

■ लकवा: रामबाण है होम्योपैथी

■ स्या अब घर पर

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह को 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मई 2021 | वर्ष-10 | अंक-06

मूल्य  
₹ 20

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



लकवा रोग  
विशेषांक

## पैरालिसिस

जब सुन्न पड़  
जाए जिस्म

## 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  पर अवश्य देखें



## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287  
राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

## लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

## प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करनावत भोजनालय,  
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

## अंदर के पन्नों में...

10

कैंसर के रोगी क्या गलती करते हैं?

31

छोटी हार्ट की लड़कियां ऐसे आउटफिट में लगती हैं लंबी



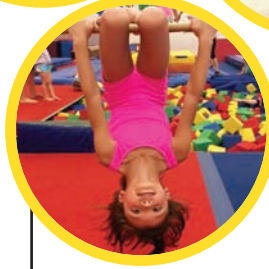
24

सत्तू के ये अनमोल फायदे



33

होंठों का कालापन दूर करने के उपाय



28

क्या आपके बच्चे को भी जिम करना चाहिए

17

लू लगने से जा सकती है जान

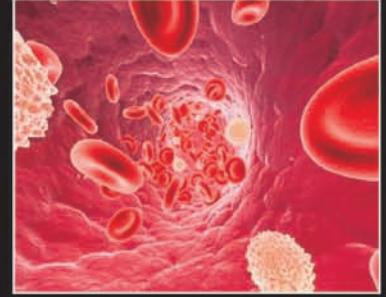
40

गर्मी और स्वास्थ्य के लिए शीतल पेय

# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



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



कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

## होम्योपैथी इलाज के पहले कई दिनों तक होती थी मॅसेस (माहवारी) की ब्लीडिंग अप्लास्टिक एनीमिया के साथ ब्लीडिंग भी हुई पूरी तरह नार्मल

मैं समीना उत्तर प्रदेश से होकर दिल्ली में रहती थी। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था जिसके कारण मुझे मॅसेस (माहवारी) के समय काफी दिनों तक ब्लीडिंग होती थी, बिना दवा खाए ब्लीडिंग बंद नहीं होती थी। हम लोगों ने पूरे देश में कई शहरों के बड़े-बड़े हॉस्पिटल में दिखाया फिर भी मुझे कहीं से भी आराम नहीं मिला। सभी डाक्टरों ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए कहा था। पर हम बोन मेरो ट्रांसप्लांट नहीं कराना चाहते थे और हम बहुत परेशान थे। फिर 2 वर्ष पूर्व हमने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया उन्होंने हमें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां दी जिससे धीरे - धीरे आराम आने लगा और 1 महीने बाद

प्लेटलेट्स 80 हजार हो गई उसके बाद और बढ़ती गई तथा आज तक कम नहीं हुई। मैं अब पूरी तरह ठीक हो गई और स्वस्थ महसूस करती हूँ तथा ब्लीडिंग भी अब नार्मल होती है। ऐसा इसलिए लिख रही हूँ कि और भी लोग होम्योपैथिक इलाज लेकर अप्लास्टिक एनीमिया जैसी घातक बीमारी से ठीक हो जायें और मैं डॉ. साहब को तहेदिल से शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ।



## एडवांसड 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



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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



## कोरोना के बाद लोगों को हो रहा है लकवा

दुनियाभर में फैली तमाम जानलेवा बीमारियों के बीच एक और खतरनाक बीमारी धीरे-धीरे लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही है। इस बीमारी का नाम है ब्रेन स्ट्रोक। स्ट्रोक, जिसे ब्रेन अटैक भी कहते हैं, तब होता है जब मस्तिष्क तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाने वाली ब्लड वेसल यानी रक्त वाहिकाएं ब्लॉक हो जाती हैं या फट जाती हैं। ऐसे में दिमाग की कोशिकाएं फंक्शन नहीं कर पाती या नष्ट होने लगती हैं। इस तरह से उन कोशिकाओं से नियंत्रित होने वाला शरीर का हिस्सा प्रभावित होता है। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, डाइबिटीज और धूम्रपान पक्षाघात का जोखिम पैदा करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं। इनके अलावा स्ट्रोक के अन्य कारक अल्कोहल का अत्यधिक सेवन, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर, नशीली दवाइयों का सेवन, आनुवांशिक या जन्मजात परिस्थितियां, विशेषकर रक्त परिसंचारी तंत्र के विकार भी स्ट्रोक की बड़ी वजह बनते हैं। ब्रेन स्ट्रोक को समय पर सही इलाज देकर ठीक किया जा सकता है, लेकिन इलाज में देरी होने पर लाखों न्यूरॉन्स क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और मस्तिष्क के अधिकतर कार्य प्रभावित होने लगते हैं। इससे प्रभावित होने पर व्यक्ति के शरीर का कोई एक हिस्सा सुन्न होने लगता है और उसमें कमजोरी या लकवा जैसी स्थिति होने लगती है। लोगों का ऐसा मानना था कि मस्तिष्काघात सिर्फ उम्रदराज लोगों को ही होता है इसलिए चिंता का विषय नहीं है लेकिन अब ऐसा नहीं है किसी भी उम्र के व्यक्ति में लकवा हो सकता है अपना खूब ध्यान रखें स्वस्थ रहें सुखी रहें..... इसी कामना के साथ

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# पैरालिसिस जब सुन्न पड़ जाए जिस्म

हमारा मस्तिष्क शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है और पैरालिसिस का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से है। हमारा दिमाग ही हमारे शरीर के सभी अंगों और कामकाज को नियंत्रित करता है।

पैरालिसिस को आमतौर पर लकवा, पक्षाघात, अधरंग, ब्रेन अटैक या ब्रेन स्ट्रोक के नाम से जाना जाता है। हमारे देश में हर साल 15-16 लाख लोग इस बीमारी की चपेट में आते हैं। सही जानकारी न होने या समय पर इलाज न मिलने से इनमें से एक तिहाई लोगों की मौत हो जाती है, जबकि करीब एक तिहाई लोग अपंग हो जाते हैं। अपंगता की हालत में मरीज जीवन भर के लिए अपने परिवार वालों पर आश्रित हो जाता है। लकवाग्रस्त करीब एक तिहाई लोग ही खुशकिस्मत होते हैं, जो वक्त पर सही इलाज मिलने से पूरी तरह ठीक हो जाते हैं और पहले की तरह ही सामान्य जिन्दगी जीने लगते हैं।

**पै**रालिसिस का अटैक पड़ने पर आमतौर पर शरीर का एक तरफ का हिस्सा काम करना बंद कर देता है। साथ ही उसी साइड की आंख और मुंह में भी टेढ़ापन आ जाता है। डॉक्टर नीना बहल बताती हैं कि मनुष्य के दिमाग का दायां हिस्सा बाईं ओर के अंगों को कंट्रोल करता है और बायां हिस्सा दाईं ओर के अंगों को। पैरालिसिस स्ट्रोक पड़ने पर अगर हमारे दिमाग के दाएं हिस्से में दिक्कत हुई है तो हमारे बाएं हाथ-पैर पर इसका असर पड़ेगा और अगर बाएं तरफ दिमाग में गड़बड़ी हुई है तो दायां हाथ-पैर काम करना बंद कर देगा। आमतौर पर रात को खाना खाने के बाद और सुबह के वक्त पैरालिसिस का अटैक ज्यादा होता है। बोलने में अचानक समस्या हो, शरीर के एक तरफ के हिस्से में भारीपन महसूस हो, चलने में दिक्कत हो, चीजें उठाने में परेशानी हो, एक आंख की रोशनी कम होने लगे, चाल बिगड़ जाए तो फौरन डॉक्टर के पास जाएं। यह तमाम लक्षण पैरालिसिस स्ट्रोक के लक्षण हो सकते हैं।

पैरालिसिस यानी लकवा लाइलाज नहीं है। वक्त पर डॉक्टर के पास पहुंच जाएं तो इस बीमारी का इलाज मुमकिन है और मरीज दूसरों पर आश्रित होने से बच जाता है।

## वया है पैरालिसिस की वजहें

● हमारा मस्तिष्क शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है और पैरालिसिस का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से है। हमारा दिमाग ही हमारे शरीर के सभी अंगों और कामकाज को

नियंत्रित करता है। जब दिमाग की खून की नलियों में कोई खराबी आ जाती है तो ब्रेन स्ट्रोक होता है, जो पैरालिसिस की वजह बनता है।

- शरीर के दूसरे हिस्सों की तरह ही दिमाग में भी दो तरह की खून की नलियां होती हैं। एक जो दिल से दिमाग तक खून लाती हैं यानी धमनी, और दूसरी जो दिमाग से वापस दिल तक खून लौटाती हैं यानी शिरा। यों तो पैरालिसिस धमनी या शिरा दोनों में से किसी की भी खराबी से हो सकता है, लेकिन ज्यादातर लोगों में यह समस्या धमनी में खराबी के कारण होती है।
- हाई ब्लड प्रेशर, तनाव, गुस्सा, तेज बुखार आदि के कारण जब धमनी में खून का दबाव बहुत ज्यादा हो जाता है, तब या तो वह लीक करने लगती है अथवा फट जाती है, इससे खून बाहर निकलकर जम जाता है। जैसे-जैसे खून की मात्रा बढ़ती जाती है 'क्लॉट' यानी 'खून के थक्के' का साइज बढ़ता जाता है और जल्द ही यह थक्का खून की नली या उसके जख्म को बंद कर देता है, जिससे खून का निकलना तो बंद हो जाता है लेकिन यह नाड़ी में खून के आवाजाही के रास्ते को ब्लॉक कर देता है। बहुत से मरीजों में ब्रेन हेमरेज के वक्त इतना खून निकल जाता है कि सिर के अंदर दबाव बढ़ जाता है और इससे दिमाग काम करना बंद करने लगता है। इस बढ़ते दबाव की वजह से सिरदर्द या उलटी होने लगती है।



ज्यादा दबाव बढ़ने पर बेहोशी, पैरालिसिस, सांस अटकने जैसी परेशानी हो जाती है।

- खून की नली के बंद होते ही दिमाग का वह हिस्सा ऑक्सीजन के अभाव में भूखा-प्यासा तड़पने लगता है और काम करना बंद कर देता है। अगर दिमाग के इस भाग को आसपास से भी खून नहीं मिल पाता या खून की नली का क्लॉट ज्यों का त्यों पड़ा रहता है तो दिमाग के इस भाग को भारी नुकसान पहुंचता है। इस भाग की कोशिकाएं मरने लगती हैं। यह पैरालिसिस स्ट्रोक का मुख्य कारण है। ऐसे में दो काम अहम होते हैं।
- पहला, जहां नली के फटने के कारण खून बाहर निकला है, वहां जल्दी से जल्दी



## ब्रेन हेमरेज और स्ट्रोक में फर्क

ब्रेन हेमरेज में खून की नली दिमाग के अंदर या बाहर फट जाती है। अगर बहुत तेज सिरदर्द के साथ उलटी और बेहोशी छाने लगे तो हेमरेज होने की आशंका ज्यादा होती है। ब्रेन हेमरेज से भी पैरालिसिस होता है। इसमें दिमाग के बाहर खून निकल जाता है और इसे हटाने के लिए सर्जरी करके क्लॉट को हटाया जाता है। अगर किसी भी रुकावट की वजह से दिमाग को खून की सप्लाई में कोई रुकावट आ जाए तो उसे स्ट्रोक कहते हैं। स्ट्रोक और हेमरेज, दोनों से ही पैरालिसिस हो सकता है।

## लकवे के कारण

- हाई ब्लड प्रेशर
- डायबिटीज
- स्मोकिंग
- दिल की बीमारी
- मोटापा
- बुढ़ापा

## कैसे खतरा कम करें

- हार्ट की बीमारी है तो उसकी उचित जांच और इलाज कराएं। 20-25 साल की उम्र से ही नियमित रूप से ब्लड प्रेशर चेक कराएं। डॉक्टर की सलाह पर खाने में परहेज करें और एक्सरसाइज बढ़ाएं।
- अगर आपका ब्लड प्रेशर 120/80 है तो अच्छा है। ज्यादा है तो 135/85 से कम लाना लक्ष्य होना चाहिए।
- 40 साल के बाद साल में एक बार शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच जरूरी रकराएं।
- वजन कंट्रोल में रखें। कोई बीमारी न हो तो भी 40 की उम्र के बाद ज्यादा नमक और फैट वाली चीजें कम खाएं।
- तनाव और गुस्से से दूर रहें। मन को हमेशा शान्त रखें।

## मिथ और फैक्ट

**मिथ** - पैरालिसिस का कोई इलाज नहीं।

**फैक्ट** - पैरालिसिस का इलाज मुमकिन है, बशर्ते जल्द से जल्द सही इलाज मिल जाए।

**मिथ** - पैरालिसिस अपने आप ठीक हो जाता है।

**फैक्ट** - अक्सर ऐसा नहीं होता है। अगर होता भी है तो आगे ज्यादा घातक पैरालिसिस अटैक न पड़े इसके लिए जांच और इलाज जरूरी है।

**मिथ** - कबूतर खाने या उसका शोरबा पीने से यह ठीक हो जाता है।

**फैक्ट** - ऐसी कोई बात नहीं है। मेडिकल हिस्ट्री में ऐसा कोई सबूत नहीं है। डॉक्टर इसे फिजूल की बात कहते हैं।



थक्के को हटाना और दूसरा, धमनी जहां खून लेकर जा रही थी, वहां जल्दी से जल्दी खून पहुंचाना। अगर मरीज को जल्दी अस्पताल न पहुंचाया गया और समय रहते उसका इलाज शुरू नहीं हुआ तो दिमाग और शरीर पर असर पड़ता है और समस्या बढ़ने पर रोगी की जान भी जा सकती है। यही वजह है कि पैरालिसिस के इलाज में टाइम बहुत अहम चीज हो जाती है। जल्दी इलाज मिल जाए तो ज्यादा नुकसान होने से बचा जा सकता है। खून के थक्के को हटाने के लिए दवाएं चढ़ायी जाती हैं, अथवा सर्जरी करके थक्के को जल्द से जल्द हटा दिया जाता है ताकि दिमाग में खून पहुंचाने वाली नाड़ियों का अवरोध समाप्त हो सके।

## कैसे होता है पैरालिसिस

चाहे हेमरेज हो या स्ट्रोक, दिमाग का प्रभावित हिस्सा काम करना बंद कर देता है। दिमाग के अंदर बना क्लौट आसपास के हिस्से को दबाकर निष्क्रिय कर देता है। ऐसे में उस हिस्से का जो भी काम है, उस पर असर पड़ता है। इससे हाथ पांव चलने बंद हो सकते हैं, दिखने और खाना निगलने में दिक्कत हो सकती है, बोलने में परेशानी हो सकती है और बात समझने में मुश्किल आ सकती है। अगर दिमाग का बड़ा हिस्सा प्रभावित हो तो स्ट्रोक जानलेवा भी साबित हो सकता है।

पैरालिसिस अचानक होता है। अक्सर देखा गया है कि पीड़ित रात का खाना खाकर सोया, मगर सुबह उठने पर पता चलता है कि उसके हाथ पांव काम नहीं कर रहे हैं। वह खड़ा होने की कोशिश करता है तो गिर पड़ता है। कई बार दिन में ही काम करते या खड़े-खड़े अथवा बैठे-बैठे अचानक पैरालिसिस का अटैक पड़ जाता है। ब्रेन हेमरेज अक्सर तेज सिरदर्द और उलटी के साथ शुरू होता है।

फेशियल पैरालिसिस भी बहुत कॉमन है। यह चेहरे की मसल्स के कमजोर होने से होता है। यह वायरल इंफेक्शन या उसके बाद भी हो सकता है। मरीज में इस तरह का कोई लक्षण या हिस्ट्री नहीं होने के बावजूद यह हो सकता है। इसमें चेहरे के एक तरफ का हिस्सा टेढ़ा सा होने लगता है और वहां पर स्पर्श महसूस नहीं होता।



**ल** कवा एक ऐसी गंभीर बीमारी है जिसके कारण शरीर का कोई अंग या आधा हिस्सा अपना काम करना बंद कर देता है और उस हिस्से में कोई भी हलचल महसूस नहीं होती है। इस बीमारी के कारण मुंह, होंठ या संबंधित अंग टेढ़े हो जाते हैं। आयुर्वेद में लकवा के इलाज की कई विधियाँ बताई गयी हैं साथ ही आहार और दिनचर्या में बदलाव से भी लकवा के असर को कम किया जा सकता है। आइये जानते हैं कि लकवा के मरीजों को अपने खानपान में क्या बदलाव लाने चाहिए।

## लकवा के मरीज क्या खाएं

**अनाज:** गेहूँ, जौ, बाजरा

**दालें:** मूंग दाल, कुलथ

**फल एवं सब्जियां:** हरी सब्जियां (पालक, सहजन), पत्ता गोभी, ब्रोकोली, अनार, फालसा, अंगूर, हल्दी, सेब, पपीता, संतरा, चेरी, तरबूज  
**अन्य:** एरण्ड तैल, हींग, अजवाइन, सिरका, तिल, घी, तैल, दूध, नारियल पानी, ग्रीन टी, जैतून का तेल, बादाम, अदरक, लहसुन, अलसी के बीज

## लकवा के मरीज क्या ना खाएं

**अनाज:** नया अनाज, मैदा

**दालें:** अरहर, मटर, चना

**फल एवं सब्जियां:** आलू, टमाटर, नींबू, जामुन, करेला, केला, भिंडी, फूलगोभी  
**अन्य:** तैल एवं घी का अत्यधिक सेवन, सुपारी, अत्यधिक नमक, पूरी, समोसा, चाट-पकोड़ा, मक्खन, आइसक्रीम, चाय, काफी।

**भारी भोजन** (छोले, राजमा, उड़द चना मटर सोयाबीन, बैंगन, कटहल) ठंडा भोजन, पनीर, चॉकलेट, तला हुआ एवं कठिनाई से पचने वाला भोजन

**सख्त मना:** तैलीय मासलेदार भोजन, मांसाहार एवं मांसाहार सूप, अचार, अधिक नमक, कोल्ड ड्रिंक्स, बेकरी उत्पाद, शराब, फास्ट फूड, शीतल पेय, डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, जंक फूड

## लकवा के इलाज के दौरान

### अपनाएं ये डाइट प्लान

सुबह उठकर बिना ब्रश किये ही खाली पेट 1-2 गिलास गुनगुना पानी पिएं और नाश्ते से पहले पतंजलि आवंला व एलोवेरा स्वरस पियें।

**नाश्ता (8:30 एएम)**

1 कप दूध + 2-3 आरोग्य बिस्कुट /हल्का नमकीन आरोग्य दलिया /पोहा /उपमा (सूजी) /कार्नाफ्लेक्स /अंकुरित अनाज (स्पाउट्स) / 2 पतली रोटी (मिश्रित अनाज आटा) + 1 कटोरी सब्जी + फलो का सलाद (सेब, पपीता, चेरी, तरबूज आम, अनार, फालसा, अंगूर)

**दिन का भोजन (12:30-01:30 पीएम)**

2-3 पतली रोटियां (मिश्रित अनाज आटा) + 1 कटोरी चावल (मांड रहित) + 1 कटोरी हरी सब्जिया (उबली हुई) + 1 कटोरी दाल (पतली) + 1 प्लेट सलाद

**शाम का जलपान (5:30-6:00 पीएम)**

1 कप हर्बल चाय + 2-3 बिस्कुट /सब्जियों का सूप)

