

व्यासा मधुयोग

मूल्य : 10/-

कड़ाके की सर्दी
के मौसम में भी
बरोताजा रखेंगे
ये योगासन





‘बालिकाओं के लिए सुरक्षा और बचाव’ पर एडुजी लाइफ की कार्यशाला संपन्न

एडुजीलाइफ और राज्य शिक्षा केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में बालिकाओं के लिए 'सुरक्षा और बचाव' विषय पर नरेला संकरी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जीवन प्रबंधन पर अपने विचार रखे और कार्यक्रम के सम्मिलित सुप्रीम कोर्ट एडवोकेट दीपा तिवारी एवं एडवोकेट जीके छिब्रर ने कानून और पुलिस व्यवस्था पर बालिकाओं से संबंधित महत्वपूर्ण बातों को साझा किया। इस अवसर पर विद्यालय की प्राचार्या नंदिता श्रीवास्तव जी वहां उपस्थित रही। संस्था विध्या शिक्षा एवं प्रचार समिति की ओर से प्राचार्य को कानून से संबंधित पुस्तकें भेंट की गई।

मुख्य अतिथि के रूप में आईएच हेवी इंडस्ट्री भारत सरकार की निदेशक डॉ. आरएच लता ने कहा कि बालिकाओं को हमेशा ईश्वर द्वारा दिया गया सिक्स सेंस का प्रयोग करना चाहिए, जिसे हम विवेक या बुद्धि कहते हैं। परिवार के साथ अच्छी बॉर्डिंग हमें विषम परिस्थितियों से बचाती है। उन्होंने आज कल के गैजट्स का इस्तेमाल भी सावधानी पूर्वक करने को कहा क्योंकि वह भी असुरक्षा का माध्यम बन गया है। बालिकाओं को अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित और संकल्पित रहने का आह्वान किया। बालिकाओं ने भी रूचि पूर्वक सुन कर अपने अनेक प्रश्नों का समाधान किया।

प्रधान संपादक

डॉ. आरएच लता

Email-

vyasamadhuyog@gmail.com

मोबाइल-7999339467

पृष्ठ सज्जा

प्रांशी ग्राफिक्स

मोबाइल- 7987372832

स्वामी, मुद्रक एवं

प्रकाशक

आर. एच. लता द्वारा सुपर

प्रिंटिंग प्रेस 17-चौकी

तलैया रोड, भोपाल से मुद्रित

एवं सी-103, वृंदावन ढाबा

के पास, चिनार फार्चुन सिटी,

होशंगाबाद रोड, भोपाल से

प्रकाशित।

संपादक- डॉ. आरएच लता

नोट- यह जरूरी नहीं कि

प्रत्येक लेख में संपादक की

सहमति हो, लेखक के स्वयं

के विचार होते हैं। सभी

विवादों का न्याय क्षेत्र भोपाल

न्यायालय रहेगा।

इस अंक में...



कड़ाके की सर्दियों के मौसम में भी तरौताजा...

03

02 संपादकीय

मधुमेह से अनजान
रहते हैं आधे मरीज

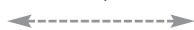
10 आलेख

पीठ की चर्बी तेजी से घटाने
के लिए रोज करें ये तीन...

16 सेहत

डेंगू बुखार के कारण
लक्षण और उपचार

28 पर्यटन

वैष्णो देवी के दर्शन करने
के बाद यहां इन जगहों...

सर्दियों में भी अस्थमा से कोसों दूर रखेगा... 08

शरीर में वात, पित्त और कफ दोष को... 09

ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए अपनाएं... 10

डायबिटीज रोगी नियमित करें ये योगासन... 11

रोज सुबह करें ये योगासन, सेहत को मिलेंगे...13

पुरुषों को बुढ़ापे में होने वाली बीमारियों... 14

एपिलेप्सी के लक्षण और सावधानियां 15

कान में कैंसर होने पर दिखते हैं ये... 17

इस बदलते मौसम में कैसे रखें छोटे बच्चे... 18

फूड चार्ट: 12 माह के बच्चे के लिए बनाएं... 19

स्ट्राबेरी से स्किन की केयर, त्वचा रहेगी... 20

ठंड के मौसम में आपकी त्वचा की... 21

घर पर आसानी से बनाएं मोहनथाल 22



लगभग डेढ़ दशक से लगातार विश्व मधुमेह दिवस मनाया जा रहा है। पहली बार वर्ष 1991 में संयुक्त राष्ट्र ने तय किया था कि 14 नवंबर को पूरी दुनिया मधुमेह के रोग से बचाव और उपचार को लेकर जागरूकता संबंधी बातें किया करेगी। चूंकि एक विश्व दिवस मधुमेह के नाम पर भी है, इसी से साबित होता है कि मधुमेह को एक वैश्विक समस्या मान लिया गया है। जहां तक भारत की बात है तो मधुमेह बीमारी को आधे से ज्यादा मरीज पहचान ही नहीं पाते हैं। मधुमेह के इलाज के चार पहलू हैं, इनमें से कोई भी एक काफी नहीं है और प्रभावी इलाज के लिए चारों ही उपाय करने होंगे।

मधुमेह से अनजान रहते हैं आधे मरीज

भारत सहित दुनिया के कई देशों के लिए मधुमेह रोग स्वास्थ्य चुनौती बन गया है। इस रोग के कारण दिल, गुर्दों और तंत्रिकाओं से संबंधित बीमारियां होने की संभावना दो से तीन गुना बढ़ जाती है। दुनिया में मधुमेह से हर साल लगभग 15 लाख लोगों की मृत्यु होती है। इसके अलावा 5 लाख लोगों की मौत मधुमेह के कारण गुर्दे खराब होने से हो जाती है। दिल की बीमारियों में हर पांच में से एक के लिए मधुमेह जिम्मेदार है। मधुमेह की बीमारी बढ़ने का मुख्य कारण खान-पान की आदतों में तेजी से आया बदलाव है। लोग उच्च कार्बोहाइड्रेट, परिष्कृत शर्करा और ट्रांस-फैटी एसिड का अधिक इस्तेमाल करने लगे हैं। साथ ही, सुस्त जीवनशैली और आबादी में बढ़ता मोटापा अन्य मुख्य कारक हैं। मधुमेह और उससे बचाव के लिए जागरूकता लाने के लिए, वर्ष 1991 से हर वर्ष 14 नवंबर को विश्व मधुमेह दिवस मनाया जाता है। 2007 से संयुक्त राष्ट्र ने भी इसे मधुमेह दिवस के तौर पर आधिकारिक मान्यता दी है। मधुमेह की वजह से होने वाली अधिकतर मौतें रोकी जा सकती हैं। वर्ष 1922 में यानी ठीक सौ साल पहले जब इंसुलिन की खोज हुई, तब से मधुमेह के इलाज में क्रांतिकारी प्रगति हुई है। पहले मधुमेह की वजह पैकिआज ग्रंथि में बीटा कोशिकाओं का ढंग से काम न करना, लिवर तथा मांसपेशियों तीनों को माना जाता रहा था। इसलिए, वर्ष 1990 से पहले इनसे जुड़ी दवाओं के तीन समूह-इंसुलिन, सल्फोनाइल्यूरिया और बाईगुएनिड (मेटफोर्मिन) रहे। वैज्ञानिक अनुसंधान से निष्कर्ष निकले कि बीटा सेल, लिवर और मांसपेशियों के अलावा मधुमेह की बीमारियों और उनके नियंत्रण में वसा कोशिकाओं, जठरांत्र प्रणाली, गुर्दे, अल्फा सेल और मस्तिष्क की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये सब मिलकर 'अशुभ अष्टक' बनाते हैं। इस आधार पर 1995 के बाद से, मधुमेह की पांच नई प्रकार की दवाएं बाजार में आई हैं: थाओजोलीडीओनेस (पियोग्लीटाजोन); मेगालिटिनाइड्स (रेपैग्लिनाइड); अल्फा ग्लाइकोसिडेज इनहिबिटर (एकार्बोज, वॉग्लीबॉस); जीएलपी एनालॉग (लिराग्लूटाइड); डीपीपी-4, अवरोधक (विल्डग्लिप्टिन) और

एसजीपीटी-2 अवरोधक (डापा ग्लिफ्लोजिन)। इसका अर्थ हुआ कि आज हमारे पास 'अशुभ अष्टक' के हर मर्ज का इलाज है। आज के समय में मधुमेह से प्रभावित व्यक्ति पूरी तरह से सामान्य जिंदगी जी सकता है, बशर्ते बीमारी को समय रहते पहचान लिया जाए और इलाज शुरू कर दिया जाए। लेकिन याद रखें कि मधुमेह का इलाज सिर्फ इंसुलिन नहीं है। बल्कि, इंसुलिन की जरूरत तो मात्र 100 में से 15 मरीजों को ही होती है। मधुमेह के इलाज के चार पहलू हैं- पहला, जीवन शैली में बदलाव, जिसमें नियमित शारीरिक गतिविधियां जैसे घूमने जाना इत्यादि और संतुलित आहार शामिल हैं। दूसरा, स्वयं की देखभाल, जिसमें अपना ख्याल रखना, नियमित रूप से ब्लड शुगर की जांच करना शामिल है। तीसरा, डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं नियमित रूप से लेना। चौथा, मधुमेह से होने वाले कॉम्प्लीकेशन्स से बचाव और उनका भी इलाज। इनमें से कोई भी एक काफी नहीं है और मधुमेह के प्रभावी इलाज के लिए चारों ही उपाय करने होंगे। भारत में ही लगभग 8 करोड़ मधुमेह रोगी हैं यानी हर 10 वयस्क में से एक को मधुमेह है। उनमें से आधे यानी करीब 4 करोड़ इस बात से अनभिज्ञ हैं कि उन्हें मधुमेह रोग है। यह बीमारी बच्चों सहित किसी भी आयु वर्ग में हो सकती है। मधुमेह ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों और गरीब व अमीर सभी लोगों को प्रभावित करती है। हमें समय रहते मधुमेह पर लगाम लगनी होगी। पहला, मधुमेह से प्रभावित आधे लोग बीमारी से अनभिज्ञ होते हैं और जब जटिलताएं विकसित होती हैं तब उन्हें इसका पता चलता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। बार-बार भूख या प्यास लगना या पेशाब आना मधुमेह के मुख्य लक्षण हैं। साथ ही वजन कम होना, थकान, कमजोरी, दृष्टि का धुंधलापन, बार-बार त्वचा के संक्रमण और मामूली घाव का लंबे समय तक नहीं भरना भी इसके लक्षण हैं। सरकार को चाहिए कि इन लक्षणों के बारे में जागरूकता लाए ताकि लोग समय पर चिकित्सकीय सलाह ले सकें।

- डॉ. आरएच लता, प्रधान संपादक

कड़ाके के सर्दी के मौसम में भी तरोताजा रखेंगे ये योगासन



सर्दियों में एक्टिव रहना कठिन हो सकता है। योग से आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, अपने शरीर को ऊर्जावान बना सकते हैं, अपने मूड को ठीक कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

इन दिनों सर्दियों में एक्टिव रहना कठिन हो सकता है। योग से आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, अपने शरीर को ऊर्जावान बना सकते हैं, अपने मूड को ठीक कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं। जैसा कि हम सर्दियों के मौसम के बीच में हैं, आरामदायक कंबल और आलस हमें अपने बिस्तर पर रहने का लालच देता है। यह वह समय भी है जब हम आलसी और ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं। सर्दियां

हमारे लिए हर सुबह अपने बिस्तर से बाहर निकलना और भी चुनौतीपूर्ण बना देता है और 'व्यायाम' का जिम्मा हमें परेशान कर सकता है या! हालांकि, अगर आप सुस्ती से जूझ रहे हैं और ठंड के मौसम में तरोताजा रहने के उपाय खोज रहे हैं, तो हमारे पासयोग का रास्ता है। सर्दी के मौसम में योग आपका सुरक्षा कवच हो सकता है। यह न केवल आपको गर्मी देगा बल्कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत करेगा और आपके

उदास मूड को खुश और ऊर्जावान समय में बदल देगा।

सर्दियों में योग से अपने शरीर को रखें गर्म

अलार्म पर स्नूज़ बटन को हिट करना और बिस्तर में कुछ अतिरिक्त मिनट बिताना कितना भी लुभावना क्यों न हो, योग के साथ अपनी सर्दियों की सुबह की शुरुआत करने से आपका शरीर गर्म रहेगा। यह आपको पूरे दिन सक्रिय भी रखेगा और आपको सर्दी के मौसम में अक्सर होने वाली जोड़ों के दर्द या मांसपेशियों में अकड़न की सामान्य समस्याओं से राहत प्रदान करेगा। सूर्य नमस्कार और बुनियादी वार्म-अप योग आसनों का अभ्यास वास्तव में सर्दी की ठंड को दूर करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है!

संक्रमणों को दूर रखने में योग मदद कर सकता है

सर्दी के साथ सर्दी, खांसी, वायरल फीवर, सीने में जकड़न और सांस लेने में दिक्कत होना काफी आम है! इंसने, महामारी की लहरों के साथ, स्वस्थ रहने के लिए हमारी चिंता बढ़ा दी है। तब से, हम अपनी फिटनेस और तंदुरुस्ती के बारे में और अधिक सतर्क और जागरूक हो गए हैं। हालांकि, तथ्य यह है कि योग करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिल सकता है और संक्रमण को दूर रखने में मदद मिल सकती है! गहरी सांस लेने और प्राणायाम का अभ्यास करने से आपके फेफड़े मजबूत हो सकते हैं और साथ ही कान, नाक, गले और श्वसन प्रणाली के इष्टतम कामकाज को सुनिश्चित कर सकते हैं।

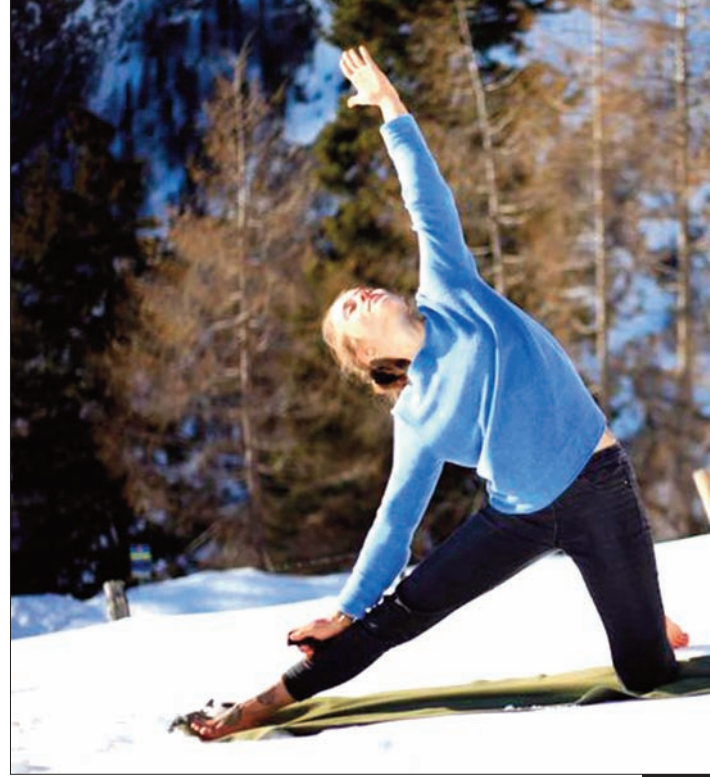
योग के माध्यम से शीतकालीन ब्लूज़ से निपटना

सर्दी के मौसम में बहुत से लोग सुस्त और उदास महसूस करने लगते हैं। उनमें से कुछ अक्सर सीजनल अफेक्टिव डिप्रेशन (एसएडी) से जूझते हैं, जो मौसमी परिवर्तनों से संबंधित एक प्रकार के अवसाद है। इस स्थिति में, लोग अक्सर सर्दियों के महीनों में थका हुआ अनुभव करते हैं जो गंभीर मामलों में अवसाद, निराशा का कारण बनता है। योग आसन, विशेष रूप से ध्यान के साथ, आप अपने मूड और ऊर्जा के स्तर में सकारात्मक बदलाव के साथ तत्काल परिणाम महसूस कर सकते हैं। अपने घर के एक शांतिपूर्ण कोने में अपनी आंखें बंद करके बैठें और आपका मन, शरीर और आत्मा सुखी क्षेत्र की ओर बहते हुए आपको शांति प्रदान करेगा और आपको ऊर्जा प्रदान करेगा।

सर्दियों में आपके बचाव के लिए योग आसन

सर्दियों की सुबह से निपटने के लिए, यह सुझाव दिया जाता है कि आप सरल योग आसनों का अभ्यास करें जैसे:

- भुजंगासन
- पश्चिमोत्तानासन
- त्रिकोणासन
- बालासन



- सेतु बंध सर्वांगासन
- शलभासन

इन्हें अपनी योग दिनचर्या में शामिल करने से न केवल आपके शरीर के अंगों को टोन करने में मदद मिलेगी बल्कि आपकी हड्डियों के साथ-साथ मांसपेशियों को भी मजबूती मिलेगी और रक्त परिसंचरण में सुधार होगा। इंटरनेट पर विभिन्न वीडियो ट्यूटोरियल उपलब्ध हैं जिनके माध्यम से आप स्व-अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन किसी प्रमाणित योग प्रशिक्षक या व्यवसायी से सही तरीके से योग आसन सीखने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।





