

■ कैसे कम करें ट्राईग्लिसराइड लेवल ■ रोजाना 30 मिनट करें वाटर वर्कआउट रहेंगे स्वस्थ

RNI No. MPHIN/2011/40959

डॉक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभल एवं सुरत

सितंबर 2019 | वर्ष-8 | अंक-10

मूल्य
₹ 20

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

युवाओं से
नहीं संभल
रहा दिल

हृदय रोग
विशेषांक



स्वतंत्रता दिवस पर प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं



सर्वोच्च कोटि की स्वतंत्रता के साथ सर्वोच्च कोटि का अनुशासन और विनय होता है। अनुशासन और विनय से मिलने वाली स्वतंत्रता को कोई छीन नहीं सकता है।

- महात्मा गांधी



भारत की सेवा का मतलब लाखों पीड़ित लोगों की सेवा करना है, इसका मतलब गरीबी, अज्ञानता, बीमारी और अवसरों की असमानता को समाप्त करना है जब तक पीड़ितों के आँसू खत्म नहीं हो जाते, तब तक हमारा काम खत्म नहीं होगा।

- पं. जवाहर लाल नेहरू

“स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर हम देश के सभी स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के त्याग एवं बलिदान का स्मरण कर उन्हें शत-शत नमन करते हैं। आइये सब मिलकर संकल्प लें कि हम प्रदेश के एक-एक व्यक्ति को खुशहाल बनाकर एक नया मध्यप्रदेश बनायेंगे।”

कमल नाथ

मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



संघत एवढ सुरत

सितंबर 2019 | वर्ष-8 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

होम्योपैथी बनाये
दिल को मजबूत



10

13



ज्यादा गुस्सा करने से आपको
भी हो सकती है दिल की बीमारी!

छोटे बच्चों को क्यों होती है
हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या



16

22



दिल को
रखे दुरुस्त

जानें मसालेदार खाने के
फायदे और नुकसान



23

25



आपके सौंदर्य को निखारने में
मदद करेगा ये नाश्ता

पपीते से पाएं अपना
प्राकृतिक सौंदर्य



30

32



होठों की झुर्रियों के
कारण व बचाव

विटामिन डी की कमी से
बच्चों में आता है गुस्सा



34

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com



मन की बात

मेरे प्यारे देशवासियों, नमस्कार। हमारा देश, इन दिनों एक तरफ वर्षा का आनंद ले रहा है, तो दूसरी तरफ, हिंदुस्तान के हर कोने में किसी ना किसी प्रकार से, उत्सव और मेले, दीवाली तक, सब-कुछ यही चलता है। पिछले दिनों हम लोगों ने कई उत्सव मनाये। हिन्दुस्तान भर में श्री कृष्ण जन्म-महोत्सव मनाया गया। कोई कल्पना कर सकता है कि कैसा व्यक्तित्व होगा कि, आज हजारों साल के बाद भी, हर उत्सव, नयापन लेकर के आता है, नयी प्रेरणा लेकर के आता है, नयी ऊर्जा लेकर के आता है।

आज जब हम, उत्सवों की चर्चा कर रहे हैं, तब, भारत एक और बड़े उत्सव की तैयारी में जुटा है और भारत ही नहीं, पूरी दुनिया में भी उसकी चर्चा है। मेरे प्यारे देशवासियों, मैं बात कर रहा हूँ महात्मा गाँधी की 150वीं जयन्ती। महात्मा गाँधी, अनगिनत भारतीयों की तो आवाज बने ही, लेकिन, मानव मूल्य और मानव गरिमा के लिए, एक प्रकार से, वे, विश्व की आवाज बन गये थे। महात्मा गाँधी के लिए, व्यक्ति और समाज, मानव और मानवता, यही सब कुछ था। एक बार फिर गाँधी जी की 150वीं जन्म जयन्ती पर शुभकामनाओं के साथ, हर हिन्दुस्तानी से कोई न कोई संकल्प की, मैं अपेक्षा करता हूँ। देश के लिए, समाज के लिए, किसी और के लिए कुछ न कुछ करना चाहिए। यही बापू को अच्छी, सच्ची, प्रामाणिक कार्याजलि होगी।

मैं भारती के सपूतों, आपको याद होगा कि पिछले कुछ सालों में हम 2 अक्टूबर से

पहले लगभग 2 सप्ताह तक देशभर में 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान चलाते है। इस बार ये 11 सितम्बर से शुरू होगा। इस दौरान हम अपने-अपने घरों से बाहर निकल कर श्रमदान के जरिये महात्मा गाँधी को कार्याजलि देंगे। घर हो या गलियाँ, चौक-चौराहे हो या नालियाँ, स्कूल, कॉलेज से लेकर सभी सार्वजनिक स्थलों पर स्वच्छता का महा अभियान चलाना है। इस बार प्लास्टिक पर विशेष जोर देना है 15 अगस्त को लाल किले से मैंने ये कहा कि जिस उत्साह व ऊर्जा के साथ सवा-सौ करोड़ देशवासियों ने स्वच्छता के लिए अभियान चलाया। खुले में शौच से मुक्ति के लिए कार्य किया।

इस बार 2 अक्टूबर को जब बापू की 150वीं जयन्ती मनायेंगे तो इस अवसर पर हम उन्हें न केवल खुले में शौच से मुक्त भारत समर्पित करेंगे बल्कि उस दिन पूरे देश में प्लास्टिक के खिलाफ एक नए जन-आंदोलन की नींव रखेंगे। मैं समाज के सभी वर्गों से, हर गाँव, कस्बे में और शहर के निवासियों से अपील करता हूँ, करबद्ध प्रार्थना करता हूँ कि इस वर्ष गाँधी जयन्ती, एक प्रकार से हमारी इस भारत माता को प्लास्टिक कचरे से मुक्ति के रूप में हम मनायें। 2 अक्टूबर विशेष दिवस के रूप में मनायें। महात्मा गाँधी जयन्ती का दिन एक विशेष श्रमदान का उत्सव बन जाए।

मेरे प्यारे देशवासियों, भारत में पर्यावरण की केयर और कन्सर्न यानि देखभाल की

चिंता स्वाभाविक नजर आ रही है। पिछले महीने मुझे देश में tiger census जारी करने का सौभाग्य मिला था।

मेरे प्यारे देशवासियों, 11 सितम्बर, 1893 स्वामी विवेकानंद जी का ऐतिहासिक भाषण कौन भूल सकता है। पूरे विश्व की मानव जाति को झकझोर करने वाला भारत का ये युवा सन्यासी दुनिया के अन्दर भारत की एक तेजस्वी पहचान छोड़ करके आ गया। जिस गुलाम भारत की तरफ दुनिया बड़ी विकृत भाव से देख रही थी। उस दुनिया को 11 सितम्बर, 1893 स्वामी विवेकानंद जैसे महापुरुष के शब्दों ने दुनिया को भारत की तरफ देखने का नजरिया बदलने के लिए मजबूर कर दिया। आइये, स्वामी विवेकानंद जी ने जिस भारत के रूप को देखा था। स्वामी विवेकानंद जी ने भारत के जिस सामर्थ्य को जाना था। हम उसे जीने की कोशिश करें। हमारे भीतर है, सबकुछ है। आत्मविश्वास के साथ चल पड़ें।

आइये, एक नए उमंग, नए संकल्प, नई शक्ति के साथ चल पड़ें।

मेरे प्यारे देशवासियों, आज 'मन की बात' में इतना ही। फिर मिलेंगे। मैं आपकी बातों का, आपके सुझावों का इंतजार करूँगा। आइये, हम सब मिल करके आजादी के दीवानों के सपनों का भारत बनाने के लिए गाँधी के सपनों को साकार करने के लिए चल पड़ें - 'स्वान्तः सुखायः'। भीतर के आनंद को सेवा भाव से प्रकट करते हुए चल पड़ें।

बहुत-बहुत धन्यवाद।

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवॉंस्ट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवॉंस्ट योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

अस्वस्थ लाइफ स्टाइल के मारे युवा...

आज किसी भी जंग से ज्यादा कठिन खुद को सेहतमंद रखने की लड़ाई है। आज भारतीय युवा अपनी लाइफ स्टाइल की वजह से मात खा रहे हैं।

जवानी में आमतौर पर बीमारियां दूर रहती हैं लेकिन उम्र बढ़ने और कमजोरी होने के साथ वे हावी होने लगती हैं। पहले के परिप्रेक्ष्य में 50 साल की उम्र के आसपास शुरू होती थी व इन्हें गंभीर रूप लेने में 10-20 साल का समय लगता था लेकिन आजकल 20-30 साल के युवाओं में ये बीमारियां दिखने लगी हैं। युवाओं में एक-तिहाई मौतें दिल के रोग से हो रही हैं, जिनका संबंध स्ट्रोक से है जिसे आजकल 'यंग-स्ट्रोक' नाम दे दिया गया है क्योंकि यह 20-30 वर्ष के आयु वर्ग को अपना शिकार बना रही है। युवा वर्ग फिट शरीर तो चाहता है लेकिन खुद को फिट रखने के लिए समय नहीं देना चाहता है फोन और कम्प्यूटर से ये तो आसानी से जान लेता है कि फिट रहने के लिए क्या खाना है क्या नहीं खाना, कौन सी कसरत करनी है, योग से कैसे तनावमुक्त होना है लेकिन सवाल यह है कि कितने लोग इन सलाहों का सही तरीके से पालन कर पाते हैं। दिल

के रोगों की यह सुनामी समाज के सबसे उत्पादक तबके पर असर डाल रही है और इसके सामाजिक और आर्थिक दुष्प्रभावों का अंदाजा लगाया जा सकता है। लाइफ स्टाइल से उपजे रोगों का सबसे बढ़िया इलाज यह है कि जितनी जल्दी हो उन पर नियंत्रण पा लिया जाए।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



जी हां युवाओं से उनका दिल नहीं संभल पा रहा है। अस्पतालों में आ रहे दिल के मरीजों में से 25 प्रतिशत युवा हैं। अस्पतालों में कार्डियोलॉजी विभाग में युवाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसका प्रमुख कारण बढ़ता तनाव, अनियमित दिनचर्या, व्यायाम न करना और धूम्रपान शामिल है। ऑफिस व घर के अंदर एसी में बैठने से ही अवसाद बढ़ रहा है और दिल के मरीज बढ़ रहे हैं।

युवाओं से नहीं संभल रहा दिल

हृदय रोग में 25 प्रतिशत मरीज युवा

हर दिन करीब 700 मरीज में से 25 प्रतिशत युवा आ रहे हैं। तला-भुना और जंक फूड ज्यादा खाना, व्यायाम न करना, सिगरेट, गुटखा व तंबाकू का सेवन आदि युवाओं को दिल का रोगी बना रही है। घर व ऑफिस में इनडोर वर्क करना और एसी में बैठने से भी दिल की बीमारी बढ़ रही है। आर्टीफिशियल लाइट और एसी में बैठने से भी अवसाद बढ़ता है। ऐसे में कम से कम 30 मिनट जरूर टहले। एक घंटा के रिलेक्सेशन टाइम में सिर्फ चुपचाप बैठे रहें।

हर साल भारत में 30 से 50 लाख लोग हार्ट अटैक से मरते हैं। ऐसे में 20 साल की उम्र में ही लिपिड प्रोफाइल की जांच, शुगर की जांच करवाएं और ब्लड प्रेशर जरूर नाप लें। अपने दिल के साथ-साथ बच्चे के दिल की भी चिंता करें। खुद टहलने जाएं तो बच्चे को भी जरूर ले जाएं।

इन बातों का रखें ख्याल

- जले हुए तेल का बना हुआ खाद्य पदार्थ न खाएं
- 20 साल की उम्र में एक बार शुगर, लिपिड प्रोफाइल की जांच और ब्लड प्रेशर जरूर नपवाएं
- एक घंटे एकांत में जरूर बैठें, इससे डिप्रेशन नहीं होगा
- कम से कम आठ घंटे की नींद जरूर लें

युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है हार्टअटैक का खतरा

आधुनिक जीवनशैली और छोटी उम्र में काम के तनाव के कारण युवाओं में हृदयरोग की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। जहां एक ओर फास्ट फूड और कोला संस्कृति के बढ़ते जोर से मधुमेह के रोगियों की संख्या बढ़ी है वहीं उच्च रक्तचाप, रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल, मोटापा आदि की समस्या भी बढ़ी है। दिल के रोगों के लिए जिम्मेदार रिस्क फैक्टर तेजी से बढ़ रहे हैं तथा अधिकांश युवाओं में देखे जा रहे हैं।

कॉर्पोरेट कल्चर में बढ़ रहे हैं दिल के रोग

आनुवांशिक तौर पर भारतीयों को हमेशा से ही दिल के रोग का जोखिम होता है। अमेरिकियों के मुकाबले भारतीयों को दिल का रोग होने का जोखिम 3-4 गुना अधिक होता है। चीनियों के मुकाबले 6 गुना और जापानियों के मुकाबले 20 गुना अधिक जोखिम होता है।

कई अध्ययनों से जाहिर हुआ है कि 45 वर्ष से कम उम्र के भारतीयों में एक्यूट मायोकार्डियल इंफ्रक्शन (एएमआई) के 25-40 प्रतिशत मामले दर्ज किए जा रहे हैं। दिल से संबंधित रोगों के मामले शहरी युवाओं में ग्रामीण युवाओं की अपेक्षा अधिक सामने आ रहे हैं। शहरी युवाओं में दिल के रोगों के मामले ग्रामीण युवाओं के मुकाबले अधिक जोखिम भरी जीवनशैली, दूषित पर्यावरण और आधुनिक खानपान के कारण पाए जाते हैं।

दुःखद स्थिति यह है कि गांवों के तेजी से

शहरीकरण होने के कारण ग्रामीण युवा भी दिल के रोगों से अधिक दूर नहीं रह गए हैं। शहरी युवाओं का बॉडी मास इंडेक्स 24 है वहीं ग्रामीण युवाओं का 20 पाया गया है। ग्रामीण युवा तेजी से शहरों में नौकरी, रोजगार और कामकाज के सिलसिले में आ रहे हैं। उनका शहरों की ओर पलायन भी नौकरी तथा अच्छे जीवन की तलाश के तनाव के साथ होता है।

नए वातावरण में वे पहले की अपेक्षा अधिक आरामतलब जिंदगी में दाखिल हो जाते हैं। यह भी उनके रिस्क फैक्टर में इजाफा करता है। यहां वे अधिक कैलोरी आहार के रूप में लेते हैं। तंबाकू और शराबखोरी के चक्कर में पड़ते हैं। अधिक नमक खाने लगते हैं। अब समय आ गया है जब भारतीय युवाओं के रिस्क फैक्टर का मूल्यांकन 30 वर्ष की आयु से ही शुरू कर देना चाहिए।



डॉ. आर.एस. शर्मा

डीएम (कार्डियोलॉजी)

कुलपति

मध्यप्रदेश चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय
जबलपुर, मध्यप्रदेश

दिल इस तरह से देता है अटैक के संकेत

हृदय रोग से पीड़ित मरीजों दिल से मिलने वाले संकेतों को सामान्य बात या किसी अन्य बीमारी से जोड़कर देख लेते हैं। इन संकेतों को नजरअंदाज करना हृदय की बीमारी को बेहद घातक बना देती है। यदि इन लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए, तो हार्ट अटैक से बचा जा सकता है।

थकान

थकान का मतलब ये नहीं कि बहुत काम या वर्कआउट करने के बाद होने वाली थकान को आप गलत समझ लें। यहां बात लंबे वक्त तक बनी रहने वाली थकान की हो रही है। ये लक्षण महिला और पुरुष दोनों में दिखता है, रोजमर्रा के काम जैसे सोने के लिए बिस्तर तैयार करना, बाथरूम तक चलकर जाना या थोड़ा मार्केट में चल लेना उससे भी थकान बनी हुई है और नींद में खलल पड़ रहा है तो चिंता का विषय है।

सांस फूलना और जल्दी पसीना आना..

