

महिलाओं की जानलेवा बीमारियों में “योग” एक कारगर उपाय

यो ग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कारगर है। योग इंसान को शारीरिक और मानसिक रूप से भी मजबूत करता है। योग आपके शरीर को फिट व एक्टिव ही नहीं रखता, बल्कि आपकी मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। इसका सकारात्मक प्रभाव आत्मविश्वास व समाजिक जीवन पर भी पड़ता है। बात जब नारी सशक्तिकरण होती है तो अक्सर सामाजिक व आर्थिक स्तर पर भी उत्तेजित होती है। नेतृत्व विकास में भी योग अद्वितीय है।

यह शिरों आर आत्मा के बीच संबंध स्थापित करता है, जिससे नीत्र पूर्ण सामंजस्य स्थापित होता है। नियमित योग अभ्यास शारीरिक तंदुरुस्ती, सांसों के प्रति जागरूकता, मन से जुड़ाव और अंत में आंतरिक आत्म को जोड़ता है। आज, योग का अभ्यास दुनिया भर में किया जाता है, जिससे लाखों पुरुषों और महिलाओं को शारीरिक तंदुरुस्ती और आंतरिकता मिलती है। हर साल 21 जून को दुनियाभर में योग का प्रचार-प्रसार। इसकी शुरूआत 27 सितंबर 2014 में प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रस्ताव रखने के साथ की थी। जिसके बाद से हर साल 21 जून को इंटरनेशनल योग डे मनाया जाने लगा है। दरअसल, इस दिन योग दिवस मनाने के पीछे की एक खास वजह है। 21 जून का साल का सबसे लंबा दिन माना जाता है। जिसे ग्रीष्म संक्रान्ति भी कहते हैं ये दिन उत्तरी गोलार्ध में सबसे लंबा दिन होता है। इसके बाद सूर्य दक्षिणायन में प्रवेश करता है। इस दिन को योग और अध्यात्म के लिए बेहद खास माना जाता है। यही वजह है कि 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का फैसला लिया गया। जहाँ तक योग से हाए लाभ की बात है तो इसका फायदा दिखने लगा है। इसी का परिणाम है कि आज लोगों की फहली प्राथमिकता चिकित्सा के बजाय योग बनता जा रहा है। धीरे धीरे ही सही आज पूरी दुनिया योग के

A photograph of a traditional Indian dance performance on a boat. Ten performers, mostly young women, are arranged in two rows. The front row consists of three girls sitting on the floor. Behind them, seven women stand in a staggered formation, each holding a long, flowing orange cloth. They are all dressed in black long-sleeved shirts and orange skirts. The background features a white banner with text in Hindi and English, and the calm water of the Ganges River is visible.

परिवार की जिम्मेदारी के चक्कर में अपनी सेहत से वो लापरवाह जाती है। ऐसे में उनका शरीर कब धीरे-धीरे बीमारियों का घर बन जाता है, पता ही नहीं चलता। और अगर लक्षण दिखते भी हैं तो इन्हें अक्सर समान्य समस्या समझकर नजरअंदेज कर दिया जाता है। उसका घाटा परिणाम यह है कि आज, हर चौथी महिला पीसीओएस और बांड्जापन अलावा ब्रेस्ट, ओवैरियन, सर्वाइकल, फैलोपियन कैंसर, पॉलीसिस्टिक, मोटापा, युरिनरी इन्फेक्शन, ऑस्टियोपेरोसिस जैसी बीमारियों से ग्रसित है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इफ्कॉर्मेंट के अनुसार, शहरी भारतीय महिला आवादी का लगभग 23 फीसदी मोटापे से ग्रस्त है। पेट की मांसपेशियां कमज़ोर होने की वजह से महिलाओं को आए दिन कोई न कोई परेशानी आती है। इसकी वजह से महिलाओं को अस्पतालों के चक्कर काटने पड़ते हैं। इसके अलावा, महिलाएं, चाहे वे करियर-उन्मुख हों या गृहिणी, हमेशा अपनी जिम्मेदारियों से भरी होने के कारण मानसिक तनाव से भी ग्रसित जाती है। ऐसे में अगर वे योग अपनाएं, तो उनके लिए रामबाण सारा हो सकता है। सरल श्वास अभ्यास महिलाओं को शांत करने वाला शालीनता और दक्षता के साथ काम करने में मदद करते हैं। यह शालीनता और आत्मा को संतुलित करता है। यह इन्हें तरीकों से फायदेमंद है।

