

मौसम जयपुर

28.0° अधिकतम तापमान
16.0° न्यूनतम तापमान

बाजार टोंक बाजार

सेसेक्स 75,939.21
-199.76 (0.26%)

निफ्टी 22,929.25
-102.15 (0.44%)

सर्गाफा टोंक/राज

सोना 88,470 /10g
चांदी 1,00,500 /Kg

संक्षिप्त समाचार

88,400 के ऑल टाइम हाई पर पहुंची सोने की कीमत
चांदी में आई 1500 रुपए की तेजी

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। शेर बाजार में हो रही गिरावट और दुनियाभर में जारी अस्थिरता के बाद कीमती धातुओं की कीमत में तेजी का सिलसिला शुरू हो गया है। शुक्रवार को स्टैंडर्ड सोने की कीमत ने सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। इसके बाद जयपुर में 10 ग्राम स्टैंडर्ड सोने की कीमत बढ़ाकर 88 हजार 400 रुपए के स्तर पर पहुंच गई है। वहीं चांदी प्रति किलो की कीमत 1500 रुपए बढ़कर 99800 पर आ गई है। सर्गाफा व्यापारियों के अनुसार बढ़ती कीमत के बाद बाजार में एक बार फिर ग्राहकों की कमी देखने को मिल रही है। जयपुर के सर्गाफा व्यापारी राहुल सोनी ने बताया कि साल 2025 में 1 जनवरी से अब तक 45 दिन में स्टैंडर्ड सोने की कीमत में 9600 हजार रुपए की तेजी आई है। यह रिकॉर्ड तेजी निवेशकों को सोने की ओर आकर्षित तो कर रही है। लेकिन इससे सर्गाफा व्यापारियों को नुकसान उठाना पड़ रहा है क्योंकि आम जनता महंगे भाव में सोने और चांदी के आभूषण खरीदने से बच रही है। ऐसे में अगर स्टैंडर्ड सोने की कीमत में तेजी का यह सिलसिला जारी रहा।

बढ़ता TOON!

जब मिली दुनिया की दो महाशक्तियां



नए सीईसी के सिलेक्शन पर 17 फरवरी को बैठक

राहुल शामिल होंगे; 18 फरवरी को रिटायर होंगे राजीव कुमार, ज्ञानेश कुमार को जिम्मेदारी संभाल

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार 18 फरवरी को रिटायर हो रहे हैं। इससे पहले नए सीईसी के सिलेक्शन को लेकर 17 फरवरी को बैठक बुलाई गई है। मॉटिंग में पीएम मोदी, कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल के अलावा नेता विपक्ष राहुल गांधी भी शामिल होंगे। कमेटी की सिफारिश के बाद राष्ट्रपति अगले सीईसी की नियुक्ति करेंगे। अब तक सबसे सीनियर चुनाव आयुक्त को सीईसी के रूप में प्रमोट किया जाता रहा है।

राजीव कुमार के बाद ज्ञानेश कुमार सबसे सीनियर ईसी हैं। उनका कार्यकाल 26 जनवरी, 2029 तक है। ऐसे में एक नया ईसी भी नियुक्त किया जा सकता है। सुखबीर सिंह संधू दूसरे ईसी हैं। दिल्ली चुनाव की घोषणा के वक्त बताया था रिटायरमेंट प्लान बिहार/झारखंड कैडर के 1984 बैच के आईएएस अधिकारी राजीव कुमार मई 2022 में सीईसी नियुक्त हुए थे। उनके कार्यकाल में लोकसभा चुनाव से लेकर जम्मू-कश्मीर के विधानसभा चुनाव हुए। इसके अलावा 2022 में राष्ट्रपति चुनाव, 2023 में कर्नाटक, तेलंगाना, मध्य

प्रदेश और राजस्थान चुनाव और 2025 के हालिया दिल्ली चुनाव भी शामिल हैं। जनवरी में दिल्ली चुनाव की घोषणा करते हुए उन्होंने अपना रिटायरमेंट प्लान बताया था। उन्होंने कहा था कि मैं अगले चार-पांच महीने खूद को डिटॉक्सीफाई करूंगा। हिमालय जाऊंगा, मीडिया की चक्काचौंध से दूर रहूंगा।

