

Health & Environment

TIMES

www.hetimes.co.in

July 2017 • ₹ 30

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
21
जून

प्राण शक्ति योग

आंतरिक
ऊर्जा
का
सशक्त
मार्ग

facebook  /hetimes



Dear Friend

PHE (Peoples for Health and Environment) has completed fourteen years of its existence. We know that this would not have been possible without your support.

PHE, looks forward to your positive response and continued encouragement. We are sure your effort and contributions will be well appreciated by all the persons we assisted and will help us to go a long way in achieving our aim and goals.

A big thanks to all of you from our heart

All donation eligible for exemption under Section 80G Income Tax Certificate.

Our Vision

Our Vision is that "Persons with HIV/AIDS are an integral part of society and entitled to equal right and the best quality of life.

Our Mission

The mission of Peoples for Health and Environment is to promote and provides support to HIV/AIDS affected People, especially in rural areas, through awareness creation, advocacy, research and development, improved services, and all other activities to promote integration of person living with HIV/AIDS in our society.



Peoples for Health and Environment

Respecting Peoples abilities



From the Editor



July, 2017

Vol. 4 • Issue - 12

Editor

Rajesh Sinha

Deputy Editor

Dr. Rishu Kumari
Manish Kumar Singh
Mukesh Sharma

Overseas Editor

Sumant Parimal

Health Consultant

Dr. Shubhra Dey

Creative Director

Satish Kumar

IT & Social Media

Kratagya Sharma

Photo Editor

Nirmal Vaid

Advisory Board

Anil Kumar
Dr. Mehta Nagendra Singh

Legal Advisor

Arvind Kumar
Dheeraj Kumar

Photography

Raj Sinha

दोस्तों, हम एक बार फिर हेल्थ एण्ड इन्वायरमेंट टाइम्स के अपने जुलाई अंक के साथ आपके समक्ष हाजिर हैं। कैंसर रोग एवं उससे मुकाबले से संबंधित हमारा पिछला अंक आपको पसंद आया इसके लिए हम आपको अपनी पूरी टीम की तरफ से शुक्रिया अदा करते हैं।

वैसे तो जून माह, स्वास्थ्य एवं पर्यावरण विषय पर कई महत्वपूर्ण घटनाओं एवं खबरों के लिए चर्चा में रहा, जिसकी चर्चा हमने इस अंक में विस्तृत रूप से की है परन्तु जिस एक दिन के आयोजन के लिए यह माह पूरे विश्व में समान रूप से चर्चा में रहा, वह है "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" यानि 21 जून।

भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने उद्बोधन में कहा था कि, योग हमारे भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है, और यह हमारे मस्तिष्क एवं शरीर की एकाग्रता का भी प्रतीक है। तो आइए, हम सब मिलकर एक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में एक सार्थक प्रयास करते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सार्थक प्रयास ने करीब-करीब विलुप्त होती इस महान क्रिया को फिर से पूरे विश्व में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज कराने में सफल हुई है।

योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं बल्कि भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है। यह मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता को खोलने वाली गहन विज्ञान की सबसे सतही पहलू है, अतः हमने इसे अपने जुलाई अंक का आवरण कथा बनाया है। हमने योग से संबंधित विभिन्न तरह की जानकारी एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम की खबरों को विस्तार पूर्वक आपके सामने प्रस्तुत करने का भी प्रयास किया है।

इसके अतिरिक्त हमने इस अंक में प्राकृतिक चिकित्सा, ग्रीन हाउस इफेक्ट, सूर्य नमस्कार एवं महिला स्वास्थ्य जैसी अन्य कई महत्वपूर्ण विषयों पर भी विस्तृत जानकारी आप तक पहुँचाने का एक ईमानदार प्रयास किया है।

मुझे आप सम्मानित पाठकों को यह बताकर काफी हर्ष हो रहा है कि बहुत जल्द ही हेल्थ एण्ड इन्वायरमेंट टाइम्स के दिल्ली संस्करण की शुरुआत हो रही है। मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा यकीन है कि आपका विश्वास और हमारा प्रयास आने वाले दिनों में पत्रिका को एक नई उंचाई प्रदान करेगा।

आपको हमारा यह विशेष अंक कैसा लगा जरूर बतायेंगे। हमें आपकी प्रतिक्रियाओं एवं सुझावों का इंतजार है। धन्यवाद



HOW TO REACH US

Registered Office

Santosh Bhawan, Road No. 1 (Ext), Rajbanshi Nagar
Patna 800 023, Bihar, Phone: 0612 - 2285433

Corporate Office

49, Sainik Enclave, Vipin Garden, Uttam Nagar, Delhi: 110 059

Mail Us / Visit Us

editor.hetimes@gmail.com / www.hetimes.co.in

All rights reserved. Without written permission of the Health and Environment Times (HE Times), no article, feature, story or any published matter can be reproduced, broadcasted or used commercially. The Names of characters given in fiction and nonfiction are fictitious. It will be coincidental to associate this characters with some living or dead. The magazine is not responsible for the loss/damage of any publishing material by the postal department. Therefore, we advice you to keep xerox copy of your article. In case of any article being rejected, only those with self addressed and stamped envelop would be returned. The articles sent for publication should be original and unpublished. The write-ups should be written on fullsize paper and should have the signature, name and address written clearly and typed. Though utmost care is taken in the selection and editing of articles, any disputed matter will be settled within the ambit of Courts/forums/tribunals in Patna. The views expressed in the articles are of the writers and may not be agreed by the editor. Send your article and features in self addressed and stamped envelop duly signed. Owned, Printed, Published & Edited by Rajesh Kumar Sinha and printed at Royal Offset, 489 Pattarganj, Industrial Area, Delhi-92 and published from Santosh Bhawan, Road No. 1 (Ext), Rajbanshi Nagar, Patna - 23 (Bihar) Editor : Rajesh Sinha Before following the remedies and solutions provided in columns related to health, yoga etc. please consult the experts of concerned subject. All disputes are subject to the exclusive jurisdiction of competent courts and forums in the Patna only.

CONTENTS

30



HE Times Delegation...

In order to bridge gap between policy makers of Government departments and key stake holders of Indian industry ecosystem...

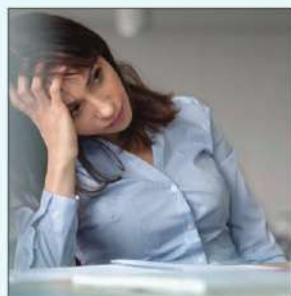
28



Event Last Month

This conference will discuss priorities for the future of the UK nuclear industry, looking...

34



चिंता रोग

चिंता करना मनुष्य का स्वभाव है, जीवन है तो चिंता है। मनोचिकित्सकों एवं मनोवैज्ञानिकों की माने तो सामान्य सीमा के अन्तर्गत की गई चिंता शरीर की प्रतिरोधक क्षमता और यह किसी भी भी व्यक्ति के शरीर को संभावित खतरों से बचाने में सहायक होता है। अगर चिंता ना हो तो व्यक्ति किसी कार्य को करने के लिए प्रेरित नहीं होगा, लेकिन अगर चिंता...

ग्रीन हाऊस इफेक्ट

ग्रीन हाऊस इफेक्ट के कारण हमारे जलवायु में परिवर्तन होने के साथ-साथ हमारी कृषि भी प्रभावित हो रही है। वर्षा के आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि इस पृथ्वी पर असमान बारिश...

40



36



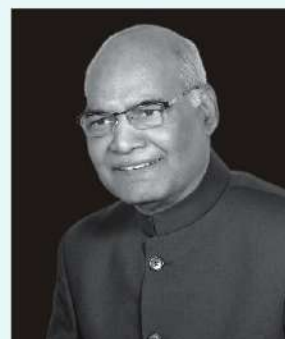
Aromatherapy

Today, people all over the world are paying attention to the healing effects of essential oils, as scientists conduct research in an attempt to learn more about the effects of these aromas. Aromatherapy has been an...

62

Life

He has always worked towards uplifting the lives of the marginalised society. During his parliamentary tenure Mr Kovind emphasised on...



54

GST

As we go into Press GST will become a reality effective 1st July 2017. We must have heard lot of information about GST, how its going...

46

My Yogic Path

A student asked me "how many hours do you spend to practice yoga, do you practice everyday or few times/week, teacher?" I smiled and said "what if I say no hour and none few times/week !". She looked at me with eyes of doubts, curiosity,...



14

कवर स्टोरी

योग मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित कर जीवन को एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह हमारी बदलती जीवन-शैली में चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से मुकाबला करने में हमारी मदद कर सकती है।



पवन स्नान

जब पवन स्नान करने वाला विशुद्ध वायु मण्डल में नंगे बदन उचित रीति से अवगहन करने लगता है तो वह जैसे संसार के समस्त आनन्द...

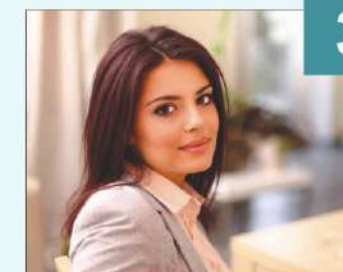
32



38

स्त्री स्वास्थ्य...

स्त्री एक बेटी के साथ-साथ माँ भी होती है। खासकर जब वह माँ होती है तो बहन और पत्नी होने के साथ किसी भी तरह के समझौते लिए तैयार नहीं होती। उनके बच्चे ही उनके जीवन का अर्थ होते हैं और अपने बच्चे...



Mail to the Editor



Amazing articles

Your latest issue was fantabulous full of informative and classic articles. You have brought the best of 2017 in your (April, 17) issue which is power packed with amazing, refreshing and delightful articles, features and write-ups. May the next issue bring loads and loads of luck and prosperity to Health & Environment Times.

Sachin, Patna

Indian Food

I love the recipe article in the last issue. I'm sure there are many more best of Indian food items like Brinjal rogan, Reshmi Gilafi kabab, Bread Pakora ect. waiting to be written about. It would be nice to read about them in a future issue. I enjoy checking out the restaurant in the chill zones section. Unfortunately, Bangalore, where I live, does not get featured too regularly. All the best for next issue.

Kavita Singh, Bangalore

Combating Cancer

I love Article on cancer by Dr. Avinash Pandey was very informative and useful. We understand very clearly that cancer can be reduced and controlled by implementing evidence based strategies for cancer prevention, early

detection of cancer and management of patients with cancer. Other articles was also extremely good and its seemed to have a balanced mix of everything- a range of exclusive articles from the environment doctor's, celebrity and yoga specialist. From your article written by Dr. Vivek Vishal, Dealing with depression was very informative and there we came to know that depression is a common mental disorder and globally, more than 350 million people of all ages suffer from it.

Suresh Sharma, Delhi

Sustainable Energy

Article on Sustainable Energy by Ex. IAS officer & CEO of Adani Enterprises Limited, Jayant Parimal was extremely good and it was feast to one's intellect it seemed to have a balanced and very informative. We often talk about removing poverty from the face of the world. But there is inalienable relation between human development, economic growth and energy. From our experience and examples that we see in various developed counties we come to the conclusion that a country cannot go on the path of development unless it improves its energy scenario. Article on Thyroid was also good. Best of luck for the coming issue.

Ratnesh Krishna, Delhi

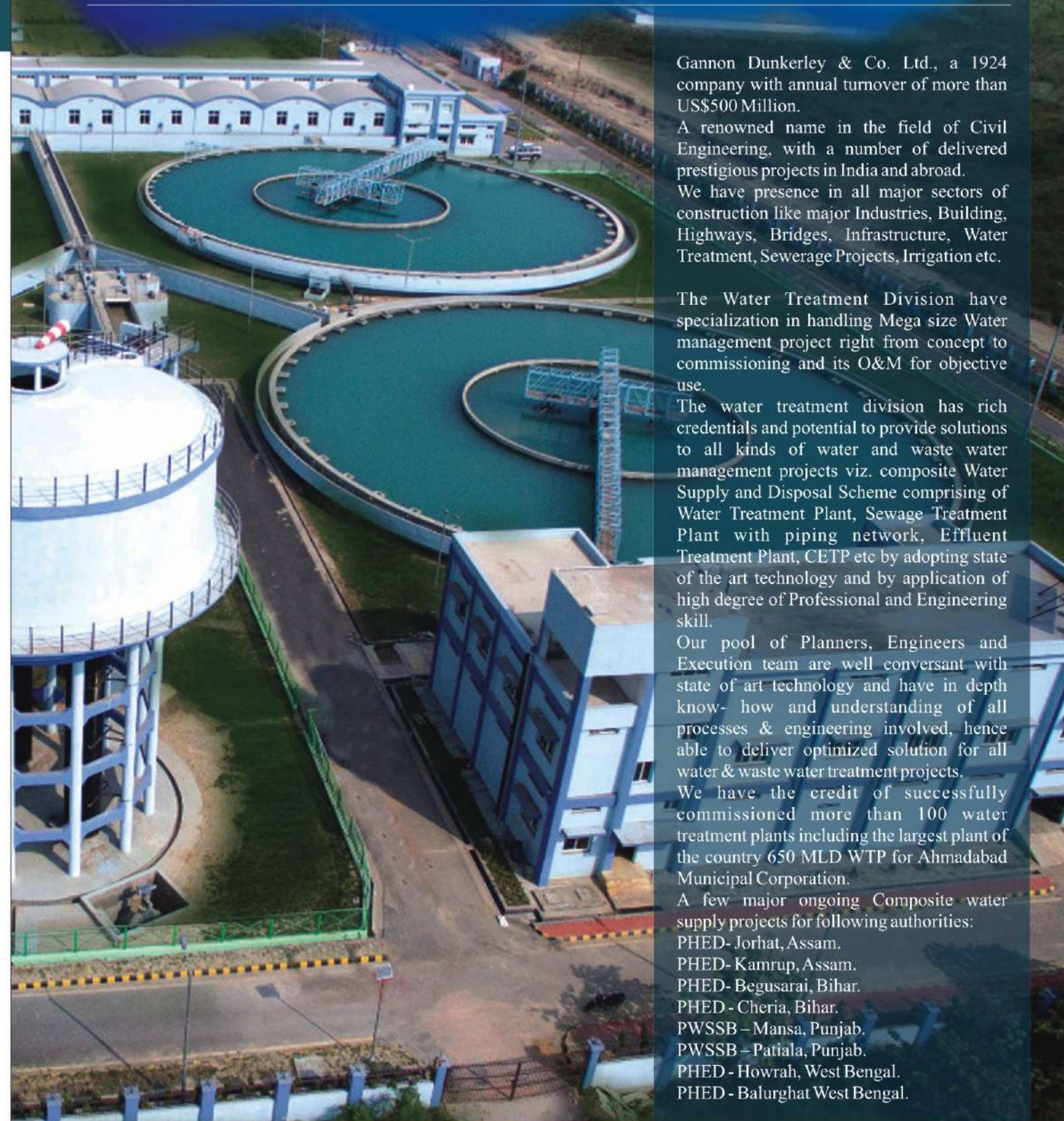
Dear Readers,

Thank you for your overwhelming response. Drop a line with your comments about the articles, suggestions or send in your tips.
Email: editor.hetimes@gmail.com
The best letter will be published in the next issue of HE Times.



GANNON DUNKERLEY & CO., LTD.

(AN ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 AND OHSAS 18001:2007 CERTIFIED COMPANY)
B-228, OKHLA INDUSTRIAL AREA PHASE - I, NEW DELHI - 110020



Gannon Dunkerley & Co. Ltd., a 1924 company with annual turnover of more than US\$500 Million.

A renowned name in the field of Civil Engineering, with a number of delivered prestigious projects in India and abroad.

We have presence in all major sectors of construction like major Industries, Building, Highways, Bridges, Infrastructure, Water Treatment, Sewerage Projects, Irrigation etc.

The Water Treatment Division have specialization in handling Mega size Water management project right from concept to commissioning and its O&M for objective use.

The water treatment division has rich credentials and potential to provide solutions to all kinds of water and waste water management projects viz. composite Water Supply and Disposal Scheme comprising of Water Treatment Plant, Sewage Treatment Plant with piping network, Effluent Treatment Plant, CETP etc by adopting state of the art technology and by application of high degree of Professional and Engineering skill.

Our pool of Planners, Engineers and Execution team are well conversant with state of art technology and have in depth know- how and understanding of all processes & engineering involved, hence able to deliver optimized solution for all water & waste water treatment projects.

We have the credit of successfully commissioned more than 100 water treatment plants including the largest plant of the country 650 MLD WTP for Ahmadabad Municipal Corporation.

A few major ongoing Composite water supply projects for following authorities:

PHED- Jorhat, Assam.
PHED- Kamrup, Assam.
PHED- Begusarai, Bihar.
PHED - Cheria, Bihar.
PWSSB - Mansa, Punjab.
PWSSB - Patiala, Punjab.
PHED - Howrah, West Bengal.
PHED - Balurghat West Bengal.

WATER TREATMENT DIVISION

Phone: 91-11-42785500, Fax: 91-11-42785612

E-mail: delhiwtd@gdcl.in, Website: www.gannondunkerley.com



National Doctors Day (01 July)

Large population crowd of the India depends in many ways on the physicians and their quality treatments which show the remarkable improvements and progress in the cure and treatments methods. National Doctors Day Celebrated on July 1 all across India to honor the legendary physician and the second Chief Minister of West Bengal, Dr. Bidhan Chandra Roy. He was born on July 1, 1882 and died on the same date in 1962, aged 80 years. Dr. Roy was honored with the country's highest civilian award, Bharat Ratna on February 04.01.1961.

National Doctors day in India is a big awareness campaign offering great opportunities to all to get aware about the roles, importance and responsibilities of the doctors as well as promote medical professionals to come closer and follow the responsibilities of their profession very dedicatedly.

Annual celebration of the doctor's day has been proved as a way of encouragement and big eye opener for all the physicians and doctors of the India to wake up from their failing career due to the lack of commitment towards their profession.

This day is being celebrated for years by the government and non-government healthcare organizations in order to get familiar with the doctors contributions. Staff of the healthcare organizations organizes variety of events and activities for the campaign celebration. "Rotary Club of the North Calcutta and North East Calcutta Social & Welfare Organization" organizes big event every year for the grand celebration of the doctor's day.

World youth Skills Day (15 July)

Young people are almost three times more likely to be unemployed than adults and continuously exposed to lower quality of jobs, greater labor market inequalities, and longer and more insecure school-to-work transitions. In addition, women are more likely to be underemployed and under-paid, and to undertake part-time jobs or work under temporary contracts. The United Nations is observing the day with a special event on the theme of "Skills Development to Improve Youth Employment." Understanding what works to support young people in today's and tomorrow's labor market through training and skills development will be key to the achievement of the 2030 Agenda, and will be at the center of this high-level event. Prime Minister of India, Narendra Modi pledged in Parliament to redeem the image of the country



from 'scam India' to 'Skill India' and to enhance its stature in the comity of nations, through "cooperative federalism". While recognizing the country's 'young' demographic dividend, PM Modi has always stressed that the world needs 'skilled' manpower. "Only a graduation

certificate is not enough. We need skills. We need to concentrate on skill development", PM Modi had said in his first address in the Lok Sabha on June 11, 2014. In September 2014, Modi had sought Japan's help for skill development in India.

World Population Day (11 July)

World population day is an international level awareness campaign being celebrated all over the world to call people on stage to know the reason of this exploding population year by year as well as solve the big mistake of whole human fraternity. This great awareness event is to bring a population revolution globally as well as breaking sleep of all the deeply slept people to pay their full attention and help in combating this population issue. It was first started in the year 1989 by the Governing Council of the United Nations Development Programme

(UNDP). It was exalted by the interest of the public when the global population became near about five billion at 11th of July in the year 1987. The step was taken for increasing the reproductive health as well as reducing the social poverty by reducing the population. Around 1.8 billion youngsters are entering to their reproductive years and it's very necessary to call their attention towards the primary part of the reproductive health. According to the statistics, it is noted that the world population on 1st of January 2014 has been reached to 7,137,661,030. The US Census Bureau on 1st January, 2017 projected the world



population is 7,362,350,168 an increase of 77,849,375 or 1.07 percent, from New Year's Day 2016. During January 2017, 4.3 births and 1.8 death are expected worldwide

every second. The annual celebration of world population day is planned with lots of activities and events to make aware people about the reality.

Ministry of Railways celebrates World Environment Day

On the occasion of World Environment Day, Ministry of Railways hosted an event in National Rail Museum, New Delhi. Minister of Railways Shri Suresh Prabhakar Prabhu was the Chief Guest on the occasion. The event was focused on the efforts made by Railways towards fulfilment of India's Intended Nationally Determined Contributions (INDC) commitment on various environmental issues. Speaking on the occasion, Minister of Railways Shri Suresh Prabhakar Prabhu said that today, the challenge for the planet is Climate Change. It is the duty of everyone to come forward and play their own part in conservation of environment. Proper awareness needs to be created. As far as Railways is concerned, it is the best environment friendly medium of transport. A lot of efforts have been taken for environment conservation. Separate Directorate for Environment has been created in Railways. The emphasis to reduce dependence on conventional fuels is

desirable. Electrification of Railway tracks has been fast tracked so that use of diesel may become nominal, reducing emissions. Also other options of energy resources like Solar Energy & Wind Energy have been encouraged. Restoration of water bodies, working with United Nations Environment Program (UNEP), conducting Roundtable on Environmental issues, launch of new Water bodies are some of the concrete measures taken by Railways which show commitment of Indian Railways for environmental issues. Conservation of Environment can boost the economy. The event started with presentation of awards by Minister of Railways to Railway officials who have made outstanding contribution towards environmental sustainability on Railways. The award was also presented to the officers of South-Central Railways who have revived an old water body at Salarjung thereby reducing a huge intake of fresh water by Railways. Ministry of Railways have been focusing on green



certification of Railway buildings and stations in collaborations with Confederation of Indian Industry (CII). As on date 6 buildings have already been certified as green buildings. The three latest edition being Ajmer Workshop, Integral Coach Factory (ICF) Chennai and Tirupati Workshop, who were awarded by Minister of Railways. On this occasion Minister of Railways Shri Suresh Prabhakar Prabhu released Environment Sustainability Report 2016-17. Member Engineering, Shri A.K.Mital, Member Rolling Stock Shri Ravindra Gupta, Member Staff Shri Pradeep Kumar & other senior officers were also present on the occasion.

Cleanliness Campaign to Continue Uninterrupted Throughout the Year



Exhorting the people to undertake one small environment-friendly act every day, Environment Minister, Dr. Harsh Vardhan has invited people to share any environment-friendly act with the Ministry on the website. Addressing a large gathering at the concluding function of the Ministry's SwacchhtaPakhwada at the National Zoological, Delhi on 15th June, 2017. Dr. Harsh Vardhan said that the Ministry will publicise such environment-friendly acts with the people of the country. The Minister also said that 35 senior officers of the Ministry of Environment, Forest and Climate Change will work in the campaign

together to galvanise it into a peoples' movement and take the SwacchhtaAbhiyaan to 125 crore people of the nation. 'The officers will involve State forest officers, officials from other institutions under the Ministry, school and college students, scouts and guides, NSS and common people', Dr. Harsh Vardhan said. The Minister referred to the Prime Minister, Shri Narendra Modi's vision of delivering a New India by the year 2022 and added that though SwacchhtaPakhwada concludes today, the spirit of the campaign will continue uninterrupted throughout the year. "Protection of environment, forests, nature and rivers has been taught to us by our ancestors. The inherent

First Developmental Flight of Indias GSLV Mk III Successfully launches GSAT-19 Satellite

The first developmental flight (GSLV MkIII-D1) of India's heavy lift launch vehicle GSLV Mk-III was successfully conducted today (June 05, 2017) evening from Satish Dhawan Space Centre SHAR, Sriharikota with the launch of GSAT-19 satellite. This was the first orbital mission of GSLV MkIII which was mainly intended to evaluate the vehicle performance including that of its fully indigenous cryogenic upper stage during the flight. Weighing 3136 kg at lift-off, GSAT-19 is the heaviest satellite launched from the Indian soil. After a twenty five and a half hour smooth countdown, the mission began with the launch of the 640 ton GSLV Mk-III at 5:28 pm IST from the Second Launch Pad as scheduled with the ignition of its two S200 solid strap-on boosters. Following this, the major phases of the flight occurred as scheduled. The upper stage of GSLV MkIII vehicle is a new cryogenic stage (C25) indigenously configured,

designed and realized by ISRO. The cryogenic stage used liquid Hydrogen and liquid Oxygen as propellants with a total loading of 28 tons. The stage is powered by a 20 ton thrust cryogenic engine (CE20) operating on 'gas generator cycle'. The performance of the engine and stage during the mission was as predicted. About sixteen minutes after lift-off, GSAT-19 satellite was successfully placed in orbit. Soon after its separation from GSLV, the Master Control Facility (MCF) at Hassan in Karnataka assumed control of the satellite. GSAT-19 is a high throughput communication satellite. In the coming days, GSAT-19 orbit will be raised from its present Geosynchronous Transfer Orbit (GTO) to the final circular Geostationary Orbit (GSO) by firing the satellite's Liquid Apogee Motor (LAM) in stages. During the final phase of this operation, the solar panels and antenna reflectors of the satellite will be deployed.

