

■ प्रोस्टेट कैंसर इलाज संभव

■ पत्नी को भी होता है वैलेंटाइन डे का इंतजार

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

# संघत एवं सूरत

फरवरी 2021 | वर्ष-10 | अंक-03

मूल्य  
₹ 20

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



रोग-प्रतिरोधक  
क्षमता विशेषांक

## बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

# स्थानीय प्रशासन द्वारा गणतंत्र दिवस के मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रशंसा-पत्र प्रदान किया गया

अंतरराष्ट्रीय विमान में यात्रा के दौरान विदेशी नागरिक की जान बचाने के  
फलस्वरूप डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रशस्ति-पत्र साथ ही कोरोना काल में  
किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी सम्मानित किया गया



दुबई से मुम्बई आ रही फ्लाइट में 04 अक्टूबर 2019 शुक्रवार को रात करीब डेढ़ बजे स्टीवेन निवासी-बोस्टन (अमेरिकी) को हार्ट अटैक आ गया था। उक्त फ्लाइट में इन्दौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने तत्काल सीपीआर देकर यात्री की जान बचायी थी। फ्लाइट के मुम्बई आने से पहले ही यात्री की हालत लगभग सामान्य हो गयी थी।

स्थानीय प्रशासन द्वारा गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को इस सराहनीय उपलब्धि के लिये प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया गया।

साथ ही शहर में कोरोना ब्रूटप्व-19 के समय किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी सम्मानित किया गया।

विदित हो कि, यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लन्दन यूके में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथी कान्फ्रेंस में भाग लेकर डॉ. द्विवेदी लन्दन से दुबई-मुम्बई होते हुये इन्दौर आ रहे थे। कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी को 'स्टार ऑफ होम्योपैथी' अवार्ड से सम्मानित किया गया था।

सह यात्रियों के मुताबिक फ्लाइट लगभग 35 हजार फीट की ऊँचाई पर दुबई व मुम्बई के मध्य उड़ान भर रही थी। मरीज यात्री की हालत

गंभीर हो गयी थी, साथ में यात्रा कर रही उनकी पत्नि अत्यन्त घबरा गई थीं। मरीज का ऑक्सीजन सेचुरेशन सामान्य रूप से 90 से 100 होना चाहिये जो 40 से 50 आ रहा था और हार्ट बीट रेट 70 से 80 के बजाय 30 से 40 रह गया। पल्स व हार्ट बीट रेट तेजी से कम हो रहे थे। डॉ. द्विवेदी द्वारा सीपीआर देने के बाद फ्लाइट में ही स्टीवन की स्थिति सामान्य हो गयी थी।

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

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

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  पर अवश्य देखें

# सेहत एवं सूरत

फरवरी 2021 | वर्ष-10 | अंक-03

प्रेणास्रोत

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. कौशलेंद्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. मविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अप्पित 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

राजकुमार

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पन्नों में...

09

ताजा फलों और सब्जियों से बढ़ाएं इम्यूनिटी

30

कैसे करें अपने नवजात शिशु की देखभाल



27

इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत करता है अंगूर

41

सोया पालक कटलेट

22

गोल्डन मिलक के सेवन से आपको मिलते हैं 6 लाभ



33

तन-मन निखारे ये सुगंधित मसाज

17

डायबिटीक पैर के घाव या चोट को न करें नजरअंदाज

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

## अप्लास्टिक एनीमिया डे 2020 पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि तत्कालीन इन्दौर कलेक्टर श्री लोकेश जाटव



## होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैं शायद ही बच पाऊँगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से

25 लाख का खर्चा था। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी डर गए थे। 2-3 साल परेशान होने के बाद मैंने यू-ट्यूब पर डॉक्टर साहब के वीडियो देखे फिर मैंने दिनांक 12/02/2018 को इन्दौर, आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 3 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा हिमोग्लोबिन जो कि पहले 3 ग्राम के आस-पास रहता था, बढ़कर 11 ग्राम हो गया व प्लेटलेट भी काफी बढ़ गया।

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

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

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

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

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

## प्रसन्नता ही सुखी जीवन का मूल मंत्र है और बढ़ा सकती है आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता

प्रसन्नता प्रभु-प्रदत्त उपहारों में मनुष्य के लिए श्रेष्ठ वरदान होने के कारण सभी सदगुणों की जननी कही जाती है। मनीषियों द्वारा 'प्रसन्नता' को भिन्न-भिन्न प्रकार से व्याख्यायित करते हुए कहा गया है कि प्रसन्नता जीवन का श्रृंगार, सुकोमल, और मधुर भाव-भूमि पर उगा और खिला हुआ सुगंधित पुष्प है। प्रसन्नता व्यक्ति के अंत-करण की सुकोमल और निश्चल भावनाओं की मूक अभिव्यक्ति के साथ ही उसके संघर्षपूर्ण जीवन-पथ की असफलताओं को सफलताओं में परिवर्तित करने की अद्भुत सामर्थ्य से परिपूर्ण होती है। प्रसन्नता व्यक्ति का दैवीय गुण है, जिसकी प्राप्ति के लिए व्यक्ति को न तो किसी विश्वविद्यालय में प्रवेश लेना पड़ता है और न ही किसी उच्च कौशल प्राप्त शिक्षक को खोजना पड़ता है।

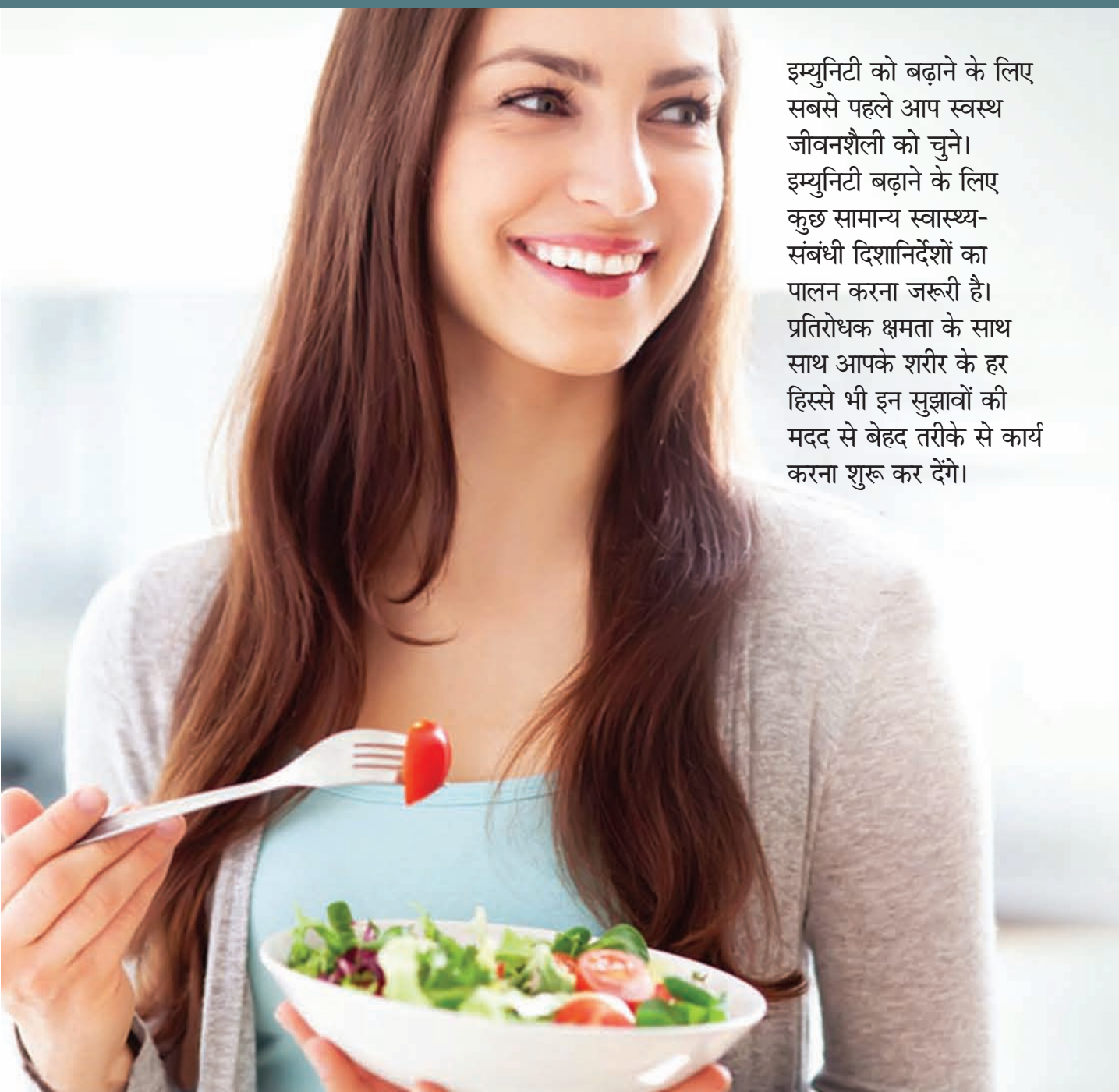
प्रसन्नता तो व्यक्ति का मानसिक गुण है, जिसे व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन के अन्यास में लाना होता है। प्रसन्नता व्यक्ति के अंतर्मन में छिपे उदासी, तृष्णा और कुंठाजनित मनोविकारों को सदा के लिए समाप्त कर निरोगी बना देती है। वस्तुतः प्रसन्नता चुंबकीय शक्ति संपन्न एक विशिष्ट गुण है। प्रसन्नता दैवी वरदान तो है ही, यह व्यक्ति के जीवन की साधना भी है। व्यक्ति प्रसन्न रहने के लिए एक खिलाड़ी की भांति अपनी जीवन-शैली और दृष्टिकोण को अपना लेता है। उसके जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता-असफलता, जय-पराजय, और सुख-दुख उसके चिंतन का विषय नहीं होता। वह तो अपने निर्धारित लक्ष्य की ओर बढ़ता जाता है। प्रसन्न रहने वाला व्यक्ति परिस्थितियों से संघर्ष करते हुए अपने लक्ष्य को अवश्य प्राप्त कर लेता है। यदि वह असफल भी हो जाता है तो निराश होने और अपनी विफलता के लिए दूसरों को दोष देने की अपेक्षा अपनी चूक के लिए आत्मनिरीक्षण करना ही उचित समझता है। ज्ञानीजन और अनुभवी बताते हैं कि प्रसन्नता जैसे दैवीय-वरदान से कुतर्की और षड्यंत्रकारी लोग सदैव वंचित रह जाते हैं। प्रसन्न व्यक्ति स्वयं को प्रसन्न रखकर दूसरों को भी प्रसन्न रखने की अद्भुत सामर्थ्य रखता है। प्रसन्नता को प्रभु-प्रदत्त संपदा समझने वाले व्यक्ति ही सदैव सुखी एवं निरोगी रहते हुए यशस्वी, मनस्वी, महान और पराक्रमी बनकर समाज और राष्ट्र के लिए आदर्श स्थापित करने में सक्षम हो सकते हैं।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

*Handwritten signature*

# बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता



इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए सबसे पहले आप स्वस्थ जीवनशैली को चुनें। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कुछ सामान्य स्वास्थ्य-संबंधी दिशानिर्देशों का पालन करना जरूरी है। प्रतिरोधक क्षमता के साथ साथ आपके शरीर के हर हिस्से भी इन सुझावों की मदद से बेहद तरीके से कार्य करना शुरू कर देंगे।

इम्युनिटी को हिंदी में रोग प्रतिरोधक क्षमता कहा जाता है। ये किसी भी प्रकार के सूक्ष्मजीवों से शरीर को लड़ने की क्षमता देती है, यही हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में खाद्य पदार्थ अहम भूमिका निभाते हैं। ताजे फल और सब्जियों में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और ये विभिन्न रोगों से शरीर को बचाते हैं। शोधकर्ताओं का मानना है कि आहार, व्यायाम, उम्र, मानसिक तनाव और अन्य कारणों का भी प्रतिरोधक क्षमता पर असर होता है, इसके अलावा सामान्य स्वस्थ जीवनशैली प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का एक बहुत अच्छा तरीका है।

# इन पोषक तत्वों को भोजन में शामिल कर के बढ़ाये अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता

हमारे भोजन में शामिल कुछ पोषक तत्वों से इम्यून सिस्टम को सुधारा जा सकता है।

## विटामिन A & E

विटामिन A एवं विटामिन E एक प्रकार के शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो इन्फ्लेमेशन (सूजन) को रोकते है साथ शरीर में रोगों से लड़ने वाले कोशिकाओं को बढ़ाते है।

विटामिन A के लिए इन भोज्य पदार्थों का सेवन करें-

- सब्जियाँ जैसे- गाजर, पीले व लाल शिमला मिर्च, कद्दू, शकरकंद
- फल जैसे- आम, खुबानी, संतरा, पपीता, खरबूजा, चकोतरा
- डेयरी उत्पाद जैसे- दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, दही आदि

## विटामिन E

- खुबानी, कीवी, बादाम, मूंगफली, हेज़लनट्स, चिलगोजे (पाइन नट्स), जैतून, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज
- वनस्पति तेल जैसे गेहूँ के बीज का तेल, सूरजमुखी का तेल, सोयाबीन का तेल, बादाम का तेल
- सरसो एवं शलगम का साग, ब्रोकोली, कद्दू

## विटामिन C

विटामिन सी में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं जो फ्री रेडिकल्स के कारण शरीर को होने वाले क्षति एवं संक्रमण से भी बचाते हैं। विटामिन सी युक्त भोज्य पदार्थ हैं-

- फल जैसे- नींबू, संतरा, अंगूर, पपीता, स्ट्रॉबेरी, आंवला
- सब्जियां जैसे- ब्रोकोली, हरी मिर्च, लाल व पीली शिमला मिर्च, टमाटर

## विटामिन D

कई रिसर्च से पता चला है कि विटामिन डी वायरल संक्रमण एवं श्वास सम्बन्धी संक्रमण को रोकने में लाभदायक साबित होता है इसके लिए इनका सेवन करें-

- मशरूम- विटामिन डी फोर्टिफिकेशन वाले भोज्य पदार्थ
- सूर्य की रोशनी में बैठें

## आयरन (लौह तत्व)

आयरन की कमी से इम्यूनोकोम्प्रोमाइज की

स्थिति आ जाती है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी हो जाती है। अतः अपने भोजन में आयरन (लौह तत्व) की मात्रा भरपूर रखें। इसके लिए इन भोज्य पदार्थों का सेवन करें-

- कम वसा वाला मांस या चिकन,
- पालक, ब्रोकोली, सलाद पत्ता
- साबुत अनाज, सेम, मटर, अंकुरित फलियां

## सुझाव इस प्रकार हैं जैसे

- धूम्रपान न करें।
- पोषित सब्जियां, फल, साबुत अनाज और कम संतृप्त वसा वाला आहार खाएं।
- रोजाना व्यायाम करें।
- अपने वजन को संतुलित रखें।
- अपने ब्लड प्रेशर को सामान्य रखें।
- अगर आप शराब पीते हैं तो उसका सेवन कम से कम करें।
- पूर्ण तरीके से नींद लें।
- खाना खाने से पहले अपने हाथों जरूर धोएं।
- खाना बनाने से पहले सब्जियों को अच्छी तरह से धो लें जिससे कि आपको किसी भी तरह का संक्रमण न हों।
- नियमित रूप से अपनी चिकित्सीय जांच जरूर करवाएं।

- गुड़, खजूर
- खाना पकाने के लिए लोहे के बर्तन का उपयोग करें

## सेलेनियम

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर को फ्री रेडिकल्स से प्रभाव एवं शरीर को रोगों के संक्रमण से बचाते हैं। इनके लिए ये भोज्य पदार्थों का सेवन करें-

- टूना मछली, झींगा, चिकन
- केले
- चावल, पुरे गेहूँ की बनी रोटी या ब्रेड
- आलू, मशरूम
- चिया सीड्स

## जिंक

ये श्वेत रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में मदद करता है, जो संक्रमण से बचाव करते हैं। इनके लिए खाएं-

- सीफूड जैसे केकड़ा, सीप और झींगा मछली
- लाल मांस, चिकेन और अंडा
- दूध व दूध से बने पदार्थ
- छोले व अन्य फलियां
- नट्स एवं बीज जैसे- बादाम, मूंगफली, चिलगोजे (पाइन नट), तिल के बीज, कद्दू के बीज

## प्रोबायोटिक

प्रोबायोटिक्स यानि गट बैक्टीरिया, ये वो बैक्टीरिया हैं जो पाचन तंत्र को उत्तम बनाए रखने और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। प्रोबायोटिक्स के लिए आप इनका सेवन करें-

- डेयरी आधारित उत्पाद- दूध, पनीर, दही, दूध पाउडर, छाछ, याक़ुल्ट, काफ़िर
- सोया दूध और उसके उत्पाद
- किमची, प्रोबायोटिक्स से युक्त अनाज और न्यूट्रिशन बार
- ओमेगा 3- ये प्रोबायोटिक्स के कार्य को प्रभावी बनाते हैं, जिससे हमारा पेट स्वस्थ रहे एवं इम्यून सिस्टम मजबूत बन सके। इसके लिए-
- मछली का तेल
- चिया सीड्स, अलसी के बीज और अखरोट
- अलसी का तेल और सोयाबीन का तेल
- ओमेगा 3 फोर्टिफाइड किये अनाज, जूस, दूध और सोया पेय।



# अनगिनत पोषक तत्वों से भरे हैं ये ड्राई फ्रूट

इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ कई बीमारी का है इलाज

ड्राई फ्रूट में कई अनगिनत प्रकार के प्रोटीन और विटामिन पाए जाते हैं जो शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं। जानते हैं इम्यूनिटी पावर को बढ़ाने वाले ड्राई फ्रूट्स के बारे में-



**ड्राई** फ्रूट में कई प्रकार के प्रोटीन, विटामिन, मिनरल और फाइबर पाए जाते हैं। ड्राई फ्रूट को स्वादिष्ट और हेल्दी स्नैक्स के रूप में जाना जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट भी हेल्दी रहने के लिए अखरोट, पिस्ता जैसे ड्राई फ्रूट खाने की सलाह देते हैं। ड्राई फ्रूट्स को सूखे मेवे भी कहा जाता है। आपने देखा होगी बीमारी से ग्रसित व्यक्ति को डॉक्टर भी नियमित तौर पर ड्राई फ्रूट का सेवन करने की सलाह देते हैं।

