

■ निराशा से बाहर कैसे निकलें

■ सोने से कम नहीं है मां का दूध

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मई 2020 | वर्ष-9 | अंक-6

मूल्य  
₹ 20

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

हेल्थ एवं वेल्थ  
विशेषांक



## स्वास्थ्य ही धन है

# होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एलर्जी व जलन हुई ठीक



मेरा नाम फातेमा काँच वाला है मैं इन्दौर की बद्रीबाग कॉलोनी में रहती हूँ। 2 साल पहले मुझे हाथ में एलर्जी के कारण बड़ा सा निशान हो गया था जिसमें काफी दर्द होता था और सूजन रहती थी। मैंने कुछ समय एलोपैथिक इलाज कराया

मगर मुझे कोई आराम नहीं लगा। फिर मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब से होम्योपैथिक इलाज कराया जिससे मुझे काफी आराम हो गया है साथ ही दर्द और सूजन भी खतम हो गयी है और निशान भी छोटा हो गया है।



पैरों की फटी एड़ियों तथा सोरियासिस में होम्योपैथिक इलाज से मिली राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

# होम्योपैथी से जोड़ों का टेढ़ापन, दर्द व गठिया रोग हुआ ठीक



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



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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



# सेहत एवं सूरत

मई 2020 | वर्ष-9 | अंक-6

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

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

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

## परामर्शदाता

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

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

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

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...



# 09

जब हो जाएं  
जॉबलेस तो ये टिप्स  
हैं बहुत काम के



# 12

गर्मियों में होने  
वाली पांच सबसे  
खतरनाक  
बीमारियां



# 17

पाएं फ्रिजी हेयर  
से छुटकारा

# 18

आत्मविश्वास  
बढ़ाने के आसान  
तरीके



# 30

कैसे स्वस्थ बनें



# 33

कच्चे आम के  
बेहतरीन फायदे

# 34

सुंदर दिखने के लिए  
इन देशों की महिलाएं  
रोज करती हैं ये काम

## मन की बात

# मोदी बोले- कोरोना के खिलाफ जंग जनता ही लड़ रही, इसमें सबका योगदान

**प्र**धानमंत्री नरेंद्र मोदी मन की बात कार्यक्रम में लोगों से रूबरू हुए। उन्होंने कहा कि आज पूरा देश एकसाथ चल रहा है। ताली, थाली, दीया और मोमबत्ती ने देश को प्रेरित किया है। ऐसा लग रहा है कि महायज्ञ चल रहा है। हमारे किसान खेत में मेहनत कर रहे हैं ताकि कोई भूखा नहीं रहे। कोई मास्क बना रहा है, तो कोई व्हाइटिंग में रहते हुए स्कूल की पुताई कर रहा है। कोई घर का किराया माफ कर रहा है। यह उमड़ता-धुमड़ता भाव ही कोरोना से लड़ाई को पीपल ड्रिवन (लोगों से संचालित) बना रहा है। मोदी के भाषण की 8 अहम बातें -

### देश एक टीम की तरह काम कर रहा

जब देश एक टीम बनकर काम करती है, तब हम देखते हैं कि कितना बेहतर हो सकता है। दवाईयां पहुंचाने के लिए लाइफलाइन उड़ान सेवा चल रही है। कई टन दवाएं एक से दूसरे हिस्से में पहुंचाई गई हैं। 60 से ज्यादा ट्रैक पर पार्सल ट्रेनें चलाई जा रही हैं। डाक सेवा भी मजबूती से काम कर रही है। गरीबों के अकाउंट में सीधे पैसे ट्रांसफर किए जा रहे हैं। गरीबों को सिलेंडर और राशन दिया जा रहा है।

### पुलिस को लेकर सोच में भी बदलाव आया

स्थानीय प्रशासन, राज्य सरकारों की कोरोना से लड़ाई में अहम भूमिका है। हाल ही में जो अध्यादेश लाया गया है, स्वास्थ्यकर्मियों ने इसकी प्रशंसा की है। ऐसे स्वास्थ्यकर्मियों को कोरोना से लड़ाई में लगे हुए हैं, उन पर हमला करने वालों को सजा का प्रावधान किया गया है। पहले की बजाय पुलिस को लेकर सोच में भी बदलाव आया है। आज पुलिस जरूरतमंदों को खाना पहुंचा रही हैं। इससे पुलिस का मानवीय पक्ष सामने आया है। लोग पुलिस से जुड़ रहे हैं। मुझे विश्वास है कि आने वाले समय में बहुत ही सकारात्मक बदलाव आ सकता है। हमें कभी भी इसे नकारात्मक रंग से रंगना नहीं है।

### मदद करना हमारी संस्कृति, दूसरे देश आज थैक्यू इंडिया कह रहे हैं

जो मेरा नहीं है, जिस पर मेरा हक नहीं है, उसे छीनकर उपयोग लाता हूँ तो यह विकृति है। जब अपनी जरूरत छोड़कर दूसरे का ध्यान रखा जाता है तो इसे संस्कृति कहते हैं। भारत ने अपनी संस्कृति के अनुरूप फैसले लिए हैं। ये



ऐसा समय है, जब भारत किसी देश को दवाएं न दे तो बड़ी बात नहीं है। भारत ने अपनी संस्कृति के अनुरूप फैसला लिया। दुनिया से आ रही मांग पर ध्यान दिया। आज दुनिया के राष्ट्रध्यक्षों से बात होती है तो वे थैक्यू इंडिया कहते हैं। इससे गर्व और बढ़ जाता है।

### इम्यूनिटी बढ़ाने का प्रयोग जरूर करें

'आप लोग इम्यूनिटी बढ़ाने का प्रयोग जरूर कर रहे होंगे। काढ़े आदि के प्रयोग से प्रतिरक्षा बढ़ाई जा सकती है। जब कोई देश हमारे फॉर्मूले को बताता है तो हम हाथों-हाथ ले लेते हैं। कई बार हम अपने पारंपरिक सिद्धांतों को अपनाने की बजाय छोड़ देते हैं। जैसे विश्व ने योग को स्वीकार किया है, वैसे ही आयुर्वेद को भी स्वीकार करेगा। युवा पीढ़ी को इस बारे में भूमिका निभानी होगी।

### आदतें बदलें; मास्क लगाएं, कहीं भी थूकें नहीं

कोविड ने हमारी जीवनशैली में जगह बनाई है। हमारी चेतना और समझ जागृत हुई है। इसमें मास्क पहनना और चेहरा ढंकना है। हमें इसकी आदत नहीं रही, लेकिन हो रही है। अब आप खुद के साथ दूसरों को भी बचाना चाहते हैं तो मास्क जरूर पहनें। गमछा भी बेहतर है। सार्वजनिक स्थानों पर थूक देना गलत आदतों का हिस्सा था। हम हमेशा से इस समस्या को जानते थे, लेकिन यह खत्म नहीं हो रही थी। अब समय है कि थूकने की आदत छोड़ देनी चाहिए। यह बेसिक हाईजीन के साथ कोरोना को फैलाने से भी रोकेगी।

### त्योहार हमें बुरे वक्त से लड़ना सिखाते हैं

अक्षय तृतीया का त्योहार याद दिलाता है कि चाहे कितनी भी विपत्तियां या कठिनाइयां आए, इससे लड़ने की हमारी ताकत अक्षय रहेगी। इसी दिन पांडवों को सूर्य से अक्षय पात्र मिला था। आज देश के पास अक्षय अन्न भंडार है। हमें पर्यावरण के बारे में सोचना होगा। अगर हम अक्षय रहना चाहते हैं तो पर्यावरण को अक्षय रखना होगा।

### रमजान घर पर मनाएं, फिजिकल डिस्टेंसिंग बनाएं रखें

रमजान चल रहा है। इस बार इसे सद्भाव, संयम का पर्व बनाएं। मुझे विश्वास है कि स्थानीय प्रशासन की अपील का पालन करते हुए फिजिकल डिस्टेंसिंग बनाए रखेंगे। आज कोरोना ने त्योहार मनाने का ढंग बदल दिया है। लोग अब त्योहारों को घर में रहकर, सादगी से मना रहे हैं। इस बार ईसाई दोस्तों ने ईस्टर भी घर पर मनाया।

### दो गज दूरी बनाए रखें, अतिआत्मविश्वास में न आएं

मेरा आपसे आग्रह है कि अतिआत्मविश्वास न पालें कि शहर, गली में कोरोना पहुंचा नहीं है, इसलिए मुझे नहीं होगा। लेकिन दुनिया का अनुभव कुछ और कह रहा है। इसे समझना होगा। नजर हटी, दुर्घटना घटी। हल्के में लेकर छोड़ी गई आग, कर्ज और बीमारी मौके पड़ते ही दोबारा उभर जाती है। इसलिए कोई लापरवाही न करें। फिर कहूंगा- दो गज दूरी बनाए रखें। अगली बार जब मन की बात में मिलूँ तो दुनिया से अच्छी खबरें आएंगी।



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

## मुश्किले बहुत आँगी पर टिके रहे

चाहे मेरी लाइफ हो या आपकी लाइफ मुश्किले आना तो तय है. न चाहते हुए भी कई बार ऐसा समय आ ही जाता है जब हम बहुत ही मुश्किल हालातो में फंस जाते हैं. चाहे वह स्वास्थ्य की समस्या हो या आर्थिक समस्या हो जब भी ऐसे कठिन हालात जीवन में आयेंगे तब आप खुद को कमजोर या लाचार जरूर महसूस करोगे. आपको लगेगा की अब कुछ नहीं हो सकता. पर आप अपनी बुद्धि के बल पर खुद को संभाल सकते हो.

यह जिन्दगी एक यात्रा की तरह है जिसमे कई बार बहुत अच्छा सफर करने को मिलेगा तो वही कई बार सफर का आनंद गायब हो जायेगा और यह सफर थोड़ा कठिन लगने लगेगा, लेकिन यह जिन्दगी का पहलु है. जीवन में खुशियाँ है तो दुःख भी है. सब आप पर निर्भर करता है की आप अपनी जीवन के हर हालात में कैसे अपने आप को मजबूत बनाते हो और एक बहादुर व्यक्ति की तरह इस स्थिति से तेजी से बाहर निकलने का प्रयास करते हो.

मेरा मानना है कि यह कठिन दौर आपके जीवन से निकल जाएगा। इसलिए अभी धैर्य के साथ खुद को मजबूत रखे और आने वाले बेहतरीन समय के लिए उम्मीद बनाये रखे.

स्वस्थ जीवन की शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# स्वास्थ्य ही धन है

## जीवन में स्वस्थ रहने के लिए अपनाये ये तरीके

आज हर सफल व्यक्ति खुद को जीवन के हर क्षेत्र में बेहतर बनाने में लगा हुआ है. खुद को ऐसे मुकाम पर ले जाने की कोशिश करने में लगा है जहाँ उसका जीवन सुखी और खुशहाली से भरपूर हो. अपनी जिंदगी को बेहतर बनाने के लिए वह नए तरीके ढूंढता रहता है.

**5** स कामयाबी या अपने सपनों को पाने में कई लोग सफल हो जाते हैं किन्तु कई ऐसे लोग भी होते हैं जो अपने जीवन में सफलता पाकर भी खुश नहीं रहते. उनके पास दौलत होती है, परिवार होता है, इज्जत होती है तथा अपने ऐशो-आराम की हर चीज को खरीदने के वे काबिल भी होते हैं. लेकिन उनके पास जो चीज नहीं होती वह है-अच्छी सेहत. जब वे खुद को स्वस्थ ही नहीं रख पाते तो ऐसी सफलता तथा धन-दौलत उनके किसी काम की नहीं रहती.

सफलता तो उसी को कहते हैं जिसे आप पूरी तरह से इंजॉय करते हैं लेकिन अगर आप स्वस्थ ही नहीं रह पाएंगे तो ऐसी सफलता का कोई मतलब नहीं रहता. आज हर कोई यही चाहता है कि वह पूरी तरह से फिट और स्वस्थ रहे तथा तंदरुस्त जिंदगी जियें और सेहतमंद बना रहे.

अगर आप भी अपने जीवन में सेहतमंद और स्वस्थ रहना चाहते हैं तो खुद को आपको कुछ समय देना होगा. तभी आप अपनी जिंदगी में संतुलन बना पाएंगे.

### खाने में संतुलन अपनाये

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आपका खाना या भोजन प्रमुख भूमिका निभाता है. अगर आपका खाना अच्छा और पौष्टिक होगा तो वह आपकी सेहत को भी अच्छा बनाएगा वही अगर आप अपने भोजन के प्रति लापरवाही बरतते हैं या पौष्टिक भोजन नहीं लेते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य को बीमार बना देगा. आपको कौन सी चीज खानी चाहिए तथा किन चीजों से आपको परहेज करना चाहिए यह बात आपको अपने शरीर के हिसाब से पता होनी चाहिए. आयुर्वेद में भी कहा गया है कि आप अपनी प्रकृति के हिसाब से ही आहार ले. यानि की अगर आप में पित्त प्रकृति की मात्रा बहुत अधिक है तो आप पीली वस्तुओं जैसे कि ज्यादा तेल, हल्दी और इसी तरह की पीली चीजों से परहेज करें. इसलिए अपने प्रतिदिन के भोजन में विटामिन्स, प्रोटीन्स, वसा, कार्बोहाइड्रेट, मिनरल्स आदि सभी चीजों को संतुलित मात्रा में अपने आहार में शामिल करें.

### अपनी दिनचर्या को रखें संतुलित

हमारी दिनचर्या का जितना प्रभाव हमारी सफलता पर होता है उतना ही असर इसका हमारे स्वास्थ्य पर भी पड़ता है. अगर आपकी दिनचर्या बहुत

संतुलित होगी तो आपका स्वास्थ्य भी उतना ही अच्छा रहेगा. जब हमारी दिनचर्या रोजाना एक ही होती है तो इससे हमारे दिमाग को हमारे शरीर को समझने में बड़ी आसानी होती है और वह हर काम को करने का आदी बन जाता है. सुबह उठने से लेकर रात में सोने तक, हमारी दिनचर्या यानि दिन भर का शेड्यूल क्या हो, यह हमारी सेहत के लिए जानना बहुत जरूरी है. मान ले आप रोज सुबह 6 बजे उठते हैं तो हल्का व्यायाम या मॉर्निंग वॉक करने के बाद नहा लें. फिर अपने रोजाना के समय पर नाश्ता करें और नाश्ता करने के बाद 15 मिनट आराम करें. उसके बाद फिर आपको अपने काम में लग जाना चाहिए.

दोपहर 2 बजे तक लंच कर लें. दोपहर का भोजन करने के बाद 15 मिनट तक चुपचाप बैठकर आराम करना हेल्थ के लिए अच्छा रहता है. शाम के 5 बजे भूख लगने पर थोड़ा सा नाश्ता लेने में कोई दिक्कत नहीं है. घर आने के बाद आधे घंटे एकांत में आराम करना और रात को 9 बजे तक रात का भोजन ले लेना चाहिए.

फिर भोजन के 1 या 2 घंटे के बाद ही सोना चाहिए. भोजन के बाद आधे घंटे तक टहलना भी काफी अच्छा होता है. ऐसा करने से भोजन का पाचन बड़ी आसानी से हो जाता है.

### ऋतुचर्या को न करें नजरअंदाज

ऋतुचर्या का मतलब है ऋतु के मुताबिक हो जाना. प्रकृति का नियम है परिवर्तन, इससे प्रकृति हमें यह सन्देश देती है कि अब हमें भी प्रकृति के हिसाब से खुद को परिवर्तित कर देना चाहिए. जाड़ा, गर्मी और बरसात प्रकृति में जब ऋतु परिवर्तन होता है तब हमें भी खुद में परिवर्तन के लिए तैयार रहना चाहिए.

जैसे ऋतु के बदल जाने पर प्रकृति में बदलाव दिखाई पड़ता है, उसी तरह हमें अपने खान-पान, रहन-सहन, दिनचर्या और योगासनों में भी बदलाव कर लेना चाहिए. प्रकृति ने हर ऋतु के अनुकूल फल, सब्जी और खाद्य पदार्थ बनाये हैं. किसी अन्य ऋतु में पैदा होने वाली चीजों को किसी अन्य ऋतु में सेवन नहीं करना चाहिए.

मसलन की कोल्ड स्टोरेज में रखा तरबूज या बेल, बरसात के महीने में सेवन नहीं करना चाहिये तथा ठण्डे के दिनों में हमें ठंडी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए. यही नियम अन्य चीजों पर भी लागू होता है.

### योगासन अपनाकर रहे स्वस्थ

आज योगा हमारे जीवन में अपना प्रमुख योगदान निभा रहा है. योग करना आज हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गया है. योग करना इतना अधिक प्रचलित यू ही नहीं हुआ बल्कि योग द्वारा ऐसे परिणाम भी हमारे सामने आये हैं जिसमें किसी को भी अचरज हो सकता है.

हमें ऋतुचर्या के मुताबिक ही योगासन और मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए. पसीना निकलने वाले और गर्मी बढ़ाने वाले आसनों को गर्मी के दिनों में न करें. सेहत के लिए मुद्राओं का अभ्यास भी जरूरी है. मानसिक सेहत के लिए भी कई मुद्राएँ हैं, जिन्हें रोजाना करना चाहिए.

जैसे- ज्ञान मुद्रा, यह मुद्रा अंगूठा और तर्जनी को मिलाने से बनती है. इसको रोजाना करने से याददाश्त बढ़ती है और मानसिक बीमारियों को दूर करने में मदद मिलती है. इससे अनिद्रा और चिड़चिड़ापन भी दूर होता है.

इसी तरह और भी कई मुद्राएँ हैं, जिसे किया जा सकता है. जैसे प्राण मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, वायु मुद्रा, हृदय मुद्रा, सूर्य मुद्रा आदि. इन्हें आप किसी अच्छे योग गुरु से सीख सकते हैं. इन मुद्राओं के अभ्यास से कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं से छुटकारा मिलता है.

### पॉजिटिव सोच अपनाये

दोस्तों सकारात्मक विचार हमारे जीवन में कितनी बड़ी भूमिका अदा करती है यह आप जरूर जानते होंगे. ज्यादातर तनाव और अवसाद जैसी समस्याएं नेगेटिव सोच की वजह से पैदा होती हैं. इसलिए तनाव व डिप्रेशन से लड़ने के लिए हमें अपनी थिंकिंग को सकारात्मक बनाना होगा. आपको अपनी सकारात्मक सोच को बढ़ाने के लिए रोजाना भ्रामरी का अभ्यास करना चाहिए. रोज सुबह सूर्योदय से पहले बिस्तर छोड़ दें.

सकारात्मक सोच के लिए आप अच्छा सतसंग, आसन, व्यायाम, मुद्राओं का अभ्यास और अच्छी संगती कर सकते हैं. इसके अलावा अपनी पसंद का संगीत सुनने से भी तनाव से राहत मिलती है. खुद को कभी भी एकांत में न रखें. आप यह याद रखिये कि सकारात्मक सोच से ही शारीरिक और मानसिक सेहत को बनाये रखा जा सकता है. खुद को सकारात्मक बनाये रखने की हर समय कोशिश अवश्य करें.





