

गैस से परेशान हैं तो करें पवनमुक्तासन

लगातार बैठ कर काम करने और खाना-पानी लेने में जरूरी सावधानी नहीं बरते जाने के कारण गैस की समस्या आज आम हो गई है। इससे बचाव जरूरी है और कुछ यौगिक क्रियाओं का अभ्यास भी।

आजकल के मशीनी युग की भागदौड़ से गैस की शिकायत एक आम समस्या बन गई है। हालांकि गांवों में भी इस समस्या से पीड़ित लोगों की संख्या कम नहीं, लेकिन शहर में रहने वाला प्रायः हर व्यक्ति गैस की परेशानी से पीड़ित है।

क्या होता है इस रोग में

इस रोग में डकारें आना, पेट में गैस भरने से बेचैनी, घबराहट, छाती में जलन, पेट में गुड़गुड़ाहट, पेट व पीठ में हलका दर्द, सिर में भारीपन, आलस्य व थकावट तथा नाड़ी दुर्बलता जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। इसका प्रमुख कारण असंयमित तथा अनियमित जीवनशैली, आरामतलबी, धूम्रपान, मानसिक तनाव, चिंता व शोक में डूबे रहना आदि हैं।

इससे मुक्ति का क्या है उपाय

यौगिक जीवनशैली तथा यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से इस समस्या का

स्थायी समाधान संभव है। इस समस्या के समाधान हेतु कुछ यौगिक क्रियाओं का अभ्यास जरूरी है।

आसन

गैस की समस्या से निपटने में महत्वपूर्ण

आसन हैं - पवनमुक्तासन, शशांकासन, भुजंगासन, धनुरासन, मरकटासन, सर्वांगासन, व्याघ्रासन, बजासन, सुसंबज्जासन आदि। यदि पवनमुक्तासन की पांच से दस आवृत्तियों का प्रतिदिन अभ्यास किया

जाए तो इस समस्या से पूरी तरह मुक्ति पाने में मदद मिलती है।

पवनमुक्तासन की अभ्यास विधि

पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं। दाएं पैर को घुटने से मोड़ें। इस घुटने को दोनों हाथों से पकड़ कर छाती की ओर लाएं। इसके बाद सिर को जमीन से ऊपर उठा कर प्रयास करें कि नाक घुटने को स्पर्श

यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। इसके बाद इस क्रिया को दोनों पैरों से एक साथ करें। यह पवनमुक्तासन की एक आवृत्ति है। इसके बाद तीन-चार चक्रों का अभ्यास प्रारंभ में करें। इसके बाद इसे बढ़ा कर 10 चक्रों तक ले जाएं।

धनुरासन भी है जरूरी

पवनमुक्तासन के अभ्यास के बाद धनुरासन का अभ्यास अवश्य करें। इसमें पेट के बल जमीन पर लेट कर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ लें। दोनों पैरों के पंजों को हाथों से पकड़ कर घुटने, जांघों, सिर एवं छाती को

कैसा हो आहार

भूख लगने पर ही सादा, सुपाच्य व प्राकृतिक भोजन करें। मूली, बथुआ, करेला, मेथी, अदरक, नींबू, पालक, आंवला, टिंडा, हरा धनिया अधिक सेवन करें। आलू, मटर, गोभी, अरबी, सेम, चना, उड़द, गरिष्ठ एवं तली-भुनी चीजों का सेवन कम से कम करें।

अन्य उपाय

प्रतिदिन कोई न कोई व्यायाम करने की आदत बनाएं। सैर करना या तैरना सरल व्यायाम है।

भोजन के साथ अधिक मात्रा में पानी न पिएं। भोजन जल्दी-जल्दी बिना चबाये न निगलें।

सुबह-शाम के भोजन के बाद छोटी हरड़ मुंह में डाल कर चूसें।

आधा चम्मच अजवाइन में चुटकी भर काला नमक मिला कर भोजन के बाद चबाएं और गुनगुना पानी पिएं।

प्रतिदिन रात्रि में जल्दी सोकर पूरी नींद लें। प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करें।

जरूरत महसूस हो तो किसी डॉक्टर से मिलने से न हिचकें।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



करे, किन्तु किसी भी प्रकार की अधिकतान करें। इस स्थिति में आरामदायक अवधि तक रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

जमीन से ऊपर उठाएं। इस स्थिति में आरामदायक समय तक रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ। यह धनुरासन है।

मस्ती की मस्ती, शॉपिंग की शॉपिंग

मौका दिवाली हो, भाई दूज का या छठ पूजा का, शॉपिंग करना तो बनता ही है। ऐसे में अगर शॉपिंग के साथ-साथ मस्ती का पुट भी जुड़ जाए तो क्या कहने! इस मौसम में आपको तलाश होगी शॉपिंग के कुछ ऐसे अड्डों की, जहां आप त्योहारों के लिए कुछ खास खरीदारी भी कर पाएं और साथ में मस्ती भी। शॉपिंग के ऐसे अड्डों के बारे में बता रही हैं करुणा कृति

त्योहारों में शॉपिंग का मजा ही कुछ और होता है। एक तरफ जहां हमें परिवार के साथ कुछ पल बिताने का मौका मिल जाता है, वहीं दूसरी तरफ अपनी पसंद की चीजें खरीदने का लुप्त भी। और तो और बजट की चिंता भी हमें यह मजा लूटने से रोक नहीं पाती। साल का यही दौर तो है,

