

■ कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!

■ डेड स्किन हटाने के उपाय

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-11

मूल्य
₹ 40

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

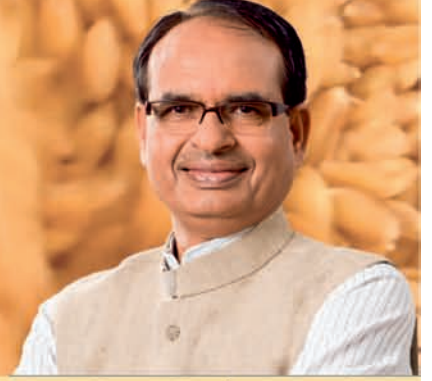
हल्की सी ठोकर से भी हो
सकता है फ्रैक्चर, जानिए क्यों

ऑस्टियोपोरोसिस
विशेषांक

साइलेंट किलर है
ऑस्टियोपोरोसिस



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

अन्न उत्सव

हर माह 7, 8 और 9 तारीख को

प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना
प्रति सदस्य 5 किलो निःशुल्क खाद्यान्न वितरण



- राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम अंतर्गत खाद्यान्न 5 किलो प्रति सदस्य 1 रु. प्रति किलो
- अंत्योदय अन्न योजना - 35 किलो प्रति परिवार 1 रु. प्रति किलो
- प्राथमिकता श्रेणी परिवार - 5 किलो प्रति सदस्य
- नमक - 1 रु. प्रति किलो प्रति परिवार
- शक्कर - 20 रु. प्रति किलो अंत्योदय अन्न योजना अंतर्गत
- प्रत्येक दुकान पर नोडल अधिकारी की नियुक्ति
- राज्य स्तर से भी मॉनिटरिंग

हितग्राही की पहचान हेतु eKYC करायें। आपको वितरित सामग्री की जानकारी SMS से देने हेतु मोबाइल नम्बर POS में दर्ज करायें।

अपील : अन्न उत्सव के अवसर पर उचित मूल्य दुकान से राशन प्राप्त करें।

119 लाख परिवार,
509 लाख हितग्राही

वन नेशन वन राशन कार्ड के तहत किसी भी
दुकान से राशन प्राप्त करने की सुविधा

खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, मध्यप्रदेश शासन

सबको भोजन, पर्याप्त पोषण

संहत एवं सुरत

अक्टूबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

पं. रमशंकर 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
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



12

डाइट में जरूर लें
ये सुपरफूड्स



14

दूध है जरूरी
हर उम्र में



16

मैनीपॉज : स्वस्थ हड्डियों
के महत्व को समझना
जरूरी

27

बॉडी पॉलिशिंग
चमकाए तन-
मन



33

त्यौहारों पर कैसे दिखें
कुछ खास



34

सही पॉश्चर से
रखें खुद को
फिट



38

मानसिक स्वास्थ्य
के बारे में
जागरुकता

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



2007 में हमने लाइली लक्ष्मी योजना प्रारंभ की, ताकि समाज का नजरिया बदले, इस लिए हमने योजना बनाई कि मध्यप्रदेश की धरती पर बेटी जन्म ले तो वह लखपति हो। मेरा संकल्प है कि मेरी बेटियाँ सशक्त होकर आगे बढ़ें, मैंने लाइली लक्ष्मी योजना शुरू की, आज प्रदेश में 42 लाख से अधिक लाइली लक्ष्मी बेटियाँ हैं। मैं चाहता हूँ कि मेरी बेटियाँ प्रशासनिक अधिकारी, प्राध्यापक, इंजीनियर, वैज्ञानिक, डॉक्टर बन प्रदेश का नाम रोशन करें। मैं भगवान से प्रार्थना करता हूँ कि मेरी बेटियों पर अपने आशीष की वर्षा करना।

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश में लाइली आगे बढ़ रही... नाम रोशन कर रही...



लाइली लक्ष्मी योजना

स्वावलंबी बालिका, सशक्त समाज का आधार

बेटियों के प्रति समाज की नकारात्मक सोच, लड़कों के मुकाबले उनकी कम होती संख्या, बालिका शिक्षा की कमजोर स्थिति, बेटियों को जल्दी ब्याहना जैसी समस्याओं के निदान एवं बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से मध्यप्रदेश सरकार द्वारा लाइली लक्ष्मी योजना 1 अप्रैल, 2007 से प्रारंभ की गई। लाइली लक्ष्मी योजना से मिलने वाले लाभ को स्थायी बनाने हेतु प्रदेश सरकार द्वारा 31 जुलाई, 2018 को मध्यप्रदेश लाइली लक्ष्मी (बालिका प्रोत्साहन) अधिनियम, 2018 लागू किया गया। यह अधिनियम प्रत्येक बालिका को मिलने वाली राशि की गारन्टी प्रदान करता है।

पात्रता एवं शर्तें

- 1 जनवरी 2006 अथवा उसके बाद जन्मी बालिकाएं।
- अनाथ या दत्तक बालिकाएं।
- माता-पिता मध्यप्रदेश के मूल निवासी हों।
- बालिका स्थानीय आंगनवाड़ी केन्द्र में पंजीकृत हों।
- माता-पिता आयकर दाता न हों।
- केवल दो संतान हेतु।
- द्वितीय संतान के जन्म पर परिवार नियोजन अपनाता अनिवार्य।

योजना के लाभ

- लाइली लक्ष्मी योजना में बालिका को-**
1. रुपये 1,18,000/- का आश्वासन प्रमाण पत्र।
 2. कक्षा 6वीं में प्रवेश पर छात्रवृत्ति रुपये 2,000/- कक्षा 9वीं में प्रवेश पर छात्रवृत्ति रुपये 4,000/- कक्षा 11वीं में प्रवेश पर छात्रवृत्ति रुपये 6,000/- कक्षा 12वीं में प्रवेश पर छात्रवृत्ति रुपये 6,000/-
 3. 21 वर्ष की आयु पूर्ण होने पर 1 लाख की राशि, बालिका का विवाह 18 वर्ष की आयु पूर्व न होने व कक्षा 12वीं की परीक्षा में सम्मिलित होने की शर्त पर ई-पैमेंट के माध्यम से प्राप्त होगी।

आवेदन करें

- पात्र हितग्राही लोक सेवा केन्द्र/ इंटरनेट कैफे / आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के माध्यम से ऑनलाइन / ऑफलाइन आवेदन कर सकते हैं।
- जनसामान्य एवं प्रशासनिक सुविधा हेतु विभाग द्वारा ladlilaxmi.mp.gov.in वेबसाइट संचालित की जा रही है।

श्योपुर जिले के चेन्नुर बगवान की 8वीं कक्षा में पढ़ने वाली गौरी की आगे की पढ़ाई बंद कराने का निर्णय ले लिया गया था। गौरी को कक्षा 9वीं की पढ़ाई करने के लिए अपने गांव से बाहर जाना था। गांव की कानूनी लड़कियों की पढ़ाई इसी कारण छूट गई थी, परन्तु गौरी आगे पढ़ना चाहती थी। इसलिये उसने अपने साथ गांव के बाहर जाकर पढ़ाई करने के लिये अपनी दो सहलियों को तैयार किया। उनके घर वालों से बात करके आंगनवाड़ी दीदी को बताया कि हम आगे पढ़ना चाहते हैं। गौरी के पिता हरिराम एवं माता दुलारी दोनों मजदूरी करते हैं। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दीदी ने गौरी के माता-पिता से बात की, उन्हें बताया कि गौरी लाइली लक्ष्मी योजना में पंजीकृत है। उसे कक्षा 9वीं में रुपये 4000/- की छात्रवृत्ति मिलेगी। फिर कक्षा 11वीं और 12वीं में रुपये 6000/- की छात्रवृत्ति मिलेगी। यदि पढ़ाई बीच में छोड़ दी तो लाइली लक्ष्मी योजना का लाभ 1 लाख की राशि नहीं मिलेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने सुझाव दिया कि जिस स्कूल में गांव की लड़कियां पढ़ रही हैं, उसी में गौरी भी पढ़ सकती हैं। गौरी के माता-पिता इस बात पर सहमत हो गये और उसका कक्षा 9वीं में एडमिशन शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय हजारेवर में करा दिया। इस तरह लाइली लक्ष्मी योजना गौरी की पढ़ाई में मददगार बनी।



लाइली लक्ष्मी योजना के बेहतर परिणाम सामने आ रहे हैं...

उपलब्धियाँ

मध्यप्रदेश के 52 जिलों के 313 विकासखण्डों के 52,117 गांवों में योजनान्तर्गत अब तक 42 लाख से अधिक बालिकाओं का पंजीयन किया जा चुका है एवं लाइली लक्ष्मी योजना निधि में रुपए 10,654 करोड़ की राशि जमा की गई है। योजना प्रारंभ से अब तक कक्षा 6वीं, 9वीं, 11वीं एवं 12वीं में प्रवेशित कुल 9 लाख से अधिक बालिकाओं को राशि रुपए 231.07 करोड़ की छात्रवृत्ति का वितरण किया जा चुका है।

NHFS-5 के अनुसार



मध्यप्रदेश में
वाल विवाह में
9.3%
की कमी आई है।



जन्म के समय लिंगानुपात
927 से बढ़कर 956
हो चुका है।



लाइली लक्ष्मी योजना 2.0

बालिकाओं को आत्मनिर्भर बनाने एवं आर्थिक रूप से सशक्त करने के लिए विभाग ने लाइली लक्ष्मी योजना 2.0 तैयार कर प्रारंभ की है। इसमें बालिकाओं को उच्च शिक्षा एवं व्यवसायिक प्रशिक्षण की सुनिश्चिता का प्रावधान किया गया है।

लाइली e-संवाद

लाइलियों से माननीय मुख्यमंत्री जी के संवाद हेतु लाइली मोबाइल एप तैयार किया गया है। Google Play Store से यह एप download किया जा सकता है।

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.crisp.ladlilaxmiyojna>



माँ तुझे प्रणाम

इस कार्यक्रम के अंतर्गत चयनित 178 लाइली बालिकाओं को देश की सीमा "बाया बाईर" का भ्रमण कराया गया।

मुख्यमंत्री जी का धन्यवाद

"लाइली लक्ष्मी" योजना और "माँ तुझे प्रणाम" योजना हमें प्रभावित करती है आगे बढ़ने के लिए। हमारे भविष्य को साकार करने का अवसर देने के लिए धन्यवाद।

कु. एंजेल जैन, लाइली लक्ष्मी, मंडला



बेटियों के उज्वल भविष्य के लिए हृदय संकल्पित मध्यप्रदेश सरकार

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

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर,

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एंव
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

अपनी देखभाल करना सबसे महत्वपूर्ण है

इस दुनिया की सबसे पहली और जरूरी ईकाई आप ही हैं यदि दुनिया को सुंदर और स्वस्थ बनाना है तो सबसे पहले अपना ध्यान रखें। आत्म-देखभाल आपको अपने साथ एक स्वस्थ संबंध बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करती है ताकि आप दूसरों के लिए अच्छी भावनाओं को संचारित कर सकें।

आप दूसरों को वह नहीं दे सकते जो आपके पास नहीं है। जब हम एक स्वस्थ दुनिया के निर्माण की कल्पना करते हैं, तो यह तब तक मुमकिन नहीं हो सकता है, जब तक कि आप खुद स्वस्थ नहीं हैं। चाहे अपने परिवार के स्वास्थ्य की बात हो या किसी अन्य व्यक्ति की, अगर आप उन्हें स्वस्थ देखना या रखना चाहते हैं, तो उसके लिए आपको अपने स्वयं के स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है।

हम सब कुछ करना चाहते हैं, पर्सनल हो या प्रोफेशनल स्पेस। विशेष तौर पर अपने परिवार के लिए, क्योंकि हम अपने परिवार को स्वस्थ रखने के लिए वह सब कुछ करना चाहते हैं, जो जरूरी है लेकिन कुछ जिम्मेदारियों के चलते हम शायद ही कभी खुद पर ध्यान दे पाते हैं। जबकि अपनी देखभाल करना सबसे महत्वपूर्ण है, इसलिए जरूरी है कि आप सबसे पहले खुद का ख्याल रखें।

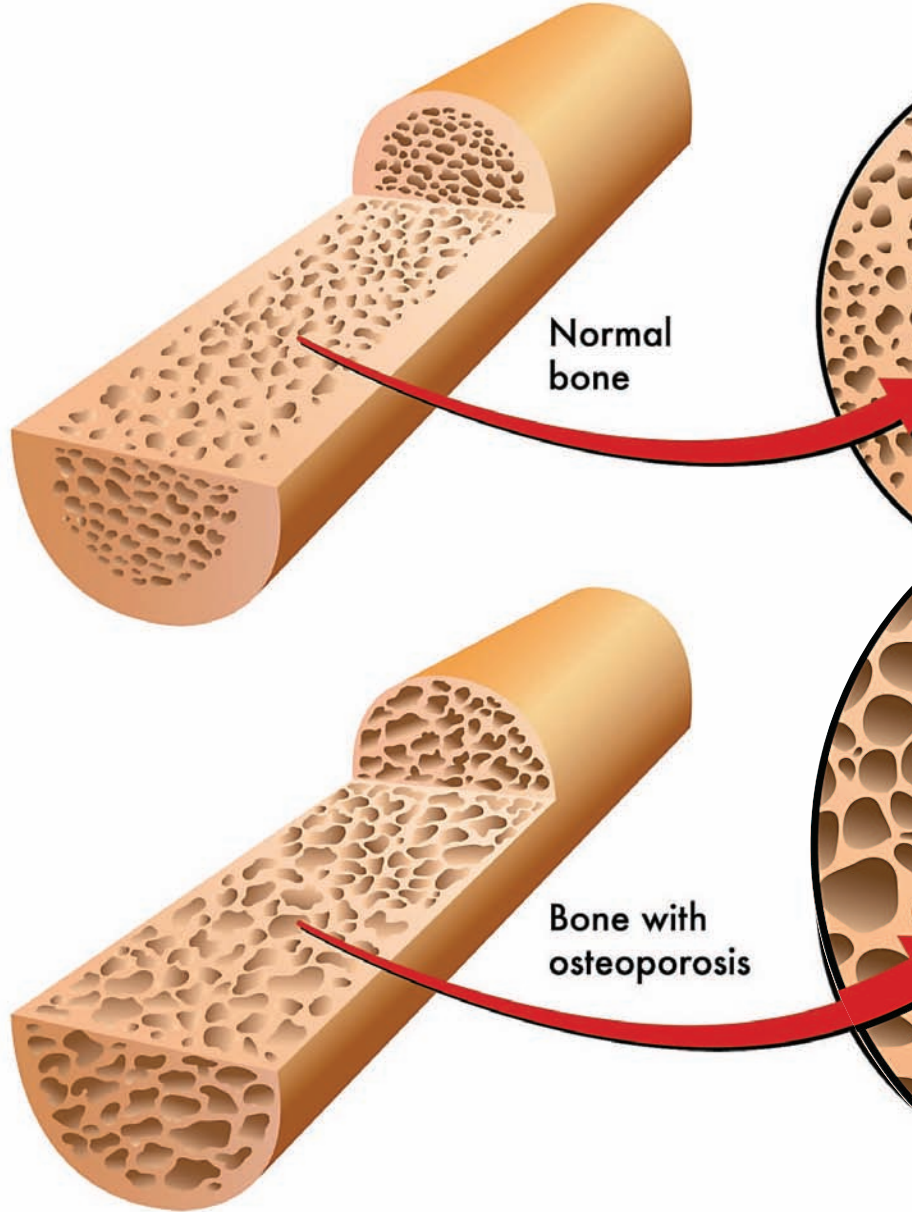
आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की हार्दिक कामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



साइलेंट किलर है ऑस्टियोपोरोसिस

हड्डियों का कमजोर होना ऑस्टियोपोरोसिस कहलाता है। इस स्थिति में बोन मास डेंसिटी कम हो जाती है, जिससे हड्डियों के फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। बीएमडी लॉस के पहले लेवल को 'ऑस्टियोपेनिया' के रूप में जाना जाता है। यदि समय पर इसका निदान करके इलाज ना शुरू किया जाए, तो ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है। वैसे तो ऑस्टियोपोरोसिस 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में अधिक होता है, लेकिन अब यह पुरुषों के साथ ही कम उम्र के लोगों को भी होने लगा है। ऑस्टियोपोरोसिस सिर्फ कैल्शियम की कमी के कारण ही नहीं होता है। महिलाओं में, एस्ट्रोजन बीएमडी लेवल को बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। रजोनिवृत्ति के बाद शरीर में एस्ट्रोजन लेवल कम होने से बीएमडी में तेजी से गिरावट आती है। बदलती जीवनशैली, खराब खान-पान की आदतें, अनुवाशिकता के साथ ही एक्सरसाइज में कमी ऑस्टियोपोरोसिस होने के मुख्य कारक हैं।

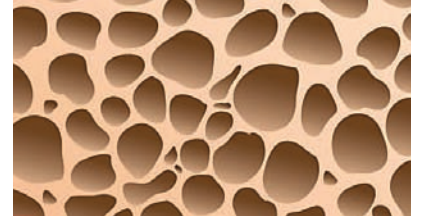


ऑस्टियोपोरोसिस के कारण

सामान्य हड्डी प्रोटीन, कोलेजन और कैल्शियम से बनी होती है। जब हड्डियां अपनी डेंसिटी खोने लगती हैं और अस्वाभाविक रूप से कमजोर, छेददार हो जाती हैं, तो वे अधिक आसानी से संकुचित होती हैं, जिससे उनमें दरार पड़ने या स्पाइनल फ्रैक्चर होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। बीएमडी में कई लेवल पर नुकसान होना शुरू होता है। बीएमडी में नुकसान होने के पहले स्तर को 'ऑस्टियोपेनिया' के रूप में जाना जाता है। इसका इलाज ना करवाया जाए, तो ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस होने पर सबसे ज्यादा फ्रैक्चर होने की संभावना पसलियों और कलाईयों में होता है।

ऑस्टियोपोरोसिस का इलाज

- ऑस्टियोपोरोसिस होने पर फ्रैक्चर हुई हड्डियों का इलाज किया जाता है। इस फ्रैक्चर को ठीक करने में काफी समय लगता है। फ्रैक्चर ठीक होने के बाद भी, उस भाग की हड्डियों को मजबूती देने में लंबा वक्त लग जाता है, ताकि शरीर के वजन और रोजमर्रा की गतिविधियों को आपकी हड्डियां सपोर्ट कर सकें।
- दवाओं के जरिए हड्डियों में हुई नुकसान को दूर किया जाता है। हड्डियों की ताकत बढ़ाई जाती है। मेनोपॉज के बाद हार्मोन (एस्ट्रोजन) रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) का उपयोग हाल के दिनों में काफी प्रचलित था, लेकिन इस थेरेपी के कुछ नुकसान नजर आने के बाद इसका उपयोग धीरे-धीरे कम कर दिया गया है।
- दो सर्जिकल विकल्प वर्टैब्रोप्लास्टी और काइफोप्लास्टी हैं, जो रीढ़ की हड्डी के दबाव के कारण होने वाले दर्द को कम कर सकते हैं। ये सर्जरी 'बोन सीमेंट' का उपयोग करती हैं, जो क्षतिग्रस्त रीढ़ की हड्डियों में इंजेक्ट किया जाता है, ताकि उन्हें अधिक घना और मजबूत बनाया जा सके।



बचाव के उपाय

ऑस्टियोपोरोसिस को स्वाभाविक रूप से रोकने के तरीके के बारे में नीचे कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं, जिसे अपनाकर काफी हद तक आप हड्डी के इस रोग से बचे रह सकते हैं-

- प्रतिदिन एक्सरसाइज करें।
- कैल्शियम का सेवन अधिक करें।
- विटामिन डी के लिए धूप सेकें।
- विटामिन के की कमी ना होने दें।
- मोटापा कम करें।
- प्लांट एस्ट्रोजेन्स का चुनाव करें।
- स्मोकिंग और एल्कोहल का सेवन छोड़ दें।
- तनाव दूर करें।
- ऑयल मसाज करें।
- अपनी डायट में तिल शामिल करें।
- रेगुलर हेल्थ चेकअप करवाएं।