ठंड के मौसम में इन योगासनों से मिलेगी शरीर को गर्माहट

शवासन को कॉर्प्स पोज भी कहा जाता है। इस आसन में शरीर को आराम देना होता है और शरीर पर ध्यान केंद्रित करना होता है। इस पर आपको सिर से पैरों की उंगलियों तक ध्यान केंद्रित करना होता है। नवंबर का महीना शुरू हो चुका है। ऐसे में उत्तर भारत में ठंड तेज होने लगी है। ऐसे में इस मौसम में खुद को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी रहता है। इस मौसम में खुद को हेल्दी रखने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। लोग अलग-अलग तरह के सूप और हर्बल टी भी ट्राई करते हैं। लेकिन, क्या आपको पता है कि सर्दियों में आप खुद को फिट रखने के लिए तरह-तरह के योग आसन ट्राई कर सकते हैं। यह ना केवल वजन कम करने में मदद करता है बल्कि शरीर में गर्माहट लाने में मदद करता है। तो चलिए जम आपको सर्दियों में 4 ऐसे योगासनों के बारे में बताने वाले हैं जिससे आपके शरीर को गर्माहट मिलेगी। यह शरीर को नेचुरली गर्म रखने में मदद करेंगे, तो चलिए जानते हैं इस बारे में-

नौकासन

नौकासन को बोट पोज के नाम से जाना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले आप दोनों पैरों को फैलाएं और ऊपर की तरफ उठाएं। इसके बाद पैरों की मदद से 45 डिग्री के कोण पैर फर्श से रहें। इसके बाद कमर को ऊपर की तरफ उठाएं। इसके बाद हाथ सीधा फैलाएं। ध्यान रखें कि आपकी पोजीशन उल्टी होनी चाहिए।

वशिष्ठासन

वशिष्ठासन को साइड प्लैंक पोज के नाम से भी जाना जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले आप जमीन पर योगा मैट बिछाएं और पैर सीधा करके बैठ जाएं। इसके बाद इसके बाद हाथ की ताकत की मदद से आप शरीर को अपनी तरफ उठाएं और शरीर 45 डिग्री कोण पर हो। इसके बाद दूसरा पैर हवा में सीधा उठाएं और दूसरे पैर को फर्श पर टिका कर संपर्क करें। 20 सेकंड बाद पोज बदलें।

शवासन

शवासन को कॉर्प्स पोज भी कहा जाता है। इस आसन में शरीर को आराम देना होता है और शरीर पर ध्यान केंद्रित करना होता है। इस पर आपको सिर से पैरों की उंगलियों तक ध्यान केंद्रित करना होता है। इससे शरीर की सारा स्ट्रेस निकल जाता है। कोशिश करें की इस पोजीशन में कम से कम 10 मिनट रहें। यह शरीर के साथ-साथ मन को भी शांत करने में मदद करता है।

शीर्षासन

शीर्षासन के हेड स्टैंड भी कहा जाता है। इस योग को करने के लिए आप दीवार का सहारा भी ले सकते हैं। सबसे पहले अपनी कोहिनियों को फर्श पर टिकाएं और सिर बीच में डाल दें। इसके बाद शरीर के नीचले शरीर खींचें और इसके बाद शरीर को दीवार के साथ सटा दें। इसके बाद खुद को संतुलित रखें और फिर दिवार को छोड़ खुद को संतुलित रखने की कोशिश करें। इसी पोजीशन में कम से कम 5 मिनट रहें।

सर्दियों पुराना योग

योग एक सर्दियों पुरानी प्रथा रही है, जो आपके शरीर के साथ-साथ आपके दिमाग के लिए भी फायदेमंद है। इसे आधुनिक समय में भी गो-टू फिटनेस समाधान के रूप में अपनाया जाता है। ढेर सारे लाभों की पेशकश करते हुए, यह सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए आदर्श है, चाहे वह बच्चे हों, वयस्क हों या बुजुर्ग हों। जबकि लोग महामारी से पहले के समय में भी एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने पर ध्यान केंद्रित कर रहे थे; कोविड -19 एक वेक-अप कॉल के रूप में आया जिसने हमें अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और अपने पिछले जीवन से खुद को एक बहुत जरूरी राहत देने के लिए प्रेरित किया। योग तब से लेकर अब तक हमारे बचाव में खड़ा है।

सर्दी में शरीर को गर्म रखते हैं ये प्राणायाम, बचना है ठंड में होने वाली बीमारियों से तो जरूर करें

कई योगासन ऐसे हैं, जो ठंड के दिनों में शरीर को अंदर से गर्म रखते हैं। शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं, जिससे आप सर्दी में होने वाली बीमारियों से बचे रहते हैं। इसके लिए आप प्राणायाम भी कर सकते हैं। जानें, कौन से प्राणायाम करने से सर्दी में खुद को गर्म रख सकते हैं। सर्दी पड़ रही है कड़ाके की, ऐसे में ठंड के प्रकोप से बचने और शरीर को अंदर से गर्म रखने के लिए आप क्या करते हैं? बहुत ज्यादा स्वेटर पहन लेते होंगे, दिन-भर में 6-7 कप चाय-कॉफी पी जाते होंगे, पर इतनी चाय-कॉफी पीना भी सेहत के लिए ठीक नहीं। बेहतर है कि शरीर को अंदर से गर्म रखने के लिए कुछ नेचुरल उपाय सोचें। इसके लिए आप उन फूड्स का सेवन कर सकते हैं, जिनकी तासीर गर्म होती है जैसे अदरक, लहसुन आदि। कुछ फल भी सर्दियों में शरीर को अंदर से गर्म रखते हैं। इनसे भी बात नहीं बनती है, तो क्यों नहीं आप योगाभ्यास करते हैं। जी हां, कई योगासन ऐसे हैं, जो शरीर को अंदर से गर्म रखते हैं। शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं, जिससे आप सर्दी में होने वाली बीमारियों से बचे रहते हैं। इसके लिए आप प्राणायाम भी कर सकते हैं, जो सर्दी में खुद को गर्म रखने के लिए बहुत उपयोगी हैं।

सर्दी से बचने के लिए करें ये आसन

ठंड से बचने के लिए आप सर्वांगासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन, ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन कर सकते हैं। ये सभी आसन शरीर को अंदर से गर्मी रखने के लिए बहुत ही अच्छे माने गए हैं। साथ ही आप कई रोगों से भी बचे रहते हैं, आपका शरीर चुस्त-दुरुस्त बना रहता है। योग करने से शरीर में ऊर्जा का उत्पादन होता है।

सर्दी में करें प्राणायाम

ठंड के मौसम में सूर्यभेदी प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम करना चाहिए। इससे पिंगला नाड़ी का शोधन होता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति के कपाल की शुद्धि होती है। सर्दी के प्रकोप से खुद को बचाकर रखना है, तो यह बेहद ही फायदेमंद है। इसे करने से जठराग्नि (पेट के अंदर मौजूद शारीरिक ताप, जो भोजन पचाने का काम करता है) प्रदीप्त होती है। इससे शरीर को ऊर्जा की प्राप्ति होती है। सर्दियों में आप भस्त्रिका प्राणायाम का भी अभ्यास कर सकते हैं। इससे भी आप अंदर से गर्म रहेंगे। ऐसा इसलिए, क्योंकि इस करने से सांस की गति तेज होती है, जिससे शरीर को गर्मी मिलती है। शरीर अंदर से गर्म रहेगा तो आप एलर्जी, सांस से संबंधित रोगों, गले में खराश, सर्दी-जुकाम, खांसी, साइनस आदि कफ उत्पन्न करने वाली बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

सूर्यभेदी प्राणायाम करने का तरीका

अपनी आंखों को बंद करके पद्मासन में बैठें। अब दाहिने हाथ की अनामिका एवं छोटी उंगली से बाईं नासिका को बंद करें। दाहिने नाक से सांस लें। दाहिनी नासिका को अपने अंगूठे से बंद करें। तुड्डी को सीने के पास दबाएं और सांस को कुछ सेकंड के लिए रोकने की कोशिश करें। अब अंगूठे से दाहिने नाक को बंद करके बाईं नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

भस्त्रिका प्राणायाम करने का तरीका

सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाएं। अब कमर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर और मन को स्थिर रखें। फिर तेज गति से सांस लें और तेज गति से ही सांस बाहर छोड़ें। सांस लेते समय पेट फूलना चाहिए और छोड़ते



समय पेट पिचकना चाहिए। इससे नाभि स्थल पर दबाव पड़ता है।

कपालभाति करने का तरीका

ध्यान के किसी आसन में बैठ जाएं। अब आंखों को बंद कर लें। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। अब नाक से तेजी से सांस बाहर निकालने की क्रिया करें। सांस को बाहर निकालते वक्त पेट को भीतर की ओर खींचें। ध्यान दें कि सांस को छोड़ने के बाद, सांस को बाहर न रोककर बिना प्रयास किए सामान्य रूप से सांस को अन्दर आने दें। इससे एक सेकंड में एक बार सांस फेंकने की क्रिया कह सकते हैं। इसके बाद सांस को अंदर लें। ऐसा करते वक्त संतुलन बनाए रखें। वैसे दिल के मरीजों को कपालभाति प्राणायाम धीरे-धीरे करना चाहिए।

सर्दी में सेहतमंद रहने इन योगा टिप्स को करें फॉलो



सर्दियों के मौसम में स्वास्थ्य पर खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। क्योंकि सेहत से जुड़ी समस्याएं ठंड के मौसम में आम होती हैं। जैसे सिरदर्द, कमर दर्द, जुकाम, हार्ट संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। वहीं यदि आप नियमित रूप से योग करें तो इन सभी सेहत समस्याओं से दूर रह सकते हैं आइए जानते हैं जरूरी टिप्स:

1. शरीर संचालन हेतु पैर की उंगलियां, एड़ी, घुटना, जांघ, पेट, हाथों की उंगलियां, कलाई, कोहनी, कंधा, गर्दन व आंख प्रत्येक अंग का 5 से 10 बार संचालन सुबह-शाम दोनों समय करना फायदेमंद होगा।
2. सायको सोमेटिक, न्यूरोसोमेटिक, दमा में भी ये यौगिक क्रियाएं लाभदायक हैं। इसके साथ-साथ शशांक आसन, योगमुद्रा, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, स्ट्रेच मकरासन (क्रोकोडायल)-2 लाभदायक हैं।
3. कुछ शारीरिक व मानसिक रोग तनाव व चिंता से भी होते हैं। इन्हें दूर करने के लिए यौगिक क्रियाएं उत्तम हैं। प्राणायाम और मेडिटेशन करना मानसिक समस्याओं में बेहद फायदेमंद है।
4. स्वस्थ लोगों के लिए भी यौगिक क्रियाएं लाभदायक हैं। स्वस्थ लोग स्वस्थ रहें, इसलिए योग विशेषज्ञ की सलाह से ये आसन करें - ताड़ासन, त्रिकोणासन, कमर को खड़े होकर आगे-पीछे व दाएं-बाएं झुकाने

की क्रियाएं 5 बार करें।

5. सीधा लेटकर अर्द्धधलासन, साइकलिंग, पवनमुक्तासन, सीधा नौकासन। बैठकर पश्चिमोत्तासन, शशांक आसन व योगमुद्रा करना चाहिए। उल्टा लेटकर भुजंगासन, सर्पासन, शलभासन, धनुरासन, नौकासन, रोलिंग नौकासन करना चाहिए।
6. प्राणायाम सभी के लिए लाभदायक है। इसमें योगेन्द्र प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रमिका प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम अधिक लाभदायक रहते हैं। ध्यान अपनी शक्ति के अनुसार कर सकते हैं। लंबी गहरी सांस लें व छोड़ें। ओम का उच्चारण भी महत्वपूर्ण माना जाता है।
7. ध्यान, प्राणायाम, शवासन, योगनिद्रा के द्वारा सुषुप्त शक्तियों को जाग्रत कर सकते हैं। इससे काम करने की शक्ति बढ़ सकती है, मन एकाग्र होता है, बुद्धि तीक्ष्ण होती है। इन क्रियाओं से शारीरिक व मानसिक रोगों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ जाती है।
8. ठंड के दिनों में, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग के रोगियों को रात में अधिक कष्ट होता है। उनके लिए भी डॉक्टर की सलाह व योग विशेषज्ञ की सलाह से लाभ होता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः-शाम घूमना चाहिए। दिन में एक बार दिल खोलकर हंसना चाहिए। सोने के 2 घंटे पूर्व सुपाच्य भोजन करना चाहिए।

ठंड के मौसम में करें योग-व्यायाम

यूं तो योग, व्यायाम और प्राणायाम हर मौसम में आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं, लेकिन सर्दी के दिनों में इनके विशेष लाभ होते हैं। ठंड के दिनों में इन यौगिक क्रियाओं से जोड़ों की तकलीफ, सूजन, दर्द, गठिया, सायटि का, दमा, माइग्रेन एवं अन्य बीमारियों से आसानी से निजात पाई जा सकती है। इसके अलावा शरीर में गर्माहट पैदा करने के लिए भी यह उत्तम हैं। जानिए पांच विशेष कारण-

1. हाथ, पैर व शरीर के कुछ विशेष अंगों में खिंचाव, जिसे स्ट्रेचिंग कहा जाता है, सर्दी के दिनों में अनिवार्य तौर पर करें। पैर के पंजे, हाथों में, कमर, कंधा, गर्दन और कलाई के व्यायाम विशेष तौर पर करें, ताकि इनका संचालन बेहतर हो सके। इससे आपके शरीर के अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं।
2. सर्दियों में दमा की समस्या होना सामान्य है, जिसके लिए सायको सोमेटिक और न्यूरोसोमेटिक यौगिक क्रियाओं के अलावा, भुजंगासन,

- स्ट्रेच मकरासन, पवनमुक्तासन और शशांक आसन लाभदायक हैं।
- 3 ठंड के दिनों में, उच्च रक्तचाप के अलावा हृदय रोगियों को रात में अधिक कष्ट होता है। इसके लिए सुबह और शाम के समय पैदल चलना या सैर पर जाना फायदेमंद होता है। चि कित्सक इसके लिए दिन में कम से कम एक बार दिल खोलकर हंसने की भी सलाह देते हैं।
- 4 सामान्य तौर पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, मानसिक व शारीरिक समस्याएं होना, आलस्य का बना रहना, मन की एकाग्रता कम होना या फिर याददाश्त कमजोर होने पर ध्यान, प्राणायाम, शवासन, योगनिद्रा आदि क्रियाएं फायदेमंद होती हैं।
- 5 अगर आप स्वस्थ हैं और आपको किसी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या नहीं है, तो आप ताड़ासन और त्रिकोणासन कर सकते हैं इसके अलावा कमर के लिए व्यायाम करना हमेशा लाभदायक होता है।

सर्दियों में भी अस्थमा से कोसों दूर रखेगा योग

अस्थमा श्वसन प्रणाली का एक गंभीर रोग है, जिसमें श्वास नली और फेफड़े बुरी तरह से प्रभावित होते हैं। अस्थमा के मरीजों को कई तरह की सावधानियां बरतनी होती हैं। ऐसे में अगर वो योग का सहारा लें तो उनके लिए थोड़ी आसानी हो सकती है। योग आपके शरीर व दिमाग को तरोताजा कर उसमें नई ऊर्जा पैदा करता है। दरअसल, गला व छाती काफी सेंसिटिव हो जाती है, योग से उन्हें शक्ति मिलती है। आईए जाने अस्थमा में योग के कौन से आसन आजमाने से आपकी सेहत को आराम मिल सकता है। योग करने से आप पहले से बेहतर महसूस करने लगते हैं। अस्थमा रोगियों के लिए फायदेमंद है योग-

सुखासन

दरी या चटाई बिछाकर आराम से दोनों पैरों को मोड़कर पालथी मारकर बैठ जाएं। इस आसन के दौरान मन को शांत व तनाव मुक्त रखें। अब शरीर को सीधा व तान कर रखें, जिससे शरीर व कमर बिल्कुल सीधी रहें। इसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियां खोलकर घुटनों पर रखें। इसके बाद सामान्य रूप से प्राणायाम करते हुए जितनी देर तक इस आसन में बैठना सम्भव हो उतनी देर तक इस आसन में बैठें।

अर्ध मत्स्येन्द्र आसन

इस आसन में पहले अपने दोनों पैरों को सीधे फैला लें उसके बाद अपने बाएं पैर को मोड़कर एड़ी के सहारे बैठें। अब दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर खड़ा कर दें और बाएं पैर की जंघा से ऊपर ले जाते हुए जंघा के पीछे जमीन पर रख दें। अब बाएं हाथ को दाहिने पैर के घुटने से पार करके अर्थात् घुटने को बगल में दबाते हुए बाएं हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा पकड़ें। अब दाहिना हाथ पीठ के पीछे से घुमाएं। सिर दाहिनी ओर इतना घुमाएं कि ठोड़ी और बायां कंधा एक सीधी रेखा में आ जाए। नीचे की ओर झुकें नहीं। छाती बिल्कुल तनी हुई रखें।

शवासन

शव का अर्थ होता है मुर्दा अर्थात् अपने शरीर को मुर्दे समान बना लेने के कारण ही इस आसन को शवासन कहा जाता है। पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों में ज्यादा से ज्यादा अंतर रखते हैं। पैरों के पंजे बाहर और एड़ियां अंदर की ओर रखते हैं। दोनों हाथों को शरीर से लगभग छह इंच की दूरी पर रखते हैं। हाथों की अंगुलियां मुड़ी हुई, गर्दन सीधी रहती है। अपनी आंखें बंद रखिए।

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायीं नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं। इसी तरह यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का



शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं।

पवन मुक्तासन

पवन मुक्तासन से शरीर की दूषित वायु बाहर निकल जाती है। इसी कारण इसे पवन मुक्तासन कहते हैं। इसमें शवआसन की मुद्रा में लेटकर दोनों पैरों को एक-दूसरे से मिला लें। अब हाथों को कमर से मिला लें। फिर घुटनों को मोड़कर पंजों को जमीन से मिलाएं। इसके बाद धीरे-धीरे दोनों मिले हुए घुटनों को छाती पर रखें। हाथों की कैंची बनाकर घुटनों को पकड़ें। फिर सांस बाहर निकालते हुए सिर को जमीन से ऊपर उठाते हुए ठोड़ी को घुटनों से मिलाएं। घुटनों को हाथों की कैंची बनी हथेलियों से छाती की ओर सुविधानुसार दबाएं।

