









# पवनमुक्तासन से दूर होती है गैस की समस्या

पवन मुक्तासन में पाचन क्रिया में उत्पन्न होनेवाली और आंतों की सारी वायु बाहर निकली जाती है। इसलिए इसे पवन मुक्तासन कहते हैं। यह आसन दो प्रकार से किया जाता है।

## आसन से इन रोगों में लाभ

पवन मुक्तासन से मांसपेशियां और मेरूदंड (रीढ़ की हड्डी) मजबूत होते हैं। यह फेफड़े और हृदय के विकारों को दूर करता है। यह आसन शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।

इस आसन से खून के बहाव की गति तेज होती है तथा आलस्य दूर होता है। यह आसन वायु को शरीर से मुक्त करता है। इससे पेट की चर्बी कम होती है और कब्ज, एसिडिटी व पेट के सभी रोग ठीक होते हैं। इसको करने से पेनक्रियाज सक्रिय होता है, शरीर की जकड़न, तनाव, थकान तथा सांस के रोग दूर होते हैं। यह आसन बवासीर को दूर करता है तथा एक गिलास पानी पीकर सुबह इसे करने से शीघ्र सही से होता है।

विधि 1 - इस आसन में सबसे पहले चटाई पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों को सीधे सामने की ओर फैलाकर रखें। अब अपने दाहिने पैर को घुटने से

मोड़कर सिर की ओर लाएं और अपने दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा कर उसके बीच में घुटनों को रखें। अब धीरे-धीरे घुटनों को जितना संभव हो मुंह की ओर लाएं और अपने सिर को फर्श से ऊपर उठा कर घुटने से नाक छूने की कोशिश करें। इस स्थिति में 2 मिनट तक रहें। आखिर में सांस अंदर खींच कर सिर व पैरों को सामान्य स्थिति में लाकर सांस छोड़ें। यह प्रक्रिया बायें पैर से भी करें। दोनों पैरों से यह क्रिया 10-10 बार करें।

विधि 2 - इस आसन को दोनों पैरों से भी कर सकते हैं। इसके लिए अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर सिर की ओर लाएं तथा दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा कर हाथ के बीच में घुटनों को रखें। अब घुटनों को हाथों के सहारे ऊपर खींचें और सिर को ऊपर उठा कर घुटनों को नाक में लगाने की कोशिश करें। कुछ समय तक इस स्थिति में रहने के बाद सांस लेते हुए पैरों व सिर को सीधा कर सांस को छोड़ें। इस तरह इस क्रिया को 3

बार करें।  
सावधानी - इस आसन को आराम से करें तथा पहले दिन जितना संभव हो उतना ही घुटनों को सिर के पास ले जाएं। जिन लोगों को कमर व गरदन में दर्द की शिकायत हो उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

विशेष - मोटे पेटवाले व्यक्तियों को पवन मुक्तासन करने में परेशानी हो सकती है। शुरु में घुटने नाक या टोड़ी पर न लग सके, तो ऐसी स्थिति में घुटनों को सिर के जितना करीब ले जा सकें, ले जाएं। तब इसे करने में आसानी होगी।

वर्तमान में अनियमित खान-पान, फास्ट फूड इत्यादि के अत्यधिक सेवन से गैस की समस्या आम हो गयी है। इसके अलावा पेट की दूसरी समस्याओं में भी वृद्धि हुई है। प्रतिदिन पवनमुक्तासन के अभ्यास से पेट की इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।



## ठंडे रहिए स्वस्थ रहिए

हाल ही में मेलबर्न में हुए एक शोध में शोधकर्ताओं ने पाया कि ठंडे वातावरण में रहने से आप स्वस्थ रह सकते हैं। ठंडा वातावरण ब्राउन फैट्स की वृद्धि को बढ़ावा देता है जो मधुमेह और मोटापे जैसी बीमारियों से बचाता है। लोगों में ब्राउन फैट्स का घटना या बढ़ना उनके व्यापक वातावरण पर निर्भर करता है। जहां ठंडा वातावरण इन फैट्स को बढ़ावा देता है, वहीं गर्म वातावरण इन्हें नष्ट करता है।

पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि जिन लोगों में ब्राउन फैट्स की मात्रा अधिक होती है वे दुबले होने के साथ ही मंद रक्त शर्करा भी होता है।

ऑस्ट्रेलिया के गारवन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च के एंडोक्राइनोलॉजिस्ट पॉल ली ने कहा, %अभी तक इस शोध से पहले यह अज्ञात था कि किसी मनुष्य में ब्राउन फैट्स की मात्रा को परिवर्तित किया जा सकता है या नहीं। हमने पाया कि शीत माह ब्राउन फैट्स को 30 से 40 फीसदी तक बढ़ा सकता है। शोधकर्ताओं ने पांच स्वस्थ व्यक्तियों को चार माह के निर्धारित तापमान में रखा जिसकी सीमा 19 डिग्री सेल्सियस से 27 डिग्री सेल्सियस तक रखी गयी। दिनभर सामान्य जीवन व्यतीत करने के बाद वे रात में 10 घंटे तापमान नियंत्रित कक्ष में रहते थे। इसमें पाया गया कि ग्रीष्म माह में ब्राउन फैट्स घटे और शीत माह में बढ़े।

%इंसुलिन संवेदनशीलता और ब्राउन फैट्स की बढ़ोतरी में सुधार क्षीण ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के उपचार में कई नए आयाम खोलेंगे। वहीं दूसरी ओर, समकालीन समाज में व्यापक गर्माहट से थोड़ी-बहुत ठंडक की कमी से ब्राउन फैट्स के निर्माण में क्षति आ सकती है एवं मोटापे और मेटाबोलिक गड़बड़ी में सहयोग कर सकता है।

# जामुन में है बड़ा दम

आजकल क मोसम म मिलन वाल जामुन का रग न सिर्फ देखने म बढ़िया होता है, बल्कि यह स्वाद और सेहत से भी भरपूर होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। जामुन के सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। यह पाचन तंत्र के लिए भी लाभकारी है। खास बात यह है कि डायबिटीज वाले लोग भी इसका सेवन कर सकते हैं।

- ▶ जामुन में फ्लेवोनॉइड्स, फेनॉल्स, प्रोटीन और कैल्शियम भी पाया जाता है, जो सेहत के लिए लाभकारी होता है।
- ▶ इसमें कैरोटीन, आयरन, फोलिक एसिड, पोटेसियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और सोडियम भी पाया जाता है।



स यह शुगर का लेवल मटेन रखता है।  
▶ बहुत कम लोगों को यह मालूम होगा कि जामुन में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।  
▶ लूकोज और फक्टोज के रूप में मिलने वाली शुगर शरीर को हाईड्रेट करने के साथ ही कूल और रिफ्रेश करती है।  
▶ जामुन में फाइब्रोमिकल्स भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।  
▶ अगर आपको कमजोरी महसूस होती है या आप एनीमिया से पीड़ित हैं तो जामुन का सेवन आपके लिए फायदेमंद रहेगा।  
▶ जामुन का सिरका बनाकर बराबर मात्रा में पानी मिलाकर सेवन करने से यह न केवल भूख बढ़ाता है, बल्कि कब्ज की शिकायत को भी दूर करता है।  
▶ यदि आप अपने चेहरे पर रौनक लाना चाहती हैं तो जामुन के गूदे का पेस्ट बनाकर इसे गाय के दूध में मिलाकर लगाने से निखार आता है।

▶ यदि आपको एसिडिटी की समस्या रहती है तो काले नमक में भुना जीरा मिलाकर पीस लें। फिर इसके साथ जामुन का सेवन करें। एसिडिटी की समस्या दूर हो जाएगी।  
▶ यदि आपका बच्चा बिस्तर गीला करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्मच दिन में दो बार पानी के साथ पिलाएं। बस एक बात का ध्यान रखें कि कभी भी खाली पेट जामुन का सेवन न करें। न ही कभी जामुन खाने के बाद दूध का सेवन करें। साथ ही अधिक मात्रा में भी जामुन खाने से बचें। अधिक खाने पर यह नुकसान भी करता है।

## हेल्दी लाइफ

### व्यायाम घटाता है कैंसर का खतरा

एक्सरसाइज करने से न केवल हमारा शरीर और मन फिट रहता है, बल्कि हमें कई बीमारियों से भी मुक्ति मिलती है। यह शरीर को स्वस्थ रखने का एक आसान तरीका है। इससे हमारे शरीर का हर अंग स्वस्थ रहता है। एक्सरसाइज से कई बार कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है।

#### एक्सरसाइज से इनका खतरा होता है कम

पाचन ग्रंथी का कैंसर - एक्सरसाइज करने में कोताही बरतनेवाले लोगों में पाचन ग्रंथी का कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। पाचन ग्रंथी एंजाइम पैदा करती है, जो भोजन को पचाने और हार्मोन के लिए लाभदायक होते हैं। इससे शरीर में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। जीवनशैली में परिवर्तन के कारण रक्त में प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है और इससे पैक्रियाटिक कैंसर होने का खतरा पैदा हो जाता है। इसमें वजन को नियंत्रित रखना अहम है।



आंत का कैंसर - जो लोग शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय रहते हैं, उनमें दूसरों की तुलना में आंत के कैंसर का खतरा 40 प्रतिशत कम रहता है। रनिंग व साइकिलिंग से इसे कंट्रोल कर सकते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर - दिनभर एक ही जगह काम करना भले ही आपको पसंद हो, लेकिन इससे प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे लोगों में अधिक सक्रिय लोगों के मुकाबले प्रोस्टेट कैंसर का खतरा 30 प्रतिशत अधिक होता है।

विभिन्न प्रकार के एक्सरसाइज इस बीमारी से आपका बचाव कर सकते हैं। प्रतिदिन एक घंटा टहलने से या साइकिल चलाने से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा 14 प्रतिशत तक कम हो जाता है। प्रतिदिन व्यायाम जरूर करें।

है जिससे धमनियों में ब्लॉकज नहीं हो पाता।

नहीं है कोई साइड इफेक्ट शोधकर्ताओं का दावा है कि इस दवा के सेवन से दिल के मरीजों को किसी तरह का साइड इफेक्ट नहीं होगा। यह शोध



एक्सपेरिमेंटल बायोलॉजी एंड मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ता डॉ. एस थॉमस चर्चते हैं कि इससे प्रचलित एलोपैथिक दवाओं की तरह साइड इफेक्ट्स नहीं होंगे। साथ ही, कम कीमत के कारण इसका उपलब्धता भी आसान होगी। वैज्ञानिकों ने चूहों पर सफलता के बाद दिल के रोग से गंभीर हालत में पहुंच चुके जानवरों पर शोध की तैयारी कर रहे हैं, इसके बाद ही वे इसे बाजार में उतारने की प्रक्रिया में शामिल होंगे।

## बिस्तर पर जाने के बाद कभी न सोचें ये बातें

रात में बिस्तर पर लेटकर दिन भर की बातें सोचते हैं पर सोचते-सोचते नींद ही नहीं आती है तो इसकी वजहें आपकी कुछ गलत आदतें हो सकती हैं।

अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि बिस्तर पर लेटकर आप इन बातों को न ही सोचें।

### आपका जरूरी मेल

दिन भर दफ्तर के जरूरी काम से संबंधित ईमेल अगर आपकी नींद उड़ा रहा है तो खुद को इस बारे में सोचने का मौका ही न दें।

कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि जरूरी ईमेल, फेसबुक अपडेट आदि चेक करने वाले लोगों की नींद सबसे अधिक प्रभावित होती है।

तो कम से कम बिस्तर पर पड़ते वक आप मेल और अपडेट के बारे में सोचना ही छोड़ दें जिससे इन्हें चेक करने का मन करे।

### किसी झगड़े के बारे में



अगर दिन में बॉस की फटकार मिली है या साथी से किसी बात पर नोकझोंक हो गई है तो इसे सोने से पहले कतई न सोचें।

यूनिवर्सिटी ऑफ मसाच्युसेट्स के शोधकर्ताओं की मानें तो झगड़ा व तनाव को बातें सोचने के कारण नींद अधिक प्रभावित होती है और स्ट्रेस लेवल बढ़ता है।

### क्या-क्या करना है

सोने से पहले अगले दिन की तैयारी यकीनन

अच्छी बात है लेकिन क्या-क्या करना है इसकी चिंता करने की आपकी आदत नींद पर भारी पड़ सकती है। 2013 में टोरंटो में हुए एक सम्मेलन में अगले दिन के तनाव को नींद न आने की बड़ी वजह माना गया है।

### गैस्ट्रिक से परेशान हैं तो इस 7 उपायों से मिलेगा आराम

रूटीन या खानपान में जरा सी गड़बड़ गैस्ट्रिक समस्याओं को बढ़ा सकती है। ऐसे में गैस्ट्रिक समस्याओं से निजात के लिए कुछ घरेलू उपाय मददगार हो सकते हैं।

अगर आपको अक्सर इस तरह की समस्याएं होती हैं तो सैर और व्यायाम के साथ इन घरेलू उपायों को रूटीन में शामिल करने से आपको आराम मिल सकता है।

### गुनगुना पानी

गुनगुना पानी पीने से न सिर्फ पाचन ठीक होता है बल्कि यह अपच से होने वाले पेट दर्द में भी आराम पहुंचाता है। गैस्ट्रिक की समस्या अधिक हो तो गर्म पानी में अज्वाइन या जीरा खौलाकर पीने से भी तुरंत आराम मिलता है।

## मसालों से बनी दवा नियंत्रित करेगी हाई बीपी

हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए बड़ी ख़ुशख़बरी है। हाल में वैज्ञानिकों ने भारतीय मसालों से ऐसी दवा तैयार की है जिसकी मदद से वे हाइपरटेंशन के उपचार का दावा कर रहे हैं। इकोनॉमिक टाइम्स में प्रकाशित खबर के अनुसार, श्री रामचंद्र यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने चेन्नई में वैज्ञानिकों ने चूहों पर इस दवा का इस्तेमाल करके अपने प्रयोग में सफलता हासिल की है।  
**मसालों से तैयार है यह दवा**  
वंथामरई चूर्णम नामक यह दवा ग्रेवी, कढ़ी और रसम में इस्तेमाल होने वाले मसालों से तैयार की गई है। इसमें इलायची, अदरक, जीरा, लंबी काली मिर्च, सफेद कमल की पत्तियां और विभिन्न दक्षिण भारतीय मसालों को इस्तेमाल किया गया है।  
मसालों से बनी इस दवा में दहहूर नामक एंजाइम है जो नाइट्रिक ऑक्साइड का स्तर बढ़ाता





