

■ कमजोर याददाश्त के लिए ये 5 योग ■ योगासनों से बढ़ती है दिमाग की शक्ति

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जून 2024 | वर्ष-13 | अंक-07

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

मूल्य
₹60

एंगजाइटी से
निपटने के लिए
'54321' तकनीक
को आजमाए

योग के लिए
भारत के पांच
प्रमुख स्थल

मानसिक रोग
एवं योग
विशेषांक

मनोरोग के खतरे को
कम कर सकते हैं ये

योगासन



भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र मोदी जी
की एनडीए के साथ तीसरी
बार शानदार जीत के लिए
हार्दिक बधाई
एवं असीम शुभकामना

*हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास
है कि आपके साथ एनडीए की
सरकार भारत में चहुंमुखी
विकास करेगी ...*



डॉ एके द्विवेदी

सदस्य - केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद आयुष
मंत्रालय भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य - देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
संपादक - सेहत एवं सूरत (मासिक स्वास्थ्य पत्रिका)

सेहत एवं सूरत

जून 2024 | वर्ष-13 | 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. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



10

योगासन से करें
डिमेंशिया का उपचार



14

ब्रेस्ट मिल्क को
बढ़ाएंगे ये
योगासन,
रोजाना करें



16

रौन क्षमता बढ़ाने
के लिए ये पांच
योगासन करें



29

कब्ज के लिये
योगासन

35

गर्मियों में धूप का
चश्मा लगाना जरूरी



37

40 सलाद के सेवन से
नहीं लगेगी गर्मी

घमौरियों को दें
ठंडा एहसास

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

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

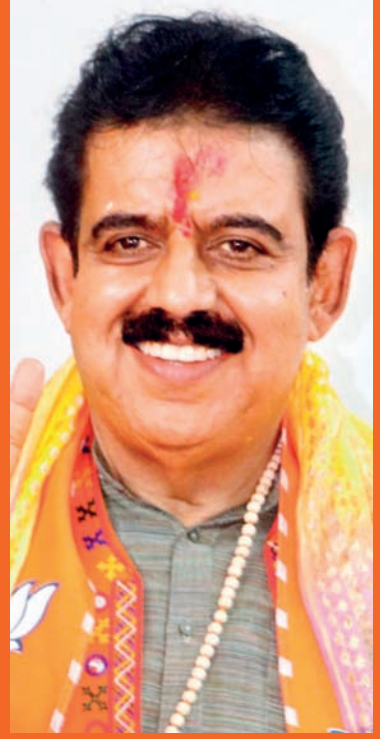
आप लोगों की शानदार जीत यह दर्शाती है कि
आप अपने कार्य के प्रति सजग हैं और
जनता आपको दिल से चाहती है



श्री नितिन गडकरी



श्री श्रीपाद नाईक



श्री शंकर लालवानी

हार्दिक शुभकामनाएं

हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि आप भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी एवं एनडीए के साथ मिलकर सराहनीय कार्य करते हुए इस देश के विकास में महती भूमिका अवश्य निभाएंगे

डॉ एके द्विवेदी

ससदय : केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य : देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

संपादक : सेहत एवं सूरत (मासिक स्वास्थ्य पत्रिका)

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इस्टीमेट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

मानसिक स्वास्थ्य के लिए केवल योग और ध्यान

जहाँ विभिन्न आसनों से हड्डी, मांस-मज्जा और शरीर के भीतरी अंग सशक्त होते हैं। वहीं प्राणायाम से शरीर के भीतर की नाड़ियां सुचारु रूप से कार्य करती हैं।

योग, डिप्रेशन और एंजाइटी जैसे मनोरोगों के इलाज में सहायक है। यह आपके हृदय को भी स्वस्थ रखने, रक्त शुगर को कम रखने, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम रखने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करता है। नियमित रूप से योग करने से पुराने कमर दर्द से राहत मिलती है और योग हमारी हड्डियों और जोड़ों को लचीला बनाए रखता है। किसी भी व्यक्ति के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही बहुत जरूरी हैं। अगर कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है लेकिन उसका मानसिक स्वास्थ्य खराब है तो उसे अपने जीवन में कई प्रकार की दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा। मानसिक स्वास्थ्य से एक व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का पता चलता है, उसके भीतर आत्मविश्वास आता कि वे जीवन में तनाव से सामना कर सकता है और अपने काम या कार्यों से अपने समुदाय के विकास में योगदान दे सकता है।

मानसिक अस्वस्थता के कारण ही व्यक्ति को बेरोजगार, बिखरे हुए परिवार, गरीबी, नशीले पदार्थों का सेवन और संबंधित अपराध का सहभागी बनना पड़ता है। अगर किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सही रहेगा तो उसका जीवन भी सही रहेगा।

इसी कामना के साथ...



मनोरोग के खतरे को कम कर सकते हैं ये योगासन

मनोग्रसित बाध्यता विकार एक मानसिक बीमारी है, जिससे ग्रस्त व्यक्ति अपने मन और सोच पर काबू नहीं रख पाता है। इस वजह से व्यक्ति एक ही काम को करने के बारे में बार-बार सोचने लगता है या फिर एक ही काम को बार-बार करने लगता है। आइए आज कुछ योगासनों के अभ्यास का तरीका जानते हैं, जो इस बीमारी के खतरे को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

मार्जरी आसन

मार्जरी आसन के अभ्यास के लिए पहले योगा मैट पर वज्रासन की स्थिति में बैठें, फिर हाथों को आगे की ओर फैलाकर घुटनों के बल आ जाएं। अब सांस लेते हुए कमर को नीचे की ओर करें और गर्दन को ऊपर उठाएं। कुछ सेकंड इसी अवस्था में बने रहें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए रीढ़ को ऊपर करें और गर्दन को नीचे की ओर झुकाएं। कुछ सेकंड इसी अवस्था में बने रहें, फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

विपरीतकरणी आसन

विपरीतकरणी आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठा कर 90 डिग्री का कोण बना लें। ध्यान रखें कि आपके तलवे ऊपर की ओर होने चाहिए। इसके बाद अपने नितंब को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम दो-तीन मिनट तक रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। इसके बाद दोबारा इस योगासन का अभ्यास करें।

बालासन

बालासन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर वज्रासन की मुद्रा में बैठें और गहरी सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं, फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुककर माथे को जमीन से सटाएं। इस अवस्था में दोनों हाथ सामने, माथा जमीन से टिका हुआ और छाती जांघों पर रहेगी। कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहकर सामान्य रूप से सांस लेते रहें। इसके बाद सांस लेते हुए वापस वज्रासन की मुद्रा में आ जाएं और सामान्य हो जाएं।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होन्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष
मंत्रालय, भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजरती होन्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होन्यो हेल्थ सेंटर एवं
एडवांस्ड योग एवं न्युरोपैथी हारपीटल, इंदौर

कमजोर याददाश्त के लिए कारगर है ये 5 योग

भ्रामरी प्राणायाम

फायदे- भ्रामरी प्राणायाम तनाव और थकान और नकारात्मक भावनाओं, जैसे चिंता, क्रोध और निराशा को दूर करने में आपके दिमाग को शांत करने में मदद करता है।

कैसे करें- कनिष्का उंगली मुंह के दोनों ओर, अनामिका- नाक के दोनों ओर, मध्यमा- आँखों के कोनों पर, तर्जनी दोनों ओर की कनपटी पर और अंगूठे से अपने दोनों कानों को बंद कर लें। अब नाक से सांस लें, थोड़ा सा रुकें, अब सांस छोड़ते हुए मधुमक्खी के भिनभिनाने जैसी ध्वनि निकालें। ध्यान रखें कि आपका मुंह बंद रहे और नाक से ही सांस लें और छोड़ें। ऐसा 5-7 बार करें।

पद्मासन

फायदे- तनावपूर्ण दिन के बाद यह आसन आपके मन और शरीर को आराम प्रदान कर सकता है। जितना अधिक आपका शरीर तनाव से मुक्त रहेगा उतना ही आपका मस्तिष्क खुद को फिर से जीवंत करने में सक्षम होता है।

कैसे करें- अपने दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ पर और अपने बाएं पैर को अपनी दाहिनी जांघ पर रखकर, अपने पैरों के तलवों को ऊपर की ओर करके बैठें। अपनी तर्जनी और अंगूठे को एक साथ रखते हुए अपने हाथों को मुद्रा की स्थिति में रखें और अपनी बाकी उंगलियों को नीचे की ओर फैलाएं। गहरी सांस लें और छोड़ें।

पश्चिमोत्तानासन

फायदे- यह आसन न केवल पूरे दिन कुर्सी पर बैठने के बाद आपकी रीढ़ को खिंचाव देने में मदद करता है, बल्कि यह आपकी पीठ के निचले हिस्से को तनाव से राहत दिलाता है।

ताड़ासन

फायदे- यह मुद्रा बेचैनी के वजह से नींद न आने की परेशानी को मददगार होती है। यह आपको सिरदर्द और अनिद्रा से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

कैसे करें- सीधे खड़े होकर आपने पैरों के बीच हिप्स जितना फासला रखें। उंगलियों को एक दूसरे में फसाकर सांस को अंदर लें ऐसा करते हुए उंगलियों को ऊपर की ओर लेकर जाएं। ऐसा करते हुए एड़ियां उठाएं और पंजों पर खड़े होने की कोशिश करें। इस दौरान पैरों से लेकर सिर तक के बाँड़ी पार्ट्स को ऊपर की ओर स्ट्रेच करने की कोशिश करें। फिर हाथों और एड़ियों को नीचे लेकर आते हुए सांस बाहर छोड़ें ध्यान रखें कि नीचे आते हुए हाथों को ढीला न छोड़ें। दूसरी बार भी इसी तरह करें। और तीसरी बार में एड़ियां न उठाकर सिर्फ हाथों को उठाएं और बाँड़ी को ऊपर की ओर स्ट्रेच करें। ऐसे एक राउंड पूरा हो जाएगा।

साथ ही दिमाग को तनाव से मुक्त करता है, इसे शांत करता है और रक्त की आपूर्ति को बढ़ाता है। आपकी रीढ़ की हड्डी के खिंचाव से चिड़चिड़ापन और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं को भी दूर करने में मदद मिलती है।

कैसे करें- जमीन पर दोनों पैरों को एकदम सीधे फैलाकर बैठ जाएं। दोनों पैरों के बीच में दूरी न हो और जितना संभव हो पैरों को सीधे रखें। इसके साथ ही गर्दन, सिर और रीढ़ की हड्डी को भी सीधा रखें। अपनी दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर रखें। अब अपने सिर और धड़ को आगे की ओर झुकाएं और अपने घुटनों को बिना मोड़े हाथों की उंगलियों से पैरों की उंगलियों को छूने की कोशिश करें। ऐसा करते हुए गहरी सांस लें और छोड़ें। अपने सिरसे दोनों घुटनों को और कोहनी से जमीन को छूने की कोशिश करें। फिर सामान्य मुद्रा में आ जाएं और आराम से सांस लें। इस आसन को 3 से 4 बार दोहराएं।

नाडीशोधन प्राणायाम

फायदे- ऑक्सीजन आपके मस्तिष्क के कामकाज को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसके लिए योगा आसन आपके मस्तिष्क को ऑक्सीजन की अतिरिक्त खुराक प्रदान करती है। जैसे ही आप आसन करते समय अपनी हृदय गति में गिरावट का अनुभव करते हैं। इससे तनाव और चिंता में कमी आती है।

कैसे करें- क्रॉस लेग्ड पोजीशन में आराम से बैठ जाएं और गहरी सांस छोड़ें। अपने दाहिने नथुने को अपने अंगूठे से बंद रखें और बाएं से सांस लें। फिर अपने दाहिने नथुने को खोलने से पहले अपने दोनों नथुनों को कुछ सेकंड के लिए बंद रखें और इससे सांस छोड़ते हुए बाएं को बंद रखें। प्रक्रिया को दोहराएं, लेकिन इस बार अपने दाहिने नथुने से शुरू करें जो पहले से खुला है।



जाने योग के बारे में

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

योग एक सार्वभौमिक व्यावहारिक अनुशासन

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

आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग

योग के सभी रास्तों (जप, कर्म, भक्ति आदि)

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

योग के प्रकार

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

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

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

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

राज योग- 'अष्टांग योग' के रूप में लोकप्रिय राज योग मनुष्य के चौतरफा विकास के लिए है।

ये हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि

कुंडलिनी- कुंडलिनी योग तांत्रिक परंपरा का एक हिस्सा है- सुष्टि के उद्भव के बाद से, तांत्रिकों और योगियों को एहसास हुआ है कि इस भौतिक शरीर में, मूलाधार चक्र-जो सात चक्रों में से एक है, में एक गहन शक्ति का वास है। कुंडलिनी का स्थान रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी सी ग्रंथि है। पुरुष के शरीर में यह मूत्र और अपशिष्ट निकालने वाले अंगों के बीच मूलाधार में है। महिला के शरीर में इसका स्थान गर्भाशय ग्रीवा में गर्भाशय की जड़ में है। उन लोगों को जिन्होंने यह अलौकिक शक्ति जागृत की है, उन्हें समय, परंपरा और संस्कृति के अनुसार ऋषि, पैगम्बर, योगी, सिद्ध और अन्य नामों से बुलाया गया है। कुंडलिनी को जागृत करने के लिए आपको षडक्रिया, आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा और ध्यान के रूप में योग की तकनीकों के माध्यम से अपने आप को तैयार करना होगा। कुंडलिनी जागृति के परिणामस्वरूप मस्तिष्क में एक विस्फोट होता है क्योंकि निष्क्रिय या सोए हुए क्षेत्र फूल की तरह खिलने शुरू हो जाते हैं।

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

योगासनों से बढ़ती है दिमाग की शक्ति

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

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

योग विशेषज्ञों के मुताबिक इस तरह के खतरे से बचे रहने के लिए सभी लोगों को रोजाना योगासनों का अभ्यास करना चाहिए। यह मूड में सुधार करने, एकाग्रता को बढ़ाने,

तनाव और चिंता से राहत दिलाने और अवसाद जैसे लक्षणों को ठीक करने में काफी प्रभावी हो सकता है। आइए मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानते हैं।

उत्तानासन योग

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए उत्तानासन योग के अभ्यास को काफी फायदेमंद माना जाता है। यह एक इंटेंस फॉरवर्ड स्ट्रेच पोज है जो पूरी पीठ की मांसपेशियों पर काम करता है, साथ ही ताकत और लचीलेपन में सुधार करता है। उत्तानासन योग मस्तिष्क में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह में सुधार करता है जिसे मस्तिष्क

के स्वास्थ्य में काफी लाभदायक माना जाता है। उत्तानासन का नियमित अभ्यास चिंता और तनाव से राहत दिलाने और मन को शांत करने में मदद करता है।