## खुलकर हँसने का प्रयास करें

हमेशा खुश रहने से या हँसते-खिलखिलाने से हमारी खुबसूरती भी बहुत बढ़ जाती है जो हमारे व्यक्तित्व में चार चाँद लगाती है।

जब कभी भी हमें सच्ची खुशी मिलती है या हम जब खुश रहते हैं तब हमारे शरीर में ऐसे हार्मोन्स उत्पन्न होते हैं जो हमें तनाव से लड़ने में भी सहायता करता है।

कई शोधों से भी यह बात साबित हुई है कि रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर करने, पाचन क्रिया को बढ़ाने तथा याददाश्त बढ़ाने के लिए खुल कर हँसने से बेहतर और कोई उपचार, दवा या तरीका नहीं है और न ही कोई आसन या प्राणायाम ही है।

आप दिन में कम से कम दो बार आधे घंटे पार्क में या शीशे के सामने अकेले में खुलकर हँसने का अभ्यास करें। इससे शरीर के अंग-अंग में स्फूर्ति तथा रक्तसंचार में बढ़ोतरी होती है। इसलिए हँसते रहें और अच्छी सेहत बनाये रखें।

## तन व मन में रखे संतुलन

सन्तुलित आहार, आसन-व्यायाम और अन्य तरीकों को आजमाने से आप यह बिल्कुल भी न समझें कि आप पूरी तरह फिट हैं क्योंकि खुद को सेहतमंद बनाये रखने का यह मतलब नहीं है कि आप कोई भी शारीरिक या मानसिक काम से तौबा करें। अगर आपका काम मानसिक रूप से अधिक होता है तो खाली समय में थोड़ा बहुत शारीरिक कार्य भी करें और अगर वही आप शारीरिक कार्य अधिक करते हैं तो खुद को मानसिक रूप से बेहतर रखने के लिए अपने आप को समय दें और अपना मनचाहा कार्य करें जिससे आपको बेहतर महसूस होगा।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए शारीरिक व मानसिक श्रम करना बहुत आवश्यक है क्योंकि बिना शारीरिक श्रम के तंदुरुस्ती बेहतर नहीं हो सकती। फिजिकल वर्क करने से हड्डियाँ भी मजबूत होती हैं। इस तरह आप तन और मन में संतुलन बनाये रखने से शारीरिक और मानसिक रूप से सेहतमंद रह सकते हैं।

यह बात ध्यान रखें की जब आपके पास अच्छी सेहत होगी तभी आप अपने जीवन को अच्छे तरीके से जी सकेंगे क्योंकि बीमार शरीर आपको कभी भी जीवन में आगे नहीं बढ़ने देगा और यह आपके जीवन में हमेशा रूकावट बनता रहेगा। अपने स्वास्थ्य के प्रति हमेशा सचेत रहें क्योंकि अगर एक बार किसी बीमारी ने आपको जकड़ लिया तो उसके बाद आपके लिए इससे निकलना बहुत मुश्किल हो जायेगा।

अपने स्वास्थ्य के प्रति बिल्कुल भी लापरवाही न बरते। जो लापरवाह होता है उसे हमेशा मुसीबतों का सामना करना पड़ता है। अच्छी हेल्थ आपको बार-बार नहीं मिल सकती। यह आपके हाथों में ही है कि आप कैसे खुद को तंदुरुस्त और स्वस्थ रख सकते हैं।

# जब अस्वस्थ हो मन तो कैसे स्वस्थ रहे तन?



**जि**स प्रकार एक गुलाम को केवल अपने आका के आदेशों का पालन करना होता है, उसकी अपनी कोई पसंद-नापसंद नहीं होती, उसी प्रकार शरीर केवल मन के आदेशों का पालन करता है। व्यथित, भ्रमित, अस्वस्थ मन रोग की बुनियाद तैयार करता है।

अस्वस्थ शब्द को अक्सर रोग से जोड़कर देखा जाता है। मगर यह तो शरीर और मन के स्वस्थ व सहज न होने की अवस्था भर है। यही नहीं, मन इतना शक्तिशाली होता है कि वह शरीर में किसी भी रोग को उत्पन्न कर सकता है। इस बात पर विश्वास करना जरा कठिन है मगर यह सच है।

आज का वैज्ञानिक अनुसंधान भी वही सिद्ध कर रहा है, जो हमारे ऋषि-मुनियों ने सदियों पहले कहा था। यह कि मन में चलने वाली गतिविधि का असर शरीर पर पड़ता है। इसलिए बीमार शरीर इस बात का संकेत हो सकता है कि मन स्वस्थ या सहज नहीं है। पहले इसी पर ध्यान दिए जाने की जरूरत है।

यही कारण है कि कई ऐसे रोग, जिन्हें पहले महज शारीरिक दुष्क्रिया समझा जाता था, उन्हें अब मनोदैहिक पाया गया है। अत्यधिक प्रतिस्पर्धा

और तनाव के इस दौर में चिंता और तनाव बड़े हत्यारे साबित हो रहे हैं। मानसिक तनाव के कारण ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव आते हैं, जो ब्रेन स्ट्रोक, हृदयाघात, हेमरेज तथा पक्षाघात का कारण बन सकते हैं। कुछ जानकारों के अनुसार, कैंसर और अल्सर भी तनावग्रस्त मन का परिणाम हो सकते हैं। इन दिनों हम अक्सर युवाओं को इन रोगों का शिकार होते पा रहे हैं। बहुत संभव है कि दबाव, तनाव का शिकार मन ही इन रोगों को जन्म दे रहा हो। और जब मन ने तय कर लिया हो कि वह शरीर को स्वस्थ नहीं करेगा, तो विश्व की सर्वश्रेष्ठ दवा भी काम नहीं आ सकती।

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं है कि बेचैनी और उथल-पुथल से छटपटाता, अपने ही दिए दर्द और दुख को झेलता तथा अतीत के क्रोध, विद्वेष व दुख से चिपका मन स्वनिर्मित नरक भोग रहा होता है। फिर कैसा आश्चर्य कि ऐसे में तमाम शारीरिक प्रणालियां गड़बड़ा जाती हैं? पाचन तंत्र क्षतिग्रस्त हो जाता है, मांसपेशियां अकड़ जाती हैं, सांसें उथली-उथली-सी हो जाती हैं। इस सबसे पूरा शरीर प्रभावित होता है।

इसके विपरीत, जब मन हर परिस्थिति में शांत और स्थिर रह पाता है, तब यदि शरीर बीमार भी

हो तो खुद को ठीक कर सकता है। दिलचस्प बात यह है कि कुछ मामलों में यह भी देखा गया है कि असाध्य बीमारियों से ग्रस्त लोग भी जब मन को स्वस्थ व तनाव-रहित बना लेते हैं, तो वे स्वस्थ हो सकते हैं। हां, इसमें कई अन्य कारक भी अपनी भूमिका निभाते हैं। शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कचरे से मुक्ति पाकर लोगों के रिश्ते भी अधिक सुसंगत और संतोषप्रद हो जाते हैं। यही नहीं, इससे उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली भी बेहतर बनती है और दवाइयां उन्हें अधिक लाभ दे पाती हैं। वे बेहतर सो पाते हैं और क्रमिक रूप से उनका शरीर संतुलन पा जाता है। जब हमारा मन रूपी उत्तम औजार किसी गुरु के माध्यम से योगासन, प्राणायाम व मंत्रोच्चार द्वारा भीतर की ओर झुकने हेतु प्रशिक्षित होता है, तो यह हमारा सबसे अच्छे मित्र और वफादार साथी बन जाता है। फिर एक स्नेहिल, क्षमावान प्रवृत्ति, समूची सृष्टि के प्रति सहिष्णुता व आदर भाव हमारे जीवन को समृद्ध करते हैं। इस प्रकार अपने भीतर की दिव्यता से संबंध बनाकर हम स्वस्थ हो जाते हैं, हमारा कार्याकल्प हो जाता है। और तब, शांति व आनंद का प्रसार करता हमारा मन स्वयं स्वर्ग बन जाता है।



पिछले काफी समय से आईटी में छंटनी का सिलसिला जारी है और दूसरे सेक्टरों में भी नौकरी छिनने जैसे मामले लगातार सुनाई दे रहे हैं, ऐसे में क्या करें कि नौकरी जाने के बाद भी आपकी आर्थिक हालत आपके काबू में रहे, इसके लिए ये टिप्स बेहद कारगर हैं.

# जब हो जाएं जॉबलेस तो ये टिप्स हैं बहुत काम के

**ज** हां आजकल नौकरी खोने का खतरा लगातार लोगों के मन में बना रहता है, ऐसे में किसी को भी असमय नौकरी छूटने के बाद भी आर्थिक परेशानी न हो, इसके लिए यहां बताई गई बातों पर अमल करेंगे तो आसानी होगी-

## अपने खर्चों को सीमित करें और नया बजट बनाएं

ऐसे समय में जब आप अपनी नौकरी खोने वाले हैं और नई नौकरी मिलने की संभावनाएं बेहद कम हैं तो जरूरी है कि आप अपने खर्चों को कम करें. कहावत भी है कि पैर उतने ही फैलाएं जितनी चादर हो. ऐसे में जब आप की चादर सिकुड़ चुकी है तो पैर भी पीछें खींचें. ऐसे समय में अपने बजट में कमी करें और एक नया बजट बनाएं ताकि भविष्य में दिक्कत न हों.

## प्रॉपर्टी बेचें, फैमिली या न्यूचल फंड से पैसा निकालें

जब आपके पास पैसे की कमी हो तो बैंक में जमा रकम अगर पूरी न पड़े तो अपनी किसी प्रॉपर्टी को बेचें. अगर न्यूचल फंड जैसी किसी योजना में इनवेस्ट कर रखा है तो वहां से निकालें. फैमिली में भी अगर कोई ऐसा है जो आपकी मदद कर सकता है तो उनकी तरफ भी देखें. अपने फिक्स डिपॉजिट, पीपीएफ या गोल्ड पर भी आपको लोन मिल सकता है.

नौकरी खोने के बाद अपना बजट मैनेज करने के साथ आपको नई जॉब भी ढूंढनी ही पड़ेगी लेकिन इसके लिए इन बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है

## सबसे पहले अपनी कंपनी में ही अप्लाई करें

ऐसे समय में जब आपको किसी बड़े ग्रुप से निकाले जाने का नोटिस मिल चुका है तो कोशिश करें कि अपने बॉस को सबसे पहले तैयार करें कि आप अपनी परफॉर्मेंस में सुधार कर सकते हैं और आपको मौका मिलना चाहिए. अगर वो तैयार नहीं होते हैं तो नई जॉब के लिए तलाश के दौरान नई लोकेशन पर जाने के लिए भी तैयार रहें.

## अपने रिज्यूमे को अपडेट करें

अपनी कंपनी में प्रयास के बावजूद नई नौकरी न



मिलने पर सबसे पहले अपने रिज्यूमे की तरफ देखें कि इसमें किस तरह के सुधार की जरूरत है. अपने रिज्यूमे को अपडेट करें साथ ही पूरी तैयारी के साथ नई नौकरी को पाने के लिए उतर पड़ें.

## पुराने सगे संबंधियों से मदद लें

ओल्ड इज गोल्ड की कहावत भी काफी कही जाती है. ऐसे समय में आपके पुराने रिश्ते आपके काफी काम आ सकते हैं. आप अपने पुराने साथियों, टीचर्स और दोस्तों के साथ संपर्क में रहें. जरूरी नहीं कि ये लोग तुरंत ही मदद करें लेकिन देर सबेर कुछ नतीजा मिल सकता है.

## पार्ट टाइम नौकरी का रास्ता चुनने में न हिचकें

ऐसे समय में जब आपके पास कोई नौकरी न हो तो परेशान होना लाजिमी है लेकिन अगर ऐसे में आपको कुछ ऐसी नौकरी भी मिल सकती है जो आपकी क्षमताओं के अनुरूप नहीं होगी. ऐसी नौकरी अगर न करना चाहें तो पार्ट टाइम नौकरी

करने में कोई हिचकिचाहट न रखें. आप ट्यूशन कर सकते हैं, लिखने का शौक है तो किताबें लिख सकते हैं. पार्ट टाइम टीचिंग की जॉब भी बुरी नहीं हैं.

## अपनी कमियों की तरफ देखें खुद में सुधार करें-

ऐसा समय हमें खुद की ओर निहारने का वक्त देता है. इस समय में हमें अपनी कमियों की तरफ गंभीरता से देखना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि अपनी स्किल्स को हम और ज्यादा बेहतर कर सकें

## इस दौरान ये काम बिल्कुल भी न करें

**तनाव और डिप्रेशन से बचें :** ऐसे समय में ज्यादा तनाव लेने से बचें. तनाव आपकी परफॉर्मेंस पर असर डाल सकता है. ऐसे में तनाव से बचें और धैर्य से काम लें. इस समय में पूरा फोकस जॉब पाने की तरफ होना चाहिए.

**क्रेडिटर्स को भरोसे में लें:** अपने क्रेडिटर्स से बिल्कुल भी छिपने की कोशिश न करें. अगर आपके ऊपर बैंक का लोन है तो उस बैंक के लोगों से मिलें. उनके बीच अपनी बात रखें. बैंक वाले भी आपकी इस ईमानदारी से खुश होंगे.

**जल्दबाजी में फैसला लेने से बचें:** जल्दबाजी में कोई फैसला न करें. अगर परेशान होकर आप जल्दबाजी में कोई ऐसी जॉब हासिल कर लेते हैं जो आपके भविष्य के लिए नुकसानदेह रही तो ये बेरोजगार होने से ज्यादा बड़ा नुकसान होगा. इसलिए जल्दबाजी में कोई भी फैसला करने से बचें.

**अपने पुराने संगठन की बुराई करने से बचें:** बेशक आप अपनी नौकरी गवां चुके होंगे लेकिन ऐसे में अपने पुराने संगठन या बॉस की बुराई करने से बचें. ऐसा करने से आपको नई नौकरी मिलने में खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है. हर कंपनी एक वफादार कर्मचारी की तलाश में रहती है और इस बात की जरा सी भी भनक अगर किसी संगठन को मिल गई तो आपके नई नौकरी मिलने की राह कठिन हो जाएगी. अक्सर लोग हताशा में सोशल मीडिया पर अपने पूर्व एंप्लॉयर की आलोचना करने लगते हैं जो उनके लिए नई नौकरी पाने की राह में निगेटिव भी साबित हो सकता है.

# गर्मी के मौसम में लग सकती है लू, जानिए लक्षण और बचाव के उपाय



## सफाई का रखें ध्यान

ज्येष्ठ (मई) का महीना पानी के संरक्षण, जल स्वच्छता बनाए रखने और लोगों को जलदान करने के लिए जाना जाता है। इसका ध्यान तो रखें ही, शौचालय जाने के बाद हाथ धोना, स्नान करना और नियमित रूप से कपड़े और बर्तन धोना भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छता की अनुपस्थिति में कोई व्यक्ति डायरिया, टाइफाइड और पीलिया से पीड़ित हो सकता है। गर्मी के विकारों से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि आपका शरीर पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड रहे।"

## मेडिकल व्रत भी कर सकते हैं

गर्मियों के दौरान हर किसी के लिए एक 'मेडिकल व्रत' का महत्व रेखांकित किया जाना चाहिए। व्रत का सबसे सरल तरीका यह हो सकता है कि हफ्ते में एक बार कार्बोहाइड्रेट नहीं खाया जाए, बल्कि सिर्फ फलों व सब्जियों से पेट भरा जाए।

**क** ई लोगों को लू लगने पर बार-बार पेशाब की भी शिकायत हो जाती है और शरीर में जकड़न हो जाती है। चिलचिलाती गर्मी में लू से बचने के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित होते हैं। आइए जानते हैं लू से बचने के कुछ बेहद कारगर घरेलू उपाय।

गर्मी के मौसम में गर्म हवा और बढ़े हुए तापमान से लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर अचानक शरीर का तापमान बढ़ जाय या फिर सिर में तेज दर्द होना अचानक से शुरू हो जाय तो सावधान हो जाना चाहिए। ये दोनों लू लगने के लक्षण हैं।

लू लगने के किडनी, दिमाग और दिल पर बुरा प्रभाव पड़ता है जिससे इन अंगों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। लू लगने के बाद नाड़ी और सांस की गति तेज हो जाती है। कई बार देखा गया है कि त्वचा पर लाल दाने भी हो जाते हैं।

कई लोगों को लू लगने पर बार-बार पेशाब की भी शिकायत हो जाती है और शरीर में जकड़न हो जाती है। चिलचिलाती गर्मी में लू से बचने के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित होते हैं। आइए जानते हैं लू से बचने के कुछ बेहद कारगर घरेलू

उपाय।

धूप में निकलते वक्त छाते का इस्तेमाल करना चाहिए। सिर ढक कर धूप में निकलने से भी लू से बचा जा सकता है। घर से पानी या कोई ठंडा शरबत पीकर बाहर निकलें। जैसे आम पना, शिकंजी, खस का शरबत ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से आते ही और ज्यादा पसीना आने पर फौरन ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। गर्मी के दिनों में बार-बार पानी पीते रहना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी न हो। पानी में नींबू और नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार पीते रहने से लू लगने का खतरा कम रहता है।

धूप में बाहर जाते वक्त खाली पेट नहीं जाना चाहिए। सब्जियों के सूप का सेवन करने से भी लू से बचा जा सकता है। गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करना चाहिए। भोजन में दही को शामिल करना चाहिए। इतनी सतर्कता के बावजूद अगर लू लग जाय तो करें ये उपाय।

- नहाने से पहले जौ के आटे को पानी में मिलाकर पेस्ट बनाकर बाँड़ी पर लगाकर कुछ देर बाद ठंडे पानी से नहाने से लू का असर कम होता है।

- लू से बचने के लिए कच्चे आम का लेप बनाकर पैरों के तलवों पर मालिश करनी चाहिए।
- लू लगने और ज्यादा गर्मी में शरीर पर घमौरियां हो जाती हैं। बेसन को पानी में घोलकर घमौरियों पर लगाने से फायदा होता है।
- लू लगने पर जौ के आटे और प्याज को पीसकर पेस्ट बनाएं और उसे शरीर पर लगाएं, जरूर राहत मिलेगी।
- धूप में निकलने से पहले नाखून पर प्याज घिसकर लगाने से लू नहीं लगती। यही नहीं धूप में बाहर निकलते वक्त अगर आप छिला हुआ प्याज लेकर साथ चलेंगे तो भी आपको लू नहीं लगेगी।
- धूप से आने के बाद थोड़ा सा प्याज का रस शहद में मिलाकर चाटने से लू लगने का खतरा कम होता है।
- गर्मी के मौसम में खाने के बाद गुड़ खाने से भी लू लगने का डर कम होता है।
- टमाटर की चटनी, नारियल और पेठा खाने से भी लू नहीं लगती।



# निराशा से बाहर कैसे निकलें

**आ**शा और निराशा जीवन के दो पहलू हैं। जिस तरह दिन के बाद रात आती है और रात के बाद दिन आता है उसी तरह जीवन में आशा और निराशा का खेल चलता रहता है। सफल होने पर हम सभी आशा से भर जाते हैं परंतु कुछ असफलताएं मिलने पर व्यक्ति निराशा से भर जाता है। उसकी सोच भी नकारात्मक हो जाती है और धीरे-धीरे उसका मनोबल भी बैठ जाता है। आज के लेख में हम आपको बताएंगे कुछ जबरदस्त टिप्स जो आपको निराशा से खींचकर आशा की ओर ले आयेंगे।

हर निराश व्यक्ति को यह अवश्य पता करना चाहिए कि उसकी निराशा का मुख्य कारण क्या है। जीवन में व्यक्ति बहुत से अवसर पर निराश हो सकता है। एक पढ़ा लिखा व्यक्ति बेरोजगार होने पर निराश हो सकता है। एक दंपति संतान ना होने पर निराश हो सकता है। एक बिजनेसमैन व्यापार में नुकसान होने पर निराश हो सकता है। एक नेता चुनाव हार कर निराश हो सकता है। इस तरह हर व्यक्ति के जीवन में कोई ना कोई निराशा का कारण स्वाभाविक है। पर इसका मुख्य कारण क्या है यह जानने का प्रयास करें। इस समस्या की जड़ तक पहुंचें और उसका निवारण करें।

## धैर्य है सफलता की सबसे बड़ी कुंजी

धैर्य एक ऐसा गुण है जिसे धारण करना बहुत ही आवश्यक है। किसी भी काम को सफलतापूर्वक करने के लिए धैर्य चाहिए। धैर्य धारण करते हुए हमारे क्रांतिकारियों ने देश को अंग्रेजों के चंगुल से आजाद करवाया। जिंदगी में हर परीक्षा धैर्य पर आधारित होती है। एक बालक वर्ष भर धैर्य रखकर पढ़ाई करता है और सफलता में उच्च अंको से उत्तीर्ण होता है। किसी भी काम को करने के लिए धैर्य जरूरी है।

यदि आप थोड़ी असफलता देखकर पूरी तरह निराश हो गए हैं तो यह बिल्कुल भी सही नहीं है। हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने भी धैर्य धारण किया। स्वतंत्रता संग्राम में अहिंसा और शांति का मार्ग अपनाया और अंग्रेजों को देश से खदेड़ दिया।

## आत्मविश्वास जरूरी है

स्वयं पर विश्वास होना बहुत जरूरी है क्योंकि



जीवन में ऐसी बहुत सी कठिनाइयां होती हैं जब लोग आपका साथ नहीं देते हैं। ऐसे में यदि आप स्वयं अपने विचारों और मूल्यों का साथ नहीं देंगे तो आप असफल हो सकते हैं। विपरीत स्थिति होने पर व्यक्ति को स्वयं पर, अपने विचार और मूल्यों पर विश्वास रखना चाहिए। जो लोग आत्मविश्वास से भरे होते हैं वह बड़ी से बड़ी मुसीबत को झेल लेते हैं। अंत में उन्हें विजय प्राप्त होती है।

## असफलता है सबसे बड़ा गुरु

जो लोग जीवन में असफल होते हैं वे अपनी कमियों को जान पाते हैं और अगली बार वह सही रणनीति अपनाकर सफल होते हैं। इतिहास में ऐसे बहुत से उदाहरण देखने को मिलते हैं कि बहुत से राजा अनेक युद्ध हार कर दूसरे युद्ध में विजयी हुए। असफलता सबसे बड़ा गुरु होती है। यह बताती है कि आपकी तैयारी में कोई कमी रह गयी। उसे पूरा करें।

