

■ ध्यान का अभ्यास करने के रोज़ाना के तरीके

■ लीची खाने के फायदे

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डक प्रेषण की जाती है।

संघत एवं सूरत

जून 2025 | वर्ष-14 | अंक-07

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

स्वस्थ जीवन के
लिए रोज करें योग

मूल्य
₹60

आपके मूड
ठीक कर देंगे
ये योगासन

अभिनेत्रियां:
जो सिर्फ योगा
से रहती हैं फिट

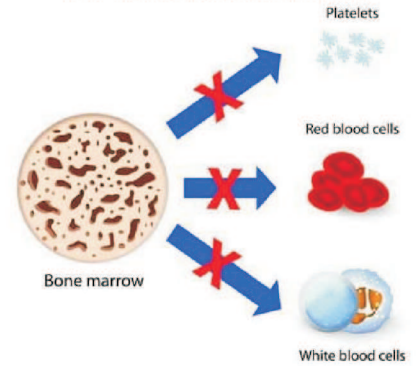
योग-ध्यान एवं
स्वास्थ्य
विशेषांक

ध्यान तनाव कम करने का एक
सरल और तेज़ तरीका



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



सेहत एवं सूरत

जून 2025 | वर्ष-14 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287
डॉ. जितेंद्र पुरी - 07898304927

संपादकीय टीम

डॉ. अनिल अग्रवाल (हड्डी रोग विशेषज्ञ)
डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. राजेश गुप्ता, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

स्वस्थ जीवन के लिए रोज करें योग



14

योग से पायें अस्थमा से मुक्ति



16

कंधे व गर्दन के लिए स्मार्ट योग



28

...तो योग बढ़ाएगा आपका कद

34

आत्मविश्वास बढ़ाते हैं ये दो आसन



41

जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता



37

एकाग्रता को बढ़ाता है सुखासन

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

आज पूरा देश आतंकवाद के खिलाफ एकजुट है, आक्रोश से भरा हुआ है, संकल्पबद्ध है। आज हर भारतीय का यही संकल्प है, हमें आतंकवाद को खत्म करना ही है। साथियो, 'ऑपरेशन सिंदूर' के दौरान हमारी सेनाओं ने जो पराक्रम दिखाया है, उसने हर हिंदुस्तानी का सिर ऊँचा कर दिया है। जिस Precision के साथ, जिस सटीकता के साथ, हमारी सेनाओं ने सीमा पार के आतंकवादी ठिकानों को ध्वस्त किया, वो अद्भुत है। 'ऑपरेशन सिंदूर' ने दुनिया-भर में आतंक के खिलाफ लड़ाई को नया विश्वास और उत्साह दिया है।

साथियो, 'ऑपरेशन सिंदूर' सिर्फ एक सैन्य मिशन नहीं है, ये हमारे संकल्प, साहस और बदलते भारत की तस्वीर है और इस तस्वीर ने पूरे देश को देश-भक्ति के भावों से भर दिया है, तिरंगे में रंग दिया है। आपने देखा होगा, देश के कई शहरों में, गावों में, छोटे-छोटे कस्बों में, तिरंगा यात्राएं निकाली गईं। हजारों लोग हाथों में तिरंगा लेकर देश की सेना, उसके प्रति वंदन-अभिनंदन करने निकल पड़े। कितने ही शहरों में Civil Defense Volunteer बनने के लिए बड़ी संख्या में युवा एकजुट हो गए, और हमने देखा, चंडीगढ़ के Videos तो काफी viral हुए थे। Social media पर कविताएँ लिखी जा रही थीं, संकल्प गीत गाये जा रहे थे। छोटे-छोटे बच्चे Paintings बना रहे थे जिनमें बड़े सन्देश छुपे थे। मैं अभी तीन दिन पहले बीकानेर गया था। वहाँ बच्चों ने मुझे ऐसी ही एक Painting भेंट की थी। 'ऑपरेशन सिंदूर' ने देश के लोगों को इतना प्रभावित किया है कि कई परिवारों ने इसे अपने जीवन का हिस्सा बना लिया है। बिहार के कटिहार में, यूपी के कुशीनगर में, और भी कई शहरों में, उस दौरान जन्म लेने वाले बच्चों का नाम 'सिंदूर' रखा गया है।

साथियो, हमारे जवानों ने आतंक के अड्डों को तबाह किया, यह उनका अदम्य साहस था और उसमें शामिल थी, भारत में बने हथियारों, उपकरणों और Technology की ताकत। उसमें 'आत्मनिर्भर भारत' का संकल्प भी था। हमारे Engineers, हमारे Technician हर किसी का पसीना इस विजय में शामिल है। इस अभियान के बाद पूरे देश में 'Vocal for Local' को लेकर एक नई ऊर्जा दिख रही है। कई बातें मन को छू जाती हैं। एक माँ-बाप ने कहा - "अब हम अपने बच्चों के लिए सिर्फ भारत में बने खिलौने ही लेंगे।



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

देश-भक्ति की शुरुआत बचपन से होगी।" कुछ परिवारों ने शपथ ली है - "हम अपनी अगली छुट्टियाँ देश के किसी खूबसूरत जगह में ही बिताएंगे।" कई युवाओं ने 'Wed in India' का संकल्प लिया है, वो देश में ही शादी करेंगे। किसी ने ये भी कहा है - "अब जो भी Gift देंगे, वह किसी भारतीय शिल्पकार के हाथों से बना होगा।"

साथियो, इस बार खेलो इंडिया में कुल 26 रिकार्ड बने। Weight Lifting स्पर्धाओं में महाराष्ट्र की अस्मिता धोने, ओडिशा के हर्षवर्धन साहू और उत्तर प्रदेश के तुषार चौधरी के शानदार प्रदर्शन ने सबका दिल जीत लिया। वहीं महाराष्ट्र के साईराज परदेशी ने तो तीन record बना डाले। athletics में उत्तर प्रदेश के कादिर खान और शेख जीशान और राजस्थान के हंसराज ने शानदार प्रदर्शन किया। इस बार बिहार ने भी 36 medals अपने नाम किए। साथियो, जो खेलता है, वही खिलता है। Young Sporting Talent के लिए tournament बहुत मायने रखता है। इस तरह के आयोजन भारतीय खेलों के भविष्य को और सँवारने वाले हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, 20 मई को 'World Bee Day' मनाया गया, यानि एक ऐसा दिन जो हमें याद दिलाता है कि शहद सिर्फ मिठास नहीं, बल्कि सेहत, स्वरोजगार, और आत्मनिर्भरता की मिसाल भी है। पिछले 11 वर्षों में, मधुमक्खी पालन में, भारत में एक sweet revolution हुआ है। आज से 10-11 साल पहले भारत में शहद उत्पादन एक साल में करीब 70-75 हजार मीट्रिक टन होता था। आज यह

बढ़कर करीब-करीब सवा-लाख मीट्रिक टन के आसपास हो गया है। यानि शहद उत्पादन में करीब 60% की बढ़ोतरी हुई है। हम Honey Production और export में दुनिया के अग्रणी देशों में आ चुके हैं।

साथियो, जब हम शहद से जुड़े देशों के प्रयासों की बात कर रहे हैं, तो मैं आपको एक और पहल के बारे में बताना चाहता हूँ। ये हमें याद दिलाती है कि Honeybees की सुरक्षा सिर्फ पर्यावरण की नहीं, हमारी खेती और future generation की भी जिम्मेदारी है। ये उदाहरण है पुणे शहर का, जहाँ एक Housing society में मधुमक्खियों का एक छत्ता हटाया गया - शायद सुरक्षा के कारण या डर की वजह से। लेकिन इस घटना ने किसी को कुछ सोचने पर मजबूर कर दिया। अमित नाम के एक युवा ने तय किया कि bees को हटाना नहीं, उन्हें बचाना चाहिए। उन्होंने खुद सीखा, मधुमक्खियों पर search की और दूसरों को भी जोड़ना शुरू किया। धीरे-धीरे उन्होंने एक टीम बनाई, जिसे उन्होंने नाम दिया Bee Friends, यानि 'बी-मित्र'। अब ये Bee Friends, मधुमक्खियों के छत्तों को एक जगह से दूसरी जगह सुरक्षित तरीके से transfer करते हैं, ताकि लोगों को खतरा न हो और Honeybees भी जिंदा रहें। अमित जी के इस प्रयास का असर भी बड़ा शानदार हुआ है। Honeybees की colonies बच रही हैं। Honey production बढ़ रहा है।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' के इस episode में इस बार इतना ही, आप सबका बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

ध्यान एवं योग: सभी उम्र में जीवन को संवारने की कला है

ध्यान और योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं, बल्कि यह मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन का भी महत्वपूर्ण स्रोत हैं। चाहे बच्चा हो, युवा हो या वृद्ध-हर उम्र में ध्यान एवं योग हमें जीवन जीने की एक बेहतर राह दिखाते हैं।

नियमित ध्यान से मन एकाग्र होता है, तनाव कम होता है और नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। वहीं योग के अभ्यास से शरीर लचीला, ऊर्जा से भरपूर और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। ये दोनों विधाएं मिलकर हमारी कार्य क्षमता को भी सुदृढ़ बनाती हैं, जिससे हम न केवल अधिक प्रभावी ढंग से काम कर सकते हैं, बल्कि जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करते हैं।

आज के समय में जब जीवनशैली दिन-प्रतिदिन तनावपूर्ण होती जा रही है, ऐसे में ध्यान और योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना अत्यंत आवश्यक हो गया है। यह न केवल हमें स्वस्थ रखता है, बल्कि आत्मिक शांति की ओर भी ले जाता है।

इसलिए, ध्यान और योग को अपनाइए और जीवन को स्वस्थ, समृद्ध और संतुलित बनाइए।



ध्यान तनाव कम करने का एक सरल और तेज तरीका

ध्यान दिन भर के तनाव को दूर कर सकता है, और अपने साथ आंतरिक शांति ला सकता है। देखें कि आप कैसे आसानी से ध्यान का अभ्यास करना सीख सकते हैं जब भी आपको इसकी सबसे ज्यादा जरूरत हो। अगर तनाव की वजह से आप चिंतित, तनावग्रस्त और परेशान हैं, तो आप ध्यान लगाने की कोशिश कर सकते हैं। ध्यान में कुछ मिनट बिताने से भी आपकी शांति और आंतरिक शांति बहाल हो सकती है। ध्यान का अभ्यास कोई भी कर सकता है। यह सरल है और इसमें ज्यादा खर्च भी नहीं आता। और आपको किसी विशेष उपकरण की भी जरूरत नहीं है। आप जहाँ भी हों, ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। आप टहलने जाते समय, बस में यात्रा करते समय, डॉक्टर के पास प्रतीक्षा करते समय या फिर किसी व्यावसायिक मीटिंग के बीच में भी ध्यान कर सकते हैं।

ध्या

न हजारों सालों से प्रचलित है। प्रारंभिक ध्यान का उद्देश्य जीवन की पवित्र और रहस्यमय शक्तियों की समझ को गहरा करना था। आजकल, ध्यान का उपयोग अक्सर आराम करने और तनाव कम करने के लिए किया जाता है। ध्यान एक प्रकार की मन-शरीर पूरक चिकित्सा है। ध्यान आपको गहराई से आराम करने और अपने मन को शांत करने में मदद कर सकता है। ध्यान के दौरान आप एक चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आप उन विचारों की धारा से छुटकारा पा लेते हैं जो आपके दिमाग में घूम रहे हैं और तनाव पैदा कर रहे हैं। इस प्रक्रिया से बेहतर शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।

ध्यान के लाभ

ध्यान आपको शांति, सुकून और संतुलन का एहसास दे सकता है जो आपके भावनात्मक स्वास्थ्य और आपके समग्र स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है। आप इसका उपयोग आराम करने और तनाव से निपटने के लिए भी कर सकते हैं, इसके लिए आप किसी ऐसी चीज पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो आपको शांत करती है। ध्यान आपको केंद्रित रहने और आंतरिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है। ध्यान सत्र समाप्त होने के बाद भी ये लाभ समाप्त नहीं होते। ध्यान आपको दिन भर अधिक शांति से बिताने में मदद कर सकता है। और ध्यान आपको कुछ चिकित्सा स्थितियों के लक्षणों को प्रबंधित करने में भी मदद कर सकता है।

ध्यान और भावनात्मक और शारीरिक कल्याण

जब आप ध्यान करते हैं, तो आप उस सूचना के अतिभार को दूर कर सकते हैं जो हर दिन बढ़ता है और आपके तनाव में योगदान देता है। ध्यान के भावनात्मक और शारीरिक लाभों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं-

- यह आपको तनाव पैदा करने वाली चीजों को देखने का एक नया नजरिया देता है।
- अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए कौशल का निर्माण करना।
- आपको अधिक आत्म-जागरूक बनाना।
- वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना।
- नकारात्मक भावनाओं को कम करना।
- आपको अधिक रचनात्मक बनने में सहायता करना।
- आपको अधिक धैर्यवान बनने में सहायता करना।
- विश्रामकालीन हृदय गति को कम करना।
- विश्रामकालीन रक्तचाप को कम करना।
- आपको बेहतर नींद में मदद मिलेगी।

ध्यान और बीमारी

अगर आपको कोई बीमारी है तो भी ध्यान लगाना मददगार हो सकता है। यह अक्सर तब सच होता है जब आपकी स्थिति ऐसी हो जिसे तनाव और भी बदतर बना देता है। बहुत सारे शोध बताते हैं कि ध्यान

स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि यह साबित करने के लिए पर्याप्त शोध नहीं है कि ध्यान से मदद मिलती है। इसे ध्यान में रखते हुए, कुछ शोध बताते हैं कि ध्यान लोगों को निम्नलिखित स्थितियों के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है-

- चिंता
- दमा।
- कैंसर।
- पुराने दर्द।
- अवसाद।
- दिल की बीमारी।
- उच्च रक्तचाप।
- संवेदनशील आंत की बीमारी।
- नींद की समस्याएँ।
- तनाव से होने वाला सिरदर्द।

अगर आपको इनमें से कोई या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या है, तो ध्यान के उपयोग के फायदे और नुकसान के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से बात करना न भूलें। कभी-कभी, ध्यान कुछ मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़े लक्षणों को और भी बदतर बना सकता है। ध्यान चिकित्सा उपचार का विकल्प नहीं है। लेकिन इसे अन्य उपचारों के साथ जोड़ने से मदद मिल सकती है।

ध्यान के प्रकार

ध्यान एक व्यापक शब्द है जिसका इस्तेमाल आराम की स्थिति में पहुँचने के कई तरीकों के लिए किया जाता है। ध्यान के कई प्रकार हैं और आराम करने के कई तरीके हैं जो ध्यान के कुछ हिस्सों का उपयोग करते हैं। सभी का लक्ष्य आंतरिक शांति प्राप्त करना है। ध्यान करने के तरीकों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं-

■ **निर्देशित ध्यान:** इसे कभी-कभी निर्देशित कल्पना या विजुअलाइजेशन कहा जाता है। ध्यान की इस विधि के साथ, आप उन स्थानों या चीजों की मानसिक छवियाँ बनाते हैं जो आपको आराम करने में मदद करती हैं। आप अपनी जितनी संभव हो उतनी इन्द्रियों का उपयोग करने का प्रयास करें। इनमें वे चीजें शामिल हैं जिन्हें आप सूँघ सकते हैं, देख सकते हैं, सुन सकते हैं और

महसूस कर सकते हैं। आपको इस प्रक्रिया में किसी मार्गदर्शक या शिक्षक द्वारा मार्गदर्शन दिया जा सकता है।

■ **मंत्र ध्यान:** इस प्रकार के ध्यान में, आप अवाञ्छित विचारों को दूर रखने के लिए एक शांत करने वाले शब्द, विचार या वाक्यांश को दोहराते हैं।

■ **माइंडफुलनेस मेडिटेशन:** इस प्रकार का ध्यान माइंडफुलनेस पर आधारित है। इसका मतलब है वर्तमान के प्रति अधिक जागरूक होना। माइंडफुलनेस मेडिटेशन में आप एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे कि आपकी सांसों का प्रवाह। आप अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान दे सकते हैं। लेकिन उन्हें बिना जज किए गुजर जाने दें।

■ **चीगोंग:** इस अभ्यास में अक्सर संतुलन को बहाल करने और बनाए रखने के लिए ध्यान,

विश्राम, गति और श्वास अभ्यास को शामिल किया जाता है। चीगोंग चीनी चिकित्सा का हिस्सा है।

■ **ताई ची:** यह सौम्य चीनी मार्शल आर्ट प्रशिक्षण का एक रूप है। ताई ची (टाई-ची) में, आप धीमे, सुंदर तरीके से आसन या हरकतों की एक श्रृंखला करते हैं। और आप हरकतों के साथ गहरी साँस लेते हैं।

■ **योग:** आप नियंत्रित श्वास के साथ आसनों की एक श्रृंखला करते हैं। यह आपको अधिक लचीला शरीर और शांत मन प्रदान करने में मदद करता है। आसन करने के लिए, आपको संतुलन और ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। इससे आपको अपने व्यस्त दिन पर कम और वर्तमान पर अधिक ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

ध्यान के भाग

प्रत्येक प्रकार के ध्यान में आपको ध्यान लगाने में मदद करने के लिए कुछ विशेषताएँ शामिल हो सकती हैं। ये इस बात पर निर्भर करते हुए अलग-अलग हो सकते हैं कि आप किसके मार्गदर्शन का पालन करते हैं या कौन कक्षा पढ़ रहा है। ध्यान में कुछ सबसे आम विशेषताएँ इस प्रकार हैं-

ध्यान केंद्रित करना: अपना ध्यान केंद्रित करना ध्यान के सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। अपना ध्यान केन्द्रित करना आपके मन को तनाव और चिंता का कारण बनने वाली कई चीजों से मुक्त करने में मदद करता है। आप अपना ध्यान किसी खास वस्तु, छवि, मंत्र या यहाँ तक कि अपनी सांसों पर भी केन्द्रित कर सकते हैं।

आराम से सांस लेना: इस तकनीक में आपके सीने और पेट के बीच की मांसपेशी, जिसे डायफ्राम मांसपेशी कहा जाता है, का उपयोग करके गहरी, समान गति से सांस लेना शामिल है, ताकि आपके फेफड़े फैल सकें। इसका उद्देश्य आपकी सांस को धीमा करना, अधिक ऑक्सीजन लेना और सांस लेते समय कंधे, गर्दन और ऊपरी छाती की मांसपेशियों का उपयोग कम करना है ताकि आप बेहतर तरीके से सांस ले सकें।

