

पृष्ठासन से कहे थकान को अलविदा

तिर्यक कटिचक्रासन और पृष्ठासन ऐसे ही आसन हैं जिन्हें साथ-साथ किया जा सकता है। इससे संतुलन बना रहता है और शरीर के हर अंग की मालिश भी हो जाती है।

- सांस भरें और फिर सीधे खड़े हो जाएं। यह पूरा एक चरण है। तीन बार इसका अभ्यास करना चाहिए।
- पेट में अल्सर, उच्च रक्तचाप, श्याटिका या स्लिप डिस्क की समस्या होने पर पृष्ठासन का अभ्यास नहीं करें।

ध्यान दें

पांच बार इस आसन का अभ्यास करें। श्याटिका या स्लिप डिस्क की समस्या होने पर आगे की ओर झुकने वाले आसन नहीं करें। तिर्यक कटिचक्रासन कंधे, पीठ और कमर की मांसपेशियों को व्यायाम देता है और उनकी शक्ति बढ़ाता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से कमर की जकड़न दूर होती है। शारीरिक और मानसिक तनाव कम करने में भी यह आसन सहायक है।



क्या है लाभ?

पृष्ठासन करने से पेट की मांसपेशियों में खिचाव आता है। इससे पेट के सभी अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है और स्फूर्ति आती है। नियमित अभ्यास से पीठ और कमर के हिस्से में रक्त का संचार बढ़ जाता है। पीठ और कमर की जकड़न दूर होती है। तंत्रिकाओं को ताकत मिलती है और ताजगी की अनुभूति होती है। साथ ही मानसिक संतुलन बढ़ता है।

कैसे करें?

- सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों में डेढ़ फुट का अंतर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूँथ लें। अब सांस भरें और दोनों बाजूओं को सिर के ऊपर लाएं।
- बाजू सीधा रखें। कलाई को पलटें ताकि हथेली का रूख आकाश की ओर रहे। अब सांस छोड़ते हुए कमर से आगे 90 डिग्री के कोण पर झुकें। सामने हथेली की ओर देखें। सांस बाहर रोककर रखें।
- अपने शरीर और बाजूओं को ज्यादा से ज्यादा दाईं ओर घुमाएं। इसी तरह बाईं ओर घुमाएं। सांस भरें और सीधे खड़े हो जाएं। अब सांस निकालते हुए हाथों को नीचे कर लें। यह एक पूरा चरण है।

आसन प्रयोग

- सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों में डेढ़ फुट का अंतर रखें। पैरों को समानांतर नहीं रखें। दोनों पैरों की अंगुलियों को थोड़ा बाहर की ओर मोड़ लीजिए।
- दोनों हाथों को नितम्ब के नीचे यानी जंघाओं के पिछले भाग पर सटाकर रखें। सांस भरें और सांस छोड़ते हुए घुटनों को थोड़ा मोड़ें। कमर से पीछे झुकते जाएं और हाथों को नीचे सरकाते जाएं।
- पीछे झुकते हुए अगर आप हाथों को घुटनों के पिछले भाग तक पहुंचा सकते तो बहुत अच्छा है। अभ्यास हो जाने पर आप अपने हाथ टखनों तक पहुंचा सकते हैं। लेकिन पीछे झुकने में जल्दबाजी नहीं करें और संतुलन बनाकर रखें।
- पृष्ठासन करने समय सिर को पीछे की ओर ढीला छोड़ दें। इस अवस्था में कुछ सेकंड रुकने का प्रयास करें।

पृष्ठासन

- नियमित अभ्यास से पैरों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

व्यक्तित्व से स्वभाव बनता है विनम्र या आक्रामक



आपका विनम्र या आक्रामक होना आपके व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। यह खुलासा एक नए सर्वे में हुआ है। न्यू साउथ वेल्स विश्वविद्यालय के सर्वेकर्ता पीटर बिरो कहते हैं कि अक्सर एथलीट्स या शारीरिक रूप से सक्रिय रहने वाले लोगों को आक्रामक और सामाजिक बताया जाता है जबकि सुस्त रहने वाले लोगों के बारे में कहा जाता है कि वे सामाजिक गतिविधियों के प्रति अनभिज्ञ रहते हैं या दबकू होते हैं। जर्नल 'ट्रेंड्स इन इकोलॉजी एंड इवोल्यूशन' के मुताबिक बिरो के नए अध्ययन में शरीर की चयापचय दर और व्यक्तित्व के बीच एक संबंध देखा गया है। चयापचय क्रिया में भोजन ऊर्जा में परिवर्तित होता है। इस सर्वे में मालूम हुआ कि विनम्र या आक्रामक होना चयापचय क्षमता से सम्बंधित होता है।

डैडफ से परेशान हैं अपनाएं ये नुस्खे...