शरीर में वात, पित्त और कफ दोष को संतुलित करने रोज करें ये योगासन

आयुर्वेद के अनुसार, हमारे शरीर में तीन दोष होते हैं - वात, पित्त और कफ। इसे त्रिदोष के नाम से भी जाना जाता है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर में इन तीनों दोषों का संतुलन बना रहना बहुत जरूरी होता है। जब शरीर में इन दोषों का संतुलन बिगड़ जाता है, तो व्यक्ति को कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। वात, पित्त और कफ दोष असंतुलन से कई गंभीर रोग हो सकते हैं। अब सवाल यह है कि इन तीनों दोषों को संतुलित कैसे किया जाए? योग की मदद से वात, पित्त और कफ दोष को संतुलित किया जा सकता है। आज हम आपको शरीर के तीन दोषों को संतुलित करने के लिए योगासन बताने जा रहे हैं

पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन, दो शब्दों 'पश्चिम' और 'उत्तानासन' से मिलकर बना है। इसमें पश्चिम का अर्थ है 'पीछे' या 'पश्चिम दिशा' और उत्तानासन का अर्थ 'शरीर के पीछे वाले हिस्से को आगे की ओर खींचना' है। पश्चिमोत्तानासन के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचार तेजी से होता है। इससे पीठ और रीढ़ से जुड़ी समस्याओं में काफी लाभ होता है। यह आसन डायबिटीज, बांझपन और बौनेपन को दूर करने के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए भी इसका नियमित अभ्यास किया जा सकता है।

पश्चिमोत्तानासन करने का तरीका:

पश्चिमोत्तानासन करने के लिए सबसे पहले जमीन या योग मैट पर बैठ जाएं। अपने दोनों पैरों को फैलाकर एक-दूसरे से सटाकर रखें। अब दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। इस दौरान अपनी रीढ़ को सीधा रखें। अब कूल्हे से आगे की ओर झुकते हुए, दोनों हाथों की उंगलियों से अपने पैरों के दोनों अंगूठे पकड़ें। इस आसन में कुछ देर रुकें।

पर्वतासन

पर्वतासन करने से शरीर में रक्त संचार संतुलित रहता है। इस आसन को करने से कंधे और गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। इस आसन के नियमित अभ्यास से फेफड़ों को लाभ पहुंचता है। कमर की चर्बी को दूर करने में भी पर्वतासन लाभकारी है। पर्वतासन को माउंटेन पोज के नाम से भी जाना जाता है।

पर्वतासन करने का तरीका:

- पर्वतासन को करने के लिए जमीन या योग मैट पर वज्रासन में बैठ जाएं।
- अब अपने दोनों हाथों और पैरों के पंजों को जमीन पर रखें।
- अपनी कमर को उठाते हुए, त्रिकोणीय आकार का बनाएं।
- इस स्थिति में कुछ देर तक रहें।
- सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।



सेतुबंधासन

सेतुबंधासन को 'ब्रिज पोज' के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन में शरीर सेतु समान आकार में हो जाता है। सेतुबंधासन के आसन पीठ की मांसपेशियां मजबूत और लचीली होती हैं। इस आसन के नियमित अभ्यास से ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन और थायरॉइड जैसी बीमारियों में लाभ होता है।



सेतुबंधासन करने का तरीका

इस आसन को करने के लिए फर्श या योगा मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। अपने पैरों को मोड़ें और हाथों से टखनों को पकड़ें। फिर धीरे-धीरे नितंबों, कमर और पीठ के ऊपरी हिस्से को ऊपर की ओर उठाएं। इस अवस्था में कुछ देर तक रहें। फिर सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

शरीर में वात, पित्त और कफ दोष का संतुलित रहना बहुत जरूरी होता है। इन तीनों दोषों को संतुलित करने में योग बहुत लाभकारी साबित हो सकता है। वात, पित्त और कफ दोष को संतुलित करने के लिए आप पश्चिमोत्तानासन, पर्वतासन और सेतुबंधासन का अभ्यास कर सकते हैं।

ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए अपनाएं नेचुरल तरीका, डायबिटीज के मरीज करें ये योगासन



डायबिटीज के मरीज जरूर करें ये 3 योगासन योग किसी एक बीमारी का इलाज नहीं है, बल्कि ये एक साथ कई चीजों पर असर कर सकता है। तो डायबिटीज के मरीज जरूर ट्राई करें ये सभी योगासन।

डायबिटीज मेटाबोलिज्म से जुड़ा रोग है, जिसमें ब्लड शुगर का बढ़ना-घटना एक प्रमुख भूमिका निभाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका शरीर या तो इंसुलिन हार्मोन का सही से इस्तेमाल नहीं कर पाता है या आपकी पेनक्रियाज ठीक से काम नहीं कर पाती है। अगर इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो यह तंत्रिका क्षति, किडनी फेल्योर और आंखों की समस्याओं से जुड़ी गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकती है। वहीं अगर आप अपने जीवन शैली में थोड़ा बदलाव कर लें, तो ये आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको सही खाद्य पदार्थ खाने और नियमित व्यायाम करने की आवश्यकता है। योग इसमें आपकी बड़े सरल तरीके से मदद कर सकता है। दरअसल योग को डायबिटीज कंट्रोल करने का नेचुरल तरीका माना जाता है। इससे एक ही साथ आपको कई फायदे मिलते हैं, जैसे कि स्ट्रेस पर नियंत्रण जिसका आपकी ब्लड सर्कुलेशन और ब्लड शुगर पर बहुत फर्क पड़ता है। दूसरा ब्लड शुगर और मेटाबोलिज्म पर। तो आइए जानते हैं डायबिटीज वाले लोगों को ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए किन योगासनों को करना चाहिए।

बाउंड एंगल पोज

यह एक पुनर्स्थापनात्मक मुद्रा है, जो आपके तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद कर सकता है। यह मुद्रा आपके तनाव के स्तर को कम करने में भी मदद कर सकती है, जिससे ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। यह पेट के अंगों, मूत्राशय और किडनी के काम को उत्तेजित करने के लिए भी फायदेमंद है। साथ ये

कमर की मांसपेशियों और पैल्विक मांसपेशियों दोनों के लिए फायदेमंद है। इसे करने के लिए

- बैठते समय, अपने पैरों के तलवों को एक साथ लाएं। आपके घुटने बाहर की ओर रखें।
- अब धीरे-धीरे पीछे झुकें जब तक कि आपकी पीठ फर्श पर सपाट न हो जाए।
- अपने कूल्हों के आसपास के क्षेत्र को आराम दें।
- अपने हाथों का आगे करते हुए अपने शरीर के साथ अपने हाथों को आराम दें।
- आप अपने पैरों और कूल्हों में खिंचाव लाएं और जांघों पर दबाव डालें।
- इसी मुद्रा में 10 मिनट तक रहें।
- अब अपने हाथों को रिलीज करें और धीमे-धीमे अपनी उसी मुद्रा में आ जाएं।

लैग्स अप-द-वॉल पोज

यह उलटा पोज विश्राम के लिए एकदम सही है। यह तनाव के स्तर को कम करता है, ऊर्जा बढ़ाने और परिसंचरण को बढ़ाने के अलावा रक्तचाप और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है। इसे करने से आप खुद भी महसूस करेंगे कि ये आपको शांत बना रहा है और धीमे-धीमे ब्लड सर्कुलेशन में आराम आ रहा है। इसे करने के लिए

- अपने दाहिनी ओर फर्श पर बैठें।
- अब अपने पैरों को दीवार के साथ ऊपर की तरह ले जाएं और पीठ

- को फैट रखें।
- आपका शरीर दीवार के खिलाफ 90 डिग्री के कोण पर होना चाहिए और आपके बट को दीवार के साथ आराम करने दें।
- अपनी गर्दन, ठोड़ी और गले को आराम दें और अपनी हथेलियों को सामने की ओर रखते हुए अपनी भुजाओं को फैलाएं।
- जब तक आप सहज हों तब तक इस स्थिति को धारण करें। आप 15 मिनट तक ऐसे ही रह सकते हैं।
- प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ और अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे की ओर खिसकाकर आराम की मुद्रा में आ जाएँ।

स्पाइनल ट्विस्ट

यह स्पाइनल ट्विस्टिंग पोज पेट के अंगों को उत्तेजित करने में मदद करता है, जिससे ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। ये मुद्रा आपकी रीढ़, पीठ और कूल्हों में दर्द और कठोरता को कम करने में मदद कर सकती है। इसे करने से आपके शरीर के ज्यादा से

- ज्यादा अंगों को लाभ पहुंचता है। साथ ही ये आपके स्ट्रेस में भी कमी लाता है। इसे करने के लिए
- अपनी पीठ पर सपाट लेट जाएँ और अपने घुटनों को अपनी छाती में लाएं। अपनी हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए अपनी भुजाओं को अपनी ओर बढ़ाएं।
- अपने घुटनों को बाईं ओर लाएं।
- अपने घुटनों को एक साथ और हिप स्तर पर रखने की कोशिश करें।
- अगर आप चाहें, तो अपने घुटनों पर कोमल दबाव दें और अपने बाएँ हाथ का उपयोग करें।
- कम से कम 30 सेकंड के लिए इस मुद्रा में बने रहें।
- फिर इसे उल्टी तरफ दोहराएं।

इस तरह आप इन योगासनों की मदद से अपने ब्लड शुगर पर कंट्रोल कर सकते हैं। पर इनके साथ ध्यान देनी बात ये भी है कि योग के साथ आपके जीवन शैली और खान-पान में भी संतुलन होना बेहद जरूरी है।

डायबिटीज रोगी नियमित करें ये योगासन, कंट्रोल रहेगा ब्लड शुगर

आधुनिक समय में डायबिटीज बहुत ही आम बीमारी हो चुकी है। डायबिटीज की समस्याओं को कंट्रोल में रखने के लिए शरीर के ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखना पड़ता है। ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करने के लिए आप योग का सहारा ले सकते हैं। नियमित रूप से योगासन करने से आपके शरीर को कई फायदे होते हैं। योग ना सिर्फ ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखता है, बल्कि शरीर की कई सारी बीमारियों को दूर करने में सहायक होता है। आज हम आपको इस लेख के माध्यम से कुछ ऐसे योगासन के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे आप अपने ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं। आइए जानते हैं उन योगासन के बारे में-

पवनमुक्तासन

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए पवनमुक्तासन योग काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। यह आसन डायबिटीज की समस्याओं के साथ-साथ गैस की समस्याओं को कंट्रोल करने में सहायक होता है। इसके साथ ही पवनमुक्तासन योग करने से कब्ज, एसिडिटी की परेशानी भी कंट्रोल रहती है। आइए जानते हैं किस तरह करें पवनमुक्तासन योग-
योग करने की विधि: इस योग को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएँ। अह धीरे-धीरे सांस लें। अब अपने दोनों पैरों को एक साथ उठाएँ और पैरों के घुटनों को मोड़ें। घुटनों को मोड़ते हुए अपने पैर के घुटनों को छाती की ओर लाते हुए मुंह के पास लाने की कोशिश करें। इस दौरान आपको अपने दोनों हाथों से पैरों को पकड़ना है। ऐसा करते हुए आपकी जांघ पेट को छूएगी। इस दौरान अपने पैरों के घुटनों से नाक को छूने की कोशिश करें। करीब 30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें। 10 से 15 बार इस योग को दोहराएं।

नौकासन

नियमित रूप से नौकासन योग करने से डायबिटीज नैचुरल रूप से कंट्रोल हो सकता है। इस योग के अभ्यास से ब्लड शुगर कंट्रोल रहता में रहता है। नौकासन योग से डायबिटीज में होने वाली परेशानियां दूर रहती हैं। आइए जानते हैं कैसे करें नौकासन योग-

नौकासन करने की विधि: इस योग को करने के लिए सबसे पहले योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएँ। अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिलाए हुए ऊपर की ओर उठाएँ। इसके साथ ही अपने कमर की ओर से हाथों को सामने की ओर करते हुए पीठ को उठाने की कोशिश करें। इस दौरान आपके दोनों पैर, हाथ और गर्दन सामांतर रूप में होना चाहिए। करीब 30 सेकंड तक इसी मुद्रा में रहें। इसके बाद अपनी स्थिति में वापस लौट आएँ।

उत्तानपादासन

घर पर काफी आसान तरीके से आप उत्तानपादासन कर सकते हैं। इस आसन को नियमित रूप से करने से ब्लड शुगर कंट्रोल रहता है। डायबिटीज रोगियों के लिए यह योग काफी असरदार साबित होता है।
चलिए जानते हैं कैसे करें उत्तानपादासन योग का अभ्यास-
योग करने की विधि: योग मैट पर बैठ जाएँ। अब अपने पैरों को आगी की ओर फैलाएँ और अपने तलवों को आगे की ओर तानें। अब 4-5 बार गहरी सांस लेते हुए पीठ के बल लेट जाएँ। अब सांस छोड़ते हुए गर्दन को ऊपर की ओर उठाएँ। इसके बाद हाथों के सहारे सिर को ऊपरी की ओर उठाएँ। इस अवस्था में आपकी कमर जमीन पर होनी चाहिए।

पीठ की चर्बी तेजी से घटाने के लिए रोज करें ये तीन योगासन



चाहे पुरुष हो या महिला, हर कोई फिट और टॉड बॉडी चाहता है। अधिकतर लोग मोटापा और शरीर का एक्स्ट्रा फैट कम करने के लिए डाइटिंग, योग और एक्सरसाइज का सहारा लेते हैं। लेकिन, कई बार डाइटिंग और वर्कआउट के बाद भी शरीर के कुछ हिस्सों में जमा जिद्दी फैट कम होने का नाम नहीं लेता है। हाथ, पैर और पेट की चर्बी की तुलना में पीठ की चर्बी को कम करना मुश्किल होता है। हाथ और पैर का फैट जल्दी और आसानी से कम हो जाता है। लेकिन, पीठ के पेट को घटाने में थोड़ा ज्यादा समय लगता है। हालांकि, रोजाना कुछ योगासन करके आप पीठ की चर्बी को कम कर सकते हैं और टॉड बैक पा सकते हैं। पेट की चर्बी से छुटकारा पाने के लिए आपको रोजाना इन तीन योगासनों का अभ्यास करना होगा। तो आइए, जानते हैं इन आसनों के बारे में -

धनुरासन

धनुरासन को 'बो पोज' के नाम से भी जाना जाता है। इस योगासन के नियमित अभ्यास से पीठ की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही यह शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है। पेट से जुड़ी समस्याओं में भी धनुरासन बहुत फायदेमंद साबित होता है।

धनुरासन करने का तरीका

- धनुरासन करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं।
- अपने दोनों पैरों को मिलाकर घुटनों से मोड़ें।
- इसके बाद अपने अपने हाथों को पीछे ले जाकर, टखनों को पकड़ने की कोशिश करें।
- फिर दोनों पैरों और बाहों को जितना हो सके ऊपर की तरफ उठाएं।
- ऐसा करते हुए अपने दोनों पैरों को खींचे और कुछ देर के लिए इसी अवस्था में रहें।
- सांस छोड़ते हुए वापस प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।
- इस योगासन को कम से कम 5 बार करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन में शरीर को आगे की ओर झुकना होता है और दोनों हाथों से पैरों को छूना होता है। इससे पेट की मसल्स स्ट्रेच होती हैं, जिससे पीठ की चर्बी कम होती है।

पादहस्तासन करने का तरीका

- पादहस्तासन करने के लिए सबसे पहले मैट पर सीधे खड़े हो जाएं और ताड़ासन की मुद्रा में आ जाएं।
- अपने दोनों हाथों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर की ओर उठाएं।
- फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए, कमर के हिस्से से शरीर को मोड़ते हुए, नीचे की ओर झुकें।
- अपने दोनों हाथों से पैरों को छूने की कोशिश करें और अपने सिर को अपने घुटनों पर लगाने की कोशिश करें।
- इस अवस्था में कुछ सेकंड के लिए रहें।

चक्रासन

चक्रासन को %व्हील पोज% के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन को करते समय शरीर का आकार एक पहिए जैसा हो जाता है। यह आसन पीठ की चर्बी को कम करने के लिए काफी फायदेमंद होता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट की चर्बी को कम करने में भी मदद मिलती है। यह आसन हाथों, पैरों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

चक्रासन करने का तरीका

- चक्रासन करने के लिए अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
 - अब अपने पैरों को घुटनों पर मोड़ें।
 - अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए, अपनी बाजूओं को कोहनी पर मोड़ें।
 - अपनी हथेलियों को फर्श पर टिका लें।
 - अब कमर पेट और छाती को ऊपर की ओर उठाएं।
 - अपने वजन को बराबर बांटते हुए, शरीर को ऊपर की ओर खींचें।
 - इस मुद्रा में कुछ सेकंड के लिए रहें।
- योग की मदद से आप पीठ की चर्बी को कम कर सकते हैं। इन योगासनों का नियमित अभ्यास करने से आपको पीठ की जिद्दी चर्बी से छुटकारा मिलेगा। आप किसी योगाचार्य के मार्गदर्शन में इन योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

रोज सुबह करें ये योगासन, सेहत को मिलेंगे जबरदस्त फायदे

योग करने से सेहत को जबरदस्त फायदे मिलते हैं, यह तो हम सभी जानते हैं। लेकिन आमतौर पर व्यायाम करने का सबसे अच्छा समय सुबह का समय माना जाता है, खासकर योग करने के लिए। अगर आप सुबह के समय योग का अभ्यास करते हैं तो इससे सेहत को अद्भुत फायदे मिलते हैं। ज्यादातर ऑफिस जाने वाले लोग और स्टूडेंट्स भी सुबह के समय ही व्यायाम करना पसंद करते हैं, क्योंकि शाम तक वे काफी थक जाते हैं। साथ ही सुबह के समय योग करने से पूरा दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है। बहुत से लोग अक्सर पूछते हैं कि सुबह के समय कौन से योग का अभ्यास करने फायदेमंद होता है? या सुबह करने वाले योग के बारे में बताएं। इस लेख में हम आपको ऐसे 5 योग बता रहे हैं जिनका अभ्यास आप सुबह के समय कर सकते हैं और सेहत को जबरदस्त फायदे प्रदान करते हैं।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है, ब्लड शुगर को कंट्रोल रखता है और उनमें ऊर्जा को बढ़ाता है। साथ ही इसका अभ्यास करने पीठ, गर्दन, हाथ छाती आदि में खिंचाव और दर्द को दूर करने में मदद करता है और शरीर में लचीलेपन को बढ़ावा देता है। साथ ही जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाने में भी मदद करता है।

