

# सुखासन मुद्रा में बैठकर क्यों खाना चाहिए खाना



## क्या है सिद्धासन

सिद्धासन ऋषि मुनिया, तपस्वियों द्वारा ध्यान लगाने के लिए किया जाता है। इस आसन को करने से शरीर और मन दोनों को बहुत फायदा होता है। योग विज्ञान के अनुसार, ध्यान लगाने के लिए यह आसन बहुत शक्तिशाली है। इसे करने से न केवल शरीर की मुद्रा में सुधार होता है, बल्कि रीढ़ की हड्डी को भी बहुत फायदा पहुंचता है।

वजन घटाने का मतलब केवल एकससाइज या किसी स्पेशल डाइट को फॉलो करना नहीं होता, बल्कि यह संपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करने और कुछ अच्छी आदतों का पालन करने से जुड़ा है। दिलचस्प बात ये है कि वजन घटाना इस बात पर पूरी तरह से निर्भर करता है कि आप अपना खाना कैसे खाते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, खाने के दौरान फर्श पर क्रॉस लैग करके बैठना आपके भोजन करने को बेहतर ढंग से पचाने में मदद कर सकता है। इतना ही नहीं, जो लोग क्रॉस लैग यानि आलती-पालती मारते हुए बैठकर खाना खाते हैं, उनका वजन भी तेजी से कम होने लगता है।

भोजन को पचाने और अवशोषित के लिए फायदेमंद है सुखासन सुखासन या क्रॉस लैग सीटेड पोज आपके भोजन करने के दौरान बहुत अच्छा माना जाता है। योग और फिटनेस एक्सपर्ट जूही कपूर के अनुसार, यह भोजन को बहुत तेजी से पचाने, पोषक तत्वों को बेहतर ढंग से अवशोषित करने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने में मदद करेगा। वह कहती हैं कि सुखासन मुद्रा एक रोम चेंजर है। इस मुद्रा में बैठने से आप सामान्य तौर पर कम खाएंगे, जिससे कैलोरी में कमी आएगी। इससे अलावा इस मुद्रा में बैठकर भोजन करने से आपका ध्यान इस बात पर रहता है कि आप क्या और कैसे खा रहे हैं। यह फोकस आपको अधिक खाने की आदत को नियंत्रित करने में मदद करेगा।

## सिद्धासन कैसे करें

सबसे पहले फर्श पर बैठ जाएं। पेरिनियम पर एक पैर को ऊपर की ओर रखते हुए रखें। दूसरी एड़ी को आंशिक रूप से पहली एड़ी पर रखें, जिसमें आपके हाथ आपके घुटनों पर हों। ध्यान रखें, इस दौरान कोहनी को झुकाने से बचें। रीढ़ को सीधा करें। बता दें कि यह प्राणायाम और ध्यान को करने की सबसे अच्छी मुद्रा है।

## सिद्धासन के फायदे

यह आपके टखनों के सामने वाले हिस्से को स्ट्रेच करता है। काफ मसल्स यानि पिंडलियों को मजबूत बनाता है। काफ को टोन करने से शरीर की लोअर बॉडी को मजबूती मिलती है। इस मुद्रा में बैठने से कमर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, जो कूल्हे के लचीलेपन को बेहतर बनाने में हेल्प करती हैं। रीढ़ की हड्डी को मजबूती प्रदान करने के लिए यह आसन अच्छा माना गया है।