आम तौर पर किसी को ये तो समझ आ ही जाएगा कि कब उसका शरीर ज्यादा थकता है और कितने व्यायाम के बाद पसीना आता है। पर अगर अक्सर ऐसा होने लगे तो खतरे की घंटी है। लगातार आंखों के आगे अंधेरा छाना, सांस फूलना और उसके साथ पसीना आना दिल की बीमारी का संकेत है। ये अक्सर होना बुरी बात है और ऐसे में अगर चेस्ट पेन या हार्ट बर्न जैसी समस्या भी बनी हुई है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। अगर किसी को एकदम से ठंडा पसीना आने लगा है और दिए गए लक्षणों से कोई भी एक लक्षण है तो यकीनन ये चिंता की बात है और कई मामलों में तो ये हार्ट अटैक का लक्षण है।

गले, जबड़े, पीठ और हाथ का दर्द

हार्ट अटैक का सबसे आम लक्षण बाएं हाथ का दर्द माना जाता है, लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है कि दिल की समस्या को सिर्फ बाएं हाथ के दर्द से ही देखा जाए। खासतौर पर महिलाओं में ये किसी भी तरफ हो सकता है। इसके अलावा, अगर लगातार गले के पीछे, जबड़े में या पीठ में दर्द बना हुआ है तो ये खतरे की घंटी है। अगर किसी एक जगह दर्द बार-बार दर्द हो रहा है और ये समझ नहीं आ रहा कि कौन सी मांसपेशी इसके लिए जिम्मेदार है या यूं कहें कि दर्द शिफ्ट हो रहा है तो भी ये चिंता की बात है। ये दर्द अचानक होता है इसके लिए किसी चोट का या किसी व्यायाम का जिम्मेदार होना जरूरी नहीं है।

छाती में दबाव

ये अक्सर तब होता है जब दिल की किसी धमनी या आर्टरी में ब्लॉकेज होने लगता है। हर कोई इस लक्षण को अलग तरीके से समझता है। किसी को लगता है कि जैसे सीने में जलन हो रही है, एसिडिटी जैसी फीलिंग है, किसी को चुभन महसूस होती है तो किसी को लगता है कि सीने पर कोई भारी सामान रखा हुआ है। पर अगर दिल की बीमारी से जुड़ी बात है तो छाती में कुछ न कुछ जरूर महसूस होगा। भले ही ये एंग्जाइटी जैसा ही क्यों न लगे। जरूरी नहीं है कि किसी दर्द से ही आप दिल की बीमारी का संकेत लें, बिना दर्द भी ये हो सकता है।

चक्कर आना और आंखों के आगे अंधेरा छाना

अगर किसी ने सुबह से कुछ खाया नहीं है, ज्यादा घूम लिए हैं, ज्यादा काम कर लिया है और ऐसा हो रहा है तो ये नॉर्मल है। पर अगर कोई बिल्कुल आराम से खड़े या बैठे हुए हैं और ऐसा होता है। बार-बार होता है तो चिंता की बात है। अक्सर ब्लड प्रेशर के मरीजों के साथ ऐसा होता है क्योंकि दिल ठीक तरह से खून पंप नहीं कर पाता। अगर समस्या ज्यादा

बार हो रही है तो डॉक्टर से तुरंत मिलें क्योंकि ये आपके दिल का आपको संकेत भी हो सकता है।

खरटे

अगर कोई आम तौर पर खरटे लेता है तो ये कोई गलत बात नहीं है, ये साइंस भी हो सकता है, लेकिन खरटे से ये समझ आता है कि कहीं दिल की बीमारी तो नहीं। अगर किसी के खरटे बदल गए हैं और खरटे



लेते समय ऐसी आवाज आ रही है जैसे कोई चोक हो रहा हो या फिर सांस लेने में दिक्कत समझ आ रही है तो ये स्लीप एपनिया हो सकता है, ऐसा होने पर दिल पर स्ट्रेस ज्यादा पड़ता है। ऐसे में दिल के कमजोर होने की गुंजाइश बढ़ सकती है।

पैर, तलवे आदि में सूजन

ये एक ऐसा लक्षण है जिससे समझ आता है कि आपके दिल को जैसे खून पंप करना चाहिए वैसे नहीं कर रहा है। जब दिल एकदम सही से खून पंप नहीं कर पाता तो इससे मांसपेशियों में सूजन आ जाती है। दिल के ठीक से काम न करने का असर किडनी पर भी पड़ता है और वो भी अपना काम सही से नहीं कर पाती। इसलिए पैरों में सूजन हो जाती है।

दिल की धड़कन का तेज होना

ये आम बात है कि अगर दिल की धड़कन जोश में आकर बढ़ रही है या एक्सरसाइज करने के बाद बढ़ रही है, या डर के कारण बढ़ रही है, लेकिन अगर किसी को ये लगता है कि उसके दिल की धड़कन आम तौर पर कई बार तेज हो रही है और ये कुछ सेकंड्स से ज्यादा समय के लिए है तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

डायबिटीज के रोगियों में क्यों सामान्य है दिल की बीमारियां



जि न लोगों को डायबिटीज होती है, उन्हें दिल की बीमारी होने का खतरा दो से तीन गुना तक बढ़ जाता है। खासतौर पर डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं के लिए ये खतरा अधिक बढ़ता है। डायबिटीज और दिल की बीमारी के बीच एक मजबूत संबंध है। डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं व पुरुषों दोनों को ही हार्ट अटैक आने की संभावना बढ़ जाती है। इस तरह से डायबिटीज के मामले बढ़ने के साथ-साथ ही दिल की समस्याओं के मामले भी बढ़े हैं।

डायबिटीज के मरीजों को कोरोनरी आर्टरी रोग

डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के दिल के दौरें एवं हार्ट अटैक के शिकार होने की आशंका सामान्य लोगों की तुलना में दोगुनी होती है। हमारे देश में जितने डायबिटीज रोगी हैं, उनमें से एक तिहाई लोगों को एहतियात बरतने के बावजूद कोरोनरी आर्टरी रोग सीएडी हो सकते हैं और मधुमेह मरीजों में से 80 फीसदी की मौतों का कारण कोरोनरी आर्टरी रोग हो सकते हैं।

क्या है कारण

डायबिटीज की दिक्कत होने से मेटाबॉलिज्म के विकार होने के कारण इंसुलिन बढ़ जाता है

और इंसुलिन शरीर की दूसरी दिक्कतों से जुड़ा होता, जैसे हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और हाइपरटेंशन। इन कारणों से दिल की बीमारी होने का खतरा और ज्यादा बढ़ जाता है।

दिल की बीमारियों से कैसे बचें डायबिटीज के रोगी

डायबिटीज के रोगियों के लिए दिल की बीमारियों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है डायबिटीज को नियंत्रित रखें। सप्ताह में 5 दिन आधे घंटे व्यायाम करने से टाइप 2 डायबिटीज होने के 50% चांस कम हो जाते हैं। इसके अलावा जिन लोगों को डायबिटीज है वो अपने रक्तचाप पर भी नियमित रूप से नजर रखें। आइये जानते हैं इनके अलावा, ऐसी कौन सी बातें हैं जिनका ध्यान रखकर डायबिटीज के रोगी दिल की बीमारियों का जोखिम कम कर सकते हैं।

मोटे लोग वजन कम करें

वजन अधिक होने से ब्लड ग्लूकोज, ब्लड प्रेशर और ब्लड फैट लेवल बढ़ता है। इसलिए अगर आपका वजन अधिक है तो उसे कम करें। वजन कम करने के लिए ऐसा आहार लें जिसमें फैट कम व फाइबर ज्यादा हो। साथ ही साथ, अपनी फिजिकल एक्टिविटी को भी बढ़ाएं। इससे आपका ब्लड ग्लूकोज और ब्लड फैट लेवल नियंत्रित रहेंगे।

ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखें

हाई ब्लड प्रेशर से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। साल में कम से कम दो बार ब्लड प्रेशर टेस्ट कराएं। अगर आपका ब्लड प्रेशर 130/80 से अधिक है तो इस पर नियंत्रण लाएं। कम नमक वाला खाना खाएं। फिजिकल एक्टिविटी बढ़ाएं। जरूरत पड़ने पर अपने डॉक्टर से सलाह लेकर इसके लिए दवा भी ले सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण

ब्लड फैट का उच्च स्तर, जिसमें कोलेस्ट्रॉल भी शामिल होता है, दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ाता है। क्योंकि आपको डायबिटीज है इसलिए आपका ब्लड फैट लेवल अधिक रहता होगा। इसलिए इस ओर ध्यान दें! अपने ब्लड फैट लेवल की जानकारी रखें। आपका ब्लड फैट लेवल उन लोगों से भी कम होना चाहिए जिन्हें डायबिटीज नहीं होता।

धूम्रपान छोड़ें

निकोटिन का बुरा असर रक्त वाहिकाओं पर पड़ता है। जिन लोगों को डायबिटीज है उनपर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। आप डायबिटीज की समस्या को तो समाप्त नहीं कर सकते लेकिन आप धूम्रपान की वजह से उसमें होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं।



क्या आयुर्वेद में है हार्ट अटैक का इलाज

अ नियमित व अनियंत्रित दिनचर्या एवं भोजन, फास्ट फूड का सेवन, अत्यधिक प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन एसिडिटी, गैस, उच्च रक्तचाप, न केवल हृदय रोग बल्कि मोटापा तथा मधुमेह जैसे रोगों के लिए भी जिम्मेदार है।

प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन से कोलस्ट्रॉल की उत्पत्ति होती है जो रक्तवाहिनी के शिराओं में मोम की तरह जमा होकर रक्त के प्रवाह में बाधा उत्पन्न कर सांस लेने में कठिनाई पैदाकर एंजायना पेन को जन्म देता है। इसमें यकृत (लीवर) की भूमिका महत्वपूर्ण होती है जो प्रोटीन, ग्लूकोज आदि पदार्थों को घुलनशील बनाकर स्वास्थ्य के उपयोगी बनाती है। आर्टरी चोक में 60 से 85 प्रतिशत रोगी आयुर्वेद के उपचार तथा खानपान को नियंत्रित कर बिना किसी शल्यक्रिया के आजीवन स्वस्थ रह सकते हैं।

अनियमित खानपान तथा लंबे समय तक कब्ज की स्थिति में जब भोजन का पाचन नहीं होता और भोजन आमाशय तथा अन्य पाचन अंगों में एकत्र होकर सड़न पैदा कर देता है जिससे एक प्रकार के विषाक्त पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है और वह रक्त के साथ यूरिक एसिड में परिवर्तित होकर गुर्दों में जाकर छनन क्रिया में बाधा उत्पन्न कर देता है।

जब किडनी से छनन क्रिया भरपूर ढंग से नहीं हो पाती तो यूरिया, प्रोटीन तथा अन्य द्रव्य रक्त के

साथ हृदय में पहुंच जाते हैं जिससे रक्त में गाड़पान आ जाता है। नतीजतन आंखों के नीचे, पैरों में तथा घुटनों में सूजन के साथ-साथ संधिवात तथा उच्चरक्त-चाप की वृद्धि हो जाती है।

ऐसी स्थिति में एलोपैथी चिकित्सक लेसिक्स तथा अन्य हार्ड डोज दवाएं देते हैं जिससे रोगी में पेशाब की मात्रा बढ़ जाती है। इससे प्रोटीन कैल्शियम जैसे आवश्यक तत्व शरीर से बाहर हो जाते हैं और रोगी अत्यंत कमजोर हो जाता है और तब रोगी को प्रोटीनयुक्त पदार्थ तथा इंजेक्शन देना पड़ता है।

इस स्थिति में आयुर्वेद कैसे सहायक है

आयुर्वेद में सामान्य रूप से अरंड तेल की 25 एमएल की मात्रा से उसकी स्थिति ठीक हो जाती है और सारे लक्षण स्वतः समाप्त हो जाते हैं। इसी तरह लंबे समय तक बढ़ा हुआ रक्तचाप हृदयवृत्ति या हृदय प्रसार को जन्म देता है जिससे हृदय का निचला हिस्सा बढ़ जाता है।

परिणाम यह होता है कि शुद्ध रक्त फेफड़ों तथा मस्तिष्क में भेजने वाले वॉल्व जल्दी नहीं खुल पाते जिससे रोगी सांस लेने में कठिनाई का अनुभव करता है। ऐसी स्थिति में रोगी को धीरे-धीरे तथा लंबी साँस के साथ दोनों हाथ ऊपर-नीचे करने चाहिए जिससे वॉल्व खुल जाते हैं तथा रक्त का संचार होने लगता है और रोगी राहत महसूस करता है।

कैसा हो खानपान

- भोजन के साथ अदरक, लहसुन, सोंठ, मिर्च, पीपल, लौंग, तेजपत्ता, सेंधा नमक का उपयोग करें।
- रात्रि में दूध में उबलते समय छोटी पीपल, जायफल तथा हल्दी का चूर्ण 2-2 ग्राम केशर के साथ डालकर सोने से पूर्व प्रयोग करें।
- सुबह-शाम अर्जुन नाग केशर, दालचीनी, पुष्कर मूल, जटामासी तथा गुगलू (शुद्ध) शिलाजीत युक्त औषधि रोगी को रोग मुक्त कर दीर्घजीवी बनाते हैं।

परहेज

हृदयरोगी मांसाहार, धूम्रपान, शराब, अत्यधिक चाय, कॉफी, फास्ट फूड, जंकफूड, सॉस, तली सब्जियां, चिप्स, डिब्बाबंद भोजन, चीज, खोया, मलाई, मक्खन तथा अंडे की जर्दी, नारियल का तेल, चॉकलेट, आइसक्रीम आदि से बचें। अपने को हृदय रोग से बचाने हेतु तनाव मुक्त प्रसन्नचित्त रहना चाहिए। शाकाहार, योग तथा प्राणायाम के जरिए निरोग रह सकते हैं।



डॉ. ऋषभ जैन

से.नि. जिला आयुष अधिकारी
(मध्यप्रदेश शासन)
आयुर्वेद चिकित्सक
एडवॉंस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,
ग्रेटर ब्रजेस्वरी, इंदौर

होम्योपैथी बनाये दिल को मजबूत

आज की इस तनाव भरी जिंदगी में हृदय रोग हर दस में से एक व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में लेता जा रहा है। ऐसे में बहुत ज़रूरी हो जाता है अपने दिल का खयाल रखना और दिल का खयाल सिर्फ मोहब्बत से ही नहीं बल्कि अपनी दवाईयों और खान-पान से भी रखा जाता है। आइये जानते हैं हृदय रोग से जुड़ी कुछ अहम जानकारियां...

क्या है एथेरो स्वलैरासिस?

एथेरो स्वलैरासिस में धमनियों की दीवारों में प्लेक्यू जमा हो जाता है, जिससे वो संकरी हो जाती है। ये ब्लड फ्लो को रोककर हार्ट अटैक का कारण बन सकती हैं। हृदय की तरफ जाने वाले रक्त में अगर कहीं थक्का जम जाये तो ये भी एक हार्ट अटैक का कारण है।

क्या है कंजैस्टिव हार्ट फेलियर?

कंजैस्टिव हार्ट फेलियर नाम की इस बीमारी में हृदय उतना रक्त पंप नहीं कर पाता है, जितना कि उसके करना चाहिए।

क्या है ऐरिदमिया?

ऐरिदमिया नाम की इस बीमारी में हार्ट बीट अनियमित हो जाती है और हृदय से जुड़े अन्य रोगों में हार्ट वाल्व में खराबी होने के संभावना काफी हद तक बनी रहती है।

हृदय से जुड़ी दिक्कतों को बिल्कुल भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। कुछ बड़ी बीमारियां ऐसी भी हैं, जिनका होम्योपैथी में बेहतरीन इलाज है। बस ज़रूरत है जागरूक

होने की। हृदय के सभी रोगों के उपचार में होम्योपैथी एक कारगर उपाय है। होम्योपैथी दवाईयों का चुनाव यदि सही तरह से किया जाये, तो यकीनन होम्योपैथी कारगर है। सही चयनित होम्योपैथी मेडिसिन धमनियों में प्लेक्यू जमा होने से रोकती है और क्लोट्स नहीं बनने देती। होम्योपैथी दवाईयां हृदय की मसलस को मजबूत हैं और धड़कन को नियमित करने में सहायक होती हैं। होम्योपैथी दवाईयों में जो सबसे अच्छी बात है, वो ये है कि ये दवाईयां हृदय के वाल्व रोगों को रोकने में भी सहायक हैं।

प्रमुख होम्योपैथी दवाइयां

कैक्टस, डिजिलेटिस, लोबेलिया, नाजा, टर्मिना अर्जुना, कैटेगस, औरममेट, कैलकेरिया कार्ब जैसी दवाईयां वे प्रमुख दवाईयां हैं, जिन्हें हृदय को स्वस्थ रखने में इस्तेमाल में लाया जा सकता है, लेकिन इनका सेवन करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लेना बिल्कुल न भूलें। याद रहे दवा हमेशा किसी अच्छे होम्योपैथी की देखरेख में ही लेनी चाहिए।

ज़रूरी पॉइंट्स जो बचायें हृदय रोग से

- हर दिन लंबी वॉक पर जायें।
- एक्सरसाइज़ को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- प्राणायाम करना न भूलें।
- हर दिन बहुत नही, सिर्फ थोड़ी मात्रा में ड्राइफ्रूट्स ज़रूर खायें।
- हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- कोशिश करें कि 6-8 घंटे की नींद लें।
- फास्ट-फूड से दूर रहें।
- अनियमित दिनचर्या से बचें।
- भोजन में अधिक चिकनाई का प्रयोग न करें।
- ज्यादा देर तक बैठे न रहें।
- जितना हो सके तनाव से दूर रहें।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इन्दौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इन्दौर



एडवांस्ड योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार



- शिरोधारा
- एक्ज्यूपेशर
- एक्ज्यूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



एडवांस्ड योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

हार्ट ब्लॉकेज की समस्या दिल की धड़कन से जुड़ी बीमारी है। गलत खान-पान के कारण लोगों में हार्ट ब्लॉकेज की समस्या हो जाती है। हार्ट ब्लॉकेज होने पर लोग मंहगी दवाओं का सेवन करते हैं लेकिन इसकी बजाए आप कुछ नैचुरल फूड से भी ब्लॉकेज की समस्या को दूर कर सकते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि हॉर्ट ब्लॉकेज होने पर किन चीजों का सेवन करने से आपकी धमनियां बिल्कुल साफ हो जाएगी और दिल हैल्दी बना रहेगा।

ज रूरी नहीं कि ये लक्षण हार्ट ब्लॉकेज के कारण हो। ये किसी और समस्या के कारण भी हो सकते हैं। इसलिए ये लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

- दिल की धड़कनें निश्चित समय अंतराल पर न होकर रुक-रुक कर चलना
- चक्कर आने या बेहोश हो जाना
- सिर दर्द रहना
- थोड़ा काम करने पर थकान महसूस होना
- छोटी सांस आना
- सीने में दर्द रहना

हार्ट ब्लॉकेज होने पर खाएंगे ये फूड्स



हार्ट ब्लॉकेज में खाएं ये फूड्स

हल्दी

औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन दिल की नसों यानि आर्टरीज को भी स्वस्थ रखती है। अगर आपको हार्ट ब्लॉकेज की समस्या है तो हल्दी वाले दूध का सेवन करें। इससे धमनियों में जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाएंगे।

