









# पवनमुक्तासन

## से दूर होती है गैस की समस्या

पवनमुक्तासन में पवन किया में उत्पन्न होनेवाली ओर आंतों की सारी गायु बाहर निकली जाती है, इसीलिए इसे पन मुक्तासन कहते हैं। यह आसन दो प्रकार से किया जाता है।

### आसन से इन रोगों में लाभ

पवनमुक्तासन से मासपेशिया और मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) मजबूत होते हैं। यह फेंफड़े और हृदय के कियारों को दूर करता है। यह आसन शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।

इस आसन से खेल के बाहर की गति तेज होती है तथा आलस्य दूर होता है। यह आसन गायु को शरीर से मुक्त करता है। इसके पेट की चर्ची कम होती है और कठन, एसिडिटी व पेट के सामने रोग ठीक होते हैं। इसको करने से पेनक्रिया सक्रिय होता है, शरीर की जकड़न, तनाव, थकान तथा सास के रोग दूर होते हैं। यह आसन बवालीर को दूर करता है तथा एक गिलास पानी पीकर सुबह इसे करने से शौच सही से होता है।

### विधि 1 - इस

आसन में सबसे पहले चटाइ पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों को सीधे सामने की ओर फैलाकर रखें। अब आपने दाढ़ियों पर की घुटने से

मोंडकर सिर की ओर लाए और अपने दोनों हाथों की ऊंगियों को आपस में फसा कर उसके बीच में घुटनों को रखें। अब धीरे-धीरे घुटनों को जितना संभव हो मुंह की ओर लाए और अपने सिर को फर्श से ऊपर उठा कर घुटने से नाक छूने की कोशिश करें। इस रिति में 2 मिनट तक रहें। आखिर में सांस अंदर खींच कर सिर वैपरी को सामान्य स्थिति में लाकर सास छोड़ें। 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 लाए तथा दोनों हाथों की ऊंगियों को आपस में फसा कर हाथ के बीच में घुटनों को रखें। अब घुटनों को घुटनों के सहारे ऊपर खींचें और सिर को ऊपर उठा कर घुटनों को नाक में लगाने की कोशिश करें। कुछ समय तक इस रिति में रहने के बाद सास लेते हुए पैरों व सिर को सीधा कर सास 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 अप्यास नहीं करना चाहिए।

### विशेष - मोटे

पेटवाले व्यक्तियों को पवनमुक्तासन करने में परेशानी हो सकती है, शुरू में घुटने नाक या ठोड़ी पर न लग सके, तो ऐसी रिति में घुटनों को सिर के जितना करीब ले जा सके, 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।



### विधि 1 - इस

आसन में सबसे पहले चटाइ पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैरों को सीधे सामने की ओर फैलाकर रखें। अब आपने दाढ़ियों पर की घुटने से

## 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। ठंडे वातावरण ब्राउन फैटस की वृद्धि को बढ़ावा देता है जो मोर्गेह और मोटापे जैसी वीमाणियों से बचाता है। लोगों में ब्राउन फैटस का घटना उनके व्यापक वातावरण पर निर्भर करता है। जैसे ठंडे वातावरण इन फैटस को बढ़ावा देता है, वर्ही गर्भ वातावरण इन्हें नह करता है।

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

ऑस्ट्रेलिया के गारेन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च के एंडोक्रोनोलोजिस्ट पॉल ली ने कहा, % अधिक तक इस शोध से पहले यह अज्ञात था कि किसी मनुष्य में ब्राउन रोग से लगाने के लिए भी लाभकारी है। खास बात यह है कि डायबिटीज वाले लोग भी इसका सेवन कर सकते हैं।

## जामुन में है बड़ा दम

आजकल के मौसम में मिलने वाले जामुन का रंग न सिर्फ देखने में बढ़ावा होता है, बल्कि यह स्वाद और सेवत 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 फलवानाइट्स, फैनॉल्स, प्रोटीन और कैलिश्यम भी पाया जाता है, जो सेहत के लिए लाभकारी हैं।  
► इसके कैरोटीन, आयरन, फॉलिक एसिड, पोटैशियम, मैनोशियम, फॉर्स्फोरस और सोडियम भी पाया जाता है।

इस वजह से जामुन में रोगों को बढ़ावा देता है। इसके लिए जामुन का सेवन आकर्षक रूप से लाभदायक होता है।

► जामुन में फलवानाइट्स, फैनॉल्स, प्रोटीन और कैलिश्यम भी पाया जाता है, जो सेहत के लिए लाभदायक हैं।

► इसके कैरोटीन के समस्या दूर हो जाएगी।

► यदि आपने चेहरे पर रेनक लाना चाहती हैं तो जामुन के ग्रूप का पेट बनाकर इसे गाय के दूध में मिलाकर लगाने से नियन्त्रण आता है।

► यदि आपको एंसिडिटी की समस्या रहती है तो काले नमक में भूमि जामुन का मिलाकर पीसें। फिर इसके साथ जामुन का सेवन करें।

► जामुन का सेवन आकर्षक रूप से लाभदायक होता है।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको एंसिडिटी की समस्या रहती है तो काले नमक में भूमि जामुन का मिलाकर पीसें। फिर इसके साथ जामुन का सेवन करें।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च 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।

► यदि आपको बच्चा बिसर गैले करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्च में दो बार पानी के साथ पिलाएं।