पश्चिमोत्तानासन

यह नींद से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है और आलस-थकान को दूर करता है। साथ ही यह शरीर में ब्लड प्रेशर कंट्रोल रखने में भी मदद करता है। इसके अलावा साइनस जैसी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए यह एक प्रभावी आसन है। चिंता, तनाव और अवसाद जैसी मानसिक स्थितियों से राहत प्रदान करने में भी बहुत लाभकारी है।

साथ पेट संबंधी बीमारियों को ठीक करने और वजन प्रबंधन में भी मददगार है।

दंडासन

सांस संबंधी रोगों में इसका अभ्यास बहुत लाभकारी है, यह फेफड़ों के कामकाज को बेहतर बनाता है, जिससे यह अस्थमा जैसी समस्याओं में बहुत लाभकारी है। मांसपेशियों और नसों में दर्द जैसे साइटिका दर्द कम करने में भी दंडासन का अभ्यास बहुत लाभकारी है। चिंता और तनाव आदि को कम करने और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करता है। रीढ़ हड्डियों से जुड़ी समस्याओं में भी राहत प्रदान करता है।

विपरीत करनी आसन

पैरों में दर्द, पीठ दर्द, सिर दर्द, पेट में ऐंठन आदि को दूर करने में इस आसन का अभ्यास बहुत लाभकारी है। यह महिलाओं में पीरियड्स के दौर ऐंठन को कम करने में भी मददगार है। नींद न आने की समस्या या अनिद्रा को दूर करने में फायदेमंद है और आपको एक अच्छी नींद लेने में मदद करता है।

नौकासन

इसका अभ्यास करने से वेट लॉस और फैट लॉस दोनों में ही बहुत लाभकारी है। यह तेजी कैलोरी और फैट बर्न करने में मदद करता है। साथ ही हैमिस्ट्रिंग की मांसपेशियों के दर्द से राहत प्रदान करता है और उन्हें मजबूत बनाता है। पेट की मांसपेशियों को टोन करने में मदद करता है और रीढ़ की हड्डियों में दर्द से छुटकारा दिलाता है। साथ ही मजबूत बनाता है। कमर से लेकर गर्दन की मांसपेशियों को स्ट्रेच करता है, दर्द दूर करता है और नसों के दर्द में भी आराम प्रदान करता है। यह डायबिटीज रोगियों में ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में भी मददगार है।

पुरुषों को बुढ़ापे में होने वाली बीमारियों के बारे में अब पहले ही बता देगा हार्मोन

हम सभी की एक निर्धारित उम्र होती है, लेकिन हम सभी की उम्र एक जैसी नहीं होती। कुछ लोगों के लिए, उम्र बढ़ने का मतलब मधुमेह, हृदय रोग, कमजोर हड्डियों और संज्ञानात्मक गिरावट जैसी बीमारियों के बढ़ने का खतरे से जुड़ा होता है। यह आदर्श होगा यदि हम उम्र बढ़ने पर इन समस्याओं से दो चार होने से पहले ही भविष्यवाणी कर सकें कि एक व्यक्ति को वृद्ध होने पर चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होगी या नहीं। यदि ऐसा हो जाए तो इसके निवारक उपाय भी किए जाएं, इसका सीधा मतलब होगा कि स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं वाले कम लोग, देखभाल करने के लिए कम लोगों की जरूरत, और स्वास्थ्य प्रणाली के लिए काफी कम लागत। हमारे नवीनतम अध्ययन से पता चलता है कि दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं की भविष्यवाणी करना संभव हो सकता है। हमने रक्त में एक नया इंसुलिन जैसा हार्मोन पाया है, जिसे इंसुलिन लाइक पेप्टाइड 3 (आईएनएसएल3) कहा जाता है, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य की भविष्यवाणी करने में सक्षम हो सकता है, और क्या किसी व्यक्ति को उम्र से संबंधित बीमारियों के विकसित होने की संभावना है- कम से कम पुरुषों में इसका पता लगाया जा सकता है। अपने अध्ययन का संचालन करने के लिए, हमने वृद्ध पुरुषों के सबसे बड़े समूहों में से एक, यूरोपीय मेल एजिंग स्टडी के डेटा को देखा। इसने यूके सहित पूरे यूरोप से 40 और 79 वर्ष की आयु के बीच के 3,369 पुरुषों को चुना और चार से पांच वर्षों तक उनका अध्ययन किया। यह आंशिक रूप से यह आकलन करने के लिए डिज़ाइन किया गया था कि क्या पुरुषों में उम्र से संबंधित बीमारी की घटनाओं को



टेस्टोस्टेरोन जैसे अनाबोलिक हार्मोन की गिरावट से समझाया जा सकता है, जो शरीर में वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण है। यूरोपीयन मेल एजिंग स्टडी के डेटा का उपयोग करते हुए, हमने संग्रहित रक्त के नमूनों में आईएनएसएल3 स्तरों के बीच महत्वपूर्ण संबंधों की तलाश की, जो अध्ययन की शुरुआत और अंत में लिए गए थे, और उन्हें उम्र से संबंधित बीमारी की घटनाओं से जोड़कर देखा। आईएनएसएल3 को हमारी प्रयोगशाला में विकसित एक नई परीक्षण पद्धति का उपयोग करके मापा गया था। हमने इन परिणामों की तुलना टेस्टोस्टेरोन जैसे अन्य हार्मोन के प्रभावों से की, और उन्हें उम्र, धूम्रपान की स्थिति और मोटापे जैसे नैदानिक मापदंडों के साथ भी समायोजित किया।

हम यह दिखाने में सक्षम थे कि आईएनएसएल3 का स्तर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में स्पष्ट रूप से भिन्न हो सकता है, और वे हृदय रोग, मधुमेह, यौन क्रिया में कमी और हड्डियों की कमजोरी जैसी बीमारियों की घटनाओं से दृढ़ता से जुड़े थे। उच्च

आईएनएसएल3 वाले पुरुषों में बाद में बीमारी होने का जोखिम कम था, जबकि कम आईएनएसएल3 वाले पुरुषों में उम्र से संबंधित बीमारी विकसित होने का जोखिम अधिक था। महत्वपूर्ण रूप से, अध्ययन की शुरुआत और अंत दोनों में लिए गए रक्त के नमूनों को देखकर, हमने दिखाया कि इस संबंध की भविष्यवाणी कई साल पहले की जा सकती है। यद्यपि आईएनएसएल3 पुरुषों में विशेष रूप से वृषण में उन्हीं कोशिकाओं द्वारा बनाया जाता है जो टेस्टोस्टेरोन बनाते हैं, लेकिन टेस्टोस्टेरोन अत्यधिक परिवर्तनशील होता है। टेस्टोस्टेरोन का स्तर घंटे से घंटे और दिन से दिन में स्पष्ट रूप से बदल सकता है। यह उच्च भिन्नता रोग की घटना जैसे अन्य कारकों के साथ सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंधों को खोजना मुश्किल बनाती है। टेस्टोस्टेरोन के विपरीत, आईएनएसएल3 का स्तर लंबे समय तक किसी व्यक्ति के रक्तप्रवाह में आश्चर्यजनक रूप से स्थिर रहता है। इससे सवाहों, महीनों या वर्षों के अलावा मापे जाने पर भी समान मान प्राप्त करना संभव हो जाता है। इसने हमें यह

निर्धारित करने में मदद की कि कम आईएनएसएल3 को उम्र से संबंधित बीमारी के उच्च जोखिम के साथ महत्वपूर्ण रूप से जोड़ा गया था। वास्तव में, हमारे समूह के पिछले शोध से पता चला है कि आईएनएसएल3 स्तरों में व्यक्ति-से-व्यक्ति भिन्नता 18 वर्ष से कम उम्र के स्पष्ट रूप से स्वस्थ पुरुषों में देखी जा सकती है। हमारे निष्कर्षों के आधार पर, ऐसा लगता है कि आईएनएसएल3 का स्तर एक व्यक्ति के जीवन भर समान रहता है। इसका मतलब यह है कि हम एक आदमी के आईएनएसएल3 स्तरों को देखने में सक्षम हो सकते हैं जब वे युवा होते हैं और भविष्यवाणी कर सकते हैं कि जब वे बड़े हो जाएंगे तो उन्हें कुछ बीमारियां विकसित होने की कितनी संभावना होगी।

नॉटिंगम में हमारा समूह अब यह पता लगाने पर केंद्रित है कि कौन से कारक युवा पुरुषों में आईएनएसएल3 के स्तरों और साथ ही टेस्टोस्टेरोन बनाने की उनकी क्षमता को प्रभावित करते हैं, जो उनके बाद के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। जानवरों पर अध्ययन के प्रारंभिक कार्य से पता चलता है कि प्रारंभिक जीवन पोषण एक भूमिका निभा सकता है, लेकिन आनुवंशिकी या कुछ पर्यावरणीय कारकों (जैसे धूम्रपान) के संपर्क में आने सहित कई अन्य कारक भी शामिल हो सकते हैं। हमें लंबे समय तक पुरुषों का अध्ययन करके आईएनएसएल3 की आने वाले समय में स्वास्थ्य समस्याओं की भविष्यवाणी करने की क्षमता की पुष्टि करने की आवश्यकता है। बेशक, यह काम केवल बढ़ती उम्र के पुरुषों से संबंधित है जिनके वृषण वृद्धावस्था में लगातार काम कर सकते हैं, केवल शुक्राणु और हार्मोन उत्पादन के मामले में धीरे-धीरे गिरावट आ रही है। एक महिला का शरीर विज्ञान डिम्बग्रंथि के कामकाज के द्वारा बहुत अधिक मौलिक रूप से संशोधित होता है, जो रजोनिवृत्ति के बाद नाटकीय रूप से बदल जाता है। इसलिए जब उम्र बढ़ने और बीमारी की भविष्यवाणी करने की बात आती है तो हम अभी तक महिलाओं के लिए आईएनएसएल3 के समतुल्य के बारे में नहीं जानते हैं।

एपिलेप्सी के लक्षण और सावधानियां

प्रतिवर्ष 17 नवंबर को 'नेशनल एपिलेप्सी डे' मनाया जाता

है। यह एक ऐसी बीमारी है, जो किसी भी मनुष्य को ब्रेन से जुड़े एक क्रोनिक रोग के कारण होती है। यह एक तंत्रिका संबंधी रोग है, जिसमें मस्तिष्क में अचानक विद्युत संकेतों का उत्सर्जन होता है और परिणामस्वरूप मिर्गी के दौर पड़ने लगते हैं। इस दिन को मनाने की शुरुआत इंटरनेशनल ब्यूरो और इंटरनेशनल लीग अगेंस्ट एपिलेप्सी द्वारा वर्ष 2015 से हुई थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन की मानें तो दुनियाभर में करीब



पचास लाख लोग मिर्गी रोग से ग्रसित हैं, तथा भारत भर में उनकी संख्या दस लाख के करीब है। अतः मिर्गी रोग प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से हर साल नवंबर के महीने में भारतभर में 17 नवंबर को 'राष्ट्रीय मिर्गी दिवस' मनाया जाता है तथा वर्ल्ड एपिलेप्सी डे हर साल 14 फरवरी को मनाया जाता है, ताकि इस रोग के प्रति लोगों को जागरूक कर सके। वर्तमान समय में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश तथा भारतीय विज्ञान संस्थान के शोधकर्ताओं मिलकर एक एल्गोरिदम विकसित किया है, जो मिर्गी की घटना तथा विभिन्न रूपों की पहचान करने के लिए मस्तिष्क स्कैन को डिकोड करने में मदद मिल सकती है।

कारण

ब्रेन से जुड़े क्रोनिक रोग से मिर्गी आती है। यह एक मस्तिष्क विकार है। दिमाग के किसी भी हिस्से से तरंगों की वजह अकड़न महसूस होना। मस्तिष्क में असामान्य रूप से विद्युत का संचार होना। गर्भधारण में समस्याएं। मानसिक समस्याएं।

लक्षण

अनुवांशिक, दिमाग में चोट लगना, जन्म से पहले ही मस्तिष्क का क्षतिग्रस्त होना, मस्तिष्क में ट्यूमर और संक्रमण (दिमागी बुखार, वायरल इंसेफलिटिस) ब्रेन सेल्स में अचानक केमिकल रिएक्शन से मिर्गी का दौरा पड़ता है, मुंह से झाग निकलना, चक्कर आना, शरीर में जकड़न, बेहोशी जैसे लक्षण दिखाई देना,

सावधानियां

- समय रहते इसका इलाज कराने से मिर्गी रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।
- लोग मिर्गी को तंत्र, मंत्र तथा जादू टोने से ठीक करने की कोशिश करते हैं, जो कि सरासर गलत है। अतः इसके लिए आवश्यक इलाज जरूरी होता है।
- मिर्गी रोग को लेकर जागरूकता कार्यक्रम बढ़ने से इस बीमारी से समय रहते उपचार मिल सकता है।
- डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन (डीबीएस थेरेपी) काफी प्रभावी, सुरक्षित और कारगर है।
- चलते समय अचानक गिरने से चोट लगना,
- गाड़ी चलाते वक्त दुर्घटना की आशंका,
- मिर्गी के दौर पड़ने से आकस्मिक दुर्घटना का खतरा बना रहता है, अतः मिर्गी रोगियों को वाहन चलाते समय अधिक सावधान रहने की आवश्यकता है।

इस बीमारी को लेकर लोगों की सोच बदलने तथा जागरूकता रखने से इस रोग से काफी हद तक छुटकारा संभव है।



डेंगू बुखार के कारण लक्षण और उपचार

आज भी जानकारी के अभाव में हजारों लोग डेंगू बुखार की चपेट में आ जाते हैं। आपको बता दें कि डेंगू रोग एडीज मच्छरों के काटने की वजह से होता है। डेंगू वायरस युक्त मच्छर जब किसी मनुष्य को काट लेता है तो मच्छर में उपस्थित डेंगू वायरस उक्त व्यक्ति के शरीर में पहुंचा जाता है। और वह व्यक्ति डेंगू से संक्रमित हो जाता है तथा अगले कुछ दिनों में उसमें डेंगू बुखार बीमारी के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। इसी संबंध में प्रतिवर्ष डेंगू के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए विश्वभर में अंतरराष्ट्रीय डेंगू रोकथाम दिवस भी मनाया जाता है, ताकि डेंगू से होने वाली मौतों से बचा जा सके।

कारण

- डेंगू बुखार दिन में काटने वाले 2 प्रकार के मच्छरों से फैलता है। ये मच्छर एडिज इजिप्टी तथा एडिज एल्बोपेक्टस के नाम से जाने जाते हैं।
- डेंगू वायरस 4 प्रकार के होते हैं, जिसे डेन-1, डेन-2, डेन-3, डेन-4 के नाम से जानते हैं। डेन-1 और डेन-3 के मुकाबले डेन-2 और डेन-4 कम खतरनाक रहते हैं। डेंगू बुखार 'डेंगू' वायरस के संक्रमण द्वारा होता है इसे 'डेन वायरस' भी कहते हैं।
- डेंगू सभी प्रकार के मच्छरों से नहीं फैलता। यह केवल कुछ जाति के मच्छर से ही फैलता है, जिसमें मुख्यतः 'प्लाविविरिडे' परिवार तथा 'प्लाविविरिस' जीन का हिस्सा होते हैं।
- घर के आसपास जमा पानी जहां मच्छरों की बस्तियां बसने के लिए योग्य स्थान होता है वहीं घर में रखा कूलर भी मच्छरों को पनपने में मदद करता है। मच्छरों से



बचने का एकमात्र उपाय है मच्छरदानी में सोना और घर के आसपास फालतू पानी जमा न होने देना।

- डेंगू की बीमारी तब फैलती है जब वह मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है और वायरस व्यक्ति के रक्तप्रवाह के जरिये फैलता है।

लक्षण-

डेंगू बुखार के लक्षण साधारणतः संक्रमण होने के 3 से 14 दिनों के बाद ही दिखता है और इस बात पर भी निर्भर करता है कि बुखार किस प्रकार है।

- ब्लड प्रेशर का सामान्य से बहुत कम हो जाना।
- खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम होना।
- अचानक ठंड व कपकंपी के साथ तेज बुखार आ जाना।
- मिचली, उल्टी जैसा महसूस होना और शरीर पर लाल-गुलाबी चकत्ते आ जाना।
- भूख न लगना, कुछ भी खाने की इच्छा न होना, मुंह का स्वाद या पेट खराब हो जाना, अचानक नींद न आना या नींद में कमी महसूस होना।
- इस बीमारी को जमे हुए पानी में पैदा होने

वाले मच्छर से फैलने वाले डेंगू बुखार को हड्डी का बुखार भी कहा जाता है। इससे बचने के लिए कुछ सावधानियां रखना बेहद आवश्यक है।

उपचार-

- अगर आप डेंगू बुखार की चपेट में आ गए हैं, तो जितना हो सके आराम करने पर ध्यान दें और शरीर में पानी की कमी न होने दें। समय समय पर पानी लगातार पीते रहें।
- मच्छरों से बचाव करना बेहद आवश्यक है। इसके लिए सोते समय मच्छरदानी लगाकर सोएं और दिन में भी पूरी बांह के कपड़े पहनें, ताकि मच्छर न काट सके।
- घर में पानी का किसी प्रकार जमाव न होने दें। घर के आसपास भी कहीं जलजमाव न होने दें, ऐसा होने पर मच्छर तेजी से फैलेंगे।
- बुखार बढ़ने पर कुछ घंटों में पैरासिटामॉल लेकर, बुखार पर नियंत्रण रखें। किसी भी स्थिति में डिस्प्रे न या एस्पिन जैसी दवाइयां बिल्कुल न लें।
- जल चिकित्सा के माध्यम से भी शरीर का तापमान किया जा सकता है। इससे बुखार नियंत्रण में रहेगा।