प्राणायाम का अभ्यास

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए रोजाना प्राणायाम का अभ्यास करना आपके लिए विशेष लाभदायक हो सकता है। प्राणायाम का अभ्यास मस्तिष्क में ऑक्सीजन के संचार को बढ़ाने और मांसपेशियों को आराम दिलाने में काफी सहायक है। मूड में सुधार करने और एकाग्रता को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से प्राणायाम के अभ्यास की सलाह दी जाती है।

कोबरा पोज

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



यू तो योग आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है लेकिन क्या आप जानते हैं अपनी याददाश्त दुरुस्त रखने के लिए भी योग का सहारा लिया जा सकता है।

योगासन से करें डिमेंशिया का उपचार

डि मेंशिया ऐसा रोग है जिसमें व्यक्ति की याददाश्त कमजोर होने लगती है। उसे कुछ याद नहीं रहता है। हाल ही की कोई बात याद करने के लिए भी उसे दिमाग पर बहुत जोर डालना पड़ता है। यह रोग तब गंभीर माना जाता है जबकि आपकी याददाश्त बिल्कुल ही खत्म हो गई हो। इस रोग से बचने के लिए हमेशा से ही अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाने के उपाय करते रहने चाहिए।

क्या है डिमेंशिया

डिमेंशिया में इंसान के लिए कुछ भी याद रखना मुश्किल हो जाता है। वह थोड़ी देर पहले हुई बातों को भूलने लगता है। इतना ही नहीं डिमेंशिया से ग्रस्त लोग के लिए बातों को समझ पाना, संप्रेषित कर पाना भी बेहद मुश्किल हो जाता है। इस बीमारी में कुछ समय के बाद उसे अपनी भी सुध-बुध नहीं रहती।

डिमेंशिया के कारण

डिमेंशिया का शिकार होने के दो कारण हैं पहला है मस्तिष्क की कोशिकाओं का नष्ट हो जाना और दूसरा उम्र के साथ मस्तिष्क की कोशिकाओं का कमजोर होना। यह तब होता है जब सिर पर कोई

गंभीर चोट लगी हो या कोई रोग जैसे ब्रेन ट्यूमर, अल्जाइमर आदि जिससे कोशिकाएं नष्ट हो सकती हैं।

योगा से समाधान

यू तो योग आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है लेकिन क्या आप जानते हैं अपनी याददाश्त दुरुस्त रखने के लिए भी योग का सहारा लिया जा सकता है।

प्राणायाम और ध्यान

प्राणायाम शरीर को स्वस्थ रखने के साथ आपके मस्तिष्क के लिए सर्वश्रेष्ठ दवा है। किसी समतल स्थान पर दरी या कंबल बिछकर सुखासन की अवस्था में बैठकर नियमित रूप से रोज सुबह अनुलोम-विलोम करें और उसके बाद 10 मिनट तक ध्यान करें।

उष्टासन

उष्टासन से रीढ़ में से गुजरने वाली स्नायु कोशिकाओं में तनाव पैदा होता है। इसके चलते उनमें रक्त-संचार बढ़ जाता है। इससे याददाश्त तेज होती है। अगर आप रोज तीन मिनट भी इस आसन को करते हैं तो इससे आपको बहुत

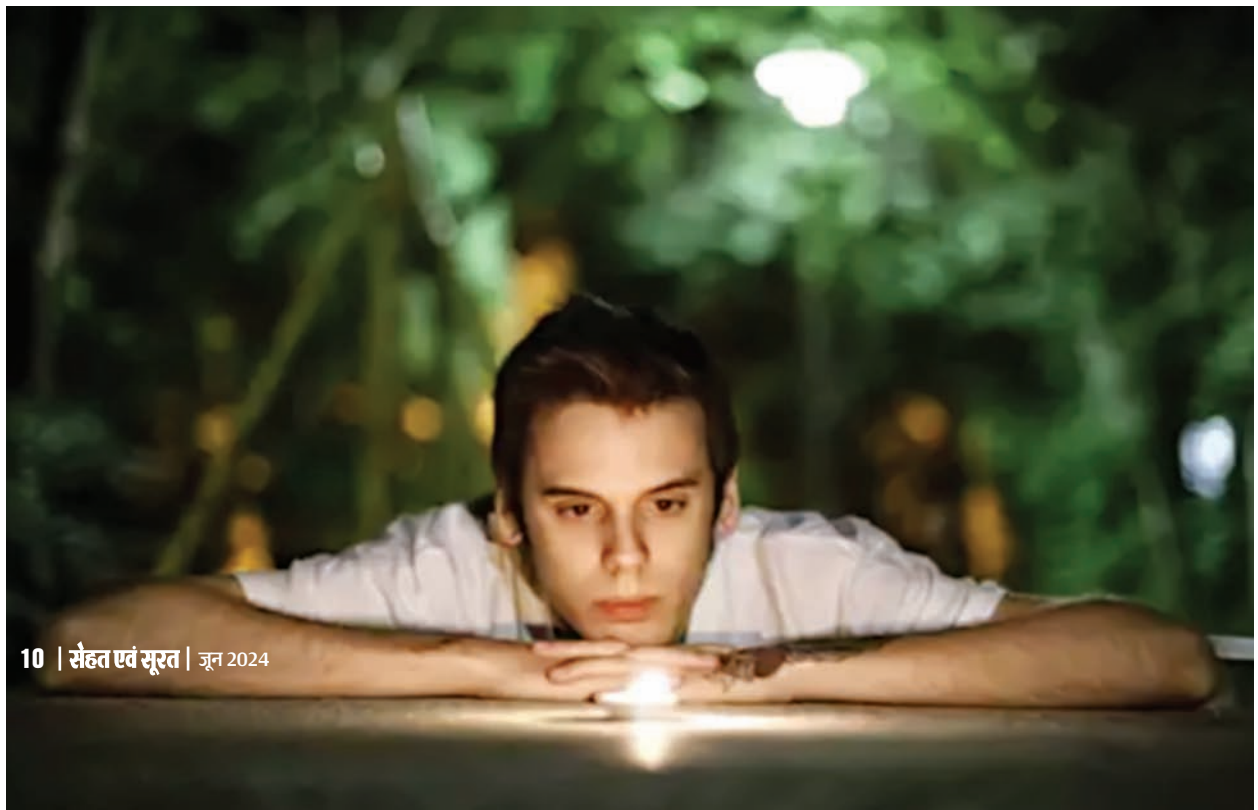
फायदा होता है।

चक्रासन

चक्रासन मस्तिष्क की कोशिकाओं में खून का प्रवाह बढ़ाने का काम करता है। इससे खून मस्तिष्क की उन कोशिकाओं में भी पहुंचना शुरू हो जाता है, जहां यह पहले नहीं पहुंच पाता था। निस्तेज कोशिकाओं में खून का प्रवाह होते ही मस्तिष्क की पीयूष ग्रंथि से निकलने वाला हार्मोन दिमाग की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। इसका नियमित अभ्यास आंख, मस्तिष्क आदि में फायदेमंद होता है।

त्राटक

पलक झपकाए बिना एकटक किसी भी बिंदु पर अपनी आंखें गड़ाए रखना त्राटक कहलाता है। त्राटक से मस्तिष्क के सुप्त केंद्र जाग्रत होने लगते हैं, जिससे याददाश्त में बढ़ोत्तरी होती है। याददाश्त का सीधा संबंध मन और उसकी एकाग्रता से है। मन की एकाग्रता में ही बुद्धि का पैनापन और याददाश्त की मजबूती छुपी हुई होती है। त्राटक का नियमित अभ्यास एकाग्रता बढ़ाता है।



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



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

दिल और दिमाग के लिए योग

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

यहां हैं दिल और दिमाग को मजबूत रखने के लिए 5 आसन-

1. बिटिलासन (काउ पोज)

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

मोड़ें। अब अपनी पीठ पर एक कूबड़ बनाएं। अब फिर से सीधी हो जाएं।

2. भुजंगासन

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

3. सेतु बंध आसन

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

4. उष्ट्रासन

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

5. अधोमुख श्वानासन

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

बिना किसी वजह के होती रहती है घबराहट?

एंजायटी की समस्या दिन पर दिन लोगों में बढ़ती जा रही है। लेकिन अगर आप कुछ चीजों को अपने रूटीन में शामिल कर लें तो इस समस्या से आसानी से छुटकारा पा सकती हैं।

एंजायटी यानी चिंता जो कि किसी को भी हो सकती है, इसलिए इसे नजरअंदाज करना सही नहीं है। एंजायटी में अक्सर विचार तेजी से आते हैं और उतनी तेजी से चले भी जाते हैं। लेकिन इस स्थिति में व्यक्ति की सांसों की गति तेज होने लगती है और पैर-हाथ ठंडे होने लगते हैं। अक्सर यह समस्या परीक्षा के दौरान अधिक होती है। अगर आप किसी चीज को लेकर बार-बार सोचने लगती हैं तो उससे भी एंजायटी की समस्या उत्पन्न होती है। कोरोना काल में यह समस्या हर तीसरे व्यक्ति को है, ऐसे में आपको कुछ चीजों को अपनी रूटीन में शामिल करना होगा।

इन दिनों लोगों को हेल्दी डाइट के साथ-साथ योगा को अपनी रूटीन में शामिल करने की सलाह दी जाती है। डॉक्टरों के मुताबिक अगर वह कुछ समय अपने आप को दें तो एंजायटी के साथ-साथ कई शारीरिक परेशानियों को आसानी दूर किया जा सकता है। बता दें कि कभी-कभी चिंता करना ठीक है लेकिन बार-बार वही सोचते रहने से एंजायटी डिसऑर्डर की समस्या हो सकती है।

एंजायटी को पहचाने

आमतौर पर एंजायटी के लक्षण चिंता और डर होता है लेकिन कई बार इसकी वजह से सांस लेने में तकलीफ, नींद न आना या फिर इसी तरह की अन्य समस्याएं होने लगती हैं। इसके लक्षण आपके एंजायटी डिसऑर्डर के प्रकार पर निर्भर करते हैं। एंजायटी डिसऑर्डर कई तरह के होते हैं, जिसमें पैनिक डिसऑर्डर, सोशल एंजायटी डिसऑर्डर, स्पेसिफिक फोबिया, आदि शामिल हैं।

योगा करें

योग और मेडिटेशन के जरिए भी आप अपने दिमाग को शांत कर सकते हैं। आसन की प्रैक्टिस, और मेडिटेशन टेक्निक के जरिए आप मूड और विचारों को बेहतर तरीके से कंट्रोल कर

डेली रूटीन में शामिल करें ये योगासन



सकती हैं। योग और मेडिटेशन में ऐसे कई तरीके हैं, जिसके जरिए आप अपने विचारों को न सिर्फ कंट्रोल कर सकती हैं बल्कि पहले की तुलना में अधिक फ्रेश भी महसूस करेंगी।

खुद से बातें करें

स्ट्रेस फ्री लाइफ जीने के लिए खुद से बात करने की आदत डालें। खुद से बात करते हुए चलना एक तरह की थैरेपी है जिसकी मदद से आप न सिर्फ अपने दिमाग को बल्कि अपने शरीर को भी हेल्दी रख सकती हैं। अगर आप ऑफिस में काम करती हैं तो कुछ वक्त टहलने की कोशिश करें और कुछ मिनट तक खुद से बात करते रहें। खुद से बात करने की आदत डाल लें तो आपके दिमाग को शांति मिलेगी।

एंजायटी दूर करें ये आसन

हेल्दी रहने के लिए फिजिकल, मेंटल, और इमोशनल तीनों तरीके से स्वस्थ रहना जरूरी है। इन तीनों को मेंटेन रखना महत्वपूर्ण है। अगर आप अपने शरीर का ख्याल रख रही हैं तो ठीक उसी तरह आपको मेंटली और इमोशनली भी अपना ध्यान रखना चाहिए। अगर आप चाहें तो इसके लिए अपने रूटीन में इस आसन को शामिल कर सकती हैं।

बद्ध कोणासन- बद्ध कोणासन यानी बटरफ्लाई पोज, इसे करने के लिए आप सीधे बैठ जाएं और इस दौरान अपने दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा रखें। अब अपने पैरों को मोड़कर हाथों की उंगलियों को पैरों के पंजों के ऊपर लाकर आपस में मिला लें। इस दौरान आपकी एड़ियां शरीर से सटी हुई होनी चाहिए। सामान्य रूप से सांस लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ यानी बटरफ्लाई की तरह ऊपर ले जाएं और फिर नीचे लाएं। ऐसा रोजाना 15 से 20 बार करना चाहिए।

पश्चिमोत्तानासन- इसे करने के लिए अपने दोनों पैरों को आगे की दिशा में फैला लें। इसके बाद अपने बाजुओं को सीधा करें और उन्हें आगे की ओर ले जाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों की उंगलियां यानी अंगूठे को पकड़ने की कोशिश करें और अपनी नाक से घुटनों को टच करने की कोशिश करें। इस बीच अपने घुटनों और दोनों बाजुओं को सीधा रखें। रोजाना इस आसन को 3 से 4 बार करने से फायदा आपको खुद ब खुद नजर आने लगेगा।

दंडासन- दंडासन करने के लिए सीधा बैठ जाएं और अपनी टांगों को सीधा फैला लें। इसके बाद पैरों की उंगलियों को अंदर की ओर मोड़ें लेकिन तलवों को बाहर की ओर ही रखें। अब अपने बाजुओं को कमर के बराबर सीधा रखें और कूल्हे को जमीन पर बराबर सटा लें। इसके बाद अपने सिर को नीचे की ओर झुकाकर अपनी नजर को नाक पर फोकस करने की कोशिश करें। इस प्रक्रिया को रोजाना 6 से 7 बार करें।

उत्तरासन- उत्तरासन में आपको अपने शरीर को ऊंट की मुद्रा में रखना है। इसके लिए अपने पैरों को पिछली दिशा की ओर मोड़कर सीधा कर लें। अब अपने शरीर को पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें और इस दौरान दोनों हाथों को एड़ियों पर रख लें। ध्यान रखें कि इस आसन को करते वक्त अपने दोनों बाजुओं को सीधा रखें। रोजाना इस आसन को सुबह-सुबह करें, इससे आपको काफी फायदा मिलेगा।

एंज्जाइटी से निपटने के लिए '54321' तकनीक को आजमाए 5 मिनट में ठीक हो सकता है पैनिक अटैक

अ नहेल्दी लाइफस्टाइल, भागदौड़ भरी जिंदगी, अपने साथ कई समस्या लेकर आती है. उन्हीं में से एक है एंज्जाइटी ये एक मानसिक रोग है जिसमें रोगी को तेज बेचैनी के साथ ही नेगेटिव खयाल, चिंता, डर का एहसास होता है. इसके लक्षण में जैसे अचानक हाथ कांपना, पसीना आना, घबराहट शामिल है, भारत के अलग-अलग महानगरों में लगभग 15 फ्रीसदी लोग एंज्जाइटी और डिप्रेषन के शिकार हैं, इससे निकलने के लिए लोग कई तरह के ट्रिक्स आजमाते हैं जैसे एक्सरसाइज, योग, 3-3-3 ट्रिक, बॉक्स ब्रीदिंग, वगैरा वगैरा, यह सारी तकनीक तनावपूर्ण स्थितियों में खुद को शांत रखने में मददगार साबित होती है. लेकिन क्या आपने कभी 5-4-3-2-1... ग्राउंडिंग तकनीक आजमाई है? ये एक ऐसी तकनीक है जो चिंता से प्रभावी ढंग से निपटने में मदद करने के लिए जाना जाता है. यह तकनीक पांच चीजों को फोकस करती है. यह तकनीक ठीक प्राणायाम टेक्निक के जैसी मददगार है.