SMALL DOSES



HE Times Participates in JNNCE Alumni Meet at New Delhi

Third Alumni Meet of JNNCE Alumni Delhi Chapter was held on 10th of June at Tivoli Garden Resort, Chattarpur, New Delhi. Large numbers of Alumni of Jawaharlal Nehru National College of Engineering, Shimoga, Karnataka participated into it from all over India. JNNCE Alumni meet was inaugurated by Principal JNNCE and Secretary, NES (National Education Society) along with faculties and Senior Alumni. Bureau Chief of HE Times, MrSumantParimal attended this Alumni meet, as he himself Alumnus of JNNCE and XLRI, remains active in Alumni forums of both institutes.

UD Minister Shri Venkaiah Naidu to discuss sanitation issues with new Mayors of Delhi

Minister of Urban Development Shri M.Venkaiah Naidu today directed the concerned in the Ministry to soon convene a meeting of the newly elected Mayors of all the three Municipal Corporations of Delhi for a detailed discussion on issues concerning sanitation in the national capital including Solid Waste Management.

richness and strength of our culture is our legacy. The day we renew the pledge to protect the environment, we will be able to regain the old glory", Dr. Harsh Vardhan said. Speaking on the occasion, Secretary, Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Shri Ajay Narayan Jha said that World Environment Day falls in the middle of SwacchhtaPakhwada. The Secretary added that like the ecosystem of the environment, the Ministry also has an ecosystem in each state, comprising various institutions – Central Pollution Control Board, State Pollution Control Boards, Forest Survey of India, Botanical Survey of India, Zoological Survey of India, Eco-clubs NGOs and this strength needs to be connected to the cleanliness campaign.

Secretary, Ministry of Drinking Water and Sanitation, Shri ParameswaranIyer also spoke on the occasion. Additional Secretary, Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Smt. Amita Prasad made a presentation titled "Swacchh Bharat-Harit Bharat" to the gathering. Director General of Forests and Special Secretary, Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Shri Siddhanta Das, Special Secretary, Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Shri RajaniRanjan Rashmi and other senior officers of MoEFCC, Ministry of Drinking Water and Sanitation and hundreds of school students were among those present in the gathering. Director, National Zoological Park, Ms. Renu Singh gave the vote of thanks.



सौर उर्जा से संचालित हो रही हैं विश्व की कई महत्वपूर्ण शहरें

विश्व के कई महत्वपूर्ण शहरों में प्रदूषण नियंत्रण एवं नवीकरणीय उर्जा के प्रोत्साहन के लिए कई परियोजनाओं पर कार्य किया जा रहा है। इन शहरों में वाहन चालाने तक पर प्रतिबंध लगा कर लोगों को पैदल चलने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। जापान तथा डेनमार्क समेत दुनिया के कई देश पहले से ही ऐसी ग्रीन सिटी बना रहे हैं जहाँ पेट्रोल एवं डीजल वाहनों को चलाना मना है। प्रदूषण नियंत्रण एवं नवीकरणीय उर्जा को प्रोत्साहन देने के लिए यूएई ने अगले तीन दशक में कुल 10595 अरब रुपये खर्च करने का प्रावधान रखा है। अनुमानतः 2050 तक यूएई में 50 प्रतिशत स्वच्छ उर्जा उपलब्ध हो पाएगा। इसके अतिरिक्त अबुधावी के मसदर

शहर में वहाँ की सरकार ने 1000 अरब रुपये की लागत से ग्रीन हाऊस प्रोजेक्ट शुरू किया है। यह दुनिया का पहला योजनाबद्ध कार्बन मुक्त शहर होगा। इस परियोजना में कुल 87777 सौर पैनल का इस्तेमाल किया जाएगा। डेनमार्क के सोंडरबर्ग शहर को भी कार्बन मुक्त बनाया जा रहा है ताकि समंदर के किनारे बसे इस शहर को भविष्य में डूबने से बचाया जा सके। ऐसा अनुमान है कि 2029 तक यह शहर पूरी तरह से कार्बन मुक्त हो जाएगा। 2007 से चल रहे इस महत्वपूर्ण परियोजना के कारण वहाँ कार्बन उत्सर्जन में 35 प्रतिशत की कमी आयी है। जापान के फुजिसावा में भी सस्टेनेबल स्मार्ट टाउन का निर्माण किया गया है। नवंबर, 2014 में बसा यह पूरा शहर सौर उर्जा से संचालित है।

सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़े का शुभारंभ

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने अतिसार के कारण होने वाली बच्चों की मौत की घटनाओं को रोकने के सघन प्रयास के लिए 'सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़े' का शुभारंभ किया है। भारत में बच्चों के स्वास्थ्य के स्तर को दुनिया के स्वास्थ्य स्तर के समान बनाने को अपनी प्राथमिकता बनाया है। इस मिशन के अन्तर्गत सस्ते और प्रभावकारी उपचार, ओआरएस घोल और जिंक टेबलेट के इस्तेमाल के लिए लोगों में जागरूकता लाने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ-साथ गाँव, जिला एवं राज्य स्तर पर स्वच्छता के लिए गहन समुदाय जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में देश में 5 वर्ष से कम आयु के लगभग 12 करोड़ बच्चों को शामिल करने की योजना है। आशा कार्यकर्ता ग्रामीण क्षेत्रों में 5 वर्षों से कम आयु के बच्चों वाले घरों में ओआरएस के पैकट्स का वितरण करेंगी एवं शुद्ध पेयजल, स्वच्छता, स्तनपान, समुचित पोषण और हाथ धोकर खाना खाने के फायदे से उन्हें अवगत करायेगी। भारत में पिछले दो दशकों में बच्चों की मृत्यु दर में काफी कमी आयी है। शिशु मृत्यु दर और 5 वर्षों से कम आयु के बच्चों की मृत्यु दर में लगातार गिरावट दर्ज की गयी है।

स्वास्थ्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में रूपांतरकारी बदलावों के लिए प्रभावकारी कार्ययोजना

भारत सरकार के नीति आयोग के द्वारा सस्टेनेबल एक्शन फॉर ट्रांसफॉर्मिंग ह्यूमन कैपिटल के अंतर्गत एक प्रभावी कार्ययोजना तैयार की गयी है। इसके अन्तर्गत प्रत्येक क्षेत्र के लिए तीन राज्यों को कार्यनीतिक, तकनीकी और कार्यान्वयन संबंधी जानकारी प्रदान की जाएगी। इस कार्ययोजना के तहत 14 राज्यों के प्रतिवेदनों का पुनरीक्षण किया गया ताकि प्रत्येक दो सामाजिक क्षेत्रों में मदद के लिए उनका चयन किया जा सके।

स्वास्थ्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में रूपांतरकारी बदलावों की चुनौती को स्वीकार करते हुए नीति आयोग ने यह निर्णय किया है कि वह एक समयबद्ध और परिणामोन्मुखी प्रक्रिया के जरिए राज्यों की मदद करने के लिए सकारात्मक प्रयास करेगा। राज्यों के अंतिम चयन के बाद एक कार्यक्रम प्रबंधन एकांश 36 महीने के लिए राज्य स्तर पर तैनात की जाएगी ताकि सरकारी संरचना और सेवा वितरण के क्षेत्र में सक्षमता और प्रभावोत्पादकता बढ़ायी जा सके। स्वास्थ्य के क्षेत्र में पाँच राज्यों को संक्षिप्त

सूची में शामिल किया गया है। जिनमें से तीन राज्यों को अंतिम रूप से चुना जाना है। ये राज्य हैं- उत्तर प्रदेश, बिहार, असम, कर्नाटक और गुजरात। इसी तरह शिक्षा क्षेत्र के संक्षिप्त सूची में शामिल राज्यों में मध्य प्रदेश, ओडिसा, छत्तीसगढ़, झारखंड और आंध्र प्रदेश शामिल हैं। इन दोनों क्षेत्रों में राज्यों को समयबद्ध रूप से ध्यान संकेन्द्रित करने, प्रशासनिक सुधारों और अंतिम परिणामों को मूर्त रूप देने का वायदा करना होगा, ताकि अंतिम रूप से उनका चयन किया जा सके।

समिति द्वारा आयोजित इस दो दिवसीय बैठक में आयोग के सदस्य बिवेक देबराय, मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमिताभ कांत, नीति आयोग के परामर्शदाता और स्वास्थ्य एवं शिक्षा मंत्रालय के प्रतिनिधि शामिल थे। इस महत्वपूर्ण बैठक में राज्यों ने इन क्षेत्रों में अब तक किए गए उपायों और इसमें सुधार लाने की इच्छा जाहिर की और कार्यक्रम के अंतर्गत नीति आयोग द्वारा प्रस्तावित नीतिगत सहायता प्रदान किए जाने के बारे में अपना-अपना पक्ष रखा।



स्मॉल डोजेज



तीन वर्षों में 51 एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय

भारत-सरकार के जनजातीय कार्य मंत्रालय ने पिछले तीन वर्षों में कुल 51 एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय की शुरुआत की है। अब तक कुल 161 एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय को पूर्ण रूप से क्रियाशील बनाया जा चुका है। इन स्कूलों में 52 हजार से भी ज्यादा आदिवासी बच्चे शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

एएनयूजीए-2017 में साझेदार देश होगा भारत

जर्मनी के कोलॉग में आयोजित होने वाली एएनयूजीए-2017 में भारत भी हिस्सा लेगा। खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री हरसिमरत कौर बादल ने कहा कि भारत के लिए यह एक सम्मान का विषय है कि वह एक सम्मानित अंतर्राष्ट्रीय समारोह में साझेदार देश बनने जा रहा है। एएनयूजीए खाद्य उद्योग के लिए एक अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मंच है।



रेलवे स्टेशनों पर होगी जन औषधि केंद्र की स्थापना

रसायन एवं उर्वरक एवं संसदीय कार्य मंत्री अनंत कुमार ने रेल मंत्री सुरेश प्रभु के साथ विचार विमर्श के बाद यह फैसला लिया है कि आम आदमी के लिए किफायती एवं गुणवत्ता वाली जेनरल दवाईयों को रेलवे स्टेशनों पर जन औषधि केंद्र के माध्यम से उपलब्ध कराया जाएगा।

भूमि की उपजाऊपन को बरकरार रखने के लिए प्रतिबद्ध है सरकार

केन्द्रीय पर्यावरण मंत्री डा. हर्षवर्धन ने विश्व मरु प्रसार रोक दिवस की पूर्व संध्या पर नई दिल्ली में एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार वर्ष 2030 तक भूमि की उपजाऊपन में गिरावट को रोकने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि हमारी राष्ट्रीय स्थिति और विकास संबंधी प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए सभी प्रासंगिक हितधारकों के साथ क्षेत्रीय परामर्श और कार्यशालाओं की एक श्रृंखला के बाद भारत की नई राष्ट्रीय कार्य योजना को अंतिम रूप दिया जाएगा। भारत की कृषि योग्य भूमि को स्वस्थ एवं

उत्पादकतापूर्ण बनाने के लिए टिकाऊ भूमि और संसाधन प्रबंधन पर विशेष रूप से ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उत्पादकता को बढ़ाने के लिए सरकार द्वारा मृदा स्वास्थ्य कार्ड योजना भी शुरू की गयी है एवं इसके लिए पिछले तीन वर्षों में 84052 करोड़ रुपये का आवंटन किया गया है। उल्लेखनीय है कि सरकार ने विश्व मरु प्रसार रोक दिवस के ऐतिहासिक उत्सव के लिए हरियाणा के गुरुग्राम स्थित स्वर्ण जयंती प्रकृति शिविर, भोंडसी को चुना है। कार्यक्रम के दौरान युवा केन्द्रित जागरूकता अभियान संबंधी गतिविधियों की विभिन्न झलकियों को भी प्रस्तुत किया जाएगा तथा बंजर, भूमि क्षरण और सूखे की समस्या से निपटने से



संबंधी कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए जाएंगे।

डा. हर्षवर्धन ने कहा कि हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जमीनों के रेतीले होने का मुकाबला काफी प्रभावशाली तरीके से किया जा सकता है और कार्य स्तर पर इसके उपाय भी मौजूद हैं। उल्लेखनीय है कि 17 जून को जमीनों के रेतीलेपन का मुकाबला करने के दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ ने 17 जून, 1994 को अपनाया था और दिसंबर, 1996 में इसका अनुमोदन किया गया था। 14 अक्टूबर, 1994 को भारत ने यूएनसीसीडी पर हस्ताक्षर किये थे। पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय इसका नोडल मंत्रालय है।



प्राण शक्ति योग

आंतरिक ऊर्जा का सशक्त मार्ग

▲ राजेश सिन्हा

भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने उद्बोधन में कहा कि - “योग हमारे भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है, और यह हमारे मस्तिष्क एवं शरीर की एकाग्रता का भी प्रतीक है। योग

मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित कर जीवन को एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह हमारी बदलती जीवन-शैली में चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से मुकाबला करने में हमारी मदद कर सकती है। तो आइए, हम सब मिलकर एक साथ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में एक सार्थक प्रयास करते हैं।

प्रधानमंत्री के इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ के कुल 193 सदस्यों द्वारा 11



दिसंबर, 2014 को मंजूरी प्रदान की गयी। इसमें यह फैसला लिया गया कि प्रतिवर्ष 21 जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” के रूप में मनाया जाएगा।

ऐसा माना जाता है कि 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य के दीर्घायु जीवन की एक सर्वोत्तम मार्ग है। पहली बार ‘अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया। हालांकि पूरे विश्व में 21 जून को ही योग दिवस मनाये जाने की कवायत कर्नाटक की राजधानी बेंगलूरु में 4-5 दिसंबर, 2011 को ही आयोजित ‘विश्व शांति के लिए एक विज्ञान’ नामक सम्मेलन में की गयी थी। इस सम्मेलन का आयोजन लिस्बन, पुर्तगाल के योग संघ, आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन तथा एस.वी. वाई.ए.एस योग विश्वविद्यालय, बेंगलूरु के संयुक्त तत्वावधान में किया गया था। यह पहला अवसर था जब इतनी बड़ी संख्या में विभिन्न योग गुरुओं ने एक स्वर में संयुक्त राष्ट्र संघ और यूनेस्को से यह मांग किया कि 21 जून को ‘विश्व योग दिवस’ के

रूप में घोषित करे। उसी दिन, आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के श्री श्री रविशंकर प्रसाद के नेतृत्व में विश्व योग दिवस के रूप में 21 जून को संयुक्त राष्ट्र संघ और यूनेस्को द्वारा घोषित करने के लिए एक मांग-पत्र पर भी हस्ताक्षर किए गए।

इस पहल को कई वैश्विक नेताओं का भी समर्थन मिला। सबसे पहले नेपाल के तत्कालीन प्रधानमंत्री सुशील कोइराला ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रस्ताव का समर्थन किया। संयुक्त राज्य अमेरिका सहित 177 से अधिक देशों, कनाडा, चीन और मिस्र आदि ने भी इसका समर्थन किया। उल्लेखनीय है कि अभी तक हुए किसी भी संयुक्त राष्ट्र महासभा के संकल्प के लिए यह सह प्रायोजकों की सबसे अधिक संख्या है। अंततः 11 दिसंबर, 2014 को 193 सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र महासभा ने सर्वसम्मति से ‘योग के अन्तर्राष्ट्रीय दिवस’ के रूप में 21 जून की तिथि को मंजूरी दे दी गयी।

संयुक्त राष्ट्र संघ के इस ऐतिहासिक घोषणा के बाद विश्व स्तर पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों की प्रशंसा की गयी। श्री श्री रविशंकर प्रसाद ने कहा कि किसी भी दर्शन, धर्म या संस्कृति के लिए राज्य के संरक्षण के बिना जीवित रहना बहुत मुश्किल है। योग लगभग एक अनाथ की तरह अब तक अस्तित्व में था। प्रधानमंत्री

नरेन्द्र मोदी ने इस दिशा में काफी सकारात्मक प्रयास किया, और अब संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इसे आधिकारिक मान्यता दिए जाने के पश्चात् योग एवं इससे होने वाले लाभ से पूरा विश्व लाभान्वित होगा।

21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य के दीर्घायु जीवन की एक सर्वोत्तम मार्ग है। पहली बार ‘अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया। हालांकि पूरे विश्व में 21 जून को ही योग दिवस मनाये जाने की कवायत कर्नाटक की राजधानी बेंगलूरु में 4-5 दिसंबर, 2011 को ही आयोजित ‘विश्व शांति के लिए एक विज्ञान’ नामक सम्मेलन में की गयी थी।



योग क्या है?

योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं बल्कि भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है। यह मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता को खोलने वाली गहन विज्ञान की सबसे सतही पहलू है। योग शब्द का निर्माण संस्कृत धातु के ‘युज’ से हुआ है। इसकी चर्चा एक ओर जहाँ हिन्दु धर्म के सबसे जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में की गयी है वहीं यह प्राचीनम उपनिषद बृहदारण्य का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

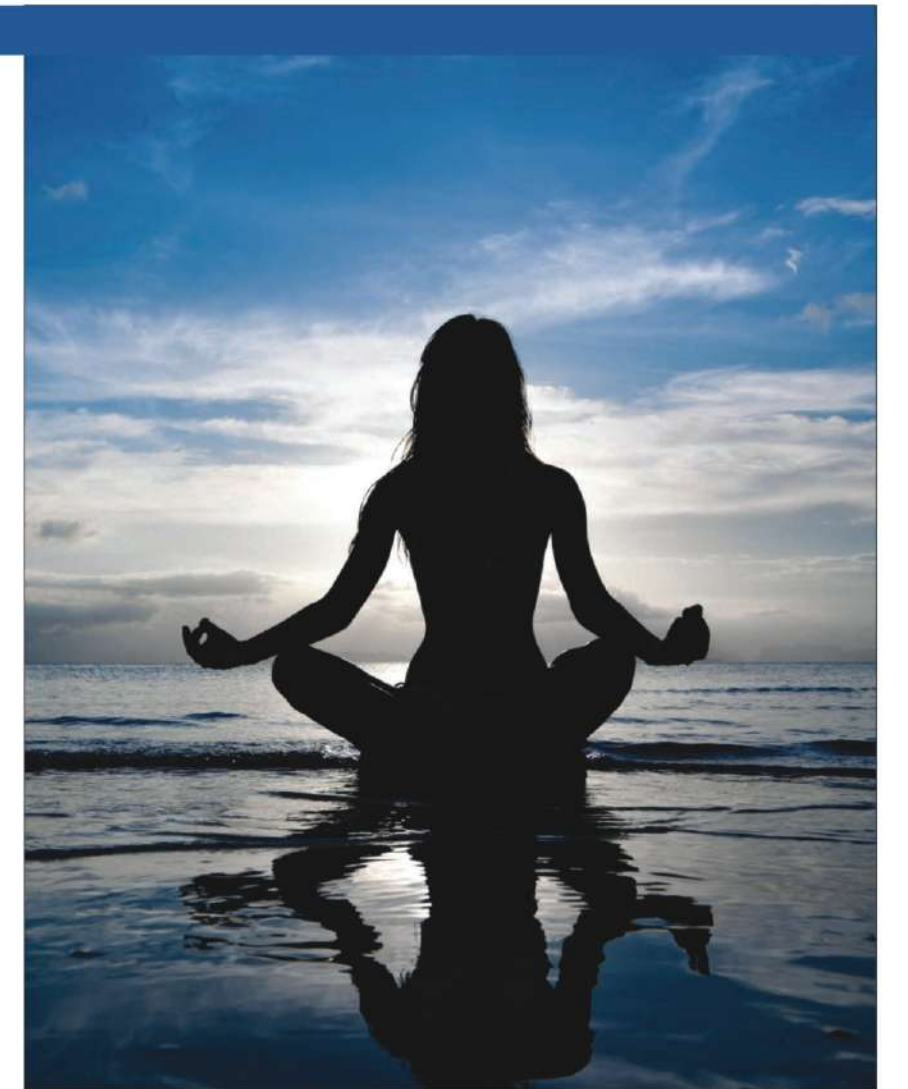
योग के वर्तमान स्वरूप के बारे में, पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जो कि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता की दर्शन कराता है।

योग धीरे-धीरे एक अवधारणा के रूप में उभरा है और भगवद गीता के साथ-साथ महाभारत के शांतिपर्व में भी योग का उल्लेख किया गया है। ऐसे कई उपनिषद और योग वशिष्ट उपलब्ध हैं जहाँ महाभारत और भगवत गीता से भी पहले ही योग के बारे में सर्वोच्च चेतना के साथ-साथ मन का मिलन होना कहा गया है।

पतंजलि को योग की जननी के रूप में माना गया है और इसके सूत्र पूरी तरह से योग ज्ञान के लिए समर्पित हैं। इसकी लेखनी को अष्टांग योग के लिए आधार के रूप में जाना जाता है। जैन धर्म की पांच प्रतिज्ञा एवं बौद्ध धर्म के योगाचार की जड़ें भी पतंजलि योगसूत्र में निहित हैं। प्राचीन शास्त्र पतंजलि योग सूत्र, में योग की उत्पत्ति और उद्देश्य के बारे में विस्तृत रूप से चर्चा की गयी है।

योग के प्रकार : मुख्यतः योग को चार भागों में बांटा गया है :

राज योग : राज शब्द का अर्थ है ‘शाही’ और इसका केन्द्र बिन्दु ध्यान है। राज योग के आठ अंग हैं और इसी कारण से पतंजलि ने इसे ‘अष्टांग योग’ की संज्ञा दी है। इस आठ अंगों को क्रमशः यम (शपथ लेना), नियम (आत्म अनुशासन), आसन, प्राणायाम (श्वस



नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारण (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (परमानंद), राज योग आत्मविवेक और ध्यान करने के लिए तैयार व्यक्तियों को आकर्षित करता है। आसन इस योग का सबसे महत्वपूर्ण अंग है।

कर्म योग : यह योग सेवा का एक सशक्त माध्यम है। हम सब किसी न किसी रूप में इस मार्ग पर अवश्य चलते हैं। कर्म योग का मूल सिद्धांत है कि आज जो हम अनुभव या विचार करते हैं वह हमारे द्वारा किया गया अतीत के कार्यों का ही फल है। इससे प्रेरणा लेकर हम अपने वर्तमान को अपने अच्छे भविष्य में परिवर्तित करने का

मार्ग बना सकते हैं। यह एक आत्म-आरोही कार्रवाई का सर्वोत्तम मार्ग है।

भक्ति योग : नाम के अनुरूप इस मार्ग के माध्यम से आप सृष्टि में परमात्मा का दीदार कर अपने भक्ति योग भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। भक्ति का मार्ग हमें सभी के लिए स्वीकार्यता और सहिष्णुता पैदा करने का अवसर प्रदान करता है।

ज्ञान योग : इसे हम बुद्धि योग भी कह सकते हैं। कहा जाता है कि अगर हम भक्ति को मन का योग मानते हैं, तो ज्ञान योग बुद्धि का योग है। इसीलिए इसे ऋषि या विद्वान का मार्ग भी कहा जाता है। इस योग के रास्ते पर चलने के लिये विभिन्न ग्रंथों के अध्ययन कर अपने बुद्धि का समर्प विकास



बुद्धि का समर्ग विकास किया जा सकता है। यह योग सबसे कठिन योग के श्रेणी में आता है। इसलिए यह योग उन्हीं लोगों को आकर्षित करता है जो बौद्धिक रूप से इच्छुक होते हैं।

योग के नियम :

बिना यम और नियम का पालन किये हुए योग में स्थिति बनाना व इसका संपूर्ण लाभ लेना संभव नहीं है। अतः इसे जानकर इनका पूरी निष्ठा व तत्परता से हर समय पालन करना आवश्यक होता है। योग शब्द का प्रयोग मुख्यतः आत्मा को ईश्वर के साथ जोड़ने को कहा जाता है। आत्मा को ईश्वर से जोड़ने का तात्पर्य है कि जीवात्मा को शुद्ध व पवित्र बनाकर उसका निरंतर ध्यान करते हुए उसमें खो जाना। जैसा कि यदा कदा हम अपने इच्छित विषय का ध्यान व अध्ययन करते हुए उसमें पूर्णतः खो जाते हैं। ईश्वर के गुणों एवं उसके उपकारों का जब हम ध्यान करते हुए एकाग्र हो जाते हैं और हमारे

बिना यम और नियम का पालन किये हुए योग में स्थिति बनाना व इसका संपूर्ण लाभ लेना संभव नहीं है। अतः इसे जानकर इनका पूरी निष्ठा व तत्परता से हर समय पालन करना आवश्यक होता है। योग शब्द का प्रयोग मुख्यतः आत्मा को ईश्वर के साथ जोड़ने को कहा जाता है। आत्मा को ईश्वर से जोड़ने का तात्पर्य है कि जीवात्मा को शुद्ध व पवित्र बनाकर उसका निरंतर ध्यान करते हुए उसमें खो जाना।

करना। इन अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए हमें अपने आस पास में उपलब्ध सांसारिक पदार्थों के प्रति मोह व संग्रह की भावना का त्याग कर ईश्वर को प्राप्त करने की अपनी इच्छा व भावना को मुख्य स्थान देते हुए अपने सभी व्यक्तिगत व सामाजिक कर्तव्यों को पूरा करना होता है।