कठघरे में परीक्षा और दाव पर विश्वसनीयता, एक के बाद ए पेपर लीक होने की घटनाओं से एज़सियों पर उठे सवाल

संपादकोंय

तामलनाडु में जहराला शराब का सवन, अच्छे कानून व्यवस्था वाले राज्य में अवैध काम से गई लोगों की जान

पुलिस-प्रशासन की नाक के नीचे शराब के नाम



बा त कुछ समय से जैसे तरह लगातार इन परीक्षाओं में धांधली की घटनाएं सामने आ रही हैं, उसमें इनकी विश्वसनीयता को लेकर कौसी राय बनेगी और इसके लिए किसकी जवाबदेही तय की जाएगी छात्रों को शिक्षा मंत्री ने दी जानकारी इससे बड़ी विडबना और क्या होगी कि देश भर में जिन कुछ परीक्षाओं को सबसे पुखा इंतजामों के बीच कराए जाने और उनकी गुणवत्ता के लिए जाना जाता रहा है, आज धांधली या फिर पहले ही प्रश्न-पत्रों के बाहर आ जाने की लगातार घटनाओं के बीच उनकी विश्वसनीयता को गहरी चोट पहुंच रही है। इन परीक्षाओं का आयोजन कराने वाली एजंसी की साथ इस तरह गिर चुकी लगती है कि अब उसकी क्षमता पर सवाल उठने लगे हैं। सवाल है कि अगर यह स्थिति पिछले काफी समय से निरंतर बनी हुई है, तो इसके लिए किसकी जिम्मेदारी बनती है। गौरतलब है कि बुधवार को हुई विश्वविद्यालय अनुदान आयोग-नेट परीक्षा में कई स्तर पर हुई गडबड़ी के सकेत मिलने के बाद केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय ने उसे रद्द करने की घोषणा कर दी। दरअसल, परीक्षा के अगले ही दिन यूजीसी को गृह मंत्रालय के भारतीय साइबर अपराध कोआर्डिनेशन केंद्र से परीक्षा में गडबड़ी होने के स्पष्ट सकेत मिले थे। अब मंत्रालय ने परीक्षा रद्द करने के साथ-साथ इसकी जांच केंद्रीय जांच ब्यूरो यानी सीबीआइ को सौंप दी है। जाहिर है, अब

A close-up photograph showing a person's hands holding multiple bottles of beer with red caps. They are pouring the beer into a single glass held in their other hand. The beer has a golden color and is being poured in a steady stream. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting like a bar or restaurant.

पर जहर परोसने का गैरकानूनी कारोबार करने वालों को यह सुविधा कैसे मिली कि वे अवैधिक अपना धंधा चला रहे थे और उनके पास भारी संख्या में लोग शराब पीने पहुंचते थे। जहरीली शराब पीने से 25 लोगों की मौत हो गई। किसी त्रासद घटना का सबक यह होना चाहिए कि उसमें हुई हानि को ध्यान में रख कर बाकी जगहों पर भी ऐसे उपाय किए जाएं जिससे वैसी घटनाओं से बचा जा सके। मगर विडंबना यह है कि ज्यादातर घटनाओं को स्थानीय समस्या मान कर दूसरी जगहों पर उसकी अनदेखी कर दी जाती है या फिर उसे महज एक खबर की तरह देखा जाता है। देश के अलग-अलग हिस्सों से अक्सर जहरीली शराब का सेवन करने से लोगों के मरने की खबरें आती रहती हैं। मगर वैसी घटनाओं में कारणों और परिणाम को लेकर एक व्यापक चिंता ठोस शक्ति नहीं लेती। गौरतलब है कि तमिलनाडु के कल्लाकुरिचि जिले में अवैध देसी

शराब पीने की वजह से कम से कम सैतालीस लोगों की जान चली गई और अन्य तीस लोगों की हालत बेहद गंभीर हो गई। इस शराब के सेवन से एक सौ पैसठ लोग बीमार हुए थे, जिन्हें अलग-अलग अस्पतालों में भर्ती कराया गया। यह अवैध तरीके से शराब बना कर लोगों को बेचने वाले की आपाराधिक लापरवाही का नतीजा है, लेकिन जिस तमिलनाडु को कानून-व्यवस्था के मार्चे पर बेहतर स्थिति में माना जाता है, वहां पुलिस-प्रशासन की नाक के नीचे शराब के नाम पर जहर परोसने का गैरकानूनी कारोबार करने वालों को यह सुविधा कैसे मिली कि