इसके अलावा डेंगू के लक्षण सामने आने पर, या इस तरह की समस्याएं होने पर अपने डॉक्टर से उचित परामर्श जरूर लें। दवाइयों का सेवन भी चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार ही करें। साथ ही डेंगू से बचाव के लिए जितना हो सके सावधानी रखें। इसके लिए हमेशा ध्यान रखें की पानी में गंदगी न होने जाए। लंबे समय तक किसी बर्तन में पानी भरकर न रखें। इससे मच्छर पनपने का खतरा रहता है।

कान में कैंसर होने पर दिखते हैं ये शुरुआती लक्षण, न करें नजरअंदाज



कैंसर एक घातक बीमारी है, जो लगातार लोगों में बढ़ती जा रही है। गलत खानपान और खराब जीवनशैली के कारण आजकल बड़ी संख्या में लोग इस बीमारी का शिकार हो रहे हैं। वैसे तो कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है, लेकिन आज हम कान में कैंसर के बारे में बात करेंगे। शरीर के अन्य हिस्सों में होने वाले कैंसर की तुलना में कान के कैंसर के मामले कम सुनने में आते हैं। लेकिन, कान में कैंसर के लक्षणों को नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है। अक्सर लोग कान में कैंसर के शुरुआती लक्षणों को पहचान नहीं पाते हैं, जिससे यह बीमारी पूरे शरीर में फैल जाती है। कान में कैंसर होने पर शरीर में कुछ शुरुआती लक्षण दिखाई देते हैं। लेकिन, अक्सर लोग इन्हें सामान्य समझकर अनदेखा कर देते हैं। इससे यह कैंसर धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैलने लगता है। अगर सही समय पर कान में कैंसर के लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो इलाज में मदद मिल सकती है। आज हम आपको कान में कैंसर के कुछ शुरुआती लक्षणों के बारे में बताएंगे - कान में कैंसर अक्सर त्वचा से होते हुए कान तक पहुंचता है और धीरे-धीरे ईयर कैनल को प्रभावित करता है। कान में ट्यूमर के कारण कान में बहुत ज्यादा दर्द होना शुरू हो जाता है। इससे सुनने की क्षमता भी प्रभावित होने लगती है। कई बार कान के अंदरूनी हिस्से में कैंसर होने से कान के पीछे एक बोनी गांठ महसूस होती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ज्यादातर 60 साल या इससे ज्यादा उम्र के लोगों में कान के कैंसर की समस्या होती है। लेकिन, यह बीमारी किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। अगर आपको कान में दर्द, कान से पानी निकलना या कम सुनाई देने जैसी समस्याएं हैं, तो इन्हें बिल्कुल हल्के में नालें।

कान में दर्द या इन्फेक्शन

अगर कान में दर्द या इन्फेक्शन हो, तो इसे सामान्य समझकर इग्नोर न करें। कान में अचानक या लगातार दर्द या इन्फेक्शन का लक्षण हो सकता है। अगर आपको बार-बार कान में इन्फेक्शन हो रहा हो या कान बंद होने जैसा महसूस हो तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं। यह कैंसर जैसी गंभीर समस्या के कारण हो सकता है।

कान से लिक्विड निकलना

कई बार नहाते समय कान में पानी घुस जाने की वजह से कान बहने लगता है। लेकिन, कान से पाने जैसा लिक्विड निकलना कान में कैंसर का संकेत हो सकता है। कई बार कान से खून निकलने की समस्या भी हो सकती है। अगर आपको ऐसे लक्षण दिखाई दें, तो नजरअंदाज न करें। ईयरड्रम में परेशानी होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

ईयरड्रम डैमेज होना

अगर आपके कान से पीला या सफेद पदार्थ निकलता हो, तो यह ईयरड्रम डैमेज होने के कारण हो सकता है। यह भी कान में कैंसर का एक लक्षण हो सकता है। ऐसा अक्सर तेज ध्वनि, कान में बाह्य वस्तु का प्रयोग या इअर ट्रॉमा आदि के कारण होता है।

कान में खुजली होना

कान में खुजली होना सामान्य है। कई बार कान में जमी मैल की वजह से कान में खुजली होने लगती है। लेकिन, अगर ज्यादा समय से कान में खुजली हो रही है तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं। अगर मुंह खोलते समय कान में तेज दर्द हो तो यह भी कान में कैंसर का संकेत हो सकता है। अगर आपको ऐसे लक्षण दिखाई दे, तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

सुनाई देना बंद होना

अगर सुनाई देना बंद हो जाए तो यह कान के कैंसर का लक्षण हो सकता है। कई बार मरीज को सुनाई ना देने के अलावा सिरदर्द व चक्कर आने की शिकायत भी हो सकती है।

अगर आपको अपने शरीर में ऊपर बताए गए लक्षणों में से कोई भी नजर आए, तो ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। कान में कैंसर के लक्षणों को पहचानकर, सही समय पर इलाज करने से खतरे को टाला जा सकता है।

इस बदलते मौसम में कैसे रखें छोटे बच्चे का ख्याल, बीमारियों से बचाएं

मौसम में बदलाव अपने साथ कई बीमारियां लेकर आता है। ऐसे में, छोटे बच्चों की खास देखभाल करने की जरूरत होती है। बदलते मौसम में बच्चों में बीमारियों का खतरा अधिक बढ़ जाता है। दरअसल, मौसम में बदलाव आने की वजह से शरीर का तापमान भी बदलता है। लेकिन, मौसम के बदलाव के अनुसार बच्चों की बाँडी का टेंपरेचर एडजस्ट नहीं हो पाता। छोटे बच्चों की इम्यूनिटी काफी कमजोर होती है, जिसकी वजह से वे बीमारी और संक्रमण की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। सर्दियों के मौसम में सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार और संक्रमण का खतरा अधिक बढ़ जाता है। ऐसे में, जरा सी लापरवाही भी बच्चों के स्वास्थ्य को बिगाड़ सकती है। लेकिन चिंता न करें, आज हम आपको इस लेख में बताएंगे कि कि बदलते मौसम में कैसे छोटे बच्चों का ख्याल रखा जा सकता है। आइए जानते हैं, बदलते मौसम में बच्चों की देखभाल करने के लिए कौन से टिप्स अपनाने चाहिए।

खानपान का रखें ख्याल

बदलते मौसम में बच्चे के खानपान का खास ख्याल रखें। अगर आपका शिशु 6 महीने से छोटा है तो उसे स्तनपान जरूर करवाएं। बदलते मौसम में शिशुओं के लिए मां का दूध बहुत फायदेमंद होता है। इसमें ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शिशु का संक्रमण से बचाव करते हैं। अगर आप बच्चा दो साल का हो गया है तो उसे मौसमी फल और सब्जियां खिलाएं। फलों और सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में विटामिंस और मिनरल्स होते हैं, जो बच्चे के स्वस्थ शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं। इसके अलावा, आप बच्चे की डाइट में ड्राई फ्रुट्स भी शामिल कर सकते हैं।



तेल मालिश करें

छोटे बच्चों के लिए तेल की मालिश बहुत जरूरी होती है। बदलते मौसम में बच्चे की रोजाना तेल से मालिश करें। इससे बच्चे की मांसपेशियां और हड्डियां मजबूत होंगी और ठंड से बचाव होगा। सर्दियों में हल्के गर्म तेल से बच्चे की मालिश करें। आप बच्चे की मालिश के लिए सरसों, जैतून या नारियल के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मौसम के अनुसार कपड़े पहनाएं

बदलते मौसम में तापमान में उतार-चढ़ाव होता रहता है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चे को मौसम के अनुसार कपड़े पहनाएं। सर्दियों में बच्चे को ठंड से बचाने के लिए मोटे कपड़े पहनाएं। ज्यादा मोटे कपड़े पहनने के बजाय बच्चे को कपड़े को लेयरिंग में पहनना ज्यादा बेहतर रहेगा। इसके साथ ही उसके सिर, हथेली और तलवे को ढंककर रखें। सर्दियों में बच्चे को टोपी, दस्ताने और ऊनी जुराबें पहनकर रखें।

सुबह की धूप में बिटाएं

छोटे बच्चों के लिए सर्दियों की धूप बहुत जरूरी है। धूप से मिलने वाला विटामिन-डी बच्चों की हड्डियों के बहुत लाभकारी होता है। सर्दियों में बच्चे को रोजाना लगभग 15 से 20 मिनट तक धूप दिखाएं। इससे बच्चे की इम्यूनिटी मजबूत होगी, जिससे मौसमी बीमारियों से बचाव होगा। धूप में बैठने से बच्चे को नींद भी अच्छी आएगी।

बच्चे को ठंडी चीजें न खिलाएं

बदलते मौसम में बच्चे को बीमारियों से बचाने के लिए ठंडी चीजों से दूर रखें। सर्दी के मौसम में अपने बच्चे को ठंडी चीजें बिल्कुल न खिलाएं। अगर आपका बच्चा एक साल का हो गया है, तो उसे आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स और ठंडी चीजों से बचाकर रखें। अगर आप अपने शिशु को स्तनपान कराती हैं, तो आपको भी ठंडी चीजों से परहेज करना चाहिए। इन टिप्स की मदद से आप बदलते मौसम में छोटे बच्चों का ख्याल रख सकते हैं। इन टिप्स की मदद से बच्चे की इम्यूनिटी तेज होगी और वह बदलते मौसम में जल्दी से बीमार नहीं पड़ेगा।

फूड चार्ट: 12 माह के बच्चे के लिए बनाएं पोषण से भरपूर फूड लिस्ट



एप्पल पाई

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सेब का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। एक साल के बच्चे को आप सीधा सेब खाने को नहीं दे सकते हैं। ऐसे में आप उनकी डाइट को सेब को शामिल करने के लिए एप्पल पाई बना सकती हैं। इसके बनाने के लिए एक सेब लें। इसे छीलकर कट्टकस कर लें। अब एक पैन में दूध गर्म कर लें। इसके बाद इसमें चीनी और कट्टकस सेब डालकर इसे अच्छे से उबाल लें। जब एप्पल पाई ठंडा हो जाए, तो बेबी को खिलाएं।

चावल, दाल और देसी घी

एक साल तक के बच्चे को आप दाल और चावल जरूर खिलाएं। दाल सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। दाल, चावल को खिलाने के लिए चावल और दाल को पका लें। इसके बाद दाल और चावल में देसी घी डालकर अच्छे से मैश कर लें। अब इसे अपने बच्चे को खिलाएं। देसी घी बच्चे की सेहत के लिए बेहद अच्छा होता है।

दूध

6 महीने के बाद केवल मां के दूध से बच्चे का पेट नहीं भरता है। ऐसे में आप बच्चे को बाहर का दूध देना शुरू करें। अच्छी सेहत के लिए आप बच्चे को केवल प्लेन दूध दें। इन सबके अलावा आप छोटे बच्चों को खीरा, मूंगफली का पेस्ट और केले का पेस्ट दे सकते हैं। 12 महीने के बाद बच्चे को कोई भी ठोस आहार देते हैं तो पहले उसका एक छोटा हिस्सा दें। अगर बच्चा छोटा हिस्सा सही तरीके से खा पाता है, तो ही उसके रेगुलर डाइट में इसको शामिल करें।

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए सही पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। खासकर 6 महीने के बाद बच्चों को मां के दूध के अलावा कई तरह के ठोस पदार्थ खिलाने की बात कही जाती है। इससे बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे वो बीमार पड़ते हैं। जाहिर सी बात है जब बच्चे कम बीमार पड़ेंगे तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर तरीके से हो सकेगा। ऐसे में नई मां को पता होना चाहिए कि आखिरकार 12 महीने यानि की 1 साल के बच्चे को कौन से पूरक आहार देने चाहिए, ताकि उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मिले। पहली बार मां बनी महिलाओं को 12 महीने के बच्चे को क्या खिलाना चाहिए। डायटेशियन के अनुसार, 10 से 12 महीने के बाद छोटे बच्चों का पेट केवल मां के दूध से नहीं भरता है। उन्हें कई तरह के ठोस पदार्थों का सेवन भी करना चाहिए। आइए जानते हैं 12 महीने

के बच्चे का डाइट चार्ज कैसा होना चाहिए और इसमें क्या-क्या शामिल करना चाहिए।

वेजिटेबल खिचड़ी

6 महीने बाद बच्चे किसी भी खाने को चबा नहीं सकते हैं। ऐसे में आप उनके लिए सॉफ्ट और मैश खाना बनाएं। एक साल के बेबी को आप वेजिटेबल खिचड़ी खिला सकते हैं। इसे बच्चा आसानी से निगल सकता है। साथ ही यह बेहद हेल्दी होता है। खिचड़ी में प्रोटीन, विटामिन और खनिज पाया जाता है जो कि बच्चे की विकास के लिए फायदेमंद होता है।

आलू का मैश

एक साल के बच्चे के लिए आलू का मैश बेहद पौष्टिक होता है। इसे बच्चे बहुत आसानी से खा लेते हैं। आलू में पोटेशियम और कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो कि बेबी के विकास के लिए बहुत ही अच्छा होता है। आलू मैश को बनाने के लिए आलू को उबाल लें। इसके बाद उसे अच्छे से मिक्स कर लें। इसे बेबी को खिलाएं।



स्ट्रॉबेरी से स्किन की केयर, त्वचा रहेगी जवा

अगर आप अपनी स्किन को अधिक नरिशिंग बनाना चाहते हैं तो इस पैक को बनाएं। इसके लिए आप कुछ स्ट्रॉबेरी लें और उसे कांटे से तब तक मैश करें जब तक कि इसका स्मूद पेस्ट न बदल जाए। अब इसमें एक बड़ा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

स्ट्रॉबेरी का स्वाद अधिकतर लोगों को अच्छा लगता है। अक्सर लोग स्ट्रॉबेरी से मिलने वाले हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में बात करते हैं, लेकिन उसके स्किन बेनिफिट्स भी कम नहीं हैं। स्ट्रॉबेरी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। साथ ही, इसमें विटामिन सी भी होते हैं। यह आपकी स्किन को अधिक यंगर बनाता है और एक्ने को दूर करता है। इसके अलावा, यह आपकी स्किन को टोन करने, स्किन टेक्सचर में बेहतर बनाने और पिगमेंटेशन आदि में मददगार है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको स्ट्रॉबेरी को स्किन पर अप्लाई करने के तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

शहद और स्ट्रॉबेरी से बनाएं फेस मास्क

अगर आप अपनी स्किन को अधिक नरिशिंग बनाना चाहते हैं तो इस पैक को बनाएं। इसके लिए आप कुछ स्ट्रॉबेरी लें और उसे कांटे से तब तक मैश करें जब तक कि इसका स्मूद पेस्ट न बदल जाए। अब इसमें एक बड़ा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब आप अपने फेस को क्लीन करके इस मास्क को लगाएं। करीबन 15 मिनट के बाद पानी की मदद से फेस क्लीन करें।

स्ट्रॉबेरी और चॉकलेट से बनाएं फेस मास्क

अगर आप अपनी स्किन को अधिक स्मूद बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप इस फेस पैक को बनाएं। इसके लिए आप पहले स्ट्रॉबेरी को

अच्छी तरह मैश कर लें। अब एक चम्मच कोको पाउडर और शहद डालकर उसे अच्छी तरह मैश करें। अपने चेहरे को क्लीन करके करीबन 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, पानी की मदद से चेहरा वॉश कर लें।

स्ट्रॉबेरी और मलाई से बनाएं फेस पैक

यह एक बेहद ही नरिशिंग फेस पैक है, जो आपकी स्किन को अधिक नमी प्रदान करता है। खासतौर से, विंटर में यह पैक काफी लाभदायक है। इसके लिए आप स्ट्रॉबेरी को मैश करके उसकी प्यूरी बना लें। अब इसमें थोड़ा शहद व मलाई डालकर मिक्स करें। अब आप अपने फेस को क्लीन करके इस मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं। करीबन 10-12 मिनट बाद आप ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

स्ट्रॉबेरी और चावल के आटे से बनाएं स्क्रब

अगर आप अपनी डेड स्किन सेल्स को रिमूव करके इवन टोन स्किन व अधिक ब्यूटीफुल बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप इस फेस स्क्रब को बनाएं। इसके लिए, आप स्ट्रॉबेरी को ब्लेंड करके उसकी प्यूरी बना लें। अब आप इसमें दही, विटामिन ई कैप्सूल व चावल का आटा मिक्स करें। अब आप इसे अपनी स्किन पर लगाएं और हल्के हाथों से स्किन को स्क्रब करें। इसे करीबन 5 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से स्किन को साफ करें।

ठंड के मौसम में आपकी त्वचा की देखभाल करेगी कीवी



ठंड के मौसम में आप कीवी की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं। कीवी फ्रूट फेस मास्क में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा, यह आपके स्किन कोलेजन को बूस्ट अप करता है, जिससे आपकी स्किन अधिक यंगर नजर आती है। ठंड के मौसम में स्किन को अतिरिक्त केयर की जरूरत होती है। अमूमन इस मौसम में लोग तरह-तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इसके अलावा आपको कुछ नेचुरल तरीकों को अपनाकर अपनी स्किन को पैम्पर करें। मसलन, इस मौसम में आप कीवी की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं। कीवी फ्रूट फेस मास्क में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा, यह आपके स्किन कोलेजन को बूस्ट अप करता है, जिससे आपकी स्किन अधिक यंगर नजर आती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको विंटर में कीवी की मदद से बनने वाले कुछ फेस मास्क के बारे में बता रहे हैं-