स्किन पर दिखे ऐसे निशान, तो इस खतरनाक बीमारी की एडवांस स्टेज में हैं आप

बदलते समय के साथ हमारे खाने पीने की आदतों, अधिक शराब और दवाओं की वजह से लोग हाई कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज जैसे रोगों से पीड़ित हो जाते हैं। साथ ही बहुत से लोग अपनी इन्हीं खराब आदतों की वजह से फेटी लिवर के भी शिकार हो जाते हैं। आपको बता दें कि फेटी लिवर रोग दो तरह का होता है। पहला होता है अल्कोहोलिक जो शराब के अधिक सेवन की वजह से होता है। वहीं दूसरा होता है नॉन एल्कोहॉलिक फेटी लिवर। इसमें नॉन एल्कोहॉलिक फेटी लिवर के कुछ लक्षण हैं जो आपको महसूस हो सकते हैं, जैसे थकान, पेट में दिक्कत, लाल हथेलियां, और पीलिया आदि। वहीं इसके अलावा नॉन एल्कोहॉलिक फेटी लिवर रोग के स्किन पर कुछ ऐसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जिससे पता चलता है कि आपकी स्थिति बहुत खतरनाक है। आज के समय में मोटापे और मेटाबॉलिक रोग की वजह से नॉन एल्कोहॉलिक रोग से बहुत से लोग पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में बहुत से लोग हैं जो डॉक्टर से चेकअप के लिए बेहद कम जाते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आप अपनी स्किन पर आने वाले कुछ लक्षणों के आधार पर जान सकते हैं कि आपको यह रोग है या नहीं। हालांकि मायो क्लिनिक के मुताबिक आपको इस रोग की शुरुआत में किसी तरह के लक्षण दिखाई नहीं देते।

धरती का सबसे ताकतवर आहार मानी गई है ये मछली

सूजन और सेहत का आपस में एक अजीब सा रिश्ता है। सूजन ना केवल हमारी शारीरिक क्षमताओं पर असर डालती है। बल्कि यह कई दूसरी समस्याओं को भी बढ़ा देती है। हाल ही में हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग द्वारा बताया गया है कि जब भी शरीर में कोई चोट या इंजरी होती है, तो शरीर वहां व्हाइट ब्लड सेल्स को भेजता है, जिससे सूजन से राहत मिल जाए। लेकिन जब एक व्यक्ति लंबे समय तक चोट या इंजरी से ही पीड़ित होता है तो सूजन की समस्या अधिक गंभीर हो जाती है और दूसरी कई समस्याओं को जन्म दे देती है। वहां सूजन की समस्या की मुख्य वजह एक खराब डाइट भी है। ऐसे लोग जो अक्सर अपनी खाद्य सामग्री में सैचुरेटेड फेट और रिफाइनड शुगर से बने हुए उत्पादों का सेवन करते हैं उन्हें यह दिक्कत अधिक होती है। वहीं अगर डाइट में ऐसी खाद्य सामग्री का सेवन किया जाए, जिसमें एंटी इंप्लेमेंटरी गुण होते हैं, तो सूजन की समस्या से राहत पाई जा सकती है। ऐसे में आपके लिए मैकरेल फिश का सेवन आपके लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद होगा। आइए जानते हैं कैसे।

मां बनने के बाद 82 Kg पहुंच गया था इस महिला का वजन



फिटनेस कोई मजिल नहीं है, बल्कि यह एक यात्रा है, जिस पर घर में रहने वाली 32 वर्षीय मां अर्कप्रिया सिन्हा भरोसा करती हैं। अपनी गर्भावस्था में लगभग 20 किलो वजन बढ़ने के बाद, उन्हें लगा कि वह शारीरिक तौर पर कमजोर हो रही हैं। उनके लिए डिलीवरी के बाद भावनाओं से निपटना बहुत मुश्किल साबित हुआ। बच्चे के दो महीने के होने के बाद उन्होंने वेटलॉस पर काम करना शुरू किया। इस दौरान घर में रहकर ही कसरत की और स्वस्थ भोजन किया। उनकी फिटनेस यात्रा साबित करती है कि आपको आगे बढ़ने के लिए केवल कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प की जरूरत होती है। उन्होंने यह सब कैसे किया, जानने के लिए पढ़ें ये आर्टिकल। अर्कप्रिया कहती हैं कि मैंने अपनी प्रेग्नेंसी के दौरान 20 किलो वजन बढ़ा लिया था। हालांकि बढ़े हुए वजन ने मेरे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। इस कारण मैं डिप्रेशन में चली गई थी और मुझे जोड़ों और पीठ में दर्द होने लगा था।