अनार

एंटीऑक्सीडेंट्स के गुणों से भरपूर होने के कारण अनार का सेवन आर्टरीज कि दीवारों को मजबूत करता है। इतना ही नहीं, यह खून के प्रवाह को भी बढ़ाने में मदद करता है। इसके लिए रोजाना कम से कम 1 अनार का सेवन जरूर करें।

ब्रोकली

ब्रोकली में विटामिन के और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है, जोकि हड्डियों के बनने में मदद करता है। इसका सेवन धमनियों को साफ करने के साथ ही आर्टरीज के डैमेज को रोकने में मदद करता है।

नट्स

बादाम, अखरोट, काजू आदि भी दिल के लिए

बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन ई और फाइबर से भरपूर होने के कारण इसका सेवन धमनियों को ब्लॉक होने से बचाता है। इसके अलावा इससे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी सही रहती है।

जैतून का तेल

ये न सिर्फ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद करता है बल्कि इससे धमनियां भी साफ हो जाती है। इतना ही नहीं, इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

संतरा

विटामिन सी और फाइबर का सबसे अच्छा स्रोत संतरे का सेवन दिल की बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। इससे कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कंट्रोल में रहता है और हार्ट ब्लॉकेज की समस्या भी दूर होती है।

कॉफी

अगर एक लिमिट में इसका सेवन किया जाए तो ये सेहत के लिए फायदेमंद होती है। दिन में 1-2 कप कॉफी का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है और इससे हार्ट ब्लॉकेज की समस्या भी दूर होती है।

लहसुन

लहसुन में विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का गुण होता है, जिससे यह हार्ट को सुरक्षा प्रदान करता है। हार्ट ब्लॉकेज होने पर 1 कली लहसुन का सेवन धमनियों को साफ कर देता है और आप हार्ट स्टोक के खतरे से बच जाते हैं।

अश्वगंधा

एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लामेट्री के तत्वों से भरपूर यह औषधि भी हार्ट ब्लॉकेज की समस्या को तुरंत दूर करती है। इससे दिल को कोशिकाओं को मजबूती मिलती है और आप हार्ट डिजीज से भी बचे रहते हैं। इसके अलावा यह तनाव को दूर करने में मददगार है।

इलायची

आयुर्वेद में इसे दिल के इलाज में काम आने वाली औषधि बताया गया है। अगर आपको भी हार्ट ब्लॉकेज की समस्या हो तो आप इलायची को अच्छी तरह चबाएं। आपकी समस्या दूर हो जाएगी।

व्यां कि बढ़े हुए ट्राइग्लिसराइड की वजह से हार्ट डिजीज (दिल से जुड़ी बीमारी) और स्ट्रोक होने का खतरा बढ़ जाता है, इसी वजह से ये काफी खतरनाक होता है। अगर आप आपके ट्राइग्लिसराइड को जल्द से जल्द कम करना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको अपनी डाइट में मीठा (स्वीट) लेना कम करना होगा और अपने फाइबर-रिच फूड के इनटेक को बढ़ाने जैसे कुछ बदलाव करने होंगे, साथ ही अपनी लाइफस्टाइल में ज्यादा से ज्यादा एक्सरसाइज करने और स्मोकिंग छोड़ने जैसे काम भी करने होंगे। आपकी जरूरत के हिसाब से ट्राइग्लिसराइड कम करने के प्लान को पाने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

खानपान में बदलाव करना

अपनी डाइट में मीठे की कमी करें: एडेड और रिफाइनड शुगर ट्राइग्लिसराइड्स को बढ़ा सकती हैं, इसलिए अपनी डाइट से शुगर इनटेक में कटौती करना, अपने ट्राइग्लिसराइड्स के लेवल को कम करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है। ऐसा इसलिए भी होता है, क्योंकि शुगर एक ऐसी गैर-जरूरी कैलोरी होती है, जो आपके शरीर में स्टोर होने लायक ट्राइग्लिसराइड्स (एक तरह का फेट) में बदल जाती है। अपनी एडेड शुगर को आपकी कैलोरी के 5 से 10 परसेंट से भी कम ही रहने दें। महिलाओं के लिए, इसका मतलब की शुगर से रोजाना कुछ 100 से 200 कैलोरी तक ली जा सकती है। पुरुषों के लिए, इसका मतलब की शुगर से रोजाना 150 से 250 तक कैलोरी तक ली जा सकती है। स्वीट डेजर्ट्स और कॉन्सन्ट्रैटेड फ्रूट ज्यूस वगैरह लेने से बचें।

आपके रिफाइनड कार्बोहाइड्रेट्स को कम कर दें : सफेद चावल और सफेद आटे या सेमोलिना से बनी बेकड चीजें, कुछ लोगों में ट्राइग्लिसराइड्स को बढ़ा देती हैं। अगर आपके डॉक्टर को इसके बढ़ने के पीछे की वजह होने का शक है, तो कार्बोहाइड्रेट्स को कम करने से आपके ट्राइग्लिसराइड्स पर भी काफी अच्छा असर देखा जा सकता है। रिफाइनड व्हाइट फ्लोर से बनी हुई खाने की चीजें खरीदने के बजाय, होल ग्रेन्स से बने हुए ब्रेड और पास्ता को चुनें।

अपने कार्बोहाइड्रेट्स के ओवरऑल इनटेक को ही कम कर दें और अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा प्रोटीन कंज्यूम करें। प्रोटीन्स में, कार्बोहाइड्रेट्स के मुकाबले कम "ग्लाइसेमिक इंडेक्स" होता है, जिसका मतलब, ये ब्लडस्ट्रीम में धीरे-धीरे एब्जोर्ब होते हैं। ये, ब्लड शुगर को कम करने में मददगार होने के साथ-साथ ब्लड "लिपिड" लेवल (जिसमें ट्राइग्लिसराइड्स भी शामिल हैं) को भी कम करता है। हैल्दी फेट्स भी एक अच्छा डाइटरी एडिशन माना जाता है, क्योंकि ये ब्लड शुगर को स्टेबल करने में तो मदद करते ही हैं, साथ ही ये ट्राइग्लिसराइड्स को भी कम कर सकते हैं।

अल्कोहल को लेना बंद करें: अल्कोहल से ट्राइग्लिसराइड्स बढ़ सकता है, खासकर पर इसके लिए ज्यादा सेसिटिव लोगों में, ऐसा ज्यादा होता है। ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने की कोशिश के दौरान, आपके लिए अल्कोहल लेना पूरी तरह से

कैसे कम करें ट्राइग्लिसराइड लेवल



बंद करने की सलाह दी जाती है।

जब आपके ट्राइग्लिसराइड्स का लेवल स्वीकार योग्य लेवल पर आ जाए, फिर आप वापस अल्कोहल को आपकी डाइट में शामिल कर सकते हैं। हालांकि, अभी भी बहुत ज्यादा और बार-बार ड्रिंक करना अवांछित करें, जैसे कि ज्यादा ड्रिंक करने की वजह से ये फिर से भी बढ़ सकता है। पुरुषों को एक दिन में दो ड्रिंक्स से ज्यादा नहीं लेना चाहिए, और महिलाओं के लिए ये मात्रा एक दिन में एक ड्रिंक हो जाती है। एक ड्रिंक का मतलब बियर का 300 ml, वाइन का 150 ml या 50 ml लिकर होता है।

ओमेगा-3 फेटी एसिड्स खाएँ: ओमेगा-3 फेटी एसिड्स को "अच्छे" फेट्स माना जाता है और ओमेगा-3 का रेगुलर सेवन आपके शरीर को ट्राइग्लिसराइड्स के लोअर लेवल को डेवलप करने में मदद करता है।

हर हफ्ते फेटी फिश की लगभग 2 सर्विंग्स जरूर लें। अगर आप इसे नियमित रूप से करते हैं, आप आपके ट्राइग्लिसराइड्स के लेवल में खुद ही बदलाव देख सकेंगे।

ओमेगा-3 में रिच फेटी फिश में सैल्मन, मैकरल, सार्डिन्स, ट्यूना और ट्राउट के नाम शामिल हैं।

ओमेगा-3 के दूसरे सोर्सेज में पिसे हुए फ्लेक्स सीड, फ्लेक्स सीड ऑइल, सोया, फलियाँ, अखरोट, हरी पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हैं। इन एडिशनल सोर्सेज को डेली बेसिस पर अपनी डाइट में शामिल करें।

चूँकि एक ओमेगा-3 सप्लिमेंट, ओवरऑल ओमेगा-3/ओमेगा-6 अनुपात में मदद करता है, इसलिए ये बहुत ज्यादा लाभकारी होता है

प्लांट-बेस्ड फूड्स का सेवन करें: खासतौर पर आप अगर आपकी डाइट में प्लांट-बेस्ड सोर्सेज को (रेड मीट के बजाय) शामिल करते हैं, तो आप पाएंगे, कि ट्राइग्लिसराइड्स और कोलेस्ट्रॉल लेवलस काफी हद तक कम हो सकते हैं।

सूखी बीन्स, मटर और सोया, ये सब प्लांट-बेस्ड प्रोडक्ट्स हैं और प्रोटीन में रिच भी हैं।

आप चाहें तो रेड मीट की जगह पर चिकन भी ले सकते हैं, जैसे कि ये भी आपके ट्राइग्लिसराइड्स लेवलस को कम करने में मददगार होता है।

भरपूर फाइबर लें: फाइबर आपके शरीर में फूड के एब्जोर्ब होने और इसके शरीर से बाहर से जाने के तरीके को रेगुलेट करता है और हाइ-फाइबर फूड्स खासतौर पर आपके ट्राइग्लिसराइड्स और कोलेस्ट्रॉल दोनों को ही कम कर सकते हैं।

फाइबर आपके इंटेस्टाइन में पानी के साथ मिलकर जेल जैसा मैट्रिक्स बनाता है, जिससे फेट अटेच होते हैं; ये आपके शरीर में एब्जोर्ब हुए फेट्स के परसेंटेज को (जिसमें ट्राइग्लिसराइड्स भी शामिल है) कम करता है। इसका एक और बड़ा फायदा ये है, कि फाइबर आपके डाइजेस्टिव ट्रेक्ट की हैल्थ को भी मेटेन रखता है।

आपकी डाइट में बहुत सारा फाइबर पाने के लिए, आपके द्वारा खाए जाने वाले होल ग्रेन्स की मात्रा को बढ़ा लें। आपको ज्यादा बीन्स, फ्रूट्स और वेजिटेबल्स भी खाना चाहिए।

फाइबर आपको भरा-भरा सा भी फील कराता है, जिससे आप जरूरत से ज्यादा खाने (ओवरईट करने) से बच सकते हैं।

फाइबर की मात्रा को बढ़ाने के दौरान, पानी पीने की मात्रा को भी बढ़ा लें। नहीं तो आप सामान्य से लेकर गंभीर तक इंटेस्टाइनल अपसेट फील कर सकते हैं।

अपने फेट इनटेक पर भी ध्यान दें: खासतौर पर सेचुरेटेड फेट्स ज्यादा हानिकारक होते हैं और अपनी डाइट में से इन्हें कम करने की कोशिश आपके ट्राइग्लिसराइड्स को एक पॉजिटिव तरीके से प्रभावित कर सकती है।

पैकड फूड्स और फास्ट फूड्स, ये दोनों ही इस तरह के "बैड" फेट्स के लिए जिम्मेदार होते हैं। एनिमल प्रोडक्ट्स और हाइड्रोजेनेटेड वेजिटेबल ऑइल से बने हुई कोई भी चीज भी परेशानी खड़ी कर सकते हैं, साथ ही शॉर्टनिंग, लार्ड या मार्जरिन भी इसके लिए जवाबदार होते हैं।

ज्यादा गुस्सा करने से आपको भी हो सकती है दिल की बीमारी!



एक नए अध्ययन से पता चला है कि गुस्से के कारण दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि ज्यादा गुस्सा करने से हार्ट अटैक का खतरा पांच गुना बढ़ जाता है और स्ट्रोक का खतरा तीन गुना बढ़ जाता है। जिन्हें दिल की बीमारी पहले से ही है उनमें इसका खतरा और भी बढ़ जाता है। मीड में या किसी परेशान करने वाले सहकर्मी के कारण एक सरल और शांत व्यक्ति को भी गुस्सा आ सकता है और वे भी अपना आपा खो सकता है। लेकिन इन कम समय के लिए आए गुस्से से स्ट्रोक या हार्ट अटैक का खतरा नहीं होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि बढ़ते स्ट्रेस के कारण तंत्रिका तंत्र अधिक रिएक्शन देता जिससे गुस्सा ज्यादा आता है।

अत्यधिक गुस्सा हमारे निर्णय लेने की क्षमता को न केवल कमजोर करता है, बल्कि लगातार गुस्सा करने से यह क्षमता समाप्त भी हो सकती है। गुस्से से कार्यक्षमता प्रभावित होती है और करियर व रिश्तों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वे लोग जो अपने गुस्से को प्रकट नहीं कर पाते और मन में ही दबा कर रख लेते हैं, वे ज्यादा चिड़चिड़े हो जाते हैं। उनमें शारीरिक और मानसिक बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है। शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि गुस्से का दिल पर काफी बुरा असर पड़ सकता है और इससे अचानक मौत भी हो सकती है। तो इस बार जब सड़क पर भारी यातायात के बीच जब कोई आपकी गाड़ी को टक्कर मार दे तो गुस्से में उत्तेजित होने से पहले थोड़ा रुक कर सोचिए कि क्या ऐसा करना ठीक होगा!

परिणाम

वृद्ध लोगों के लिए उदासी से ज्यादा, गुस्सा हानिकारक होता है। इससे स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं जैसे इन्फ्लेमेशन (सूजन) हो सकता है, इसका संबंध हृदय रोग, गठिया और कैंसर जैसे रोगों से होता है। नतीजतन गुस्से से इस तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन उदासी से नहीं।

गुस्सा कहीं अनुवांशिक तो नहीं

कुछ लोगों में गुस्से के दो बड़े कारण, अनुवांशिक या फिर शारीरिक संरचना हो सकती है। कुछ बच्चे ऐसे होते हैं, जो जन्म से ही चिड़चिड़े होते हैं। पारिवारिक पृष्ठभूमि भी गुस्से वाला स्वभाव बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। ऐसे व्यक्ति जिनके परिवार के लोग अवरूद्ध मानसिकता,

परिस्थितियों को उलझाने वाले और भावनात्मक संवाद में कमजोर होते हैं, वे बहुत जल्दी क्रोधित हो जाते हैं। हालांकि गुस्सा आने के कई और भी कारण हो सकते हैं।

गुस्से पर काबू पाना

खान-पान, योग और बेहतर लोगों के साथ उठने-बैठने से गुस्सा आने की समस्या को कम किया जा सकता है। लेकिन गुस्से के इलाज के लिए कुछ फिजियोलॉजिकल टेस्ट भी होते हैं। इन फिजियोलॉजिकल टेस्ट से गुस्से की तीव्रता को मापा जा सकता है। इस प्रकार जांच से पता चलता है कि व्यक्ति गुस्से के प्रति कितना संवेदनशील है और इस पर काबू कैसे पाया जा सकता है।

तनाव का कारण कहीं स्वयं की आदत तो

आप अपने बढ़ते तनाव के लिए कभी कामकाज तो कभी दफ्तर के माहौल को दोष देते हैं या फिर किसी गहरी समस्या को, लेकिन क्या आपने कभी यह सोचा है कि आपकी भी कुछ ऐसी आदतें हैं जो तनाव को बढ़ाने का काम करती हैं। स्वयं परखें कि, वह कौन सी आदतें हैं जो आपके तनाव को बढ़ाती हैं।

अपर्याप्त नींद

नींद की कमी आपको चिड़चिड़ा और सुस्त बना देती है। स्वस्थ जीवन के लिए दिन में कम से कम 8 घंटे की नींद आवश्यक है। इससे कम नींद लेने वाले लोगों में तनाव की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए अगर आपको कम सोने की आदत है तो इस आदत को शीघ्र बदलें।



डॉ. जितेंद्र पुरी

नेचुरोपैथिक एवं योग चिकित्सक
एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,
गेटर ब्रजेश्वरी, इंदौर

इनको ज्यादा होता है दिल की बीमारी का खतरा

दि ल की बीमारियों में कोरोनारी धमनी रोग, दिल का दौरा, एरिदमियास, दिल की विफलता, दिल के वॉल्व में खराबी, जन्मजात हृदय रोग और कार्डियोमायोपैथी आदि सबसे आम हैं।

देशभर में दिल की बीमारियों की वजह से लगातार मौतें हो रही हैं। वहीं रिपोर्ट के मुताबिक, आधुनिक जीवनशैली और व्यस्त दिनचर्या के कारण शहर के लोगों को गांव में रहने वाले लोगों की तुलना में तीन गुना ज्यादा दिल का दौरा पड़ता है। चिंता की बात यह है कि ज्यादातर मौतें उन लोगों की हो रही हैं, जिन्हें पहले से ही पता रहता है कि उन्हें दिल की बीमारी है।

इसका मुख्य कारण तनाव, जीवनशैली और व्यस्त कार्यक्रम हैं, जो शारीरिक गतिविधि के लिए बिल्कुल भी समय नहीं छोड़ते हैं।

उन्होंने ये भी बताया है कि हाल के दिनों में ऐसे लोग भी बढ़े हैं जो स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन जिनमें कार्डियल अरेस्ट, स्ट्रोक और उच्च रक्तचाप के लक्षण मौजूद रहते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट ने दिल को स्वस्थ रखने के लिए कुछ खास टिप्स बताए हैं-