क्या होती है 5-4-3-2-1 तकनीक?

5-4-3-2-1 ये एक ऐसी तकनीक है जिसका इस्तेमाल एंज्जाइटी के लक्षण जैसे अटैक आना घबराहट चिंता को दूर करने में मदद करता है. योगा कोच के मुताबिक जब भी हम डर या चिंता महसूस करते हैं, पास्ट और फ्यूचर को लेकर, तो इस सिंपल से टेक्निक को आजमा करके हम अपने दिमाग को शांत और नियंत्रित महसूस कर सकते हैं, यह एक ऐसी तकनीक है जो आपको पास्ट और फ्यूचर से निकालकर प्रेजेंट में ले आता है और आपके दिमाग को शांत करता है. यह तकनीक आपके सभी पांच संसों को इंगेज करता है और आपको प्रेजेंट जीवन में लाने की मदद करता है.

एंज्जाइटी जैसा महसूस हो तो ये तकनीक आजमाए

अगर आपको एंज्जाइटी जैसा फील हो तो सबसे



पहले आपको अपने सांसों पर ध्यान केंद्रित करना है धीमी और गहरी सांस लेनी है, इसके बाद अपने दिमाग को शांत स्टेट में ले जाना है.

ऐसे करें 5-4-3-2-1 तकनीक

- अपने आसपास पांच चीजें देखें..ये पते से लेकर पेंटिंग तक कुछ भी जो आप देख सकते हैं.
- अब आपको अपने आसपास के चार चीजों को छूना है. ये दीवार, कुर्सी, कपड़े जैसा कुछ भी हो सकता है.
- तीन बातें सुने, 3 आवाजों पर अपना फोकस करें, जिन्हें आप अपने आसपास सुन सकते हैं. किसी चिड़िया की चहचहाहट या किसी की सांस की आवाज या फिर किसी के बात करने की आवाज.

- दो चीजों को सूंघें. या तो आप किसी चाय के कप को स्मेल कर सकते हैं या फिर आपका खुद का परफ्यूम.
- अब सबसे आखिर आपको एक चीज को चखना होता है. ये बिस्किट से लेकर आइसक्रीम कुछ भी हो सकता है.



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)
कोकिलाबेन धीरुमाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर
मो.: 7389395394, 6232008632

ब्रेस्ट मिल्क को बढ़ाएंगे ये योगासन, रोजाना करें

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

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

ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने के लिए योग

अगर इस स्थिति में सेतुबंध आसन और मार्जरी आसन किया जाए तो बहुत फायदा मिल सकता है। मार्जरी आसन में सांस भरते समय चेस्ट नीचे की ओर जाती है और छोड़ते समय ऊपर की ओर जाती है। यह ब्रेस्ट की मसल्स की मूवमेंट में हेल्प करता है, जिससे अगर कोई ब्लॉकेज हो तो वह खुल जाती है और मेमरी ग्लैंड फैल जाता है ताकि वह अंदर आसानी से काम कर सके। यह सारे आसन अच्छी तरह से काम करते हैं। इन आसनों का असर नर्वस सिस्टम पर भी पड़ता है। जो महिलाएं बहुत स्ट्रेस में आ जाती हैं, उनका स्ट्रेस मकैनिज्म बढ़ता है उसके कारण सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम एक्टिव हो जाता है। इसके एक्टिव होने से प्रोलैक्टिन का लेवल खुद से कम हो जाता है। योगासन मस्कुलर



सिस्टम को मजबूत करते हैं और दूसरा हमारा जो स्ट्रेस मकैनिज्म होता है वह सिम्पथेटिक को एक्टिव करता है जिससे पिट्यूटरी ग्लैंड से जो स्राव होता है वो स्ट्रेस मकैनिज्म को बढ़ाने ही नहीं देता है और यह प्रोसेस पूरी प्रेग्नेंसी में अच्छे से होता है। जैसे ही डिलीवरी होती है वैसे ही ब्रेस्ट मिल्क बनने लगता है। ऐसा उन महिलाओं में भी होता है जिन्हें और भी परेशानियां जैसे निप्पल की शोप ठीक नहीं होना, निप्पल का अंदर की तरफ होना आदि होती हैं।

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

सेतुबंध आसन

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

मार्जरी आसन

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

बेली फैट कम करने के लिए योग आसन

नौका-संचालनासन



इस आसन में आप नाव चलाने जैसी नकल करते हैं। यह योग आसन आपके शरीर की चर्बी कम करने के लिए काफी प्रभावी होता है, जो पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है। इस आसन को करने से पेट और उसके आस-पास में जमी चर्बी कम करने में ज्यादा प्रभावी है, क्योंकि इसे करने से आपके पेट की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है, जिससे पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है। यह आसन ऊपरी पेट और निचली पीठ के लचीलेपन में भी सुधार करता है। रोजाना इस आसन को 10 से 15 बार दोहराएं।

द्विपद-संचालनासन

इस आसन को करने के लिए आप ऐसी गतिविधियां करते हैं, जैसे साइकिल चला रहे हों। इस योग आसन को करने से आपके पेट के निचले हिस्से की चर्बी को कम करने और आपकी पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। रोजाना 10 से 15 बार क्लॉकवाइज और एंटी क्लॉकवाइज इस योगासन का अभ्यास करें।

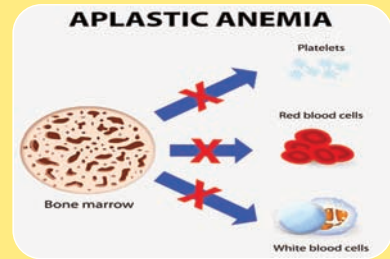
पश्चिमोत्तानासन से भ्रूमनासन

पेट की चर्बी कम करने के लिए इन दो आसनों को रोजाना करें जिसमें आगे की ओर झुकना और फिर पीछे की ओर मुड़ना शामिल है। ये दोनों ही आसन आपकी कमर के आसपास की मांसपेशियों को लक्षित करने और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम देने में मदद करते हैं। आप दोनों तरफ इन आसनों को 10 से 15 बार दोहराएं।

पार्श्व-उपविष्ट कोणासन

पार्श्व-उपविष्ट कोणासन ऐसे व्यायाम है जिसमें आपकी कमर की मांसपेशियों को खींचना शामिल है। इस आसन को करने से पेट के किनारों पर जमा फैट कम करने में मदद मिलती है। आप रोजाना दोनों ओर इस आसन को 10 से 15 बार कर सकते हैं।

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

यौन क्षमता बढ़ाने के लिए ये पांच योगासन करें

योग करने के फायदे अनगिनत हैं। योग न केवल तनाव कम करता है बल्कि वजन कम करने, पाचन में सुधार करने और यहां तक कि आपके शरीर को मजबूत बनाने में भी मदद कर सकता है। वास्तव में योग को फिटनेस के साथ-साथ माइंडफुलनेस के लिए बेस्ट प्रैक्टिस में से एक माना जाता है।

क्या आप जानते हैं कि योग सेक्स पावर मजबूत करने का उपाय भी है। यह आपको सेक्स के मामले में बेहतर बना सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल लेवल को कम करके शरीर में तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। जाहिर है तनाव बढ़ने से आपकी यौन इच्छा कम हो सकती है। योग समग्र यौन क्रिया को बेहतर बनाने और आपके लचीलेपन को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। यह आपको सिखाता है कि कैसे अपने शरीर को सुनना है, और अपने मन को कैसे नियंत्रित करना है। यह आपको वर्तमान के बारे में अधिक जागरूक भी बनाता है, जो अच्छे सेक्स के लिए आवश्यक है।

योग सेक्स लाइफ के लिए कैसे फायदेमंद है?

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

कपालभाति प्राणायाम

साल 2019 के एक अध्ययन के अनुसार, यह सांस लेने की तकनीक वास्तव में 'यौन क्रिया की अवधि को काफी बढ़ा सकती है', जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए लंबे समय तक आनंद में मदद करती है। इसे करने के लिए आंखें बंद करके सीधे बैठ जाएं और पेट को अंदर की ओर खींचते हुए नाक से जोर से सांस



छोड़ें। सांस छोड़ने पर ध्यान दें। आप 10 सांस छोड़ने के एक दौर से शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे सांस छोड़ने की संख्या के साथ-साथ राउंड की संख्या भी बढ़ा सकते हैं, जैसे आपकी क्षमता बढ़ती है।

सेतु बंधासन

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

उत्थान पृष्ठासन

नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास करने से आपके यौन अंगों में रक्त के प्रवाह में सुधार होता है जिससे आपके यौन प्रदर्शन में सुधार हो सकता है। चारों तरफ से शुरू करें, एक पैर सामने की तरफ रखें, अपने हाथों को अंदर की तरफ रखें। या तो अपने पीठ के घुटने को नीचे रखें, या अपने पैर की उंगलियों को टक कर ऊपर उठाएं। अपनी छाती को ऊपर रखते हुए

अपने कूल्हों को नीचे आने दें और अपने अग्रभागों को नीचे करें। दो मिनट तक लगातार सांस लेते रहें और जब आप तैयार हों तो धीरे-धीरे छोड़ें।

आनंद बालासन

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

शवासन

शवासन आपको पल में सही मायने में मौजूद रहना सिखाती है। यह आपको आराम करने और शांति महसूस करने की अनुमति देता है। गहरी सांस लेने से आनंद की गहरी अनुभूति होती है। अपनी पीठ के बल लेटकर शुरुआत करें, अपनी आंखें बंद करके, और पैर और हाथ बगल की ओर। अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर आसमान (या छत) की ओर मोड़ें, अपनी सांस को नरम करें और 5 मिनट तक रहें। यह आपके शरीर को आराम देने के साथ-साथ आपके दिमाग के लिए भी एक बेहतरीन व्यायाम है।

बालों को तेजी से बढ़ाने और घना बनाने के लिए योगासन

अधो मुख श्वानासन

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

बालासन

बालासन एक कायाकल्प मुद्रा है। इसका टखनों और कूल्हों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह पूरी पीठ को खूबसूरती से फैलाता है। चाइल्ड पोज हमारे दिमाग को आराम दे सकता है। यह तनाव से राहत देता है और मन को शांत और शांत करता है। तंत्रिका तंत्र पुनर्जनन की स्थिति में आ जाता है, और इसका अधिवृक्क ग्रंथियों और प्रजनन ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह बदले में हमारे बालों के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है और तेजी से बालों का विकास कर सकता है।

कपालभाति

कपालभाति एक क्लेजिंग तकनीक है जिसके जबरदस्त फायदे हैं। इसमें लयबद्ध श्वास और पेट की गति आंतरिक अंगों को साफ करती है और रक्त परिसंचरण में वृद्धि करती है। कपालभाति



के नियमित अभ्यास से होने वाले फायदे अद्भुत हैं! इन अभ्यास को करने के बाद आपका मन शांत रहेगा उयर दिमाग केंद्रित। इस मुद्रा का तंत्रिका तंत्र पर तत्काल प्रभाव पड़ता है, जो इसे आराम से लाता है और पूरे शरीर, मन और आत्मा में ऊर्जा को बढ़ावा देता है। इसके वेलेनेस प्रभाव के माध्यम से, हार्मोनल असंतुलन को भी ठीक किया जा सकता है, और बालों के विकास को सकारात्मक रूप से उत्तेजित किया जा सकता है।

सर्वांगासन

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

शीर्षासन

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

योग से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं



रो गों से बचाव और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने घर बैठकर कुछ योग कर सकते हैं। जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में कारगर सिद्ध होते हैं। नियमित योग करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है। योग करने से कई बीमारियों से भी बचा जा सकता है।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन को त्रिभुज आसन भी कहा जाता है। इस आसन को ये नाम इसकी त्रिभुज जैसी आकृति की वजह से मिला है। ये इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने वाले सबसे अच्छे आसनों में से एक है। त्रिकोणासन विन्यास शैली का आसान योगासन है। इस आसन का अभ्यास 30 सेकेंड तक 5 से 10 बार गहरी सांसों लेने तक किया जाता है।

भ्रामरी

भ्रामरी प्राणायाम इम्युनिटी को कई गुना तक मजबूत कर सकता है।

कैसे करें- भ्रामरी प्राणायाम के लिए सबसे पहले घर में किसी शांत जगह पर बैठ जाएं। अब अपने हाथों को सिर के पास ले जाएं और अपने दोनों अंगूठों से दोनों कानों को बंद कर लें। अब दोनों तर्जनी उंगलियों को अपने माथे पर रख लें। अब बची हुई तीनों उंगलियों से अपनी आंखों को बंद कर लें। अब एक गहरी

सांस लें और नासिका के सहारे ओम का उच्चारण करते हुए नाक से सांस छोड़ें। इस प्राणायाम को कम से कम 5 से 7 मिनट तक किया जाता है।

कपाल भाति

यह प्राणायाम पदमासन लगाकर ध्यान मुद्रा में बैठकर किया जाता है। इसमें श्वास को शरीर के अंदर लेकर बाहर की तरफ वापस निकालना पड़ता है।

फायदा - शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। फेफड़ों की कार्यशीलता बढ़ती है।

भुजंगासन

भुजंगासन को सर्पासन भी कहा जाता है। ये सांप के उठे हुए फन के जैसा दिखता है। भुजंगासन सूर्य नमस्कार आसन का हिस्सा है। भुजंगासन को अष्टांग योग में बेसिक लेवल का आसन माना जाता है। इसका अभ्यास 15-30 सेकेंड तक 5-10 लंबी सांसों लेने तक किया जाता है।

ताड़ासन

इस मुद्रा को दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। यह आसन को करते समय पेट खाली होना चाहिए। यह आसन 10 से 20 सेकेंड तक किया जाता है। यह आसन पाचन तंत्र को सुचारू कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

भस्त्रिका

भस्त्रिका योग सीधे बैठकर किया जाता है। इसमें मुंह को बंद करके नाक से लंबी सांस लेनी होती है। इसके बाद श्वास को छोड़ा जाता है। प्राणायाम 5 मिनट तक करना होता है।

अनुलोम-विलोम

प्राणायाम में दायीं नासिका में दो सैकंड तक श्वास लेकर चार सैकंड श्वास को रोककर बायीं नासिका से एक सैकंड में श्वास छोड़ी जाती है। इसके बाद बायीं नासिका से यहीं प्रक्रिया वापस दोहरानी होती है।