ड्राई फ्रूट्स के नियमित तौर पर सेवन करने से डायबिटीज, वेट लॉस, दिल की बिमारी और कैंसर जैसी समस्याओं से लड़ने में मदद मिलती है। कहते हैं सुबह की शुरुआत नट्स और ड्राई फ्रूट्स से की जाए तो स्वास्थ्य लंबे समय के लिए बेहतर रहता है। ताजे फलों की अपेक्षा ड्राई फ्रूट्स काफी फायदेमंद होते हैं इसमें कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता होती है।

## बादाम

बादाम में हाई शुगर पाया जाता है। इसे हर को बड़े ही चाव से स्नैक्स की तरह खाना पसंद करते हैं। बादाम में एंटी ऑक्सीडेंट का गुण पाया जाता है साथ ही इसमें जीरो कोलेस्ट्रॉल होता है। यह कब्ज से राहत देता है। इसके अलावा सांसों से जुड़ी

समस्या व दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए फायदेमंद होता है। इन सबके अलावा बाल, स्किन व दांतों के लिए भी ये बेहद फायदेमंद होता है। यह शरीर की इम्यूनिटी को भी बढ़ाता है।

## काजू

काजू में विटामिन ई और बी6 भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाने में मददगार होता है। अलग-अलग प्रकार के डिशोज बनाने में काजू का इस्तेमाल भी किया जाता है जो खाने को और भी स्वादिष्ट व लजीज बनाता है।

## किशमिश

किशमिश को अंगूर को सुखा कर बनाया जाता है जो खाने में बेहद ही स्वादिष्ट लगता है। यह एसिडिटी को खत्म करने में मदद करता है साथ ही पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है।

## अखरोट

यह एक बेहद कठोर छिलके के अंदर होता है। यह प्रोटीन और विटामिन से भरा होता है। इसमें ओमेगा-3, फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट व मिनरल्स पाया जाता है। यह शरीर की इम्यूनिटी पावर को बढ़ाता है।

## पिस्ता

यह दिल की बीमारी के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। शरीर में बढ़ने वाले खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है। यह डायबिटीज को भी रोकने में मदद करता है साथ ही शरीर की इम्यूनिटी पावर को बढ़ाता है।

## खजूर

इसे कई अलग-अलग स्वीट डिशोज बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें भारी मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स और नेचुरल शुगर पाया जाता है जो कब्ज से लेकर एनीमिया जैसी बीमारी से छुटकारा दिलाने में मदद करता है।

## अंजीर

अंजीर खाने से पाचन तंत्र सही रहता है। इसके अलावा सर्दी जुकाम, अस्थमा व डायबिटीज में भी राहत मिलती है। इसमें विटामिन A, विटामिन B1, विटामिन B2, फोस्फोरस, आयरन, क्लोरिन, कैल्शियम, मैगनीस, फाइबर, सोडियम, पोटेशियम व गोंद भी पाया जाता है। अंजीर का रंग जितना गहरा होता है वह उतना ही फायदेमंद होता है।



# ताजा फलों और सब्जियों से बढ़ाएं इम्यूनिटी

**को** रोना वायरस महामारी के बीच इम्यूनिटी यानी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की जरूरत पर जोर दिया जा रहा है. रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाकर वायरस और अन्य बीमारियों को दूर रखा जा सकता है. इसे पाने के तरीकों में से एक है स्वस्थ और इम्यूनिटी बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन.

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ताजे फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और ये विभिन्न रोगों से शरीर को बचाते हैं. विटामिन सी से समृद्ध खाद्य पदार्थ इम्यूनिटी का स्तर सुधारते हैं. भारत सरकार के विभाग फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसआई) ने हाल ही में कुछ पौधे आधारित खाद्य पदार्थों की सलाह दी है, जिसे आहार में शामिल कर सकते हैं. इनमें आंवला, संतरे, पपीता, शिमला मिर्च, अमरूद और नींबू शामिल हैं. विटामिन सी होने के अलावा अन्य तरीकों से ये फूड्स फायदा देते हैं.

## आंवला

प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यून सिस्टम हानिकारक संक्रमण से लड़ता है और शरीर को रोग मुक्त रखने में मुख्य भूमिका निभाता है. विटामिन सी से भरपूर होने की वजह से आंवला प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और रोगों के खिलाफ लड़ने के लिए पर्याप्त क्षमता देता है. आधा कप गर्म पानी

में बराबर मात्रा में आंवला रस मिलाकर रोजाना सेवन करें.

## संतरा

खट्टा फल होने की वजह से संतरे विटामिन सी से भरपूर हैं जो कि प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए जरूरी है. विटामिन सी बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने वाले श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देता है. इसके अलावा संतरे में बहुत सारे पॉलीफेनॉल होते हैं जो वायरल संक्रमणों से बचाते हैं. यही नहीं विटामिन ए, फोलेट और तांबे जैसे पोषक तत्व भी प्रतिरक्षा बढ़ाने में खास भूमिका निभाते हैं.

## पपीता

पपीता में विटामिन सी होने से सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में मदद मिलती है और कोशिकाओं को फ्री रेडिकल क्षति से बचाता है. पपीता में अन्य शक्तिशाली प्रतिरक्षा प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए और ई भी हैं. विटामिन ए और ई दोनों एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के उचित कार्य के लिए आवश्यक हैं. पपीते को उन लोगों के लिए बहुत अच्छा माना

जाता है जो अक्सर सर्दी, फ्लू और खांसी से पीड़ित होते रहते हैं.

## शिमला मिर्च

शिमला मिर्च कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों जैसे विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है. अध्ययनों से पता चला है कि यह एंटीऑक्सीडेंट की उपस्थिति के कारण आंखों के स्वास्थ्य में सुधार करता है और एनीमिया को रोकता है.

## अमरूद

अमरूद पोटैशियम और फाइबर से भी भरपूर होते हैं. अध्ययनों से पता चलता है कि वे रक्त शर्करा के स्तर में सुधार करते हैं और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और एंटीऑक्सीडेंट जैसे मासिक धर्म के दर्दनाक लक्षणों को दूर करने में भी मदद करते हैं. यह फलू और डेंगू बुखार से लड़ने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है.

## नींबू

इसी तरह, नींबू को वजन घटाने, हृदय और पाचन स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए जाना जाता है. नींबू में साइट्रिक एसिड मूत्र की मात्रा और शरीर में पीएच स्तर को बढ़ाकर किडनी की पथरी को रोकने में मदद करता है.



# रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए अपनाएं ये योगासन

आधुनिक जीवनशैली में हमारा खानपान और रहन-सहन जिस तरह से प्रभावित हुआ है, उसका असर हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता पर भी पड़ा है। कमजोर प्रतिरोधक क्षमता की स्थिति में हमारा शरीर बीमारियों का सामना नहीं कर पाता। आप अपनी प्रतिरोधक क्षमता को यौगिक क्रियाओं से भी मजबूत बना सकते हैं।

**श**रीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में हमारे खानपान का तो महत्वपूर्ण योगदान होता ही है, व्यायाम और योगासन भी इस काम में खूब कारगर साबित होते हैं। उनमें कुछ ऐसे प्राणायाम और आसन भी हैं, जो प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में अत्यधिक सहायक साबित होते हैं। 10 से 15 दिन ही इनका अभ्यास करने से लाभ महसूस होने लगता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे ही योगासनों के बारे में-

## पश्चिमोत्तानासन

समतल जमीन पर बैठें। दोनों पैर सीधे रखते हुए कमर सीधी रखें। गहरी लंबी सांस भरते हुए दोनों हाथों को एक साथ ऊपर उठाएं। श्वास भरते हुए आगे की ओर झुकें और पंजों को हाथों से पकड़ने की कोशिश करें। जितनी सरलता पूर्वक आगे की ओर झुक सकें, झुकें और माथे को घुटने से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में दो-तीन मिनट तक सरलता पूर्वक रुकें। श्वास सामान्य रखें तथा ध्यान शरीर के खिंचाव तथा दबाव पर रखें। अब जिस प्रकार से आसन आरंभ किया था, उसी विपरीत क्रम से आसन को समाप्त करें।

## धनुरासन

पेट के बल लेटकर पीछे से दाएं पैर के टखने को दाएं हाथ से तथा बाएं पैर के टखने को बाएं हाथ से पकड़ें। गहरी और लंबी श्वास भरते हुए आगे से छाती और कंधों को तथा पीछे से दोनों पैरों और जांघों को ऊपर उठाएं। फिर पैरों को आकाश की दिशा में ले जाएं और सांस को सामान्य छोड़ दें। एक मिनट से शुरू कर 3 से 5 मिनट तक इस आसन का अभ्यास करें। आसन में ध्यान नाभि केंद्र पर रखें और हृदय की तरह नाभि में भी धड़कन महसूस करें।

## हलासन

सर्वांगासन की ही स्थिति में रहते हुए दोनों पैरों को सिर के पीछे जमीन पर सटाने का प्रयास करें। शरीर में सबसे

अधिक दबाव गर्दन तथा कंधों पर आएगा और खिंचाव रीड की हड्डी में अनुभव होगा। थोड़ी देर थाइरॉइड ग्लैंड पर दबाव बनेगा। श्वास की गति सामान्य रखें। इस स्थिति में लगभग 3 से 5 मिनट तक खुद को रोकने का प्रयास करें। फिर धीरे-धीरे वापस पूर्व स्थिति में आएं। पूर्व स्थिति में आने के लिए दोनों हाथों को जमीन पर रखते हुए सहारा लें और धीरे-धीरे कमर, नितंब तथा दोनों पैरों को सहज भाव से जमीन पर ले आएं। 5 से 10 बार गर्दन को दाएं से बाएं मोड़ें, जिससे गर्दन में कोई खिंचाव या दबाव न आए।

## सर्वांगासन

पीठ के बल लेटें। उसके बाद अपने दोनों हाथों की सहायता से अपने दोनों पैरों और कमर को ऊपर की ओर उठाएं। इस स्थिति में शरीर का सारा वजन दोनों कंधों तथा सिर पर आ जाएगा। इस स्थिति में सिर और गर्दन को एक सीध में रखें, दाएं या बाएं मोड़ने का प्रयास बिल्कुल न करें। 3 से 5 मिनट तक इस आसन का अभ्यास करें।

## कपालभाति

### प्राणायाम

इस प्राणायाम में कमर सीधी रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। धीरे-धीरे श्वास को नाक से बाहर छोड़ने की कोशिश करें। इस बात का ध्यान रखें कि श्वास लेने की आवाज न आए, बल्कि श्वास छोड़ने की आवाज तीव्र गति से आए। जैसे छींकने की आवाज आती है, उसी तरह इस प्राणायाम में भी तेज आवाज आती है।

## मस्त्रिका प्राणायाम

इस प्राणायाम में श्वास को तीव्र गति से अंदर और बाहर करना होता है। श्वास अंदर लेते हुए पेट बाहर तथा श्वास छोड़ते समय पेट अंदर रखें। इस प्राणायाम से फेफड़ों की शुद्धि होती है और तथा उसे काफी शक्ति भी प्राप्त होती है।

## उज्जाई प्राणायाम

नाक से गहरी व लंबी श्वास भीतर लेते हुए अपनी ग्रीवा की अंतरंग मांसपेशियों को सख्त रखें। श्वास लेते व छोड़ते समय कंठन महसूस करें। ध्यान रहे कि श्वास-प्रश्वास की क्रिया नाक से ही पूरी करनी है। खानपान पर ध्यान देने के साथ 15 से 20 दिनों तक लगातार इन क्रियाओं का अभ्यास करने से आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता काफी मजबूत हो जाएगी।





# बच्चों की इम्युनिटी पाँवर बढ़ाएंगे ये दस सुपरफूड्स

**ब** दलते मौसम में बच्चे जल्दी बीमार पड़ जाते हैं, जिसका कारण उनका कमजोर इम्यून सिस्टम है। इससे बच्चे बार-बार सर्दी-खांसी, जुकाम, फ्लू, डाइजेशन प्रॉब्लम और अन्य बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। ऐसे में बच्चों को पौष्टिक आहार की जरूरत होती है, जोकि प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर बच्चों को बीमारियों से दूर रखें। आज हम आपको कुछ ऐसे सुपरफूड्स के बारे में बताएंगे, जो इम्यून सिस्टम मजबूत करने के साथ बच्चों को बीमारियों से सुरक्षित भी रखेंगे।

## बच्चों की इम्युनिटी बढ़ाने के उपाय

### आंवला

आंवला विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, फाइबर और कार्बोहाइड्रेट के गुणों से भरपूर होता है। इससे बच्चों का इम्यून सिस्टम बूस्ट होता है, जिससे उनके शरीर को वायरल इन्फेक्शन से लड़ने में मदद मिलती है।

### अलसी के बीज

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड, ओमेगा -3 फैटी एसिड और फाइटोस्ट्रोजेन से भरपूर होने के कारण इसका सेवन भी बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। रोजाना इसका सेवन करने से बच्चों के शरीर को कई प्रकार के रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है।

### नींबू

नींबू में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, पोटैशियम और आयरन होता है, जोकि इम्यून सिस्टम को मजबूत करके शरीर को सर्दियों में होने वाले जुकाम, सर्दी-खांसी और फ्लू से लड़ने की शक्ति देता है।

### गाजर

गाजर में बीटा-कैरोटीन होता है जो बच्चों के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है। साथ ही इसमें मौजूद पोषक तत्व प्रोटीन की कमी को पूरा करने के साथ मेटाबॉलिज्म को भी ठीक रखते हैं। इसके अलावा ये बच्चों के शरीर को तरताजा भी रखता है।

### जामुन

जामुन खाने से प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने के साथ पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। इससे बच्चों को पेट से जुड़ी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता।

### जौ

बच्चों की डाइट में जौ से बनी रोटी को शामिल करें। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सिडेंट्स गुण उनके शरीर में बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाएंगे।

### चने

इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का मुख्य कारण है जिंक की कमी। चने का सेवन शरीर में जिंक की कमी को पूरी होती है, जिससे बच्चों के शरीर को बीमारियों से लड़ने के शक्ति मिलती है।

### लहसुन

लहसुन खाने से शरीर में काफी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट बनता है जो बच्चों के सिस्टम को बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। इससे बच्चे सर्दियों में होने वाले फ्लू और वायरल इन्फेक्शन से बचे रहते हैं।

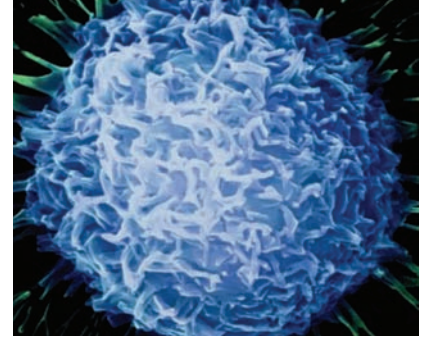
### मशरूम

मशरूम विटामिन डी और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण इसका सेवन भी बच्चों के लिए फायदेमंद है। इससे वह बार-बार बीमार नहीं पड़ते और उनकी हड्डियां भी मजबूत होती है।

### शकरकंदी

शकरकंदी सर्दियों में मिलने वाला सुपरफूड है। इसे उबालकर बच्चों को रोजाना खिलाएं। इससे उनकी इम्युनिटी बूस्ट होगी और वह कई तरह की बीमारियों से बचे रहेंगे।

# प्रोस्टेट कैंसर इलाज संभव



प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए व्यक्ति को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

## प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और व्यक्ति सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है।
- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोका नहीं जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकड़ाहट रहती है।

## प्रोस्टेट कैंसर के कारण

प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। कभी-कभी असुरक्षित तरीके से पुरुषों की नसबंदी भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण

बनता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। जिन पुरुषों की प्रजनन क्षमता कम होती है उनको भी प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा होता है। लिंग गुणसूत्रों में गडबडी के कारण भी प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है।

## प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रेडिकल प्रोस्टेक्टमी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरेपी से किया जाता है।

होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी का कहना है कि, प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होता है। कई बार मरीजों को लगता है कि ऑपरेशन के साथ कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी कराने से बीमारी खत्म हो जाती है, वहीं कई लोग कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी तथा ऑपरेशन के बाद भी पुनः उसी बीमारी से पीड़ित हो जाते हैं या शरीर में अन्य जगह कैंसर हो जाता है, तो वो लोग अत्यधिक निराश होकर, बड़ी आश लगाये होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए हमारे पास आते हैं और बीमारी के आखिरी स्टेज में भी राहत पाते हैं।



# पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के 10 उपाय

**म** हिलाओ व लडकियों को पीरियड्स की परेशानी होती है पीरियड्स यानि माहवारी ये कोई बीमारी नहीं होती है। ये तो प्राकृतिक होती है इस समय महिलाओ को बहुत परेशानी होती है। इस समय महिलाओ को केवल रक्त ही नहीं आता बल्कि दर्द भी होता है पीरियड्स के समय कमर का या पेट में दर्द होता है जिसे सहन करना मुश्किल होता है।

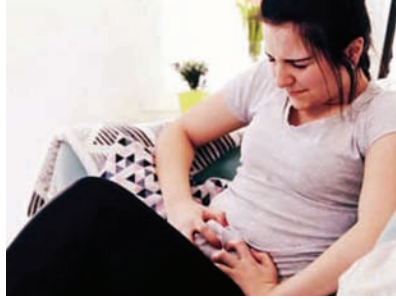
पीरियड्स के दौरान रक्त आता ही है लेकिन कभी कभी ये काफी ज्यादा आने लगता है। जो की परेशानी की बात है पर ये कोई ज्यादा बड़ी बात भी नहीं है यदि आपको हैवी ब्लीडिंग कभी कभी होती है। तो कोई परेशानी की बात नहीं है लेकिन अगर हर बार आप इस परेशानी को झेल रही है तो आपको इस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्योकि यदि इस पर अभी आपने ध्यान नहीं दिया तो आपके लिए ये बहुत परेशानी वाली बात हो सकती है। बार बार हैवी ब्लीडिंग का आना कई और भी बीमारियों का कारण बन सकती है हैवी ब्लीडिंग पर ध्यान न दिया गया। तो आपको खून की कमी भी हो सकती है और आगे चलकर अनीमिया जैसे खतरनाक बीमारी हो सकती है।

इससे आपके शरीर में कमजोरी आ सकती है अधिकतर महिला इससे छुटकारा पाने के लिए मेडिकल से दवा का उपयोग करती है। लेकिन जैसा की ज्यादा दवा लेना हानिकारक होता है इसलिए आज हम आपको पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने से रोकने के लिए घरेलू उचार बतायेगे जो आपको इन सभी परेशानी से छुटकारा दिलाएगी।

## पीरियड्स के समय ज्यादा ब्लीडिंग होने के कारण

- प्रगनेसी से छुटकारा पाने के लिए मेडिकल स्टोर पर मिलने वाली गर्भनिरोधक दवाइयों का ज्यादा सेवन करने से।
- महिलाओ में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन नाम के



2 हारमोंस पाए जाते है। जिनका सतुलित रहना जरूरी है अगर किसी कारण से इनका संतुलन बिगड़ जाता है। और ये हारमोंस असंतुलित हो जाते है तो ऐसी स्थिति में ज्यादा ब्लीडिंग होने लगती है।

- गर्भावस्था में मिसक्रेज हो जाना या फिर कोई और प्रेगनेंसी सम्बन्धित जटिलता का होना इस का कारण हो जाती है।
- खून को पतला करने लिए कई दवाये होती है जिनका सेवन करने से खून पतला हो जाता है लेकिन इन दवाओ का ज्यादा सेवन करने से भी हैवी ब्लीडिंग की परेशानी होने लगती है।
- प्रजनन अंगों में इन्फेक्शन होने से भी ये परेशानी होने लगती है।
- ऐडिनोमायोसिस बीमारी या पेल्विक में सूजन आने से।
- ओवरी कैंसर होने से।
- गर्भाशय में कोई गांठ बनने से भी पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून आता है।
- पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने के लक्षण
- पीरियड्स के 7 दिन पुरे हो जाने के बाद भी ब्लीडिंग का होना।
- नियमित रूप से होने वाली ब्लीडिंग से ज्यादा बिल्ड का आना।
- पीरियड्स के दौरान कमजोरी का अहसास होना।

- पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द होना।
- ## हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

**बर्फ से सिकाई करना-** जब पीरियड्स आता है तो शरीर का तापमान उच्च होता है जिस कारण से पीरियड्स आता है। और जब ये तापमान अधिक बड जाता है तो खून की कोशिकाए अधिक फैल जाती है जिस कारण से अधिक ब्लीडिंग होने लगती है।

लेकिन यदि पीरियड्स के दौरान बर्फ से सिकाई की जाये तो शरीर का तापमान निम्न हो जाता है। और खून की कोशिकाए सिकुड़ जाती है और ज्यादा ब्लीडिंग होना बंद हो जाती है। बर्फ की सिकाई से केवल खून का आना कम ही नहीं होता बल्कि पेट के दर्द में भी लाभदायक होता है

बर्फ के टुकडो को लीजिये और एक टॉवेल में लपेट लीजिये फिर उससे पेट की सिकाई करें। इस सिकाई को आप 10-15 मिनट तक करें फिर कुछ समय के लिए पीठ के बल लेट कर आराम कर ले। यदि इसके बाद भी आपको आराम न मिले तो आप इसी उपाय को फिर से कर लीजियेगा और ये उपाय आप 4 घंटे के अन्तराल में ही कीजियेगा।

**धनिया के बीज -** धनिया के बीज इस परेशानी से राहत दिलाने में काफी हद तक सही है धनिया के बीज का उपयोग आयुर्वेद में भी किया जाता है। आयुर्वेद में धनिया के बीज को गर्भाशय को सही से काम करने और महिलाओ में उचित हारमोंस संतुलन बनाये रखने के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

एक गिलास पानी ले और उसमे एक चम्मच धनिया पाउडर को डाले और इन्हें गर्म करे तब तक जब तक पानी आधा न हो जाये। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दे और जब ये हल्का गर्म रह जाये तब इसमें शहद मिला ले और इसे सेवन करे इसका सेवन पीरियड्स के दौरान 2-3 करे इससे आपको जल्द ही राहत मिल जाएगी।

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, वेरिक्ज 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.



# Aplastic Anemia Awareness Seminar

On 4th March 2021  
On (Aplastic Anemia Day)

For registration  
Please Contact 0731-4989287  
09826014865 9993700880

Pre registration compulsory

## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक**  
डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल  
MBBS, MS, FIAGES  
सिनेरजी हॉस्पिटल का एक संचालन अंतर्गत संचालित। सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक दिन कोठार से इतिहास

**विशेषताएं ::**

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
मेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हृन्निचा सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी	थायराइड पैथारायराइड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853  
समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक  
Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**  
सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइस्कि प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग थाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओणम 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  
खंड्या: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर  
वर्मा हॉस्पिटल परचेदीपुर 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 :- यूरोपियन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंगो पान्द सदस्य - राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय यौन समस्याएं

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

(परामर्श 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 क्लिनिक (कम्प्यूटराइज्ड)**  
किडनी फेलियर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ज्युविलीट, थायराइड, लड प्रेशर, मसूकुर डिस्ट्रफ़ी, भ्रत एवं गर्भ की पर्यरी एवं 300 प्रकार के गंभीर असाध्य रोगों का उपचार

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

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल  
क्यारवेल 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

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 सूत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत 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

# ऐसे पहचानें, कहीं कमजोर तो नहीं आपका इम्यून सिस्टम?

**इ** म्यूनटी हमारे शरीर की टॉक्सिन्स से लड़ने की क्षमता होती है। ये टॉक्सिन्स बक्टीरिया, वायरस, फंगस, पैरासाइट या कोई दूसरे नुकसानदायक पदार्थ हो सकते हैं। अगर हमारी इम्यूनटी मजबूत है तो यह हमें न सिर्फ सर्दी और खांसी से बचाती है बल्कि हैपेटाइटिस, लंग इनफेक्शन, किडनी इनफेक्शन सहित और कई बीमारियों से हमारा बचाव होता है।

हमारे आसपास कई तरह के पैथोजेन्स होते हैं। हमें पता भी नहीं होता और हम खाने के साथ, पीने के साथ यहां तक की सांस लेने के साथ भी हानिकारक तत्वों को अवशोषित कर लेते हैं। ऐसा होने के बाद भी हर कोई बीमार नहीं पड़ता। जिनका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वे इन बाहरी संक्रमणों से बेहतर तरीके से मुकाबला करते हैं। हमारी प्रतिरोधक क्षमता कैसी है इस बारे में हम ब्लड रिपोर्ट से पता कर सकते हैं लेकिन हमारा शरीर भी हमें कई तरह के सिग्नल्स देने लगता है। ऐसे चेक करें...

## बार-बार संक्रमण होना या एलर्जी

अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्किन रैशज जैसी समस्या रहती है तो बहुत पॉसिबल है कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैडिडा टेस्ट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुंह में छाले वगैरह भी खराब इम्यूनटी के लक्षण हैं।

कुछ लोग जरा सा मौसम बदलते ही बीमार हो जाते हैं। यह शरीर का तापमान कम होने से हो सकता है। मजबूत इम्यून सिस्टम के लिए नॉर्मल ऑरल बॉडी टेंपरेचर 36.3 डिग्री से. से नीचे नहीं होना चाहिए। क्योंकि सर्दी के वायरस 33 डिग्री पर सर्वाइव करते हैं। रोजाना



एक्ससाइज करने से आप अपनी बॉडी का तापमान और इम्यूनटी बढ़ा सकते हैं। साथ ही गर्माहट पैदा करने वाले मसाले जैसे लहसुन अदरक, दालचीनी लौंग वगैरह भी बेहद काम के हैं।

## बुखार न आए तो

जब शरीर को बुखार आना चाहिए तो भी न आए इसका मतलब है कि आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है। बुखार से शरीर बीमारियों से लड़ता है और हमें से ज्यादातर लोग बुखार की दवा खा लेते हैं जिससे बुखार हमारे लिए पॉजिटिव तरीके से काम नहीं कर पाता। अगर

आपको संक्रमण के बाद भी कई साल से बुखार न आया हो तो यह भी कमजोर इम्यूनटी का लक्षण है।

## विटमिन डी की कमी

विटमिन डी इम्यूनटी को बढ़ाता है और ज्यादातर लोगों में इसकी कमी होती है। अगर आपकी ब्लड रिपोर्ट में विटमिन डी की कमी है तो आपको इसका लेवल सही करने की हर कोशिश करनी चाहिए। इसके अलावा लगातार थकान, आलस या ऐसे घाव जो लंबे वक्त तक न भरें, नींद न आना, डिप्रेशन और डार्क सर्कल भी कमजोर प्रतिरोधक क्षमता की निशानी है।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च- 2021

महिला स्वास्थ्य  
विशेषांक



## संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# शरीर की थकान दूर करने के लिए नहाने के पानी में डालें ये चीजें

**श**रीर की देखभाल के लिए रोज नहाना चाहिए। नहाने से शरीर साफ और स्वच्छ रहता है। ऐसे में रोज नहाना जरूरी होता है। रोज नहाने से शरीर के साथ साथ दिमाग भी तरोताजा बना रहता है। रोज नहाने के बाद भी लोगों में स्किन संबंधित परेशानी देखने के लिए मिलती हैं, वहीं त्वचा पर निखार नहीं आता है।

ऐसे में नहाते समय कुछ चीजों का इस्तेमाल करने त्वचा पर निखार आता है। वहीं शरीर की थकान दूर करने के लिए आप इन चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए जानते हैं नहाते समय किन चीजों का इस्तेमाल करने त्वचा में निखार और शरीर की थकान दूर हो जाती हैं।

## नीम के पत्ते

शरीर की थकान दूर करने और निखरी त्वचा के लिए नीम के पत्ते काफी असरदार हैं। नीम के पत्ते का इस्तेमाल करने के लिए 8 से 10 पत्तों को एक गिलास पानी में उबालकर पानी को छान लें। इस पानी को नहाने वाले पानी में मिला लें। नीम के पानी से नहाने से स्किन संबंधित सभी तरह

की परेशानी दूर हो जाएगी। चेहरे और शरीर की सूजन कम करने के लिए भी ये पानी काफी असरदार है।

## फिटकरी और सेंधा नमक

नहाने के पानी में एक चम्मच फिटकरी और सेंधा नमक मिला लें। फिटकरी और सेंधा नमक मिलाने से ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है। इसके साथ साथ शरीर की थकान भी दूर हो जाती है। जिन लोगों के मसल्स में दर्द होता उन्हें नहाने के पानी में फिटकरी और सेंधा नमक का इस्तेमाल करना चाहिए इससे दर्द में राहत मिलती है।

## गुलाब जल

गुलाब जल का इस्तेमाल स्किन के लिए किया जाता है। अगर आप शरीर से आने वाली पसीने वाली बदबू से परेशान है तो आप गुलाब जल का इस्तेमाल नहाते समय कर सकते हैं। ग्लोइंग और बेदाग त्वचा के लिए नहाने वाले पानी में गुलाब जल मिला लें। इस पानी से नहाने से शरीर से

पसीने की बदबू भी दूर हो जाएगी।

## ग्रीन टी

नहाने से 20 मिनट पहले पानी में 4 से 5 ग्रीन टी बैग डालकर छोड़ दें। ग्रीन टी में एंटी ऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं जो कि स्किन के लिए एंटी एजिंग का काम करते हैं।

## बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर शरीर से टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं। नहाने के पानी में 4 चम्मच बेकिंग सोडा डाल करें नहाएं। इससे आपके शरीर की थकान दूर होगी।

## कपूर

कपूर का इस्तेमाल नहाने वाले पानी में करने से काफी फायदा होता है। शरीर और सिर दर्द को दूर करने के लिए कपूर का इस्तेमाल अच्छा माना जाता है। नहाने के पानी में 2 से 3 कपूर के टुकड़े मिला लें। इसके बाद इस पानी से नहाएं। ऐसा करने से शरीर और सिर का दर्द कम होता है।



# डायबिटीक पैर के घाव या चोट को न करें नजरअंदाज

**ड**ायबिटीज सुनने में थोड़ा आम लगता है लेकिन इसका असर शरीर के दूसरे अंगों पर भी देखने को मिलता है। कई बार देखा जाता है कि डायबिटीज के कारण व्यक्ति के पैरों में घाव या छाले हो जाते हैं। ध्यान न देने पर ये घाव बढ़ते जाते हैं व्यक्ति गंभीर संक्रमण का शिकार हो सकता है। इसे डायबिटिक फुट अल्सर कहते हैं। इस तरह के घावों की शुरुआत बहुत सामान्य तरीके से होती है, इसलिए लोग शुरुआत में इसे नजरअंदाज कर देते हैं। डायबिटीज के 10% से ज्यादा मरीजों को अपने जीवन में ये समस्या जरूर होती है। अगर शुरुआत से ही सावधानी रखें, तो पैरों को खराब होने से बचाया जा सकता है।

## क्यों होता है?

डायबिटीज के सभी रोगियों को हमेशा ही ब्लड शुगर पर नियंत्रण रखना ही होता है। इसके अलावा गलत तरह के जूते पहने गए हो, शराब का सेवन करते हो, सिगरेट पीते हो, तो भी यह होता है। डायबिटीज के वे मरीज जिन्हें रेटिनोपैथी, दिल की तकलीफ या नेप्रोपैथी की शिकायत है, उन्हें इसका खतरा अधिक होता है। मोटापा जिन्हें है उन्हें भी इसका खतरा है।

## कैसे बचें डायबिटीक फुट अल्सर के खतरे से?

अगर आपको डायबिटीज है, तो कुछ बातों का ध्यान रख कर आप डायबिटिक फुट अल्सर के खतरे को कम कर सकते हैं। ब्लड शुगर को कंट्रोल रख कर आप संक्रमण के खतरे को कम सकते हैं। अगर आपके ब्लड में ग्लूकोज लेवल सामान्य रहेगा, तो आपको चोट, घाव आदि का एहसास आसानी और जल्दी से होगा। इसके अलावा ब्लड शुगर सामान्य रहने से घाव तेजी से भरना शुरू हो जाता है, जबकि ब्लड शुगर बढ़



हुआ होने पर घाव भरने के बजाय बढ़ना शुरू हो जाता है। अपने पैरों पर रोज नजर रखें। अगर आपको पैरों पर कोई छाला, लाल निशान या घाव दिखता है, तो बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। अगर आपको अपने पैरों के तलवों को देखने में समस्या आ रही है, तो शीशे के सामने इसे देखें।

## इन बातों का रखें ध्यान

आमतौर पर ऐसे फुट अल्सर को ठीक करने के लिए डॉक्टर त्वचा में इंफेक्शन वाले हिस्से को

काटकर अलग कर देते हैं, जिससे घाव भरने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। इसके अलावा डॉक्टर आपके घाव पर ड्रेसिंग करते हैं, जिसे आपको रेगुलर बदलना चाहिए। एक ही पट्टी या रूई को कई दिन घाव पर लगाए रहने से भी इंफेक्शन बढ़ता है। अगर आपको डायबिटिक फुट अल्सर हो गया है, तो डॉक्टर आपको कुछ दिन के लिए आराम करने की सलाह दे सकते हैं। अगर पैरों का घाव 4 सप्ताह में ठीक नहीं हो रहा है या इंफेक्शन आपकी हड्डियों तक पहुंच गया है, तो डॉक्टर आपको ऑपरेशन कराने की सलाह दे सकते हैं।



**मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ**

**Manoshanti**  
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :  
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD, Psychiatry)

**मनोशान्ति**  
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का द्वार,  
नशामुक्ति है उद्धार

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

# बच्चों को भी हो सकता है यूरिन इन्फेक्शन

**यू** टीआई या यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन या मूत्र पथ में संक्रमण सुनते ही दिमाग में सबसे महिलाओं का नाम आता है। क्योंकि हम में से ज्यादातर लोगों को लगता है कि यूरिन इन्फेक्शन सबसे ज्यादा महिलाओं को होता है लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि महिलाओं और वयस्कों को होने वाला ये इन्फेक्शन बच्चों को भी हो सकता है। बच्चों में यह संक्रमण एक गंभीर समस्या है, ये वयस्कों की तुलना में इन्हें होने की सम्भावना ज्यादा रहती है। सही समय पर इस बीमारी का इलाज करना बेहद जरूरी होता है।

## बच्चों में यूरिन इन्फेक्शन के

### लक्षण

1. बुखार आना
2. दर्दयुक्त मूत्रत्याग
3. चिड़चिड़ापन
4. बार-बार मूत्रत्याग
5. उल्टी
6. झागयुक्त, गहरा, रक्तयुक्त या दुर्गन्धयुक्त पेशाब होना
7. कुछ खाना पीना नहीं
8. पसली और कूल्हे की हड्डी के बीच के हिस्से में या पेट में दर्द

### अत्यधिक पानी पिलाएं

यू.टी.आई. संक्रमण के दौरान अपने बच्चे को अधिक से अधिक पानी पिलाएं। अधिक पानी पीने से बच्चे को बार-बार पेशाब आएगी और इससे विषाक्त पदार्थों को जल्दी बाहर निकालने में मदद मिलती है। परन्तु बच्चे को अधिक पानी पीने के लिए मजबूर न करें। यदि आपका बच्चा 6 महीने से कम उम्र का है तो उसे अधिक से अधिक दूध पिलाएं। फलों का रस दें यदि आपका बच्चा 6 महीने से अधिक उम्र का है, तो उसके लिए करौंदा, ब्लूबेरी और अनानास का रस सबसे



अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इन फलों के गुण मूत्रपथ में हानिकारक जीवाणुओं के विकास व वृद्धि को रोकने में मदद करते हैं इसलिए बच्चों के लिए अक्सर यह फल देने की सलाह दी जाती है। लेकिन बच्चे को किसी भी प्रकार का रस देने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। इसके अलावा कुछ फलों का रस देने से पहले इसे पतला कर लें ताकि बच्चे के मूत्राशय में एसिड की मात्रा अधिक न हो।

