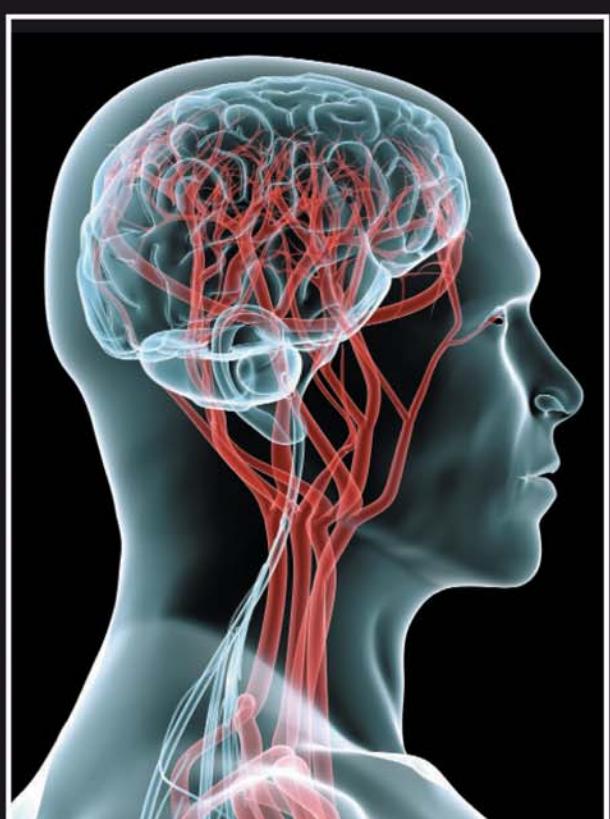


युवाओं में जिम ज्वॉइन करने का बड़ा ऋज है। जिसे देखो वही जिम जा रहा है, कोई तरह-तरह की कसरतें कर रहा है, तो कोई दौड़ लगा रहा है। युवा ही क्यों बच्चे और बूढ़े भी अपनी शारीरिक फिटनेस के लिए खूब सक्रिय रहने लगे हैं।



ऑक्सीजन ठीक करती है ब्रेन



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

दो मरीजों के उपचार के बाद उन मरीजों के ब्रेन की तस्वीरों के विश्लेषण करने पर पाया कि मरिटाक्ष को उल्लेखनीय गतिविधि 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 बानाने, सीढ़ियां चढ़ने लगे और किताबें पढ़ने में समर्थ हो गए। शाई इकाती के अनुराग मेटाबॉलिक गडबडी की वजह से न्यूरोन जीवित तो रहते हैं, लेकिन उनमें पर्याप्त ऊर्जा के अभाव में वे इलेक्ट्रिक सिंगल को पैदा नहीं कर पाते। एचीओटी इन ब्रेन सेल्स में ऊर्जा पहुंचाने का काम करती है।

चारोली का उपयोग
अधिकतर मिटाई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सूखे 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 विकित्सा, आयुर्वेद का ही हिस्सा है, जिसे नई वैज्ञानिक शोधों के दौरान भूला दिया गया था, लेकिन आज फिर से इसे अपनाया जाने लगा है। यह एक प्राकृतिक तरीका है, जिसके न कोई साइड इफेक्ट्स हैं न आफ्टर 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 स्वयं-ही हमारी नासिका के द्वारा सांस नली में जाकर मरिटाक्ष पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं, जो हमारे शरीर, मन और मरिटाक्ष के लिए प्राकृतिक अधिक्षिका 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 मरिटाक्ष को सकारात्मक ऊर्जा एवं शांति प्रदान करती है।

पुष्पों की सुगंध, रंग तथा उनसे निर्भित उत्पादों के द्वारा जो किंकिस्त पद्धति अपनाई जाती है, उसे ही एचीओटी-थेरेपी कहा जाता है। पेंड, पींधे, पत्तियां, जड़, तना, फल, फूल, सब्जियां, मसाले आदि से प्राप्त वस्तुओं से सत निकाला जाता है, जिसे इसेंशियल ऑयल कहते हैं। यह इतना असरदार होता है कि इसमें किसी रासायनिक तत्त्वों के मिश्रण की आवश्यकता नहीं होती। ये एसेंशियल

इमोशनल फिटनेस

इमोशनल फिटनेस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए अपनी चर्चित किताब इमोशनल फिटनेस डिस्कवरिंग अवर नैयुरल हीलिंग पावर में लेरिखिका जैनिस वर्ग ने लिखा है, अप चाहे जिन्होंने एक्सरसाइज करें, सब व्यर्थ है, अगर आप अपनी आतंरिक अनुभूतियों के सम्पर्क में आने से डरते हैं और एंजाइटी जैसी विपदाओं से घबरा जाते हैं वयोंकि ये वीजें आपको कमज़ोर करती हैं।

न दबाएं भावनाएं

हमारा सामाजिक द्वाचा हमें अपनी भावनाओं को दबाकर रखना सिखाता है। हमें अपना दद्द और अपनी तकलीफें छिपाकर रखने को कहा जाता है। हमें कोई सावल भीतर तक ढिला 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 दबो कुठित बुझी, उदासी भरी या अच्छी और उमंग

भरी भावनाओं का भी उत्सर्जन या प्रकाशन न हो जाए, तो हम मानसिक रूप से ही नहीं शारीरिक रूप से भी अवश्य ही बीमार पड़ जाएंगे। वयोंकि मन व्यस्थ नहीं रहेगा, तो ताजे असर नहीं रहेगा। भावनाओं के बिंग और उद्गग को दबाकर रखना ठीक नहीं है।

करिए इमोशनल वर्कआउट

अमरिका की दी इमोशनल फिटनेस एकड़मी के प्रबंध निदेशक पॉलबर्ड कहते हैं, दिखने में बिलकुल फिट नजर आने वाले एथलीट भी डिप्रेशन व अच्युतासामयिक समस्याओं से पीड़ित हो जाते हैं। इमोशनल रस्तें 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 रस्तें के बिना फिजिकल फिटनेस कोई काम की नहीं। लोग अच्छी सांसें खींचे और बाहर फेंके। दिमाग को बीती बातों या भविष्य की चिंताओं में न उलझने दें। संयुक्त मात्रा में दिवा स्वप्न देखें। अपना आमविश्वास परखने के लिए समस्याएं सुलझाने की मानसिक कसरत करें। रोज समीक्षा करें कि आपके पास क्या है और कौन सी खबरसूत बीजें हैं।

आशावादी बनें और आप वया कर सकते हैं, जैसे बागवानी करना, सामाजिक काम करना। अपना कुछ समय बच्चों के साथ भी बिताएं।

अपना आपका वर्कआउट करने के लिए एक दौरा आयोजित करें। अपनी दिनचर्या में यह अपने लिए भी निकालें, उस दौरा आप अपनी पसंद का कोई काम कर सकते हैं। जैसे बागवानी करना, सामाजिक काम करना।

आशावादी बनें और आप वया कर सकते हैं, जैसे बागवानी करना, सामाजिक काम करना।

त्वचा को चमकाए चारोली अपनाएं

चमकती त्वचा - चारोली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीस कर लेप तैयार कर वेहरे पर लगाए। लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसाले और बाट में चेहरा दी जाए। इससे एक साथ तब हर रोज प्रयोग में लाए। बाट में समाल 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 वेहरे पर लगाए। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खबर मसाल कर चेहरे को धो लें। इससे वेहरे के मुंहासे गायब हो जाएंगे। अगर एक हप्ते तक प्रयोग के बाद भी असर न दिखाई दे तो लाभ होने तक इसका प्रयोग जारी रखें।

गीती खुजली - अगर आप गीती खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो 10 ग्राम सुखाग पिसा हुआ, 100 ग्राम चारोली, 10 ग्राम गुलाब जल इन तीनों को साथ में पीसकर इसका पतला लेप तैयार करें और खुजली को पीसकर वेहरे पर लगाने से चेहरे की कानिं हबदती है।

शीत पिती - शरीर पर शीत पिती के दबोड़े या फुसियां होने पर दिन में एक बार 20 ग्राम चिरीजी को खबर चाहा कर खाए। साथ ही दूध में चारोली को पीसकर इसका लेप लें। इससे बहुत फायदा होगा। यह नुस्खा शीत पिती में बहुत उपयोगी है।

शंखुपुष्पी - शंखुपुष्पी का प्रयोग स्मृतिवर्धक होता है। शंखुपुष्पी के वृक्ष में मिश्री मिलाकर पीसे से स्वास्थ्य, सुंदर मरिटाक्ष एवं कुशग्रुद्धि की प्राप्ति होती है।

उपचार में फायदेमंद

एसेंशियल ऑयल तीन प्रकार से लाभदायक है। प्रथम खुशबू से, इनकी सुगंध से तनाव एवं अनिद्रा में राहत मिलती है। द्वितीय शंखुपुष्पी का प्रयोग स्मृतिवर्धक होता है। द्वितीय शंखुपुष्पी के वृक्ष में मिश्री मिलाकर पीसे से स्वास्थ्य, सुंदर मरिटाक्ष एवं कुशग्रुद्धि की प्राप्ति होती है। तेल लेप के बाद लंग तंत तेल लंग रोग, वर्षारोग में फायदा होता है। फूलों को पुष्प की दुर्धि एवं मुँह के छालों को धो लें। यह चमेली को पुष्प की दुर्धि एवं चमेली के लेप लगाने से लाभ मिलता है। चमेली के पुष्प की दुर्धि एवं चमेली के लेप लगाने से लाभ मिलता है। केसर का शमन करता कहा गया है। केसर का तिलक लगाने से मरिटाक्ष को शांति मिलती है। हल्के गुनजने दूध में केसर डालकर पीने से पुरानी खासी एवं कफ दूर होता है तथा शरीर में बल, वीर्य, शक्ति एवं स्फूर्ति की वृद्धि होती है। गंदा - गंदे के पीले फूलों को लिवर की सूजन, चर्म रोग एवं गंदा की लिवर की सूजन, चर्म रोग नहीं होती।