योग निद्रा

यह योग 45 मिनट तक साफ स्वच्छ स्थान पर लेटकर करना होता है। आंखों को बंद करते हुए श्वास को बाहर फेंक पशियों के कलरव को सुनना चाहिए। पैर की अंगुलियों पर ध्यान देकर श्वास का ध्यान रखना चाहिए। अपनी हथेलियों को ऊपर की तरफ रखना चाहिए। दोनों पैरों के बीच एक फीट की दूरी होनी चाहिए। इस प्रक्रिया में शरीर के हर एक अंग का ध्यान रखते हुए श्वास पर ध्यान देना चाहिए। इस दौरान नींद नहीं निकालनी है।

फायदे - इस प्रक्रिया में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। शरीर में मन, बुद्धि, चेतना का विकास होता है।

पैनिक अटैक को रोकने में मददगार हो सकते हैं ये योगासन

पैनिक अटैक से जूझने वाले लोग अपने व्यवहार और हाव-भाव पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। वह बस एक अनजाने डर से डरते हैं। कभी-कभी तो पैनिक अटैक में स्थिति इतनी खराब हो जाती है कि लोगों को हार्ट अटैक तक आ जाता है या वे मर भी जाते हैं। हालांकि ऐसे बहुत कम मामलों में ही होता है। ज्यादातर लोगों को तो अपने पूरे जीवन में एक या दो बार ही पैनिक अटैक आते हैं। लेकिन कई लोगों को बार-बार पैनिक अटैक आते हैं तो, ये पैनिक अटैक डिस्ऑर्डर हो सकता है। ऐसे में आपकी समस्या बहुत गंभीर हो सकती है। पैनिक अटैक को दूर करने के लिए आप कुछ योग और एक्सरसाइज की मदद भी ले सकते हैं। लेकिन किसी भी बीमारी के उपाय जानने से पहले उसके कारण जानना बेहद जरूरी है।



पैनिक अटैक के लक्षण

- पैनिक अटैक आने पर डर लगना
- अपने आप पर नियंत्रण खोना या मौत का डर
- हृदय की गति तेज होना
- पसीना आना
- कांपना या ठंड लगना
- सांस लेने में तकलीफ या गले में जकड़न
- अचानक बुखार जैसा महसूस करना
- पेट में ऐंठन या छाटी में दर्द
- सिरदर्द या चक्कर आना
- स्तब्ध होना या झुनझुनी होना

पैनिक अटैक से बचने के लिए करें योग हीरो पोज

इस योगासन से आप अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे आपकी सांस लेने की तकलीफ दूर होती है। इस मुद्रा में आप अपने मन को शांत करने की कोशिश करते हैं। इस आसन को करने के लिए आप अपने घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाएं। आपके दोनों घुटने एकसाथ होने चाहिए। आपके पैर आपके कमर वाले हिस्से से थोड़े अलग होने चाहिए। अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखने की कोशिश करें। फिर अपने हाथों को अपनी जांघों पर रखें। अपनी छाती को खोलने के लिए सीधे बैठें और रीढ़ की हड्डी को भी सीधा करें। इस मुद्रा को पांच मिनट के लिए करें। इससे

आपको पैनिक अटैक की स्थिति में काफी आराम मिलता है।

चाइल्ड पोज

यह आराम मुद्रा तनाव और थकान को कम करने के लिए काफी उपयोगी है। इस मुद्रा के लिए आप घुटनों के बल बैठ जाएं। अपने एड़ी के बल कमर के नीचे वाले हिस्से को रखें। अपने हाथों को अपने सामने फैलाते हुए आगे की ओर झुकें। अपने शरीर का भार जांघों पर देते हुए अपने माथे को फर्श पर रखें। अपने हाथों को आगे बढ़ाने की कोशिश करें और अपने शरीर को आराम दें। इस आसन को 5 तक करें।

लेग्स अप द वॉल पोज

इस मुद्रा से आपके मन और पूरे शरीर को आराम मिलता है। इसमें आप अपने पैरों को दीवार के सहारे लगाकर ऊपर की ओर घुमाते हैं। आप अपनी सहजता के अनुसार अपने कमर के निचले हिस्से को दीवार के पास रख सकते हैं। इस दौरान आप अपनी पीठ, छाती और गर्दन को आराम दें। अपने शरीर के ऊपर वाले हिस्से को फर्श पर अच्छे से टिका दें। इस मुद्रा को 10 मिनट तक करें।

पश्चिमोत्तानासन

ऐसा माना जाता है कि इस मुद्रा से चिंता को दूर

करने में मदद मिलती है। यदि आप बहुत परेशान है, टूटा हुआ और अवसाद महसूस कर रहे हैं तो, इस योगासन को करने से आपको निश्चित तौर पर आराम मिलेगा। इस मुद्रा में जमीन पर बैठ जाएं और अपने पैरों को सामने की ओर करें। अब आप अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ सकते हैं। फिर हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी सांस लें। उसके बाद अपने दोनों हाथों से अपने पैरों के अंगूठों को छूने की कोशिश करें। इस मुद्रा को 5 मिनट तक करने की कोशिश करें।

स्टैंडिंग फॉरवर्ड पोज

इस मुद्रा में आपके शरीर को काफी आराम और तनावमुक्त महसूस होता है। इस मुद्रा में आप आराम से खड़े हो जाएं और अपने पैरों को अपने दोनों हाथों से छूने का प्रयास करें। इसके लिए आप अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ सकते हैं। नीचे की ओर झुकते हुए लंबी सांस लें। इस मुद्रा को एक मिनट के लिए करें।

पैनिक अटैक को कम करने या ठीक करने के लिए नियमित रूप से योग और एक्सरसाइज करें। इसके अलावा आप सुबह या शाम में थोड़ी देर के लिए वॉक भी कर सकते हैं। अटैक से दूर रहने के लिए अपने आपको व्यस्त रखें, खूब पानी पिएं और अच्छे गाने सुनें। लेकिन समस्या गंभीर होने पर तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

एग्जाम फोबिया से बचने के लिए करें ये योग

क ई विद्यार्थियों को परीक्षा के नाम से ही डर लगने लगता है। इस कारण रिजल्ट अच्छा नहीं हो पाता। एग्जाम टाइम में स्टूडेंट्स का नर्वस होना आम है। परीक्षा के समय योग करने से कई परेशानियों से बचा जा सकता है। कुछ आसनों से परीक्षा के समय विद्यार्थियों को बहुत फायदा होता है। इन योग क्रियाओं से न केवल बच्चे का प्रदर्शन निखरेगा, बल्कि उनकी मानसिक स्थिति भी मजबूत होगी। योग से शरीर स्वस्थ रहता है और एकाग्रता आती है। इससे बच्चों का पढ़ने में मन लगता है। सुबह नित्यक्रिया से निपटने के बाद सबको योग करना चाहिए। योग से स्मरण शक्ति मजबूत होती है। स्टूडेंट्स हमेशा अपने मन को शांत रखें। संध्या के समय कुछ न कुछ खेलिए। पढ़ाई करने के बाद नाड़ी शोधन, भ्रामरी और फिर 5 मिनट रिलैक्स बैठें, फिर किताबें खोलिए। लंबी पढ़ाई के समय शशांकासन बीच-बीच में करिए और पढ़ाई समाप्त हो जाने पर श्वासन या योगनिद्रा करें। इससे आप जो याद किए हैं वह दिमाग में स्थिर रहेगा। याददाश्त बढ़ेगी।

इन टिप्स को अपनाएं

- घर को हमेशा साफ-सुथरा रखें। वातावरण खुशनुमा और सुगंधित रखें।
 - टेबल पर अत्यधिक किताबें न रखें।
 - खाना हल्का खाएं।
 - लगातार पढ़ना हो तो योगाभ्यास करें।
 - स्वास्थ्य को हमेशा ध्यान में रखें।
 - अपने लक्ष्य के प्रति स्पष्ट और ईमानदार रहें।
 - आने वाला समय जरूर अच्छा होगा इसे मन में बैठा लें और सोच को हमेशा सकारात्मक बनाए रखें।
- परीक्षाओं का मौसम भविष्य को मोड़ देने वाला है। मेहनत, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता स्टूडेंट्स के लिए काफी मायने रखता है। इस समय अधिकतर विद्यार्थियों में तनाव देखा जाता है और उनके मन में परीक्षा का भय बना रहता है। घबराहट, परेशानी ज्यादा हो जाए तो उसका एग्जाम पर बुरा प्रभाव पड़ता है। परीक्षा के समय कई प्रकार के योग करने से इन परेशानियों से निजात मिल सकती है।
ये आसन बढ़ाएंगे एकाग्रता, याददाश्त होगी तेज और घटेगा तनाव



नाड़ी शोधन प्राणायाम

यह प्राणायाम मस्तिष्क को मजबूत बनाता है। नर्वस सिस्टम के लिए काफी महत्वपूर्ण है।
विधि - सीधा बैठकर आंखों को बंद करके सहज रूप में सर्वप्रथम बाईं नासिका से सांस लेते हैं। कुछ क्षण तक श्वास को अंदर रोकते हैं, फिर दाईं नासिका से छोड़ते हैं। पुनः दाईं नासिका छिद्र से श्वास अंदर लेते हैं, कुछ क्षण रोकते हैं तब फिर बाईं से छोड़ते हैं। यह एक चक्र पूरा हुआ। इसे कम से कम 11 चक्र करना चाहिए। श्वास लेने के वनिस्पत छोड़ना ज्यादा हो।
लाभ - विद्यार्थियों के मनोबल को बढ़ाता है। मानसिक संतुलन लाता है। एकाग्रता को बढ़ाता है तथा दिमाग को हल्का करता है।

कपालभाति

हठ रोग की ही क्रिया है। इसे प्राणायाम की श्रेणी में रखा गया है।
विधि - स्थिर-पूर्वक बैठकर भ्रूमध्य में चेतना को रखते हुए नासिका से सामान्य श्वास लेते हैं और एक हल्के झटके के साथ छोड़ते हैं। इस क्रिया को 30 से 50 बार करें। इसकी पुनरावृत्ति 3 से 5 चक्र तक करनी चाहिए। ध्यान भ्रूमध्य

में ही रहना चाहिए।

त्राटक भी हठयोग का ही अभ्यास है। इसे हम किसी भी वस्तु चित्र, फूल, नदी, सागर, आकाश, चांद, सूर्य, स्फटिक, यंत्र आदि पर करते हैं। परंतु ज्योति के ऊपर त्राटक करना सहज और सरल है।

लाभ - एकाग्रता बढ़ाने में अचूक है। इससे मन अंतर्मुखी होता है और आज्ञा चक्र को जागृत करता है। कपालभाति से कपाल का शुद्धिकरण होता है। यह हमारे अग्र मस्तिष्क को शुद्ध करता है। इससे मानसिक चंचलता दूर होती है और मन एकाग्रचित्त हो जाता है। यह आज्ञा चक्र को जागृत करता है।

त्राटक

यह प्राणायाम बहुत ही सरल पर मस्तिष्क के लिए अति महत्वपूर्ण है।

विधि - ध्यान के आसन में सीधा बैठकर अपनी तर्जनी अंगुलियों से कानों को बंद कर लेते हैं, फिर आंखों को भी आसानी से बंद कर लेते हैं। एक लंबी श्वास लेते हैं और छोड़ते हुए भ्रमर की तरह गुनगुनाते हैं। ऐसा लगातार 10 से 12 चक्र तक करें।

जनमानस को प्रेरित करने और भारत सहित दुनिया के अन्य देशों में भी अंतर राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाने लगा जिसका पूरा श्रेय भारत के प्रधानमंत्री श्री मोदी जी को ही जायेगा



देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी पूर्व में अंतर राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए



पुडुचेरी- समय को दें एक अल्पविराम?

अपनी यात्रा की शुरुआत तमिलनाडु में इस शांत शहर में आकर करें। कई योग के प्रति रुचि रखने वालों को आकर्षित करता है जो स्वयं की खोज करने और अपने अंतर की शांति और स्थिरता को प्राप्त करने यहां आते हैं। विभिन्न आसनों के ज़रिए सही तरीके से योग के अभ्यासों, आहार योजना और श्वास और शांति की तकनीकों से उपायों को खोजें।



ऋषिकेश - गंगा की आध्यात्मिकता को महसूस करें?

उत्तराखंड पर्यटन का प्रयास जिसे ऋषिकेश में परमार्थ निकेतन आश्रम के साथ संयुक्त रूप से आयोजित किया गया था, ये वार्षिक योग महोत्सव यहां सिखाए जाने वाले विशेष प्रकार के योग अभ्यासों के लिए प्रसिद्ध है जिसमें शामिल हैं कुंडलिनी, शक्ति विन्यास, अयंगर और क्रिया। आइए और योग के आठ अंगों के बारे में आध्यात्मिक गुरुओं और भारत भर के विख्यात संतों से सीखिए। ये एक सप्ताह चलने वाला महोत्सव मार्च में मनाया जाता है, और गंगा की शुद्धता और निर्मलता को स्वयं में ग्रहण करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। जिस समय आप यहां ऋषिकेश में हों, उस समय पवित्र नदी किनारे उल्लास जगाने वाली आरती में शामिल होना न भूलें। ऋषिकेश आकर आध्यात्मिक उत्थान की यात्रा आरंभ करें।

योग के लिए भारत के पांच प्रमुख स्थल

आज की दुनिया में व्यस्त दिनचर्या धीरे-धीरे हर किसी को जकड़ रही है, हर किसी को तनाव घटाने और ध्यान करने की ज़रूरत है। हर तरह से पूर्ण आरोग्यता देने वाला, योग में आपकी इंद्रियों को पुनः जगाने और आपके शरीर को जीवन की नई ऊर्जा देने की क्षमता है। योग के लाभ बहुत अधिक और बहुत व्यापक हैं। इसीलिए हर कोई भारत आना चाहता है और अपने आंतरिक स्वरूप से साक्षात् होना चाहता है। हमारा देश बहुत से शहरों में अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सवों का आयोजन करके भी इसके प्रति रुचि को बढ़ा रहा है। ये रहे भारत के पांच प्रमुख योग स्थल, जहां जाकर आप एक नए प्रकार के जीवन का अनुभव कर सकते हैं।



गोवा - शांति के स्थल में पुनः ऊर्जावान हों?

चमकता हुआ नीला पानी, सुनहरी रेत और शानदार छटा वाला सूर्यास्त! गोवा की सुरम्य पृष्ठभूमि में योग के आसनों और ध्यानमुद्रा वाले अभ्यासों को करने की कल्पना करें। गोवा में बहुत से योग सेंटर्स हैं जहां सभी लेटेस्ट सुविधाएं उपलब्ध हैं, और यह जगह भारत और विदेश के योग प्रशंसकों को भारी संख्या में आकर्षित करती है। यहां अभ्यास किया जाने वाला और सबसे अधिक सिखाए जाने वाली परंपरा है - अष्टांग। कुछ कार्यशालाओं, ओरिएंटेशन और कार्यक्रमों में शामिल होकर आप तनाव और आधुनिक जीवन के दबावों से सामंजस्य बैठा सकते हैं। योग को आपके गोवा आने का एक और कारण बनाएं। पुनः ऊर्जावान होने के गोवा के अनुभव के लिए अपनी यात्रा की योजना बनाएं!

