

पृष्ठासन से कहें थकान को अलविदा

कैसे करें?

- सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों में डेढ़ फुट का अंतर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथ लें। अब सांस भरें और दोनों बाजुओं को सिंचा कर ऊपर लाएं।
- बाजु सीधा रखें। उच्च आकाश का रुख आकाश को ऊपर रहें। अब सास छोड़ते हुए कमर से आगे 90 डिग्री के कोण पर झुकें। सामने हथेली की ओर देखें। सास बाहर रखकर रखें।
- अपने शरीर और बाजु को ज्यादा से ज्यादा लाइ और घुमाएं। इसी तरह बाईं और बायाँ सांस भरें और सीधे खड़े हो जाएं। अब सास निकालते हुए हाथों की नीचे कर लें। यह एक पूरा चरण है।

पृष्ठासन

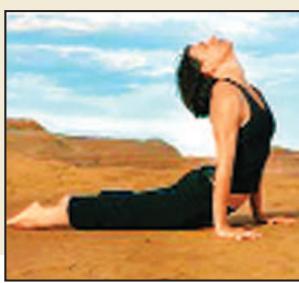
- नियमित अभ्यास से पैरों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

आसन प्रयोग

- सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों में डेढ़ फुट का अंतर रखें। पैरों को समानांतर नहीं रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को थोड़ा बाहर की ओर माड़ लीजें।
- दोनों हाथों की पिण्ड के नितम्ब की नीचे हाथों को नीचे रखें। सास भरें और सास छोड़ते हुए धूटों को थोड़ा बढ़ाव दें। कमर से पीछे झुकते जाएं और हाथों को नीचे सरकाते जाएं।
- पीछे झुकते हुए अगर आप हाथों को धूटों के पिण्ड से बाहर रखते हैं तो बहुत अच्छा है। अभ्यास हो जाने पर आप अपने हाथ टखनों तक पहुंचा सकते हैं। लेकिन पीछे झुकने में जल्दाजी नहीं करें और संतुलन बनाकर रखें।
- पृष्ठासन करने समय सिर को पीछे की ओर ढोला छोड़ दें। इस अवस्था में कुछ सेंकंदर करने का प्रयास करें।

ध्यान दें

पांच बार इस आसन का अभ्यास करें। शयाटिका या स्तिव डिस्क की समस्या होने पर आगे की ओर झुकने वाले आसन नहीं करें। तिर्यक कटिचक्रासन कंधे, पीठ और कमर की मांसपेशियों को व्यायाम देता है और उनकी शांति बढ़ाता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से कमर की जकड़न दूर होती है। शारीरिक और मानसिक तनाव कम करने में भी यह आसन सहायक है।



व्यक्तित्व से स्वभाव बनता है विनम्र या आक्रामक



विष्यात दर्शनिक इमर्सन ने कहा है—संसार की दुखमय बातों को बाली अधिकाश व्याधियों वाणी के विकार से उत्तरन होती है। विष्य का इतिहास इसका साक्षी है कि गलत बातों ने गलत का कहर ढाया है इसीलिए कहा भी जाता है कि बान का, तीर का धाव तो भर जाता है, लेकिन वाणी का धाव कभी नहीं भरता।

महाभारत की पृष्ठासी में जो प्रधान कारण गिनाए जाते हैं, उनमें द्वौपी द्वारा दुर्योग की दिलाप वाणी के विकार से उत्तरन होते हैं कि—अंगे का पुत्र अंधा। वाणी के इस महत्व के कारण ही वे दोनों ऋषियों ने वाणीपत्र व्यवहार के अमर सूत्र दिए हैं—सर्वं वद, प्रियं वद, मधुर वद अर्थत् सत्य बोलें, प्रिय बोलें, मधुर बोलें।