ऐसे रखें दिल को स्वस्थ

- अपने लोअर ब्लड प्रेशर, फास्टिंग शुगर, पेट के साइज, दिल की धड़कन और एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को 80 के नीचे रखें।
- गुर्दे और फेफड़ों के फंक्शन को 80 से ऊपर

रखें।

- हफ्ते में एक बार कम से कम 80 मिनट तक एक्सरसाइज करें।
- एक दिन में लगभग 80 मिनट तक चलें।
- खाने में कैलोरी की मात्रा 80 ग्राम या एमएल से कम ही रखें।

चिकित्सा सेवाएं

गस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञता: गैस्त्रोएन्टेरोलॉजी, लिवर, पैनक्रियाटिक सर्जरी, कौलोनोरेक्टल सर्जरी, एंडोस्कोपी, लिवर, पैनक्रियाटिक सर्जरी, कौलोनोरेक्टल सर्जरी, एंडोस्कोपी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 6.30 बजे एवं सायं 8.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

वर्मा हॉस्पिटल परसेलीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- प्युसिपिन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर
मनः शल्य - कृष्य एवं अंतर्भाव्य वैन संस्कार

◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
◆ यौन शिक्षा ◆ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्थिगत में ग्रामीर रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ड्रायब्रिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के ग्रामीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
व्योमवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रॉकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी

डॉ. प्रमोद झंवर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खराटा भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मोनिआ, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
फोन : 2560011, मो. 9827033089
समय : सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखें या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287
9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

ब

च्चों में होने वाली दिल की जन्मजात बीमारियों को मेडिकल भाषा में कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज भी कहते हैं। यानी गर्भावस्था में दिल के विकास के दौरान कुछ विकार रह जाना। जैसे दिल के अंदर रक्त के प्रवाह को दिशा देने वाले वाल्व की खराबियां। वाल्व अगर संकरा हो जाए, तो स्टेनोसिस और फैल जाए तो वाल्व लीकेज कहलाता है। जन्मजात दिल के विकारों में एऑर्टिक स्टेनोसिस, माइट्रल स्टेनोसिस, या माइट्रल वाल्व प्रोलैप्स प्रमुख हैं। दिल को दो हिस्से में विभाजित करने वाली हृदय की आंतरिक दीवार की अपूर्णता को साधारण भाषा में दिल का छेद कहते हैं। वैट्रिकुलर सेप्टल डिफेक्ट, एट्रियल सेप्टल डिफेक्ट और दिल से निकलने वाली शिराओं के बीच अवांछित जुड़ाव (पेटेंट डक्टस आर्टीरियोसस) आदि विकार और समस्याएं बच्चों को हो सकती हैं। दिल के कुछ हिस्से का कम विकसित होना। जैसे बाएं तरफ के मुख्य चैंबर का अपूर्ण विकास (हाइपोप्लास्टिक लेफ्ट हार्ट सिंड्रोम) आदि समस्याओं से भी बच्चे ग्रस्त हो सकते हैं। वहीं दिल से निकलने वाली मुख्य धमनियों का गलत या उल्टा जुड़ जाना, जिसे मेडिकल भाषा में ट्रांसपोजीशन ऑफ ग्रेट आर्टीज कहते हैं। इसी तरह दिल के अंदर कई विकारों का एक साथ होना (टेट्रालॉजी ऑफ फेलॉट) भी संभव है।

इकोडॉप्लर जांच

इकोडॉप्लर एक तरह का दिल का अल्ट्रासाउंड है। इकोडॉप्लर से हृदय के विकारों का पता आसानी से हो जाता है। अनुभवी डॉक्टर अपने आले से ही इन विकारों की जानकारी कर लेते हैं। इनका इलाज सर्जरी ही है।

रुयूमैटिक हार्ट डिजीज

गले में स्ट्रेप्टोकोकल नामक जीवाणु से इन्फेक्शन होता है। अगर समय रहते इस इन्फेक्शन का इलाज न किया जाए, तो रुयूमैटिक हार्ट डिजीज हो जाती है। इसका असर दिल की मांसपेशियों पर भी पता है। एक अर्से बाद दिल का माइट्रल वाल्व सिकुड़ जाता है। यह अवस्था गंभीर हो सकती है। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर ऐसे बच्चों को एस्पिरिन नामक दवा देते हैं।

वायरल मायोकार्डाइटिस

सांस तंत्र के वायरल इन्फेक्शन के साथ दिल

बच्चों में बढ़ रही है कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज



में भी वायरल इन्फेक्शन हो सकता है। दिल की मांसपेशियों में सूजन आ जाती है और उसके स्पंदन की शक्ति कम हो जाती है। ज्यादातर मरीजों में यह स्वतः ही ठीक हो जाता है, लेकिन कभी-कभी पीड़ित बच्चे को पसमेकर भी लगाना पड़ता है।

हृदय की गति की बाधाएं

हर उम्र में हृदय की एक निश्चित गति होती है, जो उम्र के साथ बदलती रहती है। बच्चे या वयस्कों के गतिमान होने पर यह गति बती है और आराम के समय धीमी हो जाती है। कुछ बच्चों में जन्म से या कुछ समय बाद से हृदय गति के दोष हो जाते हैं। हृदय गति से संबंधित दोष हृदय की रक्त को पंप करने की क्षमता पर फर्क डालते हैं। देश ने वयस्कों को होने वाली दिल की बीमारियों के इलाज में बहुत तरक्की की है परंतु बच्चों के लिए अभी पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं। हृदय रोग

से ग्रस्त बच्चों की संख्या देखते हुए प्रत्येक जिला स्तर पर या हर मेडिकल कॉलेज से सम्बद्ध अस्पताल में बच्चों के दिल का अस्पताल जरूर होना चाहिए।

इन बातों पर दें ध्यान

लगभग 1000 में 8 बच्चे जन्मजात हृदय की बीमारी के साथ पैदा होते हैं। जन्म के तुरंत बाद बच्चे के शरीर का नीलापन ठीक न होने पर टेट्रालॉजी ऑफ फेलॉट या ट्रांसपोजीशन ऑफ ग्रेट आर्टीज नामक विकार होने की संभावना होती है। सांस तेज चलती रहे तो हाइपोप्लास्टिक लेफ्ट हार्ट सिंड्रोम और हृदय के अन्य विकारों के होने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। हृदय के विकारों से ग्रस्त ज्यादातर बच्चों में ये विकार जन्म के तुरंत बाद अपना असर नहीं दिखाते, कुछ बड़े होने पर बीमारियों के दौरान या सामान्य जांच के दौरान इनकी पहचान होती है।

DR. MEGHNA SHARMA

B.P.T., M.P.T, CMT, DAC

(Diploma in Acupressure),

MIAP Consultant Physiotherapist

Email : meghnasharma78@gmail.com

Website : physiotherapyclinicindore.com

Mobile : 98263-81814



PHYSIOTHERAPY SERVICES

- Low Back Pain • Cervical (Neck) Pain • Knee Pain
- Shoulder Pain • Post Fracture and Post Surgery Physiotherapy • Sports Injury Rehabilitation
- Exercises In Pregnancy and After Delivery
- Physiotherapy for Cerebral Palsy • Kegel Exercises
- Dry Needling • Cupping • Electro Therapy :- (Laser Therapy, IFT, Muscle Stimulation, Tens, Traction, Ultrasonic Therapy, Steamer) • Exercise Therapy :- (Pedo Cycle, Shoulder Wheel, Rope And Pulley, Thera Band, Swiss Ball, Hand Exerciser)

Address :- 72, Dhar Kothi Colony, Near St. Raphael's School, Opp. Robert Nursing Home, Indore

छोटे बच्चों को क्यों होती है हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या



हाई कोलेस्ट्रॉल और दिल की बीमारियों की समस्या को आमतौर पर बड़ी उम्र के लोगों की बीमारियां समझा जाता है। मगर आजकल छोटे-छोटे बच्चों और युवाओं में भी कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने की समस्याएं बहुत ज्यादा सामने आ रही हैं। अगर बच्चे के शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बचपन से ही ज्यादा है, तो बहुत कम उम्र में ही उसे हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक या दिल की अन्य बीमारियों का खतरा रहता है। आइए आपको बताते हैं बच्चों में क्यों बढ़ रही है कोलेस्ट्रॉल की समस्या और कैसे कर सकते हैं इससे बचाव।

बच्चों में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का

कारण

परिवार में अनुवांशिक रूप से हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या या दिल की बीमारियों की परंपरा हो, तो बच्चे को भी इसका खतरा होता है। कोलेस्ट्रॉल की समस्या मां-बाप से बच्चों में आ जाती है जिससे उन्हें छोटी उम्र में ही इस खतरनाक समस्या से जूझना पड़ता है।

कोलेस्ट्रॉल का अन्य कारण आजकल की जीवनशैली और खानपान है। बचपन से ही बहुत अधिक वसा युक्त और फास्ट फूड्स का सेवन, जिससे धमनियों (आर्टरी) में प्लाक जम जाता है। मोटापे के कारण भी कई बार धमनियों में रक्त प्रवाह में परेशानी आती है, जिससे समस्या हो

सकती है। खानपान की अनियमितता और जंक फूड्स, फास्ट फूड्स की वजह से बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। मोटापे के कारण कोलेस्ट्रॉल की समस्या भी बढ़ जाती है। इसलिए बच्चों को फास्ट फूड्स और जंक फूड्स से दूर रखें और उन्हें हेल्दी डाइट की आदत डालें।

कोलेस्ट्रॉल की जांच

शरीर में कोलेस्ट्रॉल के कम या ज्यादा होने का पता खून की जांच द्वारा संभव है। इसके अलावा अगर परिवार में पहले से कोई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से परेशान है या किसी की हृदय रोग के कारण मृत्यु हुई है तो बच्चों की स्क्रीनिंग जरूरी है। 2 से 8 साल की उम्र के उन बच्चों की भी स्क्रीनिंग जरूरी है जिनका वजन बहुत ज्यादा है और बॉडी मास इंडेक्स 25 प्रतिशत से ज्यादा है। बच्चे की पहली स्क्रीनिंग 2 से 8 साल के बीच करवानी चाहिए। अगर स्क्रीनिंग में फास्टिंग लिपिड प्रोफाइल सामान्य है तब भी 3 से 5 साल बाद फिर से स्क्रीनिंग करवानी चाहिए।

बच्चों को बादाम जरूर खिलाएं

बादाम में पाया जाने वाला फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिनस बुरे कोलेस्ट्रॉल को घटाने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इनमें मौजूद फाइबर देर तक पेट भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे व्यक्ति

नुकसानदेह फैटयुक्त स्नैक्स के सेवन से बचा रहता है। प्रतिदिन 5 से 10 दाने बादाम के खाने से ये शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित रखता है। इस बात का ध्यान रखें कि घी-तेल में भुने और नमकीन मेवों का सेवन न करें। इससे हाई ब्लडप्रेशर की समस्या हो सकती है। बादाम को पानी में भिगोकर और पिस्ते को वैसे ही छील कर खाना ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। पानी में भिगोने से बादाम में मौजूद फैट कम हो जाता है और इनमें विटामिन ई की मात्रा बढ़ जाती है।

कैसे बचाएं कोलेस्ट्रॉल से

- बच्चों को जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूर रखना चाहिए और उन्हें वसा वाले आहार कम खाने देना चाहिए।
- बच्चे के आहार में फल, सब्जियां, नट्स और दूध-दही आदि को जरूर शामिल करें।
- बच्चों को ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट वाले आहार देने की सीमा तय करनी चाहिए।
- बच्चों को 30% से ज्यादा ट्रांस फैट और 10 प्रतिशत से ज्यादा सैचुरेटेड फैट देने से उनमें हाई कोलेस्ट्रॉल की संभावना बढ़ जाती है।
- कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव के लिए नियमित व्यायाम जरूरी है। अगर बच्चा व्यायाम नहीं करता है तो उसे बाइकिंग, तैराकी, टहलने, दौड़ने आदि की आदत डलवाएं।

ब्लड प्रेशर का ना लें प्रेशर

ह म में से ज्यादातर लोग तनाव में हैं या गलत लाइफस्टाइल अपनाकर जी रहे हैं। इसका खामियाजा हमारे छोटे-से दिल को उठाना पड़ता है। फालतू बोझ उठाते-उठाते वह बेचारा थक जाता है।

क्या है हाइपरटेंशन

हाइपरटेंशन को हाई ब्लड प्रेशर भी कहा जाता है। जब भी हमारा दिल धड़कता है, वह आर्टीजल के जरिए पूरे शरीर को ब्लड सप्लाई करता है। जिस प्रेशर के साथ ब्लड वेसल्स की दीवारों से टकराता है, उसे ब्लड प्रेशर कहा जाता है। ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी की समस्या या आंखों से जुड़ी बीमारियों की वजह बनता है। हाई बीपी से स्ट्रोक और ब्रेन हेमरेज का खतरा भी 50 फीसदी तक बढ़ जाता है। वजह, हाई बीपी होने पर ब्लड वेसल्स पर दबाव बनता है और वे सिकुड़ जाती हैं। इससे दिल को ब्लड पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

हाई बीपी की वजहें

फैमिली में दूसरे करीबी को हो, तो हाई बीपी होने के चांस 20-25 फीसदी तक बढ़ जाते हैं। मोटापा, एक्सरसाइज न करना, तला-भुना खाना, तनाव, स्मोकिंग आदि के अलावा किडनी की बीमारी, थायरॉयड, ट्यूमर आदि बीमारियां भी बीपी की वजह बनती हैं।

कितनी रीडिंग नॉर्मल

- ब्लडप्रेशर अपर बीपी लोअर बीपी
- नॉर्मल 130 से नीचे और 85 से नीचे
- प्री-हाइपरटेंशन 130-139 और 85-89
- हाइपरटेंशन 140 और 90+

नोट : बीपी का बहुत कम होना भी सही नहीं है। अगर ऊपर वाला 80 तक और नीचे वाली रेंज 40-45 तक पहुंच जाए तो खतरनाक है। ऐसे में मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए।

कैसे करें चेक

पहली बार बीपी चेक करते हैं और ज्यादा आता है तो घबराएं नहीं। अगले दिन फिर चेक कराएं या खुद करें। 3 दिन लगातार चेक करने के बाद भी रीडिंग ज्यादा आती है तो डॉक्टर के पास जाएं। बीपी चेक करने से आधा घंटा पहले चाय-कॉफी न पिएं, न ही स्मोकिंग करें। आराम से बैठकर बीपी चेक करें। कई लोगों का बीपी डॉक्टर को देखकर भी बढ़ जाता है। ऐसे में एम्ब्यूलेटरी बीपी मॉनिटरिंग मशीन ज्यादा कारगर है। इसे हाथ पर बांध दिया जाता है और 24 घंटे बीपी की रीडिंग मॉनिटर की जाती है।

इमरजेंसी कब

घबराहट, तेज सिर दर्द, सांस फूलना, चक्कर आना या सीने में दर्द महसूस हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। अगर बीपी की दवा ले रहे हैं और डॉक्टर से कॉन्टैक्ट नहीं हो पा रहा तो इमरजेंसी



में दवा का डबल डोज ले सकते हैं।

कैसे रहें फिट

- दिल की बीमारी से बचने के लिए रोजाना कम-से-कम आधा घंटा कार्डियो एक्सरसाइज करें जैसे कि ब्रिस्क वॉक, जॉगिंग, साइकलिंग, स्विमिंग, एरोबिक्स, डांस आदि हैं। वॉक में 1 मिनट में 40-50 कदम, ब्रिस्क वॉक में 1 मिनट में 75-80 कदम और जॉगिंग में 150-160 कदम चलते हैं।
- घुटने की बीमारी या दूसरी वजहों से तेज नहीं चल पाने वाले लोग रोजाना कम-से-कम पांच किलोमीटर पैदल चलें।
- रोजाना वॉक करें, पर ध्यान रहे कि सांस ज्यादा न फूले।
- वेटलिफ्टिंग ज्यादा न करें इससे बीपी बढ़ सकता है।

इन्हें भी आजमाएं

तनाव कम करने के तरीके अपनाएं। ये सेहतमंद और बीमार, सभी के लिए फायदेमंद हैं

- पेंटिंग, फोटोग्राफी, गाना सुनना, खेलना, किताबें पढ़ना जैसी हॉबी के लिए टाइम निकालें।
- बच्चों और पालतू जानवरों के साथ खेलें।
- घूमने जाएं। नई-नई जगहें मन को रिलैक्स करती हैं।
- कॉम्पिटिशन की अंधी दौड़ से बचने की कोशिश करें।

क्या खाएं

दिल की बीमारी से बचने के लिए और बीमारी हो जाने पर डाइट मोटे तौर पर एक जैसी ही रहती है।

- हाई-फाइबर वाली चीजें (गेहूं, ज्वार, बाजरा, जई, दलिया, स्प्राउट्स, ओट्स, चना, दाल, ब्राउन राइस आदि), फॉलिक एसिड वाली चीजें (हरी सब्जियां, साग, शलजम, बीन्स, मटर, ओट्स, सनफ्लावर सीड्स, अलसी के बीज आदि), ओमेगा-थ्री वाली चीजें (सरसों

तेल, बीन्स, बादाम, अखरोट, फिश लीवर ऑयल, फ्लैक्स सीड्स आदि)। इसके अलावा मेथी, लहसुन, हल्दी, सोयाबीन भी दिल के लिए अच्छे हैं।