मुख्य जोखिम

ऑस्टियोपोरोसिस को 'भंगुर हड्डियों' के रूप में भी जाना जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस रोग अब कम उम्र के लोगों में भी आम होता जा रहा है। खराब जीवनशैली, देर तक बैठे रहना, अनहेल्दी ईटिंग हैबिट्स, तनाव आदि इसके रिस्क फैक्टर हैं। अन्य रिस्क फैक्टर इस प्रकार हैं-

- फिजिकल इनएक्टिविटी
- कैल्शियम की कमी
- विटामिन डी की कमी
- स्मोकिंग करना
- अधिक शराब का सेवन
- वजन कम होना
- रूमेटाइड अर्थराइटिस
- दवाओं का सेवन (जैसे हेपरिन, प्रेडनिसोन)

ऑस्टियोपोरोसिस का निदान

ऑस्टियोपोरोसिस का निदान DEXA स्कैन के जरिए किया जाता है। इसे सबसे बेहतरीन टेस्ट कहा जाता है। एक बार डेक्सा टेस्ट में ऑस्टियोपोरोसिस होने का पता लगाता है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए।

ऑस्टियोपोरोसिस में क्या खाएं

इलाज के साथ-साथ हेल्दी डायट आपकी हड्डियों को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं। अपनी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए आपको अपनी डेली डायट में कुछ आवश्यक पोषक तत्वों को शामिल करना होगा। इसके लिए कैल्शियम और विटामिन डी सबसे जरूरी है। शरीर को हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है और कैल्शियम को अवशोषित करने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। हेल्दी बोन के लिए पोषक तत्वों में प्रोटीन, मैग्नीशियम, विटामिन के और जिंक शामिल करें। आपको अपनी डायट में क्या शामिल करना चाहिए, इसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। एक अच्छा डायटिशियन आपके लिए एक हेल्दी मील या डायट प्लान तैयार कर सकता है।

ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण

इसके लक्षण नजर आ सकते हैं, जो इस प्रकार हैं-

- पीठ दर्द : ऑस्टियोपोरोसिस में पीठ दर्द आमतौर पर रीढ़ के फ्रैक्चर के कारण होता है। इसमें काफी तेज दर्द होता है। इसका कारण यह है कि पीठ के टूटे हुए वर्टैब्रा रीढ़ की हड्डी से फैली नसों को रेडियल तरीके से चुभते हैं।
- बोन फ्रैक्चर : ऑस्टियोपोरोसिस के

ऑस्टियोपोरोसिस को 'साइलेंट किलर' भी कहते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि जब शुरूआती लेवल पर हड्डियों को नुकसान होना शुरू होता है, तो कोई खास लक्षण नजर नहीं आते हैं। आमतौर पर, इस क्लिनिकल स्थिति की तरफ तब तक किसी का ध्यान नहीं जाता है, जब तक कि कोई व्यक्ति फ्रैक्चर से पीड़ित नहीं होता। लेकिन, कुछ दुर्लभ मामलों में

कारण होने वाली सबसे कॉमन लक्षणों में से एक है बोन फ्रैक्चर। इसमें हड्डियां इतनी कमजोर या भुरभुरी हो जाती हैं कि फ्रैक्चर होने का रिस्क काफी बढ़ जाता है।

- झुका हुआ पोस्चर : कुछ मामलों में, ऑस्टियोपोरोसिस से रीढ़ की हड्डी में हुए फ्रैक्चर के कारण पीठ का ऊपरी हिस्सा आगे की तरफ झुक जाता है, जिससे लंबाई कम लगने लगती है।

हल्की सी ठोकर से भी हो सकता है फ्रैक्चर, जानिए क्यों



ऑस्टियोपोरोसिस, हड्डियों से संबंधित एक गंभीर समस्या है, जिसमें लोगों के लिए चलना और उठना तक काफी मुश्किल हो जाता है। यह समस्या मुख्य रूप से हड्डियों के घनत्व के कम होने पर होती है। इस स्थिति में हमारा शरीर हड्डियों के ऊतकों का उत्पादन कम कर देता है, जिसके कारण स्वाभाविक तौर पर हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। चूंकि इस स्थिति में हड्डियां पतली और भंगुर हो जाती हैं, जिसके कारण उनमें हल्की सी ठोकर से भी फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डियों की समस्या को कुछ दशक पहले तक उम्र के साथ होने वाली समस्या के तौर पर देखा जाता था, हालांकि बिगड़ती जीवनशैली और आहार में पौष्टिकता की कमी के कारण अब कम उम्र के लोगों में भी इस तरह की दिक्कतों का निदान किया जा रहा है।

रिपोर्ट के मुताबिक ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या धीरे-धीरे विकसित होती है, कई लोगों को तो यह पता ही नहीं चलता है कि वह ऑस्टियोपोरोसिस के शिकार हो गए हैं। इतना ही नहीं समय के साथ हड्डियां इतनी कमजोर हो जाती हैं कि हल्के से ठोकर, यहां तक कि खांसने या छींकने से भी इनके टूटने का जोखिम हो सकता है। सभी लोगों को इसके जोखिम कारकों को समझते हुए बचाव के उपाय करते रहना चाहिए। आइए आगे इस बारे में विस्तार से समझते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा

ऑस्टियोपोरोसिस, पुरुष और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं

हड्डियों के घनत्व में कमी

ऑस्टियोपोरोसिस के कई कारक हो सकते हैं। कुछ स्थितियों में तो इससे बचाव करना भी संभव नहीं होता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक हमारा शरीर लगातार हड्डी के पुराने ऊतकों को अवशोषित करके नए ऊतकों को उत्पादित करता रहता है जिससे हड्डियों का घनत्व, ताकत और संरचनात्मक ठीक बनी रहती है। उम्र और जीवनशैली के कई कारक हड्डियों के नए ऊतकों के उत्पादन को प्रभावित कर देते हैं, जिसके कारण पुराने ऊतकों का अवशोषण तो होता रहता है पर नए ऊतकों का निर्माण नहीं हो पाता है, जिसके कारण इस तरह की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है।

में एस्ट्रोजन हार्मोन में अचानक कमी के कारण इसका जोखिम बढ़ जाता है। एस्ट्रोजन हार्मोन ही आमतौर पर महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस से बचाता है। जिन लोगों के परिवार में पहले किसी को ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्या रह चुकी है, उनमें आनुवांशिक रूप से इस रोग का जोखिम बढ़ जाता है। आपकी लंबाई और आयु भी इस समस्या को बढ़ा सकती है।

हड्डियों में दर्द को न करें अनदेखा

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों की पहचान करके समय रहते अगुर उपचार शुरू कर दिया जाए तो इसकी जटिलताओं को कम किया जा सकता है। हालांकि शुरुआती चरणों में कई लोगों में इसके कोई भी लक्षण या संकेत नहीं दिखाई देते हैं, जिसके कारण इसका पहचान कर पाना कठिन हो सकता है। ज्यादातर मामलों में इस समस्या का पता तब तक नहीं चल पाता है जब तक कि उन्हें फ्रैक्चर न हो जाए। हालांकि कुछ लक्षणों को लेकर लोगों को सावधानी बरतते रहना चाहिए।

- पकड़ की ताकत कम होते जाना।
- नाखून का आसानी से टूटना।
- हल्के चोट से भी हड्डियों में दर्द अधिक होना।

ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव कैसे करें?

हड्डियों को स्वस्थ रखने के उपाय करके ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिमों को कम किया जा सकता है। इसके लिए आहार में पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को शामिल करें। कैल्शियम और विटामिन-डी का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए आवश्यक है। हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले अन्य पोषक तत्वों में प्रोटीन, मैग्नीशियम, विटामिन-के और जिंक वाली चीजों को भी शामिल करें। आहार के साथ शारीरिक गतिविधियों और नियमित व्यायाम की आदत बनाएं।



आपकी हड्डियों को कमजोर बना सकता है तनाव!

क मजोर हड्डियां, जोड़ों में दर्द आदि ऐसी कई समस्याएं हैं जिनके लक्षण केवल बुढ़ापे या बचपने में देखे जाते थे। लेकिन अब इनके लक्षण युवाओं में भी देखे जा रहे हैं। ऐसा माना जाता है कि तनाव के कारण हाइपरटेंशन, हृदय रोग, पाचन संबंधी विकार, अवसाद और अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो जाती हैं। लेकिन अब इसका असर हड्डियों पर भी पड़ने लगा है। इसका आपकी हड्डियों पर एक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव के कारण कुछ युवाओं में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या देखी गई है। शहरी महिलाओं में काम और परिवार की देखभाल के चलते ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। नींद की कमी, कम फिजिकल एक्टिविटी और घंटों काम करना आदि से तनाव पैदा होता है। आप ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्राकृतिक उपचार का उपयोग कर सकते हैं।

जब तनाव कम होता है, तो उसे सामान्य माना जाता है लेकिन तनाव ज्यादा होने पर इसका बाँडी

और माइंड पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पहला, जब तनाव ज्यादा होता है, तो बाँडी कोर्टिसोल हार्मोन जारी करती है। बाँडी द्वारा कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ने से हड्डी के निर्माण में बाधा होती है। वास्तव में बाँडी कोर्टिसोल के पीएच संतुलन को प्रभावहीन करने के लिए हड्डियों से कैल्शियम जारी करती है। दूसरा, तनाव ज्यादा होने पर व्यक्ति अपनी स्वस्थ आदतें जैसी पूरी नींद, पर्याप्त भोजन और एक्सरसाइज करना आदि छोड़ देता है। इन सबके कारण भी हड्डी की हानि हो सकती है।

डॉक्टर के अनुसार, अपने डॉक्टर की सलाह के बाद आप कैल्शियम से भरपूर फूड्स और सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों का ख्याल रखें और उन्हें पूरा करने की कोशिश करें। इससे बचने के लिए शारीरिक गतिविधि भी बहुत जरूरी है। आप योग और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। 35 साल की उम्र के बाद अपने हड्डी घनत्व की जांच कराएं।

इनके सेवन से कमजोर होती हैं हड्डियां

आ ज हम आपको बताते हैं कुछ ऐसी चीजों के बारे में जिनका सेवन करने से बोन डेंसिटी कम हो जाती है और हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। तुरंत ही इन चीजों से दूरी बना लेनी चाहिए। आजकल हड्डियों में दर्द होना एक आम बात हो गई है। सबके जीवन में भागदौड़ इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि लोग अपने खाने-पीने का बिल्कुल भी ख्याल नहीं रखते हैं। हम सभी में से बहुत सारे लोग ऐसे होंगे जो हेल्दी खाने से दूर भागते होंगे, ऐसे में हड्डियों तो कमजोर हो ही जाएंगी। बदलते समय के साथ हमारे खाने-पीने का तरीका भी बहुत बदल गया है। ज्यादातर लोग अब हेल्दी खाने के बजाय जंक फूड खाना पसंद करते हैं। जंक फूड खाने से हमारी बाँडी को कोई भी न्यूट्रीशन नहीं मिलता है उल्टा हमारे शरीर को नुकसान पहुंचता है और हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं कुछ ऐसी चीजों के बारे में जिनका सेवन करने से बोन डेंसिटी कम हो जाती है और आपको तुरंत ही इन चीजों से दूरी बना लेनी चाहिए।

मीठी चीजे

बहुत अधिक मीठा खाना हमारे हड्डियों के लिए अच्छा नहीं होता है। यही नहीं एक स्टडी में, बताया गया है कि जो जरूरत से ज्यादा मीठा खाते हैं उनको ऑस्टियोपोरोसिस होने की संभावना बढ़ जाती है।

सोडा

सोडा कितना नुकसानदायक है ये तो सभी जानते हैं पर ये आपके हड्डियों को भी काफी नुकसान पहुंचाता है। इसके ज्यादा सेवन से महिलाओं को हिप फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

चिकन

काफी लोगों को चिकन बहुत पसंद होता है। लेकिन अगर आप बहुत ज्यादा मात्रा में चिकन खाते हैं तो हड्डियों में से कैल्शियम कम होने लगता है जिससे हड्डियों को भी नुकसान पहुंच सकता है।

कैफीन

बहुत अधिक कैफीन का सेवन करने से बोन डेंसिटी पर असर पड़ता है। अधिक कैफीन पीने से हड्डियों से कैल्शियम बाहर निकल जाता है और इससे हड्डियां कमजोर हो जाती है।

गर्दन में दर्द को अनदेखा न करें, होम्योपैथी में भी है इसका इलाज

गर्दन में दर्द की समस्या सिर्फ उम्रदराज लोगों को ही नहीं, बल्कि युवाओं और छोटे बच्चों को भी हो रही है। यदि आपको भी अक्सर गर्दन में दर्द रहता है तो इस समस्या को अनदेखा करने की बजाय डॉक्टर से सलाह लें।

गलत पोश्चर में बैठने, ज्यादा देर तक मोबाइल, कंप्यूटर स्क्रीन पर काम करते रहने की वजह से आजकल गर्दन में दर्द की समस्या आम हो गई है। गर्दन में दर्द को ही सर्वाइकल पेन कहा जाता है। दरअसल, गर्दन से होकर गुजरने वाली सर्वाइकल स्पाइन के जोड़ों और डिस्क में समस्या होने की वजह से सर्वाइकल पेन होता है। गर्दन में दर्द की समस्या सिर्फ उम्रदराज लोगों को ही नहीं, बल्कि युवाओं और छोटे बच्चों को भी हो रही है। यदि आपको भी अक्सर गर्दन में दर्द रहता है तो इस समस्या को अनदेखा करने की बजाय डॉक्टर से सलाह लें और इसके लिए आप डॉक्टरी सलाह पर होम्योपैथी दवा भी खा सकते हैं।

गर्दन में दर्द के कारण

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार गर्दन में दर्द कई कारणों से हो सकता है जिसमें कुछ कारण इस प्रकार हैं-

- मोबाइल और कंप्यूटर के लगातार इस्तेमाल की वजह से मसल्स में खिंचाव आना
- कुर्सी पर बैठकर काम करते या पढ़ते समय गर्दन को पोजिशन सही न होना।
- किसी एक्सीडेंट या चोट लगने के कारण मांसपेशियों और टिशू में खिंचाव आ जाना।
- शारीरिक गतिविधि कम होने के कारण गर्दन का अकड़ जाना।

गर्दन में दर्द के लिए होम्योपैथी

दवा

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, गर्दन के पोश्चर का ध्यान रखने के साथ ही कुछ होम्योपैथी दवाओं से भी गर्दन के दर्द से आराम मिल सकता है, लेकिन ऐसी दवा लेने से पहले एक बार अपने डॉक्टर से



संपर्क अवश्य करें। गर्दन के दर्द में कारगर कुछ होम्योपैथी दवाएं इस प्रकार हैं।

कॉस्टिकम

जिन लोगों को गर्दन की हड्डी में अकड़न या चोट लगी हो उनके लिए यह दवा बहुत लाभदायक मानी जाती है। जोड़ों के दर्द में भी इससे आराम मिलता है।

चेलिडोनियम मेजस

यदि आपको गर्दन में अकड़न है गर्दन घुमाने में दिक्कत होती है और कंधे में भी दर्द रहता है तो उनके लिए यह दवा बहुत कारगर है।

सिमिसियुगा

मसल्स पेन, ऐंठन और कुछ चुभने जैसा दर्द हो या गर्दन में अकड़न हो तो यह दवा बहुत फायदेमंद साबित होती है।

जेल्लिमियम

कमजोर मसल्स वाले ऐसे लोग जिन्हें पीठ और गर्दन के दर्द की समस्या अक्सर रहती है उन्हें इस

दवा का सेवन करना चाहिए। बहुत अधिक थकान महसूस होने पर भी आप यह दवा ले सकते हैं।

ब्रायोनिया

जिन्हें गर्दन में खिंचाव, दर्द या अकड़न की समस्या है और थोड़ा सा भी हिलाने पर दर्द होने लगता है उनके लिए यह दवा उपयोगी है।

कॉस्टिकम

यह दवा गर्दन में किसी भी प्रकार के दर्द में बहुत कारगर है।

हाइपेरिकम परफोरेटम

यदि गलत तरीके से सोने की वजह से गर्दन की नसों में दर्द होने लगता है तो यह दवा उपयोगी है। रीढ़ की हड्डियों में दर्द होने पर भी यह दवा कारगर है।

गर्दन में दर्द कई वजहों से हो सकता है, कई बार यह दर्द अपने आप ठीक हो जाता है, लेकिन ऐसा नहीं होने पर दर्द की अनदेखी न करें और तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। किसी भी तरह के दवा के सेवन से पहले डॉक्टर से परामर्श लेना न भूलें।

कब जाएं डॉक्टर के पास?

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, वैसे तो गर्दन में दर्द की समस्या बहुत गंभीर नहीं होती है, लेकिन कई बार यह गंभीर भी हो सकती है और ऐसी स्थिति में आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करने की जरूरत है। जैसे यदि दर्द बढ़ जाता है, दर्द कई दिनों तक लगातार बना रहता है। गर्दन के साथ ही दर्द हाथ और पैरों तक यदि फैल जाए। इसके अलावा सिरदर्द, हाथ और पैरों का सुन्न होना या झुनझुनी जैसी परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर के पास जाने की जरूरत है।

पीठ दर्द को हल्के में लेना पड़ेगा भारी, जानें कारण

दर्द चाहे शरीर के किसी भी हिस्से में हो, कई बार पीड़ित व्यक्ति के जी का जंजाल बन जाता है और उसकी दिनचर्या व कार्यक्षमता को प्रभावित करता है. पीठ दर्द भी उनमें से एक है. आज पीठ दर्द एक महामारी का रूप लेता जा रहा है. यह समस्या पहले जहां हड्डियां कमजोर होने की वजह से 40 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों को होती थी, वहीं आज बदलती जीवनशैली व असंतुलित खान-पान से युवाओं में भी देखने को मिल रही है. इसकी वजह से उठने-बैठने, चलने और लेटने आदि गतिविधियों में समस्या आने लगती है.

क्या होता है पीठ दर्द

पीठ दर्द असल में रीढ़ की हड्डी, उसके टिशूज, नसों, मांसपेशियों, लिंगामेंट्स और डिस्क पर दबाव पड़ने या किसी तरह की तकलीफ होने पर होता है. इसकी वजह से पीठ के अलग-अलग हिस्सों में या एक ही जगह पर दर्द हो सकता है. यह दर्द गर्दन से लेकर कमर के निचले हिस्से तक या फिर स्लिप डिस्क या साइटिका होने की स्थिति में पैरों तक जा सकता है. एक रिसर्च के अनुसार, दुनियाभर में पीठ दर्द डॉक्टर के पास जाने का दूसरा सबसे बड़ा कारण है.

उम्र के हिसाब से पीठ दर्द

आमतौर पर किशोरावस्था में मांसपेशियों में तनाव या स्पोन्डिलाइटिस होने के कारण दर्द होता है. थोड़ा बड़े होने पर वर्किंग युवा, जो लगातार कई घंटे कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं. उनमें पीठ दर्द का मुख्य कारण डिस्क का डिजनरेशन होता है, जिससे पीठ दर्द शुरू हो जाता है. कम उम्र के पुरुषों (15-25 वर्ष) में गठिया-बाय एक्लोलोसिंग स्पोन्डिलाइटिस की वजह से भी पीठ दर्द होता है. इसमें मरीज को सुबह उठने पर पूरे शरीर में खासकर पीठ में बहुत ज्यादा जकड़न होती है.

स्लिप डिस्क भी दर्द की बड़ी वजह

50 वर्ष से अधिक उम्र में स्लिप डिस्क कमर दर्द का एक बड़ा कारण होता है, जिसमें दर्द कमर से शुरू होकर पैरों तक जाता है. इसमें रीढ़ की हड्डी में छोटी-छोटी कशेरुकाएं होती हैं, जिनके बीच स्लिप डिस्क होती हैं. यह डिस्क ही शॉक अब्जावर का काम करती हैं. ये स्लिप डिस्क बाहर निकलकर पैरों की नसों पर दबाव डालने लगती हैं, तब यह दर्द पीठ से पैरों की तरफ जाता है, जिसे साइटिका भी कहा जाता है. बुजुर्गों में रीढ़ की हड्डी के अर्थराइटिस या ऑस्टियोपोरोसिस के कारण पीठ दर्द होता है. रीढ़ की हड्डी में बहुत सारी



कशेरुकाएं होती हैं, जो आपस में इंटरवर्टिबल डिस्क के माध्यम से जुड़ी होती हैं.

