

■ याददाश्त होगी तेज....

■ तेजी से वजन घटाने के लिए करें योगासन

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

जून 2022 | वर्ष-11 | अंक-07

मूल्य  
₹ 40

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

करें योग  
रहे निरोग

आंखों की रोशनी  
बढ़ाने के लिए  
रामबाण इलाज

योग  
विशेषांक

बाल झड़ने से  
परेशान हैं तो रोज  
करें सर्वांगासन



कमर को मजबूत  
बनाए सेतुबंधासन



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

## सेहतमंद मध्यप्रदेश के लिए सरकार का अचूक कदम

लोगों का स्वस्थ और निरोगी होना आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश की कुंजी है। राज्य सरकार ने प्रदेश के आखिरी पायदान पर बैठे व्यक्ति तक के स्वास्थ्य की चिंता की है। प्रधानमंत्री की जनआरोग्य योजना में प्रदेश में 95 प्रतिशत परिवारों को 2 करोड़ 66 लाख आयुष्मान कार्ड जारी किए गए हैं, जो पात्र जनसंख्या का 56.6 प्रतिशत है। यह सिलसिला रुका नहीं है बल्कि हर पात्र को आयुष्मान योजना की परिधि में लाने और उसकी पहुँच में स्वास्थ्य की प्रत्येक सुविधा पहुँचाने का काम लगातार जारी है।



प्रदेश में एम्बुलेंस सेवा को और सुदृढ़ करने हेतु **1002** संजीवनी 108-एम्बुलेंस वाहन तथा **1150** जननी एक्सप्रेस वाहनों का संचालन

प्रदेश को ऑक्सीजन में आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से **34 जिला चिकित्सालयों** में **6 किलोलीटर** की क्षमता वाले लिक्विड मेडिकल ऑक्सीजन के टैंक स्थापित



राज्य के 13 लाख 56 हजार से अधिक लोगों को किसी न किसी तरह की चिकित्सा का लाभ

प्रदेश में पात्र **1.09 करोड़** परिवारों में कम से कम एक सदस्य के पास अब आयुष्मान कार्ड

हैल्थ एंड वेलनेस सेंटर: प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व उप स्वास्थ्य केन्द्रों को चरणबद्ध तरीके से ऐसे सेंटरों में बदलने का काम जारी। अब तक 7115 सेंटर कार्यरत हैल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में उपलब्ध सुविधाएँ

- टेली मेडिसिन की सुविधा
  - असंचारी रोग की जांच की सुविधा
  - योग और स्वास्थ्य संवर्धन
  - निःशुल्क जांच और दवा
  - 12 प्रकार की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा
- कम्युनिटी हैल्थ ऑफिसर: सामुदायिक स्वास्थ्य में प्रमाणपत्र कोर्स कराकर कम्युनिटी हैल्थ ऑफिसर (सीएचओ) तैयार, जो समुदाय के स्वास्थ्य की देखरेख करेंगे

### निःशुल्क पैथॉलाजी जांच योजना

योजना के अंतर्गत उप स्वास्थ्य केन्द्रों से लेकर जिला चिकित्सालयों तक में निःशुल्क पैथॉलाजी जांच की सुविधा

# संहत एवं सूरत

जून 2022 | वर्ष-11 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी  
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करनावत भोजनालय,  
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287  
मोबा.: 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)  
[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पन्नों में...



# 10

योग करने  
के फायदे



# 14

ये योगासन  
तोड़ेंगे आपकी  
बीमारियों की  
चेन



# 16

तनाव-अवसाद की समस्या  
से छुटकारा दिलाएंगे यह  
योगासन

# 18

प्रोस्टेट की  
समस्या दूर करने  
के लिए पुरुष करें  
ये योगासन



# 30

रोज करें ये खास  
योगासन, दमक  
उठेगी आपकी त्वचा



# 33

दिल को रखता  
है स्वस्थ ये  
योगासन

# 38

गर्मी में पलेवर्ड  
आइस टी

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीतामवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

# सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के

## अनवरत

# 8 वर्ष



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



- प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) में 5 लाख 5 हजार से अधिक पात्र हितग्राहियों को मिला घर। मध्यप्रदेश, देश में दूसरे स्थान पर।
- प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि में 83 लाख 78 हजार किसानों के खातों में 13 हजार 400 करोड़ रुपये से अधिक की राशि अंतरित।
- प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना अंतर्गत अब तक 79 लाख 84 हजार महिलाओं के लिए गैस कनेक्शन।
- प्रधानमंत्री मातृ संदेना योजना में 28 लाख 99 हजार गर्भवती माताओं को 1261 करोड़ रुपये से अधिक की राशि मजदूरी क्षतिपूर्ति के रूप में। योजना के क्रियान्वयन में मध्यप्रदेश, देश में प्रथम स्थान पर।
- स्वच्छ भारत मिशन 2021 में प्रदेश के इन्दौर, भोपाल, उज्जैन, देवास, नर्मदापुरम, बड़वाह और पचमढ़ी कैंट उत्कृष्ट शहर। 27 शहरों को स्टार रेटिंग।
- अमृत मिशन के अंतर्गत अब तक 6 हजार 894 करोड़ रुपये से अधिक लागत की 162 परियोजनाएँ स्वीकृत।
- जल जीवन मिशन के अंतर्गत 50 लाख से अधिक परिवारों को घर-घर नल से जल उपलब्ध।
- प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के अंतर्गत 5 लाख 18 हजार से अधिक हितग्राहियों को 563 करोड़ रुपये से अधिक का ब्याज मुक्त ऋण वितरित। योजना के क्रियान्वयन में मध्यप्रदेश देशभर में प्रथम।
- आयुष्मान भारत पीएम जनआरोग्य मिशन के अंतर्गत अब तक 7 लाख 72 हजार पात्र हितग्राहियों का निःशुल्क उपचार। 2 करोड़ 70 लाख से अधिक आयुष्मान कार्ड जनरेट कर मध्यप्रदेश, देश में प्रथम।
- प्रधानमंत्री युवा योजना के अंतर्गत प्रदेश के 1 करोड़ 89 लाख से अधिक हितग्राहियों को 96 हजार 500 करोड़ रुपये से अधिक की ऋण राशि स्वीकृत।
- आयुष्मान भारत हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर प्रदेश में 9 हजार 100 से अधिक हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर के माध्यम से गरीबों को निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श, जाँचें एवं दवा वितरण।
- वन नेशन, वन राशन कार्ड कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य एवं राज्य से बाहर 87.69 लाख परिवारों ने पोर्टेबिलिटी के माध्यम से राशन प्राप्त करने का लाभ उठाया।
- पोषण अभियान के प्रभावी क्रियान्वयन के फलस्वरूप प्रदेश के 6 लाख 47 हजार बच्चों को कुपोषण से मुक्त कराया गया।
- आंगनवाड़ियों में जन-सहभागिता से बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए "एडॉप्ट एन आंगनवाड़ी" अभियान। जनता के सहयोग से करोड़ों रुपये की सामग्री प्राप्त।
- प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत 5 करोड़ 44 लाख लोगों को निःशुल्क राशन।



## मोदी जी के कुशल नेतृत्व में तेजी से आगे बढ़ता मध्यप्रदेश

## धन्यवाद मोदी जी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

**डॉ. ए.के. द्विवेदी**

एमडी (होन्यो), एमबीए, पीएचडी  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी  
• एसकेआरपी गुजराती होन्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होन्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होन्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

## मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है योग

योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है अर्थात् प्राचीनतम धर्मों या आस्थाओं के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को 'आदि योगी' तथा 'आदि गुरु' माना जाता है।

आदि योगी शिव ने ही इस संभावना को जन्म दिया कि मानव जाति अपने मौजूदा अस्तित्व की सीमाओं से भी आगे जा सकती है। सांसारिकता में रहना है, लेकिन इसी का होकर नहीं रह जाना है। अपने शरीर और दिमाग का हर संभव इस्तेमाल करना है।

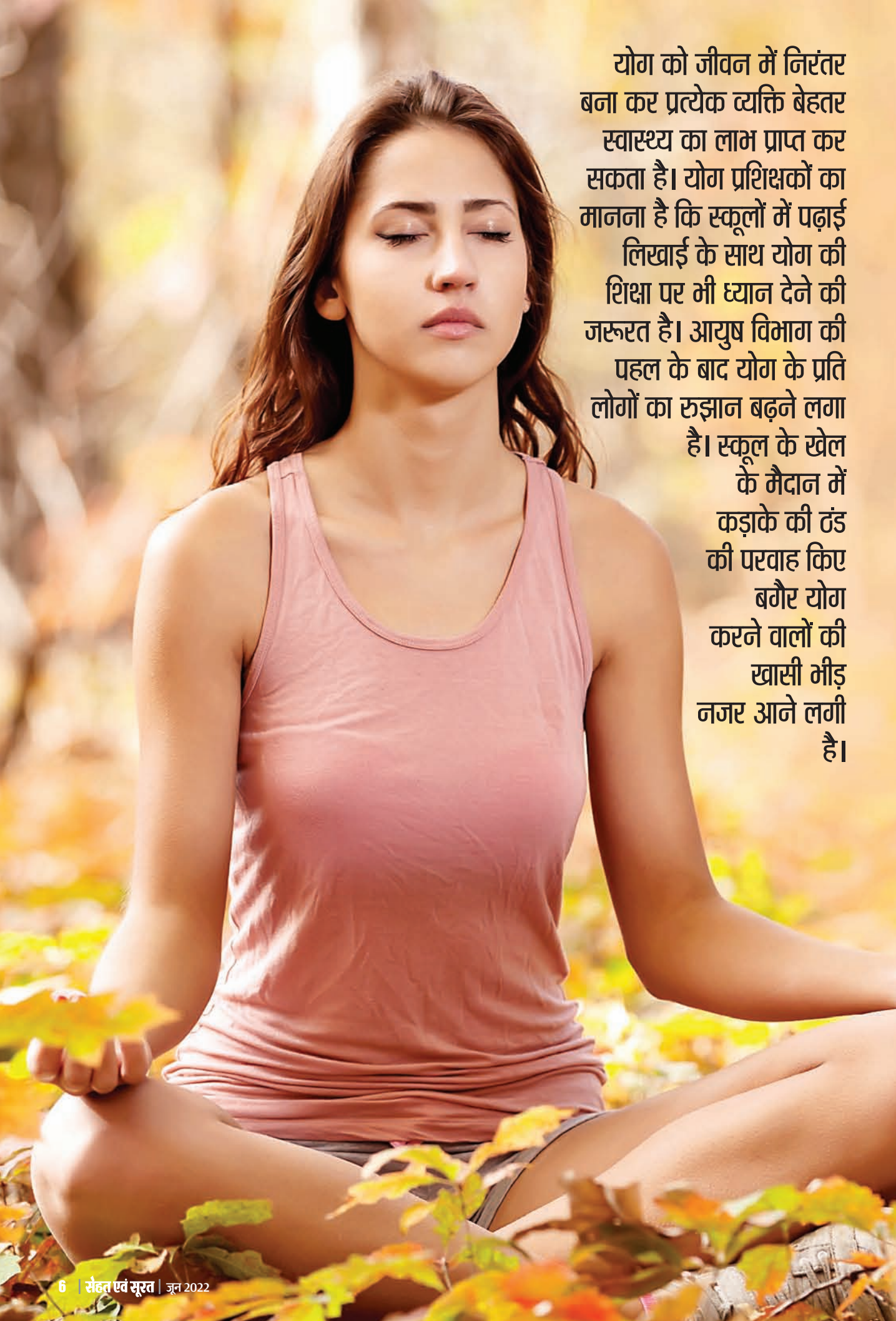
योग तत्त्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन-यापन की कला एवं विज्ञान है।

स्वस्थ भविष्य एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाओं के साथ...

*Dr. A.K. Dwivedi*

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत





योग को जीवन में निरंतर बना कर प्रत्येक व्यक्ति बेहतर स्वास्थ्य का लाभ प्राप्त कर सकता है। योग प्रशिक्षकों का मानना है कि स्कूलों में पढ़ाई लिखाई के साथ योग की शिक्षा पर भी ध्यान देने की जरूरत है। आयुष विभाग की पहल के बाद योग के प्रति लोगों का रुझान बढ़ने लगा है। स्कूल के खेल के मैदान में कड़ाके की ठंड की परवाह किए बगैर योग करने वालों की खासी भीड़ नजर आने लगी है।

# करें योग रहे निरोग

## सुबह की हवा है लाखों की दवा

**यो**ग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरु रहा है। योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का आध्यात्मिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है। आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। स्वास्थ्य रक्षा के लिए योग रामबाण दवा है। इसके सहारे मनुष्य स्वस्थ तो रहता ही है साथ ही साथ कई बीमारियों से छुटकारा भी पाता है। स्कूलों में योग की शिक्षा पर निरंतरता बनाने की जरूरत है। योग के त्वरित लाभ से पूरी दुनिया

के लोगों ने इस अपनाना शुरू कर दिया है। वास्तव में योग के लिए धन की नहीं बल्कि थोड़ा समय निकालने की जरूरत है। इसके बाद योग से लाभान्वित होने वाला प्रत्येक व्यक्ति दूसरों को भी प्रेरणा देने लगता है। प्राचीन समय से जिस तरह योग का महत्व कम नहीं हो पाया है उसी तरह आयुर्वेद की दवाओं का भी महत्व बरकरार है। अपने आस पास मिलने वाली तुलसी, अदरक, लहसुन एवं अन्य जड़ी बूटियों को अपना कर हम अपने जीवन को तरोताजा रख सकते हैं। आयुर्वेद की दवाओं का सेवन तथा इसके लाभ की जानकारी देने के लिए आयुष विभाग गांव- गांव में पहुंच कर शिविरों का भी आयोजन कर निशुल्क दवा का वितरण भी कर रहा है। योग और आयुर्वेद के प्रति जागरूक होने से बेहतर स्वास्थ्य का लाभ उठाया जा सकता है।

### विशुद्ध हवा लाखों की दवा

प्रतिदिन प्रातः योग के लिए पर्याप्त समय देने वाले व्यक्तियों का कहना है कि स्वस्थ जीवन के लिए योग का विशेष महत्व है। उन्होंने बताया कि सुबह की विशुद्ध हवा शरीर के लिए स्वास्थ्य दायक है। इसी वजह वे नियमित योग करने के साथ दूसरों को भी योग के लिए जागरूक कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि लोगों को जल्दी उठ कर योग अपनाने से निरोगी काया का जल्द ही लाभ मिलने लगता है। प्रातः काल के सुखद वातावरण में घूमना फिरना लाखों की दवा के बराबर है। उन्होंने कहा कि स्कूलों बच्चों को पढ़ाई के साथ योग पर भी समुचित ध्यान देना चाहिए।

## नियमित योग का अभ्यास

योग एक अभ्यास है जो मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विकास के आठ स्तरों पर काम करता है। जब तक शारीरिक स्वास्थ्य बरकरार है तब तक मन स्पष्ट और केंद्रित रहता है। योग के मुख्य लक्ष्यों में शामिल हैं- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, स्वयं का अहसास, सामाजिक स्वास्थ्य

### नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के कारण

योग एक कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें मजबूत और शांतिपूर्ण बनाता है। योग आवश्यक है क्योंकि यह हमें फिट रखता है, तनाव को कम करने में मदद करता है और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखता है और एक स्वस्थ मन ही अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित करने में सहायता कर सकता है।

योग महत्वपूर्ण है क्योंकि योग का अभ्यास करके आप निम्न बिंदुओं पर लाभ प्राप्त कर सकते हैं-  
**आंतरिक शांति** - योग आंतरिक शांति प्राप्त करने और तनाव तथा अन्य समस्याओं के खिलाफ लड़ाई में मदद करता है। योग एक व्यक्ति में शांति के स्तर को बढ़ाता है और उसके

आत्मविश्वास को और अधिक बढ़ाने तथा उसे खुश रहने में मदद करता है।

**स्वास्थ्य** - एक स्वस्थ व्यक्ति एक अस्वस्थ व्यक्ति की तुलना में अधिक काम कर सकता है। आजकल जीवन बहुत तनावपूर्ण है और हमारे आसपास बहुत प्रदूषण है। यह कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण है। सिर्फ 10-20 मिनट का योग हर दिन आपके स्वास्थ्य को अच्छा रहने में मदद कर सकता है। बेहतर स्वास्थ्य का मतलब बेहतर जीवन है।

**सक्रियता** - आजकल लोग आलसी, थके हुए या नींद की कमी महसूस करते हैं जिसके कारण वे अपने जीवन में अधिकतर मौज-मस्ती से चूक जाते हैं और अपने काम को सही ढंग से पूरा करने में सक्षम नहीं हैं। सक्रियता होने के नाते आप अपने आसपास होने वाली चीजों के बारे में अधिक जागरूक रहते हैं और अपने काम को अधिक कुशलतापूर्वक और जल्दी से पूरा कर पाते हैं यह सब करने का एक तरीका नियमित रूप से योग का अभ्यास करना है।

**लचीलापन** - लोग आजकल कई प्रकार के दर्द से ग्रस्त हैं। वे पैर की उंगलियों को छूने या नीचे की ओर झुकने के दौरान कठिनाइयों का सामना

करते हैं। योग का नियमित अभ्यास इन सभी प्रकार के दर्द से राहत में मदद करता है। योग करने से इन सभी चीजों का प्रभाव कुछ दिनों में कम होता देखा जा सकता है।

**रक्त प्रवाह बढ़ाएं** - योग आपके दिल को स्वस्थ बनाने में मदद करता है और यह आपके शरीर और नसों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर अधिक कुशलता से काम करता है। यह आपके शरीर को ऑक्सीजन युक्त रखने में मदद करता है।

**ध्यान केंद्रित करने की शक्ति** - योग आपके शरीर को शांत करने और आराम करने में मदद करता है जिसका मतलब तनाव का कम होना है और आप अपने काम पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। यही कारण है कि बच्चों और किशोरों को योग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है क्योंकि यह उनकी पढ़ाई में बेहतर तरीके से ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि योग एक चमत्कार है और अगर इसे किया जाए तो यह आपके पूरे जीवन का मार्गदर्शन करेगा। प्रति दिन 20-30 मिनट योग आपके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन को बढ़ावा देने के साथ ही आपके जीवन को हमेशा के लिए बदल सकता है।