- स्किम्ड, फैट फ्री दूध और अंडे का सफेद हिस्सा खाना बेहतर है।
- दिन में पांच बार फल और सब्जियां जरूर खाएं।
- पानी खूब पीएं। दिन भर में करीब 10 गिलास पानी पिएं।

क्या न खाएं

- फास्ट फूड (मैगी, नूडल्स, बर्गर, पिज्जा, पास्ता आदि), तली-भुनी चीजें (समोसा, टिक्की, ब्रेड पकौड़े आदि), सॉफ्ट ड्रिंक्स (कोला), क्रीमी और मीठी चीजें (फ्रूट क्रीम, केक, पेस्ट्री, गुलाबजामुन, जलेबी, इमरती आदि), रिफाइन चीजें (चीनी, चावल, मैदा आदि), सैचुरेटेड फैट (देसी घी, वनस्पति, मक्खन, नारियल तेल, मियोनिज आदि), पैकड फूड (सॉस, अचार, चिप्स, कुकीज आदि) के अलावा अंडे का पीला भाग, रेड मीट, फुल क्रीम दूध और नमक कम खाएं। दिन भर में आधा चम्मच नमक काफी है।

इनसे मुड़ाएं पीछा

- तंबाकू का सेवन न करें। स्मोकिंग से आर्टीरिज सुकुड़ती हैं, जिससे हार्ट और ब्लड वेसल्स को नुकसान होता है। स्मोकिंग से दिल की बीमारी का खतरा 30-50 फीसदी तक बढ़ जाता है।
- शराब भी अगर हफ्ते में दो बार छोटे पैग तक पीते हैं तो नुकसानदेह नहीं है लेकिन इससे ज्यादा शराब पीना नुकसान पहुंचाता है।
- पेन किलर और वे दवाएं, जिनमें स्टेरॉयड होते हैं (अस्थमा या स्नोफीलिया की दवाएं आदि) उनसे बचना चाहिए। वैसे, कोई भी दवा शुरू करने से पहले कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर सलाह लें।

हार्ट अटैक से बचाने में मददगार योगासन

बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों के कारण हार्ट अटैक जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। आज के समय में लोगों की अनियमित दिनचर्या की वजह से यह समस्या युवाओं में भी तेजी से बढ़ने लगी है। नियमित योगाभ्यास करने से हार्ट अटैक जैसी गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है। आज के समय में लोगों के पास न खाने का वक्त है न समय से सोने का। इस आराम वाली जीवनशैली में न हम व्यायाम करते हैं न ही टहलते हैं। पहले ऐसी समस्याएं केवल बुढ़ापे में देखने को मिलती थी, पर अब युवा भी हार्ट अटैक जैसी समस्याओं का शिकार हो रहे हैं।



डॉ. एस.एस. शर्मा
हेड ऑफ डिपार्टमेंट
स्कूल ऑफ योग
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर

स्वस्थ हृदय के लिए 20 योग आसन

योग अपनी साँसों पर ध्यान देते हुए विभिन्न मुद्राओं में रहने की कला है। परिणामस्वरूप प्रत्येक योगासन का हमारे श्वसन तंत्र पर विशेष प्रभाव पड़ता है, जिससे हमारा हृदय भी प्रभावित होता है। निम्नलिखित आसनों के क्रम में हलकी मुद्राओं से शुरुआत करते हुए धीरे धीरे उन आसनों की तरफ आगे बढ़ेंगे जिनमें अधिक सामर्थ्य एवं शक्ति की जरूरत होगी। आखिरी मुद्राओं के साथ शरीर शांत एवं स्फूर्तिवान हो जाता है।

1. ताड़ासन

ताड़ासन हृदय को मजबूती देता है और शरीर में लचीलेपन को बढ़ाता है।

2. वृक्षासन

वृक्षासन मन को शांत व संतुलित करता है। शांत मन के लिए यह मुद्रा लाभदायक है। इससे हृदय की कार्य प्रणाली बेहतर होती है।

3. ऊथिताहस्तपादासन

इस मुद्रा में संतुलन बनाए रखने के लिए अधिक ध्यान व शक्ति की जरूरत होती है।

4. त्रिकोणासन

यह खड़े रहकर की जाने वाली हृदय को खोलने वाली मुद्रा है। यह मुद्रा हृदयवाहिनी तंत्र को लाभ

पहुँचाती है। गहरी साँस लेने से छाती का फैलाव होता है व सामर्थ्य में बढ़ोतरी होती है।

5. वीरभद्रासन

वीरभद्रासन शरीर में संतुलन को बेहतर करता है व सामर्थ्य बढ़ाता है। यह तनाव को कम करने एवं मन को शांत करने के साथ साथ हृदय गति को भी नियंत्रित करता है।

6. उत्कटासन

इस मुद्रा में आपको श्वसन एवं हृदय गति में बढ़ोतरी महसूस होगी। इससे ऊष्मा एवं शक्ति मिलती है।

7. मार्जारीआसन

यह मुद्रा कुर्सी आसन के बाद बेहद आरामदायक प्रतीत होती है क्योंकि इससे हृदयगति फिर से

सामान्य और लयबद्ध हो जाती है।

8. अधोमुखोस्वानासन

यह मुद्रा विश्राम के लिए उपयोग में लाई जाती है जिससे तंत्रिकाओं को शांति व ऊर्जा मिलती है।

9. भुजंगासन

यह मुद्रा छाती के फैलाव को बढ़ाती है और इसमें सालम्ब भुजंगासन की तुलना में अधिक शक्ति व सामर्थ्य की जरूरत होती है।

10. धनुरासन

पूरे शरीर को गहरा खिंचाव प्रदान करने वाला धनुरासन हृदय क्षेत्र को मजबूती देता है।

11. सेतुबंधासन

धनुरासन कि तुलना में यह मुद्रा आसान होती है।

दिल को स्वस्थ रखने के लिए अपनाएं ये उपाय

हार्ट एक ऐसा अंग है जो मनुष्य की जिंदगी में पैदा होने से मरने तक काम करता रहता है. दिल को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम, अच्छा खाना और धूम्रपान से परहेज ये तीन बातें बेहद जरूरी हैं. इन सबके बावजूद हम कई और बातें भूल जाते हैं जैसे कि तनाव न लें, दिमाग शांत रखें.

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

योगाभ्यास को जीवन का अंग बना लें, तो हार्ट अटैक से बचा जा सकता है. योगासन शरीर में प्राण की गति को बढ़ाता है. सूर्यनमस्कार को 12 बार करें, यह एक कार्डियोवस्कुलर अभ्यास है, इसके अलावा कुछ और आसन हार्ट के लिए लाभदायक हैं.



सेतुबंधआसन गहरी साँस लेने में मदद करता है, छाती के हिस्से में फैलाव व रक्त संचार को बढ़ाता है।

12. सालांब सर्वांगासन

कंधे के सहारे खड़े होने पर यह परानुकम्पी तन्त्रिका तन्त्र को उत्तेजित करता है और छातीमें फैलाव लाता है।विश्राम देने के साथ साथ यह मुद्रा ऊर्जावान भी बनाती है।

13. अर्धमत्सेन्द्रासन

बैठे हुए रीढ़ को आधा मोड़ना पूरे मेरुदंड के लिए काफी लाभदायक है। इससे छाती में फैलाव उत्पन्न होता है।

14. पश्चिमोतानासन

बैठकर आगे की ओर झुकने से सिर हृदय से नीचे

आ जाता है, जिससे हृदयगति एवं श्वसन गति में कमी आने से विश्राम मिलता है।

15. दंडासन

उपरोक्त सभी मुद्राओं के विपरीत इस मुद्रा में पीठ को मजबूती मिलती है व कन्धों और छाती को फैलाव मिलता है।

16. अर्धपिचमयूरासन

यह अधो मुखो स्वान आसन से अधिक कठिन है।इससे सामर्थ्य में बढ़ोतरी होती है एवं शरीर के ऊपरी भाग को मजबूती मिलती है ताकि हृदय को लाभ पहुंचानेवाली मुद्राएँ की जा सके।

17. मकर अधोमुखशवासन

मकर अधो मुखशवासन से हृदय की पम्पिंग नियमित होती है।

18. सालांब मुजंगासन

इसमें रीढ़ की हड्डी थोड़ी से मुड़ती है जिससे छाती खुलती है व फेफड़ों और कन्धों में खिंचाव होता है।

19. शवासन

सभी योग मुद्राओं के बाद शवासन से गहरा विश्राम मिलता है। इससे शरीर व स्वांस में सूक्ष्म परिवर्तन आते हैं जो पूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है।

20. अंजुली मुद्रा

यह मुद्रा हृदय को खोलने, मस्तिष्क को शांत रखने के साथ ही तनाव व व्याकुलता को कम करती है। यह शरीर को प्राणायाम व ध्यान के लिए बेहतर तैयार करती है।

आ

ज के युग में खुद को एक सफल व्यक्ति के रूप में स्थापित करने का एक मूलमंत्र है बस काम काम काम। वैसे तो सभी का जीवन काफी व्यस्त हो गया है फिर भी दूसरों से आगे निकलने की दौड़ में कुछ लोग जरूरत से ज्यादा ही स्वयं को व्यस्त रखने लगे हैं। अपनी जीवन शैली को हाईक्लास बनाने के लिए उन्हें दिन रात मेहनत करनी पड़ती है। बहुत सारे व्यवसाय तो ऐसे हैं जिसमें कई घंटों तक एक ही जगह पर खड़े रहना या बैठना पड़ता है। इस तरह से धन तो कमाया जा सकता है लेकिन साथ ही में इंसान अपने स्वास्थ्य के साथ जरूरत से ज्यादा समझौता करने लगा है और इसी क्रम में आजकल पाए जाने वाली एक बीमारी है वैरीकोज वेन्स।

आखिर वैरीकोज वेन्स क्या है?

शिराएँ ऊतकों से रक्त को हृदय की ओर ले जाती हैं। शिराओं को गुरुत्वाकर्षण के विपरीत रक्त को टाँगों से हृदय में ले जाना पड़ता है। ऊपर की ओर के इस प्रवाह की सहायता करने के लिए शिराओं के भीतर वाल्व होते हैं। वाल्व रक्त को केवल ऊपर की ही ओर जाने देती हैं। जब वाल्व दुर्बल हो जाते हैं, या कहीं-कहीं नहीं होते हैं, तो रक्त भली भाँति ऊपर को चढ़ नहीं पाता और कभी-कभी नीचे की ओर बहने लगता है। ऐसी दशा में शिराएँ फूल जाती हैं और लंबाई बढ़ जाने से टेढ़ी-मेढ़ी भी हो जाती हैं। ये ही वैरीकोस वेन्स कहलाती हैं।

कारण

- सबसे मुख्य कारण होता है एक ही जगह पर घंटों तक खड़े रहना। ऐसा फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारियों व सुरक्षाकर्मियों में अधिकतर पाया जाता है।
- घर या कार्यालय में कई घंटों तक एक ही कुर्सी पर पैर लटकाकर बैठे रहना।
- कम्प्यूटर और लैपटॉप के सामने घंटों बैठे रहने से सबसे अधिक दबाव पैरों पर पड़ता है।
- धूम्रपान करना।
- हर समय गाड़ी व लिफ्ट में जाना। बिल्कुल भी पैदल न चलना।
- व्यायाम न करना।
- बहुत अधिक मोटापा। क्योंकि सारे शरीर का भार शरीर के निचले हिस्से पर ही तो पड़ता है।

वैरीकोज वेन्स की पहचान-

- सामान्य तौर पर तो समय समय पर हर किसी

वैरीकोज वेन्स: व्यस्त जीवन का अभिशाप



को अपनी जांच कराते रहना चाहिए फिर भी कुछ ऐसे लक्षण होते हैं जिनको देखकर इस बीमारी की पहचान की जा सकती है।

- पैरों और टाँगों पर नीले रंग की उभरी हुई नसें दिखाई पड़ने लगती हैं।
- प्रारंभ में पैरों पर काले रंग की रेखाएँ व निशान दिखाई पड़ते हैं।
- चलते समय पैरों में दर्द या भारीपन सा लगने लगे।
- अगर थोड़ी दूर चलने के बाद पैरों पर लालिमा के साथ कुछ नीले रंग की उभरी रेखाएँ दिखाई पड़ने लगे।
- जब रोग काफी बढ़ जाता है तब पैरों पर केचुएनुमा नीली नसें उभरने लगती हैं।

वैरीकोज वेन्स की अवस्थाएं-

- जिसमें कोई स्पष्ट शिराओं के रोग का लक्षण न पता चल पाए।
- जाल की तरह दिखने वाली शिराएँ हों।
- वैरीकोज वेन्स जिसमें अन्य लक्षण नहीं हों। सूजन हो।
- शिराओं में ब्लॉक के कारण त्वचा में ऊपरी परिवर्तन जैसे एक्जिमा। जैसा ही लेकिन घाव भर गए हों।

- त्वचा में लगातार बनने वाले घाव।

सावधानियां

वैसे तो यह एक ऐसा रोग है जिसमें उपचार से अधिक सावधानियां जरूरी हैं, फिर भी अगर कभी इसके लक्षण प्रतीत हों तो कुछ इस तरह करें-

- अपनी शारीरिक गतिविधियां बढ़ाएं।
- अपनी दिनचर्या में व्यायाम को एक जरूरी अंग बनाएं। इससे पैरों में रक्त का संचार बढ़ेगा और दर्द से राहत मिलेगी।
- ज्यादा देर तक एक जगह पर न बैठें।
- बैठने पर ध्यान रखें कि पैर एक दूसरे के ऊपर क्रॉस न हों।
- सोते समय पैरों को सर के लेवल से थोड़ा उठाकर रखें।
- मोटापा कम करने पर ध्यान दें।
- शरीर पर ज्यादा टाईट कपड़े नहीं पहनें।
- पैरों की विभिन्न मांसपेशियों को लचीला और स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करें।
- ज्यादा हील ऊंची एडी वाले चप्पल और जूते नहीं पहनें।

खानपान कैसा रखें

1-विटामिन- ए वाले पदार्थ जैसे गाजर, शलजम आदि का सेवन करें क्योंकि ये वैरीकोज वेन्स के कारण बने घाव को भरने में सहायक होता है।

2-विटामिन-बी युक्त आहार जैसे फल, दालें, छाछ/लस्सी लेते रहें क्योंकि ये रक्तवाही शिराओं के वाल्व्स को मजबूत बनाने में सहायक होता है।

3-विटामिन-सी एवं बायोफ्लेवोनोइड्स वाले आहार लें क्योंकि ये रक्त के प्रवाह को सुचारू रखते हैं जिससे शिराओं के फैलाव को रोकने में सहायक होते हैं।

4-लौकी पर्याप्त मात्रा में खाएं क्योंकि इसमें पाया जानेवाला जिंक भी आंतरिक घाव भरने एवं कोलेजेन के निर्माण में सहायक होता है।



यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वैरीकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

ह

दय एक मांसपेशी होती है जो आपके पूरे शरीर में रक्त को पम्प करता है। रक्त में ऑक्सीजन और पोषक तत्व होते हैं जिनकी आवश्यकता शरीर को सही कार्य करने के लिए होती है। हृदय को उचित कार्य करने में सक्षम होने के लिए ऑक्सीजन युक्त ब्लड की निरंतर सप्लाई की आवश्यकता होती है। हृदय को इस रक्त की सप्लाई करने वाली रक्त वाहिकाओं को कोरोनरी धमनियां कहते हैं। यदि ये धमनियां सकरी हो जाती हैं या ब्लॉक हो जाती हैं तो परिणामस्वरूप हृदय में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है, और इसके लिए उपचार की आवश्यकता होती है।

कोरोनरी धमनी की बीमारी के क्या कारण होते हैं?

प्लाक (रक्त में चर्बी, कॉलेस्ट्रॉल, कैल्सियम और अन्य पदार्थ) नामक चर्बीय, मोम जैसा जमा पदार्थ एथेरोस्क्लेरोसिस नामक प्रक्रिया में कोरोनरी धमनियों में जमा हो सकता है। यह जमा हुआ पदार्थ आपकी धमनियों को संकरा बना सकता है या आपकी धमनियों में जम सकता है, जिससे हृदय में ब्लड और ऑक्सीजन की सप्लाई कम हो जाती है। इस प्रक्रिया को कोरोनरी धमनी की बीमारी (सीएडी) कहते हैं।

सीएडी पुरुषों और महिलाओं दोनों की मृत्यु का एक मुख्य कारण होता है।

सीएडी के संकेत और लक्षण क्या हैं?

