

जड़ से खत्म हो जाएगा पुराने से पुराना कब्ज, तीन योगासन करेंगे आपकी मदद!



आपको जानकर हैरानी होगी कि नियमित रूप से कुछ खास योगासन करने से आप कब्ज से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। जो हाँ, आपके डेली रुट्टी को अस्त-व्यत्त करने वाली यह समस्या योग के द्वारा आसानी से ठीक की जा सकती है। इस आर्टिकल में बताए गए 3 योगासन न सिर्पल कब्ज दूर करने में लाभकारी हैं बल्कि पेट की अन्य समस्याओं जैसे गैस, अपच और सून से छुटकारा दिलाने में भी काफी असरहार हैं। आइए जानें। कभी आपने ध्यान दिया है कि हमारी दाढ़ी-नारी घुटनों के बल वैठकर काम करती थीं? दरअसल, वो मलासन ही कर रही थीं! बता दें, ये एक बहुत ही आसान योगासन है जो हमारी शरीर के

लिए बहुत फायदेमंद है। इस आसन को करने के लिए आपको बस अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखना है, घुटनों को चौड़ा करना है और हाथों को प्रार्थना मुद्रा में जोड़कर अपने घुटनों के बीच रखना है। मलासन न सिर्पल कब्ज दूर करने में लाभकारी है बल्कि पेट की अन्य समस्याओं जैसे गैस, अपच और सून से छुटकारा दिलाने में भी काफी असरहार है। आइए जानें। कभी आपने ध्यान दिया है कि हमारी दाढ़ी-नारी घुटनों के बल वैठकर काम करती थीं? दरअसल, वो मलासन ही कर रही थीं! बता दें, ये एक बहुत ही आसान योगासन है जो हमारी शरीर के

भूजंगासन : भूजंगासन या कोबरा मुद्रा भी कब्ज को लचीला बनाता है और मल त्वारा को आसान बनाता है। इस आसन को फर्श पर सपाट रखने में काफी मददगार होता है। इस आसन में शरीर को किसी भी तरह से दिवास्त करने की जरूरत नहीं होती, जिससे

लिए सबसे पहले आपको पेट के बल लेटकर अपने घुटनों को मोड़ा होगा, फिर अपने हाथों से अपने टखनों को पकड़कर अपनी छाली और जांघों को फर्श से उतार डायाएं। यह आसन पेट की मासपेशियों को खींचता है, यानी अंगों की मालिश करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। इसके अलावा, धनुरासन पेट, पैरों और पीठ की मासपेशियों को मजबूत बनाता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और तनाव को कम करता है।

यह विग्रह लोगों के लिए भी आसान हो जाता है। भूजंगासन न केवल कब्ज की समस्या को दूर करता है, बल्कि गैस, पेट की सूबन और अपच जैसी अन्य पाचन संबंधी समस्याओं को भी कम करने में मदद करता है। यह आसन पेट की मासपेशियों को मजबूत बनाता है और पाचन किया के बल लेटकर, अपनी हृथियों को कंधों के नीचे रखकर और ओणि (पेट और जांघों के बीच का हिस्सा) को जीर्णी पर रखते हुए और आसानी से इस आसन को कर सकते हैं। इस आसन को नियमित करने से आप कब्ज की समस्या से काफी हद तक निजात पा सकते हैं।

नवरात्रि पर इंदौर के इन फेमस मंदिरों के कर आएं दर्शन, पूरी होगी हर मनोकामना



हर साल देश में मां दुर्गा की पूजा-अर्चना और समान के लिए नवरात्रि का पर्व मनाया जाता है। नवरात्रि के मौके पर लोग विशेष रूप से मां के दर्शन के लिए जाते हैं। इसे में कई ऐसे ऐतिहासिक मंदिर हैं, जिनका माता रात्रि से खायर कनेक्शन है। मान्यता है कि नवरात्रि में इन ऐतिहासिक मंदिरों में दर्शन करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। ऐसे में आज भी इस नवरात्रि अपने परिवार के साथ मां दुर्गा के इन मंदिरों में दर्शन के

लिए जा सकते हैं। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको इंदौर के फेमस माता के मंदिरों के बारे में बताने जा रहे हैं। इस बार 03 अक्टूबर 2024 से शारदीय नवरात्रि शुरू हो जाती है।

बिजासन माता मंदिर, इंदौर : बिजासन माता मंदिर का इतिहास करीब 100 पुराना बताया जाता है। मान्यता के अनुसार, इस मंदिर में जो भी भक्त यहां पर सच्च मन से मन्त्र मांगता है, उसकी सभी मनोकामनाएं जरूर पूरी होती हैं। यहां संतान की दूरी पर यह मंदिर स्थित है।

श्री शीतला माता मंदिर, इंदौर : श्रीतला माता मंदिर दर्शन के अलावा अच्छे पर्वतन स्थल के लिए भी जाना जाता है। यहां पर शीतला माता झरना है। जो करीब 500 फीट की ऊंचाई से नीचे पिरता है। यह इंदौर के सबसे फेमस झरनों में से एक माना जाता है। नवरात्रि के दिनों में इस मंदिर में मां की दूरी पर यह मंदिर स्थित है।

हरिसिंह माता मंदिर, इंदौर : हरिसिंह माता मंदिर इंदौर शहर के बीच पंदरीगाथ क्षेत्र में स्थित है। बताया जाता है कि साल 1766 में देवी अहिल्याबाई होलकर ने इन मंदिर का निर्माण किया था। हरिसिंह माता मंदिर मराठा शैती में बनाया गया है। यह मंदिर बेहद आकर्षक है, वहां नवरात्रि के मौके पर इस मंदिर को फूलों से सजाया जाता है। हालांकि न सिर्फ नवरात्रि वर्ष दूर ही दिन यहां पर भक्तों की भी भीड़ होती है। लोकेशन- नंबर 28, रोड, नंदा नगर, इंदौर, समय- सुबह 07:00 बजे से शाम 06:00 बजे तक

हरिसिंह माता मंदिर, इंदौर : हरिसिंह माता मंदिर इंदौर शहर के बीच पंदरीगाथ क्षेत्र में स्थित है। बताया जाता है कि साल 1766 में देवी अहिल्याबाई होलकर ने इन मंदिर का निर्माण किया था। हरिसिंह माता मंदिर मराठा शैती में बनाया गया है। यह मंदिर बेहद आकर्षक है, वहां नवरात्रि के मौके पर इस मंदिर को फूलों से सजाया जाता है। हालांकि न सिर्फ नवरात्रि वर्ष दूर ही दिन यहां पर भक्तों की भी भीड़ होती है। लोकेशन- नंबर 28, रोड, नंदा नगर, इंदौर, समय- सुबह 07:00 व रात 09:00 बजे और रात 09:00 बजे तक

मेहंदी के बिना अधूरा है नवरात्र का शृंगार

मेहंदी सिर्फ एक रंग नहीं, बल्कि हर शुभ अवसर का प्रतीक है। त्योहार के मौके पर हर महिला अपने हाथों में मेहंदी के नए-ए डिजाइन आजमाना पसंद है। ऐसे में, इस आर्टिकल में हम आपके लिए कुछ बहुत खबरसूत और मिनटों में बनने वाले मेहंदी डिजाइन लेकर आए हैं, जिनकी मदद से हाथों की शोशा में चार-चार लगाए जा सकते हैं। इन लेटस्ट और ट्रेंडी मेहंदी डिजाइन से आप न सिर्पल शारीरीय नवरात्रि में हाथों को सुना रखने से बचा सकते हैं। अगर आपको तीन त्योहार पर मेहंदी लगाना पसंद है, लेकिन पूरे हाथ की मेहंदी को बढ़ाने की सोच रही हैं, तो ये मुश्किल डिजाइन लगाने वा लगाने का समय नहीं है, तो आप खुद से इस आसान डिजाइन को ट्राई कर सकते हैं। भले ही पहली नजर में यह डिजाइन आपको मुश्किल लग रहा हो, लेकिन जब आप इसे बनाना शुरू करेंगी तो पारंगी कि

डिटपट यह डिजाइन करने हो गया है। नवरात्र के मौके पर आप अपनी हथेती पर ये खबरसूत डिजाइन भी सजा सकती है। इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगेगा और आपके हाथों का लुक भी बदल जाएगा। बेल और पसीने से बनाये आसान मेहंदी डिजाइन हो उत्तम की महिला रुपर खबरसूत लगेगा। आपको भले ही भरे हाथ की मेहंदी पसंद न हो, लेकिन आप अपनी हड्डियों के लिए ये खबरसूती को जाहाज की सजा सकती है। खास बात है कि इसे बनाने में ज्यादा समय नहीं लगेगा और आपका शायग भी पुरा हो जाएगा। खासतर से खिंचन लिए जाने के लिए ये डिजाइन काफी परफेक्शन है। अगर इस नवरात्रि आप मेहंदी के कुछ नवा और यूनिक ट्राई करना चाहती हों तो यह डिजाइन से बदलने की सोच रही हैं, तो ये

मुश्किल डिजाइन लगाने वा लगाने का समय

नहीं है, तो आप खुद के नियमित रूप से

मेहंदी के बिना अधूरा है नवरात्र का शृंगार

मेहंदी के बिना अधूरा है नवरात्र का शृंगार</p