# योग का महत्व

योग शब्द संस्कृत है जिसका अर्थ है जोड़ना (स्वयं का सर्वश्रेष्ठ या स्वयं के साथ मिलान) और योग मन को आत्मा के साथ जोड़ता है। योग का जन्म सिंधु घाटी की सभ्यता से माना जाता है (इंडस वैली सिविलाइजेशन)। वहां की खोज से हमें पता चला है कि वहां के लोग योगाभ्यास करते थे। सिंधु घाटी में जो शारीरिक मुद्राएं और आसन के चित्र मिले थे वह आज के समय में हो रहे योग से काफी भिन्न थे।

**प**श्चिमी विद्वान मानते हैं कि, योग का जन्म 500 ईसवी से पुराना है। उनके अनुसार जब बौद्ध धर्म अस्तित्व में आया तब से ही योग हो रहा है परंतु हड़प्पा तथा मोहनजोदड़ो की खुदाई से हमें ज्ञात हुआ कि योगा 5000 वर्षों के पहले से ही हो रहा था।

वैदिक काल में योग को एकाग्रता हासिल करने और सांसारिक मुश्किलों को खत्म करने के लिए किया जाता था। महाभारत तथा भगवत-गीता में योग के बारे में कहा गया है कि "जिस व्यक्ति में दूसरों के प्रति विनम्रता, श्रद्धा, भावना होती है वह मनुष्य ही एक श्रेष्ठ अवस्था प्राप्त कर सकता है" और इस युग में योग को चार भागों में वर्णित किया- ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग और राज योग।

शास्त्रीय तथा पोस्ट शास्त्रीय अवधि के लोगों ने शारीरिक मुद्राओं तथा सांस लेने की तकनीकों को योग के साथ जोड़ा और उन्होंने ध्यान तथा समाधि को ज्यादा महत्व दिया। उसके बाद पतंजलि ऋषि ने राजयोग पर विशेष ध्यान दिया। उनके बाद पतंजलि अनुयायियों ने आसन, शरीर और मन की सफाई, क्रियाएं और प्रणायाम को महत्व दिया।

आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद ने शिकागो की एक धर्म संसद में योग की विशेषताओं का उल्लेख किया और पूरे विश्व को योग से परिचित कराया। उनके बाद महर्षि महेश, योगी परमाहंसा, योगानंद रमन महर्षि जैसे कई योगियों ने अपना योगदान दिया।

योग के चार प्रकार हैं- राजयोग ज्ञान योग कर्म योग भक्ति योग हठयोग कुंडली में योग

## राजयोग

राजयोग को सभी योगों का राजा माना जाता है क्योंकि राजयोग के सभी योगों की कोई ना कोई खासियत है और राज्यों हर कोई कर सकता है महर्षि पतंजलि ने इस योग के अंतर्गत अष्टांग योग रखा है और यह अष्टांग योग हैं -

- यम (शपथ)
- नियम (आत्म अनुशासन)
- आसन (मुद्रा)
- प्राणायाम (सुभाष नियंत्रण)
- प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण)
- धारणा (एकाग्रता)
- ध्यान (मेडिटेशन)
- समाधि (बंधनों से मुक्ति या परमात्मा से मिलाप)

## ज्ञान योग

यह योग ध्यान और मन से परिचित कराता है। इस योग से विचारों में शुद्धता आती है और अध्ययन करने से बुद्धि का विकास होता है। यह योग सबसे कठिन होता है क्योंकि इसमें मन को एकाग्रचित्त करके आत्मा से मिलाप करना होता है और यह करने के लिए काफी अभ्यास की जरूरत होती है।

## कर्म योग

कर्म योग का मतलब है कर्म में लीन होना यानि कार्य करना। इस योग के माध्यम से इंसान किसी भी मोह-माया में बंधे बिना अपना सांसारिक कार्य करता है तथा परमेश्वर में लीन हो जाता है।

## भक्ति योग

भक्ति योग को कोई भी कर सकता है। हर मनुष्य किसी न किसी रूप में अपने इष्ट पूजा करता है। भक्ति योग में हृदय में प्रेम और ईश्वर से जुड़ना होता है।





# योग करते समय सावधानियां

- योग करने के लिए ताजा और ठंडी हवा की जरूरत होती है। अगर यह मुमकिन नहीं है तो आप किसी भी खाली जगह पर योगासन कर सकते हैं।
- योगा करने के लिए किसी ना किसी दरी या कालीन का इस्तेमाल करें। सीधे जमीन पर बिना दरी के बैठकर योगा नहीं करना चाहिए।
- किसी भी योगासन को एकदम से यानि एक झटके से न करें। एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में जाने के लिए जल्दबाजी न करें जिसप्रकार धीरे-धीरे इसकी शुरुआत करते हैं उसी प्रकार धीरे-धीरे आसन या मुद्रा को बदलते हैं।
- योगासन करने से पहले हमें अपने शरीर को योग के लिए तैयार करने के लिए वार्मअप करना जरूर चाहिए। इसके लिए हलका-फुल्का व्यायाम पहले कर लेना चाहिए जिससे आपका शरीर खुल जाता है और लचीलापन भी आता है।
- भोजन करने के तुरंत बाद हमें योग नहीं करना चाहिए। योग और खाने के बीच 3 से 4 घंटे का फर्क होना चाहिए।
- हमें हमेशा सरल योग से ही शुरुआत करनी चाहिए।
- आप जहां भी योगासन करें वहां यह सुनिश्चित करें की वहां का माहौल शांत हो ताकि आपको योग करने का भरपूर फायदा मिल सके। योग करने से जो हमें एकाग्रता हासिल होती है वह शोर-शराबे में नहीं मिल सकती है।
- योग करने दौरान ठंडा पानी ना पिये।
- योग करने के एकदम बाद न नहाएं क्योंकि योग करने से हमारा शरीर और मांसपेशियां गर्म होती हैं और तुरंत बाद नहाने से हमें सर्दी-झुकाम आदि होने की संभावना बढ़ जाती है।
- अगर शरीर में कोई तकलीफ या किसी अंग में दर्द की शिकायत है तो योग ना करें और अगर करते समय आपको कोई दर्द महसूस हो रही है तो धीरे-धीरे उस आसन से बाहर निकल आए।
- योग करने के लिए गहने न ही पहने। गहने आपके योग अभ्यास में बाधा डाल सकते हैं और आपको हानि भी पहुंचा सकते हैं।
- योग को जल्दबाजी में नहीं बल्कि धैर्य रखकर ही करना चाहिए। शुरुआत में हमें उतना ही योग करना चाहिए जितना हम कर सकें और फिर धीरे-धीरे अभ्यास करके उसे बढ़ाये।
- योग करने के लिए तंग कपड़े और ज्यादा खुले कपड़े भी न ही पहने। इसके लिए हमें थोड़े ढीले और सूती कपड़े ही ठीक रहते हैं।
- योग करने के लिए उसकी विधि, समय, निरंतरता, एकाग्रता तथा सावधानियों को अच्छी तरह से जानना जरूरी होता है।
- योग सही तरीके से करने के लिए किसी ट्रेनर/एक्सपर्ट की सहायता अवश्य ही लेनी चाहिए ताकि वो हमें सही तरीके और सही अंतराल के बारे में बता सके।
- योग करने के पश्चात् थोड़ा आराम ले ताकि आपको पूरा दिन कोई थकावट महसूस न हो।
- योग करने का फल हमें कुछ दिनों में नहीं मिलता है इसलिए जल्दी निराश न हों और अभ्यास करना न छोड़े। इसका फल देर जरूर मिलता है पर काफी फायदेमंद होता है।



# योग करने के फायदे



- योग करने से हमें शारीरिक तथा मानसिक लाभ मिलता है और योग मांसपेशियों को पुष्टता प्रदान करते हैं।
- योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है और योगाभ्यास करने से कई रोगों से लड़ने की शक्ति भी मिलती है।
- योग मधुमेह की बीमारी का इलाज करने में सहायक है। योग करने से ब्लड शुगर का लेवल कम रहता है और यह डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है।
- कई योगासन शारीरिक बीमारियों या दर्द को कम करने के लिए किए जाते हैं। कई योगासन करने से हमें दवाइयों की कम जरूरत पड़ती है और योग से हमारी दर्द सहने की क्षमता भी बढ़ती है।
- ध्यान यानी मेडिटेशन करने से मानसिक तनाव दूर होता है तथा आत्मिक शांति महसूस होती है।
- रोजाना योग अभ्यास करने से अच्छा व्यायाम होता है जिससे हमें अच्छी नींद आती है और काम करने की शक्ति भी बढ़ती है।
- मेडिटेशन से एकाग्रता तथा धारणा शक्ति भी बढ़ती है।
- प्राणायाम एवं ध्यान योग से श्वास-प्रश्वास गति पर नियंत्रण रखने से हमें सांस की दिक्कत या इससे संबंधित रोगों में फायदा मिलता है। प्राणायाम करने से फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है जिसका असर हमारे पूरे शरीर पर होता है।
- कृष और स्थूल योगासन व्यक्ति को ताकतवर और बलवान बनाता है तथा इसका नियमित अभ्यास करने से शरीर में फालतू वसा कम रहता है।
- योग करने से हमें गैस की समस्या से मुक्ति मिलती है तथा हमारी पाचन शक्ति भी ठीक रहती है और हमें भूख भी अच्छे से लगती है।
- योग पेट का मोटापा कम करने के लिए भी लाभकारी है तथा यह दिल को हमेशा जवान रखता है।
- योगाभ्यास करने से मन को शांति मिलती है और योग हमारे मस्तिष्क व विचारों पर भी असर डालता है।
- नियमित अभ्यास करने से मनुष्य चिंताओं से मुक्त हो जाता है और रक्त का संचार भी बेहतर तरीके से हो पाता है। इससे हृदय संबंधी रोगों का खतरा भी कम हो जाता है।
- योग करने से बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है और आप स्वस्थ रहते हैं।
- योग हमारे जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने की ऊर्जा प्रदान करता है। योग करने से हमारी थकावट दूर होती है तथा हमें नई उर्जा प्राप्त होती है।
- योग बढ़ती उम्र को कम करता है। रोजाना अभ्यास करने से चेहरे पर झुर्रियां कम हो जाती हैं क्योंकि तनाव के कारण ही समय से पहले बुढ़ापा नजर आने लग जाता है और योग अभ्यास तनाव को दूर करता है।
- योगाभ्यास करने से हड्डियां तथा मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का आकार तथा शारीरिक क्षमता बेहतर होती है।
- योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन आता है तथा सहनशीलता में वृद्धि होती है। योग हमारे मस्तिष्क को बेहतर बनाता है मस्तिष्क की कार्य प्रणाली या याद करने की क्षमता भी अच्छी होती है।
- गर्भावस्था में भी योग के काफी लाभ होते हैं। गर्भावस्था में योग करने से शरीर को ताकत मिलती है, थकावट और चिंता से मुक्ति मिलती है तथा आपकी मांसपेशियां लचीली होती हैं। योग करने से गर्भावस्था में नींद ना आना, कमर दर्द, पैरों में खिंचाव, पाचन शक्ति का बिगड़ना आदि मुश्किलों से मुक्ति मिलती है। गर्भावस्था में किए जाने वाले योग करने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें ताकि वह आपको यह बता सके की आपको कौन सी मुद्राएं करनी हैं कौन सी नहीं और कितने समय तक करनी है।
- प्रतिरक्षा और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए योग को बढ़ावा देना भले ही देशों ने अपनी आबादी के एक छोटे से हिस्से को टीका लगाया हो, एक मजबूत प्रणाली लोगों के लिए कोरोनावायरस के खिलाफ एकमात्र सहारा बनी हुई है। प्रतिरक्षा और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए इसके लाभों के साथ, योग कई लोगों के लिए पहली पसंद का व्यायाम बन गया है।
- विश्राम, व्यायाम और ध्यान के साथ-साथ प्राणायाम या श्वास नियंत्रण भी योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण स्तंभ हो सकता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास छाती की दीवार के विस्तार और फेफड़ों के कार्यों को बढ़ाने के लिए माना जाता है। उपभोक्ताओं की पसंद में बदलाव के साथ, योग विशेषज्ञ और पाठ प्रदाता ध्यान और प्राणायाम में अधिक विशेषज्ञता चाहने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि की रिपोर्ट कर रहे हैं क्योंकि यह तनाव को कम करने के तरीकों के रूप में फेफड़ों के कार्य और कोरोनावायरस बीमारी से लड़ने की क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।

# शरीर में खून बढ़ाने के लिए करें ये आसन

**ज** रूरी नहीं है कि शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए आप हमेशा दवाइयों पर ही निर्भर रहें। अच्छा आहार लेकर और नियमित रूप से योग करके भी इस समस्या का उपाय कर सकते हैं।

यदि आपके शरीर में खून की कमी है तो योग की सहायता से आप इस कमी को आसानी से पूरा कर सकते हैं। सरल आसनों को करके भी आसानी से शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाया जा सकता है। नियमित रूप से योग करने से आपको निश्चित ही लाभ पहुंचेगा। आइए जानते हैं कि किन आसनों का अभ्यास करने से शरीर में खून बढ़ने लगता है।

## ताड़ासन

ताड़ासन करने से खून के प्रवाह में सुधार आता है इसलिए जिन लोगों को शरीर में रक्त की कमी है, उन्हें इस आसन का अभ्यास जरूर करना चाहिए। यह एक बहुत ही आसान आसन है जिसे कि कोई भी कर सकता है। आसन को योग सेशन की

शुरुआत में या अंत में करें। आसन के दौरान की जाने वाली श्वसन प्रणाली से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार आता होगा।

## सर्वांगासन

सर्वांगासन करने से भी शरीर में खून बढ़ता है। इस आसन को करने से शरीर के सभी अंगों का अभ्यास भी हो जाता है। रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने के लिए भी लोग इस आसन का अभ्यास करते हैं। आसन के नियमित अभ्यास से शरीर के पूरी कार्यप्रणाली में सुधार आने लगता है इसलिए इस आसन को जरूर करें।

## शशांकासन

शशांकासन के अभ्यास से पूरे शरीर को स्ट्रेच तो मिलता ही है, साथ ही यह दिमाग को भी शांत रखता है। इसे करने से शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होने लगता है। आसन को करते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि अपने शरीर को क्षमता के अनुसार ही आगे की ओर खींचें।



## एनीमिया के लिए करें ये योगासन

**अनुलोम विलोम-** रोजाना आधा घंटा करें।

**भस्त्रिका-** आधा घंटा करें।

**कपालभाति-** आधा घंटा करें। इसे करने से खून की कमी खत्म होने के साथ-साथ शरीर की अन्य बीमारियों से भी निजात मिलेगा।

**भ्रामरी** इसे 3 से 5 बार रोजाना करें।

**उद्गीथ-** 3 से 5 बार रोजाना करें।

**मंडूकासन-** इस आसन को करने से खून की कमी दूर होगी। इसके साथ-साथ डायबिटीज, एसिडिटी जैसी समस्या से भी निजात मिलेगा।

**उत्थान पद्मासन-** इस आसन को भी रोजाना कम से कम 5 मिनट करना चाहिए।

**सूर्य नमस्कार-** रोजाना 5 मिनट जरूर करें। इससे आपका पूरा शरीर हेल्दी रहेगा।



# छात्रों के लिए बहुत फायदेमंद हैं यह योगासन

याददाश्त होगी तेज और पढ़ाई में लगेगा मन



आज के इस दौर में याददाश्त की कमजोरी और आसानी से ध्यान केंद्रित न कर पाना लोगों की सबसे बड़ी समस्या बन गई है। विशेषकर परीक्षा की तैयारी करते समय छात्रों के सामने सबसे आम समस्या यह है कि उन्हें ध्यान केंद्रित करने और चीजों को याद करने में बहुत कठिनाई होती है। छात्रों के अलावा आम जीवन में भी कई लोगों को चीजों को याद करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, तो क्या यह समस्या ठीक की जा सकती है? विशेषज्ञों का जवाब है-हां।

**सा** मान्यतौर पर नींद की कमी, कम ऊर्जा और थकान सहित कई कारणों से याददाश्त कमजोर होने की समस्या हो सकती है। इन समस्याओं को दूर करने का सबसे बेहतर विकल्प है-योग। योग करने से न केवल आप शांत रहेंगे साथ ही आपकी याददाश्त, एकाग्रता में भी सुधार होगा। आइए ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानते हैं।

## पद्मासन योग है फायदेमंद

पद्मासन या कमल मुद्रा, मांसपेशियों के तनाव को कम करने के साथ आपके मन को शांत करने का सबसे बेहतर उपाय हो सकता है। यह योगासन आपके दिमाग को तेज बनाने के साथ मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में सुधार करती है। शरीर को

आराम मिलने से चीजों पर ध्यान बना पाना आसान हो जाता है।

## सर्वांगासन योग के लाभ

सर्वांगासन को सभी आसनों की जननी कहा जाता है। यह आसन फोकस और एकाग्रता में सुधार करता है। योग विशेषज्ञों के अनुसार, सर्वांगासन आपके शरीर के सभी चक्रों और अंगों को संलग्न करता है। दिमाग को शक्ति देने के साथ उसे स्वस्थ बनाए रखने में इस योगासन को काफी फायदेमंद माना जाता है। सभी छात्रों को नियमित यह योगासन अवश्य करना चाहिए।

## पश्चिमोत्तानासन योग करने के

### लाभ

पश्चिमोत्तानासन योग को एकाग्रता बढ़ाने के लिए

सबसे अच्छे आसनों में से एक माना जाता है। यह आपके दिमाग को शांत करने के साथ आपकी याददाश्त में सुधार करता है। इस योग आसन के अभ्यास को तंत्रिका तंत्र के लिए भी अच्छा माना जाता है। सिरदर्द की समस्या को दूर करने के साथ मस्तिष्क को कार्यों को बेहतर बनाने में इस योगासन को विशेष लाभदायक माना जाता है।

## हलासन योग करने के लाभ

हलासन या हल मुद्रा, तनाव को कम करने के साथ आपके दिमाग को शांत करती है। तंत्रिका तंत्र को बेहतर रखने के लिए इसे बेहतरीन मुद्रा माना जाता है। मस्तिष्क में रक्त के संचार को बढ़ावा देने के साथ याददाश्त की समस्याओं को दूर करने के लिए इस योगासन का नियमित अभ्यास करना फायदेमंद हो सकता है।



# आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए रामबाण इलाज

**न** जर कमजोर होना आजकल एक सामान्य सी बात है। सही खानपान की मदद से कमजोर नजर को ठीक किया जा सकता है। इसके साथ ही इन घरेलू उपायों और योगासनों को जरूर अपनाएं।