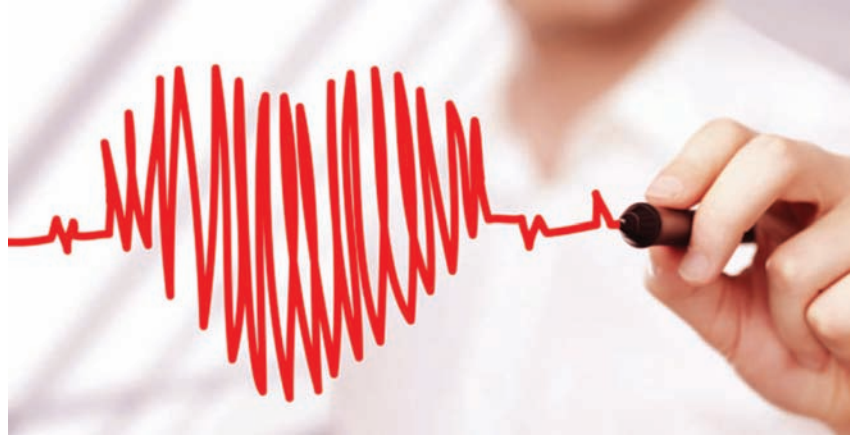
क्योंकि कोरोनरी धमनी की बीमारी (रूकी हुई धमनी) कई सालों में विकसित होती है, इसलिए प्रायः लक्षण गंभीर रुकावट होने और जीवन को खतरा होने तक दिखाई नहीं देते। जब आपका हृदय सामान्य की अपेक्षा अधिक कठिनाई से काम कर रहा होता है तो लक्षण पहले भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे कसरत के दौरान। लेकिन ये लक्षण उस समय भी हो सकते हैं जब आप आराम कर रहे होते हैं और कोई भी गतिविधि नहीं हो रही होती है।

हृदय में कम रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन के सबसे सामान्य संकेतों में निम्न शामिल हैं-

● एन्जाइना (छाती में दर्द)

कई बार एन्जाइना को गलती से हृदय में जलन या अपच समझ लिया जाता है, जो हाथों, कंधों, पीठ और जबड़े में फैल सकता है। कुछ मामलों में यदि एक कोरोनरी धमनी पूरी तरह से ब्लॉक हो

कोरोनरी धमनी की बीमारी के बारे में



जाती है तो व्यक्ति को हार्ट अटैक आ सकता है, जिसे मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन के नाम से भी जानते हैं।

- छोटी सांसे आना, साँस फूलना
- मिचली
- सूजन

हालांकि एक हार्ट अटैक का सबसे सामान्य लक्षण छाती में दर्द या दबाव होता है, लेकिन महिलाओं में कुछ ऐसे लक्षण भी हो सकते हैं जिनका संबंध छाती के दर्द से नहीं होता, जैसे:

- गर्दन, जबड़े, कंधे और पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द
- छाती या पेट के ऊपरी हिस्से में जलन
- छोटी सांसे आना या अनियमित दिल की धड़कन
- असामान्य और बिना कारण थकान
- मिचली या उलटी
- सूजन या "ठण्डा पसीना"

यदि आपको लगता है कि आप में कोरोनरी धमनी की बीमारी के लक्षण हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें। यदि आप सोचते हैं कि आपको हार्ट अटैक आ सकता है तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें।

कैसे जोखिम होता है?

जब आपकी आयु बढ़ती है तो आपकी धमनियों का सख्त होना और प्लाक का जमना संभावित है। लेकिन कुछ जोखिम कारक, जिनमें व्यवहार, अवस्थाएं या आदतें शामिल हैं, सीएडी के विकसित होने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं। जोखिम के कारक जितने अधिक होंगे, सीएडी का विकास होने की संभावनाएं उतनी ही अधिक होंगी।

हालांकि कुछ जोखिम कारक आपके नियंत्रण में नहीं होते, जैसे आपकी आयु और पारिवारिक इतिहास, लेकिन दूसरे कारकों को नियंत्रित या दूर किया जा सकता है जिससे आपका जोखिम कम हो जाता है। इनमें निम्न शामिल हैं-

- धूम्रपान
- डायबिटीज
- उच्च कॉलेस्ट्रॉल
- हाई ब्लड प्रेशर
- मोटापा, और कसरत का अभाव (आरामपूर्ण जीवनशैली)
- छाती में कुछ प्रकार की रेडिएशन थेरेपी
- तनाव

उच्च एलडीएल "बुरा" कॉलेस्ट्रॉल और न्यून एचडीएल "अच्छा" कॉलेस्ट्रॉल।



R Ideal Pathology & Diagnostic Centre

THE MOST ADVANCED HI-TECH PATHOLOGY CENTRE OF CENTRAL INDIA

Take a step towards "Allergy Free Life"
ImmunoCAP Blood Allergy Test

Centre For :

Sonography, X-Ray, Echocardiography,
Blood Allergy, Cardiac Markers,
Hematology, Computerized Biochemistry,
Hormones, Hepatic Markers, Cardiac Markers,
Drug Assay, Computerized Tread Mill Test
(tmt), Hemoglobin Electrophoresis, Hplc

Address-1 : Vidhya Chambers, 8/47, Sapna Sangeeta Main Road, Near Tower Choraha, Indore 0731 4092444, 4030333

Address-2 : Kohinoor Tower, Opp. HDFC Bank, Rajmohalla, Indore, 0731 3074455

Address-3 : 1, Narendra Tiwari Marg, Indore, 0731 4244404, 4244403 | Visit us at : idealdiagnosticcenter.com

दिल को रखे दुरुस्त



भा रत में हर साल दिल की बीमारियों के कारण करीब 30 लाख लोगों की मौत हो जाती है। पिछले कई साल में 20 से 30 की उम्र के लोगों में हार्ट अटैक के मामले बढ़े हैं।

20 साल की उम्र में किसी को दिल की बीमारी, हमें हैरान कर सकती है, लेकिन अब ये कोई नई बात नहीं रह गई है। ये आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है, लेकिन ध्यान रखें, इस उम्र में भी आपको दिल की बीमारियां हो सकती हैं। साल 2015 में मेट्रोपॉलिटिन शहरों के 20 से 39 साल के लोगों के बीच हृदय संबंधी रोगों के बारे में एसोचेम ने एक स्टडी की, जिसमें पाया गया कि इस उम्र के करीब 75 प्रतिशत लोगों में हृदय रोग होने के एक से अधिक कारण मौजूद हैं। हृदय रोगों की ओर हमारी जीन में पाई जाने वाली टेंडेंसी और निष्क्रिय जीवनशैली मिलकर हमें हार्ट अटैक की ओर ले जाते हैं।

यहां कुछ ऐसे उपाय बताए गए हैं, जिन्हें 20 की उम्र से ही अपना कर आप स्वस्थ जीवन पा सकते हैं-

अच्छा खाएं

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखना जरूरी होता है: अगर आपके शरीर का वजन नियंत्रण में है, तो इससे कोलेस्ट्रॉल भी नियंत्रित रहता है, ग्लूकोज और ब्लडप्रेसर का स्तर ठीक रखता है। थोड़ा प्रोटीन, पूरा अनाज और ताजा फल खाएं। इंस्टेंट का लेबल लगा हुआ या पैकड फूड आपके किचन में नहीं होना चाहिए। यहां तक कि बोटलबंद ड्रिंक्स, जंक फूड और नमकीन से भी दूर रहें।

थोड़ा पसीना बहाएं

हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट सामान्य व्यायाम करना चाहिए: आपको क्या करना है, क्या नहीं, इससे आपके जीवन की गुणवत्ता तय होती है। आपको किसी फैंसी जिम का मेंबर बनने की जरूरत नहीं है। हृदय रोग के खतरे को बढ़ाने में सबसे अहम भूमिका निभाने वाले तीन कारकों-

डिग्री मेल रिलेटिव (पिता या भाई) में से किसी को 55 साल की उम्र से पहले हार्ट अटैक आया है या फिर आपके फर्स्ट डिग्री फिमेल रिलेटिव में से किसी को 65 साल की उम्र से पहले हार्ट अटैक आया है, तो आपको हृदय रोग होने का खतरा बहुत अधिक होता है।

अगर आपके माता-पिता 55 साल से कम उम्र में हृदय रोग से प्रभावित रहे हैं, तो आपको दिल की बीमारियां होने की आशंका दूसरे लोगों से 50 प्रतिशत ज्यादा होती है।

अगर आपके परिवार के पुरुष सदस्यों में 55 साल से कम उम्र में और महिला सदस्यों में 65 साल से कम उम्र में हृदय रोग होते रहे हैं, तो उस परिवार के बच्चों को 10 साल से कम उम्र में कोलेस्ट्रॉल की जांच करानी चाहिए।

तनाव कम करें

तनाव दूर करने के उपाय अपनाएं : तनाव सीधे तौर पर हार्ट अटैक का कारण नहीं बनता है। लेकिन अचानक अत्यधिक तनाव कभी-कभी कार्डियोमियोपैथी (ब्रोकेन हार्ट सिंड्रोम) का कारण बन सकता है, जो हार्ट अटैक के बहुत करीब होता है। उसमें स्वास्थ्य की जांच कराने की जरूरत होती है। इसलिए अपने तनाव को कम करें तथा सीधे तौर पर हार्ट अटैक का कारण बनने वाले ब्लडप्रेसर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखें।

जानें अपनी सेहत का हाल

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सबसे पहला कदम यही होता है कि आप अपने स्वास्थ्य की जानकारी लें। इसके लिए एक महत्वपूर्ण बात है कि आप आपने हेल्थ नंबरस को जानें। अपने लिपिड प्रोफाइल, ब्लड शुगर लेवल, ब्लड प्रेशर लेवल की जांच कराते रहें। अपने फिजिकल चेकअप के माध्यम से आप यह जान सकते हैं कि कहीं आप हृदय संबंधी रोग की ओर तो नहीं बढ़ रहे।

ब्लडप्रेसर, कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज के खतरे को कम करने के लिए तेज चलना भी दौड़ने के जितना ही अच्छा होता है।

अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन की सलाह के मुताबिक, दिल को हेल्दी रखने के लिए हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट सामान्य व्यायाम करना चाहिए या 75 मिनट तक जोरदार तरीके से व्यायाम करना चाहिए (या हल्के और कठोर व्यायाम को मिलाकर करना चाहिए)।

धूम्रपान न करें

धूम्रपान करने वालों में धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा हृदय रोग होने का तीन गुना खतरा होता है: धूम्रपान करने वालों में धूम्रपान न करने वालों की तुलना में हृदय रोग होने का खतरा तीन गुना ज्यादा होता है। एक अध्ययन के अनुसार, अगर आप स्मोकर्स के ग्रूप में रहते हैं, तो हृदय रोग होने की संभावना 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

अपनी फैमिली ट्री के बारे में जानें

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन का कहना है कि अगर फर्स्ट

मसालेदार और चटपटा
खाना सबको पसंद होता है।
लेकिन क्या आपको इसके
फायदे और नुकसान के
बारे में पता है, आइए हम
बताते हैं आपको।

जानें मसालेदार खाने के फायदे और नुकसान



ती खा और मसालेदार खाने का नाम सुनकर अक्सर लोगों के मुंह में पानी आ जाता है। हालांकि सेहत के चलते लोग इसे खाने से बचते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि मसालेदार खाने से भी आपकी सेहत को लाभ मिलता है, शर्त बस इतनी सी है कि इसकी मात्रा सीमित हो। इस लेख में हम मसालेदार खाने के फायदे और नुकसान दोनों आपको बताते हैं, जिससे आप जमकर इसका लुत्फ उठा सकें-

वजन घटाना

आप जानते हैं कि मसालेदार भोजन आपका वजन कम कर सकते हैं। भारतीय मसाले जैसे - हल्दी, लाल मिर्च, काली मिर्च आदि खाने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ होते हैं और वजन भी कम होता है। इन मसालों में वसा और कैलोरी की मात्रा भी बहुत कम होती है। कुछ मसाले जैसे लाल मिर्च भी भूख को दबा देती हैं। एक बार जब आप ये मसाले खाएंगे तो आपको कुछ समय के लिये भूख नहीं लगेगी।

दिल के लिए

मसालेदार भोजन दिल के लिए भी फायदेमंद होता

है। मसालों में खासकर मिर्च खाने से दिल मजबूत होता है। इसके अलावा लाल मिर्च रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है। लेकिन आप इस बात को ध्यान में रखें कि आपका शरीर कितना मसाला सहन कर सकता है।

बहुत गरम होता है

यह तो सच है कि मसाला खाना शरीर के लिए फायदेमंद होता है लेकिन इसके बहुत नुकसान भी हैं। मसालेदार खाने से भूख समाप्त हो जाती है, बुखार भी हो सकता है, मसूड़ों में सूजन और नाक से खून भी निकल सकता है। मिर्च और मसाला गर्भवती महिलाओं और बवासीर के रोगियों को बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

टेस्ट बड को नुकसान

ज्यादा तीखा भोजन हमारी टेस्ट बड को काफी नुकसान पहुंचाता है। मसाले जैसे प्याज, लहसुन, मिर्च आदि अधिक मात्रा में खाने से सांस की बदबू की समस्या हो जाती है। मसाले गर्म होते हैं। ये शरीर का ताप बढ़ा देते हैं जिससे अनिद्रा की समस्या हो जाती है। अधिक मसालेदार और तीखा खाने से पेट की कई

समस्याएं हो जाती हैं। पेट की अंदरूनी सतह पर सूजन आ जाती है, एसिडिटी और अल्सर की समस्या हो जाती है।

कैंसर से बचाता है

अनुसंधान में पाया गया है कि, मिर्च में उपस्थित कैपसेनसिन में कुछ कैंसर कोशिकाओं को मारने की क्षमता होती है। इसके अलावा, मिर्च आम सर्दी, स्ट्रोक और मोटापे को रोकने में मदद करती है।

टाइप 2 डायबिटीज से बचाए

शोधों के मुताबिक अगर स्पाइसी खाना खाते हैं तो आपका ब्लड शुगर लेवल सामान्य बना रहता है जिससे आप टाइप 2 डायबिटीज से बच सकते हैं। स्पाइसी फूड में मौजूद मसाले शरीर के लिए जरूरी इंसुलिन का निर्माण करते हैं।

अवसाद को करता है काबू

मसालेदार भोजन सेरोटोनिन (फील गुड हार्मोन) के उत्पादन को बढ़ा देता है, इस प्रकार सीमित मात्रा में मिर्च या मसालेदार भोजन का सेवन अवसाद कम करने में भी मदद करता है।



रोजाना 30 मिनट करें वाटर वर्कआउट रहेंगे स्वस्थ

शरीर को फिट रखने के लिए वाटर वर्कआउट बहुत प्रभावी होता है। बाकी एक्सरसाइज के तरह इसमें आपको पसीना नहीं बहाना पड़ता है और कम से कम समय में तेजी से वजन घटाने में मदद करता है। साथ ही इसमें चोट लगने की संभावना भी नहीं रहती।

अगर आप फिटनेस का कोई नया तरीका ढूँढ़ रहे हैं तो आपके लिए वाटर वर्कआउट काफी फायदेमंद हो सकता है। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है और साथ ही जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर को मजबूती प्रदान करती है। पानी में एक्सरसाइज करने के दौरान चोट लगने की आशंका भी नहीं रहती है। नेवादा विश्वविद्यालय में एक्सरसाइज साइंस के प्रोफेसर का मानना है कि जमीन पर किए जाने वाले वर्कआउट की तुलना में वाटर वर्कआउट 15 गुना अधिक प्रभावी होता है। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉम्बिनेशन से शरीर को मजबूती, संतुलन बनाने और रिलेक्स होने में मदद मिलता है। जब आप पानी में रहते हैं तो इसके ग्रेविटी को रोकने के लिए अपने हाथ, कंधे, पैर, ग्लूट्स और कोर की मदद लेते हैं। जिससे आपकी कैलोरी असाानी से बर्न होती है और वजन कम करने में मदद मिलता है। आइए जानते हैं वाटर वर्कआउट आप किस प्रकार कर सकते हैं।

वार्मअप से करें शुरूआत

पानी में वर्कआउट का शुरूआत वार्मअप से करें, आप इसके लिए 5 मिनट पूल में जितनी तेजी से चल सकते हैं, उतनी तेजी से वार्मअप करें या तीन मिनट तक घुटनों के बल बैठें। इस प्रतिक्रिया को

कम से कम तीन बार करें, और इसके बीच में 15 सेकंड का ब्रेक लें।

ट्राइसेप्स डिप्स

ट्राइसेप्स डिप्स का अभ्यास आप आसानी से कर सकते हैं, जब आप पूल में अपने शरीर को अंदर और बाहर उठाते हैं तो यह आपके शरीर के ऊपरी हिस्से जैसे छाती, पीठ, ट्राइसेप्स और कंधे को टोन करने में मदद कर सकते हैं। इस अभ्यास को करने के लिए आप अपनी हथेलियों को पूल के किनारे पर रखें और अपनी बांहों को सीधा करके जितना हो सके शरीर को ऊपर ले जाएं, कुछ सेकंड तक इसी अवस्था में रहें और पैरों को पूल के नीचे सटने ना दें। इस अभ्यास को 15 से 20 बार दोहराएं।

आर्म कर्ल

आर्म कर्ल एक्सरसाइज आपके बाइसेप्स को बेहतर बनाने में मदद करता है। जब आप पूल में पानी के प्रतिरोध के खिलाफ शरीर को नियंत्रण के साथ आगे बढ़ाते हैं तो आपको काफी अच्छा महसूस होता है। प्रत्येक कर्ल के साथ अपने बाइसेप्स और ट्राइसेप्स को कसने का कोशिश करें। ये आपके बाइसेप्स और ट्राइसेप्स को बेहतर शेष देने में मदद करता है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए पानी में सीधे खड़े हो जाएं और अपनी दानों बांहों के मदद से "टी" शेष बनाएं और अपने हथेलियों को छाती से स्पर्श कराएं।

लेग कर्ल

हैमस्ट्रिंग के लिए लेग कर्ल बहुत प्रभावी एक्सरसाइज है, इससे आपके हैमस्ट्रिंग मजबूत बनते हैं। पानी में दौड़ना जमीन पर दौड़ने से

ज्यादा मुश्किल होता है। अपने ग्लूट्स को मजबूत बनाने और दिल की धड़कन को नियंत्रित करने के लिए आप इस एक्सरसाइज को पानी के अंदर कर सकते हैं। इस अभ्यास को करने के लिए पानी में पैरों के बल खड़े हो जाएं। अपनी बांहों को फैलाएं और शरीर के संतुलन को बनाने के लिए एक हाथ से पूल के किनारे को पकड़ लें। अब अपने घुटने को मोड़े और एड़ी को बट में सटाएं। इस प्रतिक्रिया को दोनों पैरों से 15 से 20 बार दोहराएं।

