

ग्लोइंग स्किन पाना चाहते हैं तो करें योगासन

पिछले कुछ समय में लोगों के बीच योगा का क्रेज काफी बढ़ है। अब लोग अपनी परेशानियों का हल दवाइयों में नहीं, बल्कि योगासनों में ढूँढते हैं। योगाभ्यास न सिर्फ आपके फिजिकल व मेंटल स्ट्रेस को कम करके आपको बीमारियों से मुक्त कराता है, बल्कि यह आपके सौंदर्य को बढ़ाने में भी काफी मददगार है। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में, जो आपकी स्किन को रिजुविनेट करके आपको ग्लोइंग स्किन प्रदान करते हैं-

प्राणायाम

यह एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है। प्राणायाम के जरिए आप अपने अंदर के सिस्टम को बेहतर बनाते हैं, जिसका असर आपकी बाहरी स्किन पर भी पड़ता है। आपको प्रतिदिन कम से कम 15 से 20 मिनट तक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। आप कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम-विलोम के अतिरिक्त शीतली व धामरी प्राणायाम आदि भी कर सकती हैं।

उत्तानासन

इस आसन को करने के लिए आपको सीधे खड़े होकर आगे की ओर झुकते हुए अपने पैरों को होल्ड करना होता है। इस आसन से न सिर्फ आपकी बांडी स्ट्रेच होती है, बल्कि आपके चेहरे की तरफ ऑक्सीजन व रक्त का प्रवाह भी तेजी से होता है। यह आसन आपके चेहरे से झुर्रियों, लाइन्स व मॉर्क्स हटाकर कोशिकाओं को दोबारा सक्रिय करता है। साथ ही डेड और डल सेल्स से भी लड़ता है। जिसके कारण आपका चेहरा खुद व खुद ग्लो करने लगता है।

ताड़ानसन यह आसन करने में जितना आसान है, इसके फायदे उतने ही अधिक हैं। इस आसन को करने के लिए आपको अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाकर ऊपर की ओर स्ट्रेच करना होता है। इस दौरान आपको खुद को पैरों की उंगलियों पर बैलेंस करना होता है। हालांकि शुरुआती दौर में ऐसा करने में आपको थोड़ी परेशानी हो सकती है लेकिन बाद में आप इसे आसानी से कर सकते हैं। यह आसन आपकी स्किन को डिटांक्सिफाई करके एक हेल्दी व शाईनी स्किन प्रदान करती है। इस आसन की मदद से न सिर्फ आपकी स्किन में रंग आता है, बल्कि वह अंदर से

आपको थोड़ी परेशानी हो सकती है लेकिन बाद में आप इसे आसानी से कर सकते हैं। यह आसन आपकी स्किन को डिटांक्सिफाई करके एक हेल्दी व शाईनी स्किन प्रदान करती है। इस आसन की मदद से न सिर्फ आपकी स्किन में रंग आता है, बल्कि वह अंदर से

हेल्दी भी होती है।

मत्स्यासन

इस आसन में आपका शरीर एक मछली की भांति दिखाई देता है। इस आसन को करने के लिए आप सर्वप्रथम सीधे पैर करके बैठ जाएं। अब पीछे की ओर झुकें। इस दौरान आपकी कमर नहीं केवल सिर ही जमीन को छूना चाहिए तथा इस स्थिति में आपका सिर आकाश की ओर नहीं, बल्कि आपके पैरों से विपरीत दिशा में होगा। यह आसन रक्त का बहाव आपके सिर की ओर बढ़ाता है, जिससे आपको हेल्दी व सुंदर स्किन प्राप्त होती है। बेहतर परिणाम पाने के लिए आप यह योगाभ्यास प्रतिदिन करें।

उत्कटासन

इस आसन के दौरान ऐसा लगता है मानो आप किसी कुर्सी पर बैठे हों। यह आसन आपकी हार्टबीट को तेज करके आपके रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है। साथ ही इससे आपके खून को शुद्ध करने, टॉक्सिन हटाने और ऑक्सीजन पंप करने में भी मदद मिलती है। जिसके कारण आपका प्राकृतिक सौंदर्य निखरकर सामने आता है। इस आसन को करने के लिए आप सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं तथा हाथों को ऊपर रखें। अब अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें। इस अवस्था में 15-20 सेकंड रुकने के बाद पुनः सामान्य अवस्था में लौट आएं।

कहानी

कलाकार का घर

गैलरी से घुसते ही घुप अंधेरा, धीरे-धीरे कदम बढ़ाते आगे बढ़ा, दाहिने हाथ पर पुराने जमाने के लाल इंटों को टेढ़ा-मेढ़ा जीना, अंधेरे में आइस-पाइस खेलती बिजली, ऊपर के दो जीने घुमावदार व एकदम महीन नोकदार। चढ़ते ही सामने एक मुंह चिढ़ाता गरीबा सा खड़ा दरवाजा, चप्पल उतारने के लिए जगह नहीं। कमरे के अंदर ही चप्पल उतारी। सामने सीलन भरी दीवार पर उखड़ती प्लास्टर के पतंग काले रंग की चौकोर घड़ी, टिक-टिक कर बढ़ते समय का आह्वान करती। घर की सभी दीवारों पर लटकती पेंटिंग से आभास हो जाता है कि यह कलाकार का घर है एक साथ लटकते एक ही साल के दो-तीन भगवान के कलेंडर यह दर्शाते हैं कि यह व्यक्ति ईश्वर पर आस्था रखता है। लोहे के द्वार से प्रवेश करते ही बाएं हाथ पर लोहे का ऊंचा सिंहासननुमान पलंग, जिस पर एक फटी पुरानी बिछी कथड़ी चादर के नीचे से झांक रही थी। जैसे कि वह भी अपनी होने की सूचना देना चाहती हो। गंदा सा खाना (ताखा) जिस पर जलता दिया। लहरा-लहरा कर इतराता हुआ उजाला दे रहा था। पास ही एक पुराना लाल सोफा पड़ा था जिस पर बैठने के लिए कहा गया। बैठ तो आराम से था पर नीचे से सोफे की स्पिन्ना फटाक से गूदी जैसे कल रहीं हो आओ बेटा तुम्हारा ही इंतजार था। बाहर से ढीली ढाली पेंट-कमीज पहने एक लगभग 70 वर्ष के व्यक्ति ने प्रवेश किया। सफेद दाढ़ी-सफेद मूंछ सफेद ऊपर को कंधी किए बाल। आते ही देख कर बैठते ही खों-खों कर खांसते हुए हांफने लगे। जिससे पता चलता था कि शायद उन्हें दमा हो। कुछ समय बाद हमारी ओर मुखातिब होते हुए बोले दा साहब, मैं तो कल से आप का इंतजार कर रहा था। और फिर उन्होंने अपनी बनाए चित्र दिखाने शुरू किए। वास्तव में उन्होंने इस क्षेत्र में काफी काम किया है। इसके बाद दीवार पर लटकती पेंटिंग की ओर मुखातिब करते हुए बोले ये देखिए ये मेरा नया काम है कल ही फ्रेम होकर आया है। सोचता हूँ इसे ही भेजकर रजिस्टर्ड कर लूं। पर समस्या है कि इसके लिए भी 200-300 रुपये होने चाहिए। घर तो देख रहे हैं कितना गरीब हूँ। और बच्चों की फीस भी जमा करनी है



आपकी पत्रिका में कोई छप जाए चित्र तो थोड़ी समस्या दूर हो। हां-हां क्यों नहीं आपका यह चित्र (एक चित्र उठते हुए) बहुत अच्छा है इसको मैं प्रकाशित कर दूंगा। और इसी हप्ते आपको इसका पारिश्रमिक भी दे दूंगा। हमारे संपादक भी आपकी तारीफ कर रहे थे। आपके तो सभी कायल हैं इतनी तकलीफ में भी आप इस क्षेत्र में अपना योगदान दे रहे हैं। नहीं तो कौन अपना सुरु खड़ेकर ऐसा कार्य करता है सभी पैसे की ओर भागते हैं इसकी (कला की) दशा तो आजकल एक अपाहिज की तरह है जिसे आप जैसे एक मजबूत छड़ी की आवश्यकता है। चित्र लेकर बैग में रखकर मैं चलने के लिए उठ तो उन्होंने चाय के लिए कहा मेरे मना करने पर भी एक बिना हल्ये के स्टील के प्याले में चाय आई साथ ही एक छोटी सी प्लेट में बिस्कुट। इतनी गरीबी में भी यह व्यवस्था देखकर मुझे अच्छा लगा। चाय पीकर मैं उठकर उनके पैर को स्पर्स करके चप्पल पहनकर नीचे उतरा तो वह भी मुझे भारतीय संस्कृति के अनुसार द्वार से बाहर छोड़ने के लिए उठ रहे थे। तो उनकी दशा देखकर मैंने ही उन्हें आने से मना कर दिया। गैलरी से बाहर निकल कर अपनी स्कूटी स्टार्ट कर मैं अपने दफ्तर की ओर चल दिया। पर साथ ही दिमाग में एक प्रश्न बार बार जोर पर रहा था। क्या वास्तव में कला इतनी बेवश है। वह कला व कलाकार जो राजनीति से दूर सीधा-सादा है वह कितनी परेशानी को देखता है शायद इसीलिए परिवार में अब कोई कलाकार नहीं बनना चाहता पर ऐसा ही रहा तो हमारे भावी समाज व देश के लिए कैसा कल होगा। इन्हीं सवालोंने में उलझा मैं कब दफ्तर तक पहुंच गया पता ही नहीं चला।

कब्ज, मोटापा, मधुमेह, गठिया आदि रोगों में लाभकारी है मेथी

भोजन का स्वाद और सुगंध बढ़ाने के लिए मेथी का प्रयोग प्रायः हर घर में किया जाता है। मेथी को सब्जी तथा इसके दानों को मसाले के रूप में हमारे भोजन में प्रयोग किया जाता है। लगभग हर प्रदेश में मेथी की खेती की जाती है। इसका पौधा एक से दो फुट लम्बा होता है जिसमें जनवरी से मार्च के महीनों में फूल लगते हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार मेथी की पत्तियों में 9.8 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 4.9 प्रतिशत प्रोटीन, 81.8 प्रतिशत पानी, 1.6 प्रतिशत खनिज पदार्थ, 1.0 प्रतिशत फाइबर (रेशे), 0.9 प्रतिशत वसा तथा लोहा 16.19 मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम में पाए जाते हैं। मेथी दानों में 25 प्रतिशत फास्फोरिक एसिड, गोंद, लेसीथिन, प्रोटीन, कोलाइन तथा ट्राइग्लेसीन एल्केहोल्डस पाए जाते हैं। मेथी के सूखे पत्तों में प्रोटीन की मात्रा लगभग 16 प्रतिशत होती है। इसके अतिरिक्त मेथी में अनेक लाभकारी एंजाइम भी पाए जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार मेथी की तासीर गर्म, उसका स्वाद कड़वा तथा गुण में वह भारी होती है। यह वात, कफ, ज्वर तथा दाह नाशक होती है। यह कृमि, भूख न लगना, कब्ज, मोटापा, मधुमेह, गठिया आदि रोगों में लाभकारी है। स्तर तथा जनन पीड़ा, रक्ततिसार, जलने, गठिया, दुर्बल काम शक्ति के उपचार मेथी का प्रयोग किया जाता है। इसमें गर्भाशय संकोचन का गुण भी होता है।

मेथी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती है। पाचन तंत्र की समस्याओं को दूर करने के लिए मेथी बहुत अच्छा उपाय है। मेथी अपच, गैस व पेटदर्द दूर करने में सहायक है। पेट के छालों को दूर करने के लिए मेथी के काढ़े का नियमित रूप से प्रयोग किया जाना चाहिए। यह एसिडिटी तो दूर करती ही है साथ ही एंथैनिक्स में एकत्रित गंदगी को भी दूर करती है।

राश

ऐसे कैसे भ्रष्टाचार मिटा देंगे...

आजकल शादी-विवाह का सीजन है। देवोत्थान एकादशी कुछ दिन पहले ही थी। चार महीने बाद गहरी नींद से देवता जगे और बाकी सारे काम छोड़कर शादियों में व्यस्त हो गये। मेरी रिश्तेदारों में भी दो शादियां थीं। उन्हें निबटाकर लौटा, तो एक दिन सामान व्यवस्थित करने में लगा। इसके बाद अपने मित्रों से मिलने की सुध आयी। सबसे पहले मेरे मन में शर्मा जी का नाम आया। इतने दिन से उनसे न भेंट हुई और न ही फोन। मैं ये सोच ही रहा था कि उनके घर से फोन आ गया। भाभी जी मुझे जल्दी वहाँ आने को कह रही थीं। मैं वहाँ गया, तो माहौल बड़ा उदासी भरा था। ऐसा लग रहा था, मानो शर्मा जी 'उदासीन सम्प्रदाय' में शामिल हो गये हों। वे अपनी कुर्सी पर ऐसे बैठे थे, जैसे तथगत बुद्ध समाधि अवस्था में विराजे हों।

मैंने शर्मा जी को हिलाया-डुलाया, तो उन्होंने आंखें खोलकर फिर बंद कर लीं। भाभी जी ने बताया कि सुबह से इनका यही हाल है। न जाने क्या खबर पड़ी है कि मुंह पर ताला जैसा लग गया है। मैंने उनके सामने रखा अखबार देखा, तो उसमें 'नीति आयोग' के मुखिया का वक्तव्य बड़े-बड़े अक्षरों में छपा था कि 2022 तक भारत भ्रष्टाचार मुक्त हो जाएगा। शर्मा जी ने उसे मोटे पेन से गोलाकार घेर दिया था। मैं उनकी उदासी का कारण समझ गया।



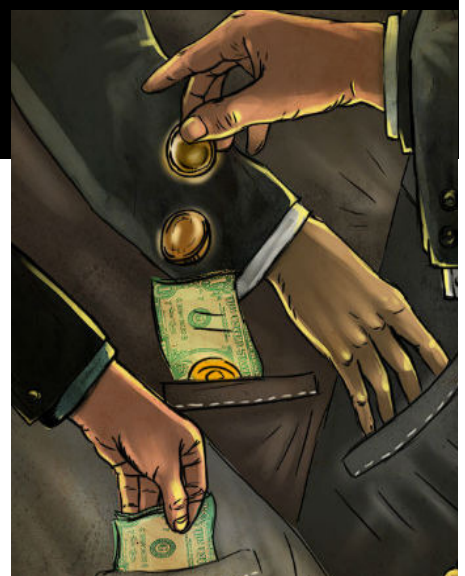
कब्ज के निदान के लिए सुबह-शाम भोजन में मेथी की सब्जी खानी चाहिए और रात को सोते समय एक चम्मच साबुत दाने पानी के साथ निगलने चाहिए। आमातिसार के इलाज के लिए रोगी को मेथी के पत्ते धी धी में तलकर खाने दें। साथ ही चार चम्मच मेथी के रस को मिश्री की एक चम्मच मात्रा में मिलाकर रोगी को पीने दें इससे शीघ्र लाभ होता है।

मेथी के पत्तों के अर्क से गरारे करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। मेथी के पानी को दांतों पर रगड़ने से दांत मजबूत होते हैं तथा दांत क्षय नहीं होता। मेथी दानों के काढ़े से दिन में तीन-चार बार गरारे करने से गले की सूजन, दर्द तथा टॉक्सिन्स की परेशानी दूर होती है। मेथी की सब्जी के सेवन से खून की कमी की शिकायत दूर होती है। पेंचिस, पथरी, रक्तचाप,

बहुमूर, तथा मानसिक तनाव को दूर करने के लिए, मेथी का काढ़ा तथा मेथी का चूर्ण बहुत लाभदायक है महिलाओं में प्रदर की शिकायत होने पर भी मेथी का प्रयोग किया जाता है। किसी प्रकार की अंदरूनी चोट के दर्द को दूर करने के लिए प्रभावित अंग पर मेथी के पत्तों को पीसकर लेप लगाना चाहिए। इससे सूजन भी दूर होती है। मेथी के दानों के चूर्ण एक चम्मच सुबह-शाम नियमित रूप से लेने से घुटने, जोड़ों, आमवात, लकवा तथा गठिया में आराम मिलता है। मेथी दानों के लड्डू बनाकर तीन हफ्ते तक सुबह-शाम खाने से कमर दर्द में आराम मिलता है साथ ही प्रभावित स्थान पर मेथी के तेल की मालिश भी की जानी चाहिए। सर्दी-जुकाम के कण्ठ को दूर करने में भी मेथी बहुत सहायक होती है इसके लिए सुबह-शाम

- तो इसमें बुरा क्या है, यदि भ्रष्टाचार समाप्त हो गया, तो सबका भला ही होगा ? - भाड़ में जाएं सब। यदि भ्रष्टाचार मिट गया, तो सरकारी दफ्तरों में उल्लू बोलने लगेगे। कई सरकारी कर्मचारी तो दफ्तर में आते ही इसीलिए हैं। भ्रष्टाचार के रास्ते खुले हैं, इसीलिए सरकारी चल रही हैं। रिश्वत का तेल न मिले, तो फाइलें बीच रास्ते में ही दम तोड़ दें। जो लोग भारत से भ्रष्टाचार मिटाना चाहते हैं, वे चीन और पाकिस्तान के हाथों में खेल रहे हैं। वे चाहते हैं कि देश की अर्थव्यवस्था चौपट हो जाए। ऐसे लोग देश के दुश्मन हैं।

- लेकिन शर्मा जी, अब तो आप रिटायर हो गये हैं। आपने अपने समय में खूब कमाया और खया। अब यदि भ्रष्टाचार समाप्त हो जाए, तो आपको क्या अंतर पड़ेगा? - बहुत अंतर पड़ेगा। मैंने जहां 40 साल बिताये हैं, वहाँ की रग-रग को जानता और पहचानता हूँ। आज भी बहुत से लोग अपने काम के लिए मेरे पास आते हैं। मेरे एक फोन से उनकी फाइल मॉजिल पर पहुंच जाती है। इसीलिए तो मुझे अपनी गाड़ी और रसोई के ईंधन में पैसे नहीं खर्चने पड़ते। मेरे बिजली और पानी के बिल अपने आप ही जमा हो जाते हैं। मैं नीति आयोग की इन बेहदी नीतियों का घोर विरोधी हूँ। - लेकिन मोदी बहुत सख्त आदमी है शर्मा जी।

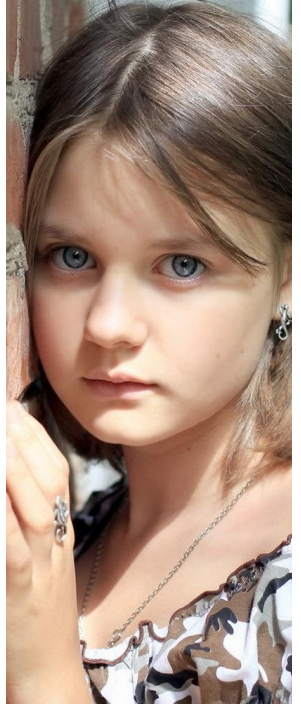


अगर वो आगे भी प्रधानमंत्री बने रहे, तो भ्रष्टाचार को मिटा कर रहेंगे। - वरमा जी, भ्रष्टाचार भारत की नसों में दौड़ने वाले खून की तरह है। इसे मिटाने की कोशिश करने वाले मिट जाएंगे; पर ये सदा रहेगा। इसलिए जाकर मोदी से कह दो कि भ्रष्टाचार से न लड़ो। जो इससे टकरायेगा, चूर-चूर हो जाएगा। इतना कहते-कहते शर्मा जी का चेहरा अंगारे की तरह लाल हो गया। सांसें धौंकनी की तरह चलने लगीं। उन्होंने गुस्से में चाय का कप दीवार पर दे मारा और उस अखबार को फाड़कर चिंदी-चिंदी कर दिया, जिसमें नीति आयोग के अध्यक्ष का वक्तव्य छपा था।

जमाना खराब है ।।

मैं एक बच्ची हूँ। नाजूक भोली और मासूम। खेलना चाहती हूँ। पर खेल नहीं सकती। पढ़ना चाहती हूँ। पर पढ़ नहीं सकती। क्योंकि जमाना खराब है ।। * * * * *

अब मैं एक औरत हूँ। चारदीवारी में कैद। सुबह से शाम तक, चूल्हे से झुजती। बर्तनों और झाड़ूओं से बतियाती। कमजोर और पीले चेहरे वाली। एक कमजोर औरत। अब मैं एक माँ हूँ। बच्चों की चीत्पाँ, झिक झिक और शोर। उनके गंदे कपड़े ।। दूध पसीने और शु... शु... के बीच, अधसाई निढाल पड़ी औरत। एक बेटे के इंतजार में। कई कई बेटियों की अपमानित माँ। आज न मैं बच्ची हूँ। न औरत न ही माँ। वैसे इंसान की श्रेणी में। मैं कभी रही भी नहीं। जीवन के अन्तिम पड़ाव पर। मौत का इंतजार करती हुई। मात्र एक शरीर हूँ मैं ।। पति रहा नहीं, बेटा तो है ।।



पर बहुत दूर। बहुत नाराज है वह। क्योंकि, वहनों की शादी में पाई पाई चूक गई। पैसे के अभाव में। उसे पढ़ा नहीं सकी। सब कहते हैं। दुखी मत हो, रो मत। यही दुनियां है। दुनियां में यही होता है। क्योंकि जमाना खराब है ।। कावित्री श्रीमति, रंजन