**रात्रि का भोजन (7:00-8:00 पीएम)**

# लकवा के मरीजों के लिए डाइट प्लान



2-3 पतली पतली रोटियां (मिश्रित अनाज आटा) + 1 कटोरी हरी सब्जियां (रेशेदार + 1 कटोरी दाल (पतली))

**रात्रि से पूर्व (30 मिनट सोने से पहले)**

1 गिलास दूध के साथ अश्वगंधा चूर्ण

## लकवा के इलाज के दौरान

### अपनाएं ये जीवनशैली

- सिर की मालिश करें।
- पैरों को हल्के- हल्के दबाएं।
- आराम करें।

## लकवा के इलाज के दौरान ध्यान

### रखने वाली बातें

- ताजा एवं हल्का गर्म भोजन करें।
- भोजन धीरे धीरे शांत स्थान में शांतिपूर्वक, सकारात्मक एवं खुश मन से करें।
- तीन से चार बार भोजन अवश्य करें।
- किसी भी समय का भोजन छोड़ें नहीं और अत्यधिक भोजन से परहेज करें।

- हफ्ते में एक बार व्रत करें।
- अमाशय का एक तिहाई या एक चौथाई भाग खाली छोड़े अर्थात भूख से थोड़ा कम भोजन करें।
- भोजन को अच्छी प्रकार से चबाकर एवं धीरे-धीरे खाएं।
- भोजन करने के बाद 3-5 मिनट टहलें।
- सूर्यादय से पहले उठें (5:30 - 6:30 एएम)
- प्रतिदिन दो बार ब्रश करें और नियमित रूप से जीभ की सफाई करें।
- भोजन लेने के बाद थोड़ा टहलें और रात में सही समय पर नींद लें (9-10 पीएम)।

## योग और आसन से करें लकवा

### का इलाज

**योग प्राणायाम एवं ध्यान:** भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्यप्राणायाम, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, उदगीथ, उज्जायी, प्रनव जप

**आसन:** सूक्ष्म व्यायाम, उत्तानपादासन, मर्कटासन, भुजंगासन, शवासन, सर्वांगासन



# लकवा: रामबाण है होम्योपैथी

**ल** कवा या पैरालिसिस नाम सुनते ही रोंगटे खड़े हो जाते हैं। लकवा का एलोपैथी में उपचार होता है पर होम्योपैथी में कई दवाएं रामबाण साबित होती हैं। लकवा जिसे सामान्य भाषा में पक्षाघात, फालिज, कम्पवायु आदि के नाम से जाना जाता है। चिकित्सीय भाषा में पैरालिसिस के नाम से जाना जाता है। लकवा बहुत ही भयंकर रोग है। जो शरीर को गतिहीन बना देता है और लकवाग्रस्त व्यक्ति के विभिन्न भागों के ऐच्छिक गति समाप्त हो जाती है जिससे रोगी दूसरों पर निर्भर हो जाता है।

लकवा का मतलब मांसपेशियों के गति का समाप्त हो जाना तथा शरीर के अन्य भागों से समन्वय समाप्त हो जाना है। जिन भागों में लकवा मारता है जैसे हाथों, चेहरे व पैर आदि उन विशेष भागों की मांसपेशियों की गति समाप्त हो जाती है। मांसपेशियों की गति के साथ-साथ इसमें संवेदना का आभाव हो जाता है जिससे उस व्यक्ति हो उस स्थान पर दर्द, ठंडक, गर्मी आदि का अहसास नहीं होता है। लम्बे समय तक लकवाग्रस्त रोगी में प्रभावित भाग का रक्त प्रवाह एवं अन्य मेटाबोलिक क्रियाएं लगभग बंद हो जाती हैं। जिससे उस अंग की मांसपेशियां सूखने लगती हैं जिससे बहुत गम्भीर स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

## लकवा प्रमुख रूप से इतने प्रकार का हो सकता है।

लकवा जिस अंग को प्रभावित करता है उसके अनुसार उसका विभाजन किया जाता है।

**मोनोप्लेजिया:** इसमें शरीर का एक हाथ या पैर प्रभावित होता है।

**डिप्लेजिया:** जिनमें शरीर के दोनों हाथ या पैर प्रभावित होते हैं।

**पैराप्लेजिया:** जिसमें शरीर के दोनों धड़ प्रभावित हो जाते हैं।

**हेमिप्लेजिया:** इसमें एक तरफ के अंग प्रभावित होते हैं।

**क्वाड्रिप्लेजिया:** इसमें धड़ और चारों हाथ पैर प्रभावित होते हैं।

## लकवा के कारण

लकवा हमेशा केंद्रीय तंत्रिका तंत्र जिसमें मस्तिष्क एवं स्पाइरल कार्ड शामिल हैं में गड़बड़ी अथवा पेरिफेरल नर्वस सिस्टम में गड़बड़ी के लिए जिम्मेदार है जिसके कारण होता है। निम्न कारण जो तंत्रिका की गड़बड़ी के लिए जिम्मेदार हैं जिसके कारण पक्षाघात होता है।

**स्ट्रोक:** स्ट्रोक लकवा का मुख्य कारण है। इसमें मस्तिष्क का निश्चित स्थान कार्य करना बंद कर देता है। जिससे शरीर को उचित संकेत भेज एवं प्राप्त नहीं कर पाते हैं। स्ट्रोक हाथ व पैर में लकवा की सम्भावना ज्यादा रहती है।

**ट्यूमर:** विभिन्न प्रकार के ट्यूमर मस्तिष्क अथवा स्पाइरल कार्ड में पाए जाते हैं वह वहां के रक्त प्रवाह को प्रभावित करके लकवा उत्पन्न करते हैं।  
**ट्रामा अथवा चोट:** चोट के कारण अंदरूनी रक्त



प्रवाह कारण मस्तिष्क एवं स्पाइरल कार्ड में रक्त प्रवाह कम हो जाता है जिससे लकवा हो सकता है।

**सेलिब्रल पैल्सिस:** ये बच्चों में जन्म के समय होती है जिसके कारण लकवा हो सकता है। इसके अतिरिक्त निम्न स्थितियां स्पाइरल कार्ड की गड़बड़ी के लिए जिम्मेदार हैं।

1: स्लिप डिस्क

2: न्यूरोडिजनरेटिक डिस्क

3: स्पोन्डोलाइसिस

इसके अतिरिक्त लकवा के अन्य कारण भी हो सकते हैं।

## लकवा के लक्षण

लकवा को आसानी से पहचाना जा सकता है क्योंकि इसके लक्षण बहुत ही स्पष्ट होते हैं।

1- रोगी प्रभावित अंग में दर्द, गर्म, ठंडक आदि का अहसास नहीं कर पाता है। दर्द न होना रोगी के लिए सबसे बड़ा दर्द है।

2- प्रभावित अंग म झनझनाहट महसूस हो सकती है।

3- रोगी अचेता अथवा बेहोशी की अवस्था में जा सकता है।

4- रोगी की दृष्टि में गड़बड़ी हो सकती है।

## लकवा से होने वाली जटिलताएं

यदि लकवा लम्बे समय तक रहता है तो यह प्रभावित अंग को गम्भीर नुकसान पहुंचा सकता है। इसके कारण शरीर मात्र हड्डी का ढांचा बन जाता है। रोगी को देखने, सुनने व बोलने में परेशानी होने लगती है।

गम्भीर लकवाग्रस्त रोगी को चिकित्सालय में भर्ती कराना चाहिए। होम्योपैथी में लकवा का उपचार सम्भव है। होम्योपैथिक उपचार में रोगी के

शारीरिक, मानसिक एवं अन्य लक्षणों को दृष्टिगत रखते हुए औषधि का चयन किया जाता है। परंतु ध्यान रहे होम्योपैथिक औषधियां केवल प्रशिक्षित चिकित्सक की सलाह से लेनी चाहिए। कुछ दवाएं जो ज्यादा चलन है उनमें रस टॉस्क नाम की औषधि शरीर के निचले हिस्से का लकवा इसके अतिरिक्त यदि लकवा गीला होने या नमी स्थानों में रहने से हो, यदि लकवा टाइफाइड के बुखार के बाद हो उसमें लाभ कारी होती है। इसमें शरीर अंगों में जकड़न में हो जाती तथा ये लकवा के पुराने मरीजों को बेहद लाभ पहुंचाता है। बच्चों में होने वाले लकवा में लाभकारी होता है।

क्रास्टिकम नाम की यह होम्योपैथी दवा ठंड के कारण लकवा मारने या सर्दियों के मौसम में पैरालिसिस का अटैक पड़ने पर प्रभावी हो सकती है। इसके अलावा जीभ चेहरा या गले पर अचानक पड़ने वाले लकवा में भी कारगर साबित होता है।

बेलाडोना नाम की औषधि से शरीर के सीधी तरफ का लकवा ठीक होता है। इस प्रकार के लकवा से प्रभावित व्यक्ति विक्षिप्त तक हो जाता है। इसमें इसी प्रकार जक्सवोमिका का प्रयोग तब लाभकारी होता है। शरीर का निचला हिस्सा लकवा से प्रभावित हो और उन अंगों हिलाने डुलाने में बहुत जोर लगाना पड़ता हो ऐसे लक्षणों में जक्सवोमिका रामबाण साबित हो सकती है।

लकवा के उपचार में प्रयुक्त होने वाली अन्य औषधियों में क्रास्टिकम, जैलसिमियम, पल्म्बम, डल्कामारा, सल्फर, काकुलस, नैट्रमम्योर, कैलमिया, अर्जेंटम, नाइट्रिकम, एकोमाइट, एल्युमिना आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा लकवाग्रस्त रोगी को ताजा खाना देना चाहिए। इसके अतिरिक्त चावल और गेहूं के साथ ही मौसमी फल भी फायदा करते हैं।

देखने में आता है की जब किसी को कैंसर होता है तो रोगी तो घबरा ही जाता है इसके अतिरिक्त रोगी के रिश्तेदार भी उसको 50 तरह की सलाह दे देते हैं.. और रोगी के परिजन यह समझ ही नहीं पाते की क्या किया जाए.



# कैंसर के रोगी क्या गलती करते हैं?

**को** ई रिश्तेदार बताता है की फलानी जगह पर फलाने बाबा जी हैं जो चमत्कारी गोली दे कर कैंसर को सही कर देते हैं। और परिजन बाबा जी से गोली ले आते हैं। और कई माह तक चमत्कार की आस लगाए रहते हैं। जोकि होना ही नहीं होता।

पर तब तक काफी देर हो चुकी होती है और या तो रोगी स्वर्ग सिधार जाता है और या तो कैंसर अपने भयानक स्वरूप में आ चुका होता है।

अंग्रेजी चिकित्सा में अधिकतम प्रयोग कीमो का होता है। कीमो आपके शरीर में कोशिका निर्माण को रोक देती है जिससे अच्छी कोशिकाएँ और कैंसर कोशिकाएँ दोनों ही बननी बंद हो जाती हैं। और जिस दिन कैंसर कोशिकाएँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं तो कीमो को बंद कर दिया जाता है।

आज कल अन्य कई प्रकार की कीमो भी उपलब्ध हैं। पर इनके दुष्प्रभाव काफी ज्यादा हैं और ये बात डाक्टर भी मानते हैं।

आयुर्वेदिक उपचार में अंग्रेजी उपचार से बिल्कुल उल्टा होता है। आयुर्वेदिक उपचार से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जाता है और इस स्तर तक बढ़ा लिया जाता है जिससे की शरीर की प्रतिरोधक क्षमता खुद ही कैंसर को मारना आरंभ कर दे।

और यह प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना एक पूरी प्रक्रिया है जिसमें आहार, विहार एवं औषधियाँ सभी सम्मिलित हैं जिनका निर्धारण रोग एवं रोगी की स्थिति के अनुसार किया जाता है।

कोई एक निश्चित औषधि आयुर्वेद में नहीं बनी है जिसे लेते ही आपका कैंसर सही हो जाए। कैंसर

को नष्ट करने के लिए आपको पूरी प्रक्रिया से गुजरना ही होगा जिसमें संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम एवं आयुषधियाँ शामिल हैं।

आयुर्वेद से कैंसर की चिकित्सा में 3 माह से लेकर 2 वर्ष तक का समय लग सकता है इसलिए रोगी को धैर्य के साथ उपचार लेना चाहिए। उपचार का प्रभाव रोगी को प्रथम 2 से 3 माह में ही नज़र आने लग जाता है किंतु इसका ये अर्थ बिल्कुल भी नहीं है की आप बीच में उपचार को बंद कर दें। उपचार पूरा लें। जब तक की कैंसर जड़ से समाप्त ना हो जाए... आपको समझ आ गया होगा की बाबा जी की गोली क्यों नहीं लेनी है।

कुछ केशों में आयुर्वेदिक और अंग्रेजी दोनों उपचार भी साथ साथ चल सकते हैं। इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज 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.



विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक एक साल में करीब 54 लाख लोगों की तम्बाकू के इस्तेमाल से मौत हो जाती है। कई लोग कामकाज सम्बंधी तनाव और दोस्तों के दबाव के चलते धूम्रपान की आदत को अपना तो लेते हैं पर वह इस चक्रव्यूह में इस तरह घिर जाते हैं कि उनमें से ज्यादातर के लिए इस लत से छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। धूम्रपान छोड़ना बहुत मुश्किल है। इसके लिए प्रबल इच्छाशक्ति और प्रयासों की जरूरत होती है। इसको छोड़ने के अनेक प्रभावशाली नुस्खे हैं, जिनमें से कुछ हम आपके लिए लाए हैं-

# आसानी से छोड़ सकते हैं धूम्रपान



**3** जवाइन 100 ग्राम के साथ 100 ग्राम मोटी सौंफ और 60 ग्राम काला नमक बारीक करके पीस लें और दो नींबू का रस निचोड़ कर अच्छी तरह से मिला लें। रात भर अलग रखने के बाद दूसरी सुबह मिश्रण को तवे पर धीमी आंच पर भून लें और हवा बंद डिब्बे में बंद करके रख दें। मिश्रण पर पानी छिड़क कर छोटी गोलियां भी बना सकते हैं। जब आपको धूम्रपान की इच्छा हो तभी एक गोली चबा लें या फिर एक छोटा चम्मच इस पाउडर का लें। धूम्रपान की इच्छा को कम करने के लिए आप इसे दिन में 4-6 बार ले सकते हैं।

- सिगरेट, लाइट और ऐश ट्रे को अपने से बहुत दूर रखें। उसको ऐसे स्थान पर रखें जहां पर वह आसानी से न मिल सके।
- अपने दिमाग को किसी अच्छे और मन पसंद के कामों में लगाएं। जब आप सिगरेट छोड़ दे तब ऐसे काम करें जो आपको खुशी देते हों।
- जिस दिन आप धूम्रपान छोड़ने की सोचें, आप अपने को उसी दिन पूरी तरह से व्यस्त रखें। जब छोड़ने पर शुरू में इच्छा हो तो आप कुछ देर रुक जाएं। इस दौरान आप कोई ऐसा कार्य करने लगे जो आपको पसंद हो, जैसे किसी प्रिय मित्र से बातों में व्यस्त हो जाएं।

- अपने परिवार और दोस्तों के बीच में हर किसी को बताएं कि आपने सिगरेट पीना छोड़ दिया है। दोस्त और परिवारजन अक्सर इन सब मामलों में बहुत सपोर्ट करते हैं। अगर आपके घर में भी सिगरेट पीने की आदत किसी को है, तो उसे भी अपने साथ सिगरेट छोड़ने के मुहिम में शामिल कर लें। अकेले रहने से बेहतर है कि थोड़ा सा टीम एफर्ट कर लिया जाए।

- सिगरेट छोड़ने पर कुछ वापसी लक्षण जैसे, सिदर्द, बेचैनी, जी मिचलाना, थकान, भूख लगना और खराब लगना हो सकता है। यह लक्षण आपके शरीर द्वारा ज्यादा नीकोटीन लेने की वजह से हो सकता है। आपके शरीर को 2-4 हफ्ते लग जाएंगे इस आदत को छोड़ने में।

जब तक आप इस आदत को ठीक न कर सकें तब तक निम्नलिखित तरीकों को अपनाएं -

- लो-टार और नीकोटीन वाली सिगरेट लें।
- सिगरेट को बिल्कुल आखिर तक न पिएं। सिगरेट के कम कश लें।
- सिगरेट पीते वक्त अंदर सांस न लें।
- प्रत्येक दिन कम सिगरेट पिएं।



# चोट लगने या जल जाने पर कैसे भरता है शरीर का घाव

कमी न कमी हम सबको चोट लगती है। क्या आपने कमी सोचा है कि चोट लगने के बाद या जलने के बाद अगर शरीर का घाव न भरे तो क्या होगा? अगर ऐसा हो गया, तो सबसे पहले आपके शरीर का पूरा खून निकल जाएगा और फिर घाव में खतरनाक बैक्टीरिया और जर्म्स पैदा हो जाएंगे। धीरे-धीरे ये घाव बढ़ता जाएगा और पूरा शरीर सड़ जाएगा। इसलिए कुदरत ने शरीर को इस तरह व्यवस्थित किया है कि कटने या जलने के बाद त्वचा खुद ही रिकवर होना शुरू हो जाती है।



**कु** दरत को आप जितना जानते जाएंगे, आपका आश्चर्य उतना ही बढ़ता जाएगा। चोट के बाद शरीर का घाव भरने की प्रक्रिया बेहद दिलचस्प है, जो 6 स्टेप्स में पूरी होती है। आइये आपको बताते हैं क्या है पूरी प्रक्रिया।

## चोट के बाद खून जमना

ये घाव भरने की प्रक्रिया का सबसे पहला स्टेज है। जैसे ही खून आपके शरीर से बाहर निकलता है, ये लिक्विड से जेल में बदलने लगता है। इसके कारण घाव लगने पर खून गाढ़ा हो जाता है और एक पर्त बना लेता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद प्लेटलेट्स, कोलेजन के साथ मिलता है और एक गाढ़ी जेलनुमा पर्त बनाता है। इन दोनों को मिलाने का काम शरीर में मौजूद थ्रोम्बिन नामक एंजाइम करता है। अब जब आपके घाव के ऊपर खून की एक गाढ़ी पर्त बन गई, तो आपके शरीर से खून बाहर निकलने की प्रक्रिया बंद हो जाती है। इस तरह बाकी बचे खून को शरीर सुरक्षित कर लेता है। इसी सबके बीच घाव वाले अंग में सूजन आ जाती है। सूजन का मुख्य उद्देश्य आपको ये बताना है कि चोट के कारण ये जगह प्रभावित हो गई है और आप इसका उपचार करें।

## 24 से 48 घंटे का समय

थक्का जमने के बाद आपका शरीर, त्वचा पर मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया और संक्रमण वाले वायरस आदि से खुद को बचाने की प्रक्रिया शुरू करता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद व्हाइट ब्लड सेल्स आगे बढ़कर शरीर की मदद करते हैं। शरीर से खून बंद होने के साथ ही व्हाइट ब्लड सेल्स घाव और उसके आस-पास मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को मारने की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं। ये प्रक्रिया चोट लगने के बाद से 24 से 48 घंटे तक चलती है।

## चोट लगने के तीसरे दिन

चोट लगने के तीसरे दिन जैसे ही घाव से व्हाइट ब्लड सेल्स अपना काम खत्म करती हैं वैसे ही कुछ स्पेशल सेल्स अपने