मुझे कुछ एकांत चाहिए। उन्होंने गरीब बच्चों को पढ़ाने की इच्छा भी जताई थी। कार्यकाल में पक्षपात के आरोप भी लगे राजीव कुमार के कार्यकाल के दौरान चुनाव आयोग पर कई आरोप लगे। विपक्ष पार्टियों

ने आरोप लगाए कि चुनाव आयोग सत्तारूढ़ भाजपा का पक्ष लेता है। साथ ही ईवीएम पर सवाल उठाते हुए इसके हैक किए जा सकने का भी दावा किया था।

इस पर राजीव कुमार ने कहा था कि ईवीएम हैक नहीं की जा सकती। मशीनें सुप्रीम कोर्ट सहित न्यायिक जांच के कई टेस्ट में सफल रही हैं। वहीं, चुनाव में गड़बड़ी के हर दावे की कड़ी जांच करने के बाद ही उसे खारिज किया गया। इस टेक्नोलॉजी ने स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव के सिद्धांतों को कायम रखा है। वोट टर्नआउट के आंकड़े जारी करने में देरी को लेकर भी



चुनाव आयोग की आलोचना हुई। वहीं, दिल्ली चुनाव से कुछ दिन पहले आप संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि चुनाव आयोग ने भाजपा के सामने आत्मसमर्पण कर दिया है। केजरीवाल ने दिल्ली चुनाव में पार्टी और उनकी हार की पीछे राजीव कुमार और केंद्र सरकार की मिलीभगत का भी आरोप लगाया था, जिसका राजीव कुमार ने खंडन किया था।



महाकुंभ में रिकॉर्ड 50 करोड़ श्रद्धालु पहुंचे

दुनिया के किसी आयोजन में इतनी भीड़ नहीं जुटी, राहुल-प्रियंका 16 को पहुंचेंगे

बढ़ता राजस्थान

प्रयागराज (एजेंसी)। महाकुंभ में 33 दिनों में 50 करोड़ से ज्यादा श्रद्धालुओं ने स्नान किया। इतिहास में ये सबसे बड़ा आयोजन रिकॉर्ड किया गया। 45 दिनों तक चलने वाले महाकुंभ के अभी 12 दिन और बचे हैं। अमेरिका और चीन की कुल आबादी के बाद तीसरी सबसे बड़ी आबादी के बराबर लोग प्रयागराज पहुंचे हैं। ब्राजील के रियो फेस्टिवल या जर्मनी के अक्टूबर फेस्ट में आने वाली भीड़ इसके मुकाबले कुछ नहीं है। रियो कार्निवल 9 फरवरी से शुरू हुआ है जो 17 फरवरी तक चलेगा, इसमें रोज

करीब 20 लाख लोग पहुंचते हैं। वहीं 16 दिनों तक चलने वाले जर्मनी के अक्टूबर फेस्ट में करीब 70 लाख लोग पहुंचते हैं। महाकुंभ में कांग्रेस सांसद राहुल गांधी और प्रियंका गांधी 16 फरवरी को डुबकी लगाएंगे। कांग्रेस सूत्रों के मुताबिक, उनके आने का प्रोग्राम लगभग फाइनल हो चुका है। तैयारियों की जा रही हैं। महाकुंभ में आज फिर श्रद्धालुओं की भीड़ है। आज महाकुंभ का 33वां दिन है। 13 जनवरी से अब तक 50 करोड़ श्रद्धालु स्नान कर चुके हैं। थोड़ी देर में 50 करोड़ का आंकड़ा पार कर जाएगा।

योगी बोले- भारत की लोक आस्था का यह अमृतकाल है

सोपान योगी ने टवीटर पर लिखा- भारत की आध्यात्मिकता, एकात्मता, समता और समरसता के जीवंत प्रतीक महाकुंभ में अब तक त्रिवेणी में 50 करोड़ से अधिक श्रद्धालु आस्था की डुबकी लगा चुके हैं। भारत की कुल जनसंख्या में 110 करोड़ नागरिक स्नानतन धर्मावलंबी हैं और उसमें से 50 करोड़ से अधिक नागरिकों द्वारा संगम में स्नान स्नानतन के प्रति दृढ़ होती आस्था का परिचायक है। वास्तविक अर्थों में भारत की लोक आस्था का यह अमृतकाल है। एकता और आस्था के इस महायज्ञ में पवित्र ज्ञान का पुण्य लाभ प्राप्त करने वाले सभी पूज्य साधु-संतों, धर्माचार्यों, कल्पवासियों और श्रद्धालुओं का हार्दिक अभिनंदन।