यम की तरह नियम भी मुख्यतः पांच प्रकार के होते हैं जो योग की सफलता में अपरिहार्य एवं महत्वपूर्ण हैं। यह पांच नियम हैं शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान। शौच आन्तरिक व बाह्य स्वच्छता को कहते हैं। संतोष का अर्थ है कि समस्त इच्छाओं पर विजय प्राप्त कर किसी भी अवस्था में असंतुष्ट न होना। अनुकूल और प्रतिकूल स्थितियों में संतुष्ट रहने का नाम ही संतोष है। तप का अर्थ है कि योगदर्शन के अनुसार अपने जीवन को सक्रिय रखते हुए आलस्य न करना और योग के सभी नियमों व साधनों का अभ्यास व पालन करते हुए योगमार्ग पर आगे बढ़ते जाना। तप को पुरुषार्थ से युक्त जीवन भी कह सकते हैं जिसका उद्देश्य ईश्वर की प्राप्ति में बाधक सभी विघ्नों पर विजय प्राप्त करते हुए अधिक से अधिक पुरुषार्थ व तपस्वी जीवन व्यतीत करना। तप के बाद स्वाध्याय का स्थान है जो अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्वाध्याय से ही योग के मार्ग को जाना जाता है। इसके लिए सत्यार्थप्रकाश का अध्ययन कर मनुष्य जीवन के उद्देश्य व वैदिक ज्ञान विषयक प्रमुख बातों को जानकर योग दर्शन सहित उपनिषद, दर्शन, वेद भाष्य एवं वैदिक साहित्य के इतर ग्रंथों का अध्ययन करना है। पांचवें नियम ईश्वर प्राणिधान, ईश्वर को जानकर समर्पित भाव से उसकी कृपा प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन प्रातः व सांय निश्चित समय पर न्यूनतम एक घंटा स्तुति, प्रार्थना व उपासना द्वारा

संतोष का अर्थ है कि समस्त इच्छाओं पर विजय प्राप्त कर किसी भी अवस्था में असंतुष्ट न होना। अनुकूल और प्रतिकूल स्थितियों में संतुष्ट रहने का नाम ही संतोष है। तप का अर्थ है कि योगदर्शन के अनुसार अपने जीवन को सक्रिय रखते हुए आलस्य न करना और योग के सभी नियमों व साधनों का अभ्यास व पालन करते हुए योगमार्ग पर आगे बढ़ते जाना। तप को पुरुषार्थ से युक्त जीवन भी कह सकते हैं जिसका उद्देश्य ईश्वर की प्राप्ति में बाधक सभी विघ्नों पर विजय प्राप्त करते हुए अधिक से अधिक पुरुषार्थ व तपस्वी जीवन व्यतीत करना।

उसका वन्दन करना है।

सभी यम व नियमों को योग साधना की नींव कह सकते हैं। इनका अभ्यास हो जाने पर योगाभ्यासी योग साधना के मार्ग पर तीव्रता से आगे बढ़ता है और उसको ईश्वर भक्ति से प्राप्त होने वाले लाभ मिलना आरंभ हो जाते हैं।

मन व अन्य सभी इन्द्रियों का बाह्य जगत से संपर्क सर्वथा टूटा हुआ होता है, तो यह योग की सबसे उन्नत अवस्था होती है। इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए अनेक साधनों एवं उपायों का सहारा लेना होता है जिसमें यम व नियम योग की प्रथम सीढ़ियाँ कहलाती हैं।

यम एवं नियम की सही शिक्षा प्राप्त कर इसे हर समय पालन करना आवश्यक होता है। यम अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह को कहते हैं। अहिंसा का अर्थ दूसरों के प्रति वैर अथवा विरोध की भावना को समाप्त करना, सत्य का ही पालन करना तथा असत्य व्यवहार से दूर रहना है। अस्तेय का अर्थ चोरी न करना अर्थात् छुप कर प्रकट रूप में ऐसा कोई कार्य न करना है जो मर्यादा व आचरण के नियमों के विपरीत हो। ब्रह्मचर्य का अर्थ है कि अपनी सभी ज्ञान व कर्मेन्द्रियों को वश में रखना। अपरिग्रह का अर्थ है कि आवश्यकता व सुख के साधनों का अधिक मात्रा में संचय न



योग के लाभ

योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना यानि शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में जोड़ना। योग के बारे में महान ग्रंथ पतंजलि योग दर्शन में कहा गया है कि- "योगश्च चित्तवृत्ति निरोधः", यानि मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करना ही योग है। गीता में भी कहा गया है कि- "योगः कर्मसु कौशलम्", यानि कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है।

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरु रहा है। यह एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ



अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं। योग क्रिया से मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है। आज अनेक चिकित्सा शोधों ने भी यह साबित किया है कि योग मनुष्य के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से वरदान है। आईए जाने योग के 10 महत्वपूर्ण फायदे।

ब्लडप्रेसर को करता है कंट्रोल

ऐसा माना जाता है कि अगर आप नियमित रूप से योग क्रिया करेंगे तो आपका ब्लडप्रेसर 75 प्रतिशत तक कंट्रोल हो सकता है। इसके अतिरिक्त यह आपके हृदय गति को भी सामान्य रखने में मदद करता है। योग के अतिरिक्त ऐरोबिक्स का अभ्यास भी ब्लडप्रेसर को सामान्य करने में काफी सहायक होता है। योग क्रिया अपने सुविधा से या कभी-कभी करने से संपूर्ण लाभ प्राप्त नहीं होता है बल्कि इसे नियमित रूप से करना चाहिए।

शरीर में मेटाबॉलिज्म का करता है विकास

अगर आप नियमित रूप से योग क्रिया करते हैं तो आपके शरीर में मेटाबॉलिज्म का काफी तेजी से निर्माण होता है एवं इससे आपके शरीर का अनावश्यक चर्बी भी दूर होता है। जब योग क्रिया के बाद विश्राम की अवस्था में होते हैं तो उस समय भी

आपके शरीर के अंदर की अतिरिक्त कैलोरी बर्न होती है। नियमित योग क्रिया आपके उम्र की गति को धीमी कर आपको अधिक समय तक जवान एवं तंदुरुस्त रखने में सहायक होती है। अतः योग को अपने नियमित दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए।

रक्त संचार को रखता है नियमित

नियमित योग क्रिया हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती है और यह हमारे शरीर में रक्त के बहाव को भी नियंत्रित कर उन्हें एक सेल से दूसरे सेल में जाने में सहायता करती है। रक्त की नियमित एवं सही संचार से एक ओर जहाँ दिमाग भी सही तरीके से काम करता है वहीं दूसरी ओर इससे नई ब्रेन सेल्स के निर्माण में भी मदद मिलती है। यह हमारी हीमोग्लोबिन को भी नियंत्रित रखता है।

तनाव व अवसाद से दिलाता है आराम

तनाव एवं अवसाद की स्थिति में योग पूर्ण रूप से लाभदायक होता है। इसके नियमित अभ्यास से तनाव एवं मानसिक अवसाद के साथ-साथ शरीर की अन्य समस्याओं से निजात पाया जा सकता है। विभिन्न शोधों के माध्यम से यह पता चला है कि नियमित एवं सही ढंग से योग क्रिया का अभ्यास करने से शरीर एवं दिमाग पर यह एंटीडिप्रेशन की



दवा के रूप में कार्य करता है। सप्ताह में कुछ दिन आधा घंटा के योग क्रिया से ही अवसाद के लक्षणों में सुधार देखा जा सकता है। इसे रोजाना करने से आपके शरीर एवं मानसिक रूप से जुड़ी समस्याओं का भी अंत हो जाता है।

कोलेस्ट्रॉल को करता है नियंत्रित

हाई कोलेस्ट्रॉल आपके स्वास्थ्य एवं जीवन दोनों के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। रक्त में बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल कोरोनरी धमनियों में अवरोध पैदा करके हार्ट प्रॉब्लम व हार्ट अटैक जैसी घातक स्थिति को जन्म देता है। योग के माध्यम से इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। नियमित योग क्रिया के माध्यम से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम किया जा सकता है वहीं गुड कोलेस्ट्रॉल यानि एचडीएल को बढ़ाने में



भी मदद करता है। नियमित योग क्रिया के कारण आपका हृदय अधिक मात्रा में ब्लड को पंप करता है, और हम अधिक मात्रा में ऑक्सीजन ले पाते हैं। अधिक मात्रा में ऑक्सीजन लेने से आपका स्वास्थ्य ठीक रहता है।

विभिन्न प्रकार के शारीरिक दर्दों से भी दिलाता है छुटकारा

नियमित योग क्रिया से विभिन्न प्रकार के शारीरिक दर्दों जैसे- पीठ का दर्द, हाथ एवं पैरों का दर्द, कमर

दर्द, शरीर में खिंचाव आदि की समस्या से निजात दिलाता है। योग क्रिया आपके शरीर में उर्जा के स्तर को बढ़ाकर रोगों से लड़ने के लिए आपकी प्रतिरोधक क्षमता और विकसित करता है। योग क्रिया के नियमित अभ्यास से आपके शरीर की सभी मांसपेशियां सुचारु रूप से कार्य करती हैं।

विभिन्न प्रकार के रोगों से मिलता है निजात

ऐसा देखा गया है कि नियमित योग एवं व्यायाम करने से ब्लड कैंसर और कोलोन कैंसर का खतरा कम हो जाता है। शारीरिक योग एवं व्यायाम न

फलस्वरूप लोगों के आंतरिक बल में काफी गिरावट देखने को मिलता है। नियमित योग के माध्यम से हम अपनी आंतरिक बल को विकसित कर अपने कार्य क्षमता को बढ़ाने में सफल होते हैं। इसलिए अपने व्यस्त जीवन शैली में योग को उचित स्थान प्रदान करना चाहिए।

आपकी त्वचा को खूबसूरत बनाने में करता है मदद

अगर आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा भी खूबसूरत एवं जवान हो तो आप योग क्रिया को अपने दैनिक जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान प्रदान करें। योग से



करने वालों को कम उम्र में ही थकान एवं विभिन्न प्रकार की रोगों का सामना करना पड़ता है। शवासन एक ओर जहाँ शरीर में नवीन उर्जा का संचार करती है वहीं आपकी रक्तचाप, व्यग्रता एवं अनिद्रा की परेशानी को कम करता है। वज्रासन शरीर को अत्यधिक मजबूत व स्वस्थ बनाता है।

शरीर की उर्जा बढ़ाने में होता है सहायक

नियमित रूप से योग क्रिया करने पर आपकी शारीरिक उर्जा एवं क्षमता में गुणात्मक वृद्धि होती है। इससे शरीर निरोग एवं मन एकाग्र होता है। इससे शारीरिक उर्जा का स्तर कई गुणा बढ़ जाता है एवं आपकी थकान से जुड़ी समस्या भी दूर हो जाती है। नियमित योग से आप हर समय तरोताजा एवं फुर्तीलेपन का एहसास करते हैं।

आंतरिक बल का करता है विकास

आधुनिक जीवन में लोग अपने दैनिक कार्यों में इतना ज्यादा व्यस्त हो गए हैं कि उन्हें अपने स्वास्थ्य की भी चिंता नहीं है। इससे लोगों के खान-पान में भी काफी बदलाव आ गया है। पौष्टिक भोजन की जगह पैक्ड फुड ने ले ली है

आपके शरीर में रक्त संचार तेज होता है, जिससे त्वचा पर तेज और चमक बढ़ जाती है। नियमित योग करने वाले की उम्र का अंदाज लगाना भी मुश्किल हो जाता है। इससे आपकी त्वचा में प्राकृतिक चमक आ जाती है।





21
जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

ती

सरा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में काफी उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर राष्ट्रपति श्री प्रणव मुखर्जी ने राष्ट्रपति भवन में सामूहिक योग प्रदर्शन का शुभारंभ किया।

इस अवसर पर अपने संबोधन में राष्ट्रपति ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की पहल पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। इस वर्ष तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जो कि कई बीमारियों के इलाज और स्वास्थ्य विकारों के समाधान में बेहद उपयोगी है। योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारी सेहत के लिए भी सर्वांगीण पद्धति है। उन्होंने सामूहिक योग प्रदर्शन में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया और उनसे प्रतिदिन योग क्रिया का अभ्यास करने का अनुरोध किया।

कार्यक्रम में राष्ट्रपति भवन के अधिकारियों और कर्मचारियों के साथ-साथ उनके परिजनो और राष्ट्रपति भवन के निवासियों ने भी बड़ी संख्या में हिस्सा लिया।



प्रधानमंत्री ने लखनऊ में लिया सामूहिक योग प्रदर्शन में हिस्सा

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2017 के अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने लखनऊ में सामूहिक योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया। शहर में लगातार हो रही बारिश के बावजूद हजारों की संख्या में लोग रमाबाई अंबेडकर मैदान में हुए इस कार्यक्रम के लिए एकत्रित हुए।

उत्साही और मुखर सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने लखनऊ से देश भर में योग दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए लोगों को अपनी शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि आज योग कई लोगों के जीवन का हिस्सा बन गया है। भारत के बाहर भी योग की लोकप्रियता काफी बढ़ी है और योग विश्व को भारत से जोड़ता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि वह यह देखकर काफी खुश हैं कि पिछले तीन वर्ष में कई योग संस्थान अस्तित्व में आए हैं और योग शिक्षकों की मांग बढ़ती जा रही है।

प्रधानमंत्री ने फिटनेस तथा तंदुरुस्ती को

महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि योग तंदुरुस्ती को प्राप्त करने का एक माध्यम है। सभी से योग को उनके जीवन का हिस्सा बनाने का अनुरोध करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि योग अच्छे स्वास्थ्य का आश्वासन देते हैं और इसका अभ्यास महंगा भी नहीं है।

इससे पहले, लखनऊ में प्रधानमंत्री का स्वागत करते हुए उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि योग हमारी परंपरा का हिस्सा है और यह हमें उससे जोड़ता है।

नोएडा सेक्टर- 50 स्थित सेंटर पार्क के “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” कार्यक्रम में हिस्सा ले रहे अल्पसंख्यक मामलों के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) मुख्तार अब्बास नकवी ने कहा कि योग दिवस “अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य सम्मेलन” में परिवर्तित हो गया है। यह भारत की हजारों वर्ष पुरानी परंपरा को दर्शाता है। नकवी ने कहा कि हजारों वर्ष पुरानी

भारतीय स्वास्थ्य परंपरा योग, बेहतर स्वास्थ्य की कुंजी है। योग को पूरे विश्व के लोगों की जीवनशैली का हिस्सा बनाने के लिए माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी बधाई के पात्र हैं।

उन्होंने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से 40 इस्लामिक देशों समेत कुल 175 देशों ने सह प्रायोजित रूप से संयुक्त राष्ट्र में 21 जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” घोषित करने का प्रस्ताव पारित किया है।

गृह मंत्रालय की ओर से भी तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देशभर में विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की गयीं। उत्तर प्रदेश के लखनऊ में लगभग 2000 सी.आर.पी.एफ के जवानों ने सामूहिक योग प्रदर्शन कार्यक्रम में हिस्सा लिया। गृह मंत्रालय के अधिकारियों ने दिल्ली के विभिन्न स्थानों पर सामूहिक योग प्रदर्शन कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

अर्धसैनिक बलों ने पूरी ऊर्जा और उत्साह के साथ योग दिवस मनाया। विभिन्न राज्यों, राजधानियों एवं अन्य शहरों में आयोजित योग प्रदर्शनों में लगभग 30,000 सी.आर.पी.एफ जवानों ने हिस्सा लिया। लगभग 3 लाख जवानों ने उनके संबंधित यथास्थान पर योग प्रदर्शन किया। तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह के मौके पर सीआरपीएफ ने भारत की 28 राजधानियों में केंद्रीय बल की भूमिका निभायी।

सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के लगभग 40,000 जवानों ने अपने परिवारों के साथ योग क्रिया में भाग लिया। संबंधित सीमावर्ती संस्थानों ने प्रहरी परिवारों और बीएसएफ शिविरों के पास रह रही आबादी के लिए योग सत्रों का आयोजन किया। इस समारोह के आयोजन के लिए बल मुख्यालय द्वारा निजामुद्दीन स्थित बीएसएफ प्रतिष्ठान पर सतगुरु श्री जग्गी वासुदेवजी के ‘ईशा



संस्थान'

की ओर से मौजूद प्रतिभागियों के समक्ष योग शिविर का आयोजन करवाया गया।

भारत सरकार के गृह मंत्रालय की ओर से भी नई दिल्ली स्थित राजीव चौक पर आयोजित कार्यक्रम में 200 बीएसएफ जवानों के दल ने उत्कृष्ट योग प्रदर्शन करने के लिए ट्राफी भी जीती। इसके अलावा बीएसएफ ने 4 राज्यों की राजधानियों कोलकाता, अगरतला, अहमदाबाद और बेंगलुरु में भी कार्यक्रम आयोजित किया।

इंडो तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) के जवानों ने भी देश के विभिन्न स्थानों पर आयोजित विभिन्न योग सत्रों में हिस्सा लिया। हिमालय की सीमा पर तैनात सीमा बलों, बार्डर आउट पोस्ट (बीओपी) ने भी अधिक ऊँचाई वाली सीमा पर स्थित चौकियों ने भी योग सत्रों में सक्रिय भागेदारी की। इसमें लद्दाख जैसी बीओपी शामिल है जहां तापमान 25 डिग्री सेल्सियस से कम बना रहता है। आईटीबीपी के जवानों ने जम्मू-कश्मीर, उत्तराखंड, सिक्किम, अरुणाचल प्रदेश के विभिन्न स्थानों पर आयोजित योगाभ्यास में हिस्सा लिया। देशभर में आईटीबीपी के लगभग 25,000 जवानों ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया। विदेशों में तैनात बलों ने अफगानिस्तान और डीआर कांगो में भी इस योग

दिवस का आयोजन किया।

छत्तीसगढ़ में नक्सल विरोधी ऑपरेशन में तैनात आईटीबीपी के जवानों ने भी योग दिवस में हिस्सा लिया। आईटीबीपी के महानिदेशक श्री कृष्ण चौधरी ने भी नई दिल्ली के तिगड़ी स्थित आईटीबीपी परिसर में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में शामिल हुए।

राष्ट्रीय आपदा अनुक्रिया दल (एनडीआरएफ) ने भी दिल्ली और इसके विभिन्न मुख्यालयों और देशभर में क्षेत्रीय अनुक्रिया केंद्रों पर तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाया। इस अवसर पर एनडीआरएफ ने दिल्ली के नेहरू पार्क में योग सत्र का आयोजन किया। राष्ट्रीय समारोह की भूमिका के अनुरूप एनडीआरएफ रक्षकों ने आयुष मंत्रालय द्वारा तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए जारी सार्वजनिक योग मसौदे के अनुरूप और प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों की निगरानी में योग के विभिन्न आसन, ध्यान और प्राणायाम किया।

दिल्ली पुलिस आयुक्त श्री अमूल्य कुमार पटनायक ने दिल्ली पुलिस के जवानों को तनाव, थकान से निपटने और अपनी कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए योगाभ्यास के लिए प्रेरित किया। तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिल्ली पुलिस आयुक्त ने भी सेंटर दिल्ली स्थित रामलीला मैदान में अन्य वरिष्ठ अधिकारियों और सभी पदों पर कार्यरत 2000 प्रतिभागियों के साथ योगासन किया। अन्य जिलों, इकाइयों, पुलिस स्टेशनों, पुलिस कॉलोनिजों और पुलिस प्रतिष्ठानों में भी इसी

उत्साही और मुखर सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने लखनऊ से देश भर में योग दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए लोगों को अपनी शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि आज योग कई लोगों के जीवन का हिस्सा बन गया है। भारत के बाहर भी योग की लोकप्रियता काफी बढ़ी है और योग विश्व को भारत से जोड़ता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि वह यह देखकर काफी खुश हैं कि पिछले तीन वर्ष में कई योग संस्थान अस्तित्व में आए हैं और योग शिक्षकों की मांग बढ़ती जा रही है।

तरह के कार्यक्रम आयोजित किये गए।

पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के करीब 100 अधिकारियों ने भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोहों में भाग लिया। इस अवसर पर योग के तीन सत्र आयोजित किये गये। इनमें पहला सत्र वरिष्ठ स्तर के अधिकारियों के लिए और अन्य सत्र मंत्रालय के अन्य अधिकारियों के लिए था। पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए भी सत्र आयोजित की

गयी। इस अवसर पर मंत्रालय ने

महिलाओं के लिए अलग योग सत्र आयोजित किया। महिला कर्मचारियों के लिए विशेष सत्र: योग सत्र का संचालन शांति कुंज, हरिद्वार के योग गुरु श्री जयराम मोटलानी और श्री जमुना प्रसाद साहू ने किया। रेल मंत्रालय ने आयुष मंत्रालय के निर्देशों के अनुरूप 21 जून, 2017 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। केंद्रीय रेल मंत्री सुरेश प्रभाकर प्रभु ने मुंबई के बांद्रा में महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडनवीस के साथ योग सत्र में भागीदारी की। रेल मंत्री ने मुंबई में नालंदा आडिटोरियम, एसआईएमएसआर भवन, सौमाया कैपस, विद्याविहार में भी योग सत्र में भागीदारी की। नई दिल्ली स्थित रेल भवन मुख्यालय में भी मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के योग प्रशिक्षक श्री चक्रधर कुशवाहा के निर्देश में योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में रेलवे बोर्ड के अध्यक्ष ए.के. मित्तल, अन्य बोर्ड सदस्यों और रेल मंत्रालय के वरिष्ठ सदस्यों ने भी भाग लिया।

तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में हजारों लोगों ने योग क्रिया में हिस्सा लिया। कनॉट प्लेस के सेंट्रल पार्क और आस-पास की सड़कों पर दस हजार से अधिक लोग एकत्रित हुए। यह शहर का सबसे बड़ा योग कार्यक्रम रहा। इसमें स्कूली विद्यार्थी, शिक्षक, सरकारी कर्मचारी, राजनीतिक नेता, पुलिस तथा अर्धसैनिक बलों के अधिकारी और स्वयंसेवी संगठनों के कार्यकर्ताओं ने योग मुद्रा का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि शहरी विकास मंत्री एम. वेंकैया नायडू ने योग को अंतर्राष्ट्रीय कला बनाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में की गई पहल के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि यह गर्व की बात है कि हमारी प्राचीन परंपरा को अंतर्राष्ट्रीय स्वीकृति मिली।

योग न तो राजनीतिक है और न ही धार्मिक, बल्कि सदियों से व्यवहार में लाए जाने वाला पारंपरिक भारतीय कला अभ्यास है। इससे शांति

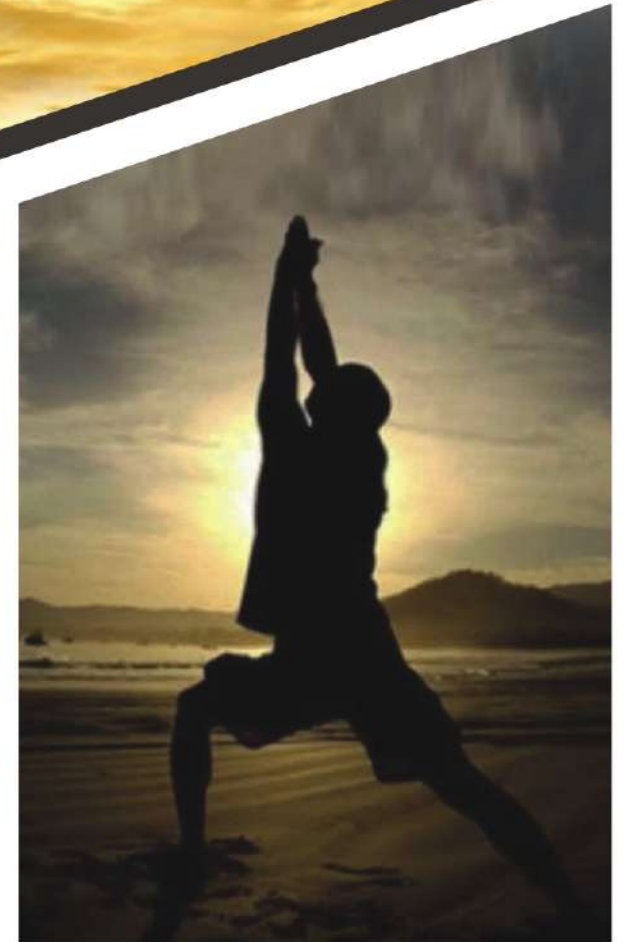
मिलती

है, स्वास्थ्य अच्छा रहता है और एकात्मकता आती है। योग एक विज्ञान है इसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा का सामांजस्य पूर्ण विकास है। नायडू ने निर्माण भवन में योग कार्यक्रम का नेतृत्व करते हुए इस अभियान में सभी से शामिल होने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि योग समाज के लिए महत्वपूर्ण है। पूरी दुनिया में योग दिवस मनाने और योग आसन करने से लोगों को योग के लाभ के बारे में जानकारी मिल रही है। उन्होंने कहा कि योग सार्वभौमिक परंपरागत अभ्यास है जिसे हमारे पूर्वजों ने अपनाया। यह लोगों में एकता लाता है।

गृह मंत्रालय ने पूरे देश में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। बीएसएफ, सीआरपीएफ, सीएपीएफ तथा आईटीपीबी के इकाइयों की ओर से भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। आईटीपीबी कार्मियों ने लद्दाख में 19,000 फीट की ऊंचाई पर और सिंधु नदी के किनारे 11,600 फीट पर योगाभ्यास किया। लखनऊ के रमाबाई अंबेडकर मैदान में सीएपीएफ के लगभग दो हजार कर्मी योगाभ्यास में शामिल हुए।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने दिल्ली में 18 से 20 जून, 2017 तक आयोजित योग ओलंपियाड के विजेताओं की घोषणा की। योग ओलंपियाड का उद्देश्य योग के प्रति जागरूकता को प्रोत्साहित करना और राष्ट्रीय स्तर पर स्कूलों, शिक्षकों तथा योग अभ्यास करने वालों का नेटवर्क बनाना है। पुरस्कार चार श्रेणियों में दिए गए। इसमें अपर प्राइमरी-लड़कियाँ तथा लड़के, माध्यमिक लड़कियाँ तथा लड़के। प्रत्येक के लिए एक पुरस्कार शामिल है।

रक्षा मंत्रालय ने पूरे देश में योग कार्यक्रम का आयोजन किया। भारतीय थल सेना, वायु सेना और



नौसेना की ओर से पहलगाम, श्रीनगर, कारगिल, श्रीगंगानगर, नागपुर, लेह, बीदर, चेन्नई, बेंगलुरु, मंगलौर, डिब्रूगढ़, देहरादून, कोलकाता तथा अहमदनगर में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। भारतीय नौसेना ने हिंद महासागर तथा बंगाल की खाड़ी में आईएनएस विक्रमादित्या, शिवालिक, कोमारता, ज्योति, आईएनएस जलश्व तथा आईएनएस क्रिच पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया। भारतीय तटरक्षक बल ने आईसीजीएस सारथी और आईसीजीएस सम्राट पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया। नेशनल कैडेट कोर (एनसीसी) के कैडेटों ने दिल्ली कैट में डीजी एनसीसी शिविर में योग दिवस समारोह में हिस्सा लिया।

विदेश मंत्रालय ने अपने विदेशी दूतावासों के माध्यम से अब्राहम लिंकन स्मारक, सिलवेन थियेटर वाशिंगटन डीसी, ला विलले पेरिस, फ्रांस जैसे महत्वपूर्ण स्थानों, अबू धाबी में शेख जायद मस्जिद की पृष्ठभूमि में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। विश्व के अनेक देशों में योग गुरु सेमिनार और चर्चाओं में शामिल हुए। ■

Q & A

QUESTION

OUR PANEL OF EXPERTS AND OTHER LEADING SPECIALISTS IN THE FIELD OF MEDICINE ANSWER YOUR QUERIES ON HEALTH

ANSWER



Dr. Dhiraj Goel

D.H.M.S. Punjab, homoeo.yoga@gmail.com

Can I combine homeopathy with conventional medicine?

