

■ लेजर हेयर रिमूवल जानिए इसके फायदे

■ ग्लोइंग स्किन के लिए योगासन

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/DC/1395/2018-2020  
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

# संघत एवं सूरत

जनवरी 2021 | वर्ष-10 | अंक-02

मूल्य  
₹ 20

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

सर्जिकल रोग  
विशेषांक

## कॉस्मेटिक सर्जरी

# शिरोधारा तनाव दूर करने की बिना दवाईयों की आसान तकनीक

शिरोधारा थकान को कम करता है और  
मस्तिष्क कोशिकाओं पर सुखदायक प्रभाव पैदा करता है



शिरोधारा

शिरोधारा काफी प्राचीन तकनीक है जिसका प्रयोग करके मानसिक शांति को बनाये रखा जाता है। शिरोधारा के माध्यम से तनाव, अवसाद इत्यादि का इलाज किया जाता है। शिरोधारा में आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बने हुए खास तरह के तेल के उपयोग से चिकित्सा की जाती।

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, मूडस्विंग होने जैसी तकलीफों में शिरोधारा लाभकारी है। इससे मन को शांति मिलती है। कमजोर याददाश्त, चेहरे का लकवा, पुराना



मड बॉथ (मिट्टी स्नान)

सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद न आना जैसी परेशानियों में यह बहुत फायदेमंद है।

शिरोधारा एक तरह से थकान और तनाव दूर करने की बिना दवाईयों के आसान तकनीक है। इस विशेष पद्धति में तेल या घी के विशेष पदार्थ को व्यक्ति के सिर पर एक विशेष गति के साथ डाला जाता है। जिन लोगों को मानसिक तनाव रहता है उनके लिए यह आयुर्वेदिक तकनीक बहुत फायदेमंद होती है। जब आप मानसिक परेशानी से गुजर रहे हों तो यह बहुत लाभ पहुंचाती है।



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

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

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

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

# सेहत एवं सूरत

जनवरी 2021 | वर्ष-10 | अंक-02

## 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

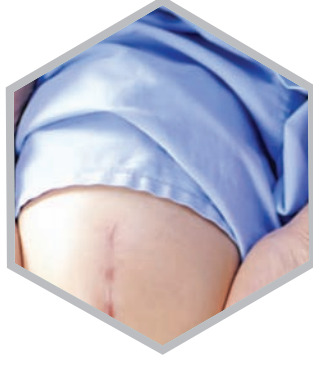
## लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

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

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

## अंदर के पन्नों में...



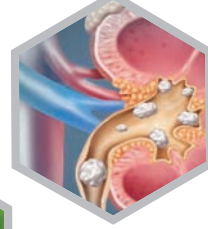
# 10

‘नी रिप्लेसमेंट’ से मिल सकता है घुटने के दर्द से छुटकारा



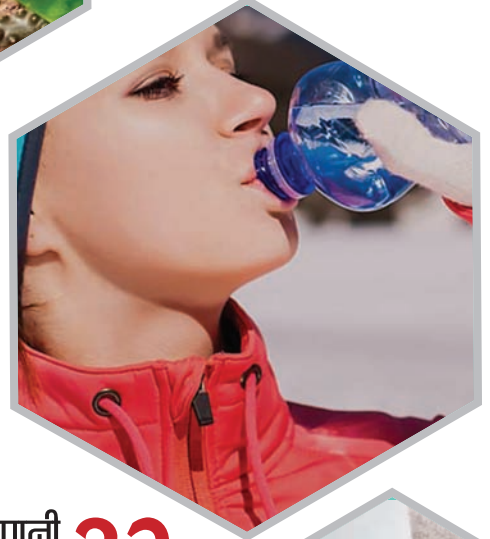
# 13

कॉर्निया प्रत्यारोपण: नई तकनीक ने दिखाई दुनिया



# 19

गिलोय और नींबू में है पथरी का अचूक इलाज



# 17

पथरी का सबसे बड़ा इलाज है पानी

सर्दियों में कम पानी पीने की है आदत तो साथ रखें इन्हें

# 32



# 38

अलसी है सेहत के लिए गुणकारी



# 42

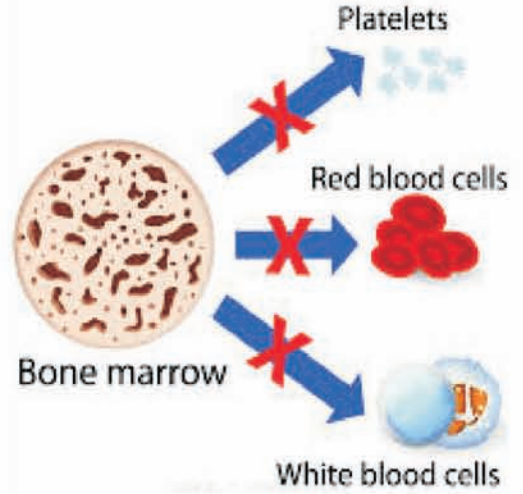
सुबह-सुबह पेट नहीं हो रहा है साफ तो इन्हें आजमाएं

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

# होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैंशायद ही बच पाऊंगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से 25 लाख का खर्चा था।

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

Dr. A.K. Dwivedi

## APLASTIC ANEMIA

& its Homeopathy Treatment  
(The Wonders of Homeopathy)

Bone Marrow

Platelets

Red blood cells

White blood cells

एनीमिया को हल्के में नहीं लीजिए यह बड़ी बीमारी का कारण बन सकता है

एनीमिया के कारण शरीर में खून की मात्रा कम हो जाती है और बार-बार ब्लड दाने से भी यह पूरी नहीं हो पाती है जिसके कारण जननाओं तक खून का संचार पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाता है तथा यौन इच्छा भी प्रभावित हो सकती है।

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

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

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

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

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

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

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

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

## सर्जरी करवाने से पहले मानसिक रूप से रहें तैयार

सर्जरी को लेकर आम धारणा यही है कि यह एलोपैथी विधा है, जबकि शल्य चिकित्सा की शुरुआत हमारे देश में ही लगभग 2600 साल पहले महर्षि सुश्रुत ने की थी। महर्षि सुश्रुत को भारत में शल्य चिकित्सा का जनक माना जाता है और उनकी रचनाएं सुश्रुत संहिता के रूप में संकलित हैं।

किसी भी प्रकार की सर्जरी शरीर के लिए सेसेटिव मीटर है। इसमें शारीरिक पीड़ा ही नहीं मानसिक तनाव भी काफी होता है। अधिकांश लोगों को जीवन में कभी न कभी सर्जरी करवानी पड़ती है। कई बार बड़े फिजिकल डिफेक्ट, एक्सीडेंट या बीमारी की वजह से सर्जरी करवाना जरूरी हो जाता है, ऐसे में अगर इसकी तैयारी पहले से की जाए तो मरीज आसानी से रिकवर कर लेता है और सर्जरी के बाद की जटिलताओं की संभावना भी कम ही रहती है।

सर्जरी करवाने से पहले यदि आप खुद को मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से तैयार कर ले तो आप आसानी से जल्दी ही स्वस्थ होकर अपना सामान्य जीवन जी सकेंगे।।

गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत



# कॉस्मेटिक सर्जरी

आज कल कॉस्मेटिक सर्जरी का प्रचलन काफी अधिक है, जिसका इस्तेमाल बहुत सारी सेलिब्रिटीज ने किया है। इसी कारणवश लोगों में कॉस्मेटिक/प्लास्टिक सर्जरी के बारे में अधिक-से-अधिक जानने की उत्सुकता बढ़ रही है। यदि आप भी कॉस्मेटिक सर्जरी या प्लास्टिक सर्जरी के प्रभावों के बारे में संपूर्ण जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको इस लेख को अवश्य पढ़ना चाहिए।

## कॉस्मेटिक सर्जरी क्या होती है?

कॉस्मेटिक सर्जरी से तात्पर्य ऐसे चिकित्सा ऑपरेशन (मेडिकल ऑपरेशन) से है, जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के बजाय उसकी स्थिति में सुधार करना होता है। दूसरे शब्दों में, जब कोई व्यक्ति अपने शरीर के सौंदर्य को बढ़ाने के लिए कुछ बदलाव करना चाहता है, तो वह कॉस्मेटिक सर्जरी का सहारा लेता है।

## कॉस्मेटिक सर्जरी कराने के कारण

कॉस्मेटिक सर्जरी आपके बाहरी सौंदर्य में स्थायी और नाटकीय परिवर्तन ला सकती है। इसलिए आपको प्लास्टिक सर्जरी के प्रभावों को समझना चाहिए। किसी भी कॉस्मेटिक/प्लास्टिक सर्जन से संपर्क करने से पहले, आपको यह निर्णय लेना चाहिए कि आप प्लास्टिक सर्जरी के बाद कैसा दिखना चाहते हैं।

कॉस्मेटिक सर्जरी के माध्यम से कई शारीरिक संरचनाओं को सफलतापूर्वक बदला जा सकता है। अतः कॉस्मेटिक सर्जरी को कराने की सलाह कुछ ही लोगों को दी जाती है, जिनमें निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए-

- जिसे इस बात का पता हो कि इस सर्जरी के बाद किस तरह के जोखिम हो सकते हैं।
- चिकित्सा जोखिमों को समझें, उपचार के दौरान शारीरिक प्रभाव, सर्जरी उसे व्यक्तिगत और पेशेवर रूप से कैसे प्रभावित करेगी, इसमें जीवनशैली में सुधार के साथ-साथ सेहत में सुधार होने का समय और अन्य खर्च शामिल हो सकते हैं।
- अपने सर्जन के साथ कॉस्मेटिक सर्जरी कराने के उद्देश्य पर चर्चा करें और किसी भी प्रकार की शंका को दूर करें।
- उसे किसी प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानी न हो।
- डॉक्टर कॉस्मेटिक सर्जरी कराने की सलाह उसी व्यक्ति को देते हैं, जो धूमपान न करता है और अन्य किसी प्रकार के नशीले पदार्थ तंबाकू, इत्यादि का सेवन न करता हो।
- उसका वजन छह महीने से एक साल तक स्थिर हो।



## कॉस्मेटिक सर्जरी कितने प्रकार की होती है?

कॉस्मेटिक सर्जरी के मुख्य रूप से 5 प्रकार होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

- **ब्रेस्ट एनहांसमेंट सर्जरी**- ब्रेस्ट एनहांसमेंट सर्जरी से तात्पर्य ऐसी सर्जरी से है, जिसे ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाना के लिए किया जाता है। इस सर्जरी को ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी के नाम से भी जाना जाता है।
- **ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी**- जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि इस सर्जरी को मुख्य रूप से ब्रेस्ट के आकार को कम करने के लिए किया जाता है। चूंकि, महिलाओं को अपने ब्रेस्ट के अधिक आकार के कारण कई बार शर्मिंदा होना पड़ता है, इसी कारण वे ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी को अपनाती हैं।
- **बाल प्रत्यारोपण (हेयर ट्रांसप्लांट) सर्जरी**- जिन लोगों के सिर पर कम बाल होते हैं, उनके लिए

## कॉस्मेटिक सर्जरी के लाभ

कॉस्मेटिक सर्जरी के बहुत सारे लाभ होते हैं, जिनमें से मुख्य 5 लाभ इस प्रकार हैं-

**आत्मविश्वास को बढ़ाना-** बहुत सारे लोगों को अपने शरीर के आकर्षक न होने के कारण कई बार अपमानित होना पड़ता है, इसके परिणामस्वरूप उनमें आत्मविश्वास की कमी देखने को मिलती है। इस स्थिति में कॉस्मेटिक सर्जरी उनके शरीर को आकर्षक बनाती है, जिससे उनके आत्मविश्वास के स्तर में भी वृद्धि होती है।

**सेहत में सुधार करना-** कई सारी महिलाओं को अपने ब्रेस्ट के अंसुलित आकार के कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से गुजरना पड़ता है। ब्रेस्ट इंप्लांट और ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी के द्वारा उनके ब्रेस्ट के आकार को उचित आकार प्रदान किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें बहुत सारी समस्याओं से निजात मिल जाती है और उनकी सेहत में सुधार हो जाता है।

**शरीर के किसी भी अंग के अनुकूल होना-** कॉस्मेटिक सर्जरी मुख्य रूप से 5 प्रकार की होती है, जिसे शरीर के किसी विशिष्ट अंग जैसे पेट, बाल, ब्रेस्ट, नाक, चेहरे इत्यादि पर किया जाता है। इस रूप में ये सभी कॉस्मेटिक सर्जरी शरीर के अंग के अनुकूल साबित होती हैं।

**शरीर को आकर्षक बनाना-** कॉस्मेटिक सर्जरी के द्वारा शरीर को आकर्षक बनाया जाता है।

**किफायती दाम में होना-** अलग-अलग कॉस्मेटिक सर्जरी के अलग-अलग दाम होते हैं।

अतः आप अपने बजट अनुसार विशिष्ट सर्जरी को चुन सकते हैं, इस रूप में आपके लिए कॉस्मेटिक सर्जरी या प्लास्टिक सर्जरी को कराना किफायती बन जाता है।



## कॉस्मेटिक सर्जरी के जोखिम

निरसंदेह रूप से कॉस्मेटिक सर्जरी या प्लास्टिक सर्जरी एक लाभकारी सर्जरी है, जिसने बहुत सारे लोगों की जिंदगी को खुशियों से भरा है, लेकिन इसके बावजूद किसी अन्य सर्जरी की भांति इसके भी कुछ जोखिम होते हैं, उनमें से मुख्य 5 जोखिम इस प्रकार हैं-

**दर्द का होना-** कुछ लोगों को कॉस्मेटिक सर्जरी कराने के बाद इसे कराने वाले अंग में अत्यधिक दर्द होता है।

**संक्रमण होना-** हालांकि, आपके डॉक्टर और उनकी टीम कॉस्मेटिक सर्जरी की पूरी अवधि में इस बात का विशेष ध्यान रखते हैं कि इसे सुरक्षित तरीका से किया जाए, इसके बावजूद कई बार इसे कराने वाले व्यक्ति में संक्रमण होने की काफी संभावना रहती है।

**चोट का निशान पड़ना-** यह कॉस्मेटिक सर्जरी का अन्य जोखिम है। हालांकि, ये निशान समय के साथ ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई बार ये निशान काफी लंबे समय तक भी रह सकते हैं।

**स्वास्थ्य संबंधी समस्या का होना-** कुछ लोगों को कॉस्मेटिक सर्जरी या प्लास्टिक सर्जरी को कराने के बाद स्वास्थ्य संबंधी समस्या जैसे कमजोरी महसूस होना इत्यादि हो सकती है।

**सुधार होने में समय लगना-** कॉस्मेटिक सर्जरी कराने के बाद लोगों को ठीक होने में काफी समय लग सकता है।

जैसा कि हम सभी यह जानते हैं कि आज के दौर में कॉस्मेटिक या प्लास्टिक सर्जरी आधुनिक युग में शरीर का मेकअप करता है। दूसरे शब्दों में, कॉस्मेटिक या प्लास्टिक सर्जरी के द्वारा व्यक्ति के शरीर को खूबसूरती भी प्रदान करता है। हालांकि, बहुत सारे लोगों के मन में कॉस्मेटिक सर्जरी या प्लास्टिक सर्जरी को लेकर बहुत सारी गलतधारणाएं होती हैं, जो उन्हें इसे अपनाने से रोकती हैं।

बाल प्रत्यारोपण (हेयर ट्रांसप्लांट) किसी वरदान से कम नहीं है। आज के दौर में बहुत सारे लोग (पुरुष एवं महिला) ने बाल प्रत्यारोपण सर्जरी का लाभ उठा रहे हैं।

- **लेज़र हेयर रिमूवल-** कुछ लोग अपने शरीर पर मौजूद अनचाहे बालों के कारण काफी परेशान रहते हैं। उनकी इस समस्या का समाधान लेज़र हेयर रिमूवल के द्वारा संभव है। लेज़र हेयर रिमूवल में शरीर में मौजूद अनचाहे बालों को लेज़र के माध्यम से हटाया जाता है।
- **लिपोसक्शन सर्जरी-** लिपोसक्शन सर्जरी से तात्पर्य ऐसी सर्जरी से है, जिसके द्वारा शरीर के किसी विशेष अंग पर मौजूद अतिरिक्त वसा (फैट) को हटाया जाता है।

# ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी

**ब्रे** स्ट इंप्लांट सर्जरी को ब्रेस्ट ऑग्मेंटेशन/ऑग्मेंटेशन मैमोप्लास्टी के नामों से भी जाना जाता है। ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी से तात्पर्य ऐसी सर्जरी से है, जिसके माध्यम से ब्रेस्ट के आकारों को बढ़ाया जाता है या ठीक किया जाता है। ब्रेस्ट को बढ़ाने के अलावा, ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी का उपयोग ब्रेस्ट के आकार को बदलने के लिए भी किया जाता है। ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी के माध्यम से केवल ब्रेस्ट के आकार को ही बढ़ाया जा सकता है और ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी उसके ढिलेपन को दूर नहीं करती है।

ब्रेस्ट के ढिलेपन की समस्या को केवल ब्रेस्ट लिफ्ट सर्जरी के माध्यम से ही ठीक किया जा सकता है। ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाने की सर्जरी को ब्रेस्ट टिशू के तहत ब्रेस्ट इंप्लांट या फैट को ट्रांसफर करके किया जाता है। ब्रेस्ट इंप्लांट कृत्रिम उत्पादों से निर्मित होते हैं।

## ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी के प्रकार

ब्रेस्ट इंप्लांट मुख्य रूप से तीन प्रकार- सिलिकॉन जेल, सेलाइन और फैट ट्रांसफर हैं।

### सिलिकॉन जेल

इस सर्जरी में सिलिकॉन जेल का उपयोग किया जाता है, जिसे सिलिकॉन शैल की कव्रिंग में भरा जाता है। सिलिकॉन जेल सिलिकॉन, ऑक्सीजन और अन्य पदार्थों से बना हुआ बहुलक (पॉलीमर) होता है। यह मुख्य रूप से तरल, जेल या रबड जैसे ठोस प्रारूप में पाया जाता है। इस जेल का उपयोग व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद और सर्जिकल इंप्लांट में किया जा सकता है। सिलिकॉन से बने हुए उत्पाद के बहुत सारे लाभ होते हैं जैसे यह उच्च तापमान में स्थायी रहते हैं और इसके अलावा ये एजिंग, सूरज की रोशनी, नमी और तापमान विभिन्नता की स्थिति में भी क्रियाशील रहते हैं।

**लाभ:** सिलिकॉन ब्रेस्ट इंप्लांट ऐसे सिलिकॉन शैल होते हैं, जो सिलिकॉन जेल से भरपूर होते हैं। इन शैलों के अन्य इंप्लांट की तुलना में काफी लाभ होते हैं जैसे ये प्राकृतिक रूप से चमक देते हैं और इसमें झुरियां भी कम पड़ती हैं।

**जोखिम:** सिलिकॉन इंप्लांट के कुछ जोखिम भी होते हैं जैसे सिलिकॉन इंप्लांट को डालने के लिए बड़े कट लगाने की आवश्यकता पड़ती है, अतः इस सर्जरी के निशान काफी समय तक रहते हैं। अगर कुछ समय के बाद इंप्लांट फट जाता है, तो उसे ठीक करने के लिए अन्य सर्जरी की आवश्यकता पड़ती है और उस सर्जरी के बाद वह काफी भद्दा दिखाई देता है।

### सिलाइन इंप्लांट

सिलाइन इंप्लांट सर्जरी से तात्पर्य ऐसी सर्जरी से है, जिसमें सिलिकॉन शैल में सिलाइन वाटर को भरा जाता है। इसमें भी सिलिकॉन का बाहरी भाग होता है, लेकिन यह इस रूप में अलग होता है कि इसमें सिलिकॉन जेल की बजाय सिलाइन



शॉल्यूशन होता है। इसके कुछ लाभ और जोखिम भी होते हैं।

**लाभ:** इस सर्जरी का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि इस सर्जरी में ब्रेस्ट इंप्लांट की प्रक्रिया में कम दर्द होता है क्योंकि इस पूरी प्रक्रिया में कम स्कार्रिंग किया जाता है। इस सर्जरी में छोटे टांके लगाए जाते हैं और अतः इस सर्जरी के बाद कम निशान दिखाई देते हैं और काफी कम रसाव होता है।

**जोखिम:** इस सर्जरी के बाद ब्रेस्ट कम दृढ़ होते हैं, जो बनावटी नजर आते हैं, लेकिन इनका वजन सिलिकॉन इंप्लांट से कम होता है।

### फैट ट्रांसफर

इस विधि को उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो इंप्लांट के बिना अपने ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाना चाहती हैं। इसका उपयोग ब्रेस्ट इंप्लांट में कोमलता और इंप्लांट को ढकने के लिए भी किया जाता है।

इस सर्जरी में महिला के विभिन्न अंगों जैसे जांघों, पेट या कूल्हे से फैट को लिपोसक्शन के द्वारा निकाला जाता है और उसका उपयोग ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

**लाभ:** इस सर्जरी का लाभ यह होता है कि इस पूरी प्रक्रिया में शरीर पर काफी कम काट-छाट लगाए जाते हैं अतः इसके बाद शरीर पर काफी कम निशान पड़ते हैं। इस सर्जरी के अन्य लाभ भी हैं जैसे कि इससे ब्रेस्ट का आकार को बढ़ता ही है, इसके साथ में इस सर्जरी से महिला के अन्य अंगों में भी सुधार आता है।

**जोखिम:** यह सर्जरी अधिक उपयोगी साबित नहीं होती है, इससे ब्रेस्ट का आकार एक सीमा तक ही बढ़ता है। इसके अलावा शरीर के जिस अंग से फैट को लिया गया था, वह फिर से शरीर द्वारा अवशोषित हो जाता है। यह सर्जरी काफी मंहगी

होती है।

## ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी क्यों कराई जाती है?

ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी को निम्नलिखित स्थितियों में किया जाता है-

**असामान्य ब्रेस्ट:** ऐसा मुख्य रूप से उस स्थिति में होता है, जब दोनों ब्रेस्ट एक-दूसरे से आकार, घनत्व, प्रारूप और स्थिति इत्यादि में पूरी तरह से भिन्न होते हैं।

असामान्य ब्रेस्ट के विभिन्न कारण होते हैं जैसे ट्रोमा, यौवन और हॉर्मोनल परिवर्तन, स्तनपान, उम्र का बढ़ना, अचानक से वजन का कम होना इत्यादि हो सकते हैं। इसके अलावा यह स्थिति प्राकृतिक रूप से भी हो सकती है। किशोर अतिवृद्धि की स्थिति में भी ऐसा ही होता है, जिसके कारण असामान्य ब्रेस्ट हो सकता है। इस स्थिति में एक ब्रेस्ट दूसरे की तुलना में छोटी होती है।