समरावता के आंदोलनकारी बैनर में मेरा फोटो नहीं लगाएं : किरोड़ी

कहा : मैं सरकार का हिस्सा हूँ, इससे मुझे समस्या खड़ी हो सकती है

बढ़ता राजस्थान

जयपुर (का.स.)। फोन टैपिंग विवाद पर बीजेपी के नोटिस का जवाब देने के बाद कृषि मंत्री किरोड़ीलाल मीणा के तेवर नरम पड़े हैं। अब समरावता मामले में अपनी फोटो के इस्तेमाल से भी उन्होंने मना कर दिया है। कृषि मंत्री ने एक्स पर पोस्ट कर कहा कि मेरे फोटो का इस्तेमाल न किया जाए। किरोड़ीलाल मीणा ने लिखा- मैं जनता के सहयोग के लिए 3 बार समरावता

गया। जेल में आंदोलनकारियों से भी मिला। अब आंदोलनकारी विधानसभा का घेराव करने वाले हैं। किरोड़ी ने आगे लिखा-कृपया इससे जुड़े बैनर-पोस्टरों में मेरे फोटो व पुराने वीडियो आदि का उपयोग नहीं करें, क्योंकि मैं सरकार का हिस्सा हूँ। इससे मुझे समस्या खड़ी हो सकती है।

समरावता मामले में किरोड़ी के स्टैंड के सिवासी मायने-समरावता के लोग और नरेश मीणा समर्थक विधानसभा घेराव की तैयारी कर रहे हैं।



घेराव के बैनर-पोस्टर में कृषि मंत्री किरोड़ीलाल मीणा की फोटो लगाई जा रही थी।

केंद्र-आंदोलनकारी किसानों की मीटिंग बेनतीजा

22 फरवरी को चंडीगढ़ में छठी वार्ता होगी; कृषि मंत्री शिवराज चौहान भी शामिल होंगे

बढ़ता राजस्थान

चंडीगढ़ (एजेंसी)। केंद्र सरकार और आंदोलनकारी किसानों के प्रतिनिधिमंडल की शुरुआत (14 फरवरी) को चंडीगढ़ में 5वें दौर की मीटिंग हुई। मीटिंग 28 किसान नेता शामिल हुए। केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद जोशी ने किसान नेता जगजीत सिंह डह्लवाल की सेहत पर चिंता जताई। करीब साढ़े 3 घंटे चली मीटिंग में कोई हल नहीं निकला।

मीटिंग के बाद डह्लवाल ने कहा- मीटिंग पाजिटिव रही। अब अगली मीटिंग 22 फरवरी को होगी। 22 तारीख की मीटिंग में केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान भी मौजूद होंगे।

वहीं केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा- किसान नेताओं के साथ हमारी

अच्छे माहौल में मीटिंग हुई। हमने किसान नेताओं की सभी मांगें सुनीं। हमने उन्हें किसानों के लिए बजट में लिए गए फैसलों के बारे में बताया। 22 फरवरी को केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान के नेतृत्व में एक बैठक होगी।

बता दें कि किसान हरियाणा-पंजाब के शंभू और खनौरी बॉर्डर पर 13 फरवरी 2024 से फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य की गारंटी के कानून समेत अन्य मांगों को लेकर आंदोलन कर रहे हैं।

एम्बुलेंस में चंडीगढ़ पहुंचे डह्लवाल

संयुक्त किसान मोर्चा (गैर राजनीतिक) की तरफ से जगजीत डह्लवाल और किसान मजदूर मोर्चा के सरवन पंधेर ने प्रतिनिधिमंडल की अगुआई की। 81 दिन से खनौरी बॉर्डर पर अनशन कर रहे डह्लवाल एम्बुलेंस में चंडीगढ़ पहुंचे थे।



