

अच्छी नींद के लिए तनाव को बाय-बाय करे

पूरे दिन तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर रहने के लिए जरूरी है कि आप रातभर अच्छी और सुकूनभरी नींद लें। लेकिन चिंता, सोने का स्थान और परिस्थितियां आपकी नींद में बाधक हो सकती हैं। नींद में बाधा से दीर्घकाल में आपके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है। रात में अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि सोने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला गद्दा और तकिया आरामदायक हो।

पूरे दिन तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर रहने के लिए जरूरी है कि आप रातभर अच्छी और सुकूनभरी नींद लें। लेकिन चिंता, सोने का स्थान और परिस्थितियां आपकी नींद में बाधक हो सकती हैं। नींद में बाधा से दीर्घकाल में आपके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है। रात में अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि सोने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला गद्दा और तकिया आरामदायक हो। उन्होंने बताया कि गद्दे का चुनाव व्यक्तिगत होता है। ऐसा कोई एक गद्दा नहीं जो हर तरह के व्यक्ति के अनुरूप

हो तथा पीठ के दर्द के लिए कोई भी सर्वश्रेष्ठ गद्दा नहीं है। उन्होंने कहा कि इसके साथ ही ऐसी कोई एक सोने की स्थिति नहीं जो सभी के लिए उपयुक्त हो।

सोने की उपयुक्त स्थिति अलग अलग व्यक्ति में अलग अलग हो सकती है। उन्होंने बताया कि इसी प्रकार तकिये की भी आरामदायक नींद में अहम भूमिका होती है। डॉ समुद्र ने बताया कि जब हम खड़े होते हैं तब ऐसी स्थिति में सिर को सहारा देने के लिए गर्दन थोड़ी आगे की ओर झुकी होती है इसलिए सोते समय भी इस स्थिति को बनाये रखना जरूरी है। तकिया सिर, गर्दन और कंधों को सहारा देता है।

उन्होंने बताया कि सोते समय यदि प्रयुक्त होने वाला तकिये की ऊंचाई अधिक हो तो गर्दन जरूरत से अधिक आगे की ओर मुड़ जाती है जिससे पीठ, गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में खिंचाव आ सकता है। यह स्थिति सांस की नली में संकुचन उत्पन्न कर सकती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होने के साथ ही नींद के समय खरोंटे भी आ सकते हैं। इससे अंततः नींद में बाधा उत्पन्न होती है। डॉ. समुद्र ने बताया कि कभी-कभी आरामदायक बिस्तर, नरम तकिया और मुलायम गद्दे पर लेटने के बावजूद नींद नहीं आती। ऐसा किसी बात को लेकर तनाव को लेकर हो सकता है जिसके बारे में हमारे मास्टर में मंथन चलता रहता है। तनाव को कम करने के लिए मद्धम आवाज में



संगीत सुन सकते हैं। कुछ देर के लिए अपनी मनपसंद किताब पढ़ सकते हैं, जिससे उस तनाव वाले मुद्दे से ध्यान हट जाता है और नींद आ जाती है। आयुर्वेदाचार्य शांति कुमार मिश्र के अनुसार हाथ पर मुह धोकर सोने से नींद अच्छी आती है। इसके साथ ही सोने से पहले हल्का गर्म या गुनगुना दूध पीना भी नींद के लिए अछा होता है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए दिल्ली रत्न पुरस्कार से सम्मनित डॉक्टर जी सी वैष्णव के अनुसार यदि हम चाहते हैं कि हमें रात में आरामदायक और सुकून की नींद आए तो सोने से पहले चाय कॉफी, चॉकलेट या शराब के सेवन से बचना चाहिए। ये सभी चीजें नींद में बाधक होती हैं। शोर या तनाव से भी नींद में बाधा उत्पन्न होती है। आसपास शोर होने से भी नींद नहीं आती। हमें शोर को कम करने के उपाय करने चाहिए। उन्होंने कहा कि तनाव से नींद में बाधा आती है। इसे कम करने के लिए ध्यान का सहारा लिया जा सकता है। इसके साथ ही रात के समय हल्का भोजन करना चाहिए।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए दिल्ली रत्न पुरस्कार से सम्मनित डॉक्टर जी सी वैष्णव के अनुसार यदि हम चाहते हैं कि हमें रात में आरामदायक और सुकून की नींद आए तो सोने से पहले चाय कॉफी, चॉकलेट या शराब के सेवन से बचना चाहिए। ये सभी चीजें नींद में बाधक होती हैं। शोर या तनाव से भी नींद में बाधा उत्पन्न होती है। आसपास शोर होने से भी नींद नहीं आती। हमें शोर को कम करने के उपाय करने चाहिए।



