना हमारा संकल्प है।

- डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरयाम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिकमा, प्रेस काम्प्लेक्स, जोन-1, एम्पी नगर, मोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।