काम में लग जाती हैं, जिन्हें मैक्रोफैजेंस कहते हैं। ये सेल्स घाव की बैक्टीरिया से रक्षा भी करती हैं और कुछ विशेष प्रोटीन्स का उत्सर्जन करती हैं। इन्हीं प्रोटीन्स से नए टिशूज के निर्माण की प्रक्रिया शुरू होती है। नए टिशूज के निर्माण की ये प्रक्रिया आमतौर पर चौथे-पांचवे दिन तक चलती है।

## चोट लगने के पांचवे दिन

एक बार चोट से संक्रमण का खतरा पूरी तरह टल गया, तो घाव के भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। सबसे पहले मैक्रोफैजेंस द्वारा उत्सर्जित प्रोटीन्स और अन्य तत्वों को मिलाकर शरीर नई टिशूज का निर्माण शुरू कर देता है। इन टिशूज को एपिथेलियल टिशूज कहते हैं। इसके बाद ये टिशूज घाव के केंद्र की तरफ सिकुड़ना शुरू होती हैं। जब यही एपिथेलियल टिशूज घाव के ऊपर झीनी पर्त बना लेती हैं, तो एपिथेलियल सेल्स का निर्माण होता है और त्वचा पर एक भूरी पर्त आ जाती है। ये प्रक्रिया 24 घंटे से 4 दिन तक चलती रह सकती है।

## एक सप्ताह बाद

एक सप्ताह बाद घाव पूरा भर चुका होता है। लेकिन इस दौरान त्वचा पर मौजूद भूरी पर्त को उखाड़ना नहीं चाहिए क्योंकि नई बनी टिशूज अभी कमजोर होती हैं। इस पर्त को उखाड़ने से टिशूज अगर दोबारा अलग हो गई, तो फिर से घाव हो सकता है। इस प्रक्रिया के बाद टिशूज को मजबूत और लचीला बनाने की प्रक्रिया शुरू होती है। ये काम कोलेजन फाइबरस करते हैं।

## ऐसे होता है घाव ठीक

आमतौर पर 9-10 दिन में त्वचा लगभग ठीक हो चुकी होती है मगर इसमें उतनी मजबूती और लचीलापन नहीं होता है, जितना स्वस्थ त्वचा में होता है। घाव भरने की ये प्रक्रिया कितने दिन चलेगी ये घाव की गंभीरता पर निर्भर करता है। घाव की गंभीरता के अनुसार इसे पूरी तरह ठीक होने में 21 दिन से 2 साल तक का समय लग सकता है।



**ग**र्मी का मौसम लाख बुरा हो लेकिन एक मामले में अच्छा होता है और वो है फैशन। इस मौसम में स्टाइलिश और कूल दिखना ज्यादा आसान है क्योंकि गर्मियों में अलग-अलग कपड़े और स्टाइल ट्राई कर सकती हैं जबकि सर्दियों में वही बोरिंग स्वेटर, जैकेट और मोटे कपड़े। हर किसी की चाहत होती है कि वो फैशनेबल और स्टाइलिश दिखे मगर अक्सर लड़कियां फैशन को लेकर कंप्यूज होती हैं। फैशन की गलत समझ के कारण कई बार आप ऐसे कपड़े भी चुन लेती हैं जो न तो कंफर्टेबल होते हैं और न ही आप पर सूट करते हैं।

गर्मियों में एक तरफ जहां हल्के रंग के कपड़े आंखों और शरीर को सुहाते हैं वहीं सर्दियों में चटख रंग पसंद आते हैं। गर्मियों के मौसम में महिलाओं को ऐसे कपड़ों की जरूरत होती है जो फैशनेबल होने के साथ-साथ आरामदायक भी हों। आइए जानें खुद को फैशनेबल बनाने के लिए क्या किया जा सकता है।

### कलर कॉम्बिनेशन का ध्यान रखें

सही कपड़े चुनने के बावजूद हम अक्सर सही रंग का चुनाव नहीं कर पाते हैं। मौसम के हिसाब से रंगों का चुनाव न केवल आपको, दूसरों को भी सुकून देगा। मिसाल के तौर पर गर्मियों में चटक पीले, लाल, रानी इस किस्म के रंगों से दूरी बना कर रखें। सफेद, लेमन, मोव, लाइट पिंक, पीच, गाजरी, आसमानी जैसे हल्के रंगों में अपने कपड़ों का चुनाव करें।

### स्टॉल भी है जरूरी

गर्मियों में बाहर निकलते समय स्कार्फ या स्टोल जहां कड़ी धूप से बचाता है, वहीं उनका फैशन स्टेटमेंट भी होता है। कपड़े का यह छोटा सा टुकड़ा जहां धूप से सुरक्षित रखता है, वहीं बालों को भी बचाता है, जिससे बाल रूखे नहीं होते। बाजार में तरह-तरह के फैशनेबल स्कार्फ मौजूद हैं जिसे आप आसानी से खरीद सकती हैं।

### फुट वियर

गर्मियों में फुटवियर भी बदलने का वक्त होता है। तरह-तरह के सैंडल स्टाइलिश फ्लीप-फ्लॉप, रंग-बिरंगे कैनवस जूते और ब्राइट स्लीपर इन दिनों ट्रेंडी लुक के साथ सुकून भी देते हैं।

### सन ग्लासेज

गर्मियों का सबसे ज्यादा प्रभाव आंखों पर पड़ता है। यूवी (पराबैंगनी) किरणों से आंखों को बेहद नुकसान हो सकता है। इसलिए सनग्लासेस बहुत जरूरी हैं। जब भी धूप में बाहर निकलें सनग्लासेस जरूर पहनें। अब तो सनग्लासेस की काफी वैरायटी बाजार में मौजूद हैं। गर्मियों में अपने लिए फंकी शेप के और कलरफुल ग्लास वाले चश्मे खरीदें। युवतियों के लिए लाल, ग्रे, ग्रीन या ब्राउन बेहतर विकल्प हैं। चाहें तो अपने कपड़ों से मेल खाते फ्रेम के सनग्लासेस खरीद सकती हैं। इन छोटी-छोटी एक्सेसरीज का ध्यान रखकर आप गर्मियों में भी ट्रेंडी बनी रह सकती हैं और कूल दिख सकती हैं।

# गर्मियों में लड़कियां कैसे रहे स्टाइलिश



### जूट बैग को अपनाएं

यूं तो लेदर बैग को सबसे अच्छा माना जाता है पर आजकल इको फ्रेंडली चीजें ट्रेंड में हैं। लिहाजा जूट और कपड़े के बैग लोगों को काफी पसंद आ रहे हैं। इस बार गर्मियों में इन्हें अपनाएं। इको फ्रेंडली होने के साथ ये सस्ते और मजबूत भी होते हैं। आप चाहें तो दो-तीन अलग-अलग तरह के बैग खरीद लें और बदल-बदल कर इस्तेमाल करें। इन्हें आसानी से घर में धोया भी जा सकता है और लेदर बैग की तरह ये गर्मी में आपको चुभेंगे नहीं।

### स्कर्ट का चुनाव

अगर आप फैशनेबल दिखना चाहती हैं तो मौसम के हिसाब से स्कर्ट का चुनाव करना अच्छा विकल्प हो सकता है। गर्मियों में घुटनों तक लंबी स्कर्ट खासा ट्रेंड में रहती है। दुबले-पतले लोग ज्यादा घेर वाली और मोटे लोग पेंसिल फिट स्कर्ट पहनें। स्कर्ट फॉर्मल है या डेली वीयर, इसके हिसाब से टॉप का चुनाव करें। एथेनिक प्रिंट वाली स्कर्ट, काला या सफेद टॉप, बांधनी दुपट्टा और कोल्हापुरी चप्पल से आप फैशन दिवा बना सकती हैं।





# पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के 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 सेहन करना मुश्किल होता है।

## हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

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 समय, बार-बार आप इस परेशानी को झेल रही है तो आपको इस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्योंकि 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 जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है।

## ज्यादा ब्लीडिंग होने के कारण

- प्रेगनेंसी 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 हारमोन पाए जाते हैं। जिनका सतुलित रहना जरूरी है अगर किसी कारण से इनका संतुलन बिगड़ जाता है। और ये हारमोन असंतुलित हो जाते हैं तो ऐसी स्थिति में ज्यादा ब्लीडिंग होने लगती है।
- गर्भावस्था में मिसकेरेज हो जाना या फिर कोई



और प्रेगनेंसी सम्बन्धित जटिलता का होना इस का कारण हो जाती है।

- प्रेगनेंसी
- 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।
- ऐडिनोमोसिस बीमारी या पेल्विक में सूजन आने से।
- कैंसर होने से
- गर्भाशय में कोई गांठ बनाने से भी पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून आता है।

## पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने के लक्षण

- पीरियड्स के दिन पुरे हो जाने के बाद भी ब्लिडिंग का होना।
- नियमित रूप से होने वाली ब्लीडिंग से ज्यादा ब्लड 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 बड़ जाता है तो खून की कोशिकाएं 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 कोशिकाएं 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 टुकड़ों 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 हारमोन 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 बार करे इससे आपको जल्द ही राहत मिल जाएगी।

पढ़ें अगले अंक में

जून- 2021

कान-नाक रोग  
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

**ग**र्मी के मौसम के दस्तक देते ही सबसे पहले त्वचा और बाल को उसके ताप के असर से बचाना ज़रूरी होता है। तेज धूप से त्वचा का ग्लो खोने लगता है साथ ही त्वचा संबंधी और समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं, जैसे- चकते पड़ना, धूप से त्वचा का झुलसना व पपड़ी उतरना आदि। त्वचा विशेषज्ञों की सलाह है कि ऐसे में रोजाना क्लींजिंग, टोनिंग और मॉश्चराइजिंग के साथ ही पोषक आहार लेना भी ज़रूरी है। त्वचा की देखरेख के साथ बालों की देखरेख करना ज़रूरी होता है क्योंकि गर्मी के धूप और ताप का दुष्प्रभाव बालों को भी झेलना पड़ता है।

सौन्दर्य की देखभाल करने के कुछ सुझाव या टिप्स दिए हैं-

## धूप से बचाव

बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें। ऐसे सनस्क्रीन का चुनाव करें जो आपकी त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाए। भारतीय त्वचा के हिसाब से 30 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन सर्वश्रेष्ठ है। घर से बाहर निकलने से 20 से 30 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं और हर एक-दो घंटे के अंतराल में सनस्क्रीन लगाते रहें। क्योंकि सूर्य की हानिकारक किरणों के कारण टैन की समस्या होने के साथ-साथ मुहांसे, असमय झुर्रियाँ, दाग-धब्बों की समस्या होनी शुरू हो जाती है। सिर्फ चेहरे पर नहीं पूरे शरीर पर सनस्क्रीन लगायें। सनग्लास या धूप का चश्मा पहनने से आँखों की भी रक्षा होती है।

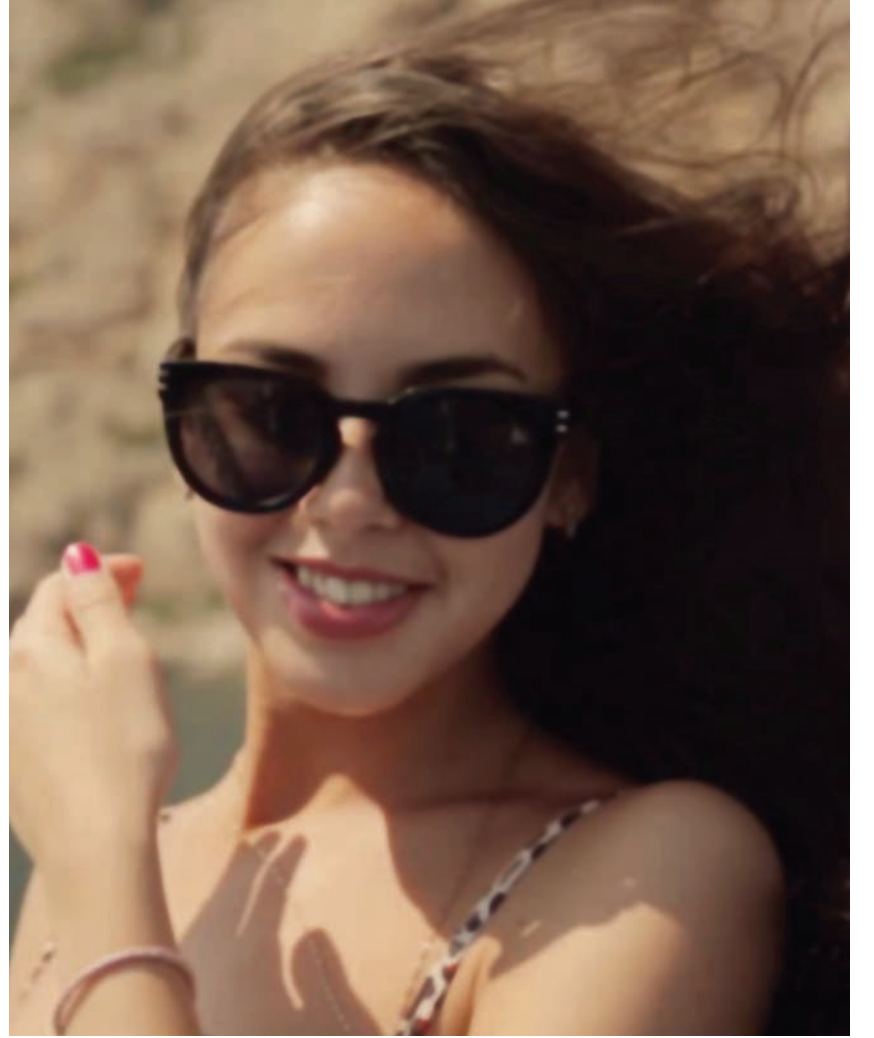
## रोजाना की सफाई भी ज़रूरी

दिन में दो बार चेहरे को ज़रूर धोयें। त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए रोजाना दो बार क्लींजिंग, टोनिंग व मॉश्चराइजिंग करने की आदत डालें। लेकिन ऑयल फ्री मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करें। गर्मी के दिनों में सफाई के साथ टोनर का इस्तेमाल करना भी ज़रूरी होता है क्योंकि त्वचा को ठंडक मिलती है और रोमछिद्र भी बंद होते हैं। लेकिन अपने स्किन टाइप के अनुसार टोनर का चुनाव करें। घर में आसानी से मिलने वाला गुलाबजल भी एक अच्छा टोनर है।

## स्क्रब का इस्तेमाल

गर्मी के मौसम में त्वचा को एक्सफोलिएट करना बहुत ज़रूरी होता है। इससे त्वचा के डेड सेल्स निकल जाते हैं और रक्त का संचार अच्छी तरह से हो पाता है। रूखी-सूखी, बेजान त्वचा को निखारने के लिए स्क्रब करना ज़रूरी है। स्क्रब करने से मृत एवं पुरानी त्वचा कोशिकाएं हट जाती हैं। इसके लिए आप घर पर भी स्क्रब बना सकते हैं- एक कटोरी में चार-पाँच छोटे चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी, छह से सात बूंद गुलाबजल और ज़रूरत के अनुसार दूध या दही डालकर पैक को बना लें। इस पैक से त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करें। सूखने के बाद पानी से धो लें। और धोने के बाद मॉश्चराइजर लगा लें। कोहनी और घुटनों से डेड सेल्स निकलाने के लिए एक-एक दिन छोड़कर उन पर चीनी के साथ नींबू की फांक को हल्के हाथों से रगड़ें।

# गर्मी के दिनों में त्वचा और बालों की देखभाल



## बालों की देखभाल

त्वचा के साथ बालों की देखरेख करने की भी ज़रूरत होती है। क्योंकि गर्मी में सूर्य की किरणों का प्रभाव बालों पर भी पड़ता है और उसकी नमी खो जाती है। ऐसे में किसी भी तरह के केमिकल और हेयरस्टाइल बनाने वाले उपकरणों जैसे- ब्लो ड्राई या आयरनिंग के इस्तेमाल से बचना चाहिए। जल्दी-जल्दी शैंपू का इस्तेमाल करने से बालों की चमक व नमी खो जाती है। क्योंकि रोज शैंपू करने से स्कैल्प का नैचरल ऑयल कम होने की संभावना होती है। इसके लिए माइल्ड शैंपू व कंडीशनर का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर बाल बेजान लग रहे हैं तो एलोवेरा जेल, पानी और एवोकैडो ऑयल को एक साथ मिलाकर बालों में लगायें इससे बालों में एक अलग ही चमक आ जाती है। नारियल के दूध से स्कैल्प में मसाज करने से बाल रेशम की तरह मुलायम बन जाते हैं।

## खुशहाल पैर

साधारणतः लोग पैरों की देखरेख करना भूल जाते हैं। दिन के दौरान सनस्क्रीन और शाम में हल्के मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करना न भूलें।

## पौष्टिक खानपान

इस मौसम में संतुलित आहार के साथ पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके साथ खाना हल्का और पोषक होना चाहिए। अपनी त्वचा को हाईड्रेट रखने के लिए ताजे फल व हरी सब्जियां खाएं। अपने खाने में खीरा, ककड़ी, करेला, पालक, तरबूज, संतरा, चेरी, प्लम और लीची जैसी सब्जियों व फलों को शामिल ज़रूर शामिल करें। गर्मी के मौसम में शरीर की पाचन क्रिया थोड़ी कमजोर होती है, इसलिए हमेशा अपने डाइट का ख्याल रखना चाहिए क्योंकि इसका सीधा प्रभाव आपके सौन्दर्य और स्वास्थ्य पर पड़ता है।



**ग**र्मी सह लेने का वातावरण में तरीका हवा चलना है। हवा चलने से शरीर का पृष्ठ भाग ठंडा हो जाता है और पसीना भी सुखाया जाता है। इसिलिये पंखा या खुली हवा में गर्मी का ज्यादा अच्छा सामना हम कर पाते हैं। गर्मी में लू लगना हर किसी को नहीं होता। इसके लिये कुछ व्यक्तियों को ज्यादा तकलीफ होने की संभावना है जैसे बच्चे या बुढ़े, गर्भवती, धूप में काम करनेवाले किसान या अन्य कर्मचारी, खदानों में काम करने वाले श्रमजीवी, कम तंदुरुस्त व्यक्ति, मोटापन आदि। शरीर की कुछ अन्य कमियां भी इसके लिये असुरक्षित पायी जाती हैं। जैसे पहलेसे बुखार होना, शराब की लत, नींद कम होना, गुर्दे की या दिल की बिमारी होना आदि।

हम पसीना निकलने की प्रक्रिया और शरीर में पानी और नमक की कमी पूरी करते रहने की बदैलत गर्मी सहन करते हैं। जब हमारा शरीर गर्मी को सहन नहीं कर पाता तो इससे कई एक नुकसान होते हैं। हल्के असर में थकावट, बेहोश हो जाना शामिल हैं। देश भर के अलग अलग हिस्सों में से गर्मियों के मौसम में लू लगने के शिकार लोगों के बारे में खबर आती रहती है। वातावरण में बहुत अधिक गर्मी होने के कारण लू लगने से काफी ज्यादा नुकसान हो जाता है। आमतौर पर इसके शिकार धूप या गर्म जगहों जैसे बाँयलरों में काम करने वाले लोग होते हैं।

लू लगने में असल में कोशिकाओं के प्रोटीन का ऊष्मा स्कंदन हो जाता है। इससे क्योंकि शरीर के तापमान नियंत्रण केन्द्र पर असर होता है इसलिए इसके असर भी गंभीर होते हैं और इससे कभी कभी मौत भी हो जाती है।

## लू लगने के लक्षण

लू लगने से चराजस्थान पत्रिका र आने लगते हैं, श्वास लेने में कठिनाई उत्पन्न होने लगती है, नब्ज की गति बढ़ जाती है, तीव्र सिर दर्द, बदन दर्द और सम्पूर्ण शरीर में कमजोरी का एहसास होने लगता है, मन खराब होने लगता है और उल्टियां भी आ सकती हैं। शरीर में पसीना नहीं आता और त्वचा खुश्क हो जाती है। कई बार लू से पीड़ित व्यक्ति बेहोश हो जाता है।

## लू से बचने के उपाय

**भरपेट भोजन करें:** गर्मी के दिनों में भूखे नहीं रहना चाहिए। जब भी घर से बाहर निकलना हो भरपेट भोजन करके निकलना चाहिए।

**भरपूर पानी पीना:** ग्रीष्मकाल में चूँकि पसीना अधिक आता है इसलिए शरीर का पानी अधिक मात्रा में खर्च होता है। अब यदि पानी की आपूर्ति न हो तो शरीर से पसीना निकलना बंद हो जाएगा। पसीना शरीर के तापमान को नियंत्रित कर लू से बचाव करता है। इसी प्रकार शीतल जल एक अमृत पेय है। घर से निकलने से पहले खूब पानी पिएँ ताकि शरीर में उसकी कमी न रहे। पानी के अतिरिक्त इस मौसम में शरबत, गन्ने का रस, लस्सी आदि का भी सेवन करना चाहिए। पानी व रेशा प्रधान तरावट देने वाले फलों का सेवन करना चाहिए।

**धूप का चश्मा लगाकर निकलें:** ग्रीष्मकाल में

भारत में सामान्यतः गर्मी के दिनोंमें हम लू लगने की और इससे कारण मौतों की खबरे सुनते हैं। हमारा शरीर उष्णता और गर्मी के बदलाव को सह लेता है। इस सह लेने की प्रक्रिया में पसीना आना सबसे अहम् है। पसीने के कारण शरीर की उष्णता वातावरण में निकल जाती है। जाहिर है कि पसीने में पानी और नमक भी चले जाते हैं। इसके कारण गर्मी में पानी और नमक की अपूर्ती करना जरूरी होता है। अगर ये न हो तब गर्मी में थकान महसूस होती है।

# लू लगने से जा सकती है जान



जब भी घर से बाहर निकलें, आंखों पर धूप का चश्मा लगाकर निकलें, यह धूप से राहत और आंखों को ठंडक देगा। जो लोग एयर कंडीशनर या कूलर के सामने बैठ कर काम करते हैं उन्हें एकदम ठंडे वातावरण से तेज धूप में नहीं निकलना चाहिए क्योंकि इस सर्दी-गर्मी की वजह से भी लू लग सकती है।

**कॉटन क्लोथ्स का करें इस्तेमाल:** धूप में निकलने से पहले पूरे शरीर को किसी कपड़े से कवर कर लें और दोपहर में सड़कों पर या खुले मैदानों में न घूमें। यदि सड़कों पर पैदल जाना है तो छाता लेकर जाएँ। यदि दोपहिया वाहन चलाना हो तो सिर पर हैल्मेट या टोपी पहनें। गर्म हवा के

थपेड़ों से बचने के लिए कान को कपड़े से ढंक लें।

**इमली के बीज:** इमली के बीज को पीसकर उसे पानी में घोलकर छानकर और इस पानी में शराजस्थान पत्रिका र मिलाकर पीने से लू से बचा जा सकता है।

**धनिया है फायदेमंद :** धनिया को पानी में डालकर रखें फिर मसलकर और छानकर पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से लू से बचा जा सकता है।

**आम का पन्ना:** गर्मियों में कच्चे आम का शर्बत या आम का पन्ना पीना चाहिए ऐसा करने से लू से राहत मिलती है।

# घर बैठे अस्थमा का उपचार

**अ** स्थमा के उपचार के लिए कुछ घरेलू उपचार हैं जिनसे अस्थमा के लक्षणों को आसानी से कम किया जा सकता है। क्या आप जानते हैं अस्थमा के उपचार के लिए कई प्राकृतिक उपायों को भी अपनाया जाता है, जिससे अस्थमा की रोकथाम संभव है। लेकिन सवाल ये उठता है कि आखिर वे कौन से घरेलू नुस्खे हैं, जिनसे अस्थमा को ठीक किया जा सकता है। इतना ही नहीं अस्थमा का घरेलू इलाज कितना मुश्किल है यह भी जानना जरूरी है। क्या घर बैठे अस्थमा का उपचार हो सकता है। इत्यादि सवालों के जवाब जानना जरूरी है। तो आइए जानें कैसे घर बैठे करें अस्थमा का उपचार।

## बुटेको ब्रीथिंग तकनीक

यह ब्रीथिंग तकनीक सही तरह से सांस लेने में मदद करता है। इस तकनीक में आपको जोर-जोर से सांस लेनी होती है। जैसे आप गुब्बारे को फुलाने के लिए लगातार उसमें हवा भरते हैं ठीक इसी तरह आपको जोर-जोर से फूंक मारनी होती है। इस तकनीक से अस्थमा के मरीज की सांस संबंधी समस्याएं कम हो जाती हैं। यह तकनीक रक्त में कार्बनडाई-ऑक्साइड की मात्रा को कम करती है। इसके साथ ही अस्थमैटिक मरीज की श्वसन नलिका इस क्रिया को अपनाते से खुल जाती हैं और उसे खुलकर सांस लेने में मदद मिलती है। बुटेको ब्रीथिंग तकनीक को प्रणायाम का दूसरा स्वरूप माना जाता है। लेकिन यह तकनीक अस्थमैटिक मरीजों की समस्याओं को कम करने में अधिक कारगर है। इस तकनीक में एक्सरसाइज करने से चेस्ट में, गले में, डायफ्रम और कंधों इत्यादि में तनाव कम करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही ब्रीथिंग सिस्टम को सुधारने में भी बहुत मदद मिलती है। यदि नियमित



रूप से बुटेको ब्रीथिंग तकनीक को अपनाया जाता है तो लगभग 90 फीसदी अस्थमा के लक्षणों और

अस्थमा अटैक को कम किया जा सकता है। इसके अलावा मरीज को बहुत कम दवाईयों के सेवन की जरूरत पड़ती है।

## ओमेगा 3 फैटी एसिड

अत्यधिक खपत वाला फैटी एसिड ओमेगा 3 और ओमेगा 6 है। अस्थमैटिक मरीजों के लिए जहां ओमेगा 3 फैटी एसिड बहुत फायदेमंद है वहीं ओमेगा 6 अस्थमा को अधिक बिगाड़ सकता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड वायुमार्ग से यात्रा करने वाले अस्थमा मरीजों को होने वाली तकलीफ और सूजन इत्यादि से बचाने में मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड के कई स्रोत हो सकते हैं जैसे- मछली, दूधना, हल्लिबेट, कुछ तेल जैसे- जैतून का तेल, हरी पत्तेदार सब्जियां, अखरोट हो सकते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड को पॉलीअनसेचुरेटेड एसिड के नाम से भी जाना जाता है। अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन के अनुसार अस्थमैटिक मरीजों को कम से कम एक सप्ताह में दो बार मछली खाना चाहिए।

## फल और सब्जियां

अधिक से अधिक टमाटर, गाजर और पत्तेदार सब्जियां खाने से अस्थमा अटैक को कम किया जा सकता है। अस्थमा के मरीजों को रोजाना कम से कम एक सेब खाना चाहिए जिससे वे अस्थमा रोग से लड़ने में सक्षम हो सकें। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि वयस्कों में अस्थमा का मुख्य कारण फ्रूट्स, विटामिन सी, आयरन इत्यादि खाद्य पदार्थों का सेवन ना करना है। यदि बच्चे शुरू से ही रोजाना फ्रूट्स इत्यादि खूब खाएंगे तो वे अस्थमा रोग से आसानी से बच सकते हैं।



पश्चिमी देशों की तरफ हमारे देश में भी आजकल के नवयुवक चुड़ंगम खाते हुए दिखाई देने लगे हैं। अधिकांश लोग चुड़ंगम को माउथ फ़ेशनर के तौर पर खाते हैं। कुछ पुरुष सिगरेट पीने के बाद भी इसे चबाते हुए नजर आ सकते हैं। लेकिन चुड़ंगम खाने वाले इस बात से बेखबर हैं की यह हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना नुकसानदेह है।

# गर्भवती महिलाएं ना चबाएं चुड़ंगम

## क्या है चुड़ंगम

चुड़ंगम के बारे में रोचक जानकारी यह है की उन्नीसवी सदी में रबर के नए विकल्पों की खोज के दौरान थामस एडम्स नामक व्यापारी ने सापोडीला यां चीकू फल के पेड़ की गोंद को मुहं में डालकर चबाया। अपने व्यापारिक हित को ध्यान में रखते हुए थामस एडम्स ने वर्ष 1871 में इस गोंद का एडम्स न्यूयार्क गम के नाम से पेटेंट करा कर बेचना प्रारम्भ कर दिया । चीकू फल के तने से निकले गाढ़े सफेद रस को कोर्न सीरप, ग्लिसरिन, शक्कर , कलर व विभिन्न मसालों के साथ उबालकर सुखाते हुए चुड़ंगम बनाया जाता है। बाद में इस प्रक्रिया में व्यापारिक सुधार किये गए।



**ए** क शोध के अनुसार यह जानकर हैरानी होगी कि चुड़ंगम माउथ फ़ेशनर नहीं बल्कि पुरुषों की मर्दानगी को नष्ट कर रहा है। जानकारों का कहना है कि मिंट वाले चुड़ंगम खाने से पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का लेवल काफी कम हो जाता है। टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के घटने से मर्दों की पौरुष शक्ति भी घटने लगती है। इसके अलावा जिस व्यक्ति को अस्थिमा है, और उन्हें यह सब काफी मंहगा पड़ सकता है। चुड़ंगम का सेवन करने से सांस लेने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। वहीं दूसरी ओर यदि गर्भवस्था के दौरान जो महिलाएं मिंट वाला चुड़ंगम खाती है इन्हें गर्भापात तक हो सकता है। गर्भवती महिलाओं को चुड़ंगम का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए । इसके अलावा जो लोग लिवर की बिमारियों से पीड़ित

हैं उन्हें भी चुड़ंगम नहीं खाना चाहिए। क्योंकि यह लिवर की बिमारी को और बढ़ा सकता है। शोध कहता है कि खासतौर पर मिंट वाली चुड़ंगम चबाने से आप फल और सब्जियों जैसी स्वास्थ्यप्रद चीजों से दूर रहते हैं। सिर्फ यह ही नहीं, यह आपको जंक फूड खाने के लिए मजबूर भी



करती है। जोड़ों के दर्द का कारण बनती है। इतना ही नहीं चुड़ंगम चबाने से मुंह की मांसपेशियों का ज्यादा इस्तेमाल भी नुकसानकारी होता है। लगातार चुड़ंगम चबाने से एक डिसऑर्डर होता है जिसे मेडिकल की भाषा में टेंपोरोमंडीबुलर डिसऑर्डर कहते हैं। इसमें जबड़े और खोपड़ी को जोड़ने वाली मांसपेशियों में तेज दर्द होता है। ज्यादा चुड़ंगम चबाने से सिरदर्द और एलर्जी होती है। इसका यह कारण है कि चुड़ंगम में बहुत से प्रिजर्वेटिव्स, आर्टिफिशियल फ्लेवर्स और आर्टिफिशियल शुगर मौजूद होती है जो कि विषाक्तता, एलर्जी और सिर दर्द पैदा करती हैं। चुड़ंगम चबाने वालों को देखकर पहले ही बुजुर्ग नाराजगी व्यक्त किया करते हैं। बुजुर्ग चुड़ंगम चबाने को जुगाली तक की संज्ञा दे डालते हैं।

# इमली खाने के ये सात फायदे



**इ**मली कच्ची हो या पक्की, भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिहाज से ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी कई मामलों में फायदेमंद है। जानिए इमली खाने के सात बड़े फायदों के बारे में।

- 1** इमली कई पोषक तत्वों से भरपूर है जिसमें विटामिन सी, ई और बी का प्रचुरता है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटैशियम, मैगनीज और फाइबर अच्छी मात्रा में है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी हैं।
- 2** वजन घटाने के लिहाज से इमली का सेवन फायदेमंद है। इसमें हाइड्रोऑक्साइड्रिक एसिड की प्रचुरता है जो शरीर में फैट्स बर्न करने वाले इन्जाइम को बढ़ाता है जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।
- 3** इमली का सेवन पाचन प्रक्रिया को ठीक रखने के लिहाज से फायदेमंद है। इसमें फाइबर की अधिकता है जो पाचन में मदद करता है। कॉन्सटिपेशन से लेकर डायरिया जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के उपचार में इमली फायदेमंद है।

- 4** शोथों में प्रमाणित हो चुका है कि इमली के सेवन से दिल की सेहत दुरुस्त रहती है। यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कम करती है और इसमें मौजूद पोटैशियम बीपी नियंत्रित करने में मदद करता है।
- 5** इमली शरीर में रक्त का संचार ठीक रखती है और आयरन की कमी को पूरा करती है। इससे रेड ब्लड सेल्स अधिक बनते हैं और कमजोरी, याददाश्त और पेट संबंधी समस्याएं कम होती हैं।
- 6** मांसपेशियों के विकास के लिए भी इसका सेवन फायदेमंद है। इसमें बी कांप्लेक्स अच्छी मात्रा में है। बी कांप्लेक्स में थाइमाइन नामक तत्व होता है जो नसों को सुचारू रखता है और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है।
- 7** डायबिटीज के मरीजों के लिए इमली का सेवन लाभदायक माना जाता है। यह कार्बोहाइड्रेट्स को पचाने में मदद करती है जिससे रक्त में ग्लूकोज व इन्सुलिन का संतुलन बना रहता है।

## बेसन के फायदे, हर तरह की त्वचा के लिए

मुंहासों से लेकर गोरी त्वचा तक, बेसन के बने पैक्स त्वचा की हर अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं। जानिए त्वचा के लिए बेसन के पांच बड़े फायदे।

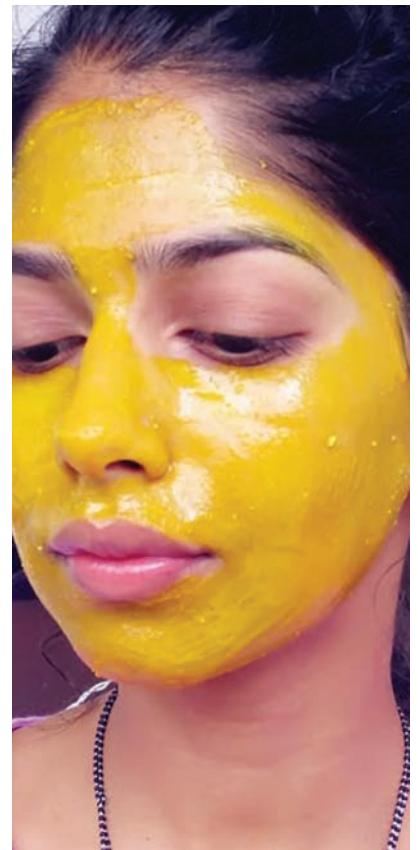
बेसन में मलाई या दूध, शहद और एक चुटकी हल्दी मिलाकर लगाने से रूखी त्वचा को प्राकृतिक नमी मिलती है और त्वचा में निखार आता है।

बेसन में गुलाब जल मिलाकर त्वचा पर लगाएं और सूखने पर गुनगुने पानी से साफ करें। इससे त्वचा से अतिरिक्त नमी कम होगी और चेहरा फेश लगेगा।

मुंहासे से परेशान रहते हैं बेसन में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसके एंटीमाइक्रोबियल गुण मुंहासे दूर भगाते हैं। चाहें तो चंदन के पैक में भी बेसन डालकर लगाएं।

त्वचा साफ रखने व छिद्रों को टाइट करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसका पेस्ट खीरे के रस के साथ बनाएं और फिर फेसपैक की तरह ही इसका इस्तेमाल करें।

टैनिंग दूर करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसमें नींबू का रस, हल्दी और गुलाब जल डालकर पैक बनाएं और टैन हो चुकी त्वचा पर लगाएं। टैनिंग दूर होगी और त्वचा निखरेगी।





# आंव आने से न घबराएं

जब आंव आने का रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसे घबराना नहीं चाहिए, बल्कि इसका इलाज सही तरीके से करना चाहिए। इस रोग का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से किया जा सकता है।



## आंव रोग से पीड़ित व्यक्ति का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार

- इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को कुछ दिनों तक सफेद पेटे का पानी, खीरे का रस, लौकी का रस, नींबू का पानी, संतरे का रस, अनानास का रस, मट्ठ तथा नारियल पानी का अपने भोजन में उपयोग करना चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों तक अपने भोजन में फलों का सेवन करना चाहिए। इसके बाद कुछ दिनों तक फल, सलाद और अंकुरित पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके कुछ दिनों के बाद रोगी को सामान्य भोजन का सेवन करना चाहिए।
- इसके अलावा इस रोग का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को एनिमा क्रिया करनी चाहिए ताकि उसका पेट साफ हो सके।
- रोगी के पेट पर सप्ताह में 1 बार मिट्टी की गीली पट्टी करनी चाहिए तथा सप्ताह में 1 बार उपवास भी रखना चाहिए।
- आंव रोग से पीड़ित रोगी को घबराना नहीं चाहिए। रोगी को अपना उपचार करने के साथ-साथ गर्म पानी में दही एवं थोड़ा नमक डालकर सेवन करना चाहिए।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन सुबह तथा शाम को मट्ठ पीना चाहिए। इस प्रकार से रोगी का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से करने से आंव रोग ठीक हो सकता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी का कमी न हों क्योंकि शरीर में पानी की कमी के कारण कमजोरी आ जाती है।
- आंव रोग से पीड़ित रोगी को नारियल का पानी और चावल का पानी पिलाना काफी फायदेमंद होता है।

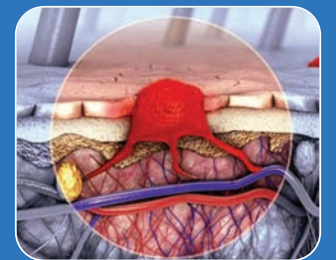
**ज**ब किसी व्यक्ति की पाचनशक्ति कमजोर पड़ जाती है तो उस व्यक्ति का पाचक अग्नि भी कमजोर हो जाती है जिसके कारण भोजन के रस का सार पककर लेस के रूप में मल के साथ बाहर निकलने लगता है और व्यक्ति को आंव का रोग हो जाता है।

## आंव रोग होने का लक्षण

जब आंव आने का रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो इसके कारण व्यक्ति के मल के साथ एक प्रकार का गाढ़ा तेलीय पदार्थ निकलता है। आंव रोग से पीड़ित मनुष्य को भूख भी नहीं लगती है। रोगी को हर वक्त आलस्य, काम में मन न लगना, मन बुझा-बुझा रहना तथा अपने आप में साहस की कमी महसूस होती है।

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 सल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# हेयर फॉल बीमारी तो नहीं

हेयर लॉस को मेडिकल टर्म में एलोपीसिआ कहा जाता है। एक शोध के मुताबिक हेयर लॉस की समस्या 80 की उम्र में आते-आते करीब 57 फीसदी महिलाओं और 73.5 फीसदी पुरुषों को प्रभावित करती है। वहीं, एक अन्य शोध के अनुसार 30 वर्ष की उम्र में आते-आते करीब 25 फीसदी और 60 वर्ष की उम्र में आने पर करीब दो-तिहाई पुरुष गंजेपन की समस्या से पीड़ित हो जाते हैं। ऐसे में यदि आपके बाल भी सामान्य की तुलना में लगातार गिर रहे हैं, तो इसे गंभीरता से लें।

## अलार्मिंग स्टेज

विशेषज्ञों के अनुसार आमतौर पर बालों का विकास 2 से 3 वर्षों तक होता है। प्रत्येक बाल हर महीने में एक सेंटीमीटर तक बढ़ता है। सिर के लगभग 90 फीसदी बाल एक बार ही बढ़ते हैं। वहीं, शेष 10 फीसदी बाल गिर जाते हैं और वहां नए बाल आने लगते हैं। यह बालों का नैचुरल साइकिल है। इसके विपरीत यदि आपके बाल अधिक गिरते हैं तो यह स्थिति गंभीर है। महिला, पुरुष व ब'चे सभी को यह समस्या हो सकती है।

## हेयर स्टाइल है वजह!

यदि आप बालों को कसकर चोटी करने की आदी हैं या टाइट हेयर रॉलर्स लगाती हैं, तो इससे बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचता है। ऐसे में यदि बाल झड़ते हैं तो इस समस्या को ट्रेक्शन एलोपीसिआ कहते हैं। बालों में अधिक खिंचाव के चलते बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं, जिससे स्थायी रूप से बाल झड़ने लगते हैं। वहीं, बालों में कैमिकल का प्रयोग या पर्न करने से भी बाल झड़ते हैं। बालों पर इस तरह के एक्सपेरिमेंट से हेयर फोलिकल्स में सूजन आने लगती है, जिसके परिणामस्वरूप बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं।

## अलग-अलग हैं कारण

'यादातर पुरुषों में होने वाले हेयर लॉस में दोबारा बाल नहीं आते हैं। इसे एंड्रोजेनेटिक एलोपीसिआ कहा जाता है। करीब एक तिहाई पुरुष इससे पीड़ित होते हैं। यह समस्या 'यादातर पुरुषों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में हेयर लॉस की समस्या भी दो प्रकार की होती है। पहली तो यह समस्या 'यादातर वंशानुगत होती है। जिन लोगों के बाल बचपन से ही झड़ने लगते हैं, उनके बड़े होने पर लगभग सिर के पूरे बाल ही खत्म हो जाते हैं।

## हेयर लॉस

हेयर लॉस स्थायी और अस्थायी हो सकता है। अस्थायी हेयर लॉस में बालों की ग्रोथ दोबारा होने की संभावना होती है, लेकिन स्थायी हेयर लॉस में नहीं।

## परमानेंट हेयर लॉस

यह दो प्रकार का होता है। यह गंभीर समस्या है, क्योंकि एक बार बाल गिरने के बाद दोबारा नहीं आते।

**एंड्रोजेनेटिक एलोपीसिआ** - यह सबसे आम समस्या है। एक तिहाई महिला व पुरुष इससे पीड़ित होते हैं। इन लोगों में किशोरावस्था में ही बाल झड़ने की शुरुआत हो जाती है। पुरुषों में होने वाली इस समस्या में पीड़ित के सिर के किसी विशेष हिस्से या पूरे सिर के ही बाल गिर जाते हैं। वहीं, महिलाओं में किसी एक जगह से बाल न गिरकर पूरे सिर से ही बाल झड़ने की शिकायत होती है।

**किर्कट्रिशियल एलोपीसिआ**- इसमें पीड़ित के सिर के हेयर फोलिकल्स यानी बालों की जड़ें प्रभावित हो जाती हैं। इसी वजह से सिर के किसी विशेष हिस्से में खुजली और बाल झड़ने की समस्या होती है। टैपेरी हेयर लॉस-तनाव, डैंड्रफ आदि कारणों से होने वाले इस तरह के हेयर लॉस में एक समयसीमा तक ही बाल गिरते हैं।

## एलोपीसिआ एसीटा

सिर की त्वचा पर कई जगह से बाल गिरने लगते हैं, जिससे सिर पर पैचेस (धब्बे) नजर आने लगते हैं। इस समस्या में केवल सिर के बाल ही नहीं, बल्कि आईब्रो और





## त्यों गिरते हैं बाल?

बाल गिरने के लिए कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं, जैसे- लंबी बीमारी या किसी सर्जरी के 3-4 महीने बाद बाल झड़ने की शिकायत आमतौर पर होती ही है। अधिक समय तक कमजोरी या तनाव की स्थिति बनने के कारण भी ऐसा होता है। हार्मोनल बदलाव के कारण जैसे थायरॉइड ग्रंथि के सामान्य से अधिक या कम सक्रिय होने के चलते और महिलाएं एवं पुरुषों में पाए जाने वाले हार्मोन एंड्रोजन और एस्ट्रोजन के असंतुलन के कारण भी बाल गिरते हैं। प्रसव के तीन महीने बाद तक महिलाओं के बाल गिरते रहते हैं।

गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोन्स का स्तर बढ़ने लगता है, इसके कारण ऐसा होता है। कई दवाइयां जैसे रक्त पतला करने के लिए, गठिया, हार्ड ब्लडप्रेसर व हृदय संबंधित समस्याओं के लिए ली जाने वाली दवाइयां, एंटी डिप्रेसेंट और बर्थ कंट्रोल पिल्स के अधिक सेवन से भी बाल झड़ते हैं। जब तक इनका सेवन बंद न किया जाए, बाल गिरना बंद नहीं होते। सिर की त्वचा में कई प्रकार के इन्फेक्शन जैसे डेंड्रफ भी बाल झड़ने के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। हालांकि एंटीफंगल मेडिसिन से इसका उपचार संभव है।

## ट्रीटमेंट

मुताबिक हेयर लॉस यानी बाल झड़ने की समस्या का समाधान पीड़ित की स्थिति पर निर्भर करता है कि उसे किस उपचार की जरूरत है। यदि किसी प्रकार की दवाइयों का सेवन आपके बालों के झड़ने का कारण है, तो अपने डॉक्टर से उन दवाइयों का दूसरा विकल्प लें। हार्मोन्स इंबैलेंस (हार्मोन्स में असंतुलन) होने पर उनका उपचार करवाने पर भी इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। यदि बाल तनाव या आयरन की कमी के चलते झड़ रहे हैं, तो इसे पोषक तत्वों से भरपूर खानपान, मेडिटेशन व योगा से ठीक किया जा सकता है।

यदि किसी तरह के इन्फेक्शन से बाल झड़ रहे हैं, तो एंटीफंगल या ओरल एंटीबायोटिक लेने की जरूरत पड़ती है। आमतौर पर बाल झड़ने की समस्या के लिए विशेषज्ञ मेडिसिन या बालों की जड़ों पर लगाने के लिए लिक्विड लोशन की सलाह देते हैं। यदि इसके बाद भी पीड़ित को कोई फायदा नहीं मिलता है, तो अंततः उसे हेयर ट्रांसप्लांट ही करवाना पड़ता है।

## के प्रकार

पलकों के बाल भी गिरने लगते हैं। इतना ही नहीं, इस दौरान पीड़ित को खुजली व सूजन की समस्या भी हो सकती है।

### टेलोजेन एपलूवियम

इस तरह का हेयर लॉस अचानक ही होने लगता है। अधिक तनाव या कमजोरी के चलते ऐसी स्थिति पैदा हो जाती है। ऐसे में कंधा करते समय या बाल धोते समय अधिक बाल गिरते हैं।

### ट्रेवशन एलोपीसिआ

किन्हीं विशेष हेयर स्टाइल या बालों को टाइट बांधकर चोटी करने से कहीं-कहीं से बाल झड़ने लगते हैं।

### एनैगेज एपलूवियम

इस तरह का हेयर लॉस हेल्थ ट्रीटमेंट के चलते जैसे कीमोथैरेपी ड्रग्स (कैंसर या लिंफोमा का ट्रीटमेंट) के कारण भी होता है। विशेषज्ञों के अनुसार ट्रीटमेंट पूरा होते ही बालों का विकास दोबारा शुरू हो जाता है।

# भयंकर रोग बाल गिरना

बाल गिरना बालों का सबसे भयंकर रोग माना जाता है। जो विशेषकर भावुक महिलाओं में पाया जाता है। एस्ट्रोजन नामक हार्मोन्स की कमी के कारण भी बाल जल्दी गिरने लगते हैं। भोजन में लौहत्व, विटामिन •बी और आयोडीन की कमी से भी बाल समय से पहले गिरते हैं। कच्ची सब्जियों, सलाद, पत्ता गोभी, पालक, ककड़ी और पपीता खाने से शरीर में इन तत्वों की कमी पूरी होती है।

## चिकित्सा-

■ सूखे आंवला को रात में भिगोकर रख दें। फिर सुबह उठकर उस पानी से सिर को धोएं। इससे बालों की जड़े मजबूत होती हैं और बालों की प्राकृतिक सुन्दरता बढ़ जाती है। इससे दिमाग और आंखों को भी लाभ पहुंचता है।

■ चुकन्दर और मेहन्दी के पत्तों को पीसकर सिर पर अच्छी तरह से लेप करें। इससे बाल गिरने बन्द हो जाते हैं तथा झड़े हुए बाल फिर से पैदा होने लगते हैं। बालों को लम्बा करने में भी इनसे सहायता मिलती है।

■ बालों को गिरने से बचाने के लिए बालों में कंधी करके उलझे हुए बालों को सुलझा लें। इसके बाद नारियल का तेल अंगुली के ऊपरी भाग से बालों की जड़ों में लगाने से बालों का गिरना बन्द हो जाता है।

■ बालों को झड़ने से रोकने के लिए लहसुन और चौलाई का साग खाने से भी लाभ होता है। इससे बाल मजबूत भी हो जाते हैं।

■ मेहन्दी और सूखे आंवले को पीसकर पानी में मिलाकर लगाने से बाल काले और घने हो जाते हैं।

■ सूखे आंवला और मेहन्दी को बराबर मात्रा में लेकर आधा कप पानी में भिगोकर रख दें। फिर सुबह इससे बाल धो लें। ऐसा करने से बाल मुलायम, काले और मजबूत हो जाते हैं।

■ बालों को मजबूत और लम्बा करने के लिए सिलिकॉन और सल्फर नामक तत्वों की अत्यधिक आवश्यकता होती है। ककड़ी के रस में इन दोनों तत्वों की मात्रा काफी अधिक होती है। ककड़ी का रस बालों में लगाने से बाल लंबे और मजबूत होते जाते हैं।

■ ककड़ी, गाजर, सलाद और पालक का रस एकसाथ मिलाकर पीने से बाल बढ़ते हैं। यदि इन वस्तुओं में से कोई चीज मौजूद न हो तो अन्य सब्जियों का उपयोग सलाद के रूप में करने से बाल लम्बे और घने होते हैं।

■ बालों को मजबूत और मोटा करने के लिए नहाने से पहले बालों की जड़ों में अच्छी तरह से दही मलें। दही लगाने के बाद कम से कम आधे घंटे तक रुकना चाहिए। इससे बाद सिर को धोने से लाभ मिलता है।

सतू का नाम सुनते ही लोग इसे बिहार या फिर यूपी से कनेक्ट करने लगते हैं। सतू अपने आप में एक सम्पूर्ण आहार माना जाता है। क्या आपने कभी सतू का स्वाद चखा है? इसके कई गुणों के कारण गर्मी के दिनों में सतू का सेवन कई स्थानों पर किया जाता है। यून तो सतू यूपी व बिहार में काफी प्रसिद्ध है ही, लेकिन इसके गुणों की चर्चा देश के कई राज्यों में है।

# सतू के ये अनमोल फायदे



**बि**हार के लोगों के अलावा भी अन्य लोग भी इसे काफी खुश होकर खाते हैं। सतू को लोग कई तरह से खाते हैं। कोई इसका शरबत बनाकर पीता है तो कोई इसके स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर खाते हैं। आपको बता दें कि सतू को इतना पसंद किए जाने का कारण सिर्फ इसका स्वाद ही नहीं है बल्कि सेहत से जुड़े यह अनमोल फायदे भी हैं।

## सतू के फायदे

- जौ और चने के मिश्रण से बने सतू को पीने से मधुमेह रोग में लाभ होता है।
- सतू कफ, पित्त, थकावट, भूख, प्यास और आंखों की बीमारी में लाभकारी है। डॉक्टरों की मानें तो यह पेट के रोगों के लिए फायदेमंद होता है।
- विशेषज्ञों के अनुसार सतू आहार है, औषधि

नहीं इसीलिए इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता।

- चने का सतू गर्मी में पेट की बीमारी और तापमान को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- सतू में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, स्टार्च और अन्य खनिज पदार्थ होते हैं।
- इसे पानी के साथ लेने से पेट ठंडा रहता है। चने के सतू में मूंग और सोया मिला लेने से सतू सेहत के लिए और फायदेमंद हो जाता है।
- सतू में रक्तसाफ करने का गुण होता है जिससे खून की गड़बड़ियां दूर होती हैं।

## कैसे करें सेवन

- सतू को ताजे पानी में घोलना चाहिए, गर्म पानी में नहीं।
- सतू सेवन के बीच में पानी न पिएं।
- इसे रात्रि में नहीं खाना चाहिए।

- सतू का सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। इसका सेवन सुबह या दोपहर एक बार ही करना सतू का सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।
- कभी भी गाढ़े सतू का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि गाढ़ा सतू पचाने में भारी होता है। पतला सतू आसानी से पच जाता है।
- इसे ठोस और तरल, दोनों रूपों में लिया जा सकता है।
- यदि आप चने के सतू को पानी, काला नमक और नींबू के साथ घोलकर पीते हैं, तो यह आपके पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद होता है।
- सतू के सेवन से ज्यादा तैलीय खाना खाने से होने वाली तकलीफ खत्म हो जाती है और तेल निकल जाता है।
- इसमें बहुत पोषण होता है इसलिए बढ़ते बच्चों को जरूर दे।



# रसीले आम में हैं चमत्कारी गुण

फलों का राजा आम हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है. गर्मियों में प्रतिदिन आम के सेवन से न सिर्फ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है, बल्कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर हमें बीमारियों से लड़ने में मदद भी करता है.



**ह**रे आम का पना हमें लू लगने से बचाता है. पके आम का सेवन ताजे फल के रूप में मैंगो शेक, मैंगो जूस एवं अन्य लजीज पौष्टिक खाद्य के रूप में कर सकते हैं. अपने खूबसूरत रंग, बेमिसाल स्वाद एवं पोषक तत्वों की वजह से आम को फलों का राजा कहते हैं.

## हृदय रोगों से बचाव

बीटा कैरोटीन, विटामिन इ, पोटैशियम रेशे एवं सेलेनियम की मौजूदगी की वजह से आम हृदय रोगियों के लिए काफी लाभदायक होता है. पोटैशियम एवं सेलेनियम हार्ट एवं नर्व को मजबूत बनाते हैं एवं हृदय गति को नियंत्रित रखते हैं.

## आंखों के लिए लाभदायक

आम में विटामिन ए, सी एवं इ प्रचुर मात्रा में पाया जाता है. 100 ग्राम आम विटामिन ए की 25 प्रतिशत आवश्यकता पूरी करता है. इसमें अल्फा कैरोटीन की उपलब्धता आंखों की रोशनी बढ़ाती है एवं इसे विभिन्न रोगों से बचाती है.

## पाचन में सहायक

आम में प्रचुर मात्रा में पाचन एंजाइम पाये जाते हैं, जो हमारे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है. यह कब्ज एवं एसीडिटी से राहत पहुंचाता है.

## गर्भावस्था में लाभदायक

आयरन की प्रचुरता की वजह से आम प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं की पहली पसंद है. इससे रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर संतुलित रहता है एवं ऑक्सीजन का सर्कुलेशन बढ़ जाता है. इसमें मौजूद पोटैशियम एवं कैल्शियम की वजह से गर्भपात का खतरा कम हो जाता है.

## ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है

आम में उपलब्ध रेशे, पेक्टिन, विटामिन जी एवं पोटैशियम ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखता है. बॉडी का फ्लूइड मेकैनिज्म भी दुरुस्त रखता है. इसमें सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है, जो रक्तचाप नियंत्रण में सहायक है.

## वजन बढ़ाने में मददगार

आम में पाये जानेवाले विभिन्न मिनरल्स, विटामिन्स एवं एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर को नयी ऊर्जा प्रदान करते हैं. आम का सेवन यदि दूध के साथ नियमित रूप से किया जाये, तो इससे वेट गेन करने में मदद मिलती है.

## कैंसर से रोकथाम

आम में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स का काम करते हैं तथा इससे प्राप्त होनेवाले फाइबर पेक्टिन कैंसर की रोकथाम एवं इलाज हेतु प्रभावशाली हैं.

## आम में मौजूद पोषक तत्व

फाइबर-0.7 ग्राम  
कार्बोहाइड्रेट-16.9 ग्राम  
ऊर्जा-74 किलो कैलोरी  
प्रोटीन-0.6 ग्राम  
विटामिन सी-27.7 एमजी  
विटामिन ए-765 आइ यू  
विटामिन बी-0.134 एमजी  
विटामिन इ-1.12 एमजी  
पोटैशियम-156 एमजी  
मैग्नीशियम-2 एमजी  
कैल्शियम-14 एमजी  
फास्फोरस-16 एमजी  
आयरन-1.3 एमजी  
(प्रति 100 ग्राम)

## ये हैं प्रमुख फायदे

- आंखों को स्वस्थ रखता है.
- उम्र बढ़ने के लक्षण कम करता है.
- वजन बढ़ाने में कारगर.
- त्वचा रोगों से बचाव
- पाचन में मदद करता है.
- स्वस्थ मष्तिष्क के विकास में सहायक.
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है.
- मधुमेह नियंत्रण में सहायक.
- एनीमिया में लाभदायक.
- इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, कैंसर एवं हृदयरोग से बचाते हैं.
- रक्त चाप नियंत्रित करता है.

## खूबसूरती में निखार

आम में विटामिन ए तथा इ पाया जाता है, जो हमारी त्वचा को मुलायम एवं आकर्षक बनाता है और त्वचा रोगों से रक्षा करता है. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया एवं लक्षण आम के नियमित उपयोग से कम होते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स को कम कर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करते हैं. आम में मौजूद विटामिन इ प्रजनन क्षमता बढ़ाता है.



# तरबूज के करिश्माई फायदे

गर्मी के मौसम में तरबूज शरीर को शीतलता, ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें 92 प्रतिशत पानी रहता है जो गर्मी से राहत दिलाने में बहुत मदद करता है। आप तरबूज के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में जानकर आश्चर्य में पड़ जायेंगे। चलिए जानते हैं कि वे हैं क्या-

## वजन घटाने में मदद करता है

अगर वजन घटाने के लिए डायटिंग कर रहे हैं तो दिल खोलकर तरबूज का लुत्फ उठाइए। क्योंकि इसमें पानी के साथ-साथ फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं जिससे पेट देर तक संतुप्त भी रहता है और कमजोरी भी महसूस नहीं होती है।

## दिल को स्वस्थ रखता है

तरबूज में कई बायोएक्टिव कम्पाउन्ड जैसे सिट्रूलिन नाम का एमिनो एसिड होता है जो मेटाबॉलिज्म होकर आर्जनीन में बदल जाता है। आर्जनीन का इस्तेमाल नाइट्रिक ऑक्साइड नामक यौगिक के बनने में होता है जो हृदय के सही तरह से काम करने में अहम भूमिका निभाता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसमें उच्च मात्रा में पोटैशियम भी होता है जो हाइपरटेंशन को नियंत्रित करके हृदय रोग होने के खतरे को कम करता है।

## प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करता है

तरबूज में विटामिन ए, सी, बी-6 और मिनरल होते हैं वे प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करने में मदद करते हैं। इससे शरीर अनेक प्रकार के रोगों से स्वयं ही लड़ पाता है।

## कैंसर की संभावना को कम

तरबूज में ल्यूटीन, लाइकोपेन, बीटा-कैरोटीन,

क्रीपटोजैक्थीन होते हैं जो फ्री-रैडिकल्स से सेलुलर डी.एन.ए. को होने वाले क्षति से बचाकर कैंसर होने के संभावना को कम करने में मदद करता है।

## किडनी को स्वस्थ रखता है

तरबूज नैचरल डिटॉक्सफाईंग एजेंट का काम करता है। इसमें पानी और मिनरल उच्च मात्रा में होता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालकर किडनी को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

## यौन शक्ति को बढ़ाता है

तरबूज वियाग्रा दवा जैसा काम करता है, इसलिए जिन्हें इरेक्टाइल डिस्फंक्शन जैसी समस्या होती है उनके लिए ये मददगार साबित होता है।

## बुद्धि को तेज करता है

तरबूज में जो विटामिन बी-6 होता है वह बुद्धि को प्रखर करने में सहायता करता है। जो स्टूडेंट्स

अपना ज्यादातर समय पढ़ने में लगाते हैं उनके लिए यह उपयोगी होता है।

## आँखों को स्वस्थ रखता है

तरबूज में जो बीटा कैरोटीन होता है उसको शरीर विटामिन ए में बदल देता है। जो आँखों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी होता है। साथ ही बढ़ते उम्र में होने वाली रतौंधी या मैक्युलर डिजनरेशन के होने की संभावना को रोकने में भी मदद करता है।

## वर्कआउट के बाद आपको तरोताजा रखने में मदद करता है

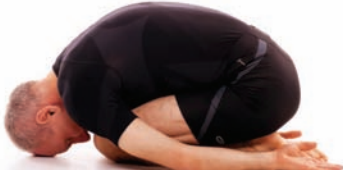
क्या आपको वर्कआउट करने के अगले दिन मांसपेशियों में दर्द होता है? जर्नल ऑफ एगरिकलचर फूड एण्ड केमिस्ट्री में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार वर्कआउट करने के पहले तरबूज का जूस पीने से मांसपेशियों में दर्द कुछ हद तक कम होता है।





# रोजाना सुबह करेंगे ये योगासन, तो कभी नहीं होंगे रोग के शिकार

सुबह उठने के बाद आपके पास इतना भी वक्त नहीं होता है कि व्यायाम कर लें। लेकिन पूरे दिन शरीर को ऊर्जावान बनाये रखने के लिए जरूरी है कि आप योग के आसन करें, इन्हें करने में केवल 10 मिनट लगेगा। योग करने के कई फायदे हैं। नियमित योग करने से आप दिल मजबूत होता है, तनाव से बचाव होता है, याददाश्त मजबूत होती है, रक्तचाप की समस्या नहीं होती, वजन नहीं बढ़ता। इसके अलावा सबसे जरूरी बात आपके दिमाग में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। तो रोज सुबह उठकर इन योगासनों को आजमायें और अपने शरीर को रखें फिट और तंदुरुस्त।



## बालासन

इस आसन को करने से शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। इस आसन को करने के लिए घुटने के बल जमीन पर बैठ जाएं और शरीर का सारा भाग एड़ियों पर डालें। गहरी सांस लेते हुए आगे की ओर झुकें। आपका सीना जांघों से छूना चाहिए और अपने माथे से फर्श को छूने की कोशिश करें। कुछ सेकंड तक इस अवस्था में रहें और वापस सामान्य अवस्था में आ जायें।



## भुजंगासन

यह आसन शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है और आपके शरीर को लचीला बनाता है। भुजंग को अंग्रेजी में कोबरा कहते हैं और चूँकि यह दिखने में फन फैलाए एक सांप जैसे आकार का आसन है, इसलिए इस आसन का नाम भुजंगासन रखा गया है। इसके लिए पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। अब दोनों हाथ के सहारे शरीर के कमर से ऊपरी हिस्से को ऊपर की तरफ उठाएं, लेकिन कोहनी मुड़ी होनी चाहिए। हथेली खुली और जमीन पर फैली हो। अब शरीर के बाकी हिस्सों को बिना हिलाए-डुलाए चेहरे को बिल्कुल ऊपर की ओर कीजिए, कुछ समय के लिए इस स्थिति में रहें।



## उत्तानासन

इस आसन का अभ्यास खड़ा रह कर किया जाता है। इस आसन से सिर, कमर पैर एवं रीढ़ की हड्डी का व्यायाम होता है। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं, सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। शरीर को ऊपर खींचें, कूल्हों से शरीर को आगे की ओर झुकाएं। अब सिर और गर्दन को आराम की मुद्रा में जमीन की ओर रखें और कूल्हों को ऊपर की तरफ उठायें। इस स्थिति में एक मिनट तक रहें।



## त्रिकोणासन

शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटाने के लिए त्रिकोणासन कीजिए। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैरों में एक मीटर का फासला रखिये, दोनों बाजूओं को कंधे की सीध में लाएं, कमर से आगे झुकें, सांस बाहर निकालें। अब दाएं हाथ से बाएं पैर को स्पर्श करें, बाईं हथेली को आकाश की तरफ रखें, बाजू सीधी रखें, बाईं हथेली की ओर देखें, इस अवस्था में दो-तीन सेकंड तक रुकें। अब शरीर को सीधा करें और सांस लेते हुए खड़े हो जायें।

## पश्चिमोत्तानासन

पेट की चर्बी घटाने में बहुत मददगार है यह आसन। कब्ज, अपच, गैस, डकार व डायबीटीज में लाभकारी है। इसे करने के लिए पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाएं अब हथेलियों को घुटनों पर रखकर सांस भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर उठाएं व कमर को सीधा कर ऊपर की तरफ खींचिये। सांस निकालते हुए आगे की तरफ झुकें व हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़कर माथे को घुटनों पर लगायें। यहां घुटने मुड़ने नहीं चाहिए। कोहनियों को जमीन पर लगाने का प्रयास करें। आंखें बंद कर सांस को सामान्य रखते हुए थोड़ी देर के लिए रोकें, फिर सांस भरते हुए वापस आ जाएं। इन पांच आसनों के अलावा भी कई योगासन ऐसे हैं जिन्हें आप रोज कर सकते हैं। नियमित योग करने से रात में अच्छी नींद आती है और तनाव नहीं होता।





# क्या आपके बच्चे को भी जिम करना चाहिए

ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि जिम और व्यायाम जैसी चीजें केवल युवाओं या फिर अधिक उम्र के लोगों के लिए ही बना है। लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। सही मायने में तो जिम हर किसी के लिए है। हालांकि आज हम बच्चों की बात करेंगे। क्या बच्चों को जिम या व्यायाम करना चाहिए या नहीं। इसका सीधा सा जवाब है कि बच्चों को भी एक्सरसाइज करना जरूरी होता है। बच्चों और बड़ों के लिये अलग-अलग तरह के व्यायाम बताये गये हैं। आज के समय में बच्चों को एक्सरसाइज करवाना इसलिये भी जरूरी हो गया है क्योंकि आजकल बच्चे अपना ज्यादातर समय कंप्यूटर पर गेम खेलते हुये बिताते हैं और बाहर खेले जाने खेलों में कम शामिल होते हैं।

**ह** र किसी की शारीरिक बनावट अलग होती है और उसकी शारीरिक जरूरतें भी, इसलिए यह गौर करना बेहद आवश्यक होता है कि आपके शरीर को जिम की जरूरत क्यों है। यह बात किशोरों के लिए अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि उस समय उनके शरीर का विकास हो रहा होता है और जिम में वर्कआउट उनके शरीर की रचना को प्रभावित करता है। यह जरूरी है कि वे अपने शरीर की रचना प्रक्रिया के अनुसार ही व्यायाम करें। आपको जिम में वजन कम करना है, लम्बाई बढ़ानी है, वजन बढ़ाना है, बाँडी बिल्डिंग के लिए जाना है या सिक्स पैक एक्स की चाह है, इन सभी के वर्कआउट की प्रक्रिया अलग-अलग होती है। इसलिए जिम जाने का उद्देश्य तय कर उसी के अनुसार उससे संबंधित उचित निर्देश, मार्गदर्शन और आहार को अपनाएं।

## बच्चों के लिए जिम जरूरी है या

### व्यायाम

हम यहां 12 साल से कम उम्र के बच्चों की बात कर रहे हैं। इस उम्र में सबसे ज्यादा फोकस



मूवमेंट स्किल और बाँडी कंट्रोल पर देना चाहिये। इसलिए बच्चे को फ्री रनिंग, हाथों से किये जाने वाले काम, एरोबिक्स, और साधारण खेल जैसे की दौड़ना, बॉल कैच करना इत्यादि में व्यस्त रहने दें। इस तरह के व्यायाम बच्चे की हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, साथ ही मसल्स मास को बेहतर करते हैं। वहीं जिम जाने की सही उम्र को लेकर सबके अलग अलग विचार है।

आमतौर पर भारत में अधिकतर लोग 14

साल की आयु तक ही अपने बच्चों को जिम भेजते हैं। जिम में 13-14 साल के बच्चे भी आते हैं। 18 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए वेट ट्रेनिंग की बजाय दूसरे व्यायाम करने चाहिए। वेट ट्रेनिंग की जगह कार्डियो, ट्रेडमिल वॉक, सिटअप्स, पुशाअप्स करने चाहिए। वेट ट्रेनिंग और पावर लिफ्टिंग से बच्चों को आंतरिक चोट लग सकती है और इससे उनकी लंबाई कम रह सकती है।

## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



## नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्वप्रेशर
- एक्वपंचर
- 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

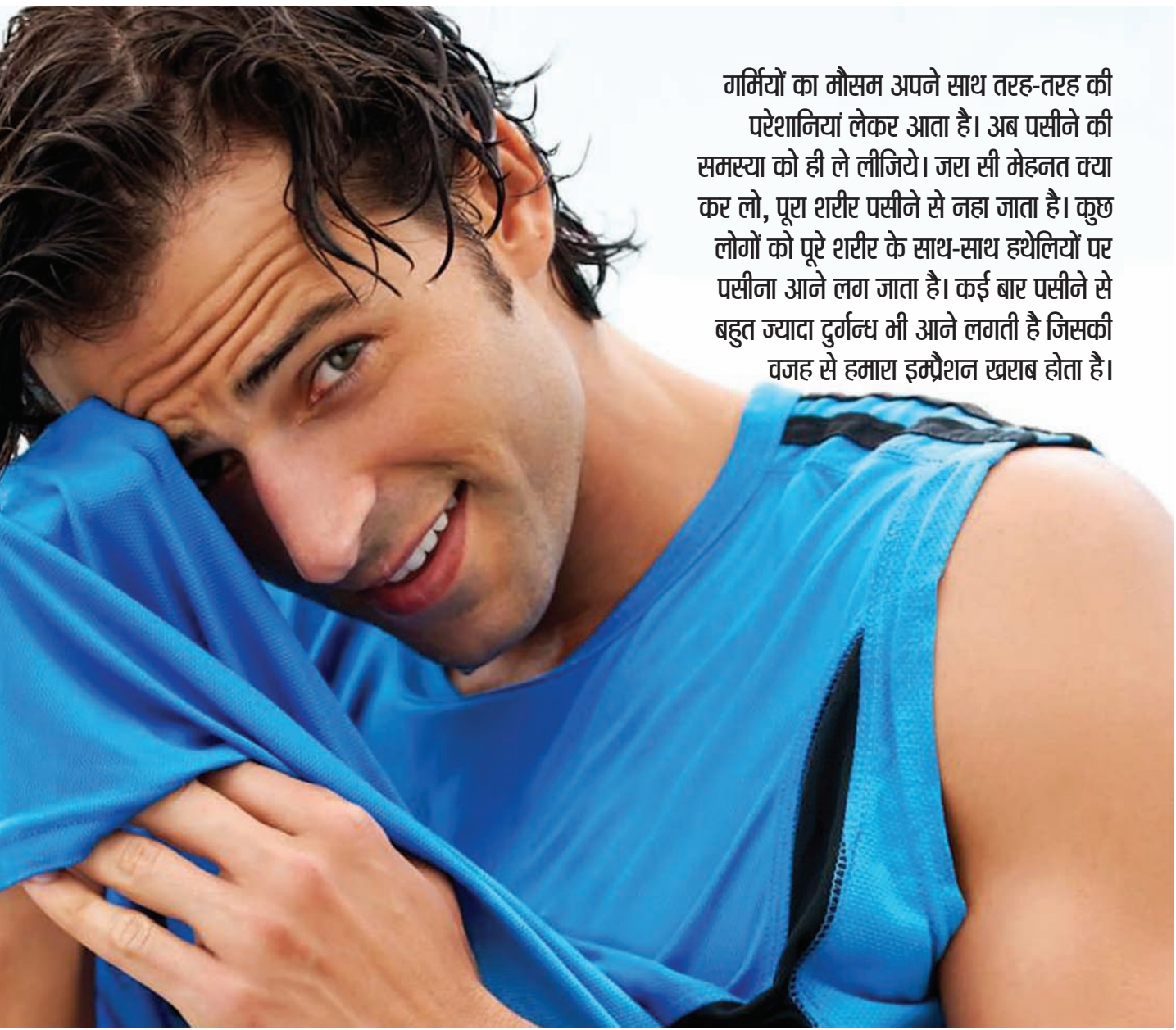
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, रकीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एंव शाम 4 से 6 वजे तक

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

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





गर्मियों का मौसम अपने साथ तरह-तरह की परेशानियां लेकर आता है। अब पसीने की समस्या को ही ले लीजिये। जरा सी मेहनत वया कर लो, पूरा शरीर पसीने से नहा जाता है। कुछ लोगों को पूरे शरीर के साथ-साथ हथेलियों पर पसीना आने लग जाता है। कई बार पसीने से बहुत ज्यादा दुर्गन्ध भी आने लगती है जिसकी वजह से हमारा इम्प्रेशन खराब होता है।

**आ** ज मैं आपके सामने कुछ घरेलू नुस्खे पेश करने जा रहा हूँ जो इस परेशानी से निजात पाने में आपकी बहुत मदद करेंगे। वैसे तो शरीर से निकलने वाले पसीने में कोई बदबू नहीं होती लेकिन जब हमारे शरीर के बैक्टीरिया उसमें मिल जाते हैं तो पसीने से बदबू आने लगती है। इसके अलावा शरीर में पानी की कमी हो जाने से भी पसीने से बदबू आती है।

एलोवेरा और टी-ट्री आयल पसीने से बहुत हद तक राहत दे सकते हैं। इसके लिए एलोवेरा जैल में कुछ बूंद टी-ट्री आयल मिलाकर शरीर पर लगाएं। एलोवेरा स्किन को प्रोटेक्ट करने का काम करता है, वहीं टी-ट्री आयल एंटीसेप्टिक होता है। इस जैल को आप गर्मी के पूरे मौसम में इस्तेमाल कर सकते हैं।

सुबह खाली पेट गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और आधा चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी पसीने की समस्या को कम किया जा सकता है। यह शरीर का एसिड एल्कली बैलेंस ठीक करता है और शहद मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है।

थोड़े से पानी में एक चुटकी बेकिंग सोडा

## पसीने से परेशान तो अपनाएं ये घरेलू उपाय

मिला लें और कुछ बूंदे लैवेंडर ऑयल की मिलाकर इसका पेस्ट बनाइए। इस पेस्ट को नहाने से पहले हथेलियों के साथ-साथ उन जगहों पर लगाइये जहां आपको ज्यादा पसीना आता है। इसे 20 मिनट तक लगाएं रखिये और फिर नहा लीजिये। यह नुस्खा पसीने को रोकने में दिन भर आपकी मदद करेगा।

नहाने के बाद शरीर में गुलाब जल मलने से भी पसीने की समस्या से छुटकारा मिलता है।

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना तो जरूरी है ही, साथ ही साथ यह पसीने से आने वाली बदबू को भी कम करता है। इसलिए दिन भर में 8 से 10 ग्लास पानी पीजिये।

ज्यादा मसालेदार खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है और पसीना आने की वजह बनता है। इसलिए मसालेदार खाना खाने से बचें। इसके अलावा चाय, कॉफी और शराब का सेवन भी कम कर दें।

मार्केट में इतनी तरह के डिओड्रेंट मौजूद हैं कि समझ नहीं आता हम कौन सा चुनें। कुछ में केवल खुशबू होती है तो कुछ ऐसे होते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने का काम करते हैं। साथ ही साथ कुछ ऐसे भी होते हैं जो पसीने की ग्रंथियों को ही बंद कर देते हैं। वैसे रोल-ऑन की जगह स्प्रे करने वाले डिओड्रेंट बेहतर माने जाते हैं। इसलिए डिओड्रेंट का चुनाव भी सोच समझकर करें।

# साड़ी में दिखना चाहती हैं लंबी, तो अपनाएं ये टिप्स

**ग** र इंडियन ड्रेसिंग की बात हो तो ज्यादातर महिलाओं की पहली पसंद साड़ी होती है। लेकिन कई महिलाओं को साड़ी पसंद तो होती है लेकिन छोटे कद के चलते वे साड़ी पहनते से बचती हैं। आज हम आपको साड़ी में लंबा और फिट दिखने की ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो आपके बहुत काम आएंगी।

## मोटे बॉर्डर को कहें 'नो'

छोटी हाइट की महिलाओं को मोटे और भारी बॉर्डर वाली साड़ी पहनने से बचना चाहिए। अगर आपको साड़ी पहनना बहुत पसंद है, लेकिन आपका कद छोटा है तो हमेशा पतले बॉर्डर वाली साड़ी पहनें। गोल्ड, सिल्वर और फ्लोरल जैसे कई बॉर्डर वाली साड़ियों के ऑप्शन मार्केट में मौजूद हैं आप उन्हें ट्राई कर सकती हैं।

## हेयरस्टाइल

साड़ी में लंबा दिखने के लिए सिर्फ साड़ी पहनने के तरीके ही काफी नहीं हैं। बल्कि आपको अपने हेयरस्टाइल पर भी ध्यान देने की जरूरत है। छोटी हाइट की महिलाओं को साड़ी में हमेशा पफ या हाई बन वाले हेयरस्टाइल बनाने चाहिए। बीच की मांग या पूरी तरह से बालों को फ्री करने से बचें।

## कॉटन ना पहनें

कम हाइट की लड़कियों को साड़ी का चुनाव करने से पहले साड़ी के फैब्रिक पर ध्यान देने की भी जरूरत होती है। अगर कद कम है तो कॉटन की साड़ी को पूरी तरह से इग्नोर करें और शिफॉन की साड़ी पहनें। कोशिश करें कि साड़ी को नाभि से नीचे बांधें। इससे कद लंबा लगता है।

## पल्लू की बनाएं प्लेट्स

कम कद की महिलाओं को साड़ी पहनते वक्त हमेशा पल्लू की छोटी छोटी प्लेट्स बनानी चाहिए। फ्री पल्लू में हाइट कम लगती है। सीधा पल्लू, वन साइड ओपन पल्लू, स्कॉर्फ स्टाइल जैसे कई ऑप्शंस भी छोटी हाइट वाले ट्राई कर सकते हैं।

आज हम आपको साड़ी में लंबा और फिट दिखने की ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो आपके बहुत काम आएंगी।

## ब्लैक कलर है परफेक्ट

क्या आप जानते हैं ब्लैक कलर की साड़ी हमें काफी हद तक लंबा दिखाने में मदद करती है? जी हां, ये सच है। दरअसल ब्लैक रंग की साड़ी ना सिर्फ आपको लंबा दिखाती है बल्कि आपके कर्वी फिगर को भी छिपाती है। जिससे आप साड़ी में नेचुरल लंबी और फिट दिखती हैं।

आपका कद छोटा है तो हमेशा पतले बॉर्डर वाले



# छोटी हाईट की लड़कियां ऐसे आउटफिट में लगती हैं लंबी

आज हम आपको कुछ ऐसे आउटफिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

**ह**म अपने आसपास कई ऐसी लड़कियां देखते हैं जो छोटी हाईट के चलते कपड़ों और अन्य चीजों का चुनाव करने में बहुत कम्प्यूजन में रहती हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे आउटफिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

## पहने ऊंची जींस

अक्सर लोग लोवेस्ट जींस ही पहनते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आजकल ऊंची पहनना ट्रेंड में है। जिन लड़कियों की हाईट छोटी है उन्हें ऊंची जींस पहननी चाहिए। इससे उनकी हाईट अपेक्षाकृत छोटी नहीं लगती है। बल्कि वह फिट दिखती हैं।

## हेयरस्टाइल में बनाएं पफ

छोटी हाईट की लड़कियों को हेयरस्टाइल बनाते वक्त हमेशा पफ का चुनाव करना चाहिए। खुले बाल या फिर पिनअप नहीं करनी चाहिए। इससे आपकी हाईट और भी छोटी लगेगी। कम हाईट की लड़कियों को पफ, साइड चोटी या फिर बन स्टाइल जूड़ा बनाना चाहिए।

## पतली बेल्ट पहनें

शॉर्ट हाइट वाले लोगों को हमेशा पतली बेल्ट पहननी चाहिए। इससे आपकी टांगें लम्बी लगती हैं। साथ ही पतली बेल्ट पहनने से हमारी पर्सनेलिटी भी उभर कर सामने आती है।

## एक रंग के कपड़े पहनें

छोटी हाईट से परेशान लोगों को हमेशा एक रंग के कपड़े पहनने चाहिए। यकीन मानिए अगर आप ऐसा करती हैं तो आपको कोई छोटी हाईट का ताना नहीं मारेगा। ऐसी ड्रेस में आप हाई हील्स भी पहन सकती हैं।



**बड़े बैग  
कैरी  
ना करें**

कई लड़कियां ऐसी होती हैं जिनकी हाईट तो बहुत कम होती है बैग बड़े कैरी कर लेती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा ही है तो ऐसी गलती भूलकर भी ना करें। छोटी हाईट वालों को हमेशा छोटे बैग्स कैरी करने चाहिए। ये काफी हद तक आपकी कम हाइट को नजरअंदाज करने का काम करेगा।

नी साड़ी पहनें।

# नेचुरोपैथी इलाज से मोटापा हुआ कम एवं 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



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



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

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

Email : [apsyoga@gmail.com](mailto:apsyoga@gmail.com), [drakindore@gmail.com](mailto:drakindore@gmail.com)

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक (रविवार अवकाश)



सौंदर्य या सुंदरता हर किसी का सपना होता है हर व्यक्ति सुन्दर दिखना चाहता है पर कई बार ऐसी छोटी छोटी सौंदर्य परेशानियां आ जाती है जिनके कारण आप विचलित हो जाते है और उसका समाधान आपको मुश्किल लगता है हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते है जो आपके सौंदर्य को बनाये रखने में मददगार सिद्ध होंगे।



# होंठों का कालापन दूर करने के उपाय



## काले होंठ

होंठों का कालापन भी अच्छे भले सौंदर्य पर प्रश्न चिन्ह लगा देता है अगर आप भी चाहती है कि आपके होंठ नरम-मुलायम व गुलाबी नजर आयें तो उसके लिए इन उपायों को अवश्य आजमायें।

## समाधान

- बादाम के तेल से नियमित होंठों की मसाज करें।
- नीबू के छिलके को शहद में मिक्स करके होंठों पर मलें।
- दूध की ताजा मलाई में हल्दी पाउडर को मिक्स कर के होंठों पर मले।

## डार्क सर्कल

तनाव, प्रदूषण, खराब ब्यूटी प्रॉडक्ट्स और बढ़ती आयु के कारण आंखों के नीचे व आसपास रेखाएं और डार्क सर्कल नजर आने लगते हैं जो कि अच्छे भले सौंदर्य को भी अनाकर्षक बना देते हैं।

## समाधान

- भरपूर तरल पेय पदार्थों का सेवन करें।
- आलू या खीरे का रस आंखों के आसपास लगायें।
- बादाम के पेस्ट को आंखों के डार्क सर्कल पर लगभग दस मिनट के लिए लगायें।

- ऐलोवेरा का जैल भी डार्क सर्कल की समस्या का समाधान करता है।

## टैनिंग

प्रायः यह समस्या सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों के कारण उत्पन्न होती है।

## समाधान

- धूप के प्रत्यक्ष प्रभाव से बचें।
- स्कार्फ, छाता, फुल स्लीव ड्रेस का प्रयोग करें।
- घर से बाहर निकलते समय खुली त्वचा पर उत्तम क्वालिटी के सन ब्लॉक का प्रयोग करें।
- टैनिंग युक्त त्वचा पर चंदन का पैक बहुत उपयोगी है।
- खीरे का रस भी टैनिंग की समस्या का समाधान कर त्वचा को ठंडक और प्रफुल्लता प्रदान करता है।

## ओपन पोर्स

सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों, खराब स्वास्थ्य के साथ घटिया सौंदर्य प्रसाधनों का अधिक प्रयोग भी ओपन पोर्स की समस्या को उत्पन्न करता है।

## समाधान

- त्वचा की नियमित रूप से क्लीजिंग, टोनिंग और माइश्रराइजिंग।
- टमाटर के पल्प को त्वचा पर

- फेस पैक की भांति लगायें।
- ग्लिसरीन को त्वचा पर लगायें।
- विटामिन सी और ई युक्त खाद्य पदार्थों का भरपूर सेवन करें।
- त्वचा को रगड़कर साफ न करें।
- पौष्टिक आहार का सेवन करें।

- अंडे की सफेदी का फेस पैक लगायें।

## ब्लैक हेड्स

ब्लैक हेड्स सौंदर्य की एक आम समस्या है जो कि प्रायः तैलीय त्वचा के कारण उत्पन्न होती है, यह देखने में बेहद भद्दे नजर आते हैं।

## समाधान

- आटे में दही को मिक्स कर के लगायें।
- बादाम को पीसकर उसमें शहद को मिक्स कर के लगायें, ये स्क्रब ब्लैक हेड्स की समस्या का समाधान करेगा।
- सप्ताह में एक बार स्टीम अवश्य ले, स्टीम लेने से भी ब्लैक हेड्स नरम हो जाते हैं और सरलता से बाहर आ जाते हैं।
- मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग भी ब्लैक हेड्स की समस्या का समाधान करता है।



# इनके खाने से भी होते हैं पिंपल

कई बार आप जो आहार लेते हैं वो पिंपल का कारण बन सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि उन आहार के बारे में जानना।

**व्या** आप पिंपल की समस्या से परेशान हैं। कोई भी उपाय कारगर साबित नहीं हो रहा क्या इसकी वजह आप अपने कॉस्मेटिक्स को मानती हैं लेकिन, यह भी संभव है कि समस्या कहीं और हो। हो सकता है कि आपका आहार इसके लिए उत्तरदायी हो। आपके आहार में शामिल कुछ खाद्य पदार्थ भी पिंपल का कारण हो सकते हैं। हाल ही में हुए शोध में भी पिंपल और आहार के संबंधों पर चर्चा की गयी है। जानते हैं कि कौन से आहार पिंपल की समस्या बढ़ा सकते हैं।

## डेयरी उत्पाद

चीज, आइसक्रीम, क्रीम सॉस पिंपल का कारण हो सकते हैं। डेयरी उत्पादों में कई तरह के पोषक तत्व और प्रोटीन होते हैं जो शरीर में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ा सकते हैं। इसके अधिक सेवन से शरीर में सीबम अधिक बनता है जिससे त्वचा तैलीय होती है और पिंपल की समस्या होती है। इसलिए इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिये।

## रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट

जल्दी पचने वाले खाद्य पदार्थों में खास तौर पर रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट होता है जैसे कैंडी, कुकीज या व्हाइट ब्रेड। इन उत्पादों के सेवन से पिंपल होते

हैं क्योंकि इनसे ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ती है और हार्मोंस में उतार चढ़ाव होता है।

## कैफीन

कैफीन उत्पाद, जैसे चाय और कॉफी भी पिंपल का कारण बन सकते हैं। इसके कारण एंड्रिनल ग्रंथि से स्ट्रेस हार्मोन का स्राव होता है जो कि त्वचा के लिए अच्छा नहीं हैं। कैफीन उत्पाद हमारी नींद पर भी विपरीत असर डालते हैं। और शरीर के उत्तकों की मरम्मत के लिए नींद बहुत जरूरी है।

## मसालेदार भोजन

यदि आपको मुंहासे हैं तो तेज मसालेदार चीजों के सेवन से ये बढ़ सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तेज मिर्च वाले खाने से शरीर का तापमान बढ़ता है और ये त्वचा में जलन पैदा करते हैं और मुंहासे पैदा करते हैं। हां, अगर आपको मुंहासे नहीं हैं तो आप स्वाद के लिए कभी \*कभार मसालेदार भोजन कर सकती हैं।

## पालक

यह जानकर शायद आपको थोड़ी हैरानी हो लेकिन पालक जैसा पौष्टिक खाद्य पदार्थ भी नुकसान कर सकता है। इसमें आयोडीन की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए यदि पिंपल की समस्या से परेशान हैं, तो आपको पालक का सेवन नहीं करना चाहिये।

## चॉकलेट

चॉकलेट पिंपल पैदा करने वाले मुख्य कारणों में से एक है। चॉकलेट में डेयरी उत्पाद, रिफाइन्ड शुगर और कैफीन की अधिकता होती है और ये सब पिंपल पैदा करने वाले कारकों में से है। थोड़ी बहुत चॉकलेट खाने में कोई बुराई नहीं है लेकिन इसे आदत बनाना अच्छा नहीं है।

## समुद्री मछली

आयोडीन पिंपल पैदा होने की सम्भावना को बढ़ा देता है और झींगा, केकड़ा, क्रैफिश, सीप में आयोडीन की अधिकता होती है।

## मांस

मीट, चिकन आदि का अधिक सेवन भी पिंपल का कारण हो सकता है। मीट से शरीर का पीएच भी अपने सामान्य लेवल से अधिक बढ़ भी जाता है और यह जलन पैदा करता है। जानवरों में कई स्वास्थ्यगत समस्यायें भी होती हैं, जिनका असर हमारे शरीर पर पड़ता है।

## शराब

जब आप शराब का सेवन करते हैं तो शरीर में निर्जलीकरण होता है इससे त्वचा की नमी उड़ जाती है और आप मुंहासों का शिकार हो सकते हैं।



अगर आप भी अपने होंठों के फटने या कालापन से परेशान हैं तो इन प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। होंठों को खूबसूरत बनाने के लिए आप क्या नहीं करतीं। लिपस्टिक, लिप बाम, माश्चराइजर और ना जाने क्या-क्या। लेकिन होंठों पर लगाये जाने वाले कई उत्पाद वास्तव में उन्हें खूबसूरत बनाने के बजाय लंबे समय में उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है।

अगर आप भी अपने होंठों के फटने या कालापन से परेशान हैं तो प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

### कोको बटर

दो बड़े चम्मच कोको बटर, आधा छोटा चम्मच मधु वैक्स लीजिए। उबलते पानी पर एक बर्तन में वैक्स डालकर पिघला दीजिए। इसमें कोको बटर मिलाएं। अब इस मिश्रण को ठंडा होने के बाद ब्रश की मदद से होंठों पर लगाइए। इससे होंठ मुलायम होंगे और उनका कालापन दूर हो जाएगा।

### दूध की मलाई

होंठों से रूखापन हटाने के लिए थोड़ी सी मलाई में चुटकी भर हल्दी मिलाकर नियमित रूप से धीरे-धीरे होंठों पर मालिश करें। आप देखेंगे कि इस घरेलू उपाय से कुछ ही दिनों में आपके होंठ मुलायम और गुलाबी होने लगेंगे।

### केसर

होंठों का कालापन दूर करने के लिये कच्चे दूध में केसर पीसकर होंठों पर मलें। इसके इस्तेमाल से होंठों का कालापन तो दूर होता ही है साथ ही वे पहले से अधिक आकर्षक बनने लगते हैं।

### गुलाब की पंखुडियां

होंठों के कालापन को दूर करने के लिए गुलाब की



# होंठों को बनाएं खूबसूरत

पंखुडियां बहुत ही फायदेमंद होती है। इसके नियमित इस्तेमाल से होंठों का रंग हल्का गुलाबी और चमकदार हो जाएगा इसके लिए गुलाब की पंखुडियों को पीसकर उसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर इस घोल को रोज रात को सोते समय अपने होंठों पर लगाकर सो जायें और सुबह धो लें।

### शहद

शहद के इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में आपके होंठ चमकदार और मुलायम हो जाते हैं। इसके लिए थोड़ा-सा शहद अपनी उंगली में लेकर धीरे-धीरे अपने होंठों पर मलें या फिर शहद में थोड़ा सा सुहागा मिलाकर अपने होंठों पर लगाएं। ऐसा एक

दिन में दो बार करें फिर देखें इसका असर।

### अंडे की जर्दी

अंडा खाना आपकी सेहत के लिए तो अच्छा होता ही है, लेकिन क्या आप जानते है यह होंठों का कालापन दूर करने में भी सहायक होता है। होंठों पर अंडे की जर्दी का लेप लगाने से होंठों की लालिमा बरकरार रहती है।

### नींबू

क्या आप जानते है होंठों को कालापन नींबू से भी दूर हो सकता है। इसके लिए आप निचोड़े हुए नींबू को अपने होंठों पर सुबह और शाम को रगड़ें।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ



नशा नाश का डक्टर, नशामुक्ति है उद्धार

**Manoshanti**  
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

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

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



# 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)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमें जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

**मानसिक विकार, 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 (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi



# नीम की पत्तियों के इन गुणों से आप तो नहीं अनजान?

**आ** युर्वेद में नीम की पत्तियों का गुणगान है। नीम की पत्तियां न केवल त्वचा को बैक्टीरिया मुक्त रखती हैं बल्कि खून साफ करने में भी इनका इस्तेमाल होता है। नीम का इस्तेमाल करना सबसे आसान होता है। इसकी पत्तियां भी आसानी से आपको मिल जाएंगी। सुबह खाली मुंह नीम की कोमल पत्तियां खाने से खून भी साफ होता है।

नीम की पचास के करीब पत्तियों को दो लीटर पानी में डालकर खूब उबाल लें। उस उबले पानी को ठंडा करके एक बॉटल में रख लें। रोज नहाते समय उस पानी की थोड़ी मात्रा नहाने वाले पानी में

मिलाएं। त्वचा में कोई संक्रमण नहीं होगा

नीम के इस पानी का उपयोग आप चेहरे को साफ करने के लिए भी कर सकती है रात में सोने से पहले एक कॉटन बॉल को नीम के पानी में डुबोएं उसके बाद उस पानी से चेहरे को साफ करें। ऐसा करने से चेहरा तो साफ होगा, साथ ही मुंहासे और ब्लैकहेड्स की समस्या से भी छुटकरा मिलेगा।

नीम की छाल और जड़ भी सेहत के लिहाज से बहुत प्रभावी होते हैं। इनका पाउडर बनाकर बालों में लगाने से रूसी और जूं की समस्या नहीं होती है, क्योंकि नीम अपने आप में एक बहुत ही अच्छा एंटीबैक्टीरियल होता है।



## तनाव को दूर कर रिलैक्स देती है

## अरोमा थेरेपी

**दि** मागी सुकून आज शायद नसीब वालों को ही मिलता है। आज का दौर तरह-तरह के तनावों से भरा हुआ है। इन तनावों को आप चाहें तो तरह-तरह की थेरेपी से दूर कर सकती हैं। **बेसिल ऑयल** - यह तनाव और नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद करता है। यह शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखता है।

**उपयोग** - एक कटोरी पानी में कुछ बूंद बेसिल ऑयल की डाल दें। उसके बाद तौलिए को पानी में भिगोएं और पानी को निचोड़कर शरीर को पोंछ लें। खासकर उन हिस्सों को पोंछें जो ढके न हों। **रोजमेरी ऑयल** - याददाश्त तेज करने, स्ट्रेस आदि में बहुत ही फायदेमंद होता है।

**उपयोग** - नहाते वक्त इसके कुछ बूंद पानी में डालें और नहा लें। यह शरीर के साथ मन को भी ताजा रखने में सहायक होगा।

**लेमन ऑयल** - सीजनल बीमारी खांसी, जुकाम आदि में यह तेल बहुत ही लाभदायक होता है।

**उपयोग** - इसकी कुछ बूंद पानी में डालकर नहाएं। लेमन ऑयल से इन बीमारियों को दूर करने में मदद मिलेगी।



# बड़ी तरावट वाली ककड़ी



## आयुर्वेदमतानुसार

ककड़ी मधुर-शीतल-रुचिकारक-मूत्रल-तृप्तिकारक-पुष्टिदायक तथा मूत्रावरोध-दाह-पित्त, रक्त विकार तथा-शोष, जड़ता-वमन, श्रम आदि नाशक है। मधुमेह में लाभकारी है, किन्तु अधिक सेवन से यह भारी, अजीर्ण कारक, वातज्वर कारक तथा कफ कारक होती है।

## रासायनिक तत्व

ककड़ी के रासायनिक संगठन में 96.4 प्रतिशत पानी, 0.3 प्रतिशत प्रोटीन, 0.1 प्रतिशत वसा, 2.8 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.01 प्रतिशत कैल्शियम, 0.03 प्रतिशत फॉस्फोरस तथा लौह प्रति सौ ग्राम में 1.5 मिली. ग्राम विटामिन बी. प्रति सौ ग्राम 30 इ.यू. विटामिन सी प्रति सौ ग्राम 7 मिलीग्राम तथा विटामिन ए नाम मात्र को रहता है।

**क** कड़ी ग्रीष्मकाल में बहुतायत में मिलने वाली एक प्रमुख वनस्पति है। यह प्रायः फाल्गुन या चैत्र मास में बोई जाती है। इसकी बेल खूब लम्बी फैलती है। ककड़ी के फूल पीले रंग के होते हैं। कच्ची अवस्था में ककड़ी खूब नरम-हरे रंग की तथा रोएँदार होती है। बढ़ने पर श्वेत व पीली हो जाती है तथा पकने पर विशेष लालिमा युक्त पीली पड़ जाती है। कहीं-कहीं यह ककड़ी वर्षा ऋतु में भी होती है, किन्तु वर्षा व शरद ऋतु की रोगकारक मानी जाती है, कहा भी है- 'सर्वाः कर्कटिका वर्षा शरदि जाता न हिताः' (नि. र००कर)। ग्रीष्म व हेमन्त में होने वाली ककड़ी विशेष रुचिकारक, पित्तनाशक व हितकारी होती है।

## सौंदर्य सुझाव

■ चेहरे की सफाई और चमक बढ़ाने के लिए ककड़ी के दो चम्मच रस में चार बूँद नीबू का रस व चुटकी भर पिसी हुई हल्दी को मिला कर बनाए गए लेप को चेहरे और गर्दन पर लगाने से चेहरे की चिकनाई दाग धब्बे और रूखापन सभी दूर हो जाते हैं।

- ककड़ी का रस प्रतिदिन पीने से चेहरे से मुहाँसे, कील, दाग और धब्बे धीरे-धीरे मिट जाते हैं। प्रतिदिन सुबह खाली पेट ककड़ी का जूस पिया जाए तो चेहरे का सौंदर्य बढ़ जाता है।
- ककड़ी के रस का लगातार सेवन करते रहने से बालों का असमय पकना और झड़ना बिल्कुल बंद हो जाता है। कच्ची ककड़ी के रस को नहाने से पहले बालों पर लगाया जाए और कुछ देर में धो लिया जाए तो बाल स्वस्थ हो जाते हैं, जड़ें मजबूत होती हैं और इनका झड़ने का सिलसिला बंद हो जाता है।
- ककड़ी, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयार कर पीने से बालों का तेजी से बढ़ना प्रारंभ हो जाता है।

## औषधीय उपयोग

- कच्ची ककड़ी में आयोडीन होता है, अतः यह घेंघा रोग पीड़ित व्यक्ति के लिए लाभदायक होती है। इसको कुचलकर रस निकालकर पीने से यह अधिक लाभ करती है। इसके रस से हाथ मुँह धोने से फटते नहीं

हैं। मुख पर सौंदर्य आता है। ककड़ी खाकर तुरन्त भोजन नहीं करें, जब ककड़ी पच जाए तभी भोजन करना चाहिए। ककड़ी कतर कर खिलाने से शराब का नशा उतर जाता है। ककड़ी काट कर सूँघने से बेहोशी में राहत मिलती है।

- वजन कम करने के इच्छुक व्यक्ति इसे अधिक मात्रा में खा सकते हैं ककड़ी सामान्यतः कच्ची खाई जाती है इसे हमेशा छिलका बिना उतारे खाना चाहिए।
- ककड़ी में पोटेशियम तत्व मिलता है। अतः इसका रस उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है। वातरोग में ककड़ी के साथ गाजर का रस मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। गर्मियों में ककड़ी के बीजों को ठण्डाई के साथ घोंटकर पीने से गरमी के विकारों को दूर करने में सहायता मिलती है।
- गर्भिणी के उदर शूल- ककड़ी के जड़ 1 तोला को 1 पाव दूध व 1 पाव जल के मिश्रण में कुचल कर मिला दें, फिर मंदाग्नि पर पकाएँ दुग्ध मात्र रहने पर सुखोष्ण पिलाने से लाभ होता है।



दही में कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन पाया जाता है। इसके अलावा दही में प्रोटीन, लैक्टोज, आयरन, फास्फोरस पाया जाता है। दही कई तरह से हमारे सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

# सेहत और स्वाद का बेजोड़ मेल है दही

**मा** रतीय भोजन का अहम हिस्सा माना जाने वाले दही में रोगमुक्त रखने ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाने में मददगार होता है। दही में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं जिनको खाने से शरीर को फायदा होता है। दही में कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन पाया जाता है। इसके अलावा दही में प्रोटीन, लैक्टोज, आयरन, फास्फोरस पाया जाता है। आइए जानें कि दही किस तरह से हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

## तनाव से बचाव

दही के सेवन से तनाव और अवसाद से बचा जा सकता है। यूसीएलए (यूनवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, लॉस एंजिलिस) स्कूल ऑफ मेडिसीन में हुए एक ताजा अध्ययन के अनुसार, दही का इस्तेमाल तनाव और अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों से निपटने में मददगार हो सकता है। इसके मुताबिक दही में मौजूद प्रोबायोटिक मसिष्ठक पर असर करता है जिससे बार-बार मूड में बदलाव आने की समस्या नहीं होती।

## हृदय रोग का खतरा कम

दही रक्त में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को बढ़ने से रोकता है, डॉक्टरों का मानना है कि दही के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। जिससे वह नसों में जमकर ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित न करे और हार्टबीट सामान्य बनी रहे।

## हड्डियों में मजबूती

दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो कि हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत भी मजबूत होते हैं। दही ऑस्टियोपोरोसिस (जोड़ों की बीमारी) जैसी बीमारी से लड़ने में भी मददगार होता है।

## पेट की बीमारियों से बचाव

दही में अच्छे बैक्टीरिया पाये जाते हैं, जो पेट की बीमारी को ठीक करने में मदद करते हैं। पेट में जब अच्छे किस्म के बैक्टीरिया की कमी हो जाती है तो भूख न लगने जैसी तमाम बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इस स्थिति में दही सबसे अच्छा भोजन बन जाता है। यह इन तत्वों को हजम करने में मदद करता है।

## वजन कम करने में मददगार

वजन कम करने के लिए आहार योजना बनाते समय आपको दही उसमें शामिल करना चाहिए। दही



में मौजूद कैल्शियम शरीर को अधिक कोर्टिसोल पंप करने से रोकता है। कोर्टिसोल का हार्मोनल असंतुलन उच्च रक्तचाप, मोटापा और कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं के लिए जिम्मेदार होता है।

## इम्यूनिटी बढ़ाये

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रीशन के अनुसार, दही में उपस्थित बैक्टीरिया के समर्थक जैविक उपभेद प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और संक्रमण, सूजन रोग, और एलर्जी की समस्याओं को कम करने में मदद करता है।

## यौनि संक्रमण से बचाव

मधुमेह से पीड़ित महिलाओं में कैडिडा के कारण यौनि में संक्रमण होना आम बात है। इस समस्या

को दही के नियमित सेवन से कम किया जा सकता है। दही के सेवन से योनि पथ का पीएच का स्तर कम होकर कैडिडा संक्रमण से बचाता है।

## सांसों की बदबू का इलाज

दही सांसों के बदबू को दूर करने का प्राकृतिक उपचार है। दही के प्रयोग से सलफाइड नाम का पदार्थ कम बनता है, जिससे सांस की बदबू में रोकथाम होती है।

## सौंदर्य निखारें

दही का सौंदर्य निखारने में भी महत्वपूर्ण स्थान है। दही में मौजूद लेक्टिक एसिड त्वचा पर फेशियल मास्क की तरह कार्य करता है और त्वचा के भीतरी छिपी गंदगी को बाहर करता है।

**व** र्तमान में बाज़ार में उपलब्ध तरह तरह कोल्ड ड्रिंक्स, हमारे शरीर को कितना नुकसान पहुँचाते हैं। कभी प्यास बुझाने के लिए, तो कभी दोस्तों का साथ देने के लिए जाने-अनजाने में रोजाना गटकी जाने वाली कोल्ड ड्रिंक शरीर को कितना नुकसान पहुँचाती है, हम शायद ही इसका अंदाज़ा लगा पाएँ। लेकिन ऐसा नहीं है कि अगर आप बाज़ार के कोल्ड-ड्रिंक्स नहीं पी सकते तो आपके पास गरमियों में राहत पाने का कोई और तरीका नहीं है। आप घर में ही ताज़े जूस, शिकंजी जैसे कई ठंडे पेय बना सकते हैं, जो ना सिर्फ आपको तरोताज़ा रखेंगे बल्कि आपकी आपकी सेहत का भी ध्यान रखेंगे। अब हम आपको कुछ भारतीय शीतल पेय और उनको बनाने की विधि के बारे में बताएँगे।



# गर्मी और स्वास्थ्य के लिए शीतल पेय

## आम पना

आम पना एक उत्तर भारतीय ठंडा पेय है। इसे कच्चे आम के गूदे से बनाया जाता है। यह गर्मी में पीने के लिए बहुत ही मजेदार और पाचकपेय है। यह बच्चों और बड़े दोनों का ही मनपसंद पेय है। इसे बनाने की विधि इस प्रकार है-

### आवश्यक सामग्री:

कच्चे आम का गाढ़ा घोल: 2-3 चम्मच

ठंडा पानी: 1 गिलास

भुना हुआ जीरा: 1/4 चम्मच

सेंधा/काला नमक: 1/4 चम्मच

### कच्चे आम का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

आम को छीलकर उसके छोटे छोटे टुकड़े कर लें, गुठली निकाल दें। अब इसे प्रेशर कुकर में डालें,

आम कीमात्रा से दोगुनी चीनी इसमें डालें व आम से चार गुना पानी डाल कर कुकर बंद कर दें और एक सीटी लगावाएँ। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दें। ठंडा होने पर इसे मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लें व किसी काँच के बर्तन में निकाल कर रख दें। आप इसे एक महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

### आम पना बनाने की विधि:

ऊपर दिए गए माप के अनुसार कच्चे आम का घोल, भुना हुआ जीरा, सेंधा नमक व ठंडा पानी मिक्स करें। ऊपर से इसमें चार-पाँच टुकड़े बर्फ के डालें व दो तीन पत्ती पुदीने की रख कर ठंडा ठंडा सर्व करें व खुद भी पीएँ। गर्मी से राहत पाने का इससे बेहतर तरीका नहीं हो सकता और ये हमारे पाचनतंत्र के लिए भी लाभदायक होता है।

## मैंगो शेक

गरमियों का मौसम आते ही हर घर में आम आना शुरू हो जाते हैं। आम से कई तरह की खाने की चीजें बनाई जा सकती हैं। बच्चे ज्यादातर दूधपीना पसंद नहीं करते, पर अगर आप उन्हें मैंगो शेक बनाकर देंगी तो वो मना नहीं करेंगे।

### आवश्यक सामग्री:

पका हुआ आम: 1 (बिना रेशे वाला)

उबाल कर ठंडा किया दूध: 2 गिलास

चीनी: 6-7 छोटी चम्मच

वनीला एसेंस: 1-2 बूंद (ऑप्शनल)

बर्फ के क्यूब्स: 1 छोटी ट्रे

### मैंगो शेक बनाने की विधि:

मैंगो शेक बनाने के लिए सबसे पहले आम को धो कर, छील कर गूदे को टुकड़ों में काट लीजिए। अब आम के इन टुकड़ों को मिक्सर के जार में डाल दीजिए। इसमें चीनी और आधा कप दूध डाल कर मिक्सी चला दीजिए। जब आम अच्छे से मैश हो जाए और चीनी पूरी तरह घुल जाए तो बाकी का दूध डालकर फिर से मिक्सी चला दीजिए। उसके बाद अगर आपको वनीला एसेंस पसंद हो तो एक दो बूँद डालकर फिर से मिक्सी चलाइए। अब सर्व करने के लिए तैयार मैंगो शेक को गिलास में डालिए और ऊपर से दो तीन टुकड़े बर्फ के डाल दीजिए।

सभी प्रकार की  
जटिल BIOPSY  
प्रक्रियाएँ एवं  
टेली-रेडियोलॉजी हेतु



## दि बायप्सी

दि कम्पलीट 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

अधिकतम  
रेडिएशन  
सुरक्षा के  
साथ

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/og

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में  
सबसे विद्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालो से सेवा में

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



## गुलाब शरबत

दहकती हुई गर्मी के मौसम में गुलाब का शरबत दिल, दिमाग और शरीर को ठंडक पहुंचाता है। इस समय गुलाब के फूल भी आसानी से मिल जाते हैं, तो इंतज़ार किस बात का, आइए बनाते हैं गुलाब शरबत!

### आवश्यक सामग्री:

लाल गुलाब के फूल: लगभग 30 गुलाब)

चुकन्दर: 1

तुलसी के पत्ते: 20-25 पत्तियाँ

पुदीना के पत्ते : 20-25 पत्तियाँ

छोटी इलाइची: 5-6

चीनी: 1 किग्रा. (5 कप)

नींबू: 4

### गुलाब शरबत का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

गुलाब की पंखुड़ियों को 2 बार अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये, धुली पंखुड़ियों को छलनी में रखकर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिए। एक कप पानी उबालिए, हल्का गरम रहने पर उसे गुलाब पंखुड़ियों के साथ मिक्सर में डालिए और पीस लीजिए। पीसी हुई गुलाब पंखुड़ियों को छलनी में डालिए, किसी प्याले में



गुलाब रस को छान कर अलग कर लीजिए।

अब चुकन्दर को धोए, छीलिए, टुकड़ों में काटिए, तुलसी और पुदीना के पत्ते धोए और इन सबको मिलाकर बारीक पीस लीजिए। पीसे हुए मिश्रण को एक कप पानी डालकर उबलने रखिए। उबाल आने के बाद धीमी आग पर 3-4 मिनट

तक उबलने दीजिए। फिर इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दीजिए। मिश्रण के ठंडा होने के बाद, छलनी से छानिए और इस रस को प्याले में रख लीजिए।

अब चीनी को किसी बर्तन में डालिए, इसमें इलाइची डालिए, 1 कप पानी मिलाइए और उबलने के लिए रखिए। चीनी घुलने के बाद, 1-2 मिनट उबालिये और आँच से उतार दीजिए। इस चाशनी को ठंडा होने दीजिए।

अब सारे तैयार मिश्रण, जैसे चीनी की चाशनी, गुलाब की पंखुड़ियों का रस, चुकन्दर और तुलसी इत्यादि के मिश्रण का रस आपस में मिला दीजिए, अब इसमें निम्बू का रस मिला दीजिए। गुलाब का गाढ़ा शरबत तैयार है। गुलाब के इस शरबत को काँच की बोटल में भर कर फ्रिज में रख दीजिए।

### गुलाब शरबत बनाने की विधि:

जब भी आप शरबत बनाना चाहें, तब गुलाब के गाढ़े तैयार शरबत से 2 बड़ी चम्मच गुलाब शरबत निकालिए और 1 गिलास ठंडे पानी में डालिए और मिलाइए। इसमें दो तीन बर्फ के टुकड़े डाल के ठंडा ठंडा पीजिए और गर्मी से राहत पाइए।



## कोल्ड कॉफी

कोल्ड कॉफी पीने में काफी स्वादिष्ट होती है और आप इसे घर पर आसानी से बना सकते हैं। हम आपको इसकी रेसिपी बताते हैं।

### आवश्यक सामग्री:

उबाल कर ठंडा किया दूध: 1 गिलास

कॉफी: आधा चम्मच

चीनी: 4 चम्मच

वेनिला आइसक्रीम: 1 चम्मच

आइस क्यूब: कुछ पीस

### कोल्ड कॉफी बनाने की विधि:

कोल्ड कॉफी बनाने के लिए सबसे पहले ठंडा दूध लीजिए। फिर दूध को मिक्सर जार में डालकर चीनी और कॉफी डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लीजिए। अब आप जिस गिलास में कॉफी सर्व कर रहे हैं, उसमें बर्फ के कुछ टुकड़े डाल दीजिए। उसके बाद इसमें दूध और कॉफी के घोल को डाल दीजिए। अब इसमें ऊपर से 1 स्कूप वेनिला आइसक्रीम डाल दीजिए। अब आपकी कोल्ड कॉफी बनकर तैयार है। ठंडी ठंडी कॉफी विद आइस क्रीम सर्व कीजिए और इसका खुद भी आनंद लीजिए।



## उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing 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 समस्याएँ



**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



# स्पा अब घर पर

दिनभर ऑफिस में कंप्यूटर के सामने बैठकर शाम तक आप थक कर चूर हो जाते हैं। जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है।

**ऐ** से में स्पा का ख्याल ही आपको काफी राहत पहुंचाता है, लेकिन समय की कमी के चलते आपको अपनी इस इच्छा को मारना पड़ता है लेकिन जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है। अब आप सोच रहें होंगे की घर पर स्पा का मजा कैसे ले सकते हैं तो आईए हम आपको बताते हैं कैसे।

## उपयोगी सामान

घर पर स्पा का मजा लेने के लिए आपको चाहिए शांत जगह जहां आप आराम से लेट सकें और हल्का मधुर संगीत इसके अलावा मसाज का सामान, स्क्रब और मास्क, बाथटब, खुशबूदार मोमबतियां।

## कैसे शुरू करें स्पा

स्क्रब को शरीर व चेहरे पर लगाएं उसको 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथ से रगड़ते हुए साफ करें। इससे डेड स्किन सेल्स को हटाया जाता है साथ ही रक्त संचार बढ़ाने में मददगार होता है।

## टब बाथ लें

अगर आप टब बाथ ले रहे हैं, तो पानी में आधा कप गुलाब जल और कुछ गुलाब की पंखुड़ियां डालें। इससे स्पा का मजा अधिक आएगा। अगर शॉवर बाथ ले रहे हैं, तो बाल्टी भर पानी में कुछ बूंदें एसेंशियल ऑयल और गुलाब जल की मिलाकर उससे नहाएं।

## मसाज करें

तेल से पूरे शरीर की अच्छी मसाज करें। थोड़े दबाव के साथ बांहों और टांगों पर मसाज करें। मसाज के लिए ऑलिव या तिल का तेल इस्तेमाल करें। मसाज ऑयल में 8-10 बूंदें एसेंशियल ऑयल की मिलाएं। ध्यान रहें एसेंशियल ऑयल का सीधा प्रयोग न करें।

## सफाई जरूरी

त्वचा की सफाई करने के लिए पूरे शरीर को एक हल्के सख्त कपड़े से रगड़ कर साफ करें। पैरों से शुरुआत करते हुए ऊपर की ओर ले जाएं। फिर हाथों को भी इसी तरह साफ करें। इसके बाद

कंधे, और पेट पर कपड़े से ब्रश करें। इससे शरीर पर टॉक्सिन्स खत्म हो जाते हैं। इसके बाद शरीर पर पके पपीता का गुदा लगाएं और फिर थोड़ी देर बाद नरम गीले तौलिए से हल्के हाथों से साफ करें।

## मास्क लगाएं

आप घर पर कई तरह के मास्क तैयार कर सकते हैं। पके पपीते के गूदे में, शहद, दही, ऑरेंज जूस और ओटमील मिलाएं। शहद त्वचा को नरम बनाता है और नमीयुक्त भी रखता है। जबकि पपीता और दही त्वचा का रंग निखारते हैं। ऑरेंज जूस या गुलाब जल स्किन टोन करता है। इसके अलावा दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी को गुलाबजल और हल्दी पाउडर या ग्रीन टी में मिलाएं। इस मास्क को लगाइये और अच्छे से सूखने दीजिये। इसके बाद धो लें। मुल्तानी मिट्टी से स्किन टाइट होती है और कोमल भी।

## बॉडी लोशन

मास्क धोने के बाद बॉडी लोशन लगाएं। 15 मिनट बाद गीले तौलिए से पूरा शरीर साफ करें।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



## 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।

## एडवॉर्ड 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



# सतर्कता...सावधानी...संयम

## कोरोना की दूसरी लहर को रोक सकते हैं,

### बस आवश्यकता है सबको समझदारी दिखाने की



अगर आप मास्क नहीं लगाते हैं तो आप केवल अपनी ही नहीं, अपनों की जिंदगी भी खतरे में डाल रहे हैं

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मयंक अपार्टमेंट, गीता भवन रोड़, मनोरमागंज, इन्दौर

Call : 0731-4064471 📞 9993700880

## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

0731-4989287 📞 9893519287

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 (रविवार अवकाश) समय : सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी 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)