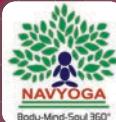


बुद्धि
मन
शूल
में
50 लक्ष

व्यक्तित्व विकास पर आधारित पत्रिका

TITLE CODE : DELBIL11634



Navyoga Mantra

नवयोगामंत्र

त्रिमासिक पत्रिका

वर्ष: 01 अंक: 01 पृष्ठ: 36 जनवरी-मार्च, 2019



navyoga.mantra@gmail.com

navyoga.com

महिला
विशेषांक





Development is the solution of all problems. The Power of "Six Sigma in Hospital & Healthcare" plays an important role for better patient management. I am very glad to know that Dr. Pradeep Bhardwaj, CEO & Medical Director, Six Sigma Star Healthcare (P) Ltd. taken the initiative.

**Shri Narendra Modi,
Hon'ble Primer Minister**

**Healthcare with High level Trust, Indomitable spirit of human excellence,
courage against all odds and always reaching for the highest, on time or before time**

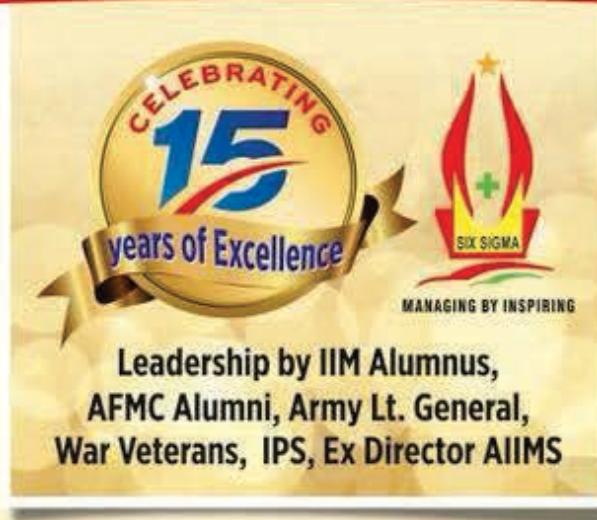


18 NATIONAL AWARDS

Won by the Govt of India



5 National Records in
Limca Book &
India Book of Records



**Leadership by IIM Alumnus,
AFMC Alumni, Army Lt. General,
War Veterans, IPS, Ex Director AIIMS**



**5 International
Awards**



53000
Lives transformed by
serving up to the
height of 24500 Feet

350 Top Hospitals	2500 Healthcare Projects	8000 Manpower Management	357 Doctors – Para Medicals Volunteers	5600 Victims Rescued on High Altitudes	3400 Persons Employed
6 Joint Exercise with Army, Airforce, ITBP, BSF, CRPF & NDRF	3 Limca Book of Records	15 Reference Books Published	1235 Research Publication's		
7680 Professionals trained by Organizing 3 International Conferences	575 Training Program	17 JCI Internal Audit Training	21 Green/Black Belt Courses	178 PG Medical course seats created	



**Organized free High Altitude Medical Rescue Services at
Kailash Mansarovar, Amarnath, Kedarnath, Hemkund, Manimahesh**

Best Regards!

Dr Pradeep Bhardwaj

Group CEO & Medical Director

Board of Advisory's, Hospitals, Doctors & Core Team and Associates,
Six Sigma Healthcare

www.sixsigmahealth.org | Mob : 9818868727

मार्गदर्शक मंडल
श्री लीलाधार पाण्डेय
डॉ. देवी दत्त जोशी

संरक्षक मंडल
श्री ताराचंद उप्रेती
श्री सुभाष कपूर
श्री संदीप आर्ये

मुख्य संपादक
डॉ. नवदीप जोशी

सम्पादक
राधाबल्लभ बौद्धार्जु

कार्यकारी सम्पादक
नरेन्द्र दत्त

सहसंपादक
रजनीश गर्ग
सरिता पंत
दीपक कुमार

विधि सलाहकार
साकेश कुमार
(वरिष्ठ अधिवक्ता सुप्रीम कोर्ट)

संवाददाता
नीतिन शर्मा
भुवनेश
सुरेन्द्र बिष्ट

लेआउट डिजाइन



(सभी पद अवैतनिक हैं)

सम्पादकीय कार्यालय

नवयोग mantra

ऑफिस: एफ-94, गली नं.-03,
फलोर-03 वेस्ट नगर
नई दिल्ली- 110092
मोबाइल: 9911016068
9811553601, 9899651799
E-mail: navyoga@gmail.com
Website: www.navyoga.com

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक
राधाबल्लभबौद्धार्जु द्वारा एफ-94,
गली नं.-3, फलोर-3, वेस्ट विनोद नगर,
नई दिल्ली- 110092 से प्रकाशित एवं
एमपी प्रिंटर्स, बी-220, फेज-2,
नोएडा (यूपी) से मुद्रित।

इस पत्रिका में प्रकाशित विवार लेखों के अपने
विचार हैं, इनसे सम्पादक का सहमत होना
आवश्यक नहीं है।
(सभी प्रकार के विवादों का निपादन दिल्ली में होगा)

आधुनिक युग में महिला सशक्तिकरण

महिला सशक्तिकरण के बारे में जानने से पहले हमें ये समझ लेना चाहिये कि हम सशक्तिकरण से क्या समझते हैं। सशक्तिकरण से तात्पर्य किसी व्यक्ति की उस क्षमता से है जिससे उसमें ये योग्यता आ जाती है कि उसमें वो अपने जीवन से जुड़े सभी निर्णय खायें ले सके। महिला सशक्तिकरण में भी हम उसी क्षमता की बात कर रहे हैं जहां महिलाएं परिवार और समाज के सभी बंधनों से मुक्त होकर अपने निर्णयों की निर्माता खुद हो। समाज के सभी क्षेत्रों में पुरुष और महिला दोनों को बराबरी में लाना होगा। देश, समाज और परिवार के उच्चतम भविष्य के लिये महिला सशक्तिकरण बहुत जरूरी है। महिलाओं को खल और उपयुक्त पर्यावरण की जरूरत है जिससे कि वो हर क्षेत्र में अपना खुद का फैसला ले सकें याहे वो खायें, परिवार, समाज या देश किसी के लिये भी हो। देश की सफलता में महिला सशक्तिकरण आज की आवश्यकता है। **10**



आंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय महिला दिवस.....**12**

ओम जय जगदीश हुरे के रचियता.....**13**

कुंभ सांस्कृतिक मिला.....**14**

भारत भक्त भागिनी निवेदिता.....**18**

आमृताहार.....**20**

गम्भिरस्था एवं योग.....**22**

Leucorrhoea.....**24**

भारत में प्रथम महिला.....**26**

कविता: मैं ख्यांसिद्धा हो जाना चाहिती हूं.....**27**

संस्था का परिचय.....**28**



युवाओं को स्वरोजगार से जोड़

रही है मरारूम गर्ल दिव्या.....**33**

राशिफल.....**34**

रविशंकर प्रसाद
RAVI SHANKAR PRASAD



मंत्री
विधि एवं न्याय
एवं
इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी
भारत सरकार
MINISTER OF
LAW & JUSTICE
and
ELECTRONICS & INFORMATION TECHNOLOGY
GOVERNMENT OF INDIA



संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हो रही है कि सर्वोदय सेवा समिति, मयूर विहार, दिल्ली, के तत्वावधान में महिला दिवस –2019 के अवसर पर “स्वास्थ्य मातृत्व, प्राकृतिक प्रसव के लिए योग एवं आहार” विषय पर राष्ट्रीय गोष्ठी एवं कार्यशाला का आयोजन कर रहा है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे ऋषि-मुनियों के द्वारा हमें प्राचीन काल से विरासत में प्राप्त है। योग एक ऐसा विज्ञानयुक्त माध्यम है जिसके द्वारा मनुष्य सभी रोगों से दूर रह सकता है। योग, मात्र स्वस्थ्य रहने के लिए नहीं अपितु जीवन जीने की कला है। भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के पहल से आज पूरा विश्व 21 जून को योग दिवस के रूप में मना रहा है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से आपकी संस्था महिलाओं से संबंधित वीमारियों और स्वास्थ्य आहार के प्रति उनको जागरूक कर रही है, यह प्रयास सराहनीय है।

इस अवसर पर मैं संस्था के सभी सदस्यों को शुभकामनाएं देता हूँ और कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

(रविशंकर प्रसाद)

श्री नवदीप जोशी
संस्थापक—सर्वोदय सेवा समिति
3ए, पॉकेट-एफ
मयूर विहार, दिल्ली



Electronics Niketan, 6 C.G.O. Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003

Phone: 011-24369191, 24362626 FAX : 011-24366070



नितिन गडकरी
NITIN GADKARI



मंत्री

सड़क परिवहन, राजमार्ग एवं पोत परिवहन
जल संसाधन, नदी विकास, गंगा संरक्षण
भारत सरकार

Minister

Road Transport, Highways & Shipping,
Water Resources,
River Development, Ganga Rejuvenation,
Government of India

संदेश

यह बहुत हर्ष का विषय है कि आयूष मंत्रालय एवं नवयोग सूर्योदय सेवा समिति के संयुक्त तत्वावधान में दिनांक 21 फरवरी, 2019 को "स्वस्थ मातृत्व, प्राकृतक प्रसव के लिए योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा" विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं कार्यशाला के साथ-साथ 'नवयोग मंत्र' त्रिमासिक पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

नवयोग सूर्योदय सेवा समिति द्वारा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में किए जा रहे कार्य सराहनीय हैं। विश्व योग दिवस एवं प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के अवसर पर हजारों साधकों की उपस्थिति इस सफलता का उत्कृष्ट उदाहरण है। मुझे विश्वास है कि इस संगोष्ठी एवं पत्रिका के माध्यम से योग, प्राकृतिक चिकित्सा से महिलाओं को स्वास्थ्य लाभ की जानकारी जन-जन तक पहुंचेगी।

मैं नवयोग सूर्योदय सेवा समिति से जुड़े सभी सदस्यों को बधाई देता हूं एवं कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

(नितिन गडकरी)

दिनांक: 18 फरवरी, 2019

स्थान: नई दिल्ली

डॉ. हर्ष वर्धन
DR. HARSH VARDHAN



मंत्री
विज्ञान और प्रौद्योगिकी एवं पृथ्वी विज्ञान ;
पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन
भारत सरकार
नई दिल्ली - 110001
MINISTER
SCIENCE & TECHNOLOGY AND EARTH SCIENCES ;
ENVIRONMENT, FOREST AND CLIMATE CHANGE
GOVERNMENT OF INDIA
NEW DELHI - 110001

19 फरवरी 2019

संदेश

यह जानकार प्रसन्नता हुई कि नवयोग सूर्योदय सेवा समिति, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से समाज को स्वस्थ व निरोग बनाने के लिए महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। समाज के लोग संस्था के इस प्रयास से लाभान्वित हो रहे हैं।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा हमारे ऋषियों-मुनियों द्वारा अवैधित पढ़ति है जो व्यक्ति को पूर्णतया स्वस्थ रखने एवं शातायु प्रदान करने में सक्षम है। लाखों लोगों ने इसे अपने जीवन में अपनाकर अपनी काया को स्वस्थ और निरोगी बनाया है।

महिला दिवस पर आयोजित हो रही राष्ट्रीय गोष्ठी एवं कार्यशाला के अवसर पर 'नवयोग मंत्र' पत्रिका के शुभाराम्भ के लिए मैं बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूँ। तिरुवास है पत्रिका समाज में सम्मानित स्थान अर्जित करेगी।

शुभकामनाओं सहित,

(डॉ. हर्ष वर्धन)

योगाचार्य डॉ. नवदीप जोशी
नवयोग सूर्योदय सेवा समिति
नई दिल्ली

209, अनुसंधान भवन, 2, रफी मार्ग, नई दिल्ली-110001 दूरभाष : +91-11-23316766, 23714230; फैक्स : +91-11-23316745
209, Anusandhan Bhawan, 2, Rafi Marg, New Delhi-110001 Ph.: +91-11-23316766, 23714230; Fax: +91-11-23316745

चतुर्थ तल, आकाश विंग, पर्यावरण भवन, जोर बाग, नई दिल्ली-110003 दूरभाष : +91-11-24695136 फैक्स : +91-11-24695329
4th Floor, Aakash Wing, Paryavaran Bhawan, Jor Bagh, New Delhi-110003 Ph : +91-11-24695136 Fax : +91-11-24695329



सम्पादकीय

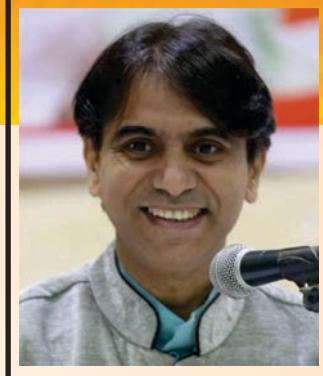
प्रा चीन काल से भारत में नारी शक्ति को उच्च स्थान प्राप्त है महान ग्रंथों वेद, पुराणों, उपनिषदों के अस्तित्व के कारण भारत का इतिहास सबसे प्राचीन है वेदों में महिलाओं की विशेषताओं को उजागर किया है। वेद की नारी देवी का रूप है, विदुषी, वीरांगना, सद्गृहणी, आदर्श माता है, अपने बच्चों के लिए पहली शिक्षिका हैं, शिक्षिका बनकर छात्र-छात्राओं नैतिक जीवन और ज्ञान-विज्ञान की शिक्षा देने वाली, मागदर्शन करने वाली, क्षत्रिय गुणों के आधार पर धनुर्विद्या आदि शस्त्र आधार पर चलाने में निपुण होकर देश की रक्षा करने वाली, व्यापार के गुणों के होने पर व्यापार करने वाली नारियों को माता माना गया है।

महर्षि वेदव्यास ने कहा है—

**नास्ति मातृसमा छाया, नास्ति मातृसमा गतिः ।
नास्ति मातृसमा त्राण, नास्ति मातृसमा प्रिया ॥**

(अर्थात्, माता के समान कोई छाया नहीं है, माता के समान कोई सहारा नहीं है। माता के समान कोई रक्षक नहीं है और माता के समान कोई प्रिय चीज नहीं है।)

यह माता या देवी का स्थान पुरुष से पहले ही आया सीता-राम, उमा-शंकर, राधा-कृष्ण, लक्ष्मी-नारायण आदि। भारतीय संस्कृति में महिला को ईश्वर के रूप में स्वीकार किया। नटराज को स्त्री-पुरुष के रूप में एक समान माना गया। ऋग्वेद के अनुसार लोपमुद्रा एक महिला थी जो विदर्भ की राजकुमारी थीं। उनके पिता ने लोपमुद्रा को शिक्षा प्राप्त कराई एवं शास्त्रों का ज्ञान भी दिया। उनके पिता ने लोपमुद्रा को शिक्षा प्राप्त कराई एवं शास्त्रों का ज्ञान भी दिया। ऋषि अगस्त्य से स्वयं मिलकर विवाह किया और उन्हें भी ग्रहस्थ जीवन की शिक्षा दी। विवाह स्वयंबर द्वारा महिला पति को स्वयं चुनती थी, ऋग्वेद की ऋचाओं को देने वाली 26 से अधिक महिलाएं थी जिनमें घोष, विश्ववारा, अपाला, सूर्या एवं सावित्री आदि महिलाएं थी। 9वीं 10वीं शताब्दी के बाद इस्लाम का आना हुआ, पर्दा प्रथा शुरू हुई। गुरुकुल समाप्त कर दिए गए तब महिलाएं भी कहां शिक्षा लेती। लम्बे समय की गुलामी में भी भारतीय संस्कृति नष्ट नहीं हुई आजादी के संघर्षशील जीवन में महिलाओं ने नेतृत्व किया जिनमें भीकाजी कामा, विजयलक्ष्यमी पंडित, सुचिता कृपलानी, डॉ. एनी बेसंट, अरुणा आशफ अली, कस्तूरबा गांधी आदि प्रमुख थीं। सुभाष चंद्र बोस की इंडियन नेशनल आर्मी में केप्टन लक्ष्मी सहगल महिला सेना की प्रमुख थी। सरोजनी नायडू भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली महिला अध्यक्ष एवं भारत की पहली राज्यपाल बनीं। आजादी के बाद लाखों की संख्या में डॉक्टर, इंजीनियरिंग, शिक्षा का, व्यापारी एवं सेकड़ों की संख्या में