**माइक्रोमास्टिया:** यह एक जन्मजात विकार है, जो पेक्टोरल मांसपेशियों की असामान्यताओं से संबंधित होता है। इस स्थिति में स्तन युवावस्था के बाद भी अविकसित रहता है। ब्रेस्ट के आकार सीमित होते हैं।

**मस्टेक्टॉमी:** यह एक या दोनों ब्रेस्ट को हटाने के लिए एक शल्य चिकित्सा प्रक्रिया है। यह स्तन कैंसर (ब्रेस्ट कैंसर) के मामलों में किया जाता है, जो महिलाएं अपनी उपस्थिति को दर्ज करना चाहती हैं वे स्तन प्रत्यारोपण (ब्रेस्ट इंप्लांटेशन) कर सकते हैं।

**वजन कम करना:** कई बार ऐसा देखा गया है कि कई महिलाओं का वजन डाइटिंग या व्यायाम से कम हो जाता है। इसका असर उनके ब्रेस्ट के आकार भी बढ़ता है और वे समय के साथ कम हो जाते हैं।



**श** रीर और चेहरे पर अत्यधिक अनचाहे बालों का होना कई बार महिलाओं के लिए शर्मनाक स्थिति हो सकती है। वैक्सिंग और थ्रेडिंग तो समय-समय पर महिलाएं करा लेती हैं। लेकिन, फिर कुछ दिनों में ही उन्हें पार्लर भागना पड़ता है। इस समस्या के स्थायी समाधान के लिए आप लेजर हेयर रिमूवल जैसे ट्रीटमेंट्स भी करवा सकते हैं। लोग इसे अब अधिक करवाने लगे हैं। आइए जानें क्या है लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट और इसके फायदे -

## लेजर हेयर रिमूवल क्या है?

लेजर हेयर रिमूवल में लेजर से बालों को हटाने की एक प्रक्रिया होती है, जोकि अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए प्रभावकारी है। जैसा कि पहले से ही ज्ञात है कि बालों के रोम में पिगमेंट होते हैं और यह प्रकाश को अवशोषित कर के और धीरे-धीरे बालों को हटा देता है।

## लेजर हेयर रिमूवल के फायदे

### सुरक्षित त्वचा

रेजर, वैक्सिंग अथवा प्लकर के जरिए बाल निकालने पर त्वचा को भी काफी नुकसान होता है। लेकिन, लेजर के जरिए अनचाहे बाल हटाना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। इसमें केवल बालों पर टारगेट किया जाता है और आसपास की त्वचा को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है। इससे आपकी त्वचा भी मुलायम बनी रहती है। किसी भी तरह की खुजली या रैशज का डर नहीं रहता है।

### कम समय में

इसमें लेजर की महज एक किरण कई बालों पर एक साथ असर डालती है। यानी सेकेंड भर में ही आपको कई अनचाहे बालों से छुट्टी मिल जाती है। एक छोटे से हिस्से से बाल हटाने में लेजर के जरिए एक सेकेंड का चौथाई समय लगता है। अपर लिप्स से बाल हटाने में मुश्किल से एक मिनट लगता है और बड़े हिस्सों जैसे कमर अथवा टांगें आदि से बाल हटाने में एक घंटे तक का समय लग सकता है।

### अनचाहे बालों से छुटकारा

लेजर के जरिए आपको अपने बालों से छुटकारा मिल सकता है। इसके तीन से पांच सेशन में 90% लोगों को अनचाहे बालों से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है।

### लेजर हेयर रिमूवल का संभावित

#### खतरा

लेजर हेयर रिमूवल के बाद छाले दुर्लभ मामलों में ही होते हैं, लेकिन कुछ लोग जिनकी रंगत थोड़ी गहरी है, उन्हें लेजर हेयर रिमूवल प्रक्रिया के बाद

# लेजर हेयर रिमूवल जानिए इसके फायदे और खतरे



छाले होने का खतरा अधिक रहता है। इसके साथ ही त्वचा में सूजन, लालिमा और स्कार आदि भी हो सकते हैं। त्वचा के रंग में बदलाव और स्थायी स्कार बहुत ही दुर्लभ मामलों में देखने को मिलते हैं।

### लेजर हेयर रिमूवल के पहले और बाद की सावधानियां

लेजर हेयर रिमूवल के जरिए अपने शरीर के बाल हटवाना केवल शरीर के अनचाहे बालों को हटाना मात्र नहीं है। यह एक चिकित्सीय प्रक्रिया है और जिसमें चूक होने पर आपको नुकसान होने का खतरा भी हो सकता है। तो बेहतर है कि आप किसी विशेषज्ञ से ही लेजर हेयर रिमूवल करवाएं। लेजर हेयर कमीशन से कम से कम छह सप्ताह ट्रीटमेंट से बचना चाहिए।

ट्रीटमेंट के एक या दो दिन बाद तक आपकी त्वचा सनबर्न जैसा अहसास दे सकती है। इससे बचने के लिए आप उसे ठंडा रखने और मॉइस्चराइजर लगाकर कुछ हद तक राहत पा सकते हैं। यदि आपके पास कोई चिंता या प्रश्न है तो आप किसी विशेषज्ञ से परामर्श कर सकते हैं और अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर सकते हैं!

### लेजर हेयर रिमूवल से ज्यादा सुरक्षित है वैक्सिंग

अगर आप पहली बार वैक्सिंग कराने जा रही हैं तो नीचे बताए गए टिप्स जरूर याद रखें-

- सबसे पहले एक अच्छा ब्यूटी पार्लर चुनें। जहां पर साफ-सफाई सही ढंग से हो।
- वैक्स कराने से पहले हमेशा सूती और ढीले कपड़े ही पहनें क्योंकि वैक्स के बाद स्किन बहुत सेसेटिव हो जाती है और टाइट कपड़ों से त्वचा पर रैशज हो सकते हैं। ऐसे में कॉटन के कपड़ों का ही चुनाव बेहतर होगा।
- वैक्स कराने से पहले गर्म पानी से नहा कर जाएं। इससे त्वचा के पोर्स खुल जाते हैं जिससे वैक्सिंग के दौरान दर्द नहीं होता है। साथ ही बॉडी के जिस हिस्से की वैक्सिंग करवानी हो वहां कोई बॉडी लोशन या क्रीम लगाकर न जाएं।
- स्किन के हिसाब से एलोवेरा वैक्स, चॉकलेट वैक्स, हनी वैक्स आदि का चयन करें।
- अगर आपको स्किन से जुड़ी कोई भी समस्या है तो वैक्स कराने से पहले अपनी स्किन प्रॉब्लम के बारे में ब्यूटीशियन को जरूर बताएं।
- वैक्सिंग के बाद त्वचा का लाल होना, छोटे-छोटे दाने निकलना और रैशज होना आम बात है। इसमें परेशान होने वाली कोई बात नहीं है। ऐसे में वैक्सिंग के बाद स्किन की बर्फ से सिंकाई करें।

### प्यूबिक हेयर पर लेजर हेयर रिमूवल का इस्तेमाल कितना सही है?

प्यूबिक हेयर हटाना हर किसी की अपनी निजी पसंद हो सकती है। प्यूबिक हेयर हटाने के लिए चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी नहीं है। अगर आप प्यूबिक हेयर से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो खुद से थ्रेडिंग कर सकती हैं या किसी प्रोफेशनल की देखरेख में वैक्सिंग का तरीका अपना सकती हैं। चिकित्सक लिहाज से ये विधियां लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट या हेयर रिमूवल क्रीम के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित होते हैं। अगर आप प्यूबिक हेयर नहीं हटाना चाहतीं, तो इसका यह मतलब नहीं है कि आप हाइजिनिक नहीं हैं।

# ‘नी रिप्लेसमेंट’ से मिल सकता है घुटने के दर्द से छुटकारा

**ए** क हालिया अध्ययन के अनुसार यह बात सामने आई है कि 50 या इससे अधिक उम्र की 63 प्रतिशत महिलाएं घुटनों की समस्या से परेशान हैं। 12 साल तक चले इस अध्ययन में यह सामने आया कि ये महिलाएं किसी न किसी कारण से घुटनों के दर्द से परेशान हैं। इसकी वजह घुटनों में किसी प्रकार की चोट, मोटापा या ऑस्टियो अर्थराइटिस होता है। यह पहला अध्ययन है, जिसमें सिर्फ महिलाओं को शामिल किया गया। इस अध्ययन में 44 से 57 साल आयु वर्ग की 1000 से ज्यादा महिलाओं को लिया गया। 44 प्रतिशत महिलाओं को कभी-कभार यह दर्द उठता ही है। जबकि 23 प्रतिशत को माह के आखिरी दिनों में यह दर्द होता है। कभी-कभार और ज्यादातर दिनों में घुटनों के दर्द की शिकायत वाले मरीजों में 9 और 2 प्रतिशत का अनुपात है। रिसर्च के अनुसार जिनका बीएमआई यानी मोटापा अधिक है, उनमें घुटनों के दर्द की शिकायत ज्यादा रहती है।

घुटनों में अर्थराइटिस होने से कई बार विकलांगता की स्थिति तक आ जाती है। जैसे-जैसे घुटने जवाब देने लगते हैं, चलना-फिरना, उठना-बैठना, यहां तक कि बिस्तर से उठ पाना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसी स्थिति में नी-रिप्लेसमेंट एक विकल्प के तौर पर मौजूद है। ऑपरेशन की प्रक्रिया इसमें जांच वाली हड्डी, जो घुटने के पास जुड़ती है और घुटने को जोड़ने वाली पैर वाली हड्डी, दोनों के कार्टिलेज काट कर उच्चस्तरीय तकनीक से प्लास्टिक फिट किया जाता है। कुछ समय में ही दोनों हड्डियों की ऊपरी परत एकदम चिकनी हो जाती है और मरीज चलना फिरना शुरू कर देता है। साधारणतया मरीज ऑपरेशन के दो दिन में ही सहारे से चलने लगता है। फिर 20-25 दिन में सीढ़ी भी चढ़ना शुरू कर देता है। कैसे पता लगाएँ यदि एक्स रे में आप को घुटना या उसके अंदर के भाग अधिक विकारग्रस्त होते दिख रहे हों या आप घुटनों से लाचार महसूस कर रहे हों जैसे बेपनाह दर्द, उठने बैठने में तकलीफ, चलने में दिक्कत, घुटने में कड़पान, सूजन, लाल होना तो आप घुटना प्रत्यारोपण के लिए उपयुक्त हैं। हर वर्ष पूरे विश्व में लगभग 65,00,00 लोग अपना घुटना बदलवाते हैं। वैसे, घुटना बदलवाने की उम्र 65 से 70 की उम्र उपयुक्त मानी गई है। लेकिन यह व्यक्तिगत तौर पर भिन्न भी हो सकता है।

## घुटना प्रत्यारोपण क्या होता है?

घुटना प्रत्यारोपण में विकारग्रस्त कार्टिलेज को निकाल कर वहां पर धातु व प्लास्टिक जैसी चीजों को प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। घुटना प्रत्यारोपण के द्वारा क्षतिग्रस्त भाग को या फिर पूरे



घुटने को बदलना संभव है। घुटना प्रत्यारोपण दो प्रकार से किया जाता है। आमतौर पर घुटना प्रत्यारोपण निम्न प्रकार के होते हैं। 1- यूनीकंपार्टमेंटल 2- पोस्टीरियर क्रूशिएट लिगामेंट रिटैनिंग 3- पोस्टीरियर क्रूशिएट लिगामेंट सबस्टीट्यूटिंग 4- रोटेटिंग प्लैटफॉर्म 5- स्टेबिलाइज्ड 6- हाइज 7- टोटल नी रिप्लेसमेंट टोटल नी रिप्लेसमेंट या फिर यूनीकंपार्टमेंटल नी रिप्लेसमेंट।

टोटल नी रिप्लेसमेंट सर्जरी के दौरान पूरे घुटने को बदला जाता है जबकि यूनीकंपार्टमेंटल नी रिप्लेसमेंट के दौरान घुटने के ऊपरी व मध्य भाग बदले जाते हैं। दरअसल, घुटने के प्रत्यारोपण के समय घुटने में एक 4-6 सेमी का चीरा लगाया जाता है। फिर विकारग्रस्त भाग को हटाकर उसके स्थान पर ये नए धातु जिन्हें प्रोस्थेसिस के नाम से जाना जाता है, को प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। इस प्रोस्थेसिस को हड्डियों से सटाकर लगाया जाता है। ये प्रोस्थेसिस कोबाल्ट क्रोम, टाइटेनियम और पोलिथिलीन की मदद से निर्मित किए जाते हैं। फिर घुटने की त्वचा को सिलकर बंद कर दिया जाता है। इस प्रक्रिया के दौरान मरीज को ऐनीस्थीसिया दिया जाता है। मरीज को अतिरिक्त रक्त चढ़ाने की भी आवश्यकता होती है। ऑपरेशन के बाद मरीज को लगभग 5-7 दिन तक हॉस्पिटल में रुकना पड़ता है। ऑपरेशन के एक दो दिनों के बाद घुटने पर पानी आदि नहीं पडना चाहिए जब तक कि वह घाव सूख न जाए। सर्जरी के बाद चार से छः सप्ताह के बाद पीड़ित धीरे-धीरे अपनी नियमित दिनचर्या को अपना सकता

है। ऑपरेशन के बाद व्यायाम करने व आयरन से भरपूर भोजन करने से पीड़ित को ठीक होने में मदद मिलती है। ऑपरेशन के छः सप्ताह के बाद पीड़ित गाड़ी चलाने में समर्थ हो जाते हैं।

ऑपरेशन के बाद आप को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए-

- बहुत भारी कसरत, जल्दी-जल्दी सीढ़ियां चढ़ना या फिर भारी वस्तु उठाने से हिचकिचाएँ।
- अपने वजन को नियंत्रण में ही रखें।
- घुटनों के बल पर न बैठें।
- बहुत नीची कुर्सी व जमीन पर बैठने को नजरअंदाज करें।
- कोई भी नया व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डाक्टर से सलाह लें। जागिंग ऐरोबिक्स जैसे व्यायाम को करने से बचें।

पीड़ित के लिए कौन सा प्रत्यारोपण उपयुक्त है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि पीड़ित की उम्र क्या है, उसके घुटने किस स्तर तक खराब हैं व पीड़ित की दिनचर्या में किस प्रकार के कार्य शामिल हैं व उनका स्तर क्या है? वैसे भी डाक्टर पीड़ित से ये सब जानकर ही उपयुक्त सर्जरी सुझाते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस से जूझ रहे लोगों के लिए यूनीकंपार्टमेंटल घुटना प्रत्यारोपण बेहतर माना जाता है।

भारत जैसे विकासशील देशों में घुटना प्रत्यारोपण कराने का कुल खर्च लगभग 70 प्रतिशत तक कम होता है। पूरे विश्व इतने कम खर्च में ऐसी सेवा नहीं महँगा करवाई जाती है। घुटना प्रत्यारोपण के आने से उन लोगों के जीवन में बेहद बदलाव आया है, जो अपने घुटनों को मोड़ने में असमर्थ थे। अब इन लोगों के लिए सभी प्रकार की संभावनाएँ जैसे चौकड़ी मारकर बैठना व पूजा करना, गोल्फ खेलना जैसी क्रियाएँ करना आसान हो जाता है। घुटना प्रत्यारोपण के क्षेत्र में दिनों दिन हो रहे विकास के चलते अब घुटनों पर अधिक भार भी सहन किया जा सकता है व इससे ज्यादा लोचशीलता आ जाती है। घुटने में गहराई से लचीलापन आने से मरीज को इस बात का आश्वासन हो जाता है कि वह बहुत अच्छे ढंग से लंबे समय तक स्वस्थ रहेगा। इस सुधार की अवधि कम से कम 10 से 15 साल तक आंकी गई है। यह ठीक है कि अब कृत्रिम जोड़ों का प्रत्यारोपण संभव हो गया है। लेकिन यदि आप प्रौढ़वस्था में हड्डियों के रोगों से बचना चाहते हैं तो अपनी जीवन चर्या में थोड़ा सुधार कर लें। घी, चीनी, चिकनाई कम खाएँ, संतुलित आहार लें। खाने में कैल्शियम की मात्रा पर्याप्त रखें, साग-सब्जी अवश्य खाएँ और थोड़ा बहुत व्यायाम करें तो सेहत के लिए फायदेमंद होगा।



# नाक की सर्जरी से पहले जान लें ये फैक्ट्स

**अ** धिक लंबी या छोटी, फैली हुई, टेढ़ी नाक और बड़े नासा-छिद्र चेहरे की सुन्दरता बिगाड़ देते हैं। ऐसे में युवाओं को कॉलेज में दोस्तों या ऑफिस में ग्रुप के बीच चेहरे पर पसरी या नुकीली नाक की वजह से हंसी का पात्र बनना पड़ता है। वे एक ही बात सोचते हैं कि काश उनकी नाक का आकार सुन्दर हो पाता।

आपको बताते चलें कि अब यह बदलाव संभव है। यदि नाक के आकार को लेकर चिंतित हैं, तो कॉस्मेटिक नोज रीशेपिंग (राइनोप्लास्टी) से अपने नाक को रीशेप करा सकते हैं। चेहरे की सुंदरता काफी हद तक नाक, होंठ और टोढ़ी के आकार और अनुपात पर निर्भर करती है। अगर आपकी आंख या होंठ आकर्षक हैं, लेकिन नाक का आकार असंतुलित है, तो चेहरे की सुंदरता प्रभावित होती है।

चेहरे की बनावट व फेशियल फीचर्स के बीच के सामंजस्य और उनके बीच के संतुलन में नाक का विशेष महत्व है। राइनोप्लास्टी नाक की सुंदरता बढ़ाने व उसके आकार में परिवर्तन लाने के लिए एक अत्यंत सुरक्षित और अत्याधुनिक वैज्ञानिक तरीका है। यह कॉस्मेटिक सर्जरी है, जिसकी मदद से नाक के आकार को छोटा या बड़ा किया जा सकता है और फैले हुए नोस्ट्रिल्स, नुकीली टिप, नैसल ब्रिज पर हम्म आदि का शेष सही किया जा सकता है।

## किसी दूसरे व्यक्ति के जैसी नाक संभव नहीं

यह सच है कि परफेक्ट नोज जैसी कोई चीज नहीं होती है। आप किसी दूसरे व्यक्ति या मॉडल जैसी नाक का सपना देखते हैं, यह संभव है कि आपकी नाक कभी वैसी शेष न ले सके। नाक में नोज रीशेपिंग से यथासंभव बदलाव जैसे बेदंगे तौर से फैली हुई, बड़ी या ज्यादा छोटी, दबी हुई और सपाट नाक, नाक का झुका हुआ सिरा या फूला हुआ गोल सिरा (बल्बस टिप) आदि को ठीक किया जा सकता है। ताकि आपकी नाक पहले से अच्छी लगे। लेकिन किसी दूसरे व्यक्ति की नाक की कॉपी मुमकिन नहीं है। इसकी वजह है कि हर चेहरे की आंतरिक बनावट और हड्डियों का आकार अलग होता है। इसलिए नोज सर्जरी तभी कराएं, जब आप नाक के शेष में सुधार चाहते हों, ना कि किसी दूसरे की नाक को कॉपी।

## लोग नहीं जान सकेंगे कि आपने नोज रीशेपिंग कराई है

राइनोप्लास्टी का लक्ष्य नाक को चेहरे के बाकी फीचर्स के साथ संतुलित करना व अनुपात में लाना है। आमतौर पर पूरी तरह से हीलिंग के बाद लोग चेहरे के बदलाव को बेहतर बताते हैं, लेकिन अधिकांश लोग नाक में बदलाव को नोटिस नहीं

कर पाते हैं। राइनोप्लास्टी के बाद लोग आपके चेहरे के बाकी फीचर्स (जैसे आंखें और होंठ आदि) की सुंदरता को नोटिस करने लगते हैं, जिन पर पहले ध्यान नहीं जाता था।

नाक की सर्जरी के बाद आप उसी दिन घर जा सकते हैं और रोजमर्रा का काम सामान्य रूप से कर सकते हैं। नाक पर कुछ दिनों तक एक बैंडेज रहता है, जिसे 8-10 दिनों के बाद निकाल दिया जाता है।

## नोज रीशेपिंग का फाइनल रिजल्ट आने में 1 साल तक लग सकता है

नोज रीशेपिंग के बाद नाक और उसके आस-पास के हिस्सों में सूजन रहती है, जो धीरे-धीरे कम हो जाती है। सूजन कुछ हफ्तों में सामान्य हो जाती है। पर अंदरूनी हिस्से (खासकर नोज टिप) की स्वेलिंग पूरी तरह से ठीक होने में आठ से बारह महीने तक का समय लग सकता है और सर्जरी के फाइनल रिजल्ट तभी दिखते हैं। इसलिए आपको सलाह दी जाती है कि नोज रीशेपिंग कराने के बाद फाइनल रिजल्ट के लिए एक साल तक इंतजार करें, क्योंकि भले ही आपको बाहर से पता ना चले, लेकिन आपकी नाक अभी भी हील कर रही होती है।

**हि**प रिप्लेसमेंट सर्जरी है जिसमें हिप ज्वाइंट को प्रोस्थेटिक इम्प्लांट यानी हिप प्रोस्थेसिस से बदल दिया जाता है। हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी को फुल रिप्लेसमेंट या हेमी रिप्लेसमेंट के रूप में भी किया जा सकता है। हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी करने के कई कारण हो सकते हैं। इस सर्जरी के दौरान कूल्हे के जोड़ को हटा कर उसकी जगह पर कृत्रिम जोड़ लगाए जाते हैं, जो मेटल या प्लास्टिक के बने होते हैं। हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी से नितंब या कूल्हों में होने वाले दर्द और हिप इंफेक्शन से राहत पाई जा सकती है।

## हिप रिप्लेसमेंट क्यों की जाती है?

हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी इन स्थितियों में की जा सकती है:

- घुटनो के दर्द
- ऑस्टियोआर्थराइटिस (चलने-फिरने या सीढ़ी चलने के दौरान दर्द)
- जोड़ों में अकड़न
- बढ़ती उम्र के कारण होने वाली परेशानियाँ
- हिप के जोड़ के अंदर हुए बदलाव
- इसके अलावा अगर अन्य तरह के उपचार के बाद भी कूल्हों या कमर में दर्द रहता है, तो ऐसी स्थिति में आपका डॉक्टर हिप रिप्लेसमेंट की सलाह दे सकते हैं।

## जोखिम

कूल्हे का प्रत्यारोपण करने के लिए कोई निश्चित उम्र या वजन नहीं तय किया गया है। डॉक्टर आपकी समस्या और स्वास्थ्य स्थिति और जरूरत को देखते हुए ही हिप रिप्लेसमेंट की सलाह दे सकते हैं। आमतौर पर हिप रिप्लेसमेंट के मरीजों की उम्र 50 साल से 80 साल के बीच देखी जाती है, लेकिन आर्थोपेडिक सर्जन इस सर्जरी के लिए मरीजों की व्यक्तिगत स्थिति पर ज्यादा जोर देते हैं। जिस वजह से यह सर्जरी वयस्कों से लेकर बड़े उम्र दराज के व्यक्ति भी करवा सकते हैं।

## हिप रिप्लेसमेंट के क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं?

हिप ज्वाइंट का प्रत्यारोपण या किसी भी तरह की सर्जरी के दौरान इलाज कराने वाले व्यक्ति को सामान्य एनेस्थीसिया की खुराक दी जाती है। जिससे स्ट्रोक, दिल के दौरों, निमोनिया और खून के थक्के से जुड़े जोखिम कम किए जाते हैं। सर्जरी के तुरंत बाद आपको क्या करना चाहिए इसके लिए आपका डॉक्टर आपको जरूरी दिशा निर्देश दे सकते हैं। साथ ही, सर्जरी होने के कुछ समय बाद तक आपको डॉक्टर की देखरेख में रखा जाता है, ताकि शरीर में खून के थक्के न जमें।

सर्जरी के कुछ समय बाद तर आपको ज्यादा घूमने-फिरने से बचना होता है, जिसकी वजह से खून के थक्के जमने के जोखिम अधिक बढ़ जाते हैं। इसलिए आपका डॉक्टर आपको खून को पतला बनाए रखने के लिए कुछ जरूरी दवाओं के निर्देश दे सकते हैं। सर्जरी के दौरान सामान्य एनेस्थीसिया की खुराक से इंफेक्शन और खून बहने की भी संभावना भी बनी रहती है।

अगर इस सर्जरी के दौरान कूल्हों की हड्डियों

# हिप रिप्लेसमेंट



के जोड़ों को जोड़ने के लिए सीमेंट इंप्लांट, मेटल-ऑन-प्लास्टिक इंप्लांट, जो धातु की गेंद और पॉलीइथाइलीन सॉकेट से बनाया जाता है। यह साल 1960 में पहली बार हिप रिप्लेसमेंट के तौर पर इस्तेमाल किया गया था और शायद आज भी इसी प्रक्रिया का इस्तेमाल सबसे अधिक किया जाता है। प्लास्टिक और दूसरे तरह के इंप्लांट की तुलना में यह अधिक समय तक स्थायी रहता है। वहीं, सीमेंट इंप्लांट का इस्तेमाल किया जाए तो इसके कारण इंफेक्शन होने के खतरे बढ़ सकते हैं। ऐसी स्थिति में हड्डी सीमेंट और कृत्रिम अंगों को हटाया जाना जरूरी हो सकता है।

जोड़ों के आसपास की बनावट को नुकसान हो सकता है। कूल्हों की सर्जरी के दौरान कूल्हे के आस-पास के किसी भी नरम ऊतक (मांसपेशियों, ग्रंथियों और टेंडन) को नुकसान हो सकता है। यह गंभीर स्थिति हो सकती है जिसकी वजह से आसपास की धमनियों और नसों को नुकसान हो सकता है, इससे आपके पैर कमजोर हो सकते हैं।

विशेषज्ञों के अनुमान के मुताबिक, लगभग 3 से 4 फीसदी हिप रिप्लेसमेंट मामलों में कूल्हे की हड्डियाँ अव्यवस्थित हो जाती है। ऐसी स्थिति में जांघ की हड्डी का सिरा एसिटाबुलम में अपने सॉकेट से बाहर आ जाता है। जिसे ठीक करने के लिए दूसरी सर्जरी की जरूरत हो सकती है।

इसके साथ ही कुछ अन्य सामान्य जोखिम की स्थितियाँ भी देखी जा सकती हैं जिसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें:

- सर्जरी के बाद आपके दोनों पैरों की लंबाई

छोटी-बड़ी हो सकती है।

- एक पैर पर दूसरा पैर रख कर न बैठें और न ही बहुत कम ऊंचाई पर बैठें।
- बोन मैरो में फैट हो सकता है, जो ब्लड फ्लो में प्रवेश कर सकते हैं और फेफड़ों में जा सकते हैं, जिससे सांस लेने में समस्या हो सकती है।
- कूल्हे की नसों में सूजन होने के कारण या दबाव पड़ने के कारण चोट लग सकती है, जिससे यह सूत्र हो सकते हैं।
- सर्जरी की मदद से रिप्लेसमेंट किए गए हिस्से ढीले हो सकते हैं, टूट सकते हैं या इनमें इंफेक्शन हो सकता है।
- जलन और सूजन- सर्जरी के बाद कई महीनों तक पैरों में जलन या सूजन रह सकती है। जिससे राहत पाने के लिए डॉक्टर आपको कुछ जरूरी दवाओं की खुराक दे सकते हैं। हालांकि, अगर पैर की सूजन में अचानक से बहुत ज्यादा बढ़ने लगे तो यह खून के थक्के जमने के शुरूआती लक्षण हो सकता है।
- कूल्हे में जकड़न- इस सर्जरी के बाद नए कूल्हे के चारों ओर उत्तकों में निशान आ सकता है जिसके कारण कूल्हें अपना लचीलापन खो सकते हैं और कठोम बन सकते हैं।
- दर्द बढ़ सकता है- इसकी समय बहुत ही कम मामलों में देखी जा सकती है।
- हिप रिप्लेसमेंट की सर्जरी करवाने से पहले इससे जुड़े लाभ और संभावित जोखिमों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

# कॉर्निया प्रत्यारोपण: नई तकनीक ने दिखाई दुनिया

**भा** रत में नेत्रहीनता का तीसरा सबसे बड़ा कारण है कॉर्निया दृष्टिहीनता। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते हैं कि विश्व में कॉर्निया रोग से पीड़ित लगभग 68 लाख ऐसे लोग हैं जिनकी कम-से-कम एक आंख में 6/60 से भी कम दृश्यता है। ऐसी आशंका जताई जा रही है कि सन 2020 तक भारत में कॉर्निया नेत्रहीनता के शिकार लोगों की संख्या एक करोड़ से भी ज्यादा हो सकती है क्योंकि यदि राष्ट्रीय नेत्रहीनता नियंत्रण कार्यक्रम (एनपीसीबी) के आंकड़ों पर यकीन करें तो देश में फिलहाल 1.20 लाख लोग कॉर्निया दृष्टिहीनता से पीड़ित हैं। लेकिन अच्छी खबर है यह है कि कॉर्निया दृष्टिहीनता का इलाज कॉर्निया ट्रांसप्लांट यानी प्रत्यारोपण से अब संभव हो गया है। कॉर्निया में आई खराबी के कारण यदि किसी की दृष्टि चली जाती है तो उसकी आंख के उस हिस्से में केराटोप्लास्टी तकनीक या लैमेलर केराटोप्लास्टी तकनीक से स्वस्थ कॉर्निया प्रत्यारोपित की जाती है। लेकिन कॉर्निया प्रत्यारोपण की सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि अन्य अंगों की तरह इसे किसी प्रयोगशाला या फैक्टरी में नहीं बनाया जा सकता, बल्कि स्वस्थ व्यक्ति द्वारा नेत्रदान किए जाने से ही प्रकृति-प्रदत्त कॉर्निया का प्रत्यारोपण के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

भारत में कॉर्निया दृष्टिहीन लोगों के लिए यह सबसे बड़ी बाधा है कि स्वस्थ व्यक्ति नेत्रदान के लिए आगे नहीं आते। यही वजह है कि देश में हर साल 25 से 30 हजार कॉर्निया दृष्टिहीनता के मामले बढ़ते जा रहे हैं। यदि कोई व्यक्ति नेत्रदान करता है तो किसी कारणवश उसकी मृत्यु होने के कुछ घंटों बाद तक उसका कॉर्निया स्वस्थ रहता है जिसे नेत्रहीन व्यक्ति में आसानी से प्रत्यारोपित किया जा सकता है। कॉर्निया प्रत्यारोपण की तकनीक को विकसित हुए लगभग सौ वर्ष हो चुके हैं जबकि नेत्र बैंक की स्थापना को 50 वर्ष।



इसके बावजूद बहुत सारे लोगों को पता नहीं है कि नेत्रदान कहाँ और कैसे किया जाए और इसके क्या फायदे हो सकते हैं।

आप जब कमजोर नजर की शिकायत लेकर आंखों के डॉक्टर के पास जाते हैं तो वह जांच करने के बाद कुछ खास परिस्थितियों में कॉर्निया ट्रांसप्लांट कराने की सलाह देते हैं। कॉर्निया ट्रांसप्लांट की सलाह आंखों में तकलीफ के इन लक्षणों के बाद दी जाती है-आई हर्पीज, फंगल या बैक्टीरियल केराटिटिस जैसे संक्रमण के लक्षण। आनुवांशिक कॉर्निया रोग या कुपोषण। केराटोकोनस के कारण कॉर्निया का पतला होने या आकार बिगड़ने के कारण। रासायनिक दुष्प्रभाव के कारण कॉर्निया के क्षतिग्रस्त होने के कारण। कॉर्निया में अत्यधिक सूजन आने के कारण।

कॉर्निया दरअसल आंखों की ऊपरी परत होता है। यह स्पष्ट और गुंबदनुमा सतह होता है जो आंख के सामने वाले हिस्से को कवर करता है। कॉर्निया आंख की फोकसिंग क्षमता को 2/3

गुना अधिक करने की जिम्मेदारी निभाता है। शरीर के अन्य टिश्यू के विपरीत कॉर्निया की संक्रमण से सुरक्षा या इसके पोषण के लिए इसमें कोई रक्त नलिका नहीं होती। इसके बजाय हमारा कॉर्निया अपने पीछे बने चैंबर में आंसुओं और आंखों के पानी से ही पोषित होता रहता है। अच्छी दृष्टि के लिए कॉर्निया की सारी परतों को धुंधलाहट या अपारदर्शिता से मुक्त होना जरूरी होता है। जब किसी रोग, जखम, संक्रमण या कुपोषण के कारण कॉर्निया पर धुंधली परत जम जाती है तो हमारी दृष्टि खत्म या कमजोर पड़ जाती है। हाल के दशक में लैमिलर ग्राफ्ट तकनीक का आविष्कार होने से कॉर्निया की अलग-अलग परतों का प्रत्यारोपण संभव हो पाया है। यह थोड़ी जटिल तकनीक है लेकिन इसके परिणाम काफी सफल रहे हैं। इसमें मरीज का संपूर्ण कॉर्निया नहीं बदला जाता है बल्कि उसकी क्षतिग्रस्त आंतरिक या बाहरी किसी भी परत को बदल दिया जाता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं  
जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा  
नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका  
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# एडवांरड होम्यो हेल्थ सेंटर

## एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि.



रक्त संबंधित विकारों के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा विषय पर कार्यशाला।

### चिकित्सा सेवाएं

### गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

**डॉ. अरुण रघुवंशी** | **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBBS, MS, FIAGES  
सिनेर्जी हॉस्पिटल, इंदौर, मध्य प्रदेश  
सर्व शल्य: अंतर्गत अस्पताल, नई दिल्ली

**विशेषताएं ::**

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- गेरियाट्रिस सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- लिवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

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

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

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइड्रिस्क प्रेगनेंसी केयर  
कार्डसलिंग थाय सॉल्यूशंस डायटिशियन • डायबिटीज एजुकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, 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  
खंड्या: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

वर्मा हॉस्पिटल परचेरीपुव चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331  
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

### सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर

**डॉ. आत्मिक जैन**

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

विशेष प्रशिक्षित :- यूरोपियन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन • बृहस्पति, हंगरी  
पान्द सदस्य - यूरोप एवं अंतर्राष्ट्रीय यौन समस्याएं

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

(पारामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**  
"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

### आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

किडनी फेलियर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, उच्चबिटीज, थायरॉइड, लड प्रेशर, मसकुतर डिस्टोफी, भ्रत एवं गर्भ को पक्षी एवं 300 प्रकार के गंभीर असाध्य रोगों का उपचार

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

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

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

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

## 9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com  
संपादक

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

हा

इड्रोसील एक प्रकार की सूजन है जो विशेष रूप से अंडकोष में होती है। अंडकोष को घेरने वाले पतले से म्यान के बीच अधिक द्रव के बनने से हाइड्रोसील होता है। यह नवजात शिशुओं में बहुत कॉमन है और कुछ समय के अंदर यह अपने आप ही खत्म भी हो जाता है। हालांकि वयस्क पुरुषों में यह अंडकोष में चोट लगने या सूजन के कारण दिखाई देता है।

हाइड्रोसील किसी को भी हो सकता है लेकिन आमतौर पर 40 से ज्यादा उम्र के लोगों में पाया जाता है। इस बीमारी को ठीक करने के लिए अंडकोष में जमा हुए पानी को बाहर निकालना बहुत जरूरी होता है। यह अंडकोष पर किसी प्रकार की चोट लगने, नसों में सूजन, स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं, ज्यादा शारीरिक संबंध बनाने, भारी वजन उठाने तथा दूसरे अन्य कई कारणों से होती है।

पुरुषों में यह स्थिति कई समस्याओं का संकेत देती है जो आगे जाकर टेस्टिक्युलर कैंसर को जन्म दे सकती है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके डॉक्टर से मिलकर हाइड्रोसील का चेक-अप करवाना चाहिए और साथ ही इसका उपचार भी क्योंकि टेस्टिस के आसपास ज्यादा सूजन बढ़ने से हाइड्रोसील दर्दनाक भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में सर्जरी द्वारा इलाज सबसे बेहतर माना जाता है।

## हाइड्रोसील के लक्षण

- चलने फिरने और बैठने में परेशानी और दर्द होना
- हाइड्रोसील में तेज दर्द होना
- हाइड्रोसील के आकार का बढ़ना
- हाइड्रोसील में सूजन होना
- शरीर का अस्वस्थ होना
- उल्टी, दस्त, कब्ज या बुखार होना
- ज्ञानेन्द्रियों की नसों का ढीला और कमजोर पड़ना
- कम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील का बड़ा या छोटा होते रहना

## हाइड्रोसील के प्रकार

हाइड्रोसील दो प्रकार का होता है।

**कम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील:** इस स्थिति में टेस्टिकल की थैली पूरी तरह से बंद नहीं होती है। साथ ही इसमें दर्द और सूजन भी होती है। यह

# हाइड्रोसील क्या है?



समस्या मुख्य रूप से उसमें पायी जाती है जो हार्निया से पीड़ित होता है।

**नॉनकम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील:** यह हाइड्रोसील का दुसरा प्रकार है। इसमें टेस्टिकल की थैली बंद होती है और बचा हुआ द्रव शरीर में जमा हो जाता है। नॉनकम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील की समस्या नवजात शिशुओं में देखने को मिलती है जो अपने आप ही एक साल के अंदर ठीक हो जाती है।

## हाइड्रोसील के कारण

हाइड्रोसील कुछ विशेष स्थितियों में होता है;

- कई बार हाइड्रोसील जन्म से पहले गर्भावस्था के अंतिम पड़ाव में ही हो जाती है। यह समस्या उस स्थिति में होती है जब किसी महिला को गर्भावस्था के अंतिम पड़ाव में किसी तरह की दिक्कत हो जाती है।
- हाइड्रोसील उसे हो सकता है जो हार्निया से पीड़ित है। हार्निया पुरुषों को होने वाली एक अन्य बीमारी है। इसमें मरीज के शरीर का कोई अंग उभर जाता है और जिससे हाइड्रोसील भी सकता है।
- हाइड्रोसील आनुवंशिकी के कारण भी हो सकता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो, यदि परिवार का अन्य व्यक्ति हाइड्रोसील से पीड़ित है तो यह बीमारी उसे भी हो सकती है।
- टेस्टिकल में चोट लगने की वजह से भी हाइड्रोसील हो सकता है। चोट लगने से टेस्टिकल कमजोर हो जाता है जिसके कारण उसके काम करने की क्षमता भी कम हो जाती है।
- प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुष को हाइड्रोसील

होने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिए हाइड्रोसील की जांच करते समय प्रोस्टेट कैंसर के होने का भी पता लगाया जाता है।

- ज्यादा हस्तमैथुन करने से भी हाइड्रोसील होने का खतरा होता है।
- जिसका शरीर कमजोर होता है, उसका इम्यून सिस्टम भी कमजोर होता है जिससे हाइड्रोसील होने का खतरा होता है।

## हाइड्रोसील के जोखिम

हाइड्रोसील का इलाज अगर समय पर नहीं किया गया तो एक वक्त के बाद यह घातक रूप ले सकता है और इसके कुछ जोखिम भी हो सकते हैं।

## हाइड्रोसील के दर्द का बढ़ना

समय पर हाइड्रोसील का इलाज न कराने पर इसका दर्द बढ़ सकता है। एक समय के बाद दर्द इतना बढ़ जाता है कि मरीज को पेनकिलर लेने की जरूरत पड़ जाती है।

## हाइड्रोसील में सूजन होना

हाइड्रोसील का एक लक्षण टेस्टिकल में सूजन होना भी है। अगर समय पर इसका इलाज नहीं हुआ तो यह स्थिति लंबे समय तक बनी रह सकती है जो मरीज के स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है।

## बुखार होना

अगर किसी व्यक्ति ने हाल ही में हाइड्रोसिलेक्टोमी सर्जरी कराई है तो उसे इस सर्जरी के बाद बुखार हो सकता है। लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि यह बुखार ज्यादा देर तक नहीं रहता है। लेकिन अगर यह ज्यादा समय तक रहता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

## ज्यादा खून का बहना

हाइड्रोसिलेक्टोमी के बाद कुछ लोगों का अधिक मात्रा में खून बह जाता है। डॉक्टर इसे रोकने की कोशिश करते हैं क्योंकि ज्यादा खून गिरने की वजह से मरीज कमजोर हो सकता है।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी- 2021

रोग-प्रतिरोधक क्षमता  
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# हर्निया एक आम समस्या

**ह** र्निया एक बहुत ही आम समस्या है, कई बार आपने लोगों को कहते सुना होगा कि उन्हें हर्निया हो गया है या उनका हर्निया का ऑपरेशन हुआ है। यह समस्या स्त्री या पुरुष, किसी को भी हो सकती है। जब इंसान के पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती है या कोई डिफेक्ट पैदा हो जाता है तब हर्निया की समस्या होती है।

हर्निया में मनुष्य की पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और उनके अंदर से आंतें या कोई कंटेंट बाहर आने लगता है और लेट जाने पर वापस चला जाता है, बहुत बार हर्निया में खड़े होने में, खांसने में या कोई अन्य कार्य करने में परेशानी होने लगती है और लेट जाने पर इससे आराम मिलता है।

## हर्निया क्या होता है?

हर्निया की समस्या तब उत्पन्न होती है जब पेट में से कोई अंग या मांसपेशी या ऊतक किसी छेद की सहायता से बाहर आने लगता है। उदाहरण के लिए, बहुत बार आंत, पेट की कमजोर दीवार में छेद करके बाहर आ जाती हैं। पेट में हर्निया होना सबसे आम है, लेकिन यह जाँघ के ऊपरी हिस्से, बीच पेट में और ग्रोइन क्षेत्रों (पेट और जाँघ के बीच का भाग) में भी हो सकता है। इसके लक्षण आमतौर पर दिखाई नहीं देते हैं पर कभी कभी तीव्रता से दर्द होना हर्निया में काफी सामान्य होता है और इसी से हम पहचान सकते हैं कि हमें हर्निया की समस्या है।

आमतौर पर हर्निया जानलेवा नहीं होता है, लेकिन यह अपने आप सही नहीं होता है। कभी-कभी हर्निया से होने वाली खतरनाक जटिलताओं को रोकने के लिए या समाप्त करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

## हर्निया के कारण

हर्निया मांसपेशियों की कमजोरी और तनाव के संयोग के कारण होते हैं। इसके कारण के आधार पर, हर्निया तेजी से या लंबे समय तक के लिए विकसित हो सकती है।

मांसपेशियों की कमजोरी के सामान्य कारणों में निम्न शामिल हैं-

- गर्भ में पेट की दीवार ठीक से बंद होने में विफलता, जो एक जन्मजात दोष है

- आयु
- पुरानी खांसी
- चोट या सर्जरी से नुकसान

कुछ ऐसे कारक भी हैं जो आपके शरीर पर दबाव डालते हैं और हर्निया का कारण बन सकते हैं, खासकर यदि आपकी मांसपेशियों कमजोर हैं, तो इसमें शामिल हैं-

- गर्भवती होने से, जो आपके पेट पर दबाव पड़ता है
- कब्ज या कॉन्स्टिपेशन होने पर, आपके बोवेल मूवमेंट के समय तनाव बढ़ जाता है
- भारी वजन उठाने से
- पेट में मुक्त द्रव होने से



- अचानक वजन बढ़ जाने से
- किसी अंग की सर्जरी के कारण
- लगातार खांसी या छींकने की समस्या के कारण
- स्विस्टिक फाइब्रोसिस
- बढ़ा हुआ प्रोस्टेट
- पेशाब करने के लिए तनाव लगाना
- भारी वस्तुओं को उठाना
- पेरिटोनियल डायलिसिस
- खराब पोषण
- धूम्रपान
- शारीरिक थकावट
- अपरिचित टेस्टिकल्स

हर्निया कई प्रकार का होता है और यह अलग अलग मनुष्यों में अलग अलग तरह से हो सकता है। इसके विभिन्न प्रकारों के बारे में हमने नीचे दिया हुआ है। आइये जानते हैं कितने प्रकार का होता है हर्निया?

## हर्निया के प्रकार

हर्निया स्त्री और पुरुष दोनों में ही अलग अलग प्रकार का होता है। उसके आधार पर भी इसे वर्गीकृत किया गया है। हर्निया को इसके किसी अंग से निकलने के आधार पर भी बाँटा गया है आइये जानते हैं इसके कितने प्रकार होते हैं -

- वेक्षण हर्निया (इंवाइनल हर्निया)
- नाभि हर्निया (अम्बलाइकल)
- जघनास्थिक हर्निया (फीमोरल हर्निया)
- इंसिजुनल हर्निया

## वेक्षण हर्निया

इंवाइनल हर्निया, हर्निया का सबसे आम प्रकार है। हर्निया के सभी प्रकारों में कुल 70% मामलों में इस प्रकार का हर्निया पाया जाता है। ये हर्निया तब होती हैं जब आंत पेट में किसी कमजोर जगह या पेट की निचली दीवार को फाड़कर बाहर निकल आती है, अक्सर इंवाइनल केनाल में यह होता है।

इंवाइनल केनाल हमारे ग्रोइन में पाया जाता है। इस तरह का हर्निया महिलाओं की तुलना में पुरुषों में होना अधिक आम है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जन्म के कुछ ही समय बाद मनुष्य के अंडकोष इंवाइनल केनाल से बाहर निकलते हैं, और केनाल को लगभग पूरी तरह से बंद करना होता है। कभी-कभी, केनाल ठीक से बंद नहीं होता है और हर्निया होने के लिए एक कमजोर क्षेत्र बन जाता है।

## नाभि हर्निया

इस तरह का हर्निया बच्चों में, और 6 महीने से कम उम्र के बच्चों को हो सकता है। ऐसा तब होता है जब उनकी आंतें, नाभि के पास वाली पेट की दीवार के माध्यम से बाहर निकल आने लगती हैं। इस तरह के हर्निया में आप अपने बच्चे की नाभि में या उसके आस-पास एक उभर देख सकते हैं, खासकर जब वे रो रहे हों।

अम्बलाइकल हर्निया एकमात्र ऐसा प्रकार है जो अक्सर अपने आप से खत्म हो जाता है क्योंकि आमतौर पर जब बच्चा 1 वर्ष का होता है, पेट की दीवार की मांसपेशियाँ मजबूत हो जाती हैं। यदि हर्निया सही नई होता है, तो इसे ठीक करने के लिए सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है।

## जघनास्थिक हर्निया

इस तरह का हर्निया कुल मामलों में केवल 20% लोगों को ही होता है, जो पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक होता है। यह काफी हर्निया का असामान्य प्रकार होता है। यह कभी कभी जाँघों या ग्रोइन के भीतरी ऊपरी हिस्से में दिखाई देता है। जब आप लेट जाते हैं तो यह उभर वापस चला जाता है, परन्तु खांसी आने पर और किसी तरह के दर्द के कारण यह वापस आ सकता है।

## इंसिजुनल हर्निया

पेट की सर्जरी होने के बाद इस तरह का हर्निया हो सकता है। आपकी आंतें चीरे के निशान या आसपास के, कमजोर ऊतक के माध्यम से बाहर निकल की और आ सकती हैं।

हर्निया के लक्षण

कई मामलों में, एक हर्निया एक दर्द रहित छोटा सा उभार जैसे होता है जो कोई समस्या जैसा नहीं लगता और उसे तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता भी नहीं होती है। हालांकि, हर्निया कभी कभी असुविधा और दर्द का कारण भी हो सकता है, जिसमें खड़े होने, तनाव के कारण, या भारी वस्तुओं को उठाने के दौरान अक्सर लक्षण के रूप में दर्द हो जाता है। ज्यादातर लोग जो इस प्रकार के उभार या उभार में वृद्धि देखते हैं, अंततः हर्निया के डॉक्टर को दिखाते हैं।

कुछ मामलों में, हर्निया को तत्काल सर्जरी की आवश्यकता होती है, उदाहरण के लिए, जब आंत का हिस्सा एक इंवाइनल हर्निया द्वारा बाधित हो जाता है या अवाहित हो जाता है।



# पथरी का सबसे बड़ा इलाज है पानी

**प**थरी, खास तौर पर किडनी की पथरी आम बीमारी बन गई है। लेकिन खाने-पीने की सही आदतों और इलाज से इस असहनीय दर्द वाली बीमारी से निपटा जा सकता है। पथरी की बीमारी बहुत तेजी से विकराल रूप लेती जा रही है तो किसी भी उम्र में हो सकती है। भारत में फिलहाल 5 करोड़ से ज्यादा पथरी के मरीज हैं। 9 फीसदी लोगों को जीवन में पथरी से एक बार जरूर जूझना पड़ता है। एक बार पथरी निकल जाने के बाद बार-बार होने की संभावना भी रहती है, इसलिए इस बीमारी के खिलाफ सावधानी ही इसका सबसे बड़ा बचाव है।

## पथरी कैसी-कैसी

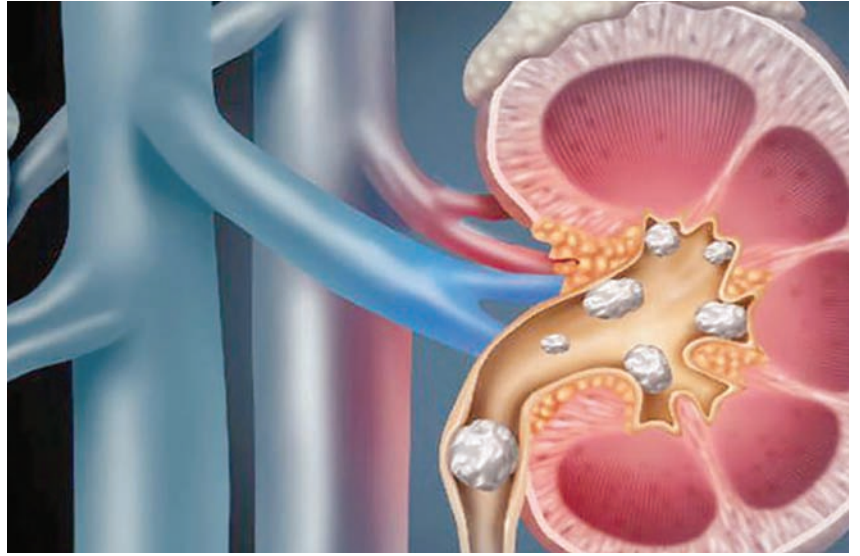
आम तौर पर पथरी शरीर में दो ही जगह होती है, गॉल ब्लैडर (पित्ताशय) और किडनी। गॉल ब्लैडर की तुलना में किडनी में बहुत ज्यादा लोगों को पथरी की समस्या होती है। विशेषज्ञ बताते हैं, 'किडनी में 90 फीसदी लोगों को कैल्शियम ऑक्जलेट पथरी होती है और इसकी वजह खान-पान और कम पानी पीना होता है।' कैल्शियम ऑक्जलेट के अलावा कुछ लोगों को यूरिक एसिड और फॉस्फेट पथरी भी होती है। यूरिक एसिड पथरी की वजह अधिक प्रोटीनयुक्त भोजन हो सकती है और फॉस्फेट पथरी दूध और दूध से बनी चीजों के ज्यादा सेवन से।

उन्होंने अलग-अलग राज्यों में पथरी बनने की वजह जानने के लिए स्टडी की तो पता चला कि पंजाब और हरियाणा में दूध और उससे बनी चीजों का सेवन बहुत ज्यादा किया जाता है इसलिए वहां के लोगों में पथरी बनती है, जबकि राजस्थान में गर्मी के बावजूद कम पानी का सेवन इसकी बड़ी वजह है।

## कैसे बचें

पथरी से पथरी के प्रकार और उनके बनने की वजह जानने के बाद यह सवाल जेहन में आना जायज है कि असहनीय पीड़ा देने वाली इस बीमारी से बचा कैसे जाए।

अगर रोजाना कम से कम तीन लीटर यानी 8-9 गिलास पानी पिया जाए और शारीरिक तौर पर



एक्टिव रहें तो किडनी की पथरी की संभावना लगभग नहीं के बराबर होती है। इसलिए पानी इस बीमारी से बचाने के लिए सबसे बड़ा हथियार है। पथरी बनने की प्रक्रिया में वक्त लगता है और अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पिया जाए तो पथरी बड़ी होने से पहले अपने आप ही मूत्रमार्ग से बाहर निकल सकती है। पथरी बहुत बार लंबे समय तक दर्द नहीं करती, लेकिन दर्द न होने के बावजूद लंबे समय तक उसका किडनी में रहना किडनी के लिए खतरनाक है इसलिए जितना जल्दी हो उससे छुटकारा पाने का प्रयास करना चाहिए। लंबे समय तक पथरी रहने पर उससे किडनी खराब होने की नौबत भी आ सकती है।

गॉल ब्लैडर की पथरी का एकमात्र इलाज सर्जरी है और लेजर सर्जरी के द्वारा सर्जन गॉल ब्लैडर को ही हमेशा के लिए निकाल देते हैं क्योंकि पथरी हो जाने के बाद गॉल ब्लैडर काम करना बंद कर देता है। लेकिन, किडनी की पथरी में ऑपरेशन जरूरी नहीं है। अगर पथरी का साइज 5-6 मिलीमीटर है तो वह बिना ऑपरेशन के भी अपने आप पेशाब के रास्ते निकल सकती है। इसके लिए सबसे जरूरी पहले अल्ट्रासाउंड के जरिए यह पता लगाना है कि आपकी पथरी

दरअसल है कितनी बड़ी।

5 एमएम तक की पथरी है तो बिना ऑपरेशन के भी बाहर निकल सकती है, लेकिन उसके लिए सही इलाज और पानी का खूब सेवन जरूरी है। 6.5 एमएम से ज्यादा बड़ी पथरी का बिना ऑपरेशन बाहर निकलना संभव नहीं होता, जब तक वह टुकड़ों में न टूटे। पथरी के बार-बार बनने से बचने के लिए 3-4 लीटर पानी के सेवन के साथ रोज कम से कम 40 मिनट शारीरिक गतिविधियां भी करनी चाहिए, ताकि शरीर से टॉक्सिन पदार्थ बाहर निकल जाएं।

## वया खाएं, वया न खाएं

खान-पान का पथरी के बार-बार बनने से सीधा संबंध है। जो लोग पथरी से बचना चाहते हैं, उन्हें लाल मीट से बिल्कुल तौबा कर लेनी चाहिए और कैल्शियम स्टोन वाले लोगों को रोज आधा लीटर से ज्यादा दूध और उससे बनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए। पालक, टमाटर कम लेने के साथ-साथ मेवों और चॉकलेट का भी सेवन कम करना चाहिए। जो लोग यूरिक एसिड स्टोन से पीड़ित हैं, उन्हें साबुत दालों, मशरूम और मांस को सेवन कम से कम करना चाहिए।



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

# Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

## मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

# पुरुषों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए फायदेमंद है ये खाद्य पदार्थ

**शा** रीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को हमेशा स्वस्थ रखने के लिए पुरुषों को अपनाने चाहिए ये 5 खाद्य पदार्थ, जानें कैसे है ये फायदेमंद।

कुछ खाद्य पदार्थ हैं जो महिलाओं और पुरुष के स्वास्थ्य के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। ऐसे ही पुरुषों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए दिखाए गए हैं। एक पुरुष के रूप में, स्वस्थ रहने का मतलब ज्यादातर खाने से है जो अच्छा हो सकता है जैसे- फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन मीट और कम वसा वाले डेयरी उत्पाद। लेकिन पुरुषों के लिए स्वस्थ आहार और महिलाओं के लिए स्वस्थ आहार के बीच कुछ सूक्ष्म अंतर हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ पुरुषों के लिए एक स्वस्थ आहार बना सकते हैं। आपको बता दें कि कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो प्रोस्टेट समस्याओं, दुबले रहने और मांसपेशियों के लिए पुरुषों के आहार में विशेष भूमिका निभाते हैं। इसलिए हम आपको आज उन खाद्य पदार्थों के बारे में बताने जा रहे हैं जो पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

## पालक

पालक हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है, पालक में बहुत ज्यादा मात्रा में मैग्नीशियम होता है। जिसके कारण हमारे शरीर में रक्त वाहिकाओं को ये पतला करने में हमारी मदद करता है। बेहतर रक्त वाहिका फैलाव से हमारे पूरे शरीर में बेहतर रक्त प्रवाह होता है। पालक इसलिए भी पुरुषों के लिए फायदेमंद होते हैं क्योंकि इसमें बहुत सारे पोषक तत्व फोलेट होते हैं, जो संभवतः होमोसिस्टीन के स्तर को कम करने के लिए अच्छे होते हैं। रक्त में एक हानिकारक अमीनो एसिड होता है जो धमनियों का पालन करने के लिए हमारी पट्टिका को प्रोत्साहित करता है।

## फैटी फिश

फैटी फिश हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को पूर्ण पोषण



देने का काम करती है, स्वस्थ भोजन के लिए मछली जैसे कि सालमन, मैकेरल, या सार्डिन पुरुषों के लिए अच्छी मानी जाती है। आपको बता दें कि इन मछलियों में पाए जाने वाले वसा और ओमेगा -3 में ऐसे खास गुण होते हैं, जो आपके मस्तिष्क को हमेशा स्वस्थ रखने में आपकी मदद करते हैं। इसके साथ ही ये प्रोस्टेट कैंसर के लिए खतरों को कम करते हैं। जिसके कारण इसे पुरुषों के लिए एक स्वस्थ भोजन माना जाता है।

## बीज और नट्स

बीज और नट्स में भारी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर और खास जरूरी वसा होते हैं। अखरोट और बादाम शरीर से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं और शरीर में रक्त के थक्के जमा होने की समस्या को कम करने का काम करते हैं। इसके अलावा ब्राजील नट्स सेलेनियम से भरपूर होते हैं जो प्रोस्टेट और कोलन के कैंसर के खतरों को रोकने में मदद करते हैं।

## ऑयस्टर

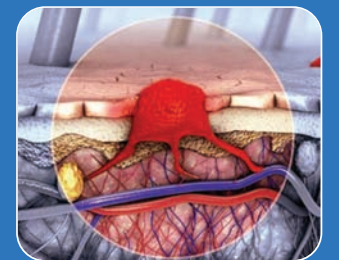
ऑयस्टर जस्ते से भरपूर होता है और दूसरे सभी भोजन की तुलना में ज्यादा होता है। जस्ता पुरुषों के लिए इसलिए भी अच्छा होता है क्योंकि ये प्रोस्टेट कैंसर जैसे घातक स्थिति से बचाने का काम करता है। वहीं, टेस्टोस्टेरोन उत्पादन में जस्ता ज्यादा मदद करता है।

## साबुत अनाज

साबुत अनाज से भरपूर एक संतुलित आहार हर किसी के लिए अच्छा होता है, ऐसे ही पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए भी ये अच्छा माना जाता है। ये एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है। साबुत अनाज प्रोस्टेट स्वास्थ्य के साथ-साथ मांसपेशियों के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा है। इसके अलावा, दलिया खाने से टेस्टोस्टेरोन बढ़ाने और रक्त वाहिका की कठोरता को कम करने का काम करता है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# गिलोय और नींबू में है पथरी का अचूक इलाज



**ब** दलती जीवनशैली और खानपान में बदलाव ने कई बीमारियां इजात की हैं जिनमें पथरी भी एक है। ये ज्यादातर किडनी, मूत्राशय, मूत्र नलिका में होती है। इसके इलाज आयुर्वेद में अलग अलग हैं-

## बचाव

इसके बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए ताकि गुर्दे में नियमित पानी पहुंचें और कोशिकाओं को भी पानी की कमी न होने पाए, जिन लोगों को एक बार पथरी हो चुकी हो उन्हें दोबारा यह समस्या हो सकती है। ऐसे लोगों को पालक, टमाटर, आलू, चाय, चावल, नमक आदि बचकर खाना चाहिए।

## लक्षण

किसी भी भाग में पथरी होती है तो पेशाब करने में दिक्कत आती है। पेशाब रूक-रूक कर होती है कभी कभी पेशाब के साथ खून भी आता है। पेट में दर्द, लगातार कब्ज या दस्त होना।

## पथरी के कारण

शरीर में अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के असंतुलन के कारण कई बार पेशाब में कैल्शियम जमा हो जाता है। अगर पेशाब के साथ कैल्शियम निकल जाता है तो ठीक है वरना गुर्दे में जमा होकर पथरी बना देता है। कैल्शियम के जमा होने के कारण भोजन में ज्यादा कैल्शियम होना है। पथरी किसी भी उम्र में हो सकती है, कई बार आनुवांशिक कारणों से पथरी होती है। खान पान में असंतुलन भी पथरी का कारण बनती है।

किडनी, मूत्राशय, मूत्र नलिका आदि में पथरी का होना या बनना कोई नया या अनजाना रोग नहीं है लेकिन अब तक इसके इलाज के लिए कोई चुनौतीपूर्ण और सटीक उत्पाद का बाजार में ना होना दुःखद है। पथरी मुख्यतः कैल्सियम फास्फेट, कैल्सियम ओक्सालेट, यूरिक एसिड और मैग्नेशियम अमोनियम फास्फेट जैसे रसायनों के क्रिस्टल्स के जमाव के कारण होती है। ज्यादातर जमीन में पाए जाने वाले कठोर पानी और ज्यादा मिनेरल्स युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से पथरी होने की संभावनाएं बढ़ जाती है।

## गिलोय

गिलोय को गुडूची के नाम से भी जाना जाता है। वनों में पायी जाने वाली इस बेल को पथरी और पथरी से जुड़े अन्य विकारों के इलाज के लिए जबरदस्त माना गया है। पेशाब करते समय यदि जलन महसूस हो तो गिलोय के तने का चूर्ण 10 ग्राम आंवला का चूर्ण 10 ग्राम सोंठ चूर्ण 5 ग्राम



गोखरू के बीजों का चूर्ण 3 ग्राम और अश्वगंधा की जड़ों का चूर्ण 5 ग्राम लिया जाए और इसे 100 उस पानी में उबाला जाए, प्राप्त काढ़े को रोगी को दिन में एक बार प्रतिदिन एक माह तक दिया जाना चाहिए।

## पुनर्नवा

खरपतवार समझे जाने वाला यह पौधा किडनी में पथरी के लिए एक महत्वपूर्ण पौधा है। पातालकोट के आदिवासियों के अनुसार पथरी की वजह से कमर और पेट में दर्द होने पर पुनर्नवा, कचूर और अदरक की समान मात्रा लेकर रोगी को खिलाना चाहिए, दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

## बड़ा नींबू या कागजी नींबू

इसका एक गिलास रस तैयार कर सुबह सुबह खाली पेट पी लिया जाए, पांच मिमी के आकार तक की पथरी घुलकर निकल आने का दावा ग्रामीण अंचलों के जानकार करते हैं।

## आंवला

पेशाब करते समय जलन या कम पेशाब होने की शिकायत हो तो आंवले से बेहतर उपचार कोई और नहीं। आंवले के फलों का रस, शक्कर और घी का मिश्रण अतिकारगर होता है। हर्बल जानकार आंवले के रस के साथ, इलायची के दानों को मिलाते हैं और हल्का गर्म करके पीने की सलाह देते हैं, इनके अनुसार उल्टियां, चक्कर या पेट दर्द

जैसी समस्याओं में यह राहत देता ही है। हल्दी और आंवले के फलों का चूर्ण समान मात्रा में लेने से पेशाब संबंधित समस्याओं में गजब का फायदा होता है।

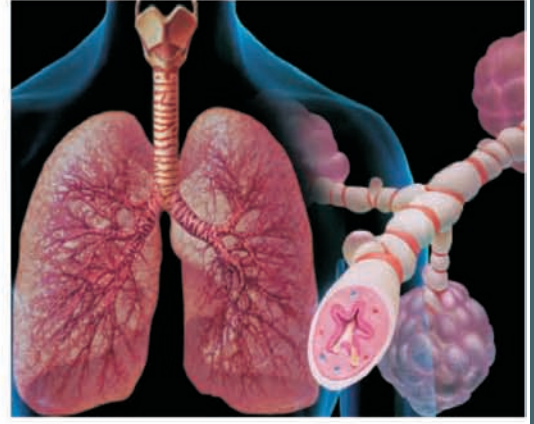
## अश्वगंधा

अश्वगंधा की जड़ों का गुणगुना रस पीने से पथरी का दर्द कम होता है। अश्वगंधा की जड़ों का रस और आंवला के फलों का रस समान मात्रा में आधा आधा कप लिया जाए तो मूत्राशय और मूत्र मार्ग में पेशाब करते समय जलन की शिकायत खत्म हो जाती है और माना जाता है कि यह पथरी को गलाकर पेशाब मार्ग से बाहर भी निकाल फेंकता है। अच्छे परिणामों के लिए इस नुस्खे का इस्तेमाल कम से कम दो माह तक किया जाना चाहिए।

## सौंफ

सौंफ की चाय को पथरी के इलाज के लिए एक कारगर उपाय माना जाता है। सौंफ की चाय बनाने के लिए आधा चम्मच सौंफ के बीजों को कुचल लिया जाए और दो कप पानी में पांच मिनट तक उबाला जाए, जब यह गुणगुना हो जाए तो इसे पी लिया जाना चाहिए। ऐसा प्रत्येक दिन दो से तीन बार किया जाए तो पेट दर्द और किडनी के दर्द में राहत मिलती है। सौंफ की जड़ों का रस 25 मिली दिन में दो बार लेने से पेशाब से जुड़ी समस्याओं में तेजी से राहत मिलती है।

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



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

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



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



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

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

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

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

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

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



# ग्लोइंग स्किन के लिए योगासन

## प्राणायाम

यह एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है। प्राणायाम के जरिए आप अपने अंदर के सिस्टम को बेहतर बनाते हैं, जिसका असर आपकी बाहरी स्किन पर भी पड़ता है। आपको प्रतिदिन कम से कम 15 से 20 मिनट तक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। आप कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम-विलोम के अतिरिक्त शीतली व भ्रामरी प्रणायाम आदि भी कर सकती हैं।

## उत्तानासन

इस आसन को करने के लिए आपको सीधे खड़े होकर आगे की ओर झुकते हुए अपने पैरों को होल्ड करना होता है। इस आसन से न सिर्फ आपकी बॉडी स्ट्रेच होती है, बल्कि आपके चेहरे की तरफ ऑक्सीजन व रक्त का प्रवाह भी तेजी से होता है। यह आसन आपके चेहरे से झुर्रियों, लाइन्स व मॉर्क्स हटाकर कोशिकाओं को दोबारा सक्रिय करता है। साथ ही डेड और डल सेल्स से भी लड़ता है। जिसके कारण आपका चेहरा खुद

ब खुद ग्लो करने लगता है।

## ताड़ासन

यह आसन करने में जितना आसान है, इसके फायदे उतने ही अधिक हैं। इस आसन को करने के लिए आपको अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाकर ऊपर की ओर स्ट्रेच करना होता है। इस दौरान आपको खुद को पैरों की उंगलियों पर बैलेंस करना होता है। हालांकि शुरूआती दौर में ऐसा करने में आपको थोड़ी परेशानी हो सकती है लेकिन बाद में आप इसे आसानी से कर सकते हैं। यह आसन आपकी स्किन को डिटॉक्सीफाई करके एक हेल्दी व शाइनी स्किन प्रदान करता है। इस आसन की मदद से न सिर्फ आपकी स्किन में ग्लो आता है, बल्कि वह अंदर से हेल्दी भी होती है।

## मत्स्यासन

इस आसन में आपका शरीर एक मछली की भांति दिखाई देता है। इस आसन को करने के लिए आप सर्वप्रथम सीधे पैर करके बैठ जाएं। अब पीछे की ओर झुकें। इस दौरान आपकी कमर नहीं केवल

सिर ही जमीन को छूना चाहिए तथा इस स्थिति में आपका सिर आकाश की ओर नहीं, बल्कि आपके पैरों से विपरीत दिशा में होगा। यह आसन रक्त का बहाव आपके सिर की ओर बढ़ाता है, जिससे आपको हेल्दी व सुंदर स्किन प्राप्त होती है। बेहतर परिणाम पाने के लिए आप यह योगाभ्यास प्रतिदिन करें।

## उत्कटासन

इस आसन के दौरान ऐसा लगता है मानो आप किसी कुर्सी पर बैठे हों। यह आसन आपकी हार्टबीट को तेज करके आपके रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है। साथ ही इससे आपके खून को शुद्ध करने, टॉक्सिन हटाने और ऑक्सीजन पंप करने में भी मदद मिलती है। जिसके कारण आपका प्राकृतिक सौंदर्य निखरकर सामने आता है। इस आसन को करने के लिए आप सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं तथा हाथों को ऊपर रखें। अब अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें। इस अवस्था में 15-20 सेकंड रूकने के बाद पुनः सामान्य अवस्था में लौट आएं।

# दो दिवसीय निःशुल्क होम्योपैथि

इन्दौर। एडवांस्ड वेलनेस सेन्टर पिपलियाहना इंदौर पर दो दिवसीय निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर के समापन अवसर पर इंदौर के सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने कहा कि जब तक कोरोना बीमारी का समुचित इलाज नहीं आ

जाता या वैक्सीन नहीं लग जाती तब तक सभी को बचाव के समस्त उपाय अपनाना ही चाहिये। शिविर समापन अवसर पर लालवानी जी ने मरीजों के फीडबैक भी लिए तथा स्वयं उनको दवा भी प्रदान किया। उक्त अवसर पर इंदौर

जिला जनकल्याण समिति द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी को कोरोना के समय में होम्योपैथी तथा आयुष चिकित्सा के द्वारा लोगों की जो निःशुल्क सेवा किया उसके लिए उनका अभिनंदन किया एवं समिति के अध्यक्ष श्री संजय जैन एवं सचिव श्री



# क चिकित्सा शिविर का समापन

त्रमभ जैन ने श्री लालवानी जी के साथ सम्मान पत्र भी डॉ. द्विवेदी को प्रदान किया। डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रकाशित राष्ट्रिय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत के सफलतम 9 वर्ष पूर्ण करने पर बधाई देते हुये 10वें वर्ष के

प्रथम अंक का विमोचन भी श्री लालवानी जी ने किया।

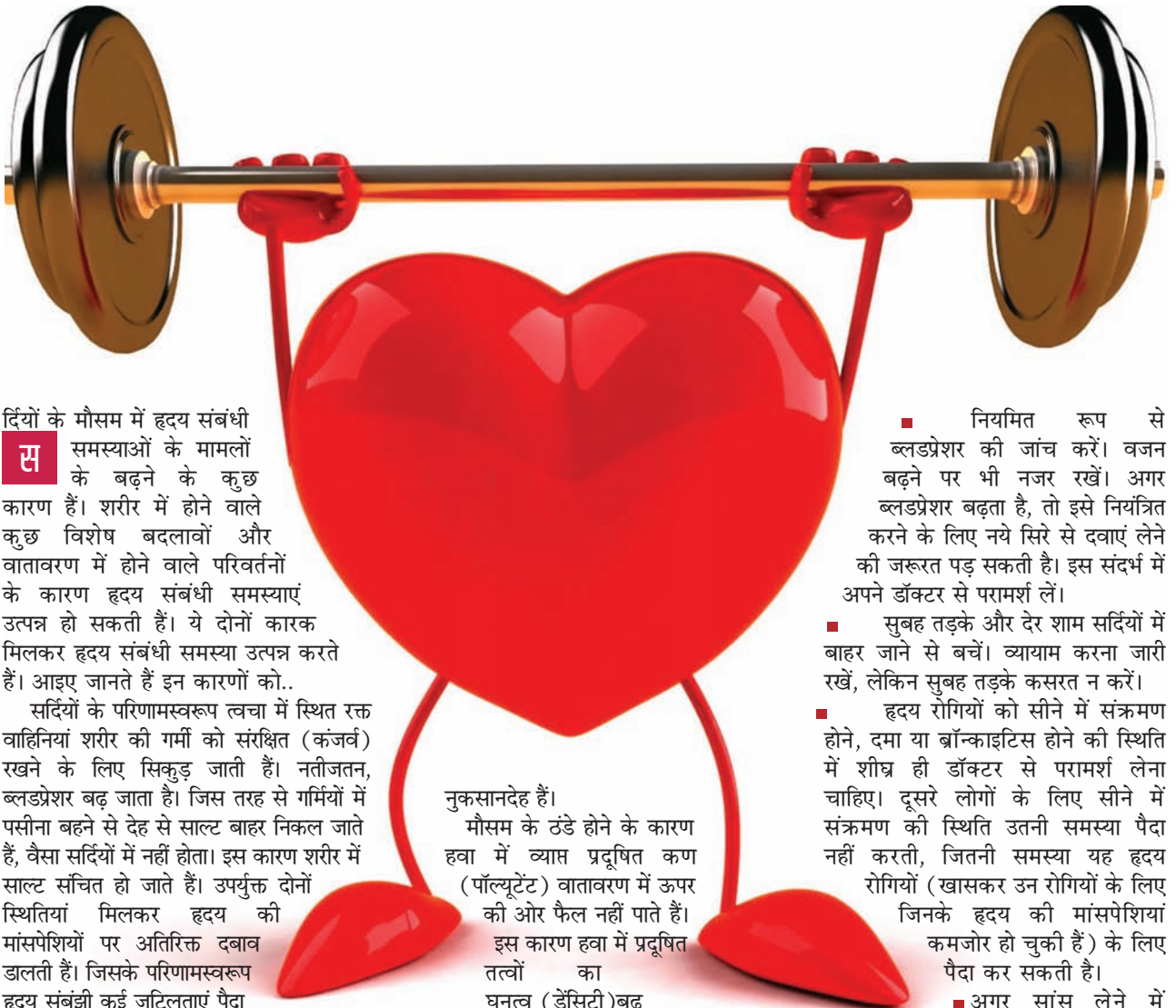
डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि ऐसे लोग जिनको बार-बार सर्दी, जुकाम या अस्थमा अथवा निमोनिया की बीमारी है उनको मास्क

हमेशा ही लगाना चाहिए और होम्योपैथिक दवा बतौर रोगप्रतिरोधक या इलाज हेतु प्रयोग करनी चाहिये। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि शिविर में आये सभी मरीजों को आगे भी परामर्श शुल्क की छूट मिलेगी



# सर्दियों में दिल को रखें दुरुस्त

हाई ब्लडप्रेसर से ग्रस्त लोगों और हृदय रोगियों को खासकर सर्दियों के मौसम में अपनी सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। अक्सर ऐसा देखा गया है कि सर्दियों में तापमान में कमी आने पर हार्ट अटैक और हृदय संबंधी अन्य समस्याओं के मामले बढ़ जाते हैं, लेकिन कुछ सजगताएं बरतकर इस मौसम में स्वस्थ रहकर इसका आनंद लिया जा सकता है..



सर्दियों के मौसम में हृदय संबंधी समस्याओं के मामलों के बढ़ने के कुछ कारण हैं। शरीर में होने वाले कुछ विशेष बदलावों और वातावरण में होने वाले परिवर्तनों के कारण हृदय संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ये दोनों कारक मिलकर हृदय संबंधी समस्या उत्पन्न करते हैं। आइए जानते हैं इन कारणों को..

सर्दियों के परिणामस्वरूप त्वचा में स्थित रक्त वाहिनियां शरीर की गर्मी को संरक्षित (कंजर्व) रखने के लिए सिकुड़ जाती हैं। नतीजतन, ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। जिस तरह से गर्मियों में पसीना बहने से देह से साल्ट बाहर निकल जाते हैं, वैसा सर्दियों में नहीं होता। इस कारण शरीर में साल्ट संचित हो जाते हैं। उपर्युक्त दोनों स्थितियां मिलकर हृदय की मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। जिसके परिणामस्वरूप हृदय संबंधी कई जटिलताएं पैदा हो जाती हैं।

सुबह कड़के की ठंड पड़ने के कारण आमतौर पर लोग बाहर निकलकर व्यायाम करने या अन्य शारीरिक गतिविधियां करने से कतराते हैं। इसके अलावा सर्दियों में कई त्योहारों के पड़ने और सामाजिक समारोहों के कहीं ज्यादा संपन्न होने के कारण ऐसे अवसरों पर लोग बहुत ज्यादा खाते हैं। यही नहीं, अधिक कैलौरीयुक्त खाद्य पदार्थों के लेने के परिणामस्वरूप लोगों का वजन बढ़ता है और उनके कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेसर में वृद्धि होती है। ये सभी स्थितियां दिल की सेहत के लिए

नुकसानदेह हैं।

मौसम के ठंडे होने के कारण हवा में व्यास प्रदूषित कण (पॉल्यूटेंट) वातावरण में ऊपर की ओर फैल नहीं पाते हैं। इस कारण हवा में प्रदूषित तत्वों का घनत्व (डेंसिटी) बढ़

जाता है, जिससे प्रदूषण भी बढ़ता है।

इस कारण सर्दियों में सांस संबंधी रोग भी बढ़ जाते हैं, जिनके कारण पहले से ही हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के कमजोर हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

## सार्थक सुझाव

सर्दियों में हृदय संबंधी समस्याओं से बचाव के लिए कुछ सहज सुझावों पर अमल करने की जरूरत है..

■ विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिये नमक ग्रहण करने की मात्रा को कम से कम करें।

■ नियमित रूप से ब्लडप्रेसर की जांच करें। वजन बढ़ने पर भी नजर रखें। अगर ब्लडप्रेसर बढ़ता है, तो इसे नियंत्रित करने के लिए नये सिरे से दवाएं लेने की जरूरत पड़ सकती है। इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

■ सुबह तड़के और देर शाम सर्दियों में बाहर जाने से बचें। व्यायाम करना जारी रखें, लेकिन सुबह तड़के कसरत न करें।

■ हृदय रोगियों को सीने में संक्रमण होने, दमा या ब्रॉन्काइटिस होने की स्थिति में शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। दूसरे लोगों के लिए सीने में संक्रमण की स्थिति उतनी समस्या पैदा नहीं करती, जितनी समस्या यह हृदय रोगियों (खासकर उन रोगियों के लिए जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो चुकी हैं) के लिए पैदा कर सकती है।

■ अगर सांस लेने में किसी तरह की कठिनाई हो, पैरों में सूजन हो और तेजी से वजन बढ़ रहा हो, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

■ जो लोग डाइबिटीज से ग्रस्त हैं या फिर जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हैं, उन्हें इन्फ्लूएंजा व न्यूमोनिया के संक्रमण से बचने के लिए डॉक्टर से परामर्श कर वैकसीन लगवानी चाहिए। इन सुझावों पर अमल करने से आप हृदय संबंधी समस्याओं से मुक्त होकर सर्दियों के मौसम का आनंद उठा सकेंगे।



कई व्यावसायिक सिर की खुजली के उपचार में ऐसी सामग्री होती है, जो वास्तव में इस समस्या को बढ़ाते हैं। ऐसा ही एक तत्व सोडियम लैयुरेथ / लैयुरेल सल्फेट है। इन में बहुत तीव्र विलंझर होते, जिसका इस्तेमाल इंजन से ग्रीस निकालने के लिए किया जाता है। यदि यह एक इंजन से चिकनाई दूर कर सकते हैं, तो यह आपके बालों और सिर की त्वचा से प्राकृतिक तेलों को भी दूर कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा बहुत झुंझलाहट का एक स्रोत हो सकती है। अपना सिर खुजाना आपको अप्रिय दिखा सकता है और आप बहुत असहज महसूस कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा के लिए इलाज अवसर आसान और बहुत सरल होते हैं।

## आसान निर्देश

- आपके बाल साफ हैं, यह सुनिश्चित करें। तेल या गंदगी रोम छिद्रों को अवरुद्ध कर सकते हैं और आपके सिर में खुजली महसूस हो सकती हैं।
- यदि आपके बाल साफसुथरे हैं, तो आपके सिर की खुजली का कारण एक शैम्पू या अन्य बालों के उत्पादों से हुई एक एलर्जी की एक प्रतिक्रिया हो सकती है। एक नया उत्पाद आपकी त्वचा में जलन या आपकी त्वचा को एक पुराने उत्पाद से एक प्रतिक्रिया हुई हो सकती है। अपने बालों की देखभाल की आदतें बदलें।
- हेयर डाई और पर्मिंग करते वक्त इस्तेमाल किये गये रसायनों से सिर में जलन हो सकती है। खुजली को कम करने के लिए कोमल लोशन या क्रीम का प्रयोग करें।
- अक्सर, सिर में खुजली का कारण धूप में ज्यादा उजागर होने का एक संकेत होता है, जो एक बार त्वचा ठीक होने पर दूर हो जाता है।
- यदि आपके सिर में कई दिनों तक खुजली रहती है, तो सफेद या भूरे अंडे जो जूँओं का संकेत देते हैं, के लिए अपने बालों को जाँच करें। जूँओं का तुरंत इलाज करें।

## सिर में खुजली के कारण और

### लक्षण

रूसी सिर में खुजली का सबसे आम कारण है। फंगल और बैक्टीरियल संक्रमणों के कारण सिर की त्वचा प्रभावित होती है और खुजली होती है। जूँओं के कारण सिर पर गंभीर खुजली हो सकती है। सूखी सिर की त्वचा, स्वच्छता की कमी और रासायनिक हेअर केअर उत्पादों

# सिर की खुजली कैसे दूर करे



## प्राकृतिक घरेलू उपचार

- लैवेंडर का तेल, युकेलिप्टस तेल, व्हाकंडो तेल और जर्मन कैमोमाइल तेल यह सिर में खुजली के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक घरेलू उपचार हैं। पानी के साथ इन तेलों का एक मिश्रण सिर में खुजली को राहत दे सकता है।
- सिर में खुजली के लिए जैतून का तेल, नारियल तेल और चाय के पेड़ के तेल का प्रयोग करें। जैतून का तेल और बादाम के तेल का एक मिश्रण रूसी के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सीय इलाज है।
- नींबू का रस भी बालों के लिए अच्छा है। सिर पर थोड़ा नींबू का रस मले और कुछ मिनटों के बाद बाल धो लें।
- पंद्रह मिनट के लिए सिर पर लोवेरा जेल लगाए और बाद में धो लें।
- सोने से पहले बालों को 5-6 बार कंगी करना सिर की त्वचा में रक्त परिसंचरण में सुधार करने में उपयोगी है।
- सिर की खुजली को दूर करने के लिए आहार
- विटामिन बी, विटामिन सी, जस्ता और लोहे से समृद्ध भोजन की विवेकपूर्ण मात्रा को आहार में शामिल करने का सुझाव दिया जाता है। पालक, सलाद, दालें और अन्य सब्जियाँ जो प्रोटीन से भी समृद्ध हैं और सिर की त्वचा और बालों के लिए भी उपयोगी हैं। डेयरी उत्पादों का ज्यादा सेवन करें।

का अधिक इस्तेमाल, धूप में सिर की त्वचा ज्यादा उजागर होना और तनाव इस समस्या में अधिक वृद्धि कर सकते हैं। सिर की त्वचा में जलन, लालिमा, दर्द और खुजली यह सिर की खुजली के प्रमुख लक्षण हैं। इस हालत को सिर

की त्वचा और कान के पीछे के क्षेत्र पर मवाद भरे फोड़ों की उपस्थिति के द्वारा भी पहचाना जा सकता है। लगातार सिर खुजलाने से त्वचा में सूजन और बालों के झड़ने का कारण हो सकता है।

# बालों के मिथ्स और फैक्ट्स

## जल्दी-जल्दी धोने पर बाल टूटेंगे

सिर को गंदा रखने पर ज्यादा बाल झड़ते हैं जबकि नियमित शैंपू करने पर कम। जो लोग एसी में रहते हैं, वे हफ्ते में दो-तीन बार शैंपू करें। जो बाहर का काम करते हैं या जिन्हें पसीना ज्यादा आता है, उन्हें रोजाना बाल धोने चाहिए।

## हर्बल शैंपू में डिटर्जेंट नहीं

जो शैंपू झाग देता है, उसमें डिटर्जेंट जरूर होता है। हर्बल शैंपू भी इसका अपवाद नहीं है। रीठा, शिकाकाई और मेहंदी का मिक्सचर घर में बनाकर लगाएं। कई शैंपू एक्सट्रा प्रोटीन होने का दावा करते हैं। बाल धोने के दौरान शैंपू का प्रोटीन बालों के अंदर नहीं जाता। बालों को प्रोटीन की जरूरत है, लेकिन वह खुराक से मिलता है।

## कंडीशनर का इस्तेमाल

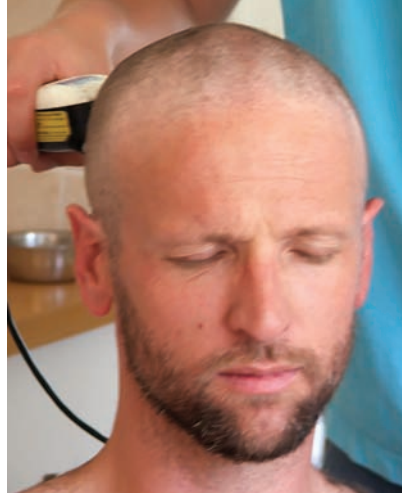
शैंपू करने के बाद बहुत से लोग कंडीशनर नहीं लगाते। उन्हें लगता है कि इससे बाल कमजोर हो जाते हैं। यह गलत है। कंडीशनर से बालों की चमक बनी रहती है और वे उलझते नहीं हैं।

## जुकाम से टूटते हैं बाल

जुकाम से बाल टूटने की भ्रांति बहुत लोगों में होती है। असल में इससे पीड़ित लोग ज्यादातर दवाएं खाते रहते हैं और उनकी सेहत ठीक नहीं होती। इस वजह से कई बार बाल गिरने लगते हैं।

## गंजे होने से ग्रोथ तेज

कई लोग अपने बालों को बहुत छोटा करा देते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करने से बालों का झड़ना कम हो जाएगा और नए बाल ज्यादा तादाद में आएंगे। यह सोच बिल्कुल



गलत है। गंजा होने से बालों की ग्रोथ तेज नहीं होती।

## बाल उखाड़ने से सफेद होते हैं

अक्सर लोग सफेद बाल उखाड़ने से मना करते हैं क्योंकि उनका मानना होता है कि अगर एक बाल उखाड़ेंगे, तो उसकी जड़ से द्रव निकलेगा, जो आसपास के बालों को भी सफेद कर देगा। यह गलत है।

## वया कहता है आयुर्वेद

आयुर्वेद बाल धोने के बाद तेल लगाने की हिमायत करता है। महाभृंगराज या ब्राह्मी तेल से बालों को अच्छा पोषण मिलता है। इसमें त्रिफला होता है, जो बालों की सेहत के लिए अच्छा है। महाभृंगराज तेल से बालों का कालापन भी बढ़ता है, हालांकि यह सफेद बाल काले नहीं कर सकता। आयुर्वेद के मुताबिक हफ्ते में एक-दो बार तेल लगाकर अच्छी तरह सिर की मसाज करें। मसाज किसी भी तेल से कर सकते हैं लेकिन आंवला, ऑलिव, नारियल या तिल का तेल अच्छा है। रात भर तेल रखकर सुबह किसी अच्छे हर्बल शैंपू से बाल धो लें। इसके बाद एक लोशन लगाएं। इसे बनाने के लिए गेहूं के पत्ते, दूर्वा घास, अरबी के पत्ते, गुडहल के पत्ते, नीबू के छिलके, संतरे के छिलकों को थोड़ा-थोड़ा लें और पानी में उबाल लें। पानी को छानकर बालों की जड़ों में हल्के हाथों से लगाएं और धीरे-धीरे मसाज करें। पांच मिनट के लिए लगा रहने दें और पानी से सिर धो लें।

## खुराक

ऐसी चीजों से परहेज करना चाहिए, जिनसे सर्दी, जुकाम होता है। सॉस, सिरका, अचार, नमक और खट्टी चीजें कम खाएं। बादाम, दूध, दही, घी, मक्खन का सेवन संतुलित मात्रा में करें।

## ऐसे करें शैंपू

पहले बालों को गीला करें। फिर थोड़े पानी में घोलने के बाद शैंपू को बालों और स्किन पर लगाएं। झाग बनाते या बालों को रगड़ते समय उन्हें उलझाएं नहीं, न ही ज्यादा रगड़ें। शैंपू 3-4 मिनट तक लगाकर रखना चाहिए।

शैंपू को अच्छी तरह साफ करने के बाद कंडीशनर लगाएं। एक मिनट

तक लगाए रखने के बाद कंडीशनर को अच्छी तरह से धो डालें। इसमें शैंपू से भी ज्यादा सावधानी बरतें। गीले बालों को न तो बहुत तेजी से झटक कर सुखाएं और न ही तौलिए से रगड़कर पोंछें। ध्यान रखें कि इस स्टेज में बाल सबसे ज्यादा सॉफ्ट और कमजोर होते हैं। बाल धोने के बाद उन्हें तौलिए से हल्के से साफ करें या तौलिए को बांधकर छोड़ दें। गीले बालों में कंधी भी न करें। बारीक कंधी के इस्तेमाल से बचें। लंबे बालों में कंधी करते हुए पहले आधे बालों को कंधी करें, ताकि आसानी से सुलझ जाएं।



# हेयर फाल डरे नहीं

खूबसूरत बाल हमारी खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। लेकिन जब बालों में कोई गड़बड़ी आ जाए तो वह हमारे लिए चिंता का विषय भी बन जाते हैं। आइए जानें, बालों की देखभाल कैसे करें ताकि वे आपके चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।

**लं** बे, घने और काले बाल किसे नहीं अच्छे लगते। बात जब खूबसूरती की चलती है तो जुल्फों के बगैर हर तारीफ अधूरी लगती है। बात बिल्कुल पते की है कि बाल किसी भी महिला या पुरुष को आकर्षक बनाने में 90 प्रतिशत भूमिका निभाते हैं। लेकिन क्या हो, जब बाल बेजान, दो मुहे और कमजोर हो जाएं। बालों का झड़ना भी आजकल आम बात हो गयी है। लगभग हर दूसरा आदमी अपने बालों के गिरने से परेशान है। इसे रोकने के लिए न जाने क्या-क्या जतन किए जाते हैं। कभी पार्लर के चक्कर लगाते हैं, तो कभी डॉक्टर से दवाईयां लिखवा लाते हैं। लेकिन परिणाम कुछ मनचाहा नहीं मिलता। ऐसे में घरेलू नुस्खों की याद आती है। आइए जानें कुछ ऐसे नुस्खे जो आपके खूबसूरत बाल को खोने नहीं देंगे और मजबूत बाल देंगे।

## गरम तेल से मालिश



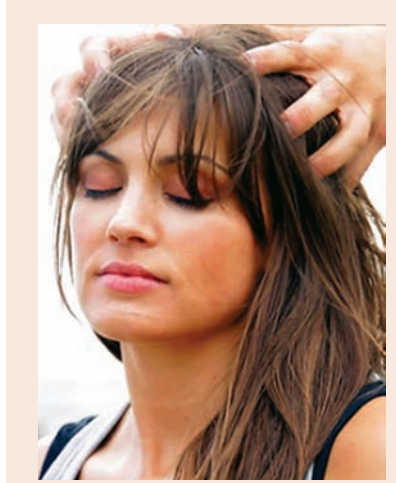
कोई भी प्राकृतिक तेल, मसलन जैतून का तेल, नारियल तेल, कनोला का तेल आदि को हल्का गरम कर लें और उससे धीरे-धीरे बालों में मसाज करें। नहाने से पहले जो प्लास्टिक की कैप आप पहनते हैं उसे तेल मसाज के बाद एक घंटे तक पहने रखें और फिर शैम्पू कर लें।

## एंटीऑक्सीडेंट

ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हेयर लॉस को कम करते हैं और बालों के लंबे होने में मदद करते हैं। ग्रीन टी के दो बैग एक कप पानी में मिलाकर बालों में लगाएं, एक घंटे बाद बालों को धो लें।

## प्राकृतिक ज्यूस

बालों की जड़ों की मजबूती के लिए प्राकृतिक ज्यूस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके



## सिर मसाज

यदि हर रोज कुछ मिनट तक सिर की मालिश की जाए तो इससे खून का संचार बढ़ जाता है। इससे बालों के रोम सक्रिय हो जाते हैं। यदि मसाज कुछ बूंद तेल के साथ की जाए तो इसका असर और ज्यादा होता है। इसके लिए लैवेंडर के तेल या बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

लिए प्याज, अदरक और लहसुन के रस में से किसी भी रस से अपने स्कैल्प (सिर) का मसाज करें। इसे पूरी रात छोड़ दें और सुबह शैम्पू करें। इसके बाद बाल टूटेंगे नहीं और वे खूबसूरत लगेंगे।

## मेडिटेशन करें



आप इसपर भरोसा करें या नहीं, लेकिन बालों के झड़ने का एक प्रमुख कारण तनाव होता है। ऐसे में मेडिटेशन आपके काम आ सकता है। इससे हार्मोनल बैलेंस तो होगा ही बाल गिरने की समस्या से भी निजात मिलेगी।



# कच्ची हल्दी का अचार

कच्ची हल्दी का अचार खाने में तो स्वादिष्ट होता ही है इसमें अनेकों औषधीय गुण भी हैं. स्वाद में एकदम तीखा हल्दी का अचार की बस एक चौथाई चम्मच आपके खाने को एक नया स्वाद देगी.



## सामग्री

कच्ची हल्दी - 250 ग्राम (कढ़कस की हुई एक कप), सरसों का तेल - 100 ग्राम (आधा कप), नमक - 2 1/2 छोटी चम्मच, लाल मिर्च - आधा छोटी चम्मच, दाना मैथी - 2 1/2 छोटी चम्मच दरदरी पिसी, सरसों पाउडर - 2 1/2 छोटी चम्मच, अदरक पाउडर - 1 छोटी चम्मच, हींग - 2-3 पिंच, नीबू - 250 ग्राम (1/2 कप का रस)

## विधि

- हल्दी को छीलिये और धोकर पानी सुखाने के लिये थोड़ी देर के लिये धूप में रख दीजिये या सूती कपड़े से पोंछ कर पानी हटा दीजिये.
- अब इस छिली हल्दी को कढ़कस कर लीजिये या बारीक काट लीजिये. चूक हल्दी का अचार एकदम कम मात्रा में खाया जाता है इसलिए छोटे टुकड़ों के अचार के बजाय कढ़कस की गई हल्दी का अचार अधिक सुविधाजनक होता है.
- सरसों का तेल कढ़ाई में डाल कर अच्छी तरह गरम करके, थोड़ा सा ठंडा कर लीजिये, तेल में हींग, मैथी और सारे मसाले और कढ़कस की गई हल्दी डाल कर अच्छी तरह मिलाइये.
- अचार को प्याले में निकालिये और अचार में नीबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाकर हल्दी के अचार को ढककर रख दीजिये. 4-5 घंटे बाद अचार चमचे से फिर से ऊपर नीचे करके मिला दीजिये.
- हल्दी का अचार बन चुका है, अचार को एकदम सूखे कांच या चीनी मिट्टी के कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, सम्भव हो तो अचार के कन्टेनर को 2 दिन धूप में रख दें, धूप में रखने से अचार की सैल्फ लाइफ बढ़ जाती है और अचार स्वादिष्ट भी हो जाते हैं.
- हल्दी का अचार यदि तेल में डुबा हुआ खा हो तब यह अचार 6 महिने से भी ज्यादा अच्छा रहेगा.

## सावधानी

अचार को निकालते समय हमेशा साफ और सूखी चम्मच प्रयोग में लाइये.



## मटर के समोसे

### सामग्री

250 ग्राम मैदा, चुटकीभर अजवायन, 2 कटोरी मटर के दाने, 2 छोटे चम्मच अमचूर व लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, स्वादानुसार बारीक कटी हरी मिर्च।

### विधि

मैदे में अजवायन व मोयन डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर आटा गूंध लें। **भरावन के लिए-** मटर को दरदरा पीस लें। इसमें हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, नमक, अमचूर, गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं। एक पैन में तेल गर्म करें। इसमें तैयार भरावन डालकर पांच मिनट तक भून लें।

गूंधे हुए मैदे की लोई बनाकर पतली रोटी बेल लें। रोटी के बीच से दो भाग करें। समोसे का आकार देते हुए भरावन भरें। इसी तरह सभी समोसे तैयार करें। गर्म तेल में मध्यम आंच पर सुनहरे होने तक सभी समोसे तल लें। इमली या हरी चटनी के साथ गर्मा-गर्म समोसे सर्व करें।



# आंवला

**आं** वला को गूजबेरी के नाम से भी जाना जाता है। आंवले का एक मुख्य गुण यह है कि आंवले को पकाने के बाद भी इसमें मौजूद विटामिन सी खत्म नहीं होता। आंवले में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मिनरल्स और विटामिन बी एवं सी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। कैल्शियम एवं फास्फोरस का भी यह अच्छा स्रोत होता है। आंवले में कैरोटिन नामक प्रोटीन भी होता है जो बालों के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है। भारतीय रसोई में आंवले का भरपूर उपयोग किया जाता रहा है। स्वाद में कसैला और खट्टापन लिए ये आंवला कई तरह से खाने योग्य बनाया जाता है जैसे आंवले की चटनी, आंवले का मुरब्बा, सब्जी, अचार, आंवले का जूस, शर्बत, च्यवनप्राश भी बनाकर आप इसके गुणकारी तत्वों का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आंवले का औषधि रूप में उपयोग आंवला एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में भी जाना जाता है। आंवला का इस्तेमाल भारतीय आयुर्वेद और यूनानी पद्धति की प्रसिद्ध दवाइयों में होता रहा है। च्यवनप्राश, ब्राह्मी रसायन, धात्री रसायन, त्रिफला चूर्ण एवं रसायन, आमलकी रसायन भी आंवले से

तैयार किया जाता है। आंवले से केश तेल भी बनता है। बालों के लिए आंवला बालों में कैरोटिन नामक प्रोटीन पाया जाता है। स्वास्थ्य एवं सुन्दर बालों के लिए कैरोटिन आवश्यक तत्व है जो आंवले में पाया जाता है। बालों को पोषण देने के लिए आप आंवले का तेल लगा सकते हैं। सूखे हुए आंवले को मेंहदी के साथ फूलाकर बालों में लगाने से बाल काले, घने एवं मुलायम हो जाते हैं।

स्वास्थ्य के लिए आंवला आंवले को धात्री फल भी कहा जाता है। धात्री का अर्थ होता है पालन करने वाला। इसमें मौजूद गुणकारी तत्वों के कारण ही इसे यह नाम दिया गया है। इसके नियमित सेवन से शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। सर्दी, जुकाम, खांसी जल्दी प्रभावित नहीं कर पाती है। त्वचा सम्बन्धी रोग में भी आंवले का सेवन लाभदायी होता है। लम्बे समय तक जवां दिखने की चाहत है तो प्रतिदिन किसी न किसी रूप में आंवला खाना चाहिए।



## पालक हाईब्लडप्रेसर के मरीजों के लिए वरदान

**पा** लक को आमतौर गुणकारी सब्जी तो माना जाता है। लेकिन केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने की दृष्टि से। बहुत कम लोग जानते हैं कि पालक में इसके अलावा और कई गुण भी हैं जिन्से सामान्य लोग अनजान हैं तो आइए आज हम आपको पालक के कुछ ऐसे अद्भूत गुणों से अवगत करवाते हैं। 100 ग्राम पालक में 26 किलो कैलोरी उर्जा, प्रोटीन 2.0 %, कार्बोहाइड्रेट 2.9 %, नमी 92 % वसा 0.7 %, रेशा 0.6 %, खनिज लवण 0.7 % और रेशा 0.6 % होता है। पालक में खनिज लवन जैसे कैल्शियम, लौह, तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसी गुण के कारण इसे लाइफ प्रोटेक्टिव फूड कहा जाता है।



पालक में विटामिन ए, बी, सी, लोहा और कैल्शियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। कच्चा पालक गुणकारी होता है। पूरे पाचन-तंत्र की प्रणाली को ठीक करता है। खांसी या फेफड़ों में सूजन हो तो पालक के रस के कुल्ले करने से लाभ होता है। पालक का रस पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती

है। ताजे पालक का रस रोज पीने से आपकी मैमोरी बढ़ सकती है। इसमें आयोडीन होने की वजह से यह दिमागी थकान से भी छुटकारा दिलाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियों से हमें आयरन तब तक नहीं मिलता, जब तक कि हम इन्हें विटामिन सी के साथ नहीं लेते, मसलन टमाटर, नींबू आदि के साथ। इसलिए पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों को आप टमाटर के साथ खाएं। लेकिन पालक को पनीर जैसे मिल्क प्रोडक्ट के साथ नहीं बनाना चाहिए। पालक आंतों को क्रियाशील बनाता है, यही वजह है कि लीवर से संबंधित रोगों में भी यह फायदेमंद है।

अगर आप अपनी रूखी त्वचा से परेशान हैं तो पालक खाएं क्योंकि इसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपकी त्वचा को नर्म और मुलायम बनाने में मदद करता है। पालक हमारे शरीर में उन जरूरी तत्वों को संचित करता है। इसके माध्यम से न सिर्फ शरीर का विकास होता है बल्कि यह रक्त नलिकाओं को खोलता है। यही कारण है कि हाईब्लडप्रेसर के मरीजों के लिए वरदान है।

## लाख दवाओं की एक दवा है बथुआ

बथुआ हरा शाक है जो नाइट्रोजन युक्त मिट्टी में फलता-फूलता है। सदियों से इसका उपयोग कई बीमारियों को दूर करने में होता रहा है। एशिया समेत यह अमेरिका, यूरोप और अस्ट्रेलिया में पाया जाता है। सेहत के लिए यह कई मायनों में फायदेमंद है। कैसे? डालते हैं एक नजर..

### बालों को बनाए सेहतमंद

बालों का ओरिजनल कलर बनाए रखने में बथुआ आंवले से कम गुणकारी नहीं है। सच पूछिए तो इसमें विटामिन और खनिज तत्वों की मात्रा आंवले से ज्यादा होती है। इसमें आयरन, फास्फोरस और विटामिन ए व डी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

### दांतों की समस्या में असरदार

बथुआ की पत्तियों को कच्चा चबाने से मुंह का अल्सर, श्वास की दुर्गंध, पायरिया और दांतों से जुड़ी अन्य समस्याओं में बड़ा फायदा होता है।

### कब्ज को करे दूर

कब्ज से राहत दिलाने में बथुआ बेहद कारगर है। ठिया, लकवा, गैस की समस्या आदि में भी यह अत्यंत लाभप्रद है।

### बढ़ता है पाचन शक्ति

भूख में कमी आना, भोजन देर से पचना, खट्टी डकार आना, पेट फूलना जैसी मुश्किलें दूर करने के लिए लगातार कुछ सप्ताह तक बथुआ खाना काफी फायदेमंद रहता है।

### बवासीर की समस्या से दिलाए निजात

सुबह शाम बथुआ खाने से बवासीर में काफी लाभ मिलता है। तिल्ली [प्लीहा] बढ़ने पर काली मिर्च और सेंधा नमक के साथ उबला हुआ बथुआ लें। धीरे-धीरे तिल्ली घट जाएगी।

### नष्ट करता है पेट के कीड़े

बच्चों को कुछ दिनों तक लगातार बथुआ खिलाया जाए तो उनके पेट के कीड़े मर जाते हैं, है ना काम की चीज...।





# सिर्फ नारियल तेल नहीं, सर्दियों के लिए ये ऑयल्स भी रहेंगे बेस्ट

**ऑ** यल्स, क्रीम और लोशन की तरह ही अब हमारे स्किनकेयर रूटीन का जरूरी हिस्सा बन चुके हैं. सॉफ्ट और स्मूद के साथ ही ये आपको ग्लोइंग स्किन भी देते हैं. लेकिन आपको इसके फायदे उठाने के लिए मार्केट में मिलने वाले बाँडी ऑयल्स पर पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं है. कई ऐसे ऑयल्स हैं जिन्हें आप बाँडी ऑयल्स की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं और ये पूरी तरह नैचुरल हैं. आप भी जानिए नारियल के अलावा वो कौन-से तेल हैं, जो आपके लिए लाजवाब बाँडी ऑयल्स साबित होंगे और सर्दियों में देंगे फूलों सी कोमल स्किन.

इन्हें आप नहाने के बाद हल्की गीली बाँडी पर (क्योंकि नहाने के बाद आपके पोर्स अच्छी तरह खुल जाते हैं और ये आसानी से स्किन में अब्सॉर्ब हो जाते हैं) और सोने से पहले हर रोज़ इस्तेमाल करें. अगर आपको बाँडी में किसी तरह की इरिटेशन महसूस हो, तो इनका इस्तेमाल ना करें.

## ऑलिव ऑयल

ये ना सिर्फ आपके बालों, बल्कि स्किन के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है. ये आपकी स्किन को डीप नरिश करने के साथ ही ड्रायनेस से प्रोटेक्शन भी देता है. इसे नहाने के पहले या नहाने के बाद हल्की गीली बाँडी पर अप्लाइ करें.

## सैंडलवुड ऑयल

इसे आप बाँडी ऑयल के साथ-साथ ग्लोइंग स्किन के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं. स्किन को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही ये झुर्रियों और डार्क स्पॉट्स से भी राहत दिलाता है. हर रोज़ सोने



से पहले इसकी कुछ बूंदे बाँडी और चेहरे पर अप्लाइ करें और पाएं सॉफ्ट स्किन.

## बादाम तेल

आपने बालों के लिए इसका काफी इस्तेमाल किया होगा, लेकिन अब इसे बाँडी ऑयल्स की तरह यूज करें. ये नॉन-स्टिकी ऑयल बाँडी को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही डलनेस खत्म करता है और कॉम्प्लेक्शन बेहतर बनाता है. ये नेचर से काफी माइल्ड और हाइपोएलेर्जिक होता है.

## आर्गन ऑयल

ये ना सिर्फ आपकी स्किन को अच्छी तरह मॉइश्चराइज़ करेगा, बल्कि इसमें मौजूद विटामिन-ई आपको स्ट्रेच मार्क्स, झुर्रियों और दाग-धब्बों से भी राहत दिलाकर स्किन को बनाएगी क्लीयर. इतना ही नहीं, ये स्किन लाइटनिंग में भी मदद करेगा.

## शीया बटर ऑयल

इसमें मौजूद विटामिन-ए स्किन को काफी फायदा पहुंचता है. ये बाँडी को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही डार्क स्पॉट्स, झुर्रियों और दाग-धब्बों को खत्म करता है. इसे आप चाहे तो नहाने के पानी में भी मिलाकर इस्तेमाल कर सकती हैं.



# सुबह-सुबह सैर के लाभ

प्रातःकाल की खुली स्वच्छ वायु में भ्रमण करने से शरीर रोगमुक्त रहता है अथवा जिन रोगों से हम ग्रसित हैं, उनमें कुछ राहत अवश्य महसूस करते हैं। बच्चे हों या बुजुर्ग, महिला हो या पुरुष सभी की अच्छी सेहत हेतु प्रातः भ्रमण एक संजीवनी है।

**प्रा** तः भ्रमण सेहत बनाने का बहुत सरल, सस्ता और सुविधाजनक उपाय है। प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम होता है, क्योंकि इस समय हवा शुद्ध और प्रदूषण रहित होती है एवं प्राकृतिक छटा और सूर्योदय की लालिमा सुहावनी और शांतिप्रिय होती है।

## लाभ

- नियमित सैर करने से न केवल मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, बल्कि बाजुओं, पेट एवं जाँघों से भी अतिरिक्त चर्बी कम होती है। जितनी अधिक हम सैर करेंगे उतनी ही अधिक कैलोरीज बर्न होगी एवं मोटापा कम होगा।
- प्रातःकाल की खुली स्वच्छ वायु फेफड़ों में रक्त शुद्ध करने की क्रिया को प्रभावशाली बनाती है। इससे शरीर में ऑक्सीहीमोग्लोबीन बनता है, जो कोशिकाओं को शुद्ध ऑक्सीजन पहुँचाता है।
- हृदय, रक्तचाप, स्नायु रोग, मधुमेह आदि के रोगियों को भी प्रातः सैर करने की चिकित्सक द्वारा सलाह दी जाती है।
- सुबह की सैर हड्डियों के घनत्व को भी बढ़ाती है।
- टहलने से न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक क्षमता भी बढ़ जाती है एवं तनाव दूर होता है।
- कम से कम प्रतिदिन 3 किलोमीटर एवं सप्ताह में 5 दिन अवश्य सैर करें।

## ध्यान देने योग्य बातें

- जूते आरामदायक हों ताकि चलते समय तकलीफ न हो।
  - सैर हेतु शांत वातावरण और चारों तरफ प्राकृतिक सौंदर्य वाला (बाग-बगीचा) या खुला स्थान चुनें।
  - टहलते समय हल्की गहरी साँस लेने की आदत डालें और मन में शुद्ध विचार लाएँ।
  - शरीर का तापमान सामान्य रखने हेतु शरीर को अतिरिक्त पानी चाहिए, अतः सैर पर जाने से पहले और पश्चात एक गिलास पानी अवश्य पिएं।
  - टहलते समय किसी प्रकार का मानसिक तनाव न रखें।
  - टहलते समय अपने हाथों को नीचे की ओर रखें और बराबर हिलाते रहें, इससे स्फूर्ति मिलती है।
  - हृदय रोग, रक्तचाप या कोई अन्य गंभीर समस्या वाले रोगी टहलना प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।
  - प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आयु एवं क्षमता के अनुसार ही सैर करनी चाहिए।
  - सैर करते समय प्रारंभ और अंत में हमेशा गति धीमी रखें। यही नहीं प्रातः भ्रमण के पश्चात हमें संतुलित आहार की ओर भी ध्यान देना होगा।
- अपनी व्यस्त दिनचर्या में से 20-25 मिनट निकालिए, अपने तन और मन को स्वस्थ रखने हेतु संकल्प लीजिए एवं थोड़ा-सा समय गुजारिए प्रदूषण मुक्त सुबह की ठंडी सुहावनी हवा में, जो प्रकृति ने हमें उपहारस्वरूप दी है।

# सर्दियों में कम पानी पीने की है आदत तो साथ रखें इन्हें



आप भी सर्दियों में कम पानी पीते हैं? सर्दियों में मौसम ठंडा होता है जिस कारण हमें प्यास नहीं लगती है और हम कम पानी पीते हैं जिससे हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। वहीं दूसरी ओर ठंड के दिनों में ठंडा पानी पीने से हमारे शरीर को नुकसान पहुंच सकता है। सर्दियों में प्यास बुझाने और बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिये आज हम आपको 5 हेल्दी जूस के गुण और उसे बनाने का तरीका बताने जा रहे हैं जिसे आप ठंड के दिनों में किसी भी समय पी सकते हैं। हेल्दी ड्रिंक्स के अलावा सॉफ्टड्रिंक्स से बचकर रहें। उनकी जगह हेल्दी जूस ट्राय करें। आइए जानते इन हेल्दी जूस सर्दियों में हमें कैसे फायदा पहुंचायेगे।

## 1. सर्दियों में कीवी का जूस पियें

कोरोना के समय कीवी पर बहुत चर्चा हुई। इसे खाने से प्लेटिलेट्स बढ़ते हैं। कोरोना से पीड़ित व्यक्ति के प्लेटिलेट्स गिर जाते हैं जिसे बढ़ाने के लिये कीवी फल खाने की सलाह दी जाती है। यही नहीं अगर आपको नींद न आने की समस्या है तो भी कीवी गुणकारी है। इसमें सेरोटोनिन और फोलेट की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। आप कीवी का जूस हफ्ते में दो से तीन बार पी सकते हैं। इसे बनाने के लिये कीवी को छिलकर मिक्सी में डालें। जूस को गिलास में निकालकर पियें।

## 2. सर्दियों में टूटते हैं बाल तो पियें

### शलजम जूस

शलजम का जूस आपके शरीर में विटामिन बी और सी की कमी पूरी करता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं उन्हें ये शलजम का जूस जरूर पीना चाहिये। इसका जूस पीने से कैंसर के खतरे को भी टाला जा सकता है। अगर आपके बाल बहुत टूटते हैं तो शलजम का जूस पियें। इसमें मौजूद फोलेट खून के स्तर को अच्छा रखता है। इसे पीने से आपके शरीर में खून की कमी नहीं होगी। इसमें आयरन की अच्छी मात्रा होती है। जिन लोगों को एनीमिया या कमजोरी है वो शलजम का

जूस ट्राय करें। इससे बनाने के लिये शलजम के छोटे टुकड़े काटकर मिक्सी में चलायें और जूस निकालकर पियें।

## 3. सर्दियों में भगानी है कमजोरी तो पियें गाजर का जूस

अगर आपको कमजोरी लग रही है, शरीर थका हुआ महसूस हो रहा है तो आप गाजर का जूस पी लें। ये प्यास तो मिटायेगा ही साथ ही आपको अंदर तक ताजगी का अहसास देगा। इससे रोग दूर भागते हैं। आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है। लंबी बीमारी से उबरे हैं तो गाजर का जूस फायदेमंद होगा। अगर आपके शरीर में विटामिन की कमी है तो भी आप इस जूस को पी सकते हैं। गाजर का जूस बनाने के लिये घिसी हुई गाजर को मिक्सी में चलाकर जूस बना लें। गिलास में निकालकर काला नमक डालकर पियें।

## 4. प्यास बुझाने के साथ खून बढ़ाये चुकंदर का जूस

सर्दियों में चुकंदर का जूस आपकी प्यास तो मिटायेगा ही इसके साथ ही इसे पीने से आपका पेट भी साफ होगा। जिन लोगों को हाई बीपी रहता है उनको चुकंदर का जूस जरूर पीना चाहिये। चुकंदर में नैचुरल शुगर होती है इसलिये आपको

इससे नुकसान नहीं होगा। शरीर में ऑक्सीजन की कमी या खून की कमी होने पर चुकंदर का जूस पीने की सलाह दी जाती है। जिन लोगों को एनीमिया है वो इसे जरूर पियें। चुकंदर का जूस बनाने के लिये चुकंदर को मिक्सी में ग्राइंड कर लें। ग्राइंड के बाद निकले जूस को फ्रेश पियें।

