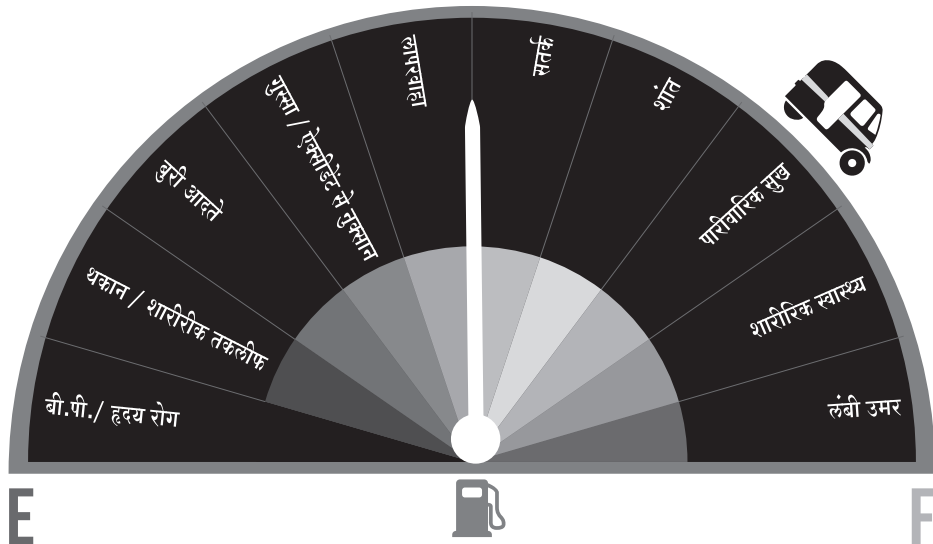




THE RICKSHAWALA PROJECT





तनाव हमारी रोगक्षमता कम करता है। तनाव से हम में मौजूद प्रचलित रोगों का असर और भी बड़ सकता है।

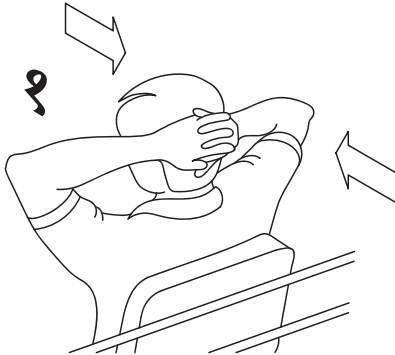
तनाव के कई कारण हो सकते हैं। कुछ हमारे बस में है और कुछ हमारे बस के बाहर।

इन कारणों की जानकारी रख कर आप अपने आप को और अपने दोस्तों को तनाव की असर से सुरक्षित रख सकते हैं।



गर्दन के लिए व्यायाम

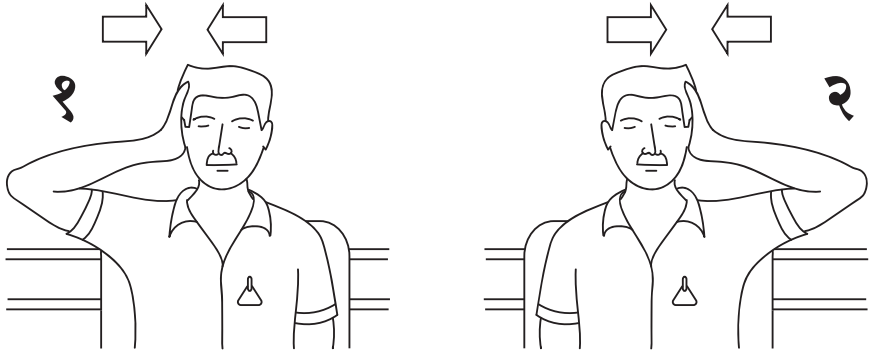
पीठ सीधी रखकर बैठिए



सांस अंदर लेते हुए हाथों से सिर की तरफ और
सिर हाथों की तरफ दबाव डालें
इस व्यायाम को ५ तक गिनने तक पकड़े रखें।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



गर्दन न हिलाते हुए अपनी हाथ की ओर दबाव डालें
इस व्यायाम को ५ तक गिनने तक पकड़े सखें।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



इस आसन को ५ तक गिनने तक पकडे रखे।
आसन को २-३ बार कीजिए।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



इस आसन को ५ तक गिनने तक पकडे रखें।
आसन को २-३ बार कीजिए।



कंधो के लिए व्यायाम

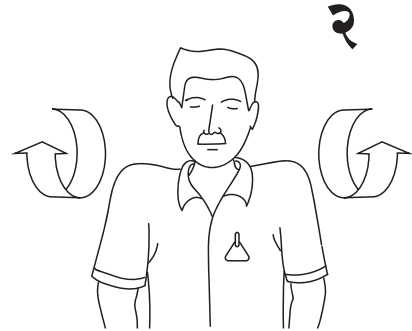
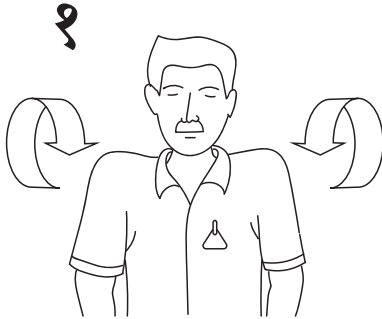
पीठ सीधी रखकर बैठिए



इस व्यायाम को ५-१० बार कीजिए।



पीठ सीधी रखकर बैठिए

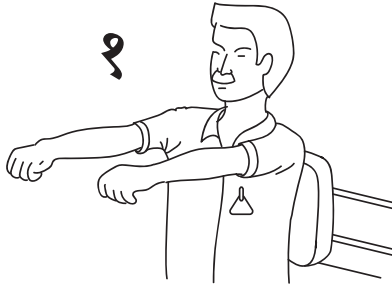


अपने कंधो को ५-१० बार सीधी तरफ घुमाइए।
अपने कंधो को ५-१० बार उलटी तरफ घुमाइए।

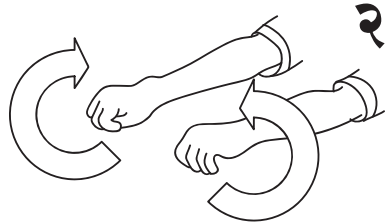


हाथों के लिए व्यायाम

पीठ सीधी रखकर बैठिए



अंगूठा अंदर उंगलिया बाहर रखते हुए मुट्ठी बना लीजिए।



अपनी कलाईयों को १० बार सीधी तरफ और १० बार उलटी तरफ घुमाइए।



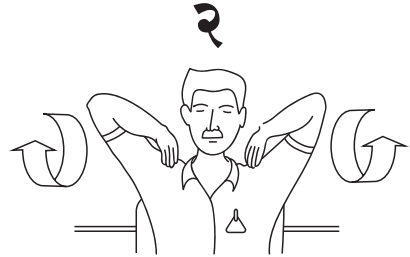
पीठ सीधी रखकर बैठिए



इस व्यायाम को ५-१० बार कीजिए



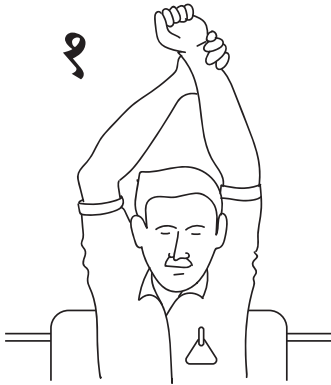
पीठ सीधी रखकर बैठिए



अपनी कुहनियों को १० बार सीधी तरफ
और १० बार उलटी तरफ घुमाइए।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



हाथों को अपने सिर के पीछे से ऊपर की तरफ उठाइए।

हाथ खींचते समय लंबी सांस लीजिए।

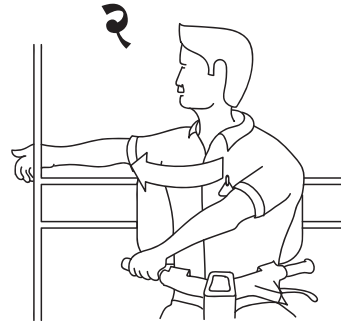
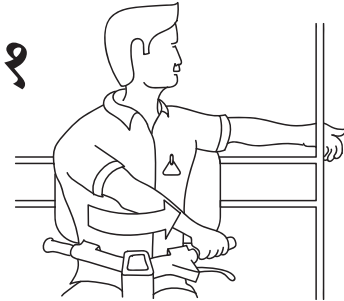
पूरे हाथ में खिंचाव महसूस कीजिए।

इस व्यायाम को दोनो तरफ ५-५ बार कीजिए



पीठ के लिए व्यायाम

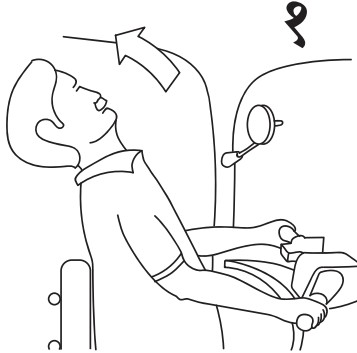
पीठ सीधी रखकर बैठिए



आसन करते समय अपने पीठ पर खिंचाव महसूस किजिए।
-इस आसन को १० तक गिनने तक पकड के रखें।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



अपने पीठ के बल पर पीछे की तरफ चलें
खिंचाव पीठ और गर्दन में महसूस होना चाहिए।



अपने पीठ के बल से सामने की तरफ झुकीए
खिंचाव अपने पीठ पर महसूस कीजिए।

आसन को १० तक गिनने तक पकड़ के रखें।



पैरों के लिए व्यायाम

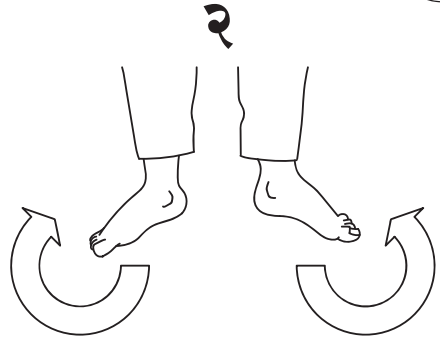
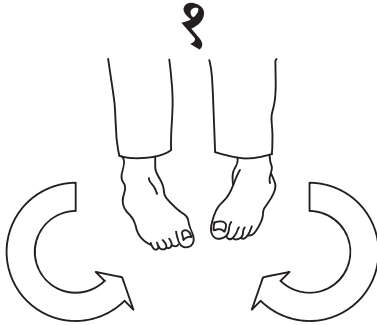
पीठ सीधी रखकर बैठिए



इस व्यायाम को ५-१० बार कीजिए।



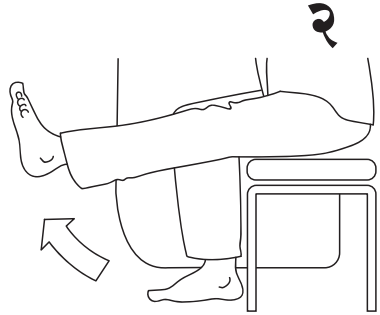
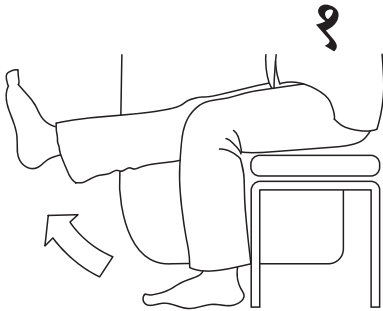
पीठ सीधी रखकर बैठिए



अपने पैरों को १० बार सीधी तरफ और
१० बार उलटी तरफ घुमाइए।



पीठ सीधी रखकर बैठिए



यह व्यायाम धीरे कीजिए, अपने घुटने पर झटका न दें।
इस व्यायाम को ५ बार कीजिए।



प्राणायाम

पीठ सीधी रखकर बैठिए



लंबी सांसे लें।

इस व्यायाम /प्राणायाम को ३ बार कीजिए।

प्राणायाम (१ और २) को दिन में ४-५ बार कीजिए।

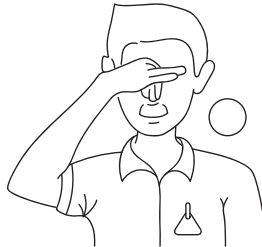


पीठ सीधी रखकर बैठिए

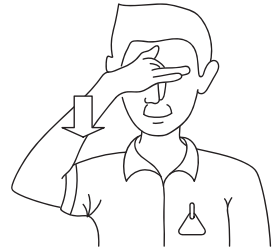
१



२



३



दाएं और बाएं तरफ को मिलाकर इस व्यायाम को
४-५ मिनट तक किजिए।

प्राणायाम (१ और २) को दिन में ४-५ बार कीजिए।

आहार योजना

अच्छी आदतें

१ दिनमें २-३ बार खाना खाना।



२ दिनमें २-३ लीटर पानी पीना।



३ हर दो घंटे थोड़ा कुछ खाना जैसे चना, सिंग आदि।



४ दिन में कुछ फल और सब्जी खाना।



५ मांसाहीरी में अंडे और मछली खाना।



पौष्टिक खाना

केला, सेब, मिसल, दाल, चावल, रोटी, सबजी,
पूरी, भाजी, पोहा, उपमा, इडली, चना, छास,
लस्सी, निंबू पानी, अंडा, मछली, चिकन



बुरी आदतें

१ दिनमें सिर्फ एक बार खाना।

२ कम पानी पीना।

३ जरूरत से ज्यादा चाय, तीखा खाना खाना।

४ ज्यादा तला हुआ खाना खाना।

५ भूक मिटाने के लिए गुटका, तंबाकू का सेवन करना।



बिमारियाँ

सिर दर्द, पेट में जलन (एसिडीटी), कब्ज,
कमजोरी, खट्टे डकार