

हिन्दुस्तान

तरक्की को चाहिए नया नजरिया

पेस डेविस कप से बाहर

कप्तान महेश भूपति ने दिग्गज टेनिस खिलाड़ी लिण्डर पेस को डेविस कप मुकाबले के लिए घोषित भारतीय टीम से बाहर कर दिया है।

पेज 16



शुक्रवार, 07 अप्रैल 2017, लखनऊ, पांच प्रदेश, 20 संस्करण, नगर संस्करण

www.livehindustan.com

वर्ष 22, अंक 81, 24 पेज, मूल्य ₹ 3.00, चैत्र शुक्ल पक्ष, एकादशी विक्रम सम्वत् 2074

हिन्दुस्तान

लखनऊ LIVE

शुक्रवार, 07 अप्रैल 2017

www.livehindustan.com

युवा



द मिलेनियम स्कूल में प्रार्थना सभा में बच्चों ने कई सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए

सिटी



भातखण्डे संगीत सम विश्वविद्यालय की ओर से होलिकोत्सव का आयोजन किया गया

युवा/स्पोर्ट्स



'तू सूरज मैं सांझ पियाजी' के कलाकार गुरुवार को लखनऊ आए

फिलीपींस के केमिकल इंजीनियर चाओ काक सुई के अनुसार भारतीयों ने कान के एक्यूपंचर के सिद्धांत पर विकसित की तकनीक

शोध कान पकड़कर उटक-बैटक करने से बढ़ता है दिमाग

कान पकड़कर बच्चों को उटक-बैटक कराना सजा नहीं है। यह याददाश्त बढ़ाने की योग क्रिया है। वैज्ञानिकों ने अपने शोध में इसे बहुत कारगर पाया है। विदेशों में वैज्ञानिकों ने इसे सुपरब्रेन योग नाम दिया है। वहां शिक्षण संस्थाओं में लागू भी किया जा रहा है। रामेन्द्र प्रताप सिंह की रिपोर्ट:

विदेशी वैज्ञानिकों इसे सुपरब्रेन योग कहा



फिलीपींस के केमिकल इंजीनियर ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई ने विभिन्न तकनीकों और ऊर्जा से विशेष रूप से मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव का अनुसंधान किया। कई वर्षों के शोध के बाद वर्ष 2005 में उन्होंने एक पुस्तक 'सुपर ब्रेन' लिखी। उनके अनुसार भारतीयों ने कान के एक्यूपंचर के सिद्धांत पर तकनीकी विकसित की थी जो लोगों की समझदारी बढ़ाने के लिए उपयोगी है। उन्होंने कहा कि मस्तिष्क एक बैटरी की तरह काम करता है। सीखने व मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने के लिए प्रतिदिन मस्तिष्क को योग शक्ति से रिचार्ज करना होता है। मस्तिष्क कोशिकाओं का काम याददाश्त, सोच, भावना, ज्ञान, प्रदर्शन, परीक्षण, उपाय, एक्सप्रेस व कनेक्ट करना होता है। फ्लोरिडा के एक शिक्षक राबिन एच ने भी पुष्टि की है। उनका दावा है कि सितम्बर 2015 से वह कक्षा 6 व 8 के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग करा रहे हैं। इस योग को कराने से बच्चों का ध्यान अधिक केन्द्रित हुआ। सुपरब्रेन से बच्चे की याददाश्त भी बढ़ती है।



फ्लोरिडा के एक शिक्षक राबिन एच कक्षा 6 व 8 के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग कराते हैं



प्राचीन काल का व्यायाम

वरिष्ठ वैज्ञानिक व वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष प्रो. भरत राज सिंह का कहना है कि प्राचीनकाल में याददाश्त बढ़ाने का यह सरल व सक्रिय व्यायाम था, जिसे बाद में सजा का रूप दिया गया। दरअसल मस्तिष्क में बायां व दायां भाग अर्द्धगोलाई होता है। ये गोलाई शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं।

अल्फा तरंगें बढ़ती हैं

जब अल्फा तरंग की सीमा में हमारा मस्तिष्क रहता है तो हम अत्यधिक क्षमता से कार्य करते हैं। एथलीट इसी तरंग की सीमा में अपनी क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। वैज्ञानिकों में इसी दशा में ब्रिलियन्ट विचार आते हैं। एक मिनट के सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंगों में बढ़ोतरी होती है।

ऐसे करें सुपरब्रेन योग

दाहिने हाथ की अंगुलियों से बाएं कान के ललाट व बाएं हाथ की अंगुलियों से दाहिने कान के ललाट को पकड़ें। सांस खींचते हुए घुटनों को झुकाएं और ऊपर उठते हुए सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करें। एक से दो मिनट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगों की फ्रीक्वेंसी बढ़ जाती है और याददाश्त में अप्रत्याशित वृद्धि होती है।

ये भी जानें

- 1 मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउण्ड होता है। मस्तिष्क के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए 20 से 25 प्रतिशत आक्सीजन व खून की जरूरत होती है।
- 2 मस्तिष्क ही शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन व नियंत्रण करता है। मस्तिष्क में लगभग 100 मिलियन किताबों के आंकड़ें जमा करने की क्षमता होती है।
- 3 मस्तिष्क में चार तरंगें काम करती हैं। बीटा तरंगें 15-30 हर्टज की फ्रीक्वेंसी के बीच होती हैं। इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और पूर्ण चेतन अवस्था उत्पन्न रहती है।
- 4 अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्टज होती है। इससे मस्तिष्क को आराम व शान्ति मिलती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडीटेशन व क्रिएटिव कार्य में अति उपयोगी होती है।
- 5 थीटा तरंगें 4-8 हर्टज होती हैं। इस दशा में मस्तिष्क गहरे आराम में रहता है। डेल्टा तरंगों की सीमा 1-3 हर्टज होती है। इसमें मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नींद पूरी करता है।