कई रोगों का निवारण भी करता है अखरोट

अखरोट एक पर्णपाती वृक्ष है जिसकी ऊंचाई लगभग 30-35 मीटर तक हो जाती है। इसके पत्ते 15 से 35 सेटीमीटर लंबे होते हैं। इसका फल कठोर, गुठलीदार होता है। ये दो प्रकार के होते हैं कागजी और कठोर। इसमें से कागजी अखरोट आसानी से टूट जाता है। इसमें सितम्बर-अक्टूबर में फल लगते हैं। रोपने के बाद इसके फल प्राप्त करने के लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है इसमें 8-10 साल का समय लग जाता है। हमारे देश में अखरोट की सबसे ज्यादा पैदावार कश्मीर में होती है। यहां पैदा होने वाले अखरोट की किस्म भी सबसे अच्छी होती है। कश्मीर के अलावा हिमाचल प्रदेश, पंजाब एवं उत्तर प्रदेश के पहाड़ी क्षेत्रों में भी अखरोट उगाया जाता है। अखरोट एक बहुउपयोगी वृक्ष है।

यह खाने के लिए प्रयोग तो होता ही है। इसकी लकड़ी भी बहुत उपयोगी होती है। इसके लगभग सभी अंग औषधि के रूप में प्रयोग किए जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार अखरोट के पत्ते स्तंभक बल देने वाले तथा कुमिनाशक होते हैं। इसका हरा छिलका सिफालिसरोधी तथा कफनिस्सारक होता है। इसका तेल मुदु विरेचक तथा उदर कुमिनाशक होता है। इसके अतिरिक्त

अखरोट रस में मधुर, पुष्टिकारक, पित्तश्लेष्मा की वृद्धि करने वाला, बलवर्धक, ऊष्णवीर्य, सारक, शुक्रजनक, रुचिकारक, हृदय के लिए हितकर तथा क्षयरोग, रक्त विकार एवं दाह को शांत करने वाला होता है। इसकी गिरी बुद्धिवर्धक होती है। कब्ज दूर करने के लिए अखरोट के तेल को 20-40 मिलीलीटर दूध के साथ नियमित रूप से लेना चाहिए। इससे खुल कर दस्त होता है और कब्ज की परेशानी दूर होती है। गले के घावों को दूर करने के लिए कच्चे अखरोट के सिरके या काढ़े से गरारे करने चाहिए। नासूरों के इलाज के लिए अखरोट की गिरी को मोम या मीठे तेल में पकाकर नासूरों पर लगाया चाहिए। प्रमेह तथा मूत्र संस्थान के रोगों के लिए भी अखरोट बहुत लाभकारी है। इसके लिए 50 ग्राम अखरोट की गिरी में 40 ग्राम छुहारा तथा 10 ग्राम बिजौले की मींग मिलाकर घी में कूट लें और मिश्री मिलाएं। इस मिश्रण की 25 ग्राम मात्रा का नियमित सेवन करने से बहुत फायदा होता है।

प्रत्येक व्यक्ति की यही इच्छा होती है कि उसके घर का माहौल हमेशा शांत और सुखमय रहे तथा उसके घर-परिवार के सदस्यों पर किसी प्रकार की विपत्ति न आए। वास्तुशास्त्र के अनुसार घर में यदि अशांत माहौल है और आपको निरंतर किसी न किसी समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो इसका कारण वास्तु दोष हो सकता है। जिसके प्रभाव के कारण ही आपको तथा आपके परिवार के सदस्यों को परेशानियां हो रही हैं। यदि आप कोण भी वास्तु दोष के कारण किसी प्रकार की समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो आप निम्नलिखित बातों का ध्यान रखकर इन दोषों से मुक्ति पा सकते हैं।

वास्तु दोष के उपाय

- 1. पारिवारिक झगड़े** - वास्तु शास्त्र के अनुसार यदि आपके घर में निरंतर झगड़े होते रहते हैं। तो आपको अपने घर के शयनकक्ष की उत्तर दिशा की दीवार पर दो हंसों के जोड़ों की तस्वीर लगानी चाहिए या दो सारस के जोड़ों का फोटो लगाना चाहिए। शयनकक्ष की उत्तरी दीवार पर इनकी तस्वीरें लगाने से आपके घर में कलह-कलेश नहीं होगा तथा आपका दाम्पत्य जीवन भी सुखपूर्वक व्यतीत होगा।
- 2. तिजोरी** - यदि आपके घर में तिजोरी है तो उसे किसी धातु पर न रखकर समतल भूमि पर रखें। यदि तिजोरी के हिलने की समस्या है तो इसके लिए तिजोरी के नीचे किसी पत्थर को न लगाएं। बल्कि इसके स्थान पर किसी छोटे से लकड़ी के टुकड़े का प्रयोग करें। इन दोनों ही उपायों से आपके घर में कभी पैसे की हानि नहीं होगी।
- 3. घर की सुख-समृद्धि** - घर में हमेशा सुख-समृद्धि बनाये रखने के लिए रोजाना अपने घर के पूजा स्थल पर घी का दीपक जलाएं। लेकिन घी का दीपक जलाने हुए इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि दीपक में बाती बिल्कुल बीच में हो तथा दीपक को जलाने के बाद इसका दीपक का मुख व लौ पूर्व दिशा या दक्षिण दिशा की ओर हो। प्रतिदिन घी का दीपक जलाने से आपके घर में हमेशा सुख पूर्ण

घर का वास्तु



वातावरण बना रहेगा तथा आपको तथा आपके परिवार के सभी सदस्यों को ईश्वर के द्वारा शुभ फल की प्राप्ति होगी।

- 4. पूजा** - घर में पूजा-पाठ करने के लिए मंदिर हमेशा ईशान कोण में स्थापित करें तथा रोजाना सुबह उठकर श्री सूक्त, पुरुष सूक्त का पाठ करें। शाम को हनुमान चालीसा का पाठ करें। इस प्रकार प्रतिदिन घर के पूजा-स्थल पर पूजा-पाठ करने से आपके घर में किसी भी प्रकार की कोई समस्या उत्पन्न नहीं होगी तथा आपके घर में हमेशा शांतिपूर्ण माहौल बना रहेगा।
- 5. टी.वी. एंटीना तथा दिशा की सही दिशा** - अगर आपको अपने घर में टी.वी. का एंटीना या डिश लगवाना है तो इन्हें कभी भी घर की पूर्व व ईशान कोण में न लगाएं। इन्हें हमेशा नैऋत्य कोण में ही लगाएं। नैऋत्य कोण में एंटीना या डिश लगवाने से यदि आपके घर का कोई भाग ईशान कोण से ऊंचा है तो उस दोष का निवारण भी इससे हो जाएगा।
- 6. जल का सेवन** - वास्तु शास्त्र के अनुसार

जब भी जल का सेवन करें। अपना मुख सदैव उत्तर-पूर्व दिशा की ओर रखें।

- 7. भोजन का सेवन** - जब भी आप भोजन का सेवन करें। तो हमेशा अपनी भोजन की थाली हमेशा दक्षिण पूर्व दिशा की ओर रखें और स्वयं भी पूर्व दिशा की ओर ही मुख करके भोजन का सेवन करें।
- 8. वैचारिक मतभेद** - यदि आपके परिवार के सदस्यों के विचार एक दुसरे से बिल्कुल भिन्न हैं। जिसके कारण आपके घर के सदस्यों के बीच वैचारिक मतभेद बढ़ रहा है तो इस मतभेद को कम करने में सफेद या क्रीम रंग का फूल दान रखें और उसमें पीले रंग के फूल लगाएं। इस उपाय को करने से आपका घर फूलों की खुशबु से महक उठेगा और आपके घर के सदस्यों के बीच के वैचारिक मतभेद समाप्त हो जाएंगे।
- 9. घर से रोग, भूत-प्रेत बाधा को दूर करने हेतु उपाय** - यदि आपके घर पर किसी बुरी शक्तियों

इन जगहों पर मनाएं अपना वीकेड



बच्चों के एकजाम्म खत्म हो गए हैं और मौसम भी अच्छा है। ऐसे में अगर दिल्ली-एनसीआर के निवासी हैं तो आपके आस-पास घूमने के लिए कई टूरिस्ट प्लेस हैं। तो आइए हम आपको वीकेड पर जाने के लिए मनभावन स्थलों के बारे में कुछ जानकारी देते हैं।

हरिद्वार
दिल्ली से 222 किमी दूर स्थित हरिद्वार का धार्मिक महत्व भी है। इसे धर्म की नगरी भी कहा जाता है। लाखों लोग यहां मोक्ष पाने की आस ले

कर आते हैं। हरिद्वार में गंगा नदी, हर की पौड़ी, मनसा देवी मंदिर, माया देवी शक्तिपीठ है जिसके दर्शन के लिए लोग आतुर रहते हैं। हरिद्वार का मनभावन माहौल आपका मन खुश कर देगा। यहां हर की पौड़ी में होने वाली गंगा आरती भी प्रसिद्ध है। यहां मूर्तियों और पत्थरों की खरीददारी भी कर सकते हैं। हरिद्वार में अगर खाने-पीने की बात की जाए तो यहां केवल शाकाहारी खाना ही मिल सकता है। मांसाहारी खाने पर हरिद्वार में प्रतिबंध है। यहां उत्तर भारतीय और दक्षिण

भारतीय प्रकार का खाना आसानी से उपलब्ध होता है।

सोनीपत

सोनीपत हरियाणा राज्य में स्थित एक छोटा सा जिला है। यह जिला राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र का ही हिस्सा है। दिल्ली से 40 किमी होने के कारण घूमने के लिए अच्छी जगह साबित हो सकता है। आप सोनीपत रोड और ट्रेन दोनों से जा सकते हैं। दिल्ली से सोनीपत जाने के लिए ट्रेन भी अच्छा माध्यम है जिससे आप

आरामदेह यात्रा से सोनीपत पहुंच जाएंगे। सोनीपत में घूमने के लिए अब्दुला नसरूद्दीन की मस्जिद और किज्जर मकबरा अच्छी जगह है। यहां बाबा नाम का मंदिर भी है जहां भक्तों की भारी भीड़ होती है। खाने-पीने के लिए पिंड बलूची, मुथल हवेली, मुथल ढाबा, प्यारे के पिंड जैसे अच्छे रेस्टोरेंट है जिसका लुफ्त उठा सकते हैं। इसके अलावा यहां बारिस्ता और कैफे काफी डे का भी मजा ले सकते हैं।

ऋषिकेश

ऋषिकेश को गंगोत्री, यमुनोत्री, बदीनाथ और केदारनाथ का प्रवेश द्वार कहा जाता है। दिल्ली से 238 किमी दूरी पर स्थित ऋषिकेश मनोहर दृश्यों के लिए जाना जाता है। दिल्ली से ऋषिकेश जाने के लिए आप ट्रेन और सड़क से जान सकते हैं। अगर हवाई यात्रा से जाना चाहते हैं तो जौली ग्रांट हवाई अड्डा इसका नजदीकी हवाई अड्डा है। देवभूमि के रूप में प्रसिद्ध ऋषिकेश राम झूला और लक्ष्मण झूला के लिए जाना जाता है। इसके अलावा त्रिवेणी घाट और नीलकंठ महादेव मन्दिर भी प्रसिद्ध है।

मथुरा-वृंदावन

उत्तर प्रदेश में मौजूद मथुरा-वृंदावन दिल्ली से 200 किमी दूरी स्थित हैं। श्रीकृष्ण के रूप प्रसिद्ध मथुरा-वृंदावन मंदिरों और घाटों के लिए



जाना जाता है। वृंदावन में बांके बिहारी मंदिर विशेष रूप से जाना जाता है। इसके अलावा यहां रंग मंदिर और निधिवन भी देखने लायक हैं। इसके अलावा मथुरा जाकर आप मथुरा-वृंदावन के परम्परागत व्यंजनों का भी मजा ले सकते हैं।

कुरुक्षेत्र

कुरुक्षेत्र हरियाणा राज्य में स्थित एक ऐतिहासिक शहर है। दिल्ली से 156 किमी दूर मौजूद कुरुक्षेत्र एक दर्शनीय स्थल है। घूमने के लिए यहां ब्रह्मसरोवर, ज्योतिषर, सर्निहात

सरोवर, पिहोवा, श्री स्थानेश्वर महादेव मंदिर प्रमुख स्थल है।

चंडीगढ़

भारत के पहले नियोजित शहर के नाम से मशहूर चंडीगढ़ बहुत खूबसूरत शहर है। दिल्ली से 244 किमी दूर स्थित चंडीगढ़ सड़क और रेल मार्ग के जरिए जाया जा सकता है। इसके लिए आप हवाई यात्रा का भी प्रयोग कर सकते हैं। चंडीगढ़ में सुखना झील, राक गार्डन, रोज गार्डन और सुखना वन्यजीव अभयारण्य दर्शनीय स्थल है।

इस उपाय को करने के बाद आपके घर से भूत-प्रेत की बाधा हमेशा-हमेशा के लिए दूर हो जायेगी और आपको रोग तथा मानसिक अशांति का भी सामना नहीं करना पड़ेगा।