This is a myth that homoeopathic and allopathic medicine should not be used together. According to my experience, many times we can help patients by using both system of medicine together. The use of homoeopathic medicine is possible in cases where, either only one disease was being treated with conventional medicine or where a new disease occurs during the course of the conventional medicine, the use of both systems together is much more effective. These systems can be put to use together in diseases like migraine, bronchial asthma, pneumonia, plurecy, bronchitis, tuberculosis etc.



I remember a girl, 15 years old, having the medication under conventional system as a course of fifteen days to treat fever. Pathological tests like typhoid and malaria were negative and the urine samples were normal. I visited the patient along with my colleague from the field of conventional medicine, he went through the regular checkup process and decided to give medicines for tuberculosis, but he was unable to conduct the same course as no course had been confirmed by the time. On his request I had given a course of anti-tubercular medicines, surprisingly the patient was in good health after a few days. We kept a watch on the patient for relapse of fever, in case, to test for tuberculosis and give the Anti-Tuberculosis Treatment. Fortunately the fever never relapsed.



Dr. Haresh Sidhwa

New Delhi

What medications are best for the treatment of asthma? What are their side effects?

Albuterol is usually the primary "rescue" or short-term medicine that is used to help acute asthma symptoms, such as coughing or wheezing. When a patient needs to use albuterol to relieve daytime symptoms more than twice per week, however, it usually reflects the need to use daily "controller" or anti-inflammatory medications. Many people are concerned about possible side effects of inhaled steroids, which are the largest group of "controller" medications available. When used in low- to medium-doses, however, inhaled steroids are very safe, even used on a daily basis for years. They are much safer than either multiple courses of oral steroids OR uncontrolled/undertreated asthma symptoms.



Dr. Anju Gupta

Gold Medalist Senior Eye Surgeon, New Delhi

I have very itchy, dry eyes, especially when I wake up in the morning. Is there anything I can do about this?

First of all it is important to know your age, gender and work profile because in elderly females it is very common because of post menopause dryness and in that case I suggest start some lubricating eye drops having carboxymethyl cellulose 1percent.



If you are a youngster and working hard on PC, Tab etc then it could be computer vision syndrome for that I suggest again lubricating eye drops but here you can try carboxymethyl cellulose 0.5percent initially. Next important reason irrespective of age and gender is allergy for which you can initially try these lubricating drops and if not relieved then consult an eye specialist.

Try to see if there is something you have recently introduced in your routine like some new pillow or some kajal, eyeliner etc and might be that is creating these kind of problems.



Dr. Lavlesh Kumar Mittal

Integrated Physician, Meerot, U.P., drlav.mittal@gmail.com

I am suffering from Diabetes? Is there any treatment in Ayurvedic?

Answer: In this era every second person is suffering from diabetes, controlled by healthy eating and dos and don'ts that need to be followed for maintaining healthy glucose levels. Diabetes mellitus is a lifelong disease and has only control not cure. regular exercise like brisk walk, yoga and meditation; avoiding sitting at one place for long time; taking active part in daily chores; and proper sleep are the key of Diabetes management. Supporting this with medicines like



Basantkusumakar, Chandraprabhawati and Bang Bhasm that have properties to regulate glucose levels in the body and even improve the function of hormone (Insulin) can be taken with the advice of doctor. A new formula IME 9 recently introduced by department of AYUSH India should be tried.



Dr. Rishu Kumari

Gwalior

What is Menopause and what is the symptoms and prevent complications?

Menopause is defined as the point in time when menstrual cycles permanently cease due to the natural depletion of ovarian oocytes from aging. Menopause is a natural part of a woman's life cycle and cannot be prevented.

Symptoms: Irregular periods, hot flashes, night sweats, sleep difficulties, and irritability.

Prevent complications: Get your blood pressure checked every two years, maintain a normal blood pressure. Eat right and exercise regularly.



If you have any medical problem of any kind. and you hesitate to discuss it with your family or friends, share it with us. We will try to help you. Send your letter, written legibly or typed on white paper, to :



Santosh Bhawan Road No. 1 (Ext.)
Rajbanshi Nagar Patna
Pin Code: 800 023 (Bihar)
e-mail : editor.hetimes@gmail.com

Key issues for the UK nuclear industry

supply chain, international relationships and the Industrial Strategy
Organized by: Westminster Energy, Environment & Transport Forum
Date: 6 July 2017
Location: Central London

Overview: This conference will discuss priorities for the future of the UK nuclear industry, looking at international relationships and the supply chain going forward, as well legal, regulatory and investment issues - and the development of an industrial strategy for nuclear.

It follows the decision on Hinkley Point C and the launch of the Government's Industrial Strategy green paper. It also takes place in the context of the UK leaving the European Union and Euratom, with discussion on strategy options for forging new alliances and agreements for global supply chain access, and for securing new sources of investment.

Further sessions will consider the latest developments in nuclear technology, including the potential role of SMR technology, as well as latest thinking on the environmental impact of nuclear projects - particularly in the areas of waste and decommissioning - and the strategies the industry is developing to deal with the issues.



Next steps for UK onshore oil and gas

Shale development, environmental regulation and opportunities for sector growth
Organized by: Westminster Energy, Environment & Transport Forum
Date: 4 July 2017,
Location: Central London

Overview: It follows the completion of the Shale Wealth Fund consultation, and in light of exploratory drilling moving forwards in North Yorkshire and Lancashire. Delegates will assess the priorities for delivering new

onshore projects and for securing the economic climate and investment to drive growth in the sector, as well as the implications locally and nationally for future policy decisions.

Further sessions examine the ecological impacts of onshore development, including remaining issues over environmental contamination, emissions and noise in local communities - as well as the future of regulatory frameworks to address these concerns.

PRASEG Annual Conference 2017

Infrastructure, Industry and Innovation: the UK's Energy Future
Organized by: PRASEG
Date: 5 July 2017
Location: RICS, 12 Great George Street

Overview: PRASEG, the All-Party Parliamentary Renewable and Sustainable Energy Group, is the cross party group for UK politicians and senior industry stakeholders that exists to promote sustainable energy issues in Parliament and the wider political community.

This year's PRASEG Conference will focus on the UK's need to drive future investment in new energy infrastructure and the opportunities for industry arising from a just transition to a low carbon energy system.

The UK is already home to significant business expertise in delivering clean energy projects, including skills across the design, engineering, finance, insurance, legal and manufacturing sectors. In addition, the Government has stated its ambition for the UK to move to a smarter energy system over the next decade, which is already providing opportunities for a range of new industries to come forward from smart meters to energy storage, local generation and supply, EVs and Demand Side Response.

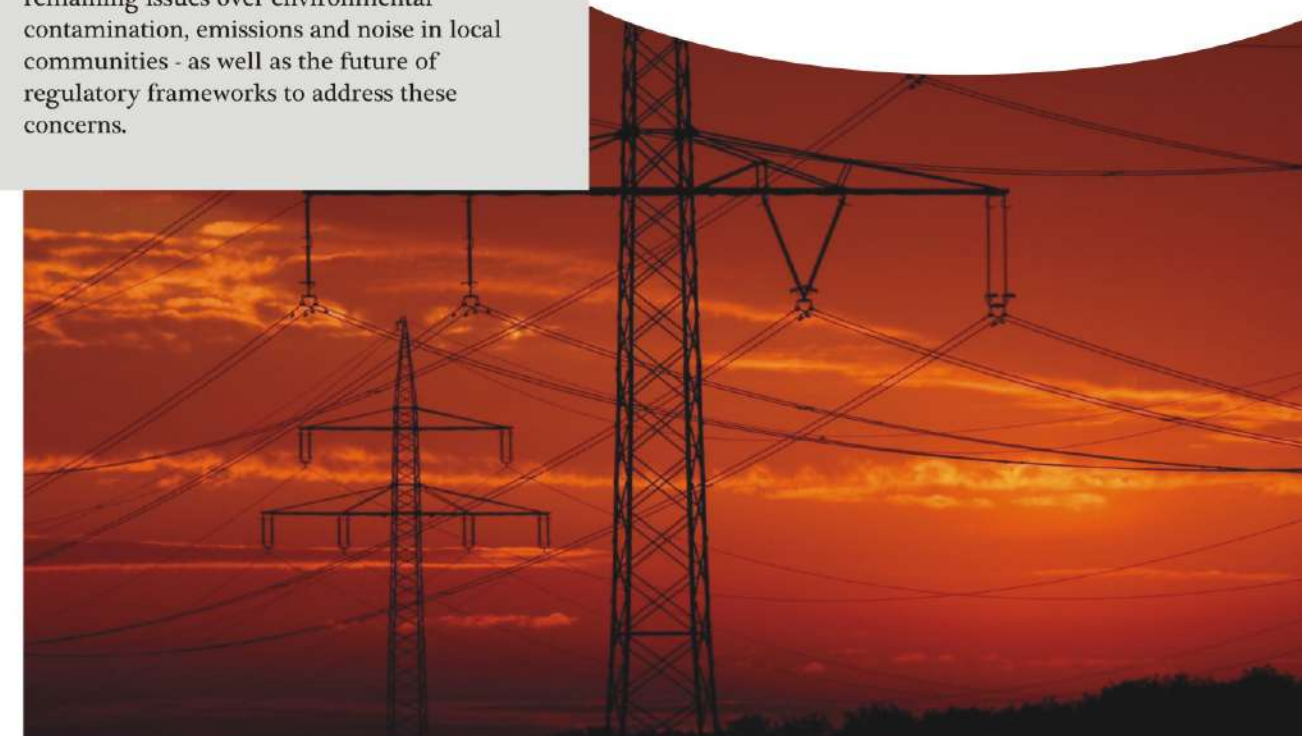




Photo Caption: Photo #1: HE Times delegation meets Department of Science and Technology Officials at Technology Bhawan, at New Delhi on 9th June, 2017 (L to R: Mr Ashok Pradhan, Mr Sumant Parimal, HE Times, Mr Nagaraja, NES, Dr. H.R. Mahadevaswamy, JNNCE, Mr Chander Mohan, DST, Dr Rashmi Sharma, DST, Dr Pamposh Kumar, DST, Dr Vandana Singh, DST, Mrs Namita Gupta, DST, Dr Sunil Agarwal, DST and others)

HE Times Delegation meets Department of Science and Technology

▲ Sumant Parimal

In order to bridge gap between policy makers of Government departments and key stake holders of Indian industry ecosystem, HE Times from time to time organizes and leads delegations of various stake holders to the key Government Departments and facilitate healthy and conducive environment for knowledge exchange and deliberations on key issues.

HE Times on 09th June 2017 took one such delegation of Higher Technical Education to the Department of Science and Technology (DST), Government of India at Technology Bhawan, New Delhi. Delegation led by Mr Sumant

Parimal, Bureau Chief, HE Times, and comprised of Dr. H.R. Mahadevaswamy, Principal, Jawaharlal Nehru National College of Engineering (JNNCE), Shimogga, Mr Narasimha Murthy Nagaraja, Secretary, National Education Society (NES), Shimogga, Proff. Shanthi Kiran, Deptt. of Mechanical Engineering, JNNCE and Mr Ashok Pradhan, Entrepreneur and Founder of an Engineering firm.

From Department of Science and Technology, team was led by Shri Chander Mohan, Scientist-G and Head SEED, KIRAN and NCSTC Division, comprising of team members Mrs Namita Gupta, Scientist F, KIRAN Division, Dr

Pamposh Kumar, Scientist F, NCSTC Division, Dr Sunil Agarwal, Scientist E, SEED Division, Dr Rashmi Sharma, Scientist E, SEED and NCSTC Division, Dr Konga Gopikrishna, Scientist D, SEED Division, Dr Vandana Singh, Scientist D, KIRAN Division, Shri Pawan, Scientist B, SEED Division.

Mr Chander Mohan, highlighted role of DST in general and in particular role of programs like NCSTC (National Council for Science and Technology Communication), SEED (Science for Equity, Empowerment and Development) and KIRAN (Knowledge, Involvement, Research, Advancement through Nurturing) in

promoting and creating conducive environment for scientific research & creating scientific awareness among various communities.

The programmes of NCSTC aims at building capacity for informed decision making in the community and promote scientific thinking. It is devoted towards societal upliftment through the dissemination of scientific knowledge in an informed manner and builds programmes with the help of different media which percolate down to every nook and corner of the society.

One of the interesting program under NCSTC is Science Express, now in its ninth consecutive run as one of the flagship initiatives of DST, is

focusing on the theme of 'Climate Action'. 9th phase of Science Express known as "Science Express Climate Action Special (SECAS) II", launched on 17th Feb., 2017, it is scheduled to travel to 68 stations in 23 states and UTs covering over 19000 KM across India. Till now more than 1.56 corers visitors have visited Science Express, comprising of various scientific labs and demo models, since its inception with visitors profiles spread from Students to teachers to general public.

SEED has broad objectives of providing opportunities to motivated scientists and field level workers to take up action oriented and location specific projects aiming towards socio-economic upliftment of poor and disadvantaged sections of the society through appropriate technological interventions especially in the rural areas. One such SEED initiative exclusively targeted for rural community is 'TARA' (Technological Advancement for Rural Areas) with objective to provide long term core support to Science based Voluntary Organizations/field institutions to promote and nurture them as "S&T Incubators" / "Active Field Laboratories". TARA scheme is also focusing on adoptive R&D in space of Water Conservation and Sanitation.

KIRAN has objectives to increase the number of women researchers in India, to provide Research grants particularly to those female researchers and technologists who had to take a break in career owing to household reasons and to bring about, as far as achievable, gender parity in the field of science and technology. KIRAN team is also focusing on Skill Development among rural Women for Science and Technology communication.

Mr Chander Mohan and his team

has highlighted their willingness to collaborate with media like HE Times to create awareness on various schemes and programs under DST and for taking Science and Technology Communication to the masses. Bureau Chief of HE Times Mr Sumant Parimal has highlighted contribution and commitment of HE Times in creating awareness on various government programs and initiatives among masses.

Speaking on this occasion, Mr Narasimha Murthy Nagaraja, Secretary, NES, Shimogga has highlighted contribution of NES in spreading scientific temperament among children through 'School Scientist' programs in its various schools since NES inception in 1946. NES is engaged with DST since last seven years and conducting "Inspire Camp" for 11th Standard Students of various schools it operates around Shimogga district of Karnataka. Mr Nagaraja has further stressed need of collaboration between NES and DST on Skill Development programs for Women for scientific research and development.

Speaking on this occasion, Dr. H.R. Mahadevaswamy, Principal, JNNCE, has asked for support from DST on JNNCE projects like bio diesel plant expansion for supply to various buses as fuel additive to reduce pollutants coming out from buses. He has also stressed on need to collaboration with DST for commercializing pilot projects on waste management e.g. conversion of cashew shell skin to the ethanol for commercial purpose. Cashew waste is predominantly found in Malnad region of Karnataka, and if large commercialized waste processing plants are being setup, then it may create additional production capacity for Ethanol in state. ■

Bringing Wellness to India



29 - 31 August 2017
Halls 7A, B & C
Pragati Maidan, New Delhi



"At the Wellness India 2017 expo, well-established players alongside new breakthrough businesses will showcase the latest innovation from within the health & wellness, organic and biotech sectors, and communicate fresh ways of how we should think about our well-being. The event will showcase many new and cutting edge technologies available to help us improve our lifestyle, and attain soundness of mind and body"

Prem Behl
Chairman
Exhibitions India Group

Incorporating
Health India Expo + Biotech India Expo + Organic India Expo



care products, biotech, and so on? Again, the answer is in the affirmative.

Emboldened by this vision, and with our decades of experience in organising relevant trade shows, Exhibitions India Group is delighted to announce the **1st edition** of the **Wellness India expo 2017** at Pragati Maidan, New Delhi, from **August 29-31, 2017**. Co-organised by the India Trade Promotion Organisation (ITPO), and supported by the ministries of rural development and tourism, the Wellness India expo 2017 will showcase all aspects of traditional Indian forms of natural remedies and medicines for health and wellness (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Homeopathy, etc.), traditional medicines, herbals, nutrition, organic products and services, beauty, fitness, spas, rejuvenation, holistic living, biotechnology applications, bio-medical devices, etc.

Seminars and discussions on traditional forms of medicines, Yoga, Ayurveda, diet, fitness, therapies, beauty, medical biotech, agri biotech, food and nutrition, organic farming, organic foods, natural remedies, etc., will underscore India's 5,000 years of knowledge and skills in the domain of medical sciences.

For further information, please visit: www.wellnessindiaexpo.com



Day 1: 29 August 2017: Health Day	
1000-1115 hrs	Opening Ceremony
1115-1130 hrs	Tea Break
1130-1300 hrs	Mainstreaming Ayush: Staying Healthy
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1515 hrs	Yoga: Science of Infinite Possibilities
1515-1530 hrs	Tea Break
1530-1645 hrs	Fitness through Diet, Therapies, Beauty, Exercise, etc.
Day 2: 30 August 2017: Bio Day	
1030-1130 hrs	Medical Biotech: Making future's medicines
1130-1145 hrs	Tea Break
1145-1300 hrs	Agri Biotech: Produce More with Less
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1515 hrs	Animal Bio: Move the World for Animals
1515-1530 hrs	Tea Break
1530-1645 hrs	Bio Informatics: Makes Research Easier
Day 3: 31 August 2017: Organic Day	
1030-1130 hrs	Organic Farming: Scripting a Success Story for India
1130-1145 hrs	Tea Break
1145-1300 hrs	Smart Foods for Wellness
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1515 hrs	Organic Medicines: Ancient Preparations for Modern Times
1515-1530 hrs	Tea Break
1530-1645 hrs	Organic Consumer Products: Together for a more Organic world

We live in stressful times, and are often exposed to potential emotional and physical health challenges. If untreated, consistently high stress levels can lead to chronic conditions and serious health problems, including anxiety, insomnia, muscle pain, high blood pressure, a weakened immune system contributing to the development of major illnesses, such as heart disease, depression, obesity, etc. Despite this, people of all ages are increasingly being made aware of health and wellness remedies, and methods to stay healthy.

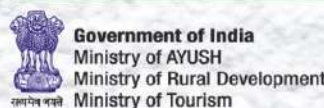
Interestingly, the Indian wellness industry is estimated to be \$23.3 billion by FY20 (according to a report by FICCI and EY), while the Indian

organic food market is estimated to reach \$1.36 billion (according to a study conducted by ASSOCHAM and private research firm TechSci Research). In biotechnology, India is amongst the top 12 destinations in the world and ranks third in the Asia-Pacific region. Each of these statistics point to truly impressive accomplishments!

Can India emerge as a global soft power in propagating wellness? Clearly, the answer is in the affirmative with PM Modi's call for an International Yoga Day as an apt way to contribute to world peace.

Does India have the skills to promote what's next in natural remedies, including Yoga, alternative medicines, Ayurveda, nutrition, organic, herbal and natural personal

... Supports ...



Incredible India



Media Partner



Co-Organiser



India Trade Promotion Organisation (ITPO)
(A Government of India Enterprise)
Department of Commerce

For information, registrations & bookings, please contact:

Saurav Aikat | +91 9811 726 636
+91 11 4279 5099 | saurava@eigroup.in

www.wellnessindiaexpo.com

Organiser



Exhibitions India Group

चिंता ना हो तो व्यक्ति किसी कार्य को करने के लिए प्रेरित नहीं होगा, लेकिन अगर चिंता का स्तर काफी बढ़ जाए तो व्यक्ति मानसिक रूप से बीमार हो जाता है।

अधिक होती है जैसे- बच्चों की पढ़ाई, वक्त पर घर नहीं पहुँचना, पति का ऑफिस से लेट आना, बेटा या पति के साथ किसी दुर्घटना की आशंका भर जाने का डर, बुढ़ापे की चिंता, कभी खूद की अस्वस्थता एवं कमजोर दिखना, बच्चों के स्वास्थ्य की चिंता और ना जाने कितनी सारी चिन्ताएं, धीरे-धीरे जाने अनजाने ये चिन्ताएं कब विकराल रूप लेकर एक मानसिक बीमारी चिंता मनोरोग का रूप ले लेती है पता नहीं चलता।

चिंता मनोरोग होने के दौरान व्यक्ति में अनेक शारीरिक मानसिक एवं व्यावहारिक बदलाव दिखते हैं जैसे हृदय की धड़कन बढ़ जाना, हाथ-पाव कांपना, गर्मी लगना, पसीना आना, मुख सुखना, हाथ-पाव ठंडे पड़ना, बार-बार पेशाब-पखाना जाना, झिनझिनी महसूस करना इसी प्रकार मानसिक बदलाव के लक्षण दिखने लगते हैं जैसे व्यक्ति के अन्दर अनिश्चितता का भाव प्रबल होने लगता है अपने काम और खूद के लिए डरा एवं भयभीत महसूस करना, नींद नहीं आना, चिन्ता स्वप्न में घिरा पाना, यौन ईच्छा में कमी आना, शरीर में बीमारी महसूस करना। कभी-कभी गले में कुछ अटका, पेट फुला और कुछ चलता महसूस होने लगता है। इस रोग के पीछे कई कारण हैं जैसे जैविक कारण, मनोवैज्ञानिक कारण एवं वातावरण सम्बन्धी कारण, कई अध्ययनों में पाया गया है कि जिसके परिवार में चिंता मनोरोगी थे उनके बच्चों को भी इस मानसिक बीमारी से ग्रसित पाया गया।

ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम में उत्तेजना से चिंता के लक्षण पाये जाते हैं। इसके अलावे न्यूरोट्रांस मीटर्स के रसायन में असमानता भी चिंता उत्पन्न करते हैं। चिंता मनोरोग के मनोवैज्ञानिक कारण भी हैं जैसे अहम् चिन्ता (Ego-anxiety) इसमें Ego-superego अहम् और पराअहम् की विरोधी भावों की वजह से चिंता उत्पन्न होती है इसमें इसकी उत्पत्ति अचेतन मन में उत्पन्न काम (Sex) एवं आक्रामक इच्छाओं तथा चेतन के वास्तविक या नैतिक मूल्यों के बीच उत्पन्न द्वन्द्व से होती है। चेतन एवं अचेतन में अपने किए गये गलत व्यवहार से व्यक्ति चिन्तित रहता है। इसके अलावे चिंता वाह्य उत्तेजनाओं के कारण सीखी हुई प्रतिक्रिया होती है जैसे बचपन में घर में माँ को छिपकिली से डरते देखना या भूत-प्रेत की भयानक कहानियाँ सुनना, बच्चे के दिमाग में इतना डर पैदा करता है कि धीरे-धीरे वह भी डरने लगता है और ऐसी परिस्थिति उसके अन्दर चिंता उत्पन्न कर देती है। अक्सर कमजोर व्यक्तित्व वाले किसी भी परिस्थिति का सामना समायोजित ढंग से नहीं कर पाते हैं और हर परिस्थिति के नकारात्मक स्वरूप को पहले देखकर डर जाते हैं एवं सशक्त होकर चिंता रोग से ग्रसित हो जाते हैं। यही आधुनिक दौर में चिंता रोग एक बड़ी मानसिक बीमारी के रूप में उभर कर सामने आ रहा है। नशीले पदार्थों के अत्यधिक सेवन से भी चिन्ता रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। ■

जीवन शैली को प्रभावित करता है

चिंता रोग

एक भविष्य उन्मुख मनोदशा!