में लोग शराब पीने पहुंचते थे जाहिर है, इतने सारे लोगों के मारे जाने के बाद अब सरकार और प्रशासन की ओर से एक औपचारिकता पूरी करने के लिए घटना की जांच, गहन तलाश अभियान चलाने का निर्देश और आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई का भरोसा दिया गया है। सरकार ने जान गंवाने वाले लोगों के परिजनों को आर्थिक मदद की भी धोषणा की है। सरकार ने उस इलाके में प्रभावित लोगों की वास्तविक संख्या जानने के लिए घर-घर जाकर गणना करने की भी बात कही है। यह अपील की गई है कि जिन लोगों ने अवैध शराब का सेवन किया है, वे जल्द से जल्द जांच कराएं और जल्दी होने पर इलाज कराए। इसे सरकार की संवेदनशीलता के तौर पर देखा जा सकता है। मगर यह समझना मुश्किल है कि सरकारी तंत्रों की इस तरह की सक्रियता किसी त्रासद घटना के सामने आने और उसके तूल पकड़ लेने के बाद ही क्यों दिखाई देती है।

आरचा...

उदाहरण बाद मुख्य विवरण अपना पाता, इन उर्ध्वराशियों की पलटेगी किस्मत, नई नौकरी के साथ मिलेगा अपार धन लाभ... देवताओं के गरु बहस्त्रि के जातकों को खब लाभ मिलने

चंद्रमा के नक्षत्र रेहिणी के दूसरे पद में प्रवेश करने से वृषभ सहित इन राशियों को हर क्षेत्र में सफलता हासिल हो सकती है। गुरु का रोहिणी नक्षत्र के दूसरे पद में प्रवेश देवताओं के गुरु बृहस्पति एक निश्चित अवधि के बाद राशि परिवर्तन करते हैं। बता दें कि गुरु को 12 राशियों के चक्र को पूरा करने में पूरा 12 साल का वक्त लगता है। ऐसे में हर राशि के जातकों के जीवन में इसका प्रभाव लंबे समय तक रहता है। इसके साथ ही गुरु गणि के

इसके साथ हा गुरु राशि के अलावा नक्षत्र परिवर्तन भी करते हैं। बता दें कि इस समय गुरु रोहिणी नक्षत्र में विराजमान है। वहाँ, 28 जून को सुबह 2 बजकर 53 मिनट पर रोहिणी नक्षत्र के दूसरे पद में प्रवेश कर जाएगी। गुरु को स्थिति में बदलाव का असर कुछ राशि के जातकों के जीवन में काफी देखने को मिलने वाला है। आइए जानें हैं गुरु के रोहिणी नक्षत्र के दूसरे पद में जाने से किन राशियों को मिलेगा बांपर लाभ ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, गुरु इस समय वृषभ राशि में होने के साथ-साथ कर्क के नक्षत्र रोहिणी में विराजमान है। इस नक्षत्र में 20 अगस्त को शाम 5 बजकर 22 मिनट तक रहेंगी। मिथुन राशि गुरु रोहिणी नक्षत्र के दूसरे पद में प्रवेश करके इस राशि के लाभ भाव में रहेंगे। ऐसे में इस राशि के निवश करने का सोच रहे हैं, तांड़िम अवधि में कर सकते हैं इससे आपको काफी लाभ मिल सकता है। शारीरिक और मानसिक तनाव थोड़ा कम होगा, जिससे आप खुशी महसूस कर पाएंगे। बेरोजगारों को नौकरी के लिए गुरु का नक्षत्र परिवर्तन करना लाभकारी सिद्ध हो सकता है। सिंह राशि इस राशि के जातकों के लिए गुरु का नक्षत्र परिवर्तन करना लाभकारी सिद्ध हो सकता है। कार्यस्थल में आपके काम की प्रशंसा होगी। इसके साथ ही आपके काम को देखते हुए पदोन्नति या फिर कोई बड़ी जिम्मेदारी सौंपी जा सकती है। उच्च अधिकारी आपका अच्छा खासा अप्रेजल भी कर सकते हैं। इसके साथ ही बिजेनेस में निवेश करने की सोच रहे हैं।