खूबसूरत बालों की इच्छा तो हर किसी की होती है लेकिन बदलते मौसम में अगर ध्यान न दिया जाए तो आपके बालों को नजर लग सकती है रुसी की। सही समय पर अगर रुसी से बालों को न बचाया जाए तो ये आपके बालों के लिए बेहद खतरनाक भी साबित हो सकती है इसलिए अब हो जाइए तैयार अपने बालों की देखभाल करने के लिए। रेणुमी, काले और घने बाल की तमन्ना हर किसी को रहती है। बालों को सुंदर बनाए रखने के लिए लोग हजारों रूपए तक खर्च कर डालते हैं। कभी बालों का कलर बदलना तो कभी उसके लिए नए-नए प्रयोग करना। सुंदर बालों की चाहत रखने वाले अपनी इच्छा पूरी करने के लिए लगातार कुछ न कुछ करते रहते हैं। लेकिन इस दौरान लोग जिस खास बात का ध्यान नहीं देते हैं वो है बालों में जमने वाली रुसी। रुसी की वजह से देखते ही देखते बालों का हाल बुरा होने लगता है। बाल झड़ने लगते हैं और फिर आपकी चाहत साल दर साल गंजेपन में तब्दील होने लगती है।



विख्यात दार्शनिक इमर्सन ने कहा है-संसार को दुखमय बनाने वाली अधिकांश व्याधियां वाणी के विकार से उत्पन्न होती हैं। विश्व का इतिहास इसका साक्षी है कि गलत बातों ने गजब का कहर ढाया है इसीलिए कहा भी जाता है कि बाण का, तीर का घाव तो भर जाता है, लेकिन वाणी का घाव कभी नहीं भरता। महाभारत की पृष्ठभूमि में जो प्रधान कारण गिनाए जाते हैं, उनमें द्रौपदी द्वारा दुर्योधन को दिया गया यह ताना भी शामिल है कि-अंधे का पुत्र अंधा। वाणी के इस महत्व के कारण ही वेदों में ऋषियों ने वाणीगत व्यवहार के अमर सूत्र दिए हैं- सत्यं वद, प्रियं वद, मधुरं वद अर्थात् सत्य बोलें, प्रिय बोलें, मधुर बोलें। रोगी अथवा उनकी देखरेख करने वालों के लिए वाणी की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है। वेदों के ये तीन सूत्र ही इस समय में ऐसे लोगों सबसे विश्वसनीय साथी हो सकते हैं। दरअसल, रोगी शारीरिक कमजोरियों या दूसरे कारणों से बहुत जल्दी गुस्से में आ सकता है, वह बहुत जल्दी खीझ सकता है। इसलिए उनके प्रति देखरेख करने वालों की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। अतः उन्हें संवेदनशील होने के नाते सबसे पहले यह तय करना होगा कि किसी भी हालत में रोगी से भी निरर्थक वार्तालाप नहीं करें, जो कुछ कहें वह अर्थपूर्ण हो, कोई बात यदि वह पसंद नहीं करता तो उसे शालीनता से अस्वीकृत करें-चिढ़ कर, खीझ कर नहीं।

वाणी ही है सुख दुःख की वजह

हमारे जीवन में वाणी की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। वेदों के गूढ़ अर्थों से परिपूर्ण सूत्र ही कठिन समय में आपके सबसे विश्वसनीय साथी हो सकते हैं। देखा जाए तो अक्सर लोगों की शारीरिक कमजोरियों या दूसरे कारणों से बहुत जल्दी गुस्सा आ सकता है, इन व्याधियों की वजह से आप बहुत जल्दी खीझ सकते हैं। इसलिए रोज सुबह जब आप अपनी दिनचर्या तय करते हैं, तब सबसे पहले यह तय करें कि किसी से भी निरर्थक वार्तालाप नहीं करेंगे, जो कुछ कहेंगे वह अर्थपूर्ण होगा, कोई बात यदि पसंद नहीं आएगी तो उसे शालीनता से अस्वीकृत करेंगे-चिढ़ कर, खीझ कर नहीं।

घर में रोगी के और सगे-संबंधी हो सकते हैं, वे उनसे तरह-तरह के सवाल, जिज्ञासाएं कर सकते हैं। यदि वे बच्चे हैं तो जाहिर है कि वे नहीं जानते कि अस्वस्थ व्यक्ति की मनोदशा क्या है, इसलिए वे किसी भी वक्त कुछ भी पूछ सकते हैं। ऐसे में रोगी के हितैषी होने के नाते आपकी ही करतारी है कि आप तो उनकी बातों का

कैसा रुख देते हैं और क्या जवाब दें, जिससे अनावश्यक तनाव न उत्पन्न होने पाए। यदि आप उनके मनोभाव को समझकर उनकी बातों का रोचक ढंग से जवाब देने की कोशिश करते हैं तो रोगी के साथ साथ ये बच्चे भी आपके मुरीद बन जाएंगे, आप इनकी जरूरत बन जाएंगे। यदि आपने ऐसा करने के बजाय उनकी