चेन्नई - आपकी संवेदनाओं को जगाएं?

आसन अदियाप्पन कॉलेज ऑफ योगा एंड रिसर्च सेंटर जैसे पुराने योग प्रशिक्षण संस्थानों का घर, चेन्नई महानगर आध्यात्मिक केंद्र के रूप में दोहरा लाभ देता है। योग के बारे में सबसे अनोखे, अज्ञाने तथ्यों के बारे में जानने के लिए यहां आएँ - भारत में इसकी शुरुआत की, और कई शताब्दियों में इसके विकास की कहानी। विशुद्ध योग अभ्यास सत्रों में खो जाएँ और प्राकृतिक चिकित्सा या योग की प्राचीन साधना का कोर्स करें। चेन्नई आएँ और पूरी जिंदगी के लिए एक अद्भुत अनुभव पाएं!

मैसूर - भारत की नई योग राजधानी?

महलों और मंदिरों से पूर्ण शहर, मैसूर अब योग शिक्षा और योग अभ्यास केंद्रों के लिए लोगों की भारी भीड़ को आकर्षित कर रहा है। दुनिया भर में अष्टांग परंपरा के लिए प्रसिद्ध, मैसूर सभी योग प्रेमियों के लिए कई तरह के विकल्प की श्रृंखला देता है जो सीखने और आनंद के बीच संतुलन चाहते हैं। इस पारंपरिक शहर में आने का अवसर न गवाएं।

अगर आपको भी है 'फ्लाइट फोबिया' तो इन दो खास योगासनों का करें अभ्यास

योग हमारी दिनचर्या का हिस्सा हो तो कई तरह की बीमारियां हमसे दूर रहती हैं। मन, मस्तिष्क से लेकर हमारे शरीर तक का तनाव योग के माध्यम से दूर रहता है। हममें से बहुत सारे लोग फ्लाइट से यात्रा करते हैं, लेकिन कई लोगों को फ्लाइट में सफर करने से थोड़ा डर लगता है। कई बार लंबी यात्रा में कुछ लोगों को फ्लाइट में सफर के दौरान घबराहट होती है। ऐसे लोगों को कान में दर्द की भी शिकायत होती है तो कभी वोमिटिंग की। हवाईजहाज के टेक ऑफ करने से पहले बेचैनी होने लगती है। योग प्रशिक्षकों के अनुसार कुछ खास योगासनों से आप अपनी इस 'फ्लाइट फोबिया' को दूर कर सकते हैं। इन योगासनों के अभ्यास से फ्लाइट की यात्रा के दौरान महसूस होने वाली परेशानियां नहीं होंगी-

धनुरासन

कई बार ऐसा होता है कि फ्लाइट लंबी होती है तो ऐसे में ज्यादा देर तक झुके रहने के कारण कमर दर्द होने लगता है। कमर दर्द से बचने के लिए ऐसे में आप धनुरासन का अभ्यास कर सकते हैं। इस आसन का अभ्यास करने से आपके कमर में लचीलापन बना रहता है। इस आसन को अपनी क्षमता के अनुसार ही करना चाहिए। आइए, जानते हैं इसे करने का तरीका- धनुरासन करने के लिए आप सबसे पहले मैट बिछाकर पेट बल लेट जाएं। आपके हाथ और पैर इस दौरान एकदम सीधे होने चाहिए और ध्यान रहे कि आपकी चिन जमीन से लगी हो। अब आप अपने दोनों पैरों को घुटने से मोड़ते हुए उठाएं और शरीर का अगला हिस्सा भी थोड़ा उठाएं। ऐसा करते हुए आप अपने हाथों की मदद से दोनों पैरों को पकड़ें। अपनी छाती को जमीन से उठाते समय आप अपने पैरों को भी कमर की ओर खींचें। अपना संतुलन बनाते हुए सामने की ओर देखें। सांस छोड़ते हुए अपने पैर और छाती को धीरे-धीरे जमीन की ओर लाएं।

भुजंगासन

भुजंगासन करने से हमारे पेट को मजबूती मिलती है। भुजंगासन करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। अपनी हथेली को कंधे के सीध में रखें और पैर को ताने हुए रखें। अब सांस लेते हुए शरीर के अगले भाग को ऊपर की ओर उठाएं। इस दौरान कमर पर अतिरिक्त खिंचाव नहीं होना चाहिए। कुछ देर इसी अवस्था में रहें और फिर सांस छोड़ते हुए पहले की स्थिति में लौट आएं।

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

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

सूर्य नमस्कार

यह एकमात्र ऐसा आसन है जिसे यदि विधि अनुसार किया जाये तो किसी दुसरे आसन को

योगासन से करें पेट की चर्बी गायब

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

पश्चिमोतानासन

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

बालासन

यह एक बहुत ही सरल आसन है जिसे आप

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

कपाल भाति प्राणायाम

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

किन्तु इसमें कोई दो राय नहीं कि पेट की चर्बी कम करने में कपाल भाति प्राणायाम से अधिक प्रभावशाली कोई दूसरा योगासन नहीं है।

नौकासन

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





ज ब हम बच्चे होते हैं तो अक्सर रस्सी कूदने से बचा करते हैं लेकिन क्या आपने कभी इसका प्रयोग वजन घटाने के लिए किया है? अगर नहीं तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि रस्सी कूदना कार्डियो एक्सरसाइज का एक बेहतरीन रूप है और विश्व स्तरीय एथलीट ऐसा करने से नहीं चूकते। रस्सी कूदने से आपका पेट अंदर रहता है, आपके एंज मजबूत होते हैं, आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और स्टेमिना भी बनता है। यह एक फुल बॉडी वर्कआउट है और कम समय में अधिक कैलोरी बर्न करने में काफी कारगर है।

एक औसत आकार वाला व्यक्ति रस्सी कूद कर प्रति मिनट 10 से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकता है। लेकिन आप केवल इसके जरिए ही नहीं एक अच्छी बॉडी शेप प्राप्त करेंगे। ज्यादा फायदा पाने के लिए आपको इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

रस्सी कूदने से घटाएं वजन

सबसे पहली बात, रस्सी कूदने से आपके द्वारा बर्न की जाने वाली कैलोरी इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितने वजन से शुरू किया है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो आपको अधिक ऊर्जा की जरूरत होगी ताकि आप अपनी बॉडी को ग्रैविटी से अलग कर सकें। ऐसा करने पर आप वर्क आउट करते वक्त अधिक कैलोरी बर्न करेंगे।

20 मिनट रस्सी कूदने से घटेगा वजन

हालांकि उम्र और मेटाबॉलिज्म जैसे अन्य कारक भी इसमें एक अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए एक 70 किलो की महिला, जो 3,500 कैलोरी घटाने में सक्षम है, वह हर हफ्ते 500 ग्राम वजन कर सकती है। लेकिन वह हर दिन अगर 20 मिनट रस्सी कूदे तो वह रोजाना अतिरिक्त 200 कैलोरी बर्न कर सकती है। इसके जरिए वह अतिरिक्त 500 ग्राम वजन घटा सकती है। इससे वह प्रति सप्ताह कुल एक किलो तक वजन घटा सकती है। लेकिन हर दूसरी चीज की तरह एक्सरसाइज के इस रूप के परिणाम सामने आने में थोड़ा वक्त लगेगा। इसलिए इसपर तुरंत नतीजों की उम्मीद न करें।

दूसरी चीज रस्सी कूदने से ही आपकी बॉडी को अच्छा आकार नहीं मिलेगा। इसके लिए आपको एक स्वस्थ और संतुलित आहार की जरूरत होती है ताकि बॉडी से अनचाहे फैट को हटाया जा सके।

रस्सी कूदने के अन्य फायदे

रस्सी कूदने से न केवल वजन घटाने में मदद मिलती है, बल्कि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

दिल के स्वास्थ्य में सुधार

रस्सी कूदने से आपके दिल धड़कने की दर बढ़ती है। रोजाना ये वर्कआउट करने के बाद आपका दिल मजबूत होगा और स्ट्रोक और हृदय रोग का जोखिम कम होता है।

पेट की चर्बी घटाएं

डायटिंग के बिना पेट की चर्बी कम करने में रस्सी कूदना एक प्रभावी व्यायाम है। यह आपके एंक्स को भी कसता है।

संतुलन में सुधार करता है

इस कसरत का लगातार अभ्यास करने से आपके संतुलन और समन्वय में सुधार होगा।

था इराइड का दर्द बेहद तकलीफदेह होता है। यह दर्द गर्दन की हड्डियों से लेकर खाने की नली, हृदय और प्रमुख धमनियों से हो सकता है। यह दर्द किसी भी उम्र के लोगों को परेशान कर सकता है। अतः अक्सर गांठ की मौजूदगी मरीज को परेशान करती रहती है। उसके आकार व दर्द में वृद्धि होने पर चिकित्सक की सलाह लें, क्योंकि कई बार इसमें क्षयरोग या कैंसर होने की संभावना रहती है।

थायराइड ग्रंथि के चलते गर्दन में भयानक दर्द होता है। थायराइड रोग या ग्रंथि में ट्यूमर होने की वजह से इस तरह की तकलीफ पेश आ सकती है। गर्दन की हड्डी का क्षयरोग, संधिवात, गर्दन की मांसपेशियों का ट्यूमर भी इस दर्द को जन्म दे सकता है।

इलाज

इसका इलाज व्यायाम द्वारा किया जा सकता है। थाइराइड ग्रंथि के विकार भोजन में आयोडीन की मात्रा बढ़ाने और दवाओं से अक्सर ठीक हो जाते हैं मगर वृद्धि बहुत अधिक हो तो शल्यक्रिया भी करनी पड़ सकती है। अगर किसी का वजन कुछ दिन में तेजी से बढ़ता या घटता जा रहा हो, काम करने में उसका मन न लगता हो और वह उदास-सा रहता हो तो ये सब लक्षण उसमें थायरॉइड डिसऑर्डर के हो सकते हैं। थायरॉइड डिसऑर्डर गले से जुड़ी बीमारी है, इसलिए जो भी प्राणायाम आदि गले में खिंचाव, दबाव या कंपन पैदा करे, उन्हें मददगार माना जाता है।

- थायरॉइड डिसऑर्डर होने पर कपालभाति क्रिया के तीन राउंड पांच मिनट तक करें।
- उज्जयिनी प्राणायाम 15 से 20 बार दोहराएं।
- गर्दन की सूक्ष्म क्रियाएं करें, जिसमें गर्दन को आगे-पीछे और लेफ्ट-राइट घुमाएं।
- लेटकर सेतुबंध, सर्वांग और हलासन, उलटा लेटकर भुजंग और बैठकर उष्ट्रासन, जालंधर बंध आसन करें।

आसन को 2-3 बार दोहराएं।
नोट: सर्वांग और हलासन गर्दन, कमर दर्द, हाई बीपी और हार्ट की बीमारियों में न करें। बाकी आसन कर सकते हैं। थायरॉइड डिसऑर्डर हो ही न, इसके लिए इन सभी आसनों और प्राणायाम को रोजाना करने के साथ ही रोजाना सैर पर जाएं।

व्यायाम से भी ठीक हो सकता है हाइपोथाइराइड

थाइराइड का है योग में सफल इलाज



थाइराइड ग्रंथि मानव शरीर में गले में श्वास नली के समीप पाई जाने वाली एक ऐसी ग्रंथि है जो थायराक्सिन नामक हार्मोन का स्राव करती है, वही हार्मोन हमारे शरीर में होने वाली अधिकाधिक जैव रासायनिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है। यह हार्मोन मानव शरीर में होने वाली लगभग सभी क्रियाओं को प्रभावित करता है। थायराक्सिन शरीर के वजन, नींद, उत्साह, भूख, प्यास, ऊर्जा इत्यादि को नियंत्रित व संतुलित करता है। जब थाइराइड ग्रंथि ठीक से कार्य नहीं करती है तो हमारे रक्त में थायराक्सिन नामक हार्मोन का स्तर ज्यादा या कम होने लगता है इसे हम दो श्रेणी में विभक्त करते हैं जैसे हाइपर थायराइडिज्म और हाइपोथायराइडिज्म अर्थात हम कह सकते हैं शरीर में वजन का बढ़ना व घटना दोनों ही स्थिति में हमारे थाइराइड ग्रंथि का अस्वस्थ होना ही है इस महत्वपूर्ण हार्मोनल ग्रंथि को स्वस्थ व संतुलित बनाये रखने के लिए उपचार की दृष्टि से कुछ हर्बल्स (वनौषधि) तथा यौगिक क्रियाओं का सहारा लेना आवश्यक है थाइराइड को स्वस्थ रखने के लिए कचनार, पुनर्नवा, मुलेठी व दालचीनी का सेवन श्रेयस्कर है साथ ही साथ नियमित आसन व प्राणायाम जैसे मत्स्यासन, उष्ट्रासन, सर्वांगसन, आनंदादिरासन, उर्ध्वापद्मासन, सिंहासन, कपालभाति व उज्जायी प्राणायाम थाइराइड ग्रंथि में होने वाली सारी गतिविधियों को नियंत्रित रखते हुए सामान्य व स्वस्थ बनाए रखता है। इस ग्रंथि का स्वस्थ रहना इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह ग्रंथि शरीर का पेसमेकर अर्थात गतिनिर्धारक है।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 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

sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:

www.sehatsurat.com

[www.facebook.com](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)

/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

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

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, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए

सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





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
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