शांत जगह: अगर आप शुरूआती हैं, तो शांत जगह पर ध्यान लगाना आपके लिए आसान हो सकता है। ऐसी कम चीजें रखने का लक्ष्य रखें जो आपका ध्यान भटका सकती हैं, जैसे कि

टीवी, कंप्यूटर या सेलफोन न रखना। जैसे-जैसे आप ध्यान में निपुण होते जाएंगे, आप इसे कहीं भी कर पाएंगे। इसमें उच्च-तनाव वाले स्थान शामिल हैं, जैसे कि ट्रैफिक जाम, तनावपूर्ण कार्य मीटिंग या किराने की दुकान पर लंबी लाइन। यह वह समय है जब आप ध्यान से सबसे अधिक लाभ उठा सकते हैं।

आरामदायक स्थिति: आप चाहे बैठे हों, लेटे हों, चल रहे हों या किसी और स्थिति या गतिविधि में हों, आप ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। बस आरामदेह स्थिति में रहने की कोशिश करें ताकि आप अपने ध्यान से ज़्यादा से ज़्यादा फ़ायदा उठा सकें। ध्यान के दौरान सही मुद्रा बनाए रखने का लक्ष्य रखें।

खुला रवैया: विचारों को बिना किसी निर्णय के अपने मन से गुजरने दें।

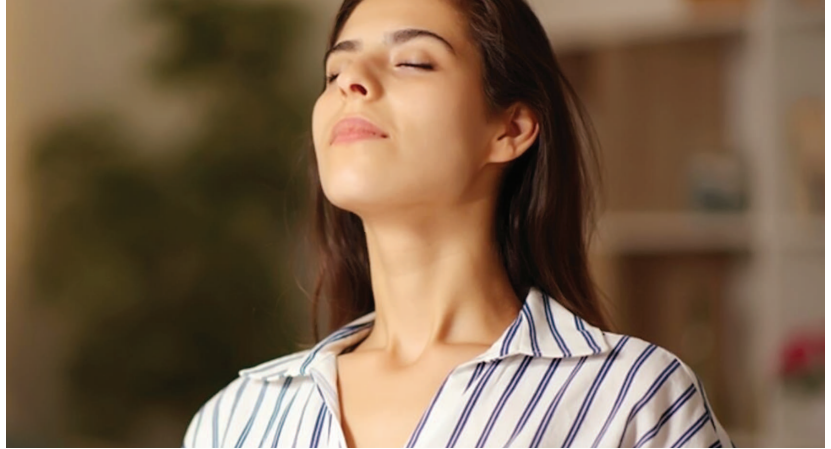


खुद को संतुलित रखना चाहते हैं तो ध्यान करना सबसे अच्छा उपाय है। ध्यान की वजह से सुख हो या दुःख, हमारा मन शांत रहता है।



ध्यान का अभ्यास करने के रोज़ाना के तरीके

स ही तरीके से ध्यान करने के विचार को अपने तनाव में न आने दें। यदि आप चाहें, तो आप विशेष ध्यान केंद्रों या प्रशिक्षित प्रशिक्षकों द्वारा संचालित समूह कक्षाओं में भाग ले सकते हैं। लेकिन आप अपने आप भी आसानी से ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। उपयोग करने के लिए ऐप भी हैं और आप ध्यान को अपनी इच्छानुसार औपचारिक या अनौपचारिक बना सकते हैं। कुछ लोग ध्यान को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लेते हैं। उदाहरण के लिए, वे प्रत्येक दिन की शुरुआत और अंत एक घंटे के ध्यान से कर सकते हैं। लेकिन आपको बस ध्यान के लिए प्रतिदिन कुछ मिनट चाहिए। यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप जब चाहें, स्वयं ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं-



- **गहरी सांस लें:** यह शुरुआती लोगों के लिए अच्छा है क्योंकि सांस लेना एक प्राकृतिक क्रिया है। अपना पूरा ध्यान अपनी सांसों पर केंद्रित करें। अपनी सांसों को महसूस करें और अपनी नाक से सांस अंदर और बाहर लेते समय उसे सुनें। गहरी और धीरे-धीरे सांस लें। जब आपका मन भटक जाए, तो धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी सांसों पर वापस लाएं।
- **अपने शरीर को स्कैन करें।** इस तकनीक का उपयोग करते समय, अपने शरीर के प्रत्येक भाग पर ध्यान केंद्रित करें। अपने शरीर को कैसा महसूस हो रहा है, इसके प्रति सजग रहें। यह दर्द, तनाव, गर्मी या आराम हो सकता है। शरीर की स्कैनिंग को श्वास व्यायाम के साथ मिलाएं और अपने शरीर के अंगों से गर्मी या विश्राम को अंदर और बाहर लेने के बारे में सोचें।
- **किसी मंत्र का जाप करें।** आप अपना खुद का मंत्र बना सकते हैं। यह धार्मिक हो सकता है या नहीं भी हो सकता है। धार्मिक मंत्रों के उदाहरणों में ईसाई परंपरा में जोसस प्रार्थना, यहूदी धर्म में ईश्वर का पवित्र नाम या हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और अन्य पूर्वी धर्मों का ओम मंत्र शामिल है।
- **टहलें और ध्यान करें।** टहलते समय ध्यान करना आराम करने का एक अच्छा और स्वस्थ तरीका है। आप इस तकनीक का इस्तेमाल कहीं भी कर सकते हैं, जैसे कि

जंगल में, शहर के फुटपाथ पर या मॉल में। जब आप इस विधि का उपयोग करते हैं, तो अपनी चलने की गति धीमी कर लें ताकि आप अपने पैरों या पैरों की प्रत्येक हरकत पर ध्यान केंद्रित कर सकें। आप कहाँ जा रहे हैं, इस पर ध्यान न दें। अपने पैरों और पैरों पर ध्यान केंद्रित करें। अपने मन में क्रिया शब्दों को दोहराएँ जैसे कि "उठाना", "चलना" और "रखना" जब आप प्रत्येक पैर को उठाते हैं, अपने पैर को आगे बढ़ाते हैं और अपने पैर को ज़मीन पर रखते हैं। अपने आस-पास के दृश्यों, ध्वनियों और गंधों पर ध्यान केंद्रित करें।

- **प्रार्थना करें।** प्रार्थना ध्यान का सबसे प्रसिद्ध और सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला प्रकार है। अधिकांश धार्मिक परंपराओं में मौखिक और लिखित प्रार्थनाएँ पाई जाती हैं। आप अपने शब्दों का उपयोग करके प्रार्थना कर सकते हैं या दूसरों द्वारा लिखी गई प्रार्थनाएँ पढ़ सकते हैं। उदाहरण के लिए अपने स्थानीय बुकस्टोर के सेल्फ-हेल्प सेक्शन को देखें। संभावित संसाधनों के बारे में अपने रब्बी, पुजारी, पादरी या अन्य आध्यात्मिक नेता से बात करें।
- **पढ़ें और चिंतन करें।** बहुत से लोग कहते हैं कि उन्हें कविताएँ या पवित्र ग्रंथ पढ़ने और उनके अर्थ के बारे में सोचने के लिए कुछ क्षण निकालने से लाभ होता है। आप पवित्र संगीत, बोले गए शब्द या कोई भी ऐसा

संगीत सुन सकते हैं जो आपको आराम देता हो या प्रेरित करता हो। आप अपने विचारों को एक जर्नल में लिख सकते हैं या किसी मित्र या आध्यात्मिक नेता के साथ उन पर चर्चा कर सकते हैं।

अपने प्रेम और दयालुता पर ध्यान केंद्रित करें। इस प्रकार के ध्यान में, आप दूसरों के बारे में प्रेम, करुणा और दयालुता की भावनाओं के साथ सोचते हैं। इससे दूसरों के साथ आपके जुड़ाव को बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

अपने ध्यान कौशल का निर्माण करें

आप कैसे ध्यान करते हैं, इसका मूल्यांकन न करें। इससे आपका तनाव बढ़ सकता है। ध्यान करने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के दौरान आपका मन भटकना आम बात है, चाहे आप कितने भी समय से ध्यान का अभ्यास कर रहे हों। अगर आप अपने मन को शांत करने के लिए ध्यान कर रहे हैं और आपका मन भटक रहा है, तो धीरे-धीरे उस चीज़ पर वापस आएं जिस पर आप ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। ध्यान करने के तरीके आजमाएँ और जानें कि आपके लिए किस तरह का ध्यान सबसे अच्छा है और आपको क्या करना अच्छा लगता है। अपनी ज़रूरतों के हिसाब से ध्यान को अपनाएँ। याद रखें, ध्यान करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ध्यान आपको तनाव कम करने और समग्र रूप से बेहतर महसूस करने में मदद करता है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान और माइंडफुलनेस का उपयोग

आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में तनाव, चिंता और भावनात्मक जलन बहुत आम हो गई है। लगातार डेडलाइन, अंतहीन स्क्रीन टाइम और लगातार बने रहने के दबाव के कारण हमारा दिमाग अक्सर ओवरड्राइव पर रहता है। लेकिन क्या होगा अगर शांति और मानसिक स्पष्टता की कुंजी आपकी सांस जैसी सरल और सुलभ चीज़ में निहित हो?

ध्यान और माइंडफुलनेस मन को शांत करने, तनाव कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के शक्तिशाली तरीके प्रदान करते हैं। इन प्राचीन प्रथाओं को अब आधुनिक विज्ञान द्वारा समर्थित किया गया है, जो सभी उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य लाभ दिखाते हैं।

आइए जानें कि आप कैसे ध्यान और माइंडफुलनेस का उपयोग कर अधिक स्वस्थ, शांत और अधिक केंद्रित जीवन जी सकते हैं।

ध्यान क्या है?

ध्यान आपके मन को एकाग्र करने और विकर्षणों को दूर करने का अभ्यास है। इसे अक्सर चुपचाप बैठकर, अपनी सांस, किसी ध्वनि या विचार पर ध्यान देकर किया जाता है। इसका लक्ष्य सोचना बंद करना नहीं है, बल्कि बिना किसी निर्णय के विचारों का अवलोकन करना और मन को शांत अवस्था में लाना है।

माइंडिंग क्या है?

माइंडफुलनेस वर्तमान में पूरी तरह से मौजूद रहने की कला है। इसका मतलब है कि आप जो कर रहे हैं, आप कैसा महसूस कर रहे हैं और आपके आस-पास क्या हो रहा है, इस पर ध्यान देना, बिना किसी जल्दबाजी या प्रतिक्रिया के। उदाहरण- जब आप भोजन करते हैं, तो सजगता का अर्थ है प्रत्येक कौर का स्वाद लेना, स्वाद पर ध्यान देना, तथा फोन चेक किए या टीवी देखे बिना उस अनुभव का आनंद लेना।

आज ध्यान और माइंडफुलनेस क्यों महत्वपूर्ण है

स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताना, सोशल मीडिया

और काम से जुड़ा तनाव मानसिक स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित कर सकता है - जिससे चिंता, नींद की कमी, मूड में उतार-चढ़ाव और यहां तक कि अवसाद भी हो सकता है। ये अभ्यास आपको धीमा करने, खुद से फिर से जुड़ने और संतुलन पाने में मदद करते हैं।

तनाव और चिंता को कम करता है: नियमित ध्यान से विचारों की दौड़ धीमी हो जाती है और तंत्रिका तंत्र शांत हो जाता है। यह आपके मस्तिष्क को तनाव का स्वस्थ तरीके से सामना करना सिखाता है।

कल्पना करें कि आप ट्रैफिक में फंस गए हैं।



निराश होने के बजाय, आप गहरी सांस लें, अपने कंधों को आराम दें, और उस पल को वैसे ही स्वीकार करें जैसा वह है। यही है माइंडफुलनेस का काम।

नींद में सुधार: क्या आप रात में बहुत अधिक सोचते हैं? ध्यान मन को शांत करने में मदद कर सकता है, जिससे नींद आना और सोते रहना आसान हो जाता है।

सुझाव: सोने से पहले 10 मिनट का बॉडी स्कैन ध्यान करें - अपने शरीर के प्रत्येक भाग पर ध्यान केंद्रित करें और तनाव मुक्त करें।

फोकस और याददाश्त बढ़ाता है: माइंडफुलनेस का अभ्यास करने से आपका मस्तिष्क एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित होता है। इससे उत्पादकता, याददाश्त और निर्णय लेने के कौशल में सुधार होता है।

भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करता है: माइंडफुलनेस आपको बिना प्रतिक्रिया किए अपनी भावनाओं को रोकने और उनका निरीक्षण करने में मदद करती है। समय के साथ, यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता और स्थिरता का निर्माण करता है।

उदाहरण- किसी असहमति के दौरान किसी पर चिह्नने के बजाय, माइंडफुलनेस आपको सांस लेने और शांति से प्रतिक्रिया करने में मदद करती है।

आत्म-जागरूकता बढ़ाता है: ध्यान चिंतन और आत्म-अवलोकन को प्रोत्साहित करता है।

आप अपने विचारों के पैटर्न और ट्रिगर्स को समझना शुरू करते हैं, जो व्यक्तिगत विकास में मदद करता है।

ध्यान और माइंडफुलनेस कैसे शुरू करें

आपको किसी विशेष उपकरण या घंटों खाली समय की आवश्यकता नहीं है। दिन में 5-10 मिनट भी फर्क ला सकते हैं।

शुरुआती लोगों के लिए

अनुकूल कदम

- एक शांत जगह खोजें
- आराम से बैठें या लेटें
- अपनी आँखें बंद करें और अपनी

- सांस पर ध्यान केंद्रित करें
- यदि आपका मन भटकता है, तो उसे धीरे से अपनी सांस पर वापस लाएं
- छोटी शुरुआत करें और लगातार प्रयास करते रहें। आप ऑनलाइन मुफ्त ऐप या वीडियो का उपयोग करके निर्देशित ध्यान भी आजमा सकते हैं।

दैनिक जीवन में सजगता

- खाते समय प्रत्येक कौर पर ध्यान दें
- चलते समय अपने पैरों की हरकत पर ध्यान दें
- अपने दाँतों को ब्रश करते समय, संवेदना पर ध्यान केंद्रित करें
- बात करते समय बिना टोके पूरी तरह सुनें
- ये छोटे-छोटे कार्य जागरूकता और उपस्थिति का निर्माण करते हैं।

अच्छी नींद के लिए ध्यान

ग

तिशील दुनिया, बदली जीवनशैली, अनियमित भोजन की आदतें, तनाव, शिथिलता, निराशा, दीर्घकालिक रोग - जो भी है, इसका असर हमारे समग्र जीवन पर होता है। ऊर्जा के चार सबसे जरूरी स्रोत जो हमें दिन भर में चलायमान रखते हैं, वो हैं भोजन, नींद, श्वास और शांत आनंदित मनस्थिति। चिकित्सा में, वर्षों के शोध और प्रगति के बावजूद, यह स्पष्ट हो गया है कि केवल नींद से ही सहज उपचार होता है और हम जो हमारे जीवन के एक तिहाई करते हैं - सोना! यह भरपूर विश्राम के महत्व को बल प्रदान करता है। आयुर्वेद कहता है कि नींद का मुख्य कार्य ओजस या ऊर्जा को बढ़ाना है जो हमारे दिमाग और शरीर के बीच प्राथमिक समन्वयक के रूप में कार्य करता है और एक स्वस्थ और पूर्ण जीवन प्रदान करता है।

ऐसी है मानव मन की शक्ति. इसमें जो स्मृतियाँ और छापें संग्रहीत हैं, उन्हें इस तरह से पुनः संयोजित करने की आवश्यकता है कि यह हमें वर्तमान में परेशान न करें। फोकस दिमाग को तेज करता है, जबकि विश्राम इसका विस्तार करता है। ध्यान वह तत्व है, जो हमें अतीत के सभी संस्कारों से मुक्त कर उस गहरी शांति के संपर्क में लाता है। दोनों ही, निद्रा और ध्यान हमें तरो ताजा करते हैं, किन्तु ध्यान हमें भूतकाल की स्मृतियों से भी छुटकारा दिलाता है।

कितनी नींद बहुत ज्यादा है?