# बेफिजुद की चीजें सोचने की आदत उम्र से पहले ले लेगी जान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हर व्यक्ति सोचने के लिए स्वतंत्र है। हालांकि यह हर व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह किस बात को कितना ज्यादा महत्व देता है और उसके बारे में कितना सोचते रहना चाहता है। कुछ लोग होते हैं जो छोटी-छोटी बातों को अपने जीवन में महत्व नहीं देते, भले ही वह किसी रिश्ते से जुड़ी हो या फिर उनके काम से। उनके हिसाब से मामूली बातों को वहीं खत्म कर देने में ही भलाई है, जबकि ज्यादातर लोग किसी की कही बातों या अन्य किसी बेवजह की बात को दिल से लगा बैठते हैं और बार-बार कई दिनों तक इसके बारे में ही सोचते ही रहते हैं।

## अन्य चीजों में ध्यान लगाएं

उन विचारों और बातों को सोचते रहने के बजाय, जिनसे कोई लाभ नहीं होता, ऐसे चीजों में ध्यान लगाएं, जो आपके लिए फायदेमंद हैं। अगर इससे भी कोई फायदा न हो, तो अपने दोस्तों और परिवार के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं या कोई ऐसा काम करें, जिसमें आपको दिलचस्पी हो। यह निश्चित रूप से आपका ध्यान भटका देगा और आप उन फिजूल की बातों को बार-बार सोचने से बच जाएंगे।

## गहरी सांस लें या ध्यान करें

कुछ स्थितियों में आपको केवल गहरी सांस लेने या ध्यान करने से ही बहुत फायदा होता है। अधिक सोचने और मन को परेशान करने के बजाय गहरी सांस लें। इससे आपका मन शांत होगा और शरीर को भी आराम मिलेगा। यकीन मानिए इसके बाद आप खुद अपनी समस्याओं को दूर करने के लिए तैयार हो जाएंगे।

## बड़ी तस्वीर देखिए

कुछ समस्याएं चाहें वह कितनी भी छोटी क्यों ना हो, परेशान करने वाली होती हैं। हालांकि जब भी आपको ऐसा लगे तो आप एक बड़ी तस्वीर को कुछ देर तक देखते रहें। अगर छोटी-छोटी बातें आपके दिमाग से निकल नहीं रहीं, तो ऐसा करने से आपको महसूस होगा कि ये बातें आपके लिए कोई मायने ही नहीं रखतीं। ध्यान रखें, ज्यादा सोचने से काम करने की आपकी क्षमता खत्म हो जाएगी।



## प्रॉब्लम सॉल्विंग एबिलिटी को बढ़ाएं

किसी मौजूदा समस्या के बारे में सोचना तब तक सही नहीं है, जब तक की आपके पास इस समस्या का समाधान न हो। इसलिए अपने खाली समय में समस्या का समाधान तलाशने की क्षमता विकसित करें। उन तरीकों के बारे में सोचें, जिनसे आप कुछ स्थितियों को पैदा होने से रोक सकते हैं। यदि आप पहले से ही किसी समस्या में फंसे हुए हैं, तो उन तरीकों के बारे में सोचें, जिनसे आप इसे दूर कर सकते हैं। यदि आपको लगता है कि यह आपके हाथ में नहीं है, तो जबरदस्ती का तनाव और मानसिक दबाव लेना फिजूल है।

## सफलता की सराहना करें

जब लोग ज्यादा सोचने लगते हैं, तो वे खुद को कमजोर समझने के साथ खुद को दोषी भी मानते हैं। ऐसा होने से रोकने के लिए अपनी उपलब्धियों और सफलता की हमेशा सराहना करें। खुद से प्यार करें और आपके द्वारा की गई

## बातचीत करें और मदद लें

कभी-कभी अधिक सोचने से बचने का तरीका है कि आप अपनी सभी भावनाओं को बाहर निकाल दें। अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ शेयर करें और अपनी सभी परेशानियों को अपने करीबी लोगों के साथ बातचीत करके सुलझाएं। इससे आपके दिल को थोड़ा हल्का महसूस होगा और आपकी समस्या का समाधान भी आसानी से मिल जाएगा। यह सच है कि आपकी समस्या का समाधान खुद आप होते हैं। इसलिए किस बात पर कितना विचार करना है, कितने समय तक विचार करना है, कौन सी बात विचार करने योग्य है, ये सब आप ही को तय करना पड़ेगा। यहां बताए गए तरीकों को अपनाने से आप कई हद तक ज्यादा सोचने वाली आदत से निजात पा सकते हैं।