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

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

कपालभाति

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

अग्निसार क्रिया

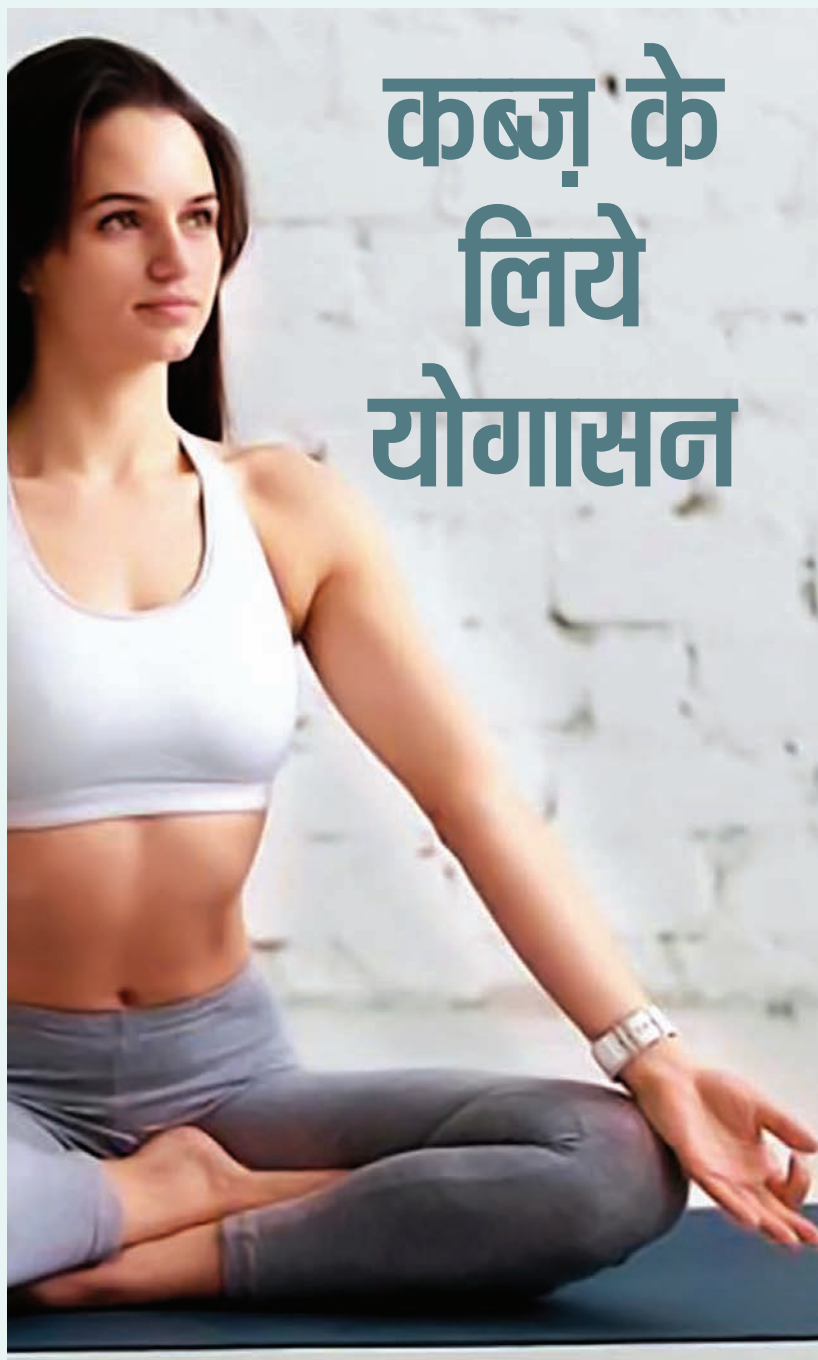
- टुडी को गले से लगा दे, पेट के नीचे बन्द लगा दे
- साँस बाहर छोड़कर पेट को एक लहर की तरह रीढ़ की हड्डी के पास तक ले जाये
- इसे 2-5 बार करे

पवनमुक्तासन

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

धनुरासन

- धनुरासन करने के लिए चटाई पर पेट के बल लेट जाएं।
- टुडी जमीन पर टिकाएँ। पैरों को घुटनों से मोड़ें कर कर दोनों हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ें।
- फिर सांस भर लीजिए और बाजू सीधे रखते हुए सिर, कंधे, छाती को जमीन से ऊपर उठाएँ।
- इस स्थिति में सांस सामान्य रखें और चार-पाँच सेकेंड के बाद सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पहले छाती, कंधे और टुडी को जमीन की ओर लाएँ।
- पंजों को छोड़ दें और कुछ देर विश्राम करें।



कब्ज के लिये योगासन

इस प्रक्रिया को कम से कम तीन बार दोहराएं।

भुजंगासन

- पेट के बल लेट कर, दोनों पैरों, एड़ियों और पंजों को आपस में मिलते हुए पूरी तरह जमीन के साथ चिपका लीजिए।
- शरीर को नाभि से लेकर पैरों की उँगलियों तक के भाग को जमीन से लगाइए।
- अब हाथों को कंधों के समानांतर जमीन पर रखिए।
- दोनों हाथ कंधे के आगे पीछे नहीं होने चाहिए।

- हाथों के बल नाभि के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर जितना सम्भव हो उतना उठाइये।
- हर्निया के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- कोई भी आसन तीन से चार बार कर सकते हैं।
- योग अपनी शक्ति और सामर्थ्य के हिसाब से ही करना चाहिए, जबरन नहीं।
- दो-तीन दिन में एक बार गुनगुने पानी का एनिमा अवश्य लें।

आजकल की व्यस्त जीवन शैली में लोगों के पास व्यायाम करने के लिए समय नहीं है। शारीरिक श्रम दिनोदिन कम होता जा रहा है जबकि मानसिक श्रम बढ़ता जा रहा है। इसके अतिरिक्त लोगों को बाहर का तला-मुना खाना बहुत पसंद आने लगा है, इसलिए आजकल अधिकतर लोग पाचन तंत्र की समस्या से परेशान हैं। समय की कमी के चलते बहुत से लोग टाइम पर खाना नहीं खाते, या फिर खाना ही नहीं खाते, या फिर फास्ट फूड का सेवन करते हैं।

5 न सभी कारणों से पाचन संबंधी समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। नतीजतन पेट में बदहजमी, जलन, कब्ज आदि परेशानियां होती हैं। यदि आपकी पाचन क्रिया सही नहीं है तो पेट संबंधी रोग और लिवर की समस्याएं तो आपको हमेशा ही सताती रहेंगी। वैसे तो पाचन से संबंधित समस्या आजकल आम हैं। लेकिन ये यदि लगातार बनी रही तो परेशानी का कारण बन जाती हैं।

नियमित योगासन करके पाचन सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। आप शायद नहीं जानते होंगे लेकिन योग की मदद से कई बीमारियों में लाभ पहुंचता है। योग का नियमित अभ्यास करने से पाचन अच्छी तरह से होता है।

इसके जरिये शरीर अच्छी तरह से पोषक तत्वों को ग्रहण कर पाता है। योग पेट संबंधी कई समस्या जैसे की गैस, एसिडिटी, कब्ज आदि बीमारियों को दूर करने में सहायता प्रदान करता है। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। तो आइये जाने पाचनतंत्र को मजबूत बनाने वाले योगासन। ताकि इन आसन को करके आप खुद को स्वस्थ रख सकें।

पाचनतंत्र को सही बनाने वाले योगासन योगासन शरीर के पाचन तंत्र को सुधारता है। इसके नियमित अभ्यास से मांसपेशियां भी मजबूत बनती हैं। यह हमारी हजम करने की शक्ति को बढ़ाने में भी मदद करता है। तो आइये वो कौन से योग के आसन हैं।

पाचन की समस्याएं दूर करे योग आसन



पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करने से हमें सेहत से जुड़ी कई समस्याओं में फायदा मिलता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी हटती है। और कई बीमारियों से भी निजाद मिलती है। पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाने के लिए यह एक बेहतरीन आसन है। दरअसल यह पेट के आसपास के हिस्सों जैसे किडनी, लिवर, पैंक्रियाज आदि को सुचारू करता है, जिससे पाचन क्रिया सुधरती है। इससे कब्ज की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

पश्चिमोत्तानासन करने के लिए सबसे पहले तो अपने पैरों को अपनी सीध में रख कर बैठें। एक बात का खयाल रहे कि पैर बिल्कुल मजबूती से जमीन पर रखे हुए हों। इसके पश्चात सांस लेते हुए, अपने दोनों ही हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और ध्यान रहे की रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। अब सांस को छोड़ते समय पेट को अंदर की ओर ले जाये और आगे की ओर झुखें।

हलासन

अगर आप पीठ सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो हलासन आपके लिए एक अच्छा विकल्प है। इस आसन को करते रहने से पेट बाहर नहीं निकलता है और शरीर का शेष मेन्टेन रहता है।

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेटें। इस वक्त दोनों पैर एक दूसरे से मिले हुए हों। दोनों हाथों की हथेलियां जमीन पर और कमर के पास लगी हुई

हों। मुंह ऊपर आसमान की तरफ हो और अपने दोनों नेत्र बंद करे। इसके पश्चात धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाइये। ऐसा करते वक्त सांस अंदर की ओर ले। फिर अपने दोनों पैरों को सिर के पीछे लगाने कि कोशिश करें।

हाथों के सहारे पीठ और कमर को पैरों के साथ पीछे की तरफ मोड़ें। अब अपनी क्षमता के अनुसार पैरों को मोड़ें और थोड़ी देर इसी मुद्रा में बने रहे। अब पहले वाली अवस्था में वापिस आ जाये।

भावनात्मक संतुलन और तनाव से मुक्ति पाने के लिये यह आसन लाभप्रद है। इस आसन से रीढ़ की हड्डियां लचीली बनी रहती हैं नतीजतन शरीर फुर्तिला और जवान बना रहता है।

भुजंगासन

भुजंगासन को पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आसन भी पेट की मसल्स के लिए काफी फायदेमंद है। भुजंगासन योग क्रिया को करने के लिए सबसे पहले तो पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। इसके पश्चात अपने दोनों हाथों से कमर को ऊपरी हिस्से को ऊपर की ओर उठाये।

इस वक्त एक बात का खयाल रहे कि इस दौरान आपकी कोहनी मुड़ी होनी चाहिए। हथेलियां को खुला और जमीन पर फैला कर रखे। फिर शरीर के बाकी हिस्से को धीरे-धीरे चेहरे के ऊपर की तरफ लाएं। थोड़ी देर के लिए इस स्थिति में रहें और बाद में सामान्य अवस्था में आ जाये।



Allergy...Allergy...Allergy...
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

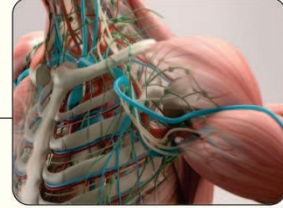
इस पर खुलकर चर्चा करें।



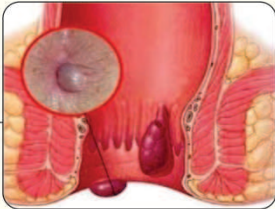
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



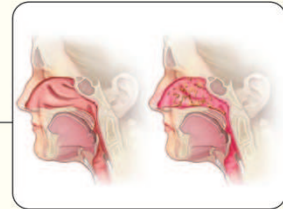
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

योग के द्वारा लंबी आयु तक रहे स्वस्थ और जंवा

लो ग चाहते हैं कि वह हर उम्र में फिट रहे और उन्हें किसी भी प्रकार की बीमारी न हो। परन्तु जैसे जैसे उम्र बढ़ती जाती है शरीर कमजोर होता जाता है और कई बीमारियों के चपेट में आ जाता है।

देखा जाए तो ऐसे बहुत ही कम लोग होंगे जो की अपने बुढ़ापे में भी एक स्वस्थ जीवन बिताते हैं और लम्बे समय तक जीवित रहते हैं। जिनके जीवन में बीमारियाँ उनसे कोसो दूर रहती हैं।

यदि आप भी इसी प्रकार की इच्छा रखते हैं की आप अपने 60 साल की उम्र में भी फिट रहे तो इसके लिए नियमित योग करना बहुत ही आवश्यक होता है।

योग एक ऐसा माध्यम है जिसे करते रहने से आपको जल्द बुढ़ापा नहीं आता है। योग बीमारियों को दूर करके शरीर को फिट रखता है।

मलासन

- मलासन को करने से एड़ियों और गर्दन को मजबूती मिलती है और कूल्हों में गतिशीलता बढ़ जाती है।
- यह आसन मेटाबोलिज्म में सुधार करके थकान को कम करता है।
- यह आसन पेल्विस में रक्त संचार को संतुलित करता है।
- यह आसन आपको फिट रखने से सहायक होता है।

अनुलोम-विलोम

- यह एक ऐसा प्राणायाम होता है जिसे प्रतिदिन



करने से व्यक्ति लंबी उम्र तक एक अच्छे स्वास्थ्य के साथ जीवित रह सकता है।

- अनुलोम-विलोम प्राणायाम में गहरी सांस भरने पर शुद्ध वायु खून के दूषित पदार्थों को बाहर निकाल देती है। साथ ही शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में जाकर उन्हें पोषण प्रदान करता है।
- इस आसन को पांच मिनट से पंद्रह मिनट तक प्रतिदिन कर सकते हैं।

वज्रासन

- वज्रासन को नियमित करने से यह बढ़ती उम्र में भी फिटनेस को बरकरार रखता है।
- पाचन के लिए यह बहुत ही अच्छा आसन

माना जाता है।

- वज्रासन कूल्हों को टोन करता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।
- यह शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।

कपालभाति

- इस आसन के द्वारा रक्त परिसंचरण ठीक रहता है और चेहरे पर चमक आती है जिसके कारण आप जवान दिखने लगते हैं।
- इसके नियमित अभ्यास से चेहरे पर होने वाली झुर्रियाँ भी दूर हो जाती हैं।
- कपालभाति, मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को ऊर्जावित करता है।
- यह वजन को कम करने में मदद करता है जिससे आप मोटापे के कारण होने वाली बीमारियों से भी बचे रहते हैं।

चक्रासन

- चक्रासन दिल के लिए बहुत ही अच्छा आसन होता है।
 - यह अग्न्याशय को मजबूत करता है साथ ही पैर, हाथ, कलाई, नितंबों और रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत बनाता है।
 - इसके नियमित अभ्यास से आप लम्बे समय तक फिट रहते हैं।
- ऊपर दिये गए आसनों के अतिरिक्त शंख प्रक्षालन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन और नौकासन का भी अभ्यास किया जा सकता है, ताकि आप लम्बे समय तक स्वस्थ रह सकें।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफ़ेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

योग से दूर करे सीने की जकड़न और दर्द

सीने में दर्द होना आजकल एक आम समस्या हो गया है। जब भी आप बहुत तनाव में होते हैं या फिर अत्यधिक परिश्रम करते हैं तो सीने में दर्द होना स्वाभाविक है। इसके अतिरिक्त भी सीने में दर्द के कई कारण हैं जैसे फेफड़े, पसली या नसों में भी कोई समस्या उत्पन्न होने पर सीने में दर्द होने लगता है।

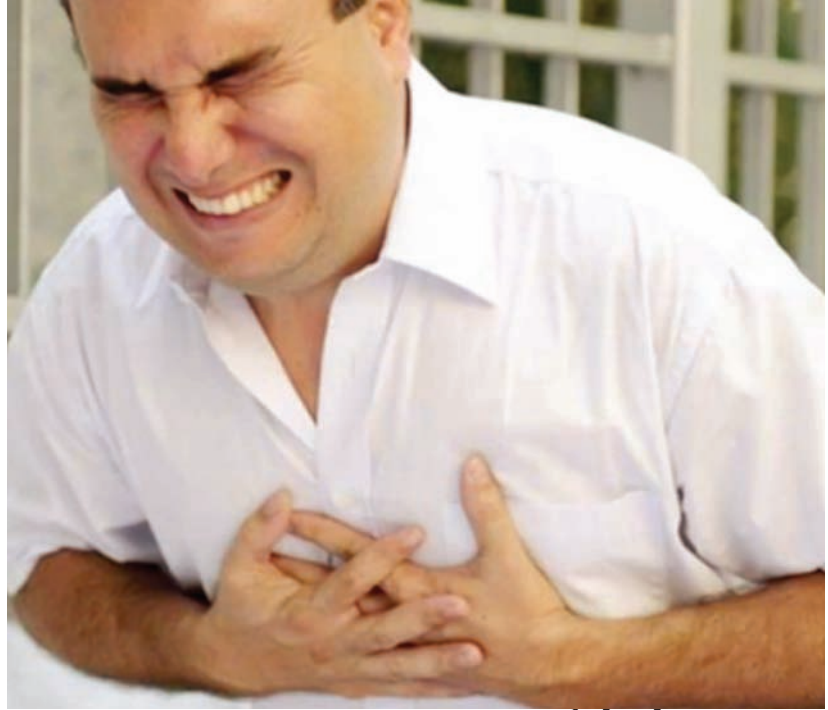
बहुत से लोग चेस्ट में दर्द और जकड़न की भावनाओं से ग्रस्त हैं। दरअसल ऊपरी छाती की मांसपेशिया आपके कंधे के रोटेशन में मददगार होती हैं। ऐसे में जब मांसपेशियों में तनाव आता है तो छाती के साथ गर्दन और कंधे में दर्द होता है। कुछ योग मुद्राएँ सीने में दर्द और जकड़न में मदद करती हैं।

मार्जरी आसन

यदि सीने में जकड़न बहुत ज्यादा बनी हुई है तो चिकित्सक से संपर्क करना आपके लिए जरूरी है। लेकिन यदि यह केवल रोजमर्रा की थकान और तनाव का परिणाम है तो मार्जरी आसन इसमें आपकी मदद कर सकता है। मार्जरी आसन का अभ्यास महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। इससे उन्हें दिन भर उर्जावान महसूस होता है।

मार्जरी आसन कैसे करे ?