उन्हें स्टैंड से कॉन्फ्रेंस हॉल में ले जाया गया। केंद्र की तरफ से केंद्रीय खाद्य मंत्री प्रह्लाद जोशी, पंजाब सरकार की तरफ से कृषि मंत्री गुरमीत खुड्डिया और मंत्री लाल

चंद कटारूचक शामिल रहे। मीटिंग से पहले सरवन पंधेर ने चेतवानी दी थी कि अगर मीटिंग में हल नहीं निकला तो किसान दिल्ली कूच करेंगे।

भाजपा को होली से पहले नया राष्ट्रीय अध्यक्ष मिलेगा



बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष की चुनाव प्रक्रिया की शुरुआत मार्च के पहले हफ्ते तक शुरू हो जाएगी। होली (14 मार्च) से पहले पार्टी को नया राष्ट्रीय अध्यक्ष मिल जाएगा। इस बार राष्ट्रीय अध्यक्ष के लिए दक्षिण भारत से किसी नेता के नाम पर सहमति बन सकती है। क्योंकि, भाजपा का फोकस अब दक्षिणी राज्यों पर है।

फरवरी के आखिरी तक 18 राज्यों के प्रदेश अध्यक्षों के चयन की प्रक्रिया पूरी होते ही राष्ट्रीय अध्यक्ष के लिए चुनाव कार्यक्रम घोषित होगा। भाजपा संविधान के मुताबिक राष्ट्रीय अध्यक्ष का चुनाव तभी कराया जा सकता है जब देश के कम से कम आधे राज्यों के प्रदेश अध्यक्षों के चुनाव हो जाएं। पार्टी के एक नेता के मुताबिक, मौजूदा राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा को एक और कार्यकाल देने की जगह पार्टी नया राष्ट्रीय अध्यक्ष चुनेगी। हालांकि, भाजपा संविधान के मुताबिक राष्ट्रीय अध्यक्ष के लिए कोई व्यक्ति लगातार दो टर्म के लिए चुना जा सकता है।

इस लिहाज से नड्डा तकनीकी रूप से राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने की योग्यता रखते हैं, लेकिन सूत्रों का कहना है कि उन्होंने दोबारा अध्यक्ष बनने की जगह किसी नए व्यक्ति को यह जिम्मेदारी देने की बात कही है।

Tariq : 9509674415

Mahi Car Decor

- Seat Covers • Floor Mats
- Android Players • Speakers
- Center Locking • Power Windows
- Perfumes • Ambience Light

Manufacturer of Car Seat Covers



Chacha Complex, Jalupura Link Road, M.I.Road, Jaipur

इन कारणों से बढ़ सकती है पेट की गर्मी

अक्सर लोगों के गलत खानपान और लाइफस्टाइल तरीकों के कारण पेट में जलन और गर्मी की दिक्कत हो सकती है। पेट की गर्मी के कारण आपको खाने के पाचन में दिक्कत आ सकती है, साथ ही पेट में जलन, सूजन और दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। दरअसल पेट में गर्मी इसलिए महसूस होती है कि जब हम कुछ गलत खा लेते हैं, तो इससे पेट में एसिड की मात्रा बढ़ सकती है और इसके कारण अपच, एसिडिटी और कब्ज की परेशानी हो सकती है। इन चीजों का असर आपके संपूर्ण स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है। साथ ही पेट की गर्मी के कारण आपको पसीना अधिक आ सकता है। इसके अलावा आपकी स्किन में भी जलन और रैशेज हो सकते हैं।



पेट की गर्मी के कारण

- ज्यादा मसालेदार खाना का सेवन करना।
- बहुत अधिक नॉनवेज खाना।
- शराब और धूम्रपान करना।
- हाई पावर की दवाओं का अधिक सेवन करना।
- समय पर खाना न खाना या लंबे समय तक भूखा रहना।
- ज्यादा चाय या कॉफी पीना।
- इसके अलावा फूड एलर्जी या खाने की गलत चीजों के कॉम्बिनेशन के कारण।
- पानी की कमी के कारण भी आपके पेट में गर्मी महसूस हो सकती है।
- आंखिली खाना खाने के कारण भी आपके पेट में जलन हो सकती है।

