

■ नाक बंद रहने पर लंगस इन्फेक्शन का खतरा

■ ... तो होंगे तनाव दूर

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघर्ष एवं सुरत

जून 2021 | वर्ष-10 | अंक-07

मूल्य  
₹ 20

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



नाक-कान  
रोग विशेषांक

## कान में आवाज आना हो सकता है खतरनाक



मध्यप्रदेश शासन



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

राष्ट्रीय  
खाद्य सुरक्षा  
की सूची में  
**37 लाख**  
नये हितग्राही जुड़े



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

## जरूरतमंदों के साथ हर कदम पर है सरकार

- प्रदेश के 25 श्रेणियों के पात्र लगभग 37 लाख हितग्राही जिनके पास राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम की पात्रता पूर्वी नहीं है, उन्हें पात्रता पूर्वी जारी कर निःशुल्क खाद्यान्न प्रदाय किये जाने का अभियान प्रारंभ किया गया है।
- एक सितम्बर से प्रदेश के ऐसे सभी गरीबों को जिन्हें अभी तक उचित मूल्य राशन नहीं मिल रहा था, अब उन्हें 1 रुपये प्रति किलो में 5 किलो गेहूं, चावल एवं एक किलो नमक का पैकेट प्रतिमाह प्रदान किया जा रहा है।



- कोरोना संक्रमण के दौरान गरीब परिवारों को अतिरिक्त खाद्यान्न उपलब्ध कराने के उद्देश्य से अप्रैल माह से दिया जाने वाला निःशुल्क राशन अब नवंबर माह तक प्रदाय किया जाएगा।
- प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत सम्मिलित पात्र हितग्राहियों को अतिरिक्त रूप से अप्रैल 2020 से 5 किलो प्रति हितग्राही निःशुल्क खाद्यान्न और प्रति परिवार 01 किलो दाल दी जा रही है।

हर हितग्राही को खाद्यान्न देने के लिए प्रतिबद्ध  
मध्यप्रदेश सरकार

## प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर निधि योजना

### शहरी पथ विक्रेता ऋण

योजना के अंतर्गत नाई, बांस की डलिया, कबाड़ी वाला, लोहार, पनवाड़ी, मोची, चाय की दुकान, सब्जी भाजी, फूल विक्रेता, वस्त्र विक्रेता, हथकरघा और आईसक्रीम पार्लर सहित 35 व्यवसायों को सम्मिलित किया गया है।

### मुख्यमंत्री ग्रामीण पथ विक्रेता ऋण योजना

- ग्रामीण क्षेत्र के लिये योजना प्रारंभ करने वाला पहला राज्य बना मध्यप्रदेश।
- 8 लाख 56 हजार ग्रामीण पथ विक्रेताओं ने कराया इस योजना में पंजीयन।
- 4 लाख 7 हजार 707 प्रकरण सत्यापित।
- 3 लाख 52 हजार 656 प्रकरण स्वीकृत।
- 1 लाख 84 हजार 384 प्रकरण बैंक को अग्रप्रेषित।
- 22 हजार 287 हितग्राहियों को ऋण वितरित

### ग्रामीण पथ विक्रेता ऋण

योजना के अंतर्गत केश शिल्पी, हाथटेला चालक, साइकिल रिक्शा चालक, कुम्हार, साइकिल एवं मोटर साइकिल मैकेनिक, बदर्ई, ग्रामीण शिल्पी, बुनकर, धोबी, टेलर और कर्मकार मंडल से संबंधित कामगार लाभ ले सकेंगे।

देश में  
मध्यप्रदेश  
नंबर

1

378 नगरीय निकायों में 8 लाख  
78 हजार 485 स्ट्रीट वेंडर्स का पंजीयन

अभी तक 4 लाख 53 हजार 885  
आवेदन सत्यापित

4 लाख 13 हजार 891 स्ट्रीट वेंडर्स  
को परिचय-पत्र वितरित

लोन स्वीकृति हेतु बैंकों को 2 लाख  
93 हजार 219 प्रकरण प्रेषित

1 लाख 67 हजार 315 से अधिक  
स्ट्रीट वेंडर्स को लोन स्वीकृत

देश में कुल स्वीकृत प्रकरणों में  
47 प्रतिशत से अधिक म.प्र. के

अब तक 1 लाख 1 हजार 585  
स्ट्रीट वेंडर्स को ऋण वितरित

आइये हम सब मिलकर  
आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश बनायें





# सेहत एवं सूरत

जून 2021 | वर्ष-10 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287

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

## अंदर के पन्नों में...

11

लंबे अर्से से सर्दी-  
जुकाम कहीं  
साइनोसाइटिस तो नहीं?

30

पेट कम करने  
के उपाय

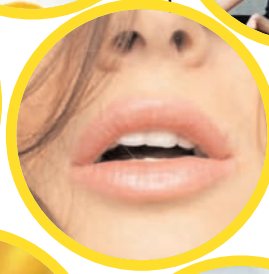


24

हरा धनिया से पाएं  
हॉट नैचुरली गुलाबी

35

प्राणायाम के पीछे  
छिपे हैं ये रहस्य



28

आम की  
आइसक्रीम

40

कुछ इस तरह बनाएं  
सुबह खिली-खिली...

19

हृदय समस्या  
से निजात  
पाएं

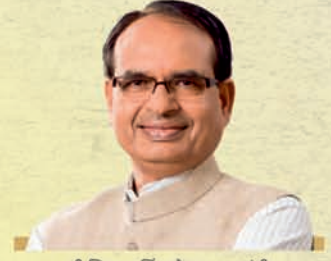
हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



मध्यप्रदेश शासन



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

# आत्मनिर्भर भारत के लिये आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश

## आत्मनिर्भरता के स्तंभ



### भौतिक अधोसंरचना

- अटल प्रोग्रेस-वे और नर्मदा एक्सप्रेस-वे के साथ-साथ औद्योगिक क्षेत्र का विकास।
- सभी ग्रामीण घरों में 1.03 करोड़ घरेलू नल कनेक्शन की परियोजना।
- 60 सिंचाई परियोजनाओं का निर्माण, इससे 60 लाख हेक्टेयर तक सिंचाई का विस्तार प्रस्तावित।
- 24 प्रमुख सड़कों का नवीनीकरण।
- 378 शहरों में 3 लाख आवासों का निर्माण।
- टोल प्लाजाओं का ऑटोमेशन।
- 2642 कि.मी. की ग्रामीण सड़कों का निर्माण।
- मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक पार्क की स्थापना।
- रुपये 4000 करोड़ से 105 रेलवे ओवरब्रिज का निर्माण।
- 750 मेगावाट की देश की सबसे बड़ी रीवा अल्ट्रा मेगा सौर परियोजना शुरू।



### सुशासन

- नागरिकों के लिये 'Ease of Living' के तहत प्रक्रियाओं का सरलीकरण।
- नागरिकों के लिये एकल डेटाबेस के माध्यम से सेवा प्रदाय।
- सार्वजनिक सेवा के लिये मोबाइल आधारित सुविधा प्रदाय।
- ग्रामों की आबादी भूमि का ड्रोन सर्वे तथा अभिलेख प्रदाय।
- कृषि भूमि के सटीक सर्वेक्षण हेतु नई तकनीक का उपयोग।
- डीमड अप्रूवल की सुविधा। समय-सीमा में सेवा प्राप्त नहीं होने पर स्वतः कम्प्यूटर से सेवा प्रदाय।



### अर्थव्यवस्था एवं रोजगार

- 'एक जिला-एक उत्पाद' के तहत खेती क्षेत्र के पास ही खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना।
- प्रदेश में 200 क्षमता के नये उद्यमियों के लिए कार्यस्थल की इंदौर तथा भोपाल में स्थापना।
- 800 दुग्ध सहकारी समितियों का गठन।
- 'नॉलेज पोर्टल' और 'युवा संवाद' के माध्यम से पशुपालन क्षेत्र में युवाओं को आकर्षित करना।
- औद्योगिक विकास हेतु भूमि बैंक नीति।
- भोपाल में 320 करोड़ रुपये लागत के 'ग्लोबल स्किल पार्क' की स्थापना।
- राष्ट्रीय उद्यानों में 'बफर में सफर' योजना के माध्यम से स्थानीय लोगों को रोजगार।
- 3 लाख पथ विक्रेताओं को स्वयं के रोजगार हेतु रुपये 300 करोड़ का ब्याज मुक्त ऋण।
- युवाओं एवं महिलाओं को पर्यटन संबंधी गतिविधियों का प्रशिक्षण एवं रोजगार।



### स्वास्थ्य एवं शिक्षा

- सी.एम. राइज़ योजना में 9,200 सर्व सुविधा सम्पन्न शासकीय विद्यालयों की स्थापना।
- सभी इंजीनियरिंग तथा ITIs में कॅरियर तथा प्लेसमेंट सेल की स्थापना।
- 16 सौ अत्याधुनिक प्रसव केन्द्रों की स्थापना।
- 5100 स्वास्थ्य केन्द्रों का उन्नयन एवं आधुनिकीकरण।
- प्रतिभाशाली छात्र प्रोत्साहन योजना में 40 हजार से अधिक विद्यार्थियों को लैपटॉप खरीदने के लिए 101 करोड़ रुपये की सहायता।
- कोविड के दौरान स्वास्थ्य सुविधाओं एवं जाँच केन्द्रों का विस्तारीकरण।

शिवराज सरकार - भरोसा बढकरार

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

**डॉ. ए.के. द्विवेदी**

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**

## ...अभी और सतर्क रहने की आवश्यकता है

सूंघने और स्वाद की शक्ति का ख़त्म होना, दोनों ही कोरोना वायरस के अजीब तरह के लक्षण हैं। शुरुआत में ये लक्षण हल्के और एक असामान्य संकेतों की तरह देखे जा रहे थे जो कोरोना के कुछ ही मरीजों में दिख रहे थे, लेकिन देखते ही देखते ये एक अहम लक्षण बन गए हैं। कई लोगों में सूंघने और स्वाद की शक्ति का ख़त्म होना, इतना गंभीर हो जाता है कि इसे ठीक होने में हफ्तों या फिर महीनों लग जाते हैं।

एक साल पहले तक गले में खराश एक सामान्य बात थी और इसके बारे में कोई चिंता नहीं करता था। जब से नोवेल कोरोना वायरस देश में फैल गया है और बार बार लॉकडाउन लगाया जा रहा है, तब से गले में खराश होते ही लोगों में डर और घबराहट बैठ जाती है।

जब से यह महामारी फैली है, तब से जरा-सी तबीयत खराब होने पर यह चिंता हो जाती है, कि कहीं हमें कोविड-19 तो नहीं है? इसलिए हम सभी को पूरी सावधानी बरतनी चाहिए और नाक, कान गला सम्बंधित किसी भी समस्या के लिए इस समय चिकित्सक से संपर्क करना ही उचित होगा।

अपना ख़ूब ध्यान रखिये खट्टा, ठंडा तथा फ्रीज का खाद्य पदार्थ खाने से बचिए। जिन बच्चों को बार-बार सर्दी जुकाम होता रहता है उन्हें मौसम परिवर्तन के समय विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ने हेतु गरम दूध में हल्दी तथा ड्राई फ्रूट्स का सेवन बेहतर उपाय साबित हो सकता है।

सभी स्वस्थ रहें सभी सुखी रहें इसी कामना के साथ यह विशेष अंक आपको सादर प्रेषित है...