जंपिंग

इस एक्सरसाइज को करते समय आपको ऐसा लगता है कि आप पानी में स्क्वैट जंपर्स कर रहे हैं। जब आप इस अभ्यास को करने के लिए अपने एड़ी पर दबाव डालते हैं तो इससे ग्लूट्स और जांघों को मजबूती मिलती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आप पानी में सीधे खड़े हो जाएं और कंधों को भी सीधा रखें। घुटनों के बल हल्का-सा झुकते हुए पानी में कूदें, शरीर में संतुलन बनाने के लिए अपनी भुजाओं को फैला लें।

लेग लिफ्ट

लेग लिफ्ट एक्सरसाइज पैरों की हड्डियों, जोड़ों और कूल्हों को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं। ये आपके पैरों को मजबूत और एक्स को बेहतर बनाने में भी मदद करते हैं। इसे पानी में करना बहुत ही आसान होता है। इस अभ्यास को करने के लिए पूल के किनारे पर बैठ जाएं और अपने दोनों पैरों को फैलाते हुए अपने पैर की उंगलियों को पूल के नीचे की ओर रखें। अब धीरे से अपने दोनों पैर को नीचे से ऊपर की ओर उठाएं।

आपके सौंदर्य को निखारने में मदद करेगा ये नाश्ता

खु द को स्वस्थ व सुंदर बनाए रखने के लिए सिर्फ मेक-अप या ब्यूटी प्रोडक्ट्स काफी नहीं है, इसके लिए आपको सौंदर्य को निखारने में मददगार नाश्ते की बहुत जरूरत होती है।

भला कौन नहीं चाहता कि वह स्वस्थ और सुंदर रहे, जिससे न सिर्फ लोग बल्कि वह खुद भी अपनी सराहना कर पाए। लेकिन इसके लिए ब्यूटी प्रोडक्ट और एंटी एजिंग क्रीम काफी नहीं है। आपकी सुंदरता में आपके खान-पान की अहम भूमिका होती है, और सबसे ज़रूरी होता है आपका नाश्ता। आप जब तक सौंदर्य खाद्य पदार्थ से भरा आहार (विशेषकर नाश्ता) लेना शुरू नहीं करते, आपकी त्वचा में उसका प्राकृतिक निखार नहीं आ पाता।

लेकिन अधिकांश लोगों को पता ही नहीं होता कि वे नाश्ते में ऐसा क्या बनाएं व खाएं जिससे न सिर्फ वे स्वस्थ रहें, बल्कि उनकी सुंदरता भी बढ़े। इसके लिए जरूरत होती है हरी सब्जियों और फलों तथा नट्स से भरे पौष्टिक व जल्दी बनाए जा सकने वाले नाश्ते की। तो यदि आप भी इस प्रकार के नाश्ते की कामना करते हैं तो आपके लिए हम ऐसे ही कुछ कमाल की ब्रेकफास्ट डिश लेकर आए जिन्हें खाकर आप न सिर्फ स्वस्थ रहेंगे बल्कि अपनी खूबसूरत में भी निखार आएगा। तो चलिए बताते हैं आपको आपके सौंदर्य को निखारने में मदद करने वाले नाश्तों और इन्हें बनाने की विधि के बारे में।

इटैलियन स्टाइल ऑमलेट

इस नाश्ते को बनाने में प्रचुर मात्रा में उपयोग किया जाना वाला टमाटर इस सरल से ऑमलेट में रसीला स्वाद भर देता है, लेकिन साथ ही ये त्वचा के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छे होते हैं। टमाटर, त्वचा के अनुकूल सब्जी है। अध्ययन बताते हैं कि लाल टमाटर खाने से सन बर्न, त्वचा का कालापन व त्वचा के खुरदरेपन कम होता है।



व्यक्ति - 1
तैयारी में समय- 5 मिनट
पकाने में समय- 9 मिनट
कुल समय- 14 मिनट

आवश्यक सामग्री

इटैलियन स्टाइल ऑमलेट बनाने के लिए निम्न चीजों की आवश्यकता होती है:

1 बड़ी चम्मच कटा हुआ प्याज, 1 बड़ी चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, 1 बड़ी चम्मच कटा हुआ टमाटर + गार्निश करने के लिए थोड़े और टमाटर, 1 फेंटा हुआ अंडा, 2 अंडों का फेंटा हुआ सफेद भाग, ½ छोटी चम्मच इटैलियन सीजनिंग (मसाला), 1 चम्मच पनीर

बनाने की विधि

1. मध्यम आंच पर एक नॉनस्टिक पैन लेकर

उसमें कटे हुए प्याज डाल कर कुक करें। 2 मिनट के लिए इसे कुक करें।

2. अब इसमें कटे हुए टमाटर मिलाएं और फिर इसे 2 मिनट तक या जब तक टमाटर नर्म ना हो जाएं, पकाएं।

3. अब इसमें अंडों का पेस्ट मिलाएं। अब इसके ऊपर सीजनिंग डाल दें। इसके आंच को धीमा कर दें और लगभग 5 मिनट के लिए पकाएं और फिर पलट कर भी दूसरे भाग को पका लें।

4. अब इसके ऊपर चीज़ डालें और आधा मोड़ कर सर्व करें।

न्यूट्रिशन

23 कैलोरी, 5.5 ग्राम वसा, 2 ग्राम सेट वसा, 208 मिलीग्राम सोडियम, 3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2 ग्राम चीनी, 0.5 ग्राम फाइबर, 14.5 ग्राम प्रोटीन

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज़्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)
एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई.माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्यूपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

न्यू इंडिया के हर नागरिक को फिट बनाना लक्ष्य

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजधानी दिल्ली में 'फिट इंडिया अभियान' की शुरुआत की. खेल दिवस के अवसर पर इस मूवमेंट को लॉन्च किया गया है. अभियान की शुरुआत करने के बाद कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि आज के दिन हमें मेजर ध्यानचंद के रूप में महान स्पोर्ट्सपर्सन मिले थे, आज देश उनको नमन कर रहा है. फिट इंडिया मूवमेंट के जरिए हेल्दी इंडिया की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढ़ा दिया है. प्रधानमंत्री ने कहा कि न्यू इंडिया में हर नागरिक को फिट करना सरकार का लक्ष्य है.

पीएम मोदी ने कार्यक्रम में कहा कि आज देश की जरूरत है कि फिट इंडिया को जन आंदोलन बनाया जाए. साथ ही स्पोर्ट्स में जो युवा खिलाड़ी देश का नाम रोशन कर रहे हैं, उससे उनका हौसला बढ़ेगा. पीएम ने कहा कि हमारी सरकार ने खेल जीवन को बेहतर बनाने के लिए कई कदम उठाए हैं. मोदी बोले कि फिटनेस सिर्फ शब्द नहीं है, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए जरूरी शर्त है.

फिटनेस के बारे में प्रधानमंत्री ने कहा कि स्वस्थ रहने और फिट रहने का फंडा हमारे पूर्वजों के समय से चलता आ रहा है. उन्होंने इस दौरान संस्कृत का श्लोक सुनाया और फिटनेस के लाभ बताए. पीएम मोदी ने कहा कि फिटनेस हमारे जीवन के तौर तरीकों का अभिन्न अंग रहा है, समय के साथ फिटनेस को लेकर सोसाइटी में



उदासीनता आती रही है.

पीएम बोले कि आज भारत में कई तरह की बीमारी बढ़ रही हैं, आज 30 साल के युवक को भी हार्ट अटैक की खबर आती है. उन्होंने कहा कि ये हमारे लाइफस्टाइल की वजह से हो रहा है, उन्होंने कहा कि सरकार अपना काम करेगी लेकिन हर परिवार को इसके बारे में सोचना चाहिए.

प्रधानमंत्री जब कार्यक्रम में पहुंचे तो उनके सामने कई खेलों का प्रदर्शन किया गया, जिनमें

कबड्डी, खो-खो समेत कई देसी खेल शामिल रहे. इस अभियान के तहत हर कॉलेज और विश्वविद्यालय को 15 दिवसीय फिटनेस प्लान भी तैयार करना होगा और बाकायदा उसे अपने कॉलेज या विश्वविद्यालय के पोर्टल, वेबसाइट पर अपलोड करना होगा.

अभी हाल में फिट इंडिया मूवमेंट पर सरकार को सलाह देने के लिए एक समिति का गठन किया गया था. समिति में भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए), राष्ट्रीय खेल संघ (एनएसएफ), सरकारी अधिकारी, निजी निकाय और प्रसिद्ध फिटनेस हस्तियों को इसमें शामिल किया गया.

खेल एवं युवा मामलों की ओर से जारी एक बयान के अनुसार, राष्ट्रव्यापी आंदोलन की राष्ट्रव्यापी शुरुआत शारीरिक गतिविधियों और खेलों को नागरिकों के दैनिक जीवन में शामिल करेगी, ताकि उनकी शारीरिक फिटनेस और कल्याण में सुधार किया जा सके.

सरकार, भारतीय खेल प्राधिकरण (साई), आईओए, भारतीय एथलेटिक्स महासंघ, अखिल भारतीय फुटबाल महासंघ और भारतीय साइक्लिंग महासंघ जैसे राष्ट्रीय खेल महासंघों के सदस्यों को इसमें शामिल किया जाएगा. केंद्रीय खेल मंत्री किरण रिजिजू इस समिति के अध्यक्ष हैं. इसके अलावा इसमें निजी इकाइयों को भी शामिल किया गया है.

योग पुरस्कार में पीएम मोदी: देश में 1.5 लाख हेल्थ और वेलनेस सेंटर खोलने का लक्ष्य

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिल्ली के विज्ञान भवन में योग पुरस्कार प्रदान किए। इस मौके पर उन्होंने 10 आयुष केंद्रों का भी उद्घाटन किया। लोगों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि मैं योग का प्रचार करने वालों का सम्मान करता हूँ। योग से सुख और समृद्धि आती है। प्रधानमंत्री ने कहा, 'देश में फिट इंडिया मूवमेंट की शुरुआत के अगले ही दिन आयुष और योग से जुड़े कार्यक्रम में आना एक अद्भुत संयोग है। आयुष और योग फिट इंडिया मूवमेंट के 2 महत्वपूर्ण स्तंभ हैं।'

उन्होंने कहा, 'योग, प्राणायाम और आयुर्वेद इन तीनों का मैं भरपूर उपयोग करता हूँ, इन्हीं से मेरी गाड़ी चलती है। आज मुझे योग के साधकों, योग की सेवा करने वालों और दुनियाभर में योग का प्रचार प्रसार करने वाले साथियों और संगठनों को पुरस्कार देने का मौका मिला है। इनमें देश के साथ-साथ इटली और जापान जैसे देशों के लोग और संगठन भी शामिल हैं। पुरस्कार पाने वाले साथियों को मैं बधाई देता हूँ।'

प्रधानमंत्री ने कहा कि हमारे देश में परंपरा ऐसी बनी है कि बड़े-बड़े नाम जो टीवी पर चमकते हैं या जो नेता कहे जाते हैं, उन्हीं पर डाक टिकट बनते हैं। आयुर्वेद के लिए खप जाने वाले पर भी डाक टिकट बन सकते हैं क्या? यही तो बदलाव हुआ है हिंदुस्तान में।



हमारे पास हजारों वर्षों पुराना लिटरेचर है, वेदों में गंभीर बिमारियों से जुड़े इलाज की चर्चा है लेकिन दुर्भाग्य से हम अपनी पुरातन रिसर्च को आधुनिकता से जोड़ने में इतने सफल नहीं हो पाए और इसी स्थिति को बीते पांच वर्षों में हमने इसे लगातार बदलने का प्रयास किया है।

उन्होंने आयुष स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों को लॉन्च करते हुए कहा कि आयुर्वेद, योग और नेचुरोपैथी, सिद्ध, यूनानी और होम्योपैथी के बाद 'सोवा-रिग्पा' आयुष परिवार का छठा सदस्य हो गया है। इस पहल के लिए मैं मंत्रीजी

और उनके विभाग को बहुत बहुत बधाई देता हूँ। आज हरियाणा में आयुष स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों को लॉन्च किया गया है, इसके लिए मैं हरियाणावासियों को बधाई देता हूँ। आज आयुष पद्धति को समृद्ध करने वाली 12 हस्तियों के सम्मान में डाक टिकट भी जारी हुए हैं। ये वो साथी हैं जिन्होंने अपना पूरा जीवन लोगों के उपचार में लगा दिया। किसी ने योग को माध्यम बनाया तो किसी ने आयुर्वेद को, किसी ने यूनानी से सेवा की तो किसी ने होम्योपैथी से।



आयुष मंत्रालय सरकार में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने राजा रमन्ना प्रगत प्रौद्योगिकी केन्द्र, इन्दौर में अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए आयोजित कार्यक्रम में कहा कि, आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी जैसी आयुष चिकित्सा प्रणाली से सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा में काफी संभावना है। आरआरकैट में होने वाले अनुसंधान से क्रिया विधियों और सिद्धान्तों को समझने में सकारात्मक और महत्वपूर्ण योगदान मिलेगा। आपने कहा कि, आरआरकैट एक अच्छा अनुसंधान संस्थान है यहाँ के वैज्ञानिकों के साथ मिलकर आयुष चिकित्सक अनुसंधान से अच्छे परिणाम दे सकते हैं। कार्यक्रम का संचालन वैज्ञानिक अधिकारी श्री मनोज तिवारी ने किया, अध्यक्षता श्री शंकर विनायक नाखे ग्रुप डायरेक्टर लेजर एवं मटेरियल साइंस ग्रुप ने की। विशेष रूप से डॉ सोहन के. मजुमदार तथा ठाकुर दिनेश सिंह तथा सभी वैज्ञानिक उपस्थित थे। कार्यक्रम उपरांत डॉ द्विवेदी को आरआरकैट का पूरा भ्रमण भी कराया गया तथा वहाँ चल रहे विभिन्न शोधों से अवगत भी कराया गया।



पर्यावरण बचाने का संकल्प लेते हुए चिकित्सक एवं प्रबुद्धजन।

सेमलिया चाउ इंदौर में वृक्षारोपण करते हुए।



स्वतंत्रता दिवस एवं रक्षाबंधन के अवसर पर एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल द्वारा ध्वजारोहण, पौधरोपण तथा एवीएन रोग निदान सलाह शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम में इंदौर के वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. डी. के. तनेजा एवं न्यूरो सर्जन बांबे अस्पताल डॉ. आशीष कुमार द्विवेदी तथा अन्य गणमान्यजन उपस्थित थे।

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं.....

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:
BARBOGOYALN

आपकी सुविधा हेतु आप
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के
एकाउंट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



सेहत एवं सूरत के मार्गदर्शक एवं प्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ पद्मश्री सम्मान से सम्मानित परम आदरणीय डॉ. पीएस हार्डिया जी स्वास्थ्य पत्रिका का अवलोकन एवं उपयोगी सलाह देते हुए।

इंदौर में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान सांसद श्री शंकर लालवानी जी से इंदौर में आयुष विश्वविद्यालय तथा होम्योपैथिक अनुसंधान केंद्र की स्थापना हेतु निवेदन करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर
क्रं. 9



पपीते से पाएं अपना प्राकृतिक सौंदर्य



प पीता एक तरफ जहां आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है वहीं यह आपकी सौंदर्य समस्याओं से भी निजात दिलाता है। आइए जानें पपीता कैसे आपका रूप निखारता है।

पपीता सेहत के साथ-साथ सौंदर्य भी संवारता है। यह रंग निखारता है, मुंहासे दूर करता है और साथ ही त्वचा की कई समस्याओं को भी दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ चेहरे पर झुर्रियां आनी शुरू हो जाती हैं। लेकिन, रोज पपीते का सेवन करने से आप इस समस्या को दूर रख सकते हैं। पपीते में मौजूद विटामिन सी, विटामिन ई और बीटा-कैरोटीन जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट आपकी त्वचा को झुर्रियों से बचाते हैं। आइए जानने की कोशिश करते हैं पपीते के अन्य सौंदर्य लाभ के बारे में।

दाग धब्बे हटाए

अगर आपके चेहरे पर काले-काले धब्बे हो गए हों तो खीरे, पपीता और टमाटर का रस बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लेप करें। जब यह लेप सूख जाए तो इस मिश्रण को दोबारा लगायें। इस प्रकार सूखने पर तीन-चार बार इस लेप को चेहरे पर लगाएं। चेहरे पर लेप को बीस मिनट लगा रहने के बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। पपीते का पैक

दो मुहे बालों से निजात दिलाने में कारगर है। एक पका हुआ आधा पपीता लें (यदि बाल लंबे हैं तो अधिक पपीते की जरूरत पड़ सकती है), इसे छीलें और बीजों को बाहर निकाल लें। इसके गूदे को आधा कप दही के साथ मिलाएं और बालों में लगाएं। इसे आधे घंटे के लिए छोड़ दें और सिर को सामान्य पानी से धो लें।

थकान दूर करें

पपीते का पैक बनाने के लिए पपीते के बीज निकाल कर 2-3 स्लाइस काट लें। अब इनके टुकड़े करके इन्हें मिक्सी में ब्लैंड कर लें। अब इसमें 1/2 कप दही मिलाएं। इस पैक को चेहरे और गर्दन पर 20 मिनट तक लगाकर रखें। उसके बाद चेहरा धो लें। इस पैक को लगाने से आपको ठंडक महसूस होगी तथा आपकी थकान कम होगी। पपीते के गूदे में पुदीने को पीस लें और ध्यान रखें कि पपीते के बीज भी साथ में ही रहें। इसके बीज स्क्रबिंग का काम करेंगे और पपीता बैक्टिरिया को रोकता है। इससे आपकी स्किन क्लीन और शाइन करने लगेगी।

