



## सम्पादकीय

# मुद्रा की मांग और पूर्ति में संतुलन आवश्यक

आर्थिक गतिविधियों में सुस्ती के कारण कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि भारत सरकार को नोट छाप कर अधिक मुद्रा चलन में लानी चाहिए, ताकि उद्योग-धर्थे और व्यापार के लिए अधिक धन उपलब्ध हो सके। सीधे आइआई के अध्यक्ष उदय कोटक ने पहले यह सुझाव दिया। फिर देश के पूर्व वित्त मंत्री वे चिंदवरम ने इसी तरह के विचार तक किए और कुछ अर्थशास्त्रियों ने भी इसका अनुग्रहन किया। इसके पीछे जो तर्क दिए गए वे विचारायी हैं, परंतु इस संबंध में कोई भी निर्णय लेने के पहले पूरी स्थिति को अच्छी तरह जांचना आवश्यक है। लाकडाउन के कारण आर्थिक गतिविधियां प्रभावित-इस दौर में भारत की अर्थव्यवस्था में भी

भारी गिरावट आई। वित्त वर्ष 2020-21 में जीडीपी माहास 7.5 पर आ गया।

मई 2020 में भारत सरकार

ने 20 लाख करोड़ रुपये

से अधिक के गहरत पैकेज

की घोषणा की, जिसके बैंक ने भी समय समय पर

आवश्यक कदम उठाए

जिससे अर्थव्यवस्था

नियंत्रण में रखने और

पूर्ति में संतुलन

आवश्यक है। चलन में

अधिक मुद्रा होने से

कीमतों में उछाल आता

है जबकि कमी होने से

आर्थिक मंदी की स्थिति

हो सकती है।

**अर्थव्यवस्था को नियंत्रण में रखने और सुचारू रूप से चलाने के लिए मुद्रा की मांग और पूर्ति में संतुलन आवश्यक है। चलन में अधिक मुद्रा होने से कीमतों में उछाल आता है जबकि कमी होने से आर्थिक मंदी की स्थिति होती है।**

वैक्सीन और अस्पतालों की क्षमता बढ़ाने के लिए सरकार को भारी रकम खर्च करना पड़ा। हालांकि स्थिति नियंत्रण में आ रही है और अनलाक की प्रक्रिया शुरू होने से आर्थिक गतिविधियां बहुनी शुरू हो गई हैं, किंतु अर्थव्यवस्था में अभी भी मंदी की स्थिति है। मुद्रा की आवश्यकता तीन प्रमुख कारणों से होती है: यह समझना होगा कि हमारी वर्तमान आर्थिक स्थिति मुद्रा की कमी के कारण नहीं है, बल्कि महामारी के कारण है। अर्थव्यवस्था धीरे-धीरे पटरी पर आ रही है। ऐसे में नोट छाप कर अधिक मुद्रा चलन में लाने से मुद्रास्फीति हो सकती है, रुपया कमज़ोर हो सकता है, वित्तीय घाटा जो पहले से ही मान्य सीमा के ऊपर जा चुका है वह तेजी से बढ़ सकता है, और इस प्रकार धन का दुरुपयोग बढ़ सकता है। मुद्रा की आवश्यकता तीन प्रमुख कारणों से होती है—वस्तुओं और सेवाओं की खीरी और बिक्री के लिए, भविष्य की अनिश्चितता से बचने के लिए और निवेश के लिए जो अनावश्यक वस्तुओं और सेवाओं में भी खर्च की जा सकती है जैसे स्पेक्युलेटिव व्यापार एवं उद्योगपतियों, व्यापारियों, नेताओं और सरकारी अफसरों द्वारा भ्रष्टाचार आई में।