### प्रोबायोटिक्स दें

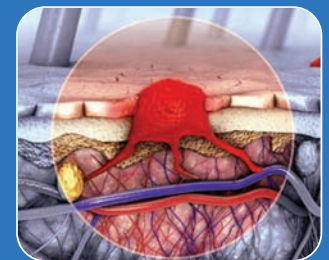
हानिकारक सूक्ष्मजीवों को रोकने के लिए लाभकारी बैक्टीरिया का होना महत्वपूर्ण व आवश्यक है। प्रोबायोटिक्स शरीर के प्राकृतिक वनस्पति और जीवाणु प्रतिरोध में सुधार करके यू.टी.आई. का इलाज और रोकथाम करने में मदद करते हैं।

### नींबू का रस दें

नींबू का रस एक मूत्रवर्धक घटक के रूप में कार्य करता है और हानिकारक जीवाणु व विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। नींबू के गुण रक्त के पी.एच. स्तर पर प्रभाव डालते हैं और मूत्रपथ के एसिड को एल्कलाइन में बदल देते हैं जो बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है। बच्चे को प्रतिदिन नींबू का रस पिलाने से भविष्य में मूत्र पथ के संक्रमण से बचा जा सकता है। अपने बच्चे के निजी क्षेत्रों को साफ रखें नियमित रूप से समय-समय पर बच्चे के डायपर बदलती रहें। नया डायपर पहनाने से पहले बच्चे के निजी क्षेत्रों को बेबी टिशू से साफ करें और साथ ही यह करने से पहले अपने हाथों को साफ करना न भूलें।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# गोल्डन मिल्क के सेवन से आपको मिलते हैं 6 लाभ

**स** सब्जी को एक बेहतरीन रंग देना हो या संक्रमणों से बचना हो, हल्दी हर बार काम आती है। पर क्या आप जानती हैं कि हल्दी का सेवन जब दूध के साथ किया जाता है, तो उसके लाभ और भी बढ़ जाते हैं। अगर आप हर रोज रात को हल्दी वाले दूध का सेवन करती हैं, तो ये आपको ऐसे बेमिसाल लाभ देता है, जिनके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं होगा। हम आज आपको उन्हीं लाभों के बारे में बताने जा रहे हैं।

हम में से अधिकांश लोग छोटी-मोट चोट लगने या सूजन संबंधी परेशानी होने पर हल्दी वाले दूध का सेवन करते हैं। लेकिन कभी आपने यह सोचा है कि अगर आप नियमित रूप से इसका सेवन करें, तो आपके स्वास्थ्य पर इसका क्या प्रभाव पड़ सकता है? यह आपको स्वास्थ्य संबंधी अनेक लाभ प्रदान करता है।

गोल्डन मिल्क की रेसिपी कोई बहुत अधिक कठिन नहीं है, बस आपको एक गिलास गुनगुने दूध में आधा चम्मच हल्दी को मिलाना है। बस आपका गोल्डन मिल्क तैयार है।

## आइए जानते हैं गोल्डन मिल्क के 6 स्वास्थ्य लाभ

**1. लिवर को डिटॉक्सीफाई करता है गोल्डन मिल्क :** हल्दी को लिवर के लिए फायदेमंद दिखाया गया है। यह आपके शरीर में एक क्लींजर

के रूप में कार्य करता है और लिवर में फैटी एसिड के बिल्डअप को रोकता है।

यही कारण है कि हल्दी वाला दूध भोजन और रसायनों को संसाधित करने के लिए लिवर की क्षमता में सुधार करता है और नियमित रूप से उन पदार्थों को त्यागता है जिनकी शरीर को आवश्यकता नहीं है। इस तरह, आप अपने शरीर को शुद्ध करती हैं।

**2. शरीर में सूजन को कम कर सकता है :** हल्दी का मुख्य घटक कर्क्यूमिन नामक एक पदार्थ है। विभिन्न शोध यह साबित करते हैं कि हल्दी में आम सूजन के उपचार के अलावा, गठिया, इन्फ्लेमेट्री बाउल डिजीज, पैक्रियाटाइटिस और कई अन्य गंभीर समस्याओं का इलाज करने लिए एंटी-इन्फ्लेमेट्री गुण होते हैं।

गोल्डन मिल्क का एक गिलास पीने के बाद, इस ड्रिंक में मौजूद कर्क्यूमिन कुछ एंजाइमों को ब्लॉक करता है, जो शरीर में सूजन की अनुमति देते हैं। जिससे आपकी सूजन कम हो जाती है।

**3. बैक्टीरिया से मुकाबले में है मददगार:** हल्दी वाले दूध का सेवन करने के बाद आपको एक एंटीबायोटिक बूस्ट प्राप्त होगा। अध्ययनों से पता चला है कि हल्दी में बैक्टीरिया, वायरस और कवक से लड़ने के लिए एंटीबायोटिक गुण होते हैं। जिससे यह सर्दी और गले में खराश के इलाज की फायदेमंद हर्ब है।

**4. कैंसर से बचाव में है मददगार:** हल्दी

आपके अंदर एक मजबूत एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करती है। शोध से पता चलता है कि हल्दी शरीर में फ्री रेडिकल्स का निर्माण करने वाले ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर सकती है, जिससे कैंसर जैसी पुरानी बीमारी हो सकती है। यह न केवल कैंसर को रोकता है, बल्कि इससे लड़ भी सकता है। एक नए अध्ययन से पता चलता है कि जब आप हल्दी का सेवन करती हैं, तो आप कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर सकती हैं। जिससे यह ट्यूमर के विकास को रोकने में मदद कर सकती है।

**5. वजन कम करने में मदद कर सकता है** हल्दी न केवल आपके चयापचय को बढ़ाती है, बल्कि यह आपके शरीर की वसा को तेजी से पचाने में भी मदद करती है। वजन घटाने के लिए हल्दी वाले दूध के फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि हाल ही के एक अध्ययन से पता चलता है कि इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में वसा का जमाव नहीं होता। जिससे यह आपके आहार को गति देने वाला एक प्रभावी पदार्थ बन जाता है।

**6. आपका दिल मजबूत और स्वस्थ रहेगा:** हल्दी आपके शरीर में साइटोकिन्स रिलीज होने को प्रतिबंधित करेगा। साइटोकिन्स सूजन और हृदय रोग से संबंधित पदार्थ हैं। हर रात हल्दी वाला दूध पीने से दिल की समस्याओं के विकास को कम करने में मदद मिल सकती है।

# होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा से मिला पूरी तरह छुटकारा



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 स्टेरॉइड 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 इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी,

एडवांस्ड 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 पाऊँगी 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।



मैं विमला गोहिल इन्दौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई सालों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महीनों से डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयाँ ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाईयों से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।



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

**समय :** सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 **रविवार अवकाश** कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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**

# आयुष चिकित्सा के लिये अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर



प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान द्वारा “एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेन्टर” का उद्घाटन प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान इन्दौर पहुँचे। पिपलियाहाना फ्लायओवर ब्रिज का उद्घाटन कर, ग्रेटर ब्रजेक्षरी स्थित एडवांस्ड वेलनेस सेन्टर का भी उद्घाटन किया। गौरतलब हो कि, देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने पूरे देश में लोगों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु “आयुष वेलनेस सेन्टर” की स्थापना की बात कही थी, जिसको चरितार्थ करते हुये ग्रेटर ब्रजेक्षरी, पिपलियाहाना, इन्दौर में अत्याधुनिक आयुष वेलनेस सेन्टर स्थापित किया गया है, जहाँ पर आयुष की समस्त चिकित्सा प्रणाली (आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी), होम्योपैथिक तथा योग) द्वारा लोगों की चिकित्सा की जा रही है। उक्त अवसर पर श्री शिवराज सिंह चौहान जी ने कहा कि, आनन्द पाना चाहते हैं तो आयुष चिकित्सा अपनायें। उद्घाटन अवसर पर सांसद श्री शंकर लालवानी जी, कैबिनेट मन्त्री श्री तुलसी सिलावट जी, सुश्री उषा ठाकुर जी, डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. विवेक शर्मा, श्री दीपक उपाध्याय, श्री नानक कारपेंटर सहित अन्य महानुभाव उपस्थित थे।

## सेहत एवं सूरत का सफलतापूर्वक 10वें वर्ष में प्रवेश



प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान को मासिक स्वास्थ्य पत्रिका ‘सेहत एवं सूरत’ की 10वें वर्ष में प्रवेश की विशेष प्रति भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा साथ में सांसद श्री शंकर लालवानी जी, कैबिनेट मन्त्री श्री तुलसी सिलावट जी, सुश्री उषा ठाकुर जी, डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. विवेक शर्मा, श्री दीपक उपाध्याय सहित अन्य महानुभाव उपस्थित थे।

## आयुष्मान भारत के लिए 6,400 करोड़

सरकार इस मद में अगले 6 सालों में करीब 61 हजार करोड़ रुपये खर्च करेगी। इसके तहत प्राइमरी लेवल से लेकर उच्च स्तर तक की स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च किया जाएगा। नई बीमारियों पर भी फोकस होगा, जो नेशनल हेल्थ मिशन से अलग होगा।

-निर्मला सीतारमण, वित्त मंत्री

बजट के दिल में गांव और  
हमारे किसान हैं। आमजन  
पर कोई भार नहीं डाला।  
असाधारण हालात के बीच  
पेश बजट में यथार्थ का  
एहसास और विकास का  
विश्वास भी है।  
-नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री



# स्वास्थ्य बजट में 6000 करोड़ से अधिक की बढ़ोतरी

**स्वा**स्थ्य के क्षेत्र से जुड़ी घोषणाओं के दौरान सीतारमण ने कहा कि 112 आकांक्षी जिलों में जहां आयुष्मान भारत योजना से जुड़े अस्पताल नहीं हैं, वहां सार्वजनिक निजी भागीदारी के तहत अस्पताल बनाने को प्राथमिकता।

बजट भाषण के दौरान वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि स्वास्थ्य के क्षेत्र के लिए इस वित्त वर्ष में केंद्र सरकार ने 69,000 करोड़ आवंटित किए हैं। पिछले बजट में इसके लिए 62,659.12 करोड़ रुपए आवंटित किए गए थे। इसमें सरकार के आयुष्मान भारत जैसे अहम कार्यक्रम के लिए 6,400 करोड़ शामिल हैं।

इस दौरान वित्त वर्ष ने कहा कि 2020-21 का बजट मुख्यतः तीन बातों 'आकांक्षी भारत, सभी के लिए आर्थिक विकास करने वाला भारत और सभी की देखभाल करने वाला समाज भारत' पर केंद्रित है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र से जुड़ी घोषणाओं के दौरान सीतारमण ने कहा कि 112 आकांक्षी जिलों में जहां आयुष्मान भारत योजना से जुड़े अस्पताल नहीं हैं, वहां सार्वजनिक निजी भागीदारी के तहत अस्पताल बनाने को प्राथमिकता। ऐसा टीयर- 1 और टीयर- 3 के उन शहरों में किया जाएगा जहां के अस्पताल आयुष्मान भारत से नहीं जुड़े हैं।

उन्होंने ये भी कहा कि 'टीबी हारेगी-देश जीतेगा' योजना के तहत वर्ष 2024 तक सभी

जिलों में जन औषधि केंद्र बनाये जाएंगे।' इस दौरान वित्त मंत्री सीतारमण ने कहा कि सरकार 2025 तक क्षय रोग (टीबी) के उन्मूलन के लिए एक अभियान शुरू करेगी।

सीतारमण ने 2020-21 के लिए बजट पेश करते हुए किफायती दामों पर दवाइयां उपलब्ध कराने के लिए देश के सभी जिलों में जन औषधि केंद्रों का विस्तार करने का प्रस्ताव किया। उन्होंने कहा कि चिकित्सा उपकरणों पर लगाए करों से मिले राजस्व का इस्तेमाल अस्पताल बनाने में किया जाएगा।

## कैसा था पिछला स्वास्थ्य बजट

स्वास्थ्य के क्षेत्र में 2019-20 के वित्त वर्ष के लिए वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 62,659.12 करोड़ रुपए के बजट की घोषणा की थी। पिछले दो वित्त वर्षों की तुलना में ये बजट तुलनात्मक रूप से ज्यादा था।

2018-19 के वित्त वर्ष की तुलना में पिछले वित्त वर्ष के बजट में 19 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई थी। 2018-19 के वित्त वर्ष का बजट 52,800 करोड़ रुपए था।

इस आवंटन में से 6,400 करोड़ सेंटर की फ्लैगशिप हेल्थ इंश्योरेंस स्कीम आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी-पीएमजेएवाई) को दिए गए थे।

एबी-पीएमजेएवाई केंद्र सरकार की एक अहम

स्कीम है जिसके तहत 10.74 करोड़ परिवारों को पांच लाख तक की रकम इलाज के लिए मुहैया कराई जाती है। ये रकम उन लोगों को मुहैया कराई जाती है जिन्हें उनके इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है।

पिछले बजट में 249.96 करोड़ रुपए आयुष्मान भारत हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर बनाने के लिए दिया गया था। आयुष्मान भारत हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर आयुष्मान भारत शहरी के तहत आते हैं जिसके तहत सरकार प्राथमिक उपचार मुहैया कराती है।

वहीं, नेशनल रूरल हेल्थ मिशन के तहत आने वाले आयुष्मान भारत हेल्थ एंड वेलनेस सेंटरों के लिए 1,349.97 करोड़ रुपए दिए गए थे। इसके तहत 2022 तक 1.5 लाख सब-सेंटर और हेल्थ सेंटरों को हेल्थ और वेलनेस सेंटर में तब्दील करने की योजना है।

इनके अलावा नेशनल हेल्थ मिशन के लिए 32,995 करोड़, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना के लिए 156 करोड़, नेशनल एड्स एंड एसटीडी कंट्रोल के लिए 2500 करोड़ एम्स के लिए 3599.65 करोड़ रुपए, नेशनल मेंटल हेल्थ प्रोग्राम के लिए 40 करोड़, कैसर डायबटीज जैसी अन्य बड़ी बीमारियों की रोकथाम के लिए 175 करोड़ के अलावा अन्य छोटी-बड़ी चीजों के लिए बजट का आवंटन किया गया था।

# अन्तर्राष्ट्रीय विमान में यात्रा के दौरान विदेशी नागरिक की जान बचाने के फलस्वरूप डॉ. द्विवेदी को प्रशस्ति-पत्र



मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री तुलसीराम सिलावट एवं इंदौर कलेक्टर श्री मनीष सिंह द्वारा गणतंत्र दिवस के मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रशंसा-पत्र प्रदान करते हुए।



दुबई से मुम्बई आ रही फ्लाईट में 04 अक्टूबर 2019 शुक्रवार को रात करीब डेढ़ बजे स्टीवेन निवासी- बोस्टन (अमेरिकी) को हार्ट अटैक आ गया था। उक्त फ्लाईट में इन्दौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने तत्काल सीपीआर देकर यात्री की जान बचायी थी। फ्लाईट के मुम्बई आने से पहले ही यात्री की हालत लगभग सामान्य हो गयी थी।

स्थानीय प्रशासन द्वारा गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को इस सराहनीय उपलब्धि के लिये प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया गया।

उल्लेखनीय है कि कोरोना काल के दौरान विशेष रूप से उत्कृष्ट कार्य के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को उक्त अवसर पर सम्मानित भी किया गया।



# डायबिटीज और मोटापा कम करती है आंवला की चाय



स्वाद में खट्टा आंवला विटामिन सी का बहुत अच्छा स्रोत है। लोग घने बालों के लिए आंवले का तेल का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन आंवला का सेवन डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। आयुर्वेद में भी आंवला को डायबिटीज प्रबंधन में मददगार माना गया है। ऐसे में आज हम आपको आंवला की चाय के बारे में बताएंगे। यह एक आयुर्वेदिक हर्बल टी है, जो डायबिटीज समेत कई फायदों से भरपूर है।

## डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है आंवला

स्वाद में खट्टा और कसैला आंवला डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत फायदे की चीज है। इसमें पाए जाने वाले तत्व डायबिटीज और ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकते हैं। इतना ही नहीं आंवला में फाइबर की भी भरपूर मात्रा होती है, जो रक्तप्रवाह में शुगर को क्रमिक या धीरे-धीरे रिलीज करने में सक्षम करते हैं। वहीं आंवले में पाए जाने वाला क्रोमियम ब्लड प्रेशर से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में प्रभावी है।

## आंखों के लिए फायदेमंद

आंवला की चाय मोतियाबिंद, कलर ब्लाइंडनेस, ड्राई आईज सिंड्रोम या कमजोर नजर वालों के भी गुणकारी है। इसके अलावा इससे मानसून में होने वाली एलर्जी की समस्या भी नहीं होती।

## दिल को रखे स्वस्थ

इससे ब्लड सर्कुलेशन व कोलेस्ट्रॉल लेवल सही रहता है, जिससे आप दिल की कई बीमारियों से बचे रहते हैं। साथ ही इससे खून का थक्का नहीं बनता, जिससे हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

## सर्दी-खांसी से राहत

इस चाय का सेवन मानसून में होने वाली सर्दी-खांसी, जुकाम व गले में खराश से भी राहत देता है। साथ ही इसका सेवन वायरल फीवर में भी फायदेमंद है।

## फंगल इंफेक्शन और बैक्टीरिया

आंवला में फंगल इंफेक्शन और बैक्टीरिया से लड़ने की ताकत होती है। यह हमारे शरीर में मौजूद जहरीले पदार्थों यानी टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार होता है।

## आंवले की चाय

अगर आपको डायबिटीज की समस्या है तो आपको सेंधा नमक के साथ कच्चे आंवले का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा आप आंवला जूस, आंवला चूर्ण या आंवले की चाय का सेवन कर सकते हैं। आइए जानते हैं इस चाय को बनाने का तरीका...

## आंवले की चाय बनाने की विधि

आंवले की चाय बनाने के लिए एक पैन में डेढ़ या दो कप पानी डालकर आंच पर चढ़ा दें। जब पानी में उबाल आने लगे तो इसमें 1 चम्मच आंवला पाउडर और थोड़ा सा ऋश किया हुआ अदरक डाल दें। इसके अलावा आप पुदीने की 2 से 3 ताजी पत्तियां भी डाल सकते हैं। इन सभी मिश्रण को 2 मिनट तक उबालने के बाद आंच से उतार लें। अब छलनी के माध्यम से इसे छानकर चाय की तरह सेवन करें।

# हाइट बढ़ाने में मदद करते हैं ये फूड्स



हम सभी जानते हैं कि हाइट बढ़ने एक निश्चित उम्र तक बढ़ती है। वहीं, आनुवांशिक कारणों के साथ कई ऐसी बातें हैं जिससे किसी व्यक्ति की लंबाई कितनी बढ़ेगी, इसका पता चलता है। कई पहलुओं के साथ हाइट भी एक खास वजह है जिससे किसी बच्चे की लंबाई प्रभावित होती है। आज हम आपको ऐसी चीजें बता रहे जिन्हें खाने से लंबाई बढ़ती है।

## बैरीज

ब्लूबैरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी या रास्पबैरी भी कई प्रकार के न्यूट्रिशन से लैस होती हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी कोशिकाओं को बेहतर करता है और टिशू रिपेयर करने का काम करता है। विटामिन-सी कॉलेजन के सिंथेसिस को भी बढ़ाता है, एक ऐसा प्रोटीन जिसकी मात्रा आपके शरीर में सबसे ज्यादा होती है।

## पत्तेदार सब्जियां

पालक, केल, अरुगुला, बंदगोभी जैसी पत्तेदार सब्जियों में भी कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। इन सब्जियों में विटामिन-सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटैशियम के अलावा विटामिन-के भी पाया जाता है जो हड्डियों के घनत्व को बढ़ाकर लंबाई बढ़ाने का काम करता है।

## अंडा

अंडा न्यूट्रिशन का पावरहाउस है। इसमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इसमें हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। 874 बच्चों पर हुए एक अध्ययन में पाया गया है कि नियमित रूप से अंडा खाने वाले बच्चों की हाइट बढ़ती है। अंडे के पीले भाग (यॉक) में मौजूद हेल्दी फैट भी शरीर को फायदा दे सकता है।

## बादाम

बादाम में मौजूद कई प्रकार के विटामिन और मिनरल भी लंबाई के लिए बेहद जरूरी हैं। इसमें हेल्दी फैट के अलावा, फाइबर, मैग्नीज और मैग्नीशियम भी पाया जाता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन-ई भी होता है, जो एंटीऑक्सिडेंट के रूप में दोगुना हो जाता है। एक स्टडी के मुताबिक, बादाम हमारी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद चीज है।

## साल्मन फिश

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर साल्मन फिश भी सेहत के लिए बड़ी फायदेमंद है। ओमेगा-3 फैटी एसिड दिल की सेहत को फायदा पहुंचाने वाला एक फैट है, जो शरीर की ग्रोथ और डेवलपमेंट के लिए भी अच्छा माना जाता है। कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि ओमेगा फैटी-3 एसिड हड्डियों की ग्रोथ को भी बढ़ावा दे सकता है। ये बच्चों में नींद की समस्या को भी दूर कर सकता है, जो कि उनकी ग्रोथ पर बुरा असर डालती है।

## शकरकंद

विटामिन-ए से युक्त शकरकंद हड्डियों की सेहत को सुधारकर लंबाई बढ़ाने में मदद करती है। इसमें सॉल्यूबल और इनसॉल्यूबल दोनों प्रकार के तत्व होते हैं, जो आपकी डायजेस्टिव हेल्थ को प्रमोट करते और आंतों के लिए अच्छे बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देते हैं। यह विटामिन-सी के अलावा मैग्नीज, विटामिन बी6 और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत है।



# इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत करता है अंगूर

कोरोना वायरस के खतरे के बीच रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने को इस बीमारी से बचाव का सबसे बेहतर तरीका बताया जा रहा है। ऐसे में हेल्थ एक्सपर्ट भी ऐसी चीजों को डाइट में शामिल करने की सलाह दे रहे हैं, जिससे आपका इम्युनिटी सिस्टम मजबूत हो सके। आज हम आपको अंगूर के गुणों के बारे में बता रहे हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ कई बीमारियों में फायदेमंद है।

**स** अंगूर में एंटीवायरल गुण पाया जाता है जिसकी वजह से यह आपको विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोगों से बचाए रखने में सुरक्षा प्रदान कर सकता है। इसमें कैलोरी, फाइबर और विटामिन सी, ई ग्लूकोज, मैग्नीशियम और साइट्रिक एसिड जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं पाया जाता है।

## माइग्रेन में राहत

माइग्रेन सिरदर्द की एक ऐसी स्थिति है जिसमें 2 से 3 दिन तक सिर दर्द बना रहता है और कभी-कभी यह सिर दर्द बर्दाश्त से बाहर भी हो जाता है और लोगों को ड्रिप तक का भी सहारा लेना पड़ता है। जबकि अंगूर के सेवन से माइग्रेन की स्थिति में काफी हद तक राहत पाई जा सकती है क्योंकि इसमें सूदिंग का गुण पाया जाता है जो सिर दर्द की स्थिति को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

## आंखों को स्वस्थ रखता है

आंखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए

विटामिन ए का सेवन करना बहुत जरूरी है। हालांकि विटामिन ए किन खाद्य पदार्थों में पाया जाता है, हमें इसके बारे में भी जरूर जाना चाहिए। अगर बात की जाए अंगूर की तो इसमें विटामिन ए की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आंखों के लिए लाभदायक हो सकती है।

## किडनी रोग में फायदेमंद

किसी भी इंसान के शरीर में किडनी उसके शरीर की बहुत जरूरी क्रिया का संचालन करती है। हालांकि इसे स्वस्थ रखने के लिए आपको अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए और खासकर एल्कोहल जैसे पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

## ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम

हाल में हुए एक शोध के अनुसार, ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम में अंगूर का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए भी ये विशेष रूप से फायदेमंद है।



# कैसे करें किडनी की देखभाल

आजकल वजन कम करने के लिए डाइटिशियन कई तरह के प्लान फॉलो करवाते हैं। इनमें कीटो डाइट काफी चर्चित है। कम समय में वजन कम करना हो तो यह प्लान कारगर भी माना जाता है। लेकिन इससे जुड़ी सबसे अहम बात यह है कि इसे सही तरीके से और किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही फॉलो करना चाहिए।

**पि** छले दिनों बांग्ला और हिंदी फिल्मों की उभरती हुई ऐक्ट्रेस मिथी मुखर्जी की किडनी फेल होने से मौत हो गई। बताया गया कि कीटो डाइट लेने की वजह से किडनी फेल हुई। अब सवाल उठता है कि क्या कीटो डाइट की वजह से शरीर की छलनी यानी किडनी फेल हो सकती है? कौन-से जतन हो सकते हैं जिनकी मदद से हम अपनी किडनी दुरुस्त रख सकते हैं? ऐसे ही तमाम सवालों के जवाब जानिए एक्सपर्ट्स से।

आजकल वजन कम करने के लिए डाइटिशियन कई तरह के प्लान फॉलो करवाते हैं। इनमें कीटो डाइट काफी चर्चित है। कम समय में वजन कम करना हो तो यह प्लान कारगर भी माना जाता है। लेकिन इससे जुड़ी सबसे अहम बात यह है कि इसे सही तरीके से और किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही फॉलो करना चाहिए।

## कीटो डाइट

एक ऐसा डाइट प्लान जिसमें कार्बोहाइड्रेट (गेहूं, चावल, मक्का आदि) खाने की मनाही होती है। सीधे कहें तो ऐसे फूड आइटम जिनका एंड प्रॉडक्ट ग्लूकोज हो, उन्हें नहीं खाना है। इसकी जगह फैट लेना है। फैट का एंड प्रॉडक्ट कीटोन होता है। साथ में प्रोटीन भी खाना है। वैसे इस डाइट प्लान को सबसे पहले मिर्गी के इलाज के लिए इस्तेमाल किया गया था।

## ज्यादा इंसुलिन का हल

एक अनुमान के मुताबिक हमारे देश में गलत खानपान और गलत लाइफस्टाइल की वजह से 40 से 50 फीसदी लोगों में इंसुलिन बनने पर



असर पड़ रहा है। इस वजह से पेनक्रीआज को 5 से 10 गुना तक ज्यादा इंसुलिन का उत्पादन करना पड़ता है। नतीजा, ज्यादा भूख लगना। ऐसे में ज्यादा खाने से वजन बढ़ जाता है। हालांकि यह जरूरी नहीं कि ऐसे लोगों को डायबीटीज ही हो गई हो लेकिन ऐसे लोगों को डायबीटीज या पाचन से जुड़ी समस्या होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इसलिए ऐसे लोगों के लिए कीटो डाइट बेहतरीन है।

## ज्यादा इंसुलिन के लक्षण

- ब्रेकफ़स्ट, लंच, मचिंग, डिनर के बाद भी बार-बार भूख लगना
- ओवर ईटिंग की आदत से वजन बढ़ना (ओबेसिटी)
- महिलाओं में पॉलीसिस्टिक सिंड्रोम
- इन्फर्टिलिटी
- दिल की धड़कनें तेज होना

## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



## नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्वूपेशर
- एक्वूपंचर
- 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



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम 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

# कैंसर के खतरे को कहें बाय-बाय

कैंसर एक घातक बीमारी है। लेकिन जीवनशैली में थोड़ी सी सावधानी बरती जाये तो इससे दूर भी रहा जा सकता है।

## तम्बाकू

किसी भी किस्म के तम्बाकू के इस्तेमाल से कैंसर का खतरा बढ़ता है। धूम्रपान का कैंसर के कई किस्मों से सीधा नाता है। इससे लंग्स, ब्लैडर, सर्विक्स और किडनी का कैंसर भी होता है। चबाने वाले तम्बाकू से ओरल कैन्सिटी और पैन्क्रियास का कैंसर होता है। अगर आप तम्बाकू का सेवन नहीं करते, लेकिन इसके बदले धूम्रपान करते हैं, तो लंग कैंसर होने का ज्यादा खतरा हो सकता है। तम्बाकू के सेवन से तौबा करने के लिए इसे छोड़ने का फैसला करें। यह कैंसर की रोकथाम का अहम हिस्सा भी है। अगर तम्बाकू छोड़ने में आपको मदद की जरूरत है, तो डॉक्टर से बात करें। छोड़ने के दूसरे उपाय भी हैं।

## पौष्टिक आहार

बाजार से कई स्वास्थ्यप्रद चीजें खरीद कर कैंसर को काफी हद तक रोकना मुमकिन है। फलों और सब्जियों पर ज्यादा जोर दें। फलों, सब्जियों और ऐसी ही दूसरी खाद्य सामग्री को अपने भोजन का आधार बनायें। अनाज और बीन्स में भरपूर रेशे के साथ ही सीमित फैट होता है। फैट का प्रयोग सीमित करें। कुछ चुनिंदा हल्के फैट का चयन करें, जो जानवरों से मिलता है। हाई फैट वाली डाइट अधिक कैलोरी वाली होती है और इससे वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है, जो कहीं न कहीं से कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं, तो थोड़ा संभल कर और कम मात्रा में करें। शराब की मात्रा और कितने समय से नियमित रूप से पी रहे हैं, का संबंध अनेक किस्मों के कैंसर जिनमें ब्रेस्ट, कोलोन, लंग, किडनी और लिवर कैंसर शामिल है, से है।

## बचें सूर्य की किरणों से

यू तो कैंसर कई तरह के होते हैं, लेकिन स्किन कैंसर आम है और इससे कारगर ढंग से बचाव किया जा सकता है। जहां तक संभव हो दोपहर 12 से 4 बजे तक की धूप में निकलने से बचें, क्योंकि इस दौरान सूर्य की किरणों सबसे ज्यादा तीव्र होती हैं। अगर आपको बाहर निकलना भी पड़े, तो छांव में रहने की कोशिश करें। साथ ही, सनग्लासेस जरूर पहनें। अपने शरीर के खुले अंगों को ढक कर रखें। सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

## रहें इम्युनाइज्ड

कैंसर से बचाव में कई तरह के वाइरल इंफेक्शन से बचाव भी शामिल होते हैं। इसके लिए आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। हेपेटाइटिस



## रखें वजन को संतुलित

शरीर को सक्रिय रखते हुए वजन संतुलित बनाये रखें। ऐसा करने से ब्रेस्ट, प्रोस्टेट, लंग, कोलोन और किडनी में कैंसर होने की गुंजाइश को कम किया जा सकता है। शारीरिक व्यायाम भी मायने रखता है। इससे शरीर का वजन काबू में रहने से ब्रेस्ट और कोलोन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। जो युवा किसी भी किस्म की शारीरिक गतिविधि में शामिल हैं, उन्हें स्वास्थ्य संबंधी कई फायदे होते हैं। स्वास्थ्य के भरपूर फायदे के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार 150 मिनट कसरत के लिए समय निकालें या 75 मिनट थोड़ा दमखम वाले शारीरिक काम करें। आप चाहें तो थोड़ा हल्के और भारी, दोनों तरह की क्रिया नियमित रूप से भी कर सकते हैं। आमतौर पर कम से कम 30 मिनट की दैनिक कसरत करते रहने से शरीर सामान्य बना रहता है।

बी व लिवर कैंसर का खतरा बढ़ता है। सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इंफेक्शंस, इंटरविनस ड्रग यूजर्स, अप्राकृतिक यौन संबंध बनाने वाले और हेल्थकेयर क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को हेपेटाइटिस बी के वैक्सीन लगवाने चाहिए।

## रिस्की बिहेवियर से बचें

कैंसर से बचने का एक और कारगर उपाय यह है कि किसी भी तरह के रिस्की बिहेवियर से बचें, जो शरीर में इंफेक्शन का कारण बने और बाद में बढ़ कर कैंसर का रूप ले ले जैसे- असुरक्षित यौन संबंध। सेक्सुअल पार्टनर की संख्या को सीमित रखें और सुरक्षित यौन संबंध बनाएं। जीवनभर में आपके जितने ज्यादा सेक्सुअल पार्टनर होंगे, सेक्सुअल ट्रांसमिटेड इंफेक्शन का खतरा भी उतना ही ज्यादा होगा जैसे एचआईवी या एचपीवी (ह्यूमन पैपीलोमा वायरस)। जो लोग एचआईवी या एड्स से पीड़ित होते हैं, उन्हें एनस, लिवर या लंग कैंसर का उच्च खतरा होता है। एचपीवी आमतौर पर सर्वाइकल कैंसर से संबंधित है लेकिन यह एनस,

थ्रोत और वेजाइना के कैंसर के खतरे भी बढ़ाता है। कभी भी प्रयोग की गई निडल इस्तेमाल न करें क्योंकि शेयरिंग निडल इंफेक्टेड हो सकती है और यह एचआईवी के साथ ही हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी का कारण बन सकता है, जो लिवर कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। अगर कोई व्यक्ति ड्रग का आदी है, तो उससे बचने के लिए प्रोफेशनल सहायता ले सकते हैं।

## नियमित मेडिकल केयर

भिन्न-भिन्न प्रकार के कैंसर की जांच के लिए नियमित रूप से सेल्फ-एग्जाम और स्क्रीनिंग कर सकते हैं जैसे स्किन, कोलोन, प्रोस्टेट, सर्विक्स और ब्रेस्ट कैंसर। ऐसा करने से आप कैंसर का पता पहले ही लगा सकते हैं, जिससे इसका इलाज और ज्यादा कारगर हो सकता है। इसके लिए डॉक्टर से कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में बात कर सकते हैं। कैंसर से बचाव के उपाय आप अपने हाथों में लेते हुए उसकी शुरुआत आज से ही करें और जीवनभर सुरक्षित रहें।

# कैसे करें अपने नवजात शिशु की देखभाल

तो आप अपने नवजात शिशु को घर ले आये हैं -- अब क्या? हालांकि अपने शिशु की देखभाल करना आपके जीवन के सबसे खास और पुरस्कृत अनुभवों में से एक हो सकता है, लेकिन आपको यह समझ नहीं आएगा कि आपको क्या करना है? आपको अपने बच्चे को निरंतर देख-भाल और ध्यान देने की आवश्यकता होगी। एक नवजात शिशु की देखभाल करने के लिए, आपको यह जानने की आवश्यकता होगी कि जो आपके बच्चे को आराम, जीविका और ध्यान की ज़रूरत है वह कैसे दें -- साथ ही में प्यार और स्नेह की एक स्वस्थ खुराक दें।

## बच्चे को सुलाएं

नवजात शिशुओं को स्वस्थ और मजबूत बनना जारी रखने के लिए बहुत सारे आराम की ज़रूरत होती है -- कुछ बच्चे एक दिन में 16 घंटे आराम कर सकते हैं। हालांकि एक बार आपका बच्चा तीन महीने का या उससे बड़ा हो जाए तो, वह एक समय में 6-8 घंटे तक सोने में सक्षम होता है, प्रारंभ में, आपका बच्चा एक बार में केवल 2-3 घंटे के लिए सोता है और यदि उसने 4 घंटे से कुछ खाया नहीं है तो उसको नींद से उठाना पड़ता है।

कुछ बच्चों को पैदा होने पर दिन और रात में भ्रम होता है। यदि आपका बच्चा रात में अधिक सक्रिय है तो, रात्रि उत्तेजना को सीमित करने के लिए रोशनी मंद रखें और धीमे बात करें, और तब तक तक धैर्य रखें जब तक आपके बच्चे का नींद का चक्र सामान्य नहीं हो जाता।

यह सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चे को उसकी पीठ के बल लिटाते हैं ताकि सिड्स का जोखिम कम हो सके।

आपको अपने बच्चे के सिर की स्थिति बदलते रहनी चाहिए। चाहे उसका झुकाव बायीं तरफ हो या फिर दायीं। ताकि वह "नरम जगह" को दूर कर सके, जो कि बच्चे के एक ही स्थिति में सोने की वजह से उसके चेहरे पर हो सकता है।

## अपने नवजात शिशु के स्तनपान पर विचार करें

यदि आप अपने बच्चे को स्तनपान करवाना चाहती हैं, तो उसकी सबसे अच्छी शुरुवात तब होगी जब पैदा होने के बाद आप उसे पहली बार अपनी गोद में लें और स्तनपान करवाएं। आप अपने शिशु का शरीर अपनी तरफ करें, ताकि आप उसकी छाती को अपनी छाती की ओर पकड़ें। अपने निप्पल के साथ उसके ऊपरी होंठ को स्पर्श करें और वह अपना