खराब खानपान और अनियमित जीवनशैली के कारण आंखों से संबंधी कई समस्याओं का कारण बनता है। कई लोगों को लगातार कंप्यूटर में काम करने के कारण आंखें कमजोर हो जाती हैं। जिसके कारण चश्मा लगाना पड़ता है। आंखों की ठीक से देखभाल न करना, पोषक तत्वों की कमी या फिर आनुवांशिक कारणों के कारण आंखों की रोशनी कम हो जाती है। योगाचार्य के अनुसार इस समस्या से आप योग और कुछ घरेलू उपाय अपनाकर आसानी से निजात पा सकते हैं।

## आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए योगासन

**अनुलोम विलोम**- रोजाना 10-15 मिनट इस आसन को करें। इससे आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ-साथ दिमाग शांत रहेगा।

**शीर्षासन**- इस आसन को करने से आंखों की रोशनी बेहतर होती है इसके साथ ही आंखों की कई समस्याएं भी कम होती हैं।

**सर्वांगासन** - इस आसन से पूरे शरीर का व्यायाम एक साथ हो जाता है। इसके साथ ही आंखों को भी लाभ मिलता है।

## एक्यूप्रेशर प्वाइंट

योगाचार्य के अनुसार अंगूठे के बगल की अंगूली और दूसरी अंगूली के नीचे की जगह को दबाएं। इससे आपकी आंखों की इम्यूनिटी भी सही होगी।

इसके साथ ही इससे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होगी।  
**आंखों के हर मर्ज के लिए कारगर घरेलू उपाय**

- अदरक का छिलके को हटाकर एक चम्मच जूस निकाल लें। उसमें 1 चम्मच नींबू का रस, सफेद प्याज का 1 चम्मच रस, 3 चम्मच शहद मिलाकर बना लें। रोजाना इसे आंखों में 1-1 बूंद डालें।
- जल नेति से भी आंखों के लिए फायदेमंद है।
- आमल के रसायन 200 ग्राम, ससामृत 20 ग्राम, मुक्ता शुक्ति 10 ग्राम पाउडर को अच्छी से मिलाकर सुबह- शाम 1 चम्मच पानी के साथ लें।
- आंवला का सेवन किसी भी रूप में करें।

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



**9826042287, 9424083040, 9993700880**

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

# ये योगासन तोड़ेंगे आपकी बीमारियों की चेन

हमारे भीतर ऐसी कई बीमारियां होती हैं, जो जेनेटिकली माता-पिता द्वारा हमारे शरीर के अंदर आती हैं। यहां हम बात कर रहे हैं हेरेडिटरी डिजीज की। ये बीमारियां बहुत ही खतरनाक होती हैं। ये एक जनरेशन से दूसरे जनरेशन में आगे बढ़ती हैं। इस कारण इनसे बचना बहुत जरूरी हो जाता है। आप सभी को पता है कि हमारा शरीर सेल्स से मिलकर बनता है। हर एक सेल के भीतर 46 क्रोमोसोम होते हैं। ये क्रोमोसोम डीएनए, आरएनए और प्रोटीन से मिलकर बनते हैं।

**आ** सान भाषा में कहें तो क्रोमोसोम के जरिए ही पैरेंट्स के कैरेक्टर्स बच्चों के भीतर आते हैं। रंग, रूप, आकार, ढांचा, आदतें या फिर बीमारियां ये सभी चीजें हमें अपने पैरेंट्स के जरिए ही मिलती हैं। कई जेनेटिक बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनका कोई इलाज नहीं होता, लेकिन इनमें से कई बीमारियों का इलाज संभव है। विज्ञान की माने तो योग के जरिए डीएनए के रिक्लिफेशन को रिवर्स किया जा सकता है। इससे बीमारियों की फैमिली चेन टूट जाती है। ऐसे में अगर माता-पिता योग करते हैं, तो उनके बच्चों में जेनेटिक बीमारियां नहीं जाएंगी और वह खुद भी स्वस्थ और तंदुरुस्त रहेंगे। आइए जानते हैं उन योगासनों के बारे में जो बीमारियों की चेन को तोड़ते हैं -

## शीर्षासन

शीर्षासन करने से डिप्रेशन दूर होता है। इसे नियमित करने से चेहरे पर चमक आती है और सुंदरता बढ़ती है। इससे इंसान का मस्तिष्क तेज होता है। याददाश्त की शक्ति बढ़ती है। इसके अलावा मस्तिष्क में खून का संचार अच्छा होता है। अगर कोई व्यक्ति सिरदर्द की समस्या से परेशान है, तो उसे शीर्षासन जरूर करना चाहिए।



## सर्वांगासन

इस आसन को करने से व्यक्ति को तनाव और चिंता से मुक्ति मिलती है। उसकी एकाग्रता और याददाश्त की शक्ति बढ़ने लगती है। व्यक्ति याद की हुई चीजों को जल्दी भूलता नहीं है। सिरदर्द की परेशानी खत्म हो जाती है। सर्वांगासन करने से व्यक्ति को तनाव और चिंता से मुक्ति मिल जाती है। उसके ब्रेन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है।

## चक्रासन

नियमित तौर पर चक्रासन करने से चेहरे में चमक आती है। इसे करने से कमर और रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। शरीर में बसा कम हो जाता है और वजन घटने लगता है। ये आसन पेट की चर्बी भी कम कर देता है। इसे करने से पाचन तंत्र काफी अच्छा हो जाता है। चक्रासन का हमारे फेफड़ों पर काफी लाभकारी असर पड़ता है।

## पश्चिमोत्तानासन

इस आसन को करने से डायबिटीज कंट्रोल हो जाती है। इसे नियमित तौर पर करने से सिरदर्द की समस्या से छुटकारा मिलता है। ये आसन मोटापा कम करने में काफी मददगार है। इन आसनों से बीमारी की चेन को तोड़ा जा सकता है। इसे करने से कई जेनेटिक बीमारियां दूर हो जाती हैं।

## हलासन

हलासन करने से मस्तिष्क शांत रहता है। इसे नियमित तौर पर करने से थायरॉइड की बीमारी ठीक हो जाती है। शरीर के भीतर से स्ट्रेस और थकान खत्म हो जाता है। इसे काफी अच्छा आसन बताया गया है। इससे डायबिटीज भी कंट्रोल में रहती है। रोजाना इस आसन को करने से रीढ़ की हड्डी में खिंचाव आता है, जो कि काफी फायदेमंद है।





# योग करें और पायें अस्थमा से मुक्ति

## क्या करें और क्या न करें

**अ** स्थमा फेफड़ों से संबंधित बीमारी है। अस्थमा में छाती और गला संवेदनशील रहता है। अस्थमा का मरीज, धूल, धुआं या ज्यादा कोल्ड वातावरण बर्दाश्त नहीं कर सकता। जहां ज्यादा ऑक्सीजन नहीं है वहां रहने में भी उसे तकलीफ होती है। योग से अस्थमा से छुटकारा पाया जा सकता है। अस्थमा का अनुभव निम्न लक्षणों में से एक या एक से अधिक के साथ अधिकांश लोगों को हो सकता है।

**खाँसी:** अस्थमा से खाँसी अक्सर रात या सुबह में होती है, यह नींद के लिए मुश्किल होती है। कभी कभी खाँसी में बलगम या कफ आता है।

**घरघराहट:** घरघराहट एक सीटी या चरचरानेवाला ध्वनि आती है जब आप साँस लेते हैं।

**सीने में जकड़न:** सीने में जकड़न बनी रहती है। **सांस की तकलीफ:** कुछ लोगों का कहना है कि उन्हें सांस लेने में तकलीफ होती है, या श्वास फुल जाती है। फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है।

अस्थमा में जहां आसन लाभदायक हैं वहीं योग क्रियाओं में सूत्रनेती, जलनेती, बंध और मुद्राएं भी जबरदस्त रूप से असरकार सिद्ध हुई हैं।

### योग आसन

आसनों की शुरुआत आप अंगसंचालन से करें। अंग संचालन में अभ्यस्त होने के बाद क्रमशः बैठकर सिद्धासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन करें। श्वासन में लेटकर पवन मुक्तासन और हलासन करें। मकरासन में लेटकर भुजंगासन और धनुरासन करें। खड़े रहकर पर्वतासन, कटिचक्रासन और फिर चाहें तो सूर्य नमस्कार भी कर सकते हैं, सभी आसनों के विलोम आसन जरूर करें।

### प्राणायाम योग

प्राणायाम में शुरुआत में अच्छे से अनुलोम-विलोम का अभ्यास करें और फिर इसके बाद किसी योग चिकित्सक से पूछकर कपालभाती और भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

### मुद्रा योग

योग मुद्राओं में तडागी, अग्नि, गोरक्ष मन, प्रणाम, हस्तपात और महामुद्रा करना चाहिए।

### ऐसा करें

- धूल से बचें और धूल-कण अस्थमा से प्रभावित लोगों के लिए एक आम ट्रिगर है।
- एयरटाइट गढ़े- बॉक्स स्पिंग और तकिए के कवर का इस्तेमाल न करें ये वे चीजें हैं जहां पर अक्सर धूल-कण होते हैं जो अस्थमा को ट्रिगर करते हैं।
- पालतू जानवरों को हर हफ्ते नहलाएं। इससे आपके घर में गंदगी पर कंट्रोल रहेगा।
- अस्थमा से प्रभावित बच्चों को उनकी उम्र वाले बच्चों के साथ सामान्य गतिविधियों में भाग लेने दें।
- अस्थमा के बारे में अपनी और या अपने लोगों की जानकारी बढ़ाएं इससे इस बीमारी पर अच्छी तरह से कंट्रोल करने की समझ बढ़ेगी।
- बेड शीट और मनपसंद स्टाफ खिलौनों को हर हफ्ते धोएं वह भी अच्छी क्वालिटी वाले एलर्जी को घटाने वाले डिटर्जेंट के साथ।
- सख्त सतह वाले कारपेट अपनाएं।
- एलर्जी की जांच कराएं इसकी मदद से आप अपने अस्थमा ट्रिगर्स मूल कारण की पहचान कर सकते हैं।
- किसी तरह की तकलीफ होने पर या आपकी दवाइयों के आप पर बेअसर होने पर अपने हमसे संपर्क करें।

### ऐसा न करें

- यदि आपके घर में पालतू जानवर है तो उसे अपने विस्तर पर या बेडरूम में न आने दें।
- पंखोंवाले तकिए का इस्तेमाल न करें।
- घर में या अस्थमा से प्रभावित लोगों के आस-पास धूम्रपान न करें संभव हो तो धूम्रपान ही करना बंद कर दें क्योंकि अस्थमा से प्रभावित कुछ लोगों को कपड़ों पर धुएं की महक से ही अटैक आ सकता है।
- मोल्ड की संभावना वाली जगहों जैसे गार्डन या पत्तियों के ढेरों में काम न करें और न ही खेलें।
- दोपहर के वक्त जब परागकणों की संख्या बढ़ जाती है बाहर न ही काम करें और न ही खेलें।
- अस्थमा से प्रभावित व्यक्ति से किसी तरह का अलग व्यवहार न करें।
- अस्थमा का अटैक आने पर न घबराएं। इससे प्रॉब्लम और भी बढ़ जाएगी। ये बात उन माता-पिता को ध्यान देने वाली है जिनके बच्चों को अस्थमा है अस्थमा अटैक के दौरान बच्चों को आपकी प्रतिक्रिया का असर पड़ता है यदि आप ही घबरा जाएंगे तो आपको देख उनकी भी घबराहट और भी बढ़ सकती है।



# तनाव-अवसाद की समस्या से छुटकारा दिलाएंगे यह योगासन

**आ**धुनिक दुनिया ने हमारी जीवनशैली को इस तरह से बदल दिया है कि लोगों को कम उम्र में ही चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं घेर लेती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक तनाव की स्थिति हमारे मानसिक और शारीरिक, दोनों ही तरह के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। जिन लोगों को अधिक तनाव की समस्या होती है, उनमें कई और गंभीर तरीके की स्वास्थ्य समस्याएं विकसित होने का खतरा हो सकता है। तनाव की स्थिति गंभीर स्थितियों में अवसाद का रूप भी ले लेती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक योग के माध्यम से तनाव और अवसाद की समस्या को कम किया जा सकता है। योग का नियमित अभ्यास तनाव पैदा करने वाले हार्मोन के स्तर को कम करने के साथ मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है। जिन लोगों को अक्सर तनाव या अवसाद की समस्या रहती है, ऐसे रोगियों के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास काफी फायदेमंद हो सकता है। आइए ऐसे ही कुछ योगाभ्यासों के बारे में जानते हैं जिनका अभ्यास करके आप तनाव और चिंता सहित अवसाद की समस्या को कम कर सकते हैं।

## श्वास के अभ्यास या प्राणायाम

श्वास पर नियंत्रण प्राप्त करने वाले अभ्यास स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हो सकते हैं। यही कारण है कि तनावग्रस्त लोगों को प्राणायाम करने की सलाह दी जाती है। सांस वाले अभ्यास शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाने में सहायक होते हैं, जो दिल की धड़कन और रक्तचाप की अनियमितता को ठीक करने में मददगार साबित हो सकते हैं। ऐसे में प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास तनाव को कम करने के साथ मस्तिष्क के कार्यों को ठीक करने में मदद कर सकता है।



## मन को शांति देते हैं ध्यान वाले योगाभ्यास

मेडिटेशन, मन को शांत करने का सबसे बेहतर तरीका है। मेडिटेशन, मन से अनावश्यक विचारों को हटाकर वर्तमान को ठीक से जीने में मदद करने का साधन है। यह मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा देने में सहायक है, जिससे आप दिनभर आत्मविश्वास और शांति के साथ कार्यों को बेहतर ढंग से कर सकते हैं। मेडिटेशन का अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है। तनावग्रस्त महसूस करने वाले लोगों के मेडिटेशन सबसे फायदेमंद अभ्यास माना जाता है।

## कई अन्य योगाभ्यास भी लाभदायक

योग विशेषज्ञों के मुताबिक नियमित रूप से किए जाने वाले अभ्यास भी तनाव को कम करने में बहुत मदद करते हैं। उतानासन (स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड), वज्रासन (वज्र मुद्रा) और बालासन जैसे अभ्यास मस्तिष्क में तनाव वाले हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक हो सकते हैं। तनाव-अवसाद को कम करने के लिए नियमित रूप से इन आसनों का अभ्यास काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।



**मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ**

**Manoshanti**  
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :  
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

**मनोशान्ति**  
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का द्वार,  
नशागुचित है उद्धार

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287



योगासन हमारे पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं, इसलिए हम योग के जिस आसन को करें इस बात का ध्यान रहे कि ये हमारे किस अंग को प्रभावित कर रहे हैं। सेतुबंधासन भी योग का ऐसा आसन है जो पूरे शरीर को प्रभावित करता है। यह लिवर को मजबूत बनाता है, पैन्क्रियाज की समस्याओं को दूर करता है और कमरदर्द की समस्या को जड़ से खत्म करता है। इससे होने वाले लाम और इसे करने के सही तरीके के बारे में हम आपको बताते हैं।

### कैसे करें सेतुबंधासन

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं, दोनों बाजू सीधे हों और बाजुओं को शरीर के बगल में रखें। हथेली को जमीन से सटाकर रखें, दोनों पैरों के घुटने मोड़ें ताकि पैर के तलवे जमीन से लग जाएं। यह सेतुबंधासन की प्रारंभिक स्थिति है। इसके बाद सांस भरें, कुछ पल के लिए सांस रोकें और धीरे-धीरे कमर को जमीन से ऊपर उठाएं। कमर को इतना ऊपर उठाएं कि छाती ठुड़ी को छूने लगे। साथ ही बाजुओं को कोहनी से मोड़ें और हथेलियों को कमर से नीचे लगाकर रखें। उंगलियों का रुख बाहर की तरफ रहना चाहिए।

इस प्रकार कमर और शरीर का भार आपकी कलाईयों और हथेलियों पर आएगा। इस स्थिति में सांस सामान्य कर लीजिए। नए अभ्यासी के लिए इतना कर लेना ही पर्याप्त है और अगर आप इतना सुविधापूर्वक

# कमर को मजबूत बनाए सेतुबंधासन

कर सकते हैं तो दोनों पैरों को आगे की ओर सरकाते जाएं ताकि घुटने सीधे हो जाएं और पैर का तलवा जमीन से लग जाए। दोनों पैरों को आपस में मिलाकर रखें। इस स्थिति में 10 से 20 सेकंड तक रुकिये। फिर कमर के निचले हिस्से और रीढ़ पर खिंचाव को महसूस करें। अंत में वापस आने के लिए फिर से घुटने को मोड़िए। दोनों हथेलियों को कमर के नीचे से हटाएं, कमर को किसी प्रकार का झटका न लगे। बाजू सीधी कर लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर को नीचे कर लीजिए। पैरों को भी सीधा कर लें और कुछ देर श्वासन में आराम करें।

### सेतुबंधासन के फायदे

सेतुबंधासन रीढ़ की सभी कशेरुकाओं को अपने सही स्थान पर स्थापित करने में सहायक है। ये आसन कमर दर्द को दूर करने में भी सहायक है। इस आसन से पेट के सभी अंग जैसे लिवर, पेनक्रियाज और आंतों में खिंचाव आता है। कब्ज की समस्या दूर

होती है और भूख भी खुलकर लगती है।  
**थोड़ी सावधानी जरूरी**

सेतुबंधासन का नियंत्रणपूर्वक अभ्यास करें। इस आसन के दौरान किसी प्रकार का झटका न दें। शरीर का संतुलन बनाए रखें। अगर आपकी कमर, हथेली और कलाई पर अत्यधिक भार आए तो पहले भुजंगासन, शलभासन और पूर्वोत्तानासन का अभ्यास एक-दो महीने तक करें। इसके बाद ही सेतुबंधासन का अभ्यास आपके लिए आसान होगा।

जिन्हें पहले से अधिक कमर-दर्द, स्लिप डिस्क या अल्सर की समस्या हो, वे सेतुबंधासन का अभ्यास न करें या योग शिक्षक की देखरेख में ही अभ्यास करें।



### प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

सेहत एवं सूत्र आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287 / 9424083040**