- सबसे पहले चटाई पर अपने दोनों घुटनों और दोनों हाथों को जमीन पर रखकर खड़े हो जाएं।
- आपको अपने हाथों को जमीन पर बिलकुल सीधा रखना है ध्यान रखे हाथ कंधों की सीध में हों और हथेली फर्श पर।
- आपके हाँथ और जाँघें एक दुसरे से सामानांतर होना चाहिए।
- अपने घुटनों को आप एक-दूसरे से सटाकर या थोड़ी दूर भी रख सकते हैं।
- इसके पश्चात रीढ़ को ऊपर की तरफ उठाते हुए सांस को अंदर की ओर खींचें।
- आपको तब तक इसे ऊपर उठाना है जब तक पीठ अवतल अवस्था में पूरी तरह ऊपर खिंची हुई दिखे।
- अपने सिर को ऊपर की ओर उठाए रखें और पेट के पूरी तरह से हवा से भरने तक सांस खींचते रहे।



भुजंगासन कैसे करे ?

- अब सांस को तीन सेकंड तक भीतर रोक कर रखें।
- अपनी पीठ को बीच से ऊपर उठाकर सिर को नीचे की ओर झुकाएं तथा अपनी दृष्टि नाभि की ओर रखें।
- अब सांस छोड़ते हुए अपने पेट की पूरी हवा बाहर निकाल दें।
- इसके बाद सांस को फिर तीन सेकंड के लिए रोकें और सामान्य अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस तरह आपके आसन की एक प्रक्रिया पूरी हुई।
- सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया अपनी क्षमता अनुसार ही करें।

भुजंगासन

सीने के दर्द के लिए भुजंगासन बहुत मददगार है। भुजंगासन सीने की जकड़न खोलने के साथ साथ स्लिप डिस्क में भी मददगार है। जिस तरह एक सर्प का शरीर लचीला होता है उसी प्रकार इस आसन के अभ्यास से हम अपने शरीर को लचीला और फुर्तीला बना सकते हैं।

- इसे करने के लिए पेट के बल लेटे और पैरों को सीधा व लम्बा फैला दें।
- अपनी हथेलियों को कन्धों के नीचे जमीन पर रखें तथा सिर को जमीन से छूने दें।
- अब धीरे-धीरे अपने सिर और कंधे को जमीन से ऊपर उठाइये तथा सिर को जितना हो सके पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें।
- धीरे-धीरे अपनी पूरी पीठ को ऊपर की ओर तथा पीछे की ओर झुकाते जाइये।
- इस अवस्था में अपने हाथों को एकदम सीधा रखें।
- इस आसन को करते समय जमीन से शरीर को ऊपर उठाते वक्त श्वास अंदर लीजिये और अंतिम स्थिति में श्वास अन्दर रोक कर रखें।
- सामान्य स्थिति में लौटते वक्त धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ दीजिये।
- यह आसन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि पीठ पर अत्यधिक तनाव या अनावश्यक खिंचाव न पड़े।

योगासन जो आपके बच्चे को बनाएंगे फिट एंड इंटेलिजेंट



सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा हेल्दी व फिट रहे, लेकिन आज की स्ट्रेस व कॉम्पटीशन वाली जिंदगी में यह आसान नहीं। ऐसे में उन्हें जरूरत है एक सेहतमंद शुरुआत की। तो क्यों न आज ही इस दिशा में एक हेल्दी कदम बढ़ाएं और बच्चों को दें एक बेहतरीन लाइफस्टाइल के साथ-साथ उनके सर्वांगीण विकास का हेल्दी तोहफा।

वेक एंड स्ट्रेच

डाउन डॉग- अधो मुख स्वानासन
जमीन पर पेट के बल सीधे लेट जाएं, दोनों हथेलियों को सीने के पास लाकर ऊपर की ओर उठें। कूल्हे को जमीन से उठाएं, ताकि शरीर का आकार वी शोप जैसा बन जाए, अब दोनों पैरों की ओर देखें। सामान्य अवस्था में आ जाएं।

फायदे: मस्तिष्क का विकास होता है, श्वसन प्रणाली को बेहतर बनाता है, शरीर के ऊपरी हिस्से को मजबूत बनाने के साथ-साथ थकान भी दूर करता है।

प्राणायाम

ॐ का उच्चारण

सुखासन में बैठ जाएं, हाथों को ज्ञानमुद्रा में रखें या फिर दोनों हथेलियों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़ें। लंबी सांस लेकर ॐ का उच्चारण करते हुए सांस छोड़ें। 3-5 बार दोहराएं।

फायदे: इससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन से भरपूर रक्तसंचार बढ़ जाता है। उनमें ध्यान लगाने की शक्ति का विकास होता है।

पेशेंस प्लिज

हमिंग बी- ब्राह्मरी

सुखासन में बैठें। आंखें बंद करके सांस लें और कानों में उंगली डालकर हम्म की आवाज से सांस छोड़ें।

फायदे: गुस्से और थकान के कारण होनेवाले तनाव को कम करता है, वोकल कॉर्ड्स को मजबूत बनाता है, नींद की कमी को दूर भगाता है और बॉडी टिश्यूज को हील करने की प्रक्रिया को तेज करता है।

ट्री पोज- एकपदासन

सीधे खड़े हो जाएं, दाएं पैर को घुटने से मोड़कर बाएं पैर के घुटने के ऊपर या नीचे चित्रानुसार रखें। आप चाहें, तो दो बच्चों को अगल-बगल में खड़ा करके एक-दूसरे के हाथों को पकड़कर यह आसन करने के लिए प्रेरित करें।

फायदे: यह बच्चों में एकाग्रता, आत्मविश्वास और संतुलन को बढ़ाता है। यह आसन पैरों को मजबूत बनाता है।

बो पोज- धनुरासन

पेट के बल सीधे लेट जाएं और दोनों हाथों को

सीधा रखें। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर लंबी सांस लें और सीने को ऊपर उठाएं। दोनों हाथों से दोनों पैरों की एड़ियों को पकड़ें, जिससे चित्रानुसार धनुष का आकार बन जाएगा। सांस छोड़कर पहलेवाली स्थिति में आ जाएं।

फायदे: इससे सीने, कंधों, बांहों, पेट और जांघों की अच्छी स्ट्रेचिंग हो जाती है। यह आसन पीठ व पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर बॉडी पोश्चर को सही रखता है और पाचनशक्ति भी बढ़ाता है।

टीज अप- शितकारी शीतली प्राणायाम

सुखासन या पद्मासन में बैठें। जीभ को दोनों तरफ से रोल करके ट्यूब जैसा बनाएं। अगर आप जीभ को रोल नहीं कर पा रहे हैं, तो मुंह से छोटा ओ बनाएं। जीभ से सांस लें और नाक से सांस छोड़ें 5-10 बार अपनी सुविधानुसार यह क्रिया दोहराएं।

फायदे: यह आसन ब्लड को प्यूरिफाई करके बच्चों को मानसिक व शारीरिक रूप से शांत बनाता है।

स दिव्यों की तुलना में गर्मी में यूवी रेडिएशन तीन गुना ज्यादा होता है। इसलिए गर्मियां शुरू होते ही धूप के चश्मे की जरूरत महसूस होने लगती है। तेज धूप में अल्ट्रावायलेट किरणों आंखों पर असर डालती हैं। ऐसे में आंखों को सूरज की तेज रोशनी और खतरनाक यूवी किरणों के कारण होने वाली परेशानी से बचाने के लिए सनग्लास को उपयोगी माना जाता है। लेकिन कई लोग कड़ी धूप में यू ही निकल जाते हैं और चिलचिलाती धूप में आंखों पर बिना चश्मा चढ़ाये बाहर जाने पर आंखों में जलन, पानी गिरना, सिर चकराना, जी मिचलाना जैसी शिकायतें होने लगती हैं। धूप का चश्मा ना केवल फैशन के तौर पर ट्रेंडी होते हैं बल्कि इन्हें आंखों के स्वास्थ्य की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना जाता है। आइये जानें कि गर्मियों में धूप का चश्मा लगाना क्यों जरूरी है।

रेटिना को बचाये

धूप का चश्मा सूरज से निकलने वाली घातक यूवी किरणों से आंखों की रेटिना को बचाने का काम करता है। तेज धूप के कारण आंखों की रोशनी पर प्रतिकूल असर पड़ने के साथ ही धूल के कण रेटिना को नुकसान पहुंचा सकते हैं। धूप के चश्मे का इस्तेमाल कर आंखों को सुरक्षित रखा जाता है। इसलिए जब भी घर से बाहर जाये तो अपनी आंखों की सुरक्षा के लिए इसे लगाना न भूलें।

कॉर्निया को सुरक्षित रखे

तेज धूप में निकलने पर सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों से आंखों के ऊपर बनी टीयर सेल यानी आंसूओं की परत टूटने या क्षतिग्रस्त होने लगती है। और यह कॉर्निया के लिए हानिकारक हो सकता है। यानी आंखों के कॉर्निया को भी यूवी किरणों से उतना ही नुकसान पहुंचता है जितना कि रेटिना को लेकिन धूप में जाते समय काला चश्मा पहनने से आप इस समस्या बच सकते हैं।

बेसल सेल कार्सिनोमा

धूप का चश्मा न लगाने से बेसल सेल कार्सिनोमा की समस्या भी हो सकती है। यह त्वचा कैंसर का सबसे आम प्रकारों में से एक है। यह आंखों के सूरज की रोशनी के संपर्क में आने के कारण होता है। बेसल सेल कार्सिनोमा पलक की त्वचा का कैंसर है।

कंजेक्टिवा को रखे सुरक्षित

आंखों की निचली व ऊपरी पलकों की बाहरी परत को कंजेक्टिवा कहते हैं यह आपकी आंखों में एक बहुत ही संवेदनशील भाग होता है। जब इस मेंबरन को धूप से दिक्कत होती है तब इसमें खुजली होना शुरू हो जाती है।

गर्मियों में धूप का चश्मा लगाना जरूरी



इसमें वायरल, बैक्टीरियल व एलर्जिक संक्रमण कंजक्टिवाइटिस कहलाता है। इसलिये धूप में जाते समय इसे कवर करने के लिए आपको सनग्लास पहनना बहुत जरूरी होता है।

मोतियाबिंद के जोखिम से बचाये

मोतियाबिंद आंखों का आम रोग है जो ज्यादा उम्र के व्यक्तियों को अपने चपेट में लेती है। लेकिन सूरज से निकलने वाली घातक यूवी किरणों से भी यह समस्या हो सकती है। इसमें आंखों का लेंस धुंधला हो जाता है जिससे देखने में कठिनाई महसूस होती है। बहुत देर तक धूप में रहने से कोटियल कैटरेक्ट का जोखिम दोगुना हो जाता है। इसलिए अल्ट्रावायलेट से सुरक्षा देने

वाले चश्मे पहनने चाहिए ताकि नुकसानदेह विकिरण से सीधे सम्पर्क न हो।

सावधानी

धूप के चश्मे लेते समय दो बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना जरूरी है। एक तो चश्मे का साइज बड़ा हो और दूसरा उसकी क्वालिटी अच्छी हो। यानी की वह यूवी किरणों से पूरी सुरक्षा प्रदान करें और तब तक सनग्लास का इस्तेमाल करें जब तक शीशे में स्क्रैच या धुंधलापन न आ जायें। इसी तरह हलके रंग में तेज रोशनी से आंखों का बचाव सही तरह से नहीं हो पाता है। लेंस के रंग का चुनाव कुछ इस तरह से करना चाहिए, जिस से आंखों का धूप से बचाव हो सके।



वर्ष 2023 में इंटरनेशनल योग दिवस के अवसर पर केंद्रीय जेल इंदौर में सांसद श्री शंकर लालवानी जी के मुख्य आतिथ्य में आयोजित योग कार्यक्रम साथ में केंद्रीय जेल अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर जी एवं केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य डॉ एके द्विवेदी (संपादक सेहत एवं सूक्त)



घमौरियों को दें ठंडा एहसास



हम सभी को गर्मी ज्यादा होने की वजह से लाल दाने या रैशोज हो जाते हैं। घमौरिया को मिलियारिया रुब्रा के नाम से भी जाना जाता है। यह एक प्रकार के छोटे रैश होते हैं, जो रंग में लाल होते हैं। इसके होने से स्किन पर जलन भी होती है। घमौरिया, आपको शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती है, लेकिन यह ज्यादातर चेहरे, गले, पीठ, छाती या थाइज पर होती है। इसका कारण गर्मी का तापमान होता है। छोटे बच्चों को यह सबसे ज्यादा कूलहों पर होती है, जिसका कारण गर्मी और उमस है। इसके अलावा उनकी स्वेद ग्रंथि (स्वेट ग्लैंड) पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है।

घमौरिया, सबसे ज्यादा पसीना आने से होता है, जो कि गर्मियों और उमस के समय आता है। पसीना, स्किन पर मौजूद डेड स्किन सेल्स और बैक्टीरिया के साथ स्वेद ग्रंथि को भी बंद कर देता है। गर्मियों के समय इस बीमारी से बचने के कई प्राकृतिक तरीके हैं। जैसे-

दही

दही की तासीर ठंडी होती है, जो स्किन को आराम पहुंचाती है। घमौरिया निकली जगह पर आप दही लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से साफ करके तौलिये से पोंछ लें। ध्यान रखें, आपको स्किन को रगड़ना नहीं है।

सैंडलवुड (चंदन)

चंदन को फुल फैट ठंडे दूध में मिक्स करके घमौरिया पर लगाएं। जब यह मिक्सचर सूख जाए, तो ठंडे पानी से साफ कर लें।

हवा

पहला, जो एक तरह का गोल्डन रूल भी है, अपने शरीर को ठंडा और हवादार रखें। जहां आपको घमौरियां हुई हैं, उस हिस्से को बिना कपड़े के रखें और हवा लगने दें, तो वह जल्दी ठीक हो जाएगा। बच्चों को अगर घमौरिया हुई है, तो उन्हें डायपर न पहनाएं, साथ ही उतने हिस्से को हवा लगने दें।

सिंथैटिक को कहें बाय-बाय

गर्मियों का मौसम ऐसा होता है, जब आप हल्के रंग के ढीले कॉटन के कपड़े पहनना पसंद करते हैं, जिससे शरीर को हवा लगती रहे और वह ठंडी रह सके। इस मौसम में सिंथैटिक कपड़ा पहनने से दूरी बनाएं।

ठंडे पेय पदार्थ का सेवन करें

क्योंकि, गर्म तापमान आपके शरीर से पूरी तरह एनर्जी निकाल लेता है, इसलिए खुद को हाइड्रेट

रखना बेहद जरूरी है। ऐसे में आप कुछ ठंडी ड्रिंक्स लेना ट्राई कर सकते हैं। जैसे छाछ, नींबू पानी और नारियल पानी आदि। गर्मियों में शराब और ऐरेटिड ड्रिंक्स का सेवन करने बचें। आप गर्मियों में फ्लेवर पानी लेना भी प्रिफर कर सकते हैं, जिसे आप मौसमी फल और हर्बस से तैयार कर सकते हैं।

हेल्दी फूड

गर्मी को दूर करते हुए अपनी डाइट को हेल्दी बनाएं। ताजा कच्चे फल, सलाद अपनी डाइट में शामिल करें। वहीं, ज्यादा तेल वाली डिश, फ्राइड खाना और मीठे से दूर रहे।

स्किन को सूखा रखें

अपनी स्किन को गीला न रखें। नहाने के बाद तौलिये से अपनी स्किन को पोंछें, जिससे बैक्टीरिया पैदा न हो सकें। स्किन पर पाउडर लगाकर त्वचा को ठंडा रखें।

घमौरिया दूर करने के कुछ घरेलू नुस्खे

मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी, जिससे त्वचा को ठंडक मिलती है। छोटे बच्चे जब स्कूल से तेज़ धूप में घर वापस आते हैं, तो मुल्तानी मिट्टी उनकी स्किन को ठंडा रखने में मदद करती है।

दो छोटे चम्मच पुदीना का पेस्ट, तीन बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी और थोड़ा-सा ठंडा दूध एक साथ

मिक्स कर लें। इस पेस्ट को स्किन पर लगाएं और सूखने दें। ध्यान रखें, आपको यह पेस्ट लगाने के बाद पंखे में बैठना है। इसके सूखने के बाद ठंडे पानी से साफ करके मुलायम तौलिये से पोंछ लें।

गुलाब जल

200 मि. ली. गुलाब जल में चार बड़े चम्मच शहद और 200 मि. ली. पानी मिक्स कर लें। इसे फ्रिजर में रखकर जमा लें। इन चार से पांच बर्फ के पीस को मलमल के कपड़े में बांध लें। इसे घमौरियों पर लगाएं।

हीट स्ट्रोक/हीट थकावट के लिए होम्योपैथी और सामान्य प्रबंधन पर डॉ एके द्विवेदी का रिसर्च पेपर प्रकाशित

ते ज गर्मी में बाहर निकलते ही शरीर को थकान और कमजोरी का सामना करना पड़ता है। दरअसल, तापमान में होने वाली बढ़ोतरी के चलते शरीर पर हीट स्ट्रोक का प्रभाव देखने को मिलता है, जहां आमतौर पर होम्योपैथी चिकित्सा के साथ प्याज खाना वर्जित माना जाता है वहीं इंदौर शहर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ एके द्विवेदी के अनुसार गर्मी के मौसम में कच्चे प्याज का सेवन करने से शरीर को क्रोरसेटिन कंपाउंड की प्राप्ति होती है। इससे शरीर में ठंडक बनी रहती है और शरीर हीट स्ट्रोक के खतरे से बच पाता है आपने यह भी बताया कि लोगों को इस मौसम में ज्यादा मात्रा में दही का सेवन करना चाहिए क्योंकि प्रोबायोटिक्स से भरपूर दही में कूलिंग प्रॉपर्टीज पाई जाती है। इसके सेवन से डाइजेशन और हाइड्रेशन इंप्रूव होता है साथ ही इसके सेवन से बैक्टीरियल इंफेक्शन का खतरा भी कम होने लगता है। गर्मी में ठंडी दही को लस्सी बनाकर या छछ बनाकर भी लिया जा सकता है।

आपने आगे बताया कि पुदीने की पत्तियां एंटी माइक्रोबॉयल गुणों से भरपूर होती हैं। इससे पेट को ठंडक मिलती है और पाचन तंत्र सही रहता है। आपने लोगों को सलाह दिया कि घर से बाहर निकलने से पहले पानी उचित मात्रा में पीएं। इसके अलावा दिन भर में हेल्दी नेचुरल ड्रिंक्स जैसे नींबू पानी, नारियल पानी और बेल के रस एवं कच्चे आम का झोलिया (पना) ज्यादा मात्रा में सेवन करें। कपड़ों की बात करते हुए आपने कहा कि सिंथेटिक और टाइट कपड़ों को पहनने से पसीने की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में शरीर में खुजली, रैशज और संक्रमण के फैलने का खतरा बना रहता है। शरीर को गर्मी से बचाने के लिए ब्रीथएबल और ढीले पकड़े



पहनने। इसके अलावा कपड़ों की ज्यादा लेयर्स पहनने से भी बचें। कॉटन या खादी के कपड़ों को चुनें और हल्के रंगों का चयन करें। आपका एक रिसर्च पेपर भी इंटरनेशनल जर्नल ऑफ होम्योपैथी साइंस में पब्लिश हुआ जिसमें होम्योपैथी दवा हीट स्ट्रोक को रोकने में कैसे कारगर साबित हो सकती है, जिसका टॉपिक था "होम्योपैथी और सामान्य प्रबंधन हीट स्ट्रोक / हीट थकावट के लिए" जिसमें आपने विस्तृत रूप से हीट स्ट्रोक और उससे बचने के तरीके सुझाए आपने रिसर्च पेपर में बताया कि हीट थकावट या हीट स्ट्रोक तब होता है जब आपका शरीर बहुत ज्यादा गर्म हो जाता है। आमतौर पर, शरीर पसीने के जरिए खुद को ठंडा कर लेता है। ऐसा तब होता है जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक उच्च तापमान के संपर्क में रहता है और पसीने के कारण शरीर से खोए हुए तरल पदार्थ को वापस नहीं ला पाता है, नतीजतन, शरीर जितनी गर्मी छोड़ सकता है, उससे ज्यादा गर्मी पैदा करता है और तुरंत देखभाल की जरूरत

होती है क्योंकि यह जानलेवा बीमारी बन सकती है। इस पेपर में हमने चर्चा की है कि होम्योपैथी हीट स्ट्रोक को कैसे रोक सकती है या ठीक कर सकती है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
प्रोफेसर, उसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं न्युरोपैथी हास्पिटल, इंदौर

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई - 2024

पेट रोग
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके स्पाइन को नुकसान पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMOEOPATHY
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471

एडवांस

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287

गर्मियों में आपके शरीर को अधिक से अधिक पानी की आवश्यकता होती है, इसलिए कच्चे सलाद का सेवन करने से आपका शरीर स्वस्थ रहता है, पानी की कमी नहीं होती। शरीर का तापमान सामान्य रहता है। खीरा, ककड़ी, अनार के दाने, टमाटर, कटे केले को एक बाउल में डालें, ऊपर से नमक, काला नमक, लाल मिर्च, चीनी, इमली का पानी, चाट मसाला, नींबू का रस डाल कर मिलाये। भुने जीरे से सजाये।

गर्मी मिटाने के साथ खूबसूरती

बढ़ाये फ्रूट सलाद

फ्रूट सलाद गर्मी मिटाने के साथ खूबसूरती भी बढ़ता है। सलाद बनाते समय सब्जी और फलों का ताजा होना बहुत जरूरी है। सलाद में सेब, संतरे की फांके, काला अंगूर, कीवी पपीता, मौसमी व आड़ू मिलाएं। सलाद का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें जैतून का तेल, बादाम का तेल, तिल का तेल, फलों व नींबू का रस, सिरका दही व क्रीम का यूज करें। इस सलाद को केसर मिल्क शेक के साथ सर्व करें।

मसालेदार सलाद से पायें

पौष्टिकता

गर्मी के मौसम में भी अगर आप को मसालेदार सलाद पसंद है, तो यह आपके लिए मनपंसदीदा सलादों में से एक सलाद हो सकता है। टमाटर, प्याज, ककड़ी, गाजर, शिमला मिर्च को बारीक



सलाद के सेवन से नहीं लगेगी गर्मी



काट लीजिये। एक कढ़ाई में तेल को गर्म करे, अब इसमें जीरा, तिल डालिए। जब जीरा तड़कने लगे तब उसमें सब्जी मिश्रित कीजिये। अब इसमें नींबू का रस डालिये। सब्जियों को पकाना नहीं है। तुरंत गैस को बंद कर दीजिये।

खीरे और आम की मीठा सलाद

अगर आप गर्मी के दिनों में ठंडा और मीठा

खाना चाहते हैं तो खीरा मैंगो सलाद आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। सोया सॉस, स्वीट लाइम जेस्ट, स्वीट लाइम जूस, आयल, ब्राउन शुगर, सिरका और काली मिर्च को एक बड़े कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसके बाद इसमें खीरा, आम और धनिया डालें और मिला लें। ऊपर से लाइम जेस्ट डालकर सर्व करें।

पानी की कमी को पूरा करे खीरा और दही का सलाद

गर्मी से निपटने और पानी की कमी को पूरा करने के लिए आप खीरे और दही के मिश्रण से तैयार सलाद ट्राई कर सकते हैं। खीरा, कटा हुआ टमाटर और हरी मिर्च को सलाद की कटोरी में रखकर मिक्स कर लें। दही फेंट लें और इसमें नमक और जीरा पाउडर मिला लें। इस मिश्रण को सलाद के कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। ऊपर से हरा धनिया और पुदीने के पत्ते डालकर सर्व करें।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय: शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय: सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन: सोमवार, बुधवार शनिवार

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

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए रामबाण इलाज

नजर 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।

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

एव्यूप्रेशर 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, सतामृत 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।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैली,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

रो

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

रक्त संचार बढ़ता है

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

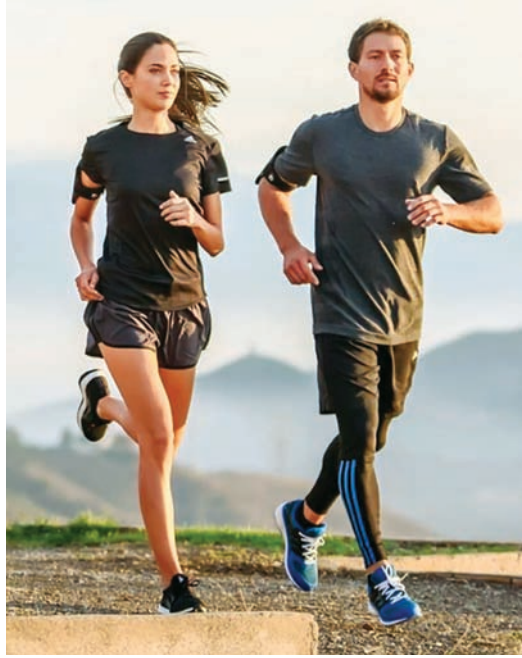
सेल्युलाइट कम होता है

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

तनाव घटता है

वे लोग जो रोजाना जॉगिंग करते हैं, उन्हें

जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता



स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो त्वचा अपनी दमक से इस खुशी का इजहार कर ही देती है।

मुहांसे कम होते हैं

मुहांसों और ब्लैकहेड्स का सबसे बड़ा कारण है त्वचा के रोमछिद्रों यानी पोर्स का बंद हो जाना। जॉगिंग के कारण बढ़े हुए रक्त प्रवाह और पसीने के आने की वजह से आपकी त्वचा के पोर्स खुल जाते हैं और इनमें जमा गंदगी, सीबम और जहरीले पदार्थ यानी टॉक्सिन्स बाहर निकल कर त्वचा की सतह पर आ जाते हैं। जब आप दौड़ रही हों तो त्वचा पर आए हुए पसीने को एक नर्म टॉवेल से पोंछ लें और पसीने को सोंखने वाला हेयर बैंड भी लगाए रखें, ताकि स्कैल्प से आने वाला पसीना आपके चेहरे पर न आए। जॉगिंग के बाद अपने चेहरे को किसी सौम्य क्लिंजर की सहायता से अच्छी तरह साफ करें।

बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं

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

अच्छी तरह पता होता है कि अपने मूड को कैसे बेहतर बनाना है और अपने मन को कैसे आराम देना है। और इसीलिए वे जॉगिंग को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बना लेते हैं। जॉगिंग के तुरंत बाद आपके शरीर में सेरोटोनिन का प्रवाह बढ़ जाता है, जिससे तनाव कम होता है और खुशनुमा एहसास होता है। और ये बात तो सभी को पता है कि यदि आपका मन और शरीर

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैमपल लेने हेतु
संपर्क करें

मध्यप्रदेश में भारतीय जनता पार्टी की अखंड जीत के शिल्पकार



डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री



श्री वी डी शर्मा, प्रदेश अध्यक्ष



श्री शिवराज सिंह चौहान, सांसद



श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया, सांसद

हार्दिक बधाई

भारत की जनता ने यह जो विश्वास आप लोगों में दिखाया है और आपको अपराजेय जीत देकर, विजयी बनाया है इसका मतलब है कि जनता आपको दिल से चाहती है और यह भी चाहती है कि आप सभी लोग भारत के प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के साथ मिलकर श्रेष्ठ कार्य करते हुए इस देश को पुनः सोने की चिड़िया अवश्य बना सकेगे

डॉ एके द्विवेदी

सस्दयः केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्यः देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

संपादकः सेहत एवं सूरत (मासिक स्वास्थ्य पत्रिका)

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



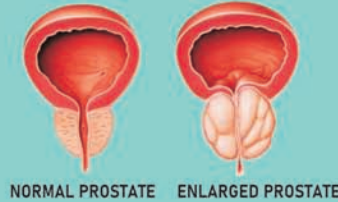
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक **एनीमिया**
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आएं

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसनेट नं.-6, क्वालिटी प्रिंटिंग, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, नोपाल 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।