रोगी अथवा उनकी देखरेख करने वालों के लिए वाणी की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है। वेदों के ये तीन सूत्र ही इस समय में ऐसे लोगों सबसे विश्वसनीय साथी हो सकते हैं ही द्वारा साल, रोगी शारीरिक कमज़ोरियों या दूसरे कारणों से बहुत जल्दी गुरुत्व सकता है। इसलिए उनके प्रति देखरेख करने वालों की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। अतः उन्नें संवेदनशील होने के नाते सबसे पहले यह तय करना होगा कि किसी भी हालत में रोगी से भी अव्यक्त वार्तालाप नहीं करें, जो कुछ कहें वह बहुत जल्दी अर्थपूर्ण हो, कोई बात यदि वह पसंद नहीं करता तो उसे शालीनता से अवश्यकृत करें—विद् कर, खीझ कर नहीं।

वाणी ही है सुख दुःख की वजह

हमारे जीवन में वाणी की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। वेदों के गूढ़ अर्थों से परिपूर्ण सुख ही कठिन समय में आपके सबसे विशेषनीय साथी हो सकते हैं। देखा जाए तो अकसर लोगों की शारीरिक कमज़ोरियों या दूसरे कारणों से बहुत जल्दी गुरुत्व आ सकता है, इन व्याधियों की वजह से आप बहुत जल्दी खीझ सकते हैं। इसलिए दोनों लोग जब आप अपनी दिनर्धार्या तय करते हैं, तब सबसे पहले यह तय करें कि किसी से भी निर्यक वार्तालाप नहीं करें, जो कुछ कहें वह अर्थपूर्ण होगा, कोई बात यदि पसंद नहीं आएगी तो उसे शालीनता से अद्यकृत करें—विद् कर, खीझ कर नहीं।

घर में रोगी के और समैं-संबंधी हो सकते हैं, वे नुस्खे तरह-तरह के सवाल, जिसासाएं कर सकते हैं। यदि वे बच्चे हैं तो जाहिर है कि वे नहीं जानते कि अव्यक्त व्यक्ति की मोदशा व्या है, इसलिए वे किसी भी वरत भी पूछ सकते हैं। ऐसे में रोगी के हिली होने के नाते आपको ही तय करना है कि आप तो उनकी बातों का केसा रुख देते हैं और क्या जवाब दें, जिससे अनावश्यक तनाव न उत्पन्न होने पाए। यदि आप उनके मोदशा को समझकर उनकी बातों का ऊपर करते हैं तो रोगी के साथ साथ ये बच्चे भी आपके मुरीद बन जाएंगे, आप इनकी जरूरत बन जाएंगे। यदि आपने ऐसा करने के बजाय उनकी

जिज्ञासाओं के प्रति उपेक्षा का रवैया अपनाया या उड़ें डिङ्कने की कोशिश की तो आपको दोहरी मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। रोगप्रस्त व्यक्ति के परिजन होने के नाते इस महोल का असर सिर्फ बच्चों और आप तक रीमित नहीं रहता है, बल्कि प्रायः यह फैला हुए अपेक्ष दूसरे रिश्तों की भी आपने घेरे में ले लेता है। यद्यों असाधिक और कमर की जकड़न दूर होती है। तत्रिकाओं को ताकत मिलती है और ताजगी की अनुभूति होती है। साथ ही मानसिक संतुलन बढ़ता है।

को ढांडस बंधाएं। उन्हें भरोसा दिलाएं कि जब तक जीवन है, तब तक जीवन की ही बात होनी चाहिए, जीवन की ही व्यायाम करनी चाहिए। जहां तक मौत का सवाल है तो आप नहीं चाहेंगे, तब भी जब उसे आना है वह आ जाएंगी। ऐसे में उसकी व्याया कर, उनकी खुबियां बताकर बातों को शालीनता से पार्जिट घुट देना साथक पहल होगी। माहोल का बोझिल बनने से बचाएं। दरअसल, पूरी जीवनता आपकी बाणी में भी मुख्य होनी चाहिए। अपनी बाणी की रुण की खुशी का कारण बनाए, तकलीफ का नहीं। कोशिश करें कि आपकी बाणी मधुर हो और उसमें मनोविनोद भी शामिल हो। यदि आपकी बाणी मैं स्स छलकेगी तो आप को अपेक्ष करेंगे। इसी अनुपात में आप देखेंगे कि आपके परिवार की तत्त्वालिका व्यायाम प्रस्त व्यवहार करने लगते हैं और ऐसी बातें करते हैं जिन्हें दूसरे लोग अशुभ मानते हैं, जैसे—अब आपना तो क्या, चार दिन में हमाम हैं, अब तो ऊपर वाले के बुलावे का इंतजार है, जब बुला ले। वास्तविकता में जीवन और मृत्यु सब ईश्वर के हाथ में हैं, इसलिए ऐसी बात करने वालों के हाथ में हैं, इसलिए ऐसी बात करने के बजाय उनकी