## क्या आप सफलता के योग्य हैं

### खुद से पूछें

बहुत बार यह देखा जाता है कि अयोग्य या कम योग्यता वाले व्यक्ति बहुत ऊँची महत्वाकांक्षा मन में पाल लेते हैं। उदाहरण के लिए एक औसत छात्र यदि आईएस पीसीएस या किसी उच्च बौद्धिक परीक्षा में सफल होने का सपना देखता है तो यह उद्देश्य तो सही है परंतु इस परीक्षा को पास करने की मानसिक योग्यता भी उस व्यक्ति के अंदर होनी चाहिए।

यदि आपने किसी गलत मकसद को चुन लिया है तो आप असफल होंगे और फिर आप निराशा के शिकार बन जायेंगे। इसलिए व्यक्ति को अपना लक्ष्य अपनी मानसिक योग्यता के अनुसार ही चुनना चाहिए।

## निराशावादी मित्रों से बचे, आशावादी मित्र बनाइयें

किसी भी व्यक्ति के चारों ओर का वातावरण भी उसके व्यक्तित्व में बड़ा योगदान करता है। यदि आप ऐसे लोगों से घिरे हुए हैं जो सदैव निराशा की बात करते हैं तो धीरे-धीरे आप भी क्या सोचने लग जायेंगे कि आप जिंदगी में एक असफल और हारे हुए व्यक्ति हैं और सफल नहीं हो सकते। इस स्थिति में बेहतर होगा कि आप निराशावादी मित्रों से दूर रहें। ऐसे मित्र बनाएं जो आशा से भरे हुए हैं। जो सदैव सकारात्मक बात करते हैं। उस माहौल और वातावरण में आप अपनी मानसिक शक्तियों का भरपूर इस्तेमाल कर सकेंगे और सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

## ईश्वर पर विश्वास रखें

यदि आपने भरपूर प्रयास किया फिर भी आप असफल हुए तो आपको ईश्वर पर विश्वास रखना चाहिए। उसने कुछ दूसरी योजनाएं बनाई होगी। यह भी हो सकता है कि आपका भविष्य किसी और क्षेत्र में हो। किस्मत/ नियति ने कुछ और सोचा हो आपके लिए। इसलिए आपको ईश्वर पर विश्वास रखना चाहिए।

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

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

# Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

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

## मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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



## शरीर की गर्मी दूर करने के आसान उपचार



**क** भी-कभी आपने महसूस किया होगा कि आपको बिना किसी कारण पसीना आ रहा है और आपका पूरा शरीर मानों तप सा रहा है। ये लक्षण शरीर की गर्मी का होता है। हमारे शरीर का औसत तापमान लगभग 36.9 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। अगर यह ज्यादा हो जाता है तो इसके कई खतरे भी होते हैं। शरीर का तापमान कई कारणों से हो सकता है, जैसे तंग कपड़े पहनना, बहुत ज्यादा कसरत, भारी दवाइयां या फिर धूप में ज्यादा वक्त बिताना आदि... अगर आप बहुत ज्यादा गर्म और मसालेदार भोजन खाते हैं तो उससे दूरी बना लें।

जंक / फास्ट फूड ना खाएं क्योंकि इसमें काफी ज्यादा तेल की मात्रा होती है। कैफीन और शराब से दूर रहें। कोशिश करें कि आप शाकाहारी भोजन ही करें। शरीर की गर्मी को दूर भगाने के लिये पढ़ें ये उपचार...

### अनार का रस

हर सुबह एक गिलास ताजा अनार के रस में बादाम के तेल की कुछ बूँदें मिलाकर पियें। ठंडे पानी का प्रयोग एक बाल्टी ठंडे पानी की लें और उसमें अपने पैरों को 10 मिनट तक डाल कर रखें। इससे शरीर की गर्मी तुरंत शांत हो जाएगी। खसखस का सेवन अच्छा आराम पाने और सामान्य शरीर के तापमान को बनाए रखने के लिए, सोने से पहले, रात के समय एक मुट्ठी भर के खसखस खाएं। खसखस में ओपिएट होता है और इसका बड़ी मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए और न ही बच्चों को दी जानी चाहिए।

### मेथी दाना

रोजाना एक चम्मच मेथी के बीज खाएं। ठंडे दूध का सेवन ठंडे दूध में एक चम्मच शहद डालें और प्रभावी परिणामों के लिए रोजाना इसका सेवन करें।

## गर्मियों में होने वाली पांच सबसे खतरनाक बीमारियां

**ग** र्मी का मौसम धूप, उमस और चिपचिपाहट से भरा तो होता ही है, साथ ही यह कई तरह की बीमारियां भी लेकर आता है। इसमें होने वाली कुछ बीमारियां तो सामान्य होती हैं, लेकिन कुछ बेहद गंभीर होती हैं। इनमें जरा सी लापरवाही करने पर ये नासूर भी बन सकती हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसी बीमारियों के बारे में जिनसे आपको गर्मी में सतर्क रहने की जरूरत है।

### टायफॉइड

गर्मी आते ही सबसे ज्यादा लोगों के मुंह से टायफॉइड सुनने को मिलता है। कई बार लोग इसे सिर्फ बुखार समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जिस वजह से यह समस्या कई बार जानलेवा साबित हो सकती है। इसमें तेज बुखार, भूख नहीं लगना, हर समय उल्टी महसूस होना और खांसी जुकाम होता है। इससे बचने के लिए खाने-पीने की चीजों में स्वच्छता का खास ख्याल रखें। बाहर का ऑयली फुड न खाएं। आप चाहें तो इससे बचने के लिए टीकाकरण भी करा सकते हैं।

### घेंघा

गर्मी के मौसम में लोगों में घेंघा की शिकायत भी बहुत देखने को मिलती है। यह थॉयराइड ग्लैंड के बढ़ जाने से होता है। इस रोग में गर्दन में सूजन आ जाती है। घेंघा से पीड़ित शख्स को सांस लेने में कठिनाई और खांसी की परेशानी होती है। आपको इनमें से कोई भी लक्षण नजर आए तो वक्त रहते अपना इलाज कराएं।

### खसरा

खसरा एक वायरल बीमारी होती है, जो सांस के जरिए फैलती है। इसका संक्रमण अधिकतर छोटे बच्चों में फैलता है। घर में जिस किसी को खसरा हो उससे दूसरे लोगों को एतहात बरतने की जरूरत होती है। इस बीमारी में शरीर पर लाल रंग छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं। इससे बचने का टीकाकरण उपाय है।

### पीलिया

गर्मी के दिनों में होने वाले रोगों में पीलिया प्रमुख है। इसे हेपेटाइटिस ए भी कहा जाता है। इसमें शरीर में खून की कमी हो जाती है, जिससे शरीर पीला पड़ने लगता है। इसके अलावा पाचन तंत्र भी कमजोर हो जाता है। गर्मी में दूषित खाने से दूरी बनाए रखें। पीलिया होने पर तो स्वच्छता का बहुत ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। कोशिश करें कि सिर्फ उबला हुआ खाना और पानी पीएं।

### चेचक

गर्मी के दस्तक देते ही चेचक का संक्रमण फैलता है। इसके रोगी के शरीर में लाल दाग हो जाता है व सिरदर्द और बुखार की शिकायत रहती है। इसका शुरुआती लक्षण गले में खराश होना है। चेचक के रोगी को खांसी और छींके बहुत आती है, जिससे यह रोग दूसरों में भी फैल जाता है। इससे बचने के लिए भी टीके लगाए जाते हैं। इसके अलावा बाहर से घर आने पर अपने हाथों और पैरों को जरूर धोएं।



# कोरोना वायरस संक्रमण से बचने के लिए कपड़े धोने में क्या-क्या सावधानी बरतें

**न**ए कोरोना वायरस संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए लोगों को सोशल डिस्टेंसिंग यानी अन्य लोगों से दूरी बनाकर रखने की सलाह दी जा रही है। ऐसे में यह सवाल उठता है कि रोजमर्रा के काम को कैसे निपटाएं। इन्हीं में से एक है कपड़े की धुलाई। कपड़े की धुलाई में भी कई बातों को ध्यान में रखकर आप नए कोरोनावायरस को फैलने से रोक सकते हैं।

## कपड़े के जरिये संक्रमण का कितना डर है

कपड़े पर नया कोरोनावायरस कितने समय तक जीवित रहता है, इस बारे में अधिक जानकारी उपलब्ध नहीं है। लेकिन आपके कपड़े में प्लास्टिक या स्टील की कई चीजें लगी हुई होती हैं। कई विशेषज्ञ बताते हैं कि वायरस प्लास्टिक और स्टील पर तीन दिनों तक जीवित रह सकता है। आपके कपड़े के बटन और जिप प्लास्टिक या स्टील के हो सकते हैं। हालांकि इनसे संक्रमण फैलने का खतरा अपेक्षाकृत कम है। अधिकतर संक्रमण खांसने या छींकने, संक्रमित लोगों से हाथ मिलाने और बिना हाथ को अच्छी तरह साफ किए अपने चेहरे को छूने से फैलते हैं।

## घर आने पर कपड़े बदलिए और जूते-चप्पल उतारिए

साधारण तौर पर जब आप बाहर से घर आते हैं, तो सावधानी के तौर पर आपको जूते उतार देने चाहिए और अपने कपड़े बदल लेने चाहिए। यह खासतौर से तब जरूरी है, जब आपने सार्वजनिक परिवहन के साधन का इस्तेमाल किया हो या आप बाहर काम करते हों। कोई यदि आपके ऊपर छींकता या खांसता है, तब आपको कपड़े भी बदलने चाहिए। यदि आप अपने कार्य के दौरान कई लोगों से मिलते हैं तो घर आते ही आपको कपड़े बदलना चाहिए और अपने हाथ धोना चाहिए। यदि आपने अपने कपड़े से संक्रमित चीजों को छूआ है, किसी सार्वजनिक स्थल पर बैठे हैं या किसी खंभे पर टिक कर खड़े हुए हैं, तो पूरी संभावना है कि आप अपने साथ कोरोनावायरस को भी घर ले आएंगे। लेकिन यदि आप अधिकतर समय घर पर ही बिताते हैं, तो कपड़े और संक्रमण को लेकर अधिक चिंता करने की जरूरत नहीं।



## गर्म पानी से कपड़े को धोना बेहतर

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन के मुताबिक कपड़ा, तौलिया, बिछावन के कपड़ों को धोने और सुखाने में जितने अधिक तापमान का इस्तेमाल किया जाए, उतना अच्छा है। ऐसे कपड़े जो गर्म धूप या अधिक तापमान में खराब हो जाते हैं, उनका इस्तेमाल इस वक्त नहीं करना चाहिए। कपड़े धोने के बाद हाथ को साबुन पानी से अच्छी तरह साफ करना या हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करना भी अच्छा विचार है। कपड़े धोने के बाद

उससे पानी निकालने के लिए उसे झाड़ें नहीं, इससे वायरस फैल सकता है।

## आप क्या काम करते हैं इस बात पर भी ध्यान दीजिए

यदि आप स्वास्थ्यकर्मी हैं और सीधे तौर पर मरीज की देखभाल से जुड़े हुए हैं, तो आपको कपड़े की सफाई पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। इसके साथ ही यदि आप ज्यादा लोगों के संपर्क में आते हैं, तो भी आपको कपड़े की सफाई को लेकर ज्यादा सावधान रहना चाहिए।

# कोविड-19 के इलाज के लिए प्लाज्मा थेरेपी के क्लीनिकल ट्रायल को दवा नियामक से मंजूरी

**कें** द्रीय दवा नियामक ड्रग कंट्रोल जनरल ऑफ इंडिया ने कोविड-19 के इलाज के लिए प्लाज्मा थेरेपी के क्लीनिकल ट्रायल की मंजूरी दे दी है। इसके लिए इंडियन कार्डिसल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आइसीएमआर) की ओर से तय प्रोटोकॉल के तहत ट्रायल किया जाएगा।

दवा नियामक ने कहा कि आइसीएमआर ने सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन (सीडीएससीओ) को ऐसे संस्थानों की सूची सौंपी है, जिन्होंने ट्रायल में रुचि दिखाई है। नियामक ने कहा, 'जनहित को देखते हुए आइसीएमआर के प्रस्ताव पर एक्सपर्ट कमेटी ने 13 अप्रैल को हुई बैठक में विचार किया। सीडीएससीओ ने प्रोटोकॉल में कुछ बदलावों और ड्रग एंड क्लीनिकल ट्रायल रूल्स, 2019 की शर्तों के तहत क्लीनिकल ट्रायल को सहमति दे दी है।' अपने नोटिस में नियामक ने कहा कि आइसीएमआर ने कोविड-19 के सामान्य मरीजों में प्लाज्मा थेरेपी के कंट्रोल ट्रायल के लिए प्रोटोकॉल विकसित किया है, जिसकी कमेटी ने समीक्षा की है।

प्लाज्मा थेरेपी इस सिद्धांत पर आधारित है कि कोरोना वायरस के संक्रमण से ठीक हो चुके लोगों



के शरीर में एंटीबॉडी तैयार हो जाते हैं। अगर ऐसे मरीज के रक्त से प्लाज्मा को निकालकर कोविड-19 के किसी अन्य मरीज के शरीर में पहुंचाया जाए, तब संभव है कि एंटीबॉडी उसके शरीर में पहुंचकर वायरस के खाम्से का कारण बन जाए।

कोरोना के कारण उपजे हालात में दवाओं की आपूर्ति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सीडीएससीओ ने 60 फीसद से कम शेल्फ

लाइफ वाली दवाओं के आयात की सशर्त मंजूरी दे दी है। इसके लिए आयातक को शपथपत्र देना होगा कि दवा की एक्सपायरी डेट से पहले उसकी पूरी खपत हो जाएगी। शेल्फ लाइफ वह अधिकतम अवधि होती है, जब तक दवा बिना खराब हुए रखी रह सकती है। इसी आधार पर दवाओं पर एक्सपायरी डेट लिखी जाती है।

## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक**

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञता: गैस्त्रोएन्टेरोलॉजी, लिवर, पैनक्रियाटिक, बिलिरीयल, एंडोस्कोपी, लिवर ट्रांसप्लांट, पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन, पेटिक्टोमी, लिवर ट्रांसप्लांट, पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन

**विशेषताएं:**

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- हेपेटाइटिस सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्मिया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाटिक एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

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

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक्स प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

डॉ. अरुण रघुवंशी  
पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन, पेटिक्टोमी, लिवर ट्रांसप्लांट, पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन

डॉ. अरुण रघुवंशी  
पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन, पेटिक्टोमी, लिवर ट्रांसप्लांट, पेटिक्टोमी, लिवर रीसेक्शन

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

**सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन**

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

विशेष प्रशिक्षित :- प्युसिकन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर  
मानव सहाय - कृष्ण एवं अंतर्मुखी वॉन मंसूरा

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

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

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

**आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)**

किडनी फेलिचर, अस्थिगत में गर्भार स्त्री के मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दा की पथरी एवं 300 प्रकार के गर्भार असाध्य रोगों का उपचार

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

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

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

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

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

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



दुनियाभर में माओं में स्तनपान और शिशुओं के स्वास्थ्य में सुधार को देखते हुए हर साल 'ब्रेस्टफीडिंग वीक' मनाया जाता है। इसके बावजूद प्रतिवर्ष मां का दूध न मिलने के कारण कई नवजात शिशुओं की मौत हो जाती है। एक रिपोर्ट के अनुसार 100 में से 16 बच्चों की मौत इसलिए हो जाती है क्योंकि उन्हें जन्म के बाद मां का पहला दूध नहीं मिल पाता है।

**शि** शु के जन्म से लेकर छह माह तक स्तनपान कराने से शिशु मृत्यु दर काफी हद तक कम की जा सकती है। इसकी पहल देश के कई हिस्सों में हो चुकी है। देश के विभिन्न राज्यों में मदर मिल्क बैंक खोले गए हैं, जो बच्चों के लिए मां के दूध को स्टोर करते हैं। इसके बाद जरूरतमंद बच्चों तक यह दूध पहुंचाया जाता है।

### कैसे सुरक्षित रखा जाता है दूध?

सबसे पहले मदर मिल्क बैंक में दूध डोनेट करने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य की पूरी जांच की जाती है। इस जांच में यह पता लगाया जाता है कि कहीं संबंधित महिला को कोई बीमारी तो नहीं है। इसके बाद दूध को माइनस 20 डिग्री पर रखा जाता है, जिससे यह दूध करीब छह माह तक खराब नहीं होता है।

### कौन से राज्य हैं आगे?

साल 2018 में जारी आंकड़ों के मुताबिक राजस्थान में सबसे ज्यादा (13) मदर मिल्क बैंक बनाए गए हैं। इसके अलावा महाराष्ट्र में (12), तमिलनाडु में (10) मदर मिल्क बैंक हैं। इन राज्यों के बाद इस लिस्ट में चेन्नई का नाम आता है। दिल्ली में भी ब्रेस्ट मिल्क डोनेट करने की सेवाएं दी जा रही है।

# सोने से कम नहीं है मां का दूध

## दूध दान करके भी बचा सकते नवजात की जान



### शिशु के लिए क्यों जरूरी मां का दूध?

मां का दूध एक संपूर्ण आहार है जिसमें बच्चे की जरूरत के सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में पाए जाते हैं। इन्हें शिशु आसानी से हजम कर लेता है। मां के दूध में मौजूद प्रोटीन और फैट गाय के दूध की तुलना में भी अधिक आसानी से पच जाते हैं। इससे शिशु के पेट में गैस, कब्ज, दस्त आदि की समस्या नहीं होती है और बच्चे की दूध उलटने की संभावना भी बहुत कम होती है।

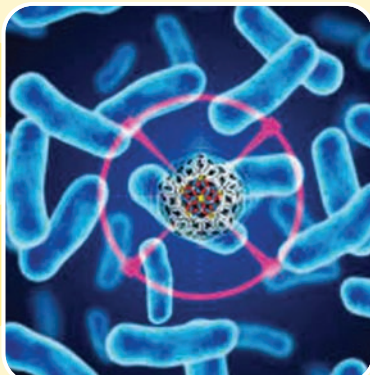
### माएं बच सकती है ब्रेस्ट कैंसर से

जहां एक तरफ ब्रेस्ट मिल्क बच्चों के लिए रक्षा कवच बनकर काम करती है वहीं मां की भी ये बीमारियों से बचाती है। ब्रेस्ट मिल्क दान करने से माएं शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहती है। इसके अलावा स्तनपान करवाने और दूध दान से माएं ब्रेस्ट कैंसर से सुरक्षित रहती है।

पढ़ें अगले अंक में

जून- 2020

वायरसजनित रोग विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

**पैरों में जलन की समस्या को आमतौर पर छोटी समस्या माना जाता है और कुछ लोग यह भी मान लेते हैं कि यह अपने आप ठीक हो जाएगी। लेकिन विशेषज्ञ बताते हैं कि यह समस्या शरीर के अन्य हिस्सों में भी तकलीफ पैदा कर सकती है।**

हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में कई बार ऐसा होता है कि हमें आने वाली बीमारी का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं लग पाता। देखा जाए तो पैरों से संबंधित बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं, जो लोगों को परेशान करती हैं। ऐसी ही एक परेशानी है पैरों में जलन की समस्या। अक्सर बहुत से लोग इस परेशानी से जूझ रहे होते हैं और इसकी अनदेखी भी कर रहे होते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि पैरों में जलन की वजह कुछ और भी हो सकती है। विटामिन बी, फोलिक एसिड या कैल्शियम की कमी भी इसके कारण हो सकते हैं। यह समस्या सिर्फ एक ही आयु के लोगों में नहीं होती, बल्कि किसी भी आयु में हो सकती है।

## क्या है इसके कारण

- पैरों में जलन हल्के से लेकर गंभीर और तीव्र या क्रोनिक प्रकृति की हो सकती है। अक्सर पैरों में जलन तंत्रिका तंत्र में नुकसान या शिथिलता के कारण होती है।
- पैरों में जलन का एक कारण न्यूरोपैथी बीमारी भी हो सकती है, क्योंकि न्यूरोपैथी का असर सभी नसों, मोटर न्यूरोन्स आदि पर पड़ता है। इसलिए यह आवश्यक रूप से सभी अंगों और तंत्रों को प्रभावित कर सकती है। इसमें पैरों में दर्द, जलन, चुभन काफी संवेदनशील तरीके से महसूस होती है।
- विटामिन बी12 तंत्रिका तंत्र के कार्यों सहित हमारे शरीर के कई कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए बी12 झुनझुनी के साथ पैरों में जलन और बाहों में जलन का कारण बन सकता है।
- उच्च रक्तचाप के कारण भी पैरों में जलन हो सकती है। उच्च रक्तचाप के कारण रक्त परिसंचरण में परेशानी होती है। इससे त्वचा के रंग में परिवर्तन, पैरों की पल्स रेट में कमी और हाथ-पैरों के तापमान में कमी होती है, जिससे पैरों में जलन की समस्या महसूस हो सकती है।
- गुर्दे से जुड़ी बीमारी होने पर पैरों में जलन होना स्वाभाविक है।
- अगर थाइरोइड हार्मोन का स्तर कम हो तो भी पैरों में जलन की समस्या हो सकती है।
- दवाओं का दुष्प्रभाव, एचआईवी की दवाएं लेने और कीमोथेरेपी की दवा खाने से भी पैरों में जलन होने लगती है।
- अगर व्यक्ति की रक्त वाहिकाओं में संक्रमण हो, तब भी उसके पैरों में जलन या तेज जलन हो सकती है।
- ज्यादातर लोगों में पैरों में जलन का मुख्य कारण डायबिटीज होता है। ऐसे लोगों में इस बीमारी के निदान के लिए किसी अतिरिक्त परीक्षण की जरूरत नहीं पड़ती और उपचार कर रहा डॉक्टर इस स्थिति पर तुरंत नियंत्रण कर लेता है।

# पैरों में जलन होती है तो जांच जरूर कराएं



- कुछ लोगों को अचानक ही पैरों में जलन होने लगती है। कई बार यह अधिक बढ़ जाती है। ऐसे लोगों के सही उपचार के लिए विशेषज्ञ पूरी जांच करवाने और सही उपचार की सलाह देते हैं।

## जांच से न बचें

**इलेक्ट्रोमायोग्राफी :** ईएमजी टेस्ट के लिए मांसपेशियों में सुई डाली जाती है और इसकी क्रियाओं के आधार पर रिपोर्ट तैयार की जाती है। **प्रयोगशाला टेस्ट :** पैरों में जलन के कारणों का पता लगाने के लिए प्रयोगशाला में खून, पेशाब और रीड के लिक्विड का परीक्षण किया जाता है। सामान्य ब्लड टेस्ट के माध्यम से विटामिन के स्तरों की भी जांच की जाती है।

**नर्व बायोप्सी :** गंभीर परिस्थितियों में यह टेस्ट भी किया जाता है। इसके लिए डॉक्टर नर्व टिशू का एक टुकड़ा निकालकर माइक्रोस्कोप से उसका पूरी तरह से परीक्षण करते हैं।

## सिरका है फायदेमंद

सिरका भी पैरों की जलन से छुटकारा दिलाता है। एक गिलास गर्म पानी में दो बड़े चम्मच कच्चा व अनफिल्टर्ड सिरका मिलाकर पिएं। ऐसा करने से आपके पैरों की जलन दूर हो जाएगी।

## आपके घर में भी हैं उपचार

- सेंधा नमक पैरों की जलन से तुरंत राहत देने में मदद करता है। मैग्नीशियम सल्फेट से बना सेंधा नमक सूजन और दर्द को कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक टब गुनगुने पानी में आधा कप सेंधा नमक मिलाकर अपने पैरों को उसमें डालें। इस मिश्रण में अपने पैरों को 10 से 15 मिनट के लिए भीगा रहने दें। इस उपाय को कुछ दिनों के लिए नियमित रूप

से करें। सेंधा नमक के पानी का इस्तेमाल डायबिटीज, उच्च रक्तचाप या दिल की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए उपयुक्त नहीं होता। इसलिए इसके इस्तेमाल से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

- सरसों का तेल एक कुदरती औषधि होता है, जो पैरों की जलन को दूर करने में मदद करता है। एक कटोरी में दो चम्मच सरसों का तेल लें। अब इसमें दो चम्मच ठंडा पानी या बर्फ का एक टुकड़ा डाल कर अच्छे से मिलाएं। अब इससे अपने पैरों के तलवों की मसाज करें। सप्ताह में दो बार ऐसा करने से आपको आराम मिलेगा।
- सिरका भी पैरों की जलन से छुटकारा दिलाता है। एक गिलास गर्म पानी में दो बड़े चम्मच कच्चा व अनफिल्टर्ड सिरका मिलाकर पिएं। ऐसा करने से आपके पैरों की जलन दूर हो जाएगी।
- शाकाहारी लोगों को अपने खानपान का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। उन्हें दूध, दही, पनीर, चीज, मक्खन, सोया मिल्क या टोफू का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। मांसाहारी लोगों को अंडे, मछली, रेड मीट, चिकन और सी फूड से विटामिन बी12 भरपूर मात्रा में मिल जाता है।
- लौकी को काटकर इसका गूदा पैर के तलवों पर मलने से जलन दूर होती है।
- पैरों में जलन होने पर करेले के पत्तों के रस की मालिश करने से लाभ होता है।
- हल्दी में भरपूर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व करक्यूमिन पूरे शरीर में रक्त प्रवाह में सुधार करता है। हल्दी में मौजूद एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पैरों की जलन और दर्द को दूर करने में मदद करता है। हल्दी को दूध के साथ भी ले सकते हैं।



# पाएँ फ्रिजी हेयर से छुटकारा



**अ**क्सर लड़कियाँ अपने फ्रिजी बालों से परेशान रहती हैं, जो कि आपके बालों के गंदा दिखने का कारण हो सकता है। स्ट्रेटनर या कलर के साथ कई लोग इस समस्या से लड़ते हैं लेकिन इस तरह के इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करने से बालों को अत्यधिक नुकसान होता है। इससे आपके बाल और अधिक कमजोर, रूखे और फ्रिजी हो जाते हैं। इसलिए यहां हम आपको फ्रिजी हेयर से निपटने की कुछ आसान टिप्स बता रहे हैं।

## तकिया है बालों का सीक्रेट

आपकी तकिया आपके अच्छे बालों का सीक्रेट है। रेशम या सिल्क के तकिये पर सोना आपके बालों की गुणवत्ता को बढ़ाता है। इसकी मुलायम बनावट के कारण आपके बालों को बहुत को परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता है। इस कारण आपके बाल कम उलझते हैं, जबकि कॉटन के तकिए आपके बालों से प्राकृतिक नमी और तेल को अवशोषित करते हैं। जिससे कि आपके बाल सूखे और फ्रिजी हो सकते हैं। इसलिए हमेशा एक सिल्क के तकिए का उपयोग करें।

**टिप:** अगर आप सिल्क के तकिए का इस्तेमाल नहीं करते, तो आप पहले सिल्क स्कार्फ को एक हफ्ते इस्तेमाल करके देखें। इसके बाद यदि आप फर्क दिखता है, तब सिल्क के तकिए पर निवेश करें।

## नियमित रूप से हेयर कट करें

बालों की फ्रिजीनेस को दूर करने के लिए नियमित रूप से बाल काटने चाहिए। इससे आपको फ्रिजीनेस और स्प्लिट एंड्स से छुटकारा

पाने में मदद मिलेगी। आप अपने हेयर स्टाइलिस्ट से इस तरह के कट्स के बारे में सलाह ले सकते हैं और आप फ्रिजीनेस से निपटने के लिए एक अच्छे शैंपू खरीद सकते हैं। ऐसा शैंपू खरीदें, जो सल्फेट और पैराबेन-फ्री हो और इसके साथ ही, शैम्पू का ग्लिसरीन की मात्रा ज्यादा हो। ऐसा इसलिए क्योंकि ग्लिसरीन फ्रिजीनेस को कम करने में मदद करता है।

**टिप:** आपको 30 से 45 दिनों में एक बार अपने बाल कटवाने चाहिए।

## बालों को सही तरीके से कंडीशनर करें

बहुत से लोग अपने बालों को कंडीशनर तो लगाते हैं लेकिन उन्हें कुछ फायदा नहीं दिखता। ऐसा इसलिए होता है कि आप अपने बालों को सही से कंडीशनर नहीं करते क्योंकि कई बार आप जल्दी में होते हैं और थोड़ा सा कंडीशनर लगाते हैं और तुरंत इसे धो लेते हैं। जबकि सही तरीका यह है- एक कंडीशनर को आपके बालों पर प्रभाव के लिए कम से कम 3-5 मिनट लगा रहने देना चाहिए। इसलिए जल्दी से कंडीशनर करने से आपको फ्रिजीनेस से निपटने में मदद नहीं मिलेगी।

**टिप:** हमेशा बालों को धोने और शावर के बाद कंडीशनर का उपयोग करना चाहिए।

## तौलिया को कहेँ अलविदा

हम सब नहाने या बाल धोने के बाद तौलिया का उपयोग करते हैं। लेकिन फ्रिजीनेस से छुटकारा पाने और हेल्दी बालों के लिए अब तौलिये को बाय बोलने का समय है। जब आपके बाल गीले

होते हैं, तो यह सबसे कमजोर होता है। ऐसे में आप अपने बालों को सुखाने के लिए एक तौलिया का उपयोग करते हैं, जिससे आपके बाल व जड़ें खिंचते हैं। यहां तक कि जब वे नरम रूप से उपयोग किया जाता है, तब भी वह बालों को फ्रिजी बना सकता है। इसलिए आप पोस्ट-शावर हेयर रैप्स का उपयोग करें, यह आपको बाजार में आसानी से मिल जाएगा। इसके अलावा, आप चाहें, तो अपने पुराने साफ सूती कपड़े को अपने बालों पर लपेट सकते हैं।

**टिप:** जब आपके बाल गीले हों, तो सूती कपड़े को लपेटने से पहले उस पर थोड़ा सा एलोवेरा जेल लगाएं।

## चावल का पानी लगाएं

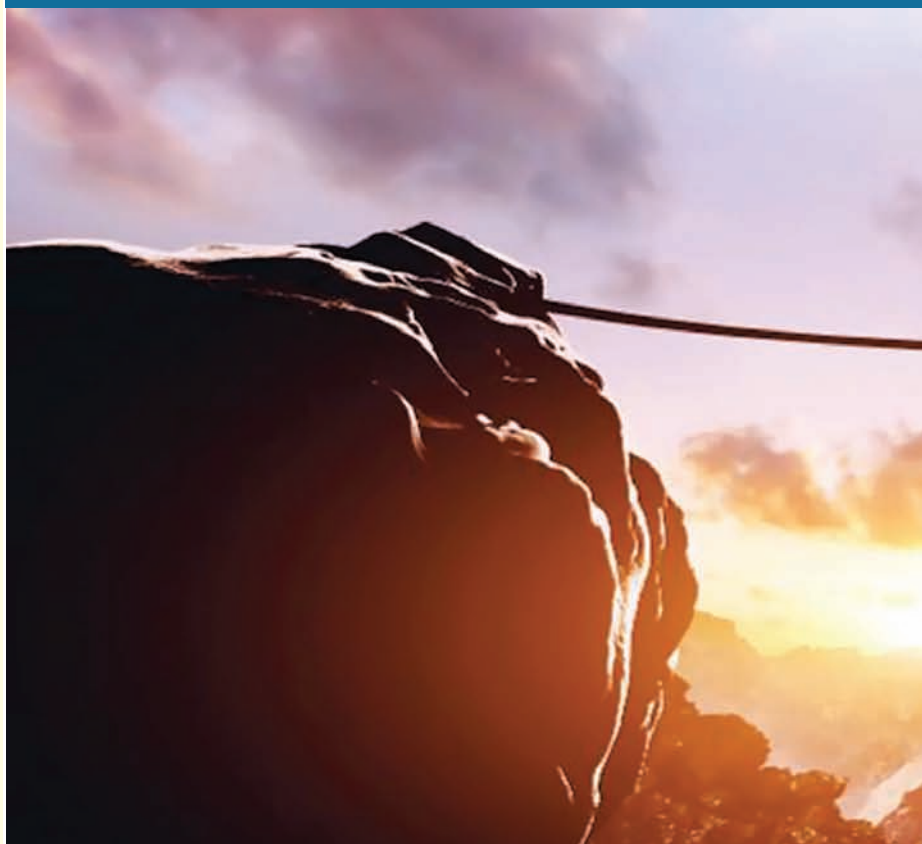
आप अपने बालों की फ्रिजीनेस को दूर करने और बालों को स्वस्थ रखने के लिए हेयर ऑयलिंग या हेयर ऑयल मास्क लगाएं। जिसमें आप नारियल, जैतून और अरंडी के तेल को एक साथ गर्म करके, इसमें एलावेरा जेल और सरसों के बीज मिलाएं। अब आप इस मिश्रण को अपने बनावक बालों में लगाएं।

इसके अलावा, एक इंस्टेंट फिक्स स्पा चाहते हैं, तो हेयर रिस बिना किसी झंझट के आपके बालों को जल्दी से मॉइस्चराइज कर देगा। इसके लिए आप शॉवर के समय अपने बालों की चावल के पानी या एप्पल साइडर विनेगर के साथ मसाज करें। इससे आपके बालों में स्वस्थ चमक आएगी।

**टिप:** आप अपने बालों को शावर कैप से लपेटें और मास्क को धोने से पहले 2 घंटे तक लगा रहने दें। इसके अलावा, हफ्ते में एक बार अपने बालों को चावल के पानी के साथ हेयर रिस करें।

इंटरव्यू के समय या किसी मंच पर बोलते समय कई लोगो के हाथ-पैर इसलिए फूल जाते हैं क्योंकि उनको खुद पर विश्वास नहीं होता. आपके पास चाहे कितना भी नॉलेज क्यों न हो पर यदि आपमें आत्मविश्वास नहीं है तो आपका ज्ञान आपके लिए कुछ भी नहीं. कई बार आपके सामने अपनी काबिलियत साबित करने मौका आता है और उस वक्त पर आपका आत्मविश्वास अगर हिल गया तो आपको पीछे हटना पड़ता है. आत्मविश्वास की कमी के कारण हमारा व्यक्तित्व पर नकारात्मक असर पड़ता है. कई बार आत्मविश्वास की कमी के कारण आने वाली कई बड़ी संभावनाएं हमसे छूट जाती हैं.

# आत्मविश्वास बढ़ाने



**अ** गर आप अपने आसपास या किसी भी मौके पर किसी सफल आदमी को देखते हैं तो आपने यह जरूर देखा होगा की उस आदमी में आपको पूरा विश्वास दिख जायेगा. जो भी व्यक्ति अपने जीवन में बड़े मुकाम पर पहुंचता है या सफल होता है वह हमेशा आत्मविश्वास से लबरेज होता है. कई एक्टर और एक्ट्रेस, राजनेता, महान क्रिकेटर, या कोई बिजनेसमैन सभी में आत्मविश्वास का गुण कूट-कूट कर भरा होता है. कोई व्यक्ति अगर शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हुये भी अगर सफलता प्राप्त करता है तो इसका मुख्य कारण उस व्यक्ति का आत्मविश्वास होता है. आत्मविश्वास के कारण ही अब्राहम लिंकन कई बार चुनाव हारने के बाद अमेरिका के राष्ट्रपति बने उनकी यह सफलता आत्मविश्वास के कारण ही थी. ऐसे ही आप अगर अपने आसपास देखेंगे तो कई उदाहरण आपको भी मिल जायेंगे.

सफल व्यक्ति को खुद पर पूर्ण रूप से विश्वास होता है जिस कारण वह सफलता जरूर प्राप्त करता है. किसी व्यक्ति में कॉन्फिडेंस कम या ज्यादा हो सकता है परन्तु आपको खुद में आत्मविश्वास बढ़ाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए.

अपने आत्मविश्वास को मजबूत रखने और व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने के लिए अगर

आप अपनी सोच में ये बदलाव लाएंगे तो यकीनन सफलता आपके कदम चूमेगी.

## सफल लोगो की तरह खुद को ढालें

आपको अपने जीवन में कई ऐसे लोग जरूर मिले होंगे जिनको देखकर आपको लगा होगा की यह व्यक्ति पूरी तरह आत्मविश्वास से भरा हुआ है. उन लोगो की उन खास बातो को नोट जरूर करा होगा जो उनका कॉन्फिडेंस बढ़ाती है. जैसे- चलने और बैठने के ढंग पर ध्यान दे, जो बोलना है उसे दबी आवाज में मत बोले और बातें करते वक्त नजरे मिलाये आदि .

जब मैं अपने स्कूल में पढता था तो अपने से बेहतर स्टूडेंट को फॉलो करता था और उसी की तरह कई चीजे करने का प्रयास करता था. जैसे पहले सीट पर बैठना, अध्यापक के पूछने पर सबसे पहले आंसर देना और साथी सहपाठियों को नयी-नयी जानकारियां देना आदि. इन चीजो से मुझे बहुत आत्मविश्वास मिलता था.

## बीते समय में मिले अपनी

### उपलब्धियों को याद करें

आपको अपने जीवन में कई उपलब्धि मिली होंगी. उदाहरण- आप अपने क्लास में कभी प्रथम आये होंगे, किसी विषय में स्कूल में सबसे ज्यादा मार्क्स होंगे, किसी कॉम्पटीशन में में बेस्ट किया

होगा या किसी खेल में खिताब जीता होगा. आपका खुद पर विश्वास जब कम होता है तो उस समय आप अपने पिछले प्राप्त किये हुए उपलब्धियों को याद करे यह आपका आत्मविश्वास जरूर बढ़ाएगा.

## यह महसूस करे की आप आश्वस्त हैं

कई बार हम सिर्फ इसलिए कम आश्वस्त महसूस करते हैं क्योंकि हमें लगता है की मेरे अन्दर आत्मविश्वास नहीं है जो हमारा आत्मविश्वास और गिरा देता है तो आप किसी भी वक्त पर बिलकुल नकारात्मक न सोचे बल्कि यह सोचे की आप पूरी तरह से आत्मविश्वास से भरे हैं. आप अपने दिमाग में यह परिकल्पना कर सकते हैं की आपकी सभी लोग तारीफ कर रहे हैं. वो आपकी ओर आकर्षित हो रहे हैं. ऐसा सोचना आपको बहुत फायदा देगा.

## गलतियाँ होने पर घबराये मत

अगर कोई व्यक्ति आपसे यह कहे की उसने अपने जीवन में कभी कोई गलती नहीं की तो आप यह समझ ले की वह व्यक्ति आपसे कोरा झूठ बोल रहा है. गलती तो इंसान ही करता है. जब वह गलती करता है तभी उस गलती से सीखता है और अगली बार वह उस काम को बेहतर ढंग से करता है.



# के आसान तरीके



सबसे बड़ी गलती हम तब करते हैं जब हम कोई भी काम सिर्फ इस सोच के कारण नहीं करते कि मुझसे यह काम नहीं होगा या मुझसे कोई गलती हो जाएगी और इस सोच के कारण हम प्रयास ही नहीं करते जो हमारे लिए बहुत नुकसानदायक होता है. इसलिए गलती होने के डर से या असफल होने के डर से आप अपने बेहतरीन मौकों को न गवाएं. बल्कि प्रयास करें यह आपको नयी सीख देगा.

## खुद को किसी चीज में और लोगों से बेहतर बनाये

आज के दौर में हर आदमी औरों से कुछ अलग करना चाहता है. भगवान ने हमें कुछ ऐसी विशेष प्रतिभा दी है जो हमें और लोगों से अलग करता है बस जरूरत है तो उसे खोजने की. कोई भी आदमी हर फील्ड में एक्सपर्ट नहीं बन सकता लेकिन वह अपने हॉबी और दिलचस्पी के कुछ चीजों में विशेषज्ञ जरूर बन सकता.

मैं जब अपने स्कूल में पढ़ता था तो मेरे कई दोस्त गाना गाने, खेलने आदि में मुझसे बेहतर थे लेकिन मैं स्कूल में पढ़ाई में अच्छा था जो मुझे उनसे अलग बनाता था.

इसलिए दोस्तों आप भी अपनी मर्जी का कुछ ऐसा काम करिए या ऐसी हॉबी जैसे क्रिकेट, फूटबाल, डांस, म्यूजिक आदि करिए जो आपको

आपके एरिया में सबसे अलग बनाये. अगर आप अपने ऑफिस में काम करते हैं तो वहां औरों से बेहतर बने, अगर स्टूडेंट हो तो अपने स्कूल या कॉलेज में बेहतर बने. अगर आप किसी चीज में बेहतर होंगे तो यह आपका आत्मविश्वास का स्तर बहुत ही ऊपर कर देगा.

## जरूरतमंदों की सहायता करें

आप अपने जीवन में उन लोगों के लिए कुछ अच्छा करें जो बदले में आपको कुछ नहीं दे सकते. अगर आप दुसरे लोगों की मदद करते हैं तो इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा. अपने आस-पड़ोस में लोगों की हेल्प करके और किसी गरीब आदमी को कुछ सहायता देकर और शारारिक रूप से अक्षम लोगों की मदद करके आपको जो खुशी मिलेगी वह कहीं और आपको नहीं मिल सकती और यह आपके अन्दर एक आत्मसम्मान भी पैदा करेगा.

## अपने पहनावे में सुधार करें

आप किसी भी तरह के प्रोग्राम, पार्टी, शादी या किसी मीटिंग में अगर जाते हो तो अपने ड्रेस का ध्यान जरूर रखें. जब भी कपड़े खरीदने जायें तो ऐसे कपड़े खरीदें जो आपको आत्मविश्वास दें. आप कभी भी यह नोट जरूर करना की जब आप अच्छे तरह से तैयार होते हैं और आपका पहनावा

जब अच्छा रहता है तो आप तब खुद को आत्मविश्वास से भरा हुआ पाएंगे क्योंकि इससे हमको लोगों का सामना करने का आत्मविश्वास मिल जाता है.

## जिस चीज से आपका आत्मविश्वास घटता है उसे करते रहें

कई लोग ऐसे होते हैं जो किसी खास कारण से अपना आत्मविश्वास कम करते हैं. किसी को प्रेजेंटेशन के वक्त डर लगता है तो कोई स्टेज पर आने से डरता है. कई लोग तो ऐसे होते हैं जिनका दिल तो चाहता है की वह यह काम करे लेकिन सिर्फ डर और लोग क्या कहेंगे के कारण उस काम को करने से डरते हैं. अगर मैं अपनी बात करूँ तो जब मैंने एनजीओ में पहली बार काम करा तब मुझे मीटिंग में अपने साथियों के साथ बात करने में घबराहट होती थी जिस कारण मैं अपनी बात को सही ढंग से नहीं रख पाता था. जो मेरे आत्मविश्वास को पूरा कम कर देता था. लेकिन धीरे-धीरे मैंने कोशिश करी और इसमें सफलता पाई और आज न कोई घबराहट है न आत्मविश्वास कम होता है. इसलिए आप भी उस चीज को बार-बार करिए जो आपके आत्मविश्वास को कम करता है.

## दूसरों से अपनी तुलना न करें

अगर आपका आत्मविश्वास कम होता है तो इसका मुख्य कारण आपका अपनी तुलना दूसरों से करना है. अगर आप देखेंगे तो यह पाएंगे की आप हमेशा उन लोगों की तरह बनना चाहते हैं जो आपकी नजर में आपसे बेहतर या सफल हैं. यह आपके लिए आत्मविश्वास के लिए बहुत बड़ी बात होती है जो आपके आत्मविश्वास को बिलकुल जीरो कर देता है. आपको यह ध्यान रखना चाहिए की हर व्यक्ति की स्थिति और हालात अलग-अलग होते हैं. क्या पता उस आदमी को आपसे बेहतर हालात और मौके मिले हो जिस कारण वह सफल हुआ हो. इसलिए किसी भी व्यक्ति को कामयाब देखकर खुद से तुलना न करें बल्कि अपनी प्रतिभा और ताकत को अपना औजार बनायें. अपने लक्ष्य तय करें और उसे हासिल करने की सोचें.

## अपना कार्य समय पर पूरा करें

आप अपने दिनभर के कार्यों का टाइम टेबल बना लें. आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच लें और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यों को पूरा करने के लिए जुट जाएं. अगर आप अपने कार्य को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा.

हमारी जिन्दगी का जो समय है वह दिन-प्रतिदिन कम होता रहेगा. कब हम युवा से बुढ़े हो जायें समय के साथ पता ही नहीं चलेगा. अपने कम आत्मविश्वास के कारण जिंदगी में घबराओ मत. जीवन में सफलता के लिए आत्मविश्वास बहुत ही आवश्यक है. बिना आत्मविश्वास के शायद ही कोई व्यक्ति सफल हो पाए. अगर आप प्रैक्टिस करोगे तो आप अपना आत्मविश्वास आसानी से बढ़ा कर सकते हैं.

# आपको दर्द से बचाएगा आपके बैठने का तरीका



**अ** गर लॉकडाउन खुलने के बाद ऑफिस जाने के लिए बेचैन हैं तो वर्क फ्रॉम होम के दौरान अपनी इन आदतों को छोड़ दीजिए। ताकि ऑफिस खुलते ही छुट्टी के लिए रिक्वेस्ट ना करनी पड़े...

लॉकडाउन के कारण अलग-अलग सेक्टर्स से जुड़े एंज्लॉयी घर से काम कर रहे हैं यानी वर्क फ्रॉम होम. इस दौरान अक्सर ऐसा हो जाता है, जब सिटिंग पोश्चर का ध्यान ना रखकर हम अपने आराम को प्राथमिकता देते हैं। खासतौर पर टाइपिंग करते हुए या ऑनलाइन ऐक्टिविटीज के दौरान। अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं तो इस आदत को तुरंत बदलना होगा... नहीं तो लगातार ऐसा करते रहने के कारण आपको मसल्स पेन का सामना करना पड़ सकता है...

## तेजी से बदल गई हमारी दुनिया

कोरोना वायरस के कारण पूरी दुनिया का जीवन अस्त-व्यस्त हो चला है। इस महामारी से अपने एंज्लॉइज को बचाने के लिए ज्यादातर कंपनियां लॉकडाउन तक बंद कर दी गई हैं और जिन सेक्टर्स में वर्क फ्रॉम होम संभव है, वे लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं जो आजकल घर रहकर काम कर रहे हैं तो आपको अपने सिटिंग पोश्चर के साथ ही अपने टाइपिंग पोश्चर का भी ध्यान रखना चाहिए। ताकि मसल्स पेन से बचा जा सके।

## सबसे पहले वर्क स्टेशन

- घर पर रहकर ऑफिस का काम करना आसान तो बिल्कुल नहीं होता। लेकिन फिर भी काम तो काम है। इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप एक वर्क स्टेशन बना लें। फिर रोज उसी जगह बैठकर ऑफिस की तरह काम करें।

- बेहतर होगा अपने बैठने और काम करने के लिए स्टडी टेबल का यूज करें। क्योंकि स्टडी टेबल और इसके साथ उपयोग होने वाली कुर्सी की ऊंचाई बैठने की सहजता को ध्यान में रखकर डिजाइन की जाती है।
- जरूरी है कि इस दौरान आप अपने बैठने के तरीके का ध्यान रखें। कमर सीधी और कंधे सपाट रखें। इससे आपको गर्दन और कमर के दर्द से बचे रहने में मदद मिलेगी।

## लैपटॉप और कंप्यूटर का यूज

- अब ज्यादातर लोग लैपटॉप का उपयोग करते हैं, अगर आप भी इनमें से एक हैं तो बेहतर होगा कि अपने लैपटॉप के साथ एक एक्स्ट्रा कीबोर्ड अटैच कर लें। इससे आपको उंगलियों में दर्द से राहत मिलेगी और आपकी टाइपिंग स्पीड भी बनी रहेगी।
- अगर संभव हो तो आप लैपटॉप की जगह डेस्कटॉप का उपयोग करें। कंप्यूटर के उपयोग से आंखों, गर्दन और कमर के पोश्चर को लंबे समय तक सही रखने में मदद मिलती है। साथ ही कंधे में दर्द की संभावना भी कम होती है।

## लैपटॉप उठाना है गर्दन नहीं

### झुकांनी

- घर में रहते हुए हममें से ज्यादातर लोग बेड, सोफा, डायनिंग टेबल या सेंट्रल टेबल पर बैठकर काम कर रहे हैं। इस दौरान अपने शरीर को सही पोजिशन में रखना संभव ही नहीं हो पाता है। डायनिंग टेबल के साथ तो फिर भी आप कुछ वक्त सहज रह सकते हैं लेकिन सेंट्रल टेबल पर लैपटॉप रखकर काम करने से कुछ ही समय बाद गर्दन दर्द हो सकता है।

- इससे बचने के लिए आप अपनी गर्दन झुकाएं नहीं बल्कि लैपटॉप के नीचे कुछ बुक्स, फाइल्स इत्यादि रखकर उसे ऊंचा कर लें। इससे आपको काम करने में भी आसानी होगी और दर्द भी परेशान नहीं करेगा।

## माउस का उपयोग करें

अगर आप माउस का यूज नहीं करते हैं तो वर्क फ्रॉम होम के दौरान ऐसा जरूर करें। माउस का उपयोग आपके हाथों की मसल्स पर पड़नेवाला स्ट्रेस कम करता है। साथ ही बार-बार माउस को टच करने के लिए आप जब की-पैड से हाथ हटाते हैं तो आपके हाथ की नर्व्स को मूवमेंट्स भी मिलते हैं।

## पोजिशन बदलते रहें

- अगर आपके स्टडी टेबल पर काम करना या लैपटॉप के नीचे बुक्स रखकर काम करना संभव नहीं है तो बेहतर होगा कि आप काम करते वक्त अपनी सिटिंग पोजिशन यानी बैठने का तरीका बदलते रहें।
- कभी बेड या दीवार से पीठ सटाकर बैठें तो कभी लैपटॉप को गोद में रखकर। अगर घर के किसी कॉर्नर में खड़े होकर काम करना संभव है तो कुछ वक्त के लिए उस पोजिशन को भी ट्राई करें।

## कुशन की सहायता लें

जब लैपटॉप गोद में रखकर काम करना हो तो इसके नीचे और अपनी पीठ के पीछे दोनों तरफ कुशन का उपयोग करें। ये कुशन आपको पीठ दर्द से बचाने में मदद करेंगे। साथ ही शरीर अकड़ा हुआ भी महसूस नहीं होगा।



**ब** दले मौसम और बढ़ती उमस से चेहरे पर तेल और चिपचिपाहट का महसूस होना आम बात है। खासतौर पर इस वक्त अधिक दिक्कत हो रही है क्योंकि लॉकडाउन के कारण आप पार्लर भी नहीं जा पा रही हैं। इसलिए हम यहां आपके लिए लाएं हैं घर पर ही पार्लर जैसा निखार और खूबसूरत बाल पाने का तरीका...

मौसम बदल रहा है, गर्मी तेज हो गई है और रहरकर होनेवाली बारिश मौसम में उमस बढ़ रही है। इस सबसे आपके चेहरे पर चिपचिपाहट और गैर जरूरी ऑइल आने की दिक्कत होना आम बात है। लेकिन इस दिक्कत के कारण चेहरे की त्वचा बेजान और थकी हुई नजर आने लगती है। आइए, यहां जानते हैं कि इस बदलते मौसम में चेहरे का ग्लो कैसे बनाए रखना है...

## अगले कुछ महीने और आपकी खूबसूरती

गर्मी के महीने चल रहे हैं, तो गर्मी और उमस के कारण दिक्कत हो रही है। साथ ही लॉकडाउन के चलते हर समय घर में बंद रहने के कारण खुली हवा की राहत भी कम हो गई है। इसलिए जरूरी है कि आप अपनी स्किन का ग्लो और त्वचा की सफाई के लिए अब तक के रूटीन से हटकर कुछ अलग करें।

### दिन में तीन बार धुलें चेहरा

घर में रहने के दौरान तीनों वक्त अपना चेहरा ताजे पानी से धुलकर साफ करें। इस दौरान कम से कम दो बार हर्बल फेसवॉश का उपयोग करें। यानी सुबह और रात को सोने से पहले फेसवॉश का उपयोग करें। जरूरी लगे तो आप दोपहर में भी इसका उपयोग कर सकते हैं नहीं तो केवल सादे पानी से अपना चेहरा धो लीजिए और कॉटन के मुलायम कपड़े से चेहरा साफ करिए।

### नींबू से करें चेहरे का स्क्रब

सप्ताह में कम से कम तीन बार चेहरे को स्क्रब करें। इसके लिए आप नींबू को नैचरल स्क्रबर की तरह ही उपयोग कर सकते हैं। आप नींबू को दो भागों में काटें और इनका रस किसी कटोरी में निचोड़ लें। अब नींबू के छिलकों को अपने चेहरे पर स्क्रबर की तरह हल्के हाथों से रगड़ें। आपको ये छिलके अंदर की तरफ से स्किन पर रगड़ने हैं ताकि इसके रेशों में जमा रस आपकी त्वचा को

# फेशियल का निखार और सुंदर बाल



साफ कर सके और रोमछिद्रों के जरिए अंदर जाकर स्किन सेल्स को रिपेयर करने में मदद कर सके।

### त्वचा और बाल दोनों के लिए नींबू

कम से कम 3 मिनट के लिए चेहरे पर ये छिलके रगड़ने के बाद आप 2 मिनट के लिए स्किन को ऐसे ही छोड़ दीजिए। इस दौरान कटोरी में निकाले गए नींबू के रस में एक चम्मच शहद मिला लीजिए। तैयार मिश्रण को अपने बालों की जड़ों में लगा लीजिए और बाल फिर से बांध लीजिए।

अब ताजे पानी से अपना चेहरा धुलें। साफ तौलिया से चेहरे पोछने के बाद 2 से 3 बूंद नारियल का तेल या ऑलिव ऑइल लें। ध्यान रखें, इससे ज्यादा नहीं लेना है। इस ऑइल को चेहरे के साथ ही गर्दन और गले पर लगाकर हल्के हाथों से 2 मिनट की मसाज करें।

### फेस पैक की तैयारी

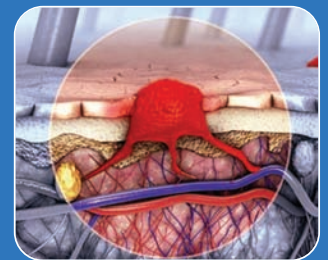
चेहरे की मसाज के बाद स्किन को कम से कम 2 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ना है। इस दौरान आप अपने लिए फेसपैक तैयार करें। इसके लिए आपको अपनी त्वचा के हिसाब से प्रॉडक्ट चाहिए।

### निखर जाएंगी आप

स्किन ऑइली है तो आप बेसन, दही और नींबू से फेसपैक तैयार करें। अगर स्किन ड्राई है तो आप केला और शहद मिलाकर फेस पैक बनाएं। अगर आपकी स्किन मिक्स टाइप है तो दही, केला और शहद मिलाकर फेसपैक बनाएं। इसे 20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर रखें। अब इस पैक को साफ करते हुए ताजे पानी से चेहरा धो लें। साथ ही शॉवर लें और शैंपू कर लें। आपकी स्किन और आपके बाल दोनों को राहत मिलेगी।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# पेशाब में जलन एवं दर्द के कारण और घरेलू उपाय

**पे** शाब करते समय जलन या दर्द महसूस होना एक आम समस्या है। इसके कई कारण हो सकते हैं एवं यह किसी अन्य बीमारी के लक्षण या संकेत के रूप में भी सामने आ सकती है। घरेलू उपचार की मदद से पेशाब की जलन से छुटकारा पाया जा सकता है।

कई बार लोगों को पेशाब करते समय जलन या दर्द महसूस होता है। ऐसा किसी संक्रमण के कारण हो सकता है। पेशाब के दौरान जलन या दर्द होने की समस्या को डिस्यूरिया कहते हैं। डिस्यूरिया में पेशाब करते समय मूत्र नली में जलन और दर्द होने लगता है। 18 साल से 50 उम्र तक के पुरुषों और महिलाओं में डिस्यूरिया होना आम बात है। आइए जानते हैं पेशाब में जलन के कारण और उपाय।

## पेशाब में जलन दर्द क्यों होता है

पेशाब करते समय दर्द और जलन होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि मूत्रमार्ग में संक्रमण (यूटीआई), किसी दवा के सेवन के कारण (जैसे कीमोथेरेपी की दवा), ओवरी में सिस्ट या गुर्दे में पथरी, योनि में संक्रमण, किसी केमिकल, यौन रूप से संक्रामित संक्रमण, पेल्विक हिस्से में रेडिएशन थेरेपी लेने, यूरिनरी कैथेटर।

## पेशाब में जलन के घरेलू उपाय

पानी की कमी और प्रोस्टेट ग्रंथि में संक्रमण के कारण भी पेशाब में दर्द हो सकता है लेकिन पेशाब में दर्द और जलन के घरेलू उपचार की मदद से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। कुछ घरेलू नुस्खे डिस्यूरिया से छुटकारा दिलाने में असरकारी होते हैं। आइए जानते हैं पेशाब में दर्द के उपाय के बारे में।

## पेशाब में दर्द का इलाज है नींबू

पेशाब करने के दौरान जलन या दर्द की समस्या को दूर करने के लिए एक गिलास गुनगुना पानी लें और उसमें एक नींबू निचोड़ने के बाद एक चम्मच शहद डालकर मिक्स कर लें। इस पानी को रोज खाली पेट पीने से राहत मिलेगी।

## पेशाब में जलन से छुटकारा

### दिलाएगा खीरा

आप रोज सुबह एक कप खीरे के जूस में एक चम्मच शहद और एक नींबू का रस डालकर पीएं। ये मिश्रण आपको दिन में दो बार पीना है और दिनभर में दो से तीन खीरे खाना भी आपके लिए फायदेमंद रहेगा।



## पेशाब की जलन का घरेलू उपचार है सेब का सिरका

सेब के सिरके का जो घरेलू नुस्खा हम आपको बता रहे हैं आपको उसका इस्तेमाल दिन में दो बार करना है। एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और एक चम्मच शहद डालकर पी लें। सेब के सिरके में बैक्टीरिया-रोधी और फंगल-रोधी गुण होते हैं जो के पेशाब की जलन को दूर करने में मदद करते हैं।

## पेशाब की जलन दूर करने का उपाय पानी

जैसा कि हमने पहले भी बताया कि पानी की कमी के कारण डिस्यूरिया की प्रॉब्लम हो जाती है इसलिए दिनभर में खूब पानी पीएं। पानी पीने से शरीर से बैक्टीरिया और विषाक्त पदार्थ अपने आप निकल जाते हैं। पानी से युक्त फल और सब्जियों का सेवन भी फायदेमंद रहता है।

## पेशाब में जलन होने का घरेलू उपचार है दही

दही के सेवन से शरीर से खराब बैक्टीरिया निकल जाता है और स्वस्थ बैक्टीरिया बनता है। रोज एक या दो कटोरी दही खाएं। महिलाएं टैम्पॉन को दही में डुबोकर एक से दो घंटे के लिए योनि में लगाकर रखें। आपको ऐसा दिन में दो बार करना है।

## पेशाब की जलन दूर करने का तरीका और टिप्स

पेशाब करने पर जलन हो तो रोज नारियल पानी का सेवन करें। महिलाएं अपने निजी अंगों को साफ रखें। कैफीन और ज्यादा मसालेदार खाना न खाएं। विटामिन सी युक्त पदार्थों का सेवन ज्यादा करें और शराब एवं धूम्रपान से दूर रहें। पेशाब को ज्यादा देर तक रोक कर न रखें।



# लाइलाज नहीं है दमा

**द**मा (अस्थमा) ऐसा मर्ज है, जो बच्चों से लेकर किसी भी आयुवर्ग के व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। बढ़ते प्रदूषण और अनेक कारणों से दमा का मर्ज पूरी दुनिया में तेजी से फैलता जा रहा है। देश में ही तीन करोड़ लोग दमा से ग्रस्त हैं। यह सच है कि दमा को पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता है, लेकिन इसे नियंत्रित कर पीड़ित लोग सहजता से जीवन जी सकते हैं।

खिलते हुए फूलों की खुशबू और रंगत से सभी का दिल बाग-बाग हो जाता है। मगर बदलते मौसम के ये कुदरती तोहफे परेशानी का सबब बन जाते हैं। कुछ ऐसी ही दिक्कत से दो-चार होते हैं बच्चे और वयस्क जो अपने हमउम्र दोस्तों की तरह बेखटके आइसक्रीम का मजा नहीं ले सकते। वे फिर भी खुशनुसीब हैं कि डॉक्टरों ने उनमें एलर्जी को उकसाने वाली उन खास चीजों की पहचान कर ली है, जिनकी वजह से उन्हें सांस फूलने यानी दमा(अस्थमा)की शिकायत हो जाती है। न जाने कितने लोग ऐसे भी हैं, जो यह समझ ही नहीं पाते कि आखिर उनकी सांस क्यों फूलती-उखड़ती है और वे इसे कमजोरी का लक्षण मानकर 'ताकतवर चीजें' खाकर शरीर को मजबूत बनाने की बेतुकी कोशिश में लगे रहते हैं। मर्ज का आधा इलाज तो यही होता है कि उसे ठीक से समझ लिया जाए, शेष काम दवाइयों और चिकित्सक के हवाले होता है।

अस्थमा (दमा) एक ऐसा रोग है, जिसमें रोगी की सांस नलियों में कुछ कारणों के प्रभाव से सूजन आ जाती है। इस कारण रोगी को सांस लेने में कठिनाई होती है। जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन कारणों को एलर्जिक्स कहते हैं। ऐसे कारणों में धूल (घर या बाहर की) या पेपर की डस्ट, रसोई का धुआं, नमी, सीलन, मौसम परिवर्तन, सर्दी-जुकाम, धूमपान, फास्टफूड, मानसिक चिंता, व्यायाम, पालतू जानवर और पेड़ पोधों और फूलों के परागकण आदि प्रमुख होते हैं।

## कारण

आनुवांशिक और पारिवारिक कारण। जैसे परिवार के किसी सदस्य को दमा रहा हो, तो दूसरे सदस्य में दमा से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है। इसके अलावा दमा की समस्या को बढ़ाने वाले तीन प्रमुख कारण होते हैं।

**1. घर के अंदर के कारण** (इनडोर एलर्जन) हाउस डस्ट माइट यानी घरेलू धूल में उपस्थित कीट। जानवरों के शरीर पर उपस्थित एलर्जन कॉकरोच।

**2. बाह्य कारक** (आउटडोर एलर्जन) पौधों के फूलों में पाए पाये जाने वाले सूक्ष्म कणों को परागकण कहते हैं, जो एलर्जी के प्रमुख कारण हैं। विभिन्न लोगों में कुछ खाद्य पदार्थों को ग्रहण करने से भी दमा की समस्या बढ़ती है। जैसे अनेक लोगों को अंडा, मांस, मछली, फास्ट फूड्स, शीतल पेय और आइसक्रीम आदि खाने दमा की



समस्या बढ़ जाती है।

**3. अन्य कारण** इनके अंतर्गत वाइरस (जैसे राइनोवाइरस आदि) और जीवाणुओं का संक्रमण, कुछ दवाएं जैसे एस्पिरिन, तनावग्रस्त रहना आदि को शामिल किया जाता है। एसिडिटी, प्रदूषण, धूम्रपान, अत्यधिक मोटापा और कुछ हार्मोन्स के कारण भी दमा की समस्या बढ़ सकती है।

लक्षण जब दमा के कारक मरीज के संपर्क में आते हैं, तो शरीर में मौजूद विभिन्न रासायनिक पदार्थ (जैसे हिस्टामीन) स्रावित होते हैं। इस कारण सांस नलिकाएं संकुचित हो जाती हैं। सांस नलिकाओं की भीतरी दीवार में लालिमा और सूजन आ जाती है और उनमें बलगम बनने लगता है। इन सभी से दमा के लक्षण पैदा होते हैं, जो इस प्रकार हैं।

- सांस लेने में कठिनाई, जो दौरो के रूप में तकलीफ देती है।
- खांसी जो रात में गंभीर हो जाती है।
- सीने में कसाव या जकड़न।
- सीने में घरघटाहट जैसी आवाज आना।
- गले से सीटी जैसी आवाज आना।
- बार-बार जुकाम होना।

## डायग्नोसिस

दमा का पता अधिकतर लक्षणों के आधार पर भी किया जाता है। एक परीक्षण सीने में आला लगाकर और म्यूजिकल साउंड सुनकर किया जाता है। इसके अलावा फेफड़ों की कार्यक्षमता की जांच द्वारा की जाती है। अन्य जांचों में रक्त की जांच, छाती और पैरानेसल साइनस का एक्सरे आदि की जाती हैं।

## इन बातों पर दें ध्यान

- दमा की दवा हमेशा अपने पास रखें और कंट्रोलर इन्हेलर हमेशा समय से लें।
- सिगरेट और सिगार के धुएं से बचें और प्रमुख एलर्जिक्स से बचें।
- अपने फेफड़ों को मजबूत बनाने के लिए सांस से संबंधित व्यायाम करें।
- बलगम गाढ़ा हो गया है, खांसी, घरघराहट और सांस लेने में तकलीफ बढ़ जाए या रिलीवर

इन्हेलर की जरूरत बढ़ गई हो, तो शीघ्र ही अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

## बचाव

- मौसम बदलने से सांस की तकलीफ बढ़ती है। इसलिए मौसम बदलने के 4 से 6 सप्ताह पहले ही सजग हो जाना चाहिए और डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।
- इन्हेलर व दवाएं विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही लेनी चाहिए।
- ऐसे कारक जिनकी वजह से सांस की तकलीफ बढ़ती है या जो सांस के दौरे को पैदा करते हैं उनसे बचें। जैसे धूल, धुआं, गर्द, नमी, धूम्रपान आदि। ऐसे खाद्य पदार्थ, जो रोगी की जानकारी में स्वयं आ जाते हैं कि वे नुकसान कर रहे हैं, उनसे परहेज करना चाहिए।
- सेमल की रुई युक्त बिस्तरों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। कारपेट, बिस्तर व चादरों की नियमित और सोने से पूर्व अवश्य सफाई करनी चाहिए।
- व्यायाम या मेहनत का कार्य करने से पहले इन्हेलर अवश्य लेना चाहिए।
- बच्चों को लंबे रोएंदा कपड़े न पहनाएं और रोएंदा खिलौने खेलने को न दें।
- घर की सफाई, पुताई व पेंट के समय रोगी को घर से बाहर रहना चाहिए।

## इनहेलर थेरेपी

दमा का उपचार आमतौर पर इन्हेलर से होता है, जो दमा की दवा लेने का सर्वश्रेष्ठ और सबसे सुरक्षित तरीका है। ऐसा इसलिए, क्योंकि इन्हेलर के जरिए दवा व्यक्ति के फेफड़ों तक पहुंचती है और यह तुरंत असर दिखाना शुरू कर देती है। यह ध्यान देने योग्य है कि इन्हेलेशन थेरेपी में, सीरप और टैब्लेट्स की तुलना में 10 से 20 गुना तक कम खुराक की जरूरत होती है और यह अधिक प्रभावी होती है।

### इन्हेलर दो प्रकार के होते हैं

**1. रिलीवर इन्हेलर:** ऐसे इन्हेलर जल्दी से काम करके सांस नलिकाओं की मांसपेशियों का तनाव ढीला करते हैं और तुरन्त असर करते हैं। इनको सांस फूलने पर लेना होता है।

**2. कंट्रोलर इन्हेलर:** ये सांस नलियों में सूजन घटाकर उन्हें अधिक संवेदनशील बनाने से रोकते हैं और दमा के गंभीर दौरे का खतरा कम करते हैं। इनको लक्षण न होने पर भी लगातार लेना चाहिए।

## टैबलेट की जरूरत

दमा के इलाज में ज्यादातर लोगों को टैब्लेट्स की जरूरत नहीं पड़ती। ऐसा इसलिए, क्योंकि इन्हेलर सामान्यतः अच्छी तरह से कार्य करते हैं। बावजूद इसके कुछ मामलों में यदि दमा से पीड़ित व्यक्ति में कुछ लक्षण मौजूद रहते हैं, तो इन्हेलर के अलावा टैब्लेट लेने की भी सलाह दी जाती है।

**वै** से तो उम्र का कोई भी पड़ाव हो ज्यादातर महिलाएं बढ़ते हुए मोटापे के कारण परेशान हो जाती हैं। लेकिन ज्यादातर केसेज में एक खास उम्र में महिलाओं के शरीर पर फैट बढ़ता ही है। हम प्रेग्नेंसी की बात नहीं कर रहे हैं...

महिलाओं के जीवन में एक खास वक्त ऐसा आता है, जब अधिकांश महिलाएं वेट गेन कर लेती हैं। ऐसा एक प्राकृतिक क्रिया के कारण होता है। अगर इस खास वक्त में खुद पर सामान्य से अधिक ध्यान दिया जाए तो इस समस्या से बचा जा सकता है...

## यह होता है परिवर्तन का समय

एक ऐसा वक्त हर महिला के जीवन में आता है, जब नियमित दिनचर्या का पालन करने के बाद भी वह अपने बढ़ते वजन को नियंत्रित नहीं कर पाती है। महिलाओं के शरीर में हॉर्मोनल बदलाव पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक होते हैं और जल्दी-जल्दी होते हैं। मेनोपॉज भी एक ऐसा ही पीरियड होता है, जब महिलाओं का शरीर एक और नए तरह के बदलाव से गुजर रहा होता है।

## वया होता है मेनोपॉज?

महिलाओं के जीवन में मेनोपॉज एक ऐसा वक्त होता है, जब उनका मासिक धर्म यानी पीरियड्स बंद होने की प्रक्रिया चल रही होती है। महिलाओं में पीरियड्स आमतौर पर 45 से 55 साल के बीच बंद हो जाते हैं।

यह प्रक्रिया हर महिला के शरीर में अलग-अलग टाइम इयुरेशन के दौरान घटती है। यानी महिला के शरीर में मेनोपॉज की प्रक्रिया 2 साल में पूरा हो जाती है तो अन्य महिला के शरीर में यह प्रक्रिया 10 साल का वक्त भी ले सकती है।

मेनोपॉज के दौरान कभी पीरियड्स आते हैं, कभी नहीं आते हैं। कभी ब्लीडिंग बहुत अधिक होती है, कभी बहुत कम ब्लीडिंग होती है। इस दौरान मूड स्विंग होना, थकान रहना, गुस्सा बहुत आना, भूख ना लगना जैसी कई समस्याएं होना आम बात है।

## मेनोपॉज के बाद बढ़ा वजन

### कितना हानिकारक?

- मेनोपॉज के दौरान बढ़ा वजन आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। शरीर के मध्य भाग यानी पेट, कमर और जांघों पर जमा फैट के कारण आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं।
- इनमें हार्ट और ब्लड वेसल्स डिजीज, डायट टु डायबीटीज और सांस से संबंधित रोग मुख्य रूप से शामिल हैं। अत्यधिक वजन कई तरह के कैंसर को भी जन्म देता है, इनमें ब्रेस्ट कैंसर, कोलन कैंसर और एंडोमेट्रियल कैंसर (गर्भाशय का कैंसर) प्रमुख हैं।

## इसे कंट्रोल किया जा सकता है

ऐसा नहीं है बढ़ता वजन और फूलता शरीर मेनोपॉज के दौरान होना तय है। अगर अपनी डाइट और ऐक्टिविटीज पर नजर रखी जाए तो थोड़ी-सी सावधानी के साथ इस समस्या से बचा जा

# मेनोपॉज और मोटापा, ऐसे करें नियंत्रित



सकता है। अब मन में यह सवाल तो आ ही रहा होगा कि आखिर मेनोपॉज के वक्त वजन बढ़ता ही क्यों है? तो चलिए अब इस मुद्दे पर बात करते हैं...

## मेनोपॉज में क्यों बढ़ जाता है वेट?

- मेनोपॉज के दौरान आमतौर पर महिलाओं के पेट, हिप और थाई पर फैट अधिक मात्रा में जमा होता है। ऐसा शरीर में हो रहे हॉर्मोनल बदलावों के कारण होता है।
- लेकिन सिर्फ हॉर्मोनल बदलाव इस बढ़े हुए वजन का अकेला कारण नहीं होते हैं। इसमें जेनेटिक फैक्टर, बढ़ती उम्र और महिलाओं की दिनचर्या की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- आमतौर पर बढ़ती उम्र के कारण हमारे शरीर की मांसपेशियों का मास ढीला पड़ने लगता है।
- जैसे जैसे उम्र बढ़ती है हमारे शरीर में वसा की मात्रा बढ़ने लगती है। यह फैट मसल्स मास में भी चला जाता है, जिसके चलते मसल्स की टाइटनेस कम होने लगती है।
- जब हमारा मसल्स मास लूज होता है तो कैलरी बर्न करने की हमारे शरीर की गति कम होने लगती है यानी हमारा मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। इस कारण बढ़ते वजन की समस्या होती है।

## बदलती जरूरत को समझें

- मेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर की न्यूट्रिशन से जुड़ी जरूरतें बदल जाती हैं। इस दौरान उन्हें ऑइली और फैट युक्त नहीं बल्कि

एनर्जी देनेवाले फूड की अधिक जरूरत होती है। शरीर की इस आवश्यकता को समझते हुए अपनी डाइट प्लान करनी चाहिए।

- अगर महिलाएं मेनोपॉज के दौरान भी अपनी रेग्युलर डाइट लेती रहती हैं, जैसे वे पहले लेती थीं लेकिन शारीरिक गतिविधि या एक्सर्साइज नहीं करती हैं तो इस स्थिति में उनमें मोटापा बढ़ना तय होता है।
- इनके अलावा जेनेटिक फैक्टर का भी बड़ा रोल होता है। अगर आपके पैरेंट्स या क्लोज रिलेटिव्स के लोअर बॉडी पार्ट में हमेशा से फैट जमा रहता है तो आपमें भी फैट गेन करने के चांस बढ़ जाते हैं।

## ऐसे रोका जा सकता है मेनोपॉज से बढ़ता वजन

- मेनोपॉज के बाद बढ़ते वजन को नियंत्रित करने के लिए आपको कोई अलग काम नहीं करना है बल्कि रोज के कामों को कुछ अलग तरह से करना है। यानी अब तक आप जो एक्सर्साइज करती थीं, उसमें कुछ और स्टेप्स और योग या डांस शामिल कर लें।
- महिलाओं को अपनी उम्र के 30 और 40 वें सालों में जितनी कैलरीज की जरूरत होती है, जीवन के 50वें साल में उनकी तुलना में करीब 200 कैलरी कम खाने की जरूरत होती है।
- इसके लिए जरूरी नहीं कि आप अपनी डाइट ही कम करें, आप अपने खाने को हेल्दी और कम कैलरी वाला बना सकती हैं। इसके लिए फल अधिक से अधिक खाएं। हरी सब्जियां और साबुत अनाज का सेवन करें।

## इस पर नजर रखना है जरूरी

- मेनोपॉज के दौरान आपको अपने बढ़ते वजन पर नियंत्रण के लिए अपनी मीठा खाने की आदत पर भी कंट्रोल करना होता है। यहां मीठा खाने का अर्थ केवल मिठाइयों से नहीं है। बल्कि आप जो जूस, ड्रिंक्स, फ्लेवर्ड वॉटर, चाय और कॉफी लेती हैं, वह भी शुगर की मात्रा बढ़ाती है।
- अगर आप ड्रिंक करती रही हैं तो अपनी इस आदत को थोड़ा-सा सीमित करें। मेनोपॉज के दौरान ऐसा करना आपको बहुत राहत देगा।
- इस वक्त में महिलाएं कई बार खुद को अकेला और असहाय भी महसूस करती हैं। इससे तनाव और एंग्जाइटी को भी जन्म मिलता है। इन समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं। उनके साथ अपने इमोशनल बॉन्ड को मजबूत करें।



# माइग्रेन के दर्द से छुटकारा

**मा**इग्रेन की समस्या होने पर असहनीय दर्द होता है। आज हर सात लोगों में से एक शख्स माइग्रेन से परेशान है। माइग्रेन के दर्द और सिर के दर्द में अंतर होता है। माइग्रेन का दर्द सिर के दाएं हिस्से में या बाएं हिस्से में होता है। यह दर्द 2 घंटे से लेकर 72 घंटे तक बना रहा सकता है। कई बार दर्द शुरू होने से पहले मरीज को चेतावनी भरे संकेत भी मिलते हैं, जिससे उसे पता चल जाता है कि सिरदर्द होने वाला है। माइग्रेन एक गंभीर बीमारी है, जो ठीक होने में समय लेती है। इसलिए माइग्रेन से पीड़ित व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की जरूरत है।

## माइग्रेन के लक्षण और कारण

माइग्रेन में सिर दर्द के अलावा जी मिचलाना, आंखों और कान के पीछे दर्द होना और लाइट और आवाज के प्रति अधिक संवेदनशीलता होना इसके लक्षण हैं। माइग्रेन से परेशान लोगों में करीब 20 से 25 प्रतिशत लोग देखने में और सुनने में परेशानी होने की शिकायत भी करते हैं। माइग्रेन का दर्द ब्लड सेल्स के बड़े होने और नर्व फाइबर्स की ओर से केमिकल के बहने के कारण होता है। दर्द के समय सिर बिल्कुल नीचे वाली सेल बड़ी हो जाती है। जिसके कारण एक केमिकल बहने लगता है।

## इन बातों का रखें ध्यान

- जानकारों का कहना है कि जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उन्हें समझना चाहिए कि कौन सी चीजें माइग्रेन की वजह बनती हैं, कौन सी दवाएं कारगर हैं, कितना दर्द होता है, क्या ये मासिक धर्म के समय होता है, किस जगह दर्द होता है, इसके अलावा क्या उल्टी और देखने सुनने में दिक्कत होती है।
- खानपान पर सही ध्यान न देना माइग्रेन की समस्या का सबसे बड़ा कारण होता है। खानपान को लेकर सही जानकारी न होने के कारण हम कुछ भी खा लेते हैं। इसके बाद माइग्रेन की समस्या होने लगती है। माइग्रेन के दर्द से बचने के लिए खाने पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- माइग्रेन का दर्द होने पर लोग अक्सर दर्द से बचने के लिए पेनकिलर ले लेते हैं। उनको लगता है कि पेनकिलर लेने से जल्दी राहत मिला जाती है, यह सच है लेकिन आगे चलकर पेनकिलर की डोज नुकसान करती है। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर नहीं लेने चाहिए।
- डॉक्टरों का कहना है कि जो महिलाएं मासिक धर्म, प्रेग्नेंसी या मेनोपॉज से गुजर रही हैं उन्हें माइग्रेन की समस्या ज्यादा होती है। इसलिए हॉर्मोन के संतुलन को बनाए रखने के लिए उन्हें समय से खाना खाना चाहिए। इसमें प्रोटीन, साबुत अनाज की पर्याप्त मात्रा हो।



साथ ही चीनी का सेवन भी सीमा में ही करना चाहिए।

## माइग्रेन से दूर रहने के लिए घर पर करें ये उपाय

माइग्रेन न सिर्फ एक प्रकार का तेज सिरदर्द है बल्कि यह एक न्यूरोलॉजिकल कंडीशन भी है जिससे आपकी विजुअल और साउंड सेंसिटिविटी पर असर पड़ता है। सिरदर्द के साथ कुछ लोगों को उल्टियां भी होती हैं। माइग्रेन की वजह से कई लोगों की डेली लाइफ में कई दिक्कतें आती हैं। जहां इसका कोई तय इलाज नहीं है, वहीं इस दर्द से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह की दवाइयां खाते हैं। आइए, आपको कुछ उपाय बताते हैं जिससे आप माइग्रेन के दर्द को कुछ कम कर सकते हैं।

## डायट

हो सकता है कि आप जाने-अनजाने कई ऐसी चीजें खा रहे हों जिससे माइग्रेन का रिस्क बढ़ता है और जो सिरदर्द को बढ़ाते हैं। अगर आपको माइग्रेन है तो कुछ चीजों से आपको परहेज करना चाहिए। काजू, रेड वाइन, ऐल्कोहॉल, चॉकलेट जैसी चीजों से दूर ही रहें तो बेहतर है।

## अदरक

माइग्रेन के दर्द में अदरक किसी दवा से कम नहीं

है। इसके सेवन से आपको दर्द में आराम मिलेगा।

## एक्यूप्रेशर

एक्यूप्रेशर में शरीर में कुछ पॉइंट्स पर प्रेशर अप्लाई किया जाता है जिससे दर्द में आराम मिलता है। कई तरह के दर्द और बीमारियों में एक्यूप्रेशर फायदेमंद है। आप किसी एक्यूप्रेशर एक्सपर्ट से मिलकर माइग्रेन के लिए प्रेशर पॉइंट्स पर प्रेशर डालना सीख सकते हैं। इसके बाद इससे घर पर आप खुद से कर सकते हैं।

## स्ट्रेस मैनेजमेंट

सिरदर्द और माइग्रेन का बड़ा कारण स्ट्रेस है। इसपर आपको विशेष ध्यान देना चाहिए। मेडिटेशन करें, संगीत सुनें और बेवजह के तनाव से बचें। ध्यान रहे, आप जितना ज्यादा तनावग्रस्त होंगे, माइग्रेन अटैक का खतरा उतना ज्यादा होगा।

## योगा और एक्सरसाइज

जब भी आपको माइग्रेन अटैक हो तो एक शांत कमरे में लाइट ऑफ करके आराम करें। लेकिन आम समय में योगा और एक्सरसाइज जरूर करें। इससे आपका तनाव कम होता है, मसल्स को आराम मिलता है। इस तरह सिरदर्द का रिस्क भी कम होता है।

# गर्मी में नकसीर फूटने पर करें ये आसान उपाय



**ना** क के अंदर मौजूद सतह की खून की वाहिनियां फटने के कारण नकसीर की समस्या होती है. हालांकि यह एक आम समस्या है. लेकिन यदि बार-बार नकसीर का होना सेहत के लिहाज से ठीक नहीं है. इसका उपचार आवश्यक है.

चिलचिलाती धूप और गर्मी में कुछ लोगों को नाक से खून बहने की शिकायत होती है. नाक से खून आने को नकसीर कहते हैं. गर्मी में अकसर नकसीर की परेशानी होती है. कुछ लोगों को गर्म चीजे खाने से भी

नकसीर आती है. बार-बार नाक से खून आना या नकसीर बहना ठीक नहीं होता.

अधिक गर्मी में रहना, ज्यादा तेज मिर्च मसालों का सेवन करना, नाक पर चोट लगना और जुकाम बिगड़ जाने से नकसीर की समस्या होती है. इसके अलावा दिमाग में अचानक से चोट लग जाने की वजह से भी नकसीर फूट जाती है.

ऐसा नहीं है कि नकसीर से पहले कोई उपाय नहीं किया जा सकता है नाक से खून निकलने से पहले ही शरीर में कुछ लक्षण दिखाई देने लगते हैं जो नकसीर फूटने का

संकेत हो सकते हैं. इसमें चक्कर आना, सिर का भारी लगना और दिमाग का घूमना शामिल है. नाक से खून या नकसीर रोकने के घरेलू उपाय...

- ठंडा पानी सिर पर धार बनाकर डालने से नाक से खून बहना बंद हो जाता है.
- नकसीर आने पर नाक की बजाय मुंह से सांस लेना चाहिए.
- प्याज को काटकर नाक के पास रखने और सूंघने से नाक से खून आना बंद हो जाता है.
- नाक से बहने पर सिर को आगे की ओर झुकाना चाहिए.

## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



## नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ■ शिरोधारा     | ■ सूर्य स्नान   |
| ■ एक्जूप्रेशर  | ■ हिप बॉथ       |
| ■ एक्जूपंचर    | ■ जकूजी बॉथ     |
| ■ योग चिकित्सा | ■ स्टीम बॉथ     |
| ■ पंचकर्म      | ■ हायड्रोथैरेपी |
| ■ मसाज थेरेपी  | ■ स्पाइन बॉथ    |
| ■ मड थेरेपी    | ■ इमरशन बॉथ     |

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore Watch us on YouTube



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

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

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



# घरेलू सामान से अपने बालों और त्वचा का रखें ध्यान

**दे** शहर में कोरोना वायरस लॉकडाउन के चलते इन दिनों सभी लोग अपने घरों में बंद रहने के लिए मजबूर हैं. ऐसा सभी लोगों की सुरक्षा के लिए ही गया है. हालांकि, इस दौरान बोर होने की जगह आप खुद की त्वचा और बालों की देखभाल को ज्यादा से ज्यादा समय दे सकती हैं. ऐसे में आपको खुश होना चाहिए और अपने बालों और त्वचा का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि आपको दोबारा ऐसा मौका नहीं मिलेगा. साथ ही घर में रहते हुए क्यों न घरेलू सामान से ही आप अपनी त्वचा और बालों का ध्यान रखें क्योंकि ये बेस्ट है और लॉकडाउन के समय में सबसे आसान भी है. बिना किसी नए स्किन केयर या हेयर प्रोडक्ट को खरीदे ही आप अपने लुक्स का ध्यान रख सकती हैं. इसके लिए आपके घर की रसोई में ही बहुत सा सामान मिल जाएगा, जिसका आप इस्तेमाल कर सकती हैं. तो आपको बताते हैं त्वचा और बालों के लिए ये आसान टिप्स-

## हल्दी

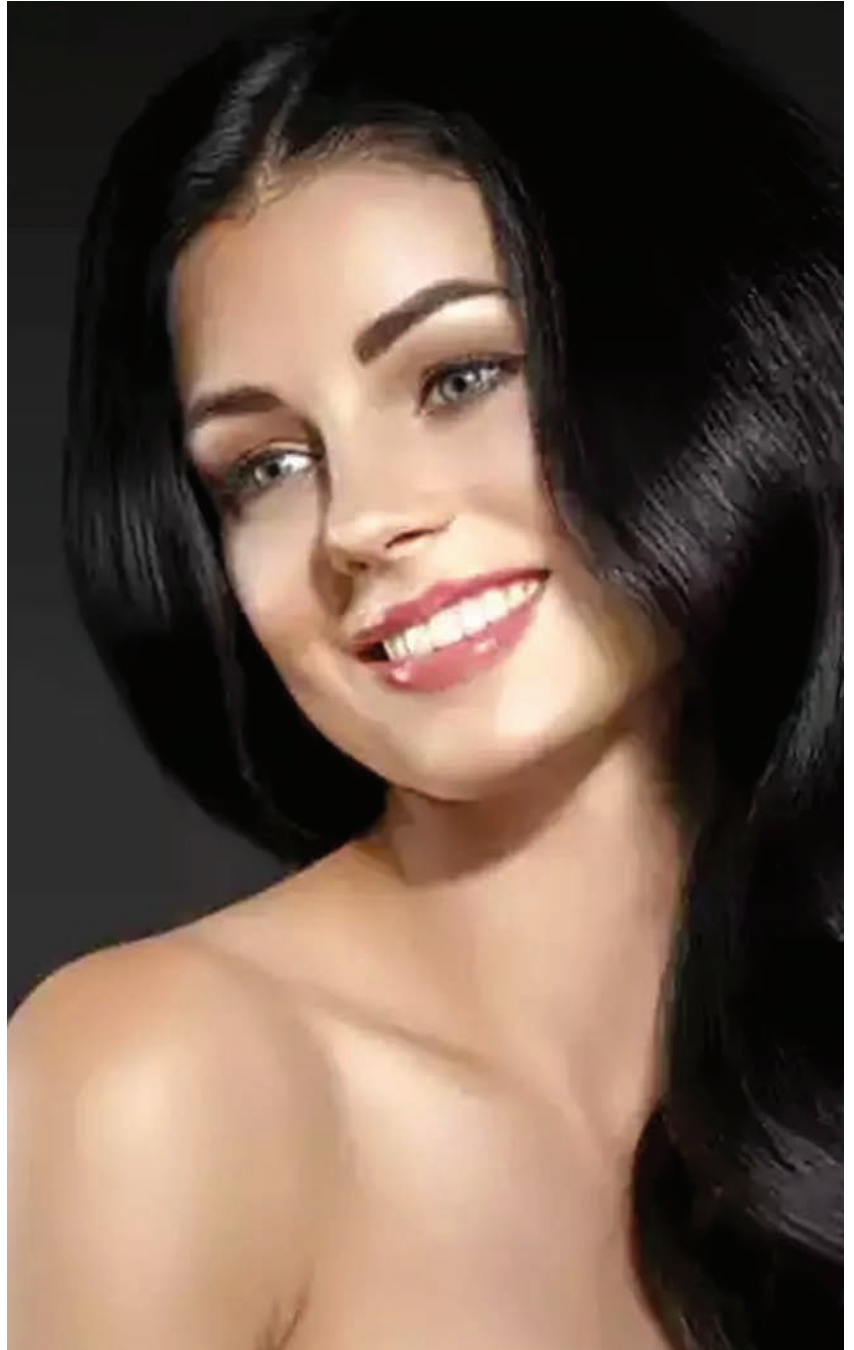
हल्दी एक प्रभावशाली एंटीऑक्सिडेंट और एंटी इनफ्लेमेट्री इंग्रीडिएंट है. यह त्वचा को चमकदार बनाने, इसे फिर से जीवंत करने और कॉम्प्लेक्शन में सुधार करने में मदद करता है. इसके लिए आप हल्दी, शहद और दूध से बने एक फेस मास्क का उपयोग कर सकती हैं, जो घर पर रहते हुए ही आपकी त्वचा का फेशियल करने का काम करेगा और ग्लोइंग त्वचा देगा.

## नींबू का रस

हम सभी जानते हैं कि आहार में विटामिन का होना काफी महत्वपूर्ण होता है लेकिन त्वचा के लिए भी विटामिन सी उतना ही जरूरी होता है. नींबू तो लगभग सभी घरों में होता है और इस वजह से इसका रस आसानी से उपलब्ध हो जाता है और यह आपकी त्वचा के लिए काफी अच्छा होता है. नींबू के रस में थोड़ा सा पानी मिला कर एक कॉटन बॉल से इसे अपने चेहरे पर लगाएं. इस तरह से नींबू को चेहरे पर लगाने से यह एक टोनर का काम करता है और विटामिन सी सीरम के सभी गुण भी आपकी त्वचा को देता है. हालांकि, यदि आपकी त्वचा सेंसिटिव है तो इसका इस्तेमाल करने से पहले एक पैच टेस्ट जरूर करें क्योंकि यह एसिडिक होता है और इस वजह से आपको इससे त्वचा पर इरिटेशन हो सकती है.

## मेथी के बीज

मेथी के बीज आपके बालों को चमकदार और घने बना सकते हैं. आप इन बीजों को रातभर पानी में भिगो कर रख सकते हैं और इसका मास्क बना



सकते हैं. इसके लिए आप बीज को पीसकर नारियल का तेल मिलाएं और मिश्रण को एक से दो घंटे के लिए अपने बालों में लगाए रखें. इस पैक का यदि आप नियमित रूप से इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपके बाल घने और मजबूत होंगे.

## चावल का पानी

हजारों सालों से जापानी महिलाओं द्वारा चावल को

सौंदर्य उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है. चावल के पानी में पाए जाने वाले इनोसिटोल, खराब बालों को ठीक करते हैं. इसलिए, यदि आपके बाल टूटते हैं या फिर आपके बाल कमजोर और पतले हैं, तो चावल का पानी आपके बालों को वापस बेहतर बना सकता है और उनमें जान डाल सकता है.

# Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. ....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

Bank of Baroda  
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:  
**BARBOGOYALN**

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

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# पैसे की सेविंग कैसे करे

**ह**मारे लिए पैसा एक बहुत ही मूल्यवान चीज है. होना भी चाहिए क्योंकि बिना पैसे के कोई भी इन्सान इस दुनिया में रह भी नहीं कर सकता. पैसे कमाना और खर्च करना बड़ा आसान काम है लेकिन पैसे कमाकर उन पैसे में से कुछ पैसा बचत करना हम लोगो के लिए थोडा कठिन हो जाता है. कई लोग ऐसे होते है जो अपनी सैलरी मिलते ही सारा पैसा खर्च कर देते है और महीने के आखिरी दिनों में दो पैसे के लिए भी मोहताज हो जाते है.

हमारे पास जो बचत होती है वह हमारे आपात स्थिति के वक्त काम आ जाती है. जैसे घर पर कुछ काम का हो जाना, किसी फंक्शन का होना, शादी में जाना या परिवार में किसी का बीमार हो जाना.. ऐसे मौके पर पैसे की काफी जरूरत पड़ जाती है और तब अगर आपके पास पैसा सेव हुआ होगा तो आपके काम आ जायेगा. वैसे भी पैसा आपके जेब में होगा तो वह आपके कुछ न कुछ काम आता ही रहेगा. इस दुनिया में वैसे भी पैसे के बिना कुछ भी काम निकालना मुश्किल होता है.

तो सबसे बड़ी दिक्कत यही आती है की अपने जॉब से कमाए गये पैसे में से धन की बचत कैसे करे. पैसे की सेविंग के लिए हर व्यक्ति अपना माइंड लगाता है, कई लोग इसमें कामयाब हो जाते है लेकिन अधिकतर पैसे बचाने में पीछे ही रहते है. मैं यहाँ आपको कुछ टिप्स दे रहा हूँ जिन्हें अगर आप अपना शुरुू करते है तो निश्चित तौर पर आप अपने पैसे को बचाने में कामयाब हो सकते हो.

## पैसे बचाने का गोल्डन रूल

अपनी सैलरी में से या फिर अगर आप कोई बिजनेस करते है तो उसमे आपको पूरे महीने का एक निश्चित राशि जरूर मिलता होगा तो आप अपनी सैलरी का 10% हिस्सा खुद को सैलरी के तौर पर दे. यह 10% हिस्सा आपका खुद को दी गयी सैलरी है. यह पैसा आप अपने लिए हमेशा बचा कर रखे. आप इस पैसे को बिलकुल भी खर्च न करे. इस तरह से जब आप हर महीने सैलरी का कुछ अमाउंट खुद को सैलरी के रूप में दोगे और उसे सेव करते जावोगे तो कुछ समय बाद आपके पास पैसे का एक अच्छा खासा अमाउंट बन जाएगा.

## सैलरी से अधिक खर्च न करे

अधिकतर वे लोग पैसे की हमेशा तंगी में रहते है जो लोग अपनी सैलरी का दोगुना पैसा खत्म कर देते है यानी अगर आपकी सैलरी 20 हजार रुपये है और आप 40 हजार का मोबाइल अपने लिए लाते हो तो यह आपके पूरे बजट को बिगाड़ देगा और आप बिलकुल भी सेविंग नहीं कर पाओगे. आप महीने का जितना भी कमाते हो हमेशा उससे कम ही खर्च करे. यह याद रखे की पैसे का बहुत अधिक महत्व है. आपको अगर शौक पालने भी हो तो सस्ते शौक पाले जिससे आप अपना पैसा बचा सको.



## पैसे को इन्वेस्ट जरूर करे

पैसे की बचत के लिए आपको अपना पैसा इन्वेस्ट जरूर करना चाहिए. आप अगर अपना पैसा बैंक में जमा करोगे तो वहां से आपको कम ही ब्याज मिलेगा वही कुछ पैसा अगर कही सही जगह इन्वेस्ट करोगे तो आपको ज्यादा फायदा हो सकता है. आप अपने पैसे को बैंक के अलावा गोल्ड में, म्यूचुअल फंड में, शेयर मार्किट में या किसी प्रॉपर्टी में लगा सकते हो. अपने पैसे को कभी भी अपने पास मत रखे वरना इसके खर्च होने का बहुत ज्यादा चांस बढ़ जायेंगे.

## अपने पैसे के बच्चे बनाये

आपको यह सुनकर थोड़ी हैरानी जरूर हुई होगी की इन्सान के तो बच्चे होते है पर पैसे के बच्चे क्या होता है तो मैं आपको बताता हूँ. अगर आपने अपने पैसे को बचाना है तो आपको अपने पैसे के बच्चे पैदा करना आना चाहिए. आप अपनी सैलरी में से कुछ पैसा अलग कर ले और अब उस अलग रखे गये पैसे को कही इन्वेस्ट कर दे. कुछ समय बाद आपको इन्वेस्ट किये गये पैसे में से कुछ रिटर्न मिल जायेगा, फिर उस रिटर्न हुए पैसे को भी कही और इन्वेस्ट कर ले. इस तरह से आप इसे तब तक जारी रखे जब तक आपको इतना पैसा न मिलने लगे जो आपको एक सुकून वाली लाइफ

दे सके. मेरे भाई ! अमीर लोगो का अमीर बनने का यही राज होता है.

## पैसे की कीमत पहचाने

यह बात वैसे बहुत ही कॉमन है जो हर व्यक्ति जानता है की पैसा बहुत अधिक कीमती है. पैसा हम लोगो के लिए वह कारगर हथियार की तरह है जिससे हम अपने लिए कुछ भी आराम देने वाली वस्तुएं और चीजे खरीद सकते है. इसलिए इसे हमेशा उन्ही चीजो पर खर्च करे जिन्हें लेना आपके लिए बहुत जरुरी है. कभी भी बेमतलब की चीजे ना खरीदे. आप वही चीजे खरीदें जिनकी आपको बहुत अधिक जरूरत हो. आराम दायक चीजे या फालतू की चीजे आपको कुछ पल की खुशी जरूर दे सकती है लेकिन यह आपको पैसे की तंगी जरूर करा देगी.

इसलिए पैसे के मामले में थोडा स्मार्ट बने और पैसे को बचाना सीखे. आज इस दुनिया की हालत ऐसी है की 80% दौलत आज 10% लोगो के पास है वही 20% दौलत 90 % लोगो के पास है. इसका मतलब यही है की अमीर लोग जानते है की पैसे कैसे कमाए जाते है और उसकी सेविंग कैसे की जाती है. आपको अगर पैसे कमाकर अमीर बनना है और पैसे की सेविंग करनी है तो आज ही से इन टिप्स को अपनी लाइफ में उतार दे और लाइफ में आगे बढ़ते जाए.

## ज्यादा पानी पीना शुरू कर दें

वयस्क को हर रोज लगभग 2-3 लीटर (या करीब 8 से 10 ग्लास) पानी पीना चाहिए, जबकि बच्चों को 1 से 2 लीटर (या करीब 5-6 ग्लास) पानी पीना चाहिए। ये मात्रा चाय या कॉफी जैसे दूसरे ड्रिंक्स के साथ शामिल है। पानी शरीर को एक सही टेम्परेचर पर रखता है और टॉक्सिन्स को निकालता है।

पानी आपकी त्वचा को भी क्लियर करता है, आपकी किडनी की मदद करता है, भूख को काबू में करने में मदद करता है और आप में ज्यादा एनर्जी को बनाए रखता है।

ये आपको सोडा और जूस जैसे अनहेल्दी ड्रिंक्स, जिनमें बहुत ज्यादा कैलोरी मौजूद होती है, को लेने से भी रोके रखता है। शरीर इस तरह के अनहेल्दी ड्रिंक्स को भी ले लेता है और बाद में आपको उसके बाद भी कई कैलोरी की प्यास लगी रह जाती है।

गरम पानी (चाय) पीना आपके डाइजेस्टिव सिस्टम को प्रेरित करने में मदद कर सकता है। गरम पानी आपके शरीर को खुद ही नेचुरली डिटॉक्स करने में मदद करता है। बस पानी को केवल इतना ही गरम रखने का ख्याल रखें कि वो आपके लिए कम्फर्टेबल हो और उससे आपका मुँह न जले।

**सलाह-** अगर आपको पानी का स्वाद अच्छा नहीं लगता है, तो उसमें थोड़ा नींबू का रस या कोई एक 100% जूस मिला लें। आप चाहें तो अपने ब्रेन को पानी के सोडा होने का धोखा दिलाने के लिए, कि पानी की जगह पर जूस मिले स्पार्कीलिंग वॉटर कभी यूज कर सकते हैं।

## ब्रेकफ़ास्ट करें

एक हल्का, हेल्दी ब्रेकफ़ास्ट ही सुबह जल्दी खाने से होने वाले फ़ायदों को दिलाने के लिए काफी होता है। अगर उसमें लीन प्रोटीन और साबुत अनाज शामिल हैं, तो फिर ये आपको लंच तक ढेर सारी चीजें खाने से बचाए रखेगा। रिसर्च से मालूम हुआ है कि ब्रेकफ़ास्ट छोड़ने वाले लोग असल में ज्यादा खा लेते हैं! इसलिए, अपनी भूख को काबू में रखने के लिए, अपने दिन का पहला मील, मतलब कि ब्रेकफ़ास्ट खाना मत भूलें।

दो चॉकलेट डोनट्स और एक ऐसी कॉफी, जो बहुत क्रीमी हो, लेने की बजाय, अंडे, फल और स्किमड मिल्क, फ़ेश ऑरेंज जूस या चाय जैसे ड्रिंक्स को चुनें। आपका ब्रेकफ़ास्ट जितना ज्यादा हेल्दी और भरपूर रहेगा, आप आपके पूरे दिन के दौरान उतना ही ज्यादा एनर्जी महसूस करेंगे।

## दिनभर के दौरान अच्छी तरह से

### खाएँ

अगर आपकी आधी प्लेट सब्जियों और फलों से भरी होगी, तो इसका मतलब आप सही रास्ते पर हैं। लीन प्रोटीन, लो-फेट डेयरी और होल ग्रेन्स को शामिल करें। एक, हमेशा एक-जैसा खाने का पैटर्न तैयार किया जाना चाहिए, आपका शरीर और भी कम्फर्टेबल फील करेगा। कभी ऐसा टाइम भी आएगा, जब आपका शरीर मीठी चीजों

# कैसे स्वस्थ बनें

ज्यादातर लोगों को लगता है कि हेल्दी रहना एक ऐसा मुश्किल काम है, जिसमें काफी सारी डाइटिंग करने की और जिम में टाइम देने की जरूरत होती है, लेकिन असल में ऐसा नहीं है! अपने रूटीन में बस कुछ छोटे-मोटे बदलाव करके और खुद के लिए कुछ लक्ष्य बनाकर, आप एक हेल्दी और हैप्पी लाइफ जीने के रास्ते पर निकल जाएंगे। बात जब कुछ खाने, रिलैक्स करने, एक्टिव रहने और सोने की आए, तब हेल्दी चॉइस करने की एक डेली हैबिट अपना लें। बहुत जल्दी, आप देखेंगे कि आपकी हेल्दी लाइफ को एक आकार मिलना शुरू हो गया!



की तलाश में भटकेगा, लेकिन एक बार जैसे ही आप अपना मन को मजबूत कर लेंगे, फिर आप इतना बेहतर फील करेंगे, जितना आपने कभी नहीं किया होगा।

याद रखें कि सभी फेट्स आपके लिए बुरे नहीं होते हैं। सैल्मन और टूना, आवोकाडो, नट्स और

ऑलिव ऑइल में अच्छे फेट्स पाए जाते हैं। ये सभी एक अच्छी बैलेंस्ड डाइट के लिए जरूरी होते हैं।

अपने दिनभर के दौरान एक रेगुलर टाइम पर ही खाने की कोशिश करें। हालांकि सारा दिन कुछ-न-कुछ खाते रहने से बचकर रहें।



## सही समय पर खाएँ

शाम को, हेल्दी, आसानी से डाइजेस्ट होने वाले खाने को खाने का सही समय 17-00 और 20-00 (5-00 पीएम और 800 पीएम) के बीच में होता है; इसलिए अच्छा होगा, अगर आप लेंट नाइट स्नैक्स लेना अर्वाइड करें, क्योंकि इनमें केवल गैर-जरूरी कैलोरी होती है और ये आपकी नींद को डिस्टर्ब कर सकते हैं। अगर आपको मिडनाइट स्नैक्स की जरूरत ही है, तो फिर अनसाल्टेड नट्स, सीड्स, फ्रूट्स और सब्जियों को लें।

अगर आपको लगता है कि रात में खाने की वजह से आपको सोने में मुश्किल हो रही है, तो फिर कोशिश करें कि सोने जाने के 3 से 4 घंटे पहले कुछ न खाएँ।

अगर आप सही तरीके से लेंगे, तो स्नैक्स लेना आपके लिए बुरा नहीं होता। असल में, "लगातार"



खाते रहना, आपको भूखा महसूस करने से बचाएगा और आपको किसी भी अनहेल्दी चीज के पास तक भटकने से रोके रखेगा। बस इतना ख्याल रखें कि आप ऐसा एक लिमिट में ही कर रहे हैं।

## हफते में कुछ दिन बिना मीट खाए रहने के बारे में सोचें

वेजिटेरियन रहना आपके कैलोरी इनटेक को कम करने का एक अच्छा तरीका होता है और साथ ही आप तक भरपूर विटामिन और मिनरल्स भी पहुंचा देता है। ये आपकी कार्डियोवेस्कुलर हैल्थ को भी बेहतर बना सकता है। अगर आप पूरे वेजिटेरियन नहीं होना चाहते हैं, तो फिर आप कम मीट खाकर भी अपनी हैल्थ को बेहतर बना सकते हैं। हफते के कुछ दिनों में केवल वेजिटेरियन खाने का चुनें और चिकन, टर्की और फिश के रेड मीट को लेना बंद करें।

जब आप वेजिटेरियन डाइट लें, अपने खाने को पास्ता या चावल जैसे ग्रेन्स की बजाय, नॉन-स्टार्ची वेजीटेबल्स पर ही आधारित रखें। जब आप ग्रेन्स या अनाज खाते हैं, तब होल ग्रेन्स को चुनें। हर एक बार के खाने में अंडे, लो-फेट डेयरी, बीन्स, फलियाँ, नट्स, सीड्स, टोफू या और दूसरे मीट रिप्लेसमेंट जैसे प्रोटीन को खाएँ।

उदाहरण के लिए, आप टमेटो के साथ स्क्रैम्बल्ड एग व्हाइट और पालक को एक होल ग्रेन रोटी ब्रेकफ़ास्ट के लिए, लंच के लिए स्माल साइड सैलड के साथ ब्लैक बीन सूप, स्नैक्स के लिए ग्रीक योगर्ट और डिनर के लिए वेजीटेबल लसांगा ले सकते हैं।

एक हाइ फाइबर डाइट को आसानी से मीट के बिना भी लिया जा सकता है। फाइबर से आपके कोलेस्ट्रॉल में कमी, ब्लड-शुगर लेवल पर कंट्रोल, आपकी बोवेल हैल्थ को बेहतर करते और आपके ज्यादा खाने की संभावना को भी कम कर देते हैं। पुरुषों के लिए एक दिन में फाइबर की मात्रा 30 ग्रा. महिलाओं के लिए 21 ग्रा. रिकमेंड की जाती है और 50 की उम्र पार होने के बाद, ये मात्रा पुरुषों के लिए 38 ग्रा. और महिलाओं के लिए 25 ग्रा. हो जाती है। फाइबर के कुछ अच्छे स्रोत में फल और सब्जियाँ (छिलके के साथ), होल ग्रेन्स और फलियाँ शामिल हैं।

## अपनी डाइट में शुगर की मात्रा को लिमिट करें

भले ही कार्बोहाइड्रेट आपकी डाइट का एक जरूरी हिस्सा होता है, लेकिन सिम्पल शुगर आपकी हैल्थ के लिए नुकसानदेह हो सकती है। ये आपको तुरंत एनर्जी देती है, जो तुरंत बाहर निकल जाती है, जिसकी वजह से आप तेजी से भूखा फील करने लग जाते हैं। फलों के अलावा, सिम्पल शुगर में कैलोरी भी ज्यादा होती है और उनमें न्यूट्रीएंट्स की कमी भी होती है। इसलिए मिठाई और एडेड शुगर्स को अर्वाइड करना अच्छा रहता है, लेकिन अगर आप चाहें तो एक लिमिट में इन्हें ले सकते हैं।

देखा जाए, तो टेक्निकली फलों में सिम्पल शुगर होती है, लेकिन ये तब भी आपकी डाइट का एक हेल्दी हिस्सा बन सकते हैं। इनमें भरपूर विटामिन और न्यूट्रीएंट्स होते हैं। जब भी मुमकिन हो, अपने फल को छिलके के साथ खाएँ।

## सबसे हेल्दी चॉइस करने के लिए फूड लेबल्स को पढ़ लें

प्रोसेस्ड फूड्स की अपनी एक नेगेटिव पहचान है और ऐसा अक्सर एक सही वजह से भी है। हालांकि, आपको अपनी लड़ाई को खुद ही चुनना है। ब्रोकोली का प्रोजन बैग चीज के जितना भी बुरा नहीं होता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो जब भी हो सके, तो प्रोसेस्ड फूड्स को लेना अर्वाइड करें – लेकिन अगर आप ऐसा नहीं कर सकते, लेबल्स को पढ़ें और इन चीजों- नमक, चीनी और फेट जैसे एडेड बैड स्टाफ की तरफ नजर डालें।

ऐसे फूड्स, जिन्हें शैल्फ में रखा जा सकता है, अक्सर सोडियम होता है, इंग्रेडिएंट लिस्ट में ऐसे वर्ड्स जिनके आखिर में -ose, और trans और सेचुरेटेड फेट्स हो। अगर आप इन लेबल को (खासकर कि अगर ये हाइ अमाउंट में हों) देखते हैं, तो उन्हें अर्वाइड करें। आप चाहें तो और दूसरे हेल्दी विकल्पों की तलाश कर सकते हैं। ये सभी लेने के लायक नहीं होते।

बस इसलिए, क्योंकि उसमें नो ट्रांस फेट लिखा है, इसका मतलब ये नहीं कि उनमें असल में कोई ट्रांस फेट नहीं है। बहुत कम मात्रा को नजरअंदाज किया जा सकता है – इसलिए अगर आप लिस्ट में हाइड्रोजिनेटेड वेजीटेबल ऑइल है, तो फिर उसमें शायद छिपे हुए फेट्स हो सकते हैं।

## डॉक्टर से पुछकर ही सप्लिमेंट्स लें

सप्लिमेंट्स सुनिश्चित करते हैं कि आपको आपको लिए जरूरी सारे विटामिन और न्यूट्रीएंट्स मिल रहे हैं। अपने खाने के साथ में अपने सप्लिमेंट्स को लेना, उन्हें अच्छी तरह से एब्जोर्ब होने में मदद करता है। आप चाहें तो हर रोज के लिए मल्टीविटामिन चुन सकते हैं या फिर आप कैल्शियम, विटामिन-डी, या विटामिन बी12 के जैसे ऐसे किसी खास तरह के न्यूट्रीएंट्स को चुन सकते हैं, जिनकी आपको कमी है।

अपने डॉक्टर से बात किए बिना सप्लिमेंट्स लेना मत शुरू करें, खासकर अगर आप दवाइयाँ ले रहे हैं। एक बात का ख्याल रखें कि सप्लिमेंट्स लेना, हेल्दी डाइट के लिए रिप्लेसमेंट नहीं होता है। अपनी कैलोरी को कंट्रोल करने और एंडोरोस को बूस्ट देने के लिए इंटीमिटेड फास्टिंग यूज कर सकते हैं।

इंटीमिटेड फास्टिंग का मतलब एक बार में 12-16 घंटे तक बिना कुछ खाए रहना। आप ऐसा हर रोज कर सकते हैं या फिर हफते के किसी खास दिन भी कर सकते हैं। ये आपको फेट को एक एनर्जी के सोर्स के तौर पर बर्न करने में मदद कर सकता है और साथ ही आपके एनर्जी एंडोरोस को भी बेहतर कर सकता है। ये आपके कैलोरी इनटेक को भी मैनेज करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, आप सुबह 6 बजे ब्रेकफ़ास्ट ले सकते हैं और फिर शाम को 6-30 पर डिनर लेने तक कुछ भी नहीं खाने का फैसला कर सकते हैं।

ये डाइट हर किसी के लिए ठीक नहीं होती, खासकर ऐसे लोग, जिन्हें डायबिटीज या हाइपोग्लायसेमिया है। किसी भी नए डाइट प्लान की शुरुआत करने से पहले अपने डॉक्टर से बात कर लें।

# वजन घटाता है खीरा



**ये** तो सभी जानते हैं कि थोड़ी सी एक्सरसाइज और कुछ खास फल-सब्जियां खानकर वजन घटाया जा सकता है. लेकिन फिर भी ज्यादातर लोग ऐसे तरीकों की तलाश में रहते हैं जिन्हें अपनाकर तेजी से वजन घटाया जा सके. तो एक ऐसा फल है जो आपकी मदद कर सकता है. ये फल वजन भी घटाएगा और गर्मियों में आपको कूल भी रखेगा. इसका नाम है खीरा. खीरा खाने से वजन जल्दी घटता है. आप इसे सलाद, सूप या स्मूदी किसी भी तरह अपने खाने में शामिल कर सकते हैं.

## किस तरह वजन घटाता है खीरा ?

वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी है कैलोरी इनटेक में कटौती करना. इस काम में खीरा बहुत मददगार है क्योंकि इसमें न के बराबर कैलोरी होती हैं. एक कप कटे हुए खीरे में सिर्फ 14 कैलोरी होती हैं जो कि आपकी रोजाना की जरूरत का मात्र एक फीसदी है. यही नहीं खीरे में जीरो फैट होता है. यानी कि आप जितना मर्जी उतना

खीरा खा सकते हैं वो भी वजन बढ़ने की टेंशन लिए बिना.

## खीरे का जूस

रोजाना अपने दिन की शुरुआत खीरे के जूस से कीजिए. इसे बनाना भी बड़ा आसान है. इसके लिए खीरे के टुकड़ों को नींबू के रस, हरा धनिया, एलोवेरा, अदरक और पानी के साथ ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह ब्लेंड कर लें. अगर ज्यादा फायदा चाहते हैं तो इस जूस को रोज सुबह खाली पेट पीएं. इसे पीने से वजन भी घटता है और आप पूरे दिन तरोताजा बने रहते हैं.

## खीरे का सलाद

अगर आप खाने से पहले एक कप खीरा खाएंगे तो काफी हद तक आपकी भूख शांत हो जाएगी. लेकिन अगर आपको न्यूट्रिशन की चिंता है तो घबराइए मत खीरे में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं.

## खीरे का रायता

खीरे का रायता टेस्टी तो होता ही है साथ ही इसे बनाना भी बड़ा आसान है. रायता बनाने के लिए खीरे को कट्टकस कर लें और उसे दही में डालकर अच्छी तरह मिला लें. इसके बाद इसमें नमक और काली मिर्च डालें. स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें भूना जीरा पाउडर, बारीक कटा प्याज, टमाटर और हरा धनिया भी मिला सकते हैं. इस रायते को खाने से पहले या खाने के साथ खाएं. इससे आपका कैलोरी इनटेक भी कम होगा और वजन भी घटने लगेगा.

## खीरे वाली स्मूदी

अगर आपको स्मूदी पसंद है तो वजन घटाने के लिए खीरे की स्मूदी अच्छा ऑप्शन हो सकता है. इसके लिए ब्लेंडर में एक कप कटा हुआ खीरा, हरे सेब, नींबू का रस और कुछ पुदीने की पत्तियां डालकर ब्लेंड कर लें. अब एक गिलास में आइस क्यूब डालकर इस ठंडी-ठंडी, कूल-कूल स्मूदी का मजा लें.

सभी प्रकार की  
जटिल **BIOPSY**  
प्रक्रियाएं एवं  
टेली-रडियोलॉजी हेतु



**THE BIOPSY**

## दि बायप्सी

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



**COSMO** Dental Clinic

अधिकतम  
रेडिएशन  
सुरक्षा के  
साथ

**| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography**  
**| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG**  
**| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV**

**डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट**

**डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)**

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

**15 सालो से सेवा में**

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

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





# कच्चे आम के बेहतरीन फायदे

गर्मियों में कच्चे और पके आम की भरपूर आवक होती है, और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की चटनी हो या पना, गर्मी के मौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 5 बेहतरीन फायदे -

- कच्चे आम का प्रयोग सिर्फ भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी किया जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से रक्त संबंधी विकारों से बचा जा सकता है।
- अगर आपको एसिडिटी, गैस या अपच जैसी समस्या हो रही हैं, तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफी लाभदायक होगा। यह कब्ज और पेट के सभी विकारों से निपटने में आपकी मदद करेगा।
- ऊल्टी आना या फिर जी मचलाने की

समस्या में कच्चे आम का काले नमक के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। कुछ ही देर में यह आपको सामान्य महसूस कराने में मदद करेगा।

- कच्चे आम का नियमित सेवन कर न केवल आप अपने बालों को काला बनाए रख सकते हैं, बल्कि बेदाग और दमकती हुई त्वचा आसानी से पा सकते हैं। इससे त्वचा में कसाव भी बना रहता है।
- शूगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग शूगर लेवल को कम करने में बेहद सहायक

होगा। इसका प्रयोग कर शरीर में आयरन की पूर्ति भी आसानी से कर सकते हैं।

- इसमें विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद है, जो आपकी खूबसूरती का ध्यान तो रखता ही है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा करता है। इसका प्रयोग आंखों के लिए भी फायदेमंद है।
- अत्यधिक पसीना आता है, तो कच्चे आम का पना या फिर किसी भी रूप में इसका प्रयोग समस्या को आसानी से दूर करने में कारगर साबित होगा।



**TnG Clinic**  
Beauty Clinic & Saloon

**Dr. Rashmi Dubey**

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

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : [www.tngclinic.com](http://www.tngclinic.com)



Before After

## उपलब्ध सुविधाएँ

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

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



# सुंदर दिखने के लिए इन देशों की महिलाएं रोज करती हैं ये काम

**खू** बसूरत दिखने के लिए अगर आप कुछ नया ट्राय करना चाहती हैं तो ये 5 खास ब्यूटी रूटीन को फॉलो करना न भूलें। ये ब्यूटी रूटीन अलग अलग देशों की महिलाओं के द्वारा आजमाए जाते हैं।

स्किन को खूबसूरत बनाने के लिए लड़कियां तरह-तरह के ब्यूटी ट्रिटमेंट आजमाने के लिए तैयार रहती हैं। हमारे देश में जहां हल्दी, बेसन और दूध जैसे खाद्य पदार्थों को सुंदरता निखारने के लिए उत्तम माना गया है। वहीं, अन्य देश जैसे चीन, मलेशिया और मोरक्को आदि में महिलाएं इसी तरह के नेचुरल प्रोडक्ट्स से खूबसूरती बढ़ाने में विश्वास रखती हैं। लॉकडाउन के समय जब आपके पास दुनियाभर का समय है तो क्यों न ऐसे 5 ब्यूटी रूटीन को फॉलो किए जाएं जो दुनियाभर में आजमाए जाते हैं। आइए जानते हैं विदेशी महिलाओं की स्किन के पीछे उनका स्किन केयर रूटीन...

## मलेशिया में पॉपुलर है स्किन शेविंग

कोरियन ब्यूटी में स्किन शेविंग को एक्सफोलिएट करने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। यह प्रैक्टिस एशिया के अन्य हिस्सों में भी लोकप्रिय होती जा रही है। रेजर का उपयोग डेड स्किन सेल्स को हटाने के लिए किया जाता है। ऐसा करने से आपकी त्वचा को साफ और चिकना बनाया जा सकता है। इस तरह के रेजर ऑनलाइन आसानी से उपलब्ध हैं।



## चीनी महिलाएं चावल के पानी से निखारती हैं चेहरा

जिस तरह से चावल चीनी व्यंजनों का एक बड़ा हिस्सा है, ठीक उसी तरह से उसकी साफाई करने के बाद बचा हुआ पानी चाइनीज ब्यूटी रूटीन के काम आता है। चीनी मानते हैं कि चावल का पानी एक बेहतरीन प्राकृतिक क्लीन्जर है। पानी में बचे पोषक तत्व त्वचा से तेल और गंदगी को साफ करते हैं।

## कैलिफोर्निया में ग्रेप सीड ऑयल

इसका इस्तेमाल पीढ़ियों से सौंदर्य उत्पाद के रूप में किया जाता रहा है। यह त्वचा को मॉइस्चराइज करने के लिए जाना जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई और फैटी एसिड से भरा होता है। आप इसे शॉवर के बाद लगा सकती हैं। यही नहीं, इसे मेकअप रिमूवर के रूप में भी उपयोग कर सकती हैं।

## मोरक्को की महिलाएं लगाती हैं आर्गन ऑयल

यह तेल दुनिया भर में बालों की देखभाल के लिए यूज किया जाता है। आप इसे अपने चेहरे, शरीर और बालों पर आसानी से लगा सकती हैं। इसे बालों में यूज करने के लिए आप तेल की कुछ बूंदों को स्कैल्प पर लगाकर रातभर छोड़ सकती हैं। इससे बाल सिल्की और स्मूथ बनेंगे। बेस्ट रिजल्ट के लिए सप्ताह में दो-तीन बार इस तेल को लगाएं।



## स्विट्जरलैंड में ओलाबास ऑयल का होता है यूज

यह तेल अलग-अलग प्रकार की जड़ी-बूटियों से बनाया जाता है जिसमें विंटरग्रीन और नीलगिरी होता है। इस तेल से स्किन बिल्कुल स्मूथ और चमकदार बन जाती है। यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है और आपको सोने में भी मदद करता है। इसे यूज करने के लिए बस कुद बूंदों को एक टिशू पर रखें और रात को इसे अपने बेड के साइड पर रखें ताकि आप इसकी खुशबू को इन्हेल कर सकें। ऐसा करने के कुछ ही देर बाद आपको इसका असर दिखना शुरू हो जाएगा।

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



## आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

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

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

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

# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा केन्द्र

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

## डॉ. द्विवेदी के इलाज से जबान का अल्सर हुआ ठीक



मैं कृष्णा शर्मा पति म हे श श मा र् निवासी : सारंगपुर जिला राजगढ से हूँ। मुझे जबान में अलसर हो गया था। मैं काफी

परेशान थी जीवन से हार चुंकी थी। ऐसा लगता था कि बच ही नहीं पाऊंगी। ऐसा लगता था कि ये अलसर कभी अच्छा ही नहीं होगा। मैंने इन्दौर, राजगढ, उज्जैन

के बड़े-बड़े अस्पतालों में दिखाया था, फिर भी मुझे कोई फायदा नहीं हुआ था। डॉक्टरों ने यह बोल दिया था कि यह तो कैंसर हो गया है अब ऑपरेशन करना पड़ेगा। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी परेशान होकर डर गए थे। 2 साल तक लगातार परेशान होने के बाद हमारे दूर के मिलने वालों ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का बताया था। फिर मैंने 2015 में इन्दौर आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" पर

डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 6 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा अलसर पूरी तरह ठीक हो गया था उसके बाद मुझे आज तक कोई परेशानी नहीं हुई। मुझे अभी भी कोई परेशानी नहीं है मैं बिल्कुल ठीक हूँ।



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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें





उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए

## नेचुरोपैथी एवं होम्योपैथी इलाज से वजन भी काफी घटा और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली



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

लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें। डॉ. सा. को धन्यवाद



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

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

समय - सुबह 7.30 से 2.30 तक