**योगाचार्य
डॉ. नवदीप जोशी
मुख्य सम्पादक**

प्रशासन अधिकारी बन कर देश की सेवा कर रही हैं। देश के सर्वोच्च स्थान राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, विदेशमंत्री, रक्षामंत्री, मुख्यमंत्री के रूप में नेतृत्व कर रही हैं।

वर्ही आज हमारे देश में स्वारथ्य और पोषण का सही ज्ञान न होने के कारण महिलाओं की स्थिति अभी भी चिंताजनक बनी हुई है। घर— परिवार व अन्य परिजनों का ध्यान रखने वाली महिला स्वयं के प्रति ही लापरवाह होती जाती है। एक आकड़ों के अनुसार भारत में मातृ—मृत्यु दर नेपाल, श्रीलंका जैसे कम विकसित देशों से भी अधिक है। महिलाओं को बच्चे को जन्म देने व उनका पालन—पोषण करने तक ही सीमित माना जाता है। ऐसा सामाजिक प्रचलन में है कि बच्चों व घर के प्रति महिलाओं का उत्तरदायित्व अधिक होता है। सामाजिक परिवर्तन, शिक्षा व आवश्यक सूचना तक से अनभिज्ञ ही रहती हैं।

धन की कमी के कारण महिलायें में स्वारथ्य देखभाल व सुविधाओं का अभाव रहता है। सरकार द्वारा स्वारथ्य की सुविधाएं शहर—शहर व गांव—गांव तक सुचारू रूप से पहुंचाने से महिलाओं की स्वारथ्य सम्बन्धी जानकारी में बढ़ोतरी हुई है, जो पर्याप्त नहीं है। गर्भ के दौरान, प्रसव के समय अथवा उसके कुछ दिन पश्चात मृत्यु तक पहुंचना मानवीयता नहीं है। यह वह समय होता है, जब महिलाओं को अतिरिक्त देखभाल और पोषण आहार की आवश्यकता होती है। इस मानवीय एवं सामाजिक उत्थान के कार्य को 2004 से नवयोग सूर्योदय सेवा समिति कार्यशाला के माध्यम से जन—जन तक पहुंचाने का कार्य कर रही है। इस कार्य को गति देने के लिए महिला दिवस के उपलक्ष्य में फरवरी माह में “स्वस्थ्य मातृत्व, प्राकृतिक प्रसव के लिए योग एवं आहार” विषय पर गोष्ठी एवं कार्यशाला का आयोजन एवं “नवयोग मंत्र” पत्रिका का प्रकाशन आप सबके सहयोग से हो रहा है। समिति के सभी सदस्यों को शुभकामनाएं एवं आभार।

सम्पादकीय

यूर्धदय सेवा समिति की त्रैमासिक पत्रिका का प्रथम अंक महिला विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। भारत की संस्कृति में नारी के सम्मान को बहुत महत्व दिया गया है। अर्धनारेश्वर की बात हमारे यहां कहीं गई है। संस्कृत में श्लोक हैं — यस्य पूज्यंते नार्यस्तु रमंते तत्र देवता। अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है वहां देवता निवास करते हैं। किंतु पश्चिम के नजरिए से देखें तो वर्तमान में अधिकतर नारी को भोग एवं प्रदर्शन की वस्तु ही समझा है। यह सचमुच चिंता की बात है लेकिन हमारी संस्कृति को बनाए रखते हुए नारी का सम्मान कैसे किया जाए इस पर विचार करना आवश्यक है।

मां अर्थात् माता के रूप में नारी, धरती पर अपने सबसे पवित्रतम रूप में हैं। माता यानी जननी। मां को ईश्वर से भी बढ़कर माना गया है, क्योंकि ईश्वर की जन्मदात्री भी नारी ही रही है। इसे मां देवकी (कृष्ण) तथा मां पार्वती (गणपति, कार्तिकेय) के संदर्भ में हम देख सकते हैं। किंतु बदलते समय के हिसाब से संतानों ने अपनी मां को महत्व देना कम कर दिया है। यह चिंताजनक पहलू है। सब धन—लिप्सा व अपने स्वार्थ में ढूबते जा रहे हैं। परंतु जन्म देने वाली माता के रूप में नारी का सम्मान अनिवार्य रूप से होना चाहिए, जो वर्तमान में कम हो गया है, यह सवाल आजकल यक्षप्रश्न की तरह चारों ओर पांच पसारता जा रहा है। इस बारे में नई पीढ़ी को आत्मावलोकन करना चाहिए।

आजकल की लड़कियों को हर क्षेत्र में आगे बढ़ते हुए देखा जा सकता है। आज महिला हर क्षेत्र में अग्रिमी भूमिका में है चाहे वह क्षेत्र शिक्षा, विज्ञान, राजनीति, सेना, आंतरिक्ष ही क्यों न हो इनकी इस प्रतिभा का लोहा सबने माना है।

नारी का सारा जीवन पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने में ही बीत जाता है। पहले पिता की छत्र—छाया में उसका बचपन बीतता है। उसका यह क्रम विवाह तक जारी रहता है। इस नजरिए से देखा जाए तो नारी सदैव पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिलाकर तो चलती ही है, बल्कि उनसे भी अधिक जिम्मेदारियों का निर्वहन भी करती है। नारी इस तरह से भी सम्माननीय है। विवाह के पश्चात तो महिलाओं पर और भी जिम्मेदारी आ जाती है। परिवार के लिए अपना जीवन समर्पित करने में भारतीय महिलाएं सबसे आगे हैं। परिवार के प्रति उनका यह त्याग उन्हें सम्मान का अधिकारी बनाता है।

बच्चों में संस्कार भरने का काम मां के रूप में नारी द्वारा ही किया जाता है। यह तो हम सभी बचपन से सुनते चले आ



**नरेन्द्र दत्त
कार्यकारी सम्पादक**

रहे हैं कि बच्चों की प्रथम गुरु मां ही होती है। मां के स्वभाव का बच्चों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार का असर पड़ता है।

इतिहास उठाकर देखें तो माता जीजाबाई ने शिवाजी महाराज में श्रेष्ठ संस्कारों का बीजारोपण भी किया था जिसका यह परिणाम है कि शिवाजी महाराज को हम आज भी उनके श्रेष्ठ कर्मों के कारण जानते हैं। उत्तम संस्कार देकर बच्चे को समाज में उदाहरण बनाना नारी ही कर सकती है। अतः नारी आदर्णीय है।

महिलाओं को उचित सम्मान दिलवाने में सरकार द्वारा बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओं योजना को लागू करना एक सराहनीय एवं सकारात्मक पहल है। जिसका प्रभाव विशेषकर कन्या भ्रूण हत्या पर लगाम और महिला साक्षरता दर में तेजी से बढ़ोतरी के रूप में स्पष्ट दिखाई दे रहा है। भारतीय संस्कृति में महिला को देवी, दुर्गा व लक्ष्मी आदि के रूप में सम्मान दिया गया है। उसे यह उचित सम्मान दिया ही जाना चाहिए। यह बड़े ही हर्ष का विषय है कि अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2019 के अवसर पर नवयोग सूर्योदय सेवा समिति एवं बेटी बचाओ—बेटी पढ़ाओं के तत्वावधान में राष्ट्रीय गोष्ठी एवं कार्यशाला के अवसर पर त्रैमासिक पत्रिका नवयोग मंत्र के विमोचन का भी निर्णय लिया है।



सम्पादकीय

महिला हो या पुरुष योग सबके लिए महत्वपूर्ण है। सभी जानते हैं योग के फायदे बहुत हैं, इसीलिए योग को अपनी जीवन शैली में शामिल करना चाहिए। इतना ही नहीं योग के जरिए ना सिर्फ स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि चुस्त-दुरुस्त रहते हुए कई बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। योग परिस्थितियों के हिसाब से किया जाता है। यानी आप बीमार हैं या आपको कोई गंभीर रोग है तो आपको कुछ योगासन करने के लिए मना ही होगी। महिलाओं को घर और बाहर के साथ-साथ और भी कई तरह की जिम्मेदारियां निभानी होती हैं जिसके कारण वे अपने आपको बिल्कुल समय नहीं दे सकती लेकिन जो महिलाएं योग करती हैं वे योग के जरिए भी स्वस्थ रह सकती हैं। महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले बढ़ती उम्र में अधिक बीमारियां हो जाती हैं यदि महिलाएं रोजाना योग करेंगी तो बढ़ती उम्र में होने वाली बीमारियों से आसानी से बच सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ रहने के लिए महिलाओं को योग की बहुत जरूरत होती हैं क्योंकि इससे बच्चों का विकास भी ठीक तरह से होता है। महिलाएं अपनी सुंदरता के प्रति बहुत जागरूक होती हैं लेकिन हर समय अपने आप पर ध्यान देना संभव नहीं होता। ऐसे में महिलाओं के लिए जरूरी हो जाता है कि वे योग करें। महिलाओं को कब कौन से आसन करने चाहिए और कौन से नहीं। यहां ये भी सवाल उठता है कि महिलाओं के लिए योग के लाभ कितने हैं और महिलाओं को योग कैसे करना चाहिए।

महिलाओं के लिए योग

श्वास क्रिया— महिलाओं को अपनी आवाज को सुरीला बनाने और श्वास संबंधी समस्याओं से बचने के लिए श्वास क्रियाएं करनी चाहिए।



**राधाबल्लभ बौड्डार्ड
सम्पादक**

वज्रासन— जो महिलाएं खाने के बाद टहल नहीं पाती और मोटापे व पेट संबंधी समस्याओं से भी बचना चाहती हैं तो इन्हें वज्रासन करना चाहिए।

श्वासन— श्वासन महिलाओं के लिए बहुत ही उपयुक्त आसन हैं। क्योंकि शरीर को रिलैक्स करने और तनाव मुक्त होने और थकान उतारने के लिए श्वासन करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार— महिलाएं यदि अपने लिए समय नहीं निकाल पाती और योगासन को भी कम से कम समय देना चाहती हैं तो उन्हें सूर्य नमस्कार की 12 विधियों को करना चाहिए। इससे ना सिर्फ पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती हैं बल्कि आप तरोताजा भी महसूस करेंगे।

सूर्योदय सेवा समिति विगत 15 सालों से देश के विभिन्न क्षेत्रों में अपने योग शिविर व गोष्ठियों का आयोजन डा. नवदीप जोशी व योगाचार्य मंजरी जोशी जी के माध्यम से करते आ रहा है। अब अपनी त्रिमासिक पत्रिका “नव योग मंत्रा” का प्रकाशन करने जा रहे हैं। जिसका प्रथम अंक महिला विशेषांक के रूप में प्रकाशित करने जा रहे हैं।

आधुनिक युग में महिला सशक्तिकरण

राधाकृष्णन

म हिला सशक्तिकरण के बारे में जानने से पहले हमें ये समझ लेना चाहिये कि हम सशक्तिकरण से क्या समझते हैं। सशक्तिकरण से तात्पर्य किसी व्यक्ति की उस क्षमता से है जिससे उसमें ये योग्यता आ जाती है जिसमें वो अपने जीवन से जुड़े सभी निर्णय स्वयं ले सके। महिला सशक्तिकरण में भी हम उसी क्षमता की बात कर रहे हैं जहां महिलाएं परिवार और समाज के सभी बंधनों से मुक्त होकर अपने निर्णयों की निर्माता खुद हो। समाज के सभी क्षेत्रों में पुरुष और महिला दोनों को बराबरी में लाना होगा। देश, समाज और परिवार के उज्ज्वल भविष्य के लिये महिला सशक्तिकरण बेहद जरूरी है। महिलाओं को स्वच्छ और उपयुक्त पर्यावरण की जरूरत है जिससे कि वो हर क्षेत्र में अपना खुद का फैसला ले सकें चाहे वो स्वयं, परिवार, समाज या देश किसी के लिये भी हो। देश की सफलता में महिला सशक्तिकरण आज की आवश्यकता है।

भारतीय संविधान के प्रावधान के अनुसार, पुरुषों की तरह महिलाओं को भी सभी क्षेत्रों में बराबर अधिकर देने के लिये कानूनी स्थिति है। भारत में बच्चों और महिलाओं के उचित विकास के लिये इस क्षेत्र में महिला और बाल विकास विभाग अच्छे से कार्य कर रहा है। प्राचीन समय से ही भारत में महिलाएं अग्रणी भूमिका में थीं। अपने विकास और वृद्धि के लिये उन्हें हर पल मजबूत, जागरूक और चौकन्ना रहने की जरूरत है। विकास का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को समर्थ बनाना है क्योंकि एक सशक्त महिला अपने बच्चों के भविष्य को बनाने के साथ ही देश का भविष्य सुनिश्चित करती है।

विकास की मुख्यधारा में महिलाओं को लाने के लिये भारतीय सरकार के द्वारा कई योजनाओं का लागू किया गया है। महिलाओं और बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिये हर क्षेत्र में इन्हें स्वतंत्रता की जरूरत है।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि भारत एक पुरुष प्रधानी समाज है महिलाएं सिर्फ घर-परिवार की जिम्मेदारी उठाती है साथ ही उन पर कई पाबंदीयां भी होती हैं। अगर हमें अपने देश को विकसित बनाना है तो ये जरुरी है कि सरकार, पुरुष और खुद महिलाओं द्वारा महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया जाये।

आरतीय शंविदान के प्रावद्धान
के अनुसार, पुरुषों की तरह
महिलाओं को श्री सभी क्षेत्रों में
बराबर अधिकर देने के लिये कानूनी
स्थिति है। भारत में बच्चों और
महिलाओं के उचित विकास के लिये
इस क्षेत्र में महिला और बाल विकास
विभाग इच्छे से कार्य कर रहा है।



महिला सशक्तिकरण की जरूरत इसलिये भी चाहिए क्योंकि प्राचीन समय से भारत में लैंगिक असमानता थी और पुरुष प्रधान समाज था। महिलाओं को उनके अपने परिवार और समाज द्वारा कई कारणों से दबाया गया तथा उनके साथ कई प्रकार की हिंसा हुई और परिवार और समाज में भेदभाव भी किया गया ऐसा केवल भारत में ही नहीं बल्कि दूसरे देशों में भी दिखाई पड़ता है। महिलाओं के लिये प्राचीन काल से समाज में चले आ रहे गलत और पुराने चलन को नये रितीरिवाजों और परंपरा में ढाल दिया गया था। भारतीय समाज में महिलाओं को सम्मान देने के लिये मां, बहन, पुत्री, पत्नी के रूप में महिला देवियों को पूजने की परंपरा है लेकिन इसका ये कर्तव्य मतलब नहीं कि केवल महिलाओं को पूजने भर से देश के विकास की जरूरत पूरी हो जायेगी। आज जरूरत है कि देश की महिलाओं का हर क्षेत्र में सशक्तिकरण किया जाए जो देश के विकास का आधार बनेंगी।