सनबर्न से राहत

पपीता का फेस पैक सभी उम्र के लोगों के लिए

फायदेमंद है। यह सन बर्न की समस्या से राहत दिलाता है। आधा कप पपीता लें और उसे दूध में पीस लें। इस लेप को चेहरे पर लगाएं। करीब 10-15 मिनट के बाद चेहरा धो दें। पपीते का गूदा, शहद और दही को मिलाएं और इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। फिर इसे पानी से साफ करें। लगातार दिन में एक बार इस पैक के इस्तेमाल से मुंहासे पूरी तरह खत्म हो जाएंगे।

डेड स्किन हटाए

पपीते में बीटा हाइड्रॉक्सिल एसिड यानी बीएचएए रसायन पाया जाता है। बीएचएए एक्सफोलिएंट का काम करता है। यानी इसमें त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने की क्षमता होती है, जिससे त्वचा ज्यादा मुलायम और चिकनी होती है। साथ ही यह फल बीएचएए के जरिए त्वचा की गंदगी और तेल को भी हटाता है, जो मुंहासे का मुख्य कारण है। पपीते में एक गुण यह भी है कि इससे नियमित स्क्रब करने से चेहरे पर मौजूद दाग धब्बे हल्के हो जाते हैं और रंग भी निखरता है। पपीता लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। इसे चेहरे पर पांच मिनट तक मलें फिर साफ पानी से चेहरा धो लें।



मूंगफली में फायदों की फौज

मूंगफली के अंदर एंटीऑक्सीडेंट विटामिंस मिनरल्स और फाइब्रो न्यूट्रिएंट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

स भी लोग सर्दियों के मौसम में मूंगफली का बहुत आनंद लेते हैं और खूब मजे से मूंगफली खाते हैं सर्दियों में मूंगफली खाने का मजा कुछ और ही होता है जब दोस्तों की टोली एक साथ बैठी हो या फिर किसी सफर के दौरान मूंगफली का स्वाद और ज्यादा बढ़ जाता है लेकिन बहुत कम ही व्यक्ति ऐसे होंगे जो मूंगफली के फायदों के बारे में जानते होंगे मूंगफली हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छा होता है इसके अंदर कई गुण मौजूद होते हैं मूंगफली के अंदर एंटीऑक्सीडेंट विटामिंस मिनरल्स और फाइब्रो न्यूट्रिएंट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

दुर्घियों से मिलेगा छुटकारा

जो व्यक्ति अपनी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाना चाहते हैं वह चाहते हैं कि उनकी त्वचा हमेशा जवान नजर आए तो इसके लिए उनको मूंगफली का सेवन करना चाहिए मूंगफली में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट चेहरे की लाइन रिकल्स को दूर करता है इसके साथ ही मूंगफली के सेवन से विटामिन सी और विटामिन ई भी हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो हमारी त्वचा में कसावट लाता है।

दाग-धब्बों से मिलेगा छुटकारा

ज्यादातर लोगों की यही परेशानी रहती है कि उनके चेहरे पर काफी दाग धब्बे होते हैं अगर आप अपने चेहरे को बेदाग बनाना चाहते हैं तो मूंगफली का सेवन शुरू कर दीजिए जी हां, मूंगफली में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर को डिटॉक्स करता है और हमारे चेहरे पर मौजूद दाग धब्बों से छुटकारा दिलाने में सहायता करता है।

त्वचा का रूखापन करें दूर

अगर आप मूंगफली का सेवन करते हैं तो इससे आपकी त्वचा का रूखापन दूर होता है और आपके चेहरे पर चमक आती है क्योंकि मूंगफली में हैल्दी फैट्स मौजूद होते हैं जो हमारी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

शरीर को दे शक्ति

हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में मूंगफली बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है इसके साथ ही अगर आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है।

गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद

जो महिलाएं गर्भवती हैं उनको मूंगफली का सेवन अवश्य करना चाहिए अगर आप मूंगफली का सेवन करती हैं तो इससे आपके गर्भ में पल रहे बच्चे का विकास ठीक प्रकार से होता है।

हड्डियां होती है मजबूत

मूंगफली में विटामिन डी और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है यदि आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी हड्डियां मजबूत बनती हैं।

बालों को सफेद होने से रोके

आजकल के समय में लोगों की बालों की समस्या सबसे अधिक देखने को मिल रही है उम्र से पहले ही लोगों के बाल सफेद होने लगे हैं अगर आप इस परेशानी से मुक्ति पाना चाहते हैं तो मूंगफली इसके लिए काफी फायदेमंद साबित होगी अगर आप मूंगफली का सेवन करते हैं तो यह आपके बालों को सफेद होने से रोकता है इसके साथ ही आपके बालों में चमक आती है।

खू बसूरत होंठ पाने के लिए लोग कई तरह के नुस्खे अपनाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि होठों की खूबसूरती पाने के लिए कुछ बुरी आदतों को छोड़ स्वस्थ आदतों को अपनाना पड़ता है।

झुर्रियां या लकीरों का दिखना बढ़ती उम्र की निशानी मानी जाती है। इसके अलावा बुरी आदतों व दोषपूर्ण जीवनशैली भी इन समस्याओं को बढ़ा देती हैं। ज्यादातर महिलाएं मुंह व होठों के आसपास की त्वचा पर लकीरों की समस्या से परेशान रहती हैं। होठों पर झुर्रियां व लाइनों के कई कारण हो सकते हैं। हालांकि इस समस्या से उबरना संभव है, लेकिन इन कारणों के उपायों के बारे में जानने से पहले एक नजर उन कारणों पर डाल भी डाल लेते हैं।

धूम्रपान

धूम्रपान की आदत ना सिर्फ फेफड़ों के लिए हानिकारक होती है बल्कि यह आपके होठों की त्वचा को भी नुकसान पहुंचाती है। धूम्रपान से कोलेजन व इलेस्टिन (वे तत्व जो त्वचा को सहारा व संरचना प्रदान करते हैं) क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इसलिए धूम्रपान की आदत को जल्द से जल्द छोड़ने की कोशिश करें।

च्युइंग गम

सुनने में च्युइंग गम खाने की आदत भले ही बुरी ना लगती हो लेकिन ज्यादातर लोग स्मोकिंग के बाद च्युइंग गम खाते हैं जो होठों पर झुर्रियों का कारण बन सकती है। च्युइंग गम खाने से होठों के आसपास की त्वचा या जॉ लाइन क्षतिग्रस्त होने लगती हैं।

स्ट्रॉ का प्रयोग

जब आप कोई भी ड्रिंक स्ट्रॉ से पीते हैं तो आपके होठों का आकार सिगरेट पीने के समान हो जाता है। आपने देखा होगा जो लोग सिगरेट पीते हैं उनके होठों पर या इसके आसपास झुर्रियां व लाइनें दिखाई देने लगती हैं। इसी प्रकार स्ट्रॉ का प्रयोग करने वाले लोगों में भी यह समस्या हो सकती है।

होठों पर झुर्रियों व लाइनों का

उपचार

होठों पर झुर्रियों व लाइनों की समस्या से बचने के लिए खास देखभाल की जरूरत होती है। आइये होठों की झुर्रियों से बचने के आसान उपायों के

होठों की झुर्रियों के कारण व बचाव



बारे में जाने, जो निम्न प्रकार हैं-

- प्रतिदिन 5 से 6 गिलास पानी पिएं। पानी न सिर्फ शरीर में पानी की पूर्ति करता है बल्कि होठों की नमी भी बनाए रखता है।
- मौसम में आ रहे बदलाव का सबसे ज्यादा असर होठों पर पड़ता है, इसलिए अच्छे क्रांलिटी का लिप बाम दो से तीन बार लगाएं।
- यदि होठ स्मोकिंग से काले पड़ चुके हैं तो नींबू लगाइये क्योंकि यह प्राकृतिक ब्लीच होता है। जो कि त्वचा का रंग साफ करेगा।
- बहुत लोगों को दांतों से होंठ काटने या चबाने की आदत होती है। इस आदत को बदलें।

- जब आप लिपस्टिक लगाती हैं तब जिस तरह से अपने होठों को बाहर की ओर निकालती हैं, बिल्कुल वैसा ही रोज करें। ऐसा दिन में 20 बार करें जिससे आपके होठ भरे-भरे लगें।
- देशी गुलाब की भीगी हुई पत्तियों को होठों पर कुछ देर तक नियमित मलें। इससे आपके होठ नेचुरल गुलाबी हो जाएंगे।
- रात को सोने से पहले होठों पर क्रीम, मलाई, मक्खन या देशी घी हल्के हाथों से कुछ देर मलें। होठों की त्वचा इससे एक जैसी होकर मुलायम बनी रहेगी।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर- 2019

डेंगू बुखार
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...



होंटों को नैचुरली गुलाबी बनाने के लिए आजमायें हरा धनिया

अ पने काले होंटों को आप हरे धनिया और गुलाब जल जैसे शानदार घरेलू उपाय की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। होंटों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है, आइए जानें कैसे।

गुलाबी और कोमल होंट, हर महिला की चाहत होती है। गुलाबी होंट चेहरे को चमकदार बनाकर खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। होंट चेहरे का नाजुक हिस्सा है जिनमें फैट ग्लैंड नहीं होते, इसलिए होंटों को कोमल बनाये रखने के लिए बाहरी ख्याल रखना जरूरी होता है। लेकिन कई बार सूरज की हानिकारक यू वी किरणों, धूम्रपान, एलर्जी, हार्मोन असंतुलन, निर्जलीकरण, विटामिन और फैटी एसिड की कमी और बढ़ती उम्र के कारण होंट काले होने लगते हैं।

वैसे तो होंटों के लिए कई तरह के लिपबाम उपलब्ध हैं लेकिन इनके हानिकारक असर से होंटों का कालापन और भी बढ़ने लगता है। इसलिए होंटों को गुलाबी बनाने के लिए घरेलू उपायों को



अपनाना चाहिए। होंटों को आप शानदार घरेलू उपाय यानी हरे धनिया और गुलाब जल की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। होंटों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है क्योंकि यह मॉश्चराइजर के रूप में काम करता है। धनिया एक बहुत अच्छा एंटी-बैक्टीरियल एजेंट है और गुलाब जल एक क्लीजर के रूप में काम करता है।

- हरे धनिये की कुछ पत्तियों को लें।
- फिर इन पत्तियों में थोड़ा सा गुलाबजल मिलाकर अच्छी तरह से पीस कर इसका बारीक पेस्ट बना लें।

- अब इस पेस्ट को होंटों पर लगाकर 10 मिनट तक अच्छी तरह से मसाज करें।
- 10 मिनट की मसाज के बाद 10 मिनट इस पेस्ट को ऐसे ही होंटों पर लगा रहने दें।
- फिर होंटों को गुनगुने पानी से धो लें। धोने के लिए साबुन या फेस वॉश का प्रयोग न करें।
- इसके बाद होंटों पर ऑलिव ऑयल, नारियल तेल या देसी घी लगा लें, इससे होंट नर्म हो जाएंगे।
- नियमित रूप से इस उपाय को करने से आपके गहरे काले होंटों को रंग धीरे-धीरे गुलाबी रंग में बदल जाएगा।
- आप चेहरे पर चमक लाने के लिए भी इस उपाय को इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन इस पेस्ट में आपको थोड़ा सा शहद भी मिलाना होगा।
- इस आसान घरेलू नुस्खे को अपनाकर अपने होंटों को गुलाबी और आकर्षक बना सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें।

CT 32 Slice
70% Low Dose HRCT Chest
CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy
Skin Biopsy
Digital X-Ray
Digital OPG
Pathology
TMT
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम
रेडिएशन सुरक्षा
के साथ

सेंटरल इंडिया का एक मात्र सेंटर

सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु



दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स

An ISO 9001:2015 Certified Organization

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों
से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,
होटल क्रॉउन पेलैस के पास, इन्दौर
मो. 9826012592, 0731-2526353

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807

छो टे बच्चों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा और मूड स्विंग्स का कारण विटामिन डी की कमी हो सकती है। जानें विटामिन सी से भरपूर आहार, जिन्हें खिलाने से दूर होगी बच्चों में चिड़चिड़ेपन की समस्या और मजबूत होंगी उनकी हड्डियां। क्या आपको हैरानी नहीं होती जब छोटे बच्चों को गुस्सा आता है या वे ज़िद करते हैं? बच्चों में चिड़चिड़ेपन को अक्सर लोग परिवार के किसी सदस्य का अनुवांशिक असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। मगर बच्चों के चिड़चिड़े स्वभाव का कारण उनमें विटामिन डी की कमी भी हो सकती है। जी हां, हाल में हुई एक रिसर्च में इस बात का खुलासा किया गया है कि विटामिन डी की कमी से छोटे बच्चों में चिड़चिड़ेपन की समस्या हो सकती है। ये रिसर्च 'जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन' नाम के जर्नल में छपी गई है। आइए आपको बताते हैं इस रिसर्च में पता चलने वाली मुख्य बातें और विटामिन डी वाले आहार, जिन्हें बच्चों को खिलाने से चिड़चिड़ापन दूर होगा।

क्या कहती है रिसर्च?

एक नए रिसर्च के अनुसार विटामिन डी की कमी से स्कूल जाने वाले (5 साल से बड़े) बच्चों में एक तरह का चिड़चिड़ापन आ जाता है और उनका व्यवहार आक्रामक हो जाता है। इसके अलावा ऐसे बच्चे अपने आप में खोए हुए, चिंतित और अवसादग्रस्त हो जाते हैं। इन बच्चों में जल्दी-जल्दी मूड बदलने (मूड स्विंग्स) की समस्या देखी जाती है। हमारे शरीर के स्वास्थ्य के साथ-साथ विटामिन्स और पोषक तत्व हमारे मूड को भी प्रभावित करते हैं। आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सभी तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है।

इस रिसर्च के लिए प्राइमरी स्कूल में पढ़ने वाले 5 साल से 12 साल की उम्र के 3202 बच्चों पर अध्ययन किया गया। इन बच्चों की रोजाना की आदतें, मां-बाप का शैक्षिक बैकग्राउंड, वजन, लंबाई और उनके खानपान आदि को ध्यान में रखकर शोधकर्ताओं ने आंकड़े जुटाए और फिर ब्लड टेस्ट किया। इसके बाद उन्होंने निष्कर्ष दिया कि छोटे बच्चों में विटामिन डी की कमी से व्यवहार परिवर्तन की समस्या बढ़ गई है।

बच्चों में विटामिन डी की कमी

जिन बच्चों में स्कूली शिक्षा के दौरान विटामिन डी की कमी होती है, उनमें बिहैवियर प्रॉब्लम और

विटामिन डी की कमी से बच्चों में आता है गुस्सा



चिड़चिड़ेपन की समस्या ज्यादा देखी गई है। आपको बता दें कि बच्चों के स्वभाव में चिड़चिड़ेपन की समस्या पिछले कुछ समय में काफी बढ़ गई है। छोटी उम्र में ही बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर इतना गुस्सा आता है कि वे गुस्से के कारण चीजों को तोड़ने-फोड़ने और खुद को नुकसान पहुंचाने में भी नहीं सोचते हैं।

क्यों हो रही है बच्चों में विटामिन डी की कमी?

गांवों की अपेक्षा शहरों में बच्चों में विटामिन डी की कमी ज्यादा तेजी से बढ़ी है। विटामिन डी का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत सूरज की किरणें हैं। आजकल शहरों में बच्चे बाहर पार्क में खेलने के बजाय घर के अंदर रहना ज्यादा पसंद करते हैं। इसके अलावा आजकल स्कूलों में बच्चों को इतना काम दे दिया जाता है, जिससे उनके पास खेलने-कूदने का टाइम नहीं मिलता है। ये बच्चों में विटामिन डी की कमी के बड़े कारण हैं। इसके अलावा बच्चों में जंक फूड्स, रेडी टू ईट फूड्स,

सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि की लत के कारण भी विटामिन डी की कमी हो जाती है।

विटामिन डी की कमी पूरी करने वाले आहार

- विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत दूध है, इसलिए बच्चों को रोज रात में एक ग्लास दूध जरूर पिलाएं।
- योगर्ट भी विटामिन डी का अच्छा स्रोत है। बच्चों के लंच बॉक्स में खाने या सलाद के साथ योगर्ट दे सकते हैं।
- मशरूम विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है इसलिए बच्चों के लंच और डिनर में मशरूम वाली डिशेज बनाकर दें।
- चीज़ खाना बच्चों को पसंद होता है। चीज़ में भी अच्छी मात्रा में विटामिन डी होता है।
- अंडे के पीले हिस्से में विटामिन डी होता है।
- संतरे का जूस भी विटामिन डी का अच्छा स्रोत है।
- मछलियां विटामिन डी का अच्छा स्रोत हैं।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया इन्दौर, 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टिराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी ईलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांसड

होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।



होम्योपैथी ईलाज से जोड़ों का टेढ़ापन व गठिया रोग हुआ ठीक



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में, अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

होम्योपैथी इलाज से शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया था डॉक्टरों ने मुझे

ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।

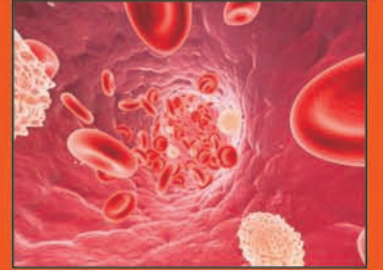


Enlarged Prostate

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी



बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें