

वृक्षारोपण

दक्षिण भारत राष्ट्रमत



बैंगलूरु के महादीर इंटरनेशनल बैंगलूरु बैच्टर की टीम ने रविवार को बसवनगुडी के कृष्णराव पार्क के पास ज़िल्हान पर वृक्षारोपण अभियान के तहत 15 पेड़ लगाए। संस्था की चेयरपर्सन भारती छाजेड तजेसरा ने इस वृक्षारोपण अभियान के माध्यम से पर्यावरण को बचाने की पहल में भाग लिया। अभियान के संयोजक व मुख्य सचिव विजयराज सिसादिया ने बताया कि इस अभियान को हरीकूरा राटा टीम ने समर्थन दिया।



तेयुप राजाजीनगर की षष्ठ्म कार्यकारिणी बैठक सम्पन्न

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु। शहर के तेयुप अध्यक्ष परिषद राजाजीनगर के अध्यक्ष कमलेश गन्धी की अध्यक्षता में सत्र 2023-24 की अंतिम षष्ठ्म कार्यसमिति बैठक तेयुप अध्यक्ष अंतिम षष्ठ्म कार्यसमिति बैठक के तेयुप अध्यक्ष कमलेश गन्धी ने किया। कार्यसमिति बैठक के तेयुप अध्यक्ष कमलेश गन्धी ने सभी का स्वागत करते हुए अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर परामर्शक प्रवीण नाहर, प्रबंध मंडल, कार्यकारिणी सदस्य की उपस्थिति रही। बैठक का संचालन मंत्री कमलेश चौराडिया ने बताया और जयतीलाल गांधी ने धन्यवाद दिया।

ने आय व्यय का लेखा-जोखा पेश किया। कार्यसमिति सदस्यों ने आखिरी कार्यकारिणी बैठक में अपने विचार एवं अनुभव व्यक्त किए। इस अवसर पर परामर्शक प्रवीण नाहर, प्रबंध मंडल, कार्यकारिणी सदस्य की उपस्थिति रही। बैठक का संचालन मंत्री कमलेश चौराडिया ने बताया और जयतीलाल गांधी ने धन्यवाद दिया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

पाचन तंत्र को बेहतर बनाकर दीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है धनुषासन

धनुषासन करते समय पेट और दीढ़ की हड्डी पर जोर पड़ता है

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। हर योगासन के नाम का एक इतिहास है, जो रोचक भी है। अगर इनके नामों पर ध्यान दें तो यह समझ सकते हैं कि इनमें शरीर की आकृति की हीराओं की उदाहरण के लिए - 'धनुरासन' पर ध्यान दें तो आसानी से समझ सकते हैं कि इनमें शरीर की आकृति खींची हुई 'धनुष' जैसी हो जाएगी। इसे यह नाम 'धनु' और 'आसन' से मिला है।

कैसे करें धनुषासन?

धनुरासन को बाहुन बहुत आसान है। इसके लिए सबसे पहले चटाई या नरम आसान पर घेट के बल लेना है।

इसके बाद अपने पैरों को घूटनों से मोड़कर हाथों से पकड़ें अब सांस अंदर खींची और छाती एवं जांघों को ऊपर की तरफ उठाएं।



को ज्यादा ऊपर तक न लेकर जा सके तो उतना ही करें, जितना आसानी से हो जाए। सुविधानुसार शरीर को इस स्थिति में कुछ समय तक रखें। इस अवधि में धीरे-धीरे सांस लेकर छोड़ दें। उसके बाद धीरे-धीरे ही पूर्व स्थिति में आ जाएं। आसानी में यह आसान रोजाना दो से तीन बार करता है।

इन बातों का ध्यान रखें

धनुरासन करते समय पेट और दीढ़ की हड्डी पर जोर पड़ता है। जिन्हें शरीर के इन अंगों में कोई स्वास्थ्य समस्या है, वे इसका अभ्यास न करें। बेहतर होगा कि वे पहले विस्तीर्ण कुशल योग प्रशिक्षक से सलाह लें। उदाहरण के लिए - 'धनुरासन' पर बेहतर होगा कि वे अभियान और अलर्ट एवं पेट के गंभीर रोग होने पर धनुरासन नहीं करना चाहिए।

धनुरासन करने से लाभ

- यह आसान पेट की चर्ची को कम करने में सहायक है।
- धनुरासन से पाचन तंत्र बेहतर होता है।
- जिन्हें एसिडिटी, खींची डकार, कब्ज की समस्या रहती है, उनके लिए यह आसान लाभदायक है।
- धनुरासन दीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीली बनाने में सहायक होता है।
- यह गुणों के लिए भी अच्छा माना जाता है।
- धनुरासन गर्दन और पीठ के दर्द में राहत पहुंचाता है।

अपनी जड़ों में तंदुरुस्ती का राज

पाकिस्तान में भी बढ़ रही योग की लोकप्रियता

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। इस समय जब पूरी दुनिया में योग की लोकप्रियता बढ़ रही है तो हमारे पड़ावों वैश्वीन योगासन में भी लोग विश्वास आसन करते नजर आने लगे हैं। यूं तो पाक के हर उस चीज, वस्तु, मान्यता और विचार का विशेष विद्यार्थी जाता है, जिसका जरा-सा भी संबंध भारत से होता है। लेकिन हाँ योग की अपनी विद्यार्थीता इस वजह से बढ़ रही है, क्योंकि इससे सेहत को काफीदा होता है।

पाक में ऐसे कई लोग हैं, जिन्होंने स्थीकार किया है कि वे गरिब भीजन और प्रतिकूल दिव्यर्थी के कारण विशेष वीदारियों से दिए हुए थे तथा हर महीने हजारों रुपए की दवाओं पर उत्तर घर पर भारतीयों के वीडियो देखकर जिजासावश योग करना शुल्क बिया, जिससे उत्तर काफी फायदा हुआ। खासकर मोटापा, रक्तचाप, मधुमेह,



अनिया, तनाव, अवसान आदि स्वास्थ्य सम्बन्धीयों में तो योग बहुत बड़ा बदलाव है। यह नहीं, पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद के एक एवं पार्क के मुक्त योग प्रशिक्षक द्वारा लाई गई है। यह स्वास्थ्य संबंधी रुपज योग की उत्पत्ति है जो योग का जन्म पाकिस्तान में हुआ था! हालांकि जात इतिहास के अनुसार, जब हजारों साल पहले योग की उत्पत्ति हुई तो पाकिस्तान का कहीं नामो-निशान नहीं था। योगशास्त्र को भारत के ऋषियों-मुनियों ने अपने जान और तपश्चय से समृद्ध व संपन्न किया। यह यह संपूर्ण मानवता के लिए है।

■ **विशेष:** इस जानकारी का उद्देश्य योग के बारे में जागरूकता पैदा करना है। यह स्वास्थ्य संबंधी तालिका के लिए भारतीय संस्कृति को जिजासा भरे दृष्टि से देखते हैं। वहीं, पश्चिम में योग की बढ़ती लोकप्रियता के कारण भी पाकिस्तानी योग सीख रहे हैं। जब पश्चिमी शाश्वत संस्थान

कहते हैं कि योग में इतनी खूबियां हैं तो पाकिस्तान में लोग इस तक के साथ इसे सीखने की शुरूआत करते हैं कि विस्तीर्ण जानने में हमारे पूर्जन योग प्रशिक्षक करते हैं कि योग का जन्म पाकिस्तान में हुआ था! हालांकि जात इतिहास के अनुसार, जब हजारों साल पहले योग का कहीं नामो-निशान नहीं पड़ता। आग कभी बीमारी की चेपट में आ जाते हैं तो उनके स्वस्थ होने की संभावना ज्यादा होती है।

विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी अवधि तक तनावप्रत होना प्रतिरोधक तंत्र पर नाकारात्मक प्रभाव डालता है। जब रोगप्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होती है तो ऐसे व्यक्ति बीमारी के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं। याक में योग की लोकप्रियता बढ़ने का एक और कारण है। किसी समय यह भूभाग भारत का ही हिस्सा था, इसलिए लोगों जो अपनी जड़ों पर उत्तराधिकारी रुप से देखते हैं। वहीं, पश्चिम में योग की बढ़ती लोकप्रियता के कारण भी पाकिस्तानी योग सीख रहे हैं।

जब पश्चिमी शाश्वत संस्थान

‘योगासन चिंता विकारों के लिए वैकल्पिक उपचार के रूप में प्रभावी हो सकते हैं’

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। योग से होने वाले कई फायदों के बारे में प्राचीन काल से ही विशेषज्ञ जानते हैं। जिन लोगों ने जितना आसानी से हो जाए। सुविधानुसार शरीर को इस स्थिति में कुछ समय तक रखें। इस अवधि में धीरे-धीरे सांस लेकर छोड़ दें। उसके बाद धीरे-धीरे ही पूर्व स्थिति में आ जाएं। आसानी में यह आसान रोजाना दो से तीन बार करता है।

■ **अभेयन्ता की चिंता और अवधि**

एसोसिएशन ने एक अध्ययन के बाद कहा कि चिंता विकार इसका बाद-काल से आम मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार के रूप में वर्णित किया जा सकता है।



सामाजिक चिंता और विशेषज्ञों के लिए वैकल्पिक उपचार के रूप में वर्षाकृति के बाद सकते हैं। योगनिद्रा, जो ध्यान का ही एक स्वरूप है, चिंता के लक्षणों को नियन्त्रित करता है।

■ **अनेक अवधयोंनों से पता चलता है**

■ विश्व स्वास्थ्य संगठन जीवन की गुणवत्ता (व्यूओएल) को 'किनी व्यक्ति की संस्कृति और मूल प्राणियों के संरक्षण में जीवन में अपनी स्थिति की व्यापार वह रहता है और जो उसके लक्षणों, अपेक्षाओं, मानकों और विचारों के संबंध में हैं' के रूप में परिवर्तित करता है। व्यूओएल को अवासीन लोकों द्वारा रखने के अवसर, स्वास्थ्य और भौतिक सुख-सुविधाएँ।

■ दशाओं से शोधकर्ता व्यूओएल को लोगों की वृद्धिवस्था और किसी लोबी अवधि की शीमारी या चोट के उपचार के बाद रोगियों में सुधार की संभावना के एक महत्वपूर्ण संकेतक के रूप में देखते रहे हैं।

■ साल 2019 के एक विश्लेषण से पता चलता है कि योग से क्रान्तिकारी संभावना है।

सेहत का सुरक्षा चक्र : योगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है योग लंबी अवधि तक तनावग्रस्त होना प्रतिरोधक तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालता है

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। रोगप्रतिरोधक क्षमता का व्यापक महत्व होता है, यह हमने कोरोना काल में बख्ती दी जाना। जिन लोगों में यह क्षमता अचूती होती है, वे जल्दी बीमार नहीं पड़ते। आग कभी बीमारी की चेपट में आ जाते हैं तो उनके स्वस्थ होने की संभावना ज्यादा होती है।

विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी अवधि तक तनावप्रत होना प्रतिरोधक तंत्र पर नाकारात्मक प्रभाव डालता है। जब रोगप्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होती है तो ऐसे व्यक्ति बीमारी के प्रति संवेदनशील होते हैं। योग को तनाव दर करने के लिए वैज्ञानिक रूप से समर्पित वैकल्पिक उपचार माना जाता है, जिसके लिए योग की व्यायामों से विशेषज्ञों का उत्तराधिकारी द्वारा देखते हैं। वैज्ञानिक उपचार का कमज़ोर होना शरीर की क्षमता को बढ़ाता है।



मेडिसिन में प्रकाशित एक शोध से पता चलता है कि योग हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया देने और शरीर में उत्तेजना को कम करने में सहायक हो सकता है। जर्नल ऑफ विहेयल

