

तक शक्ति परीक्षा मे बहुत ज्यादा समय लग जाता है?

Ans -सामान्यतः एक्रागता मे कमी के बहुत से कारण हो सकते हैं,मस्तिष्क के अगले भाग का कम या आवश्यकता से अधिक सक्रिय होना,न्यूरांस का अत्यंत तिब्र होना, मानसिक ऊर्जा का तिब्रता से गति करना, ऐसे बच्चों में मानसिक ऊर्जा अच्छी होती है किंतु उसे एक्राग ना कर पाने के कारण उसका सदुपयोग नहीं हो पाता।

ऐसे बच्चों को हल्का, सुपाच्य, शाकाहारी,जल्दी पचने वाला भोजन,प्रातःकाल दही, मक्खन, सब्जियों, फलों का रस देना चाहिए जिससे शरीर में पोषण संतुलित हो और जल संतुप्तता बनी रहे,न्यूरांस का संतुलित एवं सक्रिय होने से स्मरणशक्ति,तर्कशक्ति, त्वरित बुद्धि, अच्छी होती है एवं मस्तिष्क की कार्यक्षमता मे वृद्धि होती है,

ऐसे बच्चों को प्राणायाम, पेट, फेफड़ों, हृदय, गले,आंख और मस्तिष्क का व्यायाम, , मंत्र, जरूर करना चाहिए,तथा प्राकृतिक मोती,पुखराज,तारा मंत्र, गणेश जी का मंत्र,वृहस्पति मंत्र जरूर करना चाहिए,डेल्टा, थीटा एवं अल्फा एवंमानसिक तरंगों को प्रयोग करना चाहिए।

नाशिका एवं मस्तिष्क की सफाई - सूत्र नेति, भाप का प्रयोग नाशिका एवं मस्तिष्क की सफाई के लिए अच्छा है।

तेल - रात्रि शयन से पहले तिल का तेल,लेवेंडर का तेल, नारियल ,तेल, शुद्ध घी या बादाम का तेल नाशिका मे तीन से चार बुंद डालकर मालिश करें।

फल - नारियल ,अंजीर, संतरा, आंवला, जामून, शरीफा,बलू बैरी, पीली बैरी, आवाकाडा,खरबूजा, नाशपाती, कीवी ।

सब्जियां - लोबिया, करी पत्ता, करेला, मशरूम, सहजन,चुकंदर, गाजर, पालक, कद्दू, ब्रोकली, शिमला मिर्च, ।

सलाद - मौसमी सब्जियों और फल (विशेषकर हरी) को मिश्रित करके निबू,शहद,काली मिर्च(काली वाली सफेद मिर्च,दख्खिनी मिर्च) के साथ।

अंकुरित अनाज - सोयाबीन, राजमा,मुंगफली, थोड़ा चना, मुंग, सेब के शिरके के साथ।

मेवा - अखरोट, मुनक्का, चिरौंजी, खजूर, काजू बादाम,कद्दू का बीज, खरबूजे का बीज, तिसी,अंजीर केसर ।

जूस - अनानास,पालक,टमाटर,ब्रोकली, अंगुर, सलाद पत्र,धनिया,गेहूँ की बाली।

अनाज - ग्रेचका, दलिया, मिक्स दाल।

सूप - ब्रोकली, मशरूम, पनीर, धनिया पत्ती हरी प्याज, मशरूम।

घी - गाय का घी, मक्खन।

तेल - नारियल तेल, जैतून तेल, मुंगफली तेल, सरसों तेल।

औषधि - सौंफ, त्रिफला,दालचीनी, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, मिठी वच, अश्वगंधा।

अन्य खाद्य पर्दाथ -शहद ,मक्खन, हल्दी वाला दूध,लस्सी, मछली।

प्राणायाम - कपालभाति, खेचरी,भ्रामरी क्रॉस वक्ष व्रजासन सा रे गा मा,न्यौली, तर्जनी मध्यमा ।

हाथ के योगासन - चिनिंग, मनी रोटेशन, पादहस्तासन, मयुरासन, अर्धचक्रासन।

पैरों के आसन - दिव्यासन, उत्कटासन, व्रजासन।

पेट के आसन - उष्ट्रासन, मार्जरीआसन, धनुरासन सेतुबंध आसन।

संपूर्ण शरीर के आसन - , सूपर ब्रेन योगा, हस्तपादअंगुष्ठासन, मेरुदंड खिचाव खडा।

अंगुलियों के आसन - अंगुष्ठ मध्यमा संचालन, अंगुष्ठ कनिष्ठिका संचालन, अंगुली जोड, पेन समान एवं विपरीत दिशा संचालन।

पैर के पंजों का आसन - केवल पैर के अंगुठे का संचालन, पैर के अंगुष्ठ तथा कनिष्ठिका का संचालन।

नैत्रों द्वारा योगासन - अंगुलियों द्वारा आंखों का खिचाव, अंगुलियों द्वारा आंखों को गोलाकार खिचाव।

मस्तिष्क द्वारा योगासन - मस्तिष्क के अग्र भाग का संचालन, मस्तिष्क के अग्र एवं पश्च भाग का संचालन, मस्तिष्क का गोलाकार संचालन।

त्राटक - दीपक त्राटक, वृक्ष त्राटक।

एक्यूप्रेशर - तर्जनी एवं अनामिका अंगुली के मूल में विपरीत हाथ के अंगुष्ठ द्वारा 25 - 25 बार प्रेशर ।

जल संतृप्तता - निबू पानी, छाछ, मठ्ठा, सब्जियों का जूस, सूप।

हवन - शतावरी, ब्रह्मम दंडि, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, गुगल - लोहबान।

मंत्र - गणपति सहस्रनाम स्तोत्र, आदित्य हृदय स्तोत्र, सरस्वती बीज मंत्र।

ज्योतिष सहयोग - गणपति यंत्र, वृहस्पति यंत्र,

ग्रहों का सहयोग - वृहस्पति, और सूर्य का रत्न।

संगीत - थोड़ा तेज शास्त्रीय संगीत, वाद्य यंत्र संगीत।

तरंग - डेल्टा, थीटा, अल्फा, गामा मानसिक तरंग

वास्तु - उत्तर पूर्व दिशा में पूर्व, दक्षिण पूर्व में उत्तर दिशा की तरफ मुख करके।