जब हम अपने और अपने घर के लिए जम कर शॉपिंग करने दिल्ली के लोकप्रिय बाजारों का रुख करते हैं। कभी चांदनी चौक में पारंपरिक लिबास पहन कर शान से घूमते हैं, कभी दिल्ली हाट में घर की सजावट की चीजें हमें आकर्षित करती हैं, तो कभी पालिका बाजार से अपनी मनपसंद चीजियां और आउटफिट मनचाही कीमत पर पाकर खुश हो लेते हैं। शॉपिंग ही तो ऐसी चीज है, जिसके लिए जितना समय निकालो, मन ही नहीं भरता और इसलिए हम शॉपिंग के नए ठिकानों की तलाश में रहते हैं।

आपकी इसी मुश्किल को आसान बनाने के लिए हम लाएं हैं जानकारी शॉपिंग के उन अड्डों की, जहां आप त्योहारों के

लिए अपनी मनपसंद चीजें तो खरीद पाएंगे ही, साथ ही घूमने-फिरने का भरपूर मजा भी ले पाएंगे।

दिल्ली हाट का दीप उत्सव

अगर शॉपिंग के मामले में दिल्ली हाट आपकी सबसे पसंदीदा जगह है तो फिर खुश हो जाइए, क्योंकि दिवाली के खास मौके पर यहां दीप उत्सव चल रहा है, जिसमें नई चीजें और कई नए फोक शो देखने को मिलेंगे। यहां पर आप मिट्टी के लैंप, पानी में तैरती हुई रंगीन मोमबत्तियां, लक्ष्मी-गणेश जी की आकर्षक मूर्तियां और अपनों को देने के लिए गिफ्ट भी खरीद सकते हैं। आप थक जाएं तो आप वहां कलाकारों के गीत और डांस को देख कर थकान मिटा सकते हैं।



रक्त चाप नियंत्रित रखने में फायदेमंद है पालक

आज के प्रतिस्पर्धी युग में मनुष्य कई तरह की आधुनिक बीमारियों का शिकार आसानी से हो जाता है। काम का बोझ, अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थकारी खान-पान उसे तनाव और थकान से ग्रसित कर देते हैं। बढ़ता तनाव कई तरह की बीमारियां लाता है।



इनमें से ब्लड प्रेशर प्रमुख रोग है। ऐसे में अपने खान-पान से ब्लड प्रेशर को कम रखा जा सकता है। अगर हम अपनी डाइट में कुछ खास चीजों को शामिल करें, तो ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखा जा सकता है। सोयाबीन में काफी ज्यादा मात्रा में पोटेसियम होता है।

इसलिए वह शरीर में खून के दबाव को बढ़ने से रोकने में मदद करता है। पालक की पत्तियों में मैग्नीशियम और पोटेसियम पाया जाता है। यह दोनों ही शरीर में ब्लड प्रेशर लेवल को सामान्य बनाए रखने और कम करने का काम करते हैं। इसलिए अपनी डाइट में जितना हो सके, पालक शामिल करें। इसके अलावा नाश्ते में केला का सेवन करना भी लाभकारी है। नाश्ते या शाम को एक केला जरूर खाएं। इससे आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहेगा। स्किन्डूध में कैल्शियम, पोटेसियम और विटामिन डी होता है, जो मिलकर ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करते हैं और आपको स्वस्थ रखते हैं।

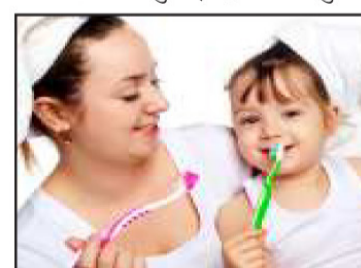
स्वस्थ, स्वच्छ एवं चमकते दांतों के लिए छोटे-छोटे नुस्खे

अच्छी मुस्कान में आपके दांतों का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। स्वच्छ एवं चमकते हुए दांत आपकी मुस्कान को और खूबसूरत बना देते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि बिना महंगे दंत चिकित्सकों से उपचार कराए बगैर कुछ सामान्य दैनिक आदतों को अपनाकर आप अपने दांतों की चमक को बरकरार रख सकते हैं।

प्रतिदिन दांतों को ब्रश से साफ करना, रोजमर्रा के भोजन में चीनी की मात्रा में कटौती करके और शराब तथा धूम्रपान को कम करके आप अपने दांतों को लंबे समय तक स्वस्थ और चमकदार रख सकते हैं।

एक वेबसाइट ने लंदन के पुरस्कार

प्राप्त दंत चिकित्सक के हवाले से दांतों को स्वस्थ रखने के कुछ ऐसे ही सामान्य नुस्खों



का जिक्र किया है।

-प्रत्येक दो या तीन महीने पर या जब ब्रश के रेशे फैल जाएं तो अपना टूथब्रश बदल दें। इलेक्ट्रिक ब्रश का इस्तेमाल भी काफी लाभकारी हो सकता है।

-दिन में दो बार ब्रश करने की आदत

डालें। कुछ खाने के तुरंत बाद ब्रश न करें। ब्रश करते वक्त जीभ को भी साफ करना न भूलें।

-दांतों को चमकदार रखने के लिए टूथपेस्ट के साथ हल्के व्हाइटनर का प्रयोग करें। दांतों की चमक बढ़ाने वाला कोई उपचार अपनाते से पहले अपने दंत चिकित्सक से जरूर परामर्श कर लें। भोजन में चीनी की मात्रा को कम करें।

-धूम्रपान छोड़ दें।

-शराब का सेवन कम कर दें।

-दांतों में किसी तरह की परेशानी को लापरवाही से न लें। हर छह महीने पर अपने दांतों का चिकित्सकीय परीक्षण करवाएं (चिकित्सक के परामर्श के अनुसार)।