

# अपने डॉगी को बनाना चाहते हैं स्मार्ट, फॉलो करें ये बातें

क्या आप अपने पेट्स से पूरे दिन के घटनाक्रम को शेयर करते हैं या फिर अपनी समस्या के बारे में उसे बताते हैं? अगर आप ऐसा करते हैं तो यह आपके डॉग के लिए अच्छी बात है। इससे आपका डॉगी अन्य की तुलना में ज्यादा स्मार्ट बनेगा। इसीलिए आप अभी से ऐसा करना शुरू कर सकते हैं। आप अपने पेट डॉग को एक अच्छा सा नाम देकर उसे रोज गुड नाइट और गुड मॉर्निंग कहें। हो सकता है कि आपके नजदीकी लोग इसे अजीब कहें, लेकिन एक स्टडी भी इस बात को साबित कर चुकी है कि ऐसा करना पेट्स को स्मार्ट बनाता है।

## क्या कहती है स्टडी

शिकागो विश्वविद्यालय की ओर से की गयी स्टडी के अनुसार दावा किया गया है कि गैर-मानव प्राणियों से बात करना सदियों से मूर्खता की निशानी के रूप में देखा गया है लेकिन वास्तव में यह हमारे मस्तिष्क की



सबसे बड़ी क्षमता का प्रतिबिंब है। शोधकर्ताओं का कहना है कि पेट्स से बात करना एंथ्रोपोमोर्फिज्म नामक

अवधारणा का एक हिस्सा है। एंथ्रोपोमोर्फिज्म वस्तुओं या गैर मानव जीवों से मानव जैसी भावनाओं,

लक्षणों या इरादों के साथ व्यवहार करने का कार्य है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी विश्वविद्यालय की ओर से 2011 में

क्यूटनेस एंड डिस्मास्ट: द ह्यूमनाइजिंग एंड डीह्यूमनाइजिंग इफेक्ट्स ऑफ इमोशन शीर्षक से स्टडी की गयी थी, जिसमें बताया गया कि जो लोग अपने पेट्स के साथ समय बिताना पसंद करते हैं और उनसे बात करते हैं। उनके दूसरे की तुलना में अधिक स्मार्ट होने की संभावना रहती है।

स्टडी से पता चला है कि एंथ्रोपोमोर्फिज्म आपके पालतू जानवरों को होशियार बना सकता है। यह पेट्स को शब्दों और इशारों के बीच के अंतर को समझने में मदद करता है। बदले में वे हमारी भावनाओं और शब्दों को बेहतर ढंग से समझते हैं। एक अन्य स्टडी में यह भी बताया गया कि डॉग्स उसी तरह से महसूस करते हैं जैसे उनके मालिक करते हैं। यदि मालिक उदास है, तो उनका पेट डॉग भी उसी तरह महसूस करेगा। साथ ही मालिक खुश है तो वह खुश महसूस करेगा।

## खून की कमी दूर करती है कमल ककड़ी प्रेग्नेंसी से लेकर शुगर में भी फायदेमंद

कमल ककड़ी का नाम तो लगभग हर किसी ने सुना होगा। आखिर यह सालों से भारतीय खाने का हिस्सा जो रही है। कमल ककड़ी यानी लोटस रूट को सब्जी से लेकर स्रैक्स और चिप्स के रूप में खाया जाता है। लेकिन क्या आप इससे होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं?

**इंफेक्शन से बचाव, इम्यूनिटी को बढ़ावा:** कमल ककड़ी में ढेर सारे विटमिन्स और मिनरल्स होते हैं। इसमें काफी मात्रा में विटमिन सी होता है जो वायरल और बैक्टीरियल इंफेक्शन से

बचाव करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

**आंखों, स्किन और बालों के लिए वरदान:** कमल ककड़ी आंखों, बालों और स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है क्योंकि इसमें विटमिन ए भरपूर मात्रा में होता। इसके अलावा यह मसल डीजेनेरेशन से भी बचाव करता है।

**ब्लड शुगर और क्लेस्ट्रॉल कंट्रोल में मदद:** कमल ककड़ी ब्लड शुगर और क्लेस्ट्रॉल को भी कम करने में मददगार है। इसमें फाइबर और

कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं जो साथ मिलकर क्लेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य रखने में मदद करते हैं।

**बढ़ते वजन पर लगाम:** जो लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं वे रोजाना डाइट में कमल ककड़ी शामिल करें। इसमें काफी कम कैलरी होती है और विटमिन्स व मिनरल्स भी काफी मात्रा में होते हैं।

इसके सेवन से सभी जरूरी तत्व तो मिलते ही हैं साथ ही लंबे समय तक भूख भी नहीं लगती।

## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



## हड्डियों और मांसपेशियों को बनाना है मजबूत तो करें वीरभद्र आसन

वीरभद्र आसन के दो प्रकार हैं। वीरभद्र प्रथम आसन जहां भुजाओं की

अवधेश शर्मा वीरभद्र द्वितीय आसन के बारे में बता रहे हैं।

**ऐसे करें:** इसमें दाईं जांघ नीचे कुर्सी रख लें। वहीं उसी पैर के पंजे के नीचे

का पंजा वैसा ही रहने दें, जैसा पहले था।

पर हाथ टिका लें। इससे हाथ एक दम सीध में उठे रहेंगे।

बाइसेप्स पर काम करता है तो वहीं वीरभद्र द्वितीय ट्राइसेप्स मजबूत करता है। इस आसन का तरीका भी वीरभद्र प्रथम से मिलता जुलता ही है, बस थोड़ा सा फर्क है। यह आसन मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत और लचीली बनाने में मदद करता है। योगाचार्य डॉ.



एक लकड़ी का गुटका लगा लें। उल्टा पैर कुर्सी से बाहर रहे और बिल्कुल सीधा होना चाहिए। सहयोग के लिए फॉम का ब्रिक रख लें। अब सीधे पैर के पंजे को 90 डिग्री के एंगल पर घुमाएं। जबकि उल्टे पैर

अब सीधे पैर के घुटने को थोड़ा सा मोड़ें और कमर को नीचे की ओर लाएं जबकि उल्टा पैर एकदम सीधा ही रहेगा।

**आयंगर पद्धति से:** इसमें सीधे पैर के नीचे आर्क के आकार का लकड़ी का टुकड़ा रख लें जबकि उल्टे पैर में सहयोग के लिए फॉम का ब्रिक लगा लें। बाकी आसन मुख्य आसन की तरह ही करें।

इसमें सीधे पैर के नीचे एक छोटा स्टूल रख लें जबकि उल्टे पैर में सपोर्ट के लिए फॉम लगाएं। कंधों पर एक लाठी को गर्दन के पीछे से रखें जिस

इसमें दाईं जांघ नीचे कुर्सी रख लें। वहीं उसी पैर के पंजे के नीचे एक लकड़ी का गुटका लगा लें। उल्टा पैर कुर्सी से बाहर रहे और बिल्कुल सीधा होना चाहिए। सहयोग के लिए फॉम का ब्रिक रख लें।

**ये हैं फायदे:** इससे भुजाओं और जांघों की बाहरी मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

शरीर बलशाली होता है और मांसपेशियों में रक्त प्रवाह तेज होता है। घुटने मजबूत होते हैं और शरीर का बैलेंस बेहतर होता है। पेट व जांघों की अतिरिक्त चर्बी भी कम हो जाती है।