जिज्ञासाओं के प्रति उपेक्षा का रवैया अपनाया या उन्हें झिड़कने की कोशिश की तो आपको दोहरी मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। रोगग्रस्त व्यक्ति के परिजन होने के नाते इस माहौल का असर सिर्फ बच्चों और आप तक सीमित नहीं रहता है, बल्कि प्रायः यह फैलते हुए आपके दूसरे रिश्तों को भी अपने घेरे में ले लेता है, क्योंकि आखिर ये सभी रिश्तेदार आपके ही परिवार का अहम हिस्सा होते हैं। शुरू-शुरू में आपके अपने इन बातों को नजरअंदाज कर सकते हैं, लेकिन हर बात की एक सीमा होती है। यदि आपका कड़ा बर्ताव या बातचीत का ढंग नकारात्मक ही बना रहा तो एक दिन वे भी आपसे ऐसी बात कह सकते हैं, जो शायद आपको अच्छी न लगे। यह भी देखने में आता है कि गंभीर बीमारियों से ग्रस्त रोगियों में से बहुत से लोग प्रायः नकारात्मक व्यवहार करने लगते हैं और ऐसी बातें करते हैं जिन्हें दूसरे लोग अशुभ मानते हैं, जैसे- अब अपना तो क्या, चार दिन के मेहमान हैं, अब तो ऊपर वाले के बुलावे का इंतजार है, जब बुला ले। वास्तविकता में जीवन और मृत्यु सब ईश्वर के हाथ में हैं, इसलिए ऐसी बातें करने वालों

को ढांडस बंधाएं। उन्हें भरोसा दिलाए कि जब तक जीवन है, तब तक जीवन की ही बात होनी चाहिए, जीवन की ही चर्चा करनी चाहिए। जहां तक मौत का सवाल है तो आप नहीं चाहेंगे, तब भी जब उसे आना है वह आ जाएगी। ऐसे में उसकी चर्चा कर, उनकी खुशियां बताकर बातों को शालीनता से पाजिटिव पुट देना सार्थक पहल होगी। माहौल को बोलिबल बनने से बचाएं। दरअसल, पूरी जीवंतता आपकी वाणी में भी मुखर होनी चाहिए। अपनी वाणी को रूग्ण की खुशी का कारण बनाएं, तकलीफ का नहीं। कोशिश करें कि आपकी वाणी मधुर हो और उसमें मनोविनोद भी शामिल हो। यदि आपकी वाणी में रस छलकेगा तो आप कठिन क्षणों से आसानी से पार पा लेंगे। इसी अनुपात में आप देखेंगे कि आपके परिवार की तकलीफें भी कम होती जाएंगी, क्योंकि जब आप अच्छा बोलेंगे, अच्छे ढंग से बोलेंगे तो आपको इसका प्रतिसाद भी वैसा ही मिलेगा। वैसे भी आज की आपा-वापी भरी जिंदगी में लोगों के बोलने का ढंग भी तनावग्रस्त हो गया है। इसलिए वाणी के महत्व को समझें और उसे बुद्धिमानी से उपयोग करें।



यदि आपको कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करना है तो अखरोट और बादाम जैसी सूखी मेवा खूब खाएं। एक नए अध्ययन में स्पष्ट हुआ है कि इससे रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है।



हृदय संबंधी बीमारियों के खतरों को कम करने और रक्त में लिपिड (वसा व कोलेस्ट्रॉल) का स्तर कम करने की अखरोट, बादाम व मूंगफली जैसी सूखी मेवा की पोषण संबंधी अद्वितीय विशेषताओं के चलते इन पर ज्यादा अध्ययन किया जा रहा है। इस तरह की सूखी मेवा में पौधों के प्रोटीन, वसा (खासकर असंतृप्त वसा अम्ल), खाने योग्य रेशे, खनिज, विटामिन

और एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोस्टेरॉल जैसे अन्य योगिकों की मात्रा अधिक होती है। कैलिफोर्निया के लोमा लिंदा विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ता जोएन सैबेटी और उनके साथियों ने सात देशों के कोलेस्ट्रॉल की उच्च मात्रा व कोलेस्ट्रॉल की सामान्य मात्रा वाले 583 स्त्री-पुरुषों को 25 परीक्षणों में खाने के लिए अखरोट देने

यदि कम करना हो कोलेस्ट्रॉल का स्तर...

के बाद इन परीक्षणों में प्राप्त प्राथमिक आंकड़ों का अध्ययन किया था। इन सभी परीक्षणों में लोगों को दो समूह में बांटा गया था। एक समूह के लोगों को खाने के लिए अखरोट नहीं दिया गया, जबकि दूसरे समूह को अखरोट दिया गया। अध्ययन में शामिल लोगों को लिपिड की मात्रा कम करने के लिए कोई दवा नहीं दी गई थी। अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों ने प्रतिदिन औसतन 67 ग्राम अखरोट का सेवन किया था। इसके बाद उनमें कोलेस्ट्रॉल की सांद्रता में 5.1

प्रतिशत की कमी, कम-घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (खराब कोलेस्ट्रॉल) में 7.4 प्रतिशत की कमी और उच्च-घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) के स्तर में 8.3 का बदलाव देखा गया। अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि अखरोट, बादाम या मूंगफली के सेवन से होने वाला असर इन सूखी मेवाओं की ली जाने वाली मात्रा पर निर्भर करता है और सभी प्रकार की सूखी मेवाएं रक्त में मौजूद लिपिड के स्तर पर समान प्रभाव डालती हैं।