नोट छाप कर अर्थव्यवस्था को दुरुस्त करने का सिद्धांत-राशीयकृत बैंकों का एनपीए छह लाख करोड़ के आसपास है। उसकी उगाही के और ठोस कदम उठाए जाने चाहिए। साथ ही, विनिवेश का जो लक्ष्य वर्ष 2021-22 के लिए 1.75 लाख करोड़ का निर्धारित किया गया है, उसे पूरी करने की कोशिश करनी चाहिए। उल्लेखनीय है कि अर्थिक मंदी की स्थिति में नोट छाप कर अर्थव्यवस्था को दुरुस्त करने का सिद्धांत सबसे पहले ब्रिटिश अर्थशास्त्री लार्ड कीप्स के वर्ष 1930 में प्राप्तिदात की शर्त। इसका उद्देश्य था भारी मंदी के लिए पटरी का पार करने के लिए से पटरी का पार लाना, उसे फिर से व्यवसित करना। उस मंदी का एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और रिजर्व बैंक ने उपलब्ध कराया है। उसकी जगह एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और रिजर्व बैंक ने उपलब्ध कराया है। उसकी जगह एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और रिजर्व बैंक ने उपलब्ध कराया है। उसकी जगह एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और रिजर्व बैंक ने उपलब्ध कराया है। उसकी जगह एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और रिजर्व बैंक ने उपलब्ध कराया है। उसकी जगह एक बड़ा कारण अमेरिकी फेंडरल रिजर्व की मुद्रा नीति थी जिससे बाजार में मुद्रा का चलन बहुत कम हो गया था, डॉलर की पूर्ति मांग से कहीं बहुत कम हो गई थी। लिहाजा कीसे से प्रवर्तित मुद्रा सिद्धांत जो मुद्रा की मात्र और कीमतों में सीधा संबंध मानता था, उसकी जगह एक नया सिद्धांत दिया जिसके अनुसार मुद्रा की मात्र का संबंध केवल कीमतों से नहीं होता, बल्कि उत्पादन और रोजगार से भी जुड़ा होता है। मंदी की स्थिति में थोड़े समय के लिए अधिक नोट छाप कर मुद्रा की मात्र बढ़ाने से व्यञ्जक दर में कीमतों में वृद्धि होने लगती है और मुद्रास्फीति की स्थिति आ जाती है। यह सही है कि कीप्स का सिद्धांत उस समय विश्वायी मंदी से उत्पन्न होने से आरोग्यी सिद्धांत हुआ। किंतु भारत की वर्तमान अर्थव्यवस्था पिछली सदी के तीसरे दशक के अमेरिकी मंदी की तरह नहीं है। बाजार में रुपये की कमी नहीं है, राहत पैकेजों में जो धन सरकार और



## आईएनएस विक्रांत की नई तैनाती



इन दिनों भारतीय सेना अपने पड़ोसी देशों के इरायों को लेकर विशेष सतर्कता बरत रही है। सेना हर मोर्चे पर सुरक्षा को लेकर चॉक-चॉबंद है और किसी भी देश को लापरवाही का कोई मोका नहीं दे रहा है। इसी के मद्देनजर भारत का पहला रखाई विमानवाहक पोत आईएनएस विक्रांत मंगलवार को कोचिंग के पानकुलम घाट पर स्थानांतरित किया गया।

## पहली और दूसरी लहर में बच्चों में भी हुआ कोरोना संक्रमण दूसरी लहर में संक्रमित हुए दस साल तक के तीन फीसदी बच्चे

नई दिल्ली ■ एजेंसी

स्वास्थ्य मंत्रालय के संयुक्त सचिव लव अग्रवाल ने कहा कि कोरोना संक्रमण की पहली लहर के दौरान एक से 10 साल की आयु वर्ग के 3.28 फीसदी बच्चे इस बीमारी की चेपेट में आई थे। जबतक दूसरी लहर के दौरान यह आंकड़ा 3.05 फीसदी रहा है। वहीं, पहली लहर में 11-20 वर्ष के 8.03 फीसदी बच्चे संक्रमित हुए थे और दूसरी लहर में 8.5 फीसदी इस कोरोना से संक्रमित हुए।

**संक्रमण दर में आ रही**

**गिरावट : स्वास्थ्य मंत्रालय**

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि पिछली बार एक दिन में दर्ज किए कोरोना के सबसे ज्यादा मामलों के बाद से दैनिक मामलों में अब 85 फीसदी की कमी आ चुकी है। मंत्रालय के संयुक्त चिकित्सक लव अग्रवाल ने कहा कि हम यह शिथित 75 दिन बाद देख रहे हैं। यह इस बात का संकेत है कि संक्रमण की दर में गिरावट आ रही है। वहीं राज्यों और केंद्रस्थित प्रदेशों के पास कोविड-19 रोधी टीके की 1.05 करोड़ से अधिक खुलक अब भी मौजूद हैं।

देश में 75 दिन बाद कोविड-19 के सबसे कम 60,471 नए मामले

भारत में एक दिन में कोविड-19 के 60,471 नए मामले सामने आने के बाद देश में संक्रमितों की संख्या बढ़कर 2,95,70,881 हो गई। देश में 75 दिन बाद संक्रमण के इन नए काम नए मामले सामने आए हैं और दैनिक संक्रमण दर भी घटकर 3.45 प्रतिशत हो गई है। देश में 2,726 मौत के बाद मृतक संख्या बढ़कर 3,77,031 हो गई। पिंटव लेस 9,13,778 हो गए हैं, जो संक्रमण के कुल मामलों का 3.09 प्रतिशत है। पिछले 24 घंटे में उत्तराखण्ड मामलों में कुल 59,780 की कमी आई है। मरीजों के ठीक होने की राशी यह दर 3ब 95.64 प्रतिशत है।

**मार्च से ही मौजूद है डेल्टा प्लस वैरिएंट: डॉ. पॉल**

सरकार ने मंगलवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि डेल्टा प्लस वैरिएंट को देख रखा है और इसके लिए अधिक ध्यान देना चाहिए। डॉस कॉन्फ्रेंस में जीति आगामी के दसरे डॉ. वीकॉ पॉल ने कहा कि कोरोना का नया वैरिएंट 2020 के मुकाबले ज्यादा चालाक हो गया है। उहाँने आगामी विद्युत विमान बरतने की जरूरत है। हमें ज्यादा साशंक डिस्ट्रेशन का पालन करना होगा।

150 रु में नहीं दे सकते हैं  
खुराक: भारत बायोटेक

भारत बायोटेक ने कहा कि 150 रुपये प्रति खुराक की दर से केंद्र को कोविड-19 रोधी कोवाइसन टीके आपूर्ति करने का खर्च बहुत से सम्पत्ति तक नहीं उठा सकती है। केंद्र के आपूर्ति शुल्क की वजह से भी निजी क्षेत्र में कीमत के द्वारा में बदलाव हो रहा है, इसमें बुद्धि हो रही है। कोवाइसन के लिए अधिक दर को उत्तराखण्ड वर्ताते हुए भारत बायोटेक ने कहा कि कम मात्रा में खरीद, तिरारा में आगे वाली अधिक लागत और खुदरा मुश्किलें इसके कई होते बुनियादी कारोबारी कारण हैं।

**देश में कोरोना वैक्सीन से सिर्फ एक मौत**

देश में वैक्सीन से 31 लोगों की मौत होने के आगेपांची जीव कर रही समिति ने बताया कि अब तक कोरोना वैक्सीन से सिर्फ एक ही मौत हुई है। 30 लोगों की मौत अन्य कारणों से हुई है। कुछ लोगों ने 31 लोगों की मौत कोरोना वैक्सीन से होने का दावा किया। वैक्सीन लगाने के बाद कोई गंभीर बीमारी होने या मौत होने को वैज्ञानिक भाषा में एडर्स इंटर्ट फॉलोअॉग इयूनाइजेशन (ईएफआई) कहा जाता है। इसके बाद केंद्र ने वैक्सीन के गंभीर दुष्प्रभावों की समीक्षा की है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**यह है पूरा मामला: जानकारी के मुताबिक, राजस्थान के चारांपांच में अधिक यात्री वायु सेना की यात्रा है और अपने मौजूद और अपने आदिशंस सुधा नेटवर्क के बारे में नहीं सोचा था, वहीं शो की खलनायिका और कुलदीप की गर्लफ्रेंड समायरा यानी सपना ठाकुर ने अपनी असल जिंदगी के आदर्श पुरुष के बारे में कुछ बताया।**

जहां सपना 'बच्चों में कड़ी बड़ी' में कुलदीप से शादी करना चाहती है, वहीं अपनी जिंदगी में उहाँ अक्षय कुमार जैसे किसी ज्यादा की जाल की मौजूद है। अपने एपरेंट यूपूरुष के बारे में बताते हुए सपना को कहा कि मुझे यात्रा है जब भी मौजूद और अपने एपरेंट दूसरे योगी की यात्रा हो जाएगी। एपरेंट के बारे में नहीं सोचा था, जिसके चलते आरोपी युवक सेना की गुप्त जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है। इसीलिए एस फिल्मों के अॉफिशिन के लिए एन कह देती थी, लेकिन एक दिन मुझे अक्षय कुमार की फिल्म 'रातड़ी रातौर' के लिए एक कॉल आया। सपना आगे बताती है कि भगवान की दया से जींजे मेरे पक्ष में रहीं और मुझे उनके साथ एक सीन लिए चुन लिया गया। यह युवक गांव के एक प्रभावशाली राजनीतिक परिवार से ताल्लुक रखता है। हालांकि, आरोपी ने गिरफत में आने से फँसे पाकिस्तान से होने वाली हर काली के डिल्ली कर दिया था।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंसियों ने जैसलमेर के लिए रहने वाले को गिरफतार किया है। बताया जा रहा है कि इस युवक को पाकिस्तानी युवतियों ने अपने हुक्म द्वारा जानकारीया दुश्मन को दे रहा था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के जाल में फँसने वाली दुश्मनी द्वारा जानी है।

**दुश्मन को दे दी सेना की अहम जानकारी**

जैसलमेर, (एजेंसी)। राजस्थान के बीमारीवाले इलाकों में पाकिस्तान के लिए जासूसी करने वाले लगावर पकड़े जा रहे हैं। इसी कड़ी में खुफिया एजेंस

# इन आयुर्वेदिक तरीकों से पाएं स्वस्थ जीवन

आयुर्वेद

प्राचीन विधि है,

जिसको अपनाकर कोई भी स्वस्थ जीवन जी सकता है। इसके लिए आपको मैटिशेन, प्राणायाम, जीभ की सफाई, मसाज, स्वेदन और कुछ और आसान क्रियाओं का अध्यास करना होगा और कुछ हद तक अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाना होगा।

**स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद**

हर इंसान स्वस्थ जीवन जीना चाहता है। लोग अपनी पूरी जिंदगी स्वस्थ जीवन जीने की कोशिश में गुजार देते हैं। सबके तरीके अलग होते हैं, कोई योग का सहारा लेता है तो कोई दवाओं का, कोई घरेलू उपचार का तो कोई उपचार के पश्चिमी तरीकों का। सभी का लक्ष्य होता है कि वो ऐसी स्थिति बना पाएं जिसमें वो शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के रोगों से मुक्त रहें। इसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आयुर्वेद सालों से कुछ विशेष तरीकों को अपनाता आया है, जिसे अपनाकर आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। आइये जाने आयुर्वेद के ऐसे ही 10 तरीके।

**2 मैटिशेन :** मैटिशेन आयुर्वेद की एक ऐसी प्राचीन विधि है जिसे अब पूरी दुनिया में अपनाया जा रहा है। स्वस्थ जीवन और एकग्रता बढ़ाने के लिए मैटिशेन का इस्तेमाल किया जाता है। मैटिशेन से आपका मन शांत रहता है और आप काफी रिलेक्स महसूस करते हैं। ये खुद पर कंट्रोल करने की शक्ति प्रदान करता है। अगर आप हर वक्त नवान में रहते हैं तो मैटिशेन करें। इससे आपको बहुत फायदा मिलेगा। मैटिशेन में शास्त्र ज्याग्रति के साथ साथ मूर्खिंग मैटिशेन या योग भी शामिल होता है। मैटिशेन की वो तकनीक अपनाएं जो आपको अच्छे से समझ आए। जितना आप मैटिशेन का अध्यास करेंगे, उतना वो आपके लिए आसान हो जाएगा।

**3 प्राणायाम ( श्वसन से प्रक्रिया संबंधित व्यायाम )**

प्राणायाम एक ऐसी क्रिया है हो खुली हवा में की जाती है। प्राणायाम का मतलब है अपने सास को नियंत्रित करने के साथ ही रेग्युलेट करना जिससे शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। प्राणायाम एक बहुत आसान क्रिया है। प्राणायाम की कापालभाति क्रिया बहुत लोकप्रिय है। इस प्राणायाम में श्वास को दोनों नासिक द्वारा पूरी शक्ति के साथ निकालते रहें। इस प्राणायाम से चेहरा क्रियमय एवं तेजमय होता है तथा दमा, ब्लडप्रैशर, शूगर, मोटापा, कब्ज, गैस, डिप्रेशन, प्रोस्टेट एवं किंडन सम्बन्धित सभी रोगों में बहुत ही लाभ होता है।

जीभ की सफाई



टंग

स्कैपिंग या

जीभ की सफाई आयुर्वेद के अनुसार आपके स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी है। अगर आपके टेस्ट बड़स यानि स्वाद कलिका बैक्टीरिया और याक से ढके रहेंगे तो आपको खाने का स्वाद नहीं आएगा। इससे आप अधिक नमक या अधिक चीज़ी खास करते हैं। टंग स्कैपर को असाम से जीभ पर चलाएं। एक दो मिनट तक हर दिशा में सफाई के बाद कुला कर लें।

**5 मसाजः**: मसाज करने के शरीर को बहुत फायदे हैं। इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, त्वचा को कसाव मिलता है, मांसपेशियों की तकनी बढ़ती है। शरीर के साथ साथ ही मन पर भी मसाज का अच्छा प्रभाव पड़ता है। मसाज करने से तनवां दूर होता है, और हल्कापन महसूस होता है। आयुर्वेद मसाज के लिए तिल का तेय या फिर नारियल के तेल की सलाह देता है। मसाज करने के लिए तेल को हल्का गर्म कर लें, फिर घड़ी की सुईयों की दिशा में हल्के हाथ से मसाज कीजिए।

**6 पर्सीना बहाना ( स्वेदन )**  
आपको त्वचा डिटोक्सीफिकेशन का सबसे

## हर इंसान स्वस्थ

जीवन जीना चाहता है। लोग अपनी पूरी पूरी जीवन जीने की कोशिश में गुजार देते हैं।

**हर इंसान स्वस्थ जीवन जीने की कोशिश में गुजार देते हैं।**  
**सबके तरीके अलग होते हैं, कोई योग का सहारा लेता है तो कोई दवाओं का, कोई घरेलू उपचार का तो कोई उपचार के पश्चिमी तरीकों का। सभी का लक्ष्य होता है कि वो ऐसी स्थिति बना पाएं जिसमें वो शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के रोगों से मुक्त रहें। इसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आयुर्वेद सालों से कुछ विशेष तरीकों को अपनाता आया है, जिसे अपनाकर आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। आइये जाने आयुर्वेद के ऐसे ही 10 तरीके।**

**शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के रोगों से मुक्त रहें।** इसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आयुर्वेद सालों से कुछ विशेष तरीकों को अपनाता आया है, जिसे अपनाकर आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। आइये जाने आयुर्वेद के ऐसे ही 10 तरीके।

**पोलेराइड ग्लास:** गॉगल्स के ग्लास पोलेराइड होने चाहिए। इस प्रामाणिकता को जांचने के लिए गॉगल्स खरीदते समय दुकानदार से युवी टेस्टर और पोलेराइड टेस्टर के बारे में पता करके इस बारे में जांच लें।

**जरूरत का ध्यान रखें:** अगर आपकी आंखें कमजोर हैं तो पावर्ड सनग्लासेज लेना बेहतर होता है।

**ब्रांडेड सनग्लासेजः** मुमुक्षन हो तो सनग्लासेज ब्रांडेड खरीदें। ऐसा सिर्फ नाम के लिए नहीं होता, बल्कि यह आपकी आंखों के लिए भी जरूरी होता है। सर्ते या लोकल सनग्लास आंखों की सुरक्षा करने की बजाय उनको नुकसान पुर्वान्तर करते हैं।

**फिटिंग का भी रखें ख्याल :** गॉगल्स खरीदते समय चेहरे के आकार के अलावा अपनी अच्छी जरूरतों का भी ध्यान रखें। गॉगल्स बहुत यादा टाइट फिटिंग वाले न हों, क्योंकि ऐसे गॉगल्स ताजाव देते हैं। न ही गॉगल्स बहुत लूज फिटिंग वाले होने चाहिए, क्योंकि वह भी ठीक नहीं रहते।

**तुरंत ऊर्जा चाहिए तो अपनाएं ये घरेलू**

## उपचार

गर्भी के मौसम में अक्सर हमें तत्काल ऊर्जा की जरूरत महसूस होती है। तीखी धूप की मार जब शरीर की ऊर्जा कम कर देती है तो कुछ ऐसा पीने को मन करता है, जो तत्काल ऊर्जा दे। हम इस बात को लेकर खासे गंभीर रहते हैं कि उस पेय से कोई नुकसान न हो। ऐसे अनेक पेय हम

का रस मिलाकर पीने से मांसपेशियों की जकड़न दूर होती है और थकान तेजी से दूर होती है।

**गर्भ पानी में शहदः** गर्भ पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से शरीर को तुरंत ऊर्जा तो मिलती ही है, साथ ही फैट्स कम करने में भी आसानी होती है।

**गाजर का जूसः** गाजर में विटामिन, प्रोटीन और मिनरल्स अल्ली यात्रा में होते हैं, जो शरीर में ऊर्जा का स्रोत बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह मेटाबॉलिम ठीक रखने में भी मददगार है, जिससे सुस्ती दूर होती है।

**अदरक लीची लैमनेडः** अपने रोज के साधारण लैमनेड को दूर करते हुए एक अलग टाइस्ट दे सकते हैं नीबू के रस के साथ लीची के रस की मिल्स करके चिया सीड़, बर्फ, अंगूष्ठ, अदरक और पुरुने की पन्जियों का इस्तेमाल कर एक मजेदार और ठंडा ड्रिंक तैयार कर सकते हैं।

**मिल्क शेकः** कैल्शियम और ऊर्जा से भरे दूध का कोई जवाब नहीं है। हो सकता है आप दूध पीने पसंद न करते हों, लेकिन अगर गुणकारी पेय पदार्थ होने की बात हो तो यह सबसे अच्छा होने वाले पेय दूध की है। इसे कैसे भी, किसी भी समय आप पी सकते हैं।

**घर पर ही बना सकते हैं और उनका लाभ ले सकते हैं।** घर पर ही बना एनर्जी ड्रिंकः जौ में मौजूद अमेनो एसिड शरीर में ऊर्जा का स्तर तेजी से बढ़ाता है। जौ उबलकर उसके पानी में शहद और नीबू



रुजुता दिवाकर ने बताये 'प्रेग्नेंसी नोट्स'



जयपुर। बेस्टरोलेंग लेखिका और सेलिब्रिटी फिटनेस एक्सपर्ट रुजुता दिवाकर ने आज क्रॉसवर्ड बुक स्टोर में अपनी बहुतीक्षित किताब 'प्रेग्नेंसी नोट्स' को प्रस्तुत कर इसके विविध पक्षों पर खुलकर बात की। भारत की बेहद प्रतिष्ठित न्यूट्रिशनिस्ट व फिटनेस एक्सपर्ट रुजुता दिवाकर ने अपनी नई किताब की प्रक्रिया को सरल, सहज और सही बनाने की पूरी जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि प्रेग्नेंसी परसीने के रूप में निकल जाती हैं। परसीना बहने से सर्कुलेशन भी बढ़ाता है, और आपके शरीर में जरूरत जितना पानी ही बचता है। स्वेदन एक

आयुर्वेदिक स्पा ट्रीटमेंट है जिसमें पूरे शरीर की तेल मसाज होती है फिर स्ट्रीम दिया जाता है। इससे शरीर की सारी अशुद्धियां रोमछिदों के माध्यम से बाहर निकल जाती है। इसके अलावा, आप जिम में जाकर व्यायाम कर सकते हैं, डॉइंड सकते हैं।

7 दोपहर को खाएं भारी खाना:

आयुर्वेद का मानना है कि जब सूर्य अपने उत्तरतम्ब बिंदु पर होता है, यानि दोपहर 12 बजे से लेकर 1 बजे के बीच, वो समय हमारी पाचन क्षमता अपने उत्कर्ष पर होती है। हालांकि इसका मतलब ये नहीं है कि इस समय आप जरूरत से ज्यादा ख