कीवी और बादाम के तेल से बनाएं फेस मास्क

विंटर में अगर आप अपनी स्किन को अधिक हाइड्रेटिंग बनाए रखना चाहते हैं तो ऐसे में कीवी और बादाम के तेल की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं।

आवश्यक सामग्री: 1 कीवी, 3-4 बूंदे बादाम का तेल एवं 1 बड़ा चम्मच बेसन।

फेस मास्क बनाने का तरीका-

- सबसे पहले आप कीवी को अच्छी तरह मैश कर लें।
- इसके बाद आप इसमें बादाम का तेल और बेसन डालकर एक स्मूद पेस्ट बना लें।
- ध्यान दें कि आप सभी चीजों को बेहद अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब आप अपने फेस को क्लीन करके इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं।
- करीबन 10-15 मिनट बाद आप अपने चेहरे को वाँश कर लें और फिर मॉइश्चराइजर अप्लाई करें।

कीवी और एलोवेरा जेल से बनाएं फेस मास्क

अगर आपकी स्किन सेंसेटिव है तो ऐसे में आप कीवी और एलोवेरा जेल की मदद से भी फेस मास्क बना सकते हैं।

आवश्यक सामग्री: 1 कीवी, एक चम्मच एलोवेरा जेल।

फेस मास्क बनाने का तरीका

- सबसे पहले आप एलोवेरा के पत्ते को तोड़कर उसमें से फ्रेश जेल निकाल लें। अब आप कीवी को अच्छी तरह मैश कर लें।
- इसके बाद आप कीवी के पल्प और एलोवेरा जेल को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब आप अपने फेस को क्लीन करें और फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं।
- आप एक दो मिनट के लिए चेहरे पर हल्की सी मसाज करें। इसके करीबन 10 मिनट बाद आप अपने चेहरे को पानी की मदद से धो दें।

कीवी और ऑलिव ऑयल से बनाएं फेस मास्क

यह एक ऐसा फेस मास्क है, जिसे विंटर के लिए काफी अच्छा माना जाता है। जैतून के तेल और कीवी के रस में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो स्किन सेल्स को रिजुविनेट करते हैं। साथ ही साथ इससे ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा मिलता है और आपकी स्किन अधिक दमकने लगती है।

आवश्यक सामग्री: 1 कीवी एवं एक चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिनल ऑलिव ऑयल।

फेस मास्क बनाने का तरीका

- सबसे पहले आप एक कीवी को मैश करें और पल्प बना लें।
- अब आप इस पल्प में एक चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर मिक्स कर लें।
- चेहरे को क्लीन करके आप इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और हल्की मसाज करें। करीबन 15 मिनट बाद आप अपने चेहरे को पानी की मदद से वाँश कर दें।

घर पर आसानी से बनाएं मोहनथाल



मीठा खाने के शौकीन लोगों को हमेशा कुछ न कुछ नया चाहिए होता है। मीठे के शौकीन लोग एक जैसा खाकर बोर हो जाते हैं। अगर आप घर पर रहते हुए स्वादिष्ट स्वीट डिश खाना चाहते हैं तो मोहनथाल मिठाई ट्राय कीजिए। मीठा खाने के शौकीन लोगों को हमेशा कुछ न कुछ नया चाहिए होता है। मीठे के शौकीन लोग एक जैसा खाकर बोर हो जाते हैं। अगर आप घर पर रहते हुए स्वादिष्ट स्वीट डिश खाना चाहते हैं तो मोहनथाल मिठाई ट्राय कीजिए। मोहनथाल गुजरात की एक बहुत ही लोकप्रिय मिठाई है जो आमतौर पर त्योहारों के मौके पर बनायीं जाती है, आइये जानते है मोहनथाल बनाने की बहुत ही आसान विधि-

सामग्री:

बेसन- 3 कप, घी- 1/4 कप, दूध- 1/4 कप इसके साथ भुनने के लिए कुछ सामग्री।

भुनने के लिए: घी- 1 कप, दूध- आधा कप।

अन्य सामग्री: चीनी- 2 कप, पानी- आधा कप, केसर- एक चुटकी, मावा- आधा कप, इलायची पाउडर एक चम्मच, सिल्वर वर्क गार्निशिंग के लिए तथा ड्राई फ्रूट्स कटे हुए।

विधि

सबसे पहले एक कटोरे में 3 कप बेसन, 1/4 कप घी, 1/4 कप दूध और तीनों सामग्रियों को तब तक मिलाये जब तक बेसन नरम न हो जाये, अब इसको एक छलनी की सहायता से छान लें, अब इसको थोड़ी देर के लिए रख दें। कड़ाही में 1 कप घी गरम करें इसमें बेसन को धीमी आंच पर भूनें, बेसन को गोल्डेन ब्राउन होने तक भूनें अब इसमें आधा कप मिलाये और लगातार चलाते रहें जब तक दूध पूरी तरह से मिक्स ना हो जाये, जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो इसको एक कटोरे में निकाल कर अलग रख दें।

चाशनी बनाने का तरीका

एक कड़ाही में 2 कप चीनी और आधा कप पानी डालें और एक तार की चाशनी बनायें, अब इसमें एक चुटकी केसर और आधा कप मावा मिलायें इसको तब तक चलाते रहे जब तक कि मावा चाशनी में मिल ना जाये। इसके बाद चाशनी में बेसन का मिश्रण मिलायें और इसको लगातार चलाते रहें, अब इसमें इलायची पाउडर मिलाकर थोड़ी देर चलायें और फिर इसे बेकिंग ट्रे में निकाल कर अच्छी तरह से सेट करे और रेफ्रिजेट करें या फिर चार घण्टे के लिए रख दें। फिर इसको सिल्वर वर्क और ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें और बर्फी के आकार में काट लें। मोहनथाल एक हफ्ते तक खराब नहीं होता है।

घर पर इस तरह बनाएं चाय मसाला पाउडर

अधिकतर लोग अपने दिन की शुरुआत में चाय पीते हैं। हालांकि, चाय को लेकर हर व्यक्ति का टेस्ट अलग होता है। लेकिन चाय में अगर चाय मसाला पाउडर डाला जाए तो इसका स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। यूं तो मार्केट में आपको अलग से चाय मसाला मिल जाएगा। चाय का सेवन करना अधिकतर लोगों को पसंद होता है। अधिकतर लोग अपने दिन की शुरुआत में चाय पीते हैं। हालांकि, चाय को लेकर हर व्यक्ति का टेस्ट अलग होता है। लेकिन चाय में अगर चाय मसाला पाउडर डाला जाए तो इसका स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। यूं तो मार्केट में आपको अलग से चाय मसाला मिल जाएगा। लेकिन अगर आप चाहें तो कुछ मसालों की मदद से इसे खुद घर पर भी बना सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आप चाय मसाला बनाने की आसान विधि के बारे में बता रहे हैं-

चाय मसाला के लिए आवश्यक सामग्री

एक चौथाई कप सूखी अदरक का पाउडर, जायफल, बड़े चम्मच हरी इलायची, 7 से 8 दालचीनी स्टिक, 1 से 1.25 बड़े चम्मच लौंग, बड़े चम्मच सौंफ, तीन चौथाई कप कटी हुई सूखी लेमन ग्रास, 1

कद्दू की मदद से बनाएं क्रिस्पी चिप्स

कद्दू का सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा माना गया है। ऐसे में अगर आप कद्दू को एक अलग अंदाज में सर्व करना चाहते हैं तो कद्दू के क्रिस्पी चिप्स बनाए जा सकते हैं। इन्हें बनाना बेहद ही आसान है और यह आपके स्नैक्स टाइम में एक हेल्दी विकल्प साबित हो सकते हैं। कद्दू एक ऐसी सब्जी है, जिसे अधिकतर लोग खाने से कतराते हैं। खासतौर से, बच्चे तो कद्दू का नाम सुनकर नाक-मुंह सिकोड़ने लगते हैं। हालांकि, कद्दू का सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा माना गया है। ऐसे में अगर आप कद्दू को एक अलग अंदाज में सर्व करना चाहते हैं तो कद्दू के क्रिस्पी चिप्स बनाए जा सकते हैं। इन्हें बनाना बेहद ही आसान है और यह आपके स्नैक्स टाइम में एक हेल्दी विकल्प साबित हो सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कि कद्दू के क्रिस्पी चिप्स किस तरह तैयार किए जाएं-



आवश्यक सामग्री: कद्दू, 1 चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑय, आधा से एक चम्मच नमक, आधा छोटा चम्मच दालचीनी, आधा छोटा चम्मच जायफल।

कद्दू के चिप्स एयर फ्रायर में कैसे बनाएं

- सबसे पहले कद्दू को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब इसमें पर थोड़े से कुकिंग ऑयल से स्प्रे करें और 15-18 मिनट के लिए 400ए फेरनहाइट पर एयर फ्राई करें।
- अब इसे एयर फ्रायर से निकाल लें और कद्दू को हल्का ठंडा होने दें।
- अब आप इसकी स्किन को छीलने के लिए अपनी उंगलियों या चिमटे का प्रयोग करें, जैसे आप केले को छीलते हैं।
- अब आप टुकड़ों को वापस एयर फ्रायर बास्केट में रखें। 8 मिनट के लिए 375ए फेरनहाइट पर एयर फ्राई करने के लिए सेट करें।
- बीच में इसे टॉस करें।
- अब चिप्स को एयर फ्रायर से निकालें और नमक व अन्य मसालों के साथ सीजन करें।

कद्दू के चिप्स ओवन में कैसे बनाएं

- ओवन में कद्दू के चिप्स बनाने के लिए पहले उसे 400ए फेरनहाइट पर प्रीहीट करें और पार्चमेंट पेपर के साथ एक बेकिंग शीट को लाइन करें।
- कद्दू को क्वार्टर में काट लें। इसके स्टेम और बीज को हटा दें।
- अब कद्दू के टुकड़ों को थोड़े से जैतून के तेल के साथ टॉस करें और पार्चमेंट पेपर पर रखें।
- इसे करीबन 30-40 मिनट के लिए भूनें।
- ओवन से निकालें। कद्दू को हल्का ठंडा होने दें। इसे छीलने के लिए अपनी उंगलियों या चिमटे का प्रयोग करें।
- अब बड़े कद्दू के टुकड़ों को छोटे टुकड़ों में काट लें और एक बड़े कटोरे में डालें। साथ ही, जैतून का तेल, नमक, जायफल और दालचीनी के साथ टॉस करें।
- बेकिंग शीट पर वापस रखें और लगभग 10 मिनट तक क्रिस्पी होने तक बेक करें।
- इसे बीच में पलटना ना भूलें।



छोटा चम्मच काली मिर्च, एक चौथाई कप सूखी गुलाब की पंखुड़ियां एवं आधा कप सूखी तुलसी के पत्ते।

चाय मसाला बनाने की विधि-

सबसे पहले सूखी अदरक को मिक्सर ग्राइंडर में पीस लें। अब जायफल को अदरक के पाउडर के साथ पीस लें। अब आप पिसे अदरक और जायफल में लौंग, हरी इलायची, दालचीनी, लेमन ग्रास के पत्ते, सौंफ के बीज, गुलाब की पंखुड़ी और तुलसी के पत्ते डालें और इसका पाउडर तैयार कर लें। अब इसे एक कांच की बोतल में डालें। आप इसे कसकर बंद कर दें और किचन में सूखी ठंडी जगह पर स्टोर करें या एयर-टाइट जार को फ्रिज में रखें। जब भी आप भारतीय चाय बनाएं तो आप इस मसाला टी पाउडर का आवश्यकतानुसार उपयोग करें।

नोट- ध्यान दें कि चाय मसाला मिक्स बनाने से पहले आपको मसालों को भूनने की जरूरत नहीं है। अगर आप बेसिक तरीके से मसाला टी पाउडर तैयार करना चाहती हैं तो ऐसे में इसमें सौंठ पाउडर, जायफल और हरी इलायची को पीसकर भी तैयार किया जा सकता है।

सुबह खाली पेट पानी में उबालकर पिएं एलोवेरा सेहत और स्किन को मिलेंगे कई फायदे

सेहत, बाल और स्किन के लिए एलोवेरा बहुत फायदेमंद माना जाता है। एलोवेरा के पोषक तत्व शरीर को अंदर से हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं, जिससे कई बीमारियों से राहत पाने में मदद मिल सकती है। कुछ लोग एलोवेरा का जूस पीते हैं, कुछ लोग इसके पत्ते काटकर चेहरे पर लगाते हैं तो कुछ बाजार में मिलने वाले इसके जेल का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एलोवेरा के पत्तों को काटकर पानी में उबाला जाए और इसको सुबह खाली पेट पिए जाए तो न सिर्फ आपकी सेहत को दुरुस्त कर सकते हैं बल्कि स्किन और बालों को भी चमका सकते हैं। तो चलिए इस लेख में जानते हैं पानी के साथ एलोवेरा उबालकर पीने के फायदों के बारे में।

एलोवेरा के पोषक तत्व

एलोवेरा में विटामिन ए, सी, ई, फोलिक एसिड, कोलीन, बी1, बी2, बी3 और बी6 जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। एलोवेरा उन पौधों में भी शामिल है जिसमें विटामिन बी12 भी पाया जाता है। इसके साथ ही एलोवेरा मिनरल्स जिनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, क्रोमियम, सेलेनियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम, कॉपर का भी अच्छा सोर्स माना जाता है। आइए जानते हैं एलोवेरा को पानी में कैसे उबालें और सेवन का तरीका।

एलोवेरा का सेवन कैसे करें?

- इसके लिए सबसे पहले एक बाउल में फ्रेश एलोवेरा की पत्तियों को लेकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- सके बाद एलोवेरा को पानी से अच्छे से धो लीजिए और एक साइड में रख लीजिए।



- अब एक सॉस पैन में 2 गिलास पानी को हल्का गर्म करें और इसमें कटा हुआ एलोवेरा डालें।
- पानी के साथ एलोवेरा को 5 मिनट तक पकाएं और ठंडा होने के बाद छलनी की मदद से छान लें।
- आपका एलोवेरा वाला पानी तैयार हो चुका है। आप इसे सुबह खाली पेट ऐसे ही पी सकते हैं।
- जिन लोगों को एलोवेरा का स्वाद पसंद नहीं आता है वो इस पानी में थोड़ा सा शहद डाल सकते हैं।

एलोवेरा पीने के फायदे

पाचन संबंधी समस्याओं को करता है दूर: एलोवेरा में लैक्सेटिव तत्व पाए जाते हैं, जो पाचन संबंधी समस्याओं से पचाने में मदद कर सकते हैं। जिन लोगों को एसिडिटी, गैस और खाना पचाने में परेशानी होती है उन्हें नियमित तौर पर एलोवेरा का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

वजन घटाने में मददगार: एलोवेरा शरीर का वजन और मोटापा घटाने में भी मदद करता है। एलोवेरा में मौजूद पोषक तत्व शरीर को एनर्जी देने का भी काम करते हैं।

इम्यूनिटी को बनाता है मजबूत: एलोवेरा विटामिन सी से भरपूर होता है। विटामिन सी हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। ये हमारी इम्यूनिटी को मजबूत रखने में मदद करता है। इसके अलावा शरीर में होने वाली सूजन को भी कम करने में मदद कर सकता है।

स्किन को बनाता है ग्लोइंग: उम्र या किन्हीं कारणों से जिन लोगों के चेहरे पर पिंपल्स, एक्ने मार्क्स और दाने हो गए हैं उनके लिए भी एलोवेरा का सेवन काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। एलोवेरा के पोषक तत्व स्किन को अंदर से हाइड्रेट रखते हैं और पिंपल्स, झुर्रियां समेत कई स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा दिलाते हैं। आप चाहें तो एलोवेरा के इस पानी को चेहरे पर कॉटन बॉल की मदद से लगा भी सकते हैं।

सर्दियों में पीठ की ड्राईनेस को दूर करने के लिए आजमाएं घरेलू उपाय

सर्दियों में कई तरह की स्किन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। इस मौसम में सर्द हवाओं के कारण त्वचा रूखी हो जाती है। जिन लोगों की स्किन पहले से ही ड्राई होती है, उनकी समस्या सर्दियों में और ज्यादा बढ़ जाती है। कई बार तो लोशन और क्रीम लगाने के बाद भी स्किन ड्राई ही नजर आती है। सर्दियों में कई लोगों के चेहरे के साथ-साथ पीठ की त्वचा भी ड्राई हो जाती है। इसकी वजह से पीठ पर रैशेज और खुजली की समस्या भी हो सकती है। अगर आप भी सर्दियों में इस समस्या से जूझ रहे हैं तो कुछ घरेलू उपायों से पीठ की ड्राईनेस से छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए, जानते हैं इनके बारे में -

एलोवेरा जेल

सर्दियों में पीठ की ड्राईनेस से छुटकारा पाने के लिए आप एलोवेरा जेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। एलोवेरा स्किन को अंदर से हाइड्रेट करता है, जिससे रैशेज और खुजली की समस्या दूर होती है। इसके लिए एलोवेरा जेल में थोड़ा सा गुलाबजल मिलाएं। नहाने के बाद इसे पीठ पर लगाएं और मालिश करें। इन दोनों ही चीजों में मॉइस्चराइजिंग प्रॉपर्टीज होती हैं, जिससे ड्राईनेस की समस्या जल्द दूर होगी।



में विटामिन ई कैप्सूल तोड़ कर डालें, नहाने से पहले इसे अपने शरीर पर लगाकर मालिश करें। इसके बाद गुनगुने पानी से नहा लें। नियमित रूप से ऐसा करने से स्किन सॉफ्ट बनेगी और ड्राईनेस दूर होगी।



शहद

ड्राई स्किन के लिए शहद का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। शहद में मॉइस्चराइजिंग प्रॉपर्टीज होती हैं, जिससे स्किन को नमी मिलती है। पीठ की ड्राईनेस दूर करने के लिए शहद में घी मिलाएं। नहाने से पहले इसे पीठ पर लगाकर मालिश करें। इसके बाद गुनगुने पानी से नहा लें। नियमित रूप से ऐसा करने से पीठ की ड्राईनेस जल्द दूर होगी।