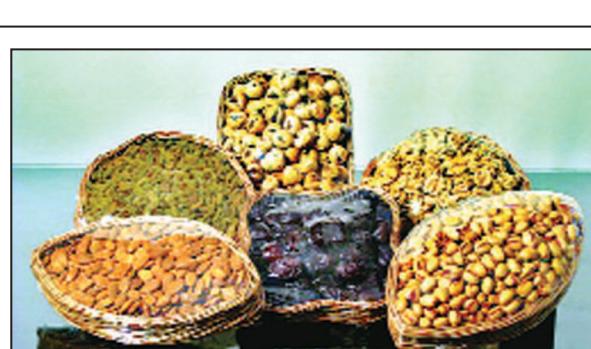


डैफ़ से परेशान हैं अपनाएं ये नुस्खे...



खूबसूरत बालों की इच्छा तो हर किसी की होती है लेकिन बदलते मौसम में अगर ध्यान न दिया जाए तो आपके बालों को न बचाया जाए तो ये आपके बालों के लिए बेहद खतरनाक भी साबित हो सकती है इसलिए अब हो जाइए तेलर अपने बालों की देखभाल करने के लिए। रेसमी, काले और घने बाल की तमाज़ा हर किसी को रही है। बालों को सुदूर बाहर रखने के लिए लोग छानते रुपए तक खर्च कर डालते हैं। कभी बालों का कलर बदलता हो जाता है तो बालों को न बचाया जाए तो ये अपनी इच्छा पूरी करने के लिए लातार लोग बालों को कुछ करते हैं। लेकिन इस दौरान लोग जिस खास बाल का ध्यान नहीं देते हैं वो ही बालों में जमने वाली रुसी। रुसी की बाल से देखते ही देखते ही बालों का बाल बुरा होने लगता है। बाल झड़ने लगते हैं और फिर आपकी

यदि आपको कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करना है तो अख्योट और बादाम जैसी सुखी मेवा खाएं। एक नए अध्ययन में एक्षट हुआ है कि इससे एकतर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है।



हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने और रक्त की लिपिड (वसा व अंकर) को कम करने की कोलेस्ट्रॉल की अधिकता को खाने के लिए अख्योट और बादाम जैसी सुखी मेवा की व्यायामी अद्यतीय विशेषताओं के लिए इन पर ज्यादा अध्ययन किया जा रहा है। इस तरह की सूखी मेवा में पौधों के प्रोटीन, वसा (खासकर असरूप वसा अम्ल), खाने योग्य रेशे, खनिज, विटामिन

यदि कम करना हो कोलेस्ट्रॉल का स्तर...

के बाद इन परीक्षणों में प्राप्त प्राथमिक अंकड़ों का अध्ययन किया था। इन सभी परीक्षणों में लोगों को दो समूह में बांटा गया था। एक समूह के लोगों को अख्योट और बादाम जैसी सुखी मेवा देने के लिए लिपिड की कमी और उच्च-घनत्व वाले लिपोपोटीन (खरब कोलेस्ट्रॉल) के स्तर में 7.4 प्रतिशत की कमी, कम-घनत्व वाले लिपोपोटीन (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) के स्तर में 8.3 का बदलाव दिया गया। अध्ययन में शामिल लोगों को लिपिड की मात्रा कम करने के लिए कोई दवा नहीं दी गई थी। अध्ययन में शामिल प्रतिशतीयों ने प्रतिदिन औसतन 67 ग्राम अख्योट का सेवन किया था। इसके बाद उनमें कोलेस्ट्रॉल की सांदर्भ में 5.1 प्रतिशत की कमी, कम-घनत्व वाले लिपोपोटीन (खरब कोलेस्ट्रॉल) की सांदर्भ में 5.