## 5. पेट को ठंडक पहुंचाये चीकू का जूस

चीकू सर्दियों में खूब खाया जाता है। इसमें टैनिन की अच्छी मात्रा होती है जिसका मतलब है ये एंटी-इंफ्लेमेटरी होता है। इससे शरीर में ठंडक पहुंचती है। आप इसे सर्दियों में पी सकते हैं। अगर गैस, कब्ज, दस्त जैसी समस्या है तो चीकू का जूस आपके पेट को आराम पहुंचायेगा। इससे हार्ट हेल्थ भी अच्छी रहती है। चीकू के जूस में ग्लूकोज की अच्छी मात्रा होती है इसलिये इसे पीने से तुरंत एनर्जी आ जाती है। अगर आप रोज भारी कसरत करते हैं तो आपको चीकू का जूस पीना चाहिये। चीकू का जूस बनाने के लिये चीकू को मिक्सी में चला लें। उसके गूदे को छानकर अलग कर दें और बचे हुए रस को गिलास में निकालकर पियें। जब भी प्यास लगे तो सॉफ्ट ड्रिंक पीने के बजाय इन हेल्दी जूस का सेवन करें। इससे आपकी प्यास भी बुझेगी और शरीर भी हेल्दी रहेगा।



**सू**जी का हवला और पूरी स्वाद में बहुत ही लाजवाब होते हैं। लेकिन क्या कभी आपने सूजी खाने के फायदों के बारे में जाना है? क्या आपको पता है कि सूजी किस तरह तैयार की जाती है? अगर नहीं, तो आइए आज हम जानते हैं कि सूजी किस तरह से तैयार की जाती है और सूजी खाने के सेहत को क्या-क्या फायदे होते हैं। सूजी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। सूजी ही नहीं सूजी का आटा भी हमारे सेहत के लिए फायदेमंद होता है। सूजी का आटा एक हेल्दी विकल्प के रूप में हम शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर सूजी के आटे का इस्तेमाल ब्रेड और पास्ता बनाने के लिए किया जाता है। क्योंकि यह साधारण आटे की तुलना में काफी बेहतर होता है।

## कैसे तैयार होती है सूजी?

स्वादिष्ट हेल्दी डिश बनाने के लिए हम सूजी का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सूजी किस तरह तैयार की जाती है? आपको बता दें कि सूजी बनाने के लिए हम दुरुम गेहूं का उपयोग करते हैं। गेहूं से सूजी तैयार करने के लिए इसे अच्छी तरह साफ किए जाते हैं। इसके बाद मशीनों की मदद से गेहूं के ऊपरी छिलके को निकाला जाता है। इसके बाद गेहूं के सफेद भाग को मशीनों की मदद से दानेदार रूप में पीसा जाता है। गेहूं से तैयार इन दानों हम सूजी के रूप में इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, गेहूं की तुलना में सूजी कम पौष्टिक होते हैं। क्योंकि गेहूं के छिलके में पोषक तत्व मौजूद होता है, जिसे हम सूजी तैयार करने के लिए निकाल देते हैं।

## व्या मैदे की तुलना में सूजी है

### फायदेमंद?

मैदा तैयार करने के लिए गेहूं के ऊपरी भाग के साथ-साथ इनर जर्म को हटा दिया जाता है और रिफाइनिंग प्रोसेस से गुजरता है। इस वजह से मैदे में सभी जरूरी न्यूट्रीएंट्स कम हो जाते हैं। सूजी को तैयार करने के लिए सिर्फ उसके बाहरी ऊपरी हिस्से को हटाया जाता है, जिसमें सभी जरूरी न्यूट्रीएंट्स मौजूद होते हैं। ऐसे में मैदे की तुलना में सूजी हमारे सेहत के लिए अधिक फायदेमंद होते हैं।

## सूजी में मौजूद पोषक तत्व

सूजी का सेवन हमारे लिए फायदेमंद हो सकता है। सूजी में वे सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हमारे सेहत के लिए फायदेमंद है। सूजी वसा, प्रोटीन, विटामिन ए, थायमिन या विटामिन बी-1, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, राइबोफ्लेविन बी-2, विटामिन बी-6, नियासिन बी-3, फोलेट बी-9, विटामिन सी और विटामिन बी-12 भरपूर रूप से होता है। वहीं, अगर हम खनिज पदार्थों की बात करें, तो इसमें फास्फोरस, पोटेशियम, जस्ता, आयरन और कैल्शियम की मात्रा भरपूर रूप से होती है। ऐसे में यह सेहत की दृष्टि से भी हमारे लिए फायदेमंद है।

## मधुमेह को करे कंट्रोल

डायबिटीज रोगियों के लिए सूजी फायदेमंद हो

# सूजी खाने के फायदे और नुकसान



सकता है। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स की मात्रा बहुत ही कम हो जाती है। जिसके कारण सफेद आटे की तुलना में सूजी पेट के लिए अच्छा माना जाता है। यह पेट और आंतों में धीमी गति से पचता है और उन्हें पूर्ण रूप से अवशोषित होता है। इस वजह से शरीर में मौजूद शर्करा का स्तर भी कंट्रोल रहता है। सूजी के सेवन से डायबिटीज रोगियों में ब्लड शुगर का स्तर तेजी से कम होता है। अगर आप डायबिटीज रोगी हैं, तो अपने डाइट में सूजी को शामिल कर सकते हैं।

## वजन कम करने में कारगर

अगर आप अपना वजन कम करना चाह रहे हैं, तो अपने डाइट में सूजी को शामिल करें। सूजी के सेवन से आपका वजन तेजी से कंट्रोल होगा। क्योंकि यह अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में धीमी गति से पचता है और यह शरीर में अच्छी तरह से अवशोषित होता है। इसके सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। ऐसे में ओवर ईटिंग की परेशानी से हम बचते हैं और आपका वजन कम होता है। सूजी का सेवन उन लोगों के लिए प्रभावी हो सकता है, जो अपने वजन को कम करना चाहते हैं।

## एनीमिया की समस्या को करे दूर

जिन लोगों के शरीर में खून की कमी होती है या फिर जिन्हें एनीमिया की शिकायत होती है, उनके लिए सूजी बहुत ही फायदेमंद होती है। दरअसल, सूजी में आयरन की मात्रा भरपूर रूप से होती है। ऐसे में शरीर में खून की कमी होने पर आप सूजी का सेवन कर सकते हैं। यह शरीर में रक्त उत्पादन की क्षमता रखता है। आप अपने नियमित आहार के रूप में सूजी को शामिल कर सकते हैं। सूजी

के सेवन से शरीर में रेड ब्लड सेल्स का उत्पादन होता है। इससे आपके शरीर में उर्जा बनी रहती है। एनीमिया की शिकायत होने पर नियमित रूप से सूजी का सेवन जरूर करें।

## कब्ज की परेशानी करे दूर

कब्ज की परेशानी को दूर करने में सूजी हमारी मदद करता है। सूजी में फाइबर होता है, जो पाचनतंत्र को दुरुस्त करने में हमारी मदद करते हैं। सूजी भोजन को पचाने में कारगर साबित होता है। इसके सेवन से कब्ज और पेट की समस्याओं से राहत पाया जा सकता है। अगर आपको पेट से जुड़ी कोई परेशानी है, तो सूजी को अपने आहार में शामिल करें।

## एनर्जी को बढ़ाए सूजी

सूजी के सेवन से शरीर में एनर्जी बनी रहती है। इसके सेवन से शरीर को अतिरिक्त उर्जा मिलती है। अगर आप बाहर जाएं, तो अपने साथ सूजी का हलवा या सूजी से तैयार स्नैक्स अपने साथ ले जाएं। इसके सेवन से आपको इंस्टेंट एनर्जी मिलती है। सूजी में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। सूजी के सेवन से आपके शरीर का उर्जा स्तर उच्च होता है। शरीर में उर्जा के साथ-साथ आपके वजन को कंट्रोल करने में सूजी काफी मददगार हो सकता है।

## कोलेस्ट्रॉल को कम करे सूजी

सूजी के सेवन से शरीर में वसा और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है। इसमें वसा और कोलेस्ट्रॉल बहुत ही कम मात्रा में होता है। अगर आप अपने शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कंट्रोल रखना चाहते हैं, तो अपने आहार में सूजी को शामिल करें। सूजी में ट्रांस फैटी एसिड और संतृप्त वसा भी नहीं होता है। जिसके कारण आपके शरीर का कोलेस्ट्रॉल स्तर कम होता है।

## सूजी खाने के नुकसान

- जिन लोगों को सूजी से एलर्जी होती है, उन्हें सूजी अधिक नहीं खाना चाहिए। क्योंकि सूजी भी गेहूं से बनाई जाती है।
- नाक का बहना, झींक, पेट में ऐंठन, उल्टी और मतली की समस्या होने पर सूजी का सेवन करें।
- सांस संबंधी समस्या होने पर सूजी का सेवन अधिक ना करें।
- दस्त जैसी परेशानी होने पर सूजी का सेवन अधिक ना करें।
- विशेष तरह की दवाईयों का सेवन करने पर सूजी ना खाएं।

# मोटापा खराब कर रहा है आपका लुक, तो अपनाएं ये खास फैशन टिप्स



जिन लोगों का वजन कसरत और डाइटिंग से भी कम नहीं होता वो फैशन के टिप्स को अपनाना न भूलें। इससे आपका वजन तो कम नहीं होगा पर आप किसी खास मौके पर स्लिम और स्टाइलिश जरूर दिख सकते हैं। आपको इसके लिये न महंगे कपड़े खरीदने की जरूरत है और न ब्रैंडेड एसेसरीज़। केवल प्रिंट, फैब्रिक, रंग और सही फिटिंग का चुनाव करने से आपका लुक बदल जायेगा। आप चाहें जिस भी उम्र के हों आप ये फैशन टिप्स ट्रॉय कर सकते हैं।

**को** ई भी कपड़ा, एसेसरीज़ या मेकअप लुक कैरी करते समय ये ध्यान रखें कि आपके कद और वेट के मुताबिक आप पर क्या अच्छा लगेगा। जैसे अगर आप मोटे हैं तो आपको बड़े फैब्रिक का चुनाव नहीं करना चाहिये। या अगर आपकी ड्रेस हैवी है तो ज्वेलरी को हल्का रखें। स्लिम दिखने के लिये ये देखें कि आपके शरीर में कौनसा बॉडी पार्ट भारी है। अगर कमर के ऊपर का भाग हैवी है तो ऐसे कपड़े खरीदें जिससे ऊपर का हिस्सा कम दिखे। वी-नेक लाइन टॉप या ड्रेस बेस्ट रहेगी। अगर कमर के नीचे का भाग भारी है तो हाई हील कैरी कर सकते हैं इससे पैर लंबे और पतले लगेंगे। आइये जानते हैं और कौनसी टिप्स आपके काम आ सकती हैं।

## फिटिंग है गलत तो बिगड़ेगा शेष

आपको कपड़ा चुनते समय इस बात का ध्यान रखना है कि कपड़ा आपकी फिटिंग को हो तभी वो आप पर खिलेगा। बहुत ज्यादा टाइट या बहुत लूस कपड़े लुक बिगाड़ सकते हैं। कुछ लोग पतला दिखने के लिये ज्यादा टाइट कपड़े पहन लेते हैं पर इससे वो और भी बल्की लगते हैं। आप ऐसी गलती न करें। अगर आप ऑफिस लुक ढूँढ रहे हैं तो आप स्टिप्स वाला फैब्रिक चुन सकते हैं इससे आपका कद लंबा और वजन कम लगेगा। एक ही रंग का फैब्रिक चुनने से बचें। आपको मिक्स कलर का चुनाव करना है। इससे आप और भी स्लिम नजर आयेंगे। वजन ज्यादा है तो ढीले

कपड़े पहनने की गलती बिल्कुल न करें। आप जींस या शर्ट भी फिटिंग की लें। बहुत ढीली जींस या पैंट पहनने से आप और मोटे लग सकते हैं। बूट कट जींस आपके लिये एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। लो वेस्ट जींस भी पहन सकते हैं इससे कमर का अच्छा शेप आयेगा।

## छोटे प्रिंट से आयेगा स्लिम लुक

कपड़े पहनते समय इस बात का ध्यान रखें कि आप बड़े प्रिंट का चुनाव न करें। बड़े प्रिंट में आप मोटे लग सकते हैं। छोटे प्रिंट वाले फैब्रिक से स्लिम लुक आयेगा। अगर आप टॉप पहन रहे हैं तो ऐसे टॉप को सलेक्ट करें जो हिप्स को कवर करे। टॉप थोड़ा लंबा होगा तो बॉडी शेप हैवी नहीं लगेगी। जींस खरीदते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि वो उसका रंग ज्यादा गहरा हो। हल्के रंग वाली जींस से आपके पैर और थाइस भारी लगेंगे। इसके साथ ही बड़े प्रिंट वाली जींस न लें। ट्रैंडिशनल लुक में आपको ये ध्यान रखना है कि कुर्ती या लहंगे पर भारी कढ़ाई न हो। अगर लहंगे या सूट पर बड़ा बॉर्डर या गोटा पट्टी या भारी एम्ब्रॉइडरी है तो आपका शरीर भारी लगेगा। आप हल्की या चमकीले रंग का चुनाव कर सकते हैं। फुल स्लीव्स या हॉफ स्लीव्स पहनने से बचें। आपको स्लिम दिखना है तो आप पर छोटी स्लीवज़ फबेगी और आप अट्रैक्टिव लगेंगे। अगर आप साड़ी पहन रही हैं तो भारी साड़ी या नेट वाली साड़ी से दूर रहें। पतले बॉर्डर की साड़ी

चुनें। अगर साड़ी हैवी है तो ब्लाउज सिंपल पहनें। लहंगा पहन रही हैं तो जॉर्जेट या क्रेप फैब्रिक चुनें। छोटे डिजाइन वाला लहंगा आपके लिये सही रहेगा। ब्लाउज को नेट फैब्रिक में बनवायें। अगर चेहरा गोल है तो गोल मांग टीका न पहनें। रानी हार आप पर फबेगा। अपने चेहरे की शेप की ज्वेलरी पहनने से बचें।

## चर्बी ढकने के लिये बहुत सारे कपड़ों की जरूरत नहीं

कुछ लोग वजन छुपाने के लिये शरीर के अलग-अलग हिस्सों को कपड़ों से कवर लेते हैं। पर ऐसा करने से आप और भी मोटे नजर आयेंगे। ऐसी गलती न करें। ज्यादा कपड़ों से अगर आप खुद को ढक लेंगे तो आपका शरीर दूसरों को भारी लगेगा। इसे हम लेयरिंग कहते हैं। पतले लोग ऐसा कर सकते हैं पर आपका वजन ज्यादा है तो लेयरिंग करने से बचें। अगर बाजार में आपको डबल लेयर कपड़े का लुक मिल रहा है तो उसे खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि वो आप पर अच्छा लगता हो। अगर बाजार में आपके मुताबिक कपड़े नहीं हैं तो आप खुद से सिलवा भी सकते हैं। शर्ट या टॉप सिलवाते समय शोल्डर पैड का इस्तेमाल करें। इससे अच्छी शेप आयेगी। लेयरिंग की जगह आप बॉडी शेपर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपके शरीर की एक्सट्रा चर्बी छुप जायेगी। बॉडी शेपर खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि वो ज्यादा टाइट न हो।

## चेहरे को स्लिम दिखाने के लिये क्या करें?

चेहरे को स्लिम दिखाने के लिये आपको फैशन टिप्स काम आयेंगे। अगर आप बाल बांध रही हैं तो पोनीटेल बनायें। बालों को कंधों से दूर रखने से आपका चेहरा पतला नजर आयेगा। अगर आपकी गर्दन मोटी है तो बालों से उसे ढकें। बालों को हमेशा चिन से नीचे ही रखें। आपका चेहरा गोल है तो लेयर्ड बैंग्स कट करवायें। इससे चेहरा पतला लगेगा। छोटे बाल हैं तो बॉब कट भी सूट करेगा। बड़ी इयररिग्स दिखने में भी अच्छी लगती हैं और ये आपके फेस को स्लिम लुक भी दे सकती हैं। चेहरे को पतला दिखाने के लिये आप हैवी आई मेकअप कर सकती हैं। चेहरे को कन्टूर करना न भूलें। इंटरनेट पर कई वीडियोज हैं जिनसे आप कन्टूरिंग सीख सकते हैं। अपनी जॉलाइन पर डॉक रंग का फाउंडेशन लगायें इससे आपकी डबल चिन नजर नहीं आयेगी।

## फोटो में कैसे दिखें स्लिम?

सही ड्रेस के साथ-साथ आपको ये भी ध्यान रखना है कि आप फोटो में स्लिम दिखें वरना सारी मेहनत खराब हो जायेगी। लो एंगल पोज से आपका कद बड़ा लगता है और आप पतले दिखते हैं। इसे ट्रॉय कर सकते हैं। इस एंगल को क्रिएट करते वक्त आप ऊपर की ओर देखें। इससे आपकी गर्दन पतली लगेगी। चेहरे को पतला दिखाने के लिये सिर को पीछे की ओर खींचें। ये बहुत आसान ट्रिक है जिससे आप पतले दिख सकते हैं। फोटो में हाथों को सीधा रखने के बजाय कमर पर रखें या उसके लिये पोज चुनें। सावधान की मुद्रा में आप मोटे लग सकते हैं। इसी तरह सीधे बैठकर पोज देने से आप भारी लगेंगे। पैरों को क्रॉस लेग्स की पोजिशन में करके बैठें। इससे स्लिम लुक आयेगा। इसी तरह खड़े होकर कोई पोज दे रहे हैं तो पैरों को क्रॉस करके खड़े हों इससे आपका शरीर पतला लगेगा। सिर को थोड़ा नीचे रखेंगे तो डबल चिन नहीं दिखेगी और आप पतले नजर आयेंगे। कैमरे के एंगल को फ्रंट से लेने के बजाय साइड से लें। इन छोटी ट्रिक्स की मदद से आप स्लिम दिख सकते हैं।

इन सब आसान उपायों से आप किसी त्योंहार या खास मौके पर सबसे अलग दिख सकते हैं। सही रंग और फैब्रिक आपको स्लिम लुक देने के लिये काफी है।

# दही जमाने से पहले दूध में डालें थोड़ी किशमिश तो बढ़ जाएंगे पोषक तत्व



श

रीर को स्वस्थ रखने के लिए पेट को हेल्दी रखना बहुत ही जरूरी होता है। अगर पेट में किसी तरह की परेशानी होती है, तो हमारे पूरे शरीर पर इसका असर दिखने लगता है। हाल ही में फिटनेस और डाइट एक्सपर्ट रुजुता दिवेकर ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया। इस वीडियो में उन्होंने गट हेल्थ के विषय पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि कोरोनाकाल में पिछले 8 महीनों से लोगों के गट हेल्थ पर काफी प्रभाव पड़ता है। इस कोरोना काल में लोगों को बाल झड़ने की शिकायत, नींद ना आने की परेशानी, पेट फूलना जैसी कई परेशानियां हुई हैं। इन सभी परेशानियों में पेट से जुड़ी परेशानी भी शामिल है। पेट को स्वस्थ रखने के लिए रुजुता ने अपने किचन से एक सीक्रेट रेसिपी शेयर की है। इसे आप दादी मां के नुस्खे भी कह सकते हैं। इससे पेट से जुड़ी परेशानी दूर हो सकती है। इस नुस्खे या रेसिपी से यूटीआई, गैस्ट्रिक और कब्ज जैसी परेशानी दूर हो सकती है। यह दादी मां की परंपारिक दही जमाने की रेसिपी है, जो आपकी सुंदरता को भी बढ़ाने में मददगार साबित हो सकती है। आइए जानते हैं इस किशमिश दही जमाने की बेहतरीन रेसिपी -

## आवश्यक सामग्री

- 1 कटोरी फ्रेश और शुद्ध दूध
- थोड़ी सी दही
- किशमिश

## किशमिश दही जमाने की विधि

- एक कटोरी हल्का गर्म दूध लें। शुद्ध और फ्रेश दूध होना चाहिए।
- इसमें 4-5 किशमिश मिलाएं।
- अब इसमें दही के पानी की कुछ बूंदें डालें। आपके लिए छाछ लेना ज्यादा बेहतर हो सकता है। इसे दूध में मिलाएं।
- अब इसे करीब 32 बार मिलाएं। 32 बार हिलाने का क्या लॉजिक है, इसके बारे में कुछ कहा नहीं जा सकता है। शायद इससे आपकी दही गाढ़ी बनें।
- अब इसे ढककर करीब 8-12 घंटे के लिए सेट होने के लिए छोड़ दें।
- जब ऊपरी परत मोटी दिखाई देती है, तो समझ लें कि आपकी दही तैयार है।
- इसे दोपहर के भोजन के करीब 2-3 मिनट बाद लें।



# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

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

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



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

## आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

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

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

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

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

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

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

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

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# तनाव दूर करने के आसान उपाय



**जि** स प्रकार की हम जीवन शैली जी रहे हैं ऐसे में तनाव होना स्वभाविक है। ऑफिस का कार्यभार हो या घर की जिम्मेदारी, कभी ना कभी किसी ना किसी ने तनाव को महसूस किया ही है। कारण कुछ भी हो सकता है पर तनाव को समय रहते कम करना बेहद जरूरी है। वरना लोग शारीरिक और मानसिक रूप से बंध जाते हैं, जिसके कारण उन्हें चिंता, डिप्रेशन, हिस्टीरिया आदि समस्याएं होने लगती हैं। इनका प्रभाव दैनिक जीवन पर भी पड़ता है। अगर आप भी तनाव का शिकार हो गए हैं तो आपके घर पर ही इसका इलाज मौजूद है। आज हम आपको इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि आप घरेलू उपाय से कैसे इस तनाव को दूर कर सकते हैं।

## तनाव को दूर करें हरी चाय

हरी चाय जिसे इंग्लिश में ग्रीन टी भी कहा जाता है। अगर उसके साथ शहद और नींबू को मिलाकर पिया जाए तो इससे ना केवल शरीर स्वस्थ बनता है बल्कि यह तनाव को दूर करने में भी बेहद मददगार है। इसके अंदर ऐसे घटक पाए जाते हैं जो व्यक्ति को केंद्रित और उत्पादक बनाते हैं। ऐसे में आप प्रत्येक दिन में एक-दो बार हरी कप की चाय का सेवन कर सकते हैं। ग्रीन टी के अंदर कम मात्रा में कैफीन पाया जाता है ऐसे में आप दिन में तीन बार भी इस चाय का सेवन कर सकते हैं। मानसिक शांति के लिए यह एक अच्छा विकल्प है।

## अश्वगंधा की जड़ का करें प्रयोग

अश्वगंधा के प्रयोग से कॉर्टिसोल के उत्पादन को कम किया जा सकता है। बता दें कि कॉर्टिसोल को तनाव का हार्मोन कहा जाता है। इसके उत्पादन से या वृद्धि से व्यक्ति में तनाव बढ़ने लगता है। बता दें कि अश्वगंधा न केवल इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत करता है बल्कि इसका प्रयोग न्यूरोलॉजिकल स्वास्थ्य को स्वस्थ करने के लिए भी किया जाता है। ऐसे में आप रात को सोने से पहले अश्वगंधा की जड़ों को गर्म दूध में उबालें और सेवन करें। ऐसा करने से ना केवल अच्छी नींद आती है और इंसान तनाव मुक्त भी रहता है।

## तुलसी के पत्तों से दूर होता है तनाव

तुलसी का पौधा हर घर के आंगन में पाया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जिस पौधे की आप पूजा करते हैं वो सेहत के लिहाज से भी बहुत अच्छा है। जी हां, बता दें कि तुलसी के पत्तों के माध्यम से तनाव को दूर किया जा सकता है। ऐसे में आप रोज सुबह उठकर तुलसी के पत्तों को चबाएं। इसके अलावा आप कुछ तुलसी के पत्तों को गर्म पानी में डालकर, उन्हें उबालकर उस पानी का सेवन भी कर सकते हैं। इससे भी तनाव को तरह को दूर किया जा सकता है। ध्यान दें कि तुलसी का सेवन शारीरिक विकारों को दूर करता है। इसके अलावा आप एक कप तुलसी चाय के माध्यम से अपने दिमाग को ताजा कर सकते हैं। तुलसी की चाय के अंदर बुखार और वायरस को दूर करने के गुण भी पाए जाते हैं। इसके अलावा आप दिन में दो बार तुलसी पाउडर का उपयोग पानी के साथ कर सकते हैं।

## शंखपुष्पी से दूर होता तनाव

शंखपुष्पी का उपयोग काफी लोकप्रिय है। बता दें कि मानसिक शांति के लिए शंखपुष्पी का प्रयोग किया जाता है। यह नींद को बढ़ाने और तनाव को दूर करने में बेहद मददगार है। इसके सेवन से याददाश्त में सुधार आता है साथ ही ये एकाग्रता शक्ति को भी बढ़ाता है। ऐसे में आप निश्चित रूप से सुबह शाम एक चम्मच शंखपुष्पी पाउडर का सेवन करें। ऐसा करने से दिमाग को आराम मिलेगा।

## मसाज के माध्यम से दूर करें

### तनाव

मसाज के माध्यम से खुद को रिलैक्स किया जा सकता है। यह न केवल नींद को बढ़ाता है बल्कि अगर आप पैरों की मसाज करवाते हैं तो इससे तनाव भी दूर होता है। इसके लिए आप तिल के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। हर दिन सोने से पहले आप तिल के तेल से अपने बालों की मालिश करें। ऐसा करने से आप अनिद्रा की समस्या को दूर कर पाएंगे और तनाव की समस्या

से भी छुटकारा मिल जाएगा। इसके अलावा मसाज से शरीर और मन दोनों को शांति मिलती है।

## तनाव को दूर करने में ब्राह्मी है मददगार

ब्राह्मी यानी ग्रेस हर्ब, यह एक जड़ी बूटी है, जिसका प्रयोग मानसिक अशांति को दूर करने के लिए किया जाता है। यह तनाव को दूर करने में बेहद मददगार है। इसके अलावा इससे सेवन से एकाग्रता और याददाश्त में सुधार आता है। आप इसका सेवन एक या दो चम्मच कर सकते हैं। दो-तीन महीने तक इसका सेवन अगर आप नियमित रूप से करते हैं तो तनाव की समस्या दूर हो जाएगी। याद रखें कि हर शरीर की तासीर अलग होती है ऐसे में इसके सेवन से पहले डॉक्टर की मदद जरूर लें।

## लेवेंडर तेल के माध्यम से तनाव को करें दूर

जिस प्रकार एसेंशियल तेल के प्रयोग से आपका मूड अच्छा हो जाता है उसी प्रकार लेवेंडर तेल के माध्यम से भी आप अपना मूड अच्छा कर सकते हैं। यह न केवल शरीर को आराम देता है बल्कि तनाव को दूर करने में भी है बेहद मददगार है। ऐसे में आप अपने शरीर की मालिश इस तेल के माध्यम से कर सकते हैं। इसके अलावा जब भी आप स्नान करने जाएं तो इस तेल की कुछ बूंदों को अपने स्नान के पानी में डाल लें। ऐसा करने से आप तनाव को दूर कर पाएंगे और मन को शांत रख पाएंगे।

## कैमोमाइल चाय से तनाव हो दूर

बता दें कि कैमोमाइल चाय के अंदर अपीजेनिन और ल्यूटोलिन पाया जाता है जो मानसिक समस्याओं को दूर रखने में बेहद मददगार है। जो लोग तनाव, चिंता या डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं वे कैमोमाइल चाय का सेवन कर सकते हैं। बता दें कि आप प्रत्येक दिन क्या में माइल चाय का प्रयोग सेवन कर सकते हैं। ऐसा करने से आप तनाव को दूर रख पाएंगे। इसके अलावा आप एक बेहतर जीवन जी पाएंगे।

# अलसी है सेहत के लिए गुणकारी

ओमेगी फैटी थ्री एसिड से भरपूर होते हैं अलसी के बीज। अलसी के बीज रखते हैं रक्तचाप को नियंत्रित। किसी विशेषज्ञ की सलाह से ही करें सेवन। डायबिटीज और हृदय रोग में भी लाभकारी।

अलसी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बनाने में अहम किरदार निभाती है। इसके छोटे से बीजों में सेहत के लिए फायदेमंद हजारों गुण होते हैं। पेट, दिल और रक्त आदि सभी के सुचारु रूप से काम करने में अलसी बेहद मददगार होती है। आइए जानते हैं अलसी किन-किन तकलीफों से आपको बचा सकती है।

**अ**लसी वास्तव में गुणों की खान है। यह बात दीगर हैं कि लोग इसके प्रति अधिक सजग नहीं होते। अलसी का नियमित सेवन हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिला सकता है। अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो हमें कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के अंदर नहीं बनता इसे भोजन द्वारा ही ग्रहण किया जा सकता है। शाकाहारियों के लिए अलसी ओमेगा फैटी थ्री एसिड का इससे अच्छा और कोई स्रोत नहीं है। अच्छा इसका कोई और स्रोत नहीं है। माँसाहारियों को तो यह मछली से मिल जाता है। अगर आप स्वयं को निरोग और चुस्तदुरुस्त रखना चाहते हैं, तो रोज कम से कम एक दो चम्मच अलसी को अपने आहार में शामिल करिए।

## अलसी के फायदे

- अलसी शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करती है।
- कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाती है।
- रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करती है।
- जोड़ों के दर्द में राहत दिलाती है।
- पेट साफ रखने का घरेलू व आसान नुस्खा है।
- हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करती है।
- हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करती है।
- त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एक्जिमा आदि से बचाती है।
- यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।
- इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियां दूर करता है।
- यकृत को स्वस्थ रखती है।

## बीमारी के अनुसार अलसी का सेवन

- खासी में अलसी के बीज का पाउडर बनाकर उसकी चाय पीने से लाभ होता है। इसका सेवन दिन में दो तीन बार करें।
- एक चम्मच अलसी पाउडर को आधा गिलास पानी में 12 घंटे तक भिगोकर रखें। दिन में दो बार इसका सेवन करें। पीने से पहले इसे छान



लें।

- डायबिटीज के मरीज को 25 ग्राम अलसी खाना चाहिए। उन्हें पीसी अलसी को आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाना चाहिए।
- कैंसर रोगियों को 3 चम्मच अलसी का तेल पनीर में मिलाकर उसमें सूखे मेवे मिलाकर देने चाहिए।
- अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जिससे प्यास ज्यादा लगती है।
- अगर आप स्वस्थ हैं तो व्यक्ति को रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच अलसी का पाउडर पानी के साथ, सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लें।

## अलसी का तेल भी है गुणकारी

- अलसी का तेल भी गुणों से भरपूर है। अगर त्वचा जल जाये, तो अलसी का तेल लगाने से दर्द व जलन से राहत मिलती है। इसमें विटामिन ई होता है। इसका कुछ रोगियों को सेवन करना चाहिए। त्वचा पर लाभ होगा।
- कुछ लोगों का मानना है कि अलसी गर्म होती है इसलिए गर्मी के मौसम में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन, इस पर मतांतर है। कुछ लोगों का मानना है कि अलसी का सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है।

# प्यार, एकता व आस्था का त्यौहार- मकर संक्राति



त्यौहार सामाजिक बंधनों को प्रगाढ़ बनाने का एक माध्यम है। यह एक बहाना है अपनों से मिलने का, लड़ाई-झगड़ा भूलाकर एक होने का और ईश्वर की आराधना का। हमारे देश में यह मान्यता प्रचलित है कि ईश्वर सृष्टि के कण-कण में विद्यमान है। ईश्वर केवल मंदिरों या मस्जिदों में नहीं बसता है बल्कि यह तो इस संपूर्ण प्रकृति में बसता है। ईश्वर के इन्हीं रूपों को नमन करते हुए देश में अनेक त्यौहार मनाए जाते हैं।

**भा**रत विविधताओं में एकता वाला देश है। यहाँ हर जाति व संस्कृति व धर्म को मानने वाले लोग रहते हैं। हमारे यहाँ कई त्यौहार मनाए जाते हैं, जो ईश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने तथा सामाजिक संबंधों को नई मजबूती प्रदान करने के लिए मनाए जाते हैं। लाल, हरी, नीली, पीली आदि रंग-बिरंगी पतंगों जब आसमान में लहराती हैं तो ऐसा लगता है मानो इन पतंगों के साथ हमारे सपने भी हकीकत की

ऊँचाईयों को छू रहे हैं और हम सभी सारे गिले-शिकवे भूलकर एक-दूसरे की पतंगों के पेंच लड़ा रहे हैं।

मकर संक्राति भी इन्हीं त्यौहारों में से एक है। यह त्यौहार इस संपूर्ण सृष्टि में ऊर्जा के प्रमुख स्रोत सूर्य की आराधना के पर्व के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन सूर्य सिंह राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। सूर्य के दक्षिणायन से उत्तरायन होने के साथ ही मौसम में परिवर्तन होता है और त्यौहार के रूप में खुशियाँ मनाई जाती हैं। कहा जाता है कि इस दिन के बाद हर दिन तिल के बराबर बड़ा होता जाता है।

## हर प्रांत हर रंग

भारत के अलग-अलग प्रांतों में इस त्यौहार को अलग-अलग ढंग से मनाया जाता है लेकिन इन सभी के पीछे मूल ध्येय एकता, समानता व आस्था दर्शाना होता है। मकर संक्राति को पोंगल, लोहड़ी, पतंग उत्सव, तिल संक्राति आदि नामों से भी जाना जाता है। इस दिन पवित्र नदी में स्नान करने का, तिल-गुड़ खाने का तथा सूर्य को देने का अपना एक महत्व है।

बचपन की यादें ताजा करने व दोस्तों के साथ फिर से हँसी-ठहाके करने का त्यौहार मकर संक्राति है। गिल्ली-डंडे के खेल के रूप में मौज-मस्ती के एक बहाने के रूप में म.प्र. में यह त्यौहार मनाया जाता है। इस त्यौहार पर परिवार के बच्चे से लेकर बूढ़े सभी एक साथ गिल्ली-डंडे के इस खेल का आनंद उठाते हैं।

गुजरात में मकर संक्राति के दिन पतंगबाजी के

आयोजन में इसी प्रकार का सांप्रदायिक सद्भाव देखने को मिलता है। यहाँ अलसुबह ही सभी लोग अपने घरों की छतों पर जमा होकर पतंगबाजी करके खुशी व उल्लास के साथ इस त्यौहार का भरपूर लुत्फ उठाते हैं।

कहते हैं जिंदगी बहुत छोटी है और यदि हम इस छोटी सी जिंदगी में भी अपनों से बैर पालकर बैठ जाएँ तो जिंदगी का क्या मजा आएगा? इस दिन सभी पुराने गिले-शिकवे भूलाकर तिल-गुड़ से मुँह मीठा कर दोस्ती का एक नया रिश्ता कायम किया जाता है। समूचे महाराष्ट्र में इस त्यौहार को रिश्तों की एक नई शुरुआत के रूप में मनाया जाता है। कुछ इसी तरह पंजाब में 'लोहड़ी' के रूप में तो तमिलनाडु में 'पोंगल' के रूप में इस त्यौहार को मनाते हुए प्रकृति देवता का नमन किया जाता है।

## क्या करें

हमारे धार्मिक आख्यानों के अनुसार मकर संक्राति के दिन हमें ब्रह्म मूर्हत में किसी पवित्र नदी में स्नान कर सूर्य देवता को अर्घ्य देना चाहिए। उसके बाद यथोचित दान-धर्म कर अपने ईश्वर का नमन करना चाहिए तथा अपनों के साथ खुशियाँ बाँटकर इस त्यौहार को मनाना चाहिए।

हर त्यौहार हमारे लिए कुछ न कुछ संदेश लेकर आता है। मकर संक्राति का त्यौहार भी हमें भेदभाव भूलाकर एकजुट होने का संदेश देता है। तो क्यों न इस दिन हम सभी एक-दूसरे के साथ प्रेम, आत्मीयता व सम्मान का एक नया रिश्ता कायम करें।

# गाजर-चुकंदर से बना कांजी वजन घटाने में करेगा मदद

**स** र्दियों में वजन बढ़ना बहुत ही आम समस्या है। इस मौसम में बीमारियां बढ़ने का खतरा भी ज्यादा रहता है। ऐसे में लोग हेल्दी डाइट अपनाना चाहते हैं। इन हेल्दी डाइट में आप अपने आहार में सूप और कांजी जैसी चीजों को शामिल कर सकते हैं। घर में तैयार सूप और कांजी के सेवन से आपके सेहत को बहुत ही फायदे हो सकते हैं। कांजी एक तरह का फर्मेन्टड ड्रिंक होता है, जो इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के साथ-साथ वजन को कंट्रोल करने में हमारी मदद करता है। आज हम आपको इस लेख में गाजर और चुकंदर से तैयार कांजी की रेसिपी बताने जा रहे हैं, जो विटामिन सी और बीटा-कैरोटीन से भरपूर होता है। विटामिन सी इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है, जो रोगों से लड़ने में हमारी मदद करता है। इसके साथ ही चुकंदर एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी गुणों से भरपूर होता है, जो रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। आइए जानते हैं किस तरह आप अपने घर में गाजर और चुकंदर की कांजी तैयार कर सकते हैं-

## सामग्री

गाजर- 5 छीलकर कटी हुई  
चुकंदर- 2 - छीलकर और बारीक कटा हुआ  
पानी - 10 कप अच्छे से उबला हुआ  
लाल मिर्च पाउडर - 1 टी स्पून  
पीला सरसों पाउडर- 2 टी स्पून  
राई पाउडर - 5 चम्मच  
काला नमक- स्वादानुसार

## टेस्टी कांजी बनाने की विधि

कांजी को तैयार करने के लिए सबसे पहले 1 कांच का बर्तन लें। इसमें सभी चीजों को मिला लें। अब कांच के बर्तन को ढककर बंद कर दें। अब करीब 5 दिनों तक इसे धूप में रखें। इन पांच दिनों में आपको बीच-बीच में चम्मच से हिलाना है। पांच दिन बाद आपको कांजी का स्वाद खट्टा



लगेगा। अगर कांजी का स्वाद खट्टा है, तो समझ जाएं कि आपकी कांजी तैयार है। अब आप इस कांजी को सभी लोगों में सर्व करें। कांजी आपके सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है। अगर आप नियमित रूप से कांजी का सेवन करते हैं, तो यह आपकी इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है। कांजी में विटामिन सी भरपूर रूप से होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को बूस्ट करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली बूस्ट होने से आप कई तरह की बीमारियों से बचे रहेंगे। ऐसे में आपको नियमित रूप से कांजी का सेवन करना चाहिए।

## पाचन होता है ठीक

पाचन के लिए भी कांजी काफी ज्यादा अच्छा होता है। गाजर और चुकंदर स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा होता है। साथ ही पाचन से जुड़ी तमाम समस्याओं के लिए भी काफी अच्छा होता है। सर्दियों में पाचन की कई समस्याएं होती हैं। ऐसे में अगर आपको सर्दियों में पाचन की परेशानी है, तो नियमित रूप से गाजर और चुकंदर से तैयार कांजी को अपने डाइट में शामिल करें।

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

**THE BIOPSY**

अधिकतम  
रेडिएशन  
सुरक्षा के  
साथ

## दि बायप्सी

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

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

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरव्हेन्शनल रेडियोलॉजिस्ट

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

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

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

15 सालो से सेवा में

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



# सर्दियों में वजन बढ़ने से रोकने के लिए जरूर खाएं गुड़

**आ** प यदि वजन घटाने की कोशिश करते हैं, तो आपको अपने वजन को कंट्रोल करने की सबसे बड़ी सलाह ये दी जाती है कि आप मीठे से दूरी बनाएं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गुड़ की मिठास आपके वजन को बढ़ाने नहीं, बल्कि घटाने में मदद कर सकती है। जी हां, क्योंकि गुड़ में चीनी की तुलना में बहुत कम कैलोरी होती है और यह आपके वजन को कम करने के अलावा, आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। गुड़ एक प्राकृतिक स्वीटनर है और एंटीऑक्सिडेंट का भंडार है, जो आपकी वेट लॉस जर्नी में आपकी मदद करेगा।

## पाचन में सहायक है गुड़

इस बात से शायद ही कोई अंजान हो कि गुड़ का एक टुकड़ा खाने से यह आपके पाचन को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यही वजह है कि मां-दादी खाने के बाद और सर्दियों में अक्सर आपको गुड़ खाने की सलाह देती हैं। यदि आपका पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं कर रहा है, तो यह वास्तव में गुड़ का एक टुकड़ा आपके काम आ सकता है। इसके लिए आपको खाने के बाद रोजाना गुड़ का एक टुकड़ा खाना होगा, यह आपके पाचन एंजाइमों को सक्रिय करने में मदद करेगा और जिससे कि आपको वजन घटाने में भी मदद मिलेगी। इसके अलावा, यह आपकी मीठे खाने की क्रेविंग को रोकने का अच्छा विकल्प है।

## शरीर को डिटॉक्स करता है

गुड़ शरीर से हानिकारक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, जो आपकी वेट लॉस जर्नी में किक देने का काम करता है और आपके वजन को तेजी से कम करता है। गुड़ न केवल आपके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है, बल्कि यह खून को साफ करने और विषाक्त



पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

## मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा

गुड़ का सेवन करने से आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा मिलता है और जिससे कि आपका वजन उतनी ही तेजी से कम होता है। क्योंकि ऐसे में आपको जल्दी-जल्दी कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। गुड़ पोटेशियम का एक समृद्ध स्रोत होने के नाते, आपके मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, गुड़ जस्ता और पोटेशियम जैसे खनिजों से भरपूर है, इसलिए यह न केवल शरीर के इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है और ब्लोटिंग को

कम करने में भी मदद करता है।

## गुड़ के सेवन के प्रति सावधानियां

यह ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि किसी भी चीज के फायदे पाने के लिए उसका सीमित मात्रा में ही सेवन या उपयोग करना चाहिए। इसलिए गुड़ के स्वास्थ्य लाभ का लाभ उठाने के लिए गुड़ का सेवन सीमित मात्रा में किया जाना चाहिए।

इसके अलावा, डायबिटीज रोगियों को अपने दैनिक आहार में गुड़ को शामिल करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लेना जरूरी है।

प्रति दिन 2 टुकड़े गुड़ या दो चम्मच से अधिक गुड़ नहीं खाना चाहिए।



**TnG Clinic**  
Beauty Clinic & Saloon

**Dr. Rashmi Dubey**

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

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

## उपलब्ध सुविधाएँ

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

• 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

# सुबह-सुबह पेट नहीं हो रहा है साफ तो इन्हें आजमाएं

**आ**धुनिक लाइफस्टाइल के चलते लोगों का खानपान काफी ज्यादा खराब हो चुका है। खराब खानपान की आदतों के कारण पेट साफ ना होने की समस्या लोगों में काफी ज्यादा हो गई है। हमारा भोजन इतना ज्यादा दूषित हो चुका है कि पेट साफ ना होने से हम परेशान रहते हैं। पेट साफ ना होने की वजह से शरीर में कई तरह की गंभीर समस्याएं होने लगी हैं। पेट साफ ना होने के कारण गैस, अपच और पाचन तंत्र में गड़बड़ी होने लगती है। इससे शरीर को कई नुकसान होते हैं। ऐसे में पेट को साफ रखना बहुत ही जरूरी होता है। आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से आपका पेट साफ हो सकेगा।

## सुबह गर्म पानी पिएं

पेट साफ रखने के लिए हमें पूरे दिन में कम से कम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही शौचालय जाने से करीब 10 मिनट पहले 1 गिलास गुनगुना पानी पिएं। ऐसा करने से आपका पेट अच्छी तरह साफ होगा।

## नींबू का रस

नींबू हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। नींबू में विटामिन सी की उच्चा मात्रा होती है, जो हमारे पेट और पाचन के लिए काफी अच्छा होता है। ऐसे में पेट की सफाई के लिए आप सुबह नींबू का रस पिएं। इसके साथ ही आप नींबू पानी भी पी सकते हैं। ऐसा करने से आपका पेट अच्छी तरह से साफ होगा।

## दही और छाछ

जिन लोगों का सुबह पेट अच्छे से साफ नहीं होता है। उन्हें अपने आहार में दही और छाछ को शामिल करना चाहिए। दही और छाछ आपके



स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा होता है। दही खाने से आपका पाचन स्वस्थ रहता है। दही खाने से सुबह शौच के समय आपका पेट अच्छी तरह साफ होगा। इसके साथ ही पेट से जुड़ी अन्य समस्याएं भी दूर रहेंगी।

## शहद से होगी आपकी समस्या दूर

रात को सोने से पहले हल्के गुनगुने पानी में 1

चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इससे अगले दिन सुबह आपका पेट अच्छे से साफ रहेगा।

## सोडा पानी लें

गर्म पानी में आधा चम्मच खाने का सोडा मिलाकर पिएं। इससे आपका पेट सही से साफ होगा।

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

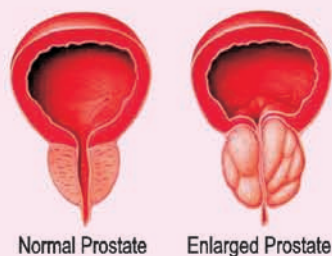
✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

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



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



द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।

## पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी इलाज से मिली बड़ी राहत



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था।

डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।

—जगदीशचंद्र पंडित

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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# होम्योपैथी इलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



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

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

डॉ. सा. को धन्यवाद



## आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

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