ग्लिसरीन -

पीठ की ड्राईनेस को दूर करने के लिए आप ग्लिसरीन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसमें एमोलिफेंट गुण होते हैं, जो स्किन के अंदर समा जाते हैं। अगर आपकी पीठ पर ड्राईनेस और खुजली की समस्या है तो, ग्लिसरीन में गुलाबजल मिलाएं। इसे अपनी पीठ पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। अगर आपको स्किन पर ज्यादा चिपचिपा महसूस हो तो इसे कुछ देर बाद पानी से धो सकते हैं।



दही -

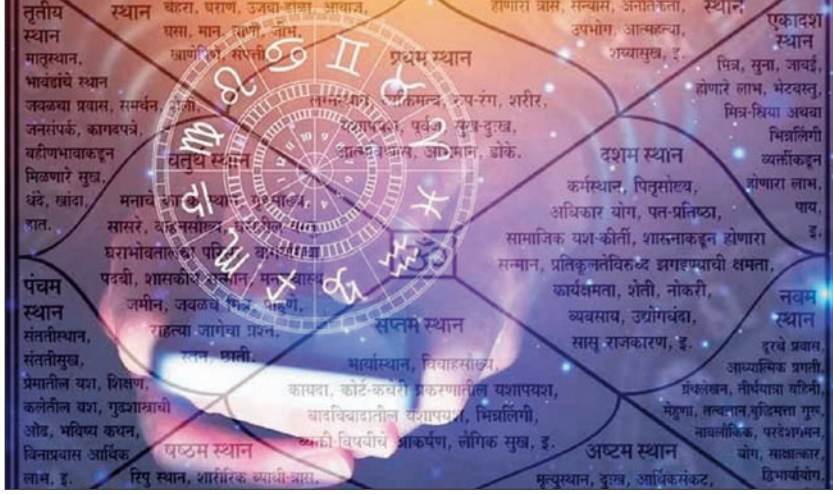
अगर आप पीठ की ड्राई स्किन से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। दही में एंटीऑक्सीडेंट्स और लैक्टिक एसिड जैसे तत्व मौजूद होते हैं। ये स्किन की ड्राईनेस को दूर करके, उसे हील होने में मदद करते हैं। पीठ की ड्राईनेस को दूर करने के लिए पीठ पर दही लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इसके बाद पानी से धो लें। ऐसा करने से आपकी स्किन मुलायम बनेगी।



दूध

स्किन की ड्राईनेस को दूर करने के लिए आप दूध का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। दूध में फैट होता है, जो स्किन को मॉइस्चराइज करने में मदद करता है। अगर आप विंटर्स में पीठ की ड्राई स्किन से परेशान हैं तो दूध

घर के क्लेश ने कर दी है सुख-शांति भंग, तो यह उपाय आएंगे आपके काम



घर की हर दिशा का अपना एक महत्व होता है और व्यक्ति अगर इसका ध्यान नहीं रखता है तो इससे उसके जीवन में अशांति छा जाती है। मसलन, ईशान कोण को बेहद ही पवित्र माना गया है। यहां तक कि लोग इस दिशा में अपने घर का मंदिर बनवाते हैं। व्यक्ति के जीवन में सबसे जरूरी होता है कि उसके घर में हमेशा सुख-शांति और खुशहाली भरा माहौल रहे। लेकिन हर व्यक्ति की यह इच्छा पूरी नहीं होती है। कुछ लोगों के घर में हमेशा ही लड़ाई-झगड़ा होता रहता है और तनावपूर्ण माहौल रहता है। ऐसे व्यक्ति चाहे कितना भी धनवान हो, लेकिन फिर भी वह अपने जीवन का आनंद नहीं उठा पाता है और उसके आसपास हमेशा नेगेटिव एनर्जी रहती है। ऐसे में अगर आप कुछ उपाय अपनाते हैं तो आपके घर में फिर से सुख-शांति का माहौल बनता है-

लगाएं नमक का पौछ

घर में लड़ाई-झगड़े के पीछे की मुख्य वजह नकारात्मक ऊर्जा होती है। जब घर में नकारात्मक ऊर्जा होती है, तो व्यक्ति का मन हमेशा ही बैचेन रहता है और वह दूसरों से झगड़ा करता है। ऐसे में घर की नेगेटिव ऊर्जा को दूर करने के लिए आप पौछ लगाते समय उस पानी में थोड़ा सा नमक अवश्य डालें और फिर उस पानी से घर में पौछ लगाएं।

दिशाओं को ना करें गंदा

घर की हर दिशा का अपना एक महत्व होता है और व्यक्ति अगर इसका ध्यान नहीं रखता है तो इससे उसके जीवन में अशांति छा जाती है।

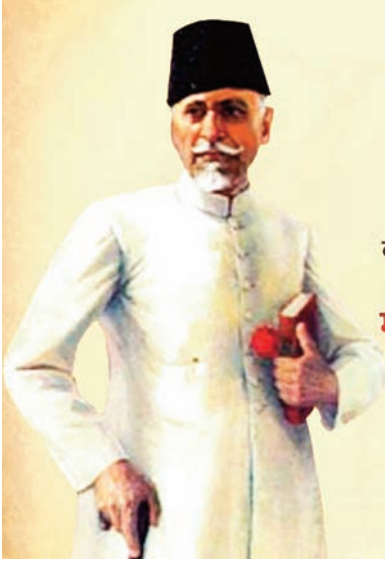
मसलन, ईशान कोण को बेहद ही पवित्र माना गया है। यहां तक कि लोग इस दिशा में अपने घर का मंदिर बनवाते हैं। लेकिन अगर आपके घर में इस स्थान में हमेशा गंदगी रहती है या फिर आपने यहां पर टॉयलेट बनवाया है तो इसका अर्थ है कि आपने सकारात्मक ऊर्जा को नकारात्मकता में परिवर्तित कर दिया है, जिससे घर में अशांति का माहौल रहता है।

काले रंग से करें तौबाझ

काला रंग मन को बैचेन करने वाला रंग है। इसलिए, इसे घर में कम से कम इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। लेकिन कुछ लोग इस रंग को अपने घर की डिजाइनिंग में विशेष महत्व देते हैं। ऐसे में ना केवल उनके घर में अधेरा रहता है, बल्कि मन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसके कारण घर में लड़ाई झगड़े होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। बेहतर होगा कि आप कुछ हल्के रंगों व आंखों को ठंडक पहुंचाने वाले रंग से अपने घर को सजाएं।

करें गंगाजल का छिड़काव

हिन्दू धर्म में गंगाजल को बेहद ही पवित्र माना गया है। जिस भी स्थान में गंगाजल का छिड़काव किया जाता है, वहां पर नेगेटिव एनर्जी प्रवेश नहीं कर सकती है। इसलिए, अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके घर में हमेशा ही तनाव का माहौल बना रहता है तो आप इस स्थान की नेगेटिव एनर्जी को दूर करने के लिए अपने घर में गंगाजल का छिड़काव करें।



आजाद भारत के पहले शिक्षा मंत्री थे मौलाना अबुल कलाम

उनका परिवार मक्का से कलकत्ता शिफ्ट हो गया था। मौलाना आजाद का विवाह खदीजा बेगम से 13 साल की आयु में हो गया था।

अबुल कलाम का बचपन

अबुल कलाम का बचपन भी और बच्चों की तरह ही था। उन्हें खेलने-कूदने और तैरने का शौक था। उनकी याद करने की क्षमता बहुत तेज थी। सीखने, पढ़ने-लिखने और बोलने की इच्छा लगातार बढ़ती रही। बचपन में अबुल कलाम बहुत शरारती थे उन्हें तरह-तरह की शैतानियां करने में बहुत मजा आता था। अबुल कलाम के पिता को उनसे बहुत इच्छाएं थीं। वह चाहते थे कि अबुल कलाम धार्मिक विद्वान बनें।

प्रारम्भिक शिक्षा

अबुल कलाम ने बचपन में इस्लामी शिक्षा पायी थी। उन्हें उनके पिता तथा घर में रखे गए एक शिक्षक ने पढ़ाया था। उनकी प्रारम्भिक शिक्षा इस्लामिक विषयों पर ही हुई थी। इसके अलावा उन्होंने फारसी, हिंदी, उर्दू, बंगाली, इंग्लिश और अरबी की भी पढ़ाई की। साथ ही उन्होंने इतिहास, पश्चिमी दर्शनशास्त्र और समकालीन राजनीतिक की भी पढ़ाई की। उन्होंने कई देशों का भी सफर किया था जिनमें मिस्र, अफगानिस्तान, सीरिया, इराक और तुर्की प्रमुख हैं। वह एक प्रतिभाशाली विद्यार्थी थे। छात्र जीवन में ही उन्होंने अपनी एक लाइब्रेरी शुरू कर दी थी। इसके अलावा उन्होंने एक डिबेटिंग सोसायटी खोला और अपने से बड़े छात्रों को पढ़ाना शुरू कर दिया। स्वतंत्रता आंदोलन में ब्रिटिश सरकार के खिलाफ छेड़े गए आंदोलन का हिस्सा बने और अल-हिलाल जैसी पत्रिकाएं निकालकर अंग्रेजी सरकार की आलोचना की।

अबुल कलाम की रचनाएं

अबुल कलाम बहुत प्रतिभाशाली थे उन्हें उर्दू, फारसी और अरबी की अच्छी जानकारी थी। उन्होंने इंडिया विन्स फ्रीडम या भारत की आजादी की जीत नामक की किताब लिखी थी जो बहुत प्रसिद्ध हुई। इसके अलावा उन्होंने अपनी राजनीतिक आत्मकथा की भी रचना की। लेखन के अलावा उन्हें अनुवाद में भी महारत हासिल थी। उन्होंने कई पुस्तकों का उर्दू से अंग्रेजी में अनुवाद किया। इसके अलावा 1977 में साहित्य अकादमी द्वारा छः संस्करणों में प्रकाशित कुरान का अरबी से उर्दू में भी अनुवाद किया। इसके बाद तर्जमन-ए-कुरान के भी कई संस्करण निकले हैं। गुबारे-ए-खातिर, हिज़्र-ओ-वसल, खतबात-ल-आजाद, हमारी आजादी और तजकरा उनकी कुछ प्रमुख पुस्तकें रही हैं। साथ ही उन्होंने अंजमन-तारीकी-ए-हिन्द भी लिखी थी।

आजाद भारत के पहले शिक्षा मंत्री

प्रतिभाशाली मौलाना अबुल कलाम आजाद पंडित जवाहरलाल नेहरू की कैबिनेट में 1947 से 1958 तक शिक्षा मंत्री रहे थे। शिक्षा मंत्री रहने के दौरान उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र कई उल्लेखनीय कार्य किए थे। 22 फरवरी, 1958 को हार्ट अटैक से उनका देहांत हो गया था। उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान दिया। देश में इस समय सभी बड़ी संस्थाएं जैसे आईआईटी, आईआईएम और यूजीसी (यूनिवर्सिटी ग्रांट कमिशन) उनके प्रयासों का ही फल है। उनके योगदानों को देखते हुए 1992 में उनको भारत रत्न पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। उनके उल्लेखनीय कार्यों को देखते हुए उनका जन्मदिवस राष्ट्रीय शिक्षा दिवस के रूप में मनाया जाता है।

अबुल कलाम का बचपन भी और बच्चों की तरह ही था। उन्हें खेलने-कूदने और तैरने का शौक था। उनकी याद करने की क्षमता बहुत तेज थी। सीखने, पढ़ने-लिखने और बोलने की इच्छा लगातार बढ़ती रही। बचपन में अबुल कलाम बहुत शरारती थे उन्हें तरह-तरह की शैतानियां करने में बहुत मजा आता था। मौलाना अबुल कलाम आजाद प्रमुख राजनीतिक नेता तथा मुस्लिम विद्वान थे। उन्होंने हिन्दू मुस्लिम एकता का समर्थन किया। साथ ही वह देश के पहले शिक्षा मंत्री थे। आज उस महान शरित्सयत का जन्मदिन है तो आइए हम आपको मौलाना अबुल कलाम के बारे में कुछ खास जानकारी देते हैं।

अबुल कलाम का प्रारम्भिक जीवन

मौलाना आजाद सऊदी अरब के मक्का में 11 नवंबर, 1888 को पैदा हुए थे। उनका वास्तविक नाम अबुल कलाम गुलाम मोहिउद्दीन अहमद था। लेकिन बाद में वह मौलाना आजाद के नाम से मशहूर हुए। मौलाना आजाद स्वतंत्रता की लड़ाई के प्रमुख नेताओं में से एक थे। वह एक बेहतरीन पत्रकार और लेखक भी थे। उनके पिता मौलाना सैयद मोहम्मद खैरुद्दीन बिन अहमद अलहुसैनी थे। वह बहुत विद्वान थे उन्होंने 12 पुस्तकें लिखी थीं। उनकी मां का नाम शेख अलिया बinte मोहम्मद था। 1890 में



वैष्णो देवी के दर्शन करने के बाद यहां इन जगहों पर भी घूमने जरूर जाएं

वैष्णो देवी मंदिर या वैष्णो माता का मंदिर जम्मू कश्मीर राज्य की त्रिकुटा पहाड़ियों में, कटरा से 15 कि.मी. की दूरी पर स्थित बहुत ही प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है। माता वैष्णो देवी मंदिर जम्मू -कश्मीर के साथ-साथ पूरे भारत का प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है जहां हर साल लाखों की संख्या में श्रद्धालु मां वैष्णो का आशीर्वाद लेने के लिए जाते हैं। बता दें वैष्णो देवी एक धार्मिक ट्रेकिंग डेस्टिनेशन है जहां तीर्थयात्री लगभग 13 कि.मी. तक पैदल चलाकर मंदिर तक पहुंचते हैं और चमत्कारिक मां वैष्णो देवी के दर्शन का पूण्य अर्जित करते हैं। माता वैष्णो देवी की यात्रा पर जाने वाले कुछ

श्रद्धालु और पर्यटक इसे सिर्फ एक धार्मिक यात्रा मानते हैं लेकिन ऐसा नहीं है क्योंकि बहुत से पर्यटक इसे हॉलिडे ट्रिप की तरह भी देखते हैं। जिसकी मुख्य बजह वैष्णो देवी मंदिर के स्थित नजदीकी पर्यटक स्थल है जिनमें अन्य कई मंदिर, नदियां सहित और भी खूबसूरत जगहें शामिल हैं जहां वैष्णो देवी मंदिर की यात्रा पर आने वाले लगभग सभी पर्यटक और तीर्थयात्री घूमने के लिए जाते हैं। यदि आप भी अपनी फैमली या फ्रेंड्स के साथ वैष्णो माता मंदिर की यात्रा को प्लान कर रहें हैं और अपनी इस ट्रिप में वैष्णो देवी के दर्शन के बाद आसपास भी घूमना चाहते



हैं तो आपको हमारे इस लेख को पूरा जरूर पढ़ना चाहिए जिसमें हम वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों के बारे में बताने वाले हैं- अक्सर हमें हम कही भी घूमने जाने से पहले यही सोचते हैं कि हम जहां जाने वाले हैं उसके आसपास की सभी अच्छी जगहें घूमकर ही वापिस आएं क्योंकि बहुत ही कम ऐसा होता है कि उस जगह हम दोबारा घूमने जा पायें इसलिए आपको भी वैष्णो देवी की यात्रा पर जाने से पहले वैष्णो माता मंदिर के आसपास घूमने की सबसे अच्छी जगहों के बारे में जरूर जान लेना चाहिए।

अर्धकुवारी गुफा

अर्धकुवारी गुफा वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने के लिए सबसे लोकप्रिय जगहों में से एक है। बता दें यह गुफा वैष्णो देवी मंदिर के मार्ग में ही स्थित है जो तीर्थयात्रियों के लिए विश्राम भवन के रूप में भी काम करता है। 52 फीट लंबी इस गुफा को गर्बाजून गुफा के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि गुफा का आकार माता के गर्भ जैसा है। इस गुफा से

जुड़ी एक पौराणिक कथा भी काफी प्रसिद्ध है जिसके अनुसार माना जाता है कि जब माता वैष्णो ने भैरव वध किया था तो उसका सिर घाटी में उड़ गया, जबकी उसका शरीर अर्ध कुवारी गुफा में ही रह गया था।

चरण पादुका मंदिर

कटरा में 1030 मीटर की ऊंचाई पर स्थित, चरण पादुका मंदिर वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने की सबसे अच्छी जगहों में से एक है। चरण पादुका मंदिर का प्रमुख आकर्षण माता वैष्णो देवी के पैरों के निशान है, जिन्हें एक चट्टान पर देखा जा सकता है। पहले यह एक छोटा मंदिर था लेकिन अब यह एक दर्शनीय और बड़े मंदिर में तब्दील हो गया है और अब निरंतर वैष्णो देवी मंदिर की यात्रा के दौरान यहां आने वाले पर्यटकों और श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ती जा रही है। इसीलिए आप जब भी मां वैष्णो देवी के दरबार पर आएं तो अपना कुछ समय निकालकर चरण पादुका मंदिर भी दर्शन के लिए जरूर आएं।

त्रिकुटा पर्वत

त्रिकुटा पर्वत कटरा का एक पवित्र स्थान और पर्यटक स्थल है, जो माता वैष्णो देवी की यात्रा के लिए आने वाले हिंदू तीर्थ यात्रियों और पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। त्रिकुटा पर्वत देवघर से दुमका के रास्ते में 10 कि.मी. दूर है और 752 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है, जिसे त्रिकूटाचल के नाम से भी जाना जाता है। बता दें इस पवित्र स्थल पर त्रिकुटाचल महादेव मंदिर नामक एक शिव मंदिर भी स्थित है, जहां भगवान शिव और देवी त्रिशूली की पूजा की जाती है। त्रिकुटा पर्वत कटरा में घूमने के लिए सबसे आकर्षक जगहों में से एक है, और यह स्थान ज्यादातर पिकनिक स्थल के रूप में प्रसिद्ध है।

भैरों मंदिर

भैरों मंदिर त्रिकुटा के समीप की पहाड़ी पर 2017 मीटर की ऊंचाई पर स्थित एक प्रसिद्ध मंदिर है। यह मंदिर माता वैष्णो देवी गुफा मंदिर के बाद अगले तीर्थस्थल के रूप में कार्य करता है, जहां तीर्थयात्रि घूमने जाते हैं। माना जाता है कि माता वैष्णो देवी की पवित्र यात्रा तभी पूरी होती है, जब भक्त भैरों मंदिर में श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। इसीलिए आप जब भी वैष्णो माता मंदिर और वैष्णो देवी मंदिर के नजदीकी पर्यटक स्थलों की यात्रा पर आएं तो भैरों मंदिर के दर्शन के लिए भी जरूर जाएं। वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने की जगहों में शामिल भैरव मंदिर का एक हवन कुंड भी एक महत्वपूर्ण आकर्षण के रूप में चिह्नित है, जिसकी राख को पवित्र माना जाता है।

गंगा नदी

कटरा में स्थित बाण गंगा एक पवित्र नदी है, जहां अक्सर भक्त माता वैष्णो देवी यात्रा पर जाने से पहले डुबकी लगाना पसंद करते हैं जबकी कुछ श्रद्धालु वैष्णो देवी के दर्शन के बाद यहां घूमने के लिए आते हैं। हिमालय की शिवालिक श्रेणी के दक्षिणी ढलान से उत्पन्न, बाण गंगा नदी

का नाम दो शब्दों 'बान' और 'गंगा' से पड़ा है जो भारत की पवित्र नदी गंगा के लिए चिन्हित है। इस प्रकार, इस नदी को गंगा नदी का जुड़वां भी कहा जाता है। वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहें में से एक बाण गंगा नदी में दो घाट हैं जहां बड़ी संख्या में हिंदू श्रद्धालु पवित्र डुबकी लगाते हैं।

गीता मंदिर

गीता मंदिर माता वैष्णो देवी मंदिर की यात्रा में पड़ने वाला एक और प्रसिद्ध मंदिर है। यह पवित्र मंदिर बान गंगा पुल के करीब स्थित है और सुंदर वास्तुकला का दावा करता है। मंदिर को माता वैष्णो देवी यात्रा में आगे बढ़ने से पहले तीर्थयात्रियों के लिए कुछ आराम करने के लिए एक स्थान के रूप में भी जाना जाता है। बता दे इस मंदिर के करीब एक और मंदिर है जिसे प्रथम चरण मंदिर कहा जाता है।

पटनीटॉप

यदि माता वैष्णो का मंदिर आध्यात्मिक स्वर्ग है तो कटरा से लगभग 80 किलोमीटर की दूरी पर स्थित पटनीटॉप प्राकृतिक बैकुंठ है जो की हिमालय की गोद में बसा हुआ है। पटनीटॉप के प्राकृतिक सौंदर्य, घने देवदार के जंगल और फलते-फूलते हरे-भरे परिदृश्य कुछ ऐसे हैं की वैष्णो देवी मंदिर की यात्रा पर आने वाले पर्यटक और श्रद्धालु दोनों ही इसकी और खिंचे आने पर मजबूर हो जाते हैं। सर्दियों के मौसम में यहां खूबसूरत बर्फबारी भी देखने को मिलती है जिस दौरान पर्यटक यहां जमकर स्कीइंग, पैराग्लाइडिंग, पैरासिलिंग जैसे स्नो गेम्स का लुफ्त उठाते हैं। इसीलिए जो भी पर्यटक वैष्णो देवी मंदिर के आसपास घूमने की जगहें सर्च कर रहे हैं उन्हें अपनी यात्रा के दौरान पटनीटॉप घूमने

जरूर आना चाहिए।

झज्जर कोटली

वैष्णो माता मंदिर के नजदीकी स्थित प्रसिद्ध पर्यटक स्थलों में शुमार झज्जर कोटली कटरा की बेहद खूबसूरत जगह हैं जो अपने शांत वातावरण और मनमोहनीय सुन्दरता के लिए जानी जाती है। यदि आप मां वैष्णो की कठिन यात्रा के बाद अपनी फैमली या फ्रेंड्स के साथ आराम करना चाहते हैं तो झज्जर कोटली एक दम परफेक्ट जगह है जहां आप अपनी थकान मिटा सकते हैं। बता दे झज्जर कोटली कटरा का फेमस पिकनिक स्पॉट भी है जहां आप अपनी फैमली के साथ पिकनिक एन्जॉय कर सकते हैं। इसके अलावा यदि आप अपने फ्रेंड्स के साथ वैष्णो माता मंदिर घूमने आ रहे हैं तो आप झज्जर कोटली कैम्पिंग के लिए भी आ सकते हैं और अपनी इस आध्यात्मिक ट्रिप में कुछ रोमांचक मुमेंट्स ऐड कर सकते हैं।

सनासर

कटरा से लगभग 2 घंटे की दूरी पर स्थित सनासर एक खूबसूरत हिल स्टेशन है जो अपने खूबसूरत दृश्यों और एडवेंचर एक्टिविटीज के लिए फेमस है। यदि आप अपने फ्रेंड्स के साथ मां वैष्णो देवी मंदिर की यात्रा पर जाने वाले हैं और अपनी इस यात्रा को थोड़ा रोमांचक बनाना चाहते हैं तो आपको सनासर घूमने जरूर जाना चाहिए। जहां आप पैराग्लाइडिंग, बोट राइड और रॉक क्लाइम्बिंग जैसी अन्य कई थ्रिलर एक्टिविटीज को एन्जॉय कर सकते हैं। देखा जाए तो सनासर वैष्णो माता के दर्शन के साथ कश्मीरी संस्कृति का अनुभव करने और एडवेंचर एक्टिविटीज को एन्जॉय करने के लिए परफेक्ट टूरिस्ट डेस्टिनेशन है।

पहली बार वैष्णो देवी जा रहे हैं तो जानें यात्रा से जुड़ी बातें



माता वैष्णो देवी मंदिर तक की यात्रा को देश के सबसे पवित्र और कठिन तीर्थ यात्राओं में से एक माना जाता है और इसकी वजह है यह है माता का दरबार जम्मू-कश्मीर स्थित त्रिकूटा की पहाड़ियों में एक

गुफा में है जहां तक पहुंचने के लिए 12 किलोमीटर की मुश्किल चढ़ाई करनी पड़ती है। अगर आप पहली बार वैष्णो देवी यात्रा पर जा रहे हैं तो इससे जुड़ी तमाम जानकारियां हासिल करके ही जाएं जिससे की आपको यात्रा में कोई परेशानी न हो। यहां हम आपको वैष्णो देवी यात्रा से जुड़ी सभी जरूरी जानकारियां दे रहे हैं। चलो बुलावा आया है, माता ने बुलाया है... इस राग को सदियों से वे लोग दोहराते आ रहे हैं जो देश की मुश्किल आध्यात्मिक यात्राओं में से एक वैष्णो देवी की यात्रा पर जाते हैं। दुनियाभर के हिंदू धर्म को मानने वाले श्रद्धालुओं के मन में माता वैष्णो देवी मंदिर को लेकर अलग ही आस्था रहती है। माता वैष्णो देवी मंदिर तक की यात्रा को देश के सबसे पवित्र और कठिन तीर्थ यात्राओं में से एक माना जाता है और इसकी वजह है यह है माता का दरबार जम्मू-कश्मीर स्थित त्रिकूटा पर्वत पर एक गुफा में है जहां तक पहुंचने के लिए 13 किलोमीटर की मुश्किल चढ़ाई करनी पड़ती है।

पैदल या हेलिकॉप्टर का सफर

वैष्णो देवी तीर्थ स्थान समुद्र तल से 5 हजार 300 फीट की ऊंचाई पर स्थित है और बेस कैम्प कटरा से माता का दरबार जिसे भवन भी कहते हैं तक पहुंचने के लिए करीब 13 किलोमीटर की चढ़ाई करनी पड़ती है। माता वैष्णो देवी के मंदिर तक पहुंचने के लिए पैदल चढ़ाई करना जरूरी नहीं है। आप चाहें तो घोड़ा, खच्चर, पिट्टू या पालकी की सवारी भी कर सकते हैं जो बड़ी आसानी से कटरा से भवन तक जाने के लिए मिल जाते हैं। इसके अलावा कटरा से सांझी छत के बीच नियमित रूप से हेलिकॉप्टर सर्विस भी मौजूद है। सांझी छत से आपको सिर्फ 2.5 किलोमीटर की पैदल यात्रा करनी होगी।

यात्रा बन गई है थोड़ी आसान

मुश्किलों से भरी इस यात्रा के बावजूद हर साल करीब 1 करोड़ श्रद्धालु माता वैष्णो देवी के दर्शन करने पहुंचते हैं। यात्रा को पूरा करने में कितना वक्त लगेगा यह वहां के मौसम, भीड़ और आपकी स्पीड पर निर्भर करता है। वैसे तो पिछले कई सालों में वैष्णो देवी की यात्रा में कई सुविधाएं जुड़ गई हैं और यात्रा आसान हो गई है। पहाड़ को काटकर प्लेन रास्ता बना दिया गया है। चढ़ाई के दौरान पूरे रास्ते में जगह-जगह आराम के लिए शेड्स, शाकाहारी खाना, पानी हर चीज की व्यवस्था है जो चौबीसों घंटे चलती रहती है।

कटरा है वैष्णो देवी का बेस कैम्प

जम्मू का छोटा सा शहर कटरा वैष्णो देवी के बेस कैम्प के रूप में काम करता है जो जम्मू से 50 किलोमीटर दूर है। यात्रा शुरू करने से पहले रजिस्ट्रेशन करवाना जरूरी है क्योंकि रजिस्ट्रेशन स्लिप के आधार पर ही मंदिर में दर्शन करने का मौका मिलता है। कटरा से भवन के बीच कई पॉइंट्स हैं जिसमें बाणगंगा, चारपादुका, इंद्रप्रस्थ, अर्धकुंवारी, गर्भजून, हिमकोटी, सांझी छत और भैरो मंदिर शामिल है लेकिन यात्रा का मिड-पॉइंट अर्धकुंवारी है। यहां भी माता का मंदिर है जहां रुककर लोग माता के दर्शन करने के बाद आगे की 6 किलोमीटर की यात्रा करते हैं। वैसे इसी साल 19 मई 2018 को बाणगंगा से अर्धकुंवारी के बीच नए रास्ते का उद्घाटन किया गया है ताकि मौजूदा 6 किलोमीटर के रास्ते पर श्रद्धालुओं की भीड़ को कम किया जा सके।

ऐसे जाएं वैष्णो देवी

वैसे तो वैष्णो देवी की यात्रा पूरे साल खुली रहती है और यहां कभी भी जा सकते हैं लेकिन गर्मियों में मई से जून और नवरात्रि (मार्च से अप्रैल और सितंबर से अक्टूबर) के बीच पीक सीजन होने की वजह से श्रद्धालुओं की जबरदस्त भीड़ देखने को मिलती है। इसके अलावा बारिश के मौसम में भी जुलाई-अगस्त में यात्रा करने से बचना चाहिए क्योंकि यात्रा मार्ग पर फिसलन की वजह से चढ़ाई मुश्किल हो जाती है। इसके अलावा दिसंबर से जनवरी के बीच यहां जबरदस्त ठंड रहती है।



ऐसे पहुंचे वैष्णो देवी

हवाई मार्ग- जम्मू का रानीबाग एयरपोर्ट वैष्णो देवी का नजदीकी एयरपोर्ट है। जम्मू से सड़क मार्ग के जरिए वैष्णो देवी के बेस कैम्प कटरा पहुंचा जा सकता है जिसकी दूरी करीब 50 किलोमीटर है। जम्मू से कटरा के बीच बस और टैक्सी सर्विस आसानी से मिल जाती है।

रेल मार्ग- नजदीकी रेलवे स्टेशन जम्मू और कटरा दो हैं। देशभर के मुख्य शहरों से जम्मू रेल मार्ग के जरिए जुड़ा हुआ है। इसके अलावा वैष्णो देवी का बेस कैम्प कटरा भी अब एक रेलवे स्टेशन बन गया है। जम्मू-उधमपुर रेल रूट पर स्थित है श्री माता वैष्णो देवी कटरा रेलवे स्टेशन जिसकी शुरुआत साल 2014 में हुई थी। दिल्ली के अलावा कई दूसरे शहरों से भी यहां तक सीधी ट्रेनें आती हैं। आप चाहें तो कटरा तक सीधे ट्रेन से आ सकते हैं और फिर यहां से माता के दरबार तक पैदल यात्रा शुरू कर सकते हैं।

सड़क मार्ग- देश के विभिन्न हिस्सों से जम्मू सड़क मार्ग के जरिए भी जुड़ा हुआ है और जम्मू होते हुए सड़क मार्ग से कटरा तक पहुंचा जा सकता है और फिर वहां से त्रिकूटा की पहाड़ियों की चढ़ाई।

इन चीजों को जरूर रखें साथ

बेस कैम्प कटरा जहां समुद्र तल से 2 हजार 500 फीट की ऊंचाई पर है वहीं वैष्णो देवी का मंदिर समुद्र तल से 5 हजार 200 फीट की ऊंचाई पर लिहाजा इन दोनों जगहों के तापमान में भी काफी अंतर देखने को मिलता है। अगर मॉनसून में यात्रा कर रहे हों तो रेनकोट या छाता साथ जरूर रखें। सर्दियों के मौसम में ढेर सारे ऊनी कपड़े, जैकेट्स, टोपी और ग्लव्स साथ रखना न भूलें। हालांकि यात्रा के दौरान रास्ते में कंबल भी मिलते हैं। चढ़ाई के दौरान आरामदेह जूते पहनें। इसके अलावा गर्मी के मौसम में भी हल्के गर्म कपड़े साथ रख सकते हैं क्योंकि हो सकता है ऊपर भवन तक पहुंचने पर अगर मौसम बदल जाए तो ठंड लग सकती है।

विंध्या शिक्षा प्रचार समिति भोपाल द्वारा प्रकाशित
‘व्यासा मधुयोग’ मासिक पत्रिका के सदस्य बनें

कार्यालय : सी-103, वृंदावन ढाबा के पास, चिनार फार्चुन
 सिटी, होशंगाबाद रोड, भोपाल (मध्यप्रदेश)

मो.: 7999339467, ईमेल : vyasamadhuyog@gmail.com

महोदय,

मैं “व्यासा मधुयोग” पत्रिका का वार्षिक/पंचवर्षीय/ग्यारह वर्षीय/आजीवन
 शुल्क रुपए.....

नकद/मनीऑर्डर/बैंक ड्राफ्ट/पे-इन-स्लिप

दिनांक के अंतर्गत अदा कर रहा हूँ।

अतः मुझे हर माह “व्यासा मधुयोग” निम्न पते पर भेजें।

नाम

पिता/पति/अभिभावक का नाम

पता

..... जिला

राज्य पिन

डाकघर

फोन मोबा

ईमेल

सदस्यता शुल्क

वार्षिक : 100/- रुपए

पंचवर्षीय : 450/- रुपए

ग्यारह वर्षीय : 1000/- रुपए

विशेष नियम

- ‘व्यासा मधुयोग’ पत्रिका की प्रति बुलाने के लिए पाठक इस सदस्यता फॉर्म को भरकर कार्यालय के पते पर पहुंचाये।
- ड्राफ्ट ‘व्यासा मधुयोग’ के नाम से ही देय होना चाहिए।
- कृपया अपना नाम व पूरा पता स्पष्ट रूप से भरें।
- शुल्क ‘व्यासा मधुयोग’ के खाता संख्या 09921100000192 (शाखा पंजाब एंड सिंड बैंक होशंगाबाद रोड, भोपाल, चिनार फार्चुन सिटी, भोपाल आईएफएससी PSIB002020992)
- सदस्यता प्रपत्र केवल हिन्दी या अंग्रेजी भाषा में ही भरें।

विज्ञापन दर (20x28 सेमी)

अंतिम पृष्ठ (रंगीन)	25,000/-
कवर बेक 2 (रंगीन)	20,000/-
कवर बेक 3 (रंगीन)	20,000/-
सेंटर दो पृष्ठ (रंगीन)	30,000/-
अन्य कोई भी पृष्ठ (रंगीन)	15,000/-
कोई भी पृष्ठ (श्वेत-श्याम)	10,000/-

विज्ञापन दर (20x14 सेमी)

अंतिम पृष्ठ (रंगीन)	15,000/-
कवर बेक 2 (रंगीन)	12,000/-
कवर बेक 3 (रंगीन)	12,000/-
सेंटर दो पृष्ठ (रंगीन)	20,000/-
अन्य कोई भी पृष्ठ (रंगीन)	8,000/-
कोई भी पृष्ठ (श्वेत-श्याम)	6,000/-



Asia's biggest women Yoga conference & Awards ceremony



VENUE

Rishikesh, Uttarakhand

DATE

February, 2023



Nominate Now: eduGlife.com- Yogini Awards



INDIA'S 1ST

Advanced Soft Skills Certification Program

WITH AICI ACCREDITATION



A one-of-a-kind online soft skills program that helps you with the right set of tools, knowledge, and practice in just 7 months.

FEATURES

- ✓ Internationally Recognized AICI Certification
- ✓ 39 Exclusive Soft Skills Subjects
- ✓ 11 Modules & 400 Lessons
- ✓ Inventory of Ice breakers, Refreshers, Topic Lead Exercises, Roleplay
- ✓ All subject ebooks & material
- ✓ 12 months of Mentorship by ISIM faculty



INDIAN SCHOOL OF
IMAGE MANAGEMENT

Enroll Now To Become A Soft Skills Trainer

FOR MORE INFO CONTACT US AT

info@indianschoolofimage.com | +91 91366 09898