भारत एक प्रसिद्ध देश है जिसने विविधता में एकता के मुहावरे को साबित किया है, जहां भारतीय समाज में विभिन्न धर्मों को मानने वाले लोग रहते हैं। प्राचीन भारतीय समाज में दूसरी भेदभावपूर्ण बुराईयों जैसी पर्दा प्रथा, सती प्रथा, दहेज प्रथा, घरेलू हिंसा, गर्भ में बच्चियों की हत्या, बाल मजदूरी, बाल विवाह तथा देवदासी प्रथा थी। इस तरह की कुप्रथा का कारण पुरुष प्रधान मानसिकता है।

महिलाओं के खिलाफ कुछ बुरे चलन को खुले विचारों के लोगों और महान भारतीय लोगों द्वारा हटाया गया जिन्होंने

महिलाओं के खिलाफ भेदभावपूर्ण कार्यों के लिये अपनी आवाज उठायी। राजा राम मोहन राय की लगातार कोशिशों की वजह से ही सती प्रथा को खत्म करने के लिये अंग्रेज मजबूर हुए। बाद में दूसरे भारतीय समाज सुधारकों (ईश्वर चंद्र विद्यासागर, आचार्य विनोभा भावे, स्वामी विवेकानंद आदि) ने भी महिला उत्थान के लिये अपनी आवाज उठायी और कड़ा सघर्ष किया। भारत में विधवाओं की स्थिति को सुधारने के लिये ईश्वर चंद्र विद्यासागर ने अपने लगातार प्रयास से विधवा पुर्ण विवाह अधिनियम 1856 की शुरुआत करवाई।

पिछले कुछ वर्षों में महिलाओं के खिलाफ होने वाले लैंगिक असमानता और बुरी प्रथाओं को हटाने के लिये सरकार द्वारा कई सारे संवैधानिक और कानूनी अधिकार बनाए और लागू किये गये हैं। आधुनिक समाज महिलाओं के अधिकार को लेकर ज्यादा जागरूक है जिसका परिणाम हुआ कि कई सारे स्वयं सेवी समूह और एनजीओ आदि इस दिशा में कार्य कर रहे हैं।

कानूनी अधिकार के साथ महिलाओं को सशक्त बनाने के लिये संसद द्वारा पास किये गये कुछ अधिनियम हैं एक बराबर पारिश्रमिक एकट 1976 दहेज रोक अधिनियम 1961 अनैतिक व्यापार (रोकथाम) अधिनियम 1956, मेडिकल टर्मेशन ऑफ प्रेग्नेंसी एकट 1987, बाल विवाह रोकथाम एकट 2006, लिंग परीक्षण तकनीक (नियंत्रक और गलत इस्तेमाल के रोकथाम) एकट 1994 कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन शोषण एकट 2013।

भारतीय समाज में सच में महिला सशक्तिकरण लाने के लिये महिलाओं के खिलाफ बुरी प्रथाओं के मुख्य कारणों को समझना और उन्हें हटाना होगा जो कि समाज की पुरुष प्रभाव युक्त व्यवस्था है। जरूरत है कि हम महिलाओं के खिलाफ पुरानी सोच को बदले और संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों में भी बदलाव की दिशा में भी कदम बढ़ायें।

भले ही आज के समाज में कई भारतीय महिलाएं राष्ट्रपति प्रधानमंत्री प्रशासनिक अधिकारी, डॉक्टर वकील आदि बन चुकी हो लेकिन फिर भी काफी सारी महिलाओं को आज भी सहयोग और सहायता की आवश्यकता है। उन्हें शिक्षा, और आजादी पूर्वक कार्य करने, सुरक्षित यात्रा, सुरक्षित कार्य और सामाजिक आजादी में अभी भी और सहयोग की आवश्यकता है। महिला सशक्तिकरण का यह कार्य काफी महत्वपूर्ण है क्योंकि भारत की सामाजिक आर्थिक प्रगति उसके महिलाओं के सामाजिक आर्थिक प्रगति पर ही निर्भर करती है।





*International
Women's Day*

अंतर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय महिला दिवस

ममता

3। तराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय महिला दिवस सबसे पहली बार 1909 में मनाया गया था और इसे संयुक्त राष्ट्र संघ ने 1975 से मनाना शुरू किया। विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं के प्रति सम्मान, प्रशंसा और प्यार प्रकट करते हुए इस दिन को महिलाओं के आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक उपलब्धियों के उत्सव के तौर पर मनाया जाता है। यह दिन यह भी याद दिलाता है कि कैसे महिलाओं ने कई सामाजिक व अन्य बाधाओं को पार करते हुए मुकाम हासिल किए और लगातार कर रही है। आज की तारीख में हर क्षेत्र में महिलाएं आगे हैं लेकिन अतीत में ऐसा नहीं था। जिस प्रकार की आजादी आज हम

महिलाओं को प्राप्त हुए देखते हैं, वे पहले नहीं थीं। न वे पढ़ पाती हैं न नौकरी कर पाती थीं और न ही उन्हें वोट डालने की आजादी थी।

28 फरवरी 1909 को पहली बार अमेरिका में यह दिन मनाया गया। सोशलिस्ट पार्टी ऑफ अमेरिका ने न्यूयॉर्क में 1908 में गारमेंट वर्कर्स की हड्डताल को सम्मान देने के लिए इस दिन का चयन किया ताकि इस दिन महिलाएं काम के कम घंटे और बेहतर वेतनमान के लिए अपना विरोध और मांग दर्ज करवा सकें।

रूसी महिलाओं ने पहली बार अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस फरवरी माह के आखिरी दिन पर या और पहले विश्व युद्ध का विरोध दर्ज किया। महिला दिवस युद्ध का विरोध करने का प्रतीक बन कर उभरा। यूरोप में महिलाओं ने 8 मार्च को पीस ऐक्टिविस्ट को सपोर्ट करने के लिए रैलियां कीं।

यूनाइटेड नेशन्स ने 8 मार्च 1975 का दिन मनाना शुरू किया। 1975 वह पहला साल था जब अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। 2011 में अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने मार्च महीना को महिलाओं का इतिहासिक मास कहकर पुकारा। उन्होंने यह महीना पूरी तरह से महिलाओं की मेहनत, उनके सम्मान और देश के इतिहास को महत्वपूर्ण आकार प्रकार देने के लिए उनके प्रति समर्पित किया।

भारत में राष्ट्रीय महिला दिवस 13 फरवरी 2014 को मनाया गया। पहली राज्यपाल सरोजनी नायडू के जन्म तिथि 13 फरवरी को राष्ट्रीय महिला दिवस जे रूप में मनाया जाता है। भारत में महिलाओं के विकास के लिए सरोजनी नायडू द्वारा किये गए कार्यों को मान्यता देने के लिए उनके जन्म दिन को राष्ट्रीय महिला दिवस के रूप में चयनित किया गया।

ओम जय जगदीश हरे आरती के रचयेता



आरती जगदीश्वर भगवान की

ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
 भक्त जनों के संकट, छिन में दूर करें ॐ...
 जो ध्यावे फल पावे, दुख बिन से मन का, स्वामी
 सुख सम्पति घर आवे, कष्ट मिटै तन का ॐ...
 मात पिता तुम मेरे, शरण गहूँ मैं किसकी स्वामी
 तुम बिन और न दूजा, आस करू मैं जिसकी ॐ...
 तुम पूरन परमात्मा, तुम अर्न्त्यामी, स्वामी
 पार ब्रह्म परमेश्वर, तुम सब के स्वामी ॐ...
 तुम करूणा के सागर, तुम पालन कर्ता, स्वामी
 मैं बालक अज्ञानी, कृपा करो भर्ता ॐ...
 तुम हो एक अगोचर, सब के प्राणपति, स्वामी
 किस विधि मिलू दयामय, तुम को मैं कुमति ॐ...
 दीनबंदु दुख हर्ता, तुम रक्षक मेरे, स्वामी
 अपने हाथ उठाओ, द्वार पड़ा तेरे ॐ...
 विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवा स्वामी
 श्रद्धा भक्ति बढ़ाओ, संतन की सेवा ॐ...
 तन मन धन सब, सब कुछ है तेरा स्वामी
 तेरा तुझ को अर्पण, क्या लागे मेरा ॐ...



रोजी

पं

ठित श्रद्धाराम शर्मा (या श्रद्धाराम फिल्लौरी) का जन्म पंजाब के जिले जालंधर में स्थित फिल्लौर शहर में 1837 ईसवी में हुआ था। आपके पिता जय दयालू जी खुद एक अच्छे ज्योतिषी थे। बालक श्रद्धाराम को बचपन से ही धार्मिक संस्कार विरासत में मिले थे उन्होंने 7 वर्ष की उम्र तक गुरुमुखी में पढ़ाई की और 10 वर्ष की आयु में संस्कृत, हिन्दी, फारसी तथा ज्योतिष की पढ़ाई शुरू की और कुछ ही वर्षों में वह इन विषयों के निष्ठात हो गए। उनका विवाह सिख महिला मेहताब कौर के साथ हुआ था। विश्व प्रसिद्ध लोकप्रिय आरती "ओम जय जगदीश हरे" की रचना उन्होंने 1870 में की थी आरती के बोल लोगों की जुबान पर ऐसे चढ़े की हजारों की संख्या में लोग उनको सुनने आते थे वह लोगों के बीच जब भी जाते अपनी लिखी ओम जय जगदीश हरे की आरती गाकर सुनाते आज कई पीढ़ियां गुजर जाने के बाद भी उनके शब्दों का जादू कायम है। वह सनातन धर्म प्रचारक, ज्योतिषी, स्वतंत्रता सेनानी, संगीतज्ञ तथा हिंदी और पंजाबी के प्रसिद्ध साहित्यकार थे। फिल्लौरी जी की अधिकांश रचनाएं गद्य में हैं। उनका 1877 में भार्यवती नामक एक उपन्यास प्रकाशित हुआ जिसे हिंदी का पहला उपन्यास माना जाता है उन्होंने धार्मिक कथाओं और आच्यानों का उदाहरण देते हुए अंग्रेजी हुक्मत के खिलाफ जन जागरण का ऐसा वातावरण तैयार कर दिया कि अंग्रेजी सरकार की नींद उड़ गई वह महाभरत का उल्लेख करते हुए ब्रिटिश सरकार को उखाड़ फेंकने का संदेश देते थे और लोगों में क्रांतिकारी विचार पैदा करते थे।

24 जून 1881 को लाहौर में उनका देहावसान हुआ।

कुंभ सांस्कृतिक मिलन

नरेन्द्र दत्त

पहले कुंभ को एक अवसर कहा जाता था लेकिन समय बीतने के साथ इसने एक महोत्सव का आकार ले लिया है। यह एक ऐसा धार्मिक और सांस्कृतिक पर्व है, जो पूरी दुनिया पर एक छाप छोड़ देता है, इस तरह का पर्व जो एक धर्म और संस्कृति के बारे में सोचता है।

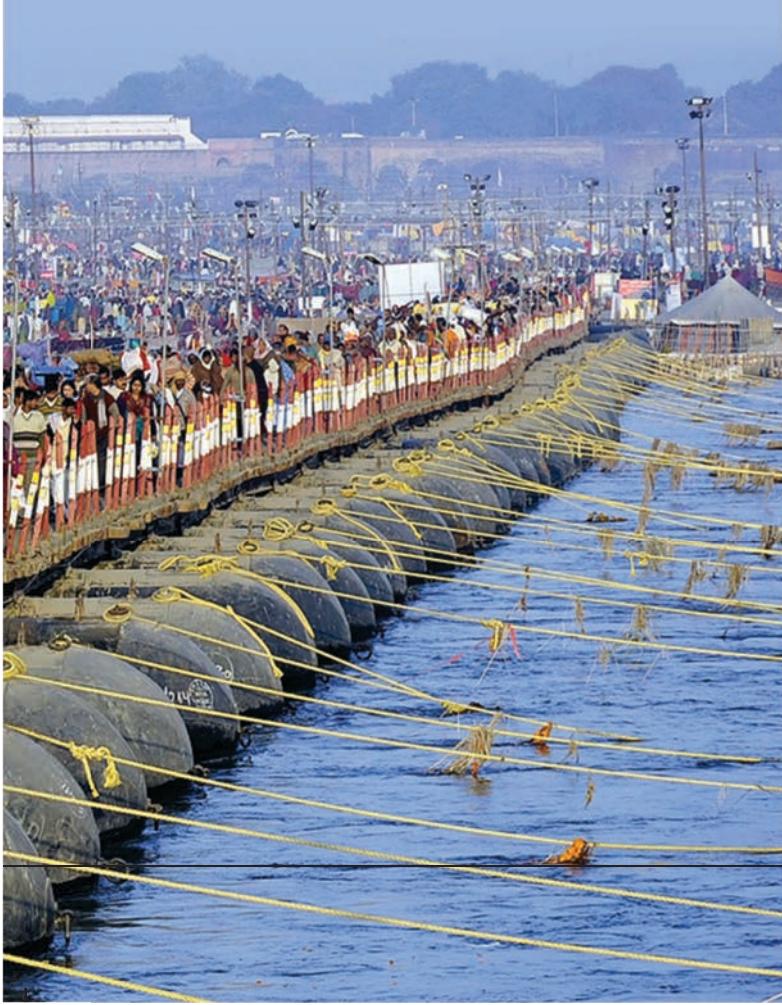
इस तरह का एक पर्व जिसकी संस्कृतिक विश्णुपदी गंगा है। पहले, इस पर्व का आकार छोटा था, लेकिन अब 12वीं सदी से यह पर्व सबसे बड़े पर्व में विकसित हो गया है। इसका फैलाव परेड ग्राउंड से त्रिवेणी बांध तक, दारागंज से नागवासुकी की सीमा तक, झांसी से अरैल तक फैला हुआ है।

कुंभ या अर्धकुंभ कोई साधारण पर्व नहीं है, यह ज्ञान, वैराग्य और भक्ति का पर्व है। इस पर्व में धार्मिक माहौल बड़ा ही अनुपम होता है। आप जिस भी शिविर में जायेंगे यज्ञ के धुएं के बीच में वेद मंत्रों की आवाज सुनाई देती है। व्याख्या, पौराणिक महाकाव्य, प्रार्थना, संतों और साधु के उपदेश पर आधारित नृत्य मनमोहक होते हैं।

अखाड़ों की पारंपरिक जुलूस, हाथी, घोड़े, संगीत वाद्ययंत्र के बीच नागासंतों के शाही स्नान में तलवार, घुड़ दौड़ लाखों भक्तों को आकर्षित करती है।

इस पर्व में विभिन्न धर्मों के धर्म—मुखिया हिस्सा लेते हैं। यह पर्व प्रयाग के सम्मान और गरिमा का पर्व है। यह लाखों आकर्षित के अत्यंत भक्ति का पर्व है। गरीबों और असहायों के भरण—पोशण की व्यवस्था यहां उचित ढंग की जाती है। गंगा इस पर्व में सभी की मां है और सभी उसके बेटे हैं, शगंगेतवदर्शनात्मुक्तिश इस भावना के वशीभूत होकर ही यहां इतनी भारी भीड़ एकत्रित होती है और इस पवित्र पर्व का आयोजन प्रयाग की पावन भूमि पर होता है। यह पर्व ईंटों और पत्थरों के घरों में नहीं बल्कि यह संगम की ठंडी रेत पर आयोजित किया जाता है। यह पर्व ईंटों के घरों के साथ मनाया जाता है। यह मानव भक्ति की एक कठिन परीक्षा है।





लोग पवित्र मन और पुण्य की भावना के साथ आते हैं। पाप का स्वतः ही अंत हो जाता है। यहां गायदान, सोने का दान, गुप्तदान / भेंट, पितृ के लिए दान सहित सभी दान का प्रावधान हैं।

यह पर्व पवित्रता का पर्व है। विभिन्न धर्म सम्प्रदाय के साथुए संत इसमें सम्मिलित होते हैं। यह स्थान एक लघु भारत का रूप ले लेता है। विभिन्न तरह की भाशा, वेश—भूशा, खान—पान इस पर्व पर एक साथ देखें जा सकते हैं। इस पर्व पर भारी संख्या में लोग बिना किसी आमंत्रण के पहुंचते हैं।

कुंभ मेले का इतिहास कम से कम 850 साल पुराना है। माना जाता है कि आदि शंकराचार्य ने इसकी शुरुआत की थी, लेकिन कुछ कथाओं के अनुसार कुंभ की शुरुआत समुद्र मंथन के आदिकाल से ही हो गई थी। मंथन में निकले कलश का अमृत हरिद्वार, इलाहाबाद, उज्जैन और नासिक के स्थानों पर ही गिरा था, इसीलिए इन चार स्थानों पर ही कुंभ मेला हर तीन बरस बाद लगता है। 12 साल बाद यह मेला अपने पहले स्थान पर वापस पहुंचता है। जबकि कुछ दस्तावेज बताते हैं कि कुंभ मेला 525 बीसी में शुरू हुआ आ था।

वैदिक और पौराणिक काल में कुंभ तथा अर्धकुंभ स्नान



© honor 7X

में आज जैसी प्रशासनिक व्यवस्था का स्वरूप नहीं है। कुछ विद्वान् गुप्त काल में कुंभ के सुव्यवस्थित होने की बात करते हैं। परंतु प्रमाणित तथ्य सप्ताह शिलादित्य हर्शवर्धन 617–647 ई. के समय से प्राप्त होते हैं। बाद में श्रीमद आघ जगतगुरु शंकराचार्य तथा उनके शिश्य सुरेश्वराचार्य ने दसनामी संन्यासी अखाड़ों के लिए संगम तट पर स्नान की व्यवस्था की।

इतिहास में कुंभ के मेले का सबसे पुराना उल्लेख महाराजा हर्श के समय का मिलता है, जिसको चीन के प्रसिद्ध बौद्ध भिक्षु हेनसान ने ईसा की सांतवी शताब्दी में आंखों देखे वर्णन का उल्लेख किया है। ऐसी मान्यता है कि 7 हजार धनुश निरंतर मां गंगा की रक्षा करते रहते हैं, इंद्र पूरे प्रयाग की रक्षा करते हैं। विशुण भीतर के मण्डल की रक्षा करते हैं एवं अक्षयवट की रक्षा शिव जी करते हैं। प्रयागराज में एक माह तक सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य का पालन करने से मनुष्य को असीम ऊर्जा की प्राप्ति होती है। पृथ्वी की एक लाख बार प्रवीक्षण करने का फल कुंभ पर स्नान, दान आदि कर्म करने से प्राप्त होता है।

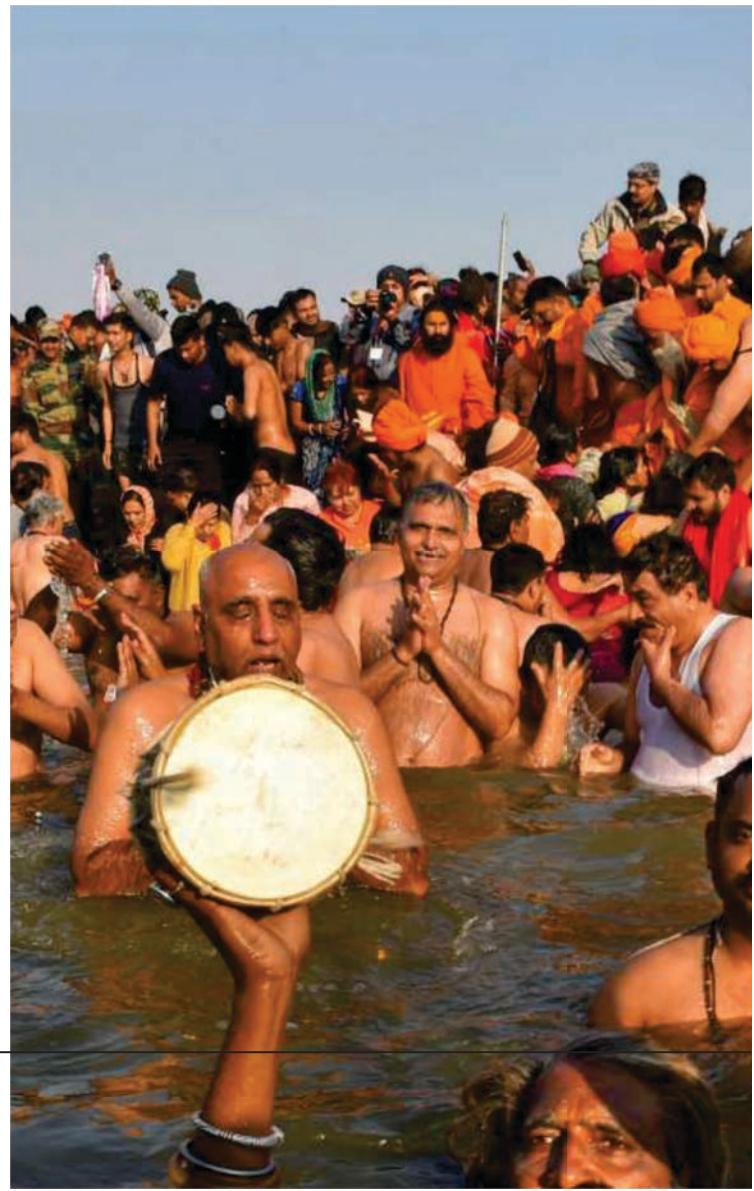
अर्ध भाब्द का अर्थ

अर्ध शब्द का अर्थ होता है आधा और इसी कारणवश बारह वर्षों के अंतराल में आयोजित होने वाले पूर्ण कुंभ के बीच अर्थात् पूर्ण कुंभ छ वर्ष बाद अर्ध कुंभ आयोजित किया जाता है। शास्त्रों के अनुसार चार विशेश स्थान हैं, जिन स्थानों पर कुंभ मेले का आयोजन होता नासिक में गोदावरी नदी के तट पर, उज्जैन में क्षिंग्रा नदी के तट पर, हरिद्वार में गंगा नदी के

तट पर, और प्रयाग में संगम के तट पर। दुनिया का सबसे बड़ा मेला महाकुंभ 12 वर्षों के अंतराल में लगता है और 6 वर्षों के अंतराल में अर्द्ध कुंभ के नाम से मेले का आयोजन होता है।

वर्ष 2019 में आयोजित हो रहे प्रयागराज में अर्द्ध कुंभ मेले का आयोजन किया जा रहा है जो 14 जनवरी से 04 मार्च तक रहेगा। इसके बाद सन् 2022 ई. में हरिद्वार में कुंभ मेला होगा। सन् 2025 में पुनः प्रयागराज में कुंभ का आयोजन होगा फिर 2027 ई. में नासिक में कुंभ मेला लगेगा।

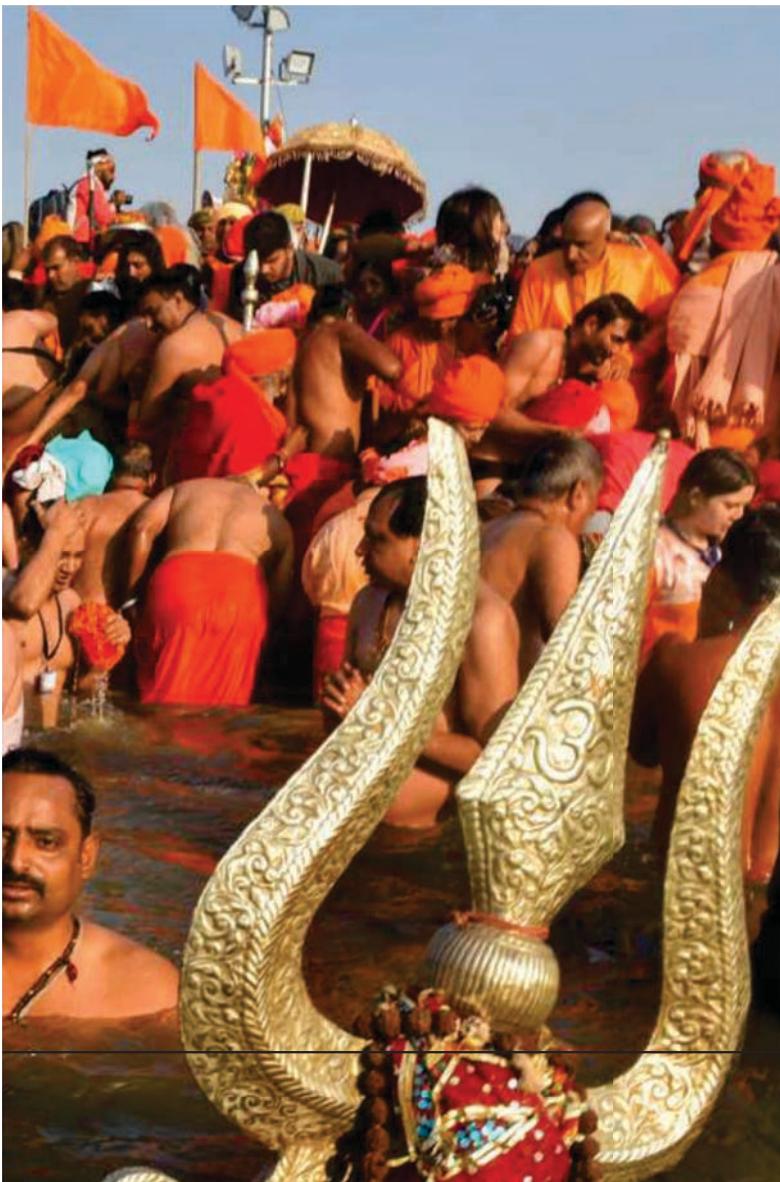
कुंभ की कथा के अनुसार समुद्र से अमृत कुंभ के निकलने पर असुर उसे छीनने के लिए देवताओं पर टूट पड़े, किंतु इंद्र का पुत्र जयंत उस अमृत के घड़े को लेकर निकल गया। यह भाग-दौड़ दिव्य 12 12 दिन (मनुष्य के 12 वर्ष) पर्यंत चलती रही। इन 12 दिव्य दिनों में चार स्थानों पर चार बार राक्षसों ने जयंत को पकड़ा और उससे अमृत घड़ा छीनने का भरसक प्रयत्न किया, किंतु उसी समय सूर्य चंद्र और बृहस्पति ने उन चारों स्थानों पर जयंत का साथ देकर अमृत की कुछ बूंदे उन चारों स्थानों पर गिरी, वे स्थान इस प्रकार से हैं— 1. प्रयाग, 2. हरिद्वार, 3. नासिक (गोदावरी), 4.



उज्जैन क्षेत्र है। अमृत घट की रक्षा के समय सूर्य, चंद्र और गुरु जिन राशियों में स्थित थे, उसी राशि पर इन तीनों के होने पर अब तक उक्त चारों पुण्य क्षेत्रों में कुंभ महापर्व का स्नान होता है। गुरु बृहस्पति ने राक्षसों से अमृत कुंभ की रक्षा की, सूर्य ने घड़े को फूटने से बचाया और चंद्रमा ने घटस्थ अमृत को गिरने से बचाया, इसी कारण इन तीनों का कुंभ महापर्व से गहरा संबंध है।

कब-कब होता है महाकुंभ

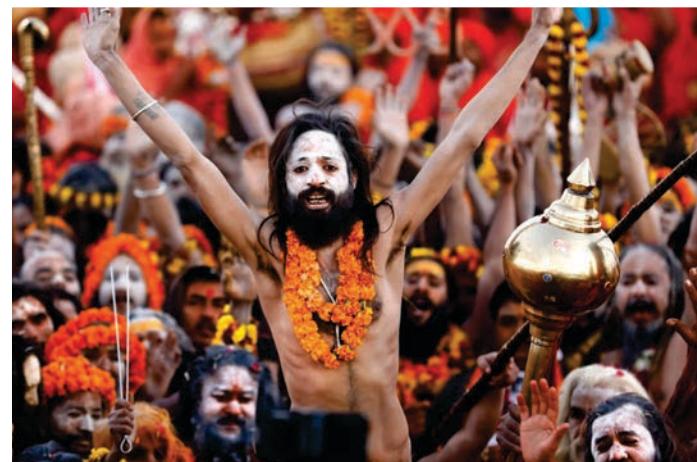
- जब सूर्य और चंद्रमा मकर राशि में तथा गुरु वृष राशि में आते हैं, तो प्रयाग में भव्य महाकुंभ होता है।
- जब कुंभ राशि में गुरु हो एवं सूर्य मेष राशि में व चंद्रमा धनु राशि में होता है, तब हरिद्वार में कुंभ का आयोजन होता है।
- सिंह राशि में गुरु और सूर्य एवं चंद्र कर्क राशि में भ्रमण करते हैं, तब नासिक पंचवटी में कुंभ मेले का आयोजन होता है।
- जब सिंह राशि में गुरु तथा सूर्य व चंद्रमा मेष राशि में भ्रमण करें, इस योग में अवनितकापुरी, उज्जैन, में कुंभ के पर्व को बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है।



माघ मास में तीर्थराज प्रयाग में तीन विशेष पर्वों में स्नान करने से जो फल प्राप्त होता है, वह पृथ्वी पर एक हजार अश्वमेघ करने पर भी करने से जो फल प्राप्त नहीं होता है। वह स्नान के तीन विशेष पर्व निम्न हैं—प्रथम मकर संक्रांति, द्वितीय मौनी अमावस्या, तृतीय वसंत पंचमी; संत, महात्माओं के समस्त अखाड़े पूर्वक्त पर्वकालों में अपने—२ दल बल के साथ शान-शौकत के साथ शाही स्नान करते हैं।

महाकुंभ के संबंध में मान्यता

शास्त्रों में बताया गया है कि पृथ्वी का एक वर्ष देवताओं का दिन होता है, इसलिए हर बारह वर्ष पर एक स्थान पर पुनः कुंभ का आयोजन होता है। देवताओं का बारह वर्ष पृथ्वी लोक के 144 वर्ष के बाद आता है। ऐसी मान्यता है कि 144 वर्ष के बाद स्वर्ग में भी कुंभ का आयोजन होता है इसलिए उस वर्ष पृथ्वी पर महाकुंभ का आयोजन होता है। महाकुंभ के लिए निर्धारित स्थान प्रयाग को माना गया है।



भारत भक्त भगिनी निवेदिता

भारत में आज भी जिन विदेशियों पर गर्व किया जाता है उनमें भगिनी निवेदिता का नाम पहली पंक्ति में आता है, जिन्होंने न केवल भारत की आजादी की लड़ाई लड़ने वाले देशभक्तों की स्थुलेआम मदद की बल्कि महिला शिक्षा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। भगिनी निवेदिता का भारत से परिचय स्वामी विवेकानंद के जरिए हुआ। स्वामी विवेकानंद के आकर्षक व्यक्तिगत, निरहंकारी स्वभाव और भाषण शैली से वह इतना प्रभावित हुई कि उन्होंने न केवल रामकृष्ण परमहंस के इस महान् शिष्य को अपना आध्यात्मिक गुरु बना लिया बल्कि भारत को अपनी कर्मभूमि भी बनाया।

ममता शर्मा

भगिनी निवेदिता का जन्म मार्गरेट एलिजाबेथ नोबेल के नाम से हुआ। वे एक स्कॉर्ट आयरिश सामाजिक कार्यकर्ता, लेखिका, शिक्षक और स्वामी विवेकानंद की भक्त थी। उन्होंने अपना सारा जीवन समाजसेवा में लगा दिया।

मार्गरेट एलिजाबेथ नोबेल का जन्म 28 अक्टूबर 1867 को आयरलैंड के दूंगानॉन गांव में हुआ था। उनकी माता का नाम मेरी इसाबेल और पिता का नाम सैमुअल रिचमंड नोबेल था।

नोबेल का वंशज स्कॉटिश था लेकिन पिछले 5 दशकों से वे आयरलैंड में ही रह रहे थे। उनके पिता एक महान् पुजारी थे, जिन्होंने भगिनी निवेदिता को कई महत्वपूर्ण गुण सिखाये जैसे मानवता की पूजा करना ही भगवान् की पूजा करने के बराबर है। जब भगिनी निवेदिता एक साल की थी तभी सैमुअल मैनचेर्स्टर, इंग्लैंड चले गये। उस समय किशोर निवेदिता अपनी नानी के साथ हैमिलटन, आयरलैंड में रहने लगी थी। जब वह 4 साल की थी तभी वह अपने पिता के साथ रहने लगी थीं।

मार्गरेट के पिता सैमुअल का देहांत 1877 को हुआ, उस समय भगिनी केवल 10 साल की थी, तभी मार्गरेट की सारी जिम्मेदारियां उनकी नानी ने उठाई। मार्गरेट ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा लंदन के चर्च बोर्डिंग स्कूल से प्राप्त की। बाद में वे और उनकी बहन हैलिफैक्स कॉलेज में पढ़ने लगे।

उस कॉलेज की प्रधानाध्यापिका ने उन्हें जीवन में उपयोगी कई महत्वपूर्ण बातों एवं बलिदान के बारे में सिखाया।



स्वामी विवेकानन्द की मानस पुत्री भगिनी निवेदिता का भारतीय चिन्तन



निवेदिता कई विषयों का अभ्यास करती थी, जिनमें कला, म्यूजिक, फिजिक्स साहित्य भी शामिल है। वे 17 साल की उम्र से ही बच्चों को पढ़ाने लगी।

प्रारम्भ में उन्होंने केस्विक में बच्चों को पढ़ाने का काम किया और बाद में उन्होंने खुद की इच्छा से एक विशाल स्कूल की स्थापना की जिसका मुख्य उद्देश गरीब लड़के—लड़कियों को शिक्षित करना था और समाज का आंतरिक और शारीरिक रूप से विकास करना था।

भगिनी निवेदिता एक प्रभावशाली लेखिका भी थी जो किसी समाचार पत्र के लिए लेख लिखती थी। और उनके इस तरह के महान कार्य से जल्द ही उनका नाम पुरे लंदन में प्रसिद्ध हो गया। वे अपने समुदाय को छोड़कर दुसरे समुदाय की धार्मिक किताबों को भी पढ़ती थी।

उनके पिता से, उनके महाविद्यालयीन प्रोफेसर से उन्होंने कई मूल्यवान शिक्षा प्राप्त की जैसे, मानवता की सेवा करना ही भगवान की सेवा करने के बराबर हैं। भगिनी निवेदिता शुरू में एक स्कूल शिक्षक के रूप में काम करने लगी और बाद में उन्होंने एक खुद का स्कूल स्थापित किया।

भगिनी निवेदिता 1895 में लंदन में स्वामी विवेकानन्द से मिली और 1898 में कलकत्ता, भारत की यात्रा भी की। जब भगिनी ने 25 मार्च 1898 में स्वामी जी के सामने ब्रह्मचर्या की प्रतिज्ञा ली तभी स्वामी विवेकानन्द ने ही उन्हें निवेदिता का नाम दिया (जिसका अर्थ, भगवान को समर्पित है)।

भारत में आज भी जिन विदेशियों पर गर्व किया जाता है, उनमें भगिनी निवेदिता का नाम पहली पंक्ति में आता है, जिन्होंने न केवल भारत की आजादी की लड़ाई लड़ने वाले देशभक्तों की खुलेआम मदद की बल्कि महिला शिक्षा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। भगिनी निवेदिता का भारत

से परिचय स्वामी विवेकानन्द के जरिए हुआ। स्वामी विवेकानन्द के आर्कषक व्यक्तित्व, निरहंकारी स्वभाव और भाषण शैली से वह इतना प्रभावित हुई कि उन्होंने न केवल रामकृष्ण परमहंस के इस महान शिष्य को अपना आध्यात्मिक गुरु बना लिया बल्कि भारत को अपनी कर्मभूमि भी बनाया।

भगिनी निवेदिता कुछ समय अपने गुरु स्वामी विवेकानन्द के साथ भारत भ्रमण करने के बाद अंततः कलकत्ता में बस गई। अपने गुरु की प्रेरणा से उन्होंने कलकत्ता में लड़कियों के लिए स्कूल खोला। निवेदिता स्कूल का उद्घाटन रामकृष्ण परमहंस की जीवनसंगिनी मां शारदा ने किया था। मां शारदा ने सदैव भगिनी निवेदिता को अपनी पुत्री की तरह स्नेह दिया और बालिका शिक्षा के उनके प्रयासों को हमेशा प्रोत्साहित किया। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय में बांग्ला विभाग के पूर्व अध्यक्ष अमरनाथ गांगुली ने कहा कि मार्गरेट नोबेल को स्वामी विवेकानन्द ने निवेदिता नाम दिया था। इसके दो अर्थ हो सकते हैं एक तो ऐसी महिला जिसने अपने गुरु के चरणों में अपना जीवन अर्पित कर दिया, जबकि दूसरा अर्थ निवेदिता पर ज्यादा सही बैठता है कि एक ऐसी महिला जिन्होंने स्त्री शिक्षा के लिए अपना जीवन अर्पित कर दिया।

गांगुली ने कहा कि सिस्टर निवेदिता में एक आग थी और स्वामी विवेकानन्द ने उस आग को पहचाना। निवेदिता अपने गुरु की प्रेरणा से स्त्री शिक्षा के क्षेत्र में उस समय उत्तरीं जब समाज के संभ्रांत लोग भी अपनी लड़कियों को स्कूल भेजना पसंद नहीं करते थे। ऐसे समाज में स्त्री शिक्षा को बढ़ावा देना निवेदिता जैसी जीवट महिला के प्रयासों से ही संभव हो सका। कलकत्ता प्रवास के दौरान भगिनी निवेदिता के संपर्क में उस दौर के सभी प्रमुख लोग आये। उनके साथ संपर्क रखने वाले प्रमुख लोगों में गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर, वैज्ञानिक जगदीश चंद्र बसु, शिल्पकार हैमेल तथा चित्रकार नंदलाल बोस शामिल हैं। उन्होंने रमेशचंद्र दत्त और यदुनाथ सरकार को भारतीय नजरिए से इतिहास लिखने की प्रेरणा दी। गांगुली ने सिस्टर निवेदिता के देश प्रेम की चर्चा करते हुए कहा कि आयरिश होने के कारण स्वतंत्रता प्रेम उनके रक्त में था। ऐसे में यह बेहद स्वाभाविक था कि उन्होंने भारत में स्वतंत्रता सेनानियों और क्रांतिकारियों का समर्थन किया और उन्हें सहयोग दिया। भारत प्रेमी भगिनी निवेदिता दुर्गापूजा की छुट्टियों में भ्रमण के लिए दार्जीलिंग गई थीं। लेकिन वहां उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया और अंतमें 13 अक्टूबर 1911 को 44 साल की उम्र में उनका निधन हो गया। उनके स्मारक पर ये लिख गया है कि, "यहां भगिनी आराम कर रही, जिन्होंने अपना सब कुछ भारत को दे दिया था"।

इतिहास में गरीब लड़के लड़कियों को पढ़ाने का महान कार्य भगिनी निवेदिता ने किया था। उन्होंने उस समय विद्यार्थियों को कई महत्वपूर्ण बातें सिखाई और हमेशा लोगों को मानवता की पूजा करने के लिए प्रेरित किया।

अमृताहार

आहार स्वस्थ रहने के लिए एक महत्वपूर्ण एवं बुनियादी आवश्यकता है निरन्तर स्वास्थ्य और जीवन के आनन्द व्यूनतम जीवन शैली और थोड़ा सा आहार में परिवर्तन के द्वारा पाना एक सरल परन्तु महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

■ डॉ. एम.के. तनेजा

आहार विहार से लिम्बक तंत्र, मनोभाव तथा हारमोन्स का साव प्रभावित होता है। अंकुरित से पोषण शरीर को क्षारिय बनाता है। यदि भोजन का 30 प्रतिशत अंकुरित है तो शरीर, रक्त एवं प्रत्येक कोशिका का स्तर क्षारिय हो जाता है। क्षारिय स्थिति में कोशिका भित्ती पूसासद्व द्वारा पोषक तत्वों, ऑक्सीजन एवं कार्बन डाइ ऑक्साइड का आदान प्रदान बेहतर होता है कोशिकाओं एवं ऊतक को बेहतर ऑक्सीजन प्रदान कर स्वास्थ्य मापदण्डों को प्रभावित करती है जिससे बेहतर इलेक्ट्रॉन का प्रवाह, बेहतर वोल्टेज प्राप्त होती है। क्षारीय पी.एच. कार्बन डाइ ऑक्साइड की मात्रा को घटाता है। कैन्सर को शरीर में पनपने के लिए अम्लता एवं एनोरोबिक माध्यम की आवश्यकता होती है जिससे नोबल पुरस्कार विजेता डॉ. आटो वारवर्ग ने अपने शोध में सिद्ध किया है। अतः शरीर को निरोग, कैन्सर मुक्त रखने में पी.एच. महत्वपूर्ण भूमिका रखती है। क्षारीय पी.एच. प्रतिरक्षात्मक है। गेहूं चना मुंग दाल का अंकुर तैयार करना एवं इस्तेमाल करना एक सहज कार्य है। अंकुरित होने से प्रोटीन, अमीनो एसिड में परिवर्तित हो जाती है अतः अंकुरित का मांसाहारी की अपेक्षा यकृत (लीवर) एवं गुर्दा पर भार कम पड़ता है। ग्रहों दिन एवं ज्योतिष के अनुकूल भी अलग अलग दिन रविवार, मोठ सोमवार लोविया, मंगलवार—राजमा, काला चना, बुधवार—साबुत मुंग, शुक्रवार—सफेद चना, शनिवार काला चना इत्यादि का सेवन करने का विचार भी किया जा सकता है। हर रंग का शरीर के विभिन्न चक्रों पर भी अपना प्रभाव होता है।

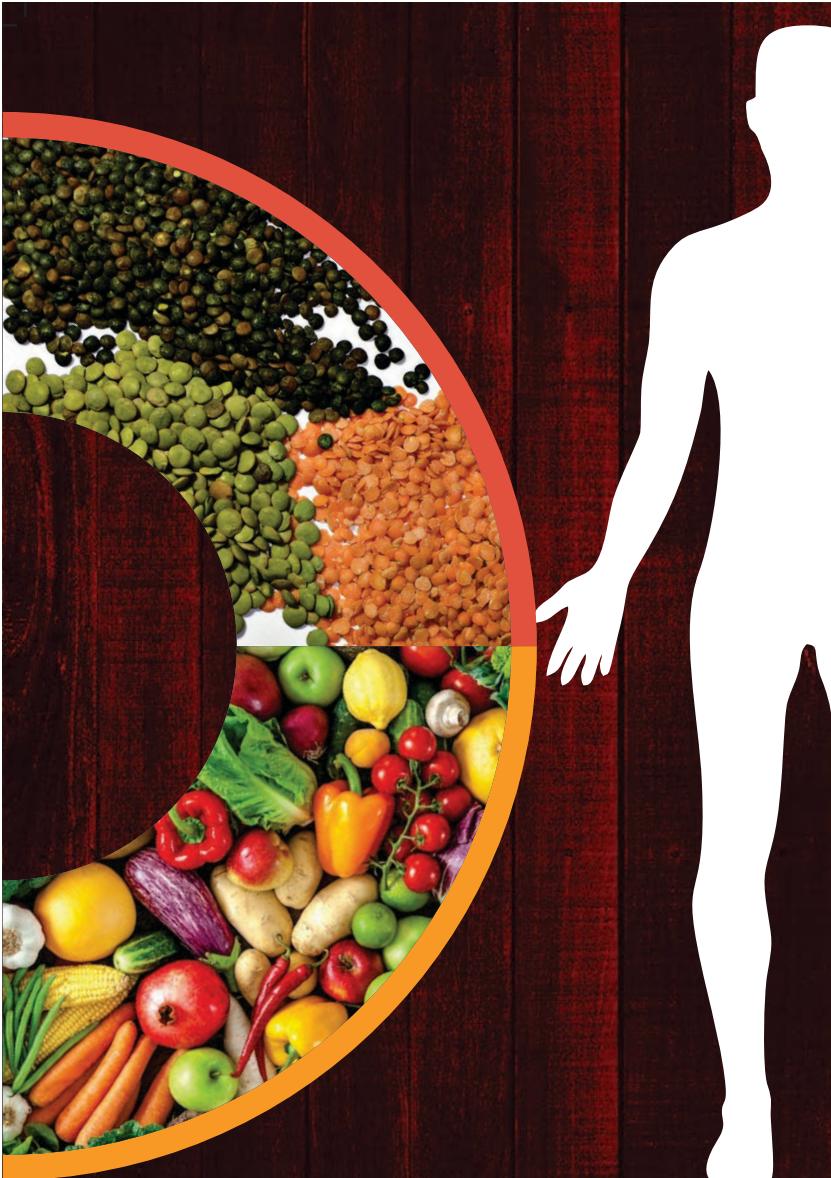
खाद्य पदार्थ फास्पोरस, सल्फर, आयोडीन, सिलिकोन, फ्लोरीन से परिपूर्ण होते हैं शरीर में अम्लता लाते हैं। वहीं कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन, सोडियम, और मैग्नीज शरीर को क्षारीय बनाते हैं। खीरा, हरी मटर, फलियां, सलाद पत्ता, गाजर, प्याज कीवी फूलगोभी एवं पत्ता गोभी, तरबूज, सेब, चैरी इत्यादि शरीर को क्षारीय बनाते हैं। कुछ फल जो प्राकृतिक रूप से अम्लता वाले खट्टे जो ऑरगेनिक एसिड से परिपूर्ण जैसे, नीबू, संतरा, अनानास शरीर के अन्दर परिवर्तित होकर शरीर को क्षारीय पी.एच. प्राप्त कर लाभ पहुंचाते हैं। सफेद चीनी, कृत्रिम मीठे, अनाज एवं दालें, नमक, शराब एवं डिब्बा, बन्द खाद्य पदार्थ शरीर में अम्लता लाकर हानि पहुंचाते हैं।

अंकुरित से अधिकतम एन्जाईम की प्राप्ति तीसरे से सांतवे दिन के बीच पाई जाती है। यह एन्जाईम शरीर के पाचन में सहायता के अतिरिक्त शरीर के निर्माण में भी कार्य करते हैं। जहां दाले एवं अनाज शरीर में अम्लता लाते हैं। वहीं इन्हीं का अंकुरण से पाए जाने वाले एन्जाईम एवं सुपर ऑक्साइड डिस्क्यूरेज शरीर में मलेरिया, फाइलरिया, जीवाणु, विषाणु तथा विषाक्त पदार्थों से बचाव की क्षमता प्रदान करते हैं। शरीर में एन्जाईम की कमी से वृद्धावस्था में जोड़ों का दर्द, मधुमेह, हृदय एवं कैन्सर बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।



जिह्या (जीभ) की दरार में एनोरोबिक बैकटीरिया जीवाणु पाये जाते हैं जो भोजन के नाईट्रोट को नाइट्रोइट में परिवर्तित कर नाईट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बढ़ाते हैं। शरीर को प्रतिरक्षा शक्ति प्राप्त होती हैं मुख में खाद्य पदार्थ विशेषकर हरे पत्ती दार सब्जियों को चबाने से ग्लोकोफरानिन और मायो सरेन्स के सम्पर्क से निर्भित एक रसायनिक सल्फारानिन का उत्पादन होता है जो शरीर में होने वाले कैन्सर से बचाव करता है। दही का सेवन भी आंतों के अन्दर की पी.एच. कार्य क्षमता एवं फलों को शरीर एवं यकृत की आवश्यकता के अनुरूप बनाता है जिससे पाचन क्रिया अधिक प्रभावशाली हो जाती है। भोजन के मुंह में पूरा चबाने मात्र से ही भोजन का पाचन अच्छा हो जाने के फलनरूपरूप मोटापा, हृदय रोग एवं डाइबिटीज से बचाव होता है।

चिकित्सीय दन्ज मंजन पेस्ट / या माउथ वाथ मुहँ एवं गले के फ्लोरा को विकृत कर शरीर को लाभ के स्थान पर हानि अधिक पहुंचाते हैं। ध्यान दे भूखा रहने या डाइटिंग करने से भी हारमोन विशेष कर वृद्धि हारमोन की कमी हो जाती है बेसल मैटाबोलिक रेट यानि शरीर क्रिया की गति का ढास होता है। फलस्वरूप मोटापा शरीर में पानी की वृद्धि और डिप्रेशन हो जाता है। अतः भास्मरी या ओम मंत्र के उच्चारण या गुनगुनाने तथा अंकुरित आहार जैसे छोटे-छोटे उपाय करके जीवन पर्यन्त निरोग एवं सुखी रहा जा सकता है। यहीं नहीं महुमेह उच्च रक्तचाप, एवं गठिया के रोगियों को भी इससे लाभ सम्भव है। अतः गुनगुनाए एवं अंकुरित आहार के माध्यम से जीवनपर्यन्त लाभ ले।



Nector Food Amrita Aahar

Dr. M. K Taneja

Consumption of sprout makes the body alkaline. If 30% of diet is by sprout the incidence of acidity goes down. The cancer cells needs acidic medium to multiply. One can have upto 80% diet by sprouts. The alkaline pH leads to immunity and lower blood sugar. The sprout of wheat, black gram and lentil (Moong) are good and easy to prepare. The sprouts can be taken raw, mixed with vegetables or fruits and even can be added to cooked food. Never cook or fry the sprouts. Sprouts are good source of amino acid for vegetarians. Animal protein may lead to a load on liver and kidney but sprouts are comparatively safe. By making the urine alkaline excretion of uric acid is more effective and fast hence a therapy for patients of gout.

The food create an acid or alkaline state in the body, pH depends upon the final resultant after the absorption, though certain food are acidic like lemon, lime, oranges, pineapple but on conversion in body gives alkaline pH and benefits. The food rich in phosphorus, sulfur, iodine, silicon, fluorine create

an acidic state while calcium, potassium, magnesium, iron, sodium and manganese are alkaline in nature.

The foods which makes the body alkaline are cucumber, fresh peas, beans, lettuce, onions, carrots, celery, cabbage, cherries, kiwi, melons, apple, green tea while refined sugar, artificial sweeteners, grains, cereals, alcohol, iodized common table salt and all processed foods are acidic in nature.

In alkaline state absorption by the cell wall or take up of nutrients and oxygen is better hence repair and growth of cell takes place. Better oxygen delivery to cell and tissue can change the health parameters which increase electron flow, raising cellular voltage, pH and Po₂ levels.

The highest concentration of available enzyme by sprouting is in between 3rd day to 7th day. The enzyme (metabolic) helps in building and repair of tissues and body. The enzymes (digestive) apart from fermentation helps in digestion. Coenzyme (Q10) and superoxide dismutase (SOD) are found in sprouts of legumes and grains, SOD is capable to engulf and digest cell waste, protozoa and bacteria, Coenzyme Q 10 increases the power of fight against free radicals and act as a catalyst to the production of adenotriphosphate (ATP).

The acidic pH leads to headache, pain in body, fatigue, arthritis, osteoporosis and precipitates the growth of cancer cell or degenerative diseases. Dr. Otto Warburg noble prize winner states cancer is an anaerobic tissue and cannot survive in alkaline pH. Sprouts leads to alkaline pH and better health. Mood changes viz anger, hate, depression, jealousy, frustration and stress lead to acid pH or acidic pH Potentiate them. Alkaline pH makes the body and brain clam & happy.

Chewing apart from better digestion is an important step in healthy living and weight reduction. The grooves in the tongue harbor facultative anaerobic bacteria which convert nitrate of food into nitrite and enhance production of nitric oxide which builds up immunity.

Sulforanin, a chemical produced by interaction of glucophorin and myosclines released by chewing the vegetable in oral cavity prevents breast and prostate cancer, hence eat raw vegetables with maximum chewing, unfortunately cooking destroys them. Probiotic lozenges maintain oral and gut flora leading to better digestion and assimilation of food hence better health and prevents obesity.

Avoid medicated mouth wash which disturbs the natural flora of oral cavity leading to poor digestion and hamper conversion of Nitrate to Nitrite.

The deficiency of enzyme has been implicated as one of the factor for early aging, joint pains, diabetes, heart disease and cancer.

**M.B.B.S.,D.L.O., M.S. (ENT), FIAOHNS
M. D. Ph. D. (Yoga & Naturopathy)**

Specialist: Surgery for Deafness

Senior ENT Surgeon

Officiating Secretary: SAARC Otolaryngologists Association

President: Association of Otolaryngologists of India (2011-2013)

Chief: Indian Institute of Ear Diseases

President: NES (India) 2010 & 2011

Editor-in-Chief: Indian Journal of Otology

Director: TANEJA HOSPITAL

Director: Manzil-E-Rahat (NGO)

गर्भावस्था उत्तम योग

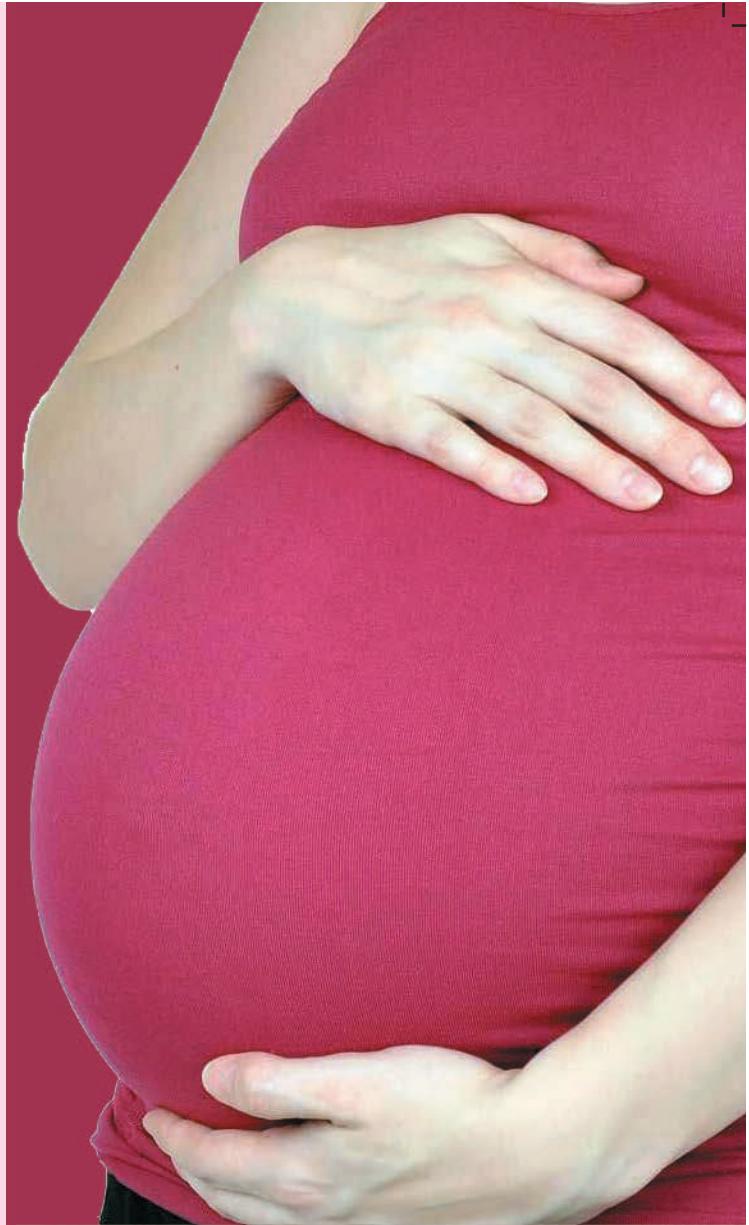
योगाचार्य मंजरी

गर्भावस्था को गर्भ में धारण करने वाली माता अनंत काल से उर्वरता, प्रचुरता और उत्पादकता की प्रतिरूप रही है द्य गर्भावस्था एक सामान्य अवस्था होने के साथ साथ एक अत्यंत विशिष्ट अवस्था भी है, जो एक नारी को स्वयं में सम्पूर्णता का अहसास कराती है। प्रत्येक माँ एक स्वस्थ, बुद्धिमान एवं अध्यात्मिक प्रतिभा से पूर्ण शिशु को जन्म देना चाहती है द्य यथपि बच्चा माँ के गर्भ में सुरक्षित रहता है किन्तु बाहरी वातावरण से अप्रभावित नहीं रहता, माँ के द्वारा की गई सभी क्रियाओं का प्रभाव भी बच्चे में पड़ता है द्य इसीलिए आवश्यकता है कि गर्भावस्था के दौरान माँ शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं अध्यात्मिक विकास को संयोजित करते हुए शरीर और मन को सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

गर्भावस्था की संपूर्ण आवधि में किये जाने वाले आसन:

पहले ३ महीने में किये जाने वाले आसन:

1. भुजंगासन
2. बद्ध कोणासन
3. विपरीत आसन
4. ताड़ासन
5. वीरासन





दूसरे ३ महीने में किये जाने वाले आसन:
**1. वीरासन 2. त्रिकोणासन 3. त्रिकोण पादासन 4. पर्वतासन
5. पश्चिमोत्तानासन**

तीसरे ३ महीने में किये जाने वाले आसन
**1. शशांकासन 2. मरकटआसन 3. तितलीआसन
4. मलासन 5. मर्जरिआसन**

इसके साथ षठकर्म में कपालभाती, नेति, आदि का अभ्यास कर सकते हैं और प्राणायाम का अभ्यास माँ और बच्चे के पञ्च प्राणों को क्रियाशील बनाये रखने के लिए अच्छा क्रम है उसमें शीतली, अनुलोम- विलोम प्राणायाम तो प्रारम्भ से प्रसूति तक कर सकते हैं द्य भ्रस्त्रिका का अभ्यास विशेषज्ञ के देखरेख में आवश्यक है अंत में तनाव, उदासी, अनिद्रा आदि समस्याओं के लिए योगनिद्रा या 22 मिनट का नादयोग ध्यान आवश्यक है द्य इन सभी योगाभ्यास से गर्भावस्था में होने वाले गर्दन दर्द, कमर दर्द, शरीर का भारीपन, आलस्य, सुबह के समय की उल्टी, कब्ज, पैरों की सुजन मे कमी आती है एवं प्रसव प्राकृतिक होता है महिला योग साधक है तो योगाभ्यास सम्पूर्ण गर्भावस्था में कर सकते हैं शेष किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में करे। आधुनिक चिकित्सा का पालन करना चाहिए उससे अधिक महत्वपूर्ण है की महिला को अपनी शक्ति में विश्वास होना चाहिए।





Dr. Shallu Gupta

SYMPTOMS:

1. White discharge through Vagina
2. Intense irritation and /or Pain in the cervical region
3. Indigestion
4. Constipation
5. Headaches & irritability
6. Stomach ache
7. Fatigue
8. Dark patches under the eyes.
9. Back pain and Calves pain

Leucorrhoea

Abnormal, foul smelling, slimy, frothy, dirty white, greenish or yellowish discharge from female genitals which is accompanied by inflammation, irritation and redness is known as Leucorrhoea (Vaginitis).

CAUSES:

1. Improper or bad eating habits
2. Eating spicy and fried foods and lots of carbohydrates.
3. Accumulation of toxins in the body
4. Unhygienic living conditions
5. Wounds produced by itching
6. Bacterial Infection
7. Anaemia and diseases like diabetes etc.
8. Hormonal disturbances



FOOD TO ADD IN DIET

1. Fig tree and Banyan Tree : A vaginal Douche with bark of both trees
2. **Lady's finger (Okra)** : Lady finger decoction every morning empty stomach
3. **Fenugreek seeds** : for vaginal Douche
4. **Amaranth root** : Grind the root and add to water. Drink twice a day.
5. **Coriander Seeds** : Soak seeds overnight. Strain and drink early morning
6. **Rice water** : Wash rice and strain it. Add honey and drink It will remove itching and fatigue
7. **Brinjal** : Bharta mixed with honey is useful
8. **Cranberry Juice** : Extract and drink



juice everyday.

9. **Sandalwood Oil** : Take few drops twice a day
10. **Amla Powder** : Make a paste of amla powder and honey and take it everyday
11. **Garlic and Turmeric powder** : Add garlic to turmeric powder and eat.
12. **Cumin(Jeera) seeds** : Grind some seeds and mix it with honey and apply over genitals
13. **Banana** : Eat ripe or overripe banana. Take at least twice a day

FOOD TO AVOID

1. Avoid spicy and fried food completely
 2. Avoid food made of white flour
 3. Avoid white sugar products
 4. Avoid tea, coffee, alcohol and other condiments
 5. Avoid tinned/ canned food
- For any further assistance, please feel free to contact below





भारत में प्रथम महिला

गीता

- भारत की प्रथम महिला राष्ट्रपति - प्रतिभा पाटिल जी
- भारत की प्रथम मिस यूनिवर्स - सुस्मिता सेन
- भारत की प्रथम विश्व सुन्दरी (मिस वर्ड) - कु. रीता फारिया
- भारत की प्रथम महिला चिकित्सक - कादम्बिनि गांगुली (बोस)
- भारत की प्रथम महिला पायलेट - सुषमा
- भारत की प्रथम महिला एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली - कमलजीत सिंधु
- भारत की प्रथम महिला अंतरराष्ट्रीय महिला क्रिकेट में 100 विकेट लेने वाली - डायना इदुल जी
- भारत की प्रथम महिला अधिवक्ता - रेगिना गुहा
- भारत की प्रथम सर्वोच्च न्यायालय की महिला न्यायाधीश - मीरा साहिब फातिमा बीबी
- भारत की प्रथम उच्चो न्यानयालय की महिला न्यायाधीश - सुश्री लीला सेठ
- भारत की प्रथम महिला आईपीएस - किरण बेदी
- भारत की प्रथम फिल्म अभिनेत्री - देविका रानी
- भारत की प्रथम महिला सांसद - सुश्री राधाबाई सुबारायन
- भारत की प्रथम दलित महिला मुख्यमंत्री - सुश्री मायावती (उत्तर प्रदेश)
- भारत की प्रथम महिला मुख्यमंत्री - सुवेता किरपलानी (उत्तर प्रदेश)
- भारत की प्रथम भारतीय वायु सेना महिला पायलेट - हरिता कौर देओल
- भारत की प्रथम महिला लोक सभा अध्यक्ष - मीरा कुमार
- भारत की प्रथम महिला हिमालय पर चढ़ने वाली - बर्छेंद्री पाल
- भारत की प्रथम भारत रत्न प्राप्त करने वाली महिला - इंदिरा गाँधी
- भारत की प्रथम महिला प्रथम ग्रैंड मास्टर महिला - भाव्यश्री थिप्से
- भारत की प्रथम महिला अन्तरिक्ष यात्री - कल्पना चावला
- भारत की प्रथम महिला रक्षा मंत्री - निर्मला सीतारमण



मैं स्वयंसिद्धा हो जाना चाहती हूँ...

- सरिता के. पन्त

मैं खुद को पाकर खुद मे खोना चाहती हूँ
मैं आज स्वयं हो जा ना चाहती हूँ

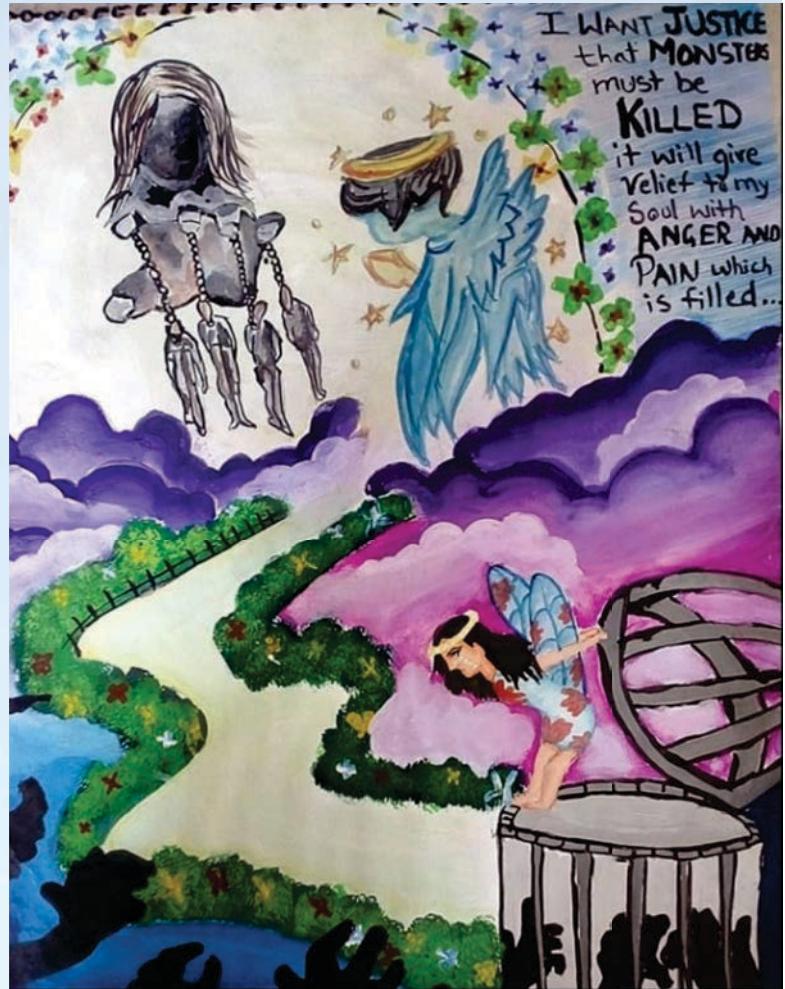
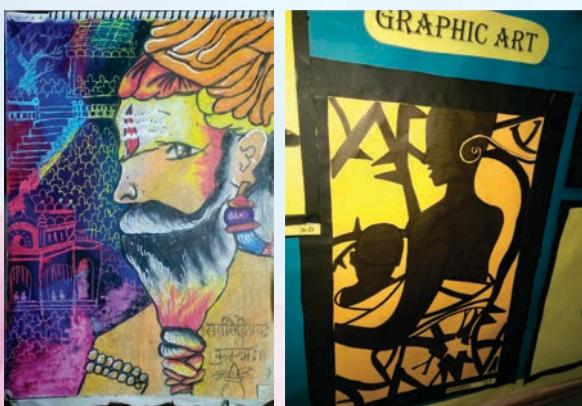
प्रेरणा बनने की अब मुझको चाहत नहीं
देवी बनना भी मेरी सहूलियत नहीं
मैं बस नारी बनके रहना चाहती हूँ

मैं स्वयं...
निर्झर पतो पर चमकती ओस न बनकर
सागर के तल का भोती न बनकर
एक बूँद बनकर बरसना चाहती हूँ

मैं स्वयं...
माँ, बहन, बेटी, बहु .सर्वी बन भी देख लिया
रिश्तों की हर ऊषा का भी मैंने सेक लिया
अपने अस्तित्व का अब दर्पण देखना चाहती हूँ

मैं स्वयं...
स्वचंद और निर्भय होकर करना है मुझे विचरण
अपने वस्त्र और चाल चलन का नहीं देना पड़े मुझे विवरण
उन्मुक्त होकर आसमान छूना चाहती हूँ

मैं स्वयं...
आशाओं के दीप अपने खुद ही मैं जलाऊँ
स्वयंसिद्धा बनकर अपने पथ पर बढ़ती जाऊँ
स्वाभिमान के हर घूट का मैं पान करना चाहती हूँ
मैं स्वयं होना चाहती हूँ और स्वयम को पाना चाहती हूँ !
मैं स्वयं सिद्धा हो जाना चाहती हूँ !!
धन्यवाद!!!



न होता जन्म किसी का न आभास होता संसार का
जग मे है क्या ऐसा रत्न ना मोल जिसके प्यार का
झुलसती रही धूप मे मुझको छुपाया आँचल की छाँव मे
कांधे पे मुझको बैठाती रही खुद कांटे चुभाये पांव मे
पिलाके अपना लहू जो मुझको खुद वो भूकी सोती रही
कैसे बढे बालक मेरा दिनरात इस सोच मैं वो रोटी रही
न जग मे है माँ से बढ़कर कोई हर कोई गर ये जान ले
कौन है दूजा बताओ, जो सबको जीवन की पहचान दे
जीव जन्तु या हो इंसा, माँ बिन ये सब इक सपने है
माँ से जग की उत्पत्ति होती, तभी तो माँ के सब अपने है
चलना सिखाया पढ़ना सिखाया सिखाये मुँह के बोल
सपने संजोये झूले बनाये उन उम्मीद के झूले मैं झूल
उम्र की इस दहलीज पे क्या बीरान खुद को वो पायेगी
छोड़ा था जिसके लिए, वो भी इक दिन माँ बन जायगी
न होता मैं जग मे न तुम होते, अगर जन्म माँ का न होता
ये धरती माँ ही जगती है दोस्तों जब सारा जग है सोता
नमन है जन्मदात्री माँ को नमन है पालनहारी माँ श्रीस्त्री को
नमन है राठी का, सुविचारों को और सबकी सुदीरितिका
जै जन्मभूमि से सवार्धिकार सुरांछित

- उदय ममगाईं “राठी”

डीएम और एसपी के साथ पिछित्सको गो किया कार्यक्रम शुरू

शारदा घाट में लगा राष्ट्रीय प्राकृतिक विकित्सा शिविर

साप्ताहिक लिखित

टनकपर को ऋषिकेश जैसा मॉडल बनाएंगे

अमर द्वारा लिखा गया



हमारे में विद्या-भवन करते जगतक नाशीक। अब उसक

Digitized by srujanika@gmail.com

राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं नेचुरल फेसियल बाथ का आयोजन आज

टनकारु (चंपावत)। शहर के शाही मन्दिरों पर दो दिसंबर को प्राकृतिक प्रकार रात्रि रात्रि संगमणी एवं नेचुला फैसियल वाद्य का आयोजन किया जाएगा। आयोजक नेवायग सूर्योदय बाला समिति ने विभिन्न संस्थाएँ एवं संगठनों के साथ प्रभावित संगठनों का आयोजन किया है। समिति के संस्थापक योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. नवदीप जोशी के दिग्गज निर्देशन में संस्था और संगठनों के कार्यकारी नों का विस्तृत काम बनाने का मंत्र दिया गया। अब्रो

प्राकृतिक चिकित्सा अपनाने पर दिया जोर

ก้าวที่ดี



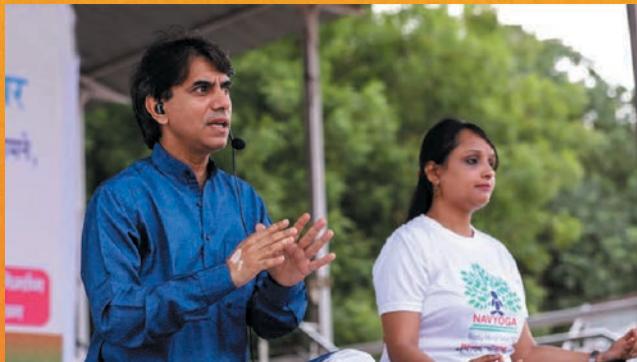
लागौं ने चेहरे को मिट्टी से कराया स्नान

3400



[View all posts by admin](#) | [View all posts in category](#)

17 जून 2018 स्युर्योदय सेवा समिति द्वारा विश्व योग दिवस के उपलब्ध में 5000 नवयोग साधकों का ईस्ट विनोद नगर स्टेडियम में अव्य कार्यक्रम किया गया। जिसमें संघ के सहस्र कार्यवाह माँ होशबौले उवं श्री संबित पात्रा उवं निदेशक सीसीआरवाईएन आयुष मन्त्रालय डॉ. ईश्वर आचार्य रहे।



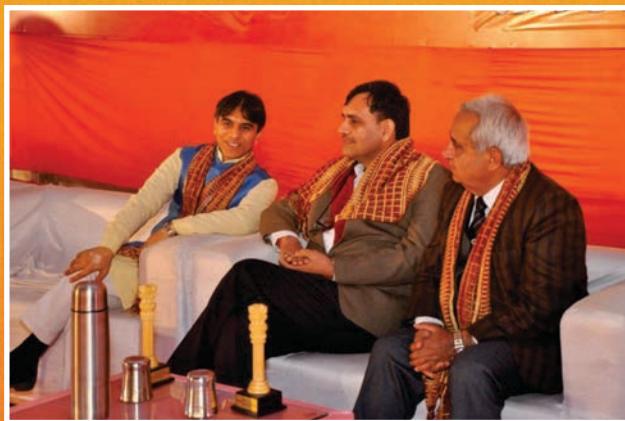
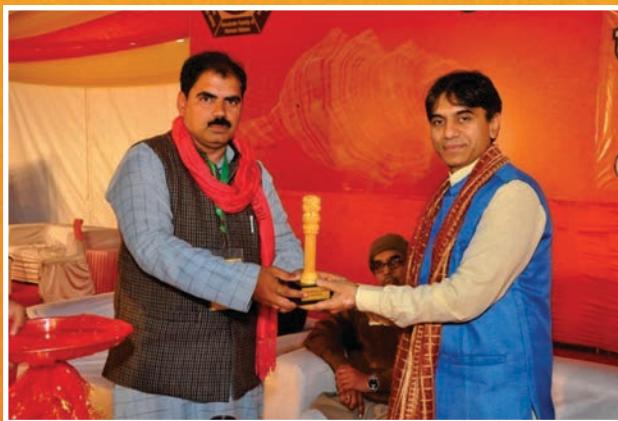
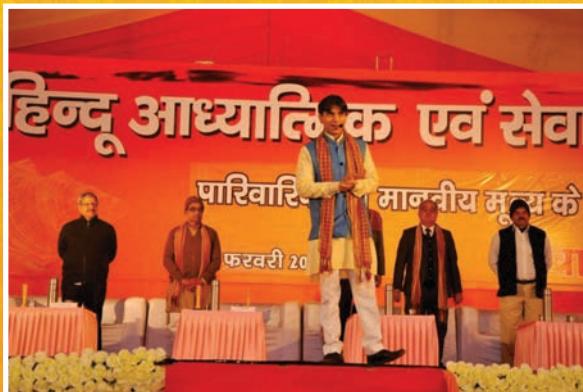
वर्ष २०१० में योग शिविर



6-8 जनवरी को गाँधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति के साथ सुर्योदय सेवा समिति कि योगु पुण्य प्राकृतिक चिकित्सा को सेमिनार नवसारी, गुजरात में आयोजित किया गया।

वर्ष २०१९ में योग शिविर

०२ फरवरी, २०१९ को हिन्दू आध्यात्मिक उत्तर सेवा मेला



नवयोग सूर्योदय सेवा समिति (रजि.) के तत्वाधान में नवयोग ग्राम, टनकपुर (चम्पावत) प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के अवसर राष्ट्रीय संबोधी उत्तर सेवा मेला में स्थापित किया।



वर्ष २०१० में योग शिविर

4 जून विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य सूर्योदय सेवा समिति द्वारा मयूर विहार फेज-१ के पार्क में 1000 नवयोग साधकों का योग शिविर जिसमें मुख्य अतिथि श्री श्याम जाजू, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, राष्ट्रीय महामंत्री श्री शिव प्रकाश जी सम्भालत हुए।



6 नवयोग सूर्योदय सेवा समिति के द्वारा तनाव मुक्ति के योग पर मुख्य अतिथि कैलाश विजयवर्णीय उमडुलु, महामंत्री, आजपा उपाध्यक्ष डॉ. बजरंग लाल जी।