मुँह खोले तो उसे अपने स्तन की ओर खींच लें। जब वो ऐसा करे, उसके मुँह को आपका निप्पल कवर करना चाहिए और वह भी जितना ज़्यादा घेरा संभव हो उतना। यहाँ ऐसी कुछ बातें हैं जो आपके बच्चे को स्तनपान कराने के बारे में आपको पता होना चाहिए-

यदि बच्चे को पर्याप्त भोजन मिल रहा है तो, वह एक दिन में 6-8 डायपर गीले करेगा, वह भी स्थिर मल के साथ, उसके जागने पर सतर्क रहे। उसका वजन भी तेज़ी से बढ़ेगा।

यदि आपको शुरुआत में अपने बच्चे को खिलाने में कठिनाई हो रही है तो तनाव मत लें; इसके लिए धैर्य और अभ्यास की ज़रूरत होती है। आप एक नर्स या एक स्तनपान सलाहकार (जो की जन्म से पहले सहायक हो सकता है) से मदद ले सकते हैं।

यह जान लें की नर्सिंग कष्टदायक नहीं होती। यदि लैच-ऑन से दर्द हो तो, अपने बच्चे के मसूड़ों और अपने स्तन के बीच अपने पिंकी उंगली रखकर सक्शन तोड़ें और इस प्रक्रिया को दोहराएं।

आपको अपने बच्चे के जन्म के पहले 24 घंटों के दौरान 8-12 बार स्तनपान करवाना चाहिए। आपको इसके लिए एक सख्त सारणी बनाने की ज़रूरत नहीं, पर जब भी आपका शिशु भूख के लक्षण दिखाए तो उसे स्तनपान करवाना चाहिए, जैसे की मुह की हरकतों में वृद्धि और निप्पल की तलाश में गतिविधि करना। आपको हर कुछ घंटों में स्तनपान करवाना चाहिए, यहाँ तक की ज़रूरत पड़ने पर उसे धीरे से उठा कर स्तनपान करवाएं।

सुनिश्चित करें की आप आराम से बैठे हों। स्तनपान के लिए 40 मिनट तक का समय लग सकता है, इसलिए एक आरामदायक स्थान चुनें ताकि स्तनपान करवाते समय आपकी पीठ को सहारा मिले।

एक स्वस्थ और संतुलित आहार लें। हाइड्रेटेड रहे और सामान्य से अधिक भूख लगने के लिए तैयार रहे व उसका पालन करें। शराब या कैफीन का सेवन सीमित करें क्योंकि वह आपके स्तन के दूध में प्रवेश कर सकता है।

## शिशु को बोतल से फीड करें

बच्चे को स्तनपान करवाना है या फिर फार्मूला फीड करवाना है यह एक व्यक्तिगत निर्णय है। जहाँ कुछ अध्ययन ये बताते हैं की स्तनपान आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है, वहीं आपको निर्णय लेने से पहले अपने स्वस्थ, सुविधा और अन्य कारकों

के ऊपर विचार करना चाहिए। फार्मूला फीडिंग से यह जानना आसान हो जाता है की आपने अपने बच्चे को कितना खिला लिया है, ताकि आप खाने की मात्रा सीमित कर सकें, और आपको अपने भोजन को प्रतिबंधित न करना पड़े। अगर आप अपने बच्चे को फार्मूला फीड करने का निर्णय लेती हैं तो आप निम्नलिखित बातें जानना चाहेंगी-

जब आप फार्मूला फीड तैयार करने लगे तो सुनिश्चित कर लें की आप लेबल पर लिखे निर्देशों का पालन करें।

नई बोतलों को स्टरलाइज़ करें।

हर दो या तीन घंटे के अपने बच्चे को खिलाएं, या जब भी वह आपको भूखा लगे।

यदि कोई फार्मूला फीड फिज में 1 घंटे से ज़्यादा पड़ा हो या फिर जो आपके बच्चे ने अधूरा छोड़ दिया हो उसे फेंक दें।

फार्मूला फीड को फिज में 24 घंटे से ज़्यादा न रखें। आप उसे सावधानी से गरम कर सकते हैं क्योंकि ज़्यादातर बच्चों को वैसा पसंद होता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है।

अपने बच्चे को 45 डिग्री के कोण पर पकड़ें ताकि उसे कम हवा लेने में मदद मिले। उसके सिर को सहारा देते हुए उसे अर्ध-सीधी स्थिति में पकड़ें। बोतल को ऐसे झुकाएँ ताकि निप्पल और बोतल की गर्दन में फार्मूला फीड भर जाए। उसे कभी छोड़े नहीं, क्योंकि उस से बच्चे का गला घुट सकता है।

## अपने नवजात शिशु को डायपर

### पहनाएं

चाहे आप कपड़े के या फिर डिस्पोजेबल डायपर इस्तेमाल करें, आपको अपने नवजात शिशु की देखभाल करने के लिए एक डायपर बदलने वाला विशेषज्ञ बनना पड़ेगा और वह भी बहुत तेज़। आप जो भी तरीका इस्तेमाल करें -- और आपको अपने बच्चे को घर लाने से पहले ये तय करना होगा -- आप एक दिन में 10 बार के आसपास अपने बच्चे के डायपर बदलने के लिए तैयार होने चाहिए। यहाँ पढ़ें की आपको क्या करना है-

अपनी सामग्री तैयार करें। आपको एक साफ डायपर, फास्टर, डायपर मरहम (चकते के लिए), गर्म पानी का एक कंटेनर, एक स्वच्छ खीसा, और कुछ कपास गेंदों या डायपर पोंछे की ज़रूरत होगी।

अपने बच्चे का गन्दा डायपर निकालें। यदि वह गीला है तो, अपने बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और डायपर हटायें और पानी वा खीसे का उपयोग

करते हुए अपने बच्चे के जननांग क्षेत्र को साफ करें। लड़की की सफाई आगे से पीछे की ओर करें ताकि यूटीआई से बचा जा सके। यदि आपको कोई चकते दिखे तो, उस पर थोड़ा मरहम लगाएं।

एक नया डायपर खोलें और धीरे से अपने बच्चे के पैर और टांगें उठा कर, उसे उसके नीचे सरकाएं। डायपर का सामने का हिस्सा बच्चे के पैरों के बीच से पेट के ऊपर की तरफ उठाएं। फिर चिपकने वाली स्ट्रिप्स आगे लाएं आराम से उन्हें चिपका दें ताकि डायपर सही और सुरक्षित तरीके से लग जाए।

डायपर से होने वाले चकतों से बचने के लिए, मल त्याग के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे के डायपर बदलें, और साबुन वा पानी का उपयोग करते हुए बच्चे की सफाई करें। हर रोज़ कुछ घंटों के लिए अपने बच्चे को बिना डायपर के रहने दें, ताकि बच्चे के निचले हिस्से में थोड़ी हवा लग सके।

## नवजात शिशु को स्नान करवाएं

पहले सप्ताह के दौरान, आपको बहुत ध्यान से अपने बच्चे को एक स्पंज स्नान देना चाहिए। एक बार गर्भनाल निकल जाए तो, आप नियमित रूप से एक सप्ताह में दो से तीन बार अपने बच्चे का स्नान शुरू कर सकते हैं। इसे सही तरीके से करने के लिए, आपको अपनी सामग्री, जैसे की तौलिए, साबुन, एक साफ डायपर इत्यादि पहले ही एकत्रित कर लेना चाहिए, ताकि बच्चा परेशान न हो। नहाना शुरू करने से पहले टब या बच्चे के टब को लगभग तीन इंच गरम पानी से भरें। यहाँ पढ़ें की आपको आगे क्या करना चाहिए-

देखें अगर आपको कोई मदद मिल सकती है। जब आप पहली बार अपने बच्चे को स्नान कराते हैं तो आप थोड़ा घबरा सकते हैं। यदि ऐसा है तो आप अपने साथी या कोई एक परिवार के सदस्य को इस काम में शामिल कर सकते हैं। इस तरीके से, एक व्यक्ति बच्चे को पानी में पकड़ कर रख सकता है और दूसरा उसे नहला सकता है।

ध्यान से अपने बच्चे के कपड़े उतारें। फिर, अपने एक हाथ का इस्तेमाल करते हुए बच्चे की गर्दन और हाथों को सहारा दें और उसे टब में डालें। आपके बच्चे को ठंड न लगे इसके लिए स्नान के पानी में गर्म पानी के मग डालते रहिये।

हल्के साबुन का प्रयोग करें और वह आपके बच्चे की आँखों में न जाए इसलिए उसे संयम से लगाएं। अपने हाथ से या एक खीसा के साथ अपने बच्चे को धोएं, और यह सुनिश्चित करें की आप उसे

## अपने नवजात शिशु को सम्भालना जानें

आप यह देखकर हैरान होंगे की आपका नवजात शिशु कितना छोटा और नाजुक है, लेकिन कुछ बुनियादी तकनीकों के साथ, आप कुछ ही समय में अपने बच्चे को संभालने के बारे में और अधिक आत्मविश्वास महसूस करने लगेंगे। यहाँ कुछ चीज़ें पढ़ें जो आपको करनी चाहिए-

अपने बच्चे को पकड़ने से पहले अपने हाथों को धो लें और साफ कर लें। नवजात शिशु संक्रमण के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं, क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली अभी इतनी मजबूत नहीं होती। सुनिश्चित करें कि आपके हाथ और उन के हाथ जो आपके बच्चे को पकड़ते हैं -- बच्चे से संपर्क बनाने से पहले साफ हों।

अपने बच्चे के सिर और गर्दन को सहारा दें। अपने बच्चे को पकड़ने के लिए, आप जब भी उसे उठाएं तो उसके सिर को आराम से पकड़ें और जब आप उसे सीधा खड़ा कर रहे हों या नीचे रख रहे हों तो उसके सिर को सहारा दें। बच्चे इस समय तक अपने सिर को सहारा नहीं दे सकते, इसलिए उसके सिर को यहाँ वहाँ न झुकने दें।

अपने बच्चे को झटके देने से बचें, चाहे आप उसके साथ खेल रहे हों या फिर नाराज़ हों। इस से मस्तिष्क में खून बह सकता है, जो मौत का कारण बन सकता है। ना ही, उसे झटके देकर उठाएं, इसके बजाय, उसके पैरों में गुदगुदी करें या यह एक कोमल स्पर्श दें।

अपने बच्चे को लपेटना सीखें। इस से पहले कि वो 2 महीने का हो, यह बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने का एक अच्छा तरीका है।

# बसंत पंचमी

पतझड़ में पेड़ों से पुराने पत्तों का गिरना और इसके बाद नए पत्तों का आना बसंत के आगमन का सूचक है। इस प्रकार बसंत का मौसम जीवन में सकारात्मक भाव, ऊर्जा, आशा और विश्वास जगाता है। यह भाव बनाए रखने के लिए ज्ञान की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि ज्ञान और विद्या की देवी की पूजा के साथ बसंत ऋतु का स्वागत किया जाता है।

**मा**घ मास के शुक्ल पक्ष की पंचमी बसंत पंचमी के रूप में मनाई जाती है। यह बसंत ऋतु के आगमन का प्रथम दिन माना जाता है। यह दिन सरस्वती की जयंती के रूप में मनाया जाता है। इसे श्री पंचमी भी कहते हैं। इस दिन ज्ञान की प्राप्ति के लिए देवी सरस्वती की पूजा की परंपरा है। इस दिन माता सरस्वती, भगवान कृष्ण और कामदेव व रति की पूजा की परंपरा है। बसंत को ऋतुओं का राजा अर्थात् सर्वश्रेष्ठ ऋतु माना गया है। इस समय पंच-तत्व अपना प्रकोप छोड़कर सुहावने रूप में प्रकट होते हैं। पंच-तत्व- जल, वायु, धरती, आकाश और अग्नि सभी अपना मोहक रूप दिखाते हैं। आकाश स्वच्छ है, वायु सुहावनी है, अग्नि (सूर्य) रुचिकर है तो जल! पीयूष के समान सुखदाता! और धरती! उसका तो कहना ही क्या वह तो मानों साकार सौंदर्य का दर्शन कराने वाली प्रतीत होती है! ठंड से ठिठुरे विहंग अब उड़ने का बहाना ढूंढते हैं तो किसान लहलहाती जौ की बालियों और सरसों के फूलों को देखकर नहीं अघाता! धनी जहाँ प्रकृति के नव-सौंदर्य को देखने की लालसा प्रकट करने लगते हैं तो निर्धन शिशिर की प्रताड़ना

से मुक्त होने के सुख की अनुभूति करने लगते हैं। बसंत ऋतु का आगमन बसंत पंचमी पर्व से होता है। शांत, ठंडी, मंद वायु, कटु शीत का स्थान ले लेती है तथा सब को नवप्राण व उत्साह से स्पर्श करती है। पत्रपटल तथा पुष्प खिल उठते हैं। स्त्रियाँ पीले- वस्त्र पहन, बसंत पंचमी के इस दिन के सौन्दर्य को और भी अधिक बढ़ा देती हैं। लोकप्रिय खेल पतंगबाजी, बसंत पंचमी से ही जुड़ा है। यह विद्यार्थियों का भी दिन है, इस दिन विद्या की अधिष्ठात्री देवी माँ सरस्वती की पूजा आराधना भी की जाती है।

बसंत पंचमी के पर्व को मनाने का एक कारण बसंत पंचमी के दिन सरस्वती जयंती का होना भी बताया जाता है। कहते हैं कि देवी सरस्वती बसंत पंचमी के दिन ब्रह्मा के मानस से अवतीर्ण हुई थीं। बसंत के फूल, चंद्रमा व हिम तुषार जैसा उनका रंग था।

बसंत पंचमी के दिन जगह-जगह माँ शारदा की पूजा-अर्चना की जाती है। माँ सरस्वती की कृपा से प्राप्त ज्ञान व कला के समावेश से मनुष्य जीवन में सुख व सौभाग्य प्राप्त होता है। माघ शुक्ल पंचमी को सबसे पहले श्रीकृष्ण ने देवी

सरस्वती का पूजन किया था, तब से सरस्वती पूजन का प्रचलन बसंत पंचमी के दिन से मनाने की परंपरा चली आ रही है।

सरस्वती ने अपने चातुर्य से देवों को राक्षसराज कुंभकर्ण से कैसे बचाया, इसकी एक मनोरम कथा वाल्मिकी रामायण के उत्तरकांड में आती है। कहते हैं देवी वर प्राप्त करने के लिए कुंभकर्ण ने दस हजार वर्षों तक गोवर्ण में घोर तपस्या की। जब ब्रह्मा वर देने को तैयार हुए तो देवों ने कहा कि यह राक्षस पहले से ही है, वर पाने के बाद तो और भी उन्मत्त हो जाएगा तब ब्रह्मा ने सरस्वती का स्मरण किया।

सरस्वती राक्षस की जीभ पर सवार हुईं। सरस्वती के प्रभाव से कुंभकर्ण ने ब्रह्मा से कहा- 'स्वप्न वर्षाव्यनेकानि। देव देव ममाप्सिनम।' यानी मैं कई वर्षों तक सोता रहूँ, यही मेरी इच्छा है। इस तरह देवों को बचाने के लिए सरस्वती और भी पूज्य हो गईं। मध्यप्रदेश के मैहर में आल्हा का बनवाया हुआ सरस्वती का प्राचीन मंदिर है। वहाँ के लोगों का विश्वास है कि आल्हा आज भी बसंत पंचमी के दिन यहाँ माँ की पूजा-अर्चना के लिए आते हैं।





खूबसूरती सबको माती है। सुंदरता को पसंद करने वाले बहुत से बेबाक या मनचले लोग बगैर जान-पहचान वाली लड़कियों और महिलाओं की तारीफ भी रास्ता चलते ही उनके सामने कर देते हैं। लड़कियों को भी इस प्रकार की तारीफ खूब माती है। वह भी चाहती हैं कि कनखियों से ही सही लेकिन लोग उन्हें देखें।

# तन-मन निखारे ये सुगंधित मसाज

**पु** रुषों की निगाहें भीड़ में भी खूबसूरती की तलाश में रहती हैं। वहीं खुद अपनी सुंदरता का अहसास हो तो तन-मन प्रफुल्लित रहता है। पूरे दिन तरोजाता दिखने के लिए जरूरी है कि आपकी त्वचा मुलायम और चमकदार दिखे। इसके लिए एरोमा थेरेपी से अच्छा भला क्या हो सकता है! यह सिक्के का एक पहलू है, दूसरा यह है कि व्यस्तता और कामकाज के दौरान अपने शरीर पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं रहता। खासकर कामकाजी महिलाएँ घर की जिम्मेदारियों और कार्यालय के कामकाज के बीच सही तालमेल बिठाने के चक्कर में अपने शरीर और मानसिक शांति के बीच तालमेल बिठाना भूल जाती हैं। ऐसे में छुट्टी के दिन या फिर जब मौका मिले एरोमा थेरेपी का सहारा ले लेना चाहिए ताकि कामकाज के दौरान आपकी शारीरिक और मानसिक सुंदरता बरकरार रह सके। एरोमा थेरेपी में खुशबूयुक्त औषधियों जैसे वनस्पतियों, जड़ों, तनों, फलों, फूलों, सब्जियों, मसालों आदि का

प्रयोग किया जाता है। एरोमा का मतलब है फूलों की खुशबू और तेलों द्वारा त्वचा और शरीर का इलाज। इस थेरेपी में कई प्रकार के सुगंधित तेलों का उपयोग होता है। यह प्रक्रिया मन को शांति देने के साथ तन को भी आराम देती है।

एरोमा थेरेपी में मालिश यानी मसाज के कई तरीके अपनाए जाते हैं। तकनीकी रूप से भी यह थेरेपी अब काफी उन्नत हो चुकी है। सॉफ्ट फ्लोइंग मूवमेंट, पियानो मूवमेंट और फिक्शन मूवमेंट आदि कुछ प्रचलित और मशहूर विधियाँ हैं। लगभग एक से सवा घंटे की थेरेपी के दौरान शरीर के दबाव वाले हिस्सों यानी प्रेशर प्वाइंट्स के ऊपर कुछ इस तरह से दबाव डाला जाता है कि शरीर में रक्त का संचार अच्छे तरीके से होता है और शरीर की थकान खत्म हो जाती है।

आयुर्वेद की जानकार शालिनी चौहान बताती हैं कि वर्षों पुरानी आयुर्वेदिक मसाज आज भी बहुत लोकप्रिय है। तरीका बदल गया है। इस पर बाजार में बहुत-सी पुस्तकें

आ गई हैं क्योंकि किसी भी मसाज सेंटर में बार-बार जाना महंगा पड़ता है। अतः एक-दो बार इन मसाज सेंटरों में जाने के बाद कुछ महिलाएँ इसे सीखकर अपने ऊपर आजमा सकती हैं। पुराने समय में दादी माँ प्रसव से पूर्व व इसके पश्चात अपनी बहुओं की इसी प्रकार की मसाज किया करती थीं। तरीका कोई भी हो, जरूरी है कि अपने आप को हर दम जवाँ-जवाँ रखा जाए।





# पत्नी को भी होता है वैलेंटाइन डे का इंतजार

**टे** सा नहीं है कि सिर्फ यंगस्टर्स को ही वैलेंटाइन-डे का इंतजार होता है। शादीशुदा जोड़े भी इसे खास अंदाज में सेलिब्रेट करते हैं। वैलेंटाइन-डे के दिन पति जब घर आता है तो वह वाइफ के लिए चॉकलेट, रोज, लांजरी आदि लेकर पहुंचता है और उसके दिमाग में वाइल्ड सेक्स डांस की छवि उभरने लगती है। वहीं, वाइफ को इंतजार होता है कि इस खास मौके पर उन्हें क्या गिफ्ट मिलने वाला है, लेकिन हफिंग्टन पोस्ट की रिपोर्ट तो कुछ और ही कहानी बयां कर रही है।

दरअसल, रिपोर्ट के मुताबिक वैलेंटाइन-डे पर कई महिलाओं में किसी भी प्रकार की रोमांटिक भावनाएं उत्पन्न ही नहीं होतीं। अधिकांश शादीशुदा महिलाएं इस दिन हताश और गुस्से में होती हैं। पार्टनर की पसंद का ख्याल रखें। पुरुष अपनी महिला पार्टनर को ऐसा ही गिफ्ट दे, जो उन्हें पसंद हो। अपनी पसंद न थोपें।

## काम में मदद करें

- घर में घुसते ही रोमांस की उम्मीद करने की बजाय, अपने पार्टनर की काम में मदद करें, ताकि उनका बोझ कुछ हलका हो जाए।
- पुरुषों को इस दिन घर की सफाई करनी चाहिए और वो भी मन लगाकर।
- इस दिन पुरुष लॉन्ड्री का भी काम कर सकते हैं।
- पुरुष अपनी महिला पार्टनर के लिए इस दिन डिनर तैयार कर उसे खुश कर सकते हैं।
- शाम के सारे काम खुद अपने हाथों में ले लीजिए, ताकि आपकी वाइफ आराम कर सकें, किताब पढ़ सकें और टीवी पर अपना पसंदीदा सीरियल देख सकें।
- जब आप दोनों बेड पर हों और आपकी वाइफ सोना चाहती है तो उसे सोने दे।
- अगर वाइफ सेक्स करना चाहती हो तो उससे पूछें कि किस तरह करना चाहती है। फिर जैसा कहे, वैसा ही करें और खुद संतुष्ट होने के बजाय उसे संतुष्टि प्रदान करें।

# वायु विकार

## पेट में गैस बनना



**ज**ब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसके पेट में गैस बनने लगती है जिसके कारण गैस बार-बार गुदा मार्ग से बाहर निकलती है या रुक जाती है। यह गैस बहुत बदबूदार होती है। इस रोग के कारण शरीर में वात रोग पैदा हो जाता है जैसे- बेचैनी, बदन में दर्द, पेट फूलना (अफारा), दिल धबकाना, किसी कार्य को करने में मन न लगना, भूख का मर जाना शारीरिक तथा मानसिक असंतुलन और स्नायुविक दुर्बलता आदि।

### पेट में गैस बनने के कारण

यह रोग अधिकतर कब्ज, खाना न पचना (अपच), भोजन का ठीक से चबाकर न खाना, मल तथा मूत्र देर तक रोकना, दूषित भोजन करना, शोक, भय, चिंता, तनाव, भय तथा असंतुलित भोजन करना आदि के कारण से यह रोग हो जाता है।

### पेट में गैस बनने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार

- इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम दो दिनों तक फलों का रस पीकर उपवास रखना चाहिए। जिसके फलस्वरूप रोगी का यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- अदरक का रस तथा शहद मिलाकर दिन में 3 चार बार चाटने से रोगी को बहुत अधिक फायदा मिलता है।

- कुछ दिनों तक लगातार मट्ठा पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- रोगी व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक फलों तथा सलाद का सेवन करे तथा इसके बाद कुछ दिनों तक अंकुरित अन्न खाए तो पेट में गैस बनना रुक जाती है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को चोकर समेत आटे की रोटी खानी चाहिए।
- रोगी को कभी भी अधिक गर्म या अधिक ठंडी चीजें नहीं खानी चाहिए।
- सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य रखना चाहिए ताकि पाचनतंत्र के कार्य पर भार न पड़े और खाया हुआ भोजन आसानी से पच सके तभी यह रोग ठीक हो सकता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को केवल 2 समय ही भोजन करने का नियम बनाना चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को चाय, चना, तली भुनी चीजें आदि नहीं खानी चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को भोजन करने के बाद वज्रासन करना चाहिए ताकि यह रोग पूरी तरह से ठीक हो सके।
- प्रतिदिन भिगोए हुए 10 दाने मुनक्का तथा 2 अंजीर खाने से भी व्यक्ति को लाभ होता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन त्रिफला का चूर्ण पानी के साथ सेवन करना चाहिए तथा हरा धनिया खाना चाहिए। इससे यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- प्रतिदिन छोटी हरड़ को मुंह में रखकर चूसने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- पेट में गैस बनने से रोकने के लिए रोगी को पेट

पर गर्म-ठंडी सिंकाई करनी चाहिए तथा इसके बाद एनिमा क्रिया करके अपने पेट को साफ करना चाहिए तथा इसके बाद कटिस्नान करना चाहिए और फिर पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी कुछ समय के लिए लगानी चाहिए। इस प्रकार से उपचार करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

- पेट में गैस बनने के रोग को ठीक करने के लिए कई प्रकार के यौगिक क्रिया तथा योगासन है जिसको करने से यह रोग ठीक हो जाता है। ये आसन तथा यौगिक क्रिया इस प्रकार हैं- पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, शलभासन, उत्तानपादासन, भुजंगासन, हलासन, म्यूरान, नौकासन तथा सुप्तपवन मुक्तासन आदि।
- प्रतिदिन सुबह के समय में पीठ के बल लेटकर साइकिल चलाने की तरह अपने पैरों को 15 मिनट तक चलाने तथा उड्डियान बंध व कपाल तथा प्राणायाम व्यायाम करने से भी यह रोग ठीक हो जाता है। प्रतिदिन इस प्रकार से व्यायाम करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

### पेट रोगों की दवाएँ

पेट की कोई भी बीमारी आज किसी की भी होना आम बात है, इसका प्रमुख कारण है अनियमित खान-पान और दिनचर्या। यहाँ हम आयुर्वेदिक दवाओं की जानकारी के अंतर्गत पेट रोगों की दवाएँ बता रहे हैं, ये आयुर्वेदिक दवाएँ लेने से पूर्व हो सके तो कृपया किसी वैद्य से सलाह करके लें।  
बदहजमी, पेट दर्द, भूख न लगना, अजीर्ण, वायुगोला, पेट फूलना आदि में - हिग्वाष्टक चूर्ण, शंखवटी, रसोनवटी, सुलेमानी नमक चूर्ण, अष्टांग लवण चूर्ण, चित्रकादि वटी, कुमारी आसव, पिपल्यासव, अर्क सौफ,

अर्क अजवाइन।

अम्लपित्त (खट्टी डकारें आना, गले व छाती की जलन आदि) - अविपतिकर चूर्ण, धात्री लौह, प्रवाल पंचामृत, लीलाविलास रस, सूतशेखर रस, कामदुधा रस, चन्द्रकला रस, मृंगराजासव, स्वर्जिकाशार।

शूल एवं परिणाम शूल (तीव्र घुमन वाला दर्द जो कि पीठ व गुप्तांगों की तरफ बढ़ता है, उल्टी होना, खाली पेट होने के समय दर्द अधिक हो, दस्त काला आता हो - महाशंखवटी, शंख भस्म, शतावरी घृत, हिग्वाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, अभ्रक भस्म।

पीलिया, खून की कमी, जिगर बढ़ना, पेट दर्द, जी मिचलाना आदि - लिवकेयर, सीरप, आरोग्यवर्द्धिनी,

लोहासव, पुनर्नवारिष्ट, यकृतप्लीहारी लौह, कातिसार, पिपल्यासव, चन्द्रकलारस, स्वर्णसूतशेखर, पुनर्नवामंजूर।

पेट के कृमि रोगों पर - विडंगासव, विडंगाशिष्ट, कृमिकुठार रस।

वायु अधिक बनना व उससे उत्पन्न विकार - हिग्वाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, कुमारी असाव।

कब्जियत - त्रिफला चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण, पंचसकार चूर्ण, माजून गुलजैन, इच्छामेदी वटी, नारायण चूर्ण।

दस्त अधिक लगना, पतले दस्त, आंव, मरोड़ - कुटजाशिष्ट, रसपर्पटी, जातिफलदि चूर्ण।



# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

## आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

## मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल है

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद है जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान है?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# अमृत की तरह है शहद



यू तो अधिकतर औषधियां कड़वी और बेस्वाद होती हैं, लेकिन शहद एक ऐसा पदार्थ है जिसकी मिठास अपने आप में कई औषधीय गुणों को समेटे हुए है। रोजाना एक चम्मच शहद का सेवन आपको सुंदर काया देने के साथ-साथ तमाम तरह की समस्याओं से दूर रख सकता है। वहीं सर्दी, जुकाम जैसी आम समस्याओं से भी जल्द ही छुटकारा दिला सकता है।

- खांसी में यह शहद अचूक औषधि का काम करता है। बराबर की मात्रा में अदरक के रस के साथ लेने से सर्दी, गले की खराश, जुकाम तथा छाती में कफ जमने की शिकायत में आराम मिलता है।
- पके आम के रस में शहद मिला कर पीने से पीलिया में लाभ होता है।
- जिन बच्चों को चीनी का सेवन मना है, उन्हें चीनी के स्थान पर शहद दिया जा सकता है।
- उल्टी (वमन) के समय पुदीने के रस के साथ शहद का प्रयोग लाभकारी होता है।
- शुष्क त्वचा पर शहद, दूध की क्रीम व बेसन मिला कर उबटन करने से त्वचा की शुष्कता दूर हो जाती है।
- एक गिलास दूध में बिना चीनी डाले शहद घोल कर पीने से दुबलापन दूर होता है। साथ ही शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।
- रोजाना शहद का सेवन निर्बल आमाशय और आंतों को मजबूत बनाता है।
- प्याज का रस और शहद समान मात्रा में मिला कर चाटने से कफ निकल जाता है और इससे आंतों में जमे विजातीय द्रव्य व पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- हृदय की धमनी के लिए शहद शक्तिवर्धक है।
- शहद और नींबू का रस मिला कर एक गिलास पानी पीने से कमजोर हृदय में शक्ति का संचार होता है।
- पेट के छोटे-मोटे घाव और शुरुआती स्थिति का अल्सर शहद को दूध के साथ लेने से ठीक हो सकता है।
- शहद से मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- बढ़े हुए रक्तचाप में लहसुन के साथ शहद का सेवन लाभप्रद होता है।
- अदरक का रस और शहद समान मात्रा में लेकर चाटने से श्वास कष्ट दूर होते हैं और हिचकियां बंद हो जाती हैं।
- संतरे के छिलकों का चूर्ण बना कर दो चम्मच शहद उसमें फेंटकर उबटन तैयार कर त्वचा पर मलें। इससे त्वचा निखर जाती है और कातित्वान बनती है।
- कब्जियत में टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद डाल कर सेवन करें, लाभ होगा।
- गाजर के जूस में शहद मिला कर पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- अदरक का रस, काली मिर्च के पाउडर के साथ शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीने से अस्थमा के रोगियों को आराम मिलता है।
- रोजाना सुबह-सुबह गर्म पानी के गिलास में 1-2 चम्मच शहद तथा एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर पीने से रक्त शुद्धि का कार्य करता है तथा मोटापे को बढ़ने से भी रोकता है।

## बहुउपयोगी है जीरा



जीरे को अगर सही तरीके से उपयोग किया जाए तो यह कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की छुट्टी कर सकता है। आइए जानते हैं जीरे में छुपे कुछ ऐसे ही गुणों के बारे में...

### डायबिटीज

डायबिटिक लोग लापरवाही बरतते हैं यानि अपने खान-पान में संतुलन नहीं रखते हैं तो इस असंतुलित ब्लड शुगर लेवल से उन्हें आंखों, किडनी, दिल, पैरों और रक्तसंचार में बहुत समस्यायें पैदा हो सकती हैं। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आधा छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ पीएं।

### गैस्ट्रिक प्रॉब्लम

अगर आप गैस व एसिडिटी से परेशान हैं तो जीरा, काली मिर्च और अदरक को बराबर मात्रा में लें। इन्हें पानी में डालकर उबालें और घोल तैयार कर लें। इस पानी को दो-तीन दिनों तक लगातार दिन में दो से तीन बार पीएं। जीरा, काली मिर्च, सोंठ और करी पावडर को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और मिश्रण तैयार

कर लें। इसमें स्वादानुसार नमक डालकर घी में मिलाएं और चावल के साथ खाएं। पेट साफ रहेगा।

### खाना पचाने के लिए

अगर आपको भूख नहीं लगती या खाना नहीं पचता तो एक चौथाई चम्मच जीरा पाउडर और काली मिर्च पाउडर को एक गिलास दूध में डालकर पीएं। जीरे को नींबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर लेने से गर्भवती महिला का जी मिचलाना बंद हो जाता है।

### पेट दर्द में

जीरा, अजवाइन, सोंठ, काली मिर्च और काला नमक अंदाज से लेकर चूर्ण कर लें। इसमें थोड़ी-सी घी में भुनी हींग मिलाकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है तथा पेट का दर्द ठीक होता है।

### नींद नहीं आती हो

एक छोटा चम्मच भुना जीरा पके हुए केले के साथ मैश करके रोजाना रात के खाने के बाद खाएं, गहरी नींद आएगी।

सामान्य जीवनशैली अपनाकर रक्त कैंसर से बचाव किया जा सकता है। कुछ बातों का ख्याल रखकर इसके खतरे को कम किया जा सकता है। रक्त कैंसर, कैंसर का ही एक प्रकार है जिसके सेल्स खून में फैलते हैं। रक्त कैंसर खून में लिम्फोमा, ल्यूकीमिया और मल्टीपल मायलोमा के रूप में पाया जाता है। रक्त कैंसर की सही समय पर जांच और चिकित्सा आपको कैंसर से बचा सकती है।

### धूम्रपान न करें

धूम्रपान को छोड़कर रक्त कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। धूम्रपान करने से शरीर के अंदर निकोटीन प्रवेश करता है जो कि कई प्रकार के कैंसर के लिए उत्तरदायी होता है। सिगरेट में उच्च क्षमता वाले केमिकल का प्रयोग किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होते हैं। धूम्रपान फेफड़े और मुंह के कैंसर को ज्यादा फैलाता है लेकिन धूम्रपान से रक्त कैंसर का खतरा होता है। धूम्रपान ल्यूकीमिया के खतरे को बढ़ाता है। रक्त कैंसर के 100 में से चार रोगियों में धूम्रपान से ल्यूकीमिया होता है। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन भी रक्त कैंसर के लिए उत्तरदायी होते हैं। इसलिए धूम्रपान करने और स्मोकिंग एरिया में जाने से बचें।

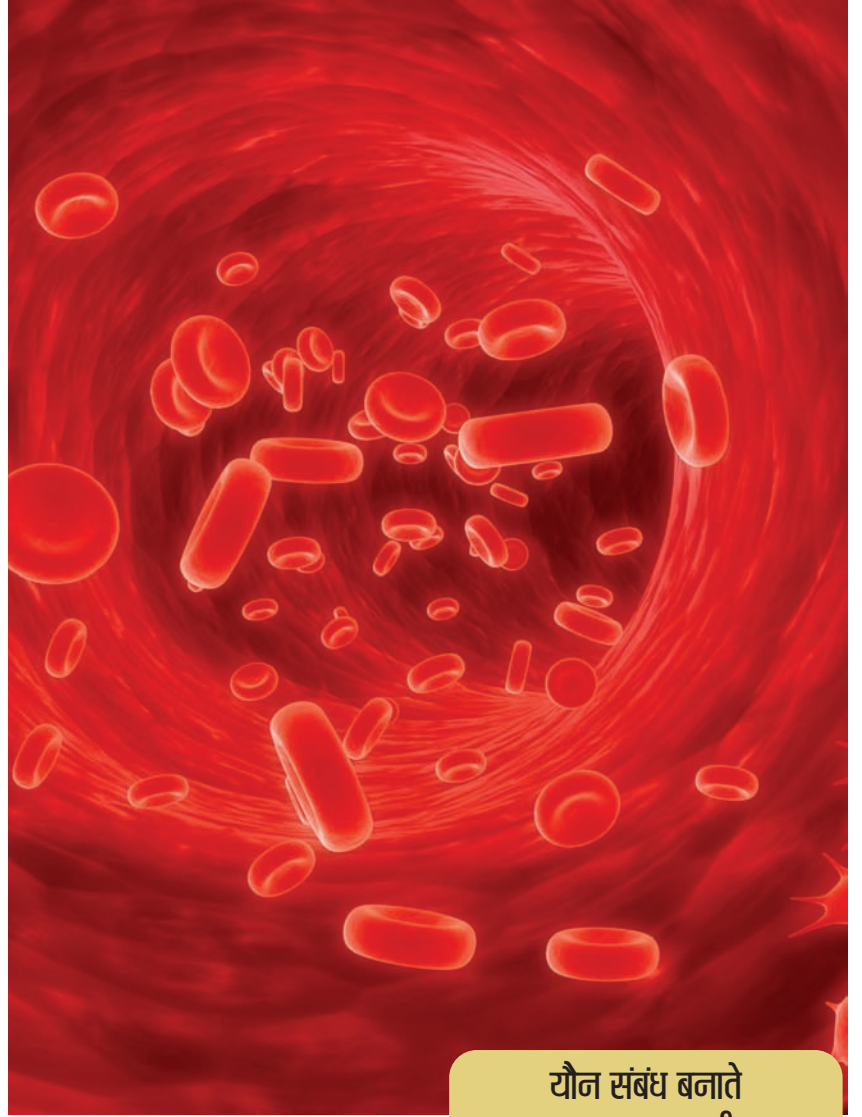
### रेडिएशन के संपर्क में न जाएं

एक्स-रे या अन्य रेडिएशन किरणों के संपर्क में आने से बचें क्योंकि रेडिएशन से रक्त कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। सीटी-स्कैन और रेडिएशन थेरेपी भी ब्लड कैंसर होने के खतरे को बढ़ाते हैं। रेडिएशन की तेज बीम ब्लड में आसानी से प्रवेश कर जाती हैं और रेडिएशन स्वस्थ कोशिकाओं को समाप्त कर देता है जिससे कैंसर के सेल्स बढ़ते हैं।

### केमिकल्स के संपर्क न जाएं

आज का वातावरण बहुत ही प्रदूषित है जिसमें कई प्रकार के हानिकारक केमिकल मिले हुए हैं। कीटनाशकों (मच्छर और कॉक्रोच मारने की दवा) और नाइट्रेटयुक्त पानी का प्रयोग करने से ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ता है। पेट्रोल और सिगरेट के धुएं से भी ब्लड कैंसर होने का खतरा होता है। इसलिए बाहर जाते समय चेहरे को अच्छे से ढक कर रखें और प्रदूषित जगहों जैसे- फैक्ट्रियों के पास जाने से बचें। ज्यादा तेज केमिकल वाले परफ्यूम या कीटनाशकों का प्रयोग करने से बचें।

# रक्त कैंसर से बचाव के तरीके



### स्वस्थ खान-पान अपनाएं

रक्त कैंसर के खतरे को कम करने के लिए हेल्दी डाइट लीजिए। रेड मांस और ज्यादा वसा वाले खाद्य-पदार्थ खाने से बचें। ज्यादा कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन करने से बचें जिससे वजन बढ़ता हो। ज्यादा वसायुक्त और तैलीय चीजें कैंसर के सेल्स को बढ़ाने में मदद करते हैं। हरी सब्जियां और ताजे फल को प्रतिदिन अपने डाइट में अपनाएं। दूध और दही जैसे विटामिन और मिनरल्स वाले खाद्य-पदार्थों का ज्यादा मात्रा में प्रयोग कीजिए।

### यौन संबंध बनाते समय सावधानी

कभी भी असुरक्षित यौन संबंध ना बनाएं। क्योंकि असुरक्षित यौन संबंध एचआईवी और एड्स के खतरे को बढ़ाता है। एचआईवी/एड्स होने पर शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है जिससे ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। एचआईवी/एड्स का संक्रमण खून में ज्यादा होता है। इसलिए एचआईवी/एड्स से संक्रमित व्यक्ति से यौन संबंध बनाने से बचें।

# ...तो नहीं लेना पड़ेगा दर्द निवारक



शरीर के किसी भी अंग में दर्द होना आधुनिक जीवनशैली का परिणाम है। अगर आप किसी भी प्रकार के दर्द के शिकार हैं तो करें दर्द निवारण में मददगार कुछ विशेष खाद्य पदार्थों का सेवन करें, ये फूड न केवल आपकी सेहत की रक्षा करेंगे बल्कि हर तरह के दर्द में औषधि की तरह काम करेंगे।

## जायफल

जायफल के तेल को सरसों के तेल में मिलाकर जोड़ों की पुरानी सूजन पर मालिश करने से लाभ मिलता है। संधिवात के कारण अकड़े हुए संधि-स्थल को खोलता है। जिससे जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। जायफल का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से जोड़ों का दर्द दूर होता है। जायफल को बकरी के दूध में घिसकर उसे थोड़ा

गरम कर लेप करने से सिरदर्द, सिर का भारीपन व जुकाम ठीक हो जाता है।



## अजवाइन

कैसा भी जोड़ों का दर्द हो अगर उस पर अजवाइन का तेल बनाकर लगाया जाए तो दर्द में बहुत जल्दी राहत मिलती है। 10 ग्राम अजवाइन का तेल 10 ग्राम पिपरमेंट और 20 ग्राम कपूर तीनों को मिलाकर एक बोतल में भर दें। दर्द या कमरदर्द या पसलीदर्द, सिरदर्द आदि में तुरंत लाभ पहुंचाने वाली औषधि है। इसकी कुछ बूंदें मलिन, दर्द छूमंतर हो जाएंगी। अजवाइन के तेल की मालिश करने से जोड़ों का दर्द जकड़न तथा शरीर के अन्य भागों पर भी मलने से दर्द में राहत मिलती है।



## गाजर

गठिया के दर्द में गाजर बहुत उपयोगी है सबसे अच्छे खाद्य

पदार्थ है। इसे कच्चा या उबाल कर भी खाया जा सकता है। लेकिन कच्चे गाजर का रस अधिक लाभप्रद है क्योंकि इससे शरीर को अधिक पोषण मिलता है। रोजाना आधा से डेढ़ लीटर तक गाजर का रस ले सकते हैं और अपनी आवश्यकता के अनुसार इससे अधिक भी ले सकते हैं। उसमें आंवले का रस मिला लेने पर ये अधिक गुणकारी होता है। एक किलो गाजर के रस में 5-6 आंवले का रस मिलाना चाहिए।



## मेथी

मेथी गैस व कफ दोनों को ही मिटाने वाली औषधि की तरह कार्य करती है। रोजाना 20 ग्राम मेथी का चूर्ण सुबह-शाम खाने से वात रोग दूर हो जाते हैं। मेथी व सोंठ को समान मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, इस चूर्ण को 5-5 ग्राम की मात्रा में गुड़ मिलाकर सुबह शाम खाने से गठिया व जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।



## हल्दी

हल्दी में विटामिन ए, बी व सी मिलता है। यह गठिया, कुष्ठ, जुकाम व त्वचा के रोगों की चमत्कारिक घरेलू औषधि है, यह सूजन और हड्डी की टूटन को भी ठीक कर सकती है। हल्दी, चूना और शहद समभाग लेकर तीनों को अच्छी तरह मिलाकर दर्द के स्थान पर लगाने से गठिया की सूजन दूर होती है। हल्दी के पत्तों को सेंककर बांधने से गठिया की सूजन और दर्द दूर होता है।



## लहसुन

किसी भी तरह का दर्द हो लहसुन के रस के प्रभाव से यूरिक एसिड गलकर तरल रूप में मूत्रमार्ग से बाहर निकल जाता है। इसलिए यह वातरक्त, संधिवात आदि रोग में गुणकारी है। लहसुन से पेटदर्द, गठिया, गले के दोष आदि में भी एक औषधि की तरह काम करता है। लहसुन और वायवडिंग को सोलह गुना व पानी में पकाएं, जब पानी जल जाए तो दूध को उतार लें इसे छानकर ठंडा होने पर पीएं। इससे वातनाडियों की शक्ति बढ़ती है। साथ ही मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इससे शारीरिक दर्द महसूस होता है। लहसुन व उड़द के बड़े बनाकर तिल के तेल में तल कर खाने से संधिवात और अन्य बीमारियों में राहत मिलती है।



## अदरक

सोंठ और अदरक एक ही पदार्थ के दो रूप हैं। गीले रूप में यह अदरक कहलाती है। सूखने पर यही सोंठ हो जाती है। अदरक और सोंठ का उपयोग मसालों और घरेलू दवाओं के रूप में भी व्यापक रूप से किया जाता है। यह वात रोगों की सबसे अच्छी औषधि है।

# हरे चने की कचौड़ी



छुट्टी के दिन के नाश्ते के लिये कुछ स्पेशल बनाया जाय तो परिवार के सभी लोग बहुत खुश होंगे, आज हम हरे चने की स्पेशल कचौड़ी बनायेगे, जो बहुत ही स्वादिष्ट होती है, तो आइये हरे चने (छोलिया) की कचौड़ी बनाना शुरू करते हैं।

## विधि

मैदे को किसी बर्तन में निकालिये, तेल और आधा छोटी चम्मच से थोड़ा कम नमक आटे में डालकर अच्छी तरह मिलाइये। मैदे को थोड़ा थोड़ा पानी डालकर चपाती जैसा नरम आटा गूथ कर तैयार कर लीजिये। आटे को ढक्कर 20 मिनट के लिये रख दीजिये, ताकि आटा फूल कर सैट हो जायेगा और तब तक हरे चने से पिठ्ठी बनाकर तैयार कर लेते हैं।

## पिठ्ठी बनाइये

चने को अच्छी तरह धो कर हल्का दरदरा पीस लीजिये, पैन गरम कीजिये और 1 चमचा तेल डाल कर गरम होने दीजिये, गरम तेल में हींग और जीरा डालिये, जीरा भुनने पर अदरक पेस्ट, हरी मिर्च थोड़ा सा भूनकर पिसे हुये हरे चने डालिये, नमक, धनियां पाउडर, सोंफ पाउडर, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, और लाल मिर्च डालकर सारी चीजों को मिलाते हुये पिठ्ठी को 3-4 मिनट

भूनेंगे। पिठ्ठी बन कर तैयार है। अब तक आटा भी सैट हो कर तैयार हो गया है, आटे से छोटी छोटी एक नीबू के बराबर की लोई तोड़ कर तैयार कर लीजिये, इतने आटे से 11 लोई तोड़ ली हैं। एक लोई उठाकर हाथ पर उंगलियों की सहायता से थोड़ा बढ़ाइये। 1 छोटी चम्मच फिलिंग डालकर आटे को चारों ओर से उठाकर फिलिंग को अच्छी तरह बन्द कर दीजिये। सारी कचौड़ियों को इसी प्रकार भर कर तैयार कर लीजिये। कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, भरी हुई कचौड़ियां हाथ से या बेलन की सहायता से 2-3 इंच के व्यास में बढ़ा लीजिये,

तेल कम गरम होने पर ही, 3-4 या जितनी कचौड़ी कढ़ाई में आसानी से आ जाय उतनी डाल दीजिये, धीमी और मीडियम गैस पर कचौड़ियों को दोनों ओर से हल्का ब्राउन होने तक तक तल कर निकाल लीजिये। सारी कचौड़ी इसी तरह तल का तैयार कर लीजिये।

कचौड़ियों को एक दम ठंडा होने तक हवा में खुला ही रहने दीजिये। हरे चने की कचौड़ियों को हरे धनिये की चटनी, मीठी चटनी के साथ परोसिये और खाइये। हरे धनिये की कचौड़ी को 4 दिन तक रख कर खाया जा सकता है।

## आवश्यक सामग्री

मैदा - 2 कप, हरे चने - 1 कप, हरा धनियां - 2 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ), अदरक - 1 इंच टुकड़ा (कट्टूकस किया हुआ), हरी मिर्च - 1-2 बारीक कटी हुई, सोंफ पाउडर - आधा छोटी चम्मच, धनियां पाउडर - आधा छोटी चम्मच, नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार), जीरा - 1/4 चम्मच, हींग - 1 पिंच, लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच से कम, गरम मसाला - 1/4 से आधा, अमचूर पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच, तेल - 1/4 कप आटे में डालकर गूथने के लिये, तेल - कचौड़ी तलने के लिये

सभी प्रकार की जटिल BIOPSY प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु



THE BIOPSY

## दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography

| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG

| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com  
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

COSMO Dental Clinic  
डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलिस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353  
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



# सोया पालक कटलेट

पालक और सोया चंवस को मिलाकर बनाये गये कटलेट्स का मसाला मिक्स स्वाद सभी के बेहद पसंद आयेगा। आप इन्हें नाश्ते के साथ साथ स्टार्टर के रूप में भी परोस सकते हैं। इसे तल कर बनायें या सैलो फ्राय करके दोनों तरीके से बने सोया पालक कटलेट का स्वाद बहुत लाजबाव है।



## आवश्यक सामग्री

पालक - 2 कप, बारीक कटा हुआ, सोया ग्रेनुअल्स- 1 कप, मैदा - 2 टेबल स्पून, ब्रेड चूरा - 1 कप, आलू - 2 उबले हुये, हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई, अदरक - 1 इंच टुकड़ा कड़कस किया हुआ (या 1 छोटी चम्मच पेस्ट) लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच नमक - 1 छोटी चम्मच तेल - कटलेट तलने के लिये।

## विधि

किसी बर्तन में 1-5 कप पानी डालकर गरम कीजिए, पानी गरम होने पर सोया ग्रेनुअल गरम पानी में डाल दीजिए, और 5 मिनट के लिये ढककर रख दीजिए। सोया ग्रेनुअल्स को छलनी में

छान कर अतिरिक्त पानी हटा दीजिए, सोया ग्रेनुअल्स से दबाकर सारा पानी निकाल दीजिए।

मैदा में 4 टेबल स्पून पानी डालकर पतला घोल बनाइए, घोल बनाने के लिये पहले थोड़ा पानी डालें और गुठलियां खतम होने तक मैदा घोल लें और बाद में और पानी मिला लें, घोल में 1 पिंच नमक भी मिला दीजिए। आलू को छील कर बारीक मेश कर लीजिए। पालक को पैन में डालिये और 2 मिनट कलछी से चलाते हुये भून लीजिए ताकि उसका कच्चापन खतम हो जाए। किसी बड़े प्याले में मेशड आलू, भुना पालक और सोया ग्रेनुअल्स डालिए, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाकर, मिश्रण तैयार कर लीजिए। कटलेट के लिये मिश्रण तैयार है।

मिश्रण से थोड़ा सा मिश्रण उठाइये, गोल लड्डू की तरह बांधिए, और कटलेट को गोल या ओवल आकार दीजिए। बने हुये गोले को मैदा के घोल में डुबाइए और ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटिए, हाथ से हल्का सा दबाकर प्लेट में लगाकर रख लीजिए, सारे कटलेट इसी प्रकार बनाकर तैयार कर लीजिए, ये कटलेट 5-7 मिनट के लिए रख दें तो ये सैट हो जाते हैं, कटलेट तलने के लिये तैयार है। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, गरम तेल में जितने कटलेट कढ़ाई में आ जाय 4-5 कटलेट डालकर, पलट पलट का गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिए। सारे कटलेट तल कर तैयार कर लीजिये। सोया कटलेट को हरे धनिये की चटनी या टमाटो सास के साथ परोसिये और खाइए।

## उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Agening Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्यां



**TnG Clinic**  
Beauty Clinic & Saloon

**Dr. Rashmi Dubey**

B.A.T.S., D.DEM  
Skin & Hair Expert  
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

# योग और आयुर्वेद

**यो**ग का संबंध आयुर्वेद से क्यों है? दरअसल हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के साथ ही आयुर्वेद को जन्म दिया। इसके पीछे कारण यह कि वे सैकड़ों वर्ष तक जिंदा रहकर ध्यान और समाधि में गति करना चाहते थे। इसके चलते उन्होंने दोनों ही चिकित्सा पद्धति को अपने जीवन का अंग बनाया।

निश्चित ही योग करते हुए आप स्वस्थ रह सकते हैं लेकिन प्रकृति की शक्ति आपकी शक्ति से भी ज्यादा है और मौसम की मार सभी पर रह सकती है। हिमालय में प्राणायाम के अभ्यास से शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखा जा सकता है, लेकिन मान लो कोई गंभीर रोग हो ही गया तो फिर क्या कर

सकते हैं। ऐसे में उन्होंने कई चमत्कारिक जड़ी-बुटियों की खोज की जो व्यक्ति को तुरंत तंदुरुस्त बनाकर दीर्घजीवन प्रदान करे।

आयुर्वेद एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है। बहुत से ऐसे रोग और मानसिक विकार हो सकते हैं जिस पर योग कंट्रोल न भी कर पाए तो आयुर्वेद उसका विकल्प बन जाता है और बहुत से ऐसे रोग भी होते हैं जिसे आयुर्वेद न भी कंट्रोल कर पाए तो योग उसका विकल्प बन जाता है।

योग करते हुए सिर्फ और सिर्फ आयुर्वेदिक चिकित्सा का ही लाभ लेना चाहिए, क्योंकि योग आपके शरीर की प्रकृति को सुधारता है। योग और आयुर्वेद का संबंध अटूट है।



## वृक्षासन योग से बढ़ाएं स्फूर्ति और एकाग्रता

संस्कृत शब्द वृक्ष को अंग्रेजी में ट्री कहते हैं। इसके पर्यायवाची शब्द है झाड़ू और पेड़। वृक्षासन को करने से व्यक्ति की आकृति वृक्ष के समान नजर आती है इसीलिए इसे वृक्षासन कहते हैं।

**अवधि/दोहराव** - जब तक इस आसन की स्थिति में आसानी से संतुलन बनाकर रह सकते हैं सुविधानुसार उलने समय तक रहें। एक पैर से दो या तीन बार किया जा सकता है।

### आसन की विधि

पहले सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। फिर दोनों पैरों को एक दूसरे से कुछ दूर रखते हुए खड़े रहें और फिर हाथों को सिर के ऊपर उठाते हुए सीधाकर हथेलियों को मिला दें। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए उसके तलवे को बाईं जांघ पर टिका दें। इस स्थिति के दौरान दाहिने पैर की एड़ी गुदाद्वार-जननेंद्री के नीचे टिकी होगी। बाएं पैर पर संतुलन बनाते हुए हथेलियां, सिर और कंधे को सीधा एक ही सीध में रखें। यह स्थिति वृक्षासन की है।

### वृक्षासन से लाभ

इससे पैरों की स्थिरता और मजबूती का विकास होता है। यह स्नायुमण्डल का विकास कर पैरों को स्थिरता प्रदान करता है। यह कमर और कुल्हों के आस पास जमीं अतिरिक्त चर्बी को हटाता है तथा दोनों ही अंग इससे मजबूत बने रहते हैं। यह तोंद नहीं निकलने देता। इस सबके कारण इससे मन का संतुलन बढ़ता है। मन में संतुलन होने से आत्मविश्वास और एकाग्रता का विकास होता। इसे निरंतर करते रहने से शरीर और मन में सदा स्फूर्ति बनी रहती है।

विगत 28 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

# अस्थमा, माइग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

## एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

# होम्योपैथी इलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें।

डॉ. सा. को धन्यवाद



## एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अरविनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)