

मौसम के हिसाब से तेल और मसाज का सही तरीका

आयुर्वेद और नैचरोपथी में मालिश को बेहद अहम माना गया है। इसे कई बीमारियों के इलाज में प्रभावी माना जाता है। यह तन-मन को नई ताजगी देता है। मालिश के लिए मौसम और तेल, दोनों की भूमिका अहम होती है। मौसम के अनुसार, मालिश के लिए जरूरी जरूरी तेल और तरीके, दोनों बदल जाते हैं।

सर्दी: सर्दी के मौसम में इसे बेहद गुणकारी माना गया है। सुबह के समय धूप निकलने के बाद मालिश करानी चाहिए। सर्दियों में मालिश के लिए तिल के तेल का इस्तेमाल करें। दरअसल, तिल के तेल से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। साथ ही यह त्रिरोग (वात, पित्त और कफ) नाशक का भी काम करता है।

गर्मी: गर्मी में मालिश के लिए नारियल का तेल या गाय का घी इस्तेमाल करना चाहिए।

मॉनसून: बेहतर होगा कि मॉनसून में बॉडी मसाज से बचें, लेकिन अगर इलाज के लिए जरूरी हो तो कुछ बातों का ध्यान रखें। बारिश हो रही हो तो मालिश न कराएं और मालिश तभी कराएं जब धूप निकल रही हो। तिल के तेल को इस मौसम में परफेक्ट माना जाता है।

ऐसे करें मालिश: सबसे पहले सिर की मसाज करनी चाहिए। ध्यान रहे कि मालिश हल्के-हल्के हाथों से करें। सिर के साथ ही चेहरे की भी मालिश करें। इसके बाद हल्के हाथों से गर्दन पर मालिश करें।

गर्दन के बाद कंधों पर गोल-गोल तरीके से मालिश करें। फिर हाथों पर उंगलियों की दिशा में मालिश करें। कोहनियों और



कलाईयों पर भी गोल-गोल मसाज करें।

इसके बाद शरीर के आगे के हिस्से (सीना और पेट) की मालिश करें। यहां ज्यादा जोर न लगाएं। आगे के हिस्से में महत्वपूर्ण अंग जैसे दिल, फेफड़े आदि होते हैं। इसलिए आगे की ओर ज्यादा देर तक मसाज नहीं करनी चाहिए।

कमर पर नीचे से ऊपर की ओर मालिश करना बेहतर माना जाता है। कमर पर मालिश के दौरान उंगलियों से थोड़ा दबाव बनाना बेहतर रहता है।

टांग पर मालिश जांघ से पैर की ओर करनी चाहिए। घुटनों पर गोल-गोल मालिश करें। तलुवों पर ऐड़ी से उंगलियों की ओर मसाल करें।

सिर की मसाज के लिए रूम टेम्प्रेचर पर रखे तेल और बाकी हिस्सों के लिए गुनगुने तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। मालिश कराने के करीब 15 मिनट बाद नहाया जा सकता है। नहाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। साबुन की जगह उबटन लगाएं। उबटन बनाने के लिए 1 छोटा चम्मच जौ या चोकर, आधा छोटा चम्मच बेसन, चौथाई छोटा चम्मच हल्दी और चौथाई छोटा चम्मच चंदन पाउडर लें। इसमें दही या गुलाब जल या साधारण पानी मिलाकर घोल बना दें। उबटन को शरीर पर रगड़ें और फिर पानी से धो दें। इसके बाद साफ तौलिए से शरीर पोंछ लें। नहाने के करीब 15 मिनट बाद ब्रेकफास्ट करें।

ब्रेकफास्ट में हल्का खाना जैसे दलिया, पोहा, स्प्राउट आदि खाएं। बाद में अपनी रूटीन दिनचर्या शुरू कर दें। मालिश कई बीमारियों की दवा होती है। नियमित रूप से मालिश करने-कराने से न केवल शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं बल्कि शरीर की रंगत भी निखरती है।

ज्यादा शॉपिंग करना भी है एक बीमारी! आप भी कंपल्सिव बाइंग डिसऑर्डर से पीड़ित तो नहीं?

त्यौहारों में बाजार की रौनक की बात ही कुछ और होती है। चाहे कपड़े हों या फिर फर्नीचर, त्यौहारों के समय इन सबकी शॉपिंग होती है। कई बार फेस्टिव मूड में हम ऐसी चीजें भी खरीदते जाते हैं, जिनकी हमें कोई खास जरूरत नहीं है। हालांकि, आप कई ऐसे लोगों को भी जानते होंगे जिन्हें शॉपिंग करने के लिए त्यौहारों का इंतजार नहीं करना पड़ता है। उनका जब मन करता है तब शॉपिंग पर निकल जाते हैं। बता दें शॉपिंग की लत भी एक बीमारी है। इंग्लैंड के एक हेल्थकेयर गुरु ने ज्यादा शॉपिंग करने को उन बीमारियों की लिस्ट में शामिल किया है

जिसके इलाज की जरूरत है। ज्यादा शॉपिंग करने को एक डिसऑर्डर माना गया है। मेडिकल टर्म में इसे कंपल्सिव बाइंग डिसऑर्डर या ओनियोमेनिया कहा जाता है। कई लोग इस डिसऑर्डर का शिकार होते हैं लेकिन बहुत कम लोग इसे पहचानकर इसका इलाज कर पाते हैं। 2015 के रिव्यू के अनुसार विकासशील देशों में हर बीस में से एक व्यक्ति इस बीमारी का शिकार है।

क्या हैं नुकसान: शॉपिंग अडिक्शन के कारण जिंदगी पर बुरा असर पड़ता है। लोगों का निजी जीवन इससे प्रभावित होता है और कपल्स के बीच दरार आ सकती

है। शॉपिंग की लत के कारण आप कर्ज ने भी आ सकते हैं जो धीरे-धीरे अवसाद का रूप ले लेता है। सही काउंसलिंग और थेरेपी के जरिए यह लत छुड़ाई जा सकती है।

ऐसे बचें: शॉपिंग अडिक्शन से बचने के लिए आपको इसके बारे में आपको यह समझना चाहिए कि किस वजह से आपको शॉपिंग का मन करता है। जैसे, अगर आप तनाव से बचने के लिए शॉपिंग करते हैं तो आपको तनाव का कारण समझना चाहिए। खर्च के लिए प्लान बनाएं और इस प्लान पर डटे रहें। अपनी जगह घर के किसी और को सामान लेने भेजें।

करण जौहर ने ऋतिक-टाइगर की 'वॉर' की जमकर की तारीफ

बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन और टाइगर श्रॉफ की जोड़ी ने अपनी पहली ही फिल्म से सिनेमाघरों में धमाल मचा दिया है। बॉक्स ऑफिस पर 'वॉर' ने दो दिनों में ही 77 करोड़ रुपए से भी ज्यादा क कारोबार कर लिया है। फिल्म की दीवानगी लोगों के सिर चढ़कर बोल रही है। हालांकि ऐसा नहीं है कि 'वॉर' को पसंद करने वालों में सिर्फ आम दर्शक हैं, बल्कि बॉलीवुड के सितारे और फिल्ममेकर्स भी इस फिल्म की जमकर तारीफ करते नज़र आ रहे हैं।

'वॉर' की तारीफ में कसिदे पढ़ने

वालों में फिल्मकार करण जौहर का नाम भी जुड़ गया है। उन्होंने बीती रात इंस्टाग्राम पर एक लंबे पोस्ट के जरिए फिल्म की और इसके स्टार्स ऋतिक और टाइगर की जमकर तारीफ की। अपने पोस्ट में उन्होंने यशराज और फिल्म के निर्देशक सिद्धार्थ आनंद की भी सराहना की। फिल्म को लेकर करण ने आखिरी में लिखा, भयंकर बिज़नेस अलर्ट।

आपको बता दें कि ऋतिक और टाइगर की 'वॉर' ने ओपनिंग डे पर कमाई के मामले में हिंदी की अब तक रिलीज़ सभी फिल्मों को पीछे छोड़ दिया। फिल्म

ने इतिहास रचते हुए पहले दिन बुधवार को गांधी जयंती के मौके पर 53 करोड़ रुपये से भी ज्यादा की कमाई कर डाली। खास बात ये रही कि इसमें से 51 करोड़ रुपये से अधिक तो सिर्फ इसके हिंदी वर्ज़न ने कमाए।

सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी 'वॉर' में ऋतिक और टाइगर के अलावा वाणी कपूर, आशतोष राणा, अनुप्रिया गोइनका और सोनी राजदान जैसे कलाकार भी नज़र आए हैं। इस फिल्म का निर्माण यशराज फिल्मस के बैनर तले किया गया है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

