

युवाओं में जिम जॉइन करने का बड़ा क्रेज है। जिसे देखो वही जिम जा रहा है, कोई तरह-तरह की कसरतें कर रहा है, तो कोई दौड़ लगा रहा है। युवा ही क्यों बच्चे और बूढ़े भी अपनी शारीरिक फिटनेस के लिए खूब सक्रिय रहने लगे हैं।



इमोशनल फिटनेस

इमोशनल फिटनेस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए अपनी चर्चित किताब इमोशनल फिटनेस-डिस्कवरींग अवर नैचुरल हीलिंग पावर में लेखिका जेनिस बर्गर ने लिखा है, आप चाहे जितनी एक्सरसाइज करें, सब व्यर्थ है, अगर आप अपनी आंतरिक अनुभूतियों के सम्पर्क में आने से डरते हैं और एंजाइटी जैसी विपदाओं से घबरा जाते हैं क्योंकि ये चीजें आपको कमजोर करती हैं।

न दबाएं भावनाएं

हमारा सामाजिक ढांचा हमें अपनी भावनाओं को दबाकर रखना सिखाता है। हमें अपना दर्द और अपनी तकलीफ छिपाकर रखने को कहा जाता है। हमें कोई सवाल भीतर तक हिला डालता है और हम फिर भी उससे दूर रहने की कोशिश करते हैं।

जरा सोचिए आपके शरीर में विषाक्त तत्व इकट्ठा होते रहे और आप उनका समय-समय पर निष्कासन न करें तो क्या होगा? जाहिर सी बात है, हम बीमार पड़ जाएंगे। मन में दबी कुठित, बुरी, उदासी भरी या अच्छी और उमंग

भरी भावनाओं का भी उत्सर्जन या प्रकाशन न किया जाए, तो हम मानसिक रूप से ही नहीं शारीरिक रूप से भी अवश्य ही बीमार पड़ जाएंगे। क्योंकि मन स्वस्थ नहीं रहेगा, तो तन भी स्वस्थ नहीं रहेगा। भावनाओं के वेग और उद्वेग को दबाकर रखना ठीक नहीं है।

करिए इमोशनल वर्कआउट

अमरीका की दी इमोशनल फिटनेस एकेडमी के प्रबंध निदेशक पॉलबर्ड कहते हैं, दिखने में बिलकुल फिट नजर आने वाले एथलीट भी डिप्रेशन व अन्य मानसिक समस्याओं से पीड़ित हो जाते हैं। इमोशनल स्ट्रेथ के बिना फिजिकल फिटनेस कोई काम की नहीं। लोग अच्छी अनुभूति पाने के लिए वर्क आउट करते हैं।

ऐसे पाएं इमोशनल फिटनेस

दस मिनट की इमोशनल जॉइंग करें। दिमाग में सभी तरह के विचार आने दें। हसें, भंडिट करे और रिलेक्स करें। कम से कम 15 मिनट लम्बी सांसें खींचे और बाहर फेंके। दिमाग को बीती बातों या भविष्य की चिंताओं में

न उलझने दें। संयमित मात्रा में दिवा स्वप्न देखें। अपना आत्मविश्वास परखने के लिए समस्याएं सुलझाने की मानसिक कसरत करें।

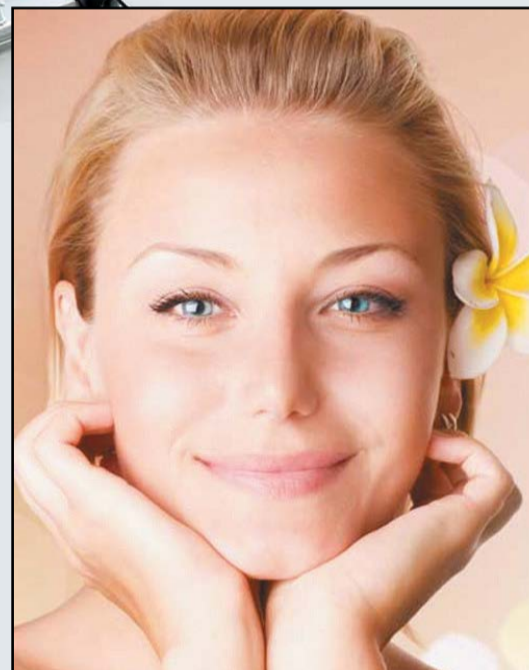
रोज समीक्षा करें कि आपके पास क्या है और कौन सी खूबसूरत चीजें हैं।

आशावादी बनें और आप क्या कर सकते हैं, इस पर फोकस करें, सकारात्मक परिणामों की उम्मीद करें। अपनी दिनचर्या में कुछ पल अपने लिए भी निकालें, उस दौरान आप अपनी पसंद का कोई काम कर सकते हैं जैसे बागवानी करना, सामाजिक काम करना। अपना कुछ समय बच्चों के साथ भी बिताएं।

फिटनेस की परिभाषा

कनाडा के बॉडी बिल्डर और फिटनेस एक्सपर्ट स्कॉट एबेल सच्ची फिटनेस को इस प्रकार परिभाषित करते हैं- दैनिक जीवन की जरूरतों और नियति की उलटफेर को आसानीपूर्वक निभा पाना। आपातकालीन स्थितियों में यदि अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता हो, तो आवश्यक ऊर्जा की कमी महसूस न करना।

त्वचा को चमकाएं चारोली अपनाएं



चमकती त्वचा - चारोली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीस कर लेप तैयार कर चेहरे पर लगाएं। लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसलें और बाद में चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा चिकना, सुंदर और चमकदार हो जाएगा। इसे एक सप्ताह तक हर रोज प्रयोग में लाएं। बाद में सप्ताह में दो बार लगाते रहें। इससे आपका चेहरा लगेगा हमेशा चमकदार।

मुंहासे - नारंगी और चारोली के छिलकों को दूध के साथ पीस कर इसका लेप तैयार कर लें और चेहरे पर लगाएं। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खूब मसल कर चेहरे को धो लें। इससे चेहरे के मुंहासे गायब हो जाएंगे। अगर एक हफ्ते तक प्रयोग के बाद भी असर न दिखाई दे तो लाभ होने तक इसका प्रयोग जारी रखें।

गीली खुजली - अगर आप गीली खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो 10 ग्राम सुहागा पिसा हुआ, 100 ग्राम चारोली, 10 ग्राम गुलाब जल इन तीनों को साथ में पीसकर इसका पतला लेप तैयार करें और खुजली वाले सभी स्थानों पर लगाते रहें। ऐसा करीबन 4-5 दिन करें। इससे खुजली में काफी आराम मिलेगा व आप ठीक हो जाएंगे।

शीत पित्ती - शरीर पर शीत पित्ती के ददोड़े या फुंसियां होने पर दिन में एक बार 20 ग्राम चारोली को खूब चबा कर खाएं। साथ ही दूध में चारोली को पीसकर इसका लेप करें। इससे बहुत फायदा होगा। यह नुस्खा शीत पित्ती में बहुत उपयोगी है।

ऑक्सीजन ठीक करती है ब्रेन



तेल अवीव के वैज्ञानिकों ने अपने नवीन अनुसंधान में पाया है कि ऑक्सीजन, स्ट्रोक, दुर्घटना, मेटाबोलिक डिसऑर्डर से हुए ब्रेन डैमेज को पुनः ठीक कर देती है। तेल अवीव यूनिवर्सिटी में फिजिक्स और एस्ट्रोनोमी के प्रोफेसर इशेल बेन जैकब ने स्ट्रोक प्रभावित मरीजों को ऑक्सीजन से भरे चेंबर में हाइपर बैनिक ऑक्सीजन थेरेपी (एचबीओटी) दी इससे उनके शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ गई।

दो महीनों के उपचार के बाद उन मरीजों के ब्रेन की तस्वीरों के विश्लेषण करने पर पाया कि मस्तिष्क कोशिकाओं में उल्लेखनीय गतिविधी नोट की गई। लकवा पीड़ित मरीजों के हाथ पैरों में संवेदना लौट आई और उन्हें बोलने में भी आराम महसूस होने लगा।

इससे जो लोग अपनी दिनचर्या दूसरों के सहारे कर पाते थे वे अब अपने आप नहाने, खाना बनाने, सीढ़ियां चढ़ने लगे और किताबें पढ़ने में समर्थ हो गए। शाई इफाली के अनुसार मेटाबोलिक गड़बड़ी की वजह से न्यूरोन जीवित तो रहते हैं, लेकिन उनमें पर्याप्त ऊर्जा के अभाव में वे इलेक्ट्रिक सिग्नल को पैदा नहीं कर पाते। एचबीओटी इन ब्रेन सेल्स में ऊर्जा पहुंचाने का काम करती है।

चारोली का उपयोग अधिकतर मिटाई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सुखे मेवों के रूप में किया जाता है। इसका शरीर की सुंदरता कायम रखने में भी उपयोग किया जाता है। पेश है कुछ नुस्खे-

खुशबू से बनाएं निरोगी काया

सुगंध द्वारा चिकित्सा, आयुर्वेद का ही हिस्सा है, जिसे नई वैज्ञानिक शोधों के दौरान भुला दिया गया था, लेकिन आज फिर से इसे अपनाया जाने लगा है। यह एक प्राकृतिक तरीका है, जिसके न कोई साइड इफेक्ट्स हैं न आपटर इफेक्ट्स।

फूलों से रोग निदान

रोगों के निदान में पुष्प दवा का कार्य करते हैं। पुष्पों की सुगंध से जो अति सूक्ष्म परमाणु निकलते हैं वे स्वतः ही हमारी नासिका के द्वारा सांस नली में जाकर मस्तिष्क पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं, जो हमारे शरीर, मन और मस्तिष्क के लिए प्राकृतिक औषधि का कार्य करते हैं। पुष्पों के रंगों एवं विभिन्न प्रकार की सुगंध का सीधा-सीधा असर शरीर के विभिन्न भागों पर होता है, जो तनाव, अनिद्रा एवं थकान से भरे मानव शरीर एवं मस्तिष्क को सकारात्मक ऊर्जा एवं शांति प्रदान करती है।

पुष्पों की सुगंध, रंग तथा उनसे निर्मित उत्पादों के द्वारा जो चिकित्सा पद्धति अपनाई जाती है, उसे ही एरोमा-थैरेपी कहा जाता है। पेड़, पौधे, पतियां, जड़, तना, फल, फूल, सब्जियां, मसाले आदि से प्राप्त वस्तुओं से सत निकाला जाता है, जिसे एसेंशियल ऑयल कहते हैं। यह इतना असरदार होता है कि इसमें किसी रासायनिक तत्वों के मिश्रण की आवश्यकता नहीं होती। ये एसेंशियल

ऑयल एंटी सेप्टिक, एंटी बेक्टिरियल, एंटी वायरल, एंटीफंगस, एंटीरूमेटिक, एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटीन्यूरोलॉजिक, एंटीटॉक्सिक, एंटीडिप्रेसेंट और डियो का काम करते हैं।

फूलों के औषधीय प्रयोग गुलाब - गुलाब का गुलकंद पेट की गर्मी को शांत करता है तथा हृदय रोगों के लिए अच्छा है। आंखों में लाली, सूजन होने पर गुलाब जल से आंखें धोएं लाभ होता है।

गुड़हल - लाल गुड़हल का फूल का रस झड़ते हुए के शों

के लिए अच्छे दवा है। गुड़हल के फूल का रस बालों में 1 घंटे लगाकर बाल धो लें। यह बालों के लिए प्राकृतिक कलर का भी काम करेगा। कमल - कमल के पुष्प का प्रत्येक अंग औषधि का कार्य करता है। कमल की डंडी की सब्जी खाने से शरीर में लौह तत्व का निर्माण होता है। कमल की पंखुडियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की कान्ति बढ़ती है।

चमेली - चमेली के पुष्प से निर्मित तेल दंत रोग, चर्मरोग में फायदा होता है। फोड़े-फुंसी होने पर चमेली का तेल लगाने से लाभ मिलता है। चमेली के पत्ते चबाने से मुख की दुर्गंध एवं मुंह के छाले दूर होते हैं।

केसर - केसर को त्रिदोषों, वात-पित एवं कफ का शमन करता कहा गया है। केसर का तिलक लगाने से मस्तिष्क को शांति मिलती है। हल्के गुनगुने दूध में केसर डालकर पीने से पुरानी खांसी एवं कफ दूर होता है तथा शरीर में बल, वीर्य, शक्ति एवं स्फूर्ति की वृद्धि होती है।

गेंदा - गेंदे के पीले फूलों को लिवर की सूजन, चर्म रोग ए व

पथरी रोगों में इसका प्रयोग लाभकारी होता है। रात की रानी - रात की रानी का पौधा घर में लगाने से मच्छर इत्यादि घर में नहीं आते हैं। इसकी सुगंध से तनाव एवं अनिद्रा में राहत मिलती है।

शंखपुष्पी - शंखपुष्पी का प्रयोग स्मृतिवर्धक होता है। शंखपुष्पी के चूर्ण में मिश्री मिलाकर पीने से स्वास्थ्य, सुंदर मस्तिष्क एवं कुशाग्र बुद्धि की प्राप्ति होती है।

उपचार में फायदेमंद

एसेंशियल ऑयल तीन प्रकार से लाभदायक है। प्रथम खुशबू से, इनकी सुगंध से मस्तिष्क प्रभावित होकर फॉरन सक्रिय हो जाता है। द्वितीय मसाज द्वारा यह त्वचा की भीतरी सतह तक पहुंचकर उसे ठीक करते हैं। तृतीय ये मूड एलीवेटर का काम करते हैं। एसेंशियल ऑयल के प्रयोग से कई प्रकार के दर्द दूर किए जाते हैं। यह उपचार का एक प्राकृतिक तरीका है, जिसके साइड इफेक्ट्स नहीं होते।