*Dr. A.K. Dwivedi*





# कान में आवाज आना हो सकता है खतरनाक

## कान में आवाज आना और बहरेपन में संबंध

कान बजना खुद में कोई बीमारी नहीं है। बल्कि, यह एक लक्षण है, जिससे पता चलता है कि आपके ऑडिटरी सिस्टम में कुछ खराबी आ गई है। ऑडिटरी सिस्टम में कान, इनर ईयर और दिमाग को जोड़ने वाली ऑडिटरी नर्व और साउंड को प्रोसेस करने वाला दिमाग का हिस्सा शामिल होता है। कान बजने की समस्या कान में वैक्स जमने जैसे सामान्य से कारण की वजह से हो सकती है। लेकिन, कई बार यह दूसरी गंभीर बीमारी का संकेत भी हो सकती है। जैसे-

- कान और साइनस का इंफेक्शन
- ब्रेन ट्यूमर
- महिलाओं में हॉर्मोनल चेंज
- थायरॉइड असामान्यता
- दिल या रक्त वाहिकाओं की बीमारी
- तेज आवाज की वजह से होने वाला बहरापन कान में आवाज आना तेज साउंड की वजह से होने वाले बहरेपन का संकेत भी हो सकता है। क्योंकि, कान में आवाज आने की समस्या का सबसे आम कारण तेज साउंड के संपर्क में आना होता है। कान में आवाज आने की समस्या से परेशान 90 प्रतिशत लोगों को किसी न किसी स्तर का तेज साउंड की वजह से होने वाला बहरापन होता है।

दरअसल, तेज आवाज की वजह से हमारे कान के अंदरूनी हिस्से में एक स्पाइरल शैप का अंग क्षतिग्रस्त हो जाता है, जिसे कोक्लिया कहा जाता है। तेज साउंड के संपर्क में सिर्फ एक बार आने से भी कान में आवाज आने की समस्या हो सकती है। इसीलिए, जब हमारे कान के पास कोई तेज आवाज सुनाई देती है या कान पर किसी भी वजह से कोई चीज लगती है, तो हमें कान में सीटी बजने जैसी आवाज सुनाई देने लगती है।

## इन लोगों में ज्यादा हो सकता है

### बहरापन

तेज साउंड की वजह से होने वाले बहरेपन का खतरा सबसे 'यादा कारपेंटर, पायलट, रॉक म्यूजिशियन, स्ट्रीट रिपेयर वर्कर या गन व तेज आवाज डिवाइस के साथ काम करने वालों को ज्यादा होता है। इस वजह से निम्नलिखित लोगों को काफी टाइम तक ऐसी जगह कार्य करते रहने की वजह से आगे चलकर कम सुनाई देना शुरू

हो जाता है। हालांकि, इसके अलावा कान में आवाज आने की समस्या बूढ़े लोगों में होने वाले बहरेपन की भी निशानी होती है। कान बजने की समस्या कुछ दवाओं का सेवन शुरू करने या रोकने की वजह से भी होती है और विशेषज्ञों ने ऐसी 200 दवाओं को चिन्हित किया है, जो कि इस समस्या का कारण बनती हैं।

## कान में आवाज आने की वजह क्या है?

कान में आवाज आने का मुख्य स्रोत न्यूरल सर्किट (ब्रेन सेल्स का नेटवर्क) होता है, जिसकी वजह से हमें किसी भी तरह की आवाज सुनने का आभास होता है। इसका मतलब यह है कि, जिस समस्या को हम कान से जोड़कर देखते हैं, वो दरअसल दिमाग से जुड़ी होती है। कान में आवाज आने के दिमागी कारण के पीछे वैज्ञानिकों के बीच अभी भी मतभेद बना हुआ है। कुछ लोगों को लगता है टिनटस क्रोनिक पेन सिंड्रोम की तरह ही होता है, जिसमें किसी घाव या टूटी हड्डी के जुड़ जाने के बाद भी दर्द रहता है। इसके अलावा, अंदरूनी कान के क्षतिग्रस्त होने की वजह

## कान में आवाज आने की समस्या के घरेलू इलाज

कान में आवाज आने की समस्या के लिए आप निम्नलिखित घरेलू इलाज का उपयोग कर सकते हैं। जैसे-

- रोजाना एक्सरसाइज करने से आपकी रक्त वाहिकाएं और दिमाग की कार्यक्षमता मजबूत होती है।
- धीमी आवाज पर रेडियो या बैकग्राउंड म्यूजिक सुनें।
- धनिया की चाय बना कर पीने से कान में आवाज आने की समस्या कंट्रोल हो सकती है।

से ऑडिटरी सिस्टम को भेजे जा रहे साउंड के सिग्नल का न्यूरल सर्किट द्वारा संतुलन बिगड़ जाने से भी कान में आवाज आने की समस्या हो सकती है।



कान में आवाज आना या कान बजना एक समस्या है, जिसमें रिंगिंग, बजिंग, चिर्पिंग, सीटी या अन्य तरह की आवाजें सुनाई देती हैं। कान में आवाज आने की समस्या रुक-रुक कर हो सकती है या लगातार भी हो सकती है। इसके अलावा, इसकी वॉल्यूम में भी भिन्नता हो सकती है। अक्सर, यह समस्या तब ज्यादा परेशान करने लगती है, जब आपके आसपास की आवाज बिल्कुल कम होती है। क्योंकि, इस समय कान में आवाज बिल्कुल अच्छी तरह सुनाई देती है और इर्रिटेट करती है। उदाहरण के लिए, रात में हमारे आसपास की आवाज बिल्कुल कम हो जाती है और सब्जाटा छा जाता है, लेकिन इस वक्त ही कान में आवाज आने से आपको सोने में दिक्कत हो सकती है। कान में आवाज आने की समस्या कई बार आपकी धड़कन के साथ उतार-चढ़ाव करने लगती है। कान में आवाज आने या कान बजने की समस्या को टिनिटस भी कहते हैं।



इसके अलावा निम्नलिखित कारणों की वजह से भी कान में आवाज आने की समस्या हो सकती है। जैसे-

- कानों में वैक्सहोने से भी कान में आवाज आने की समस्या हो सकती है।
- कान में आवाज आने की समस्या के पीछे एस्पिरिन, कुछ एंटीबायोटिक्स, एंटी डिप्रेशन दवाएं या कीमोथेरेपी से संबंधित दवाएं खाना भी हो सकता है।
- सिर की चोट भी कान में आवाज आने का कारण बन सकती है। इसलिए, डॉक्टर टिनिटस का उपचार करते हुए आपकी मेडिकल हिस्ट्री भी पूछते हैं।
- दांत दर्द के कारण भी टिनिटस की शिकायत हो जाती है। क्योंकि, कानों की कुछ नसें आपके जबड़ों से जुड़ी रहती हैं। जिसके कारण कान में आवाज आ सकती है।
- कुछ बीमारियों के कारण भी कान में आवाज आने की समस्या होती है। सर्दी-जुकाम, साइनस आदि में कभी-कभी कान जाम हो जाता है और उसमें आवाज आने लगती है।

## कान में आवाज आने की समस्या का इलाज कैसे किया जाता है?

कान में आवाज आने की समस्या का इलाज उसके कारण पर निर्भर करता है। जैसे-

**ईयरवैक्स रिमूवल:** कान में वैक्स की वजह से ब्लॉकिंग हो जाती है, जिस वजह से आवाज आने की समस्या हो सकती है। इसलिए, इसके इलाज के लिए ईयरवैक्स रिमूवल किया जाता है।

**रक्त वाहिकाओं का ट्रीटमेंट:** दवाइयों और सर्जरी की मदद से संकरी रक्त वाहिकाओं का इलाज किया जाता है।

**साउंड थेरेपी:** मशीन के द्वारा वाइट नॉइज या इन-ईयर डिवाइस की मदद से कान में आवाज आने की समस्या को मास्क किया जाता है।

**दवाइयों में बदलाव:** कई बार कुछ दवाइयों को शुरू करने या बंद करने से भी यह समस्या हो सकती है, इसलिए डॉक्टर आपकी मेडिकल हिस्ट्री को जांचकर दोबारा से दवाइयों में बदलाव कर सकता है।

**कान की मशीन:** बहरेपन की समस्या के कारण कान में आवाज आने की समस्या में कान की मशीन काफी कारगर साबित होती है। इससे, बाहरी आवाज के स्तर को नियंत्रित किया जाता है, जिससे आप जरूरी आवाज आसानी से सुन पाएं और इस समस्या पर कम गौर कर पाएं।

आज हम आपके लिए स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण जानकारी देने वाले हैं कि मुंह के छाले कैसे ठीक करें। कई लोगों को ये तकलीफ होती है व मुंह के छाले बहुत दर्दनाक होते हैं जिससे की इंसान का खाना पिना भी मुश्किल हो जाता है। यहां कुछ बेहतरीन तरीके हैं जो हकीकत में उपयोगी हैं।

# छाले होने के कारण व घरेलू उपचार



**अ**गर आपके मुंह, होठ, गला, जीभ आदि के छाले हैं तो हम समझ सकते हैं कि आपको कितनी परेशानी का सामना करना पड़ता है क्योंकि ये एक ऐसी परेशानी है जिससे अभी तक कोई नही बच पाया है हर इंसान को कभी ना कभी इस परेशानी का सामना करना पड़ता है व इसमें आपको कुछ सावधानी बरतनी बेहद जरूरी है ताकि आपको इसकी वजह से ज्यादा परेशानी का सामना ना करना पड़े.

## मुंह के छाले होने के मुख्य कारण

मुंह के छाले होने के बहुत से कारण हो सकते हैं उसमें से कुछ महत्वपूर्ण कारण हम आपको बता रहे हैं जिससे छालो की समस्याएं अधिक रहती हैं.

- ज्यादा गर्मियों में मुंह के छालो की शिकायत रहती है
- कब्ज होने पर भी मुंह में छाले हो सकते हैं
- धूप में अधिक रहने से भी मुंह के छाले हो सकते हैं
- किसी खाने पीने की एलर्जी के कारण
- अधिक धूम्रपान के कारण मुंह में छाले हो सकते हैं
- पेट से सम्बंधित समस्या से भी मुंह के छाले होते हैं
- मुंह की नियमित सफाई ना करने के कारण
- होठ व जीभ के किसी घाव के कारण

## मुंह के छाले ठीक करने के उपाय

अगर आपके मुंह में छाले हैं तो हम आपको कुछ बेहतरीन घरेलू उपाय बता रहे हैं उसके उपाय से आप बहुत जल्दी 1-2 दिन में किसी भी प्रकार के छालो से छुटकारा पा सकेगे.

### 1. बर्फ का घरेलू उपाय

मुंह के छालो के लिए बर्फ बहुत फायदेमंद होता है ये आपको आसानी से कही भी मिल जायेगा आपको बर्फ का एक टुकड़ा लेना है व उसे छाले पर लगाना है व कुछ समय तक ऐसा करने से आपको मुंह के छालो में जरूर राहत मिलेगी व आपके छाले बहुत जल्दी ठीक हो जायेगे.

### 2. शहद का घरेलू उपाय

आमतौर पर शहद हर घर में मिल जाता है पर अगर आपके पास शहद नहीं है तो आप किसी मेडिकल या दुकान से थोड़ा शहद खरीद लीजिए व शहद को अपने छाले पर लगाये बादम जो लार निकलती है उसे निचे गिराये इससे आपको कुछ ही समय में अपने छालो से राहत मिलती है व मुंह के छाले जल्दी ठीक भी हो जाती है.

### 3. तुलसी का घरेलू उपाय

मुंह के छालो के साथ साथ तुलसी से मुंह की

अ = य

बहुत सी

बिमारीयो को मिटाने में

तुलसी फायदेमंद होती है आप अपने आस पास से कही से भी तुलसी के 5-6 पत्ते ले आये व उसे अच्छी तरह से पीसकर उसके रस को मुंह के छालो पर लगाये इससे आपको जल्दी ही राहत महसूस होगी व 2 दिन इसका प्रयोग करने से मुंह के छाले पूर्ण रूप से ठीक हो जायेगे.

### 4. नमक का घरेलू उपाय

सबसे आसान तरीका है ये क्योंकि आपको आसानी से घर में नमक मिल जायेगा आपको थोड़ा सा नमक गुनगुने पानी में मिलाना है बाद में उस पानी को मुंह में भर कर छालो वाले हिस्सो में घुमाये इससे आपको थोड़ी जलन हो सकती है पर छाले ठीक हो जायेगे.

### 5. पान के कत्थे से छालो का उपाय

लगभग सभी लोग इस उपाय के बारे में जानते होंगे पान का कत्था मुंह के छालो के लिए एक रामबाण है व पान बनाने वाले किसी भी व्यक्ति के पास आपको कत्था आसानी से मिल जाता है आप





इलायची का उपयोग भी कर सकते हैं इलायची के 2-3 दाले मुह में रख कर चूसे इससे आपके छालो की जलन कम होगी व 2 दिन ये उपाय करने से आपके छाले पूर्णतया ठीक हो जायेंगे.

## 9. हल्दी के घरेलू उपाय

बहुत सी बिमारीयो के लिए एक रामबाण की तरह हैं आयुर्वेद में भी इसे बहुत महत्वपूर्ण माना गया हैं अगर आपके मुंह में छाले हैं तो भी आप हल्दी के उपाय से अपने छाले ठीक कर सकते हैं इसके लिए आप गुनगुने पानी में थोड़ी हल्दी मिलाकर उस पानी से 10-15 मिनट तक कुगा करे इससे आपके छालो की जलन कम होगी व 2 दिन में छाले एक दम ठिक हो जायेंगे.

## 10. नारियल का पानी

आप जानते ही होंगे की नारियल का पानी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता हैं व पेट की कई बिमारीयो से हमें बचाता हैं व नारियल पानी से पेट को काफी ठंडक मिलती हैं जिससे मुंह में छाले नहीं होते अगर आपके मुंह में छाले हैं तो आप ज्यादा से ज्यादा नारियल पानी पिये इससे आपके छाले जल्दी ठीक हो जायेंगे.

## 11. देशी घी

मुंह के छालो व सेहत के लिए ज्यादा उपयोगी गाय का देशी घी ही होता हैं क्योंकि उसमें शरीर को अधिक ठंडक मिलती हैं पर आप गाय के देशी घी से या अन्य घी से भी अपने छाले ठीक कर सकते हो इसके लिए आप अपने छालो पर उँगली से या अन्य किसी से घी लगाये इससे आपके छालो की जलन खत्म हो जायेगी व जल्दी ही छाले भी ठीक हो जायेंगे.

## 12. बेकिंग सोडा

मुंह के छालो के घरेलू उपाय के रूप में कई लोगो द्वारा बेकिंग सोडा का उपयोग भी किया जाता हैं ये मुह के बैक्टीरिया को खत्म करने में बहुत उपयोगी हैं आपके मुह में छाले हैं तो आप थोड़ा पानी व बेकिंग सोडा मिला कर एक पेस्ट बना ले व बादमें इसे अपने मुह के छाले पर लगाये इससे जल्दी ही आपको छालो से राहत मिल जायेगी.

## 13. मिश्री का घरेलू उपाय

मुंह के छालो के लिए में सबसे बेहतर उपाय इसी को मानता हूँ व मेरे मुंह में छाले होने पर भी मैं ये ही तरीका अपनाता हूँ इसमें आपको सिर्फ मिश्री मुह में रखकर चुसनी हैं व 2 दिन जितनी हो सके उतनी मिश्री चुसने की कोशिश करे इससे आपके मुह के छाले बहुत जल्दी ठीक हो जायेंगे.

## 14. लाल मिर्च

ये घरेलू उपाय ज्यादातर गांव के लोग ही करते हैं व मैंने भी बहुत बार इस्तेमाल किया हैं व मुझे 100% result मिला हैं आपको थोड़ी लाल मिर्च

पिसी हुई लेनी हैं व उसे छालो पर लगानी हैं व लार को निचे गिरने दे इससे आपके छाले 1 दिन में भी ठीक हो सकते हैं व ये सबसे असरदार घरेलू उपाय हैं.

## 15. टमाटर का घरेलू उपाय

टमाटर कई बिमारीयो में एक औषधि का काम करता हैं व अगर आपके मुंह में बार बार छाले हो रहे हैं तो आपको ज्यादा से ज्यादा टमाटर खाने चाहिए व मुंह में छाले होने पर टमाटर का रस निकाल कर पिये इससे आपको राहत मिलेगी व छाले भी जल्दी ठीक होंगे.

## 16. पान के सूखे पत्ते

मुह के छालो को मिटाने के लिए पान के पत्तों को काफी उपयोगी बताया गया हैं व मुंह में छाले होने पर पान के पत्ते को सुखाये व बादमें पान के सूखे पत्ते को चबाये इससे आपके मुंह के छाले ठीक हो जायेंगे.

## 17. नीम का घरेलू उपचार

मुंह के छालो के लिए नीम एक बेहद उपयोगी औषधि हैं जिसके उपाय से मुह के छालो के साथ मुह के समस्त बैक्टीरिया को मिटाया जा सकता है.

मुंह में छाले होने पर नीम की कोमल पत्तियाँ दिन में 5-6 बार चबाये इससे आपके मुह के छाले ठीक हो जायेंगे

किसी बर्तन में नीम की पत्तियाँ डाले व थोड़ा पानी मिला कर उबाले फिर पानी थोड़ा ठंडा होने पर उससे कुगा करे

थोड़ी सी नीम की पत्तियाँ पीसकर उसमें अ'छी तरह से घी मिलाए व उस पेस्ट को अपने छालो पर लगाए इससे आपके मुंह के छाले जल्दी ठीक हो जाते हैं

## 18. दही का घरेलू उपाय

मुंह में छालो के लिए दही भी बहुत असरदार औषधि हैं जिससे कुछ ही समय में मुंह के छालो से छुटकारा पाया जा सकता हैं इसके लिए आप थोड़ा सा दही लेकर अपने छालो पर मले इससे आपके छाले जल्दी ही ठीक हो जाते हैं.

## 19. हरड का घरेलू उपाय

मुंह के छाले मिटाने के लिए हरड का अलग अलग तरह से उपयोग कर के जल्दी ही छालो से छुटकारा पाया जा सकता है.

हरड को एकदम बारीक पीस कर उसे छालो पर लगाये इससे मुंह के छाले ठीक होंगे

खाना खाने के बाद हरड चुसने से भी मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं

हरड को पानी में अच्छी तरह से घिसकर मुंह के छालो पर लगाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं

## 20. काली मिर्च

काली मिर्च मुंह के सभी रोग मिटाने में उपयोगी हैं इसके उपयोग से मुंह के हर प्रकार के रोग मिटाये जा सकते हैं इसके लिए आप 10 ग्राम काली मिर्च व 20 ग्राम किशमिश लेकर उसे मुंह में चबाये इससे मुंह के छाले ठीक हो जायेंगे।

क त्थे

को मुंह में

रखकर या छाले

पर लगाये इससे आपको

बहुत जल्दी छालो से राहत मिल

जायेगी व आप कत्थे में शहद भी मिला सकते हैं ये आपके लिए अधिक फायदेमंद हैं.

## 6. हरे धनिये के पत्ते

हरा धनिया मुंह के छालो के लिए बहुत फायदेमंद होता हैं आप हरे धनिये को पीसकर मुंह के छालो पर लगाये इससे आपको जल्दी ही छालो से राहत मिल जायेगी व 2-3 दिन लगातार ऐसा करने से आपको छालो से पूर्ण रूप से छुटकारा मिल जायेगा.

## 7. लौंग के घरेलू उपाय

लौंग मुंह के छालो के लिए बहुत उपयोग उपाय हैं अगर आपके मुंह में या गले या होठों पर छाले हो गये हैं तो आप 1-2 लौंग मुंह में रखे व उसे चूसते रहे इससे आपको छालो से राहत मिलेगी व छाले भी ठीक हो जायेंगे.

## 8. इलायची के घरेलू उपाय

मुंह में छाले होने पर आप लौंग की तरह ही

# नाक बंद रहने पर लंग्स इंफेक्शन का खतरा



**ना**क का बंद होना सामान्य समस्या है। इस प्रॉब्लम से सांस ही नहीं बल्कि लंग्स और कार्डियक से जुड़ी हुई बीमारियां भी हो सकती हैं। स्लिप एपनिया और खर्राटे के साथ-साथ नाक की शोप बदलने से चेहरे की शोप भी बदल सकती है। इसमें नाक चपटी, बच्चों के दांत आगे आकर इकट्ठे हो जाते हैं। ठोड़ी छोटी और तालू ऊपर हो जाते हैं। नाक में रुकावट आने पर यह बंद हो जाती है, जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है। मुंह से सांस लेने पर एलर्जी और लंग्स में इंफेक्शन हो सकता है। पेशेंट्स को लंबे समय तक ड्रग्स लेनी पड़ती है। कई बार इस बीमारी का सर्जरी ही इलाज है। यह प्रॉब्लम एडल्ट ही नहीं बच्चों में भी अक्सर होती है।

## लंग्समें इंफेक्शन का खतरा

नाकमें रुकावट आने से सांस लेने में दिक्कत होती है। मजबूरन मुंह से सांस लेने पर कई पार्टिकल्स गले के जरिए लंग्स तक चले जाते हैं। इससे लंग्स में इंफेक्शन का खतरा रहता है। इंफेक्शन का पहला लक्षण खांसी होना है। मुंह से एलर्जन नाक से गले में जाने पर दमा हो जाता है। नाक बंद होने से खर्राटे और स्लिप एपनिया की प्रॉब्लम हो जाती है। नींद पूरी नहीं हो पाने से दिनभर परेशानी रहती है। बच्चों में यह प्रॉब्लम अक्सर देखने को मिलती है। नाक बंद होने की वजह से ब'चे खाना नहीं पाते हैं। इससे उनकी ग्रोथ नहीं हो पाती है। छोटे बच्चों में एडिनाइट बढना सामान्य समस्या है। इससे चेहरे में बदलाव आता है, क्योंकि ब'चों के दांत आगे आकर इकट्ठे

हो जाते हैं, ठोड़ी छोटी होकर तालू ऊपर की तरफ हो जाते हैं। जो एडोनाइट चेहरा कहलाता है। बंद नाक से टॉन्सिल इंफेक्शन होने पर मुंह और गला भी सूख जाता है। इस प्रॉब्लम में जन्मजात नाक के छेद नहीं बनना, नाक की हड्डी के टेढ़ा होना, नाक में पथरी और कैंसर की गांठ होना, आगे फुंसी होना, श्लेष्मा झिगी का अंगूर के गुच्छे की तरह बढ जाना, एलर्जी इंफेक्शन, चोट लगने पर नाक में खून जम जाना, सिर में दर्द, नाक से खून और मवाद आना प्रमुख लक्षण है। नाक के इंफेक्शन का दवाइयों और टेढ़ी-मेढ़ी हड्डी, टारबनेट बढने पर सर्जरी से इलाज संभव है। इन बीमारियों से बचने के लिए नाक से ही सांस लेनी चाहिए। कारणवश नाक बन्द होने पर तुरन्त ट्रीटमेंट लेना चाहिए ताकि खर्राटे जैसी गंभीर बीमारियों से बचा जा सके।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# लंबे अर्से से सर्दी-जुकाम कहीं साइनोसाइटिस तो नहीं?

**सा** इनस जिसे मेडिकल भाषा में साइनोसाइटिस कहते हैं। इस बीमारी को इग्नोर करना ठीक नहीं है। इस बीमारी में रोगी की नाक की हड्डी बढ़ जाती है जिसकी वजह से जुकाम रहता है। सर्दी-जुकाम एक ऐसी परेशानी है जो दो से चार दिनों में अपने आप ठीक होने लगता है। जो जुकाम एक हफ्ते में ठीक हो जाए वो कॉमन फ्लू है, लेकिन जो लंबे समय तक बना रहे वो साइनस हो सकता है। जुकाम का बहना एक तरह से आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है। जो जुकाम बहता नहीं वो अंदर ही अंदर जम जाता है और आगे चलकर साइनस बन सकता है। साइनस जिसे मेडिकल भाषा में साइनोसाइटिस कहते हैं। इस बीमारी को इग्नोर करना ठीक नहीं है। इस बीमारी में रोगी की नाक की हड्डी बढ़ जाती है, जिसकी वजह से जुकाम रहता है। ठंडी चीजों से परहेज किया जाए तो ये बीमारी कई बार खुद ही खत्म हो जाती है, लेकिन जिन्हें ये परेशानी लंबे समय तक रहती है उन्हें नाक का ऑपरेशन कराना पड़ता है।

## साइनस के लक्षण

**सिर दर्द होना:** सिर दर्द होना साइनस का मुख्य लक्षण है, जिन लोगों को सिर दर्द की परेशानी है वो सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज शुरू करें।

**नाक में भारीपन महसूस होना:** जिन लोगों को साइनस होता है उनकी नाक हमेशा भारी महसूस होती है। कई बार नाक में सूजन भी आ जाती है।

**साइनस में अक्सर बुखार रहना:** कुछ लोगों में पाया गया है कि साइनस के कारण बुखार भी रहता है। आप भी इस तरह की परेशानी महसूस करते हैं तो तुरंत उपचार कराएं।

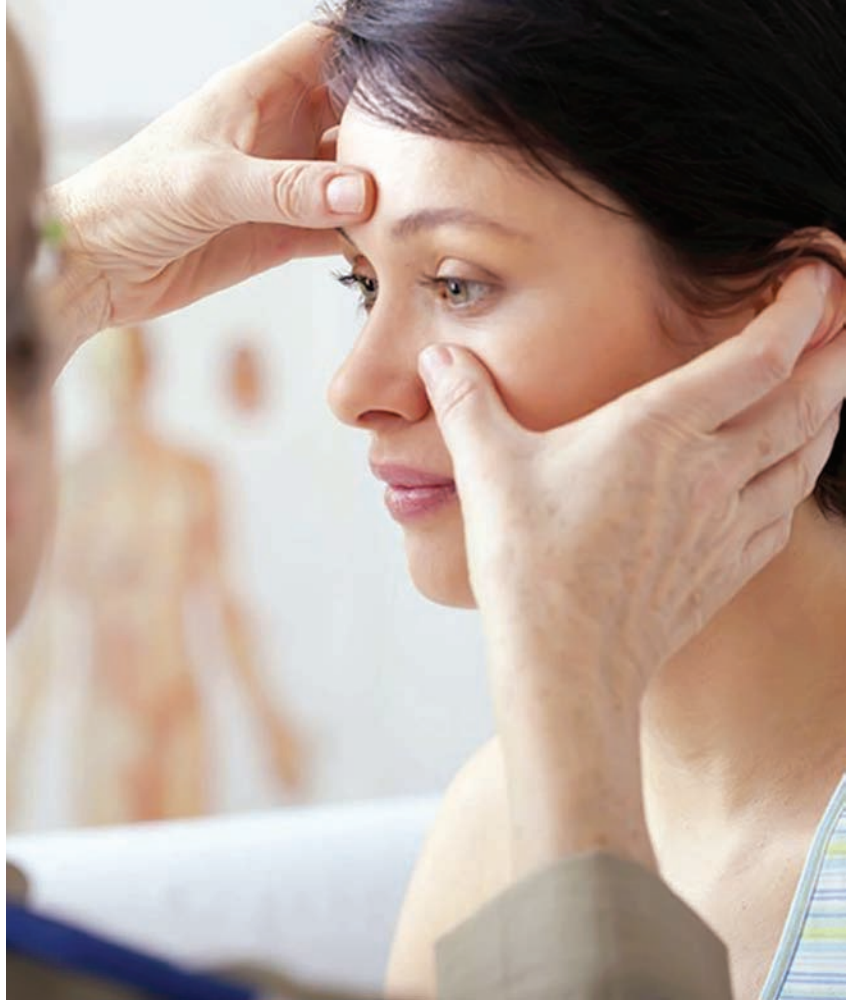
**साइनस में खांसी और चेहरे पर सूजन आना:** साइनस की वजह से लोगों को खांसी और चेहरे पर सूजन भी आ सकती है।

## साइनस के चार प्रकार होते हैं।

**एक्यूट साइनस-** क्यूट साइनस मुख्य रूप से उस स्थिति में होता है, जब कोई व्यक्ति किसी तरह के वायरस या बैक्टीरिया के संपर्क में आ जाता है।

**क्रोनिक साइनस-** इस प्रकार के साइनस से नाक के छेदों के आस-पास की कोशिकाएं सूज जाती हैं। नाक में सूजन आ जाती है और नाक में दर्द भी रहता है।

**डेविएटेड साइनस-** जब साइनस नाक के एक हिस्से पर होता है, तो उसे डेविएटेड साइनस के नाम से जाना जाता है। इसके होने पर नाक बंद हो जाती है और व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ



होती है।

**हे साइनस-** हे साइनस को एलर्जी साइनस भी कहा जा सकता है। यह साइनस मुख्य रूप से उस व्यक्ति को होता है, जिसे धूल के कणों, पालतू जानवरों इत्यादि से एलर्जी होती है।

## साइनस का उपचार

साइनस के बारे में अक्सर लोगों की राय है कि ये बीमारी एक बार हो गई तो तमाम उम्र उनके साथ रहेगी। लेकिन लोगों को इस सोच से बाहर आने की जरूरत है। साइनस ऐसी बीमारी है जिसका ठीक से उपचार किया जाए तो उससे निजात पाई जा सकती है। आइए आपको बताते हैं कैसे करें इसका उपचार।

● आयुर्वेदिक तरीके से इसका उपचार संभव है। साइनस का इलाज आयुर्वेदिक तरीके से किया जा सकता है। आयुर्वेद में इस बीमारी की सफलता की दर अधिक है।

- इस नाक की बीमारी का इलाज एंटीबायोटिक दवाई के माध्यम से भी संभव है। ये दवाइयां शरीर में साइनस को बढ़ने से रोकती हैं और व्यक्ति को कुछ समय की राहत भी देती हैं।
- साइनस से पीड़ित व्यक्ति को नेज़ल स्प्रे का इस्तेमाल करना चाहिए, स्प्रे से बंद नाक खुलती है और जल्द राहत मिलती है।
- योगा को किसी भी बीमारी के इलाज का सर्वोत्तम तरीका माना जाता है। साइनस का इलाज योगा के द्वारा संभव है। इसके लिए कुछ योगासन जैसे कपालभाती, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम इत्यादि को किया जा सकता है।
- साइनस का इलाज किसी अन्य तरीकों से संभव नहीं हो पाता है तो फिर सर्जरी का सहारा लेना चाहिए। इस स्थिति में नाक की सर्जरी या साइनस सर्जरी को कराना लाभदायक साबित हो सकता है।



# मशीन बनी कान, अब सुनने के साथ बोलने भी लगे मासूम



**ज**न्म से ही नहीं सुनने की समस्या से पीड़ित 10 बच्चे अब केवल सुन पा रहे हैं, बल्कि सुनने के कारण उनकी बोलने की क्षमता खत्म हो गई थी वो भी अब लौटने लगी है। स्पीच थैरेपी के माध्यम से अब उन्हें बोलना सिखाया जा रहा है। ये संभव हो सका है कॉकलियर इंप्लांट (आपरेशन द्वारा कान के अंदर सुनने की मशीन लगाना) के माध्यम से। निजी स्तर पर इस तरह के ऑपरेशन का एक बच्चे का खर्च 10 लाख रुपए तक आता है जबकि, केंद्र सरकार की एडीआईपी स्कीम के तहत ये ऑपरेशन निशुल्क किए जा रहे हैं। केवल 10 जांचों का करीब 12 हजार रुपए का खर्च बच्चे के परिजनों को उठाना पड़ता है।

## ऐसे काम करता है इंप्लांट

इसमें एक रुपए के सिक्के जितना एक उपकरण आपरेशन कर बच्चे के कान के पीछे सिर में डाला जाता है। इसमें 22 तरह

के माइक्रो इलेक्ट्रोड होते हैं जो अलग-अलग आवाजों को पहचान कर भीतर संदेश देते हैं।

ये ऑपरेशन केवल 5 वर्ष की उम्र तक के बच्चे के ही होते हैं। परिवार की मासिक आय 15 हजार रुपए से अधिक नहीं होनी चाहिए। इस योजना के तहत चिन्हित अस्पताल में जाकर आवेदन करें। न्यूरोलॉजी, ऑडियोमेट्री, आईक्यू, हार्ट आदि की 10 जांचें करवानी होती है। इन जांच रिपोर्ट के साथ आवेदन पत्र मुंबई भेजा जाता है। जहां रिपोर्ट के आधार पर तय किया जाता है कि इंप्लांट हो सकता है या नहीं। हो सकता है तो वहां से तारीख दे दी जाती है।

रविवार को स्पीच थैरेपी के लिए आए वरुण यादव कृतिका जैन के परिजन बताते हैं कि पहले ये काफी उग्र स्वभाव के थे। जब से सुनने और बोलने लगे हैं इसका व्यवहार बदल गया। बच्चों का मिजाज बदलता देखकर ये काफी खुश हैं।

ऑपरेशन के बाद बच्चों को स्पीच थैरेपी के माध्यम से बोलना सिखाया जा रहा है।

## सुनने की मशीन लगाने को लेकर बढ़ रही है भ्रातियां

**सु**नने की क्षमता कम होने पर कानों में सुनने की मशीन लगाने को लेकर ग्रामीण क्षेत्रों में कई प्रकार की भ्रातियां फैल रही हैं। इन भ्रातियों के चलते लोग अपना इलाज भी ठीक से नहीं करा पा रहे हैं। कान से कम सुनाई देने की शिकायत लेकर कई मरीज जिला सरकारी अस्पताल में आते हैं। ऐसे मरीजों की संख्या में दिन प्रतिदिन बढ़ोतरी हो रही है, लेकिन मरीज डाक्टर द्वारा दिए दिशा निर्देशों के बाद भी कान में लगाने वाली मशीन का प्रयोग करने से बच रहे हैं।

गांवों में भ्राति फैली हुई है कि सुनने वाली मशीन का प्रयोग करने से कान खराब हो जाता है और थोड़ा बहुत सुनाई देने की क्षमता भी समाप्त हो जाती है। लोग इस अधूरी जानकारी के कारण अपना इलाज नहीं करा रहे हैं और डाक्टर के समझाने के बावजूद भी मशीन का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं।



## वयों हो रही है बीमारी

- तेज आवाज में गाने सुनना
- टीवी हर समय तेज आवाज पर सुनना
- लाउड स्पीकर के पास रहना

## न लगाने से क्या हो रहा है

### नुकसान

- साफ सुनाई नहीं देता।
- लोगों से संपर्क कम हो जाता है।
- आपस में चर्चा न हो पाने के कारण लोग दूरी बनाने लगते हैं।
- परिजनों द्वारा दूरी बनाए जाने के कारण मरीज डिप्रेशन का शिकार भी हो सकता है।

लोगों के बीच सुनने की मशीन को लेकर बस अंधविश्वास है, इससे ज्यादा कुछ नहीं। मशीन लगाने से मरीज को काफी आराम मिलता है और साफ सुनाई देता है। मशीन न लगाने के कारण मरीज को सुनाई नहीं देता और लोग उससे दूरी बनाने लगते हैं इससे कई बार मरीज डिप्रेशन का भी शिकार बन जाते हैं।

**आं** खें लाल होना आम बात है, लेकिन कई बार यह किसी गंभीर बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। अगर आंख लाल है और उसमें दर्द होता है, तो फिर भी गनीमत है, लेकिन अगर आंख लाल होने पर दर्द न हो तो यह और ज्यादा खतरनाक स्थिति हो सकती है। आंख लाल होने की तमाम वजहों, उस स्थिति में बरती जाने वाली सावधानियों और इसके इलाज के बारे में बता रहे हैं- आंख लाल होने की प्रमुख वजहें

## कंजक्टिवाइटिस

आंख के ग्लोब के ऊपर (बीच के कॉर्निया क्षेत्र को छोड़कर) एक महीन झिल्ली चढ़ी होती है, जिसे कंजक्टिवाइवा कहते हैं। कंजक्टिवाइवा में किसी भी तरह के इन्फेक्शन (बैक्टीरियल, वायरल, फंगल) या एलर्जी होने पर सूजन आ जाती है, जिसे कंजक्टिवाइटिस कहा जाता है। सुबह के वक्त आंख चिपकी मिलती है और कीचड़ आने लगता है, तो यह बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस का लक्षण हो सकता है।

अगर आंख लाल हो जाती है और उससे पानी गिरने लगता है, तो यह वायरल और एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस हो सकता है। वायरल कंजक्टिवाइटिस अपने आप पांच से सात दिन में ठीक हो जाता है लेकिन आराम न मिले तो डॉक्टर से सलाह लें। आंख में चुभन महसूस होती है, तेज रोशनी में चौंध लगती है, आंख में तेज खुजली होती है, तो यह एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस हो सकती है। कंजक्टिवाइटिस होने पर मरीज को अपनी आंख दिन में तीन-चार बार साफ पानी से धोनी चाहिए।

### बचाव

- कंजक्टिवाइटिस अगर इन्फेक्शन की वजह से है तो ऐसे शख्स से हाथ नहीं मिलाना चाहिए, नहीं तो इन्फेक्शन हाथ के जरिए स्वस्थ व्यक्ति की आंख में भी हो सकता है।
- ऐसे शख्स का तौलिया या रुमाल भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। बरसात के मौसम में स्विमिंग पूल में नहीं जाना चाहिए वरना कंजक्टिवाइटिस इन्फेक्शन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने का खतरा रहता है।
- गर्मी के मौसम में अच्छी क्लॉलिटी का धूप का चश्मा पहनना चाहिए। चश्मा आंख को तेज धूप, धूल और गंदगी से बचाता है, जो एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस के कारण होते हैं।

## कॉर्नियल अल्सर

आंख के बीच में गोलाकार क्षेत्र को कॉर्निया (काला वाला गोल हिस्सा, जिसे पुतली भी कहते हैं) कहते हैं। कॉर्निया पर हुए घाव को कॉर्नियल अल्सर कहा जाता है। यह मरीज के लिए बेहद तकलीफदेह स्थिति होती है। कॉर्नियल अल्सर में आमतौर पर बैक्टीरियल, वायरल और फंगल इन्फेक्शन होता है।

### लक्षण

आंख लाल होना, तेज दर्द रहना, सूजन होना, आंख खोलने में दिक्कत, पानी आना, तेज रोशनी में चौंध लगना।

### इलाज

- कॉर्नियल अल्सर होने पर आंख को गर्म पानी

# आंखें लाल मतलब खतरा



में साफ और स्टरलाइज्ड रुई डालकर सिकाई करनी चाहिए।

- कॉर्नियल अल्सर आंख की एक गंभीर समस्या है इसलिए इसमें फौरन आंखों के डॉक्टर से इलाज कराना चाहिए। इलाज में देरी करने से आंख में फुला या माड़ा होने और व्यक्ति के अंधा तक हो जाने की आशंका होती है।

## काला मोतिया (ग्लूकोमा)

काला मोतिया (ग्लूकोमा) में आंख के अंदर का दबाव बढ़ जाता है, जिससे आंख के पर्दे पर पाई जाने वाली नस सूखने लगती हैं और व्यक्ति की नजर लगातार कम होती जाती है। काला मोतिया में आंख में पाया जाने वाला द्रव्य या तो ज्यादा बनने लगता है या उसके बहाव में रुकावट होने लगती है जिसके कारण आंख का दबाव बढ़ जाता है।

### लक्षण

आंख लाल होना, आंख से पानी आना, रोशनी के क्षेत्र का कम होना, आंख में तेज दर्द होना, सिर में दर्द होना, उल्टी आना, रोशनी के चारों तरफ इंद्रधनुषी रंगों का दिखाई देना, पढ़ने और पास का काम करने में दिक्कत होना।

### इलाज

काला मोतिया में खुद इलाज नहीं करना चाहिए। यह आंखों की एक गंभीर बीमारी है। इसकी वजह से एक बार आंख की जो रोशनी चली जाती है, उसे वापस ला पाना संभव नहीं होता। प्राइमरी

ओपन एंगल ग्लूकोमा में कोई लक्षण नहीं होता। जब तक बीमारी का पता चलता है, तब तक आंखों की रोशनी का काफी नुकसान हो चुका होता है। इसलिए 40 साल की उम्र के बाद आंखों का रेग्युलर चेकअप कराते रहना चाहिए। जिन लोगों के चश्मे का नंबर बार-बार बदल रहा है, डायबीटीज है या परिवार में किसी को काला मोतिया है, उन्हें साल में एक बार अपनी आंखों के प्रेशर और फील्ड ऑफ विजन की जांच कराते रहना चाहिए। अगर काला मोतिया निकलता है, तो डॉक्टर की देख-रेख में इसका इलाज कराना चाहिए।

## आयराइटिस

आंख के कॉर्निया के पीछे आइरिस होती है। आइरिस में आई सूजन को आयराइटिस कहते हैं। आयराइटिस के बहुत से कारण होते हैं जैसे टीबी, लेप्रोसी, सिफलिस, बैक्टीरियल इन्फेक्शन। कुछ मरीजों में तो कारण का पता भी नहीं लग पाता। आंख में दर्द होना, तेज रोशनी में चौंध लगना, देखने में दिक्कत होना, आंख के अंदर पस होना, आंख के अंदर खून आना।

### इलाज

आयराइटिस में खुद इलाज नहीं करना चाहिए। बिना समय गंवाए डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इस बीमारी के दुष्प्रभाव से आंख में मोतियाबिंद या काला मोतिया हो सकता है, जो आंख की रोशनी के लिए खतरनाक स्थिति है।



# ...इसलिए बिगड़ता है मुंह का स्वाद

**क** भी-कभी कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के चलते मुंह का स्वाद बदल जाता है, लेकिन इसके कारण से हम अंजान होते हैं। आपने भी कभी मुंह में कड़वाहट या फिर कसैलापन महसूस किया होगा। लेकिन स्वास्थ्य की भलाई के लिए आपको इसके कारण पता होने चाहिए। जानिए 5 कारण -

- अनुचित समय पर मसालेदार भोजन, आवश्यकता ये अधिक खाना, उच्च वसा वाले पदार्थों का सेवन मुंह का स्वाद बदलने के सामान्य कारण हैं। कई बार पेट में मौजूद अम्ल का वापस गले में रिसाव होता है, जिसके कारण मुंह का स्वाद बिगड़ जाता है।
- दवाइयों के अत्यधिक सेवन से भी मुंह का स्वाद खराब होता है। कई बार सिर्फ कड़वी दवाईयों का इस्तेमाल, मुंह में वैसा स्वाद बने रहने का कारण होता है।
- दांतों में अगर किसी प्रकार की समस्या है, तो यह भी आपके मुंह के स्वाद बिगड़ने का कारण बन सकता है। पायरिया अल्सर, मसूँ में संक्रमण और दंत फिलिंग मुंह के कड़वे स्वाद के लिए जिम्मेदार हो सकता है।
- कुछ स्वास्थ्य समस्याएं जैसे - मधुमेह, पीलिया, बुखार, लिवर एवं किडनी की समस्याओं के कारण भी मरीज के मुंह का स्वाद बिगड़ जाता है, इसलिए जांच बेहद आवश्यक है।
- महिलाओं में यह समस्या कुछ विशेष कारणों जैसे - गर्भावस्था, हार्मोनल असंतुलन, एस्ट्रोजेन के स्तर में परिवर्तन के कारण भी हो सकती है। अतः डॉक्टर की सलाह लेना सही होगा।



## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक**

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

MBBS, MS, FIAGES

सर्वप्रथम प्राण की संरक्षण के लिए अत्यंत सुरक्षित और प्रभावी चिकित्सा सेवाएं

**विशेषताएं ::**

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रि सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

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

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

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायवेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**

**सुविधाएं:** • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

वर्ना हॉस्पिटल परवेशीला 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 :- युवाचिन्तन स्कूल और सेन्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर मानद सदस्य - राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय चैतन्य संस्थान

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

(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

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

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

किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ज्वरबिटीज, थायरॉइड, लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रोफी, पित्त एवं जुर्द को प्यरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

♦ COMPLETE  
♦ EASY  
♦ SAFE  
♦ FAST  
♦ COST EFFECTIVE  
♦ MODERN  
♦ HOMOEOPATHY  
♦ CURE

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

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

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

प्रिय पाठक,

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

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

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



**जि** तनी तेजी से आजकल लोगों का लाइफस्टाइल और खानपान बदल रहा है उसमें आंखों का कमजोर होना लाजमी है। सिर्फ हमारे देश ही नहीं बल्कि मौजूदा समय में दुनियाभर में भारी संख्या में लोग आंखों की तरह-तरह की बीमारियों से परेशान हैं। ना सिर्फ बड़े बल्कि आजकल युवाओं और छोटे-छोटे बच्चों को भी चश्मा लगाना, धुंधला दिखाई देना, आंखों में दर्द होना, आंख में जलन होना आदि जैसी शिकायतें रहती हैं। जबकि हम सभी को अपनी आंखों का बहुत गंभीरता से ध्यान रखना चाहिए।

क्योंकि आंखें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। जिन लोगों को अगर अब भी आंखों की कीमत का अंदाजा नहीं है वो एक बार उन लोगों से मिलें जो बचपन से ही नेत्रहीन हैं। हम लोग अपनी छोटी-छोटी गलतियों की वजह से अनजाने में अपनी आंखों को खराब कर देते हैं। जिसके चलते हमारी आंखों को नुकसान होने लगता है।

हृद से ज्यादा फोन, टैबलेट, टीवी और कंप्यूटर के आगे वक्त बिताना, दूषित और फास्टफूड का सेवन करना, हरी सब्जियों को तिरछी नजर से देखना, समय पर भोजन ना करना, हर समय चिंता और तनाव में रहना आदि। ये कुछ ऐसे मुख्य कारण हैं जिनसे हमारी आंखें कमजोरी होती है। ऐसा करने से आंखों के आसपास की मांसपेशियां अपने लचीलेपन को समाप्त कर देती हैं और आंखें कठोर हो जाती हैं। जिससे हमें कम दिखाई देता है। हालांकि इसके अलावा भी कई ऐसी चीजें हमारी आदतों या रूटीन में शुमार हैं जो हमारी आंखों की रोशनी को नुकसान पहुंचाती हैं। हमें अपनी आंखों को इतना हलके में नहीं लेना चाहिए।

आज हम आपको बता रहे हैं कि आप केवल पानी के इस्तेमाल से कैसे अपनी आंखों को स्वस्थ और तेज रख सकते हैं। जी हां, पानी सिर्फ पीने और रोजमर्रा के कामों में ही इस्तेमाल नहीं होता है बल्कि पानी से हम अपनी आंखों को भी सही कर सकते हैं। इतना ही पानी के कुछ खास तरह के इस्तेमाल से जिन लोगों को चश्मा है वो भी उतर सकता है। आइए जानते हैं कैसे? सुबह उठकर पहले फ्रेश हो। उसके बाद अपने मुंह में पानी भर लें। पानी इतना भरे कि मुंह में हवा जाने की भी जगह ना हो। अब अपनी आंखों पर 10 से 15 मिनट तक ठण्डे पानी से छींटे मारें। ऐसा करने से

# पानी से करें आंखों के हर रोग को दूर



कमजोर आंखें तो सही होती ही हैं साथ ही आंखों के नीचे के काले घेरे यानि कि डार्क सर्कल भी सही होते हैं। करीब 3 से 4 महीने तक अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको खुद ही फर्क नजर आएगा। इसके अलावा सुबह खाली पेट हल्का

गुनगुना 2 ग्लास पानी पीएं और पूरा दिन भी धीरे-धीरे पानी का सेवन करते रहें। ऐसा करने से आपकी आंखों को बहुत आराम मिलेगा और आंखें सही हो जाएंगी। आपकी आंखें अनमोल हैं, इन्हें सलामत रखना भी बहुत जरूरी है।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई- 2021

कोविड-19 एवं ब्लैक फंगस रोग विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# गले की खराश : घरेलू नुस्खे

सर्दियों के मौसम में सर्दी-जुकाम व गले में खराश होना एक आम बात है। सर्दी-जुकाम होने से पहले आपके गले में दर्द व खराश जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस लेख में जानें गले में खराश को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे।

**लं** बे समय तक गले में खराश होना काफी तकलीफदेह हो जाता है साथ ही यह आपके गले को भी जाम कर देता है। गले में होने वाली खराश अन्य बीमारियों की तरह लंबे समय तक नहीं रहती लेकिन कुछ ही दिनों में यह आपको पूरी तरह से प्रभावित कर बीमार कर देती हैं।

## क्या है गले की खराश

गले में खराश एक बहुत ही सामान्य श्वसन समस्या है। यह मूल रूप से तब होती है जब गले की नाजुक अंदरूनी परत वायरस/ बैक्टीरिया से संक्रमित होती है, जिसके परिणामस्वरूप सूजन, साव खांसी और शरीर के सामान्य संक्रमण के प्रभाव के लक्षण होते हैं। कभी-कभी लंबे समय तक गले में रहने वाली खराश किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर को दिखाएं और पूरी चिकित्सा लें।

आमतौर पर गले की खराश का कारण वायरल होता है और यह कुछ समय बाद अपने आप ठीक हो जाता है लेकिन यह जितने दिन रहता है काफी कष्ट देता है। जानिए गले की खराश को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में-

- हर 2 घंटे गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें क्योंकि गर्म पानी और नमक गले में ठंडक देते हैं, एंटीसेप्टिक होने के नाते यह संक्रमण को कम करने में मदद करता है।
- रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं।
- रूखा भोजन, सुपारी, खटाई, मछली, उड़द इन चीजों से परहेज करें।
- 1 कप पानी में 4-5 कालीमिर्च एवं तुलसी की 5 पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इसे धीरे-धीरे चुसकी लेकर पिएं।

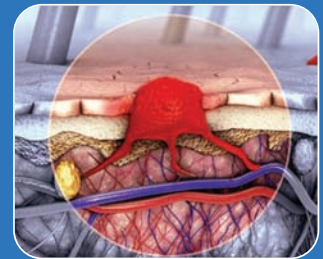


- ज्यादा तैलीय व मैदे से बनी चीजों का सेवन करने से बचें।
- गले में खराश होने पर जब भी प्यास लगे तो गुनगुना पानी ही पिएं।
- कालीमिर्च को 2 बादाम के साथ पीसकर सेवन करने से गले के रोग दूर हो सकते हैं।
- शरीर में टॉक्सिन की मौजूदगी गले की खराश को और बढ़ा देती है, इसलिए ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें, ताकि टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल सकें।

- अदरक की चाय भी गले की खराश में बहुत लाभदायक है।
- दो-तीन लौंग के साथ एक-दो लहसुन की कलियों को पीस कर पेस्ट बना लें इसमें थोड़ा सा शहद मिला लें। इस मिश्रण को दिन में दो या तीन बार लें।
- दूध में थोड़ी सी हल्दी डालकर इसे उबाल लें और बिस्तर पर जाने से पहले इसे पीएं। हल्दी में एंटीसेप्टिक होने की वजह से यह गले में आराम पहुंचाएगा।

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.



# ... तो होंगे तनाव दूर

आजकल की भागदौड़ वाली जिंदगी में व्यक्ति के जीवन में तनाव होना आम बात है। इसके कई कारण हो सकते हैं, लेकिन कभी-कभी ये तनाव कई बीमारियों की वजह भी बना जाता है। इसलिए तनाव काफी घातक साबित हो सकता है। अगर हम रोजमर्रा की जिंदगी में अपने लिए कुछ वक्त निकालें तो इस तनाव से छुटकारा पा सकते हैं।

हम आपको बता रहे हैं कि कैसे तनाव से बचा जा सकता है।

## नियमित व्यायाम

तनाव कम करने का सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम। नियमित 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें, अगर आप रोज कम से कम 30 मिनट भी व्यायाम करें तो आप काफी हद तक तनाव पर काबू पा सकते हैं। इससे आप शारीरिक तौर तो फिट रहेंगे ही साथ ही आपको मानसिक शांति भी मिलेगी। व्यायाम के लिए सुबह का वक्त ज्यादा बेहतर होगा।

## टीवी देखें

टीवी देखकर भी काफी हद तक तनाव पर काबू पाया जा सकता है। टीवी मनोरंजन का एक बड़ा जरिया है। जब भी आप ज्यादा तनाव महसूस करें अपना पसंदीदा कार्यक्रम देखें आपको जरूर अच्छा महसूस होगा। टीवी देखने से आपका तनाव कम होगा।

## किताबें पढ़ें

तनाव पर काबू पाने के लिए किताबें पढ़ना भी एक अच्छा उपाय है। आप अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें जिससे काफी हद तक आपका तनाव कम होगा। किताब पढ़ने की आदत डालनी चाहिए, इससे आपकी जानकारी भी बढ़ती है और तनाव नहीं होता।

## धूम्रपान न करें

यदि आप यह सोचते हैं कि तनाव से राहत दिलाने में सिगरेट की अहम भूमिका होती है तो यह गलत है, बल्कि असलियत तो यह है कि

सिगरेट ही आपका तनाव बढ़ाती है। धूम्रपान से थड़कन तेज हो जाती है जिससे तनाव बढ़ता है। इसलिए धूम्रपान न करें।

## स्वस्थ आहार खाएं

तनाव का प्रमुख कारण अस्वस्थ खानपान भी है। यदि आप सुबह का नाश्ता नहीं करते हैं तो दिनभर तनाव रह सकता है। इसके अलावा बहुत अधिक फास्ट फूड, हेवी डाइट लेने से भी तनाव बढ़ता है। इसलिए अपने खानपान को सुधारिये, अपने डाइट चार्ट में पौष्टिक आहार को शामिल कीजिए और तनाव से बचिये।

## अधिक काम न करें

जरूरत से ज्यादा काम करने की वजह से भी तनाव हो सकता है, इसलिए ऑफिस या अन्य जगहों पर जरूरत से ज्यादा काम न करें। काम का दबाव तो हर किसी की जिंदगी में होता है लेकिन जो लोग काम और परिवार में काम का संतुलन नहीं बैठा पाते और रूटीन में काम के अलावा कुछ नया नहीं कर पाते हैं, उन्हें तनाव और अवसाद होना तो वाजिब ही है।

## काम के दौरान ब्रेक लें

काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लेने से भी तनाव कम होता है और दिमाग को आराम मिलता है। यदि आप लगातार काम कर रहे हैं तो बीच में थोड़ा ब्रेक जरूर लें। थोड़ा टहलें, पानी पियें, बाहर जाएं, खुला आसमान देखें, ताजी हवा में सांस लें, किसी से बात करें। इससे तनाव कम होगा।

## समय का प्रबंधन करें

जो लोग अपने काम की लिस्ट नहीं बनाते उनको तनाव होना सामान्य है, क्योंकि वे अपने काम को लेकर उलझ जाते हैं। इसलिए अपने मूल्यवान समय सही तरीके से उपयोग कीजिए, अपनी दिनचर्या और काम के आधार पर समय का प्रबंधन कीजिए। यदि आप ऐसा कर लेते हैं तो आपका तनाव और अवसाद जैसी समस्या नहीं होगी।

## पूरी नींद लें

तनाव कम करने के लिए पूरी नींद लेना बेहद जरूरी होता है। रोजाना कम से कम 7 घंटे की नींद जरूर पूरी करें। लेकिन ज्यादा देर तक सोने से भी बचें। देर से सोकर उठने वाले व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म ठीक नहीं रहता है जिससे उन्हें थकान, तनाव और उदासीनता अधिक सताती है।

## सकारात्मक सोचें

तनाव की सबसे बड़ी वजह है नकारात्मक सोच, इसलिए निगेटिव की बजाय पॉजिटिव सोच रखें। अपनी तुलना किसी से न करें, जो आपके पास है उसमें ही संतुष्टि रखिये। इसके अलावा अपने आसपास के व्यक्तियों के बारे में अच्छी राय बनाइए। ऐसे लोगों से मिलने से बचिये जो आपके बारे में अच्छी सोच नहीं रखते।





# आंखों के लिए नुकसानदेह है डायबिटीक रेटिनोपैथी

51

डायबिटीज हमेशा बने रहने वाला रोग है। डायबिटीज से किडनी, ब्लड प्रेशर व शरीर के अन्य अंगों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से अनेक लोग अवगत हैं, लेकिन इस रोग से आंखों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से बहुत कम लोग ही जानते हैं। डायबिटीज के मरीजों में अगर शुगर की मात्रा नियंत्रित नहीं रहती, तो वह मधुमेह रेटिनोपैथी के शिकार हो सकते हैं। इस समस्या का पता तब चलता है जब यह बीमारी गंभीर रूप ले लेती है।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी क्या है

डायबिटीक रेटिनोपैथी तब होती है जब हाई ब्लड शुगर आंख के पिछले भाग यानी रेटिना पर स्थित छोटी रक्त वाहिनियों को क्षतिग्रस्त कर देती हैं। डायबिटीज वाले सभी लोगों में यह समस्या होने का जोखिम होता है। डायबिटीक रेटिनोपैथी एक ऐसा रोग है, जिसमें आंख की रेटिना पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों की अनदेखी करने पर रोगी की आंख की रोशनी तक जा सकती है। इसका प्रभाव एक या दोनों आंखों पर भी हो सकता है।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी के

### प्रभाव

डायबिटीक रेटिनोपैथी के प्रतिकूल प्रभाव से रेटिना की स्मॉल ब्लड वेसेल्स कमजोर हो जाती हैं और इनके मूल स्वरूप में बदलाव आ जाता है। ब्लड वेसेल्स में सूजन आ सकती है, रक्तवाहिकाओं से रक्तस्राव होने लगता है या फिर इन रक्त वाहिकाओं में ब्रश की तरह की कई शाखाएं विकसित हो जाती हैं। इस स्थिति में रेटिना को स्वस्थ रखने के लिए ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति में बाधा पड़ती है। नई रक्त वाहिनियों के बढ़ने पर वे भी रिसाव करती हैं और आपकी दृष्टि में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी के प्रकार

डायबिटीक रेटिनोपैथी दो प्रकार की होती है,

बैकग्राउंड डायबिटीक रेटिनोपैथी और मैक्यूलोपैथी। बैकग्राउंड डायबिटीक रेटिनोपैथी आमतौर पर उन लोगों में पाई जाती है, जिन्हें बहुत लंबे समय से डायबिटीज हो। इस स्तर पर रेटिना की रक्त वाहिकाएं बहुत हल्के तौर पर प्रभावित होती हैं। वे थोड़ी फूल सकती हैं और उनमें से रक्त निकल सकता है। दूसरी मैक्यूलोपैथी उन लोगों को होती है जिनको बैकग्राउंड डायबिटीक रेटिनोपैथी की समस्या लंबे समय तक रहती है। ऐसा होने पर देखने की क्षमता प्रभावित होती है।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी कब होती है

गर्भावस्था में डायबिटीक रेटिनोपैथी की समस्या बढ़ जाती है। हाई ब्लडप्रेशर इस रोग की स्थिति को गंभीर बना देता है। बचपन या किशोरावस्था में डायबिटीज से ग्रस्त होने वाले बच्चों व किशोरों में यह मर्ज युवावस्था में भी हो सकता है। यह सब स्थितियों में यह ज्यादा पायी जाती है।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी के लक्षण

शुरुआती दौर में डायबिटीक रेटिनोपैथी के लक्षण सामान्य तौर पर प्रकट नहीं होते, लेकिन जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, वैसे-वैसे दृष्टि में धुंधलापन आने लगता है। परन्तु इसके लक्षणों में शामिल है तैरते धब्बे नजर आना, धुंधली दृष्टि, अवरुद्ध, अस्पष्ट दृष्टि आदि।

## डायबिटीक रेटिनोपैथी का

### इलाज

डायबिटीक रेटिनोपैथी का अगर समुचित इलाज नहीं किया जाए, तो अचानक से आंख की रोशनी चली जाती है। डायबिटीज रेटिनोपैथी का इलाज दो विधियों से किया जाता है, लेजर से या वीट्रेक्टॉमी से। लेजर ट्रीटमेंट को 'लेजर फोटोकोएगुलेशन' भी कहते हैं, जिसका ज्यादातर

मामलों में इस्तेमाल किया जाता है। डायबिटीज से ग्रस्त जिन रोगियों की आंखों की रोशनी के जाने या उनकी दृष्टि के क्षीण होने का जोखिम होता है, उनमें इस उपचार प्रकार की विधि का प्रयोग किया जाता है।

## लेजर ट्रीटमेंट

लेजर ट्रीटमेंट का प्रमुख उद्देश्य दृष्टि के मौजूदा स्तर को बरकरार रखकर उसे सुरक्षित रखना है, दृष्टि को बेहतर बनाना नहीं। रक्त वाहिकाओं में लीकेज होने से रेटिना में सूजन आ जाती है। इस लीकेज को बंद करने के लिए इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है। यदि आंखों में नई रक्तवाहिकाएं विकसित होने लगती हैं, तो उस स्थिति में पैन रेटिनल फोटोकोएगुलेशन तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही लेजर तकनीक से सामान्य तौर पर कारगर लाभ मिलने में तीन से चार महीने का वक्त लगता है।

## वीट्रेक्टॉमी ट्रीटमेंट

कभी-कभी नई रक्त वाहिकाओं से आंख के मध्य भाग में जेली की तरह रक्त स्राव होने लगता है। इस स्थिति को 'वीट्रीऑस हेमरेज' कहते हैं, जिसके कारण दृष्टि को अचानक नुकसान पहुंचता है। अगर 'वीट्रीऑस हेमरेज' बना रहता है, तब वीट्रेक्टॉमी की प्रक्रिया की जाती है। यह सूक्ष्म सर्जिकल प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से आंख के मध्य से रक्त और दागदार ऊतकों को हटाया जाता है।

## कब बढ़ता है खतरा

जैसे-जैसे डायबिटीज की अवधि बढ़ती है इस रोग के होने की आशंका बढ़ती जाती है। और अक्सर ऐसा देखा गया है कि लगभग पिछले 15 सालों में 80 फीसदी लोग जो डायबिटीज से पीड़ित हैं, उनके रेटिना की रक्त वाहिकाओं में कोई न कोई समस्या तो आ ही जाती है।



खानपान में पौष्टिकता की कमी और अनियमित दिनचर्या के कारण दिल के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है, दिल के दौरा का शिकार उम्रदराज लोग ही नहीं युवा भी हो रहे हैं।

# हृदय समस्या से निजात पाएं

**अ** नियमित दिनचर्या और खानपान में लापरवाही के कारण दिल के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। 'सर्कुलेशन' जर्नल में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग अपने आहार में अत्यधिक वसा, नमक, अंडे और मांस खाते हैं, दूसरों के मुकाबले उनका दिल बहुत जल्दी बीमार हो जाता है और उन्हें दिल का दौरा पड़ने का जोखिम 35 प्रतिशत अधिक होता है। हृदय की समस्याओं के उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा का प्रयोग कर सकते हैं।

## ओट्स खाएं

जो लोग सुबह के नाश्ते में ओट्स का सेवन करते हैं, उनमें दिल का दौरा पड़ने का जोखिम के साथ दिल की अन्य बीमारियों के होने का खतरा कम होता है। ओट्स में घुलनशील रेशे होते हैं। ये घुलनशील रेशे लो-डेंसिटी लीपोप्रोटीन (एलडीएल) या बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। इसके अलावा ओट्स रक्त नलिकाओं में जमी वसा को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

## पालक खाएं

दिल की बीमारियों से बचने के लिए पालक का सेवन कीजिए। पालक में विटामिन K भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो दिल को बीमारियों से बचाता है। पालक में फाइबर होता है जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है।

## मेथी का सेवन करें

मेथी में विटामिन K पाया जाता है। इसके अलावा इसमें फाइबर भी होता है जो बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाता है। यह फोलेट का स्रोत होने के कारण होमोसिस्टीन नामक एमिनो एसिड को घटाने में मदद करता है जो एथिरोस्क्लेरोसिस (इस बीमारी में धमनी की दीवारें मोटी हो जाती है और रक्त के संचलन प्रवाह में समस्या होती है) जैसे रोगों को होने से रोकता है।



## टमाटर खाएं

हृदय संबंधी समस्या में टमाटर का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। टमाटर में लाइकोपीन, बीटा-कैरोटिन, फोलेट, पोटैशियम, विटामिन सी, प्लेवनाइड और विटामिन ई होते हैं, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, होमोसिस्टीन का स्तर कम कर रक्त संचार को ठीक करने में मदद करते हैं।

## वाइन का सेवन

दिल को स्वस्थ रखने और दिल को बीमारियों से बचाने के लिए वाइन का सेवन कीजिए। कई शोधों में यह बात सामने आ चुकी है कि वाइन का सेवन दिल की बीमारियों से बचाता है। लेकिन इसका अधिक सेवन करने से बचें।

## शिमला मिर्च खाएं

शिमला मिर्च कई रंग के होते हैं, ये खाने में रंग लाने के साथ-साथ हृदय को स्वस्थ रखने में भी मदद करते हैं। इसमें विटामिन बी1, बी2 और बी6, विटामिन सी, फोलेट और फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो बुरे कोलेस्ट्रॉल और होमोसिस्टीन को कम करने में मदद करते हैं।

## गाजर है फायदेमंद

गाजर में कैरोटिनॉइड, विटामिन ए और सी, फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें कैरोटिनॉइड और विटामिन सी फ्री रैडिकल्स से रक्त धमनी को नुकसान होने से बचाते हैं। फाइबर कोलेस्ट्रॉल के सोखने की प्रक्रिया को मजबूत करके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करता है।

## मछली का सेवन करें

मछली का सेवन करने से दिल मजबूत होता है और बीमारियों से बचाव होता है। मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड काफी मात्रा में पाए जाते हैं, जो हमारे गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाकर दिल को स्वस्थ रखते हैं।

## तनाव से बचें

तनाव दिल का सबसे बड़ा दुश्मन है, इसलिए दिल को बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है कि तनाव से दूर रहें। तनाव लेने से रक्त संचार प्रभावित होता है, दिल के दौरा के लिए तनाव भी जिम्मेदार है।



# चुटकी में दूर होगा सिर दर्द

पुराने समय में लोग सिर दर्द का इलाज अपनी किचन में ही खोजते थे, लेकिन पेन किलर्स के चलन ने घरेलू उपायों को नजरअंदाज ही करवा दिया है। लेकिन अब दोबारा लोग इन घरेलू उपचारों को ट्राई कर रहे हैं।

**सि** र दर्द की प्रॉब्लम दसवीं के स्टूडेंट्स से लेकर एक रिटायर्ड व्यक्ति तक को हो सकती है। अगर आपको सिर दर्द ज्यादा होता है और इसे दूर करने के लिए आप कई पेन किलर्स खा जाते हैं, तो यह आपको कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में सबसे पहले सिर दर्द होने का कारण जानने की कोशिश करें और इसे दूर करने के लिए हर्ब्स का इस्तेमाल करें।

## विलो बार्क

इससे सिर दर्द में बेहद आराम मिलेगा। इस हर्ब को एस्पिरिन सप्लिमेंट में भी इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप पिपरमिंट, कैमामाइल और विलो बार्क को मिला कर चाय पीते हैं, तो आपको सिर दर्द में तुरंत आराम मिलेगा।

## पिपरमिंट

पिपरमिंट माइग्रेन में बेहद फायदेमंद है। पुराने समय में सिरदर्द के लिए पिपरमिंट दिया जाता था। अगर आपको सिर दर्द की शिकायत है, तो आप इसे चाय में मिलाकर पी सकते हैं। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।

## प्रिमरोज (पीतसेवती)

अगर आपके पास काम ज्यादा है और अक्सर आप 12 घंटे ऑफिस में बिताते हैं, तो प्रिमरोज सप्लिमेंट्स को रेग्युलर तौर पर लें। इसमें दर्द से आराम देने वाला कंपाउंड फिनायललानीन खासी अमाउंट में होता है। वैसे भी, प्रिमरोज कई बीमारियों में इस्तेमाल किया जाता है।

## सिरदर्द से आराम के आसान उपाय

- सिर के जिस हिस्से में दर्द हो, उसके दूसरे हिस्से की तरफ नाक के छिद्र में एक बूंद शहद डालने से दर्द दूर हो जाता है।
- लौंग पीसकर हल्की गर्म करके सिर पर लेप करने से दर्द मिटेगा।
- बड़ी इलायची का छिलका पीसकर हल्का गर्म करके सिर पर लेप करने से दर्द मिटेगा।
- रीठे को पानी में पीसकर उसका नस देने से आधासीसी का दर्द मिट जाएगा।
- केसर को घी में पीसकर सूंघने से आधासीसी का दर्द चला जाएगा।
- गाजर के पत्तों को पानी में उबालकर उसे ठंडा करके नाक और कान में डालने से पुराने से पुराना आधे सिर का दर्द भी दूर हो जाएगा।
- बादाम के तेल में केसर मिलाकर दिन में तीन बार सूंघने से दर्द कम हो जाएगा।
- पुरानी रूई का धुआं नाक से खींचने से आधे सिर के दर्द में आराम मिलेगा।
- गाय का कच्चा दूध सुबह होते ही नाक में ऊपर की ओर खींचें। सिरदर्द में इससे बहुत फायदा होगा।
- आधा सीसी के दर्द में लहसुन को पीसकर दर्द वाले स्थान पर लगाएं तो आराम मिलता है।

## आधा सिरदर्द है तो इन्हें ट्राय करें

- अंगूर का रस एक कप रोज सुबह सूर्य निकलने से पहले पीने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जाता है।
- सिर का दर्द सूर्य उदय के साथ घटता-बढ़ता हो तो सूर्योदय के पहले गर्म दूध के साथ जलेबी या रबड़ी खाएं।
- आधा चम्मच नमक, आधा चम्मच

- शहद में मिलाकर खाएं लाभ होगा।
- नाक में 8 बूंद सरसों का तेल डालकर सूंघने से आधे सिर का दर्द शीघ्र बंद हो जाता है।
- आधे सिर का दर्द सूर्य के साथ घटे-बढ़े तो 12 ग्राम गुड़ को 6 ग्राम देशी घी के साथ खाएं।



टांसिल्स में संक्रमण की शिकायत आम तौर बच्चों में ज्यादा होती है, पर यह मर्ज किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है। शरीर में गले के अंदर दोनों तरफ टांसिल स्थित होते हैं, जो मुंह खोलकर चम्मच से जीभ को दबाने पर देखे जा सकते हैं। ये टांसिल्स शरीर के चौकीदार के रूप में काम करते हैं।



# टांसिल्स

## पस्त न होकर इसे करे परास्त

गले में किसी भी प्रकार का संक्रमण होने पर यही सबसे पहले जीवाणुओं के खिलाफ लड़ाई प्रारंभ करते हैं। इसी प्रकार गले के सबसे ऊपर के हिस्से में जो नाक के पीछे है और मुंह खोलने पर साधारणतः दिखता नहीं, वहां पर भी टांसिल्स की भांति मांस होता है। इस मांस को एडीनॉएड कहते हैं। यह एडीनॉएड बचपन में तेजी से बढ़ते हैं और 14 या 15 वर्ष की आयु तक स्वयं ही समाप्त हो जाते हैं।

### कारण

खाने-पीने में लापरवाही, बाजार की अस्वास्थ्यकर चीजों का इस्तेमाल करने से टांसिल्स संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। बच्चों के संदर्भ में बाल रोग विशेषज्ञों और नाक, कान, गला विशेषज्ञों के बीच में अक्सर टांसिल्स के ऑपरेशन जैसे मामलों पर मतभेद रहता है, लेकिन किस बच्चे का ऑपरेशन आवश्यक है या नहीं, इस बारे में मोटे तौर पर स्पष्ट मानक तय हैं। कोई भी निर्णय करने से पहले विशेषज्ञ द्वारा बच्चे के गले, नाक व उसके पीछे के भाग की जांच आवश्यक है। टांसिल्स देखने में बढ़े हुए हैं, इस आधार पर उनके ऑपरेशन को निश्चित नहीं किया जा सकता, जबकि सच यह है कि एक छोटे साइज का सिकुड़ा हुआ टांसिल भी बहुत ज्यादा संक्रमण से प्रभावित हो सकता है। वहीं देखने में बड़ा टांसिल भी पूरी तरह से संक्रमणरहित हो सकता है।

### बात ऑपरेशन की

टांसिल्स के बड़ा दिखने पर ऑपरेशन की बात तभी सोचनी चाहिए, जब वे खाने-पीने का रास्ता रोक रहे हों या फिर गले के बीचोबीच दोनों टांसिल्स के आपस में मिलने के कारण सांस लेने,