किसी व्यक्ति को कितनी मात्रा में नींद की आवश्यकता होती है, इसका एक जवाब नहीं है। जबकि ऐसा कहा जाता है कि एक औसत वयस्क को अगले दिन के लिए खुद को तरोताजा करने के लिए लगभग 7-8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, नींद की गुणवत्ता और अवधि व्यक्ति के शरीर की संरचना पर निर्भर करती है। जब शरीर तमस पर उच्च होता है, तो वह अधिक घंटों के आराम की मांग करता

है; रजस के कारण सक्रियता बढ़ती है, नींद की कमी होती है और व्यक्ति थक जाता है; लेकिन, जब सत्व प्रबल होता है, तो थकान लगभग शून्य हो जाती है और शरीर दिन के अधिकांश समय तरोताजा होकर जागृत अवस्था में रहता है। हालाँकि, नींद का चक्र व्यक्ति की उम्र और स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर भिन्न होता है।

उदाहरण के लिए, नवजात शिशु लगभग 17-18 घंटे सोते हैं, जिसमें प्रतिदिन 9 घंटे आरईएम (REM) नींद में होते हैं, जबकि एक औसत वयस्क आरईएम (REM) में 2 घंटे से भी कम समय बिताता है, यह एक ऐसी अवस्था है जब मस्तिष्क की गतिविधि अधिक होती है। नींद जितनी गहरी होगी, मन की स्थिति उतनी ही



नींद की कमी का शरीर पर प्रभाव

मनोभाव परिवर्तन: निद्रा का अभाव किसी को भी तुनकमिजाज और भावुक बनाता है और अगर दीर्घकालिक हो तो तनाव और अवसाद की ओर अग्रसर करता है।

प्रतिरोधात्मक शक्ति का क्षीण होना: बहुत कम नींद आम सर्दी, फ्लू आदि पैदा करने वाले कीटाणुओं के विरुद्ध लड़ने वाले शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को कमजोर कर सकती है।

सोच और एकाग्रता पर असर पड़ता है : निद्रा के अभाव में मस्तिष्क की कोशिकाएं जब थक जाती है तो एकाग्रता, स्मृति, सृजनात्मकता एवं हल समाधान शक्ति को प्रभावित करती है।

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं का खतरा: नींद का अभाव, शरीर के इन्सुलिन निर्गमन, रक्त शर्करा को कम करने वाले हार्मोन, पर असर करता है। जो व्यक्ति नींद के अभाव में होते हैं, उन्हें मधुमेह से पीड़ित होने का खतरा होता है। अपर्याप्त निद्रा आगे चलकर उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

वजन बढ़ना: जब नींद अपर्याप्त होती है तब रसायन असंतुलन और अततः वजन वृद्धि के संभावित संकेत मस्तिष्क को देते हैं। प्रत्येक प्रभाव हमारे प्राचीन यौगिक पद्धतियों

द्वारा कम किये जा सकते हैं। चरक संहिता, आयुर्वेद पर एक संस्कृत ग्रन्थ (पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति) यथोचित निद्रा के महत्व को रेखांकित करती है।

निद्रा और चेतना: हमारी चेतना की स्थिति का भी हमारे समग्र स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अध्ययन इस बात पर जोर देते हैं कि नींद में सचेतन अनुभव तभी होता है जब हम सपने देखते हैं। थोड़ा सा अभ्यास जागृति (जागृत अवस्था), स्वप्न (सपने देखने की अवस्था) और सुषुप्ति (गहरी नींद की अवस्था, विचारों से रहित) के बीच आवश्यकतानुसार हमारी चेतना की अवस्थाओं को बदलने में मदद कर सकता है। ध्यान इसमें मदद करता है और हमारी जीवनशैली में महत्वपूर्ण बदलाव लाता है, उत्पादकता और संज्ञानात्मक प्रदर्शन में भी सुधार करता है।

प्रकृति आपको अनजाने में मौन में जाने के लिए बाध्य करती है और वह है नींद। इससे आपको ऊर्जा मिलती है। जब आप जागरूक होकर मौन रहना चुनते हैं, तो वह ध्यान है। यह आपको अधिक ऊर्जा देता है और सूक्ष्म आयामों के द्वार खोलने में मदद कर सकता है।

अच्छी निद्रा के लिये ध्यान: कुछ रोचक तकनीकें

ध्यान के लिए सबसे सुनहरा नियम है, वर्तमान क्षण में रहना। और उस वर्तमान क्षण में, स्वयं को बताएं कि आप कुछ नहीं चाहते; कुछ पलों के लिए आप कुछ नहीं करना चाहते; और आप कुछ नहीं हो। यह आपको गहरी गहन शांति के संपर्क में लाता है, जो विश्राम के लिए सबसे आवश्यक है।

सांसों के प्रति जागरूकता

हमारा मन जो दिन भर मधुमक्खी की तरह व्यस्त रहता है, प्राणायाम के कुछ दौर या सचेतन लयबद्ध श्वास के साथ स्थिर हो जाता है। जैसे ही आप सांस लेते और छोड़ते हैं, सांस के प्रवाह को धीरे से देखने के लिए समय निकालें। अपने मन और भावनाओं पर पड़ने वाले प्रभाव को देखें। इसका सभी शारीरिक कार्यों पर शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। यह दिमाग को आराम देता है, तनाव मुक्त करता है और विचार प्रक्रिया को धीमा करता है, एक शांत और सामंजस्यपूर्ण प्रभाव देता है, जिससे नींद आती है।

निर्देशित ध्यान

निर्देशित ध्यान एक आसान समाधान है। विभिन्न विषयों को कवर करते हुए एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि

कौन सा विषय आपकी रुचि जगाता है, ध्यान आपके क्षितिज का विस्तार कर सकता है और आपके तंत्रिका तंत्र को राहत दे सकता है। यह आपको आपके अस्तित्व के मूल से जुड़ने में मदद करता है, जहां गहन गहरी शांति के अलावा कुछ नहीं है।

शारीरिक स्केन ध्यान

योग निद्रा जाग्रत मन और नींद के बीच के अंतर को पाटने में मदद कर सकती है। यह एक सरल प्रक्रिया है जहां आप धीरे से अपना ध्यान शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ले जाते हैं और सांस का उपयोग करके व्यवस्थित तरीके से विश्राम लाते हैं। यह प्रक्रिया बहुत पौष्टिक और शांत करने वाली है और अच्छी रात की नींद के लिए इसका अभ्यास किया जा सकता है।

मंत्र ध्यान

शांतिपूर्ण नींद के लिए लयबद्ध जाप या मंत्र ध्यान एक और प्रभावी तरीका है। हमारा शरीर 72 प्रतिशत पानी है और इसमें जो कंपन होता है उसका हमारे दिमाग और सेहत पर प्रभाव पड़ता है। वैदिक मंत्रों और मंत्रों में शक्तिशाली कंपन होते हैं और हमारी चेतना की स्थिति को बदलने की क्षमता होती है।

शांतिपूर्ण होगी।

पुरानी बीमारियाँ, चिंताएँ या नींद संबंधी विकार जैसे अनिद्रा (मस्तिष्क गतिविधि की अत्यधिक उत्तेजना) का शरीर के चयापचय दर, सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर बेहद प्रभाव करती है, इसलिए इसे अत्यधिक महत्व के साथ संबोधित करने की आवश्यकता है।

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-पद्धति है। जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरिए न सिर्फ बीमारियों का निदान किया जाता है, बल्कि इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक तकलीफों को भी दूर किया जा सकता है।

व्य कि आजकल मानसिक तनावों से परेशान रहता है जिसकी वजह से वो अपना आनंद और संतोष खो देता है और इधर उधर भटकता रहता है। ऐसे व्यक्ति शांति को महसूस करने के लिए उतावले रहते हैं, साथ ही ऐसे व्यक्ति अपने जीवन से स्वार्थ, क्रोध, कटुता, ईर्ष्या और घृणा आदि के कांटों को दूर कर देना चाहते हैं। इसके लिए उनके पास सबसे अच्छा माध्यम है, योग। ये मार्ग व्यक्ति को दृढ़, बुद्धि में प्रखर और पुरुषार्थ को उत्तम बनाता है। साथ ही ये उसे वो सुख देता है जिसकी तलाश में वो भटकता फिरता है। योग एक ऐसी वैज्ञानिक प्रमाणिक व्यायाम पद्धति है। जिसके लिए न तो ज्यादा साधनों की जरूरत होती है और न ही अधिक खर्च करना पड़ता है। इसलिए पिछले कुछ सालों से योग की लोकप्रियता और इसके नियमित अभ्यास करने वालों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि योगा करने के क्या लाभ हैं...

- योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।
- आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोडने और ऐंठने वाली क्रियाएं करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करनेवाली क्रियाएं भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों

स्वस्थ जीवन के लिए रोज करें योग



- का अपना अलग महत्व है।
- योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती हैं।
- योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं।
- योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।
- योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदरुस्त होता है।
- योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।
- योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत

होती हैं और आत्म-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।

- योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।
- योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, दिल और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।
- योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है, और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं।
- आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वस्थ और बलिष्ठ बनाए रखते हैं।
- आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चश्मों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।
- इससे शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है।

योग का पूरा फायदा चाहिए तो अभ्यास से पहले करें ये काम

अगर आप योग का अभ्यास शुरू करने जा रहे हैं, तो यहां दिए जा रहे इन चार काम को योग से पहले जरूर करें, ताकि शरीर, मन और ऊर्जा तीनों स्तरों पर आपको संपूर्ण लाभ मिल सके।

योग का पूरा लाभ उठाने के लिए केवल आसन और प्राणायाम करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि अभ्यास को सही तरीके से किया जाना भी जरूरी है। इसके

साथ ही योग से पहले कुछ जरूरी तैयारी करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप अभ्यास से पहले कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं, तो उसका असर गहरा और स्थायी होता है। अगर आप योग का अभ्यास शुरू करने जा रहे हैं, तो यहां दिए जा रहे इन चार काम को योग से पहले

जरूर करें, ताकि शरीर, मन और ऊर्जा तीनों स्तरों पर आपको संपूर्ण लाभ मिल सके।

खाली पेट करें योग

योग करने से कम से कम दो-तीन घंटे पहले भोजन कर लें। जब पेट खाली होता है, तब शरीर हल्का महसूस करता है और आसनों को सही ढंग से करने में मदद मिलती है। सुबह के समय, जब पाचन

तंत्र पूरी तरह खाली हो, तब योग करना सबसे ज्यादा लाभकारी होता है।

मल-मूत्र त्याग कर लें

योग से पहले शौच और पेशाब कर लेना चाहिए, ताकि शरीर पूरी तरह से शुद्ध और हल्का महसूस करे। यह केवल शरीर की सफाई ही नहीं, मानसिक एकाग्रता और ध्यान के लिए भी आवश्यक है।

हल्की कसरत से शरीर में गर्माहट

सीधा कठिन आसन शुरू करने से पहले हल्का स्ट्रेचिंग या कसरत करें। इससे शरीर की मांसपेशियां लचीलापन पाती हैं और चोट लगने की संभावना कम हो जाती है। सूर्य नमस्कार एक बेहतरीन वार्म अप विकल्प है।

आरामदायक कपड़े

योगाभ्यास के लिए आराम की अवस्था और सहजता जरूरी है। अधिकतर योग सांस संबंधी क्रिया होते हैं, जिनके अभ्यास के लिए ढीले और आरामदायक कपड़े पहनना चाहिए। टाइट कपड़ों से शरीर को सही तरीके से मोड़ने और स्ट्रेच करने में दिक्कत हो सकती है। सूती और ढीले कपड़े पहनकर आप सहज रहते हैं और योगासन को सही तरीके से कर सकते हैं।



योग से पायें अस्थमा से मुक्ति

अ

स्थमा फेफड़ों से संबंधित बीमारी है। अस्थमा में छाती और गला संवेदनशील रहता है। अस्थमा का मरीज, धूल, धुंआ या ज्यादा कोल्ड वातावरण बर्दाश्त नहीं कर सकता। जहां ज्यादा ऑक्सीजन नहीं है वहां रहने में भी उसे तकलीफ होती है। योग से अस्थमा से छुटकारा पाया जा सकता है। अस्थमा अनुभव निम्न लक्षणों में से एक या एक से अधिक के साथ अधिकांश लोगों को हो सकता है।

खाँसी. अस्थमा से खाँसी अक्सर रात या सुबह में होती है, यह नींद के लिए मुश्किल होती है। कभी कभी खाँसी में बलगम या कफ आता है।
घरघराहट. घरघराहट एक सीटी या चरचरानेवाला ध्वनि आती है जब आप साँस लेते हैं।

सीने में जकड़न. सीने में जकड़न बनी रहती है।

साँस की तकलीफ. कुछ लोगों का कहना है कि उन्हें साँस लेने में तकलीफ होती है, या श्वास फुल जाती है। फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है।

अस्थमा में जहां आसन लाभदायक हैं वहीं योग क्रियाओं में सूत्रनेती, जलनेती, बंध और मुद्राएं भी जबरदस्त रूप से असरकार सिद्ध हुई हैं।

योग आसन

आसनों की शुरुआत आप अंगसंचालन से करें। अंग संचालन में अभ्यस्त होने के बाद क्रमशः बैठकर सिद्धासन, वक्रासन, अर्ध मर्येंद्रआसन करें। श्वासन में लेटकर पवन मुक्तासन और हलासन करें। मकरासन में लेटकर भुजंगासन और धनुरासन करें। खड़े रहकर पर्वतासन, कटिचक्रासन और फिर चाहें तो सूर्य नमस्कार भी कर सकते हैं, सभी आसनों के विलोम आसन जरूर करें।

प्राणायम योग

प्राणायम में शुरुआत में अच्छे से अनुलोम-विलोम का अभ्यास करें और फिर इसके बाद किसी योग चिकित्सक से पूछकर कपालभाती और भस्त्रिका प्राणायम का अभ्यास कर सकते हैं।

मुद्रा योग

योग मुद्राओं में तड़गी, अग्नि, गोरक्ष मन, प्रणाम, हस्तपात और महामुद्रा करना चाहिए।



क्या करें और क्या न करें

ऐसा करें

- धूल से बचें और धूल-कण अस्थमा से प्रभावित लोगों के लिए एक आम ट्रिगर है।
- एयरटाइट गढ़े .बॉक्स स्प्रिंग और तकिए के कवर का इस्तेमाल करें ये वे चीजें हैं जहां पर अक्सर धूल-कण होते हैं जो अस्थमा को ट्रिगर करते हैं।
- पालतू जानवरों को हर हफ्ते नहलाएं-इससे आपके घर में गंदगी पर कंट्रोल रहेगा।
- अस्थमा से प्रभावित बच्चों को उनकी उम्र वाले बच्चों के साथ सामान्य गतिविधियों में भाग लेने दें।
- अस्थमा के बारे में अपनी और या अपने बच्चे की जानकारी बढ़ाएं इससे इस बीमारी पर अच्छी तरह से कंट्रोल करने की समझ बढ़ेगी।
- बेड शीट और मनपसंद स्टाफ खिलौनों को हर हफ्ते धोएं वह भी अच्छी क्वालिटी वाले एलर्जी को घटाने वाले डिटर्जेंट के साथ।
- सख्त सतह वाले कारपेट अपनाएं।
- एलर्जी की जांच कराएं इसकी मदद से आप अपने अस्थमा ट्रिगर्स मूल कारण की पहचान कर सकते हैं।
- किसी तरह की तकलीफ होने पर या आपकी दवाइयों के आप पर बेअसर होने पर अपने हमसे संपर्क करें।

ऐसा न करें

- यदि आपके घर में पालतू जानवर है तो उसे अपने विस्तर पर या बेडरूम में न आने दें।
- पंखोंवाले तकिए का इस्तेमाल न करें।
- घर में या अस्थमा से प्रभावित लोगों के आस-पास धूम्रपान न करें संभव हो तो धूम्रपान ही करना बंद कर दें क्योंकि अस्थमा से प्रभावित कुछ लोगों को कपड़ों पर धुएं की महक से ही अटैक आ सकता है।
- मोल्ड की संभावना वाली जगहों जैसे गार्डन या पत्तियों के ढेरों में काम न करें और न ही खेलें।
- दोपहर के वक्त जब परागकणों की संख्या बढ़ जाती है बाहर न ही काम करें और न ही खेलें।
- अस्थमा से प्रभावित व्यक्ति से किसी तरह का अलग व्यवहार न करें।
- अस्थमा का अटैक आने पर न घबराएं-इससे प्रॉब्लम और भी बढ़ जाएगी. ये बात उन माता-पिता को ध्यान देने वाली है जिनके बच्चों को अस्थमा है अस्थमा अटैक के दौरान बच्चों को आपकी प्रतिक्रिया का असर पड़ता है यदि आप ही घबरा जाएंगे तो आपको देख उनकी भी घबराहट और भी बढ़ सकती है।

क्या आप भी हर रोज सुबह उठकर कब्ज की समस्या से दो-चार होते हैं। ढंग से पेट साफ न होने की वजह से क्या आपका भी दिमाग दिन भर पेट में ही अटका रहता है। लाइफ में बढ़ रहा स्ट्रेस और डेडलाइन्स का प्रेशर हमें हमारी रोजमर्रा के जरूरी कामों को करने के लिए भी समय नहीं दे रहे, जिसका बुरा असर हमारे शरीर पर पड़ रहा है। ऐसे में हमारी आंत से जुड़ी सभी समस्याएं फिर चाहे वो कब्ज हो या एसिडिटी या कुछ और...इन्हें दूर करने के लिए हमें अपनी कुछ आदतें बदलनी होंगी और सबसे जरूरी- योग को बनाना होगा अपनी दिनचर्या का हिस्सा।

इन चीजों से बचें

- खाना खाने की आदत बदलें। ऐसी चीजों से परहेज करें जो अनहेल्थी हों और हमारे स्वास्थ्य को खराब करें।
- डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी भी न होने दें।
- अपर्याप्त मात्रा में फाइबर- फाइबर या रेशो भी हमारे पाचन के लिए बेहद जरूरी हैं इसलिए जरूरी मात्रा में भोजन में फाइबर भी लें।
- एंटीबायोटिक- बहुत ज्यादा मात्रा में प्रतिजैविक दवाओं के सेवन से भी बचें।
- स्ट्रेस या तनाव- तनाव का भी सीधा संबंध हमारे पेट से ही है। अगर हम मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं तो हमारा पेट भी सही नहीं रहता।
- गतिहीनता या स्थिरता- यदि आप ज्यादातर वक्त स्थिर रहते हैं और शारीरिक श्रम नहीं करते तब भी शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है।

योग से दूर करें आंत से जुड़ी समस्याएं



योगासन जिससे हमारी आंत रहेगी स्वस्थ

शिशुआसन

इस आसन में थाइज़ के जरिए हमारा पेट दबता है जिससे कब्जियत दूर करने में मदद मिलती है।

पवनमुक्तासन

यह आसन पेट में जमा गैर-जरूरी गैस और पेट फूलने की समस्या से छुटकारा दिलाता है। साथ ही इस आसन के जरिए पेट का मसाज हो जाता है और पेट साफ भी रहता है।

मालासन

यह एक स्ट्रेचिंग आसन है जिसमें पूरे पाचन तंत्र का मसाज हो जाता है।

वज्रासन

पाचनक्रिया सुधारने और बदहजमी दूर करने में यह आसन बेहद कारगर माना जाता है।

अर्धमत्स्येन्द्र आसन

इस आसन के जरिए पाचन तंत्र की क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है।

क्या आपको मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप आदि की वजह से गर्दन, सिर या कंधों में दर्द रहता है?

कंधे व गर्दन के लिए स्मार्ट योग

हम उन्नत प्रौद्योगिकी के युग में रहते हैं और आज मोबाइल फोन दुनिया भर में सबसे व्यापक तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। शिक्षा से लेकर स्वास्थ्य में, निजी संबंधों से लेकर व्यापार तक मोबाइल उपकरणों ने मूलतः पूरे विश्व को बदल दिया है, लेकिन इनके व्यापक उपयोग या दुरुपयोग ने जीवनशैली में विभिन्न खतरों को उजागर किया है। उदाहरण के तौर पर यदि आप यह लेख अपने मोबाइल में पढ़ रहे हैं तो आपके दोनों हाथ मुड़े होंगे और सिर झुका हुआ है, आपकी पीठ मुड़ी हुई है और गर्दन आगे की तरफ झुकी हुई है। हो सकता है आप अपनी इस स्थिति के प्रति अनभिज्ञ हों, पर यही स्थिति आपके दर्द को बढ़ाने में सहायक है। उपचारकर्ता इस स्थिति को टेक्सट नेक कहते हैं।

टेक्सट नेक एक प्रकार से जीवनशैली है। यह अधिक लंबे समय तक मोबाइल, टैबलेट या फिर ई बुक का उपयोग करने व झुक कर बैठने के कारण होता है। इस स्थिति के कारण ही गर्दन व पीठ में दर्द होता है। साधारण स्थिति में जब मनुष्य के कान, कंधों के ठीक ऊपर होते हैं तो सिर का वजन 4.5 किलोग्राम होता है। एक ईच भी गर्दन को आगे करने पर यह वजन रीढ़ की हड्डी पर दोगुना पड़ता है। तो यदि आप स्मार्ट फोन को अपनी गोद में रखकर देख रहे होते हैं तो अंदाज़न 10 से 14 किलो वजन रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी पर पड़ता यह निरंतर दबाव बेहद ज़्यादा होता है और आपको असंतुलित करने के लिए काफी है।

जरा रुकिए। यह लेख आपको आपके डिवाइस का उपयोग न करने या फिर आपको हतोत्साहित करने के लिए नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन इस डिवाइस की वजह से सुगम व सरल बना है। परंतु इस डिवाइस की वजह से शरीर को कोई हानि न पहुंचे उसके लिए कुछ योगा टिप्स ध्यान में रखने ज़रूरी हैं।

पीठ व गर्दन की मजबूती और लचक शरीर को अनचाहे तनाव से मुक्त करती है। यहां पर कुछ योगा आसन व व्यायाम बताए जा रहे हैं जो कि आपकी कमर व गर्दन को मजबूती देंगे और लचक प्रदान करेंगे। इन आसनों का निरंतर अभ्यास आपको मोबाइल से पीठ व गर्दन पर पड़ने वाले तनाव से दूर रखेगा और आप अंततः अपने मोबाइल पर प्रेम पूर्वक बाते कर पाएंगे व किसी को आसानी से मैसेज भेज पाएंगे।



कानों को खींचना और मसाज करना

अपने दोनों कानों को धीरे-धीरे ऊपर से नीचे तक हल्का-हल्का दबाएं। दोनों कानों को पकड़कर बाहर की तरफ खींचें और धीरे-धीरे क्लॉक वाइज़ व ऐंटी क्लॉक वाइज़ दिशा में हल्के-हल्के घुमाएं। इससे आपके कान के आस-पास का तनाव कम होगा और आपको आराम मिलेगा।

भुजाओं को खींचना

अपनी दोनों भुजाओं को अपने सिर के ऊपर कीजिए, ताकि हाथ की हथेलियां आकाश की तरफ रहें। भुजाओं को थोड़ा और ऊपर खींचें। अब अपनी भुजाओं को कंधों के समानांतर फैला लीजिए और हाथ की हथेलियों व उंगलियों को ऊपर-नीचे व दाएं-बाएं करें। इससे आपके हाथों और कंधों को आराम मिलेगा।

कंधों को घुमाना

अपने हाथों को कंधों के समानांतर कर लीजिए। अब अंगूठे से छोटी उंगली के निचले भाग को छूएं। अब कंधों को क्लॉक वाइज़ व ऐंटी क्लॉक वाइज़ दिशा में घुमाएं।

हथेलियों को दबाना

हाथ की हथेलियों को अपनी छाती के पास लेकर आएं। कंधों को स्थिर रखते हुए हाथ की हथेली से छाती पर दबाव डालें। अब हाथ को बदल लें और दूसरे हाथ से इस स्थिति को करें।

कोहनी से आठ बनाना

अपने दोनों हाथों को अपनी छाती के सामने ले आइए। दोनों हाथों को उंगलियों को एक-दूसरे से बांध लीजिए। अब दोनों हाथों के कंधों व कोहनियों से आठ की आकृति बनाइए।

कंधों में खिंचाव लाना

अपने दाएं हाथ को अपने सिर पर रखिए और बाएं हाथ से बाएं घुटने को कस कर पकड़िए। अब दाएं हाथ को सिर के ऊपर से नीचे कूल्हों तक अच्छे से घुमाएं। इसे कई बार करें।

अंगूठों को दबाना

अपने दोनों हाथों के अंगूठे को छाती के बिल्कुल सामने लेकर आएं। अब उन्हें दोनों दिशाओं में कई बार घुमाएं। दोनों हाथों की अंगुलियों को दबाएं और छोड़ें, इस प्रक्रिया को कई बार करें। हालांकि, दर्द को दूर करने के लिए ऊपर दिए योगाभ्यास काफी हैं।

पीठ दर्द से हैं परेशान तो करें ये योगासन



आधुनिक लाइफस्टाईल के कारण लोगों को हाथ-पैरों में दर्द की समस्या रहने लगी है। कई बार ये दर्द बढ़कर गंभीर भी हो जाता है। जो लोग अक्सर कंप्यूटर पर बैठते हैं या फिर लंबे समय पर कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं उनको आमतौर पर पीठ दर्द की समस्या रहती है। पीठ दर्द कई बार इतना बढ़ जाता है कि सर्वाइकल होने का खतरा भी बरकरार रहता है। कई बार आपका पीठ दर्द स्लीप डिस्क का रूप भी ले लेता है जिसका नकारात्मक असर रीढ़ की हड्डी पर भी पड़ता है। दरअसल लंबे समय तक कुर्सी पर बैठने या दुपहिया वाहन चलाने वाले लोग हमेशा पीठ दर्द की समस्या से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। ऐसे में इन्हें चाहिए कि वे पीठ दर्द में योगासन करें। हालांकि यदि आप नियमित रूप से योगा करेंगे तो भी आप पीठ दर्द जैसी समस्या से बच सकते हैं। पीठ दर्द के लिए योगासन बहुत हैं और यह लाभकारी भी हैं लेकिन आपको चाहिए कि आप योगासन नियमित रूप से करें। पीठ दर्द में योगासन से क्या लाभ होंगे आइए जानें

पीठ दर्द में योगासन

कुछ आसनों के जरिए आप पीठ दर्द के दौरान ना सिर्फ दर्द से निजात पा सकते हैं बल्कि पीठ दर्द की समस्या से भी बच सकते हैं।

बॉडी स्ट्रेच : आपको पीठ दर्द के दौरान शरीर को स्ट्रेच करना चाहिए लेकिन बहुत अधिक दबाव के साथ नहीं बल्कि जितना आपसे आराम से हो। आप सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को कमर पर रखें और पीछे झुकने की कोशिश करें तब तक झुकें जब तक कमर पर अधिक दबाव ना पड़े। ऐसा थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद कम से कम पांच बार रोजना करें।

हाथों के साथ स्ट्रेच करें : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को एक तरफ लेकर जाएं और पीछे की तरफ अधिक से अधिक जाने की कोशिश करें और कुछ सेकेंड इस पॉजिशन में रहें फिर वापिस आ जाएं और दोबारा दूसरी साइड से इसी क्रिया को दोहराएं।

पद्मासन : पीठ दर्द से निजात पाने के लिए पद्मासन अच्छा उपाय है। इसके लिए आप चौकड़ी मारकर एक-पैर पर दूसरा पैर ऐसे रखें जैसे आप आराम से हाथों के सहारे झूल पाएं।

इसके बाद कमर सीधी करके आंख बंद कर इसी मुद्रा में बैठें। थोड़ी-थोड़ी देर बाद इसी मुद्रा में बैठकर आपको पीठ दर्द में आराम मिलेगा।

ताड़ासन : पीठ दर्द में ताड़ासन बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इसमें आपको चाहिए कि आप सीधे खड़े होकर अपने शरीर को अधिक से अधिक ऊपर खींचें और पूरे शरीर का भार पंजों पर डाल दें।

पीठ दर्द में योगासन के दौरान सावधानियां

- योगासन के दौरान आपको खाली पेट होना चाहिए यानी आपको खाना खाए कम से कम 4 घंटे बीत चुके हो।
- आपको पीठ दर्द के दौरान बहुत अधिक भार नहीं उठाना चाहिए।
- पीठ दर्द के दौरान योगासन करने से पहले डॉक्टर से जरूर संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह पर ही आसन करें।
- यदि आप पहली बार योगासन करने जा रहे हैं तो किसी योग एक्सपर्ट की मदद जरूर लें क्योंकि गलत आसन से आपको लाभ के बजाय दुष्प्रभाव झेलने पड़ सकते हैं।

कैसे करें सेतुबंधासन

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं, दोनों बाजू सीधे हों और बाजूओं को शरीर के बगल में रखें। हथेली को जमीन से सटाकर रखें, दोनों पैरों के घुटने मोड़ें ताकि पैर के तलवे जमीन से लग जाएं। यह सेतुबंधासन की प्रारंभिक स्थिति है। इसके बाद सांस भरें, कुछ पल के लिए सांस रोकें और धीरे-धीरे कमर को जमीन से ऊपर उठाएं। कमर को इतना ऊपर उठाएं कि छाती ठुड़ी को छूने लगे। साथ ही बाजूओं को कोहनी से मोड़ें और हथेलियों को कमर से नीचे लगाकर रखें। उंगलियों का रुख बाहर की तरफ रहना चाहिए।

इस प्रकार कमर और शरीर का भार आपकी कलाईयों और हथेलियों पर आएगा। इस स्थिति में सांस सामान्य कर लीजिए। नए अभ्यासी के लिए इतना कर लेना ही पर्याप्त है और अगर आप इतना सुविधापूर्वक कर सकते हैं तो दोनों पैरों को आगे की ओर सरकाते जाएं ताकि घुटने सीधे हो जाएं और पैर का तलवा जमीन से लग जाए। दोनों पैरों को आपस में मिलाकर रखें। इस स्थिति में 10 से 20 सेकंड तक रुकिये। फिर कमर के निचले हिस्से और रीढ़ पर खिंचाव को महसूस करें। अंत में वापस आने के लिए फिर से घुटने को मोड़िए। दोनों हथेलियों को कमर के नीचे से हटाएं, कमर को किसी प्रकार का झटका न लगे। बाजू सीधी कर लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर को नीचे कर लीजिए। पैरों को भी सीधा कर लें और कुछ देर श्वासन में आराम करें।

कमर को मजबूत बनाए सेतुबंधासन

योगासन हमारे पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं, इसलिए हम योग के जिस आसन को करें इस बात का ध्यान रहे कि ये हमारे किस अंग को प्रभावित कर रहे हैं। सेतुबंधासन भी योग का ऐसा आसन है जो पूरे शरीर को प्रभावित करता है। यह लिवर को मजबूत बनाता है, पैनक्रियाज की समस्याओं को दूर करता है और कमरदर्द की समस्या को जड़ से खत्म करता है। इससे होने वाले लाभ और इसे करने के सही तरीके के बारे में हम आपको बताते हैं।

सेतुबंधासन के फायदे

सेतुबंधासन रीढ़ की सभी कशेरुकाओं को अपने सही स्थान पर स्थापित करने में सहायक है। ये आसन कमर दर्द को दूर करने में भी सहायक है। इस आसन से पेट के सभी अंग जैसे लिवर, पैनक्रियाज और आंतों में खिंचाव आता है। कब्ज की समस्या दूर होती है और भूख भी खुलकर लगती है।

थोड़ी सावधानी जरूरी

सेतुबंधासन का नियंत्रणपूर्वक अभ्यास करें। इस आसन के दौरान किसी प्रकार का झटका न दें। शरीर का संतुलन बनाए रखें। अगर आपकी कमर, हथेली और कलाई पर अत्यधिक भार आए तो पहले भुजंगासन, शलभासन और पूर्वोत्तानासन का अभ्यास एक-दो महीने तक करें। इसके बाद ही सेतुबंधासन का अभ्यास आपके लिए आसान होगा।

जिन्हें पहले से अधिक कमर-दर्द, स्लिप डिस्क या अल्सर की समस्या हो, वे सेतुबंधासन का अभ्यास न करें या योग शिक्षक की देखरेख में ही अभ्यास करें।





बाल झड़ने से परेशान हैं तो रोज करें सर्वांगासन

बा लों के झड़ने से परेशान हैं और इसके लिए किसी कारगर उपाय की तलाश में हैं तो रोज सर्वांगासन का अभ्यास करें।

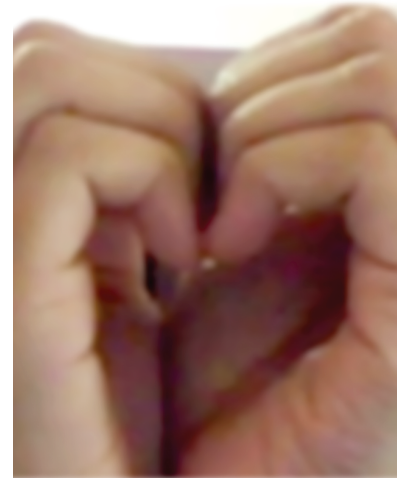
इस आसन की मदद से थायरॉइड ग्लैंड नियंत्रित होता है और सिर तक रक्त का संचार अच्छी तरह होता है। इसी कारण इस आसन के नियमित अभ्यास से बालों के झड़ने को नियंत्रित किया जा सकता है।

इसके अलावा, इस आसन का नियमित अभ्यास पाचन संबंधी समस्याओं को भी दूर करता है और शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है व याददाश्त तेज रहती है।

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों को साथ रखें और हाथों को कमर पर रखें। सांस अंदर की ओर लेते हुए दोनों पैरों को पहले 30 डिग्री के कोण तक उठाएं, कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद 60 डिग्री तक उठाएं और फिर 90 डिग्री तक उठाएं।

अब सांस छोड़ते हुए दोनों पैरों को नीचे ले आएँ और कुछ सेकंड श्वासन में लेटें।

नोट: कमर और गर्दन में दर्द के मरीज इस आसन को न करें।



बालायाम योग से बाल झड़ना करें दूर

बा ल झड़ने से परेशान हैं तो योग और एक्वूप्रेशर पर आधारित बालायाम योग की मदद से बालों का झड़ना रोक सकते हैं। बालायाम का मतलब है बालों का व्यायाम। इसके नियमित अभ्यास बालों का गिरना, समय से पहले सफेदा होना, डैंड्रफ आदि समस्याओं से आराम मिल सकता है।

इसे करने के लिए दोनों हाथों के नाखूनों को आपस में रगड़ें। सुबह नाश्ते से पहले और रात में भोजन से पहले 10 मिनट तक बालायाम का अभ्यास करें। करीब तीन से छह महीने में आपको फर्क महसूस होगा।

दोनों हाथों के नाखूनों को रगड़ने से स्काल्प तक रक्त संचार तेज होता है जिससे बालों संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

इस आसन के अभ्यास का लाभ पुरुषों के गंजेपन पर अधिक प्रभावी माना गया है। महिलाओं के लिए इसके कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसके नियमित अभ्यास से सिर के बाल के साथ-साथ मूँछ, दाढ़ी और कान पर बाल भी बढ़ सकते हैं, शुरुआती संकेत मिलते ही महिलाएं इसका अभ्यास छोड़ दें।

इस आसन से फायदा तभी मिलता है जब आप इसके अभ्यास के साथ-साथ हेल्दी डाइट को भी तरजीह दें। आयरन और प्रोटीन से भरपूर डाइट का सेवन इसके साथ जरूर करें।



आपका मूड ठीक कर देंगे ये योगासन

ये तो सभी जानते हैं कि योग ना सिर्फ शरीर को लचीला बनाता है बल्कि योगा करने से शरीर को मजबूती भी मिलती है। अगर आप सोच रहे हैं कि योगा से आपको सिर्फ यही फायदा पहुंचता है तो आपको इसके बारे में दोबारा सोचना चाहिए।

हा लिया रिसर्च में पाया गया कि योग करने से ब्रेन का गाबा कैमिकल का स्तर बढ़ जाता है जिससे ब्रेन को नर्व एक्टिविटी रेगुलेट करने में आसानी होती है। ये कैमिकल लोगों के मूड और एंजाइटी डिस्ऑर्डर के कारण कम होने लगता है। ऐसे में आपको दवाएं लेने से बेहतर योगा करना चाहिए जिससे तनाव भी दूर होगा और मूड भी अच्छा होगा। जानिए, किन योगासनों को करने से मूड को बेहतर बनाया जा सकता है।

सेतुबंधासन

इस आसन को करने से छाती, कंधे और फेफड़े खुल जाते हैं साथ ही सिरदर्द और दिल को आराम मिलता है।

सेतुबंधासन को कैसे करें : जमीन पर लेटकर दोनों घुटनों को मोड़ लीजिए। नितंबों को ऊपर उठा कर दोनों हाथों को जमीन पर सीधा रखिए। ध्यान रहे इस पोज में कंधे और सिर जमीन पर टिका रहे। कुछ देर इसी स्थिति में रहिए। फिर धीरे-धीरे वापिस सामान्य हो जाइए। इसके बाद दोबारा इस आसन को कीजिए।

नौकासन

नौकासन से पेट की अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है। इससे तनाव को बहुत आसानी से दूर किया जा सकता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्टेमिना बढ़ता है। इस आसन को करने से एंजाइटी भी महसूस नहीं होती।

नौकासन को कैसे करें : पेट के बल लेट जाएं और हाथों को साइड में रखें। धीरे-धीरे नमस्कार की मुद्रा में हाथों को ऊपर उठाएं। इसी के साथ पैरों और सिर को भी ऊपर उठाएं। नितंब वाला भाग जमीन पर रहेगा बाकी पूरा शरीर में हवा में ले जाएं। इस आसन में अधिक से अधिक देर तक रूकने की कोशिश करें।

उष्ट्रासन

इसे करने से मानसिक स्थिरता बढ़ती है और शारीरिक संतुलन भी बना रहता है। इससे हर तरह की टेंशन को दूर किया जा सकता है।

उष्ट्रासन को कैसे करें : इसको करने के लिए वज्रासन पोज में बैठ जाएं। इसके बाद नितंबों को धीरे-धीरे उठाते हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर उठाएं सिर्फ पैर जमीन पर रहने दें। सीधे होकर हाथों को पीछे की ओर ले जाएं और एडियों का पकड़ें। इसके साथ ही गर्दन को भी धीरे-धीरे पीछे की ओर लेकर जाएं। कमर एकदम सीधी होनी चाहिए।

बालासन

इसे चाइल्ड पोज भी कहा जाता है। बालासन करने से तनाव और गर्मी को बदन के तापमान में बढ़ने से रोक सकते हैं। इस आसन को करने से बहुत अच्छी नींद आती है।

बालासन को कैसे करें : इस योग में आपको खड़े रहकर झुकना होता है। ऐसे झुकना होता है ताकि आप अपने हाथों से पैरों को छू पाएं। ऐसा करते हुए पीठ सीधी ही रहनी चाहिए।

शीर्षासन

सिर के बल खड़े होने के कारण इस आसन को शीर्षासन कहते हैं। ये दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है। इससे डिप्रेशन दूर होता है। याददाश्त बढ़ाने से लेकर स्टेमिना बढ़ाने तक कई फायदे हैं इस आसन के।

शीर्षासन को कैसे करें : शीर्षासन के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठें। इसके बाद आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों की कोहनियों को जमीन पर टिका दें। साथ ही दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें। इसके बाद धीरे-धीरे सिर को दोनों हथेलियों के बीच में रखें। जब सिर पूरी तरह जमीन पर टिक जाए तो शरीर का पूरा वजन सिर पर छोड़ते हुए शरीर को ऊपर की उठाना शुरू करें। शरीर को सीधा कर लें। शुरूआत में इस आसन को करने के लिए दीवार का सहारा भी लिया जा सकता है।

दिल को रखता है स्वस्थ ये योगासन

योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है, इससे सांसों की गति बढ़ती है और रक्त का संचार अच्छे से होता है, योग दिल को मजबूत बनाता है। योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखने का बहुत ही अच्छा तरीका है। यदि आप नियमित योग के आसन करते हैं तो आपको कई खतरनाक बीमारियां नहीं होती हैं। योग से दिल को भी मजबूत रखा जा सकता है, और दिल की बीमारियों से बचाता है।



योग के आसन के दौरान आप सांसों तेजी से लेते हैं जिससे दिल तेजी से धड़कता है और रक्त संचार अच्छे से होता है। इसलिए यदि आप दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो योग कीजिए। आइए जानिये दिल को स्वस्थ रखने वाले योग के आसनों के बारे में।

ताड़ासन

इसे माउंटेन आसन भी कहते हैं, यह दिल को स्वस्थ रखता है और बीमारियों से बचाता है। यह शरीर को लचीला भी बनाता है।

वृक्षासन

इसे ट्री पोज भी कहते हैं, इस आसन में व्यक्ति पेड़ के समान मुद्रा बनाता है। यह आसन व्यक्ति के दिमाग को शांत रखता है और शरीर को दृढ़ बनाता है जो कि दिल को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है।

उत्थिता हस्तपादासन

योग के इस आसन से शरीर मजबूत होता है और शरीर का संतुलन भी ठीक होता है। इस आसन को दोनों हाथों को सीधे फैलाकर करते हैं।

त्रिकोणासन

योग का यह आसन एक प्रकार का कार्डियोवस्कुलर व्यायाम भी है, इसे करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और दिल स्वस्थ रहता है। इस आसन के दौरान सीने को फुलाते हैं, इसके कारण सांस लेने की गति तेज होती है और दिल अच्छे से काम करता है। यह शरीर की शक्ति को भी बढ़ाता है।

वीरभद्रासन

इसे योद्धा आसन भी कहते हैं। यह आसन शरीर के संतुलन को ठीक करता है और सहनशक्ति को बढ़ाता है। इसके अलावा यह दिमाग को शांति प्रदान कर दिल की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

उत्काटासन

इस आसन को करने के दौरान दिल और श्वसन यानी सांस लेने की दर बढ़ती है जिससे दिल मजबूत होता है। यह दिल को मजबूत बनाने के लिए बहुत अच्छा आसन है।

मर्जरी आसन

इसे कैट पोज भी कहते हैं। यह आसन एक प्रकार की आराम की मुद्रा है जो दिल को व्यवस्थित होने के लिए समय देता है, यानी अन्य आसन करने के बाद यदि आपकी धड़कन बढ़ जाये तो इस आसन में दिल अपनी सामान्य स्थिति में आ जाता है।

भुजंगासन

इसे कोबरा पोज भी कहते हैं। इस आसन में सीने का खिंचाव होता है, इसे करने के लिए अतिरिक्त स्टेमिना की जरूरत होती है। इस आसन से दिल की कार्यक्षमता बढ़ती है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने की लोगों से अपील

रोज 40 मिनट योग करके घातक बीमारियों से बचेगी बच्चे-बच्चे की सेहत

म न की बात कार्यक्रम में पीएम मोदी ने लोगों को योग संकल्प लेने की अपील की है। योग चैन और योग रील्स बनाने के लिए कहा है। क्योंकि योग सिर्फ व्यायाम नहीं है बल्कि आपको सेहतमंद रखने का जबरदस्त टॉनिक है। इंडिया टीवी भी लगातार लोगों को योग से जुड़ने की मुहिम चला रहा है।

इंडिया टीवी पिछले कई सालों से योग और उसके फायदों को घर-घर तक पहुंचाने की मुहिम चला रहा है। योग चैन और योग रील्स को बढ़ावा दे रहा है। जिसे देखते हुए हाल ही में पीएम मोदी ने मन की बात में योग की चैन और लोगों के योग की रील्स

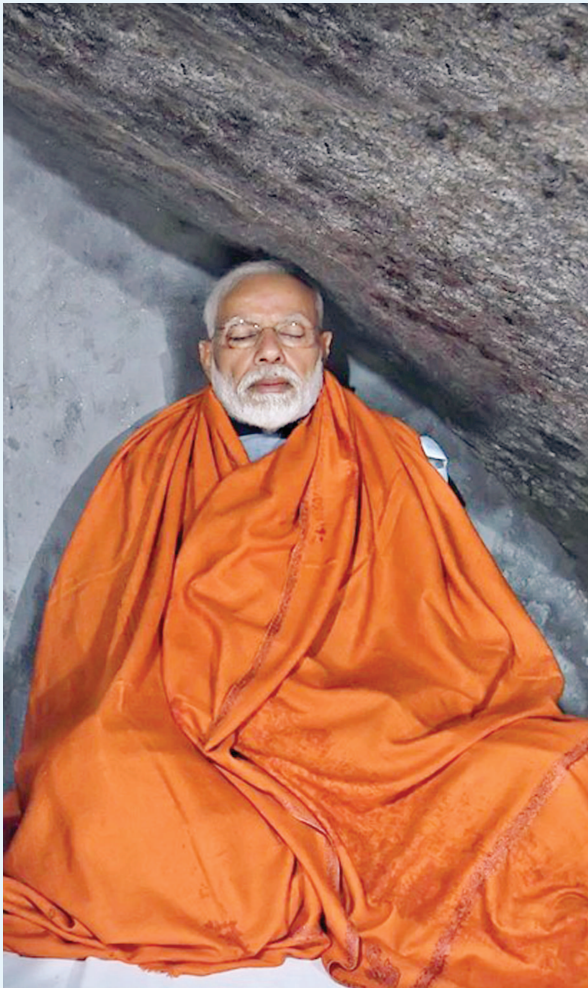
बनाने की बात कही और लोगों से योग का संकल्प लेने के लिए कहा। योग की अहमियत पीएम से लेकर स्कूल-कॉलेज संस्थान तक समझ रहे हैं। तभी तो जहां बड़ी बड़ी कंपनियों में योग के लिए जगह है तो वहीं कई स्टार्टअप्स ने ऑफिस में योग hours तय कर दिए हैं।

हेल्थ अवेयरनेस को लेकर सिर्फ कॉरपोरेट ही नहीं स्कूल भी पीछे नहीं हैं। स्कूलों में ब्लैक बोर्ड के साथ शुगर बोर्ड लगाए जा रहे हैं। इस पहल का मकसद बच्चों को जागरूक करना है कि उन्हें शुगर कितनी खानी चाहिए, कितनी चीनी लेनी चाहिए, ताकि बच्चे कम उम्र से ही सेहत को लेकर अलर्ट रहें। इसका

असर काफी पॉजिटिव होगा। बचपन से ही हेल्दी लाइफस्टाइल की आदत डालने में ये कोशिश काफी मददगार साबित हो सकती है।

योग से दूर होंगी ये बीमारियां

शुगर-बीपी, हार्ट डिजीज, लंग-लिवर प्रॉब्लम के साथ आर्थराइटिस, थायराइड जैसी बीमारियां जो उम्र बढ़ने के साथ साथ हमले को तैयार रहती हैं उनसे बचने में मदद कर सकती है। इससे फिट इंडिया और स्ट्रॉन्ग इंडिया की नींव रखी जा सकती है। तभी तो नरेंद्र मोदी ने लोगों से अपील भी की है कि अगर आप अब भी योग से दूर हैं तो योग से ज़रूर जुड़े।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत से ही एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल व एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर की टीम द्वारा केंद्रीय जेल इंदौर में बंदियों के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य सुधार हेतु नियमित योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। इन सत्रों के सकारात्मक परिणाम दिख रहे हैं और बंदीलोग हर वर्ष योग दिवस का बेसब्री से इंतजार करते हैं।



योग से पाएं सुन्दरता

दुनिया की हर औरत अपने आपको हमेशा सुंदर दिखाना चाहती है। इसी कोशिश में वह कृत्रिम उपाय भी अपनाती है। इसमें मेकअप करने से लेकर बाल रंगने तक कई उपाय शामिल हैं। इन सब उपायों का असर लंबे समय तक नहीं टिक पाता है। योगासन और प्राकृतिक चिकित्सा दो ऐसे साधन हैं जिनके जरिए महिलाएँ उम्रदराज होने पर भी सुंदर लग सकती हैं।

क्या करें

योगासन के लिए रोज 20-25 मिनट जरूर निकालें। इससे त्वचा की झुर्रियों के साथ पेट की थुलथुल चर्बी से भी मुक्ति मिल सकेगी। मुलायम और चमकदार त्वचा पाने के लिए सीधे खड़े हो कर दोनों हथेलियों से चेहरे को ढँक लीजिए। गहरी साँसें लीजिए। चंद्र मिनटों के बाद उँगलियों की पोरों से ठोड़ी से लेकर माथे तक मालिश करिए। यह कसरत कम से कम तीन बार कीजिए। इसी के साथ कपालभाति एवं अनुलोम विलोम भी कर लें।

सुडौल गरदन

पैरों को पास में रखकर खड़े हो जाएँ। चेहरे को पीछे की ओर मोड़कर जितना पीछे जा सकते हैं जाएँ। थोड़ी देर इसी अवस्था में रुकें। अब ठोड़ी को छाती की हड्डी पर गले के नीचे चिपका दें। यदि चिपकाना संभव न हो तब भी कोशिश करते रहें। सीधे खड़े रहें और कंधों को बिना हिलाएँ सिर को दोनों साइड में झुकाएँ। कोशिश करें कि सिर को कंधे पर टिका सकें। ऐसा दोनों ओर करें। इस आसन को कम से कम 20 बार करें। इस आसन के बाद गरदन को दोनों तरफ तेजी से 10 बार झटकें।

अपने पैरों को थोड़ा फैलाकर खड़े हो जाएँ। हाथों को कमर पर रखें। गहरी साँस लेते हुए जोर से छोड़ें। यह कसरत बारी-बारी से 40-40 के सेट में करें। इसे बढ़ाते हुए 100 तक ले जा सकते हैं। पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ। हाथों को बारी-बारी से उपर उठाएँ और नीचे ले जाएँ। इसे इस तरह करें मानो कोई रस्सी खींच रहे हों। यह कसरत 50 से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाते रहें।

अब पैरों पर बैठ जाएँ और दोनों घुटनों में अंतर रखते हुए हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाते हुए सामने की ओर फैला लें। हाथों को इस तरह ऊपर-नीचे करें मानों कोई लकड़ी काट रहे हों। ऐसा 20 बार करें।



पेट की थुलथुल चर्बी

अपने पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ। आगे की ओर बिना घुटना मोड़े पैरों की उँगलियों को हाथ की उँगलियों की पोरों से पकड़ने की कोशिश करें। संभव है कि पहली बार आप ऐसा नहीं कर पाएँ लेकिन रोज कोशिश करेंगे तो शायद एक दिन कर पाएँ। रोजाना 10-10 के सेट में दो बार करें।

पैरों को दो फुट की दूरी तक फैला लें और शरीर को आगे की ओर 90 डिग्री के कोण बनाते हुए झुका लें। अब सीधे हाथ की उँगलियों से बाएँ पैर की उँगलियों को स्पर्श करने का प्रयत्न करें। दोनों ओर इसे कम से कम 20 बार करें।

जमीन पर सीधे लेट जाएँ। पैरों को पास में रखें। अब पैरों को बिना घुटने मोड़े ऊपर उठाने का प्रयत्न करें। इसी तरह सिर को धड़ सहित ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस तरह शरीर की आकृति एक नाव की तरह हो जाएगी। नौका जैसी आकृति बनाते हुए एक मिनट तक रुकें। इसके अलावा पेट की चर्बी गलाने के लिए आप पश्चिमोत्तान आसन कर सकते हैं। पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन आसानी से कर सकते हैं।

सुडौल कमर

नाजुक या सुडौल कमर पाना हर महिला का ऐसा सपना है जो कम ही पूरा होता है। कमर का घेरा कम तब ही लगता है जब पेट की अनावश्यक चर्बी खत्म हो जाती है। आप चाहें तो इन आसनों को आजमा सकती हैं।

पैरों को एक फुट की दूरी बनाते हुए खड़ी हो जाएँ। हाथों को साइड में जमीन के समानांतर कंधों की ऊँचाई तक फैला लें। अब शरीर के उपरी हिस्से को बाईं ओर जितना मोड़ सकते हैं मोड़ लें तथा पीछे की ओर देखें। ध्यान रखें कि पैर जमीन पर टिके रहें। ऐसा ही दूसरी तरफ भी करें। दस से बीस बार ऐसा करें।

दोनों पैरों को फैलाकर खड़े रहें। कमर पर हाथ रख लें। आगे की ओर झुकते हुए जंघाओं को स्पर्श करने की कोशिश करें। तीन बार से शुरू करके आगे बढ़ा सकती हैं।

जरूरी है मन की सुंदरता

मन की सुंदरता तभी प्राप्त होती है जब मन शांत हो। तनाव जितना कम होगा उतना चेहरे पर खिंचाव नहीं दिखाई देगा। अनुलोम विलोम, कपालभाती तथा श्वास की कसरतें दम-खम तो देंगी ही साथ ही सुंदर भी बना देंगी।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:
www.sehatsurat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



अभिनेत्रियां: जो सिर्फ योगा से रहती हैं फिट

हेल्दी और फिट रहना बॉलीवुड में अब जैसे एक जरूरत बन गई है। खुद को फिट रखने के लिए बॉलीवुड की अभिनेत्रियां अब योगा को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल कर रही हैं। जानिए, कौन सी हसीनाएं रोजाना योगा करती हैं।

कंगना रनौत भी काफी लंबे समय से योगा करती आ रही हैं। वे मानती हैं कि योगा ने उनकी लाइफ बदल दी और उनकी सोच काफी सकारात्मक हो गई है।



कुछ सालों में ही करीना कपूर ने योगा के जरिए ही अपना मोटापा कम किया। करीना कपूर तकरीबन 90 मिनट का वर्कआउट करती है। करीना आमतौर पर बिम योगा या हॉट योगा करती है।



जैकलीन फर्नांडिस खुद को फिट रखने के लिए योगा करती है। जैकलीन एक सप्ताह में कम से कम पांच बार योगा करती है।

बिपाशा बसु हमेशा से ही परफेक्ट फिगर में रही है। दीपिका खूबसूरत बनने और वजन घटाने के लिए योगा से बेहतर किसी चीज को नहीं मानती।



शिल्पा शेटी पिछले 14 सालों से योगा करती आ रही है। इसलिए बॉलीवुड में शिल्पा शेटी को सबसे फिट एक्ट्रेस के तौर पर देखा जाता है। शिल्पा ने अपनी योगा की एक डीवीडी भी लॉन्च की थी।

यम्मी मम्मी मलाइका अरोड़ा खान कईयों के लिए फिटनेस आइडियल है। लेकिन मलाइका ने करीना कपूर से प्रेरित होकर योगा करना शुरू किया।



एक कहावत है; 'मैं छोटा नहीं हूँ। यह दुनिया बहुत बड़ी है।' हम में से बहुत सारे व्यक्तियों ने अपना बचपन झूले पर लटकते हुए अथवा घंटों-घंटों साईकिल चलाते हुए व्यतीत किया है। केवल इसलिए कि हम अपने पिता के कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हो सकें, पर हम ऐसा करने में सफल नहीं हो पाए। खैर यह विचार उन लोगों का है जो यह सोचते हैं की यदि हमारा कद दो इंच बढ़ जाये तो हमारी जीवन शैली के बारे में हमारे और दूसरों के नजरिये पर इसका बहुत गहरा असर होगा।

ए क नया अध्ययन हमें बताता है कि कद का सम्बन्ध केवल शरीर से ही नहीं है अपितु इसका सीधा सम्बन्ध उच्च बौद्धिक स्तर, नौकरी के बेहतर आयाम और जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से भी है। ब्रिटेन में किया गया एक शोध बताता है कि माता - पिता का कद बहुत महत्वपूर्ण होता है परन्तु अच्छा कद केवल अनुवांशिक ही नहीं होता, हम क्या खाते हैं कैसे रहते हैं और क्या-क्या सोचते हैं इन सब बातों का भी बहुत महत्व होता है। चाहे हम जैसे भी रहें, जो भी खाएं, कद बढ़ाना कभी भी एक आसान कार्य नहीं रहा। अगर आप आधुनिक कातिवर्धक शल्य चिकित्सा या किसी अन्य उपाय की तलाश में नहीं हैं; तब यह पुरानी पद्धति आपकी जीवन शैली बन सकती है।

छोटे कद से हैं परेशान? ...तो योग बढ़ाएगा आपका कद

कद बढ़ाने के लिए योग

प्राचीन भारत पद्धति शारीरिक विकास से सम्बंधित आपकी हर जिज्ञासा का सहज व सरल हल है। आश्चर्य हो रहा है न? आश्चर्य चकित न हों। योग का अर्थ होता है शरीर और मन का मिलन। यह स्वस्थ जीवन जीने का बहुत ही आसान और प्रभावपूर्ण तरीका है जो मन को शांति प्रदान करता है और शरीर को विशानुसूक्त करता है। धास की सहायता से, आसनों के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों में अपना ध्यान ले जाकर इसका अभ्यास किया जाता है। यह खून का दौरा बढ़ाता है, तब शरीर आसानी से वृद्धि हॉर्मोन पैदा करता है, इस वृद्धि हॉर्मोन से ही कद बढ़ता है। एक अच्छे अंग विन्यास को प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण होता है और योग के अभ्यास के द्वारा उसे पाया जा सकता है। आइये कुछ योग आसनों को देखें जो कद बढ़ने में आपके सहायक हो सकते हैं।

ताड़ासन

ताड़ासन एक ऐसा आदर्श आसन है जो रीढ़ की हड्डी को लम्बा और सीधा करता है। जो कद बढ़ाने में सहायक होता है।

चक्रासन

चक्रासन फेफड़े और छाती में खिंचाव पैदा करता है और साथ ही नितम्बों, टांगों, पिण्डलियों, कलाई, बांह और रीढ़ की हड्डी की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार में कुछ योग के कुछ आसनों को एक क्रमबद्ध तरीके से किया जाता है, जो जोड़ों और मांसपेशियों को ढीला करने में सहायता करते हैं-वह भी बहुत कम समय में। पेट के सभी अंग क्रम से खिंचते और सिकुड़ते रहते हैं। इससे अंगों का संचालन सुचारू रूप से होता है। कमर पर सूर्यनमस्कार का बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है क्योंकि यह एक बार पीछे और एक बार आगे झुकने की प्रक्रिया को क्रमिक रूप से अपनाता है। सूर्यनमस्कार रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को भी सुधारता है जिसके फलस्वरूप प्रतिरक्षण व्यवस्था (इम्युनिटी) में सुधार आता है।

भुजंगासन

भुजंगासन कन्धों, छाती और पेट की मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करता है। इसके द्वारा अंग विन्यास में सुधार होता है, जिससे कद बढ़ता है।





तीन आसन जो घटाए पेट की चर्बी

अगर आप अपने पेट की बढ़ती चर्बी से परेशान हैं और इसे कम करने के लिए किसी कारगर उपाय की तलाश में हैं तो योगासन आपके लिए बहुत मददगार हो सकते हैं। योगासनों न सिर्फ आपको पेट से फैट्स कम करने में मदद मिलेगी बल्कि आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी और शरीर लचीला होगा। आइए जानें ऐसे तीन आसनों के बारे में जिनसे आपको पेट की चर्बी कम करने में आसानी होगी।

भुजंगासन

इस आसन से न सिर्फ पेट की चर्बी कम होती है बल्कि बाजुओं, कमर और पेट की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और शरीर लचीला बनता है। इसकी विधि इसप्रकार है -

- पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे टिकाएं।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के अग्रभाग को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रेच करें और लंबी सांस लें।
- कुछ सेकंड इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।



पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन पेट की चर्बी कम करने के लिए बेहद आसान और प्रभावी आसन है। इसकी आसान विधि इसप्रकार है-

- सबसे पहले सीधा बैठ जाएं और दोनों पैरों को सामने की ओर सटाकर सीधा फैलाएं।
- दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और कमर को बिल्कुल सीधा रखें।
- फिर झुककर दोनों हाथों से पैरों के दोनों अंगूठे पकड़ने की कोशिश करें। ध्यान रहे इस दौरान आपके घुटने न मुड़ें और न ही आपके पैर जमीन से ऊपर उठें।
- कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद वापस सामान्य अवस्था में आ जाएं।



इन योगासनों को रूटीन में शामिल करेंगे तो तोंद कम करना आपके लिए आसान हो जाएगा।

बलासन

बलासन उन लोगों के लिए परफेक्ट आसन है जिन्होंने योगासन की शुरुआत की हो। इससे पेट की चर्बी भी कम होती है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। गर्भवती महिलाएं या घुटने के रोग से पीड़ित लोग इसे न करें। इसकी विधि इसप्रकार है -

- घुटने के बल जमीन पर बैठ जाएं जिससे शरीर का सारा भाग एड़ियों पर हो।
- गहरी सांस लेते हुए आगे की ओर झुकें।
- आपका सीना जांघों से छूना चाहिए और माथे से फर्श छूने की कोशिश करें।
- कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद सांस छोड़ते हुए वापस उसी अवस्था में आ जाएं।

क्या हाई प्रोटीन डाइट लेने से हीट स्ट्रोक का बढ़ता है खतरा



डे ली डाइट में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना जरूरी है। क्योंकि यह शरीर की हेल्दी ग्रोथ में मदद करता है। मसल्स की मरम्मत से लेकर हड्डियों की मजबूती के लिए भी हमें प्रोटीन की जरूरत होती है। अगर आप नाश्ते में प्रोटीन नहीं लेते हैं, तो इससे आपको दिनभर भूख लगती रहेगी। इसके अलावा आप दिनभर थकावट और सुस्ती भी महसूस करेंगे। जो लोग फिटनेस और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करते हैं, उन्हें हाई प्रोटीन डाइट लेने की सलाह दी जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट लेना हर किसी के लिए फायदेमंद नहीं है। कुछ लोगों को इसके सेवन से गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। अगर आप गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट ले रहे हैं, तो इससे आपको हीट स्ट्रोक का खतरा भी हो सकता है।

एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट ज्यादा फायदेमंद नहीं होती है। क्योंकि डाइट में प्रोटीन ज्यादा लेने से हमारा मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। मेटाबॉलिज्म बढ़ने से हमारे शरीर में गरमाहट ज्यादा पैदा होता है। वहीं गर्मियों में वातावरण में तापमान भी ज्यादा होता

है। ऐसे में वातावरण और शरीर दोनों का तापमान अधिक होने से हमें हीट स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। इसलिए गर्मियों के दौरान हाई प्रोटीन नहीं लेनी चाहिए।

गर्मियों में डाइट कैसी होनी चाहिए?

गर्मियों में आपको बैलेंस डाइट लेनी चाहिए। इससे आपके शरीर को सभी पोषक तत्व मिल पाएंगे। इस दौरान आपको उन चीजों का सेवन ज्यादा करना चाहिए, जो आपको हाइड्रेट रहने में मदद कर सके। ऐसे में आपको जूस, स्मूदी और फलों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। साथ ही, दही और छाछ के सेवन से भी आपको फायदा मिलेगा।

कॉटन के कपड़े पहनें

गर्मियों में आपको कॉटन से कपड़े ज्यादा पहनने चाहिए। अगर इस दौरान आप ज्यादा भारी कपड़े पहनें, तो इससे आपको दम घुटने जैसा महसूस होगा। लेकिन कॉटन के कपड़ों में आप दिनभर रिलैक्स रहेंगे। इसलिए गर्मियों में केवल हल्के कपड़े ही पहनें।

ज्यादा धूप में बाहर न जाएं

गर्मियों में धूप काफी तेज होती है। ऐसे में बाहर जाने पर आपको लू लग सकती है। यह डिहाइड्रेशन होने का कारण भी बन सकता है। इसलिए बहुत ज्यादा जरूरत होने पर ही बाहर जाएं।

तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करें

गर्मियों में आपको तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। ऐसे में आपको दिनभर में 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। इसके साथ ही स्मूदी, जूस और नारियल पानी जैसे तरल पदार्थ भी लेने चाहिए। साथ ही, अपनी डाइट में पुदीना और खीरे जैसे ठंडी तासीर वाले पदार्थ जरूर शामिल करें।

कमरे का तापमान कम रखें

अपने कमरे का तापमान हमेशा ठंडा ही रखें। क्योंकि ज्यादा गर्म तापमान होने से भी आपको परेशानी हो सकती है। इससे आपके शरीर में गरमाहट बढ़ सकती है।



Allergy... Allergy... Allergy... Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

**यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल
पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें**

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग,
दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस,
एलर्जिक साइनुसाइटिस, टॉसिलाइटिस इत्यादि के
उचित समाधान/इलाज हेतु मो. **99937 00880**

— एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर —



फिस्स, फिश्रुला, पाईल्स



पीठ एवं कमर का दर्द



टॉसिलाइटिस



घुटनों का दर्द



एलर्जिक रायनाइटिस



नसों का दर्द

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी,
ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी,
शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन,
एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर,
उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक
रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु
संपर्क कर सकते हैं।

एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

Mob. 9826042287 , 98935-19287,

Ph. 0731-4064471, 0731-4989287

म नुष्य का शरीर माँस पेशियों से बनी एक प्रकार की मशीन है। इसका यदि ठीक प्रकार से प्रयोग न करें तो जीवन शक्ति का ह्रास होता है। आलस्य में समय बिताने से माँसपेशियाँ शिथिल पड़ जाती हैं, और पेट की नसें सुस्त पड़ जाती हैं। परिणाम यह होता है, कि स्वास्थ्य के मूल पेट में कब्ज, कोष्ठबद्धता आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। स्वास्थ्य तेजी से गिरने लगता है। इस शक्ति की प्राप्ति और शिथिलता को दूर करने के लिए किसी न किसी व्यायाम की आवश्यकता अनिवार्य रूप में होती है।

जीवन रक्षा और शक्ति-सन्तुलन के लिये जिस प्रकार आहार की आवश्यकता पड़ती है उसी प्रकार नियमित रूप से व्यायाम करना भी स्वास्थ्य संरक्षण के लिये जरूरी है। मशीन में खरीद चढ़ाने से उसकी जंग छूट जाती है। उसी तरह व्यायाम से शरीर के दूषित मल विकार शिथिल पड़ जाते हैं और पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं। चरक संहिता में व्यायाम की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुये लिखा है -

**"शरीर चेष्टाया चेष्टा स्थैर्याबल वर्धिनी।
देह व्यायाम संख्याता माभयाता समाचरेत्॥**
अर्थात् व्यायाम से शरीर की शक्ति स्थिर रहती है और बल बढ़ता है।"

स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के लिये व्यायाम का बड़ा महत्व है। व्यायाम की अति प्राचीन परम्परा आज भी हमारे यहाँ-दण्ड बैठक, कसरत कुशती डमबल-मुग्दर आदि के अभ्यास संसार में अपना गौरव पूर्ण स्थान रखती है। व्यायाम स्वास्थ्य से जहाँ सजीवता आती है वहाँ रोग-निरोधक शक्ति भी विपुल मात्रा में बढ़ती है। श्री लार्ड डर्वो का यह कथन अक्षरशः सत्य है " यदि आप व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते तो आपको बीमारी के लिये समय निकालना पड़ेगा।" विजातीय तत्वों के कारण शरीर में जो विकार उत्पन्न होता है उसे नष्ट करने के लिये किसी न किसी रूप में व्यायाम करना पड़ता है। व्यायाम से स्वास्थ्य संवर्द्धन की दोहरी प्रक्रिया पूरी होती है। शारीरिक अंगों का विकास होता है और दृढ़ता आती है। अनावश्यक तत्व शरीर से निकल जाते हैं। स्वास्थ्य रक्षा के लिये यह दोनों ही नियम समान रूप से आवश्यक होते हैं।

व्यायाम स्वास्थ्य की नींव को मजबूत बनाता है, उसे चिरस्थायी रखता है। व्यायाम से शरीर स्वस्थ, हल्का, सुन्दर, सुदृढ़ तथा सुडौल बनता है। मानसिक शक्तियों का विकास होता है। निरोगता आती है। व्यायाम से रग-पुट्टों और नसों में गति उत्पन्न होती है। श्वास-प्रश्वास की क्रिया प्रखर होने से छाती और फेफड़ों में मजबूती आती है। हृदय की गति तीव्र होती है। और रक्ताभिसरण तेजी से होने लगता है। जिगर और गुदें चुस्त हो जाते हैं।

अवस्था के अनुरूप उचित परिमाण में

स्वास्थ्य के लिये व्यायाम है जरूरी



व्यायाम सभी के लिये आवश्यक है। बालक, वृद्ध, किशोर और नवयुवक सभी व्यायाम के अभाव में सुस्त से दिखाई देते हैं। व्यायाम एक प्रकार की स्वाभाविक चेष्टा है। बच्चा जन्म लेने के कुछ दिन बाद ही हाथ, पाँव हिलाने-डुलाने, इधर उधर भागने, पलटने-उलटने, दौड़ने आदि के द्वारा अपना नियमित व्यायाम पूरा करता रहता है। जो बच्चे छोटी अवस्था से निश्चेष्ट दिखाई देते हैं उनका स्वास्थ्य प्रायः गिरा रहता है। इसी प्रकार वृद्ध जनों को भी चुपचाप बैठा नहीं रहना चाहिये! अवस्था के अनुरूप किसी न किसी रूप में उन्हें भी व्यायाम करते रहना चाहिये! तरुणों के लिये शेष जीवन के लिये शक्ति-संचय का यही समय होता है। वे व्यायाम के माध्यम से चाहें तो वृद्धावस्था तक स्वस्थ व निरोग बने रहने की शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

व्यायाम से पाचन क्रिया-प्रज्वलित होती है और लिया आहार भली प्रकार पच जाता है। व्यायाम करने के 3 या 4 घंटे बाद भोजन करने से मंदाग्नि और अजीर्ण सम्बन्धी कोई भी शिकायत परेशान नहीं करती। अधिक व्यायाम के साथ अधिक शक्ति और प्रोटीन तथा चिकनाई वाले पदार्थ लिये जायें तो

स्वास्थ्य और भी सुदृढ़ होता है। व्यायाम से पुराने और दुर्बल 'कोष' टूटकर मल के रूप में बाहर निकल जाते हैं। उसके साथ-साथ कुछ पोषक तत्व भी व्यय हो जाते हैं जिससे शरीर में थकान उत्पन्न होती है। इस थकान का पौष्टिक पदार्थों से दूर करते हैं और मालिश द्वारा भी यह थकावट दूर होती है। मालिश और व्यायाम का स्वास्थ्य-की दृष्टि से बड़ा गहरा सम्बन्ध है। इससे माँस-पेशियों की थकावट दूर होती है और रक्त-प्रवाह में नाड़ियों को प्रोत्साहन मिलता है। व्यायाम से उत्पन्न थकावट को दूर करने के लिए पर्याप्त विश्राम, निद्रा और मनोविलास की भी आवश्यकता होती है।

शारीरिक स्थिति के प्रतिकूल अधिक व्यायाम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है इसलिए व्यायाम के समय थोड़ी-सी थकान या बोझ-सा मालूम पड़ते ही उसे बन्द कर देना चाहिए। अधिक व्यायाम से भोजन में अरुचि, वमन क्षय रक्तपित्त, ज्वर, श्वास, चक्कर आना, थकावट, खाँसी की शिकायतें उठ सकती हैं इसलिए व्यायाम की मात्रा और नियमितता पर ध्यान देना आवश्यक होता है।

लीची खाने के हैरान करने वाले फायदे और नुकसान

ली ची गर्मियों के खास फलों में से एक है। गर्मियों में लीची के खाने से शरीर को कई समस्याओं से बचाया जा सकता है। लीची को पानी का अच्छा सोर्स माना जाता है। लीची में विटामिन सी, विटामिन बी6, नियासिन, राइबोफ्लेविन, फोलेट, तांबा, पोटेशियम, फॉस्फोरस, मैग्निशियम और मैग्नीज जैसे खनिज पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर और पेट को ठंडक देते हैं। लीची में पाए जाने वाले पोषक तत्व इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मददगार माने जाते हैं। इतना ही नहीं लीची को पाचन के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है।

लीची की तासीर, ठंडी या गर्म?

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक लीची की तासीर गर्म होती है। यही वजह है कि इस फल का सेवन करने से पहले इसे पानी में थोड़ी देर के लिए भिगोकर रखा जाता है। इस टिप को फॉलो करने से लीची की तासीर थोड़ी से ठंडी हो जाती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अगर लीची को भिगोकर कंज्यूम न किया जाए, तो आपकी सेहत बुरी तरह से प्रभावित हो सकती है।

लीची खाने के फायदे डिहाइड्रेशन

लीची को पानी का अच्छा सोर्स माना जाता है। गर्मियों में शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए आप लीची को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

इम्यूनिटी

इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मददगार है ये फल। लीची में विटामिन सी, बीटा कैरोटीन, नियासिन, राइबोफ्लेविन और फोलेट भरपूर होता है जो इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।

हार्ट

एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर लीची हार्ट को हेल्दी रखने में मददगार है। लीची को खाने से हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिल सकती है।

लीची खाने के नुकसान मोटापा

लीची के ज्यादा सेवन से वजन बढ़ सकता है। क्योंकि लीची में चीनी बेहद अधिक मात्रा में होती है, जिससे मोटापा बढ़ सकता है।

गठिया

लीची का अधिक मात्रा में सेवन करने से अर्थराइटिस की समस्या भी हो सकती है। क्योंकि लीची में शुगर और कैलोरी की मात्रा अधिक पाई जाती है। गठिया के मरीजों को लीची का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

गले की खराश

लीची की तासीर गर्म होती है। इसका अधिक मात्रा में सेवन करने से गले में खराश और दर्द की समस्या हो सकती है।

सांस लेने में तकलीफ

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं तो आप लीची का सेवन न करें इससे सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।



एक दिन में कितनी लीची खानी चाहिए?

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक एक दिन में 8 लीची खाई जा सकती हैं। इससे ज्यादा लीची खाने से आपकी सेहत पर पॉजिटिव की जगह नेगेटिव असर पड़ सकता है।

आत्मविश्वास बढ़ाते हैं ये दो आसन

यु वाओं के लिए एकाग्रता और आत्मविश्वास बहुत जरूरी हैं क्योंकि जीवन में सफलता के लिए ये दोनों ही चीजें बहुत महत्वपूर्ण हैं। एकाग्रता की कमी से आप न तो किसी चीज को ठीक से याद कर पाते हैं और न ही सही निर्णय ले पाते हैं। स्कूल-कॉलेज, घर-बाहर, पढ़ाई-लिखाई और नौकरी आदि सभी जगह सफलता पाने के लिए आपकी एकाग्रता शक्ति और आपका आत्मविश्वास बेहतर होना जरूरी है। एकाग्रता और याद करने की क्षमता को अक्सर लोग अक्सर ईश्वर प्रदत्त या गॉड गिफटेड मान लेते हैं, जबकि कुछ खास योगासनों द्वारा दिमाग में ठीक से रक्त संचार किया जाए, तो ये शक्ति बढ़ाई जा सकती है। आइये आपको बताते हैं ऐसे ही दो आसन जो एकाग्रता और आत्मविश्वास को बढ़ाने में आपकी मदद कर सकते हैं।



पद्मासन

पद्मासन का अभ्यास सभी को नियमित करना चाहिए। ये एक आसान आसन है और इसे कोई भी किसी भी उम्र का व्यक्ति कर सकता है। ये आसन दिमाग को शांत करता है और मन को भटकने से रोकता है। एकाग्रता के लिए ये आसन बहुत फायदेमंद है। इस आसन से ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है। पद्मासन गर्दन और रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है। इसके अलावा इस आसन से पेट की चर्बी कम होती है और तनाव कम होता है।

पद्मासन करने का तरीका

इसे करने के लिए सबसे पहले पैरों को सामने की ओर फैलाकर योगा मैट अथवा जमीन पर इस तरह बैठ जाएं कि आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और बाईं

जांघ पर रख दें, ध्यान रहे की एड़ी उदर के पास हो और पांव का तलवा ऊपर की ओर हो। अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं। इसके बाद दोनों पैरों को मोड़ें, पांव विपरीत जांघो पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनो पर रखें। ध्यान रखें आपका सिर सीधा और रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। अब इसी स्थिति में बने रहकर गहरी सांस लेते रहें।

पूर्वोत्तानासन

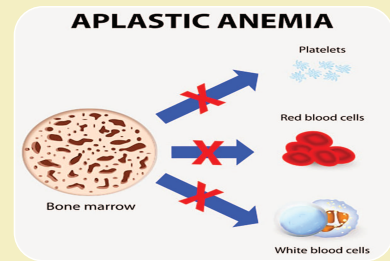
आत्मविश्वास किसी भी कार्य में सफलता की सबसे पहली और अनिवार्य शर्त है। अगर आपका आत्मविश्वास ठीक रहता है, तो आप चुस्त और स्वस्थ दिखते हैं। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए पूर्वोत्तानासन बहुत फायदेमंद आसन है। इस आसन से कंधे तनते हैं और कलाइयों तथा टखनों में मजबूती आती है। इस आसन के

नियमित अभ्यास से शरीर के अंगों में भारीपन आता है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा ये आसन हाथों और पैरों को मजबूत बनाता है, छाती, कंधों और टखनों में खिंचाव लाता है, श्वसन प्रक्रिया में सुधार करता है और थायरॉइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है। इसे करना आसान है।

कैसे करें ये आसन

सबसे पहले बैठकर पैर सामने फैला लें। अब हथेलियों को कूल्हों के पास रख लें, जबकि आपकी उंगलियां आगे की ओर संकेत करती रहें। इसके साथ कलाइयों को कंधों की सीध में रखें। अब हथेलियों पर दबाव डालते हुए सीने को ऊपर उठाएं और पैर की उंगलियों को फर्श से टिकी रहने दें। इसी मुद्रा में सांस को अंदर बाहर लें और थोड़ी देर बने रहें।

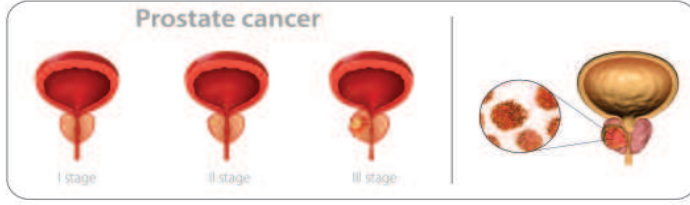
यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय रहते सतर्क रहें, प्रोस्टेट कैंसर को हड्डियों में फैलने से रोका जा सकता है - डॉ. ए. के. द्विवेदी इंदौर



प्रोस्टेट कैंसर यदि प्रारंभिक अवस्था में पहचान लिया जाए, तो इसे गंभीर जटिलताओं से बचाया जा सकता है, यहां तक कि इसके हड्डियों में फैलने की संभावना को भी रोका जा सकता है। यह

कहना है इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक विशेषज्ञ, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. के संचालक और केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय) के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी का।

डॉ. द्विवेदी ने हाल ही में समाचार माध्यमों में प्रकाशित उस रिपोर्ट का हवाला दिया जिसमें यह जानकारी सामने आई थी कि अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित हैं और अब यह रोग उनकी हड्डियों तक फैल चुका है। इस पर प्रतिक्रिया देते हुए डॉ. द्विवेदी ने कहा, 'यदि उन्हें सही समय पर होम्योपैथिक चिकित्सा से उपचार मिला होता, तो इस स्थिति को टाला जा सकता था।

डॉ. द्विवेदी का कहना है कि वे विगत 27 वर्षों से पेशाब से जुड़ी विभिन्न समस्याओं जैसे पेशाब में जलन, रुकावट, दर्द, पथरी, यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI), बड़े हुए प्रोस्टेट और प्रोस्टेट कैंसर जैसे मामलों में हजारों मरीजों को सफल परिणाम दे चुके हैं। उन्होंने बताया कि उनके पास ऐसे कई मरीज आते हैं जिन्हें डॉक्टरों द्वारा प्रोस्टेट की सर्जरी के बाद जीवन भर कैथेटर (मूत्र नली) के सहारे जीने की सलाह दी जाती है, ऐसे लोग जब निराश होकर उनके पास पहुंचते हैं, तो एडवांस्ड होम्योपैथी की विशेष 50 मिलेसिमल पोटेंसी उपचार पद्धति और कुछ भारतीय प्राकृतिक उपायों की मदद से उन्हें राहत मिल जाती है।

डॉ. द्विवेदी के अनुसार, ऐसे कई मामलों में इलाज के कुछ ही समय बाद कैथेटर की आवश्यकता समाप्त हो जाती है और रोगी सामान्य रूप से मूत्र त्याग करने में सक्षम हो जाता है। उन्होंने कहा कि सही समय पर उठाए गए कदम और उचित चिकित्सा से प्रोस्टेट संबंधी गंभीर जटिलताओं को सफलतापूर्वक रोका जा सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



श्रीमति वंदना जी के अनुसार उनके पिताजी मन्नासिंग जी (81) को 2023 में फोर्थ स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित परेशानी थी। यूरिन में नली लगी थी। जिन्हें हमने इंदौर आकर डॉक्टर एके द्विवेदी जी को दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू किया। उपचार के 5 दिन में



नली निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।

प्रोस्टेट और पेशाब संबंधित बीमारियों के इलाज के लिए डॉ. द्विवेदी से उनके क्लिनिक एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर मो. 99931-90140, 99931-40840, 0731-4064471 में संपर्क किया जा सकता है।

मेडिकल अपडेट



रस्त पाचन तंत्र, उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण स्तम्भ है। अगर व्यक्ति का पाचन तंत्र सुचारू रूप से काम करे तो वह पेट दर्द, कब्ज, पेट के घाव, कील मुहांसे व वायु-विकार आदि अनेक व्याधियों से बच सकता है।

अधिक मात्रा में तथा असमय भोजन करने, प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के सेवन व तनाव आदि के फलस्वरूप पाचन तंत्र बिगड़ जाता है। इसे दुरस्त करने के लिए हम एक दो समय का उपवास करते हैं या कुछ एंटासिड (अम्ल-रोधी) गोलियां खा लेते हैं। इन सबसे से लाभ तो होता है पर यह अस्थायी होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाने के उपाय

- भोजन से आधा घंटे पूर्व व पश्चात् पानी न पिए
- रात में गरिष्ठ भोजन का सेवन न करें
- भोजन के तुरंत बाद लेटें नहीं
- नियमित योगाभ्यास करें
- फास्ट फूड या जंक फूड से बचें
- अधिक रेशे वाले पदार्थों का सेवन करें

पाचन शक्ति बढ़ाने के योग

हालांकि, अपने दैनिक जीवन-चर्या में समूल परिवर्तन करना बड़ा कठिन है फिर भी अपने पाचन तंत्र को सशक्त बनाने व पुनर्जीवन प्रदान करने के लिए कुछ प्रभावी कदम उठाने की आवश्यकता है। शरीर को अपनी पूर्व स्वस्थ अवस्था में लौटाने में योग से अधिक कारगर कोई और उपाय हो नहीं सकता। यह किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव से रहित एक प्रामाणिक तकनीक है। जो जीवन चर्या में बिना कोई विशेष परिवर्तन के, शरीर को प्राकृतिक व सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ करने में सक्षम है।

निम्न योगासनों का अभ्यास उदर सम्बन्धी अंगों को शिथिलता प्रदान कर, उनको तनाव मुक्त कर, पाचनतंत्र को स्वस्थ सुचारू व सक्रिय बनाता है-

उस्ट्रासन, पद्मासन, धनुरासन, नौकासन, सेतुबंधासन, पवन मुक्तासन।

उस्ट्रासन

उस्ट्रासन शरीर के अग्र-भाग में खिंचाव उत्पन्न करता है जिससे उदर के सभी अंग सक्रिय हो जाते हैं। यह आसन शारीरिक मुद्रा (उठते बैठते समय शरीर की स्थिति) को संतुलित करता है, तथा महिलाओं को मासिक स्त्राव में होने वाले कष्ट से मुक्ति प्रदान करता है।

पद्मासन

यह बैठ किया जाने वाला एक सरल आसन है जो पाचन क्रिया को उन्नत करता है। मांसपेशियों

योग से पाचन शक्ति का प्राकृतिक उपचार



के तनाव को कम करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

धनुरासन

धनुरासन उदर की मांसपेशियों में खिंचाव कर उन्हें बल प्रदान करता है। इससे शरीर कब्ज से मुक्त होता है और मासिक धर्म के कष्ट से भी छुटकारा मिलता है।

नौकासन

यह आसन भी पेट के समस्त अंगों को बल प्रदान करता है जिसके फलस्वरूप पाचन क्रिया में सुधार होता है। यह शरीर में इकट्ठे हुए तनाव को कम करता है तथा पीठ को सुदृढ़ करता है।

सेतुबंधासन

यह आसन पेट की मांसपेशियों को उत्प्रेरित करता है जिससे पाचन बेहतर होता है। इस के अभ्यास से व्यक्ति तनाव, निराशा व चिंता से मुक्त हो जाता है।

पवन मुक्तासन

पवन मुक्तासन से उदर के अंगों की मालिश होती है और उन्हें बल प्राप्त होता है। यह शरीर में जमा होने वाली वायु के निस्सरण में सहायक है और पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है।

आयुर्वेद-उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी

योग के अभ्यास के साथ साथ अपनी जीवन चर्या में आयुर्वेद को अपना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आयुर्वेद हमारे शरीर की प्रकृति को संतुलित रखने के लिए उचित जीवन-चर्या निर्धारित करने में सहायक है। आयुर्वेद हमें रोगों के निवारण के उपाय बताने के साथ-साथ उनके उत्पन्न होने के मूल कारणों को इंगित करता है।

योग एक प्रभावी तकनीक है जो न केवल पाचन तंत्र के लिए उपयोगी है अपितु वह सम्पूर्ण शरीर को सुगठित गठन करता है। अगर आप शारीरिक व्यायाम करते हैं तो उसमें आप योग आसनों का समावेश कर सकते हैं।

लोगों में आजकल जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं जैसे मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारियां आदि। इसका मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली और अस्वस्थ खान-पान है। योग के द्वारा इन बीमारियों से आसानी से बचाव किया जा सकता है। अगर आप योग का नियमित अभ्यास करते हैं, तो इससे आपका शरीर लचीला होता है और शरीर में रक्त संचार ठीक रहता है। आमतौर पर रक्त संचार की अनियमितता और शरीर में जमा फैट ही जीवनशैली से जुड़ी सभी बीमारियों के मूल में हैं। इसलिए हम आपको बता रहे हैं एक ऐसा योगासन जिससे आपके शरीर का ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहेगा और एकाग्रता भी बढ़ेगी।



एकाग्रता को बढ़ाता है सुखासन

जै सा की नाम से इंगित हो रहा है कि बैठ कर किये जाने वाले योग में सुखासन सबसे आसान योग है। सुखासन का शाब्दिक अर्थ ही है सुख देने वाला आसन यानि इस आसन को करने से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से आपको सुख और शांति का अनुभव होता है। सुखासन को आराम से बैठकर किया जाता है इसलिए इसे बच्चे, युवा, महिलाएं और बुजुर्ग सभी कर सकते हैं। आइये आपको बताते हैं कि किस तरह आप इस आसन योगासन को रोजाना अपने घर पर ही कर सकते हैं।

कैसे करें सुखासन

- सुखासन करने के लिए सबसे पहले एक शांत और ताजी हवा वाली जगह जैसे पार्क या छत आदि को चुनें।
- जमीन को साफ करके इस पर चटाई या दरी बिछ लें।
- अब आप जमीन पर पैर मोड़ कर आराम से बैठ जाइए।
- दोनों हाथों की हथेलियों को खोल कर एक-के ऊपर एक रख दीजिए।
- इस आसन को करते समय अपनी रीढ़ की

हड्डी को सीधा कर के बैठें। इस बात पर ध्यान दें कि आप अधिक झुके हुए न हों।

- अपने कंधों को ढीला छोड़ते हुए अपनी सांस को पहले अंदर की ओर लें फिर बाहर की ओर छोड़ें।
- अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी पालथी के ऊपर रखें।
- अपने सिर को ऊपर उठाते हुए अपनी दोनों आंखों को बंद कर लें।
- अपना पूरा ध्यान अपनी ध्वास क्रिया पर लगाते हुए सांस लम्बी और गहरी लें।
- अगर आप इसे पहली बार कर रहे हो, तो आपको कठनाई महसूस हो सकती है। आप किसी दीवार का सहारा लेकर इसको कर सकते हो।
- सुखासन से पैरों का रक्त संचार कम हो जाता है और अतिरिक्त रक्त अन्य अंगों की ओर संचारित होने लगता है जिससे उनमें क्रियाशीलता बढ़ती है।

सुखासन करने से क्या होते हैं

फायदे

- सुखासन से मानसिक सुख और शांति का अनुभव होता है।

- सुखासन चिंता, अवसाद और क्रोध को दूर करता है।
- ये आसन मन की चंचलता को कम करता है और चित्त को शांत करता है।
- सुखासन से रीढ़ की हड्डियों में होने वाले रोगों से राहत मिलती है।
- ये आसन पूरे शरीर में रक्त संचार बढ़ा देता है सिवाय पैर के।
- सुखासन से स्मृति अच्छी होती है और एकाग्रता बढ़ती है।
- सुखासन से मानसिक रोगों का खतरा भी बहुत कम हो जाता है।

सुखासन में सावधानियां

- अगर आपको घुटनों में दर्द की समस्या है, तो आपको इस आसन को नहीं करना चाहिए या किसी एक्सपर्ट की निगरानी में ही करना चाहिए वरना घुटनों में सूजन की समस्या हो सकती है और दर्द बढ़ सकता है। इसके अलावा ध्यान दें कि अगर आपको रीढ़ में किसी तरह की पुरानी चोट है तो इस आसन में ज्यादा देर न बैठें और किसी दीवार का सहारा लेकर भी इस योगासन को कर सकते हैं।

आ पके शरीर की कार्यप्रणाली के सही तरह से संचालन के लिए जिस प्रकार आपको प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार फाइबर भी बेहद आवश्यक होता है। आमतौर पर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते। दरअसल, फाइबर एक अपचनीय कार्बोहाइड्रेट है जो आपके शरीर को ठीक से काम करने में मदद करता है। अगर आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं होता तो इससे आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खासतौर से, आपका शरीर भी आपको यह संकेत देता है कि आपके शरीर में फाइबर की कमी हो गई है।

बढ़ता वजन

जो लोग अपनी बॉडी और लुक को लेकर कॉन्शियस रहते हैं, उन्हें तो विशेष रूप से फाइबर की उच्च मात्रा अपने आहार में रखनी चाहिए। दरअसल, फाइबर के कारण आपको हमेशा पेट भरे होने का अहसास होता है और आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। इसलिए अगर अत्यधिक कैलोरी के सेवन से आपका वजन लगातार बढ़ रहा है तो यह संकेत है कि आपके शरीर में फाइबर की कमी हो गई है।

कब्ज की शिकायत

फाइबर आपके पाचन तंत्र पर व्यापक प्रभाव डालता है। अगर आपके शरीर में फाइबर की कमी हो जाती है तो इससे आपको न सिर्फ मलत्याग में परेशानी होती है, बल्कि कब्ज होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

बढ़ता कोलेस्ट्रॉल

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च रहता है तो यह संकेत है कि आप अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं ले रहे हैं। दरअसल, फाइबर ट्राइग्लिसराइड्स कम करने में मदद करता है और साथ ही यह गुड कोलेस्ट्रॉल

शरीर में फाइबर की कमी के क्या हैं संकेत



के स्तर को भी बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त उच्च-फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ आपको ब्लड प्रेशर व हृदय संबंधी अन्य समस्याओं से भी राहत दिलाते हैं।

सुस्ती का अहसास

अक्सर जब आप हैवी भोजन करते हैं तो आपको सुस्ती का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको हमेशा ही भोजन के बाद नींद आने का अहसास होता है और आप नैप लेते हैं तो यह भी फाइबर की कमी का संकेत है। दरअसल, फाइबर आपके रक्त में शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है और जब

यह अस्थिर होता है तो आपको हमेशा ही सुस्ती का अहसास होता है।

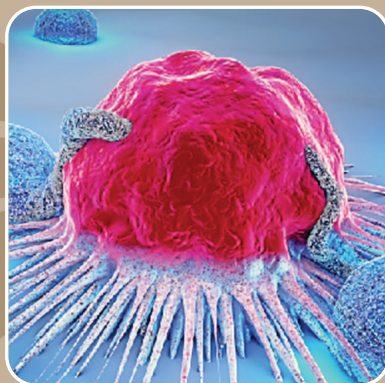
बार-बार भूख लगना

जैसा कि हम आपको बता चुके हैं कि फाइबर को पचाने में शरीर को समय लगता है। जिससे आपको काफी समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको भोजन करने के कुछ देर बाद ही भूख का अहसास हो रहा है तो यह संकेत है कि आपके आहार में फाइबर की कमी है और अब आपको फाइबर युक्त भोजन करने की आवश्यकता है।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई - 2025

गॉलब्लैडर पथरी, पॉलिप एवं कैंसर विशेषांक



संकेत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

किसी के लिए वरदान तो किसी के लिए नुकसानदायक हो सकती है छाछ

इ न दिनों गर्मी अपने चरम पर है. ऐसे में इस दौरान कुछ खाने का मन करता है बल्कि बस इच्छा होती है कि कुछ ठंडा-ठंडा पीते रहें. इसमें अधिकतर लोग छाछ पीना पसंद करते हैं. ये टेस्टी होने के साथ-साथ हेल्दी भी मानी जाती है. इसे पीने के बाद शरीर को ठंडक और मन को शांति मिलती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि छाछ पीना कुछ लोगों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है? ऐसे लोगों को इसे पीने से बचना चाहिए या कम मात्रा में पीना चाहिए, तो आइए इस लेख में जानते हैं कि वो कौन से लोग हैं जिन्हें छाछ पीने से बचना चाहिए.

छाछ पीने के साइड इफेक्ट

■ छाछ में अच्छी मात्रा में लैक्टोज पाए जाते हैं, ऐसे में जो लोग लैक्टोज इंटॉलरेंस होते हैं उन्हें इसे पचना मुश्किल हो जाता है,

जिससे पेट फूलना, गैस और पेट में ऐंठन की समस्या हो सकती है.

■ छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो आंत के फ्लोरा में गड़बड़ी पैदा कर सकते हैं, जिससे डायरिया या कब्ज हो सकता है.

■ छाछ का बहुत ज्यादा सेवन करने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है, क्योंकि इसमें वसा की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है.

■ छाछ में टायरामाइन पाया जाता है, जो कुछ लोगों में माइग्रेन और सिरदर्द का कारण बन सकता है.

इन लोगों को नहीं करना चाहिए छाछ का सेवन-

दूध से एलर्जी

हम में से कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें दूध से एलर्जी होती है, इसे पीते ही उनकी बाँड़ी रिपकट

करने लगती है, ऐसे लोगों को छाछ पीने से बचना चाहिए. ऐसे लोग जब छाछ पीते हैं तो उन्हें इसका एहसास नहीं होता, लेकिन उसके बाद धीरे-धीरे उनके शरीर पर निशान दिखाई देने लगते हैं.

हाई ब्लड प्रेशर

हम में से कई लोग खाली छाछ पीना पसंद करते हैं तो कुछ नमकीन छाछ. ऐसे में कई लोग छाछ में नमक डालकर पीते हैं और नमक का सेवन हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों के लिए हानिकारक साबित होता है; इसलिए इन लोगों को छाछ पीते समय विशेष सावधानी बरतनी चाहिए.

किडनी के मरीज

छाछ में पोटैशियम और फॉस्फोरस पाया जाता है, जो किडनी के मरीजों के लिए अच्छा नहीं है. इसलिए उन्हें या तो छाछ नहीं पीना चाहिए या कम मात्रा में पीना चाहिए.



ओवरईटिंग से होंगी ये बीमारियां

जब भी आप अपनी मनपसंद खाने की चीज देखते हैं तो आप खुद को रोक नहीं पाते हैं, और आप खाते ही जाते हैं। इसे ओवरईटिंग कहते हैं। ओवरईटिंग से न सिर्फ वजन बढ़ता है और भी कई समस्याएं हो जाती हैं। ओवरईटिंग से दिमागी व भावनात्मक तनाव भी पैदा होता है। आपके शरीर के कई भागों को भी नुकसान पहुंचता है



कैसे बचें ओवरईटिंग से

- जब आपको लगे कि आपका पेट भर गया है तो खाना बंद कर दें।
- जो भी खाने की चीज आपके सामने रखी हो उसे नहीं खाना चाहिए। जब आपका मन करे तभी खाएं।
- खाना बर्बाद होने की सोच कर ओवरईटिंग नहीं करें। आप खाने को रख दें फिर थोड़ी देर बाद भूख लगने पर खाएं।
- अगर आपको खाने के बाद मीठा खाने की आदत है तो स्वाद के लिए थोड़ा सा मीठा खाएं।
- स्नैक्स ज्यादा नहीं खाएं क्योंकि इससे आपकी भूख खत्म हो जाती है और आप ठीक से खाना नहीं खा पाते हैं।

मो जन हमेशा उतना ही खाना चाहिये, जितना आपकी बॉडी आसानी से हजम कर सके। ओवर ईटिंग करने से भी कई हेल्थ से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं जैसे, मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर आदि। ओवर ईटिंग को कंट्रोल करने के भी तरीके हैं, जो कि बहुत ही सरल हैं। आइये जानते हैं उनके बारे में

वजन बढ़ना व मोटापा

ओवरईटिंग का पहला लक्षण वजन बढ़ना व मोटापा होता है। वजन बढ़ने से कई और बिमारियां आपको जकड़ लेती हैं। जैसे शरीर की काम करने की क्षमता कम हो जाती है और आप जल्दी थकने लगते हैं।

एलर्जी

ओवरईटिंग से एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है। किसी भी चीज को ज्यादा खाने से उसके साइड इफेक्ट भी होते हैं। जैसे अंडा, दूध, मछली, सी फूड, अनाज से बनी चीज आदि को ज्यादा खाने एलर्जी हो सकती है।

ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना

कई चीजें ऐसी होती हैं जिनके ज्यादा खाने से कोलेस्ट्रॉल का खतरा बढ़ जाता है और इससे दिल का दौरा, हृदयघात जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मुंहासे की समस्या

ओवरईटिंग से मुंहासे की समस्या हो सकती है। जिन खाद्य पदार्थों में फैट ज्यादा होता है उनको खाने से मुंहासे की समस्या हो जाती है। गाय का दूध ज्यादा पीने से मुंहासे की समस्या होती है।

एसिडिटी की समस्या

ओवरईटिंग से एसिडिटी की समस्या भी हो सकती है। कई चीजें ऐसी होती हैं जिनके ज्यादा खाने से एसिडिटी हो सकती है। जैसे- संतरा, टमाटर, चॉकलेट आदि।

बुरी दुर्गंध की समस्या

ओवरईटिंग करने वालों के मुंह व शरीर से हमेशा

बुरी दुर्गंध आती है। जैसे रेड मीट खाने वालों को ओवरईटिंग से बचना चाहिए क्योंकि इसको खाने से बुरी दुर्गंध आती है।

किडनी की समस्या

जो लोग ज्यादा प्रोटीन खाते हैं और कम कार्बोहाइड्रेट लेते हैं उनको किडनी में पथरी की समस्या से जूझना पड़ता है। ज्यादा से ज्यादा पालक और चाय पीने से इस समस्या से निजात मिलती है।

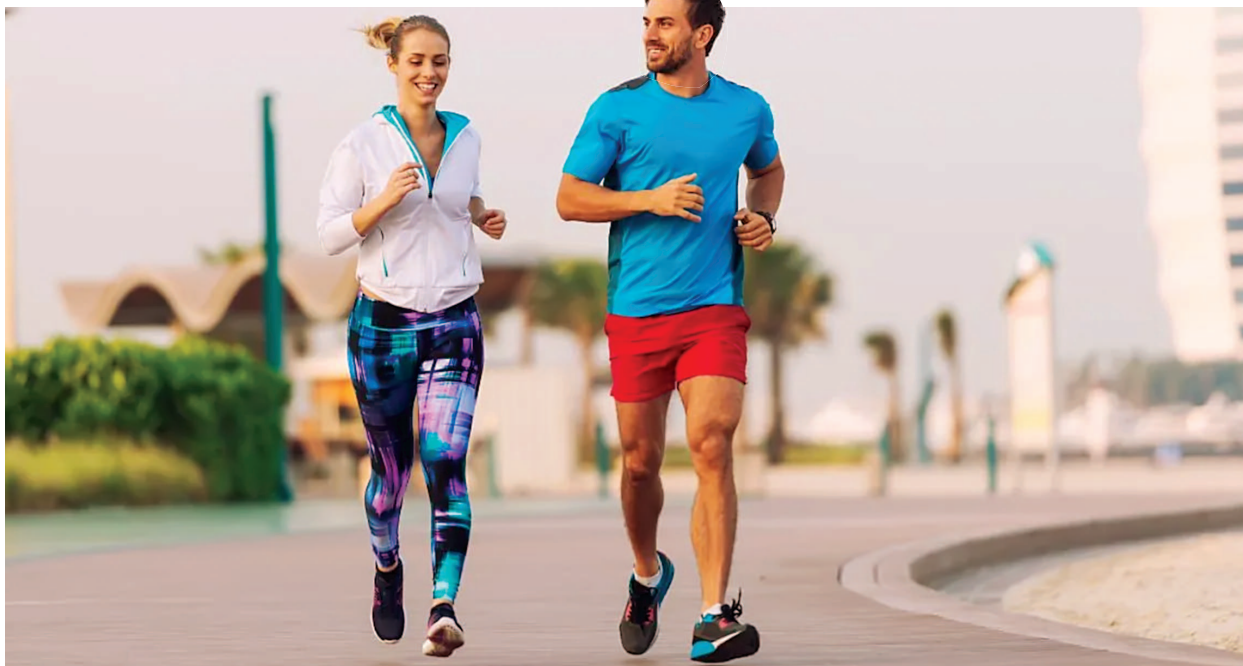
मूलने की समस्या

बुजुर्ग लोग बार बार फैट वाली चीजें या जिनमें ज्यादा मात्रा में कॉपर होता है वो खाते हैं। इन चीजों की ओवरईटिंग से याददाशत कमजोर होती है और दिमाग पर भी असर होता है।

सूजन की समस्या

अगर आप ज्यादा मीठी या नमकीन चीजों की ओवरईटिंग करते हैं तो सूजन की समस्या हो सकती है।

जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता



रो

जाना जॉगिंग करने के फायदों से आप अनजान नहीं होंगी। आपकी मांसपेशियों को टोन करना, शरीर को सही आकार में रखना और आपके मूड को बिल्कुल दुरुस्त रखना ये सब तो जॉगिंग के फायदे हैं ही, लेकिन इसके अलावा फिटनेस की इस गतिविधि में रोजाना घंटेभर का निवेश करने से आपको कार्डियोवेस्कुलर यानी हृदय संबंधी बीमारियों के होने का खतरा भी कम होता है। यही नहीं, जॉगिंग से आपको ढेर सारे सौंदर्य संबंधी और त्वचा से जुड़े कई तरह के फायदे भी होते हैं।

रक्त संचार बढ़ता है

दौड़ने से हमारे पूरे शरीर में रक्त संचार बढ़ जाता है और इसमें हमारी त्वचा की सतह भी शामिल है। इस रक्त संचार से आपकी त्वचा को अच्छी तरह ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाते हैं, जिससे त्वचा की कोशिकाएं सेहतमंद होती हैं और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत अच्छी तरह होती है। एक घंटे लंबी जॉगिंग के बाद आप खुद को आईने में देखेंगी तो अपनी ही त्वचा खुशनुमा और चमकभरी नजर आएगी।

सेल्युलाइट कम होता है

शरीर में यदि अधिक मात्रा में वसा कोशिकाएं यानी फैट सेल्स हों तो त्वचा पर सेल्युलाइट की अधिकता नजर आती है। नियमित रूप से दौड़ते रहने से मांसपेशियां टोन होती हैं और त्वचा में कसाव आता है, जिससे सेल्युलाइट में कमी आती है। कई बार तो नियमित रूप से दौड़ते रहने से सेल्युलाइट पूरी तरह यूं गायब हो जाता है, जैसे उसका कोई अस्तित्व था ही नहीं।

तनाव घटता है

वे लोग जो रोजाना जॉगिंग करते हैं, उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि अपने मूड को कैसे बेहतर बनाना है और अपने मन को कैसे आराम देना है। और इसीलिए वे जॉगिंग को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बना लेते हैं। जॉगिंग के तुरंत बाद आपके शरीर में सेरोटोनिन का प्रवाह बढ़ जाता है, जिससे तनाव कम होता है और खुशनुमा एहसास होता है। और ये बात तो सभी को पता है कि यदि आपका मन और शरीर स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो त्वचा अपनी दमक से इस खुशी का इजहार कर ही देती है।

मुहांसे कम होते हैं

मुहांसों और ब्लैकहेड्स का सबसे बड़ा कारण है त्वचा के रोमछिद्रों यानी पोर्स का बंद हो जाना। जॉगिंग के कारण बढ़े हुए रक्त प्रवाह और पसीने के आने की वजह से आपकी त्वचा के पोर्स खुल जाते हैं और इनमें जमा गंदगी, सीबम और जहरीले पदार्थ यानी टॉक्सिन्स बाहर निकल कर त्वचा की सतह पर आ जाते हैं। जब आप दौड़ रही हों तो त्वचा पर आए हुए पसीने को एक नर्म टॉवेल से पोंछ लें और पसीने को सोंखने वाला हेयर बैंड भी लगाए रखें, ताकि स्कैल्प से आने वाला पसीना आपके चेहरे पर न आए। जॉगिंग के बाद अपने चेहरे को किसी सौम्य क्लिंजर की सहायता से अच्छी तरह साफ करें।

बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं

जॉगिंग की वजह से शरीर में बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह न केवल आपके शरीर और त्वचा के लिए बेहतरीन होता है, बल्कि आपके बालों के लिए भी बहुत काम का होता है। जब आपके हेयर फॉलिकल्स में ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स का वितरण बढ़ता है तो इससे बाल मजबूत होते हैं और बालों के बढ़ने को गति भी मिलती है।

विचारों का ट्रैफिक कम कीजिए, सुंदर होगी जीवन यात्रा

3 वसरो की सुलभता के बावजूद ईमानदारी, अधिकार संपन्न होने पर भी विनम्रता, धनवान होने पर भी सरलता और क्रोध के समय भी शांत रहना सुखी जीवन का आधार है। क्रोध, बदले की भावना और अभिमान हमें धीरे-धीरे डुबो देते हैं। जब हम अपने भीतर इन बोझ को लेकर चलते हैं तो ये धीरे-धीरे हमारी ऊर्जा को खत्म कर देते हैं। लेकिन जैसे ही हम इन सब को छोड़कर अपने को हल्का करके आगे बढ़ते हैं, हमें अलौकिक शांति की अनुभूति होती है।

सड़कों पर जितना कम ट्रैफिक रहता है, यात्रा उतनी ही सुगम हो जाती है। इसी तरह अपने मन में विचारों के ट्रैफिक को जितना कम रखेंगे, जीवन यात्रा उतनी ही सुंदर और सरल होती जाएगी। अपने खिलाफ नफरत भरी बातें सुनकर भी मौन रहना और जवाब देने का हक वक्त को दे देना ही बुद्धिमानी है। आपके उत्कर्ष से अगर लोग आप पर हंसते हैं तो उसका कारण है कि हर दिन अपने लक्ष्य कि ओर बढ़ने के कारण आप उनसे बिल्कुल अलग हैं।

कहते हैं, संघर्ष के दिनों में अगर अलग-थलग पड़ गए हैं तो निराश न हों, क्योंकि सितारे भी अंधेरे में ही चमकते हैं। सफलता प्राप्ति की खुशी में शोर न मचाएं, गम बड़ी कच्ची नींद सोते हैं। जीवन की यह कड़वी और कठोर लेकिन सार्वभौमिक सच्चाई है कि जिंदगी उस वक्त भी नहीं रुकती जब हमारा दिल आहत होता है। हमारा मन थका हुआ होता है, जीवन बेपरवाह आगे बढ़ता रहता है और हमसे भी यही



अपेक्षा करता है कि हम भी उसके साथ-साथ चलते रहें।

न ठहरने का समय है, न ही घावों को भरने की फुर्सत, न ही खुद को समेटने का कोई चुपचाप कोना। दुनिया इंतजार नहीं करती, चाहे हम कितनी भी शिद्दत से एक पल के ठहराव की गुहार लगाएं। सफलता का अर्थ है अपने आप को सही स्थापित करना। किसी को गलत साबित करना सफलता नहीं है। मन की शांति के लिए हर चीज को समझने की कोशिश छोड़ दें। बहस करने की बजाय दूरियां बना लेना ज्यादा अच्छा होता है।

हम जिंदगी बिता देते हैं इस तलाश में कि

कितना और क्या पाना है - जबकि जो मिला है, जो पाया है उसका करना क्या है, यह भी नहीं जानते। घास के वे तिनके जो बेकार कूड़े-करकट में पड़े थे, नन्ही चिड़ियों के हुनर से आशियाने बन जाते हैं। हमें पक्षियों का कलरव सुनना है तो पिंजरा नहीं खरीदना, वृक्ष लगाने चाहिए। अपनी क्षमता और विवेक पर विश्वास रखें और उसी के अनुरूप काम करें। हर स्थिति में अपने किरदार की हिफाजत करनी है, क्योंकि जिंदगी के बाद यही याद किया जाता है। पुरुषार्थ करते समय सोचें कि हर एक बात हमारे ऊपर निर्भर है, इसके विपरीत जब हम प्रार्थना करें तो हमारी आस्था हो कि हर बात ईश्वर पर निर्भर है।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com sampurnalab

31 वर्षों का
विश्वास



9617770150

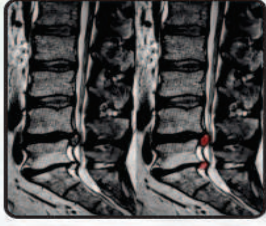
24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!

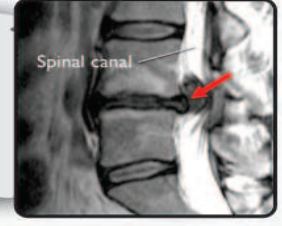


घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें



रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथिक उपचार से
स्पॉन्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में राहत संभव



आजकल रीढ़ की समस्याएं सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रहीं। आधुनिक जीवनशैली, लगातार घंटों बैठकर काम करने की आदत और शारीरिक गतिविधियों की कमी के चलते युवा वर्ग भी तेजी से स्लिप डिस्क और सर्वाइकल/लंबर स्पॉन्डिलाइटिस जैसी समस्याओं की चपेट में आ रहा है। इन जटिल स्थितियों में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी के वर्षों के अनुभव और समर्पित होम्योपैथिक उपचार से मरीजों को बिना सर्जरी राहत मिली है। होम्योपैथी न केवल लक्षणों को दूर करती है, बल्कि शरीर की स्वाभाविक उपचार क्षमता को सक्रिय कर जड़ से समाधान की दिशा में कार्य करती है।

**यदि आप भी पीठ, कमर या गर्दन के दर्द से पीड़ित हैं,
तो एक बार परामर्श अवश्य लें मो. 98935 19287**

होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन
रेडीक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन



ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजूला शर्मा,
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार)

एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी,



फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बस्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कॉम्प्लेक्स, जेन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।