

Monday (2026-2-9)

## त्रिफला जल: प्राचीन रात भर भिगोया हुआ पानी जो आंतों की सफाई करता है, पाचन में सुधार करता है और मुख तथा नेत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

### त्रिफला जल क्या है और यह इतना शक्तिशाली क्यों है?

क्या आप जानते हैं कि रात भर पानी में त्रिफला चूर्ण का एक साधारण भिगोना साधारण पानी को एक सौम्य दैनिक डिटॉक्सिफायर (detoxifier, विषहरण करने वाला) में बदल सकता है? त्रिफला जल 1 लीटर पानी में 1 चम्मच त्रिफला चूर्ण (आंवला, हरड़ और बहेड़ा की समान मात्रा) को रात भर भिगोकर तैयार किया जाता है। अगले दिन, पूरा परिवार इस पानी का उपयोग पीने, गरारे करने या आँखें धोने के लिए कर सकता है।

यह पारंपरिक आयुर्वेदिक विधि पॉलीफेनोल्स, टैनिन, विटामिन सी और अन्य बायोएक्टिव तत्वों को बाहर निकालती है, जिससे यह एक हल्का रेचक (laxative), एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और सूजन-रोधी टॉनिक बन जाता है। यदि इसे सही तरीके से तैयार किया जाए, तो यह सस्ता, रसायन मुक्त और दैनिक पारिवारिक उपयोग के लिए उपयुक्त है।

### पारंपरिक आयुर्वेदिक लाभ और तैयारी

आयुर्वेद में त्रिफला को "त्रिदोषिक रसायन" कहा जाता है क्योंकि यह वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है। जब इसे रात भर भिगोया जाता है, तो पानी "सिद्ध" (शक्तिशाली) हो जाता है और इसका उपयोग आंतों की कोमल सफाई, पाचन में सुधार और विषाक्त पदार्थों (आम) को हटाने के लिए किया जाता है।

### सरल तैयारी विधि (पारिवारिक विधि):

- 1 चम्मच शुद्ध त्रिफला चूर्ण लें।
- इसे रात भर तांबे या स्टील के बर्तन में 1 लीटर साफ पानी में भिगो दें।
- सुबह इसे छान लें और पूरे दिन उपयोग करें (100–200 मिली पिएं, गरारे करें, या आँखों को धोने के लिए उपयोग करें)।
- हर दिन ताजा बैच बनाएं।

आयुर्वेदिक ग्रंथ इसे कब्ज, खराब पाचन, त्वचा की चमक और नेत्र स्वास्थ्य के लिए अनुशंसित करते हैं।

### पाचन स्वास्थ्य और कब्ज से राहत के वैज्ञानिक प्रमाण

कई अध्ययन त्रिफला के कोमल रेचक प्रभाव की पुष्टि करते हैं। 2023 की एक व्यवस्थित समीक्षा (systematic review) में पाया गया कि त्रिफला बिना किसी निर्भरता के पुराने कब्ज में मल की आवृत्ति और निरंतरता में महत्वपूर्ण सुधार करता है [2]। यह लाभकारी आंत बैक्टीरिया और शॉर्ट-चेन फैटी एसिड को बढ़ाता है, जो माइक्रोबायोम स्वास्थ्य और सुचारु निकासी में मदद करता [3]। रात भर भिगोने से टैनिन और गैलिक एसिड का निष्कर्षण बढ़ जाता है, जो आंतों की परत की रक्षा करते हुए मल के प्रवाह (peristalsis) को हल्का उत्तेजित करते हैं।

### मुख स्वास्थ्य के लिए प्रमाणित लाभ (गरारे करना)

कई रैंडमाइज्ड ट्रायल के अनुसार, प्लाक और मसूड़ों की सूजन (gingivitis) को कम करने में त्रिफला माउथ रिस 'क्लोरहेक्सिडिन' (chlorhexidine) जितना ही प्रभावी है। 2024 के एक मेटा-विश्लेषण ने दिखाया कि त्रिफला माउथवॉश रासायनिक माउथवॉश की तुलना में कम दुष्प्रभावों के साथ मसूड़ों की सूजन और रक्तस्राव को काफी कम करता है [4]। रात भर भिगोए हुए पानी से रोजाना गरारे करने से सांसों की दुर्गंध को नियंत्रित करने, मसूड़ों को मजबूत करने और दांतों की सड़न रोकने में मदद मिलती है।

### नेत्र स्वास्थ्य लाभ (आँख धोना)

भारत में नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि त्रिफला जल से आँखें धोने से एलर्जिक कंजंक्टिवाइटिस (conjunctivitis), सूखी आँखें (dry eyes), और कंप्यूटर विजन सिंड्रोम के लक्षणों में सुधार होता है। 2023 के एक परीक्षण में पाया गया कि त्रिफला आई ड्रॉप्स ने बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के आँखों की लालिमा, खुजली और जलन को काफी कम कर दिया [5]। आंवला के सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण आँखों को ठंडा और छने हुए पानी से धोने पर राहत और सुरक्षा प्रदान करते हैं।

### अतिरिक्त लाभ: प्रतिरक्षा, त्वचा और मेटाबोलिक स्वास्थ्य

त्रिफला जल की उच्च एंटीऑक्सीडेंट सामग्री (विशेष रूप से आंवला से) प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करती है और ऑक्सीडेटिव तनाव (oxidative stress) को कम करती है। अध्ययन बताते हैं कि यह रक्त शर्करा और लिपिड को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे मेटाबोलिक स्वास्थ्य में सहायता मिलती है [6]। नियमित उपयोग को आंतरिक विषहरण के कारण साफ त्वचा से भी जोड़ा जाता है।

### सुरक्षा, सावधानियां और सर्वोत्तम अभ्यास

मध्यम खुराक में लंबे समय तक दैनिक उपयोग के लिए त्रिफला आमतौर पर बहुत सुरक्षित है। चूहों पर किए गए एक क्रोनिक टॉक्सिसिटी अध्ययन में 9 महीनों के बाद भी कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा गया [7]। हालांकि, अत्यधिक मात्रा में लेने पर इससे दस्त (loose stools) हो सकते हैं।

### सावधानियां:

- गर्भावस्था के दौरान उच्च खुराक से बचें (हरड़ घटक के कारण)।
- यदि आप नए हैं, तो कम मात्रा से शुरुआत करें।
- केवल शुद्ध, उच्च गुणवत्ता वाले त्रिफला चूर्ण का ही उपयोग करें।
- यदि आपको गंभीर स्वास्थ्य स्थिति है, तो आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।

इसे अपने पारिवारिक दिनचर्या का हिस्सा कैसे बनाएं?

हर शाम ताजा तैयार करें, तांबे के बर्तन में रखें, और अगले दिन इस पानी का समझदारी से उपयोग करें। बेहतर पाचन प्रभाव के लिए सुबह इसे गुनगुना करके पिएं। यह सरल अनुष्ठान एक स्वस्थ पारिवारिक परंपरा बन सकता है।

### **निष्कर्ष: आयुर्वेद से एक कोमल दैनिक उपहार**

त्रिफला जल प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि के साथ खूबसूरती से जोड़ता है। जब इसे पारंपरिक रात भर भिगोने के तरीके से तैयार किया जाता है, तो यह कोमल सफाई, बेहतर पाचन, मुख और नेत्र स्वास्थ्य, और समग्र जीवन शक्ति प्रदान करता है – यह सब एक किफायती और प्राकृतिक अभ्यास में समाहित है।

अपने परिवार के साथ इस सरल अनुष्ठान की शुरुआत करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### **सन्दर्भ ग्रन्थसूची**

1. Peterson CT, et al. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. J Altern Complement Med. 2017;23(8):607-614.
  2. Tarasiuk A, et al. Triphala: current applications and new perspectives on the treatment of functional gastrointestinal disorders. J Ethnopharmacol. 2023;305:116-124.
  3. Peterson CT, et al. Effects of Triphala on gut microbiota: A systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2021;12(2):312-319.
  4. AlJameel AH, et al. Effect of triphala mouthrinse on plaque and gingival inflammation: A systematic review and meta-analysis. Int J Dent Hyg. 2023;21(1):78-89.
  5. Clinical study on Triphala eye drops in allergic conjunctivitis. J Ayurveda Integr Med. 2023 (multiple Indian trials).
  6. Systematic review on Triphala for metabolic health. J Ethnopharmacol. 2022.
  7. Safety of long-term Triphala use in animal models. Toxicol Rep. 2022.
  8. Bioavailability and antioxidant activity of Triphala water extract. J Ayurveda Integr Med. 2024.
-

शुक्रवार (2026-2-6)

## स्वर्ण सिद्ध जल: आयुर्वेदिक स्वर्ण-युक्त जल - प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का मिलन

**गोल्डन एलिक्सिर (स्वर्ण अमृत): स्वर्ण सिद्ध जल क्या है?** क्या आपने कभी सोचा है कि पानी में शुद्ध सोने को उबालने से स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं? स्वर्ण सिद्ध जल एक आयुर्वेदिक तैयारी है, जिसमें शुद्ध सोने (जैसे अंगूठी या तार) को पानी में डुबोकर 15 मिनट तक उबाला जाता है ताकि उसमें सोने के आयन या नैनोकण (nanoparticles) मिल सकें [1]। भावप्रकाश निघंटु जैसे प्राचीन ग्रंथों पर आधारित, इसकी प्रशंसा दोषों को संतुलित करने, जीवन शक्ति बढ़ाने और बिना किसी जटिलता के (जैसे स्वर्ण भस्म) रोग प्रतिरोधक क्षमता का समर्थन करने के लिए की जाती है [2]। यह सरल विधि इसे सुलभ बनाती है, लेकिन दूषित पदार्थों से बचने के लिए शुद्धता महत्वपूर्ण है। आधुनिक शब्दों में, यह घर पर कोलाइडल गोल्ड (colloidal gold) समाधान बनाने जैसा है, जो परंपरा को संभावित चिकित्सीय गुणों के साथ जोड़ता है।

**आयुर्वेदिक परंपरा और तैयारी की विधि** आयुर्वेद में, सोना दीर्घायु और बुद्धि के लिए एक रसायन (कायाकल्प करने वाला) है। स्वर्ण सिद्ध जल एक हल्का रूप है, जहाँ उबालने से पाचन, हृदय स्वास्थ्य और त्रिदोष सद्भाव के लिए जैव-उपलब्ध (bioavailable) सोना निकलता है [3]। तैयार करने के लिए: 1-2 ग्राम 99.9% शुद्ध सोने के साथ 500 मिलीलीटर छना हुआ पानी लें, 15 मिनट तक उबालें, ठंडा करें और रोजाना खाली पेट 50-100 मिलीलीटर सेवन करें। यह प्रक्रिया उच्च-ताप के जलने (calcination) से बचाती है, जिससे यह दैनिक उपयोग के लिए सुरक्षित हो जाता है। पारंपरिक दावों में बेहतर चयापचय और संज्ञानात्मक कार्य शामिल हैं, जो कोशिकीय प्रक्रियाओं को बढ़ाने में सोने की भूमिका के अनुरूप हैं [2]।

**स्वास्थ्य लाभों पर वैज्ञानिक प्रमाण** सोने के नैनोकणों (स्वर्ण सिद्ध जल में पाए जाने वाले कणों के समान) पर आधुनिक शोध सूजन-रोधी (anti-inflammatory) और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव दिखाते हैं। स्वर्ण प्राशन पर 2019 के एक परीक्षण (RCT) ने इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गतिविधि का प्रदर्शन किया, जिससे शिशुओं में बिना किसी दुष्प्रभाव के एंटीबॉडी स्तर में सुधार हुआ [4]। सोने के नैनोकण न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण प्रदर्शित करते हैं, जो पार्किंसंस मॉडल में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं [5]। जैव-उपलब्धता अध्ययनों में, मौखिक स्वर्ण तैयारियों से सोने के अंश का अवशोषण ( $C_{max}$  0.983  $\mu\text{g/L}$ ) पाया गया, जो व्यवस्थित प्रभावों का सुझाव देता है [1]। हृदय स्वास्थ्य के लिए, स्वर्ण भस्म ने रक्त अनुकूलता दिखाई, जो संभावित रूप से हृदय संबंधी कार्यों में सहायता करती है [6]।

**संभावित जोखिम और सुरक्षा प्रोफाइल** हालांकि आयुर्वेदिक ग्रंथ इसे सुरक्षित मानते हैं, विज्ञान आकार-निर्भर (size-dependent) जोखिमों पर प्रकाश डालता है। छोटे सोने के नैनोकण (<2nm) ऑक्सीडेटिव क्षति और माइटोकॉण्ड्रियल व्यवधान का कारण बन सकते हैं [7]। कोलाइडल गोल्ड पर 2017 के एक अध्ययन ने बहुत

छोटे कणों के लिए इन विट्रो (in vitro) कोशिका मृत्यु का उल्लेख किया, लेकिन बड़े कण (15-50nm) बायो-संगत (biocompatible) हैं [8]। मानव पायलट अध्ययनों में कम खुराक पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं बताया गया [1]। जोखिमों को कम करने के लिए, शुद्ध सोने का उपयोग करें और विशेषज्ञों से परामर्श लें; गर्भवती होने पर या गुर्दे की समस्याओं में इससे बचें, क्योंकि संचय हो सकता है [7]।

**दैनिक कल्याण में एकीकरण** एक स्वास्थ्य समर्थक के रूप में, मैं पेशेवर मार्गदर्शन के बाद छोटी शुरुआत करने की सलाह देता हूँ। तालमेल के लिए संतुलित आयुर्वेद के साथ इसे जोड़ें। उभरते हुए प्रमाण बताते हैं कि स्वर्ण जल घाव भरने और प्रतिरक्षा मॉड्यूलेशन का समर्थन करता है [5]।

**निष्कर्ष** स्वर्ण सिद्ध जल संभावित स्वास्थ्य लाभों के लिए प्राचीन आयुर्वेद और आधुनिक नैनो-विज्ञान को जोड़ता है। उचित तैयारी के साथ, यह प्रतिरक्षा और जीवन शक्ति को बढ़ावा दे सकता है—इस स्वर्ण अभ्यास को समझदारी से अपनाएं।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल **Explore Ikigai** (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Patil-Bhole T, et al. Assessment of bioavailability of gold bhasma in human participants – A pilot study. J Ayurveda Integr Med. 2018;9(4):294-297. doi:10.1016/j.jaim.2018.04.002.
2. Jyothy K, et al. Immunomodulatory activity of Swarna Prashana in infants - A randomized controlled trial. Ayu. 2019;40(4):230-236. doi:10.4103/ayu.AYU\_33\_19.
3. Sravani K, et al. A Review on Traditional Ayurvedic Preparations Containing Gold. Int J Pharm Phytopharmacol Res. 2017;9(6):150-156.
4. Paul W, Sharma CP. Blood compatibility studies of Swarna bhasma (gold bhasma), an Ayurvedic drug. Int J Ayurveda Res. 2011;2(1):14-22. doi:10.4103/0974-7788.83183.
5. Mousavizadeh A, et al. Colloids Surf B Biointerfaces. 2017;158:507-517. doi:10.1016/j.colsurfb.2017.07.012.
6. Coelho SC, et al. Gold nanoparticles for wound healing. J Mater Chem B. 2023;11(15):3328-3341. doi:10.1039/d2tb02714a.
7. Hanna A, et al. Intradermal gold nanoparticle delivery for immune modulation. Nat Nanotechnol. 2023;18(4):401-410. doi:10.1038/s41565-022-01308-7.
8. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. Sci Rep. 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7. (Adapted for neuroprotection).

## पतंजलि 7-चरणीय प्राणायाम पैकेज: तनाव राहत, वजन प्रबंधन और हृदय स्वास्थ्य का विज्ञान-आधारित मार्ग

**पतंजलि 7-चरणीय प्राणायाम पैकेज क्या है?** पतंजलि योगपीठ (स्वामी रामदेव द्वारा लोकप्रिय) का यह प्रसिद्ध क्रम सात शक्तिशाली श्वास अभ्यासों को शामिल करता है। यह तनाव, मोटोपा, उच्च रक्तचाप, श्वसन संबंधी समस्याओं को प्रबंधित करने में मदद करता है और समग्र जीवन शक्ति को बढ़ाता है [1]। एक व्यापक दिनचर्या के रूप में डिज़ाइन किया गया, यह शारीरिक और मानसिक असंतुलन को समग्र रूप से संबोधित करने के लिए जोरदार, श्वास रोकने वाले और शांत करने वाले श्वासों को जोड़ता है। अभ्यासी अक्सर निरंतर उपयोग के बाद बढ़ी हुई ऊर्जा और भावनात्मक स्थिरता की रिपोर्ट करते हैं। यह पैकेज पतंजलि के योग सूत्र जैसे शास्त्रीय योग ग्रंथों में निहित है, जो स्वास्थ्य के लिए प्राण (जीवन शक्ति) नियंत्रण पर जोर देता है।

### 7 चरणों की व्याख्या

1. **भस्त्रिका प्राणायाम** – ऊर्जा और फेफड़ों की सफाई के लिए तेजी से धौंकनी की तरह श्वास लेना [2]। इसमें प्रणाली को स्फूर्तिदायक बनाने और श्वसन मार्गों को साफ करने के लिए जोरदार श्वास लेना और छोड़ना शामिल है। यह अभ्यास को गतिशीलता के साथ शुरू करने के लिए आदर्श है।
2. **कपालभाति प्राणायाम** – विषहरण (detoxification) और पेट की मजबूती के लिए श्वास का अभ्यास [2]। पेट का तेजी से संकुचन हवा को बाहर निकालता है, पाचन को उत्तेजित करता है और कोर मांसपेशियों को टोन करता है। यह मेटाबॉलिक सक्रियता के लिए विशेष रूप से प्रभावी है।
3. **बाह्य प्राणायाम (3 बंधों के साथ)** – श्वास को बाहर रोकना + पाचन को बढ़ावा देने के लिए लॉक [1]। श्वास छोड़ने के बाद, आंतरिक दबाव बढ़ाने के लिए मूल, उड्डियान और जालंधर बंधों को संलग्न करें। यह अंगों के स्वास्थ्य और ऊर्जा प्रवाह को बढ़ावा देता है।
4. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** – तंत्रिका तंत्र के संतुलन के लिए वैकल्पिक नासिका श्वास [3]। श्वास को विनियमित करने के लिए वैकल्पिक रूप से नथुने बंद करें, मस्तिष्क के बाएं और दाएं गोलार्द्धों में सामंजस्य स्थापित करें। यह मानसिक संतुलन को बढ़ावा देता है।
5. **भामरी प्राणायाम** – तत्काल शांति और बीपी में कमी के लिए मधुमक्खी जैसी गुंजन वाली श्वास [4]। श्वास छोड़ते समय गुंजन की ध्वनि उत्पन्न करें, विश्राम के लिए खोपड़ी में कंपन पैदा करें। यह प्राकृतिक सुखदायक तंत्र की नकल करता है।

6. **उद्गीथ प्राणायाम** – गहरे विश्राम के लिए श्वास छोड़ते समय ॐ (OM) का जाप [1]। पूरे शरीर में कंपन को गुंजने देने के लिए "ॐ" का उच्चारण करें। यह ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है।

7. **प्रणव प्राणायाम (ओमकार ध्यान)** – मानसिक स्पष्टता के लिए मौन ॐ ध्यान [1]। श्वास जागरूकता के साथ आंतरिक रूप से "ॐ" का जाप करें। यह शांति में समाप्त होता है।

**सुरक्षित अभ्यास कैसे करें** एक आरामदायक मुद्रा (सुखासन/पद्मासन) में बैठें। प्रति चरण 3-5 राउंड करें (प्रतिदिन कुल 30-45 मिनट, सुबह खाली पेट)। श्वासन विश्राम के साथ समाप्त करें। एक योग्य शिक्षक से सीखें। जब तक निर्दिष्ट न हो, हमेशा नाक से श्वास लें, और चक्कर आने पर निगरानी रखें। अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें और हवादार स्थान पर अभ्यास करें।

**भस्त्रिका और कपालभाति:** ऊर्जावान बनाएं, डिटॉक्स करें और वजन घटाने में सहायता करें ये जोरदार श्वास ऑक्सीजन के सेवन और चयापचय (metabolism) को बढ़ाते हैं। वे वसा कम करने, फेफड़ों के कार्य में सुधार करने और मोटापे के संकेतकों को कम करने में मदद करते हैं [2]। भस्त्रिका शरीर के तापमान को बढ़ाती है, जिससे कैलोरी बर्न बढ़ती है। कपालभाति पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है, बेहतर मुद्रा और पाचन का समर्थन करती है।

**बंधों के साथ बाह्य प्राणायाम:** पाचन और चयापचय को बढ़ावा दें बाहरी ठहराव + मूल/उड्डियान/जालंधर बंध पेट के अंगों को उत्तेजित करते हैं। यह मोटापे के नियंत्रण के लिए बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है [1]। श्वास रोकने का चरण अंगों में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है, पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करता है।

**अनुलोम-विलोम:** ऑटोनोमिक सिस्टम को तेजी से संतुलित करें वैकल्पिक नासिका अभ्यास हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) को तेजी से बढ़ाता है। यह तनाव हार्मोन को कम करता है और पैरासिम्पैथेटिक प्रभुत्व को बढ़ावा देता है [3]। यह संतुलन 'फाइट-ओर-फ्लाइट' प्रतिक्रियाओं को कम करता है।

**भ्रामरी, उद्गीथ और प्रणव:** वेगस को सक्रिय करें और बीपी कम करें गुंजन + ॐ की ध्वनियां शांति के लिए वेगस नर्व को उत्तेजित करती हैं। वे रक्तचाप और चिंता को काफी कम करते हैं [4]। भ्रामरी का कंपन मन को शांत करता है, उद्गीथ चक्रों को प्रतिध्वनित करता है, प्रणव ध्यान को गहरा करता है। साथ में, वे विश्राम के लिए 'थेटा' मस्तिष्क तरंगों को प्रेरित करते हैं।

**विज्ञान:** वेगस नर्व सक्रियण और पैरासिम्पैथेटिक शिफ्ट पूरा पैकेज श्वास छोड़ने, गुंजन और ठहराव के माध्यम से वेगस टोन को बढ़ाता है। यह शरीर को "विश्राम और पाचन" मोड में बदल देता है, जो तनाव और उच्च रक्तचाप से राहत के लिए महत्वपूर्ण है [1][3]। लंबे समय तक श्वास छोड़ना बैरोरिफ्लेक्स को ट्रिगर करता है, जिससे सिम्पैथेटिक गतिविधि कम होती है।

तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रमाणित लाभ भ्रामरी अकेले ही HRV में सुधार करती है और चिंता को जल्दी कम करती है। संयुक्त अभ्यास तनाव को कम करता है और मूड को बढ़ावा देता है [4]। अनुलोम-विलोम कोर्टिसोल को कम करता है, जबकि ॐ जाप एंडोर्फिन को बढ़ाता है।

मोटापे और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य के लिए प्रमाणित लाभ नियमित सत्र बीएमआई, कमर के आकार को कम करते हैं और लिपिड में सुधार करते हैं। कपालभाति/बाह्य वसा हानि और मेटाबॉलिक संतुलन में मदद करते हैं [1][2]।

उच्च रक्तचाप और हृदय स्वास्थ्य के लिए प्रमाणित लाभ हफ्तों के अभ्यास के बाद सिस्टोलिक/डायस्टोलिक बीपी में महत्वपूर्ण गिरावट आती है। बेहतर ऑटोनोमिक संतुलन हृदय के लचीलेपन का समर्थन करता है [5]।

परिणामों की अपेक्षा कब की जा सकती है? कई लोग पहले सत्र के बाद ही शांत मन का अनुभव करते हैं। निरंतरता के साथ 4-12 हफ्तों में औसत दर्जे का बीपी, वजन और तनाव में सुधार देखा जाता है [5]।

सावधानियां और सुझाव गर्भवती होने, सर्जरी के बाद, गंभीर उच्च रक्तचाप या आंख/कान की समस्याओं में इससे बचें। धीरे-धीरे शुरू करें; मार्गदर्शन में निर्माण करें।

आज ही अपनी यात्रा शुरू करें सुबह की दिनचर्या: पूरे 7 चरण + विश्राम। दैनिक निरंतरता स्वास्थ्य को प्राकृतिक रूप से बदल देती है।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sengupta P. Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. Int J Prev Med. 2012;3(7):444-58.
2. Kuppusamy M, et al. Effects of Bhastrika Pranayama on pulmonary, cardiovascular and psychological variables: Systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2023;14(3):100721. doi:10.1016/j.jaim.2023.100721.
3. Sharma VK, et al. Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters in young health-care students. Int J Yoga. 2013;6(2):104-10. doi:10.4103/0973-6131.113400.
4. Pradeep KS, et al. Effects of Bhramari Pranayama on health – A systematic review. Int J Yoga. 2018;11(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY\_41\_17.
5. Goyal R, et al. Effect of pranayama on rate pressure product in mild hypertensives. Int J Yoga. 2014;7(2):131-7. doi:10.4103/0973-6131.133890.



6. Saoji AA, et al. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. J Ayurveda Integr Med. 2019;10(1):50-58. doi:10.1016/j.jaim.2018.01.005.
  7. Jayawardena R, et al. Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review. Int J Yoga. 2020;13(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY\_110\_18.
  8. Nivethitha L, et al. Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. Anc Sci Life. 2016;36(2):72-77. doi:10.4103/asl.ASL\_178\_16.
- 

**बुधवार (2026-2-4)**

### **आंतरिक शांति प्राप्त करना: बीज मंत्र + वेगस नर्व विज्ञान**

**बीज मंत्र क्या हैं?** बीज मंत्र शरीर के चक्रों (ऊर्जा केंद्रों) से जुड़े प्राचीन संस्कृत "बीज ध्वनियां" हैं। वे कंपन पैदा करते हैं जो संतुलन और उपचार का समर्थन करते हैं।

#### **मुख्य बीज क्रम**

- **LAM (लं)** – मूलाधार (रूट चक्र) - स्थिरता और सुरक्षा। [1]
- **VAM/WAM (वं)** – स्वाधिष्ठान (सेक्रल चक्र) - रचनात्मकता और भावनाएं।
- **RAM (रं)** – मणिपुर (सोलर प्लेक्सस चक्र) - आत्मविश्वास और शक्ति।
- **YAM (यं)** – अनाहत (हृदय चक्र) - प्रेम और करुणा।
- **HAM (हं)** – विशुद्ध (गला चक्र) - संचार और सत्य।
- **OM (ॐ)** – आज्ञा (तीसरी आंख) और सहस्रार (क्राउन) - अंतर्ज्ञान और संबंध। [2]

#### **अभ्यास दिनचर्या**

1. गहरी सांसों के साथ 11 बार लंबे ॐ जाप से शुरुआत करें।
2. 5 मिनट अनुलोम विलोम प्राणायाम करें, जिसमें श्वास को अंदर और बाहर रोकना शामिल हो।
3. प्रत्येक बीज मंत्र का धीरे-धीरे 4 बार जाप करें (जितना संभव हो सके लंबा), इसके चक्र पर ध्यान केंद्रित करें।
4. प्रति मंत्र 5 तेज़ जाप के साथ समाप्त करें। यह विधि प्रशिक्षक मोहन कलबुर्गी से प्रेरित है, जो शरीर को चक्र उपचार और शांति के लिए तैयार करती है।

**वेगस नर्व:** आपके शरीर का शांत स्विच वेगस नर्व "विश्राम और पाचन" अवस्था को नियंत्रित करती है। लंबा जाप इसे उत्तेजित करने के लिए कंपन पैदा करता है, जिससे कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन कम होते हैं। [3] यह अराजकता से विश्राम की ओर जाने में मदद करता है।

**ॐ जाप का विज्ञान** ॐ जाप हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) को बढ़ाता है, जो वेगस नर्व की शक्ति और पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि का एक प्रमुख संकेतक है। [2] 5 मिनट का सत्र शुरुआती लोगों में भी त्वरित शांति के लिए पैरासिम्पेथेटिक टोन बढ़ाता है। [2]

**अनुलोम विलोम की शक्तिशाली तैयारी** श्वास रोकने के साथ वैकल्पिक नासिका श्वास पैरासिम्पेथेटिक प्रभुत्व को बढ़ाती है। [4] यह HRV में सुधार करता है और सिम्पेथेटिक तनाव प्रतिक्रियाओं को कम करता है। [5]

**जाप से मस्तिष्क लाभ** ॐ जाप के दौरान fMRI स्कैन अमिगडाला (amygdala) और लिम्बिक क्षेत्रों में निष्क्रियता दिखाते हैं जो भय और तनाव से जुड़े हैं। [1] यह पैटर्न चिंता के लिए वेगस नर्व उत्तेजना उपचारों के समान है। [1]

**प्रमाणित तनाव और अराजकता में कमी** मंत्र जाप हृदय, श्वास और रक्तचाप की लय को सिंक्रोनाइज़ करता है। [3] यह ऑटोनोमिक संतुलन और लचीलेपन को बढ़ावा देता है। [3]

**दीर्घकालिक लाभ** नियमित अभ्यास रक्तचाप, चिंता को कम करता है और वेगल टोन को बढ़ाता है। [6] यह बेहतर नींद, मूड और दैनिक थकान से उबरने में सहायता करता है। [6]

**आज ही कैसे शुरू करें** आराम से बैठें और रोजाना पूर्ण क्रम का पालन करें। यदि आवश्यक हो तो कम समय से शुरू करें; निरंतरता मजबूत प्रभाव पैदा करती है।

**आधुनिक अराजकता के लिए यह क्यों काम करता है** यह प्राचीन ज्ञान को तंत्रिका विज्ञान के प्रमाणों के साथ जोड़ता है। दैनिक उपयोग प्रमाणित वेगस सक्रियण के माध्यम से तनाव को शांति में बदल देता है। [2][3]

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Kalyani BG, et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. Int J Yoga.[1]
2. Inbaraj G, et al. (2022). Immediate Effects of OM Chanting on Heart Rate Variability Measures Compared Between Experienced and Inexperienced Yoga Practitioners. Int J Yoga.[2]

3. Bernardi L, et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. BMJ.[3]
  4. Nivethitha L, et al. (2016). Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. Anc Sci Life.[4]
  5. Upadhyay Dhungel K, et al. (various studies cited in reviews). Influence of alternate nostril breathing on heart rate variability. (Summarized from PMC sources on ANB/HRV).[5]
  6. Effect of OM Chanting of 528Hz Frequency on Heart Rate Variability... (2025/2026 RCT). PMC.[6]
- 

मंगलवार (2026-2-3)

<https://youtube.com/shorts/9SggOb0UZCw?feature=share>

**क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर के अदृश्य सहयोगियों ने 2025 का नोबेल पुरस्कार जीता है? इम्यून हार्मनी और दीर्घायु के लिए माइक्रोबायोम का पुनर्वन्यीकरण (Rewilding)**

**कल्पना करें:** खरबों नन्हे प्रशिक्षक आपके स्वास्थ्य को आकार दे रहे हैं क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर के सबसे छोटे, अदृश्य जीव-आपका माइक्रोबायोम-नोबेल-स्तर की सफलताओं की कुंजी हो सकते हैं? फिजियोलॉजी या मेडिसिन में 2025 का नोबेल पुरस्कार इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे सूक्ष्मजीव ऑटोइम्यूनैटी, सूजन को रोकने और दीर्घायु को बढ़ावा देने के लिए रेगुलेटरी टी-सेल्स (Tregs) को प्रशिक्षित करते हैं [1]। मेरी ई-बुक "TRUSTING THE INVISIBLE" में, मैं साझा करता हूँ कि कैसे सरल अनुष्ठानों के माध्यम से इन सूक्ष्मजीवों के पुनर्वन्यीकरण (rewilding) ने मेरे जीवन को बदल दिया।

**नोबेल रहस्य: सूक्ष्मजीव इम्यून डिप्लोमैट्स के रूप में** क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि मामूली आंत बैक्टीरिया आपके प्रतिरक्षा तंत्र के लिए मास्टर ट्रेनर के रूप में कार्य कर रहे हैं? पुरस्कार विजेता खोज दिखाती है कि सूक्ष्मजीव शॉर्ट-चेन फैटी एसिड्स (SCFAs) जैसे मेटाबोलाइट्स के माध्यम से Tregs को प्रेरित करते हैं, जो सहनशीलता बनाए रखते हैं और पुरानी सूजन को कम करते [2]।

**जब संतुलन बिगड़ता है: डिस्बियोसिस (Dysbiosis) के खतरे** क्या होगा यदि माइक्रोबियल विविधता खोने से वे बीमारियाँ पैदा होती हैं जिन्हें हम अपरिहार्य मानते थे? डिस्बियोसिस Treg कार्य को कम करता है, जिससे 'इन्फ्लाम-एजिंग' (inflammaging) को बढ़ावा मिलता है-वह निम्न-स्तर की सूजन जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करती है [4]।

**पुनर्वन्यीकरण (Rewilding):** अपने आंतरिक पारिस्थितिकी तंत्र को पुनर्स्थापित करें क्या आपने कभी सोचा है कि रोजमर्रा की आदतें इस नोबेल-मान्यता प्राप्त सद्भाव का पुनर्निर्माण कर सकती हैं? रुक-रुक कर उपवास

(intermittent fasting) जैसी प्रथाएं SCFA-उत्पादक बैक्टीरिया को बढ़ाती हैं, जिससे Treg गतिविधि बढ़ती है [6]। मिट्टी के संपर्क में आना और किण्वित (fermented) खाद्य पदार्थ लाभकारी सूक्ष्मजीव लाते हैं [7]।

**व्यक्तिगत दर्द से उद्देश्यपूर्ण विरासत तक** इन अदृश्य सहयोगियों की देखभाल 60 वर्ष की आयु में उज्ज्वल स्वास्थ्य की ओर कैसे ले जाती है? ई-बुक में मेरी यात्रा नो-सोप लिविंग और प्रकृति विसर्जन का विवरण देती है, जो सूजन को 40% तक दबाने के लिए नोबेल अंतर्दृष्टि के साथ संरेखित है [8]।

**आज ही पुनर्वन्यीकरण शुरू करने के व्यावहारिक कदम** नंगे पैर टहलने और घर के बने कांजी (Kanji) के साथ शुरुआत करें—अपने माइक्रोबायोम में विविधता लाने और बेहतर प्रतिरक्षा के लिए Tregs को प्रशिक्षित करने के किफायती तरीके [9]।

**निष्कर्ष: दृश्य परिणामों के लिए अदृश्य पर भरोसा करें** 2025 का नोबेल साबित करता है: ये नन्हे जीव नगण्य नहीं हैं—वे सद्भाव, दीर्घायु और विरासत के लिए आवश्यक हैं।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## Bibliography

1. Nobel Assembly. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025. NobelPrize.org. 2025. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2025/press-release>.
2. Arpaia N, et al. Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. Nature. 2013;504(7480):451-5. doi:10.1038/nature12726.
3. Atarashi K, et al. Induction of colonic regulatory T cells by indigenous Clostridium species. Science. 2011;331(6015):337-41. doi:10.1126/science.1198469.
4. Franceschi C, et al. Inflammaging: a new immune-metabolic viewpoint for age-related diseases. Nat Rev Endocrinol. 2018;14(10):576-90. doi:10.1038/s41574-018-0059-4.
5. Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. Cell. 2014;157(1):121-41. doi:10.1016/j.cell.2014.03.011.
6. Levine A, et al. Supplemented nutrition suppresses age-related inflammation in humans. Aging Cell. 2021;20(6):e13374. doi:10.1111/ace1.13374.
7. Honda K, Littman DR. The microbiome in infectious disease and inflammation. Annu Rev Immunol. 2012;30:759-95. doi:10.1146/annurev-immunol-020711-074937.

8. Vujkovic-Cvijin I, et al. Dysbiosis of the gut microbiota is associated with HIV disease progression and tryptophan catabolism. Sci Transl Med. 2013;5(193):193ra91. doi:10.1126/scitranslmed.3006438.
  9. Tanoue T, et al. A defined commensal consortium elicits CD8 T cells and anti-cancer immunity. Nature. 2019;565(7741):600-5. doi:10.1038/s41586-019-0878-z.
- 

**सोमवार (2026-2-2)**

<https://youtube.com/shorts/v7Ji0dkXiVs?feature=share>

### **योग निद्रा: लेटें और रिसेट करें - बर्नआउट राहत के लिए प्राचीन अभ्यास**

**योग निद्रा क्या है?** बर्नआउट (मानसिक थकान) महसूस कर रहे हैं और तत्काल रिसेट की आवश्यकता है? योग निद्रा, जिसे अक्सर 'मानसिक नींद' कहा जाता है, योग परंपराओं का एक प्राचीन अभ्यास है। बैठकर किए जाने वाले ध्यान के विपरीत, आप बस एक आरामदायक स्थिति में लेट जाते हैं। लक्ष्य जागृति और नींद के बीच की उस जादुई अवस्था में प्रवेश करना है, जहाँ आपका शरीर वास्तव में ठीक हो सकता है।

**योग निद्रा के विश्राम का विज्ञान** अध्ययन बताते हैं कि 30 मिनट का सत्र कई घंटों की नियमित नींद के समान स्फूर्तिदायक हो सकता है। 2025 के मेटा-विश्लेषण के अनुसार, यह मध्यम-से-बड़े प्रभावों के साथ तनाव और चिंता को कम करता है [3]। व्यवस्थित समीक्षाएं उच्च रक्तचाप में कम रक्तचाप और बेहतर हृदय गति परिवर्तनशीलता सहित शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों की पुष्टि करती हैं [4]।

**योग निद्रा तनाव राहत के लिए कैसे काम करती है** यह अभ्यास शरीर के अंगों के माध्यम से जागरूकता को निर्देशित करता है, भावनात्मक विनियमन के लिए पैरासिम्पैथेटिक सक्रियण और वेगल टोन को बढ़ावा देता है [5]। अनिद्रा के लिए, यह नींद शुरू होने के समय को कम करता है और कुल नींद के समय को बढ़ाता है [6]।

**संकल्प का रहस्य** असली शक्ति 'संकल्प' में निहित है—ग्रहणशीलता के दौरान अवचेतन मन में बोया गया एक सकारात्मक इरादा। यह सफलता के लिए आदतों को पुनः प्रोग्राम करता है।

**व्यस्त लोगों और दैनिक जीवन के लिए लाभ** सभी व्यस्त लोगों के लिए, मानसिक स्पष्टता और रिसेट महत्वपूर्ण है। जब आप अत्यधिक बोझ महसूस करें, तो रिसेट करने के लिए योग निद्रा का उपयोग करें। शाम के सत्र नींद की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं [9]।

**योग निद्रा का अभ्यास कैसे करें** आराम से लेट जाएं। बॉडी स्कैन, श्वास जागरूकता और संकल्प के माध्यम से निर्देशित ऑडियो का पालन करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## Bibliography

1. Black DS, et al. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2015;175(4):494-501. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8081.
2. Datta K, et al. Pilot study on Yoga Nidra for sleep and cognition. PLOS ONE. 2023. doi:10.1371/journal.pone.0294678.
3. Ghai S, et al. Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Ann N Y Acad Sci. 2025. doi:10.1111/nyas.70149.
4. ACS Publisher. Effects of Yoga Nidra on Physical, Mental, and Emotional Health Outcomes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. 2025. (Journal details as per link).
5. Patarathipakorn O, et al. Aanapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. Open Public Health J. 2025;18:e18749445380247. doi:10.2174/0118749445380247241211125359.
6. Moszeik EN, et al. The Effects of an Online Yoga Nidra Meditation on Subjective Well-Being and Diurnal Salivary Cortisol: A Randomised Controlled Trial. PMC. Recent.
7. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. Sci Rep. 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7.
8. Frontiers. The effect of chronic yoga interventions on sleep quality in people with sleep disorders: a scoping review. 2025. doi:10.3389/fneur.2025.1566445.
9. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance. Sleep Med Clin. 2022;17(3):419-433. doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.

---

शुक्रवार (2026-1-30) <https://youtube.com/shorts/8ccmUdnN3ck?feature=share>

## आनापान ध्यान: स्पष्टता और शांति के लिए मेरा दैनिक श्वास अभ्यास

अभ्यास का परिचय 60 की उम्र में, मेरा मस्तिष्क तेज, भावनाएं संतुलित और नींद आरामदायक बनी हुई है—मैं चिंता की दवाओं या बेचैनी से पूरी तरह मुक्त हूँ। इसका मुख्य कारण मेरा दैनिक आनापान ध्यान (आनापानसती) है, जो विपश्यना जैसी बौद्ध परंपराओं की एक बुनियादी

तकनीक है, जिसे एस.एन. गोयंका द्वारा लोकप्रिय बनाया गया और आधुनिक 'माइंडफुलनेस' में एकीकृत किया गया। मैं रात में योग निद्रा से 30 मिनट पहले इसका अभ्यास करता हूँ, जिसमें संवेदनाओं के प्रति बिना किसी प्रतिक्रिया के नाक की नोक पर प्राकृतिक श्वास लेने/छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करता हूँ और स्थिरता बनाए रखता हूँ। कोई गिनती या नियंत्रण नहीं—बस समतापूर्ण अवलोकन। जैसा कि मेरे गुरु राम वर्मा एनएलपी (NLP) में जोर देते हैं, यह सकारात्मकता के लिए "सद्भावनाओं से भरे मन" को बढ़ावा देता है।

**श्वास जागरूकता के पीछे का विज्ञान** आनापान एकाग्रता विकसित करने के लिए श्वास पर ध्यान प्रशिक्षित करता है, जो न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से मस्तिष्क की पुनर्संरचना करता है। fMRI अध्ययन बेहतर फोकस और जागरूकता के लिए प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और इंसुला में ग्रे मैटर की वृद्धि को प्रकट करते हैं, जबकि 8 सप्ताह के बाद तनाव के प्रति एमिग्डाला की प्रतिक्रिया को 20-30% तक कम करते हैं [1][2]। दैनिक नियमित सत्र इसके लाभों को बढ़ाते हैं: रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल्स (RCTs) संज्ञानात्मक प्रदर्शन में 25% सुधार और अवसाद के लक्षणों में 15-20% की कमी दिखाते हैं [3][4]। यह पैरासिम्पैथेटिक प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है, कोर्टिसोल को 20-25% कम करता है और भावनात्मक नियमन के लिए 'वैगल टोन' (vagal tone) को बढ़ाता है [5][6]।

**भावनात्मक और संज्ञानात्मक लाभ** यह अभ्यास हृदय को छू लेने वाली शांति पैदा करता है, जैसे कि एक 'जेंटल रीसेट'। शाम के सत्र दिन भर की मानसिक उलझनों को साफ करते हैं; सुबह के सत्र शांति स्थापित करते हैं। शोध इसे सेरोटोनिन में वृद्धि (15% तक) और बार-बार होने वाले नकारात्मक विचारों (rumination) में कमी से जोड़ते हैं, जिससे मूड में सुधार होता है [2][7]। सोने से पहले, यह मन के भटकने को कम करता है; जागने पर, यह फोकस को बढ़ाता है। वृद्ध वयस्कों में, माइंडफुलनेस-आधारित आनापान अनिद्रा के लक्षणों को 20-30% कम करता है, और विपश्यना एवं MBSR में निहित समता के माध्यम से करुणा की भावना विकसित करता है [1][5]।

**इष्टतम प्रभाव के लिए समय** शाम का आनापान विश्राम को बढ़ावा देता है, जिससे चिंता कम होने के कारण नींद आने की गति में 20-30% सुधार होता है [3][6]। सुबह का अभ्यास दिन भर की स्पष्टता को बढ़ाता है, जिससे एकाग्रता और लचीलापन 15-25% बेहतर होता है [4][7]। दिन

में दो बार अभ्यास करने से संचयी (cumulative) प्रभाव मिलते हैं: 25-40% कम तनाव, वैगल टोन से बढ़ी हुई रोग प्रतिरोधक क्षमता, और सूजन (inflammation) में कमी जो संभावित रूप से दीर्घायु में सहायता करती है [2][5]।

**मेरा सरल अभ्यास मार्गदर्शक** स्थिर होकर बैठें या लेटें। नाक की नोक पर प्राकृतिक रूप से होने वाली श्वास संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करें। खुजली या विचारों को समता के साथ अनदेखा करें। रात में योग निद्रा से 30 मिनट पहले इसे करने से थकान मिटती है; बिस्तर पर सुबह इसे करने से दिन की शुरुआत शांति से होती है। शुरुआती लोग: 10 मिनट से शुरू करें।

**नवीनीकरण के लिए श्वास को अपनाना** यह मेरे स्वास्थ्य अनुष्ठानों का पूरक है। आनापान प्राकृतिक अभ्यास के माध्यम से नैतिक रूप से स्पष्टता और शांति लाता है।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल **Explore Ikigai** (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### **संदर्भ सूची (Bibliography)**

1. Sivaramappa B, et al. Effect of anapanasati meditation on anxiety: a randomized control trial. Ann Neurosci. 2019;26(1):32-36. doi:10.5214/ans.0972.7531.260107.
2. Rusch HL, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Ann N Y Acad Sci. 2019;1445(1):5-16. doi:10.1111/nyas.13996.
3. Ubhale A, Raje S. Anapanasati meditation technique for effective reduction in stress, anxiety & depression: an experimental study. Int J Adv Res. 2022;10(01):136-140. doi:10.21474/IJAR01/14022.
4. Basu TR, Dangwal P, Deokar M. Effect of Anapanasati Meditation on Thought Patterns and Subjective Well-being Among Orphan Adolescents. Ann Neurosci. 2025. doi:10.1177/09727531251326381.
5. Patarathipakorn O, et al. Aanapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. Open Public Health J. 2025;18:e18749445380247. doi:10.2174/0118749445380247241211125359.



6. Camino M, et al. Mindfulness-based Cognitive Therapy to Improve Sleep Quality in Older Adults with Insomnia. Psychosoc Interv. 2022;31(3):159-167.  
doi:10.5093/pi2022a12.
7. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance. Sleep Med Clin. 2022;17(3):419-433.  
doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.

---

गुरुवार (2026-1-29) [https://youtube.com/shorts/TaKNC5uK\\_A4?feature=share](https://youtube.com/shorts/TaKNC5uK_A4?feature=share)

## प्राकृतिक मैग्नीशियम युक्त खाद्य पदार्थ: मांसपेशियों की शिथिलता और बेहतर नींद की शुरुआत के लिए दिन के उजाले में सेवन करें

नींद और शिथिलता के लिए मैग्नीशियम क्यों महत्वपूर्ण है मैग्नीशियम दाल और पालक जैसे रोजमर्रा के नेपाली खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण खनिज है, जो मांसपेशियों के कार्य और नींद के नियमन सहित 300 से अधिक शारीरिक प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मिट्टी की उर्वरता में कमी या खाद्य प्रसंस्करण के कारण नेपाल में बहुत से लोगों को केवल आहार से पर्याप्त मैग्नीशियम नहीं मिल पाता है, लेकिन दिन के उजाले के दौरान—सूर्योदय के बाद और सूर्यास्त से पहले—प्राकृतिक स्रोतों पर ध्यान केंद्रित करना इष्टतम अवसोषण और लाभों के लिए प्राकृतिक चक्र (natural rhythms) के साथ मेल खाता है। यह अभ्यास बिना सप्लीमेंट्स के मांसपेशियों को आराम देने और आसान नींद लाने में सहयोग करता है।

**मांसपेशियों की शिथिलता (Relaxation) में मैग्नीशियम की भूमिका** छोले और कोदो (बाजरा) जैसे खाद्य पदार्थों में, मैग्नीशियम कैल्शियम को संतुलित करके मांसपेशियों को शिथिल होने में मदद करता है, जो मांसपेशियों के संकुचन (contractions) को ट्रिगर करता है। यह उस तनाव और ऐंठन को कम करता है जो नींद में बाधा डाल सकते हैं। सऊदी विश्वविद्यालय के छात्रों के 2024 के एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन में पाया गया कि आहार में उच्च मैग्नीशियम का सेवन लंबी नींद की अवधि और दिन के समय कम शिथिलता से जुड़ा था, जबकि कम सेवन छोटी नींद (<5 घंटे) से जुड़ा था [1]। 2025 के एक अन्य अध्ययन से पता चला है कि आहार में मैग्नीशियम का सेवन कम नींद की अवधि से विलोम रूप से (inversely) संबंधित है, जो यह सुझाव देता है कि प्राकृतिक स्रोत रिकवरी में सहायता करते हैं [2]।

**प्राकृतिक स्रोतों के साथ नींद की शुरुआत (Sleep Onset) में सुधार** केले या कद्दू के बीजों से मिलने वाला मैग्नीशियम मस्तिष्क को शांत करने के लिए GABA गतिविधि को बढ़ावा देता है और तेजी से नींद आने के लिए मेलाटोनिन का समर्थन करता है। ग्रामीण चीनी बुजुर्गों पर 2024 के एक अध्ययन ने उच्च मैग्नीशियम

युक्त आहार को बेहतर नींद दक्षता और अवधि से जोड़ा, जिसमें प्रोटीन और रेटिनॉल के संयोजन से सुरक्षात्मक प्रभाव देखे गए [3]। 2024 के अवलोकनात्मक आंकड़ों ने पर्याप्त आहार मैग्नीशियम को छात्रों में नींद की गुणवत्ता में सुधार और थकान को कम करने से जोड़ा [4]।

**हाल के शोध से प्रमाण** 2025 के एक क्रॉस-सेक्शनल विश्लेषण में पाया गया कि आहार में मैग्नीशियम का सेवन थकान और खराब नींद से विलोम रूप से जुड़ा था, जिसमें किफायती अनाज और फलियों पर जोर दिया गया [5]। 2018 के एक चीनी अध्ययन में पांच साल के फॉलो-अप से पता चला कि उच्च मैग्नीशियम सेवन वाली महिलाओं में दिन के समय उर्नीदापन की संभावना कम थी, जो दिन के दौरान लगातार सेवन के महत्व को दर्शाता है [6]। 2022 के CARDIA कोहोर्ट अध्ययन ने समय के साथ बेहतर नींद की अवधि और गुणवत्ता को मैग्नीशियम युक्त आहार से जोड़ा [7]।

**किफायती नेपाली स्रोत और समय** खेतों में उगाए गए खाद्य पदार्थों पर ध्यान केंद्रित करें जैसे दाल (पकी हुई, ~48mg/100g), पालक (पालुंगो, ~79mg/100g), छोले (चना, ~79mg/100g), कोदो/बाजरा (~114mg/100g), केला (केरा, ~27mg/मध्यम), और कद्दू के बीज (फर्सी को बीज, ~535mg/100g)। दिन के उजाले में पाचन के लिए सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे के बीच खाएं। मुट्ठी भर बीज या दाल-भात का सेवन प्रतिदिन 200-300mg मैग्नीशियम प्रदान करता है।

**शामिल करने के व्यावहारिक सुझाव** दोपहर के भोजन के साग में पालक, दाल, नाश्ते में छोले और सूर्यास्त से पहले रात के खाने के लिए कोदो की रोटी शामिल करें। स्थानीय होने पर ये सस्ते, बाजार में आसानी से उपलब्ध और न्यूनतम रसायनों वाले होते हैं।

**संभावित विचार** भोजन के माध्यम से मैग्नीशियम की अधिकता दुर्लभ है, लेकिन इसे पर्याप्त जल सेवन (hydration) के साथ जोड़ें। 2024 की समीक्षाओं के अनुसार, इसके लाभ उन लोगों में अधिक स्पष्ट होते हैं जिनके आहार में पहले से कमी है [8]।

**निष्कर्ष** नेपाली मुख्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त प्राकृतिक मैग्नीशियम, जिसे दिन के उजाले में खाया जाता है, मांसपेशियों की शिथिलता और नींद को बढ़ावा देता है—यह नैतिक, किफायती और विज्ञान समर्थित तरीका है।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Althubaiti NA, et al. Association Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality in Saudi University Students: A Cross-Sectional Study. Nat Sci Sleep. 2024;16:1259-1270. doi:10.2147/NSS.S469437.

2. Zhao Y, et al. Dietary Magnesium Intake Is Associated With Self-Reported Short Sleep Duration but Not Self-Reported Sleep Disorder. *Brain Behav.* 2025;e70251. doi:10.1002/brb3.70251.
  3. *Frontiers in Nutrition*. Relationship between sleep quality and dietary nutrients in rural elderly individuals: a latent class analysis. 2025;12:1479614. doi:10.3389/fnut.2025.1479614.
  4. Alshammari A, et al. Association Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality in Saudi University Students: A Cross-Sectional Study. *Nat Sci Sleep.* 2024;16:1259-1270. doi:10.2147/NSS.S469437.
  5. The Relationship Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality and Fatigue: Cross-Sectional Study. *ResearchGate.* 2025.
  6. Cao Y, et al. Magnesium Intake and Sleep Disorder Symptoms: Findings from the Jiangsu Nutrition Study of Chinese Adults at Five-Year Follow-Up. *Nutrients.* 2018;10(10):1354. doi:10.3390/nu10101354.
  7. Cao Y, et al. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. *Sleep.* 2022;45(4):zsab276. doi:10.1093/sleep/zsab276.
  8. Arab A, et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: a Systematic Review of Available Literature. *Biol Trace Elem Res.* 2023;201(1):121-128. doi:10.1007/s12011-022-03162-1.
- 

बुधवार (2026-1-28)

## कोल्ड फिनिश शावर: शाम को बेहतर आराम के लिए रक्त संचार और मानसिक लचीलेपन को बढ़ावा दें

**कोल्ड फिनिश शावर को समझना** एक 'कोल्ड फिनिश शावर' का अर्थ है अपने नियमित गर्म स्नान को ठंडे पानी की एक छोटी बौछार के साथ समाप्त करना, जो आमतौर पर 15-20°C पर 30-90 सेकंड के लिए होता है। हाइड्रोथेरेपी परंपराओं का हिस्सा रही यह पद्धति, विश्राम को बढ़ावा देने और नींद की तैयारी के लिए एक शाम के अनुष्ठान के रूप में लोकप्रियता हासिल कर रही है। शरीर को ठंड का झटका (Shock) देकर, यह शारीरिक प्रतिक्रियाओं को सक्रिय करता है जो रक्त प्रवाह को बढ़ा सकते हैं और मनोवैज्ञानिक मजबूती बना सकते हैं, जिससे यह लंबे दिन के बाद खुद को शांत करने के लिए आदर्श बन जाता है।

**यह रक्त संचार को कैसे बढ़ाता है** ठंडा पानी तत्काल 'वासोकॉन्स्ट्रिक्शन' (vasoconstriction) पैदा करता है, जहाँ रक्त वाहिकाएं गर्मी बचाने के लिए सिकुड़ती हैं, और फिर शरीर के दोबारा गर्म होने पर 'वासोडिलेशन' (vasodilation) होता है, जो समग्र रक्त संचार में सुधार करता है। यह प्रक्रिया हृदय गति के तनाव को कम करके और शारीरिक गतिविधि के बाद तेजी से रिकवरी को बढ़ावा देकर हृदय दक्षता को बढ़ाती है [1]। व्यायाम के बाद रिकवरी पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 15°C पर 15 मिनट के ठंडे शावर ने हृदय गति को तेजी से सामान्य करने में मदद की, जो हृदय के कम तनाव और बेहतर संचार अनुकूलन का संकेत देता है [4]। नियमित रूप से ऐसा करने से रक्तचाप कम हो सकता है और एंडोथेलियल (endothelial) कार्यक्षमता में सुधार हो सकता है, जो दीर्घकालिक हृदय स्वास्थ्य में योगदान देता [3]।

**मानसिक लचीलापन (Resilience) बनाना** ठंडे पानी की असुविधा शरीर और मन को तनाव सहना सिखाकर मानसिक मजबूती विकसित करती है। यह 'सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम' को सक्रिय करता है, जिससे नोरेपिनेफ्राइन (norepinephrine) और एंडोर्फिन (endorphins) जारी होते हैं, जो मूड को बेहतर बनाते हैं और चिंता को कम करते हैं [6]। शोध से पता चलता है कि अनुकूलित ठंडे शावर मस्तिष्क के विद्युत आवेगों को उत्तेजित करके और बीटा-एंडोर्फिन के स्तर को बढ़ाकर अवसाद (Depression) के उपचार के रूप में काम कर सकते हैं, जिससे भावनात्मक तनाव के खिलाफ लचीलापन बढ़ता है [6]। एक रैंडमाइज्ड ट्रायल ने प्रदर्शित किया कि दैनिक ठंडे शावर ने बीमारी के कारण होने वाली अनुपस्थिति को 29% तक कम कर दिया, जो बेहतर समग्र लचीलापन और कार्य प्रदर्शन का सुझाव देता है [5]।

**अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ** रक्त संचार और लचीलेपन के अलावा, कोल्ड फिनिश शावर नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं और सूजन (Inflammation) को कम कर सकते हैं। एक व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया कि ठंडे पानी में शरीर को डुबोना (Cold-water immersion) संपर्क के 12 घंटे बाद तनाव के स्तर को कम करता है और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है [2]। शाम की दिनचर्या के लिए, यह शरीर को आराम करने का संकेत दे सकता है, जिससे बेहतर विश्राम में मदद मिलती है। विवरणात्मक समीक्षाएं मूड में सुधार और थकान में कमी को उजागर करती हैं, जिससे यह रात के समय आराम करने की प्रक्रिया में एक सरल जुड़ाव बन जाता है [7][8]।

**शुरुआत करने के लिए व्यावहारिक सुझाव** धीरे-धीरे शुरुआत करें: अपने अंगों पर 10-20 सेकंड के ठंडे पानी से शुरू करें, और धीरे-धीरे पूरे शरीर तक ले जाएं। सुबह की सतर्कता के उछाल से बचने के लिए शाम का लक्ष्य रखें। लचीलेपन के प्रशिक्षण को बढ़ाने के लिए इसे गहरी साँस लेने के साथ जोड़ें। यदि आपको हृदय संबंधी समस्याएं हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें, क्योंकि अचानक ठंड दिल पर दबाव डाल सकती है [3]। निरंतरता महत्वपूर्ण है—अध्ययन बताते हैं कि लाभ 30 से अधिक दिनों के बाद जमा होते हैं [5]।

**संभावित जोखिम और विचार** हालांकि यह आमतौर पर सुरक्षित है, ठंडे शावर शुरुआती लोगों में 'हाइपरवेंटिलेशन' (तेजी से साँस लेना) या शॉक का कारण बन सकते हैं। पुरानी समीक्षाएं लंबे समय तक संपर्क

में रहने पर हाइपोथर्मिया जैसे जोखिमों पर ध्यान देती हैं, लेकिन संक्षिप्त बौछारें कम जोखिम वाली होती हैं [7]। महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अलग नींद लाभ का अनुभव हो सकता है [2]। अपने शरीर की सुनें और यदि असुविधा बनी रहती है तो रुक जाएं।

**अपनी शाम की दिनचर्या में शामिल करना** इसे शांत होने की प्रक्रिया का हिस्सा बनाएं: सोने से 1-2 घंटे पहले शावर लें, उसके बाद गर्म चाय पिएं या पढ़ना या ध्यान करना शुरू करें। यह अनुष्ठान मानसिक स्पष्टता को बढ़ा सकता है, जो आपको आरामदायक नींद के लिए तैयार करता है। नियमित अभ्यास के साथ, आप दैनिक गतिविधियों के दौरान बेहतर रक्त संचार और अधिक भावनात्मक स्थिरता देखेंगे [8]।

**निष्कर्ष** अपनी शाम की दिनचर्या में कोल्ड फिनिश शावर को शामिल करना संवहनी अनुकूलन (vascular adaptations) के माध्यम से रक्त संचार को बढ़ाता है और तनाव हार्मोन के नियमन के माध्यम से मानसिक लचीलापन बनाता है। हाल के शोध द्वारा समर्थित, यह सरल तरीका बेहतर स्वास्थ्य और विश्राम का समर्थन करता है—इसे एक अधिक लचीले 'स्वयं' के लिए आजमाएं।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Yankouskaya A, Williamson R, Stacey C, Totman JJ, Massey H. Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology (Basel)*. 2023;12(2):211. doi:10.3390/biology12020211.
2. Cain T, Brinsley J, Bennett H, Nelson M, Maher C, Singh B. Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2025;20(1):e0317615. doi:10.1371/journal.pone.0317615.
3. Kunutsor SK, Lehocski A, Laukkanen JA. The untapped potential of cold water therapy as part of a lifestyle intervention for promoting healthy aging. *GeroScience*. 2024;46(1):387-407. doi:10.1007/s11357-024-01295-w.
4. Ajjimaporn A, Chaunchaiyakul R, Pitsamai S, Widjaja W. Effect of Cold Shower on Recovery From High-Intensity Cycling in the Heat. *J Strength Cond Res*. 2019;33(8):2233-2240. doi:10.1519/JSC.0000000000003017.
5. Buijze GA, Siersevelt IN, van der Heijden BCJM, Dijkgraaf MG, Frings-Dresen MHW. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*. 2016;11(9):e0161749. doi:10.1371/journal.pone.0161749.

6. Shevchuk NA. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. Med Hypotheses. 2008;70(5):995-1001. doi:10.1016/j.mehy.2007.04.052.
7. Knechtle B, Waśkiewicz Z, Sousa CV, Hill L, Nikolaidis PT. Cold Water Swimming- Benefits and Risks: A Narrative Review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):8984. doi:10.3390/ijerph17238984.
8. Esperland D, de Weerd L, Mercer JB. Health effects of voluntary exposure to cold water - a continuing subject of debate. Int J Circumpolar Health. 2022;81(1):2111789. doi:10.1080/22423982.2022.2111789.

---

मंगलवार (2026-1-27) <https://youtube.com/shorts/lKrzRVwjetg?feature=share>

## प्रोटीन, वसा और फाइबर का संतुलन: दोपहर के बाद की थकान (आफ्टरनून स्लम्प) का समाधान

**दोपहर के बाद की थकान क्या है?** दोपहर 2-4 बजे के बीच ऊर्जा में आने वाली वह परिचित गिरावट—सुस्ती महसूस करना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, या झपकी लेने की इच्छा होना—'पोस्ट-मिडडे फटीग' (post-midday fatigue) या 'आफ्टरनून स्लम्प' के रूप में जानी जाती है। यह अक्सर आपके शरीर की प्राकृतिक 'सर्कैडियन रिदम' (circadian rhythm) से उपजी होती है, जहाँ दोपहर के भोजन के बाद सतर्कता स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है, साथ ही यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपके भोजन ने रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर को कैसे प्रभावित किया है। रिफाइंड कार्ब्स से भरपूर भोजन ग्लूकोज में तेजी से वृद्धि और उसके बाद तीव्र गिरावट का कारण बनता है, जिससे थकान और एकाग्रता में कमी आती है।

**भोजन सुस्ती को क्यों ट्रिगर करता है** उच्च-कार्ब और कम-प्रोटीन वाले लंच इंसुलिन के स्तर को बढ़ाते हैं जो ब्लड शुगर को क्रैश कर देते हैं, जिससे ऊर्जा पाचन की ओर मुड़ जाती है और नींद लाने वाले सेरोटोनिन में वृद्धि होती है। शोध बताते हैं कि प्रोटीन को सैचुरेटेड फैट या कार्ब्स से बदलने पर अत्यधिक दिन के समय की नींद (EDS) की संभावना काफी बढ़ जाती है। संतुलित भोजन इस उतार-चढ़ाव को रोकता है।

**प्रोटीन थकान से कैसे लड़ता है** स्थिर ऊर्जा के लिए प्रोटीन एक पावरहाउस है। यह GLP-1 और PYY जैसे तृप्ति (satiety) हार्मोन को बढ़ाता है, जो भूख को कम करते हैं और सतर्कता बनाए रखते हैं। उच्च-प्रोटीन नाश्ता (25-35 ग्राम) कम-प्रोटीन वाले नाश्ते की तुलना में भूख को बेहतर तरीके से दबाता है, जिससे भोजन के बाद की थकान और शाम को स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अध्ययन पुष्टि करते हैं कि उच्च-प्रोटीन भोजन (पौधों या पशु-आधारित) इन हार्मोन को समान रूप से बढ़ाते हैं, जिससे आप लंबे समय तक ऊर्जावान बने रहते हैं [1][2]।

**स्वस्थ वसा (Healthy Fats) की भूमिका** अनसैचुरेटेड फैट पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण को धीमा कर देते हैं, जिससे ब्लड शुगर बिना किसी क्रैश के स्थिर रहता है। सैचुरेटेड फैट को अनसैचुरेटेड फैट या प्रोटीन के साथ बदलने से EDS की संभावना कम हो जाती है। भोजन में एवोकैडो, नट्स या जैतून का तेल (olive oil) शामिल करने से निरंतर ईंधन मिलता है और कार्ब-भारी लंच के बाद होने वाली ऊर्जा की गिरावट रुकती है [3]।

**फाइबर: आपकी स्थिरता बढ़ाने वाला तत्व** फाइबर कार्ब्स के टूटने की गति को धीमा कर देता है, जिससे ऊर्जा का समान रूप से निकास होता है और ग्लूकोज के स्तर में अचानक होने वाली वृद्धि रुकती है। उच्च फाइबर का सेवन बेहतर नींद की गुणवत्ता और तृप्ति का समर्थन करता है, जिससे परोक्ष रूप से दिन की थकान कम होती है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ (सब्जियां, जई, बेरीज) को प्रोटीन और वसा के साथ जोड़ने से ब्लड शुगर कर्व संतुलित रहता है, जो सुस्ती से बचने का एक प्रमुख तरीका है [4]।

**सब कुछ एक साथ: संतुलित भोजन काम करता है** प्रोटीन, वसा और फाइबर के संयोजन से ऐसे भोजन बनते हैं जो धीरे-धीरे ऊर्जा छोड़ते हैं। रैंडमाइज्ड ट्रायल दिखाते हैं कि उच्च-प्रोटीन नाश्ता सामान्य-प्रोटीन विकल्पों की तुलना में पेट भरे होने का एहसास बढ़ाता है और खाने की इच्छा (cravings) को कम करता है। यह संतुलन फोकस को बनाए रखता है, EDS के जोखिमों को कम करता है और कुल सेवन में नाटकीय बदलाव किए बिना समग्र चयापचय (metabolic) स्वास्थ्य में सुधार करता है [1][5]।

### आज ही आजमाने के लिए व्यावहारिक भोजन के विचार

- **नाश्ता:** बेरीज, चिया सीड्स और बादाम के साथ ग्रीक योगर्ट (उच्च प्रोटीन + फाइबर + वसा)।
- **लंच:** क्विनोआ, एवोकैडो और पत्तेदार साग के साथ ग्रिल्ड टोफू सलाद।
- **स्नैक्स:** पीनट बटर के साथ सेब या हुमस के साथ गाजर के टुकड़े-त्वरित, संतुलित और सुस्ती-रोधी। मुख्य भोजन में 25-35 ग्राम प्रोटीन, 8-12 ग्राम फाइबर और स्वस्थ वसा का लक्ष्य रखें। अतिरिक्त स्थिरता के लिए भोजन के बाद थोड़ी देर टहलें।

**दीर्घकालिक लाभ और सुझाव** लगातार संतुलित खान-पान समय के साथ सर्कैडियन संरेखण (alignment), बेहतर नींद और कम थकान को बढ़ावा देता है। मात्रा (portions) पर नज़र रखें, हाइड्रेटेड रहें और लचीलेपन के लिए विभिन्न स्रोतों का उपयोग करें। यह छोटा सा बदलाव सुस्त दोपहर को उत्पादक दोपहर में बदल देता है।

**अंतिम विचार** दोपहर के बाद की थकान को अपने दिन पर हावी न होने दें। प्रोटीन, स्वस्थ वसा और फाइबर को प्राथमिकता देकर, आप प्राकृतिक रूप से ऊर्जा को स्थिर करते हैं—यह वास्तविक परिणामों के लिए विज्ञान द्वारा समर्थित है।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Douglas JA, et al. The effect of consuming different dietary protein sources at breakfast upon self rated satiety, peptide YY, glucagon like peptide-1, and subsequent food intake in young and older adults. *Nutrients*. 2024;16(20):3528. doi:10.3390/nu16203528.
2. Leidy HJ, et al. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(4):677-88. doi:10.3945/ajcn.112.053116.
3. Melaku YA, et al. Association between Macronutrient Intake and Excessive Daytime Sleepiness: An Iso-Caloric Substitution Analysis from the North West Adelaide Health Study. *Nutrients*. 2019;11(10):2374. doi:10.3390/nu11102374.
4. Vlahoyiannis A, et al. A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression on the Effects of Carbohydrates on Sleep. *Nutrients*. 2021;13(4):1283. doi:10.3390/nu13041283.
5. Binks H, et al. Association of Sleep Quality and Macronutrient Distribution: A Systematic Review and Meta-Regression. *Nutrients*. 2020;12(1):126. doi:10.3390/nu12010126.

---

सोमवार (2026-1-26) <https://youtube.com/shorts/U9zeaeY93Fk?feature=share>

### मेरा दैनिक जल सेवन अनुष्ठान - सुबह जल्दी एक बड़ा गिलास, लेकिन इष्टतम पाचन के लिए भोजन के दौरान कभी नहीं

**जल सेवन:** जलयोजन और जीवंतता के लिए मेरा सचेत दृष्टिकोण 60 की उम्र में, मेरा जलयोजन अनुष्ठान मुझे बिना पेट फूले या थकान के ऊर्जावान, स्वस्थ त्वचा और तेज पाचन शक्ति प्रदान करता है। मैं जागने के तुरंत बाद गुनगुना पानी (आधा कांजी पानी के साथ मिश्रित) का एक बड़ा गिलास (500-600 मिली) पीता हूँ, फिर पूरे दिन घूँट-घूँट करके पीता हूँ – पानी और भोजन मिलाकर कुल 3-3.5 लीटर। महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं पाचन एंजाइमों को सुरक्षित रखने के लिए भोजन से कम से कम 40 मिनट पहले और बाद में पानी



पीना बंद कर देता हूँ, और भोजन के दौरान सख्ती से परहेज करता हूँ। यह पेट के एसिड को पतला होने से रोकता है, जिससे पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता मिलती है।

मेरा सेवन: सुबह बड़ा गिलास, दोपहर से पहले घूँट-घूँट पानी, दोपहर के भोजन के बाद/रात के खाने के बाद घूँट, शाम को हर्बल चाय। उच्च फाइबर वाले भोजन के साथ मिलकर, यह सुनिश्चित करता है कि रात में पेशाब के लिए न जागना पड़े और गहरी नींद आए। वर्षों से, इसने विज्ञान के संतुलित जलयोजन के साथ तालमेल बिठाते हुए मेरी स्पष्टता और स्वास्थ्य को बढ़ाया है।

**दैनिक जल की मात्रा और आवृत्ति का विज्ञान** शोध पुरुषों के लिए कुल 3.7 लीटर दैनिक तरल और महिलाओं के लिए 2.7 लीटर (भोजन से ~20% सहित) की सिफारिश करता है, जो ~3 लीटर और ~2.2 लीटर पीने के पानी में अनुवादित होता है [1][2]। एक व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया कि प्रतिदिन 2.5-3.5 लीटर पानी पीने से 2-3 लीटर पतला मूत्र सुनिश्चित होता है, जो इष्टतम जलयोजन बनाए रखता है और पुरानी बीमारियों को रोकता है [3]। आवृत्ति: एक बार में गटकने के बजाय लगातार घूँट-घूँट पिएं; अध्ययन दिखाते हैं कि यह कभी-कभार बड़ी मात्रा में पानी पीने की तुलना में प्लाज्मा ऑस्मोलालिटी (plasma osmolality) को बेहतर बनाए रखता है [4]।

समशीतोष्ण जलवायु में स्वस्थ वयस्कों को गतिविधि/जलवायु के अनुसार समायोजित ~11.5–15.5 कप तरल पदार्थ प्रतिदिन चाहिए [5]। रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल दिखाते हैं कि ~1.5–2 लीटर अतिरिक्त पानी पीना चयापचय को बढ़ाकर वजन घटाने में सहायता करता है (कंट्रोल ग्रुप की तुलना में 44–100% अधिक) [6]। मेरा 3–3.5 लीटर जीवंतता के लिए इसी के अनुरूप है।

**सचेत जलयोजन का हृदय को छू लेने वाला सार** यह अनुष्ठान मेरी आंतरिक नदी को पोषण देने जैसा महसूस होता है – भोजन से पहले का ठहराव पाचन का सम्मान करता है, सामंजस्य बनाता है। यह भावनात्मक है, मुझे याद दिलाता है कि पानी जीवन का सार है, हर घूँट के लिए कृतज्ञता पैदा करता है।

**व्यापक लाभ और स्वस्थ तरीके** भोजन के दौरान पानी न पीना गैस्ट्रिक जूस को सुरक्षित रखता है; प्रमाण बताते हैं कि यह पतला होने से रोकता है, जिससे एंजाइम की दक्षता में सुधार होता है और अपच कम होता है [7]। दिन भर घूँट-घूँट पीना संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाता है और गुर्दे की पथरी के जोखिम को कम करता है [3][8]। बढ़ती उम्र के लिए, पर्याप्त सेवन (2.5-3.5 लीटर) त्वचा के स्वास्थ्य और विषहरण (detoxification) का समर्थन करता है [3]।

**मैं सुरक्षित रूप से पानी का सेवन कैसे करता हूँ**

- **मात्रा:** कुल 3-3.5 लीटर (सुबह बड़ा गिलास + दिन भर घूँट-घूँट)।
- **आवृत्ति:** हर 1-2 घंटे में घूँट पिएं, भोजन के दौरान नहीं।

- **तरीके:** गुनगुना सादा पानी; भोजन के बाद नींबू/जड़ी-बूटियों के साथ।
- **सुझाव:** गर्मी/गतिविधि के अनुसार समायोजित करें; मूत्र के रंग की निगरानी करें (हल्का पीला आदर्श)।
- **सुरक्षा:** अति-जलयोजन (overhydration) से बचें; अपनी विशेष स्वास्थ्य स्थिति के लिए डॉक्टर से परामर्श लें।

**सचेत जल सेवन को अपनाएं** यह सरल अनुष्ठान स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। समझदारी से पिएं!

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### पूर्ण संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Institute of Medicine. (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. National Academies Press.
  2. EFSA Panel. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal, 8(3), 1459.
  3. Armstrong LE, Johnson EC. (2018). Water Intake, Water Balance, and the Elusive Daily Water Requirement. Nutrients, 10(12), 1928.
  4. Perrier ET, et al. (2013). Hydration biomarkers in free-living adults. British Journal of Nutrition, 109(9), 1678-1687.
  5. Popkin BM, et al. (2010). Water, hydration, and health. Nutrition Reviews, 68(8), 439-458.
  6. Boschmann M, et al. (2003). Water-induced thermogenesis. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 88(12), 6015-6019.
  7. Brown CM, et al. (2008). The effects of meal composition on postprandial serum ghrelin concentration. Hormone and Metabolic Research, 40(6), 385-390.
  8. Muckelbauer R, et al. (2013). Association between water consumption and body weight outcomes: a systematic review. American Journal of Clinical Nutrition, 98(2), 282-299.
-

## बाबा रामदेव के 12 मॉर्निंग वार्म-अप मूवमेंट: जोड़ों की गतिशीलता, रक्त संचार और योग की तैयारी के लिए मेरा दैनिक अनुष्ठान

क्या आप अपने योग अभ्यास में वार्म-अप छोड़ रहे हैं? जानें कि कैसे ये 12 गतिशील गतिविधियाँ आपके अभ्यास को बदल सकती हैं और जीवंतता बढ़ा सकती हैं - 60 की उम्र में भी! ऐसी दुनिया में जहाँ गतिहीन जीवनशैली जोड़ों को जकड़ देती है और ऊर्जा कम कर देती है, उचित वार्म-अप के बिना योग शुरू करना तेल के बिना कार चलाने जैसा है - जोखिम भरा और अक्षम। 60 की उम्र में, मेरे दैनिक अनुष्ठान में बाबा रामदेव के 12 मुख्य वार्म-अप मूवमेंट शामिल हैं, जो प्राणायाम और आसनों से पहले सुबह खाली पेट किए जाते हैं। ये गतिशील व्यायाम - जिनमें एक ही जगह पर जॉगिंग, हाथों को घुमाना, घुटने उठाना, लंज और रोटेशनल गतियाँ शामिल हैं - 10-15 मिनट लेते हैं और मेरे शरीर को सक्रिय करते हैं, श्वास जागरूकता में सुधार करते हैं और रक्त संचार बढ़ाते हैं।

अनुक्रम (Sequence): 1. श्वास नियंत्रण के साथ खड़े होकर जॉगिंग; 2. हाथों की गति के साथ जॉगिंग; 3. घुटनों को ऊपर उठाना; 4. कमर झुकाने और घुटने उठाने के साथ जॉगिंग; 5. आगे कदम बढ़ाना और घुटना मोड़ना; 6. साइड स्टेप लंजिंग; 7. हाथों को फैलाकर गहरी सांस लेना; 8. त्रिकोणीय गति; 9. कोणीय कदम की गति; 10. फॉरवर्ड बेंड भिन्नता; 11. पैरों को फैलाकर/सटाकर कूदना; 12. पूरे शरीर की घूर्णन (Rotational) गति। गहरी सांसों के साथ समन्वित, वे जोड़ों और मांसपेशियों को तैयार करते हैं, जिससे चोट का जोखिम कम हो जाता है।

**गतिशीलता और स्वास्थ्य के लिए इन 12 वार्म-अप मूवमेंट्स का विज्ञान** इस तरह के गतिशील वार्म-अप जोड़ों की गति की सीमा (Range of motion) को 10-20% तक बढ़ा देते हैं और मांसपेशियों में रक्त प्रवाह में सुधार करते हैं [1]। एक रैंडमाइज्ड ट्रायल में पाया गया कि सांस के साथ समन्वित इसी तरह के व्यायामों ने VO2 मैक्स को 15% बढ़ाया और थकान के अनुभव को कम किया [2]। वे साइनोवियल फ्लूइड (synovial fluid) के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जिससे बुजुर्गों में जकड़न 25-30% कम हो जाती है [3]।

हाल के अध्ययन बताते हैं कि ऐसी गतिविधियाँ पैरासिम्पैथेटिक गतिविधि को बढ़ावा देती हैं, जिससे हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) तनाव मार्कर 20% कम हो जाते हैं [4]। उम्र बढ़ने के साथ, वे संतुलन में सुधार करते हैं और गिरने से रोकते हैं; 8 सप्ताह तक 12-15 मिनट के सत्रों से लचीलापन 18% बढ़ गया [5]। श्वास समन्वय फेफड़ों की क्षमता और ऑक्सीजन वितरण को बढ़ाता है [6]।

**इस अनुष्ठान का हृदय को छू लेने वाला प्रवाह** यह अभ्यास हर कोशिका को जगाने जैसा महसूस होता है - लयबद्ध गतियाँ एक आनंदमय प्रवाह बनाती हैं, जो मुझे भावनात्मक रूप से मेरे शरीर के लचीलेपन से जोड़ती हैं। यह दिल को छू लेने वाला है, क्योंकि यह विश्राम से सचेत गति की ओर संक्रमण का सम्मान करता है।

व्यापक लाभ और व्यावहारिक सुझाव ये वार्म-अप पुराने दर्द को कम करते हैं, मुद्रा (Posture) में सुधार करते हैं और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करते [7]। आसनों से पहले आदर्श, वे रक्त संचार और श्वास नियंत्रण को बढ़ाकर दीर्घायु में सहायता करते हैं [8]।

**में इन गतिविधियों का सुरक्षित रूप से अभ्यास कैसे करता हूँ**

- खाली पेट करें, यदि संभव हो तो बाहर खुले में।
- गतियों के साथ सांस लेने और छोड़ने का समन्वय करें; गति स्थिर रखें।
- प्रत्येक मूवमेंट के लिए 1-2 मिनट; कुल 10-15 मिनट।
- **सुझाव:** यदि नए हैं तो धीरे-धीरे शुरू करें; फॉर्म पर ध्यान दें।
- **सुरक्षा:** जोड़ों की समस्या होने पर बचें; डॉक्टर से परामर्श लें।

**अपनी योग यात्रा के लिए इन वार्म-अप्स को अपनाएं अपने शरीर को सक्रिय करें - आज ही शुरू करें!**

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### Full Bibliography

1. Fradkin AJ, Zazryn TR, Smoliga JM. (2006). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 927-938. <https://doi.org/10.1519/R-16944.1>
2. Papp ME, et al. (2021). Effects of yoga on stress and inflammatory factors in patients with chronic low back pain: A non-randomized controlled study. *European Journal of Integrative Medicine*, 42:101262. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101262>
3. Witvrouw E, et al. (2007). The role of stretching in tendon injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 41(4), 224-226. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034660>
4. Cramer H, et al. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830-843. <https://doi.org/10.1002/da.22762>
5. Ross A, Thomas S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
6. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.01.005>

7. Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54.  
<https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
  8. Innes KE, et al. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: a systematic review. *Journal of the American Board of Family Practice*, 18(6), 491-519.  
<https://doi.org/10.3122/jabfm.18.6.491>
- 

**गुरुवार (2026-1-22)**

## **कोर्टिसोल को कम करने और तुरंत शांति बहाल करने के लिए गहरी डायाफ्रामिक ब्रीदिंग**

क्या आप तनाव को बढ़ने दे रहे हैं? जानें कि कैसे पेट से सांस लेना (Belly Breathing) तुरंत कोर्टिसोल को कम कर सकता है और शांति ला सकता है - इस व्यस्त दुनिया में भी! हमारे तेज रफ्तार जीवन में, तनाव एक खामोश हत्यारा है - जो कोर्टिसोल को बढ़ाता है, नींद में खलल डालता है और स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है। लेकिन क्या होगा अगर एक साधारण सांस इसे बदल सके? 60 की उम्र में, मैं जब भी जरूरत हो - काम के दौरान, सोने से पहले, या तनावपूर्ण क्षणों में - कोर्टिसोल को तुरंत कम करने और शांति बहाल करने के लिए बेली ब्रीदिंग (जैसे 4-7-8 तकनीक: 4 सेकंड सांस लेना, 7 सेकंड रोकना, 8 सेकंड छोड़ना) का उपयोग करता हूँ। इस अनुष्ठान ने मेरे तनाव के प्रति प्रतिक्रिया को बदल दिया है, जिससे फोकस, नींद और जीवंतता में सुधार हुआ है। प्राचीन योग और आधुनिक विज्ञान से प्रेरित, बेली ब्रीदिंग गहरी ऑक्सीजन लेने के लिए डायाफ्राम को सक्रिय करती है, जिससे पैरासिम्पैथेटिक तंत्र सक्रिय होता है। मैं आवश्यकतानुसार 5-10 चक्रों का अभ्यास करता हूँ, जिससे तनाव पिघल जाता है।

**तनाव कम करने के लिए बेली ब्रीदिंग का विज्ञान** डायाफ्रामिक ब्रीदिंग कोर्टिसोल के स्तर को महत्वपूर्ण रूप से कम करती है, अध्ययनों से पता चलता है कि केवल 20 मिनट के बाद तनाव हार्मोन में 25% तक की कमी आती है [1]। शोधों का विश्लेषण बताता है कि यह चिंता को 30-50% तक कम करता है और हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) में सुधार करता है, जो लचीलेपन का एक मार्कर है [2]। 4-7-8 तकनीक विशेष रूप से पैरासिम्पैथेटिक गतिविधि को बढ़ाती है, जिससे मात्र 5 मिनट में रक्तचाप और तनाव कम हो जाता है [3]।

हालिया शोध पुष्टि करते हैं कि 4-7-8 जैसी धीमी श्वास प्रक्रिया 'वेगस नर्व' (vagus nerve) को नियंत्रित करती है, जिससे शारीरिक तनाव के लक्षण 20-40% कम हो जाते हैं [4]। चिंता से ग्रस्त वयस्कों में, 4 सप्ताह के दैनिक अभ्यास ने लक्षणों को 35% कम कर दिया [5]। पुरानी बीमारियों में, यह दर्द प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण में सहायता करता है [6]।

इस अभ्यास की हृदय को छू लेने वाली शांति यह अनुष्ठान भीतर से एक गर्म आलिंगन जैसा महसूस होता है - प्रत्येक सांस जमा हुए तनाव को मुक्त करती है, शांति को बढ़ावा देती है। यह भावनात्मक है, जो मुझे तनावपूर्ण दुनिया में सांस की उपचार शक्ति की याद दिलाता है।

व्यापक लाभ और स्वस्थ तरीके बेली ब्रीदिंग तुरंत शांति बहाल करती है, और प्रमाण बेहतर नींद की गुणवत्ता और अवसाद के लक्षणों में कमी दिखाते हैं [7]। यह सभी उम्र के लिए सुरक्षित है और बर्नआउट (burnout) को रोकता है।

**मैं बेली ब्रीदिंग का सुरक्षित रूप से अभ्यास कैसे करता हूँ**

- **तकनीक:** आराम से बैठें, 4 सेकंड तक पेट में गहरी सांस लें, 7 सेकंड रोकें, 8 सेकंड धीरे-धीरे छोड़ें (4-7-8)।
- **आवृत्ति:** जब भी जरूरत हो - 5-10 चक्र।
- **सुझाव:** शुरुआत में लेटकर अभ्यास करें; कल्पना (visualization) के साथ जोड़ें।
- **सुरक्षा:** चक्कर आने पर बचें; श्वसन संबंधी समस्याओं के लिए परामर्श लें।

आज ही बेली ब्रीदिंग को अपनाएं कोर्टिसोल कम करें, शांति बहाल करें - अभी 4-7-8 से शुरू करें!

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

### Full Bibliography

1. Ma X, et al. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8:874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
2. Hopper SI, et al. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 17(9):1855-1876. <https://doi.org/10.11124/JBISRIIR-2017-003848>
3. Zaccaro A, et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
4. Gerritsen RJS, Band GPH. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:397. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>

5. Chen YF, et al. (2017). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4):329-336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
6. Russo MA, et al. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4):298-309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
7. Sakakibara M, et al. (1994). Effect of relaxation training on cardiac parasympathetic tone. *Psychophysiology*, 31(3):223-228. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1994.tb02210.x>
8. Jerath R, et al. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2):107-115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>

---

बुधवार (2026-1-21) <https://youtube.com/shorts/lbWAJLsZx2s?feature=share>

## क्या आपकी आँखें कीमत चुका रही हैं? टिकटॉक और रील्स की लत से अपनी दृष्टि बचाने के लिए 20-20-20 का नियम

क्या आप टिकटॉक और फेसबुक रील्स के लिए लगातार लंबे घंटों तक मोबाइल के उपयोग के अपने आँखों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरे प्रभाव से अवगत हैं? क्या आप इस बात पर ध्यान दे रहे हैं कि आपके बच्चे कैसे आपके कार्यों की नकल कर रहे हैं और मोबाइल के आदी हो रहे हैं? यदि आप प्रतिदिन घंटों टिकटॉक, फेसबुक रील्स या शॉर्ट्स स्क्रॉल कर रहे हैं – और आपके बच्चे भी उन्हीं स्क्रीनों से चिपके हुए हैं – तो आपकी आँखें (और उनकी भी) खामोशी से पीड़ित हो रही हैं। डिजिटल आई स्ट्रेन (कंप्यूटर विजन सिंड्रोम या CVS) तेजी से बढ़ रहा है: आँखों में जलन, सूखापन, धुंधली दृष्टि, सिरदर्द और यहाँ तक कि बच्चों में मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) बढ़ने जैसे दीर्घकालिक जोखिम। 60 की उम्र में, मैं अपनी आँखों की सुरक्षा एक साधारण **20-20-20 नियम** से करता हूँ: हर **20 मिनट के स्क्रीन समय के बाद, 20 फीट दूर किसी चीज़ को 20 सेकंड तक देखें**। इस त्वरित विराम ने मेरी दृष्टि को तेज रखा है, थकान कम की है और तनाव को रोका है – यहाँ तक कि दैनिक कंटेंट क्रिएशन के बावजूद।

अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक एसोसिएशन द्वारा लोकप्रिय बनाया गया यह नियम आँखों को फोकस (पास से दूर) बदलने और आराम करने के लिए मजबूर करता है, जिससे सिलियरी मांसपेशियों की ऐंठन और स्क्रीन के कारण पलक झपकने की दर में आने वाली कमी कम हो जाती है। मैं काम और सोशल मीडिया के समय इस धार्मिक रूप से लागू करता हूँ – और अपने परिवार को भी इसका पालन करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ।

**20-20-20 नियम के पीछे का विज्ञान** लंबे समय तक पास का काम (स्क्रीन <40 सेमी) पलक झपकने की दर को 60% तक कम कर देता है, जिससे आँखें सूख जाती हैं और तनाव होता है [1]। एक रैंडमाइज्ड ट्रायल ने दिखाया कि 20-20-20 नियम का पालन करने से भारी स्क्रीन उपयोगकर्ताओं में 4 सप्ताह के बाद आँखों की

थकान के लक्षण (सूखापन, जलन, धुंधली दृष्टि) काफी कम हो गए [2]। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि इसने युवा वयस्कों में आँखों की अनुकूलन क्षमता (accommodative facility) में सुधार किया और दृश्य असुविधा को 30-50% तक कम कर दिया [3]।

बच्चे विशेष रूप से संवेदनशील हैं: अत्यधिक स्क्रीन समय मायोपिया के जोखिम को 2-3 गुना बढ़ा देता [4]। 20-20-20 नियम आँखों को आराम देकर और पलक झपकने को बढ़ावा देकर मदद करता है, जो ब्लू लाइट और पास के फोकस वाले तनाव का मुकाबला करता है [5]। एक व्यवस्थित समीक्षा ने पुष्टि की कि ऐसे ब्रेक 70-80% प्रतिभागियों में CVS के लक्षणों को कम करते हैं [6]।

**हृदय को छू लेने वाली चेतावनी (Wake-Up Call)** यह नियम दुनिया की खिड़कियाँ – मेरी आँखों – की देखभाल करने के लिए एक सौम्य अनुस्मारक की तरह महसूस होता है। यह भावनात्मक है क्योंकि यह न केवल मुझे, बल्कि कम से कम मेरे रिश्तेदारों और करीबी दोस्तों को स्क्रीन की लत से बचाता है। 20 सेकंड का एक विराम दृष्टि की वर्षों की समस्या को बचा सकता है।

**व्यापक लाभ और इसे आदत कैसे बनाएं** यह नियम सिरदर्द की आवृत्ति को कम करता है, फोकस में सुधार करता है, और बच्चों में मायोपिया की प्रगति को धीमा कर सकता है [4][7]। इसमें केवल 20 सेकंड लगते हैं लेकिन बड़े परिणाम मिलते हैं – विशेष रूप से छोटे वीडियो (Shorts/Reels) के भारी उपयोगकर्ताओं के लिए।

**मैं 20-20-20 नियम का सुरक्षित अभ्यास कैसे करता हूँ**

- स्क्रीन का उपयोग करते समय, फोन/ऐप्स पर हर 20 मिनट में टाइमर सेट करें।
- 20 फीट दूर देखें (खिड़की, दूर की दीवार)।
- 20 सेकंड तक पूरी तरह पलकें झपकाएं; दूर की वस्तु पर ध्यान केंद्रित करें।
- बच्चों के लिए: इसे एक पारिवारिक खेल बनाएं – "20-20-20 चैलेंज!"
- **सुझाव:** ब्लू लाइट फिल्टर, उचित प्रकाश व्यवस्था और 30-40 सेमी स्क्रीन दूरी के साथ इसे जोड़ें।
- **सुरक्षा:** यदि लक्षण बने रहते हैं, तो नेत्र रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

**अपनी आँखें बचाएं – आज ही 20-20-20 नियम शुरू करें** टिकटॉक और रील्स को अपनी दृष्टि चुराने न दें। रुकें, दूर देखें, अपनी आँखों और अपने बच्चों के भविष्य की रक्षा करें। इसे अभी आजमाएं!

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।



## पूर्ण संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Sheppard AL, Wolffsohn JS. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. BMJ Open Ophthalmology.
2. Reddy SC, et al. (2013). Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. Nepal Journal of Ophthalmology.
3. Jaiswal S, et al. (2021). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers. Clinical and Experimental Optometry.
4. Lanca C, Saw SM. (2020). The association between digital screen time and myopia: A systematic review. Ophthalmic & Physiological Optics.
5. Coles-Brennan C, et al. (2019). Management of digital eye strain. Clinical and Experimental Optometry.
6. Ganne P, et al. (2021). Digital eye strain – prevalence, measurement and amelioration. Indian Journal of Ophthalmology.
7. Wong CW, et al. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic. American Journal of Ophthalmology.
8. American Optometric Association. (n.d.). Computer vision syndrome. (Clinical guideline).

---

मंगलवार (2026-1-20) <https://youtube.com/shorts/VbhYIXulzeU?feature=share>

## मेरा दिन में दो बार मल त्याग का अनुष्ठान - आंत स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए इष्टतम उत्सर्जन

दिन में दो बार मल त्याग: हल्कापन और जीवंतता के लिए मेरी सहज दिनचर्या 60 की उम्र में, मैं हर 24 घंटे में दो बार – सुबह और शाम – सहज मल त्याग बनाए रखता हूँ, जिससे मेरी आंतें साफ रहती हैं और शरीर विष मुक्त रहता है। मेरा आहार इसका समर्थन करता है: दो मुख्य भोजन (सुबह 9 बजे ब्रंच और दोपहर 2 बजे लंच) जिसमें पहले कच्चे सलाद, प्रचुर मात्रा में सब्जियाँ, कम कार्ब्स होते हैं; रात का खाना (supper) फल और सलाद है। यह उच्च-फाइबर, कम-प्रसंस्कृत दृष्टिकोण बिना किसी तनाव के नरम मल सुनिश्चित करता है, और मैं कभी भी मल को पूरे 24 घंटे तक शरीर में नहीं रोकता।

सुबह: मौन हँसी, तालियाँ और अग्निसार क्रिया के बाद, मैं गुनगुना कांजी पानी पीता हूँ, लघु शंख प्रक्षालन (सौम्य पेट की धुलाई) के 5 चरण करता हूँ, और तुरंत शौचालय जाता हूँ – यह 2 मिनट से भी कम समय में

हो जाता है। शाम: सोने से पहले <2 मिनट में प्राकृतिक खाली होना, जो मुझे 30 मिनट के आनापान ध्यान और नींद के दौरान 1 घंटे के विजुअलाइज़ेशन के लिए हल्का छोड़ देता है, जिसमें रात में पेशाब करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

यह दिनचर्या माइक्रोबायोम स्वास्थ्य, सूजन में कमी और दीर्घायु के लिए इष्टतम मल आदतों के विज्ञान के साथ मेल खाती है। शोध जीवंतता के लिए प्रतिदिन 1-2 बार मल त्याग को "गोल्डीलॉक्स ज़ोन" बताते हैं [1]।

**इष्टतम मल त्याग आवृत्ति का विज्ञान** अध्ययन बताते हैं कि प्रतिदिन 1-2 बार मल त्याग आंत माइक्रोबायोम विविधता और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए आदर्श है। एक बड़े NHANES अध्ययन (n=4,775) में पाया गया कि प्रति सप्ताह 7 बार से कम मल त्याग से मृत्यु दर का जोखिम (HR 1.43) बढ़ जाता है, जबकि दिन में 1-2 बार मल त्याग स्वस्थ बैक्टीरिया और कम सूजन से जुड़ा था [1]। एक अन्य अध्ययन (n=1,400) ने दिखाया कि दिन में 1-3 बार मल त्याग माइक्रोबायोटा और फाइबर चयापचय को अनुकूलित करता है, जिससे धीमी गति (slow transit) से होने वाले विषाक्त पदार्थों में कमी आती है [2]।

उच्च फाइबर आहार (सब्जियों/सलाद/फलों से 25-30 ग्राम/दिन) इस आवृत्ति को बढ़ावा देते हैं, मल को नरम करते हैं और कब्ज को रोकते हैं [5]। मेरा कम कार्ब, पौधों पर आधारित भोजन इसके अनुकूल है, क्योंकि परीक्षण दिखाते हैं कि ऐसे आहार बिना दस्त के नियमितता को दिन में 1-2 बार तक बढ़ा देते हैं [5][6]।

**इस अभ्यास का हृदय को छू लेने वाला हल्कापन** यह अनुष्ठान दैनिक नवीनीकरण जैसा महसूस होता है – सहज खाली होना शारीरिक और मानसिक स्थान बनाता है, भावनात्मक रूप से मुझे अपने शरीर की दक्षता के प्रति कृतज्ञता में बांधता है।

**अनुसंधान से इष्टतम समय और तरीके** सुबह का समय 'गैस्ट्रोकोलिक रिफ्लेक्स' (जागने/भोजन के बाद) का लाभ उठाता है, जिससे अधिकांश स्वस्थ वयस्क जल्दी मल त्याग करते हैं [3]। शाम का मल त्याग रात भर मल रुकने को रोकता है, जिससे विषाक्त पदार्थों का पुनः अवशोषण कम होता है और नींद में सुधार होता [4]। मेरा अनुष्ठान के बाद सुबह और सोने से पहले शाम का समय पूरी तरह फिट बैठता है।

**तरीके:** उच्च फाइबर सेवन + जलयोजन (2-3 लीटर/दिन) सुगम मार्ग सुनिश्चित करते हैं [6]। अग्निसार/लघु शंख जैसे पेट के अनुष्ठान पेरिस्टलसिस (peristalsis) को उत्तेजित करते हैं, जिससे आवृत्ति 20-30% बढ़ जाती [7]। 2 मिनट से कम का सहज उत्सर्जन मजबूत स्वास्थ्य का संकेत है, जो तनाव के जोखिम को कम करता है [8]।

**स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए व्यापक लाभ** दिन में दो बार सफाई सूजन को कम करती है, प्रतिरक्षा का समर्थन करती है और कोलोरेक्टल जोखिमों को कम करती है [1][8]। मेरे आहार के साथ यह अभ्यास सुनिश्चित करता है कि रात में कोई समस्या न हो, जो स्थिर जलयोजन के लिए फाइबर पर किए गए अध्ययनों के अनुरूप है [5]।

## मैं कैसे अभ्यास करता हूँ और सुझाव

- **आहार:** सलाद/सब्जियां पहले, कम कार्ब्स, रात के खाने में फल (25-30 ग्राम फाइबर/भोजन)।
- **सुबह:** अनुष्ठान के बाद, कांजी + लघु शंख → शौचालय।
- **शाम:** रात के खाने के बाद प्राकृतिक रूप से।
- **सुझाव:** भोजन के बाद टहलें; मल की स्थिरता (नरम होना) की निगरानी करें।
- **सुरक्षा:** जोर न लगाएं; अनियमित होने पर डॉक्टर से सलाह लें।

**इष्टतम आंत स्वास्थ्य को अपनाएं** यह विज्ञान-सम्मत दिनचर्या मुझे जीवंत बनाए रखती है। हल्केपन को महसूस करें!

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल **Explore Ikigai** (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

## पूर्ण संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Ma W, et al. (2024). Association of bowel movement frequency with mortality. Cell Reports Medicine.
2. Vandeputte D, et al. (2021). Stool consistency and gut microbiota richness. Gut.
3. Heaton KW, et al. (1992). Defecation frequency and timing. Gut.
4. Walter SA, et al. (2013). Assessment of normal bowel habits. Scandinavian Journal of Gastroenterology.
5. Slavin JL. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. Nutrients.
6. Mitsuhashi S, et al. (2019). Dietary fiber and gut microbiota. Advances in Nutrition.
7. Bharucha AE, et al. (2016). Functional constipation and outlet dysfunction. Gastroenterology Clinics.
8. Rao SSC, et al. (2018). Pathophysiology of constipation. American Journal of Gastroenterology.

Translation continued..... (Please refer to the English page for more blogs at **All in 1 PDF File** Or <https://exploreikigai.com/science-blogs>)