डा० बिन्दा सिंह
क्लिनिकल सायकलोजिस्ट

चिंता करना मनुष्य का स्वभाव है, जीवन है तो चिंता है। मनोचिकित्सकों एवं मनोवैज्ञानिकों की माने तो सामान्य सीमा के

अन्तर्गत की गई चिंता शरीर की प्रतिरोधक क्षमता है और यह किसी भी व्यक्ति के शरीर को संभावित खतरों से बचाने में सहायक होता है। अगर चिंता ना हो तो व्यक्ति किसी कार्य को करने के लिए प्रेरित नहीं होगा, लेकिन अगर चिंता का स्तर काफी बढ़ जाए तो व्यक्ति मानसिक रूप से बीमार हो जाता है, शायद इसीलिए पुरानी कहावत है अधिक चिंता चिता पर ले जाती है। अतः चिन्तन

करें चिंता नहीं।

एक माता-पिता अपनी बेटी को ईलाज के लिए लाये जो चिंता की बीमारी से परेशान थी। लड़की ने कहा उसे किसी बात की दिक्कत नहीं है उसे सिर्फ इस बात से डर है कि उसके माता-पिता उसकी शादी करना चाहते हैं और वह अपने माता-पिता को अकेला छोड़ना नहीं चाहती, इसी चिंता में वह खाना-पीना छोड़ दी और जीना नहीं चाहती है।

चिंता जब हृद से अधिक हो जाए तो वह मानसिक चिंता (Anxiety disorder) हो जाता है। यह हर समय, हर देश, हर जाति एवं हर सेक्स में होता है। अगर पुरुषों में 20 प्रतिशत होने के चान्स रहता है तो महिलाओं में 60 प्रतिशत होते हैं, यही वजह है कि महिलाएँ पुरुषों से अधिक चिंता मनोरोग से ग्रसित रहती हैं। हम भविष्य की चिंता करते हैं और अतीत के बारे में सोच कर तनावग्रस्त हो जाते हैं लेकिन चिंता एवं तनाव आपस में ऐसे मिल जाते हैं कि भविष्य अन्धकारमय लगने लगता है और वर्तमान सशक्त एवं घबराहट भरा लगने लगता है। यही वजह है कि आज चिंता रोग आम बीमारी होती जा रही है। चिंता से कई मानसिक बीमारियों जैसे सिजोफ्रेनिया एवं डिप्रेशन होने का डर बना रहता है। छोटी-छोटी वेबुनियाद चिन्ताएं धीरे-धीरे व्यापक चिन्ता का रूप ले लेती हैं। महिलाओं की चिन्ता छोटी-छोटी बातों को लेकर



AROMATHERAPY

Healing effects of essential oils

▲ Dinesh Mahajan

Today, people all over the world are paying attention to the healing effects of essential oils, as scientists conduct research in an attempt to learn more about the effects of these aromas. Aromatherapy has been an indispensable part of humankind for over 5000 years. It has innumerable uses in humankind.

WHAT IS AROMATHERAPY?

The term Aromatherapy is a combination of two words where AROMA comes from a greek word

meaning spice and therapy is a medical term which means curative treatment. Aromatherapy is the use of therapeutic oils extracted from natural plant matter in order to encourage good health, equilibrium and well being. It is holistic and alternative system of treatment that is gaining popularity as a system of complementary medicine. Aromatherapy acts in accordance with holistic principles: it awakens and strengthens vital energies and self healing capabilities of the patient.

HISTORY OF AROMATHERAPY

Little is known about the history of

aromatherapy, or where it is originated specifically, but the Egyptians are credited with developing one of the first distillation machines to extract oils from certain plants- cedarwood, clove, cinnamon, to name a few, which were used to embalm dead. The practice of using infused aromatic oils as a mood enhancer, however, is thought to have roots of china.

The Greeks also played a role in the history of aromatherapy. Megallus, a greek perfumer developed a fragrance he called Megaleion, which consisted of myrrh. The father of medicine Hippocrates is said to have for healing purposes. Greek mythology claims the gods were gifted with the knowledge of perfumes and fragrance.

The actual term 'Aromatherapy' first originated in 1937, on the heels of Gattefossé's discovery that lavender oil helped to cure his burn. French surgeon Jean Valnet used essential oils to help heal soldiers' wounds in World War 2, providing the medical therapy of aromatherapy.

HOW AROMATHERAPY WORKS

Aromatherapy works at different levels on the human body at the same time.

COMPRESSES- For hot compresses,



add a few drops of oil to a bowl of very hot water, soak a clean cloth in the water, wring out the excess and place the cloth over the affected part, repeat as often as is necessary. Cold compresses can be made in the same way by using cold water.

ointments- They can be made by adding oil to a cream base.

USE IN THE BATH- Adding oil to a hot bath allows them to come into contact with the whole of the skin at the same time as they are being inhaled into the respiratory system.

MASSAGE- During an aromatherapy massage, aromatic molecules of the essential oil have a therapeutic effect both through inflation and through absorption into the skin.

STEAM INHALATIONS- These help

Aromatherapy has been an indispensable part of humankind for over 5000 years. It has innumerable uses in humankind.

to clear the lungs and sinuses of congestion and infection.

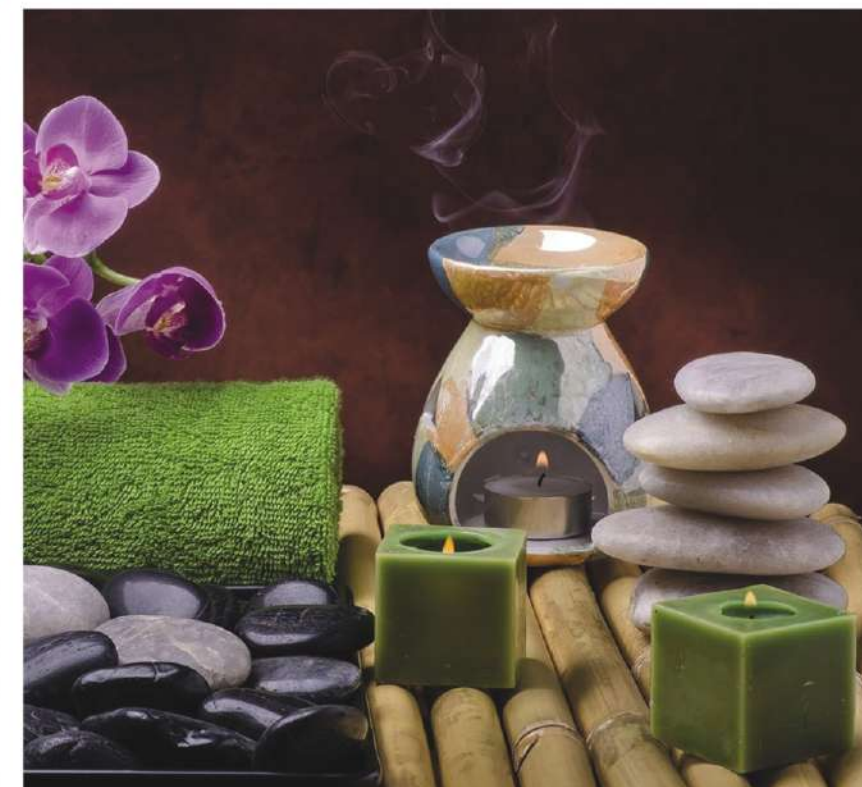
DIRECT APPLICATION- There are few specific occasions when applying essential oils directly to a trouble spot is safe.

IN AROMATHERAPY- There are two types of oils, essential oils and carrier oils also called as base oil or plain oil, is a vegetable or nut oil that is used to dilute essential oils for massage or in any other situation when the oil is to be applied directly to the skin. The essential oil disperses in the carrier oil, allowing a small quantity of the former to be spread over quite a large area of body.

The more saturated an oil, the thicker its constituency and the

longer it can be stored without refrigeration. Also, the lower the value of iodine, the better the oil will keep. Some oils contain other ingredients that improve their preservation, such as sesame oil.

According to my experience of approximately 15-16 years of practice Lavender oil is a magic oil. It should be present at all work places and homes, specially at every kitchen. Because of its properties analgesic, anticonvulsive, antidepressant, antimicrobial, antiphylogistic, anti-beumatic, antiseptic, antispasmodic, antitoxic, antiviral, bactericidal, choleric, cytophylactic, decongestant, deodorant, detoxicant, diuretic, fungicidal, hypotensive, insecticidal, nervine, parasiticidal, restorative, sedative, stimulant, tonic, vulnerary. ■





स्त्री स्वास्थ्य और कैल्शियम

कोशिकी कथन

आज की जीवनशैली इतनी व्यस्त है कि लोग अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाते और इस वजह से कई तरह की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ परेशान करने लगती हैं। खासकर महिलाओं की स्थिति ज्यादा अच्छी नहीं होती क्योंकि पूरे परिवार की जिम्मेदारियों को साथ लेकर उन्हें चलना होता है। हर स्त्री एक बेटी के साथ-साथ माँ भी होती है। खासकर जब वह माँ होती है तो बहन और पत्नी होने के साथ किसी भी तरह के समझौते के लिए तैयार नहीं होती। उनके बच्चे ही उनके जीवन का अर्थ होते हैं और अपने बच्चे व परिवार की खुशी के लिए माँ कुछ भी कर सकती है।

इतनी सारी मानसिक व शारीरिक जिम्मेदारियों से दबे होने के कारण महिलाएँ स्वयं को

नज़रअंदाज करती हैं। खुद को नज़रअंदाज करने की ये आदत आगे चलकर काफी घातक साबित होती है इसलिए तेजी से बदलते समय की जरूरत को समझते हुए व बढ़ती जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं को भी जरूरत है अपने स्वास्थ्य व खानपान को दुरुस्त रखने की। स्वस्थ खानपान और व्यायाम के अलावा आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं एवं उनसे बचाव की जानकारी उन्हें अवश्य होनी चाहिए। आमतौर पर भोजन में कुछ खास किस्म के पोषक तत्वों की कमी होने से महिलाएँ स्वस्थ जीवन से वंचित रह जाती हैं। उनके भोजन में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्वों का होना अतिआवश्यक है। ऐसा ही एक बहुत ही महत्वपूर्ण तत्व है कैल्शियम। भोजन में इसकी उचित मात्रा में मौजूदगी महिलाओं के लिए बहुत लाभकर साबित हो सकती है।

कैल्शियम एक बहुत ही जरूरी तत्व है व हमारे

शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक होता है। यह प्रोटीन के साथ मिलकर हमारे शरीर में कोशिकाओं को बनाने का काम करता है। हमारे खानपान के साथ लिए गए कैल्शियम का एक प्रतिशत हिस्सा मौसपेशिक गतिविधि, 99 प्रतिशत हार्मोनल स्वाव व अन्य मेटाबोलिक गतिविधियों में खपत होता है। यह हमारे हड्डियों व दाँतों को आकार व मजबूती प्रदान करने में काम आता है।

कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए अनिवार्य पोषक तत्व है जिसका इस्तेमाल बचपन से ही हमारे शरीर के हड्डियों के गठन में होता है। इसकी कमी से हड्डी का निर्माण प्रभावित हो सकता है। इसकी कमी से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, रिकेट्स, हार्ट डिजीज, टेढ़े-मेढ़े पैर व हड्डियों में विकृति आर्थराइटिस व ऑस्टोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। वैसे भी स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार कुपोषण का खतरा लड़कों की

तुलना में लड़कियों में ज्यादा होती है।

सामाजिक तौर पर बच्चे को जन्म देने से लेकर उनके स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्त्री की है लेकिन लड़कियों की सेहत पर सबसे कम, ध्यान दिया जाता है। ऐसी लड़कियों को प्रेग्नेंसी व ब्रेस्ट फीडिंग के दौर में ज्यादा परेशानियाँ होती हैं। महिलाओं को चाहिए की वे पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम व अन्य पोषक तत्व अपने भोजन में लें। कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है दूध व डेयरी उत्पाद। दुग्ध उत्पाद वसा से भरपूर होते हैं ऐसे में महिलाएँ ब्रोकोली, शलजम व पालक जैसे विकल्प भी अपना सकती हैं। मीट में कम वसा पाया जाता है परंतु यह कैल्शियम की कमी को पूरा करता है। इसके अलावा कैल्शियम के दो प्रमुख सप्लीमेंट्स हैं कैल्शियम कार्बोनेट व कैल्शियम-साइट्रेट। कैल्शियम कार्बोनेट में 40 प्रतिशत कैल्शियम व कैल्शियम साइट्रेट में 21 प्रतिशत कैल्शियम पाया जाता है। सोया मिल्कव्हीट

ब्रान इसके आसानी से उपलब्ध होने वाले विकल्प हैं। कैल्शियम की कमी सूजापन, हाथों में कैंपकपाहट, मौसपेशियों में दर्द आदि का कारण बन सकती है। सही इलाज न मिल पाने पर काफी खतरनाक परिणाम हो सकते हैं। हालाँकि इसकी अधिकता भी परेशानी का सबब बन सकती है। इसके सप्लीमेंट्स के अधिक उपयोग से किडनी की समस्या, पथरी रोग व कब्ज की शिकायत हो सकती है इसलिए बेहतर है कि इसके प्राकृतिक स्रोत ही प्रयोग में लाए जाएँ। महिलाओं को मेनोपॉज के बाद कैल्शियम की जरूरत ज्यादा होती है ताकि वे ऑस्टोपोरोसिस जैसी बीमारी से बच सकें। हड्डियों के फ्रैक्चर होने की संभावना इस तत्व की कमी के कारण बढ़ जाती है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अपने व गर्भ में पल रहे शिशु पर ध्यान देने की अधिक आवश्यकता होती है। बचपन या किशोरावस्था में अस्थि-मज्जा बनाने और बाद में

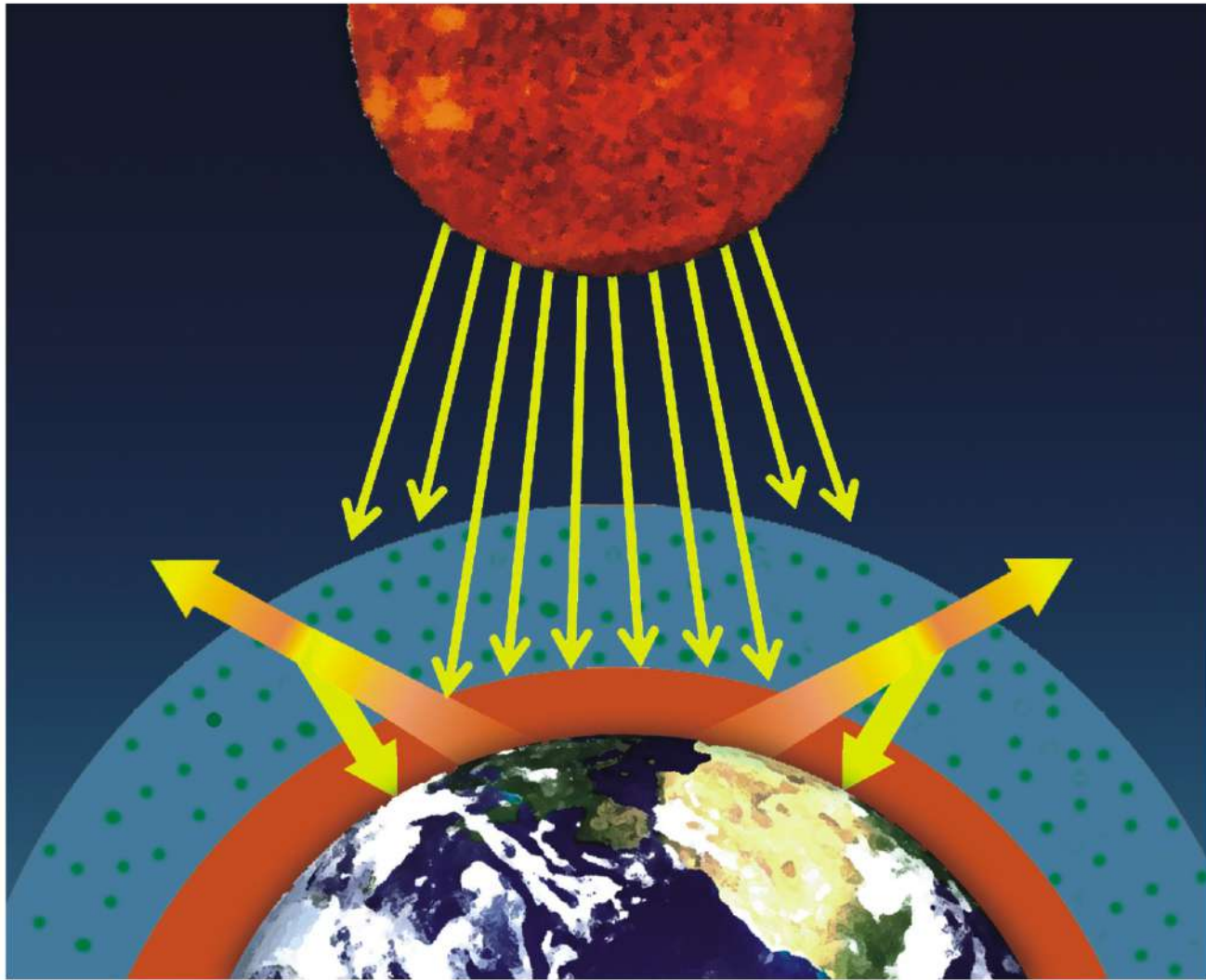
ऑस्टोपोरोसिस और हड्डियों से जुड़ी अन्य बीमारियों से बचने के लिए उन्हें कैल्शियम युक्त आहार लेना चाहिए क्योंकि इसकी कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और उनमें फ्रैक्चर्स होने लगते हैं। लड़कियों के द्वारा किशोरावस्था में लिया गया पर्याप्त कैल्शियम उन्हें बाद में बहुत लाभ पहुँचाता है। इसलिए उनके खाद्य पदार्थ आहार में कैल्शियम की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिए। आजकल बाजार में कैल्शियम की गोलियाँ आसानी से उपलब्ध होती हैं। महिलाओं में 35 वर्ष के बाद कैल्शियम की खपत बढ़ जाती है खासकर मेनोपॉज के बाद। इसलिए खाने में जूस व अनाज सही मात्रा में लेते रहना चाहिए। संतरे का जूस इस समय फायदा पहुँचाता है। हम जो भी खाते हैं वो हमारे शरीर के रसायनों के साथ मिलकर प्रतिक्रिया करता है। इसका असर हमारे मन और शरीर पर अलग-अलग तरह से होता है। उदाहरण के लिए जिस तरह सभी बीमारियों के लिए एक दवा नहीं दी जाती है उसी प्रकार हर व्यक्ति को आधारभूत संरचना अलग होने के कारण शरीर में कैल्शियम की माँग भी अलग होती है। वैसे ही गर्भावस्था की

महिलाओं में शरीर में कैल्शियम की माँग उम्र के अनुसार

आयु वर्ग	कैल्शियम की मात्रा
11-24	1200-1500mg
25-50	1000 mg
65 साल से ज्यादा	1500mg
गर्भावस्था के दौरान	1200-1500mg

स्थिति किसी भी महिला की जिंदगी के खुशनुमा दौर में से एक होता है। उस दौरान लिया गया कैल्शियम गर्भवती माता व बच्चे दोनों के लिए कारगर सिद्ध होता है। अण्डे को एक कम्पलीट फूड माना गया है पर अगर वजन ज्यादा हो तो अण्डे का सिर्फ सफेद वाला भाग ही खाएं। यह शरीर में कैल्शियम के साथ अन्य पोषक तत्वों की भी पूर्ति करता है।

बच्चों को प्रतिदिन 110 मि.ग्र. तक कैल्शियम लेना चाहिए। यह हड्डियों व दाँतों के लिए आवश्यक तो है ही और इसकी कमी हो जाए तो यह महिलाओं में ऑस्टोपोरोसिस रोग का खतरा उत्पन्न कर देता है जो प्रायः बुजुर्गों की बीमारी के रूप में जाना जाता है। संभवतः यही कारण है कि महिलाओं को किशोरावस्था के दौरान कैल्शियम से भरपूर तत्व दूध, फूलगोभी, सेम आदि को विशेष महत्ता प्रदान करनी चाहिए तथा वे सजग रहें ताकि आगे चलकर उन्हें तकलीफ न उठानी पड़े। ■



ग्रीन हाऊस इफेक्ट

विश्व में प्रदूषण एवं बढ़ते तापमान है चिंता का कारण

▲ डा. सुनील कुमार 'प्रियबच्चन'

ग्रीन हाऊस इफेक्ट के कारण हमारे जलवायु में परिवर्तन होने के साथ-साथ हमारी कृषि भी प्रभावित हो रही है। वर्षा के आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि इस पृथ्वी पर असमान बारिश का मुख्य कारण तापमान में वृद्धि होना है। हमारी कृषि पद्धति भी बदलने लगी है। मौजूदा कृषि-प्रणाली में बदलाव आता जा रहा है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण जब कार्बन-उत्सर्जन

घटाने पर जोर दिया जाने लगा तो कई देशों में विकल्प स्वरूप जैव-ईंधन के इस्तेमाल को महत्व दिया जाने लगा और इससे भी कृषि जगत् से खाद्यान्न का एक बड़ा हिस्सा गायब होने लगा है और इनकी जगह बायो डीजल पैदा करनेवाले पौधों को खेतों में विशेष जगह मिलने लगी है। उदाहरण स्वरूप, पश्चिमी दुनिया के अधिकांश सुखी संपन्न देश बायो एथनॉल एवं डीजल बनाने हेतु मक्का, रेपसीड, चुकुन्दर एवं जेट्रोफा आदि फसलों का अब उत्पादन बढ़ा रहे हैं। हमारे देश में भी पारंपरिक कृषि को छोड़कर लोग जेट्रोफा जैसे पौधों के पीछे हाथ धोकर पड़ गए हैं। वहीं ब्राजील ने अपने यहाँ

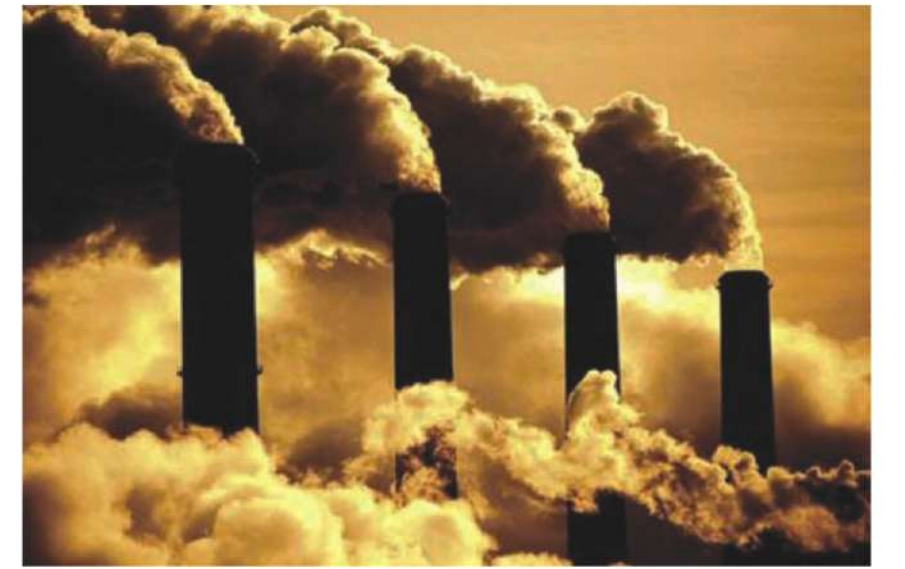
प्राकृतिक वनों को बड़े पैमाने पर काटते हुए वहाँ रेपसीड की खेती प्रारंभ कर दी है। इन सबों का यह नतीजा हुआ है कि आज बढ़ती जनसंख्या के लिए खाद्यान्न की कमी होती जा रही है। फिर दलहनी फसलों के उत्पादन में भी कमी होने के कारण महंगाई फिर से अपना सिर उठाने लगी है।

पृथ्वी पर बढ़ते तापमान के असर से हमारी धरती पर कई क्षेत्र और अधिक गर्म एवं आर्द्र हो जाएंगे। यथा मध्य पूर्व भारत, पश्चिमी आस्ट्रेलिया एवं उत्तरी-पूर्वी अफ्रीका क्षेत्र। दक्षिणी अमेरिका एवं उत्तरी मध्य भारत जैसे कई प्रदेश बाढ़ग्रस्त हो जा सकते हैं, नतीजतन यहाँ की उपजाऊ भूमि बाढ़ की

चपेट में आ जाएगी एवं यहाँ कृषि की पैदावार अचानक घट जाएगी। कुछ विद्वानों का यह भी मत है कि ग्रीन हाऊस इफेक्ट की वजह से विश्व की जलवायु में अस्थिरता आएगी और पुनः एक नए युग का आरंभ होगा। विश्व मानचित्र पर से कई प्रदेश यथा बांग्लादेश, मालदीव, अंडमान-निकोबार आदि जलमग्न हो जा सकते हैं।

सन् 1997 में क्योटो प्रोटोकॉल हुआ था जिसके तहत विकसित देशों को वायु प्रदूषण सन् 2012 तक घटाकर 1990 के स्तर से 6 से 8 प्रतिशत कम करना था लेकिन अमेरिका, आस्ट्रेलिया एवं कनाडा इन शर्तों से मुकर गए। बड़े देशों ने अपनी अर्थव्यवस्था को ही प्राथमिकता दी, नतीजतन उधर सन् 1990 से 2000 के बीच हवा में कार्बन की मात्रा 9.1 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ी और हमारे वायुमंडल में जहर घुलता रहा एवं हमारे पर्यावरण बचाव संबंधी विचार धराशायी होते रहे। वहीं यूरोपीय संघ ने प्रदूषण पर ध्यान दिया और कार्बन उत्सर्जन में 1.4 प्रतिशत की कटौती की जिसमें जर्मनी एवं ब्रिटेन का विशेष योगदान रहा।

उसी प्रकार सन् 1994 ई० से 170 देशों ने जलवायु-समझौते पर हस्ताक्षर कर ग्रीन हाऊस गैसों का उत्सर्जन सन् 2000 तक घटाकर 1990 के स्तर पर ले जाने का संकल्प लिया। इसमें कुछ सफलता भी मिली परन्तु हमारे विश्व के अमीर देश इस खुशनुमा धरा की आबोहवा बिगाड़ने में नहीं हिचके। अंतर्राष्ट्रीय जलवायु संधि में, यथा दिसम्बर 1997 का जापान में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय जलवायु संधि में, आने वाले दिनों में मुख्य रूप से तीन ग्रीन हाऊस गैसों यथा कार्बन-डाईऑक्साइड, मिथेन एवं नाइट्रस ऑक्साइड के उत्सर्जन स्तर में कमी लाने का वायदा किया जाता रहा है परन्तु अभी तक इसमें विशेष सफलता नहीं मिली है। तापक्रम



जलवायु परिवर्तन के एक प्रमुख तत्व है और तापमान बढ़ाने में सी० एफ० सी० बहुत हद तक जिम्मेदार रहा है। ऐसी स्थिति में संसार के कई समझदार देशों ने अपने यहाँ सी० एफ० सी० पर प्रतिबंध लगा दिया है एवं इसके उपयोग को कम करने के लिए नए-नए विकल्प ढूँढ़े जा रहे हैं। आज विश्व में यह प्रयास किया जा रहा है कि क्लोरिनरहित क्लोरो-फ्लोरो कार्बन विकसित किए जा सकें। अपने वायुमंडल के उपर मौजूद रक्षा कवच ओजोन मंडल की परत की रक्षा हेतु सन् 1978 में ही विश्व पर्यावरण संबंधी संस्थाओं ने ऐरोसोल क्लोरो-फ्लोरो कार्बन के प्रयोग पर रोक लगा दी है जिसके बावजूद आज विश्व में करीब 750 हजार टन यह गैस हर साल हमारे वातावरण में छोड़ी जा रही है जिसके परिणाम आनेवाले दिनों में भयावह हो सकते हैं।



आज समूचे विश्व में प्रदूषण एवं बढ़ते तापमान के कारण लोग चिंतित नजर आ रहे हैं। अतः भूमण्डलीय ताप को नियंत्रित करने के लिए उपाय किए जा रहे हैं। विश्व के प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग में विकसित एवं अमीर देश सबसे आगे हैं। अतः धड़ल्ले से प्राकृतिक संसाधनों के हो रहे दुरुपयोग पर लगाम लगाना जरूरी हो गया है।

जीवाश्म ईंधन के दहन से कार्बन-डाईऑक्साइड, कार्बन मोनो ऑक्साइड आदि हानिकारक गैसें हमारे वातावरण में भारी मात्रा में पहुँच रही हैं अतः जीवाश्म ईंधन के दहन में कमी लाते हुए इसके वैकल्पिक ऊर्जा के स्रोतों को सही समय पर ढूँढ़ कर उसका ज्यादा प्रयोग करना होगा। इस दिशा में कई महानगरों में सी० एन० जी० एवं एल० पी० जी० का प्रयोग सफल हुआ है। जनचेतना को जागृत करते हुए समूचे संसार में ग्रीन हाऊस गैसों के उत्सर्जन पर सही में पाबंदी लगानी होगी एवं इसमें मीडिया की अहम् भूमिका संभव है।

साथ ही रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग कम करके उनकी जगह जैविक खादों का उपयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए। स्वचालित वाहनों की धड़ल्ले से बढ़ती संख्या पर अब कुछ हद तक रोक लगाने की जरूरत है। फिर कार्बन की सहायता से उपभोग की वस्तुओं को बनाने की होड़ को समाप्त किया जाना चाहिए। इसके साथ ही आज संसार में प्राकृतिक वनस्पतियों की सुरक्षा करते हुए नए-नए हरी पट्टियों का विकास करना चाहिए। दलदली भूमि एवं बढ़ते मरुस्थल पर नियंत्रण करना चाहिए। खेत-खलिहान से लेकर नगरों तक उपयोगी एवं महत्वपूर्ण पेड़-पौधों को बड़े पैमाने पर लगाने की सख्त जरूरत है क्योंकि वनीकरण एवं पादपों की सुरक्षा से वायुमंडल स्वच्छ एवं संतुलित रहता है एवं ग्लोबल वार्मिंग को नियंत्रित किया जा सकता है। ■

सूर्य नमस्कार

एक सम्पूर्ण व्यायाम

स्वस्थ तन और मन की महत्ता से हम सब अच्छी तरह वाकिफ हैं। स्वास्थ्य ही सच्ची संपत्ति होती है। इस संपत्ति को बरकरार रखने के नुस्खों से हमारी संस्कृति असंशनीय रूप से सुसमृद्ध है। इसी की एक अनमोल कड़ी है योग और ध्यान। योगासन और व्यायामों की संस्कृति भारत से शुरू हुई है। शारीरिक विषमताओं से बचने और निबटारे में योग एक सार्थक साधन है। सूर्य नमस्कार योग साधना की वह पद्धति है, जिसके अभ्यास से शरीर का सम्पूर्ण व्यायाम हो जाता है। सूर्य नमस्कार के लाभ और विधि आगे बताये गए हैं।

▲ स्वामी विद्यात्मानन्द गिरि (बापूजी)

सूर्य नमस्कार के लाभ

रोगों की प्रतिरक्षा

सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचार प्रणाली दुरुस्त हो जाती है। शरीर के सभी अंगों तक खून का प्रवाह सुचारु तरीके से कराने में सूर्य नमस्कार बहुत ही सहायक है। सही मात्रा में खून के प्रवाह से शरीर में ऑक्सीजन की कमी नहीं होती और रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है।

अनावश्यक वसा से निजात

शरीर में आवश्यकता से अधिक मात्रा में चर्बी का होना जानलेवा साबित हो सकता है। इससे कई तरह की बीमारियाँ होती हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में हर चौथा आदमी मोटापे का शिकार है। इससे निबटने के लिए जिम जाने वालों की संख्या में भारी उछाल भी हुआ है पर यह प्रयोगों से साबित हुआ है कि वसा नियंत्रण में सूर्य नमस्कार जिम की तुलना में ज्यादा सार्थक और सहायक है। यह एक सम्पूर्ण वर्जिस है जिसमें हृदय, फेफड़े और पाचनतंत्र तक शामिल हो जाते हैं और तंत्रिकाओं के जमे हुए अनावश्यक वसा कम होने लगते हैं।

बरकरार रहती है स्फूर्ति

सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर का लचीलापन बना रहता है। शारीरिक लोच की कमी के अभाव में प्रायः गठिया आदि जोड़ सम्बन्धी समस्याएं होती हैं। इस से वजन पर नियंत्रण बना रहता है और जोड़ों पर अतिरिक्त भार भी नहीं पड़ता है।

एकाग्रता में लाभदायक

स्वस्थ तन और मन का बहुत गहरा सम्बन्ध है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से एकाग्रता या सधनता की कमी से छुटकारा पाया जा सकता है। इससे सधनता में चमत्कारी तरीके से लाभ होता है। यह विद्यार्थियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है क्योंकि एकाग्रता की शिकायत अक्सर विद्यार्थियों में पायी जाती है। एकाग्रता में लाभ से कल्पनाशीलता में भी लाभ होता है।

अन्य लाभ

सूर्य नमस्कार के अभ्यास से युवापन बरकरार रहता है। इसका नियमित अभ्यास अनियमित पीरियड्स रोकने में भी लाभकारी होता है।

कैसे करें सूर्य नमस्कार ?

सूर्य नमस्कार एक श्वास सम्बंधित सर्वगीण व्यायाम है। इसमें पांच तरीकों से बारह अलग चरणों में श्वास लिया जाता है। पहली श्वास लेने की विधि को पूरक कहते हैं। इसमें धीमी और गहरी साँस लेते हैं। दूसरी श्वास लेने की विधि रेचक कहलाती है। रेचक श्वास में लम्बी साँस धीरे-धीरे छोड़ते हैं। तीसरी विधि है बहिर कुम्भक, इसमें साँस को बाहर छोड़कर रोकते हैं। सूर्य नमस्कार बारह चरणों में किया जाने वाला व्यायाम है जिसके प्रत्येक चरण के लिए एक विशेष मंत्र भी बताया गया है। सूर्य नमस्कार को शुरू करने से पहले अपने शरीर, कन्धों, गर्दन और घुटनों को तनावमुक्त और सहज छोड़ देना चाहिए। सभी मुद्राओं में दस से पंद्रह सेकंड तक स्थिर होकर रहना होता है। पूरे आसन

के दौरान आँखों को बंद रखे व अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही प्रयास करें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि प्रत्येक मुद्रा में पूरक और रेचक श्वास लेते रहें।

पहली मुद्रा

इस मुद्रा में सीधे खड़े होकर, दोनों हाथों को जोड़कर कुम्भक श्वास लेते हुए “ॐ मित्राय नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

दूसरी मुद्रा

पहली मुद्रा से निकले हुए अपनी शरीर के उपरी भाग यानी कमर तक को पीछे ले जाते हैं। इस मुद्रा में “ॐ रवये नमः” मंत्र का ध्यान करते हुए पूरक श्वास लेते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास से छाती की मांस पेशियाँ मजबूत होती हैं। साथ ही श्वास तंत्रिका स्वस्थ होती है।

तीसरी मुद्रा

तीसरी मुद्रा को उत्तासन कहते हैं। इस मुद्रा में दोनों हाथों को सिर के ऊपर से नीचे लाकर पैरों के बाहरी बगल में लगाते हैं। साथ ही इस बात का विशेष ध्यान देते हैं कि घुटने सीधे हों। इस मुद्रा में रेचक श्वास लेते हैं और “ॐ सूर्याय नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। उत्तासन के अभ्यास से शरीर का लचीलापन बरकरार रहता है और गुर्दे आदि मांस पेशियाँ स्वस्थ होते हैं।



चौथी मुद्रा

इस मुद्रा को एकपद प्रसर्णासन कहते हैं। इस मुद्रा में अपना एक पैर आगे बैठने की मुद्रा में करते हुए और दोनों हथेलियाँ उसके बगल में रखते हैं। साथ ही दूसरे पैर को पीछे की ओर इस तरह फैलाते हैं कि छाती का पूरा भार अगले पाँव के घुटने पर पड़े। इस मुद्रा में “ॐ भानवे नमः” मंत्र का ध्यान करते हुए पूरक श्वास लेने से पैरों की मांस पेशियाँ मजबूत होती हैं और गर्दन का लचीलापन बना रहता है।

पांचवीं मुद्रा

इस मुद्रा को चतुरंग दण्डासन कहते हैं। इसमें दोनों पैरों को सीधा कर पंजों पर और दोनों हाथों को सीधा कर शरीर को ऊपर उठा कर रखते हैं। इस मुद्रा में रेचक श्वास का पालन करते हुए “ॐ खगाये नमः” मंत्र ध्यान करते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास से बाजुओं की मांस पेशियाँ मजबूत होती हैं आर पोस्वर यानी अंग विन्यास सही रहता है।

छठी मुद्रा

इस मुद्रा में सिर, छाती, घुटनों और पंजों को जमीन से सटाकर कमर को ऊपर उठा कर रखते हैं। इस मुद्रा को अष्टांगासन भी कहते हैं। इसमें कुम्भक या बहिर्कुम्भक श्वास का पालन करते हुए “ॐ पूष्णे नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से पीठ और रीढ़ मजबूत होते हैं।



सावधानियाँ

गर्भवती स्त्रियों को गर्भावस्था के तीसरे महीने से सूर्य नमस्कार करने से बचना चाहिए। हर्निया, उच्च रक्तचाप और पीठ दर्द से पीड़ित लोगों को इसके अभ्यास से पूर्व उचित सलाह ले लेनी चाहिए। अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक किसी भी मुद्रा में प्रयास नहीं करना चाहिए। सभी व्यायाम और मुद्राओं का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए।

सातवीं मुद्रा

इस मुद्रा में शरीर के उपरी भाग को दोनों हाथों से सीधा करके ऊपर की तरफ उठाते हैं। इस मुद्रा में पूरक श्वास लेते हुए “ॐ हिरण्यगर्भाय नमः” मंत्र का ध्यान करने से कमर और उदर की अनावश्यक वसा घटती है और शरीर सुडौल बना रहता है।

आठवीं मुद्रा

आठवीं मुद्रा को अधोमुख श्वानासन कहते हैं। इस मुद्रा में दोनों पैरों और हथेलियों को जमीन पर बराबर रखते हुए कमर को पहाड़ की तरह ऊपर उठाते हैं। इस मुद्रा में ठोड़ी को छाती से सटाने की कोशिश करते हुए रेचक श्वास विधि का पालन करते हैं। इस मुद्रा में “ॐ मरीचये नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। अधोमुख श्वानासन के अभ्यास से रीढ़ और कमर की मजबूती बरकरार रहती है।

नौवीं मुद्रा

यह मुद्रा भी चौथी मुद्रा की तरह होती है इसलिए इसे भी एकपद प्रसर्णासन ही कहते हैं। इसमें पूरक श्वास लेते हुए “ॐ आदित्याय नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। इस मुद्रा में उस पाँव को पीछे ले जाकर फैलाते हैं जिसे चौथी मुद्रा में आगे करते हैं और दूसरे पैर को बैठने की मुद्रा में लाकर उस पर छाती का भार डालते हैं। इसमें भी दोनों हथेलियों को अगले पाँव के बगल में जमीन पर सटाकर रखते

हैं। इससे पैरों की मांस पेशियाँ मजबूत होती हैं और गर्दन का लचीलापन बना रहता है।

दसवीं मुद्रा

इस मुद्रा को उत्तनासन कहते हैं और इसमें रेचक श्वास लेते हुए “ॐ सवित्रे नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। तीसरी मुद्रा की तरह इस मुद्रा में भी शरीर के ऊपरी भाग को आगे की तरफ झुकाकर दोनों हथेलियों को पैरों के बाहरी बगल में रखते हैं। इसके नियमित अभ्यास से शरीर का लचीलापन बरकरार रहता है और गुर्दे आदि मांस पेशियाँ स्वस्थ रहते हैं।

ग्यारहवीं मुद्रा

इस मुद्रा में पूरक श्वास लेते हुए शरीर के उपरी भाग को पीछे की ओर झुकाते हैं। इस दौरान दोनों हाथों को सिर के ऊपर से ले जाते हुए हाथों को भी पीछे करते हैं। इस मुद्रा में “ॐ आकांये नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। इसका अभ्यास करने से छाती की मांस पेशियाँ मजबूत होती हैं।

बारहवीं मुद्रा

इस मुद्रा में धीरे-धीरे शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा करते हुए हाथों को जोड़ते हुए “ॐ भास्कराय नमः” मंत्र का ध्यान करते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर का संतुलन बेहतर होता है। ■

नगर परिषद, चाईबासा का कार्यालय

पश्चिमी सिंहभूम



नगर परिषद, चाईबासा की उपलब्धियाँ

1. DAY-NULM के तहत 840 बेरोजगार युवक-युवतियों को प्रशिक्षण देने का कार्य किया जा रहा है।
2. NULM के तहत महिला स्वयं सहायता समूह का गठन किया जा रहा है। समूहों को अनुदान स्वरूप राशि उपलब्ध कराने का भी प्रावधान है।
3. स्वच्छ भारत मिशन के तहत पुरे शहर का विशेष साफ-सफाई कराया गया है एवं प्रमुख चौक चौराहों का सौंदर्यीकरण कराया गया।
4. बिहार के मुख्य सड़कों में LED Light लगाया गया है एवं मुख्य सड़कों में भी LED लगाने का कार्य किया जा रहा है।
5. स्वच्छ भारत मिशन के तहत पुरे शहर में व्यक्तिगत शौचालय निर्माण का कार्य किया गया है एवं शहर के विभिन्न वार्डों में 10 सामुदायिक शौचालय का निर्माण कराया जा रहा है।
6. सम्पूर्ण नगर परिषद क्षेत्र को खुले में शौच मुक्त (ODF) करने की प्रक्रिया में।
7. विकास भवन, चाईबासा में 'गु' बैंक एवं वस्त्र बैंक का स्टॉल लगाया गया साथ ही निकट भविष्य में मोबाईल बैंक की स्थापना करने की योजना है।
8. प्रधानमंत्री आवास योजना अन्तर्गत वैसे गरीब शहरी परिवार जिनके पास सम्पूर्ण भारत में अपना पक्का मकान नहीं हो उन्हें आवास दिलाया जा रहा है। इस योजना के तहत अब-तक लगभग 1500 आवास निर्माण हेतु स्वीकृति दी गई है।
9. नगर परिषद, चाईबासा के होलिंगंधारी को SAF (Self Assessment Form) भराकर Digitalization का कार्य किया जा रहा है।
10. जन्म-मृत्यु ऑनलाईन निबंधन किया जा रहा है। 267 जन्म प्रमाण पत्र एवं 95 मृत्यु प्रमाण पत्र 24 अप्रैल तक निर्गत किया जा चुका है।



बढ़ते प्रदूषण, समय की कमी और तेज दौड़ती जिंदगी में हर्बल उत्पादों ने अपनी विश्वसनीयता बना ली है। हर्बल उत्पादों की इस शृंखला में सौंदर्य की सामग्री भी शामिल हैं।

अंजली मलिक

आंवला

आंवला औषधि के साथ सौंदर्य प्रसाधन में प्रयुक्त होने वाला प्रमुख हर्बल है। विटामिन-सी के अच्छे स्रोत के साथ यह बाल एवं त्वचा के लिए टॉनिक भी है। इसके सेवन करने से बाल सॉफ्ट, शाइनी और सिल्की होते हैं। आंवले में एंस्ट्रिजेंट के गुण पाये जाते हैं, जो मृत कोशिका को हटाने में सहायक होता है। ब्यूटी उत्पादों के मुख्य स्रोत में आंवले का व्यापक प्रयोग किया जाता है।

इस्तेमाल किया जाता है। यह त्वचा को चमकदार एवं ताजा बनाए रखता है। धमिरियों के लिए यह विशेष रूप से फायदेमंद होता है।

बादाम

इसके तेल का इस्तेमाल मसाज ऑयल क्रीम लोशन और मॉश्चराइजिंग प्रोडक्ट्स बनाने में होता है। इसके तेल से निकलने वाले नरिशिंग क्रीम से मृत कोशिका हट जाती है और त्वचा में निखार आता है।

ब्राह्मी

ब्राह्मी का सर्वाधिक प्रयोग बालों को सुंदर बनाने वाले हर्बल उत्पादों में किया जाता है। यह बालों को असमय पकने-झड़ने से रोकने एवं बालों की प्राकृतिक चमक बनाये रखने में मदद करता है।

शतावरी

इस हर्ब का प्रयोग त्वचा संबंधी परेशानियों को दूर करने में होता है। यह मुहासों और चेहरे पर पड़ने वाली झाइयों को हटाने में मदद करता है।

रक्त चंदन

फेस मसाज क्रीम या जेल में रक्त चंदन का

नागरमोथा

यह नटग्रास एवं मुस्तक के नाम से भी जाना जाता है। बाल धोने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह बालों के जड़ों में फैलकर सिबेरियस ग्रंथियों को उत्तेजित कर देता है जिससे बालों के जड़ मजबूत हो जाते हैं।

एलोवेरा

कॉस्मेटिक्स एवं हेयर प्रोडक्ट्स के लिए एलोवेरा एक जाना पहचाना नाम है। इसे प्रकृति का साइलेंट हीलर कहा जाता है। इसमें मौजूद टायरोसिनेज रसायन त्वचा की रंगत एकसमान बनाये रखता है।

जोजोबा

इसके कई चमत्कारी गुण हैं। इसका गंधहीन पतला, सुनहरा रंग का तेल त्वचा में आसानी से जंच हो जाता है। इसके तेल का प्रयोग फेश वॉश, माश्चराइजर, लीप कंडीशनर क्लीजिंग प्रोडक्ट्स के तौर पर किया जाता है।

गुलाब

यह विटामिन ई एवं विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। इसकी पंखुड़ियां ब्यूटी प्रोडक्ट के रूप में प्रयोग में लाई जाती हैं। इसकी खुशबू से तनाव दूर होता है। रोज ऑयल का इस्तेमाल फेशवॉश, फेश एवं बॉडी स्क्रव, बॉडी शैम्पू आदि में होता है।

मेथी

इसमें औषधीय गुण के अलावे इसमें सौंदर्य निखारने के कई गुण हैं। बालों के लिए यह काफी महत्वपूर्ण औषधि है।



My Yogic Path

How Many Hours per Day Do I Practice Yoga?

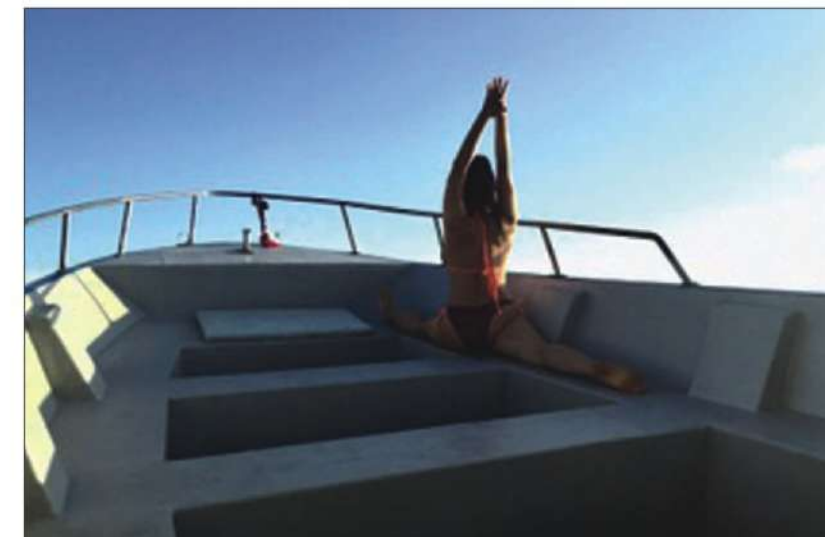
▲ K'mellia



A student asked me "how many hours do you spend to practice yoga, do you practice everyday or few times/week, teacher?", I smiled and said "what if I say no hour and none few times/week!". She looked at me with eyes of doubts, curiosity, and a lot of questions. I paused for a while and told her "to me, yoga is lifestyle, so for any single second I am living on this earth, breathing this air, achieving each sunny ray or a drop of rain ... I am practicing yoga, I am breathing in with gracefulness for the pure and new energy that I received and

breathing out with consciousness and appreciation for the reconnection is rebuilt between me and Mother Nature, Life, so I am being more gentle to the way I give to life, I am practicing yoga!" I continued "for asanas, only asana practice I don't consider it is yoga practice, I have taken it as a habit because I need to eat food when I am hungry, I need to drink water when I am thirsty so I need to practice asanas when I am in need to reconnect myself to nature and even within myself physically and mentally"

On my yogic path, there is not so much philosophy, judgmental minds on appearances, ways of approaching yoga but all is about gracefulness and respects to life and to each different life, different perspectives, different story yet Love is the only common that we human beings need. ■



रामवती नर्सिंग होम प्रा० लि०

Specialities Available

- Neuro Surgery
- Plastic Surgery
- General Surgery
- Medicine Surgery
- Paediatric Surgery
- Orthopaedic Surgery
- Laparoscopic Surgery
- Gyanae & Obs.
- Neurology



यहाँ बच्चेदानी, बांझपन, गालव्लाडर, एपेन्डिक्स, आंत का फटना, किडनी एवं मुत्र रोग का इलाज लेप्रोस्कोपिक विधि (दूरबीन) से किया जाता है।

फोन नं०: 0612-2297824, 7070897898

जे०डी० वीमेन्स कॉलेज के पास (चिड़िया घर के आगे), शेखपुरा मोड़, बेली रोड पलाई ओवर पिलर नं०-91 के ठीक सामने, उत्तर वाली रोड में, पटना-14



पवन स्नान

स्वास्थ्य के लिये लाभदायक

डा० रामदुलारी सिन्हा

पवन स्नान और वायु सेवन एक ही चीज के दो नाम हैं। इसे अंग्रेजी में एयर बाथ या मॉर्निंग बाथ भी कहते हैं, और साधारण बोल चाल में टहलना या हवा खाना। यह एक ऐसा स्नान है, जिससे शरीर की बाहरी और भीतरी दोनों सफाई साथ-साथ होती है। यह स्नान नंगे बदन अधिक उपयोगी होता है।

यदि हम इस बात को भलीभांति समझ जायें कि जिस प्रकार हम नाक से प्रतिक्षण श्वास लेते हैं, उसी प्रकार हमारी अपनी त्वचा के असंख्य छिद्रों द्वारा श्वास लेना भी अनिवार्य है तो हम पवन-स्नान की महत्ता एवं आवश्यकता से कभी भी इन्कार न करें। जिस प्रकार घर को शुद्ध और स्वच्छ रखने के लिए, घर की खिड़कियाँ और झरोखों को खोल कर अन्दर ताजी हवा का प्रवेश होने देना आवश्यक है, उसी प्रकार इस शरीर रूपी घर में त्वचा छिद्र रूपी झरोखों से होकर ताजी वायु का प्रवेश नित्य होते रहना भी आवश्यक है। कपड़ों से शरीर को सदैव लपेटे रहने से शरीर पीला पड़ जाता है, और रोम-कूप अकर्मण्य होकर शिथिल पड़ जाते हैं, और कुछ तो एकदम बंद ही हो जाते हैं, जिसका फल यह होता है कि आये दिन कब्जियत, हृदय-रोग तथा मधुमेहादि भयानक रोग सताया करते हैं।

जब पवन स्नान करने वाला विशुद्ध वायु मण्डल में नंगे बदन उचित रीति से अवगहन करने लगता है तो वह जैसे संसार के समस्त आनन्द की पीता हो, आकाश से मूक वार्तालाप करता हो, फेफड़ों को ओषजन से, जो प्रकृति माता के स्तन का अमृत ही भरता हो ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव करता है।

साल के बारहों महीने पवन स्नान सुखपूर्वक एवं आनन्दपूर्वक लिया जा सकता है। सर्दी के दिनों में टहलने या पवन-स्नान करने में जो आनन्द आता है उसका वर्णन नहीं हो सकता।

प्रसिद्ध विचारक श्री जूलियट सैनफोर्ड के शब्दों में टहलना न केवल जीवन की एक आवश्यकता है बल्कि यह एक कला है, आनन्द है, पौष्टिक तत्व है, खुशी है, प्रकृति देवी का वरदान है, और संसार की सर्वश्रेष्ठ कसरत भी है। संसार में कसरत की अनगिनत पद्धतियाँ पायी जाती हैं, जिनमें से कुछ केवल शरीर की मांसपेशियों को ही सशक्त करने वाली होती हैं, और कुछ फेफड़ों और उनसे सम्बन्धित अवयवों को, पर जितना सरल और स्वाभाविक तरीके से टहलने से शरीर के एक दो नहीं बल्कि सभी अंग सशक्त हो जाते हैं, उस तरह किसी भी अन्य व्यायाम पद्धति से नहीं होते। टहलने से बालक, जवान एवं वृद्ध समानरूप से लाभ उठा सकता है, यह इस कसरत की विशेषता है और

दूसरी विशेषता यह है कि टहलने की कसरतों से किसी का भी जी नहीं ऊबता जब कि अन्य कसरतों को लोग कुछ दिनों तक करने के बाद अक्सर छोड़ दिया करते हैं।

हम बचपन में चलना सीख कर जीवन पर्यन्त टहलते ही रहते हैं। आजकल जो लोग शहरों में रहकर और अप्राकृतिक रूप से बने वाहनों पर चलकर पैदल चलने को बुरा और फैशन के खिलाफ समझते हैं उनकी बुद्धि को क्या कहा जाये। पर यदि सच पूछा जाये तो इन गद्दे-तकियों पर बैठने वाले शहरी व्यक्तियों के लिए तो टहलने से बढ़कर दूसरी कोई कसरत है ही नहीं और सबसे सुन्दर बात जो टहलने घूमने में है वह यह है कि टहलना आराम भी है और कसरत भी है। टहलने से शरीर की कसरत हो जाती है और साथ ही साथ मन को आराम भी मिलता है। एक स्वस्थ व्यक्ति रात भर गहरी नींद सोने के बाद जब प्रातः काल अमृतमयी वायु सिन्धु में हिलोरें लेने के लिए अग्रसर होता है, तो उसका मन संसार की तमाम चिन्ता परेशानियों से ऊपर उठकर जिस प्रकार आशा शान्ति और उत्साहपूर्ण स्वर्गीय लोक में जा पहुंचता है, उसे भुक्तभोगी ही भली भांति जानता है।

जो लोग अन्य प्रकार की कोई कसरत नहीं कर सकते, उनके लिए टहलने की कसरत बहुत जरूरी

है। इससे सिर से पांव तक की 200 मांसपेशियों की हल्की-हल्की स्वाभाविक कसरत हो जाती है। टहलते समय दिल की गति एक मिनट में 72 बार से बढ़कर 82 बार हो जाती है। टहलते समय हमारी श्वास भी तेसी से चलने लगती है और अधिक ओषजन खून में पहुंच कर खून को साफ करता है। पर कसरत की अन्य पद्धतियों से दिल पर टहलने की अपेक्षा अधिक जोर पड़ता है। इसीलिए टहलना, कसरत की सर्वोत्तम पद्धति मानी गयी है।

टहलने या पवन स्नान में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि यह स्नान केवल प्राकृतिक अर्थात् शुद्ध वायु में करने से ही लाभकारी सिद्ध होती है। बिजली के पंखों आदि के कृत्रिम वायु में यह स्नान कदापि नहीं करनी चाहिए। कारण पवन स्नान के लिए किसी भी प्रकार की कृत्रिम हवा का इस्तेमाल करना अहितकर है। पंखे की हवा घूमती हुई और तीव्र होती है। ऐसी वायु, उदान वायु को खराब कर देती है तथा व्यान को रोक देता है जिससे सिर में चक्कर आने लगता है और शरीर के जोड़ों को आक्रान्त करने वाले गठिया आदि रोग हो जाते हैं।

कपड़े के पंखे की हवा पसीना, मूर्च्छा और थकावट को दूर करती है। ताड़ के पंखे की हवा कफ-पित्त और वात तीनों को कुपित करती है। बांस के पंखे की हवा गरम होती है और रक्तपित्त को कुपित करती है। अम्बर, खस, मोर के पंखों तथा बेंत के पंखों की हवा स्निग्ध तथा हृदय को आनन्द देने वाली होती है। अशुद्ध स्थान के वायु का सेवन करने से पाचन-दोष, खांसी, फुफ्फुस प्रदाह तथा दुर्बलता आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं।

भारतवर्ष में शुद्ध वायु के अभाव में 5 प्रतिशत मौतें होती हैं। प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति अपनी नासिका की सिंघाई से 21 इंच की दूरी तक की वायु ग्रहण करता और फेंकता है। अतः इस बात को खाते, पीते, सोते, उठते, बैठते तथा चलते समय सदैव

ध्यान में रखना चाहिए। वायु पर दिशाओं का भी बहुत कुछ प्रभाव पड़ता है। पूर्व दिशा की वायु भारी, गरम, स्निग्ध, रक्तपित्त दूषक, दाहकारक तथा वात व्याधिकारक होती है। दक्षिण दिशा की वायु स्वादिष्ट, रक्तपित्तनाशक, हल्का, शीतवीर्य, बलकारक तथा नेत्र के लिये हितकारी होता है। पश्चिम दिशा की वायु तीक्ष्ण, शोषक, बल नाशक, हल्की, चरबी, कफ तथा पित्तनाशक होती है। उत्तर दिशा का वायु शीतल, स्निग्ध दोषों को कुपित करने वाली, ग्लानिकारक, मधुर तथा कोमल होती है। पर स्मरण रहे स्वर्गबेला अर्थात् सूर्योदय के कुछ पहले सभी दिशाओं की वायु सब प्रकार के दोषों से मुक्त होती है। इसीलिये प्रातःबेला में वायु सेवन हितकर होता है।

पवन स्नान करने वाले का भोजनादि कैसा हो?

पवन स्नान करने वाला यदि संतुलित प्राकृतिक भोजन पर रहकर, नियमित जीवन व्यतीत करते हुए, उचित विश्राम और मनोरंजन के साथ पवन स्नान की आदत डालता है तो सोना में सुगन्ध ही समझिये। संतुलित प्राकृतिक भोजन से मतलब है, आसानी से पचने वाला पुष्टिकर भोजन। फल, दूध, दही, साग सब्जी, समेत गेहूँ के आटे की मोटी रोटी कन सहित हाथ कुटा हुआ चावल छिलका सहित खाई जाने वाली गाढ़ी दालें पौष्टिक खाद्य पदार्थ हैं। एक बार के भोजन में अधिक प्रकार के खाद्य पदार्थ न होने चाहिए। इसी प्रकार दो भोजनों के बीच काफी अन्तर का भी होना जरूरी है। जो खाया जाये खूब चबाकर खाया जाये और ठूस-ठूस कर न खाया जाये। मिर्च मसालों और तली भूनी चीजों से परहेज अच्छा है। लौटने पर यदि पसीना निकला हो तो सारे बदन को गीले कपड़े से पोछ दें, इच्छा हो तो नहा भी सकते हैं। नहाने से देह की आवश्यक गर्मी दूर होकर शीतलता आती है। पर कमजोर



रोगी यदि टलने के बाद तुरन्त स्नान न करें तो अच्छा होगा।

टहलने वाले को टहलने से उचित लाभ के लिए अपने आंतों की सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। प्रातः काल शौच आदि निपट कर ही टहलने निकलना चाहिए और लौटने पर यदि पुनः आवश्यकता जान पड़े तो शौच जरूर जायें। शौच के बाद यदि जरूरत जान पड़े तो कभी-कभी एनिमा द्वारा भी पेट साफ कर लेना चाहिए।

पवन स्नान से लाभ

ऊपर कहा जा चुका है कि पवन स्नान से शरीर की बाहरी और भीतरी सफाई साथ-साथ होती है। इस स्नान से शरीर की त्वचा स्वस्थ, लचीली एवं कोमल हो जाती है। यह शरीर की बाहरी सफाई हुई। पवन स्नान से भीतरी सफाई किस प्रकार होती है, अब इसे देखिए।

एक मिनट में एक व्यक्ति 16—18 बार श्वास लेता है। अर्थात् दिन भर में 26000 बार। एक बार श्वास लेने में शरीर की 100 मांसपेशियां भाग लेती हैं। एक श्वास में 25—30 घन इंच वायु भीतर जाती है। दिन भर में 16—20 किलो वायु हम भीतर खींचते हैं। यह वायु फेफड़ों के 15 वर्ग फीट स्थान में चक्कर लगाती है। इस वायु से आक्सीजन (प्राण-वायु) का अंश, फेफड़ों द्वारा खिंचकर रक्त में चला जाता है और कार्बनडाई आक्साइड का अंश बाहर निकल जाता है। इस तरह शरीर का रक्त अनवरत शुद्ध होता रहता है। फेफड़ों में सदैव 60 घन इंच वायु भरा रहता है जिसको बाहरी विशुद्ध वायु से सदा बदलते रहना नितान्त आवश्यक है जो पवन स्नान के बिना होना मुश्किल है। इसके अतिरिक्त हमारे शरीर के भीतर जगह-जगह पर स्थित पांच प्रकार के वायु प्राण अपान, समान, व्यान और उदान के नैसर्गिक कार्य सूचारु रूप से सम्पन्न नहीं हो सकते जबतक कि वे विशुद्ध न हों और वे विशुद्ध होते हैं केवल पवन स्नान से। इस दृष्टिकोण से पवन-स्नान की महत्ता पर काफी प्रकाश पड़ता है शरीर का कोई स्थान ऐसा नहीं है जहां वायु न हो और कोई ऐसा कर्म नहीं है जो बिना वायु की सहायता से सुसम्पन्न हो सके। पित्त, रक्त, कफ, मल तथा धातु आदि सब लूले हैं। शरीर में इन सबों की गति, वायु की गति पर ही निर्भर करती है। वायु उन्हें जहां ले जाती है, उनकी गति वहीं होती है।

पवन स्नान से दिमागी ताकत बड़ी शीघ्रता से बढ़ती है। इससे मनुष्य की मानसिक दृष्टि निर्मल और तीव्र हो जाती है और वह कहीं अधिक निश्चयात्मक और सन्तोष प्रद तरीके से गूढ़ से गूढ़ प्रश्नों का निर्णय करने में सफलीभूत हो सकती है। महात्मा गांधी जो अन्त समय तक इस स्नान को अपनाए हुए थे उसका यही रहस्य है। ■

आँखों के नीचे काला घेरा

बेशकीमती है आपका चेहरा, न होने दें इसे खराब

जितना यह सच है कि आँखों के नीचे काला घेरा, उतना ही सच यह भी है कि शरीर की त्वचा हमारे शरीर का हाल बताती है। यहाँ इशारा आँखों के नीचे काले घेरे की उस आम समस्या से है जिससे आज के आधुनिक समय में अधिकांश लोग प्रभावित हो रहे हैं।

यह काला घेरा है क्या?

जब आँखों के नीचे की त्वचा का रंग बदल जाता है तब यहाँ कालापन आ जाता है। यह समस्या आँखों के नीचे काले घेरे के रूप में और आम बोल-चाल में डार्क-सर्कल्स के नाम से जानी जाती है। यह समस्या शिशुओं, बच्चों, किशोरों, व्यक्तियों और औरत एवं पुरुषों दोनों में समान रूप से हो सकता है। परन्तु विशेष तौर पर यह युवावस्था और लड़कियों में होती है।

काला घेरा या डार्क सर्कल्स का कारण क्या है?

दरअसल भिन्न-भिन्न कारणों के कारण आँखों के नीचे काले घेरे बनने लगते हैं। उन कारणों को विस्तार से जानें-

आनुवंशिकता :

आनुवंशिक गुण इसका एक प्रमुख कारण है। आँखों के नीचे की पलक के पास की त्वचा शरीर की सबसे पतली त्वचा होती है। शरीर के अन्य सारे हिस्से के त्वचा की मोटाई करीब 2 मिमी होती है। जबकि आँखों के नीचे की त्वचा की मोटाई मात्रा 0.5 मिमी होती है। ऐसे में आँखों के नीचे की त्वचा के पास स्थित बड़ी नस में जब रक्त के प्रवाह में वृद्धि होती है तो यह नीली आभा उत्पन्न करता है। आनुवंशिक विशेषता के कारण आँखों के नीचे की त्वचा जितनी पतली यानि पारदर्शी होगी, काला घेरा भी उतना ही दिखेगा। माता-पिता या दोनों में कोई एक भी इस समस्या से पीड़ित हैं तो अगली पीढ़ी में इसके होने का प्रतिशत भी बढ़ जाता है।

उम्र :

आँखों के नीचे डार्क सर्कल्स होने का यह भी एक प्रमुख कारण है। उम्र में वृद्धि के साथ त्वचा में पतलापन आने लगता है क्योंकि कोलेजन का बनना



कम हो जाता है जिससे त्वचा अपनी मुलायम कसावट खो देती है। त्वचा के और पतले हो जाने से आँखों के नीचे लालिमा लिए हुए रक्त वाहिनियाँ नीली दिखने लगती हैं। नीली होने से यह असमान रंग की वजह बनती है और डार्क-सर्कल्स के रूप

में दिखाई देती हैं।

एलर्जी :

डाक्टरों यह मानते हैं कि डार्क-सर्कल्स होने का मुख्य कारण एलर्जी होता है। एलर्जी किसी सामग्री या खाने-पीने की चीज के प्रति प्रतिक्रिया स्वरूप



परिणामस्वरूप काले घेरे में बदल जाती है।

थकान एवं तनाव :

अत्यधिक शारीरिक श्रम के फलस्वरूप थकान महसूस होती है और तनाव मानसिक स्थिति पर अपना बुरा प्रभाव डालता है। इन दोनों स्थितियों का सीधा असर शरीर पर पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप त्वचा के कमजोर और निस्तेज होने पर यह काले घेरे के रूप में आँखों के नीचे छा जाता है।

पिग्मेंटेशन :

जहाँ के वातावरण में मैलेनिन अधिक बनता है वहाँ यह समस्या भी अधिक होती है। अफ्रीकन और एशियन लोगों में यह आम मामला है जो त्वचा की प्रकार को असमान रंगत देता है।

अधिक निद्रा एवं गलत मुद्रा :

अत्यधिक सोने से चेहरा लगातार तकिये के सम्पर्क में रहता है। साथ ही, अगर आप पेट के बल सोने के आदी हैं तो यह चेहरे पर घर्षण लाता है जिससे आँखों के नीचे काले घेरे की समस्या पैदा होती है।

एनीमिया :

आयरन की कमी से एनीमिया त्वचा को फीका और कमजोर बनाता है जिससे त्वचा के नीचे की रक्त वाहिनियाँ अधिक दिखने लगती हैं। गर्भावस्था एवं रजोधर्म के समय आयरन की कमी से त्वचा कमजोर हो जाती है जिससे डार्क-सर्कल्स बन जाता है।

कम नींद और डिहाइड्रेशन :

नींद न आने और शरीर में पानी की कमी से त्वचा फीकी और शिकनयुक्त हो जाती है जिससे आँखों के नीचे की रक्त-वाहिनियाँ असमान रंगत के रूप में उभर आती हैं।

खराब रक्त-प्रवाह :

आँखों के नीचे काला घेरा कम सोने के कारण ही

नहीं अपितु खराब रक्त-प्रवाह के कारण भी होता है। यह समस्या खिलाड़ी पुरुष और महिलाओं में टूटने पर भी नहीं मिलती। अतः प्रतिदिन कुछ मील दौड़ने या किसी भी प्रकार का कार्डियो व्यायाम करने की कोशिश करें।

नासिका की बनावट :

नाक का अवरोध होना आर्थात् वह नस जो आँख के पास की त्वचा से नाक की तरफ जाती है अगर फैली और काली हो तो डार्क-सर्कल्स की समस्या जन्म लेती है।

सन एक्सपोजर :

अधिक समय तक सूर्य की हानिकारक किरणों के सम्पर्क से शरीर में मैलेनिन बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है जो आँखों के नीचे काले घेरे के रूप में खासकर उभर आती है।

दवाएँ :

कुछ दवाएँ रक्त-वाहिनियों को चौड़ा करती हैं जो काले घेरे जैसी दिखती हैं। ब्लड-प्रेसर की दवा और नसल डिक्जेशन ड्रग्स इसके प्रमुख उदाहरण माने जा सकते हैं।

गलत मेकअप :

आप शायद विश्वास न करें परन्तु यह सच है कि जो पाउडर/क्रीम या फाउंडेशन आप इस्तेमाल कर रहे हैं किन्तु उसको लगाने का आपका तरीका गलत है अर्थात् जल्दबाजी में या अक्सर भारी हाथों से यानि दबाव बनाकर लगा रहे हैं तो यह भी एक छोटा-सा ही सही पर आँखों के नीचे काले घेरे बनने का कारण बनता है।



आँखों के नीचे काले घेरे से बचाव कैसे हो?



नमक कम लें :

सामान्य से अधिक मात्रा में नमक का सेवन शरीर में असामान्य जगहों पर पानी को जमा करता है तथा रक्त के बहाव को भी कम करता है जिससे आँखों के नीचे काले घेरे और सूजन की समस्या होती है। अतः नमक का सेवन सामान्य मात्रा में ही करें।

अच्छा खान-पान और पर्याप्त विटामिन का सेवन :

अच्छा खान-पान और विटामिन का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें। पर्याप्त विटामिन का सेवन अच्छी नींद लाने में सहायक होता है। क्योंकि पर्याप्त विटामिन की कमी से नींद में कमी आती है जिससे शरीर की एडरनल कार्य क्षमता पर प्रभाव पड़ता है। यह क्षमता जितनी कम होगी उतनी ही B₆ लेने की क्षमता घटेगी और अंत में यह काले घेरे के रूप में आँखों के नीचे जन्म लेगी। अतः प्रतिदिन विटामिन (जहाँ और जिस अवस्था में जरूरी हो), अच्छा कैल्सियम और मैग्नीशियम डेर सारी हरी सब्जियों (पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, बंदगोभी आदि जिनमें डेयरी उत्पादों से अधिक कैल्सियम और मैग्नीशियम मौजूद हों) के रूप में लेने पर और साथ ही मिनरल सप्लीमेंट लेना एडरनल कार्य क्षमता को पुनः वापस लाता है। विटामिन C का सेवन करें क्योंकि यह रक्त-वाहिनियों की दीवार को मजबूत बनाता है। विटामिन K और विटामिन B₁₂ (यह साधारणतः एनीमिया से संबंधित होता है) की कमी से भी काले घेरे की समस्या उत्पन्न होती है। अतः इसकी गोली का सेवन करें। साथ ही, पोषक और संतुलित आहार लें जिसमें फल को भी अवश्य शामिल करें तथा सात-आठ ग्लास पानी भी प्रतिदिन लें।



धूमपान की आदत त्यागें :

धूमपान के कारण आँखों के नीचे की रक्त-वाहिनियाँ अधिक उभर कर नीली दिखाई देती है। आँखों के नीचे काले घेरे की समस्या पुरुषों में इस आदत को दूर कर न केवल आँखों के नीचे काले घेरे से मुक्ति पायें अपितु जीवन पर इसकी (धूमपान) वजह से 'कस' रहे घेरे से भी मुक्ति मिलेगी।



आँखों को खुजलाने की आदत छोड़ें :

साधारणतः किसी प्रकार की खुजली की वजह से आँखों को खुजलाते हैं परन्तु सभी इसी कारण से ऐसा करते हैं ऐसा नहीं है। चिंतित अवस्था और आँखों में कुछ आ जाने पर भी आँखों को मीचना या खुजलाने की आदत पड़ जाती है जो डार्क-सर्कल्स को पैदा करती है। अतः इस आदत को दूर कर इस समस्या से छुटकारा पायें।

पर्याप्त आराम :

शरीर की त्वचा पर मानसिक और शारीरिक स्थिति का प्रभाव स्पष्ट रूप से परिलक्षित होती है, अतः अपने व्यस्त दिनचर्या में अपने लिए आराम को भी प्राथमिकता दें। पर्याप्त आराम अर्थात् खाने एवं पर्याप्त नींद लाने में मदद करती है। जिससे हमारी आँखों की त्वचा स्वस्थ होती है।



एलर्जी का उपचार करें :

अगर एलर्जी की समस्या है तो सबसे पहले इसके कारणों को पहचानकर इसका उपचार करें। मौसम के कारण होने वाली एलर्जी दवा लेने पर ठीक हो जाती है। लेकिन अन्य प्रकार की एलर्जी जो किसी सामग्री, खान-पान, किसी क्रीम या पाउडर या कार्यस्थल के कारण है- जिसे पकड़ना मुश्किल हो तो डर्मेटोलॉजिस्ट (त्वचा विशेषज्ञ) से बातकर अपनी एलर्जी का कारण जानें। तत्पश्चात निर्देशानुसार मल्टीविटामिन का सेवन कर इस समस्या से निजात पायें।



सनग्लासेस तथा सनस्क्रीन लगायें :

सनग्लासेस का इस्तेमाल सूर्य की हानिकारक किरणों से बनने वाले मैलेनिन से सुरक्षा प्रदान करता है। साथ ही, कम-से-कम SPF 30 की मात्रा वाले क्रीम लगायें जो तेज धूप के कारण त्वचा को कमजोर होने से बचावेगा।

पर्याप्त नींद लें :

अगर आँखों के नीचे काले घेरे की समस्या है और आप लगातार बहुत समय से कम सो रहे हैं तो नियमित रूप से सात-आठ घंटे की नींद लें।



डार्क-सर्कल्स से फौरन छुटकारा पाने का दर्जनों विज्ञापन प्रतिदिन समाचार-पत्रों, पत्रिकाओं एवं टीवी में आता दिखाई देता है। इसके पहले कि आप हजारों रुपये इन उत्पादों को आजमाने में खर्च कर दें, सर्वप्रथम उस कारण को जानने की कोशिश करें जिसकी वजह से आपको यह समस्या है। मुख्य दोष की पहचान कर तत्पश्चात् उसका उपचार सर्वप्रथम प्राकृतिक रूप से करें। आखिर, यह आपकी त्वचा है, प्रयोगशाला में प्रयोग कार्य के लिए ले जाया गया कोई वस्तु नहीं है।

प्राकृतिक उपचार :

- एक टेबलस्पून टमाटर का रस, तीन से चार बूंद नींबू का रस, चुटकी भर हल्दी पाउडर और पर्याप्त मात्रा में बेसन जिससे इन सबका पेस्ट बन जाए, आँखों के पास लगाकर 15 से 20 मिनट तक छोड़ें। फिर ठंडे पानी से धो लें। यह विधि आश्चर्यजनक रूप से डार्क-सर्कल्स को दूर करती है।
- खीरा के पतले टुकड़ों को आँखों के ऊपर 10-15 मिनट तक रखें। यह त्वचा को साफ और ठंडक पहुँचाता है।
- आँखों के ऊपर ठंडे टी-बैग्स को 20 मिनट तक रखें। टी-बैग्स में मौजूद टैनिन डार्क-सर्कल्स को दूर करता है।
- ताजा आलू का रस और खीरा का रस बराबर मात्रा में लें। खई यानि कॉटन बॉल्ल्स को इस रस में डूबोकर आँखों पर 20 मिनट तक रखें, फिर ठंडे जल से धो लें।
- एक बड़े चम्मच को फ्रीजर में 10-15 मिनट तक रखें। फिर इसे निकालकर आँखों के आसपास के घेरे पर रखें। गर्म हो जाने पर चम्मच को फिर से ठंडा कर इस प्रक्रिया को कुछ मिनटों तक दोहराएँ।
- गुलाब जल या बादाम के तेल से आँखों के नीचे मालिश करने से डार्क-सर्कल्स में कमी आती है।

अन्य उपचार :

- अरोमाथेरेपी से भी तनाव के स्तर में कमी आती है। अगर डार्क-सर्कल्स तनाव की वजह से है तो अरोमाथेरेपी यानि अपने तकिये के नीचे अपनी पसंद का परफ्यूम छिड़कें या परफ्यूम युक्त गुलाब की कुछ पखुड़ियाँ रखें।
- अपनी हथेली में अंगूठे के बगल वाली अंगुली यानि तर्जनी के नीचे वाले पर्वत पर दूसरे हाथ के अंगूठे से नरम दबाव दें। यह प्रक्रिया कुछ मिनट तक करें। ऐसा करने से काले घेरे तो कम होंगे ही, साथ ही आँखों की रोशनी भी बढ़ेगी।
- विटामिन सी, विटामिन ई और ट्रेटिनॉल युक्त क्रीम डार्क-सर्कल्स को हल्का करने में असरदार हो सकती हैं।



GST

An interesting and game changing Tax-Reform in India

As we go into Press GST will become a reality effective 1st July 2017. We must have heard lot of information about GST, how its going to Pan out, its implementation, its effect on Indian Businesses and its consumers. Here we try to delve upon some parameters which will be pertinent to note and figure out how it is going to affect us, once implemented.

Businesses to change their working style under GST regime

The intent of penning down this article is to create awareness about soon to be implemented Goods and Service Tax in India. As we all are aware that GST is most probably to be effective from 1st July, 2017. It is the biggest tax reform in the country and

is likely to be a latent tool for GOI to enforce a regulatory environment which in effect will be beneficial for the economy in times to come. It has potential to generate Employment and in longer term to increase Government coffers. GST implementation has its own set of impediments which require organizations to bring changes in the way they conduct business. Here we touch upon some of the subjects which of importance to know for smooth transition to new Business era.

Passing on the reduced rate of tax to the customers

Usually businesses do not always pass on the benefits of tax reductions to the end customers/users. Under GST they are

mandatorily required to pass on the benefit to the customer or they might face legal consequences under the anti-profiteering clauses. This will be deterrent for Businesses and they will be forced to implement GST in its true sense.

Profit Margins of Small Businesses to increase

Keeping in mind the increase in compliance costs especially for smaller businesses due to filing of multiple returns, need for hiring of professionals like CAs/CS/ GST Practitioners, investment in IT, etc. most of the businesses will require to increase their profit margins or they might be forced to shut down.

Increased use of valid means for business transactions

At present most of the businesses in India are dependent on cash as a primary means of business transaction. Post demonetisation the use of banking channels have increased but still the use of cash is extremely high. In fact a large portion of expenses form part of parallel economy. With GST, volume of Legal Transactions would increase. Their profits would increase and hence they would be required to pay expenses in white and show it in accounts otherwise income tax liability would increase. In fact if the Companies incur black transactions they will be forced to become uncompetitive as they would not get input tax credit under GST in respect of those transactions.

Evaders can be tracked easily

Under GST there is free flow of credit with tax credit available for virtually everything that can be attributed to business with a few exceptions for which credit is not available at all or available subject to certain conditions. In effect if any business wants to enter into unbilled transactions to evade taxes its products and services will become uncompetitive with respect to similar availability and it might become difficult for them to survive. It is better to enter into legitimate business transactions. Business or Traders who

GST implementation has its own set of impediments which require organizations to bring changes in the way they conduct business.

much on normal accountants who lack the professional and technical knowledge to handle complex things and where audit etc. are required these accountants manage to get signature and stamp of any professional they come across for a very nominal fees. Under GST the businesses would require professional assistance and guidance of learned and experienced professional otherwise they might land in serious legal problems. As such many businesses which until now did not invest in systems and professionals will be



are trying to evade are at risk of being caught as the trail is being kept and any missing link from the chain exposes themselves to the online system which has been designed as such that their escaping the hands will become difficult.

Hiring of professionals to manage accounts and regular compliances

Many Companies at present rely too

required to do so. They might require services such as internal audit, accounts monitoring, tax compliances from professionals even if they were not presently doing so.

In fact under GST there is system of compliance rating and those with very poor track record of compliance might not find many buyers/Service Consumers for the aforesaid reasons. ■



▲ Nitin Kumar
Manging Partner, Nitin K & Associates
nitin@neoprobity.com



IITs

FOR ENVIRONMENT

▲ Satya Prakash

Centre for Environmental Science and Engineering, IIT Bombay

The Centre for Environmental Science and Engineering at IIT Bombay was established in 1985. The Centre offers wide professional expertise and actively pursues sponsored research, consultancy and technical services.

Courses Offered:

Graduate Program in :

- Environmental Chemistry
- Environmental Systems Modeling
- Industrial Pollution Control – Water
- Environmental Microbiology and Ecology
- Environmental Monitoring Laboratory.

Environmental Engineering and Management, IIT Kanpur

The Environmental Engineering and Management (EEM) Programme at the Department of Civil Engineering is one of the oldest and well recognized academic programmes in environmental management in the country and abroad.

Courses offered :

- Physicochemical Principles and Processes

- Ecological and Biological Principles and Processes
- Environmental Quality and Pollution Monitoring Techniques
- Air Pollution and its Control
- Environmental Management and Impact Assessment
- Industrial Waste Management and Environmental Audit
- Fate and Transport of Contaminants in Natural Systems
- Principles and Design of Water Supply and Treatment Systems.

Oceans, Rivers, Atmosphere and Land Sciences, IIT Kharagpur

Technology to meet the national requirement, for advance research and technology development on multi-disciplinary aspects of Environmental & Climate Sciences and Land-Ocean related subjects.

Courses offered :

- Modeling & Vulnerability assessment of Extreme Weather Events viz., tsunami, cyclone, storm surges
- Mesoscale data assimilation
- Atmospheric the centre was established in March 2005 with a vision to impart quality education in Earth system
- Science & Boundary Layer Observations and Modeling
- Regional Climate Modeling & Climate Change
- Extended Range Forecasting of Monsoon



- Ocean State Forecasting
- Satellite remote sensing applications
- Study of cloud micro-physics using Doppler Weather Radar
- Pollution Hazard Assessment-Air and Water Quality, Waste Utilization.

Ocean Engineering, IIT Madras

The Department was created with the following objectives to create infrastructure and expertise in order to carry

out R & D work in areas of Ocean Engineering and related fields, which have direct relevance in the national context.

Research

- Structural Analysis, Design and Testing
- Wave Hydrodynamics and Coastal Processes
- Ships, Floating Platforms and Underwater Vehicles
- Marine Geotechniques
- Materials in Marine Environment
- Ocean Energy. ■

Admission Requirements & Procedure

Candidates having a bachelor's degree in Aeronautical/ Aerospace, Chemical, Civil, Electrical, Energy Systems, Mechanical, Metallurgical, Mining, Production, Petrochemical, or a Masters degree in Chemistry, Environmental Science, Geosciences, Life Sciences, Microbiology, Physics, (with adequate background in Mathematics) are generally eligible to apply for M.Tech. admission. Admission for M.Tech. programme is offered in May every year on the basis of GATE score alone or GATE score and interview for regular research students. Admission for other categories of candidates is on the basis of academic record, experience and interview. Admission for Ph.D. programme is offered on the basis of academic record and interview. Admission to bachelor programmes are made on the basis of JEE marks.

Welcome to the Planet's Wettest Place

If dark and swirling clouds excite you, and you just can't resist hitting your garden to get yourself wet when your year-long wait for your favourite season - monsoon - comes to an end, you may think of touring the place where you don't need to wait for the season to soak in the rains.

For all those who just relish the rains and the rainy season, ready your bag to visit the wettest place on this planet - Cherrapunji. Here, rains are not a seasonal affair but a thing of year-round.

High above the hazy valleys and rivers, settled in swirling clouds and perched on an escarpment, lies the wettest place on the globe: Cherrapunji in Meghalaya.

It has an average elevation of 1,484 metres and sits on a plateau in the southern part of the Khasi Hills, facing the plains of Bangladesh. The plateau rises 600 meters above the surrounding valleys.

Cherrapunji's yearly average rainfall is at 11,777 mm. This figure places it behind only nearby Mawsynram, Meghalaya, whose average is 11,873 mm.

Temperatures average 11.5 degrees Celsius in January and 20.6 degrees Celsius in July, and the annual mean is 17.3 degrees Celsius.

The rainfall, here, varies from heavy to medium to light, but there is no month without rain. But there is a fact for visitors'

Best time to visit

Cherrapunji is perhaps the only place in India which has just one season: Monsoon. However, September to May is considered as the best time to visit the place by many.

Where to stay

There are several comfortable private hotels.

How to reach

It is about 60 km from Shillong, the capital of Meghalaya. A steep motorable road, almost perpetually bathed in mist as it climbs upwards on the last lap, leads up to Cherrapunji. Buses and taxis ply to Cherrapunji from Shillong.

delight: It rains mostly at night and in the morning in Cherrapunji. So, the rains normally do not disrupt the normal life. Presently, due to climatic changes, Cherrapunji may not fit into the wettest slot but there is no change in its beauty because of its unusual facets, the perpetual clouds, and the mists.

Cherrapunji changes not with the seasons, but with the pattern of rainfall. The heaviest downpours span nearly five months - from May to September. The clouds then are dark and menacing, full blown with rain, which descends earthwards with the stinging force of a whiplash. In this period, Cherrapunji is transformed into a sea of tiny, gushing



rivulets. After September, the rain becomes a bit gentle. Soft pastel shades begin to appear in skies that were gray all day and rainbows begin to appear.

Tourists' Delight at and near Cherrapunji

The most spectacular of waterfalls of Meghalaya, the Nohkalikai falls, thunders down creating a deafening sound and the swirling mists cover the area. These awesome waterfalls of Cherrapunji are seasonal fed, as it is only in the monsoons you can enjoy their spectacular charisma.

The majestic waterfall of Noh-sngithiang often known as

the seven sisters is another of the magnificent waterfalls of Cherrapunji that cascades into silvery rivulets.

The spectacular, cascading 1,035 feet high Mawsmai falls, the fourth highest in India, is just a few kilometres beyond Cherrapunji.

Situated nearby is a fascinating web of underground passages beneath age-old caves. Elsewhere around Cherrapunji, Khasi monoliths (stones in memory of their ancestors) lie dotted around.

But there is much more in and around Cherrapunji than waterfalls and rains.

After over hour-long drive from Shillong, Cherrapunji unleashes all its magic. On the way to it, you pass Myllem where you can see the old method of black smithy. You may stop at Duwan Singh or Mawdok Bridge. It is the beginning of Cherrapunji circuit, from this point an abrupt change in the scenery is noticed.

The winding mountainous terrain will take you through the spectacles of lush green vegetation until you reach a small hamlet called Sohra-rim, the original Cherrapunji village or Sohra.

A few kilometres before reaching Cherrapunji, is the magnificent Dainthlen waterfall. On approaching Cherrapunji, there situated is the Ram Krishna Mission.

Many frequent the monolithic beauty of the Mawlong peak, popularly known as the David Scott memorial. Thangkarang Park laid on the high rocky cliffs. You can spot the imposing Kynrem falls cascading down majestically in three stages. The giant Koh-ramhah is also found here - a single rock formation that resembles an upturned koh or basket, which is above 200 feet in height.

In Laitkynsew, you can trek or take spring baths at the gurgling streams or even go caving.

Located at Tyrna village not far away from Laitkynsew is the unique double decker, a feat of bio-engineering wonder. It is a two-tier living Root Bridge measuring 59ft and 83 ft in length respectively. But the place where it rains every month also has an amazing amount of warm sunshine.

An amazing variety of rare orchids, ferns, and moss convert each sector into a botanist's paradise. Cherrapunji produces the best quality of oranges as well as pineapples. ■



Subscribe



PLEASE ACCEPT MY SUBSCRIPTION FOR 12 ISSUES OF **Health & Environment Times**

NAME:

ADDRESS:

PIN CODE :

--	--	--	--	--	--

TEL: MOB:

Email :

PAYMENT MODE: CASH ☐ CHEQUE ☐ DD ☐

CHEQUE / DD NO:

NO. OF ISSUE	TOTALPRICE
12	₹ 330

DATE: SIGNATURE OF SUBSCRIBER

**CHEQUE/DD SHOULD BE DRAWN IN FAVOUR OF:
HEALTH & ENVIRONMENT TIMES**

SEND YOUR SUBSCRIPTION FORM TO:
49, SAINIK ENCLAVE, VIPIN GARDEN, UTTAM NAGAR, DELHI 110059
OR WRITE TO US AT editor.hetimes@gmail.com

HEALTH & ENVIRONMENT TIMES IS NOW ALSO AVAILABLE AS AN E-MAGAZINE AT

WWW.HETIMES.CO.IN

Astro Profile

Aries (March 21 to April 20)

You will be called into teamwork, perhaps by competitors and possibly those you consider enemies. Don't fret. Libra is about bringing Right Human Relations, balance, and fairness to everything. You can initiate this through your intentions and will (ingness). This will enhance your public image, create new alliances, and affect your environments.

Taurus (April 21 to May 21)

It's time to seriously consider another regime of health, exercise, and proper eating- necessary at this time to vitalize your energy system. The emphasis needs to be on service to self. Something unusual may be occurring with your pet, if you have one. They could be reflecting your health issue. Take them to the vet. Remember homeopathics can be used with pets.

Gemini (May 23 to June 20)

What are your favorite activities? What are your hobbies and what do you do for fun? Have these changed in the past several years? Who do you love, where and how do you find freedom, and are there any children in your life? All of these questions need pondering so you can, with eyes wide open, choose your life Path as Libra balances Gemini duality.

Cancer (June 21 to July 20)

The past may flow through your mind creating behaviors you thought were over. Observe them while trying not to be irritable with others. Instead work hard and long around the home, tending to things broken, tired, fallen, and/or overgrown. Do not argue about family or home matters.

Leo (July 21 to Aug. 22)

It's a good time to write letters, the old fashioned way. It's also good to contact family, siblings, old friends and renew relationships which may have been cast aside due to excess work, intense grief, or a general antipathy toward relationships. Visiting forests and glens allows you to realize that we are in relationship with all of life. The safest relationship is the plant kingdom.

Virgo (Aug. 23 to Sept. 22)

Perhaps it's time for a resale sale, or maybe a new look at your valuable possessions. Assessing your resources with new eyes provides insight into what your value system really is. Has it changed in the past twenty years? If not, then you're way past due. Acknowledging your values revitalizes your identity.

Libra (Sept. 23 to Oct. 22)

Do not be afraid of leadership. But do be aware that it is a razor's edged path. It is important to understand that others look at leaders through the lens of their own experiences, wounds, childhood, expectations and projections. This is not comfortable. Only the courageous can lead. Begin soon creating new projects that will overflow into the next year.

Scorpio (Oct.23 to Nov.21)

Visit the sick, the hospitalized, the shut away, the sad, the lonely, and the limited. This will provide you with a perspective on your own life that leads to self analysis, investigative study, and the ability to reorient yourself toward spiritual values. Tithe, be charitable, ask forgiveness for past omissions, and seek work that heals humanity. Big tasks.

Sagittarius (Nov.22 to Dec.20)

Are there several social contracts that you unconsciously adhere to? Ask yourself this question. Are there opportunities from new occupations that would benefit you if you publicized a bit more or told others of your goals? Is your financial situation in a state of turmoil? Things are attempting to balance out this month.

Capricorn (Dec.21 to Jan.20)

New business goals and newer ways to handle your career can now be implemented since Mars gave you three months to prepare for this and now Mars gives you the go ahead. So, what are your plans and goals? Knowing this defines better your business tactics. You will be honored.

Aquarius (Jan. 21 to Feb. 18)

It's time to create a long range program for your life. Include things educational, spiritual, philosophical. Whether you believe in this or not, do this anyway, for it establishes an outline of your life's needs and provides you with a contemplative view of your goals. Should you take this life task seriously, and write it down, it's possible that everything will come to pass.

Pisces (Feb. 18 to March 20)

You will feel selfless, more so than usual. Called upon to care for someone either ill or despondent, you will do so with charity (a Soul virtue). Though you will not see much reward, the love you feel will satisfy you. Coming to the surface are previous psychological issues. Have grace and forbearance.

Ram Nath Kovind

Ram Nath Kovind was born on 1 October 1945 in Kanpur Dehat district, Uttar Pradesh. His father was a farmer. He has married to Savita Kovind, and has two children, a son, Prashant Kumar and a daughter, Swati. He holds a Bachelors degree in commerce and a LLB from Kanpur University. Ram Nath Kovind is an Indian politician and the NDA candidate for President of India. Kovind is a Dalit leader and member of the Bhartiya Janta Party. He was Governor of Bihar from 2014 to 2017.

Mr Kovind may have kept a low profile during his stint as a Rajya Sabha Member, but he has had an illustrious career wherein he has worked towards the upliftment of the marginalized society, especially the Dalits. Colleagues in Parliament remember him as a gentle, soft-spoken and yet a focused person. Before entering the world of politics, Mr Kovind practiced as a lawyer in the Delhi High Court and the Supreme Court for 16 years. He made a debut into the world of politics when he was elected as the Rajya Sabha Member from Uttar Pradesh in 1994.

He served for two consecutive terms as a Rajya Sabha MP for 12 years, from 1994 till 2006. During his appointment as the member of Rajya Sabha, Mr Ram Nath Kovind has had the honour of representing India in New York as well as addressed United Nations General Assembly in October, 2002.

He has always worked towards uplifting the lives of the marginalised society. During his parliamentary tenure Mr Kovind emphasised on the requirement of basic infrastructure for education in the rural areas. He helped in the construction of school buildings in Uttar Pradesh as well as Uttarakhand under the Member of Parliament Local Area Development (MPLAD) Scheme. Mr Kovind has also been an active member of parliamentary committees like Parliamentary Committee on Welfare of Scheduled Castes/Tribes, Parliamentary Committee on Social Justice and Empowerment, etc. He represents the truest part of the Indian society which is rural, agrarian, and economically

and socially underprivileged. Apart from belonging to the Dalit caste, he has very humble beginnings as the son of a farmer of a lower middle class background. However, even at that young age he knew the importance of education and armed himself with a Bachelor's Degree in Commerce and an LLB from Kanpur University.

Once he completed his LLB, Mr Kovind proceeded to Delhi to prepare for the civil services examination. However, after clearing it on the third attempt, he opted out as he was selected for an allied service instead of IAS. He started practicing law. In 1971 Mr Kovind was enrolled as an advocate with the bar council of Delhi. Mr Kovind provided free legal aid to the weaker sections of the society including the women, the minority as well as the poor under the Free Legal Aid Society in New Delhi.

Mr Kovind became an advocate-on-record of the Supreme Court of India in 1978. He served as the personal

assistant of the Prime Minister Morarji Desai in the period 1977-78. Since then he has held other prestigious positions including that of the Central Government Advocate in the Delhi High Court from 1977 to 1979, Central Government standing counsel in the Supreme Court for more than a decade from 1980 to 1993. Mr Kovind practiced in the Delhi High Court and Supreme Court for about 16 years until 1993.

The Office of the President of India, barring a couple of episodes, has been non-controversial since India gained independence in 1947. Mr Kovind, with a gentle temperament, affable nature, an in-depth knowledge of the Constitution of India, and organisational skill is certain to fit smoothly into the job. His exposure to global politics while he served as a Rajya Sabha MP will also come in handy because as the President of India he will receive and interact with leaders from across the globe. ■

चक्रधरपुर नगर परिषद् का शहरवासियों के विकास के प्रति प्रतिबन्धाता का वार्षिक (2017-18) एकरारनामा

क) विकास योजनाएँ:-

प्रधानमंत्री आवास योजना	लक्ष्य	कार्य प्रगति	केन्द्र से स्वीकृति स्तर पर
व्यक्तिगत आवास योजना (घटक-4)	1400	677	677

ख) स्वच्छ भारत मिशन:-

लक्ष्य	अनुमोदित आवेदन	पूर्ण शौचालय निर्माण
2823	2823	2823

ग) राष्ट्रीय आजीविका मिशन:- 4 महिला समिति का गठन

वर्ष	लक्ष्य	प्रशिक्षण कार्य
2016-17	600	120
2017-18	3 परामर्शी संस्था द्वारा प्रशिक्षुओं का आवेदन लेने का कार्य प्रगति पर।	

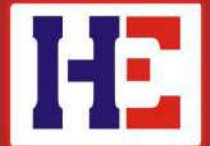
घ) योजनाएँ:-

क्र० सं०	योजना का नाम	परियोजना लागत (रु०में)	परियोजना वर्तमान स्थिति
1	चक्रधरपुर मास्टर प्लान 2040		27 गांव को सम्मिलित किया गया है।
2	डोर टु डोर कचड़ा संग्रहण		23 वार्डों से कचड़ा संग्रहण कार्य चल रहा है।
3	चक्रधरपुर शहरी जलापूर्ति योजना	51 करोड़	Juidco द्वारा निविदा की प्रक्रिया की जा रही है।
4	कार्यालय भवन	9.70 करोड़	विभाग द्वारा निविदा आमंत्रित की जा रही है।
5	ठोस अपशिष्ट प्रबंधन	1246.48 लाख	जमीन चिन्हित एवं क्रय प्रक्रिया में है।
6	13वें वित्त आयोग-विवाह भंग	237.0 लाख	DPR संशोधन प्रक्रिया में है।
	समुदायिक शौचालय सह कौशल विकास केन्द्र	69.0 लाख	कार्य प्रगति पर है।
	नगर परिषद कार्यालय भवन	970.0 लाख	निविदा आमंत्रित की गई है।
	बस पड़ाव आधुनिकीकरण, रोड, नाली एवं दुकान निर्माण		कार्य चल रहा है।

ड़) 14वाँ वित्त आयोग:-

क्र० सं०	योजना का नाम	परियोजना लागत (रु० में)	परियोजना वर्तमान स्थिति
1	OD Spot में 10 अदद शौचालय निर्माण	245 लाख	कार्य प्रारम्भ है।
2	टाउन हॉल	3 करोड़	तैयार कराया जा रहा है।
3	मार्केट कॉम्प्लेक्स	3 करोड़	तैयार कराया जा रहा है।
4	पथ निर्माण लगभग 6 किमी०	85 लाख	कार्य चल रहा है।
5	नाली निर्माण लगभग 1 किमी०	45 लाख	कार्य चल रहा है।
6	नागरिक सुविधा (शामशान घट चाहरदिवारी, मिनी वाटर सप्लाय वार्ड नं० 19 में सामुदायिक भवन	87 लाख	कार्य चल रहा है।
7	रिक्शा	78 न०	वितरण हो चुका है।
8	LED Light	490 न०	क्रियान्वयन हो चुका है।

First Bilingual Health & Environment
Magazine in India



www.hetimes.co.in



Most trusted magazine
for the readers