पीठ दर्द से क्या है खतरा

कई बार दूसरी शारीरिक समस्याओं के कारण पीठ दर्द पूरी तरह डायग्नोस नहीं हो पाता. पीठ दर्द को हल्के में लेना और समुचित उपचार न कराने पर कई मामलों में यह लंबे समय तक बना रहता है और क्रॉनिक रूप ले लेता है. मरीज की रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे- उठने, बैठने, चलने, लेटने आदि कामों में समस्या होने लगती हैं. ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी या डिस्क की सर्जरी तक करनी पड़ सकती है.

कब जाए डॉक्टर के पास

पीठ दर्द को हल्के में लेना गलत है. आमतौर पर बहुत तेज दर्द हो, लेकिन दो-चार घंटे में ठीक हो जाता हो, तो यह स्थिति ज्यादा चिंताजनक नहीं होती. वहीं, जब दर्द बार-बार आये, छोटे-मोटे काम करने पर हल्का-फुल्का दर्द हो जाये और लंबे समय तक (6 सप्ताह से अधिक) रहे, तो यह क्रॉनिक और चिंताजनक हो जाता है. इसके अलावा अगर मरीज को इस तरह की समस्याएं महसूस हो, तो ओवर-द-काउंटर मेडिसिन पर भरोसा न कर डॉक्टर को दिखाना चाहिए. यदि दर्द असहनीय हो जाये और 3 सप्ताह से अधिक समय तक रहे या कुछ दिन बाद दुबारा हो. पीठ दर्द और अकड़न हो, जो आपकी गतिशीलता में रुकावट बने, बुखार हो, हाथ-पैरों में कमजोरी, झुनझुनाहट, दर्द या सुन्नपन जैसे न्यूरोजिकल समस्या हो, मल-त्याग या पेशाब करने में तकलीफ हो तो डॉक्टर से जरूर मिलें.

क्या है इसके कारण

आज कमर दर्द एक महामारी की तरह फैल रहा है. इसके कारणों को तीन भागों में बांट सकते हैं.

1. **मैकेनिकल पीठ दर्द** : 90 प्रतिशत मामलों

में पीठ दर्द बिना किसी स्पष्ट कारण के होता है जैसे- गलत पोजिशन या पॉश्चर में काम करने, आगे झुक कर या गलत पॉश्चर में बैठना, कंधे झुका कर खड़े होना या चलना, सीधे झुक कर भारी वजन उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव, मांसपेशियों की कमजोरी, लंबे समय तक बैठकर काम करने से रीढ़ की हड्डी की डिस्क का डिजनरेंट होना, ज्यादा देर तक खड़े रहने या चलने वाले काम करने पर भी मांसपेशियों में थकावट आने से, रेगुलर एक्सरसाइज की कमी, जिम में एक्सपर्ट की ट्रेनिंग के बिना एक्सरसाइज करने से मांसपेशियों में ऐंठन होना, पौष्टिक और संतुलित आहार लेने के बजाय जंक फूड का सेवन ज्यादा करने, वर्क प्रेशर के कारण स्ट्रेस रहना, स्मोकिंग करना, गलत फिटिंग के और हाई हील के जूते पहनना.

2. **चोट की वजह से दर्द**: पीठ दर्द के 10 प्रतिशत मामलों के पीछे मरीज की पीठ में लगी कोई चोट, झटका लगना, माइनर इंजरी, लिगामेंट्स स्ट्रेन, मसल्स पूल, बोन फ्रैक्चर आदि हो सकता है. गठिया स्पोन्डिलाइटिस, स्लिप डिस्क या स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस जैसी बीमारी होने पर रीढ़ की हड्डी में मौजूद डिस्क अपनी जगह से हिल जाती है और पीठ की नसों में दबाव डालती है, जिससे दर्द की समस्या होती है. वजन बढ़ने से शरीर का सारा भार रीढ़ की हड्डी और शरीर के निचले हिस्से की मांसपेशियों के कमजोर पड़ने से दर्द होने लगता है.

3. प्रसव के बाद ध्यान न रखने पर होने वाला दर्द गर्भावस्था में महिलाओं की पेल्विक मांसपेशियों में प्राकृतिक रूप से बहुत अधिक खिंचाव होता है. इससे महिलाओं को काफी समय तक कमर दर्द का सामना करना पड़ता है. प्रसवोपरांत अतिरिक्त शारीरिक श्रम करने, शिशु की देख-रेख व स्तनपान कराने के साथ घर के काम निबटाने पड़ते हैं. इससे मां को पूरा आराम नहीं मिल पाता और पीठ दर्द की वजह बनती है.

डाइट में जरूर लें ये सुपरफूड्स, बुढ़ापे में हड्डियां नहीं होंगी कमजोर

एक उम्र के बाद हड्डियों का कमजोर होना स्वाभाविक है, लेकिन अगर आप अपनी डाइट में कुछ खास चीजों को शामिल कर लें तो न सिर्फ उम्र से पहले हड्डियां कमजोर होने से बच जाएंगी बल्कि उम्रभर हड्डियां मजबूत बनी रहेंगी.



अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं तो आपको रिकेट्स और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं और हल्की सी चोट लगने पर ही हड्डी टूटने का खतरा काफी बढ़ जाता है. लिहाजा अपनी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लेना बेहद जरूरी है और विटामिन डी भी जो कैल्शियम को अवशोषित करने में शरीर की मदद करता है. वयस्क व्यक्ति को रोजाना 700mg कैल्शियम की जरूरत होती है.

मजबूत हड्डियों के लिए दही खाएं

दही, कैल्शियम और विटामिन डी दोनों का बेहतरीन सोर्स है. दही खाने से हड्डियों की स्वस्थ और बेहतर ग्रोथ होती है और बुजुर्गों में दही खाने

से बोन लॉस हड्डी टूटने का खतरा भी काफी कम हो जाता है. इसलिए रोजाना की डाइट में दही को जरूर शामिल करें.

हड्डियों के लिए फायदेमंद है अंडा

अंडा पसंद करने वालों के लिए ये अच्छी खबर है. अंडे में विटामिन डी पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है. अंडे के पीले वाले हिस्से में विटामिन डी होता है इसलिए अगर आप सिर्फ एग वाइट खाते हैं तो आपको विटामिन डी का कोई फायदे नहीं मिल पाएगा. इसलिए अंडे की जर्दी समेत पूरा अंडा खाएं.

रोजाना खाएं हरी पत्तेदार सब्जियां

आपकी हड्डियों के लिए पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां भी काफी जरूरी हैं. 1 कप पालक में

आपकी रोजाना की जरूरत का करीब 25 प्रतिशत कैल्शियम होता है. साथ ही पालक में आयरन और विटामिन ए भी होता है जो खून बनाने के साथ ही आंखों की रोशनी के लिए भी फायदेमंद है. इसलिए पालक को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं.

प्रोटीन से भरपूर चीजें खाएं

मजबूत हड्डियों के लिए सिर्फ कैल्शियम ही नहीं बल्कि प्रोटीन भी बेहद जरूरी है. आपकी 50 प्रतिशत हड्डियां प्रोटीन से ही बनी होती हैं. प्रोटीन का कम सेवन करने से भी शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है जिससे हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है. लिहाजा अपनी डाइट में बादाम, ओट्स, पनीर, दूध, ब्रोकली जैसी चीजें जरूर शामिल करें.

कई बार शरीर में किसी एक पोषक तत्व की कमी भी कई बीमारियों का कारण बन जाती है। इस मामले में विटामिन-डी इसलिए अहम है क्योंकि हमारी जीवनशैली इसके सबसे बड़े स्रोत यानी सूरज के प्रकाश से हमें दूर करती जा रही है। इसका सेहत पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है।

विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा के लिए प्रतिदिन सूर्य की रोशनी लेनी चाहिए- गर्मी - 10 मिनट, वसंत/शरद-20 मिनट, सर्दी- 30 मिनट

क्या है विटामिन-डी

विटामिन-डी वसा में घुलनशील प्रो-हार्मोन्स का एक समूह होता है। यह एक स्टेरोइड (खास रासायनिक) विटामिन है, जो आंतों से कैल्शियम को सोखकर हड्डियों में पहुंचाता है। शरीर में इसका निर्माण हाइड्रॉक्सी कोलेस्ट्रॉल और अल्ट्रावायलेट किरणों की मदद से होता है। इसके अलावा शरीर में रसायन कोलिकल कैल्सिट्रॉल पाया जाता है, जो खाने के साथ मिलकर विटामिन-डी बनाता है। विटामिन-डी पांच प्रकार का होता है - विटामिन-डी1, विटामिन-डी2, विटामिन-डी3, विटामिन-डी4 और विटामिन-डी5। मानव शरीर के लिए विटामिन-डी2 और डी-3 बेहद जरूरी हैं।

दुनिया भर में फैलता खतरा

यदि आप प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट का समय सूरज के प्रकाश में नहीं रहते हैं तो यह विटामिन-डी की कमी पैदा कर सकता है।

दुनिया भर में लगभग एक बिलियन लोग विटामिन-डी की कमी से ग्रस्त हैं। पिछले कुछ

कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!

सालों के दौरान किए गए शोध बताते हैं कि विटामिन-डी कई बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है।

इसी वजह से विटामिन-डी की कमी कई गंभीर बीमारियों को दावत दे देती है, जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, कैंसर, मल्टीपल स्केलरोसिस और इंफेक्शन से जुड़ी बीमारियां जैसे ट्यूबरोकुलोसिस या फिर मौसमी बुखार।

का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है।

इसके लिए रक्त का नमूना नस से लिया जाता है और एलिसा या कैलिफ्लूरोमिसेंसनस तकनीक से टेस्ट लगाया जाता है। विटामिन-डी अन्य विटामिन से भिन्न है।

यह हार्मोन सूर्य की किरणों के प्रभाव से त्वचा द्वारा उत्पादित होता है। विटामिन-डी के उत्पादन के लिए गोरी त्वचा को 20 मिनट धूप की जरूरत होती है और गहरे रंग की त्वचा के लिए इससे कुछ अधिक समय की जरूरत होती है।

विटामिन-डी की कमी के

विभिन्न स्तर

अपर्याप्त 20-40

एमजी/एमएल

न्यून 10-20

एमजी/एमएल

न्यूनतम 5

मि ली ग्राम / प ति

मिलिलीटर से

भी कम

लक्षण

- थकान महसूस होना।
- बच्चों की हड्डियों का टेढ़ा हो जाना।
- हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द रहना।
- कमर में अक्सर दर्द की शिकायत रहना।

इनका करें सेवन

- फोर्टीफाइड डेयरी प्रोडक्ट
- सोया प्रोडक्ट
- मशरूम
- अंडा
- कॉडलीवर ऑयल
- मछली

विटामिन-डी टेस्ट

यह टेस्ट मुख्यतः 25 हाइड्रॉक्सी विटामिन-डी के रूप में किया जाता है, जो कि विटामिन-डी मापने

- इम्यून सिस्टम को नियमित रखता है।
- यूनिवर्सिटी ऑफ कोलोराडो डेनवर स्कूल ऑफ मेडिसिन, मैसाच्युसेट्स जनरल हॉस्पिटल और बोस्टन चिल्ड्रन हॉस्पिटल के वैज्ञानिकों के मुताबिक सर्दी, जुकाम के लक्षणों को दूर करने में भी यह कारगर है।
- अमेरिका की ओरेगन हेल्थ एंड साइंस यूनिवर्सिटी के न्यूरोइम्यूनोलॉजी सेंटर में

चेयरमैन डेनिस बोर्डे के अनुसार यह मल्टीपल स्केलरोसिस के खतरे को भी कम करता है।

- एक शोध के मुताबिक विटामिन-डी मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सुचारु रखने में भी अहम भूमिका निभाता है।
- एक शोध की मानें तो शरीर के वजन को संतुलित रखने में भी इसकी अहम

- भूमिका है।
- अस्थमा के लक्षणों को कम करने में भी विटामिन-डी लाभदायक है।
- 2012 में सामने आई प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज की रिपोर्ट के मुताबिक विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा ट्यूबरोकुलोसिस के मरीजों को जल्द राहत देने में कारगर है।

दूध है जरूरी हर उम्र में

दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्रोत है। बावजूद इसके, दूध को दरकिनार करके सोडा, जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यहां हम आपको बता रहे हैं कि हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शुरुआत से युक्त पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आर्श्रयजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक



दूध और दही से मजबूत होती हैं हड्डियां

एक नए अध्ययन में पता चला है कि दूध और दही जैसे डेयरी उत्पाद कूल्हे की हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। कम वसा वाले दूध और दही जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा को बढ़ाते हैं। डेयरी उत्पादों में बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो हड्डियों के लिए लाभदायक होते हैं।

वैसे क्रीम वाले दुग्ध उत्पादों जैसे आइसक्रीम जैसे खाद्य पदार्थों में कम पोषक तत्व होते हैं और इनमें वसा और शर्करा की मात्रा

अधिक होती है। अध्ययन में पाया गया कि हर रोज दूध और दही खाने वाले लोगों की हड्डियां अपेक्षाकृत मजबूत और स्वस्थ होती हैं।

आईएफएआर के अध्ययनकर्ताओं ने 3,212 लोगों को खाने-पीने की आदतों से संबंधित प्रश्नावली भरने को दी। प्राप्त आंकड़ों की सहायता से अध्ययनकर्ताओं ने डेयरी उत्पादों के हड्डियों पर होने वाले प्रभावों का पता लगाया। इस अध्ययन के द्वारा इस विचार का समर्थन किया गया कि पौष्टिक खाद्य पदार्थ हड्डियों के रोगों से मुकाबला करने में सहायक होते हैं।

के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़

सकती है। पालक में ऑक्सिलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

कुर्सी से चिपके रहेंगे, तो सेहत को होगा नुकसान

लगातार कुर्सी पर बैठे रहना आपके लिए जानलेवा भी साबित हो सकता है। काम के दबाव के चलते लोग कई-कई घंटे एक ही जगह और एक ही कुर्सी पर बैठकर काम करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना न सिर्फ उनकी सेहत के लिए नुकसानदायक होता है, बल्कि साथ ही इससे उनकी जान पर भी बन सकती है।

ता जा अध्ययन बताते हैं कि जो लोग 11 घंटे या उससे ज्यादा देर तक लगातार कुर्सी पर बैठकर काम करते रहते हैं उनकी अगले तीन वर्षों में मौत की संभावना बढ़ जाती है। भले ही हम कितना ही सक्रिय क्यों न रहते हों। यहां तक कि व्यायाम और योगा भी इसके दुष्प्रभाव को कम नहीं कर सकते।

अध्ययन के अनुसार

ऑस्ट्रेलिया के सिडनी विश्वविद्यालय में हुए शोध के अनुसार जो लोग तक आधे दिन तक कुर्सी पर बैठे रहते हैं उनमें 40 प्रतिशत तक मौत का खतरा बढ़ जाता है। शोध में पाया गया कि लगातार बैठकर काम करने वाले लोगों में 3 वर्षों में मौत की संभावना दुगुनी हो गई थी। लोगों की शारीरिक सक्रियता और वजन का इससे कोई संबंध नहीं है।

देर तक बैठने से दिल को खतरा

लंबे समय तक बैठकर काम करते रहने से बचना चाहिए। छोटी यात्रा के दौरान बैठने से अच्छा है कि खड़े होकर यात्रा किया जाए, इससे वजन कम होता है। बैठकर काम करने से शारीरिक



निष्क्रियता बढ़ती है। बैठने से शरीर में रक्त-संचार सही तरीके से नहीं होता जिससे दिल का दौरा पड़ने की संभावना बढ़ती है।

कुर्सी पर क्यों बैठते हैं लोग

ऑफिस का काम ज्यादा होने से कामकाजी लोगों को ज्यादा देर तक कुर्सी पर बैठना होता है। काम का प्रेशर होने के कारण लोग अपना काम पूरा

करना चाहते हैं जिसके कारण कुर्सी पर बैठना पड़ता है। कंप्यूटर पर गेम खेलने और टीवी देखने के कारण भी लोग कई घंटों तक कुर्सी पर बैठते हैं। दिन में लंबी यात्रा के दौरान या लंबी हवाई यात्रा बैठकर ही करते हैं। खाली लोग जो सोने से ऊब जाते हैं वे अपना समय घर में बैठकर या पार्कों में बैठकर बिताते हैं।

कुर्सी पर बैठने से बचने के लिए

लगातार कई घंटे तक कुर्सी पर बैठने से बचिए। अगर काम ज्यादा है तो भी थोड़े-थोड़े वक़्त के बाद ब्रेक लेते रहिए। ऑफिस में काम के दौरान बीच-बीच में टहलते रहना चाहिए। ऑफिस में अपने केबिन में चाय या काफी मंगाने के बजाय कैफीटीरिया में खुद जाकर कॉफी लीजिए। शाम को मॉर्केट जाते समय भी कार या बाइक की बजाए पैदल जाना ही बेहतर रहेगा। अगर आप दिन में लंबी यात्रा कर रहे हैं तो अपनी सीट पर बैठने के बजाय लेटकर यात्रा कीजिए। लंबी यात्रा के दौरान अपनी सीट से उठकर बीच-बीच में टहलते रहिए। ज्यादा देर तक बैठने से शरीर की कई समस्याएं शुरू हो जाती हैं। लगातार कुर्सी पर कई घंटे तक बैठने से बैक पेन की समस्या शुरू हो सकती है। आपको कुर्सी पर बैठने के दौरान अगर कोई समस्या हो तो अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लीजिए।

मैनोपॉज : स्वस्थ हड्डियों के महत्व को समझना जरूरी

40 के पार पहुंच चुकी महिलाएं जब मैनोपॉज स्टेज पर पहुंचती हैं तो उन्हें अपने आहार पर खास ध्यान देना चाहिए, विशेषतौर पर कैल्शियम जरूरी है अन्यथा ओस्टियोपोरोसिस का खतरा हो सकता है। ओस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और उनमें फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। महिलाओं में बाँडी बोन मिनरल डेंसिटी और बोन मिनरल कंटेंट सबसे ज्यादा 18 से 20 साल की उम्र में होता है।

इसके बाद कैल्शियम और बोन मेटाबॉलिज्म उम्र के साथ-साथ घटने लगता है। गर्भधारण और स्तनपान के दौरान महिलाओं में इसका ह्रास बहुत ज्यादा होता है और स्वस्थ महिला की कुछ ही महीनों में 3 से 10 प्रतिशत तक बोन डेंसिटी घट सकती है या फिर दोबारा पा भी सकती है। बोन डेंसिटी के कम होने या बढ़ने में कैल्शियम का सबसे बड़ा योगदान होता है जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण और शिशु के विकास के लिए मां से मिलता है। इसके अलावा 30 की उम्र के बाद शरीर से कैल्शियम का भंडार कम होने लगता है इसलिए शरीर में कैल्शियम को संतुलित करने के लिए आहार में सही मात्रा में कैल्शियम लेना बहुत जरूरी है। विभिन्न अध्ययनों के मुताबिक कैल्शियम सही मात्रा में नहीं लेने पर ओस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है। महिलाओं की जिंदगी में मैनोपॉज भी एक ऐसा चक्र है जो प्राकृतिक रूप से समय के साथ आता है। इस दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन कम होने लगता है और इस वजह से माहवारी समाप्त होने लगती है। मैनोपॉज के दौरान शारीरिक और मानसिक बदलाव भी महसूस होते हैं। महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है, योनि में सूखापन आना, मूत्र निष्कासन के दौरान जलन होना, हड्डियों का कमजोर होना, माहवारी का जल्दी-जल्दी आना या फिर देर से आना, गर्माहट लगना या बहुत ज्यादा पसीना आना, मूड में बदलाव या थकावट और चिड़चिड़ापन होने लगता



है। मैनोपॉज के बाद पुरानी हड्डियों के अवशोषित होने के मुकाबले नई हड्डियों के निर्माण की दर कम होने लगती है जिससे ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है इसलिए इससे बचने के लिए कैल्शियम और विटामिन 'डी' सही और प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए जिससे हड्डियां स्वस्थ रहती हैं। आमतौर पर पाए जाने वाले लक्षणों के अलावा ओस्टियोपोरोसिस के विकास का सीधा संबंध मैनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी से साबित हुआ है।

मैनोपॉज जल्दी होने (45 की उम्र से पहले) या लगातार माहवारी होने से एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम होना या माहवारी न होना (कभी-कभी होना) से भी हड्डियों को नुकसान होता है। फूड एंड एग्रीकल्चर आर्गेनाइजेशन आफ यूनाइटेड नेशन्स (एफ.ए.ओ.) ने मैनोपॉज के बाद महिलाओं को हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना 130 एम.जी. कैल्शियम लेने की सिफारिश की है। खाने के बाद कार्बोनेटिड ड्रिंक, कॉफी या चाय लेने से कैल्शियम अवशोषित होता है। हैल्थ फूड ड्रिंक पोषक की उन सभी जरूरतों को पूरा करते हैं जो

रोजाना के आहार से पूरी नहीं हो पाती। हैल्थ ड्रिंक लेने पर सप्लीमेंटरी गोलियां लेने की भी जरूरत नहीं है। एक अध्ययन के मुताबिक कैल्शियम कम लेने का सीधा संबंध बुढ़ापे में कूल्हे के फ्रैक्चर के मामले बढ़ने से है। 'एंटी न्यूट्रिशनल कारकों के कारण कैल्शियम जैसे कई खनिज अवशोषित होने में बाधा होती है।' आमतौर पर मैनोपॉज की उम्र 45 साल के बाद है और दुनिया में औसतन इसकी उम्र 51 साल है लेकिन इंस्टीच्यूट फॉर सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 5 में से एक महिला 41 साल की उम्र में ही मैनोपॉज को अनुभव करती है। दुनिया भर में तकरीबन एक प्रतिशत महिलाएं चालीस साल की उम्र से पहले ही मैनोपॉज से ग्रस्त हो रही हैं जबकि हाल के वर्षों में बहुत-सी महिलाओं को 30 साल की उम्र में मैनोपॉज के लक्षण महसूस हो रहे हैं।' इसलिए बढ़ती उम्र में ओस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचने के लिए पहले ही डाइट में सेहतमंद सप्लीमेंट लेना बहुत जरूरी है क्योंकि सेहतमंद शरीर दुनिया का सबसे अनमोल तोहफा है।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 / 9424083040

संपादक



महिलाओं को पता होनी चाहिए 'मैनोपॉज' से जुड़ी ये बातें

महिलाओं को हर महीने पीरियड्स की समस्या से गुजरना पड़ता है। महिलाओं की इसी समस्या को मैनोपॉज या रजोनिवृत्ति भी कहा जाता है। 10-12 साल में शुरू होने वाली महिलाओं की यह परेशानी करीब 40-50 की उम्र तक रहती है। इसके शुरूआत में महिलाओं को बहुत से शारीरिक और हार्मोनल बदलाव का सामना करना पड़ता है लेकिन बहुत कम महिलाओं को मैनोपॉज से जुड़ी कुछ खास बातें पता होंगी। आज हम आपको मैनोपॉज यानि पीरियड्स के दौरान में होने वाली ऐसी ही कुछ बातें बताने जा रहे हैं, जिसे हर महिला को पता होना चाहिए। तो आइए जानते हैं कि इस दौरान महिलाओं को किन प्रॉब्लम का सामना करना पड़ता है।

स्तनों में दर्द

पीरियड्स के दौरान महिलाओं को पेट दर्द ही नहीं बल्कि स्तनों में हल्का-सा दर्द का सामना करना पड़ता है। वैसे तो ऐसा होना आम है लेकिन बहुत

कम महिलाएं जानती है कि इस दौरान महिलाओं में स्तनों में दर्द हार्मोन बदलाव के कारण होता है।

कमर दर्द

मैनोपॉज की स्थिति से गुजर रही महिलाओं को इस दौरान तेज कमर दर्द का सामना इस दौरान गर्भाशय में होने वाले बदलाव के कारण महिलाओं की कमर में तेज दर्द होता है।

योनि में सूखापन

इस दौरान महिलाओं की योनि में सूखेपन या खुजली की समस्या होना भी आम है लेकिन अक्सर महिलाएं ऐसी परेशानी से घबरा जाती है। ऐसी स्थिति में घबराने की बजाए आपको ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए।

त्वचा में ड्राइनेस

हार्मोनल बदलाव के कारण पीरियड्स के समय महिलाओं की त्वचा में खिंचाव पैदा होता है, जिससे की स्किन ड्राई हो जाती है। ऐसे में आपको

अपनी त्वचा में हमेशा कोई माश्रुआइजर लगाकर रखना चाहिए।

तनाव

पीरियड्स के दौरान महिलाओं के स्वाभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है, जिससे तनाव पैदा होने लगता है। इससे आपको तेज सिरदर्द की समस्या भी हो सकती है। ऐसे में आप कभी-कभार बेवजह गुस्सा भी करने लगते हैं।

कमजोरी होना

इस दौरान मानसिक और शारीरिक बदलाव के कारण आप में भूख न लगना, खून की कमी और कमजोरी जैसी समस्याएं भी हो सकती है।

पेट और पैरों में ऐंठन

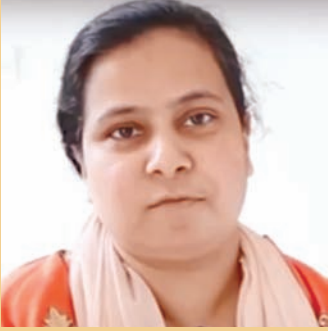
पेट, नसों और पैरों में ऐंठन जैसी प्रॉब्लम होना भी मैनोपॉज की आम समस्या है। ऐसे में महिलाओं को घबराना नहीं चाहिए। क्योंकि पीरियड्स खत्म होने के साथ यह समस्या दूर हो जाती है।

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, वेरिकोज 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.



ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

मैं पिछले तीन सालों से पैरों में दर्द कमर दर्द से परेशान थी। फिर मैंने एमआरआई कराया तो पता चला कि मुझे स्लीप डिस्क और एसआई ज्वाइंट में प्रॉब्लम है। इसका इलाज कराने के बावजूद भी आराम नहीं मिला। फिर मुझे यू-ट्यूब से डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला। मैंने उनसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट लिया और अब मुझे अत्यंत कम समय में दर्द से काफी राहत मिल गई है, इसके लिए डॉ. द्विवेदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।



प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्रॉब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे कार्य स्वयं कर पा रही हूँ। अब उस परेशानी से निजात पा चुकी हूँ। धन्यवाद ए.के. द्विवेदी।



आशीष चौधरी

नेपाल

मेरे पैरों में दर्द होता रहता था। एमआरआई करायी तो पता चला कि एवीएन जैसा गंभीर रोग लग गया है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा आर्टिफिशियल ज्वाइंट लगाना पड़ेगा। फिर मैंने यू ट्यूब पर सर्च किया और इंदौर, मध्यप्रदेश (भारत) आ कर सर का ट्रीटमेंट लिया और अब काफी आराम है। होम्योपैथिक दवाओं से अब आराम से चल फिर पा रहा हूँ। धन्यवाद डॉ ए.के. द्विवेदी सर जी।



Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

महिलाओं की हेल्थ का सबसे अच्छा दोस्त है कैल्शियम

हड्डियों या दांतों में मजबूती हो, या ब्लड सेल्स का निर्माण, कैल्शियम हमारी बाँड़ी के लिए बहुत जरूरी मिनरल में से एक है। ये हर उम्र के इंसान के लिए, फिर चाहे वह बच्चा हो, बूढ़ा या फिर जवान सब के लिए जरूरी है। खासतौर पर महिलाओं के लिए तो कैल्शियम बहुत जरूरी है क्योंकि महिलाओं में कैल्शियम की सबसे अधिक कमी होती है। महिलाओं की बाँड़ी में पीरियड्स, डिलीवरी के समय और ब्रेस्टफीडिंग के बाद कैल्शियम कम होने लगता है।

जी हां मॉडर्न लाइफस्टाइल के चलते हमारी खाने-पीने की आदत काफी बदल गई है। हम पौष्टिक चीजें खाने की बजाय टेस्ट को अधिक प्राथमिकता देने लगे हैं, जैसे- जंक फूड्स, तली भुनी चीजें, कोल्ड ड्रिंक्स, चॉकलेट, चिप्स, आइसक्रीम आदि। खानपान में गड़बड़ी के चलते बाँड़ी में कैल्शियम की कमी एक आम समस्या हो गई है, जिसका इतनी जल्दी तो पता नहीं चलता लेकिन भविष्य में यह आपकी हेल्थ को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। बाँड़ी के हेल्दी और और बैलेंस ग्रोथ के लिए हर उम्र में कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बढ़ते बच्चों की बाँड़ी, दांतों के आकार और हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए भी कैल्शियम जरूरी है। आइए जानें हमारी बाँड़ी के लिए कैल्शियम क्यों जरूरी है।

हड्डियों का विकास

कैल्शियम ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में हेल्प करता है। मजबूत हड्डियों के विकास के लिए विशेष रूप से बच्चों और युवा वयस्कों के लिए कैल्शियम सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। कैल्शियम अवशोषण और हड्डियों का विकास 20 साल की उम्र तक अपने चरम पर होता है, और उसके बाद धीरे-धीरे घटता है। कैल्शियम और विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा बढ़ते बच्चों और युवा वयस्कों में बोन मास में वृद्धि करने में हेल्प मिलती है।

किडनी स्टोन

कुछ लोगों का मानना है कि कैल्शियम से किडनी स्टोन हो जाता है, लेकिन यह बात मिथ है। शोध से साबित हुआ है कि कैल्शियम का सेवन बाँड़ी की लाइनिंग को नुकसान पहुंचाने वाले अत्यधिक दर्दनाक किडनी स्टोन से बचाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल

कैल्शियम के नेचुरल स्रोत और सप्लीमेंट को रेगुलर लेने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल और कम किया जा सकता है। यानि कैल्शियम ब्लड प्रेशर को ठीक करने में भी उपयोगी होता है।



पीएमएस

पीएमएस से संबंधित शोधों से पता चलता है कि कैल्शियम और विटामिन डी के कम लेवल के कारण कैल्शियम एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन को नेगेटिव रूप से प्रभावित कर पीएमएस को ट्रिगर करता है। इसलिए डॉक्टर पीएमएस की स्थिति में 1000 मिलीग्राम कैल्शियम और 1000 से 2000 विटामिन डी दैनिक रूप से लेने की सलाह देते हैं।

क्रोनिक बीमारियाँ

कैल्शियम पुरानी बीमारियों के खिलाफ लड़ने में एक बहुत ही गंभीर भूमिका निभाता है। कैल्शियम का सेवन करने से क्रोनिक बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

पीएच लेवल का बैलेंस

प्रोसेस शुगर, सोडा, और जंक फूड पीएच पैमाने पर बाँड़ी को बहुत एसिडिक बनाता है। यह किडनी स्टोन और हाइपरटेंशन का कारण बन सकते हैं। कैल्शियम इस समस्या को रोक सकता है और शरीर को कम एसिडिक बनाता है।

कार्डियोवैस्कुलर डिजीज

पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों और हाई ब्लडप्रेशर के जोखिम को कम कर सकता है। दिल और ब्लड वेसल्स हमारे नर्वस सिस्टम से जुड़े हुए हैं। कैल्शियम की कमी से दिल की समस्याएं और हाई ब्लड प्रेशर हो सकता है।

हेल्दी स्माइल

कैल्शियम हेल्दी जबड़े की हड्डियों के लिए एक महत्वपूर्ण तत्व है और दांतों को जगह पर रखता है। हालांकि, कैल्शियम को हड्डी को मजबूत करने

के अधिकतम लाभ के लिए फॉस्फोरस की आवश्यकता होती है। बच्चों के दांतों को विकास में कठोर संरचना बनाने के लिए उचित कैल्शियम और फॉस्फोरस की आवश्यकता होती है। कैल्शियम एक स्वस्थ जबड़े की हड्डी देता है और किसी दांत टूटने के खिलाफ सुरक्षा करता है। बैकटीरिया और टारटर अच्छी ओरल हेल्थ परिस्थितियों में आसानी से नहीं बढ़ते हैं।

वेट लॉस

कैल्शियम मेटाबॉलिज्म की स्पीड बढ़ाने में मदद करता है। कैल्शियम वजन बढ़ाने से रोकता है क्योंकि यह फैट जलता है और कम मात्रा में फैट को गलाता है।

कैल्शियम लेने के लिए कुछ

जरूरी टिप्स

- कैल्शियम के सप्लीमेंट से बचें क्योंकि इससे आपके हेल्थ पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।
- कोई भी सप्लीमेंट लेने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
- कैल्शियम की कमी से ऐंठन, जोड़ों में दर्द, दिल की धड़कन का बढ़ना, कोलेस्ट्रॉल के लेवल में वृद्धि, अनिद्रा, खराब विकास, अत्यधिक चिड़चिड़ाहट, भंगुर नाखून, एक्जिमा, सूजन या झुकाव हो सकता है।
- गर्भवती महिलाओं को अपने आहार में कैल्शियम की अच्छी मात्रा शामिल करनी चाहिए।
- कैल्शियम प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त किया जाना चाहिए।

कैल्शियम के स्रोत

कैल्शियम के प्रमुख स्रोत में दूध, पनीर, दही और अंडे शामिल हैं। इसके अतिरिक्त फल और सब्जियों में विशेष मात्रा में कैल्शियम पाए जाते हैं। फलों में कैल्शियम जैसे; अमरूद, सीताफल, अनार, अंगूर, केला, खरबूजा, जामुन, आम, संतरा, अनानास, पपीता, लीची, सेब और शहतूत में कैल्शियम पाए जाते हैं। जबकि सब्जियों में कैल्शियम जैसे; चुकंदर, नींबू, पालक, बथुआ, बैंगन, टिंडा, तुरई, लहसुन, गाजर, भिंडी, टमाटर, पुदीना, हरा धनिया, करेला ककड़ी, अरबी, मूली और पत्तागोभी में कैल्शियम पाए जाते हैं। यही नहीं, बादाम, पिस्ता, मुनक्का, खजूर जैसे सूखे मेवे और मूग, मोठ, चना, राजमा, सोयाबीन जैसे आनाज में भी कैल्शियम भरपूर मात्रा में लें।

तो आज से अपनी बाँड़ी में कैल्शियम की कमी ना होने दें।

होम्योपैथी के साथ मेरे अनुभव और एक समेकित चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता

1974 की बात है। मैं इलाहाबाद विश्वविद्यालय में बी. एससी. का छात्र था। मुझे किसी प्रयोजन से कानपुर जाना पड़ा। कानपुर में प्रातः काल ही मुझे एक तेजाब बनाने वाली फैक्ट्री के निकट से गुजरना पड़ा। फैक्टरी से निकलने वाली तेज गैस मेरे नाक के द्वारा फेफड़े में प्रवेश कर गई। मुझे कुछ परेशानी होने लगी। दूसरे दिन से मेरे सिर में सवेरे से शाम तक दर्द रहने लगा। मैंने डॉक्टरों से दवाइयां ली, परंतु कोई उल्लेखनीय लाभ नहीं हुआ।

विख्यात गणितज्ञ और समाजसेवी डॉ. बनवारी लाल शर्मा मेरे शिक्षक थे, उन्होंने मुझसे कहा कि मैं प्रोफेसर जे. के. मेहता से मिलकर अपनी समस्या उन्हें बता दूं। प्रोफेसर मेहता प्रख्यात अर्थशास्त्री रहे हैं और सेवानिवृत्ति के बाद वे इलाहाबाद (प्रयागराज) में ही रहते रहे और शौकिया होम्योपैथी की दवाई देते थे। उनसे विमर्श करने के लिए शहर के प्रतिष्ठित डॉक्टर भी आते थे। मैंने डॉ. मेहता को अपनी समस्या बताई। डॉ. मेहता ने कुछ एक प्रश्न पूछे- जैसे मुझे मीठा अच्छा लगता है या नमकीन, मुझे ठंडक पसंद है या गर्मी और मेरा पांव ठंडा रहता है या गरम। इसके बाद उन्होंने मुझे तीन पुड़िया दवाइयों की दी और कहा कि मैं इसे सवेरे, दोपहर और शाम को खा लूं। दूसरे दिन मैंने वे दवाइयां खाईं। कहना न होगा कि दूसरे दिन ही मुझे लाभ परिलक्षित हुआ और एक-दो दिन में ही मैं उस महीनों से चले आ रहे सिर दर्द से मुक्त हो गया।

दूसरी घटना 1978 की है- मैं इलाहाबाद विश्वविद्यालय में प्रवक्ता हो गया था। मैं अपने एक सहयोगी के घर गया हुआ था। वहां उनके एक रिश्तेदार आए थे। रिश्तेदार महोदय को पेट में भयंकर पीड़ा होने लगी। एक एलोपैथी के डॉक्टर साहब बुलाये गये। डॉक्टर साहब ने कहा कि इनकी आँतें उलझ गई हैं। दर्द निवारण के लिए मैं कुछ दवाई दे दे रहा हूँ। परंतु इन्हें जल्दी से जल्दी अस्पताल में भर्ती करके ऑपरेशन कराना होगा। देर करना इनका कष्ट बढ़ेगा। ऑपरेशन के अलावा इसका कोई इलाज नहीं है। इसी बीच कोई महानुभाव होम्योपैथिक के एक डॉक्टर साहब को बुला लाए। होमिओपैथी के डॉक्टर साहब अपना दवाइयों का बैग लेकर के आए। मरीज की स्थिति सुनी और एक दवाई दी और कहा कि इसे घोल कर के 15-15 मिनट पर दो - दो चम्मच इनको पिलाते रहिए। घंटे दो घंटे में इनकी तबीयत ठीक हो जाएगी। इस पर एलोपैथी वाले डॉक्टर साहब बोले- इससे क्या उलझी हुई आँतें सुलझ जाएंगी। होम्योपैथी के डॉक्टर साहब ने बड़े गर्व से कहा कि आप पेट के अंदर गए थे क्या आंतों को रिझाने के लिए जैसे उलझी हैं, वैसे ही सुलझ भी जाएंगे। यह कहकर वे अपना बैग लेकर पूर्ण आत्मविश्वास



के साथ प्रस्थान कर गए। परिणाम देखने के लिए एलोपैथी वाले डॉक्टर साहब बैठे रहे। होम्योपैथी के डॉक्टर साहब का यह दर्प पूर्ण कथन अच्छा नहीं था। परंतु उनके कथन में अपनी विद्या के प्रति उनका विश्वास झलक रहा था। खैर, मरीज को वह दवा 15-15 मिनट के अंतराल पर दी जाने लगी और थोड़ी देर में मरीज की स्थिति सामान्य होने लगी। उन्होंने पूरा स्वास्थ्य लाभ कर लिया और ऑपरेशन की आवश्यकता नहीं पड़ी।

तीसरी घटना मेरे पिता जी की है। 2007 की बात है - उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर शहर में रह रहे मेरे पिता जी पर लकवे का प्रकोप हुआ। उन्हें वाराणसी मेडिकल कॉलेज ले ही जाया जा रहा था कि वहीं के एक स्थानीय होम्योपैथ आ गये। डॉक्टर साहब ने कहा कि उन्हें दो घंटे का समय दिया जाय और यदि दो घंटे में लाभ न होने लगे,

तब मेडिकल कॉलेज ले जाया। कहना न होगा कि दो घंटे में ही लाभ दिखाई देने लगा और पिता जी धीरे - धीरे ठीक हो गये। जबान पर मात्र थोड़ा सा असर रह गया था। इन घटनाओं के बाद मैंने होम्योपैथी की किताबें जैसे मैटेरिया मेडिका और बायोकेमिक दवाओं आदि के विषय में पढ़ना शुरू किया। परंतु न मैंने कभी कोई दवा अपने लिए स्वयं से ली और न मैंने कोई दवा अपने किताबी ज्ञान के आधार पर किसी को बताई। होम्योपैथी में दवा का चुनाव करने के लिए मानसिक लक्षणों के उपयोग से मैं प्रभावित हुआ।

इंदौर में मेरा संपर्क होम्योपैथी के प्रोफेसर डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब के साथ हुआ। मेरे छोटे बेटे डॉ. कृष्ण नारायण को बोलने में कुछ परेशानी हो रही थी। मुंह पूरा नहीं खुल पा रहा था। डॉ. द्विवेदी ने उसे देखा और मुझसे कहा इसकी जांच ठीक

से करा लें। मुझे गले का कैंसर लग रहा है। जांच के बाद कैंसर ही निकला। चूंकि, डॉक्टर द्विवेदी जी ने पहले बीमारी को पकड़ लिया था, मेरे बेटे का ऑपरेशन हुआ और वह पूरी तौर पर स्वस्थ होकर आज सामान्य जीवन व्यतीत कर रहा है। अब आती है मेरी बारी। मुझे समय-समय पर बुखार आ जाता था और हर महीने एक या दो बार मुझे बुखार आता ही था। डॉ द्विवेदी ने कहा कि मैं अपने पूरे शरीर की जांच करवा दूं, लगता है कि शरीर में कोई गंभीर बीमारी घर बना रही है। उन्होंने मुझे इशारे में यह भी बोल दिया कि मुझे कैंसर भी हो सकता है। बाद में जांचों के बाद पता चला कि मुझे बड़ी आंत का कैंसर है और वह बहुत विकराल रूप ले चुका है। ईश्वर की कृपा, डॉक्टरों के प्रयत्न तथा घर वालों की सेवा सुश्रुषा से

ज्ञान नहीं है। अतः वे इस विषय में कुछ नहीं कह सकते। मैंने फोन पर डॉ पाटीदार और डॉ द्विवेदी की बात कराई डॉ पाटीदार ने जानना चाहा कि क्या कोई होमिओपैथी दवाओं में कोई धातु(मेटल) होती है। डॉ द्विवेदी का जवाब था कि होमिओपैथी दवाओं में कुछ भी नहीं होता है। इनमें अति अल्प मात्रा में उसमें कुछ द्रव होते हैं जो सीधे तंत्रिकाओं (नसों) पर कार्य करते हैं और होम्योपैथी दवाएं पाचन तंत्र (डाइजेस्टिव सिस्टम) में भी नहीं जाती हैं। वे सीधे नसों के माध्यम से शरीर में जाकर अपना कार्य शुरू कर देती है। डॉ द्विवेदी से बात करने के बाद डॉ पाटीदार ने कहा कि तब तो मैं यह दवाइयां ले सकता हूँ क्योंकि इनका कोई भी हस्तक्षेप उन दवाओं से नहीं है जो कीमोथेरेपी के लिए मेरे शरीर

हो सकती है। आयुर्वेद में भी यह बात आई है कि 'विषय विषमौषधम्' विष की दवा विष में ही होती है। उन्होंने इस आधार पर एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति, जो आज होम्योपैथी के नाम से जानी जाती है, विकसित की। दुनिया के कई देशों में एमबीबीएस करने के बाद ही कोई व्यक्ति होम्योपैथी का अध्ययन कर सकता है- अर्थात् यह सुपर स्पेशलिटी मानी जाती है। परंतु दुर्भाग्य है कि इस प्रभावी और कम मूल्य वाली चिकित्सा पद्धति लोगों में लोकप्रिय नहीं हो पाई है। लोग होम्योपैथ के पास तब जाते हैं जब अनेक अन्य चिकित्सा पद्धतियों से उन्हें लाभ नहीं प्राप्त होता। यही स्थिति भारतवर्ष में आयुर्वेद की भी है। किसी बीमार की दिलचस्पी किसी चिकित्सा पद्धति में नहीं होती है। उसका उद्देश्य जल्दी से जल्दी स्वस्थ होना होता है। भारतवर्ष में या यूँ कहें कि दुनिया में अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं - जैसे एलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद, सिद्ध और यूनानी आदि। आज कई लोग अध्यात्म और मंत्र चिकित्सा भी करते हैं। इसमें से कोई भी पद्धति पूर्ण नहीं। यदि कोई एक पद्धति की पूर्णता प्राप्त कर लेती तो कदाचित् दूसरी अन्य पद्धतियाँ या तो स्वयं समाप्त हो जाती या पैदा ही न होतीं। आज समय की आवश्यकता है कि हर विधा के निपुण चिकित्सक आपस में विमर्श करें और एक समेकित चिकित्सा पद्धति का विकास करें। हो सकता कि कुछ रोगों की दवा एलोपैथी में न हो और वह अन्य चिकित्सा पद्धतियों में। आयुर्वेद, यूनानी अथवा सिद्ध में उसकी दवा हो। ध्यान, योग, मंत्र और यज्ञ में भी रोग निवारण की शक्ति है। बीमार के हित में यह आवश्यक है कि हम चिकित्सा पद्धतियों की पवित्रता का हठ छोड़कर रोगी को शीघ्र और प्रभावी रूप से स्वस्थ करने के बारे में विचार करें। डॉक्टरों को चिकित्सा पद्धतियों के घरों से निकलना होगा। सब को मिलकर एक समेकित चिकित्सा पद्धति विकसित करनी होगी। अपनी चिकित्सा पद्धति की श्रेष्ठता अहंकार चिकित्सकों को एक दूसरे से संवाद नहीं करने देता और वह अपनी पद्धति पर ही डटे रहते हैं। कोई एलोपैथी की आलोचना करता है तो कोई आयुर्वेद की और कोई होम्योपैथिक। लोगों को अहार और योग के द्वारा भी स्वस्थ होते देखा गया है। न कोई पद्धति पूर्ण है और न ही कोई व्यर्थ है। मनुष्य के हित में है कि एक ऐसी समेकित चिकित्सा पद्धति विकसित की जाय जिसमें सारी पद्धतियों का उचित समावेश हो। कदाचित्, देश में बना नया आयुष मंत्रालय इस दिशा में पहल करे और एक समेकित चिकित्सा पद्धति विकसित कराये जो प्रभावी रूप से आम लोगों के स्वास्थ्य का संरक्षण कर सके।



आज मैं पूरी तौर पर स्वस्थ हूँ। शायद डॉक्टर द्विवेदी ने यदि यह अंदाज न लगा लिया होता कि मेरे शरीर में कैंसर होने की संभावना है, तो एक-दो महीने मैं यूँ ही मैं बुखार की दवाई लेते हुए काट देता और हो सकता था कि मर्ज तब तक लाइलाज हो जाता। यदाकदा डॉ द्विवेदी की क्लीनिक में बैठ कर मुझे प्रतीक्षा करनी पड़ती थी। उस बीच डॉक्टर द्विवेदी के मरीजों के विस्मयकारी संस्मरण उनके विषय में मैं सुनता रहता था।

इंदौर में मेरी कीमोथेरेपी चल रही थी। कीमोथेरेपी देने वाले डॉक्टर राजेश पाटीदार थे। डॉ पाटीदार से मैंने पुछा कि क्या मैं साथ-साथ होम्योपैथी की दवायें भी ले सकता हूँ? उन्होंने उत्तर दिया कि उन्हें होम्योपैथी दवाओं का कोई

में डाली जाती हैं। मेरी कीमोथेरेपी 12 चक्रों में हुई। साथ ही साथ मेरे स्वास्थ्य के लिए अनेक प्रकार के पूजा-पाठ, यज्ञ हवन आदि भी हो रहे थे। मैं स्वयं भगवान शिव की आराधना करता था और महामृत्युंजय मंत्र का जप करता था अथवा उसका रिकॉर्ड सुनता रहता था। ईश्वर की कृपा, डॉक्टरों के प्रयत्न, अनेक प्रकार के यज्ञ-अनुष्ठान और घरवालों की सेवा से आज मैं कैंसर मुक्त हूँ और अपने जीवन के सामान्य कार्य कर रहा हूँ। जहाँ तक होम्योपैथी का प्रश्न है, अधिकांश लोग जानते हैं कि इसके जन्मदाता डॉ हैनिमेन हैं। डॉ हैनिमेन स्वयं एलोपैथी में शिक्षित थे। उन्होंने एलोपैथी पद्धति पर कुछ एक गंभीर प्रश्न उठाए और इस अवधारणा को विकसित किया कि जिस तत्व से कोई ब्याधी पैदा होती है, उसी से वह समाप्त भी



डॉ. प्रमु नारायण मिश्र

प्रबंधन गुरु तथा अध्यात्म एवं मंत्र चिकित्सा गर्भज

हाल ही में हुए एक नवीनतम शोध में पाया गया कि जो हिप फ्रैक्चर का शिकार है उनमें से 97 प्रतिशत रोगियों में विटामिन डी की कमी पाई गई है। विटामिन डी हड्डियों की मजबूती के लिए बेहद आवश्यक है।

सर्दी की धूप बनाएं हड्डियां मजबूत

धूप एक ऐसा टॉनिक है जिसके सेवन पर खर्च कुछ भी नहीं होता, परन्तु लाभ ढेर सारे होते हैं। सर्दियों में धूप सुहानी हो जाती है। यह विटामिन डी का सबसे बढ़िया और निःशुल्क स्रोत है अतः सर्दियों में धूप सेवन का लाभ अवश्य उठाना चाहिए। हमारी त्वचा में एरोस्ट्रॉल नामक एक पदार्थ होता है, जो सूर्य की पराबैंगनी किरणों के प्रभाव से विटामिन डी में बदल जाता है। विटामिन डी का सेवन मनुष्य को स्वस्थ, निरोगी तथा दीर्घायु बनाए रखता है। वैज्ञानिकों ने 67 हजार लोगों पर इसका अध्ययन किया और पाया कि जो लोग इसका सेवन करते थे, उनमें स्वास्थ्य समस्याएं बहुत कम पाई गई हैं। सभी जानते हैं कि कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए कितना जरूरी है। यदि आप पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन करते हैं तो हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से बचाव हो सकता है। वैज्ञानिकों ने अध्ययन में पाया कि यह विटामिन न केवल मांसपेशियों को मजबूत बनाता है अपितु शरीर में ऑस्टियोकैल्किन नामक प्रोटीन के निर्माण में भी मददगार होता है जिससे फ्रैक्चर के खतरे भी कम हो जाते हैं। धूप शरीर के लिए बेहद जरूरी है, क्योंकि यह सीधे तौर पर हड्डियों के स्वास्थ्य से जुड़ी होती है। शरीर में विटामिन डी की कमी से हड्डियों की सतह कमजोर हो जाती है, जो असहनीय दर्द का कारण बन जाता है। शरीर के भार का केंद्र कमर होती है, रीढ़ की हड्डी पूरी तरह कमर पर टिकी होती है। विटामिन डी की कमी से रीढ़ के लिए शरीर का भार ढो पाना बड़ी चुनौती बन जाती है। सूर्य की किरणें यानी धूप इस समस्या से निजात दिलाती है।

अध्ययनों के अनुसार, 70-90 प्रतिशत भारतीयों में विटामिन डी की कमी होती है। अधिक धूप सेंकना भी सेहत के लिए ठीक नहीं। 15 मिनट की धूप विटामिन डी के लिए पर्याप्त है अधिक धूप से कई तरह के कैंसर की समस्या होती है अधिक धूप से आँखों की रेटिना पर असर पड़ता है अध्ययनों से पता चला है कि शरीर में विटामिन डी का प्रयास स्तर आपके इम्यून सिस्टम को सही रखता है। वहीं शरीर में विटामिन डी का स्तर कम होने पर ऑस्टियोपोरोसिस, कैंसर, अवसाद, मांसपेशियों की कमजोरी जैसी समस्याएं होती हैं। धूप के अलावा और किन चीजों से आपको विटामिन डी मिल सकता है, सबसे पहले उसके बारे में जान लेते हैं।



धूप में रहकर विटामिन डी लेने का सही समय

अधिकतम विटामिन डी प्राप्त करने के लिए धूप में रहने का सबसे अच्छा समय सुबह 10 से दोपहर 3 बजे के बीच है। इस समय, यूवीबी किरणें तीव्र होती हैं और यह भी कहा जाता है कि शरीर इस समय विटामिन डी बनाने में अधिक कुशल होता है। ऐसा माना जाता है कि यही बेहतर समय है। इसके बाद सूरज की रोशनी में बहुत देर तक रहने पर कई तरह के कैंसर की समस्या हो सकती है।

धूप सेंकने का सही तरीका

विटामिन डी पाना इतना भी आसान नहीं है। धूप में कौन सा अंग विटामिन डी के लिए अधिक उपयोगी है और कैसे आप धूप सेंके, ये जानना बेहद आवश्यक है। विटामिन डी त्वचा में कोलेस्ट्रॉल से बना होता है, जिसका अर्थ है कि पर्याप्त विटामिन डी प्राप्त करने के लिए आपके शरीर के कई हिस्से को धूप में रहना जरूरी होगा। अधिक विटामिन डी प्राप्त करने के लिए अपने हाथ, पैर, पीठ और पेट को धूप में रखें। विटामिन डी के लिए जब भी धूप में बैठें तो पीठ को सूरज की तरफ करके बैठें, यह शरीर को अधिक विटामिन डी लेने में मदद करता है।

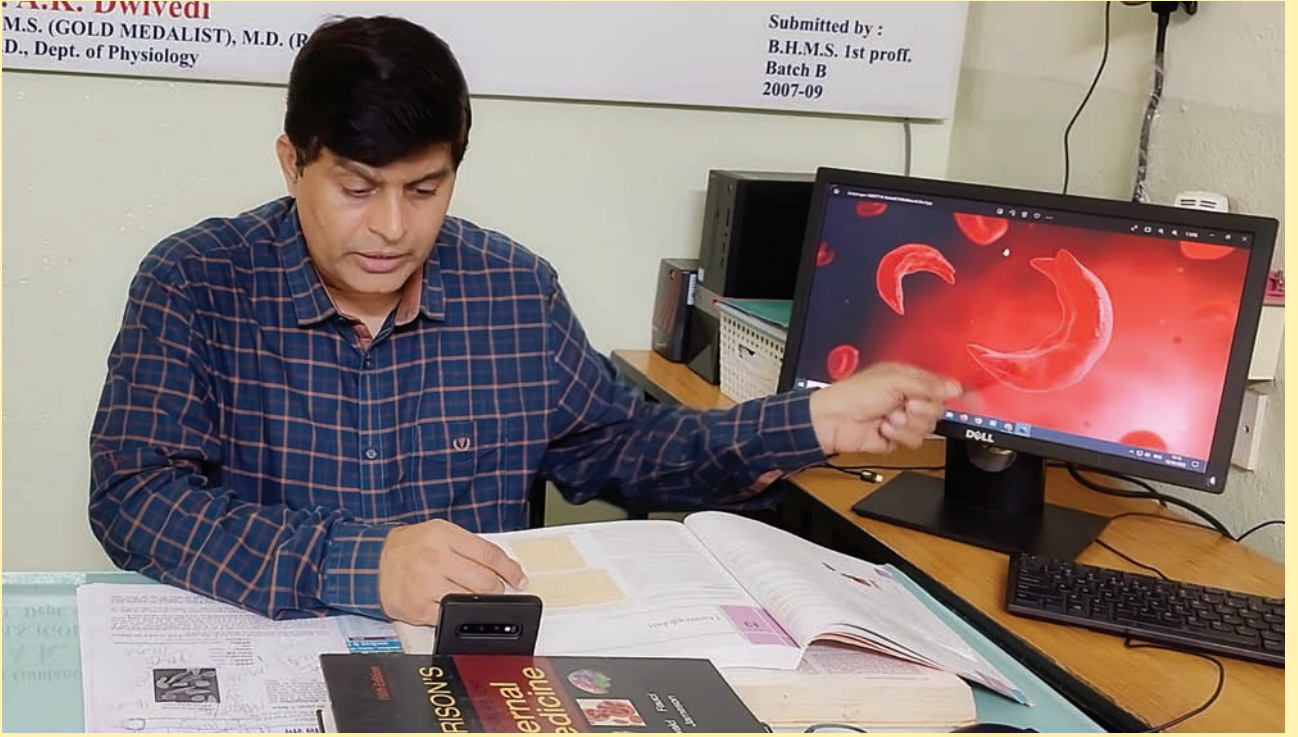
कितने समय तक धूप में बैठें ?

विटामिन डी प्राप्त करने का सबसे सटीक तरीका सूरज है, लेकिन ये भी जरूरी है कि आप कितने

मिनट तक सूरज की रोशनी में बैठें। विटामिन डी काउंसिल के अनुसार, हल्के रंग की त्वचा वाले लोगों को धूप में लगभग 15 मिनट की आवश्यकता होती है, जबकि गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों को एक घंटे या उससे अधिक की आवश्यकता हो सकती है।

अधिक धूप सेंकना भी खतरे की घंटी

- हालांकि सूरज की रोशनी विटामिन डी का एक बड़ा स्रोत है, बहुत अधिक सूरज आपकी त्वचा के लिए खतरनाक हो सकता है।
- आँखों के लिए ये नुकसानदायक हो सकता है। यूवीबी किरणों के बहुत अधिक संपर्क से रेटिना को नुकसान हो सकता है, जिससे मोतियाबिंद का खतरा बढ़ सकता है।
- बहुत अधिक समय तक धूप में रहने पर इसका असर त्वचा पर भी पड़ता है। इसमें त्वचा पर लालिमा, सूजन, दर्द, छाले शामिल हैं।
- धूप में ज्यादा समय बिताने से आपकी त्वचा पर उम्र की झलक दिखने लगती है। आप अपनी उम्र से ज्यादा के दिखने लगते हैं। चेहरे पर झुर्रियां आ जाती हैं।
- अधिक समय तक धूप में रहने से और भी कई समस्या हो जाती हैं। हीटस्ट्रोक जिसे सनस्ट्रोक भी कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें बहुत अधिक सूरज के संपर्क में आने से शरीर का मुख्य तापमान बढ़ जाता है।



होम्योपैथिक दवा सिकल सेल के मरीजों की परेशानी को कम करने में सहायक- डॉ. ए.के. द्विवेदी

अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय भोपाल आनलाइन के संगोष्ठी

भोपाल. आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल द्वारा आनलाइन के माध्यम से संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी का विषय सिकल सेल रोग के कारण, लक्षण एवं उपाचर था। संगोष्ठी में बतौर मुख्य अतिथि सीसीआरएच आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य एवं होम्योपैथिक फिजिशियन प्रो. डॉ. एके द्विवेदी शामिल हुए। जिन्होंने संगोष्ठी के विषय पर अपने विचार रखे और सिकल सेल के घातक परिणाम बताते हुए सिकल सेल रोग की रोकथाम के लिए मार्गदर्शन दिया। आपने कहा कि, होम्योपैथिक दवा सिकल सेल के मरीजों की परेशानी को कम करने में सहायक संगोष्ठी की अध्यक्षता हिंदी विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. खेमसिंह डेहरिया ने की। संगोष्ठी के निर्देशक विश्वविद्यालय के कुलसचिव यशवंत सिंह पटेल, संयोजक समाज विज्ञान संकाय के विभागाध्यक्ष ध्वंसकायाध्यक्ष प्रो. राजीव वर्मा, सहसंयोजकद्वय हिंदी विभाग की प्रभारी डॉ. अनीता चौबे व भाषा एवं अनुवाद विभाग की प्रभारी डॉ. कमलनी पशीने थीं। कार्यक्रम के प्रभारी डॉ. सिद्धार्थ शुक्ला व सविता बागड़े थे।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रो. डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि सिकल सेल एनीमिया असामान्य हीमोग्लोबिन के कारण होने वाली खून की एक आनुवंशिक विकार है। सिकल सेल एनीमिया आनुवंशिक डिसऑर्डर है। यह

वंशानुगत डिसऑर्डर भी है। सिकल सेल एनीमिया एक प्रकार का रक्त विकार है जिसमें लाल रक्त कोशिकाएं सी शेप, सिकल शेप या अर्धचंद्राकार में बदल जाती है। जो हमारे शरीर के छोटे वेसल्स में चलने व आक्सीजन ले जाने की क्षमता और रक्त प्रवाह की मात्रा को कम करता है। वहीं सिकल सेल प्रमुख रूप से दो प्रकार से होता है। जिसमें एक है सिकलसेल वाहक (सिकल ट्रेट) और दूसरा है सिकल धारक (सिकल सेल एनीमिया)। वहीं बात करे इसके होने की तो सिकल सेल लाल रक्त कोशिकाओं का जीवन काल मात्र 10-20 दिनों का होता है और अस्थि मज्जा (बोन मैरो) उन्हें तेजी से पर्याप्त मात्रा में बदल नहीं पाती है जिसके कारण शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की सामान्य संख्या और हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है।

सिकल सेल रोग के लक्षण की बात करें तो यह आमतौर पर लगभग 6 से 8 महीने की उम्र में दिखाई देते हैं। और ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं और समय के साथ बदल सकते हैं। उन्होंने कहा कि जिन जिलों में सिकल सेल एनीमिया के रोगी ज्यादा हैं वहाँ पर विवाह के पूर्व सभी के ब्लड टेस्ट करवाए जाएं ताकि भविष्य में इन बीमारियों को आगे बढ़ने से रोका जा सके

इसके प्रमुख लक्षणों में थकान, कमजोरी, चिड़चिड़ापन, रक्ताल्पता, उतावलापन, बिस्तर गीला होना, पीलिया, हाथ और पैरों में सूजन व

दर्द, संक्रमण, सीने में दर्द, पीठ दर्द, कमर दर्द पैर या हाथ दर्द आदि बताया। इसके अलावा सिकल सेल एनीमिया रोगी में ए वी एन की समस्या भी काफी देखने को मिलती है इसपर भी होम्योपैथिक दवा काफी कारगर है। रोगी को कोल्ड वेदर में काफी ज्यादा परेशानियां होती है। इसलिए सही जानकारी और सही कपड़े पहनने से इसके इफैक्ट को कम किया जा सकता है। कोल्ड के वेदर में और रात में खुद को गर्म रखना चाहिए। इसके लिए रोगी को पूरी तरह से एसी और कुलर को त्यागना चाहिए साथ ही ठंडे पानी में भी नहीं नहाना चाहिए। इसके अलावा सिकल सेल एनीमिया के रोगी में आक्सीजन सेचुरेशन की कमी होती है।

आपने कहा कि ज्यादा आयरन लेने से मरीजों को बचना चाहिए। सिकल सेल के रोगी में हिमोग्लोबिन की कमी होती रहती है तो इसके लिए कुछ घरेलू उपाय बताये जिनसे हिमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है। उसमें अनार, बीट रूट, मैथी, टमाटर, फलियां, डेट्स, नट्स, सभी अनाज, दूध-दही एवं पनीर तथा लौकी का सूप, कैला, मीठ, मछली, अंडे का सेवन करने से हिमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है। अपने अनुभव के आधार पर डॉ. एके द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथिक दवा से सिकल सेल के मरीजों को बार बार बीमार होने से बचाया जा सकता है साथ ही उनकी रोगप्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाया जा सकता है

उच्च रक्तचाप यानि हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण होता है। हार्ट अटैक के खतरे को रोकने के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपने रक्तचाप को नियंत्रित रखें। यदि आपका रक्तचाप 120-80 से ज्यादा है तो ये आपके दिल के लिए खतरे की घंटी है। इसे कम करने की कोशिश में आप अभी से जुट जाएं।

ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने के मंत्र

धूम्रपान से कीजिए तौबा

तंबाकू में निकोटिन होता है, जो रक्तचाप के स्तर को बढ़ाता है। धूम्रपान न केवल आपके लिए, बल्कि आपके अपनों को भी नुकसान पहुंचाता है। इसलिए आज ही धूम्रपान से तौबा कीजिए।

अधिक नमक का सेवन न करें

यदि आपको उच्च रक्तचाप की समस्या है तो नमक का उपयोग कम करें, कम चीनी खाएं। नमक में पाए जाने वाला सोडियम ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है। इसलिए पूरे दिन में एक चम्मच से ज्यादा नमक का सेवन न करें।

जंक फूड को कहिए ना

दिन में 20 ग्राम से ज्यादा वसायुक्त भोजन का

सेवन न करें। कोशिश करें कि आपके खाने में कम से कम चर्बीयुक्त आहार हो। ये दोनों चीजें ही आपके गुर्दों और हृदय के रक्तचाप के उतार-चढ़ाव के लिए जिम्मेदार होती हैं। जंक फूड में इन्हीं चीजों की अधिकता होती है, इनसे दूर ही रहें।

अंकुरित चीजों को अपने खाने में शामिल करें

सुबह के नाश्ते में जहां तक संभव हो अंकुरित आहार का ही सेवन करें। सुबह के नाश्ते में अंकुरित दालों के सेवन से आपके शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है, जो रक्तचाप और दिल के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

रोजाना व्यायाम करें

उच्च रक्तचाप के कारण हमारे हृदय की रक्त

नलिकाओं में चर्बी का जमाव होता है। जब ये चर्बी नसों में जमा हो जाती है तो हृदय के लिए जाने वाले रक्त का बहाव कम हो जाता है और रक्तचाप और तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए रोजाना व्यायाम करें। इससे वसा आसानी से पच जाती है और मोटापा नहीं आता तथा आप स्वस्थ जीवन गुजार सकते हैं। यदि आप व्यायाम नहीं कर पाते हैं तो गार्डनिंग, घर की सफाई जैसे मेहनत के काम दिन में अवश्य 30 मिनट करें।

रिलेक्सेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करें

अपने शरीर और मन को रिलेक्स करने का टाइम निकालें। स्वस्थ जीवन के लिए तन और मन दोनों का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। अपने ऑफिस की थकान और भाग-दौड़ के काम से खुद को कुछ देर अवश्य रिलेक्स करें। इसके लिए आप संगीत या अपनी किसी मनपसंद हॉबी को अपनाएं।

हेल्थ चेकअप करवाएं

समय-समय पर अपने पूरे परिवार का हेल्थ चेकअप करवाते रहना चाहिए। ये चेकअप साल में एक बार तो अवश्य ही करवाएं।

चिकित्सक से सलाह ले

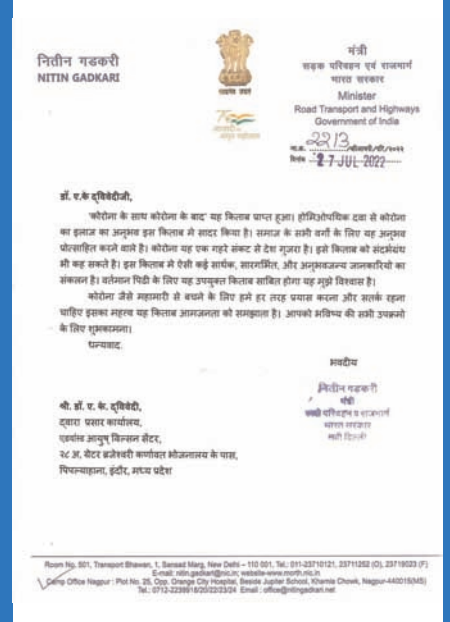
अपने डॉक्टर खुद न बनें। सिरदर्द, चक्कर आना, चिड़चिड़ापन आदि महसूस करें तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें। अपने आप कोई दवा न खाएं। ये समस्या आमतौर पर उच्च रक्तचाप के कारण होती है। ऐसे में बिना डॉक्टरी सलाह के कोई भी दवा लेना महंगा पड़ सकता है।

खूब पैदल चलें

कम से कम 30 मिनट रोज पैदल चलें।



कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



संपर्क सूत्र

श्री राकेश यादव : 9993700880

श्री दीपक उपाध्याय : 7906940966

डॉ. विवेक शर्मा : 9826014865

डॉ. जितेन्द्र पुरी : 7898304927

डॉ. ऋषभ जैन: 9826687197

33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, गेट ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287



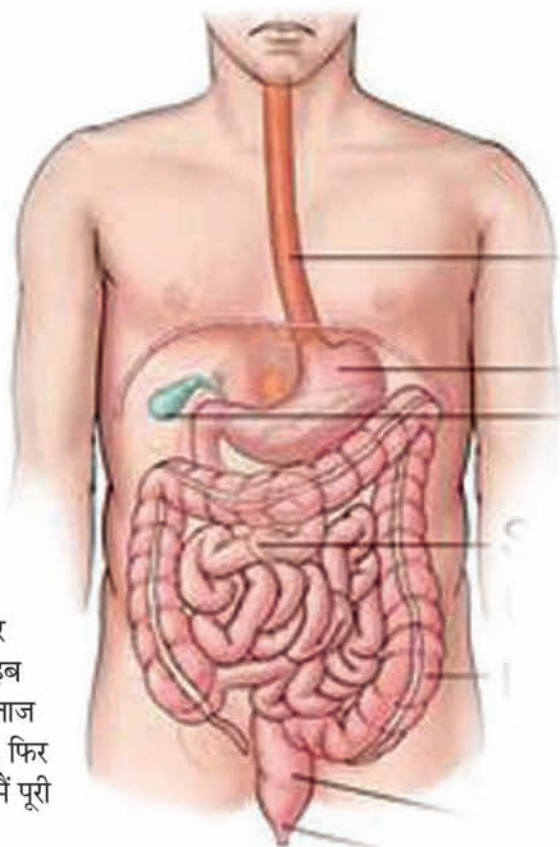
डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक इलाज से मुँह व आहार नली का छाला हुआ पूरी तरह ठीक

अब्दुल कलाम शेख

निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.)

मैं अब्दुल कलाम शेख निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.) मुझे वर्ष 2004-05 में मुँह व आहार नली में छाले की समस्या थी, खाने में परेशानी होती थी, जिसका इलाज इन्दौर के कई प्रसिद्ध चिकित्सकों से कराया। दवा के सेवन से कुछ दिनों तक आराम रहता और फिर परेशानी होने लगती थी। इस तरह कहीं से भी स्थायी आराम नहीं मिला। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी सर एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर के होम्योपैथी चिकित्सक के बारे में किसी ने बताया, डॉक्टर साहब से मिलकर अपनी तकलीफ के बारे में बताया। फिर होम्योपैथिक इलाज शुरू किया, लगभग पन्द्रह दिन बाद से ही मुझे आराम लगने लगा, फिर लगभग 6 माह तक दवाईयों का सेवन किया। उसके बाद से आज मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मुझे किसी भी प्रकार की कोई परेशानी नहीं है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक चिकित्सा से मुझे आराम ही नहीं, बल्कि मैं पूरी तरह से आज स्वस्थ हूँ।



डॉक्टर द्विवेदी सर को पुनः बहुत-बहुत धन्यवाद...

- अब्दुल कलाम शेख

YouTube पर
संबंधित वीडियो देखने
के लिए बार कोड का
उपयोग करें।



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

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड,
इंदौर समय: सुबह 10 से शाम 6 तक, फोन: 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय: सुबह 9 से 12 तक

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

हेल्पलाईन नं. 0731 4989287, 9893519287, 9993700880 9098021001

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय: शाम 4 से 6 तक

बाँडी पॉलिशिंग चमकाए तन-मन

क्या करते हैं प्रयोग

बाँडी पॉलिशिंग में पूरे शरीर की पॉलिशिंग की जाती है। इसके लिए खास तरह के प्रोडक्ट प्रयोग किए जाते हैं जैसे- बाँडी क्रीम, बाँडी ऑयल, बाँडी सॉल्ट, बाम, बाँडी पैक, एक्सफॉलिएशन क्रीम वगैरह। बाँडी स्क्रब भी पॉलिशिंग का एक हिस्सा है। इससे त्वचा के रोमछिद्रों की गंदगी भी साफ हो जाती है। फलों के तेल, फलों के बीज के टुकड़ों या ओटमील से बना स्क्रब त्वचा की रंगत को निखारने में सहायक होता है। इनके अलावा कुछ खास फूलों का रस भी बाँडी पर लगाया जाता है। फूलों के रस में ऑर्किड फ्लावरर्स का रस खासकर यूज किया जाता है। यह शरीर पर दवाई का काम करता है क्योंकि इससे दाने व मुंहासे वगैरह ठीक हो जाते हैं। यह पूरी तरह प्राकृतिक उपचार होता है शरीर पर इसका कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता।

प्रक्रिया

बाँडी पॉलिशिंग में सबसे पहले शरीर की सामान्य सफाई की जाती है। उसके बाद पूरे शरीर को स्क्रब किया जाता है। यह स्क्रब चेहरे पर प्रयोग होने वाले स्क्रब से सॉफ्ट होता है और बिल्कुल हल्के हाथों से शरीर पर लगाया जाता है। इससे बाँडी की डेड स्किन निकल जाती है और शरीर साफ हो जाता है। इसके बाद स्टीमर से स्टीम दी जाती है। स्टीम देने के बाद बाम, नींबू या वेजिटेबल जूस, पपीता, टमाटर, संतरे वगैरह से शरीर की मसाज की जाती है। फिर अल्ट्रासोनिक मशीन से विटामिन व न्यूट्रीशंस स्किन में पहुंचाए

जाते हैं। इसके बाद ऑयल क्रीम से मसाज करने पर बाँडी चिकनी हो जाती है और आप रिलैक्स महसूस करते हैं। चूँकि बाँडी को क्लीजिंग, स्क्रब व मसाज देने से शरीर के रोमछिद्र खुल जाते हैं इसलिए पूरे बाँडी पर पैक लगाकर शरीर को फॉयल पेपर से रैप कर दिया जाता है और ऊपर से गर्म पानी में भीगा व निचोड़ा तौलिया लपेटा जाता है। शरीर को 20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ देते हैं। इसके बाद शरीर को साफ करके एस्पिरेफ क्रीम लगाई जाती है। इस पूरे प्रक्रिया में दो-तीन घंटे का समय लग जाता है।

पॉलिशिंग के प्रकार

ब्राउनशुगर और जोजोबा ऑयल: ब्राउनशुगर और जोजोबा ऑयल को समान मात्रा में विटामिन ई के कैप्सूल के साथ डालकर जो मिश्रण तैयार किया जाता है, उससे अगर पॉलिशिंग की जाए तो त्वचा में प्राकृतिक नमी बरकरार रहती है।

स्ट्रॉबेरी और शुगर: इसमें स्ट्रॉबेरी और शुगर के स्क्रब, जिसमें ऑलिव ऑयल की समान मात्रा हो, का उपयोग शरीर पर किया जाता है।

बेकिंग सोडा और एलोवेरा: बाँडी पॉलिशिंग के लिए बेकिंग सोडा और एलोवेरा का भी उपयोग किया जाता है। बेकिंग सोडा एक्ने यानी कि मुंहासे दूर करने में मददगार होता है। एलोवेरा शरीर की प्राकृतिक मॉइश्चराइजिंग करता है।

हर्बल: इसके लिए तैयार किए जाने वाले पॉलिशिंग मैटीरियल में रोजमैरी, लैवेंडर या त्वचा के प्रकार के अनुसार हर्बल ऑयल मिलाया जाता है। इस तरह बाँडी पॉलिशिंग से शरीर तो तरोताजा हो ही जाता है, हर्बल ऑयल की प्राकृतिक सुगंध

इन दिनों पूरे शरीर की रंगत एक जैसी नहीं रहती। त्वचा पर कहीं ब्लैक पैचेज बन जाते हैं, तो कहीं स्किन सन टैन हो जाती है। बहुत देर एसी में बैठने से त्वचा का मॉइश्चराइजर कम होने लगता है जिससे स्किन ड्राई लगने लगती है। ऐसे में बाँडी पॉलिशिंग कराकर स्किन का ग्लो वापस पाया जा सकता है।

भी मन को खुशनुमा एहसास दिलाती है।

सॉल्ट बाँडी स्क्रब: बाँडी पॉलिशिंग करवाने के लिए कई तरह की सामग्रियों का उपयोग किया जाता है जिनमें से सॉल्ट बाँडी स्क्रब सबसे बेहतर है। इस पैक में सेंधा नमक और स्क्रब मिला होता है जो मृत त्वचा को जवां बनाता है।

सॉल्ट बाँडी स्क्रब के साथ ऐसी कई सामग्रियां हैं जैसे- चॉकलेट, कॉफी, फलों के रस वगैरह, जिन्हें इस्तेमाल में लाया जाता है। अब यह आपकी पसंद है कि आपकी बाँडी की क्या जरूरत है और आपका कितना बजट है। इसे एरोमैटिक तेलों और क्रीम के साथ प्रयोग किया जाता है जिससे त्वचा में नमी आती है। इसे बाँडी पर केवल 10 मिनट तक लगाकर रखते हैं फिर धो लेते हैं।

सावधानियां

- दो-तीन दिन धूप में न निकलें। जरूरी हो, तो पूरा शरीर कवर कर लें।
- शरीर पर सनबर्न या अन्य किसी कारण से जलने या चोट के ताजे निशान हों तो पॉलिशिंग न कराएं।
- पॉलिशिंग कराने के लगभग 20 मिनट बाद साधारण पानी से स्नान कर सकती हैं। इससे पॉलिशिंग के दौरान शरीर में लगे रह गए पदार्थ साफ हो जाते हैं।
- बुखार, सनबर्न या बीमारी के दौरान बाँडी पॉलिशिंग न करें।
- फायदेमंद तेल और पोषक तत्व आपके बाँडी में ठीक से समा जाएं इसलिए नहाने वक्त साबुन और बाँडी वॉश का प्रयोग न करें।





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)

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंजायटी
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



दस आसान रास्ते तनाव मुक्ति के

तनाव से मुकाबला करने के लिए स्वयं को कुछ इस प्रकार से तैयार करें -

■ तैयार रहें

जीवन में आने वाले उतार चढ़ावों के लिए अपने को पहले से तैयार रखें। यदि आप अनुमान लगा पा रही हैं कि आने वाले समय में आप किसी परेशानी का सामना करेंगी तो मानसिक रूप से इसके लिए अपने को पहले से ही तैयार कर लें। इससे परेशानी भले ही दूर न हो पर आपको मानसिक बल जरूर मिलेगा।

■ सामाजिक सहयोग

अपने तनाव के क्षणों में अपने दोस्तों व रिश्तेदारों के बीच रहिए इससे आपको सबसे ज्यादा सपोर्ट मिलता है व हिम्मत भी मिलती है, विपरीत परिस्थिति का सामना करने की।

■ विश्वास रखें

यह एक प्रक्रिया है कि आप अपने विचारों का मूल्यांकन करें, इस बात की जानकारी रखें कि क्या हो रहा है या चल रहा है। इससे आपकी चीजें साफ व स्पष्ट होंगी और आपको मदद मिलेगी अपने लक्ष्यों

को साफ देखने व उन्हें पाने में।

■ कम्युनिकेशन

अपने भावों को प्रकट करना और भावनाओं व उद्गारों को दूसरों पर व्यक्त करना अच्छा तरीका है तनाव से दूर रहने का। आप अपनी इच्छाओं व विचारों को स्पष्ट रूप से दूसरों पर जाहिर करें, इसमें पूरी ईमानदारी बरतें। इससे आपके पारिवारिक व प्रोफेशनल दोनों ही रिश्ते बेहतर रहेंगे।

■ दृढ़निश्चयी हों

दूसरे लोगों से आपके संबंध संतोषजनक भी हो सकते हैं व दुखदायी व तनाव भरे भी। हठधर्मी होना थोड़ा कठिन है पर यह आपके हित में होगा तनाव से मुक्ति पाने में।

■ जीवनशैली

यदि आप फिट व स्वस्थ हैं तो आप तनाव को दूर रख सकती हैं। यह जरूरी है कि अपनी ताकत व संतुलन को बनाए रखने के लिए और प्रतिदिन की

चुनौतियों का सामना करने के लिए संतुलित व पौष्टिक भोजन करें। प्रतिदिन व्यायाम करें, तनाव दूर करने के तरीकों पर अमल करें, पूरी नींद लें और कुछ समय निकाल कर जीवन को इंजॉय करें।

■ दवा का प्रयोग न करें

एल्कोहॉल, कैफीन और सेडेटिव्स का सेवन हानिकारक है। इनका प्रयोग न करें।

■ प्रोफेशनल सहायता

जब आप अपने तनाव को झेलने में असमर्थ हो रही हों और इससे समस्याएं बढ़ रही हो तो आपको चाहिए कि आप किसी मनोचिकित्सक की सलाह लें। वह आपकी मदद करेगा तनाव दूर करने में भी और जीवन में सुधार लाने में भी।

■ समस्या सुलझाएं

समस्या के बारे में जानना काफी नहीं है, यह जरूरी है कि आप सही व साइंटिफिक तरीके से समस्या को समझ कर तनाव को दूर करना जानें।

रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 98935-19287



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,
पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना,
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु
99937-00880, 0731-4989287**

कोविड के बाद होने वाली सूखी खाँसी, थकान, कमजोरी, मानसिक परेशानी तथा गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंगजायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

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

मर्याद अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

**एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल**

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाइन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

चेहरे पर जमा मृत त्वचा यानी डेड स्किन आपकी सुंदरता में दाग लगा सकती है। डेड स्किन आपकी खूबसूरती को बिगाड़ने के साथ धीरे-धीरे त्वचा को डैमेज कर देती है।

डेड स्किन हटाने के उपाय

स्व स्थ व खिली-खिली त्वचा पाने के लिए त्वचा को मॉश्चराइज व क्लीजिंग करना बहुत जरूरी। ये दो प्रक्रिया आपकी स्किन को सूर्य, हवा, धूल व ऑयल से बचाती है। अगर आप त्वचा की उचित देखभाल नहीं करेंगी तो धीरे-धीरे त्वचा शुष्क हो कर डैमेज हो जाएगी। बाहर निकलने से धूल मिट्टी के कारण चेहरे की त्वचा पर मृत सेल्स जमा हो जाते हैं। जानिए हमारे साथ डेड स्किन को हटाने के कुछ खास उपायों के बारे में-

गुनगुने पानी से सफाई

चेहरे से डेड स्किन को हटाने के लिए गुनगुने पानी का सहारा लें। गुनगुने पानी में किसी साफ कपड़े या कॉटन को डूबोएं और उससे चेहरे को पोछें। ध्यान रहें ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल चेहरे के मॉश्चर को छीन लेगा और स्किन ड्राई हो सकती है।

स्क्रब चमकाएं

त्वचा

चेहरे से डेड स्किन हटाने का सबसे अच्छा व सरल तरीका है

स्क्रबिंग। इससे चेहरे की मृत त्वचा आसानी से हट जाती है और आपकी त्वचा फिर से चमकने लगती है। स्क्रबिंग के लिए माइल्ड स्क्रब का ही प्रयोग करना चाहिए साथ ही स्क्रबिंग हमेशा हल्के हाथों से करें। उसके बाद चेहरे को सामान्य पानी से अच्छे से धोएं।

वलीजिंग है जरूरी

रात को सोने से पहले चेहरे पर किसी तरह का मेकअप नहीं होना चाहिए। क्लीजिंग मिल्क के जरिए चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें और नाइट क्रीम लगाकर सोएं।

दूध व पपीता निखारे चेहरा

दूध में पपीते के गुदे को अच्छे से मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। पपीते में एक प्रकार का एंजाइम होता है जो कि डेड स्किन को निकाल कर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करता है। इस मिश्रण को गर्दन तथा चेहरे पर लगाएं, फिर 2 मिनट के लिये मसाज करें। इसके बाद चेहरे को ठंडे

पानी से धो लीजिये। आपका चेहरा ग्लो करने लगेगा।

फेसमास्क हटाए डेड स्किन

डेड स्किन को हटाने के लिए फेसमास्क का प्रयोग भी फायदेमंद हो सकता है। यह धूल और मृत त्वचा से आपके चेहरे को दूर रखता है। चने के आटे का स्क्रब भी आपको फायदा दे सकता है।

एक्सफोलिएशन क्रीम सॉफ्ट हो

अगर आप चेहरे पर बारीक ग्रेन्यूल्स युक्त स्क्रब का प्रयोग करती है, तो चेहरे की त्वचा डेड सेल्स से मुक्त रहेगी। इससे स्किन नर्म व मुलायम दिखाई देगी। इसमें कोमल क्लीजिंग बीड्स होते हैं जो डेड स्किन सेल्स को एक्सफोलिएशन द्वारा निकालते हैं। ध्यान रहे कि एक्सफोलिएशन क्रीम में इतने कड़े दरदरे दाने नहीं होने चाहिए, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचे।

त्वचा को मॉश्चराइज करें

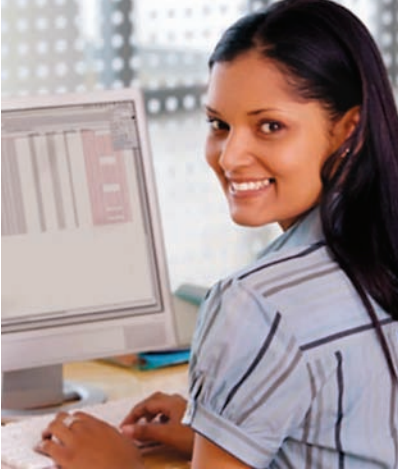
आप चाहें तो चेहरे के लिए स्क्रब की जगह लैक्टिक एसिड या एनोकैडो व स्ट्रबेरी युक्त मॉश्चराइजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा कि मृत कोशिकाओं को हटा कर त्वचा में नमी प्रदान करता है।

ध्यान

से चुनें फेसवॉश

चेहरे के लिए फेसवॉश का चुनाव करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि वो ऑयल फ्री होना चाहिए। साथ ही सैलिसाइलिक एसिड युक्त फेसवॉश प्रयोग करें क्योंकि यह सैलिसाइलिक एसिड एंटी बैक्टीरियल होती है और मृत त्वचा को हटाने में मदद करती है।

कैसी हो वर्किंग वुमन की डाइट



का मकाजी महिलाओं की डाइट उनके कार्य के अनुरूप होनी चाहिए, यानी स्वास्थ्यवर्धक और न्यूट्रीशियस। अन्यथा, कई तरह की बीमारियां उन पर हावी हो सकती हैं। अगर आप भी कामकाजी हैं, तो जानिए फिट रहने के लिए आपको अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए। कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए, नहीं तो शरीर अंदर से खोखला होने लगता है। कामकाजी महिलाओं की डाइट उनकी कार्यक्षमता के अनुरूप होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें अपनी डाइट में विटामिन, जिंक, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजें शामिल करनी चाहिए। उन्हें अपना डाइट चार्ट बनाना चाहिए और उसी के हिसाब से डाइट लेनी चाहिए।

करें स्वस्थ नाश्ता

सुबह का नाश्ता पौष्टिकता से परिपूर्ण होना चाहिए। इसलिए आप अपने दिन की शुरुआत दूध, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स जैसी स्वास्थ्यवर्धक चीजों से भी कर सकती हैं। सुबह के नाश्ते में एक फल जरूर खाना चाहिए। कोशिश करें कि लाल, पीले या नारंगी रंग के फल खाएं, जैसे स्ट्रॉबेरी, सेब, पपीता या आड़ू आदि। इनमें विटामिन-ए की मात्रा मिलती है। सुबह चाय की जगह आप स्किमड मिल्क, मड्डा, ब्लैक टी या ग्रीन टी लें तो ज्यादा अच्छा रहेगा। दिमागी ताकत के लिए आप स्पाउट्स या दूध के साथ ड्राई फ्रूट्स भी ले सकती हैं। नाश्ते में कभी-कभार बदलाव के लिए आप ब्राउन ब्रेड या मल्टी ग्रेन ब्रेड से बना सैंडविच भी खा सकती हैं।

लंच में लाएं बदलाव

ब्रेकफास्ट और लंच के बीच सिर्फ 4-5 घंटे का ही गैप होना चाहिए। कामकाजी महिलाओं को लंच में ऐसी चीजें खानी चाहिए जिनमें जिंक की मात्रा अधिक हो। लंच में पालक या ब्रोकोली जैसी हरी सब्जियों को शामिल करें। गेहूं की रोटी की जगह

कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए, नहीं तो शरीर अंदर से खोखला होने लगता है। उनकी डाइट कार्यक्षमता के अनुरूप होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें चाहिए कि वे डाइट में विटामिन, जिंक, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजों को शामिल करें।



डिनर भी जरूर लें

रात के समय हल्का खाना ही बेस्ट रहता है। हल्के खाने का यह मतलब बिल्कुल भी नहीं है कि आप कुछ खाएं ही न। परांठे की जगह रोटी और कम मसाले वाली सब्जी खाएं। हल्के खाने में आप पोहा, चीला, सलाद, अंडे की सफेदी का ऑमलेट, उबला हुआ अंडा, कॉर्नफ्लेक्स भी खा सकती हैं। इससे फैट भी नहीं बढ़ता है। सर्दियों के इस मौसम में आप सब्जियों का सूप भी पी सकती हैं।

स नुकसानदेह हो सकता है इसलिए इसे खाने से बचें। लेकिन सलाद का सेवन जरूर करें। सलाद के लिए आप कटी हुई शिमला मिर्च में तेल डालकर थोड़ा सा ग्रिल कर लें। फिर उसमें कच्ची सब्जियां, सलाद का पत्ता, किशमिश और थोड़ा-सा नींबू डालकर खाएं।

बेसन या गेहूं और बेसन मिक्स रोटी भी खा सकती हैं। खाने में एक कटोरी दाल जरूर खाएं। अधिक प्रोटीन के लिए आप पंच मेल दाल यानी पांच तरह की दालों को एक साथ बनाकर खाएं। अगर आपको हरी सब्जी नहीं पसंद है तो उसकी जगह आप रोटी के साथ अंडे की सफेदी की भुजिया या हल्के तेल में पनीर फ्राई करके भी खा सकती हैं। सर्दियों में दही ठंडा होने की वजह

त्यौहारों पर कैसे दिखें कुछ खास

त्यौहार आने वाले हैं और टाइम आ गया है कि अब हम ढेर सारी शॉपिंग करें, नए कपड़े खरीदें, नए फुटवियर लें और फैशन की हर लेटेस्ट चीज को खरीदकर अपने कलेक्शन में शामिल करें। हर फेस्टिवल पर हम चाहते हैं कि खास दिखें। लेकिन खास दिखने के लिए खरीददारी से ज्यादा आपका चेहरा मायने रखता है और शरीर की सुंदरता भी। इसके लिए आपको कई बातों पर ध्यान देना होगा। त्यौहारों पर खास दिखने के लिए कुछ टिप्स निम्न प्रकार हैं-

ज्या दा बड़ी चीजों पर ध्यान देने से बेहतर है कि आप छोटी बातों पर ध्यान दें। अपने चेहरे की फाइन लाइन्स को खत्म करने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। खोल पेन्सिल लें और अंदर से एक फाइन स्ट्रोक को ड्रा कर लें और अपने आंखों को अच्छा शेप देने के लिए ऊपरी पलकों को हल्का सा उठा दें। थका-थका सा न दिखने के लिए आप वोल्मार्डिजिंग मस्कारा का इस्तेमाल करें। नेचुरल पिक कलर का इस्तेमाल करें।

अपनी सबसे सुंदर चीज को ज्यादा हाईलाइट करें

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके चेहरे में आपकी आंखें ज्यादा सुंदर हैं तो उन्हें और ज्यादा अच्छा लुक दें ताकि आपका चेहरा खिल जाए। इसके लिए आप मस्कारा को नए और आंखों के प्रकार के हिसाब से लगाएं। अपनी पलकों को डार्क करें और आंखों पर ऊपर ब्लश लगाएं। इसके लिए चीक बोनस का मेकअप भी ध्यान से करें।



ड्रामाटिक आंखें

स्मोकी लुक वाली आंखें सबसे ज्यादा लुभावनी होती हैं। परफेक्ट स्मोकी आंखों का लुक लाने के लिए सही आईशेडों का चयन करें। कई भारतीय महिलाएं, काले या भूरे रंग को ही आईशेडों के रूप में लगाना पसंद करती हैं लेकिन गोल्ड, ब्लू या चारकोल ब्लैक भी काफी फबता है। कभी इन रंगों को भी ट्राई करके देखें।

नेचुरल लुक

कई महिलाएं चाहती हैं कि वह त्यौहार के दौरान हॉट लगे ताकि सबसे अलग दिखें। लेकिन ऐसा न करें। आप जैसी हैं वैसी ह रहें। खुद को शालीनता से सभी के सामने पेश करें। अपने होंठों को ड्राई न होने दें, लिपग्लॉस लगाएं और हल्का सा डिओ डालें।

पारम्परिक कपड़े

त्यौहार के दौरान आप अपने पहनावे को बिल्कुल पारम्परिक रखें। अच्छे से कपड़ों को कैरी करें और उनका ग्रेस बनाएं रखें। सही रंग सही ज्वैलरी का चयन करके उसे उसकी प्रकार से पहने जिस प्रकार से वह पहनी जाती है।



सही पॉश्चर से रखें खुद को फिट



आ प कितना भी व्यायाम करें, डाइटिंग करें या कोई गतिविधि करें, अगर आपकी दिनचर्या में आपकी शारीरिक मुद्रा (यानी पॉश्चर) सही नहीं है, तो सारी मेहनत बेकार है। आप घंटों कंप्यूटर पर काम करते हैं तो किस तरह बैठते हैं, पढ़ते वक्त सही मुद्रा क्या है, चलने का सही तरीका क्या है, क्या कभी आपने इस पर गौर किया है? अगर नहीं किया तो अब करें। बैक, स्पाइनल कॉर्ड या कंधों की परेशानियों से जूझने वालों के लिए तो फिटनेस का मूलमंत्र ही सही पॉश्चर है।

बैठने का सही तरीका

- ज्यादा देर तक अगर आप लगातार बैठते हैं तो सोफा या बिना सपोर्ट वाली जगह जैसे दीवान वगैरह से बचें। ऑफिस चेयर पर ही बैठना बेहतर है।
- अपनी कमर को कुर्सी का सहारा देते हुए सीधा बैठें न कि आगे की ओर झुककर बैठें। लंबे समय तक कुर्सी पर बैठते हैं तो कंधों को हमेशा सीधा रखें। अपनी बाजुओं और कोहनी से 75 से 90 डिग्री का एंगल बनाकर रहें। जरूरत के

हिसाब से कुर्सी एडजस्ट करें।

- ध्यान रखें कि आपका गला, कंधा और एड़ी एक लाइन में हो, कुर्सी पर बैठते वक्त दोनों पंजे जमीन पर रखें।

खड़े रहने का सही तरीका

- खड़े होते समय शरीर का भार एड़ी के बजाय पंजों पर रखें।
- आपके दोनों पंजे कंधों के ठीक समानांतर होने चाहिए। साथ ही दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें।
- ज्यादा देर खड़े हैं, तो ध्यान रहे कि कंधे सीधे हों।
- दीवार का टेक लेकर खड़े हैं तो कंधों और बैक को ही दीवार का सहारा दें।

चलने का सही तरीका

- चलते वक्त ध्यान रखें कि सिर सीधा रहे और नजर सामने हो।
- कंधे सीधा रखकर ही चलें।

ड्राइविंग की सही मुद्रा

- ड्राइविंग के दौरान जब सीट पर बैठें तो बैक को पूरी तरह सीट का सपोर्ट लें। स्टेयरिंग व्हील व पेडल पर झुकने के बजाय थोड़ी दूरी बनाकर ड्राइव करें।

सोने का सही तरीका

- सोने के लिए थोड़ा सख्त बिस्तर आपके पॉश्चर को ठीक रखता है।
- कोशिश करें कि कमर के बल ही सोएं। इससे कंधों को मजबूती मिलती है और शरीर को अधिक आराम मिलता है।
- तकिये का इस्तेमाल करें पर तकिया बहुत सख्त या ऊंचा न हो।
- गर्दन के नीचे या घुटनों के नीचे तौलिया रोल करके भी लगा सकते हैं।
- करवट लेकर सोने की आदत है तो दोनों पैरों के बीच में भी तौलिया रोल करके लगा सकते हैं।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक



कम्पलिट * परमानेन्ट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)

एम.डी. होम्योपैथी जटिल, असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

* कैंसर * किडनी फेलिचर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग आँटो इन्सूलिन रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,

आयुर्वेद में यह कहा जाता है कि अगर आप फुर्तीले बने रहना चाहते हैं तो चने का सेवन नियमित रूप से करना शुरू कर दीजिये। बस एक मुट्ठी चना से आप स्वस्थ और ताकतवर बने रह सकते हैं।

चना बहुत पौष्टिक होता है। चना चाहे भूना हुआ हो या अंकुरित किया हुआ, इसे खाना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। चना आपको सुंदर और तेज दिमाग वाला बनाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन और विटामिन्स पाए जाते हैं। खून की कमी, कब्ज, डायबिटीज और पीलिया जैसे रोगों में चने का प्रयोग लाभकारी होता है। बालों और त्वचा की सौंदर्य वृद्धि के लिए चने के आटे का प्रयोग हितकारी होता है।

चने में 27 और 28 फीसदी फॉस्फोरस और आयरन होता है। यह न केवल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं बल्कि हीमोग्लोबिन बढ़ा कर किडनियों को भी नमक की अधिकता से साफ करते हैं। एक कटोरा चना खाने से 28 ग्राम रेशा आपके शरीर में जाता है, जिससे पेट संबन्धी सारी शिकायतें दूर रहती हैं साथ ही कब्ज हो या फिर पेट का कैंसर, दोनों ही नहीं होते।

चने में अंकुरण के 7 दिन बाद तक मिनरल्स और विटामिन्स भर पूरा मात्रा में रहते हैं। इन्हें 7 दिनों के अन्दर ही खा लेना अच्छा है। अंकुरित दाने सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा सकते हैं, या आप इनसे अपनी मन पसन्द कोई डिश भी बनाकर खा सकते हैं। सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा सकते हैं।

चने को गरीबों का बादाम कहा जाता है क्योंकि ये सस्ता होता है लेकिन इसी सस्ती चीज में बड़ी से बड़ी बीमारियों की लड़ने की क्षमता है। चने से बालों का गिरना भी रूकता है क्योंकि इसमें मौजूद प्रोटीन बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। उबले चने को सिर्फ नमक के साथ मिला कर खाने से आपका वजन भी कम हो सकता है। वैसे

चने में छिपा है सेहत और सुंदरता का राज



पढ़ें अगले अंक में

नवंबर- 2022

कुपोषण
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287



बढ़ती उम्र में अपनाएं, स्वैहत के दस उपाय

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, शरीर में कई तरह के परिवर्तन होने लगते हैं। खासतौर पर 40 की उम्र पार करने के बाद परिवर्तन के साथ ही कई तरह की स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां भी सामने आने लगती हैं। ऐसे किस तरह की रखें अपनी स्वैहत का बेहतर ख्याल, आइए जानते हैं -

- बढ़ती उम्र के साथ-साथ शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी महसूस होने लगती है। इसलिए भोजन में ऐसी चीजों को अधिक शामिल करें, जो इन सभी पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकें।
- इस समय आपके शरीर के सभी अंगों और मांसपेशियों ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, इसलिए खान-पान को बैलेंस रखें ताकि आपका लिवर सुरक्षित रहे और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर कर सकें।
- चालीस की उम्र के बाद अक्सर छोटी- छोटी बातों का तनाव और चिड़चिड़ापन होता है साथ ही दिमाग भी कमजोर होने लगता है। इसके लिए योगा, व्यायाम, मेडिटेशन, संगीत को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। साथ ही वह काम करें जिसे करने में आपको आनंद आता है और जिसमें आपका मन लगता है।
- चालीस से अधिक उम्र वालों के लिए एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार लेना बेहद आवश्यक है। इसलिए हरी सब्जियां, वेजिटेबल जूस, सलाद, फल, ग्रीन-टी आदि का सेवन अवश्य करें।
- अत्यधिक गुस्सा और चिंता करने से बचें, साथ ही शारीरिक श्रम भी उतना ही करें, जितना आपके स्वास्थ्य के लिए सही हो। अत्यधिक परिश्रम करने से बचें।
- भोजन बनाते समय ओमेगा-3, ओमेगा-6 फैटी एसिड युक्त तेल का प्रयोग करें। इसके अलावा बादाम, अलसी, मूंगफली और अखरोट का प्रयोग करें, इनमें ओमेगा-3 पाया जाता है और यह कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं।
- साबुत अनाज को अपने भोजन में शामिल करें और फलों का भरपूर सेवन करें।
- बेहतर होगा कि 40 से अधिक उम्र होने पर, आप अपनी आदतों और दिनचर्या में बदलाव लाएं। इस अवस्था में आपका शरीर उतना स्वस्थ और उर्जावान नहीं होता। अपने खान-पान और दिनचर्या में बदलाव कर आप उर्जा के साथ ही लंबी उम्र भी पा सकते हैं।
- घर पर बने पौष्टिक सूप आपकी स्वैहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। भोजन के बीच में भूख लगने पर आप इनका सेवन कर सकते हैं।
- बढ़ती उम्र के अनुसार आप अपने भोजन में अत्यधिक तेल व मसालों का सेवन कम कर दें और संतुलित मात्रा में ही इनका प्रयोग करें, ताकि आपकी पाचन क्रिया बेहतर रहे।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

स्वा स्थ देश के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 'रोग या दुर्बलता का उपचार, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक तरीकों से अच्छी तरह से किया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करने में यह कहा जा सकता है कि इससे, एक व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का पता चलता है, यह आत्मविश्वास आता कि वे जीवन के तनाव के साथ सामना कर सकते हैं, उत्पादकता काम और अपने या अपने समुदाय के लिए एक योगदान करने में सक्षम हो सकते हैं। इस सकारात्मक अर्थ में यह भी माना जा सकता है कि, इस दुविधा से लड़कर और जीतकर मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अच्छी तरह से किसी भी कार्य को कर सकता है। अतः यह एक समुदाय के प्रभावी संचालन के लिए नींव है।

वर्षों महत्वपूर्ण है?

45 करोड़ से भी अधिक लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। WHO के अनुसार वर्ष 2020 तक अवसाद विश्व भर में दूसरे सबसे बड़े रोगभार का कारण होगा। मानसिक स्वास्थ्य का वैश्विक भार विकसित और विकासशील देशों की उपचार की क्षमताओं से काफी परे होगा। मानसिक अस्वस्थता के बढ़ते भार से संबंधित सामाजिक और आर्थिक लागत ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और साथ ही मानसिक रोगों के निवारण और उपचार की संभावनाओं पर ध्यान केन्द्रित किया है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का संबंध बर्ताव से जुड़ा है और उसे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता का मूल समझा जाता है।

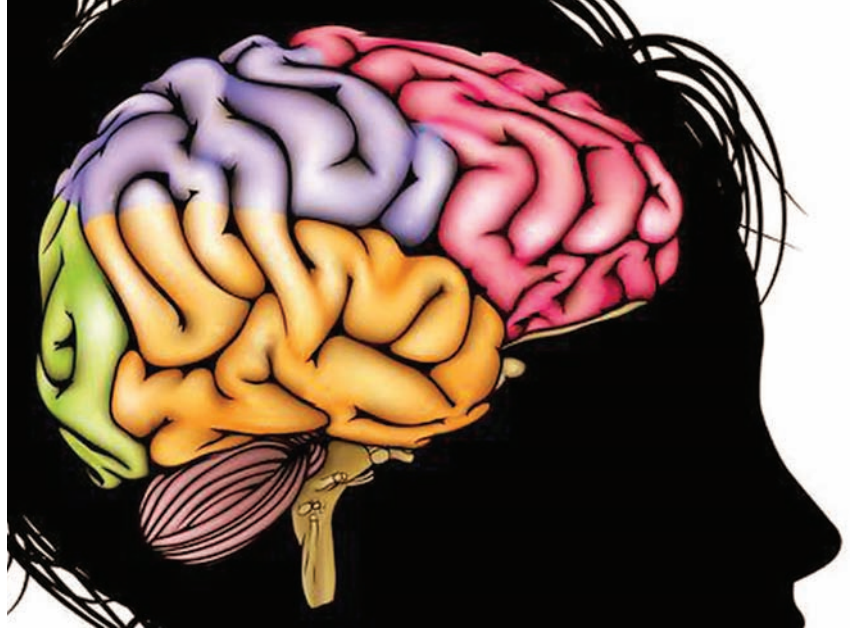
■ शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य का निकट संबंध है और यह निस्संदेह रूप से सिद्ध हो चुका है कि अवसाद के कारण हृदय और रक्तवाहिकीय रोग होते हैं।

■ मानसिक विकार व्यक्ति के स्वास्थ्य-संबंधी बर्तावों जैसे, समझदारी से भोजन करने, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, सुरक्षित यौन व्यवहार, मद्य और धूम्रपान, चिकित्सकीय उपचारों का पालन करने आदि को प्रभावित करते हैं और इस तरह शारीरिक रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं।

■ मानसिक अस्वस्थता के कारण सामाजिक समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं जैसे, बेरोजगार, बिखरे हुए परिवार, गरीबी, नशीले पदार्थों का दुर्व्यसन और संबंधित अपराध।

■ मानसिक अस्वस्थता रोगनिरोधक

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता



क्रियाशीलता के ह्रास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

■ अवसाद से ग्रस्त चिकित्सकीय रोगियों का हृष्र बिना अवसाद से ग्रस्त रोगियों से अधिक बुरा होता है।

■ लंबे चलने वाले रोग जैसे, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग अवसाद के जोखिम को बढ़ाते हैं।

इसे लागू करने में कठिनाईया क्या हैं ?

■ मानसिक रोग से जुड़ी कलंक की भावना, जिसके कारण ऐसे लोगों के विरुद्ध समाज में हर पहलुओं, जैसे, शिक्षा, रोजगार, विवाह आदि में भेदभाव होता है, चिकित्सा सहायता लेने में देर करने की वजह होती है। मानसिक स्वास्थ्य और रोग के सिद्धांतों में अस्पष्टता के साथ निश्चित चिन्हों और लक्षणों के अभाव के कारण नैदानिक असमंजस।

■ लोग मानते हैं कि मानसिक रोग उन लोगों में होते हैं जो मानसिक रूप से कमजोर होते हैं या वे भटकती आत्माओं के कारण होते हैं।

■ कई लोगों की राय है कि मानसिक रोग अनुत्क्रमणीय होते हैं, जिससे चिकित्सकीय नकारात्मकता उत्पन्न होती है।

■ कई लोग यह मानते हैं कि निवारण के उपाय सफल नहीं हो सकते।

■ कई लोगों की मान्यता है कि मानसिक रोगों के इलाज के लिए प्रयुक्त दवाओं के कई दुष्प्रभाव होते हैं और उनकी लत पड़ सकती है। उन्हें लगता है कि इन दवाईयों से केवल नींद आती है।

■ WHO द्वारा संग्रहीत आंकड़ों से दिखाया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से उत्पन्न भार और देशों में उनकी रोकथाम और इलाज के लिए उपलब्ध संसाधनों के बीच एक बड़ी खाई है।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

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

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरों, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

अखरोट के औषधीय गुण

अ खरोट हमारे जीवन में फल होने के साथ साथ औषधी का काम भी करता है अखरोट का रंग भूरा होता है। व इसका स्वाद फीका, मधुर, और स्वादिष्ट होता है। अखरोट का सेवन ब्रैस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट को ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जो हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। ये यौगिक कैंसर, बुढ़ापे, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाते हैं। अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर को हानिकारक ऑक्सीजन से सुरक्षा देता है। अखरोट के पेड़ बहुत सुन्दर और सुगन्धित होते हैं, इसकी दो जातियां पाई जाती हैं। जंगली अखरोट 100 से 200 फीट तक ऊंचे, अपने आप उगते हैं। इसके फल का छिलका मोटा होता है। कृषिजन्य 40 से 90 फुट तक ऊंचा होता है और इसके फलों का छिलका पतला होता है। इसे कागजी अखरोट कहते हैं। इससे बन्दूकों के कुन्दे बनाये जाते हैं।

गुण

अखरोट बहुत ही बलवर्धक है, हृदय को कोमल करता है, हृदय और मस्तिष्क को पुष्ट करके उत्साही बनाता है इसकी भुनी हुई गिरी सर्दी से उत्पन्न खांसी में लाभदायक है। यह वात, पित्त, टी.बी., हृदय रोग, रुधिर दोष वात, रक्त और जलन को नाश करता है।

अखरोट ऊर्जा का बेहतर स्रोत है। साथ ही इसमें शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। अखरोट का तेल कई रूपों में काम में लिया जाता है। इसका तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

अखरोट मिनरल्स का भी बेहतरीन स्रोत माना जाता है। जैसे मैंगनीज, कॉपर, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम। प्रतिदिन मुट्ठी भर अखरोट आपके शरीर को मिनरल्स, विटामिन्स और प्रोटीन्स प्रदान करते



हैं। अखरोट के तेल में बेहतरीन खुशबू होती है। यह तेल त्वचा के सूखेपन को दूर करता है।

विभिन्न रोगों में अखरोट से उपचार

टी.बी. (यक्ष्मा) के रोग में : 3 अखरोट और 5 कली लहसुन पीसकर 1 चम्मच गाय के घी में भूनकर सेवन करने से यक्ष्मा में लाभ होता है।

पथरी : साबुत (छिलके और गिरी सहित) अखरोट को कूट-छानकर 1 चम्मच सुबह-शाम ठंडे पानी में कुछ दिनों तक नियमित रूप से सेवन कराने से पथरी मूत्र-मार्ग से निकल जाती है।

अखरोट को छिलके समेत पीसकर चूर्ण बनाकर रखें। 1-1 चम्मच चूर्ण ठंडे पानी के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम खायें। इससे रोग में पेड़ू का दर्द और पथरी ठीक होती है।

शैथ्यामूत्र (बिस्तर पर पेशाब करना): प्रायः कुछ बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने की शिकायत हो जाती है। ऐसे बाल रोगियों को 2 अखरोट और 20 किशमिश प्रतिदिन 2 सप्ताह तक सेवन करने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

सफेद दाग : अखरोट के निरन्तर सेवन से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।

फुन्सियां : यदि फुन्सियां अधिक निकलती हो तो

1 साल तक रोजाना प्रतिदिन सुबह के समय 5 अखरोट सेवन करते रहने से लाभ हो जाता है।

जी-मिचलाना : अखरोट खाने से जी मिचलाने का कष्ट दूर हो जाता है।

मरोड़ : 1 अखरोट को पानी के साथ पीसकर नाभि पर लेप करने से मरोड़ खत्म हो जाती है।

बच्चों के कृमि : कुछ दिनों तक शाम को 2 अखरोट खिलाकर ऊपर से दूध पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मल के साथ बाहर निकल जाते हैं। अखरोट की छाल का काढ़ा 60 से 80 मिलीलीटर पिलाने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

मस्तिष्क शक्ति हेतु : अखरोट की गिरी को 25 से 50 ग्राम तक की मात्रा में प्रतिदिन खाने से मस्तिष्क शीघ्र ही सबल हो जाता है। अखरोट खाने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

बूढ़ों की निर्बलता : 8 अखरोट की गिरी और चार बादाम की गिरी और 10 मुनक्का को रोजाना सुबह के समय खाकर ऊपर से दूध पीने से वृद्धावस्था की निर्बलता दूर हो जाती है।

नेत्र ज्योति (आंखों की रोशनी) : 2 अखरोट और 3 हरड़ की गुठली को जलाकर उनकी भस्म के साथ 4 कालीमिर्च को पीसकर अंजन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

सेवा

सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ : बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नैटल), हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बॉझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड़, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

क्लीनिक : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट,

वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खण्डवा

दीवाली पर लोग अपने घरों की सफाई कर के उसे सजाते हैं। दीवाली के दिन घर को सजाना उतना ही जरूरी होता है जितना कि लक्ष्मी-गणेश की पूजा करना। यदि घर सजा रहेगा तो लक्ष्मी जी तो खुश रहेंगी ही साथ में घर पर मिलने आने वाले मेहमान भी बिना खुश हुए नहीं जाएंगे।

घ र सजाने के लिये लोग झालरों से ले कर रंगाई-पुताई आदि कराने पर ध्यान देते हैं। लोग सोचते हैं कि अगर घर को सजाना हो तो बजट की बात दिमाग में नहीं रखनी चाहिये क्योंकि दीवाली के दौरान हर दुकानदार अपने समानों का रेट चार गुना बढ़ा देता है। दीवाली पर घर सजाने के लिये आपको कुछ बेसिक सी चीज़ें चाहिये होती हैं जो कि बाजार में बहुत महंगे दामों पर बेची जाती हैं। इसलिये इस काम में हम आपकी मदद करेंगे और आपको बताएंगे कि दीवाली पर किस तरह बजट में रह कर अपने घर को सजाया जाए। इन सुझावों को जानने के लिये पढ़िये हमारा लेख-



वॉल हैंगिंग

घर पर मेहमानों और परिवारजनों की आना-जाना लगा रहता है तो इसलिये आपको अपने घर को सलीके से सजाना चाहिये। ब्राइट और रंग-बिरंगी वॉल हैंगिंग को आप सोफे के पीछे या बेड के ऊपर लगा सकती हैं। कंदील रंग-बिरंगे और कढ़ाई किये हुए कंदील से आप अपनी बालकनी या कम रोशनी वाली जगह को रोशन कर सकती हैं।

बजट में रह कर करें दीवाली की सजावट



पूजा की थाली

दीवाली के दिन पूजा की थाली का विशेष महत्व होता है। अपने पूजा घर को सजाएं, उसमें रखी मूर्तियों को सजाएं और अन्त में आरती की थाली को रंग-बिरंगे कपड़ों, सितारों और पेंट आदि से सजाना ना भूलें।

क' लिये सेंटर पीस चाहिये, इससे आपका कमरा खूबसूरत दिखेगा। एक चौड़े मुंह वाला बर्तन लीजिये और उसमें पानी भर कर उस पर दिये तैरा दीजिये। दीवाली लैंप मार्केट में कम बजट में दीवाली के खास लैंप मिलते हैं। इन लैंप से आप घर का बाहरी हिस्सा रोशन कर सकती हैं।

कागज के रिबन

बर्थडे पर कागज के रंग-बिरंगे रिबन तो हर घर पर लगाए जाते हैं तो, क्यूं ना हम इसका प्रयोग दीवाली के दिन घर को सजाने के लिये प्रयोग करें।

हैंडीक्राफ्ट आइटम

क्ले और मिट्टी के अद्भुत हैंडीक्राफ्ट आइटम देखने में बहुत ही सुंदर लगते हैं और बजट के मामले में भी कम होते हैं। मूर्तियां आप अपने ड्राइंग रूम की साइड टेबल पर मेटल की मूर्ति रख कर उसके किनारे दिया सजा कर रख सकती हैं।

दिया

रंग-बिरंगे दिया देखने में बहुत ही खूबसूरत लगते हैं। इन्हें सजाने के लिये आप अपनी कला कर इस्तेमाल कर सकती हैं। तैरती दिया सेंटर टेबल



रंगोली

इस दिन रंगोली का विशेष महत्व होता है। मुख्य दरवाजे पर चॉक पाउडर या फूलों की एक खूबसूरत रंगोली बनाएं। रंगोली पर याद से कुछ दिये रखना बिल्कुल न भूलें।

स्वास्थ्य और शुभ दीपावली

दी वाली प्रकाश का त्यौहार है। चारों तरफ पटाखों, मिठाइयों और दावतों के साथ, हम शुभकामना देते हैं कि आप पूरी तरह से इसका आनंद लें और एक सुरक्षित और खुशनुमा दीवाली मनाएँ। दीवाली के प्रति आपके उत्साह और आयोजन में जिन बातों से अपमिश्रण या मिलावट होती है, उनमें आग, धुआं, रक्तवाहिनियों को जाम करने वाले वसायुक्त आहारों की भारी खुराक और आपके द्वारा प्रतिदिन ली जा सकने वाली शक्कर की मात्रा से कई गुना अधिक मात्रा में इसका सेवन, आदि आते हैं। हम यहाँ पर सुरक्षित और आनंददायक दीपावली मनाने के कुछ सामान्य तरीके पेश कर रहे हैं।

आप क्या खा रहे हैं, इसका ध्यान रखें!

मिठाइयों के लिए मना कर पाना मुश्किल होता है और दीपावली के दौरान, जब हर तरफ कई प्रकार की रंग-बिरंगी मिठाइयाँ होती हैं, यह काम और भी मुश्किल हो जाता है। इस तथ्य को याद रखें कि अनुवांशिक रूप से भारतीयों को शुगर की बीमारी होने की संभावना अधिक होती है और इसलिए शक्कर और स्टार्च के सेवन को हमेशा कम-से-कम रखने की सलाह दी जाती है। ताजा भोजन लें और अपने आहार को संतुलित रखें।

अपने आप को सुरक्षित बनाए रखने के लिए, उत्पादों पर अंकित अन्य विवरणों के साथ, उनकी अंतिम तिथि भी जाँचें। काजू और बेसन की मिठाइयाँ सबसे सुरक्षित होती हैं और उनमें मिलावट की संभावना कम से कम होती है। अविश्वसनीय दुकानों से मिठाइयाँ और दूध से बने उत्पाद ना लें साथ ही छेने और खोए की मिठाइयों से परहेज करें। मिलावटी तेल और दूध का ध्यान रखें। चांदी का वर्क लगी मिठाइयाँ ना खाएँ। इन वर्कों में अक्सर एल्युमीनियम की मिलावट होती है, जो हमारे शरीर के ऊतकों में इकट्ठा हो जाती है और आपके मस्तिष्क तक पहुँच सकती हैं।

बार-बार पानी पीने का क्रम निश्चित करें। यह



आपके शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है और आपको होने वाले भूख के आभास को शांत करता है। घी से भरपूर पारंपरिक मिठाइयों के स्थान पर, अपने मित्रों और पारिवारिक सदस्यों को फलों की टोकरी या सूखे मेवे भेंट में दें। दीवाली के पहले और बाद में अपने खून में शक्कर के स्तर की जांच करवाएँ, ताकि आप इसे तुरंत नियंत्रित कर सकें।

पटाखे चलाना

इसमें कोई शक नहीं कि बच्चे पटाखे चलाना पसंद करते हैं, लेकिन यह निश्चित करें कि कोई एक जिम्मेदार वयस्क उनके आस-पास हो, जो बारीकी से निगाह रख सके, बच्चों को सही निर्देश दे सके और आपात स्थिति में व्यवस्था संभाल सके। पटाखे चलाते समय पानी से भरी बाल्टी साथ रखें। पटाखे चलाने के बाद अपने हाथों और पैरों को अच्छी प्रकार से धोएँ। उचित प्रकार के

वस्त्र पहनें। सूती कपड़े सुरक्षित होते हैं और त्योहारों पर दिखने में भी शानदार लगते हैं। यदि आप अपने बच्चे को सूती वस्त्रों के अलावा कोई अन्य प्रकार के कपड़े पहना रहे हैं, तो यह ध्यान रखें कि वे कपड़े जमीन को छूते हुए ना हों। पटाखे चलाते समय बालों को पीछे बांधें, टोपी लगाएँ, और चश्मा पहनें, इसके साथ ही ढीले कपड़े जैसे दुपट्टा, स्टॉल आदि ना पहनें। जूते पहनना जरूरी है। आँखों की चोटें और हाथों का जलना, अत्यंत आम बात है। उतकों को जलने से हुई हानि को कम करने और तुरंत आराम पाने के लिए ठन्डे पानी का प्रयोग करें। एंटीसेप्टिक लगाएँ और डॉक्टर से मिलें।

अपने भवन में मौजूद आग बुझाने वाले यंत्रों को जाँच लें, और पटाखे चलाने वाली जगह पर कुछ बाल्टी पानी भरकर रखें, ताकि आग से नुकसान की किसी भी सम्भावित स्थिति का मुकाबला किया जा सके।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,
गैस, अनिद्रा, खाँसी,
खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की
प्रतिक्रिया जानने के
लिए कृपया यूट्यूब
पर अवश्य देखें

Watch us on  YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्गजायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287



अध्ययन केन्द्र,
कोड क्रं AVI-600223 इन्दौर

NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(Under MHRD, Govt. of India-AVI-600223)

ADMISSION OPEN

**98935-19287
0731-4989287**

CCH (Certificate in Community Health)

Eligibility : 10th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English



98935-19287



98935-19287

Yoga Teacher Training Course

Eligibility : 12th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English

Ayurvedic Therapy

Eligibility : 12th (Science)

Duration : One Year

Medium : Hindi/English



98935-19287



98935-19287

Homeopathic Dispensing

Eligibility : 10th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English

एडवांस्ड इस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपत्याहाना, इंदौर
Ph. 0731-4989287 M. 98935-19287, 98260-14865