आज का सारांक्षण

वृष्टि: आगे व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए गम्भीर तौर पर आज आप आसानी से पैसे इकट्ठा कर सकते हैं - लोगों को दिए लाल सकते हैं - या फिर किसी नयी परियोजना पर लगाने के लिए धन अर्जित आज आप अपने परिवर्तियों पर अपने फैसले थोपाएं की कोशिश करेंगे, तो ही नुकसान पहुँचायेंगे। हालात का सामना धैर्य से करना ही अच्छे परिणाम दायर करने का बहुत अच्छा तरीका है। खाली समय का सदृश्य किन आप आज आप इस समय का दुरुपयोग करेंगे।

सिंहः मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, दू, टे ।
सिंहः अपने दक्षतर से जल्दी निकलने की काशिश करें और जिहें आप वार्कइंग पसंद करते हैं। आर्थिक रूप से आज आप करेंगे, ग्रह नक्षत्रों की चाल से आज आपके लिए धन कमाने के कई मौके बढ़ जायेंगे। आपसी जुड़ाव में इंजागा होगा। प्रेमी को आज आपकी कोई बात और आपसी जुड़ाव में इंजागा होगा। प्रेमी को आज आपकी कोई बात

परपेस रुठे इससे हो पहल ही अपनी गलती का अहसास कर ले और उक्त मैं कोई पुस्तक पढ़ सकते हैं। हालांकि आपके घर के बाकी सदियों को भंग कर सकते हैं। दिन वार्कइंग रोमानी है।

कर्क : ही, हूँ, हे, हो, डा, डी, ढूँ, डे, डो ।
कर्क : अच्छी बीजों को ग्रहण करने के लिए आपका दिमाग खुला रहा। अगर सफर कर रहे हैं तो अपने कीमती सामान का विशेष ध्यान देना चाहिए। नहीं करते तो सामान के चोरी होने की संभावना है। आपकी ज्ञान प्राप्ति और दोस्त बनाने में मददगार साबित होगी। आज आप कुछ अलग किसी विषय पर विचार कर सकते हैं। तनाव से भरा दिन, जब नजदीकी लोगों से कई मुश्किलें आ जाएँ। आज के दिन कुछ भी करने के लिए आपने साथी पर दबाव न डाले, अन्यथा उन्हें दूरियां आ सकती हैं।

तुला: रा, री, रू, रे, ता, ती, तू ते ।
तुला: आज के रोज जो भावुक मिजाज आप पर छाया हुआ है, उसके लिए बीती बातों को दिल से निकाल दीजिए। आपके पास आज पैदोगा और इसके साथ ही मन में शाति भी होगी। आपका जीवनसाथी आप

गोर मददार साबित होगा। आपके महंगे तोहफे भी आपके प्रिय के लेहरे नाकाम साबित होंगे, क्योंकि वह उनसे कर्तव्य प्रभावित नहीं होगा। होगी जाने का प्लान आज आप ऑफिस पहुंचकर ही कर सकते हैं। घर पहुंचकर किसी पार्क में परिवार के लोगों के साथ जाने का प्लान बना सकते हैं।

ग्रने के लिए गम्भीर तौर पर प्रयास करें। र सकते हैं- लोगों को दिए पुराने कर्ज पर लगाने के लिए धन अर्जित कर सकते थे। औपनी की कोशिश करेंगे, तो आप अपने से करना ही अच्छे परिणाम दे सकता है। वही है। खाली समय का सदृपयोग होना करें।

मिथुनः शक्ति स्वाध के चलते आपको हार का मुँह देखना पड़ दे। अपने जीवनसाथी के साथ मिलकर आज आप भविष्य के फैटल योजना बना सकते हैं और उमीद है कि यह योजना सफल भी होगी। आज अजनबियों से, बल्कि दोस्तों से सावधान रहने की जरूरत भी है। प्रेम हमेशा आता है और यही बात आप आज अनुभव करेंगे। आज खाली वक्त का सही उपयोग करना आप अपने पुराने मित्रों से मिलने का प्लान बना सकते हैं। वैवाहिक जीवन में गर्मजनक गर्म खाने की बहुत एहमियत है; आप आज दोनों का ही लुक उठा सकते हैं।

ਾ, ਟੀ, ਟ੍ਰੂ ਟੇ ।

ਜਨੇ ਕੀ ਕੋਣਿਆਕ ਕਰੋਂ ਔਰ ਵੇ ਕਾਮ ਕਰੋਂ
ਅਧਿਖਿਤ ਰੂਪ ਸੇ ਆਜ ਆਪ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਅਥਵਾ ਬਹੁਤ ਧਨ ਕਮਾਨੇ ਕੇ ਕੰਈ ਮੌਕੇ ਬਨੋਗੇ . ਪਾਰ,
ਜਿਥੋਂ ਆਜ ਆਪਕੀ ਕੰਈ ਬਾਤ ਰੁਹ ਸਕਤੀ
ਕਨਿਆ: ਟੋ, ਪਾ, ਪੀ, ਪ੍ਰੂ, ਬ, ਣ, ਠ, ਪੇ, ਪੋ ।

ਕਨਿਆ: ਜਿਸ ਤਰਹ ਮਿਰਚ ਖਾਨੇ ਕੋ ਲਜੀਜ ਬਨਾਤੀ ਹੈ, ਤਉ ਤਰਹ
ਦੁ-ਖ ਭੀ ਜੀਵਨ ਮੌਜੂਦਾ ਹੈ ਔਰ ਤਾਂਸੀ ਸੁਖ ਕੀ ਅਸਲੀ ਕੀਮਤ ਪ
ਹੈ । ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਸੋ ਪੈਸ਼ੋਂ ਸੇ ਜੁਡੇ ਕਿਸੀ ਮੁਦੇ ਕੋ ਲੋਕਰ ਆਜ ਬਹਸ ਹਾਨੇ ਕੀ ਆਖਾਂ
ਆਪਕੀ ਫਿਜੁਲਖੁਰੀ ਪਰ ਆਪਕਾ ਸਾਥੀ ਆਪਕੀ ਲੋਕਰ ਦੇ ਸਕਤਾ ਹੈ । ਛੇਠੇ ਥਾਰ੍ਡ-ਬਾਈ-

राय मांग सकते हैं। सच्चे और पवित्र प्रेम का अनुभव करें। खाली समय का पुरा आवास के लिए आपको लोगों से दूर होकर अपने पसंदीदा काम करने चाहिए। ऐसा करना सकारात्मक बदलाव भी आएंगे। आपके आस-पास के लोग कुछ ऐसा कर सकते हैं।

धनु : ये, यो, भ, भी, भू, धा, फा, ढा, भे ।

धनुः सेहत पर गौर करने की जरूरत है। आज के दिन आपको 3 दोस्तों से बचकर रहने की जरूरत है जो आपसे उधार मांगते हैं और लौटाते नहीं हैं। एक-दूसरे का नजरिया समझकर व्यक्तिगत समस्याएँ सुलझाइएँ।

<p>किसी नए का आना जश्न और उल्लास जिन्दगी में घुलती हुई महसूस करेंगे। वैष्णवके आकर्षण का केन्द्र बना देगा। यह दिनों में से एक ही सकता है।</p>	<p>के समाने न लाएँ, नहीं तो बदनामी हो सकती है। रुमानी यादें आज आपके ऊपर छह्ये जरूरतमंदों की मदद करने की आपकी खासियत आपको सम्मान दिलाएगी। आप प्रजिन्दगी से जुड़े चुटकुले सोशल मीडिया पर पढ़कर खिलखिलाते हैं। लेकिन 3 आपके वैयाहिक जीवन से जुड़ी कई यारी वीजें आपके सामने आएगी।</p>
<h2>सू, से, सो, दा ।</h2> <p>द ले सकेंगे। आर्थिक तौर पर सिर्फ मिलेगा। आपका मजाकिया खवाब आपना देगा। आप साथ में कहीं घूमने-बांग सचार कर सकते हैं। आज कुछ ऐसी आप चाहते हैं। आज से पहले आज बच्चों के साथ समय बिताकर</p>	<h2>मीनः दी, दू, थ, झ, दे, दो, चा, ची ।</h2> <p>मीनः मित्रों या परिवार के सदस्यों के साथ मौज-मस्ती भरी यात्रा सुकून देगी। बिना बताएं आज कोई देनदार आपके अकाउंट में सकता है जिसके बारे में जानकर आपको अचंभा भी होगा और खुशी भी। धरेलू समस्या खड़ी हो सकती है, इसलिए तोल-मोल कर ही बोलें। अपने प्रिय की बाताएँ आप जरूरत से ज्यादा संवेदनशील रहेंगे— आपको अपने जज्बात पर काबू जरूरत है और ऐसा कुछ करने से बचें जो मामले को ओर भी बिंगाड़ दें। 3 शादीशुदा हैं और आपके बच्चे भी हैं तो वो आज आपसे शिकायत कर सकते हैं।</p>



**भारतीय पत्रकार समिति
की ओर से
राकेश यादव जी
को जन्मदिन**

**की हार्दिक
शुभकामनाएँ**