इन तरीकों से पाएँ पेट की गर्मी से छुटकारा

पुदीना पानी : पुदीना पानी पेट को ठंडा रखने में मदद करता है। यह पेट की गर्मी को कम करता है। साथ ही पेट में बनने वाले एसिड की मात्रा को कम करता है। पुदीने के एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी व औषधीय गुणों के कारण पेट में जलन नहीं होती है। इसके अलावा यह पेट की सूजन को भी कम कर सकता है। इससे आपका इम्यून सिस्टम और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

सौंफ : सौंफ की तासीर काफी ठंडी होती है, जो पेट की गर्मी को शांत करने में सहायक साबित हो सकता है। भोजन के बाद सौंफ का सेवन करने से पेट की जलन, गैस, गर्मी आदि शांत होती है। आप चाहें तो सुबह उठकर सौंफ का पानी पी सकते हैं। इसके लिए आप रात को ही सौंफ भिगोने के लिए रख दें। इससे आपको ठंडक का एहसास होता है।

इलायची : इलायची की तासीर भी ठंडी होती है। इसका सेवन आप चाय या खाने में कर सकते हैं। पेट की गर्मी दूर करने के लिए आप इलायची और मिश्री का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा आप इसके पानी का

सेवन भी कर सकते हैं। इसके सेवन से पेट की गर्मी, जलन और एसिडिटी दूर हो सकती है।

दही : पेट की गर्मी को दूर करने के लिए आप दही का सेवन कर सकते हैं। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स आपके आंत को स्वस्थ रखते हैं और पाचन तंत्र भी सही रखते हैं। इसके अलावा इससे आपका मूड भी सही रहता है।

मेथी : पेट की गर्मी को शांत करने के लिए आप मेथी के बीजों से तैयार ठंडे पानी का सेवन कर सकते हैं। इससे पेट की गर्मी से तुरंत आराम मिल सकता है। इस पानी को तैयार करने के लिए आप एक गिलास पानी में

मेथी को डालकर कुछ घंटों के लिए छोड़ दें। अब इस पानी में शहद डालकर इसे पीएं।

इसके अलावा मेथी के बीजों को पानी में उबालकर ठंडा होने के लिए छोड़ दें। फिर इसे कुछ समय के लिए फ्रिज में रख दें। बाद में इसका सेवन करें। इससे भी काफी राहत मिल सकती है।

एलोवेरा : एलोवेरा भी पेट की गर्मी को शांत करने के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके लिए आप एलोवेरा की ताजी पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकते हैं।

याददाश्त और फोकस के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा के लिए भी खास है अखरोट

इसे खाने से आपको होंगे ये फायदे



क्या आपको वह समय याद है जब आप बच्चे थे और आपकी मां आपको हर सुबह भीगे हुए बादाम और अखरोट खिलाती थीं? बेहतर याददाश्त और समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। पर क्या आप जानते हैं कि वॉलनट या अखरोट न सिर्फ मस्तिष्क बल्कि हर अंग के लिए फायदेमंद है। इतना ही नहीं यह आपको हेल्दी ग्लो और पर्लॉलेस स्किन भी दे सकता है।

स्किन के लिए सुपरफूड है अखरोट :

अखरोट स्किन के लिए गुणों का खजाना है। इसमें मौजूद मोनोअनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड वसा का एक समृद्ध स्रोत है, जो इसे हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बनाता है। ये ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक प्राकृतिक स्रोत है। अखरोट में कार्ब्स की मात्रा कम होती है, जो उन्हें रोजाना खाने के लिए भी फायदेमंद बनाता है। यह एक ऐसा खाद्य पदार्थ भी है जो फाइबर से भरपूर है। साथ ही बेहतर पाचन और मल त्याग में मदद करता है। विटामिन ई, बी6, फोलेट और फास्फोरस का समृद्ध स्रोत होने के कारण अखरोट स्वस्थ त्वचा और बालों के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। अखरोट में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपकी त्वचा को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।

समय से पहले एजिंग होने से रोकता है :

एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन बी से भरपूर, अखरोट आपकी त्वचा को पर्यावरणीय कारकों जैसे कि धूप, गंदगी, प्रदूषण और अन्य अशुद्धियों से बचाने में मदद करते हैं। यह बदले में त्वचा की क्षति और समय से पहले ठीक लाइनों और झुर्रियों को उपस्थिति को रोकता है। विटामिन ई की उपस्थिति आपकी त्वचा को तीव्रता से हाइड्रेट करती है और आपकी त्वचा को अधिक युवा रखने के लिए कोलेजन उत्पादन को बढ़ाती है।

काले घेरे कम करता है :

हमारी व्यस्त जीवन शैली, तनाव, अनियमित नींद के पैटर्न और अस्वास्थ्यकर आहार के कारण और सूजी हुई आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो ही जाते हैं। लेकिन अखरोट के गुण तनाव को कम करने में मदद करते हैं और आपकी आंखों की चमक बढ़ाता है। समय के साथ अखरोट का तेल काले घेरे कम करता है।

त्वचा को मॉइस्चराइज और चमकदार बनाता है :

अखरोट अविश्वसनीय मॉइस्चराइजिंग और पौष्टिक गुणों से भरे हुए हैं। अपने चेहरे और शरीर पर अखरोट के तेल की मालिश करने से आपकी त्वचा को हाइड्रेट और कंडीशन करने के लिए आपकी त्वचा को अत्यधिक मॉइस्चराइज और कंडीशन किया जाता है। विटामिन बी5 और ई जैसे पोषक तत्व निशान, हल्के धब्बे और रूखी त्वचा को कम करने में मदद करते हैं और वे तीव्र नमी भी प्रदान करते हैं। आपकी त्वचा को वास्तव में नरम और चमकदार दिखने के लिए सभी गुण एक साथ आते हैं।

एक बेहतरीन एक्सफोलिएट है :

एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ई जैसे अवयवों से समृद्ध, अखरोट समय के साथ मृत त्वचा कोशिकाओं को पुनः जीवित करता है। तेल, गंदगी और अन्य अशुद्धियों को आपके छिद्रों से हटा कर बंद होने से रोकता है। यह मुहासों को भी रोकता है और आपकी त्वचा को स्वस्थ, क्लीयर और साँप रखता है।



अष्टांग नमस्कार योग के फायदे और करने का तरीका

स्वस्थ और खुश रहने के लिए योग करने के कई फायदे हैं। इससे आप न केवल स्वस्थ रहते हैं बल्कि तनाव को दूर करने में मददगार साबित हो सकता है। रोज सुबह उठकर योग करने से आपको दिनभर अपना काम करने में मन लगता है। ऐसा ही एक योग है अष्टांग नमस्कार योग। इस योगासन को करते समय शरीर के कुल आठ अंग भूमि को स्पर्श करते हैं। इसलिए इस आसन को अष्टांग या आठ अंगों से किया जाने वाला नमस्कार भी कहा जाता है। इससे आपके पूरे शरीर में लचीलापन बना रहता है और साथ ही ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है। इसके अलावा अष्टांग नमस्कार योग करने से आपका पाचन तंत्र भी सही रहता है।

अष्टांग नमस्कार योग के फायदे

- अष्टांग नमस्कार योग का अभ्यास करने से आपके शरीर का लचीलापन बढ़ता है और साथ ही रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। इससे शरीर की मांसपेशियों में संतुलन बना रहता है। साथ ही इससे मसल्स एक्टिव रहती हैं। इसके अलावा यह मसल्स को टोन बनाता है।
- अष्टांग नमस्कार योग आपके अंगों को मजबूत बनाता है। साथ ही इसे हाथ, पैर, घुटने, हिप्स और कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इस आसन का नियमित अभ्यास करने से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही आपकी बॉडी सुईल होती है।
- इस योगासन के अभ्यास से आपकी मानसिक क्षमता बढ़ती है और साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी मदद मिलती है।
- शारीरिक संतुलन के लिए भी आप अष्टांग नमस्कार योग का अभ्यास कर सकते हैं।

- इस योगासन का अभ्यास करने से आपका पाचन तंत्र ठीक रहता है और साथ ही इससे पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

अष्टांग नमस्कार योग करने का सही तरीका

- सबसे पहले योग मैट पर पेट के बल लेटे जाएं। फिर दोनों हाथ कमर के पास ले जाएं।
- हाथों को पसलियों के पास ले जाएं और गहरी सांस बाहर की तरफ छोड़ें।
- इसके बाद हथेलियों के बल ऊपर उठने की कोशिश करें।
- इस दौरान कोशिश करें कि आपके दोनों पैर, घुटने, हथेलियां, सीना और ठोड़ी जमीन को छूते रहें।
- योगासन करते समय आपके सभी अंग हवा में रहेंगे।
- अपने हिप्स और पेट वाले हिस्से को हल्का सा उठाकर रखने की कोशिश करें।
- अभ्यास के दौरान सांस को रोककर रखेंगे और फिर सांस को

- खींचते हुए सामान्य हो जाएंगे।
- फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जाएं।

सावधानियां

- अगर आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द की समस्या है, तो इस योगासन का अभ्यास न करें।
- किसी तरह की गंभीर बीमारी या समस्या होने पर भी इस आसन को बिल्कुल न करें।
- गर्दन में दर्द होने पर भी आपको अष्टांग नमस्कार योग नहीं करना चाहिए।
- हाई ब्लड प्रेशर या हृदय समस्याओं में भी आपको इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- घुटने में दर्द होने पर दीवार के सहारे ही अभ्यास करें।
- इसके अलावा बिना ट्रेनर के अष्टांग नमस्कार योग का अभ्यास न करें।



दूध में शहद मिलाकर पिएं महिलाएं, दूर होंगी कई समस्याएं

जब महिलाओं के स्वास्थ्य की बात आती है, तो दूध और शहद दोनों का ही सेवन उनके लिए बहुत फायदेमंद होता है। दूध कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन डी से भरपूर होता है। वहीं शहद को इसके औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। साथ ही शहद में शरीर के लिए जरूरी लगभग सभी जरूरी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। हम सभी दूध और शहद का अलग-अलग सेवन करते हैं।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद है

दूध और शहद का कॉम्बिनेशन त्वचा, बालों के साथ ही नाखूनों को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है। शहद में रोगाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुण होते हैं। दूध में शहद मिलाकर पीने से मुंहासे, दाग-धब्बे, बालों का झड़ना रोकना और डैंड्रफ जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

पीसीओएस में मददगार है

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की समस्या शरीर में हार्मोन्स के असंतुलन के कारण होती है। दूध और शहद पीने से सूजन को कम करने और हार्मोन्स के संतुलन को बनाए रखने में मदद मिलती है। इससे अनियमित पीरियड्स, पीरियड क्रैम्प्स, चेहरे पर अनचाहे बाल, और मुंहासों को कम करने में भी मदद मिलती है।

पीरियड क्रैम्प्स से राहत मिलती है

पीरियड्स के दौरान ज्यादातर महिलाओं को गंभीर दर्द और एंटेन का सामना करना पड़ता है। शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन से लड़ने में मदद करते हैं और दर्द को कम करने के लिए एक दवा के रूप में काम करते हैं। आप पीरियड्स के दौरान एक गिलास दूध में एक चम्मच शहद मिलाकर पी सकते हैं। इससे आपको बहुत राहत मिलेगी।

पीरियड्स रेगुलर होते हैं

वर्तमान समय में ज्यादातर महिलाएं अनियमित पीरियड्स की समस्या से परेशान हैं। अध्ययन में पाया गया है कि एक चम्मच शहद का रोजाना कुछ हफ्तों तक सेवन करने से अनियमित पीरियड्स को रेगुलर करने में मदद मिलती है। ऐसे में दूध में शहद मिलाकर पीना बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है।



प्रेगनेट महिलाओं के लिए फायदेमंद है

प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिनमें गैस्ट्रिक समस्याएं, अपच, कब्ज और मतली जैसी समस्याएं सबसे आम हैं। इस तरह की समस्याओं में दूध में शहद मिलाकर पीने से राहत मिलती है। दूध और शहद में कैल्शियम की अच्छी मात्रा होती है, जिससे यह हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