20 अगस्त को गैचुरोपैथी 1 द्विवरीय केंप लगाया गया।



17 दिसम्बर को नौयडा कॉलोनी में ओएनजीसी के ड्रफसरों उव परिवारों को १८ठन्टे की कार्यशाला जिसमें योगिक छोल, योगिक व्यायाम, हृदय रोग उंव मधुमेह के लिए विशेष आसन, नवयोग ध्यान उंव प्राकृतिक आहार का जलपान कराया गया।

21 जून को सूर्योदय सेवा समिति नवयोग के द्वारा मयूर विहार फेज-2 में मन को शक्तिशाली करें बनाये शिविर लगाया गया जिसमें मुख्य अतिथि मा. शिव प्रकाश जी रहे।



Navyoga Mantra

नैव्योग मंत्र

त्रिमासिक पत्रिका



प्राकृतिक चिकित्सा



स्वास्थ्य



योग



सफल जीवन

CONTACT FOR

ARTICLES | DISTRIBUTION | SUBSCRIPTION

3A, POCKET F, MAYUR VIHAR -2, DELHI-110 091

Mobile No. – + 91- 8700 8694 37, 9899 6517 99, 9899 3951 44 WEBSITE : NAVYOGA.COM



SETHI DENTAL CLINIC & ORTHODONTIC CENTER

(Ested. 1962)

योग
भग्नाए
रोग

Fixed
Orthodontic
Treatment



Mob: 9810909762, 9899579386

Timings: 9:00 AM to 8:00 PM

K-48, Punjabi Bazar, Kotla Mubarakpur, New Delhi - 110003

युवाओं को स्वरोजगार से जौङ रही मशरूम गर्ल दिव्या

रिपोर्ट

दिव्या व्या रावत चाहती तो किसी बड़ी मल्टीनेशनल कंपनी में मोटी सैलरी पर नौकरी कर सकती थी लेकिन वह जब वह नॉएडा स्थित एमिटी यूनिवर्सिटी में पढ़ रही थी तब उसे लगा कि वह किसी बड़े शहर में रहकर वह नहीं कर सकती जो पहाड़ में रहकर कर सकती है। दिव्या ने इग्नू से सोशल वर्क में मास्टर डिग्री प्राप्त की और कई एनजीओ में भी काम किया।

इसी सोच के साथ वह देहरादून आ गई और उसने एक छोटे से कमरे में 100 बैग मशरूम उत्पादन के साथ अपना कारोबार शुरू कर दिया। दिव्या के इस फैसले से उसके घर वाले भी हैरान थे। धीरे धीरे दिव्या ने देहरादून के मौथरोवाला में एक तीन मंजिल प्लांट लगाया और मशरूम का कुन्तलों का उत्पादन शुरू कर दिया। दिव्या ने पहाड़ों में खँडहर हो चुके मकानों में ही अपने मशरूम का व्यवसाय खड़ा कर दिया सहारनपुर से बड़ी संख्या में कम्पोस्ट खाद मंगाकर इसका उत्पादन और बढ़ा दिया। और दिव्या की मशरूम कंपनी इसौन्ध फूडश विदेशों तक मशरूम का एक्सपोर्ट कर करोड़ों का टर्नओवर कर रही है।

दिव्या का कहना है कि मैं कोई असाधारण काम नहीं कर रही हूँ। मैं बस एक सामाजिक दायित्व को निभा रही हूँ मैं उत्तराखण्ड की निवासी हूँ। जब मैं यहां आयी तो पता चला कि जीविका और रोजगार यहाँ के सामाजिक मुद्रवे हैं। इन मुद्रदों के हल के लिए मैंने यहाँ के लोगों और यहाँ की भूमि का अध्ययन किया और पाया कि कृषि क्षेत्र में अगर ठोस कदम उठाए जाये तो गाँव के लोगों को लाभ होगा। और हम जैसे युवाओं को रोजगार की तलाश में शहर नहीं जाना पड़ेगा। बस मेरे पास एक ही उपाय था कि मैं यहाँ मशरूम खेती करूँ। मैं इसमें खुद को एक उदाहरण के तौर पर पेश करना चाहती थी। और मैं एक सामाजिक उद्यमी बन गयी। आज मैं अपने सामाजिक दायित्व के रूप में मशरूम मिशन को आगे बढ़ाने में लगी हूँ। इस मैं मानवता के क्षेत्र में अपना करियर भी कह सकती हूँ।



दिव्या कहती है कि उत्तराखण्ड में मशरूम में मैं ही अकेली इस काम को कर रही हूँ। यह मेरे लिए एक प्रकार से सकारात्मक भी है और नकारात्मक भी। जब मैंने मशरूम उत्पादन करने की सोची तो मुझे कोई गाइड करने वाला नहीं था। मेरे लिए सब कुछ नया था। मैंने इससे जुड़े लोगों को ढूँढ़ा, कौन मुझे सही गाइड करेगा? कौन मुझे सही जानकारी देगा। ऐसे लोगों को ढूँढ़ना मेरे लिए बहुत बड़ा चौलेंज था। मैं चाहती थी कि पहाड़ का हर आदमी मशरूम का उत्पादन कर रहा हो। ये मेरे लिए अभी भी बहुत बड़ा चौलेंज हैं। अभी तक मशरूम फैक्ट्री का प्रोडक्ट था।

जो कि चार, पाँच करोड़ के इन्वेस्टमेंट से शुरू किया जाता था। मशरूम उत्पादन के लिए बहुत बड़े बुनियादी ढांचे की अवश्यकता पड़ती थी। पर मैंने इसमें बहुत सारे बदलाव किये बुनियादी ढांचे में जो सबसे ज्यादा खर्च (लगभग चार पाँच करोड़) लगता था मैंने उसे हटा दिया। जिससे कोई भी आम आदमी इसे पाँच से दस हजार रुपये में शुरू कर सकता था। मैं

इसे फैक्ट्री से निकालकर फार्म में लेकर आयी (फार्म से मेरा मतलब घर पर लेकर आना है) अगर आप के पास दो कमरे भी हैं।

दिव्या कहती है कि आज मैं इस मुकाम पर पहुँच चुकी कि मुझे उत्तराखण्ड सरकार की कोई जरूरत नहीं है। उनका कहना है कि मुझे सरकार से किसी प्रकार मदद की जरूरत नहीं है। अब मैं इतनी सक्षम हो गयी हूँ कि अपनी उत्पादन के लिए खुद बाजार उपलब्ध कर सकती हूँ। मैं देश की बड़ी मंडियों में भी मशरूम बेचने को तैयार हूँ। मैं पूरी योजना के साथ मैं आगे बढ़ रही हूँ। मुझे अभी तक सरकारों को बीच में रखने की जरूरत ही नहीं पड़ी। अगर मैं सरकार को इस मिशन में शामिल भी करती भी हूँ तो सरकार सब्सिडी देगी। और एक बार लोगों को सब्सिडी की आदत पड़ जाती है तो उसके बाद मेहनत कोई नहीं करता।



राशिफल

मेष	वृष	मिथुन
<p>फरवरी माह कई उत्तार-चदाव के साथ आजुगा परिवार में शांति का माहोल रहेगा तो वही अपने पार्टनर के साथ मनमुटाव हो सकता है। परिवार में खुशियां आँखें इस दौरान परिवार में सुख-समृद्धि व शांति का माहोल बना रहेगा व इश्तों में और मजबूती आउती। जांब कर रहे लोगों को अपने ड्रॉफिल की राजनीति से दूर ही रहना चाहिए।</p>	<p>पारिवारिक जीवन को लेकर उत्तार-चदाव आ सकता है। व्यास्थ्य की डृष्टि से यह माह सामान्य रहेगा। किसी वज्र कार्य में निवेश न करें। आपको व्यय को लेकर कुछ परेशानियां देखनी पड़ सकती हैं औंतिम सप्ताह में आप अपने व्यय को संश्लिष्ट में सक्षम रहेंगे। थोड़ा संभलकर रहें राहु के चतुर्थ शाव में शोचर करने के कारण परेशानी पैदा हो सकती है।</p>	<p>आपकी राशि में सूर्य, बुध और शुक्र ड्रष्टम शाव में शोचर कर रहे हैं जिसके कारण ये माह आपको धन लाभ दिलवाऊगा। व्यास्थ्य की डृष्टि से इस माह आतिरिक्त ४५ से शावधान रहेंगे। किसी दूसरे को धन या लोन न दें, आपको किसी को दिल वापर को वापिस लेने में बाधा होती। वज्र शब्दसर के रिलाशन में आपकी राशि में यात्रा के दृश्यान रहेंगे।</p>
कर्क	सिंह	कन्या
<p>इस माह आपका आर्थिक पक्ष बेहद मजबूत रहने वाला है, धन लाभ के कई योग बन रहे हैं। आय बढ़ने और धन लाभ होने से आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत होती और समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आपको प्रेम जीवन और वैवाहिक जीवन दोनों में आनंद की प्राप्ति होती। आप कठिन परिश्रम से अपने लक्ष्यों को पा सकते हैं।</p>	<p>काम में ज्यादा व्यरत होने के कारण आपने साथी को श्री जरूरत से कम समय दे पाएंगे जो इश्तों में खातास का कारण बन सकता है। जल्दी है आप कोई श्री निर्णय सोच-समझ कर ही लें व किसी के प्रति द्वेष की आवाना ना रखें। इस दौरान परिवार में कुछ मतभीम रह सकते हैं लेकिन आपको अपनी शूल-बूझ का परिचय देना होगा।</p>	<p>आपको अपने शाथी से श्री पूरा सहयोग मिलेगा व आपके बीच की आशंकाएँ श्री दूर हो जायेंगी। व्यास्थ्य के हिसाब से श्री यह माह आपके लिए उत्तम रहने की संभावना है। इस दौरान श्री परिवार के सदस्यों के बीच प्रेम व स्नेह और बढ़ेगा। इसके साथ ही घर में कोई धार्मिक आयोजन श्री हो सकता है। प्रोमोशन मिलने की संभावना है।</p>
तुला	वृश्चिक	धनु
<p>आपके परिवार में कुछ धार्मिक क्रिया-कलाप होने की श्री सभावना है जिससे आप लोगों का झुकाव अध्यात्म की तरफ ज्यादा रहेगा। हालांकि इस माह घर के बड़े से किसी श्री प्रकार के वाद विवाद से बचें। छात्रों को इस माह अनुकूल परिणाम मिलेंगे व उनकी मेहनत श्री रंग लाउंगी। छात्र आधिक परिश्रमी हैं उन्हें काफी आच्छे परिणाम मिल सकते हैं।</p>	<p>जहाँ उक तरफ आपके परिवार में किसी चीज को लेकर आपसी मनमुटाव हो सकते हैं तो दूसरी तरफ आपके प्रेम जीवन के उत्तम रहने की संभावना है। इस दौरान आपको आपने कठिन ये सफलता हासिल होनी व धन प्राप्ति के श्री संकेत हैं। व्यास्थ्य के हिसाब से आपको लिए सामान्य रहने की उम्मीद है। प्रॉपर्टी को लेकर मनमुटाव होने की संभावना है।</p>	<p>इस माह आपका अपने घर के बड़ों के प्रति लगाव और बढ़ेगा तो वही जीवनसाथी के साथ आप स्वुद को और जुड़ा हुआ पाएंगे। इसके साथ ही आप अपने परिवार वालों से उलझने से बचें व सभी वो समझने का प्रयास करें। जौकरी कर रहे लोगों के लिए यह माह उत्तम रहने की संभावना है। यह माह आपके काम व उन्नति के हिसाब से आच्छा बीतेशा।</p>
मकर	कुंभ	मीन
<p>आपके घर में वाहन के आने से आपका स्वर्च बढ़ सकता है। कोई पुरानी पैतृक संपत्ति से घर में संपत्ति में वृद्धि होती, परंतु इस पैतृक संपत्ति को लकर विवाद श्री हो सकता है, उसे में मामले को तूल जा दें और संयम से परिवार वालों के साथ समर्था को सुलझाएं। निजी संपत्ति से लाभ होगा पुर्व अज्ञात शय चिंता हो सकती है।</p>	<p>समय सब प्रकार से अच्छा रहेगा उत्तर द्वारा से सफलता प्राप्त होती। आप बेहतरीन रहेगी कार्य सफल होगा उत्तर सहयोग प्राप्त होगा। धार्मिक कार्य में रथि होती। परिवार का व्यवहार सकारात्मक रहेगा। महीने के औंतिम सप्ताह में मेहमानों का आना हो सकता है। व्यापार में लाभ के आसार दिख रहे हैं। कोई पुराना सौदा पूरा हो सकता है।</p>	<p>चंद्रमा द्वितीय है। कामकाज में सुधार रहेगा। परिवार की ओर से सहयोग मिलेगा उत्तर संतान श्री पक्ष में रहेगी। विवादित मामलों में विजय प्राप्त होती। वज्र जीवन से काम श्री मिल सकते हैं। परिवार के साथ समय अच्छा शुजरेगा। संतान से थोड़ा विवाद हो सकता है लेकिन माह के मध्य में सब ठीक हो जाएगा। माता-पिता की रोहत को लेकर थोड़ी चिंता रह सकती है।</p>

**KUKKA
HELMET**

**LIVING
INNOVATION**



STEELBIRD HI-TECH INDIA LTD.

FLIP-UP HELMETS

FULL FACE HELMETS

OPEN FACE HELMETS



Head Office: B2B/17, Janakpuri, Near Metro Pillar No. 540, New Delhi - 110058

Call Us: 1800 102 3260

साफ नीयत-सही विकास

संबन्धित
संबन्धित

पर्टिकों का
पसंदीदा ड्रेसिंग
उत्तराखण्ड

માધ્યમિક
સંપર્ક



त्रिवेन्द्र सिंह रावत

निरन्तर प्रश्नाति के पथ पर

ਦੇਵਮਿ

जीरो टॉलरेंस
ऑन करप्शन

अटल
आनुष्मान उत्तराखण्ड
गोजिना
गाजी में प्रारम्भ

निवेश का
जया ईस्टिक्यूशन
उत्तराखण्ड

प्रायः विद्युत् विकल्पोऽपि विद्युत् विकल्पोऽपि
विद्युत् विकल्पोऽपि विद्युत् विकल्पोऽपि

- गोड. रु. एवं सेवाओं से - क्लिनिकिंग जनरल अस्पताल
• धारा धारा और देवदर सीट का कार्य प्रभावित पर

- उत्तरांग योगाना के तहत देवराजन से विचाराभृत, पंचग्रंथ का सरलीकृताएवं सेवाएँ।
 - 2022 तक 355 पुस्तके विभाग का व्यवस्था, 155 पुस्तके के विभाग की स्थीरता।
 - पिछले दो सालों में 4270 किमी. सड़कों का निर्माण।

- * 5 लाख लोगों द्वाते गरिमार का नियुक्त इलाज।
 - * आयुष्मान भारत योजना से प्रदेश के 5.37 लाख गरिमारों के लागत

- प्रदेश के बीच 23 लाख परिवहन को नेशनल स्ट्रीट्स मुख्यमात्रा।
 - 1350 प्रकार की विमानियों का सूचीबद्ध अस्थाईताले में नेशनल इंस्ट्रीज

- प्रधानमंत्री ग्राम परिवार सुरक्षा परियोजना PMGSY में
 - 1500 किमी लम्बाई के लला के साथ सहभागी हैं।

- କାହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ କାହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ

- 111

- 1000 Years

- ପ୍ରକାଶ

- ફોટો
સ્ટુડિଓ

युवना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी