

आदित्यस्य नमस्कारान्ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते । ।

जो प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं, उनकी
आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य तथा तेज में वृद्धि होती है ।

योगिता और उसके दादाजी के साथ
योगासनों के अभ्यास, सूर्य नमस्कार करने और
योग के सिद्धांतों से प्रेरित जीवन जीने के महत्व को जानें।
यह जानें कि ये प्राचीन भारतीय पद्धति आपके स्वास्थ्य को
बेहतर कैसे बना सकती है और इन सबको अपने
दैनिक जीवन में आत्मसात करें।

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी (आईआरसीएस), एनेक्सी बिल्डिंग,
पहली और दूसरी मंजिल, इंडियन रेड क्रॉस रोड, नई दिल्ली-110001

Tel. No. 011-23721840

E-mail: info-nmpb@nic.in

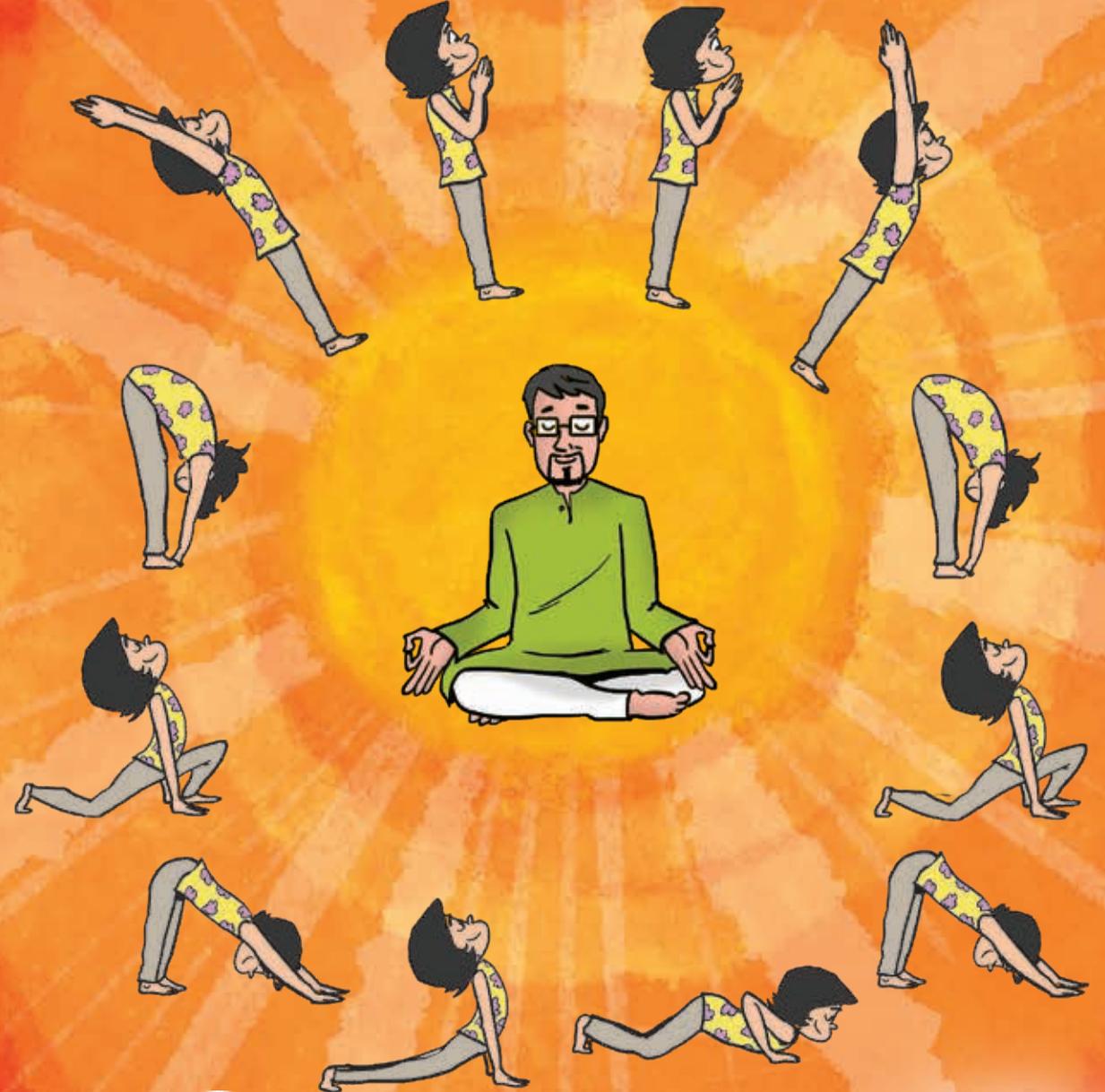
Website: www.nmpb@nic.in



TINKLE



प्रोफ़ेसर आयुष्मान योग विशेषांक



वित्त पोषित:

भाग -4

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुष मंत्रालय और
राज्य मंत्री
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

75
आज़ादी का
अमृत काल



सत्यमेव जयते

Minister of State
(Independent Charge) of
Ministry of Ayush and
Minister of State in
Ministry of Health and Family Welfare
Government of India

प्रतापराव जाधव
PRATAPRAO JADHAV



संदेश

इक्कीसवीं सदी की स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियों से निपटने के लिए योग एक समग्र समाधान देता है। शोध अध्ययनों से साबित हुआ है कि अष्टांग योग हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। योग एक सामंजस्य और समृद्ध जीवनशैली के माध्यम से जीवन को बदल सकता है।

भारत सरकार ने योग को बढ़ावा देने और इसके प्रचार-प्रसार के लिए कई पहलें की हैं। इस वर्ष, बच्चों के बीच जागरूकता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करते हुए, युवा पाठकों का मार्गदर्शन करने के लिए आकर्षक पात्रों और कहानियों के साथ "प्रोफेसर आयुष्मान : योग स्पेशल" कॉमिक बुक बनाई गई है। मैं इसको लाने के लिए आयुष मंत्रालय, राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एनएमपीबी) और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) की टीमों के प्रयासों की सराहना करता हूं। इसका उद्देश्य बच्चों और सभी उम्र के लोगों को दैनिक जीवन में योग के महत्व के बारे में शिक्षित करना तथा जनता के बीच जागरूकता और ज्ञान का प्रसार करना है। यह निःसंदेह नई पीढ़ी को अपने दैनिक जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित करेगा।

मुझे आशा है कि इस कॉमिक बुक को व्यापक रूप से पढ़ा जाएगा और इसका उपयोग किया जाएगा। मैं हर किसी को योग को जीवन शैली के रूप में अपनाने तथा समग्र स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके गहरे प्रभाव का अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं।

(प्रतापराव जाधव)



This is a recycled, eco-friendly, zero-chemical paper that saves 40% water, consumes less energy; involves no tree cutting, adds carbon credits thus, reducing climate change & global warming.



Room No. : 101, Ayush Bhawan, 'B' Block, GPO Complex, INA, New Delhi-110023

Tel: 011-24651955, 011-24651935 E-mail : minister-ayush@nic.in

Room No. 250-A, Nirman Bhawan, Maulan Azad Road, New Delhi-110011, Tel. : 011-23061551, 23061016

Residence : 23, Ashoka Road, New Delhi-110001, Tel.: 011-23740412, 23345478, Fax : 011-23740413

वैद्य राजेश कोटेचा
सचिव

Vaidya Rajesh Kotecha
Secretary



सत्यमेव जयते



आज़ादी का
अमृत महोत्सव

संदेश

भारत सरकार
आयुष मंत्रालय

आयुष भवन, 'बी' ब्लॉक, जी.पी.ओ. कॉम्प्लेक्स,
आई.एन.ए. नई दिल्ली-110023

Government of India

Ministry of Ayush

Ayush Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi-110023

Tel. : 011-24651950, Fax : 011-24651937

E-mail : secy-ayush@nic.in

सभ्यता के आदिकाल से ही मानव जीवन का लक्ष्य स्वास्थ्य, पूर्णता और समग्रता को प्राप्त करना रहा है। भारतीय ऋषियों ने गहन साधना तथा अनुसंधान के द्वारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति की अनेकों पद्धतियों की खोज की है, जिसमें योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति तथा विज्ञान है। योग आत्म सजगता के शुद्धतम रूप को लक्षित करने वाला एक अद्भुत दर्शन है। आज के समय में योग समग्र स्वास्थ्य के संवर्द्धन के लिए एक बहुमुखी और प्रभावकारी साधन है। विभिन्न आवश्यकताओं और जीवनशैली के अनुकूल होने की इसकी क्षमता इसे विभिन्न आयु-वर्ग के लोगों के लिए सुलभ और लाभकारी बनाती है। योग को दैनिक जीवन में शामिल करके एक व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन में गहन सुधार का अनुभव कर सकता है।

पिछले पांच हजार वर्षों से भी अधिक समय से प्रवाहित होती आ रही योग की इस प्रवाहमान धारा ने मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान को प्राप्त करने में स्वयं की प्रभावकारिता को सिद्ध किया है। सामान्य जन योग के अभ्यास के माध्यम से स्वयं को स्वस्थ और निरोग रखते हैं, शारीरिक स्वस्थता में सुधार लाते हैं, दुश्चिंताओं से मुक्त रहते हैं और जीवन में आनंद, आह्लाद एवं उत्साह से परिपूर्ण रहते हैं। योग स्वस्थ तन और स्थिर मन के सृजन की प्रक्रिया है, जो उल्लासपूर्ण और सम्पूर्ण जीवन जीने हेतु एक प्रारम्भिक आवश्यकता है।

पिछले एक दशक में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विभिन्न आयोजनों और आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अथक प्रयासों से योग एक व्यापक जन स्वास्थ्य आंदोलन बन गया है। मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एन.एम.पी.बी.), आयुष मंत्रालय ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2024 के अवसर पर "प्रोफेसर आयुष्मान-योग विशेषांक" नामक कॉमिक बुक को लॉन्च करने की पहल की है। यह कॉमिक बुक विशेष रूप से योग पर आधारित है, जिसका उद्देश्य है- बच्चों और स्थानीय जनसमुदाय के बीच में दैनिक जीवन में योग से लाभ से जुड़ी सूचनाओं का प्रसार करना।

मैं बच्चों को योग के संबंध में शिक्षित और जागरूक करने के लिए "प्रोफेसर आयुष्मान-योग विशेषांक" नामक कॉमिक बुक के प्रकाशन के लिए राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एन. एम. पी. बी.) और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एम. डी. एन. आई. वार्ड.), आयुष मंत्रालय के प्रयासों की सराहना करता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह कॉमिक बुक हमारे बच्चों और उनके परिजनों के स्वास्थ्य को उत्कृष्ट बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

(राजेश कोटेचा)

नई दिल्ली,
7 जून, 2024

डॉ. महेश कुमार दाधीच
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
Dr. Mahesh Kumar Dadhich
Chief Executive Officer



सत्यमेव जयते

भारत सरकार
Government of India
आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH
राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड
National Medicinal Plants Board

संदेश

आयुष मंत्रालय जन स्वास्थ्य परिचर्या में उल्लेखनीय भूमिका निभा रहा है। योग से स्वास्थ्य संबंधी लाभों को ध्यान में रखते हुए, एनएमपीबी, आयुष मंत्रालय ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर चित्रकथा पुस्तक का प्रकाशन करने का निर्णय किया है जिससे स्थानीय लोगों में योग के बारे में जागरूकता का प्रचार-प्रसार किया जा सके। योग केवल सामान्य क्रिया अथवा आसन मात्र नहीं है, यह जिंदगी जीने का तरीका है, जीवन को प्रबंध करने की कला है।

मैं, राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड, आयुष मंत्रालय एवं मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय की समय टीम को बधाई देता हूँ, जिन्होंने इस पुस्तक को तैयार करने में अपना बहुमूल्य योगदान दिया है। मुझे आशा है कि यह योग और दैनिक जीवन में इसके महत्व के बारे में उत्तम समझ उत्पन्न करेगी। यह बच्चों को योग के संबंध में शिक्षित और जागरूक करने में भी सहायता प्रदान करेगी।

12 जून, 2024


(डॉ. महेश कुमार दाधीच)



आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
MINISTRY OF AYUSH, GOVERNMENT OF INDIA

६८, अशोक रोड, नई दिल्ली - ११०००१
68, ASHOKA ROAD, NEW DELHI-110001



डॉ. काशीनाथ समगण्डी, बी.ए.एम.एस., एम.डी., पीएच.डी.
DR. KASHINATH SAMAGANDI, B.A.M.S., M.D. Ph.D.
निदेशक/DIRECTOR

संदेश

मुझे इस विशिष्ट कॉमिक बुक, *प्रोफेसर आयुष्मान : योग विशेषांक* को प्रस्तुत करते हुए हार्दिक प्रसन्नता हो रही है, जिसे आयुष मंत्रालय, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान और राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड के संयुक्त प्रयासों से, विशेष रूप से बच्चों के लिए तैयार किया गया है। यह कॉमिक बुक युवा पाठकों को आकर्षित करने और उन्हें योग के प्रामाणिक अभ्यास से परिचित कराने के लिए सतर्कतापूर्वक तैयार की गई है। मैं, इस पुस्तक को सफल बनाने में मो.दे.रा.यो.सं. टीम को उनके समर्पण के लिए बधाई देता हूँ और राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड के प्रति, उनके दृढ़ समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता हूँ। मुझे पूरी उम्मीद है कि यह कॉमिक बुक, युवा मन में योग के प्रति अनुराग उत्पन्न करेगी।

समस्त शुभकामनाओं सहित,



12 जून, 2024

(डॉ. काशीनाथ समगण्डी)

प्रोफ़ेसर आयुष्मान - योग विशेषांक

हैप्पी पार्क में एक सुबह...



दादाजी, वह आदमी इतना अजीब पोज़ क्यों बना रहा है?

योगिता, वह योग कर रहा है।



योग? वह क्या होता है?

यह एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जिससे लोग शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह पाते हैं। यह करीब 5000 वर्ष पुराना है। महर्षि पतंजलि ने अपनी पुस्तक में योग को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया।

क्या कोई भी योग कर सकता है?



बिल्कुल! योग सबके लिए है। लेकिन आपको किसी योग शिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना चाहिए।



देखो! वहाँ प्रोफ़ेसर आयुष्मान योगाभ्यास कर रहे हैं। चलो, उनके पास चलें।



हैलो योगिता! नमस्ते अंकल। आज आपको पार्क में देखकर अच्छा लग रहा है।

हम ताजी हवा के लिए आये थे और आपको योग करते देखा। क्या हम आपके साथ योग कर सकते हैं?



बिल्कुल। आओ, हम बैठकर श्वसन का अभ्यास करें। गहरा श्वास खींचकर धीमे-धीमे नाक से छोड़ो।

गहरा श्वास लेना दिमाग को शान्त करता है।



क्या योग के कुछ नियम भी होते हैं?

हाँ। आपको घास या चटाई जैसी नर्म सतह पर योगाभ्यास करना चाहिए। आरामदायक कपड़े पहनें और अपने शरीर की क्षमता को समझें। बहुत व्यायाम की कोशिश न करें।



क्या आपको पता है कि योग हमें अच्छा जीवन जीना सिखाता है? याद है, आप पिछले सप्ताह अपने छोटे भाई राजू से एक खिलौने के लिए लड़ रही थीं?



ये मेरा है!

नहीं! ये मेरा है!

लड़ना बन्द करो! इसका हल निकालने का इससे अच्छा तरीका है।



आपने यम और नियम के बारे में कुछ कहा था?

एकदम ठीक।





"याद है, हाल ही में जन्मदिन की पार्टी में बहुत ज़्यादा पिज़्ज़ा और बर्गर खाने के बाद तुम कितना बीमार महसूस कर रही थीं?"

"अधिक और अस्वास्थ्यकर खाना तुम्हारे पेट को गड़बड़ कर सकता है।" कम मात्रा में सात्विक भोजन करना महत्वपूर्ण है।



सात्विक भोजन आपको स्वस्थ रखता है और योग का पूरा लाभ लेने में मदद भी करता है। इसमें ताजे, प्राकृतिक और पौष्टिक भोजन होते हैं जो शरीर और दिमाग के लिए अच्छे हैं।



मुझे कैसे पता चलेगा कि कितना खाना है?

पेट का चौथाई भाग हवा के लिए खाली छोड़ दो। यह पाचन में मदद करेगा और तुम्हें हल्केपन और ऊर्जा का आभास होगा।



मैं वादा करती हूँ कि अब से सात्विक भोजन ही करूँगी।

यह हुई न बात! सही और संयमित भोजन तुम्हें स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रखेगा।



ध्यान रहे, स्वास्थ्यप्रद आदतों से जीवन स्वस्थ बनता है। संयम और संतुलन ही सबसे आवश्यक हैं।





अब हम आगे झुकने की कोशिश करते हैं। अपनी पीठ को सीधी रखकर पैरों तक पहुँचने की कोशिश करो।



मुझे अपनी पीठ खिंचती महसूस हो रही है!



अगला है मार्जरी आसन। यह पीठ को लचीला बनाता है। पहले अपनी पीठ को बिल्ली की तरह गोल करो फिर अन्दर ले जाओ।



मुझे भी अपनी पीठ खिंचती महसूस हो रही है!



यह है बालासन। यह पीठ और गर्दन को आराम देने के लिए बहुत अच्छा है।



मुझे बहुत आराम मिल रहा है दादाजी।



दादाजी, मेरी पीठ और गर्दन का दर्द भी पहले से बहुत अच्छा है!

बहुत अच्छी बात है मानव। योगासनों का नियमित अभ्यास बहुत असरकारी होता है।



धन्यवाद दादाजी। मुझे अब घर जाना चाहिए लेकिन मैं प्रतिदिन योगाभ्यास करूँगा।



कोई बात नहीं, मानव। बस ध्यान रखो कि योग एक आजीवन अभ्यास है जो तुम्हें स्वस्थ और प्रसन्न रखेगा।

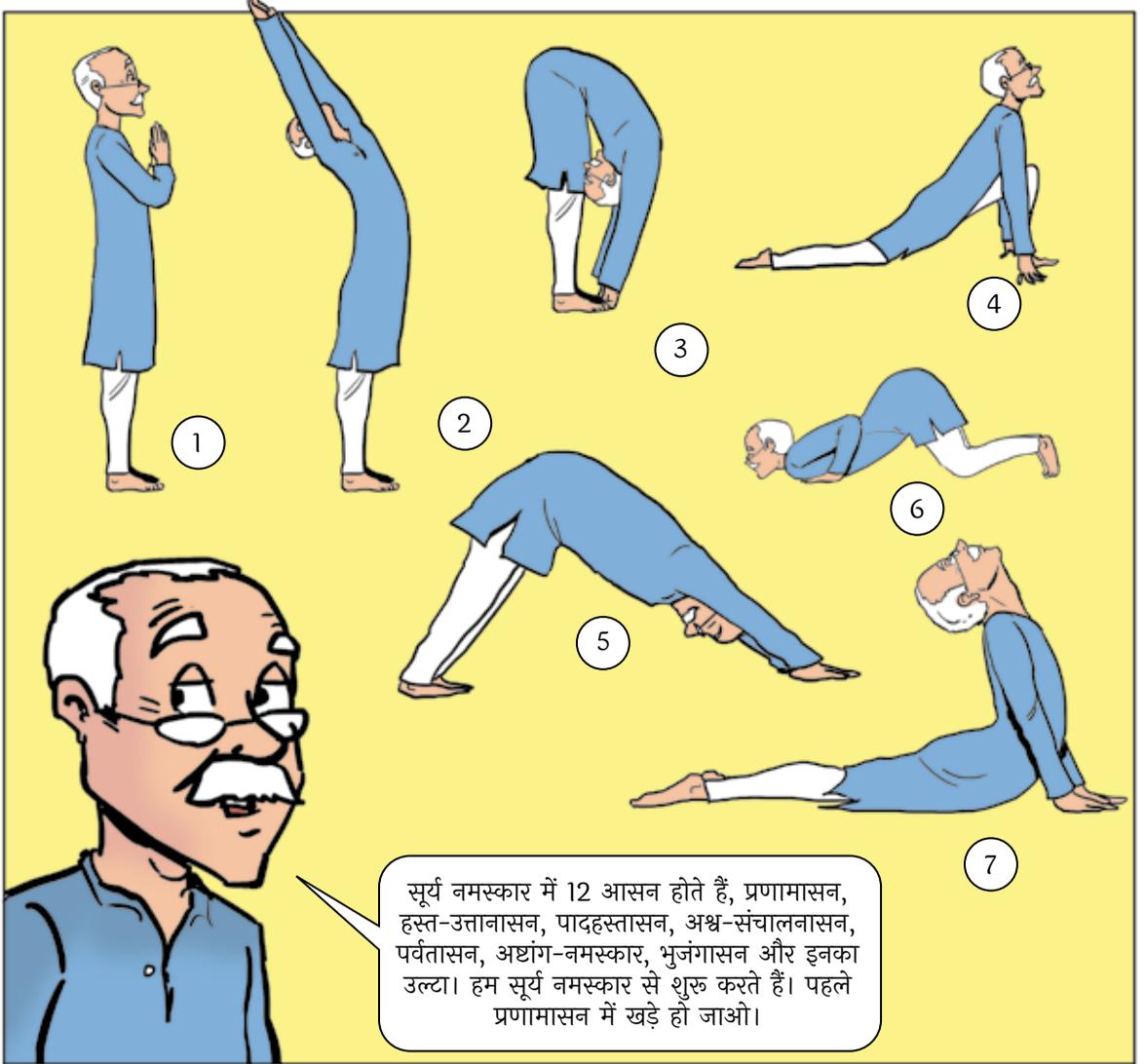




मेरी टीचर ने सूर्य नमस्कार और सूर्य के महत्व के बारे में बताया था। यह हमारे स्वास्थ्य को बेहतर कैसे करता है?



सूर्य नमस्कार लचीलापन, शक्ति और संतुलन बढ़ाता है। यह रक्त-संचार को बढ़ाता है, पाचन में मदद करता है और हमें चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रखता है। मैं तुम्हें सिखाता हूँ कि इसे कैसे करते हैं?



सूर्य नमस्कार में 12 आसन होते हैं, प्रणामासन, हस्त-उत्तानासन, पादहस्तासन, अश्व-संचालनासन, पर्वतासन, अष्टांग-नमस्कार, भुजंगासन और इनका उल्टा। हम सूर्य नमस्कार से शुरू करते हैं। पहले प्रणामासन में खड़े हो जाओ।



अब हम हस्त-उत्तानासन करते हैं, हाथों को उठाकर पीछे झुकने वाला आसन। सीधे खड़े होकर अपने हाथों को सिर से ऊपर उठाओ और धीरे से पीछे झुको।

मुझे छाती में खुलापन महसूस हो रहा है!



अब हम भुजंगासन करते हैं। पेट के बल लेट जाओ और हाथों के बल अपनी छाती को ज़मीन से उठाओ।

इससे पीठ में अच्छा लग रहा है!



अंत में, हम शवासन से समाप्त करेंगे। सीधे लेटकर आँखें बन्द कर लो और अपने शरीर के हर अंग को आराम दो।

ये कितना सुकून देता है, दादाजी!



मुझे सूर्य नमस्कार करके बड़ी खुशी हो रही है! मैं इसे रोज़ करूँगी!

ये सुनकर बहुत अच्छा लग रहा है बेटा। सूर्य हमें कितना कुछ देता है, और सूर्य नमस्कार से उसका सम्मान करके हम अपने शरीर और दिमाग को स्वस्थ रखते हैं।



क्या तुम्हें प्राणायाम नामक एक और मजेदार योग अभ्यास के बारे में पता है?

हाँ, मैंने सुना तो है, पर मुझे उसके बारे में और जानना है।



प्राणायाम श्वास लेने के व्यायामों की एक प्रमुख विधि है, जो हमारे फेफड़ों की क्षमता और संपूर्ण स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है और हमारे दिमाग को भी शान्त करता है।



क्या आप मुझे प्राणायाम का अभ्यास करना सिखा सकते हैं?

बिल्कुल! आओ हम प्राणायाम की एक सरल तकनीक, अनुलोम-विलोम से शुरू करते हैं।



सबसे पहले, आराम से बैठकर अपनी आँखें बन्द कर लो। अपने दाएँ अँगूठे को दाईं नासिका पर रखो। अब बाईं नासिका से (लम्बा गहरा श्वास भरो)।



अब अपनी बाईं नासिका को अपनी अनामिका और छोटी अँगूली से बन्द करके अँगूठा हटा लो। दाईं नासिका से श्वास छोड़ो। अब दाईं से श्वास भरो और बाईं से छोड़ो।

समझ गई!







आज मैंने कितना कुछ सीखा है! धन्यवाद स्वरूप मैं आप दोनों को गन्ने का स्वादिष्ट रस पिलाऊंगी।

मुझे ये आइडिया बहुत पसन्द आया। आओ चलें।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस क्या होता है? सभी जगह इसके पोस्टर्स लगे हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है। यह पूरी दुनिया में योग की पहचान बनाने और इसे बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है।



SUGARCANE JUICE

लेकिन 21 जून ही क्यों?

21 जून उत्तरी गोलार्द्ध में वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है। यह हमारे जीवन में बहुत महत्व रखता है इसलिए योग की भावना और उसके लाभों को आत्मसात् करने का बेहतरीन दिन है।



YOGA

इस दिन का सामान्य योग प्रोटोकॉल होता है कुछ योगाभ्यास, जिन्हें लोग एक साथ कर सकें। इनमें सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम और ध्यान शामिल हैं, जिनके जरिये शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सेहत को बढ़ावा दिया जाता है।



दादाजी, क्या हम हमारी सोसायटी के सभी बच्चों और परिवारों के लिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक योग सत्र आयोजित कर सकते हैं?

यह तो बहुत अच्छा विचार है बेटा! चलो हम सभी को एकसाथ सामान्य योग प्रोटोकॉल करने के लिए निमन्त्रित करें।



मैं ज़रूर आऊँगा। यह दिन की शुरुआत का बेहतरीन तरीका होगा।

हम तो आएँगे ही! हमारे पूरे परिवार को योग पसन्द है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर...

सभी का स्वागत है! आज हमारे साथ हैं प्रोफ़ेसर आयुष्मान! वे सामान्य योग प्रोटोकॉल में हमारा मार्गदर्शन करेंगे।



सत्र के अन्त में...

अपनी आँखें बन्द करके अपने श्वास पर ध्यान केन्द्रित करें। सारे तनाव को निकल जाने दें और अपने भीतर की शान्ति को आत्मसात् करें।



ये बेहद आनन्ददायक था, प्रोफ़ेसर आयुष्मान! हमारे मार्गदर्शन के लिए धन्यवाद।



निःसन्देह, मानव। योग हमारे और पूरी दुनिया के लिए उपहार है!

वित्त पोषित

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार,
इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी (आईआरसीएस), एनेक्सी बिल्डिंग,
पहली और दूसरी मंजिल, इंडियन रेड क्रॉस रोड,
नई दिल्ली-110001

सलाहकार बोर्ड

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एनएमपीबी), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार	मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
<p>डॉ. महेश कुमार दधीच, चीफ एक्जीक्यूटिव ऑफिसर</p> <p>डॉ. चन्द्र शेखर सनवाल, उप. सीईओ</p> <p>डॉ. आर. मुरुगेश्वरन, उप. सलाहकार (औषधीय पौधे)</p> <p>श्री. सौरभ शर्मा, प्रबंधक (विपणन एवं व्यापार)</p> <p>डॉ. कविता त्यागी, वरिष्ठ सलाहकार</p>	<p>डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक</p> <p>डॉ. ईश्वर एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (थो ची)</p> <p>डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक प्रोफेसर</p> <p>डॉ. एस. लक्ष्मी कांधन, सहायक प्रोफेसर</p> <p>डॉ. सुमन राठीड़, सहायक प्रोफेसर</p> <p>डॉ. वंदना सिंह, सहायक प्रोफेसर</p> <p>डॉ. एलनचेज़ियान देवराजन, परियोजना समन्वयक</p>

TINKLE

आलेख: देविका सोनी

कला: अभिजीत किनी

लेटर्स: सत्यवान राणे

आवरण कला और डिज़ाइन: अभिजीत किनी व सेवियो मास्केरनहास

डिज़ाइन और लेआउट: प्रणय बेंद्रे

संपादकीय: गायत्री चन्द्रशेखरन व देविका सोनी

इन योगासनों को विशेषज्ञ की देखरेख के बिना नहीं करना चाहिए |