संपादक



# प्रोस्टेट की समस्या दूर करने के लिए पुरुष करें ये योगासन

**प**हले के समय में 40 से 45 साल की उम्र के बाद लोगों में प्रोस्टेट की समस्या होती थी, लेकिन इन दिनों खराब लाइफस्टाइल, खानपान और तनाव जैसी वजहों से प्रोस्टेट संबंधी बीमारी युवाओं में देखने को मिल रही है। प्रोस्टेट शरीर की एक ग्लैंड होती है जो द्रव को उत्पन्न करती है। प्रोस्टेट शरीर के मूत्राशय के चारों तरफ फैला होता है। इसके बढ़ने से मूत्र मार्ग में ब्लॉकेज आ जाता है, जिससे मूत्र और किडनी को लेकर कई बीमारियां होती हैं। प्रोस्टेट की समस्या 40 साल से ज्यादा उम्र वाले व्यक्तियों को ज्यादा होती है। इससे मूत्र विसर्जन करने में परेशानी आती है। इसे हम योग के करने से कम कर सकते हैं।

प्रोस्टेट को कम करने के लिए सुप्त पादांगुष्ठासन, सिद्धासन, धनुरासन, कपालभाति, गोमुखासन, वीरासन, विपरीतकर्णी आसन कारगर होते हैं। इससे बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि कम हो जाती है। प्रोस्टेट वाली जगह की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इससे प्रोस्टेट वाली जगह पर सूजन नहीं होता है। पेट की मांसपेशियों को यह मजबूत करता है। 40 से ज्यादा उम्र के लोगों

को इन आसनों को करना चाहिए और प्रोस्टेट से जुड़ी समस्याओं से निजात पाना चाहिए।

## गोमुखासन से प्रोस्टेट से जुड़ी दिक्कतों से निजात मिलता है

गोमुखासन को करने से मूत्र मार्ग के ब्लॉकेज खुलते हैं। बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि कम हो जाती है। ऐसे में इस बीमारी से निजात पाने के लिए और ऐसे युवा जो स्वास्थ्य के प्रति सजग हैं उन्हें गोमुखासन करना चाहिए। आप चाहें तो योग प्रशिक्षक से ट्रेनिंग लेकर इसे करना शुरू कर सकते हैं।

## ऐसे कैसे करें गोमुखासन

- सबसे पहले सुखासन की मुद्रा में बैठ जाएं
- दाएं पैर को बाएं पैर के ऊपर लाकर बैठें, इसमें दोनों पैर घुटने ऊपर होने चाहिए
- दाएं हाथ को सिर की ओर से पीछे की ओर ले जाएं
- अब बाएं हाथ की कोहनी को मोड़कर पेट की ओर से घुमाते हुए पीठ की ओर ले जाएं
- अब दोनों हाथों को पीछे मिलाते हुए एक सीधी

रेखा बनाएं

- कुछ देर तक इसी मुद्रा में रहें
- फिर विश्राम मुद्रा में आ जाएं
- इस मुद्रा को थोड़ा रिलेक्स होने के बाद फिर करें

## कपालभाति से प्रोस्टेट में सूजन होती है कम

इस आसन को करने से प्रोस्टेट में सूजन होना कम हो जाती है और इससे शरीर स्वस्थ रहता है। ऐसे में प्रोस्टेट को हल्दी रखने के लिए आप चाहें तो इस योगासन को डेली रूटीन में शामिल कर हल्दी रह सकते हैं।

## कैसे करें कपालभाति

- सबसे पहले पलथी मारकर बैठ जाएं
- दोनों हाथों से चित्त मुद्रा बनाएं और इसे अपने दोनों घुटनों पर रखें
- इस आसन में नाक से सांस को छोड़ना नहीं है, सांस को तेजी से फेंकना (तेजी से छोड़ना इसे कह सकते हैं) है
- इसे सात से 10 मिनट तक करना चाहिए।

# आपका मूड ठीक कर देंगे ये योगासन

ये तो सभी जानते हैं कि योग ना सिर्फ शरीर को लचीला बनाता है बल्कि योगा करने से शरीर को मजबूती भी मिलती है। अगर आप सोच रहे हैं कि योगा से आपको सिर्फ यही फायदा पहुंचता है तो आपको इसके बारे में दोबारा सोचना चाहिए।

**हा** लिया रिसर्च में पाया गया कि योग करने से ब्रेन का गाबा कैमिकल का स्तर बढ़ जाता है जिससे ब्रेन को नर्व एक्टिविटी रेगुलेट करने में आसानी होती है।

ये कैमिकल लोगों के मूड और एंजाइटी डिस्टॉर्डर के कारण कम होने लगता है। ऐसे में आपको दवाएं लेने से बेहतर योगा करना चाहिए जिससे तनाव भी दूर होगा और मूड भी अच्छा होगा। जानिए, किन योगासनों को करने से मूड को बेहतर बनाया जा सकता है।

## सेतुबंधासन

इस आसन को करने से छाती, कंधे और फेफड़े खुल जाते हैं साथ ही सिरदर्द और दिल को आराम मिलता है।

**सेतुबंधासन को कैसे करें :** जमीन पर लेटकर दोनों घुटनों को मोड़ लीजिए। नितंबों को ऊपर उठा कर दोनों हाथों को जमीन पर सीधा रखिए। ध्यान रहे इस पोज में कंधे और सिर जमीन पर टिका रहे। कुछ देर इसी स्थिति में रहिए। फिर धीरे-धीरे वापिस सामान्य हो जाइए। इसके बाद दोबारा इस आसन को कीजिए।

## शीर्षासन

सिर के बल खड़े होने के कारण इस आसन को शीर्षासन कहते हैं। ये दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है। इससे डिप्रेशन दूर होता है। याददात बढ़ाने से लेकर स्टेमिना बढ़ाने तक कई फायदे हैं इस आसन के।

**शीर्षासन को कैसे करें :** शीर्षासन के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठें। इसके बाद आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों की कोहनियों को जमीन पर टिका दें। साथ ही दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें।

इसके बाद धीरे-धीरे सिर को दोनों हथेलियों के बीच में रखें। जब सिर पूरी तरह जमीन पर टिक जाए तो शरीर का पूरा वजन सिर पर छोड़ते हुए शरीर को ऊपर की उठाना शुरू करें। शरीर को सीधा कर लें। शुरुआत में इस आसन को करने के लिए दीवार का सहारा भी लिया जा सकता है।

## उष्ट्रासन

इस आसन को करने से मानसिक स्थिरता बढ़ती

है और शारीरिक संतुलन भी बना रहता है। इस आसन से हर तरह की टेंशन को दूर किया जा सकता है।

**उष्ट्रासन को कैसे करें :** इसको करने के लिए वज्रासन पोज में बैठ जाएं। इसके बाद नितंबों को धीरे-धीरे उठाते हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर उठाएं सिर्फ पैर जमीन पर रहने दें। सीधे होकर हाथों को पीछे की ओर ले जाएं और एडियों को पकड़ें। इसके साथ ही गर्दन को भी धीरे-धीरे पीछे की ओर लेकर जाएं। कमर एकदम सीधी होनी चाहिए।

## बालासन

इसे चाइल्ड पोज भी कहा जाता है। बालासन करने से तनाव और गर्मी को बदन के तापमान में बढ़ने से रोक सकते हैं। इस आसन को करने से बहुत अच्छी नींद आती है।

**बालासन को कैसे करें :** इस योग में आपको खड़े रहकर झुकना होता है। ऐसे झुकना होता है ताकि आप अपने हाथों से पैरों को छू पाएं। ऐसा करते हुए पीठ सीधी ही रहनी चाहिए।

## नौकासन

नौकासन से पेट की अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है। इससे तनाव को बहुत आसानी से दूर किया जा सकता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्टेमिना बढ़ता है। इस आसन को करने से एंजाइटी भी महसूस नहीं होती।

**नौकासन को कैसे करें :** पेट के बल लेट जाएं और हाथों को साइड में रखें। धीरे-धीरे नमस्कार की मुद्रा में हाथों को ऊपर उठाएं। इसी के साथ पैरों और सिर को भी ऊपर उठाएं। नितंब वाला भाग जमीन पर रहेगा बाकी पूरा शरीर में हवा में ले जाएं। इस आसन में अधिक से अधिक देर तक रुकने की कोशिश करें।



# योग से दूर करें आंत से जुड़ी समस्याएं



क्या आप भी हर रोज सुबह उठकर कब्ज की समस्या से दो-चार होते हैं। ढंग से पेट साफ ना होने की वजह से क्या आपका भी दिमाग दिन भर पेट में ही अटका रहता है। लाइफ में बढ़ रहा स्ट्रेस और डेडलाइन्स का प्रेशर हमें हमारी रोजमर्रा के जरूरी कामों को करने के लिए भी समय नहीं दे रहे, जिसका बुरा असर हमारे शरीर पर पड़ रहा है। ऐसे में हमारी आंत से जुड़ी सभी समस्याएं फिर चाहे वो कब्ज हो या एसिडिटी या कुछ और...इन्हें दूर करने के लिए हमें अपनी कुछ आदतें बदलनी होंगी और सबसे जरूरी- योग को बनाना होगा अपनी दिनचर्या का हिस्सा।

## इन चीजों से बचें

- खाना खाने की आदत बदलें। ऐसी चीजों से परहेज करें जो अनहेल्थी हों और हमारे स्वास्थ्य को खराब करें।
- डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी भी न होने दें।
- अपर्याप्त मात्रा में फाइबर- फाइबर या रेशो भी हमारे पाचन के लिए बेहद जरूरी हैं इसलिए जरूरी मात्रा में भोजन में फाइबर भी लें।
- एंटीबायोटिक- बहुत ज्यादा मात्रा में प्रतिजैविक दवाओं के सेवन से भी बचें।
- स्ट्रेस या तनाव- तनाव का भी सीधा संबंध हमारे पेट से ही है। अगर हम मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं तो हमारा पेट भी सही नहीं रहता।
- गतिहीनता या स्थिरता- यदि आप ज्यादातर वक्त स्थिर रहते हैं और शारीरिक श्रम नहीं करते तब भी शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है।

## योगासन जिनसे हमारा आंत रहेगा स्वस्थ

### शिशुआसन

इस आसन में थाइज के जरिए हमारा पेट दबता है जिससे कब्जियत दूर करने में मदद मिलती है।

### पवनमुक्तासन

यह आसन पेट में जमा गैर-जरूरी गैस और पेट फूलने की समस्या से छुटकारा दिलाता है। साथ ही इस आसन के जरिए पेट का मसाज हो जाता है और पेट साफ भी रहता है।

### मालासन

यह एक स्ट्रेचिंग आसन है जिसमें पूरे पाचन तंत्र का मसाज हो जाता है।

### वज्रासन

पाचनक्रिया सुधारने और बदहजमी दूर करने में यह आसन बेहद कारगर माना जाता है।

### अर्धमत्स्येंद्र आसन

इस आसन के जरिए पाचन तंत्र की क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है।

# बाल झड़ने से परेशान हैं तो रोज करें सर्वांगासन

**बा** लों के झड़ने से परेशान हैं और इसके लिए किसी कारगर उपाय की तलाश में हैं तो रोज सर्वांगासन का अभ्यास करें।

इस आसन की मदद से थायरॉइड ग्लैंड नियंत्रित होता है और सिर तक रक्त का संचार अच्छी तरह होता है। इसी कारण इस आसन के नियमित अभ्यास से बालों के झड़ने को नियंत्रित किया जा सकता है।

इसके अलावा, इस आसन का नियमित अभ्यास पाचन संबंधी समस्याओं को भी दूर करता है और शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है व याददाश्त तेज रहती है।

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों को साथ रखें और हाथों को कमर पर रखें।

सांस अंदर की ओर लेते हुए दोनों पैरों को को पहले 30 डिग्री के कोण तक उठाएं, कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद 60 डिग्री तक उठाएं और फिर 90 डिग्री तक उठाएं।

अब सांस छोड़ते हुए दोनों पैरों को नीचे ले जाएं और कुछ सेकंड श्वासन में लें।

नोट: कमर और गर्दन में दर्द के मरीज इस आसन को न करें।

## बालायाम योग से भी बाल झड़ना होता है दूर

बाल झड़ने से परेशान हैं तो योग और एक्जूप्रेसर पर आधारित बालायाम योग की मदद से बालों का झड़ना रोक सकते हैं। बालायाम का मतलब है बालों का व्यायाम। इसके नियमित अभ्यास बालों का गिरना, समय से पहले सफेद होना, डैंड्रफ आदि समस्याओं से आराम मिल सकता है।

इसे करने के लिए दोनों हाथों के नाखूनों को आपस में रगड़ें। सुबह नाश्ते से पहले और रात में भोजन से पहले 10 मिनट तक बालायाम का अभ्यास करें। करीब तीन से छह महीने में आपको फर्क महसूस होगा।

दोनों हाथों के नाखूनों को रगड़ने से स्काल्प तक रक्त संचार तेज होता है जिससे बालों संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

इस आसन के अभ्यास का लाभ पुरुषों के गंजेपन पर अधिक प्रभावी माना गया है। महिलाओं के लिए इसके कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसके नियमित अभ्यास से सिर के बाल के साथ-साथ मूँछ, दाढ़ी और कान पर बाल भी बढ़ सकते हैं, शुरुआती संकेत मिलते ही महिलाएं इसका अभ्यास छोड़ दें।

इस आसन से फायदा तभी मिलता है जब आप इसके अभ्यास के साथ-साथ हेल्दी डाइट को भी तरजीह दें। आयरन और प्रोटीन से भरपूर डाइट का सेवन इसके साथ जरूर करें।



# आधुनिक जीवन शैली में योग का महत्व

**अ**र्थप्रधान एवं अतिव्यस्त आधुनिक जीवन शैली अपनाने के कारण आज का मानव न चाहते हुए भी दबाव एवं तनाव, अविश्राम, अराजकता, रोग ग्रस्त, अनिद्रा, निराशा, विफलता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या तथा अनेकानेक कष्टपूर्ण परिस्थितियों में जीवन निर्वाह करने के लिए बाध्य हो गया है। जल, वायु, ध्वनि तथा अन्न प्रदूषण के साथ-साथ ऋणात्मक दुर्भावनाओं का भी वह शिकार बन चुका है। परिणामस्वरूप अनेकानेक शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक असंतुलन, चिंताएं, उदासी, सूनापन एवं दुर्भावनात्मक विचार उसे चारों ओर से घेर लेते हैं। उसके मन की शान्ति भंग हो जाती है लेकिन इन परिस्थितियों का दृढ़ता के साथ सामना करने के लिए हमारी भारतीय पौराणिक योग पद्धति सहायता कर सकती हैं।

तथ्य तो यह है कि मानव अस्तित्व का मुख्य उद्देश्य एक मात्र योग है। उसका प्रादुर्भाव योग में रहने के लिए हुआ है। योग साधना को यदि अपने जीवन का अभिन्न अंग बना दिया जाए तो यह मानव की खोई हुई राजसत्ता की पुनर्प्राप्ति का आश्वासन देता है एवं पुनः अनन्त सत्य के साथ जीवन जीने की कला सिखाता है। योग स्वयं जीवन का संपूर्ण सद्बिज्ञान है। योग हमारे सभी शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक कष्टों एवं रोगों से मुक्ति दिलाता है। यह परिपूर्णता एवं अखण्ड आनंद के लिए वचनबद्ध है।

## योग के मुख्य अंग

योग के मुख्य आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि।

**पांच यम हैं** - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह

**पांच नियम हैं**- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान

यम और नियम के पश्चात् अष्टांग योग तृतीय अंग है- आसन।

आसन स्थिरसुखमासनम् ।

निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। साधक अपनी योग्यता के अनुसार जिस रीति से बिना हिले-डुले स्थिर-भाव से सुखपूर्वक बिना किसी पीड़ा के बहुत समय तक बैठ सके वही आसन उसके लिए उपयुक्त है। इसके अतिरिक्त जिस पर बैठकर साधन किया जाता है, उसका नाम भी आसन है। बैठते समय सिर, गला एवं रीढ़ की हड्डी ये तीनों शरीर के भाग सीधे और स्थिर हों।

**आसन** - सिद्धि हो जाने पर शरीर पर सर्दी, गर्मी आदि द्वन्दों का प्रभाव नहीं पड़ता, शरीर में उन सबको बिना किसी प्रकार की पीड़ा के सहन करने की शक्ति आ जाती है। वे द्वन्द चित्त को चंचल कर साधन में विघ्न नहीं डाल सकते।

आसन वह शारीरिक मुद्रा है जिसमें शरीर की स्थिरता बढ़ती है, मन को सुख-शांति प्राप्त होती है और आसन की सिद्धि द्वारा नाड़ियों की शुद्धि, आरोग्य की वृद्धि, शरीर की स्फूर्ति एवं अध्यात्म में उन्नति होती है।

**पंच तत्वों** - आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी से निर्मित शरीर आसनों का अभ्यास करने से सदैव स्वस्थ रहता है। आंतरिक शक्तियां जागृत होती हैं। सभी चक्र खुल जाते हैं। मन में एकाग्रता स्थापित होती है। शक्तिवर्धन के कारण साधक की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है। जीवन के चहुमुखी विकास एवं प्रत्येक कार्य में सफलता के लिए आसनों का अभ्यास अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

जीवन में कई बार प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण अनेक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। उनका सामना करने की शक्ति साधक को प्राप्त होती है।

## अष्टांग योग

अष्टांग योग के शेष चार अंग इस प्रकार हैं

**धारणा** - का अर्थ है ऐसे विश्वासों को धारण करना जिनके द्वारा मनोवांछित स्थिति को प्राप्त किया जा सके। ये स्थितियां हैं प्रसन्नता, निरोगिता, सुख, शांति, संतोष, तृप्ति, आनंद जिन्हें आत्मिक संपदाओं से संबोधित किया जाता है। मानव अपने भाग्य का स्वयं निर्माता है।

**प्रत्याहार** - अपने विषयों के संबंध रहित होने पर, इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप में तदाकार सा होना प्रत्याहार है। इन्द्रियों की बाह्यवृत्ति को ओर से समेटकर मन में विलीन होने का नाम प्रत्याहार है। इससे इन्द्रियों पर नियंत्रण होता है।

**ध्यान** - मन की चंचलता समाप्त कर एकाग्रता में प्रवेश कर वर्तमान में जीवनकला का नाम

# योग के सरल एवं आसान लाभ

कुछ सरल आसनों के लाभ इस प्रकार हैं-

**पद्मासन** - अतिरिक्त वसा समाप्त, शरीर का वजन संतुलित, ज्ञान मुद्रा में ईश्वरीय ध्यान, जंघाओं में लचक, आलस्य और कब्ज से मुक्ति, पाचन-शक्ति सुदृढ़

**योग मुद्रा** - मोटापा दूर होता है, पेट के समस्त विकारों से मुक्ति, मेरुदंड सुदृढ़

**तुला आसन** - शरीर में हल्कापन का अनुभव, शरीर लचकदार, संपूर्ण शरीर संतुलित

**अर्द्ध चन्द्रासन** - पाचनतंत्र सुचारू रूपेण कार्यरत, पेट के विकार दूर, मेरुदंड में लचीलापन, कर्म दर्द से मुक्ति

**त्रिकोण**

**आसन** - पाचन तंत्र सुदृढ़, यकृत एवं क्लोम ग्रंथि सदप्रभावित

**सूर्य नमस्कार** - 12 विभिन्न मुद्राओं के अनेकानेक लाभ होते हैं। शरीर का प्रत्येक बाह्य एवं आंतरिक अंग-प्रत्यंग सदप्रभावित, मेरुदंड सुदृढ़, कमद लचकदार, पाचन तंत्र एवं नाड़ी संस्थान सशक्त, निम्न रक्तचाप से मुक्ति

**शव-आसन** - पूर्ण विश्राम की स्थिति, तनाव मुक्ति, मन शांत, आनंद का अनुभव, थकावट दूर, उच्च रक्तचाप से मुक्ति

**ताड़ आसन** - आलस्य से मुक्ति, शरीर में स्फूर्ति, बच्चों की ऊंचाई बढ़ाने में सहायक, नाभि का अपने स्थान पर रहना, रक्त संचरण सुचारू, कमर एवं पीठ दर्द से मुक्ति, मेरुदंड, घुटनों, एड़ियों, नितंबों, पेट, कंधों, हाथों को सशक्त होना

**नौका आसन** - मेरुदण्ड, कंधों, पीठ, हाथ पैरों में लचक, स्फूर्तिदायक, मोटापे से मुक्ति

**कमर चक्र आसन** - कमर में लचक, मोटापे से मुक्ति, हाथ पैरों में स्फूर्ति

**जानुशिरासन** - गुप्तांगों के पास रक्त भ्रमण, टांगों के दर्द दूर, जोड़ों के दर्द में राहत

**पश्चिमोतानासन** - हाथों और टांगों में शक्ति, मेरुदण्ड लचीला, कंधे मजबूत, पाचन तंत्रसशक्त, अच्छी भूख का अनुभव, मोटापे से मुक्ति, शरीर लचकदार

**कोण आसन** - ग्रीवा सृजन में लाभदायक, कमर में लचक, हाथ पैर, कंधे सशक्त, कब्ज से मुक्ति

**गौमुख-आसन** - कंधे और घुटने सशक्त, स्नायुमण्डल सुदृढ़, मानसिक संतुलन, मेरुदण्ड सुदृढ़

**वज्र आसन** - सब आसनों के लिए पेट खाली होना चाहिए। लेकिन इस आसन को भोजन करने के पश्चात करने से भी बहुत लाभ पाचन तंत्र सुदृढ़ मेरुदण्ड सीधी कमर एवं कंधों के दर्द दूर, मानसिक संतुलन, ईश्वर ध्यान में मन

**ऊष्ट आसन** - विचार प्रक्रिया में स्थिरता, मानशांत में लाभकारी का नियंत्रण, छाती की मांसपेशियां सशक्त, मेरुदण्ड में लचीलापन, अतिरिक्त वसा दूर पाचन तंत्र सदप्रभावित फेफड़ों की क्रियाशीलता में बढ़ोतरी

**सुप्त वज्रावसन**- घुटनों कंधों एवं कमर में दर्द नहीं नाभि अपने स्थान पर, गुदों की क्रियाशीलता में बढ़ोतरी, मानसिक संतुलन, मोटापे से मुक्ति

**शशांक आसन** - नाड़ी संस्थान सुदृढ़, विश्राम, दया रोग में लाभदायक, मनशांत, कोध, ईर्ष्या एवं अहंकार का त्याग, ईश्वर के प्रति समर्पण

**शिथिल आसन** - विश्राम, गहरी निद्रा चिन्तारहित मन तनाव से मुक्ति

**सर्प आसन** - मोटापे को दूर करता है, पाचन तंत्र सुदृढ़ अच्छी भूख का अनुभव, शरीर लचकदार

**भुजंग आसन** - गर्दन और मेरुदण्ड सुदृढ़ एवं लचकदार, गुदों, यकृत गर्भाशय, पेट फेफड़ों, हृद्य एवं थाइरोइड के कार्यों में लाभदायक, पीठ के दर्द दूर, शरीर में लचक, गला में लाभदायक

**शलभ आसन** - मोटापे से मुक्ति, उच्च रक्तचाप एवं हृद्य रोग से बचा, मेरुदण्ड सुदृढ़, स्नायुमंडल सशक्त, फेफड़ों की क्रियाशीलता में वृद्धि

**धनुर आसन** - गुदों, पीठ एवं नितंबों को सशक्त बनाता है। चयापचय एवं प्रण शक्ति की वृद्धि मेरुदण्ड सुदृढ़ एवं लचकदार, फेफड़े हृद्य गुदें, यकृत, आंतें, प्लीहा और पेट सभी लाभान्वित मुखमंडल पर तेजस्व पाचनतंत्र सक्रिय अतिरिक्त वसा से मुक्ति

**हल आसन** - नाड़ी संस्थान सशक्त, मेरुदण्ड लचकदार, थाइरोइड ग्रंथि लाभान्वित, मोटापे में कमी, रक्त संचरण सुचारू

**उप आसन** - पाचन तंत्र सुदृढ़ मोटापे से मुक्ति हाथ-पैर सशक्त, नाभि अपने स्थान पर स्नायु तंत्र सशक्त

**मकर आसन** - गुदों, यकृत एवं आंतों को सशक्त बनाता है, अपच एवं कब्ज दूर, टांगों और पीठ के कड़ेपन को दूर करता है और मेरुदण्ड की लचक में वृद्धि करता है, पीठ को आराम, घुटने, नितंब एवं मेरुदण्ड सशक्त डिस्क स्लिप में लाभदायक, पेट के समस्त रोग दूर, मोटापे में कमी, उच्च रक्तचाप एवं हृद्य रोग से मुक्ति, नाड़ी संस्थान प्रभावित

**उदर-पवन मुक्तासन** - हृद्य एवं फेफड़ें सशक्त, गैस और अम्लता से मुक्ति, पेट के समस्त रोग दूर, रक्त संचरण, गर्दन में लचक

**सर्वांग आसन** - थाइरोइड और पितुनारी ग्लैंड्स की क्रियाशीलता में वृद्धि, थकावट दूर, उदासी से मुक्ति, गर्दन, नेत्रों, कानों, फेफड़ों के में लाभकारी, गर्दन एवं सिर को रक्त आपूर्ति, मस्तिष्क क्रियाशीलता में वृद्धि, मेरुदंड लचकदार

ध्यान है। ध्यान से सभी कार्य सफल होते हैं। जीवन की सार्थकता तभी है जब हम उसे आनंदमय, शान्तिमय, संगीतमय, रसमय और ज्योतिर्मय बनाएं। ध्यान द्वारा समस्त शारीरिक रोग एवं मानसिक तनाव दूर होते हैं। जीवन वीणा से मधुरता एवं समसरता के स्वर गूंजते हैं। सभी प्रकार के आवेग एवं आवेश शान्त हो जाते हैं।

उत्तेजनाएं समाप्त हो जाती हैं। ध्यान ही समाधि के द्वारा ही साधक आध्यात्मिक उत्कृष्ट शिखर पर पहुंचता है। साधक की ईमानदार, निष्ठावान एवं लग्नशील होना परमावश्यक है।

**समाधि** - जब ध्यान में केवल ध्येयमात्र की ही प्रतीति है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है, तब वहीं ध्यान ही समाधि हो जाता है।

सत्य, चैतन्यता एवं आनंद का अनुभव करने के लिए ईश्वरीय कृपा-पात्र बनने के लिए हमें परमपिता परमेश्वर का कोटि-कोटि धन्यवाद करना चाहिए।

अतः यह हमारा कर्तव्य, उत्तरादायित्व है कि हम वैज्ञानिक आधार पर योग की शरण लेकर शरीर एवं मन को पूर्ण रूपेण स्वस्थ रखें।

# साइनोसाइटिस की समस्या से निजात दिलाएंगे ये योगासन

**मॉ** डर्न लाइफस्टाइल के ढेरों फायदे हैं तो कुछ नुकसान भी हैं। फायदे हैं कि जिंदगी का स्तर पहले से कहीं ऊंचा उठ चुका है। नुकसान ये हैं कि जिंदगी में ऐसी बीमारियां दस्तक दे रही हैं जो पहले कभी नहीं थीं। साइनोसाइटिस या साइनस ऐसी ही एक बीमारी है। कुछ लोगों को हमेशा सर्दी-जुकाम की शिकायत रहती है लेकिन इनमें से ज्यादातर मामले साइनोसाइटिस यानी साइनस के होते हैं। साइनस के शिकार लोगों के सिर में अक्सर भयानक दर्द होता है। लेकिन अगर आप दवाएं नहीं खाना चाहते हैं तो योग इस बीमारी के इलाज में आपकी मदद कर सकता है।

## क्या है साइनोसाइटिस

मानव मस्तिष्क में बहुत सारे खोखले छेद या कैविटी होती हैं। ये छेद हमारे सिर को हल्का बनाए रखते हैं और सांस लेने में भी मदद करते हैं। अगर ये छेद न हों तो मनुष्य अपनी ही आवाज को नहीं सुन पाएगा। इन्हीं छेदों को साइनस कहा जाता है। जब इन्हीं छेदों या साइनस में कफ भर जाता है तो हमें सांस लेने में भी समस्या होने लगती है। इसी समस्या को साइनोसाइटिस कहा जाता है। कई लोग बोलचाल में इसे साइनस भी कह देते हैं। हर साल काफी लोग इसकी चपेट में आते हैं।

## साइनोसाइटिस के लक्षण

कई लोगों को एलर्जी के कारण भी साइनस की



समस्या होती है। उनकी ये समस्या मौसम में तेजी से बदलाव आने या फिर सर्दियों में स्मॉग होने पर अचानक बढ़ जाती है। ऐसे लोगों को पहले जुकाम होता है बाद में प्रदूषण की वजह से गले में खिचखिच पैदा होती है। इसी के साथ नाक बंद होना, नाक बहना और बुखार जैसी शिकायतें होने लगती हैं।

इसके अलावा - सिर में दर्द और भारीपन, आवाज बदल जाना, बुखार और बेचैनी, आंखों के ठीक ऊपर दर्द, दांतों में दर्द, सूंघने में समस्या, जीभ से स्वाद लेने में समस्या, तेजी से बाल सफेद होना, नाक से पीला लिक्विड गिरना भी

साइनस के लक्षण होते हैं। अगर ये लक्षण कई दिनों तक बने रहें तो ये एक्व्यूट साइनस हो सकता है। अगर यह समस्या बार-बार होने लगे या तीन महीने से ज्यादा समय तक बनी रहे तो यह क्रॉनिक साइनस हो सकता है।

## क्यों होता है साइनोसाइटिस

किसी भी कारण से अगर नाक के छेदों में अगर रुकावट आ जाती है तो साइनोसाइटिस हो सकता है। इसके अलावा कई बार दिमाग के खोखले छेदों में बलगम भर जाता है, जिससे साइनस बंद हो जाते हैं। साथ ही, इन्फेक्शन के कारण साइनस की झिल्ली में सूजन आ जाती है। जिसकी वजह से सिर, माथे, गालों और ऊपर के जबड़े में दर्द होने लगता है।

साइनोसाइटिस की बीमारी खराब लाइफस्टाइल की वजह से नहीं होती। लेकिन ऐसे लोग जो फील्ड जॉब में होते हैं या जो ज्यादा वक्त तक प्रदूषण भरे माहौल में रहते हैं। उन्हें साइनस होने का खतरा बाकी लोगों से कहीं ज्यादा होता है।

## योग और साइनोसाइटिस

अगर साइनोसाइटिस लगातार बना रहे तो ये अस्थमा की बीमारी में भी बदल सकता है। योग की सबसे बड़ी खूबी यही है वह किसी भी समस्या को जड़ से खत्म करने के लिए काम करता है। साइनोसाइटिस की समस्या के समाधान में योग बेहद कारगर है।

## साइनोसाइटिस के लिए योगासन

इन योगासनों को रोज करने से आसानी से साइनोसाइटिस की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

### 1. गौमुखान (30 से 60 सेकेंड)

गौमुखान तनाव और बेचैनी को घटाने में मदद करता है। इस मुद्रा के अभ्यास से सीने की मांसपेशियों में खिंचाव पैदा होता है और सांस लेने के रास्ते में लचीलापन बढ़ता है। इसके अलावा चिंता या थकान होने पर भी इस आसन के अभ्यास से राहत मिलती है।

### 2. जानु शीर्षान (30 से 60 सेकेंड)

जानु शीर्षान के अभ्यास से दिमाग को शांति मिलती है और कंधे की मांसपेशियों को अच्छा खिंचाव मिलता है। इस मुद्रा के अभ्यास से सिरदर्द, थकान और बेचैनी को कम करने में मदद मिलती है। आमतौर पर इंसोमनिया और हाई बीपी की समस्या साइनस की बीमारी को और ज्यादा बढ़ा देती हैं।

### 3. भुजंगासन (15 से 30 सेकेंड)

भुजंगासन के अभ्यास से फेफड़ों को अच्छा खिंचाव मिलता है। तनाव, टेंशन या स्ट्रेस से राहत दिलाने में ये जबरदस्त काम करता है। साइनोसाइटिस की समस्या से निपटने में ये आसन बेहतरीन काम करता है। भुजंगासन करने से फेफड़े में जमा कफ हट जाता है और सांस लेना आसान हो जाता है।

### 4. उष्ट्रासन (30 से 60 सेकेंड)

उष्ट्रासन मानव शरीर को संपूर्ण स्वास्थ्य देता है और सेहतमंद बनाता है। इसके अभ्यास से हमारी सांस लेने की प्रक्रिया में सुधार आता है। इसके अलावा गले और सीने में खिंचाव आता है। इस आसन के अभ्यास से हमारे सामने के पूरे हिस्से में खिंचाव पैदा होता है।

### 5. सेतु बंधासन (30 से 60 सेकेंड)

सेतु बंधासन हमारी पीठ के पूरे पिछले हिस्से से तनाव से राहत देने में मदद करता है। सेतु बंधासन से गर्दन और सीने में खिंचाव पैदा

होता है। डिप्रेशन और बेचैनी के कारण भी कई बार साइनस की समस्या हो सकती है। इस आसन के अभ्यास से डिप्रेशन और बेचैनी कम करने में मदद मिलती है। ?

### 6. अधोमुख श्वासन (1 से 3 मिनट)

अधोमुख श्वासन के अभ्यास से शरीर में रक्त संचार सुधरता है। ये आसन शरीर में मौजूद किसी भी गांठ और तनाव को दूर करने में बेहतरीन काम करता है। अधोमुख श्वासन का रोज अभ्यास करने से गर्दन और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव पैदा होता है और इन हिस्सों से दबाव घटता है।

### 7. सलंब सर्वांगसन (30 से 60 सेकेंड)

सलंब सर्वांगसन के नियमित अभ्यास से हल्के डिप्रेशन को चुटकियों में दूर किया जा सकता है। ये आसन हमारे दिमाग को शांति भी देता है। इस मुद्रा के अभ्यास से गर्दन में अच्छा खिंचाव पैदा होता है जिससे इंसोमनिया और थकान को दूर करने में मदद मिलती है।



# अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

## एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

# तेजी से वजन घटाने के लिए करें योगासन



**श**रीर में बढ़ती चर्बी सबसे बड़ी समस्या है। यह सिर्फ दिखने में ही खराब नहीं लगती बल्कि इससे कई और बीमारियां भी हो सकती हैं। इसे कम करने के लिए आप घर में ही रह कर कुछ आसान योगा टिप्स आजमा सकते हैं।

खराब लाइफस्टाइल की वजह से व बिजी दिनचर्या की वजह से खुद पर ध्यान देना बहुत मुश्किल होता है। सुबह ऑफिस व घर के काम की वजह से व्यक्ति अपने लिए समय नहीं निकाल पाता है और ऐसे में हमारा शरीर कई तरह की समस्याओं से परेशान हो जाता है। इसमें से एक सबसे बड़ी समस्या है शरीर में ज्यादा चर्बी। शरीर में चर्बी चिंता का विषय है। यह सिर्फ दिखने में ही खराब नहीं लगता बल्कि इससे कई बीमारियां भी हो

सकती है। कुछ लोग इस मोटापे को नजरअंदाज कर देते हैं तो वहीं कुछ लोग कई पैसा लगाकर जिम में एक्सरसाइज करने चले जाते हैं, लेकिन अगर आप बढ़ते वजन से परेशान हैं और घर में रहकर ही इसका उपाय करना चाहते हैं तो कुछ आसान योग टिप्स आपकी मदद कर सकते हैं। अगर आप नियमित रूप से योगासन करें तो तेजी से वजन कम कर सकते हैं। यह योग पेट व बैली में जमी चर्बी को कम करने में मदद करता है। इसका फायदा तभी होगा जब आप इसे नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करें। यह कुछ आसान योगा टिप्स आपको फिट रखने में मदद करेंगे।

## सूर्य नमस्कार

सुबह उठकर सबसे पहले सूर्य नमस्कार से अपने दिन की शुरुआत करें। सूर्य नमस्कार असान योग है, जो शरीर और मानसिक दोनों को स्वस्थ रखता है। सूर्य नमस्कार योग से पेट से जुड़ी कई समस्याओं जैसे कब्ज, पेट में जलन से निजात दिलाता है।

## कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम करने के लिए रीढ़ को सीधा रखते हुए सुखासन में बैठें। इसके बाद तेजी से नाक के दोनों छिद्रों से सांस को यथासंभव बाहर फेंकें। साथ

ही पेट को भी यथासंभव अंदर की ओर संकुचित करें। इसके तुरंत बाद नाक के दोनों छिद्रों से सांस को अंदर खींचते हैं और पेट को यथासंभव बाहर आने देते हैं। इसे कम से कम 10 मिनट तक कर सकते हैं। यह लिवर, किडनी और गैस की समस्या से छुटकारा दिलाता है।

## त्रिकोणासन

इस योगासन में अपने दोनों पैरों को फैलाकर हाथों को बाहर की ओर खोलते हैं। फिर सीधे हाथ को धीरे-धीरे नीचे की तरफ सीधे पैर की ओर लाते हैं। अब कमर को नीचे की ओर करते हुए नीचे देखना होता है। इसके बाद सीधी हथेली को जमीन पर रखते हैं। वहीं उल्टे उल्टे हाथ को ऊपर की ओर ले जाते हैं। यह भी पेट के लिए सबसे बेहतर आसन है।

इसके अलावा अगर आप अपनी व्यस्त दिनचर्या में से 20 से 25 मिनट का समय निकाल लेते हैं तो आप रनिंग कर सकते हैं। यह वजन कम करने के लिए बहुत ही अच्छा तरीका है। रनिंग करने से शरीर की कैलोरी तेजी से बर्न होती है। नियमित रूप से रनिंग करने से वजन तेजी से घटेगा।



क्या आपको मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप आदि की वजह से गर्दन, सिर या कंधों में दर्द रहता है?

# कंधे और गर्दन के लिए स्मार्ट योग

**ह** म उन्नत प्रौद्योगिकी के युग में रहते हैं और आज मोबाइल फोन दुनिया भर में सबसे व्यापक तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। शिक्षा से लेकर स्वास्थ्य में, निजी संबंधों से लेकर व्यापार तक मोबाइल उपकरणों ने मूलतः पूरे विश्व को बदल दिया है, लेकिन इनके व्यापक उपयोग या दुरुपयोग ने जीवनशैली में विभिन्न खतरों को उजागर किया है। उदाहरण के तौर पर यदि आप यह लेख अपने मोबाइल में पढ़ रहे हैं तो आपके दोनों हाथ मुड़े होंगे और सिर झुका हुआ है, आपकी पीठ मुड़ी हुई है और गर्दन आगे की तरफ झुकी हुई है। हो सकता है आप अपनी इस स्थिति के प्रति अनभिज्ञ हों, पर यही स्थिति आपके दर्द को बढ़ाने में सहायक है। उपचारकर्ता इस स्थिति को टेक्सट नेक कहते हैं।

टेक्सट नेक एक प्रकार से जीवनशैली है। यह अधिक लंबे समय तक मोबाइल, टैबलेट या फिर ई बुक का उपयोग करने व झुक कर बैठने के कारण होता है। इस स्थिति के कारण ही गर्दन व पीठ में दर्द होता है। साधारण स्थिति में जब मनुष्य के कान, कंधों के ठीक ऊपर होते हैं तो सिर का वजन 4.5 किलोग्राम होता है। एक इंच भी गर्दन को आगे करने पर यह वजन रीढ़ की हड्डी पर दोगुना पड़ता है। तो यदि आप स्मार्ट फोन को अपनी गोद में रखकर देख रहे होते हैं तो अंदाज़न 10 से 14 किलो वजन रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी पर पड़ता यह निरंतर दबाव बेहद ज्यादा होता है और आपको असंतुलित करने के लिए काफी है। जरा रुकिए। यह लेख आपको आपके डिवाइस का उपयोग न करने या फिर आपको हतोत्साहित करने के लिए नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन इस डिवाइस की वजह से सुगम व सरल बना है। परंतु इस डिवाइस की वजह से शरीर को कोई हानि न पहुंचे उसके लिए कुछ योगा टिप्स ध्यान में रखने जरूरी हैं।

पीठ व गर्दन की मजबूती और लचक शरीर को अनचाहे तनाव से मुक्त करती है। यहां पर कुछ योगा आसन व व्यायाम बताए जा रहे हैं जो कि आपकी कमर व गर्दन को मजबूती देंगे और लचक प्रदान करेंगे। इन आसनों का निरंतर अभ्यास आपको मोबाइल से पीठ व गर्दन पर पड़ने वाले तनाव से दूर रखेगा और आप अंततः अपने मोबाइल पर प्रेम पूर्वक बातें कर पाएंगे व किसी को आसानी से मैसेज भेज पाएंगे।

## कानों को खींचना

अपने दोनों कानों को धीरे-धीरे ऊपर से नीचे तक हल्का-हल्का दबाएं। दोनों कानों को पकड़कर बाहर की तरफ खींचें और धीरे-धीरे क्लॉक वाइज़ व ऐंटी क्लॉक वाइज़ दिशा में हल्के-हल्के घुमाएं।



इससे आपके कान के आस-पास का तनाव कम होगा और आपको आराम मिलेगा।

## भुजाओं को खींचना

अपनी दोनों भुजाओं को अपने सिर के ऊपर कीजिए, ताकि हाथ की हथेलियां आकाश की तरफ रहें। भुजाओं को थोड़ा और ऊपर खींचें। अब अपनी भुजाओं को कंधों के समानांतर फैला लीजिए और हाथ की हथेलियों व उंगलियों को ऊपर-नीचे व दाएं-बाएं करें। इससे आपके हाथों और कंधों को आराम मिलेगा।

## कंधों को घुमाना

अपने हाथों को कंधों के समानांतर कर लीजिए। अब अंगूठे से छोटी उंगली के निचले भाग को छूएं। अब कंधों को क्लॉक वाइज़ व ऐंटी क्लॉक वाइज़ दिशा में घुमाएं।

## हथेलियों को दबाना

हाथ की हथेलियों को अपनी छाती के पास लेकर आएँ। कंधों को स्थिर रखते हुए हाथ की हथेली से छाती पर दबाव डालें। अब हाथ को बदल लें और दूसरे हाथ से इस स्थिति को करें।

## कोहनी से आठ बनाना

अपने दोनों हाथों को अपनी छाती के सामने ले आइए। दोनों हाथों को उंगलियों को एक-दूसरे से बांध लीजिए। अब दोनों हाथों के कंधों व

कोहलियों से आठ की आकृति बनाइए।

## कंधों में खिंचाव लाना

अपने दाएं हाथ को अपने सिर पर रखिए और बाएं हाथ से बाएं घुटने को कस कर पकड़िए। अब दाएं हाथ को सिर के ऊपर से नीचे कूल्हों तक अच्छे से घुमाएं। इसे कई बार करें।

## अंगूठों को दबाना

अपने दोनों हाथों के अंगूठे को छाती के बिल्कुल सामने लेकर आएँ। अब उन्हें दोनों दिशाओं में कई बार घुमाएं। दोनों हाथों की अंगुलियों को दबाएं और छोड़ें, इस प्रक्रिया को कई बार करें। हालांकि, दर्द को दूर करने के लिए ऊपर दिए योगाभ्यास काफी हैं, परंतु नीचे दी गई बातों को भी अनुभव में लाएं और लाभ लें।

## डिवाइस की स्थिति को बदलना

अपने डिवाइस को अपनी गोद में रखकर आगे झुकने की बजाए ऐसी स्थिति बनाएं जो कि प्रकृति अनुसार हो और डिवाइस आंखों के समानांतर हो।

## ब्रेक लें

यदि आप पूरे दिन में लंबे समय तक डिवाइस का इस्तेमाल कर रहे हैं तो थोड़े-थोड़े अंतराल बाद ब्रेक लें और शरीर व आंखों को आराम दें। इसके साथ साथ ब्रेक के पश्चात आप अपनी स्थिति भी बदल सकते हैं।



# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती हैं कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

**मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए**

**मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# 5 योगासन, जो शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मददगार हैं

**भा** रत में योग की परंपरा बड़ी पुरानी है। भारत के महान योग गुरुओं ने हजारों साल तक तपस्या और शोध से इसकी रचना की है। उस तपस्या का ही परिणाम है कि योग आज उन समस्याओं के उपचार में भी मदद कर रहा है जो, बीते किसी दौर में लोगों को नहीं हुआ करती थीं।

ऐसी ही एक समस्या लो ब्लड सर्कुलेशन की है। आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार, शरीर के उसी अंग में बीमारी का वास होता है जहां पर रक्त संचार ठीक नहीं होता है।

शरीर में रक्त संचार को बढ़ाने के लिए आयुर्वेद जोंक चिकित्सा या रक्तमोक्षण का सहारा लेता है। तो वहीं यूनानी चिकित्सा पद्धति हिजामा की सलाह देती है। इन दिनों कई ऐसे सेलिब्रिटी हैं जो अपनी सेहत को बरकरार रखने के लिए हिजामा करवा रहे हैं।

योग विज्ञान में भी कई ऐसे योगासनों के बारे में जानकारी दी गई है जो शरीर का रक्त संचार सुधारने में मदद करते हैं। इन आसनों के अभ्यास से शरीर और मन को भी बेहतर बनाया जा सकता है, क्योंकि इससे शरीर को अन्य फायदे भी होते हैं।

## ब्लड सर्कुलेशन के लिए योगासन

नीचे दिए गए योगासन आपकी सेल्फ-केयर और वेलनेस रूटीन के लिए बढ़िया और फायदेमंद साबित होंगे। यह विशेष रूप से सच है यदि आप मूवमेंट से जुड़ी समस्याओं से निपट रहे हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके शरीर में उनका कारण या शरीर पर उनका प्रभाव क्या है।

### 1. अधो मुख श्वानासन

अधो मुख श्वानासन ब्लड सर्कुलेशन के लिए बहुत अच्छा है। क्योंकि ये आपके कूल्हों को दिल से ऊपर और दिल को सिर के ऊपर रखता है,



जिसका अर्थ है कि गुरुत्वाकर्षण आपके सिर में रक्त के प्रवाह को सुविधाजनक बनाने में मदद करता है। यह आपके पैरों को भी मजबूत करता है, उसमें सर्कुलेशन में सुधार करता है।

### 2. वीरभद्रासन

वीरभद्रासन आपके पैरों की मांसपेशियों की टोन करने में मदद करता है। ये आपकी मांसपेशियां और पैरों में नसों को कंजूस करने के बाद फ्री करता है। इससे रक्त संचार को बढ़ाने में मदद मिलती है। ये योगासन रिंगन करने वाले एथलीट्स के लिए भी बहुत जरूरी है।

### 3. त्रिकोणासन

त्रिकोणासन भी एक स्टैंडिंग पोज या खड़े रहकर किया जाने वाला आसन है। इसलिए ये आसन मांसपेशियों की टोन करने और पैर में सर्कुलेशन

को बढ़ाने के लिए बहुत अच्छा है। इस मुद्रा में आपको छाती को खोलना और फेफड़ों के विस्तार में भी मदद मिलती है। इससे अभ्यास से पूरे धड़ में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारा जा सकता है।

### 4. विपरीत करणी

अपने पैरों को दीवार के ऊपर रखना ही इस आसन को सही अर्थ में नहीं समझा सकता है। ये आसन आपके पैरों को आपके दिल से ऊपर रखता है, बल्कि ये इसलिए भी उलटा है क्योंकि हम में से अधिकांश लोग दिन भर जिस स्थिति में बैठते हैं। ये आसन उसके ठीक उलट होता है। विपरीत करणी योगासन की ये स्थिति आपके रक्त के प्रवाह को सामान्य करने में मदद कर सकती है। इस आसन का अभ्यास जवानी से करने वाले योगी को बुढ़ापे में रक्त या तरल पदार्थ के जमने की समस्या नहीं होती है।

### 5. उत्तानासन

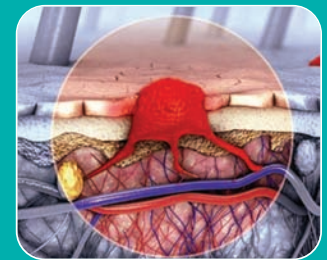
उत्तानासन योग विज्ञान का बहुत ही अच्छा आसन है। इस योगासन के अभ्यास से रक्त का प्रवाह दिमाग की तरफ होने लगता है। ये फ्रोजन शोल्डर की समस्या को भी कारगर तरीके से दूर करता है। इस योगासन का अभ्यास डेस्क जॉब के कारण स्पाइन में होने वाली जकड़न को दूर करता है और साइटिका की समस्या के निदान में भी मदद करता है।

योग की मदद से शरीर की मांसपेशियों को संकुचन और फैलने से पैरों की नसों में खून का संचार बढ़ता है। ग्रेविटी से पलट जाने पर खून का संचार उल्टा होने लगता है और ये सर्कुलेशन से जुड़ी समस्याओं के उपचार का रामबाण तरीका है।

चाहें आपको कोई समस्या हो या न हो। लेकिन यहां बताए गए योगासन के अभ्यास से आपका शरीर ज्यादा बेहतर ढंग से काम कर पाता है और सर्कुलेशन भी पहले से कहीं बेहतर हो जाता है।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थेरेपी तथा रेडियो थेरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थेरेपी एवं रेडियो थेरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेन्सी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# रोज करें ये खास योगासन, दमक उठेगी आपकी त्वचा



रोजाना आधे घंटे तक योग करने से तन और मन दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। रोजाना आधे घंटे तक योग करने से तन और मन दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। त्वचा से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने और इसकी चमक वापस लाने के लिए योग फायदेमंद हो सकता है। कुछ ऐसे योगासन हैं जिनके जरिए खूबसूरत और दमकती त्वचा पाने में मदद मिल सकती है।

**ख** राब जीवनशैली या तनाव के कारण त्वचा पर समय से पहले झुर्रियां नजर आने लगती हैं। अस्वस्थ आहार, धूम्रपान, शराब का सेवन जैसी आदतें भी त्वचा की चमक को कम करती हैं। त्वचा की एक और आम समस्या मुंहासे हैं। ये कभी शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलावों के कारण विकसित होते हैं, तो कभी खराब पाचन का परिणाम होते हैं। कारण जो भी हो, लेकिन त्वचा से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने और इसकी चमक वापस लाने के लिए योग फायदेमंद हो सकता है। कुछ ऐसे योगासन हैं जिनके जरिए खूबसूरत और दमकती त्वचा पाने में मदद मिल सकती है। इन योगासनों का अभ्यास करने से सिर और चेहरे के हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद मिलेगी, जो प्राकृतिक रूप से त्वचा में निखार लाएंगे। वहीं उल्टे या सिर के बल करने वाले आसन करने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन और खून का बहाव ज्यादा होता है। इससे तंत्रिका तंत्र में सुधार होता है, और ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है।

## सर्वांगासन

सर्वांगासन करने से त्वचा में ढीलापन और झुर्रियां को कम करने में मदद मिलती है। यह आसन सिर

को रक्त की आपूर्ति करके डलनेस से छुटकारा पाने में मदद करता है। इससे मुंहासे से निपटने में मदद मिलती है।

## उर्ध्व धनुरासन

इस आसन को चक्रासन भी कहते हैं। इसमें शरीर धनुष के आकार में होता है। इस आसन में सिर को नीचे लटकाया जाता है जिससे रक्त का प्रवाह ज्यादा होता है। यह चेहरे पर निखार लाने में मदद करता है। यह आसन कठिन जरूर है लेकिन इसका नियमित रूप से अभ्यास करने पर कमर में लचीलापन आता है। यह आसन फेफड़ों में ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे पाचन तंत्र में सुधार आता है।

## शीर्षासन

शीर्षासन को सभी आसनों का राजा माना जाता है। इसे करना शुरुआत में कठिन जरूर है लेकिन इसके बहुत लाभ हैं। यह सुंदरता और त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखता है। इस आसन को करने से सिर नीचे की ओर मुड़ जाता है, जिसकी वजह से ऑक्सीजन चेहरे की तरफ संचारित होता है और खून का संचार अच्छा होता है। इससे चेहरे पर चमक आती है और इसके अभ्यास से झुर्रियां

गायब होती हैं।

## हलासन

इस आसन में शरीर की स्थिति हल के समान होती है, जो थायरॉइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है और हार्मोन को नियंत्रित रखने में मदद करता है। यह आसन पाचन प्रक्रिया को सुधारता है जिससे पेट से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं। इसकी वजह से मुंहासे की दिक्कतों से छुटकारा मिलता है।

## उतानासन

खड़े-खड़े आगे झुकने वाले इस आसन में चेहरे पर रक्त प्रवाह बढ़ता है जो त्वचा को चमकाने का काम करता है। यह आसन त्वचा की नई कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है।

## प्राणायाम

शरीर में ज्यादा गर्मी होने से मुंहासे की परेशानी होती है और इससे त्वचा पर असर पड़ता है। प्राणायाम शरीर को ठंडक देता है। चमकदार त्वचा के लिए अनुलोम-विलोम, शीतली और शीतकारी प्राणायाम व कपालभाती किया जा सकता है। ये नाड़ियों में शुद्ध ऑक्सीजन प्रवाहित करते हैं जिससे त्वचा की चमक बनी रहती है।

# मानसिक बीमारियों के लिए रोज करें ये योगासन

**आ**ज की आपा-धापी भरी जिंदगी से भौतिक सुख-सुविधाएं तो कुछ बढ़ी हैं लेकिन उसी अनुपात में हमारा चैन और सुकून भी छिन रहा है। ध्यान और प्राणायाम के अलावा भी कुछ आसन आप कर सकते हैं। इनसे भी आप मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। जानिए कुछ कारगर योगासनों के बारे में।

बढ़ते तनाव की वजह से देश में ही नहीं पूरे संसार में मानसिक रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इनके इलाज के लिए रोगी तरह-तरह की दवाइयां खाते हैं, जबकि इनसे बचाव के लिए आपको ना तो दवाइयां खाने की जरूरत है और ना ही महंगे इलाज की। अगर आप नियमित तौर पर ध्यान, प्राणायाम और कुछ योगासनों को अपनी जीवनशैली में शामिल कर लें तो मानसिक रोगों से बचे रह सकते हैं। अत्यधिक तनाव अंततः ऐसी स्थिति में ले जाता है, जहां व्यक्ति के भीतर आत्महत्या तक के विचार आ सकते हैं।

## धनुरासन विधि

सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं और हाथ पीछे करते हुए पैरों को पकड़ें। सांस भरते हुए सीने और पैरों को ऊपर उठाएं और हाथों को सीधा रखते हुए कूल्हों को ऊपर उठाकर, पैरों को पीछे की ओर खींचें। सिर और जांघों को जमीन से यथाशक्ति ऊपर उठाएं। लंबी सांसों के संग लगभग 20 सेकेंड तक करें। सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएं। यही प्रक्रिया तीन से पांच बार दुहराएं।

**लाभ-** धनुरासन करने से दिमागी खराबी में तो लाभ होता ही है, मानसिक रोगों से बचना भी संभव होता है। मन की चंचलता दूर होती है। यह आसन उत्तेजना से दूर रखता है, जिससे कई मानसिक रोगों से बचाव होता है। मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है। सिरदर्द या माइग्रेन के रोगी

और गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें।

## मत्स्यासन विधि

इसे करने के लिए सीधे बैठकर पद्मासन लगाएं। दोनों हाथ नितंबों के नीचे रखें। अब पीछे की ओर झुककर लेट जाएं। गर्दन को मोड़कर माथा जमीन से लगाएं ताकि पीठ थोड़ा ऊपर उठ जाए। अब पैरों के अंगूठों को पकड़ें और कुछ देर रुकें। कुछ पल बाद गर्दन सीधी कर हाथों को फिर से नितंबों के नीचे रखें। गर्दन और धड़ को ऊपर उठाकर गर्दन को बाईं-दाईं ओर 3-3 बार क्लॉक और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं। अंत में पद्मासन खोलकर विश्राम करें।

**लाभ-** मत्स्यासन के नियमित अभ्यास से श्वास नलिका की ऊष्णता बढ़ती है और म्यूकस बाहर निकल जाता है तथा सांस लेना सहज हो जाता है। इससे तंत्रिका तंत्र को नई ऊर्जा मिलती है। शरीर से टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं, तनाव कम होता है और दिमाग तरोताजा महसूस करता है।

## सुखासन विधि

पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके सिर, गर्दन और रीढ़ को एक सीध में रखकर बैठें। सहज रूप से पालथी बनाएं और दोनों हाथों को पैरों पर रखें। अंगुलियां खुली रहें और कंधे ढीले। सिर हल्का सा ऊपर उठा हुआ हो। आंखें बंद रखें। धीमी, लंबी और गहरी सांस लें। पांच से 10 मिनट तक करें। घुटनों के दर्द या सायटिका के रोगी इसे न करें।

**लाभ-** सुखासन करने से मन एकदम शांत हो जाता है और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। पैर मुड़े होने के कारण घुटने से ऊपर का रक्त-प्रवाह तेज होता है और मस्तिष्क को ऊर्जा मिलती है। यह आसन आध्यात्मिक लाभ देता है। स्मरण-शक्ति और सकारात्मक सोच बढ़ती है।

## शवासन विधि

शवासन करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेटें। हाथ शरीर के अगल-बगल कमर से थोड़ा हटाकर रखें। हथेलियों की दिशा ऊपर की ओर रहे। शरीर को ढीला छोड़ दें और आंखें बंद कर हल्की सांस लें और आती-जाती श्वांसों को महसूस करें। शरीर के प्रत्येक अंग को बंद आंखों से देखने का प्रयास करें। आराम के लिए घुटनों के नीचे पतला तकिया या गद्दा रख सकते हैं।

**लाभ-** शवासन करने से पूरे शरीर को आराम मिलने के कारण मानसिक तनाव और सिरदर्द दूर होता है, थकान मिटती है, काम करने के लिए ऊर्जा मिलती है और अच्छी नींद आती है। यह आसन हताशा-निराशा से निकालकर आपमें सकारात्मक भाव भरता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है और नई चेतना का संचार होता है।

## बालासन विधि

बालासन करने के लिए पहले वज्रासन में बैठकर सांस भरते हुए हाथों को ऊपर ले जाएं। कुछ सेकेंड बाद, सांस छोड़ते हुए कूल्हे से इतना झुक जाएं कि हथेलियां जमीन को स्पर्श करने लगें। जिनके कंधों में दर्द हो वे हाथ पीछे भी रख सकते हैं। माथा जमीन से लग जाने दें। कुछ देर बाद, दोनों हाथों की अंगुलियों को फसाकर उस पर सिर रखें। सांस को नाभि तक जाने दें।

**लाभ-** जन्म से पहले शिशु गर्भ में जिस अवस्था में रहता है, वही बालासन की अवस्था होती है। बच्चा गर्भ में आराम की मुद्रा में होता है, इसलिए यह आसन मन की पीड़ा को हरने और बहुत आराम देने वाला माना गया है। यदि यह आसन शीर्षासन के बाद किया जाए तो लाभ और बढ़ जाता है।



# विन्यास योग

विन्यास योग मुद्राओं की एक श्रृंखला है, जो सांस को तेजी से अंदर और बाहर करने में मदद करती है। विन्यास संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है, 'सांसों की गति को संकलित करना या ब्रीथ सिंक्रोनाइज्ड मूवमेंट'। विन्यास योग नृत्य जैसा है, योग के इस प्रकार को पलो या प्रवाह के रूप में जाना जाता है।

**वि** न्यास योग करने से शारीरिक और मानसिक दोनों का लाभ पहुंचता है। इसे करने से शरीर से पसीने के रूप में दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं, जिससे शरीर स्वस्थ और रोगमुक्त रहता है। सांस लेने की गति इस योग में तेज होती है जिससे दिमाग को आराम मिलता है।

विन्यास योग की शुरुआत तिरूमाला कृष्णमचार्य नामक साधु ने की। उन्होंने सांसों की महत्ता को जानते हुए इस योग के इस प्रकार का प्रसार किया। इस योग के दौरान शरीर का झुकाव हर दिशा में होता है। इसलिए विन्यास योग को करते वक्त बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। आइए हम आपको विन्यास योग और इससे होने वाले लाभ की जानकारी देते हैं।

## विन्यास योग के लाभ

**शक्ति प्रशिक्षण या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग :** विन्यास योग शक्ति प्रशिक्षण की प्रक्रिया की तरह काम करता है। यह शरीर की कमजोर मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। इसकी मुद्रायें ऐसी होती हैं जो शरीर के हर हिस्से को प्रभावी रूप से मजबूत बनाती हैं।

**तनाव कम होता है :** विन्यास योग करने से न केवल शरीर निरोग और स्वस्थ रहता है बल्कि यह मानसिक रूप से भी आदमी को मजबूत बनाता है। योग एक प्रकार की आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिससे आदमी अपनी भावनाओं पर काबू पाता है। इस योग को करने से सकारात्मक विचार आते हैं जिसके कारण तनाव नहीं होता है और तन के साथ मन भी तंदरुस्त होता है।

**शरीर में लचीलापन :** विन्यास योग करने से शरीर लचीला और कोमल होता है। इस योग की मुद्राओं के दौरान मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिसके कारण कड़ी मांसपेशियां लचीली होती हैं। विन्यास योग के दौरान मांसपेशियों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है जिसके कारण मांसपेशियां लचीली होती हैं। शरीर में लचीलापन आने से मोच और चोट लगने की संभावना कम होती है।

**बीमारियों से बचाव :** विन्यास योग को नियमित रूप से 60-90 मिनट तक करने से बीमारियां होने का खतरा कम होता है। इससे दिल की बीमारियां होने की आशंका भी काफी कम हो जाती है। रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, डायबिटीज

होने का खतरा कम होता है। साथ ही वजन भी काबू में रहता है। जिन लोगों को अनिद्रा की शिकायत है उनके लिए भी यह योग काफी लाभकारी है क्योंकि इसे करने से नींद भी बहुत अच्छी आती है।

## विन्यास योग करते वक्त बरतें सावधानी

- विन्यास योग करते वक्त शरीर का झुकाव लगभग हर तरफ होता है। इसलिए इस योग को करने के दौरान आरामदेह और ढीले कपड़े पहनें।
- इस योग को शुरू करने से पहले जमीन पर चटाई जरूर बिछाएँ, खुली जमीन पर इस आसन को करने से बचें।
- विन्यास योग के दौरान पसीना निकलता है, इसलिए पानी की बॉटल और टॉवेल भी साथ रखें।
- जब तक पूरी तरह सीख न जाएं इस आसन को स्वयं करने की कोशिश न करें। बेहतर होगा कि किसी प्रशिक्षित योग गुरु की देखरेख में ही विन्यास योग करें।





# दिल को रखता है स्वस्थ ये योगासन



योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है, इससे सांसों की गति बढ़ती है और रक्त का संचार अच्छे से होता है, योग दिल को मजबूत बनाता है। योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखने का बहुत ही अच्छा तरीका है। यदि आप नियमित योग के आसन करते हैं तो आपको कई खतरनाक बीमारियां नहीं होती हैं। योग से दिल को भी मजबूत रखा जा सकता है, और दिल की बीमारियों से बचाता है।

**यो** ग के आसन के दौरान आप सांसों तेजी से लेते हैं जिससे दिल तेजी से धड़कता है और रक्त संचार अच्छे से होता है। इसलिए यदि आप दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो योग कीजिए। आइए जानिये दिल को स्वस्थ रखने वाले योग के आसनों के बारे में।

## ताड़ासन

इसे माउंटेन आसन भी कहते हैं, यह दिल को स्वस्थ रखता है और बीमारियों से बचाता है। यह शरीर को लचीला भी बनाता है।

## वृक्षासन

इसे ट्री पोज भी कहते हैं, इस आसन में व्यक्ति पेड़ के समान मुद्रा बनाता है। यह आसन व्यक्ति के दिमाग को शांत रखता है और शरीर को दृढ़ बनाता है जो कि दिल को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है।

## उत्थिता हस्तपादासन

योग के इस आसन से शरीर मजबूत होता है और शरीर का संतुलन भी ठीक होता है। इस आसन को दोनों हाथों को सीधे फैलाकर करते हैं।

## त्रिकोणासन

यह आसन एक प्रकार का कार्डियोवस्कुलर व्यायाम भी है, इसे करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और दिल स्वस्थ रहता है। इस आसन के दौरान सीने को फुलाते हैं, इसके कारण सांस लेने की गति तेज होती है और दिल अच्छे से काम करता है। यह शरीर की शक्ति को भी बढ़ाता है।

## वीरभद्रासन

इसे योद्धा आसन भी कहते हैं। यह आसन शरीर के संतुलन को ठीक करता है और सहनशक्ति को बढ़ाता है। इसके अलावा यह दिमाग को शांति प्रदान कर दिल की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

## उत्काटासन

इस आसन को करने के दौरान दिल और श्वसन यानी सांस लेने की दर बढ़ती है जिससे दिल मजबूत होता है। यह दिल को मजबूत बनाने के लिए बहुत अच्छा आसन है।

## मर्जरी आसन

इसे कैट पोज भी कहते हैं। यह आसन एक प्रकार की आराम की मुद्रा है जो दिल को व्यवस्थित होने के लिए समय देता है, यानी अन्य आसन करने के बाद यदि आपकी धड़कन बढ़ जाये तो इस आसन में दिल अपनी सामान्य स्थिति में आ जाता है।

## मुजंगासन

इसे कोबरा पोज भी कहते हैं। इस आसन में सीने का खिंचाव होता है, इसे करने के लिए अतिरिक्त स्टेमिना की जरूरत होती है। इस आसन से दिल की कार्यक्षमता बढ़ती है।

# कब्ज और पेट की गैस की समस्या के लिए तुरंत इलाज योग

**कु**छ लोगों के लिए कब्ज एक दैनिक मामला बन गया है। और, हम आम तौर पर इसे एक बीमारी मान लेते हैं; जबकि यह एक लक्षण है। यदि सही समय पर इसका इलाज नहीं किया गया तो यह श्रोणि रोगों और पेट के विकारों में बदल सकता है। लेकिन हम अक्सर कब्ज को लापरवाही से लेते हैं।

## कब्ज कैसे होता है?

कब्ज अलग अलग लोगों के लिए अलग अलग मायने रखता है। कुछ लोगों के लिए यह असामयिक मल हो सकता है, और कुछ लोगों के लिए केवल कठिन मल का पारित होना हो सकता है। जो भी मामला हो, इस समस्या का मूल कारण हमारी अस्वास्थ्यकर जीवनशैली है।

अनुचित काम का समय, आराम करने के लिए कम समय और बहुत अधिक जंक फूड का सेवन हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाता है जिसे कि हम अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इसके अलावा आहार में ताज़े फल और हरी पत्तेदार सब्जियों की कमी से, विशेष रूप से भोजन जिसमें फाइबर कम हो, कब्ज का कारण बन सकता है। पानी का कम सेवन भी एक और कारण है।

कब्ज का इलाज करने के विभिन्न तरीके हैं। रेचक और अन्य उपचार उपलब्ध हैं जो कब्ज से राहत प्रदान कर सकते हैं। लेकिन यह ठीक ही कहा गया है कि - निवारण हमेशा इलाज से बेहतर है और योग कब्ज को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है।

## योग, कब्ज को दूर करने का एक प्राकृतिक तरीका

कुछ ही मिनटों का नियमित योग अभ्यास अनियमित मल त्यागने की तकलीफ को सुधारने में मदद करता है, पेट में खिंचाव और पेट फूलने



की समस्या से भी राहत दिलाता है व सारा दिन सुख एवं शांति रखने में भी मदद करता है। योग हमारे शरीर को तरोताजा करता है और शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को भी बढ़ाने में मदद करता है। अधिकांश योग आसनों में श्रोणि का अच्छा संचालन शामिल होने के कारण, योग अभ्यास वास्तव में कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

## कब्ज दूर करने के लिए पाँच योगासन

यहाँ कुछ योग आसन दिए गए हैं, नियमित रूप इनका अभ्यास करने पर, कब्ज की बीमारी में राहत मिल सकती है।

### मयूरासन

यह आसन पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है और अस्वास्थ्यकर भोजन के प्रभाव को नष्ट करता है। यह आसन पेट दबाव को बढ़ाता है, जो प्लीहा और यकृत एनलाजर्जमेंट्स को कम कर देता है। यह आसन आंतों को भी मजबूत बनाता है।

इस तरह से कब्ज की समस्या से राहत दिलाता में मदद करता है।

### अर्ध मत्स्येंद्रासन

इस आसन के महत्वपूर्ण शारीरिक पहलू यह हैं कि - यह पैन्क्रियाज, लिवर, स्प्लीन, किडनी, पेट और कोलन को प्रभावित करता है, इसलिए मल त्यागने में सुधार और कब्ज से राहत प्रदान करता है।

### हलासन

हलासन को करने से कब्ज, बदहज्मी और पेट संबंधी सभी प्रकार की बीमारियों से छुटकारा मिलता है। साथ ही पाचन क्रिया भी मजबूत होती है। अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो अपने वजन को कम करने के लिए रोजाना हलासन जरूर करें।

### पवनमुक्तासन

जैसा नाम से ही पता चलता है, यह आसन शरीर से गैस को बाहर निकालने में मदद करता है। हममें से ज्यादातर नियमित कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए यह एक आम परेशानी है। यह आसन अपच/मन्दाग्नि सहित कई पाचन संबंधी विकार को भी दूर करने में मदद कर सकता है। यह अम्लपित्त जिसे एसिड रिफ्लक्स भी कहते हैं, से राहत दिलाने में भी मदद करता है, जो कि अपच के कारण ही होता है।

### तितली मुद्रा

यह आगे झुककर करने वाले आसन से हमारे पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में मदद मिलती है और गैस, ऐंठन और पेट की सूजन से भी राहत दिलाता है। यह आसन तनाव को कम करने में भी मदद करता है जो कि अच्छे पाचन के लिए अत्यंत आवश्यक है।



## आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्पलिट \* परमानेन्ट \* ईजी \* सेफ \* फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव



डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)

एम.डी. होम्योपैथी जटिल, असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

\* कैंसर \* किडनी फेलिचर \* अस्पताल में गंभीर रूप से \* भर्ती मरिजों का उपचार \* कोमा \* शल्य चिकित्सा योग्य रोग आँटो इन्सूलिन रोग \* जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyaahomeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,

# पीठ दर्द से हैं परेशान तो करें ये योगासन

**जं** कफूड खाने और आधुनिक लाइफस्टाईल के कारण लोगों को हाथ-पैरों में दर्द की समस्या रहने लगी है। कई बार ये दर्द बढ़कर गंभीर भी हो जाता है। जो लोग अक्सर कंप्यूटर पर बैठते हैं या फिर लंबे समय पर कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं उनको आमतौर पर पीठ दर्द की समस्या रहती है। पीठ दर्द कई बार इतना बढ़ जाता है कि सर्वाइकल होने का खतरा भी बरकरार रहता है। कई बार आपका पीठ दर्द स्लिप डिस्क का रूप भी ले लेता है जिसका नकारात्मक असर रीढ़ की हड्डी पर भी पड़ता है। दरअसल लंबे समय तक कुर्सी पर बैठने या दुपहिया वाहन चलाने वाले लोग हमेशा पीठ दर्द की समस्या से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। ऐसे में इन्हें चाहिए कि वे पीठ दर्द में योगासन करें। हालांकि यदि आप नियमित रूप से योगा करेंगे तो भी आप पीठ दर्द जैसी समस्या से बच सकते हैं। पीठ दर्द के लिए योगासन बहुत हैं और यह लाभकारी भी हैं लेकिन आपको चाहिए कि आप योगासन नियमित रूप से करें। पीठ दर्द में योगासन से क्या लाभ होंगे आइए जानें

## पीठ दर्द में योगासन

कुछ आसनों के जरिए आप पीठ दर्द के दौरान ना सिर्फ दर्द से निजात पा सकते हैं बल्कि पीठ दर्द की समस्या से भी बच सकते हैं।

**बॉडी स्ट्रेच :** आपको पीठ दर्द के दौरान शरीर को स्ट्रेच करना चाहिए लेकिन बहुत अधिक दबाव के साथ नहीं बल्कि जितना आपसे आराम से हो। आप सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को कमर पर रखें और पीछे झुकने की कोशिश करें तब तक झुकें जब तक कमर पर अधिक दबाव ना पड़े। ऐसा थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद कम से कम पांच बार रोजाना करें।

**हाथों के साथ स्ट्रेच करें :** सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को एक तरफ लेकर जाएं और पीछे की



तरफ अधिक से अधिक जाने की कोशिश करें और कुछ सेकेंड इस पॉजिशन में रहें फिर वापिस आ जाएं और दोबारा दूसरी साइड से इसी क्रिया को दोहराएं।

**पद्मासन :** पीठ दर्द से निजात पाने के लिए पद्मासन अच्छा उपाय है। इसके लिए आप चौकड़ी मारकर एक-पैर पर दूसरा पैर ऐसे रखें जैसे आप आराम से हाथों के सहारे झूल पाएं। इसके बाद कमर सीधी करके आंख बंद कर इसी मुद्रा में बैठे। थोड़ी-थोड़ी देर बाद इसी मुद्रा में बैठकर आपको पीठ दर्द में आराम मिलेगा।

**ताड़ासन :** पीठ दर्द में ताड़ासन बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इसमें आपको चाहिए कि आप सीधे खड़े होकर अपने शरीर को अधिक से अधिक ऊपर खींचें और पूरे शरीर का भार पंजों पर डाल दें।

## पीठ दर्द में योगासन के दौरान सावधानियां

- योगासन के दौरान आपको खाली पेट होना चाहिए यानी आपको खाना खाए कम से कम 4 घंटे बीत चुके हो।
- आपको पीठ दर्द के दौरान बहुत अधिक भार नहीं उठाना चाहिए।
- पीठ दर्द के दौरान योगासन करने से पहले डॉक्टर से जरूर संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह पर ही आसन करें।
- यदि आप पहली बार योगासन करने जा रहे हैं तो किसी योग एक्सपर्ट की मदद जरूर लें क्योंकि गलत आसन से आपको लाभ के बजाय दुष्प्रभाव झेलने पड़ सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई- 2022

लिवर रोग  
विशेषांक



## संज्ञा एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehaturatindore@gmail.com

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

मूल्य  
₹40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287



## माननीय राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल जी से सिकल सेल एनीमिया तथा होम्योपैथी चिकित्सा के बारे में चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी

**इन्दौर.** सिकल सेल एनीमिया, अप्लास्टिक एनीमिया, थैलेसीमिया जैसे जटिल रोगों की बढ़ती संख्या से चिन्तित डॉ. ए.के. द्विवेदी बताते हैं कि पहले इस तरह के केसेस बहुत कम मिलते थे, लेकिन अब इस बीमारियों से पीड़ित मरीजों की संख्या में समयान्तराल के साथ इजाफा होता जा रहा है, विशेषकर आदिवासी अंचल झाबुआ, अलीराजपुर, बड़वानी सहित राजगढ़ जिले में मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है, जो चिन्ता का विषय है।

मुलाकात के दौरान राजगढ़ तथा झाबुआ जिले के आदिवासी क्षेत्रों को लेकर राज्यपाल काफी चिन्तित दिखे। उन्होंने बताया कि, इन क्षेत्रों की गर्भवती महिलाओं की जाँच कराकर सिकल सेल एनीमिया सहित रक्तजनित बीमारियों के वास्तविक आँकड़ों का पता लगाया जाएगा। जाँच में पीड़ित मरीजों के इलाज के

लिए एलोपैथी व आयुर्वेद चिकित्सा के साथ-साथ होम्योपैथिक चिकित्सा को अपनाने की सलाह दी जाएगी। माननीय राज्यपाल जी का ऐसा भी प्रयास है कि आगामी भविष्य में प्रदेश स्तर पर इस जटिल बीमारी की रोकथाम के लिए अभियान चलाया जायेगा। विदित हो कि, राज्यपाल महोदय ने गुजरात में विधायक रहते हुए इस तरह के जटिल रोगों से पीड़ित मरीजों की सेवायें की हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि, सिकल सेल एनीमिया, अप्लास्टिक एनीमिया व थैलेसीमिया आदि ऐसे गम्भीर जटिल रोग हैं, जो किसी भी उम्र में हो सकती है। इस अवस्था में मरीज बोन मैरो नए ब्लड सेल्स का निर्माण नहीं कर पाता है। इसे मायेलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम भी कहा जाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति को थकान अधिक महसूस होती है, संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और

अनियंत्रित रक्तस्राव होता है। अप्लास्टिक एनीमिया खून की कमी से जुड़ी बीमारी है जिसमें शरीर में रक्त कोशिकाओं का निर्माण कम हो जाता है। इस रोग के लक्षण एकाएक सामने नहीं आते हैं लेकिन अगर इस रोग को अधिक समय तक नजरअंदाज किया जाए तो इसके परिणाम गम्भीर जानलेवा सकते हैं और व्यक्ति की मौत तक हो सकती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि, आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन तथा एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी, इन्दौर द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया अवेयरनेस-डे के अवसर पर रक्त जनित बीमारियाँ जैसे अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल एनीमिया एवं थैलेसीमिया तथा बोन मैरो डिसऑर्डर पर राष्ट्रीय होम्योपैथिक सेमिनार का आयोजन किया जाता है।

## राज्यपाल ने की मध्यप्रदेश राज्य हीमोग्लोबिनोपैथी मिशन की समीक्षा, 14 जिलों में चलेगा द्वितीय चरण

**इंदौर/भोपाल.** राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने कहा है कि सिकल सेल एनीमिया रोग प्रबंधन के लिए सिकल सेल वाहक और रोगियों की संख्या प्राप्त किया जाना प्राथमिक आवश्यकता है। कार्य की गति और व्यापकता के लिए स्क्रीनिंग कार्य में आशा कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित कर जोड़ा जाये। आँगनबाड़ी, स्कूल, छात्रावास और महाविद्यालयों के स्क्रीनिंग शिविर में मिलने वाले सिकल सेल वाहक अथवा रोगी के परिजन की जाँच कराई जाये। राज्यपाल पटेल मध्यप्रदेश राज्य हीमोग्लोबिनोपैथी मिशन की राजभवन में समीक्षा कर रहे थे। बैठक में इंदौर से होम्योपैथी के चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को भी आमंत्रित किया गया था।

राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने कहा कि सिकल सेल एनीमिया प्रबंधन मानवता की सेवा का कार्य है। इससे जुड़े हर व्यक्ति को व्यक्तिगत जिम्मेदारी के साथ कार्य करना चाहिए। दिल, दिमाग लगाकर की गई सेवा के परिणाम सदैव सुखद और आनंददायी होते हैं। इससे कार्य में



गति आती है। परिणाम बेहतर प्राप्त होते हैं। उन्होंने सिकल सेल एनीमिया के उपचार प्रयासों में आयुर्वेद और अन्य पारम्परिक चिकित्सा प्रणालियों को शामिल किए जाने के संबंध में पहल की जरूरत बताई।

बैठक में डॉ. द्विवेदी ने कहा कि सिकल सेल एनीमिया के मरीजों में सबसे बड़ी परेशानी होती है उनका दर्द। तो उस दर्द कम

करने तथा खून बढ़ाने दोनों के लिए ही होम्योपैथी में दवाएं उपलब्ध है। ऐसे मरीज जिन्हें एलोपैथी की आयरन की टेबलैट खाने से कब्ज या दस्त लग जाता है उसके लिए उन्हें होम्योपैथिक दवाईयां दी जाए तो उससे उन्हें ना तो कब्ज होगा ना दस्त लगेगा। साथ ही उनके दर्द में राहत होगी और हिमोग्लोबिन भी तेजी के साथ बढ़ सकता है।

**ग** र्मियों में मार्केट में उपलब्ध कई प्रकार की आइस टी पाउडर का इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन यह आपकी शरीर के लिए नुकसानदेह होता है क्योंकि इसमें इसमें चीनी की मात्रा भी बहुत अधिक और कई तरह के आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाये जाते हैं। इसलिए आपको घर में ही ताजी आइस टी बनाकर ही पीनी चाहिए। घर पर आइस टी बनाना आम चाय बनाने जितना ही आसान होता है। और यह काफी टेस्टी भी लगती है। तो देर किस बात की आइए इन गर्मियों खुद को कूल रखने के लिए इस आर्टिकल के माध्यम से आसानी से बनने वाली आइस टी की रेसिपी जानें।

# गर्मी में फ्लेवर्ड आइस टी



## सामग्री

टी बैग : 4 टी बैग या  
चाय की पत्ती : 2 चम्मच  
नींबू का रस : 2 चम्मच  
पानी : 1½ कप  
आइस क्यूब : इच्छानुसार

## आइस टी बनाने की विधि

- सबसे पहले पैन में पानी उबालें। उसमें चाय की पत्ती और चीनी डालें।
- अगर आप टी बैग का प्रयोग कर रही हैं तो गर्म पानी में टी बैग को डालें।
- जब पानी का रंग गहरा भूरा हो जाए तब पानी

को छान लें।

- अब चाय के पानी को ठंडा कर फ्रिज में 1 घंटे के लिये रख दें।
- फिर चाय के पानी को छान लीजिये और उसमें नींबू के रस को मिक्स करके गिलास में डालें। ऊपर से आइस क्यूब्स डालिये।
- गार्निश करने के लिये इसमें पुदीने की पत्ती भी डाल सकती हैं। आपकी आइस टी तैयार हो गई, इसे सर्व करें।
- लीजिए आपकी बिना दूध की ठंडी चाय तैयार है। खासकर गर्मी और उमस भर दिनों में इस तरह की ठंडी चाय पीने का आनंद ही कुछ और है।

All Investigation Under Single Roof



## दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



## COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

15 सालो से सेवा में

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018  
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन  
पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353  
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**  
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत  
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरों, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

# गर्मी का मौसम यानि आम का मौसम आम की आइसक्रीम

## आवश्यक सामग्री

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

## विधि

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

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

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

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

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



## सुझाव

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

लगेगे.

कन्टेनर का

ढक्कन लगाकर 4-8

घंटे के लिये फ्रीजर में रख

दीजिये. ध्यान रखिये कि कन्टेनर एयरटाइट ही

हो. आम की आइसक्रीम जमकर तैयार है. जब भी आइसक्रीम खानी हो, आइसक्रीम कन्टेनर को फ्रीजर से 5 मिनट पहले निकाल कर बाहर रख लीजिये, ठंडी ठंडी आम की आइसक्रीम परोसिये और खाइये.

# सेवा

## सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



**विशेषताएँ:** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बॉझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी

**क्लीनिक:** 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास,  
ए.बी. रोड़, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

**क्लीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

**उज्जैन:** प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट,

वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खण्डवा



# रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें



## बादाम

रोजाना बादाम के 8-10 दाने भिगोकर खाने से न केवल शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, बल्कि इससे दिमाग को तनाव से लड़ने की शक्ति भी मिलती है। विटामिन ई शरीर में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले नैचरल किलर सेल्स को बढ़ाने में मदद करता है, जो विषाणुओं और कैंसरयुक्त कोशिकाओं को नष्ट करने में सहायक होती हैं। बादाम शरीर में बी-टाइप की कोशिकाओं की संख्या बढ़ाने का भी काम करता है। ये कोशिकाएं एंटीबॉडीज का निर्माण करती हैं, जो शरीर में मौजूद नुकसानदेह बैक्टीरिया को नष्ट करने में सहायक होता है। बादाम में पाया जाने वाला विटामिन ई त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ झुर्रियां पड़ने की प्रक्रिया को भी धीमा कर देता है। साथ ही यह शरीर को कार्डियो-वैस्कुलर (हृदय और मांसपेशियों से संबंधित) बीमारियों से भी बचाता है।



## संतरा

संतरा, नींबू, अनन्नास और चकोतरा जैसे खट्टे फलों में विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो हर तरह के संक्रमण से लड़ने वाली श्वेत रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में सहायक होता है। इनके सेवन से बनने वाली एंटीबॉडीज कोशिकाओं की सतह पर एक आवरण बना देती हैं, जो शरीर के भीतर वायरस आने नहीं देता। इनमें मौजूद विटामिन सी शरीर में एडीएल (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ता है, जिससे कार्डियो वैस्कुलर बीमारियों से बचाव होता है और ब्लडप्रेशर नियंत्रित रहता है। यह हृदय की

धमनियों में वसा जमने की प्रक्रिया को धीमी कर देता है। चकोतरा में भी फ्लैवोनॉयड नामक नैचरल केमिकल कंपाउंड मौजूद होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सक्रिय करता है। इसलिए अपने रोजाना के भोजन में किसी न किसी खट्टे फल को जरूर शामिल करें।



## लहसुन

लहसुन काफी मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट बनाकर हमारे इम्यून सिस्टम को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। इसमें एलिसिन नामक ऐसा तत्व पाया जाता है, जो शरीर को इन्फेक्शन और बैक्टीरिया से लड़ने की शक्ति देता है। प्रतिदिन भोजन में लहसुन का इस्तेमाल करने से पेट के अल्सर और कैंसर से बचाव होता है। रोजाना सुबह लहसुन की दो कलियों का सेवन हाई ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखता है और इससे लंबे समय तक शरीर का इम्यून सिस्टम भी मजबूत बना रहता है।



## पालक

पौष्टिक तत्वों से भरपूर इस पतदार सब्जी को सुपर फूड के नाम से जाना जाता है। इसमें फोलेट नामक ऐसा तत्व पाया जाता है, जो शरीर में नई कोशिकाएं बनाने के साथ उन कोशिकाओं में मौजूद डीएनए की मरम्मत का भी काम करता है। साथ ही इसमें मौजूद फाइबर आयरन, एंटीऑक्सीडेंट तत्व और विटामिन-सी शरीर को हर तरह से स्वस्थ बनाए रखते हैं। उबले पालक के सेवन से पाचन तंत्र सही ढंग से काम करता है और कब्ज की समस्या दूर हो जाती है।



## मशरूम

शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता की मजबूती के लिए सदियों से पूरी दुनिया में मशरूम का सेवन किया जाता रहा है। यह श्वेत रक्त कोशिकाओं को सक्रिय करने में सहायक होता है। इसमें सेलेनियम नामक मिनरल, एंटीऑक्सीडेंट तत्व विटामिन-बी, रिबोफ्लैविन और नाइसिन नामक तत्व पाए जाते हैं। इनके कारण मशरूम में एंटी वायरल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी-ट्यूमर तत्व पाए जाते हैं। शिटाके, मिटाके और रेशी नामक मशरूम की प्रजातियों में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने वाले तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। यदि प्रतिदिन 30 ग्राम मशरूम का सेवन किया जाए तो इससे इम्यून सिस्टम मजबूत बना रहता है। सैलेड, सूप और पास्ता के साथ इसका बेहतर इस्तेमाल किया जा सकता है।



## ब्रॉक्ली

ब्रॉक्ली में विटामिन-ए और सी के अलावा ग्लूटाथियोन नामक एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है। यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने वाली ऐसी सब्जी है, जिसे आप रोजमर्रा के भोजन में आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें थोड़े से पीनट्स के साथ स्टीम्ड ब्रोकली मिलाकर स्वादिष्ट सैलड तैयार किया जा सकता है, जिसके सेवन से शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम भी मिल जाता है।



# गर्मी में जरूरी है पसीना आना

**घ** र में एसी, कार में एसी और दफ्तर में एसी। ऐसे में कुछ लोगों को गर्मी का अहसास ही नहीं होता। नतीजा, उन्हें पसीना नहीं आता। ऐसे लोगों के लिए यह समझना जरूरी है कि गर्मी में पसीना आना एक कुदरती नियम है और शरीर के फायदेमंद भी। गर्मी के दिनों में पसीना आना आम बात है। इससे परेशान होने की जरूरत नहीं। पसीना आना कई मामलों में शरीर के लिए फायदेमंद है। पसीना आने से बाँड़ी क्लीन रहती है और सारे हार्मफुल टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। आइए जानें क्यों जरूरी है पसीना आना।

पसीना आने से गर्मियों में होने वाले बुखार से बचा जा सकता है। गर्मियों में घबराहट से बचने के लिए पसीना आना जरूरी है। पसीना आने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। अगर ऐसा न हो तो शरीर में कई विकार पैदा हो जाते हैं जिससे आप बीमार हो सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है पसीना

## पसीने की बदबू से बचें

एक्सरसाइज व कहीं बाहर से आने के बाद नहाना नहीं भूलें, क्योंकि पसीना आने के कारण आपका शरीर चिपचिपा हो जाता है। नहाने के लिए माइल्ड सौप या जैल का उपयोग करें जिससे त्वचा में सूखापन न आए। पसीने की बदबू से निजात पाने के लिए नहाने के बाद टेलकम पाउडर या डिओडॉरेंट का प्रयोग कर सकते हैं। गर्मियों में स्किन फिट कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इससे पसीना अधिक आता है और पसीने का वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता जिसके चलते कपड़ों से बदबू आने लगती है। इसलिए गरमी के दिनों में ढीले व सूती कपड़े पहनें। जहां तक हो सके, गर्मियों में कड़ी धूप से बचें लेकिन कामकाजी पुरुष एवं महिलाओं के लिये यह थोड़ा मुश्किल है फिर भी धूप से बचने के लिये छतरी का प्रयोग कर सकते हैं। इससे न तो धूप की किरणें आप के शरीर को स्पर्श कर पाएंगी और न ही अधिक पसीना आएगा।

आना। गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी से कमी नहीं होगी। बाहर जाने से पहले अपने साथ पानी की बोतल जरूर साथ रखें और थोड़ी थोड़ी देर में पानी पीते रहें नहीं तो आप डिहाईड्रेशन के शिकार हो सकते हैं। गर्मी में सत्तू काफी फायदेमंद होता है। इससे पानी में घोल कर व नमक मिला कर पीएं। इसमें

नमक के स्थान पर शक्कर मिलाकर भी पीया जा सकता है। आम का पना पीएं यह आपको लू से बचाएगा। पसीना आने के साथ ही आपको साफ सफाई का भी विशेष खयाल रखना चाहिए। कई बार आपके पसीने की बदबू की वजह से आपके आसपास को लोगों को काफी परेशानी होती है।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...  
आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

## सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

# हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,  
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),  
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन  
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,  
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,  
गैस, अनिद्रा, खाँसी,  
खून की कमी, कैंसर,  
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की  
प्रतिक्रिया जानने के  
लिए कृपया यूट्यूब  
पर अवश्य देखें

Watch us on  YouTube

dr ak dwivedi indore  
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,  
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.  
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक  
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुरसा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287



**मध्यप्रदेश के राज्यपाल  
माननीय श्री मंगू भाई पटेल जी  
डॉ. ए के द्विवेदी को  
होम्योपैथिक चिकित्सा सेवा के लिए  
मध्य प्रदेश रत्न से अलंकृत करते हुए**

**होम्योपैथी तथा नेचुरोपैथी इलाज से  
रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत**

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 94240-83040



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें

Watch us on YouTube  
dr ak dwivedi indore

**क्या आप नसों की परेशानी से पीड़ित हैं?**

**क्या आपके धमनियों में रक्त जम रहा है?**

**क्या आपको पेशाब में जलन या दर्द होता है?**

**क्या आपको एसिडिटी या बवासीर की समस्या है?**

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,  
स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,  
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन प्रोस्टेट, पथरी,  
पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी  
डकार, गैस, खाँसी, खून की कमी, कैंसर,  
अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना,  
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु  
99937-00880, 0731-4989287**

कोविड के बाद होने वाली सूखी, खाँसी, थकान, जोड़ों में दर्द एवं श्वास की परेशानी तथा गुस्सा, विड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंज्वायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

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

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

**एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर | 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र**

समय : सुबह 9 से 12 तक

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, प्लॉट नं. 250, स्क्रीम नं.-78, पार्ट-2 विनयनगर, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।