निगलने और बोलने की शक्ति प्रभावित हो रही हो। टांसिल और एडीनॉएड के बड़ा होने के कारण नाक से सांस लेने में तकलीफ हो रही हो। कोई भी निर्णय करने से पहले बच्चे की बीमारी के बारे में विस्तार से जानकारी लेना आवश्यक है।

### गंभीर स्थिति के लक्षण

कई लक्षणों से यह पता चल जाता है कि टांसिल्स का मर्ज गंभीर स्थिति में पहुंच चुका है। जैसे-

- भूख कम लगना।
- बार-बार तेज जुकाम होना।
- सुनने में कुछ कमी होना।
- बार-बार खांसी आना।
- जल्दी-जल्दी तेज बुखार आना और गला खराब होना। इस दौरान टांसिल्स में मवाद का दिखायी देना।
- थूक निकलने तक में दर्द महसूस होना।

टांसिल्स के साथ-साथ उससे संबंधित गिल्टियों का बढ़ जाना।

### इलाज

अगर टांसिल्स के साथ एडीनॉएड भी बढ़ जाए और नाक बंद रहने की वजह से बच्चा मुंह से सांस लेने लगे, तब यह मानकर चलना चाहिए कि टांसिल्स और एडीनॉएड के ऑपरेशन की आवश्यकता है। टांसिल्स के संक्रमण में दवाइयां देने के बाद भी यदि बीमारी बार-बार हो, तो यह मानना चाहिए कि शरीर के चौकीदार ने चौकीदारी न करके चोरी करना शुरू कर दिया है और बार-बार दवाइयों के सहारे समझाने-बुझाने पर भी वह मान नहीं रहा है। ऐसे में ऑपरेशन के रूप में टांसिल्स और एडीनॉएड रूपी चोर को शरीर से बाहर निकालना ही हितकर है।

## कई बीमारियों से बचाता है टांसिल

डाक्टरों का कहना है कि हर किसी को अपने टांसिल की देखभाल करनी चाहिए। क्योंकि यह आपको कई घातक बीमारियों से बचाता है। कम ही लोग टांसिल के संक्रमण से बच पाते हैं। गले में दर्द, खाना निगलने में तकलीफ, बुखार आदि टांसिललाइटिस (टांसिल का संक्रमण) के लक्षण हैं। सवाल उठता है कि टांसिल होता क्यों है और हमें इनकी क्या जरूरत? टांसिल इंसान के गले में मौजूद होते हैं। गले में होने व श्वेत रक्त कणिकाओं से समृद्ध होने के कारण यह हमारे शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं। मुंह के रास्ते शरीर में प्रवेश करने से पहले

जीवाणुओं को टांसिल से होकर गुजरना होता है। वहां उन्हें श्वेत रक्त कणिकाओं का सामना करना पड़ता है। ये जीवाणुओं को नष्ट कर हमें संक्रमण से बचाते हैं। लेकिन सही देखभाल न करने पर कई बार वायरस और जीवाणुओं का संक्रमण टांसिललाइटिस हो जाता है। टांसिललाइटिस विशेष रूप से बच्चों को होता है। बाल अवस्था में टांसिल पूरी तरह विकसित नहीं होता, इसलिए उन्हें टांसिल का संक्रमण जल्दी होता है। डाक्टरों ने बताया कि संक्रमण के दौरान थोड़ी लापरवाही भी टांसिललाइटिस का केस बिगाड़ सकती है।



# टूटे दिल को जोड़ें योगासन से

किसी ने सही कहा है कि चाहे मंदिर मस्जिद तोड़ो पर किसी का दिल मत तोड़ो। पर जिसे हम चाहते हैं यदि वही दिल तोड़ दे तो फिर क्या करें? अपने आप को निराशा में घिरने दें। अपने आप को संभाले और योगासन द्वारा अपनी जिंदगी को फिर से खुशगवार बनाएं।

**4** अक्सर लोग दिल टूटने के बाद अपनी पिछली बातों को याद करते रहते हैं और सोचते हैं कि एसी गलती फिर कभी नहीं करेंगे। लेकिन अतीत के बारे में सोचकर वे अपने वर्तमान को खो देते हैं। इसके लिए निद्रा आसन करें।

## निद्रा आसन

पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को ढीला छोड़ कर पूरे शरीर को आराम दें। अब अपने पैरों की एडियों को आपस में मिला लें लेकिन अंगूठों के बीच दूरी रखें। बाहें शरीर से सटी हुई हों और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अब अपनी आंखें बंद कर लें और शरीर के हर भाग पर ध्यान केंद्रित करें। दाएं पैर के अंगूठे पर ध्यान केंद्रित करते हुए धीरे-धीरे शरीर के ऊपर के हिस्से पर और अंत में चेहरे व सिर पर ध्यान केंद्रित करें। अब यही प्रक्रिया बाएं पैर से दोहराएं। एसा करने से शरीर को आराम मिलता है और पूरे शरीर में

रक्त प्रवाह होता है। जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है।

**1** ब्रेकअप होने के बाद मन बार-बार पुरानी बातों को याद करके बैचैन हो जाता है। हर समय दिमाग में बीती घटनाएं और उनसे जुड़ी बातें चलती रहती है, जो मन को और भी 'यादा विचलित कर देती है। अपने मन व दिमाग को शांत करने के लिए खुली हवा में जब भी आपको वक्त मिले, ध्यान मुद्रा करें।

## ध्यान मुद्रा

सुखासन या वज्रासन में बैठ जाएं। इसके बाद दोनों हथेलियों को जांघों पर एक दूसरे पर इस तरह रखें कि हथेलियां ऊपर की ओर हों। पीठ तनी और आंखें बंद हों। अब अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। यदि ध्यान नहीं लगा पा रहे हों या मन भटक रहा हो तो एक गहरी सांस लें और सारे विचारों को मन से निकाल दें। पुनः सामान्य अवस्था में आ जाएं। रोजाना 5 से 10 मिनट करने पर आप ध्यान केंद्रित करने में सफल हो जाएंगे।

**3** रिश्तों के टूटने पर दर्द तो होता ही है। साथ ही हीन भावना भी मन को घेर लेती है। जिससे आत्मविश्वास में कमी आ जाती है। अपने खोए हुए आत्मविश्वास को फिर से पाने के लिए नटराजन आसन करें।

## नटराजन आसन

अपने दाएं पैर को उठाएं और पीछे की ओर ले जाएं। अब घुटनों को मोड़ें और पैर के अंगूठे को दाएं हाथ से पकड़ें। बाएं हाथ को आगे की ओर बढ़ाएं और सिर के आगे की ओर तानें। बाहें कान को स्पर्श करें। इस स्थिति में 2-3 मिनट तक अपने शरीर का बैलेंस बनाएं रखें। फिर इस क्रिया को बाएं पैर से भी दोहराएं। इस आसन द्वारा आपको शारीरिक और मानसिक रूप से आराम मिलेगा और आप फिर से अपने अंदर आत्मविश्वास महसूस करने लगेंगे।

**2** जिसे आप बेइंतहा प्यार करते हैं, यदि वही आपको धोखा दे जाए तो मन उदासी और निराशा से घिर जाता है। अपने मन में फिर से उत्साह और शरीर में ऊर्जा लाने के लिए भ्रामरी प्रणायाम करें।

## भ्रामरी प्राणायाम

एक कुर्सी पर बैठ जाएं या फर्श पर आसन बिछाकर पैरों को क्रॉस करके बैठें। अब तर्जनी अंगुली को अंगूठे के सिरे पर स्पर्श कराएं और दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। अब आंखें बंद करके नाक से गहरी सांस लेते हुए मुंह से हम्मम्म... की आवाज करते हुए सांस को बाहर छोड़ें। इस प्रक्रिया को 10-11 बार दोहराएं। गहरी सांस लेने से शरीर को ऑक्सीजन मिलती है जो कोशिकाओं का पुननिर्माण करती है। भ्रामरी प्राणायाम करने से आपका सारा तनाव धीरे-धीरे खत्म होता जाता है और एक नई ऊर्जा शरीर में प्रवाहित होती है।

उपरोक्त योगासन करके आप अपने अंदर की निगेटिविटी को दूर कर सकते हैं और अपने अंदर एक नई ऊर्जा का संचार कर सकते हैं। इस स्थिति में आप एक निर्णय पर पहुंचेंगे कि जो कुछ है वर्तमान है, अतीत कुछ नहीं। आप अपने आप को 'यादा एनर्जेटिक महसूस करेंगे और अपने आप को वर्तमान से जुड़ा पाएंगे।





# टेस्टी ही नहीं हेल्दी भी है हल्दी

अमूमन सभी भारतीय व्यंजनों में (हरी सब्जी के अलावा) हल्दी का इस्तेमाल होता है। हल्दी एक बेहतरीन प्रिजरवेटिव है और यही वजह है कि अचार में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। हल्दी का इस्तेमाल सिर्फ स्वाद और रंग की वजह से ही नहीं, बल्कि सब्जी को गाढ़ा बनाने के लिए भी किया जाता है।

अगर कढ़ाई में सब्जी डालने से पहले ही हल्दी को तेल में अन्य मसालों के साथ डाला जाए, सब्जी का रंग और स्वाद दोनों और बेहतर हो जाता है। हल्दी के सूखे पत्तों का इस्तेमाल घी में एसेंस डालने के लिए भी किया जाता है। इसके अलावा मछली या मिठाई आदि को भाप में पकाने से पहले भी उसे हल्दी के पत्ते में लपेटा जाता है।

## हेल्दी है हल्दी

- हल्दी में मिनाशक गुण है। यदि पेट में कीड़े हो जाएं, तो एक चम्मच क'ची हल्दी रोज सुबह खाली पेट लेना चाहिए। चाहें, तो इसमें चुटकी भर नमक मिला सकती हैं। यह प्रयोग एक सप्ताह तक करें, इससे पेट के कीड़े खत्म हो जाएंगे।
- हड्डी टूट जाने, मोच आ जाने या भीतरी चोट आने पर हल्दी का लेप लगाना चाहिए या गरम दूध में हल्दी मिला कर पीना चाहिए।
- चर्म रोगों में भी हल्दी औषधि का काम करती है। इसके फूलों का पेस्ट बना कर प्रभावित भाग पर लेप लगाना चाहिए।
- मुंह में छाले हो जाने पर हल्दी पाउडर को गुनगुना करके छालों पर लगाएं अथवा गुनगुने पानी में हल्दी पाउडर घोल कर उससे कुगा करें, छाले ठीक हो जाएंगे।
- खांसी से निजात पाने के लिए हल्दी की एक छोटी-सी गांठ मुंह में रख कर चूसना चाहिए।
- चेहरे के दाग-धब्बे और झांझियां मिटाने के लिए हल्दी और काले तिल को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें तथा उसका पेस्ट बना कर चेहरे पर लगाएं। हल्दी और दूध के पेस्ट को त्वचा पर लगाने से रंग निखरता है।
- सनबर्न से यदि त्वचा झुलस जाए या काली पड़ जाए, तो हल्दी पाउडर में बादाम का चूर्ण तथा दही मिला कर प्रभावित भाग पर लगाएं।
- त्वचा के अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए हल्दी पाउडर को गुनगुने नारियल तेल में मिलाकर और उस पेस्ट को त्वचा पर लगाने से अनचाहे बालों का ग्रोथ नियंत्रित रहता है और त्वचा भी मुलायम रहती है।
- पीलिया और लीवर से जुड़ी अन्य परेशानियों के समाधान में भी हल्दी को उपयोगी माना जाता है।
- शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को भी मजबूत बनाता है, यही वजह है कि सर्दी-खांसी होने पर दूध में क'ची हल्दी डालकर दूध पीने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, हल्दी खून को साफ करने का काम भी करती है। पीरियड्स से जुड़ी महिलाओं की समस्या को यह दूर भगाती है।



# हरा धनिया से पाएं होंट नैचुरली गुलाबी



यदि आपके हाथों और शरीर के अन्य भागों की त्वचा रूखी है तो आपको बहुत देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हाथों की सुरक्षा के उपायमौसम बदलने पर आमतौर पर त्वचा में रूखापन आ जाता है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपके लिए परेशानी का कारण भी बन सकता है। हाथों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के उत्पाद हैं, लेकिन इनके साइड इफेक्ट भी हैं। आपके हाथों के लिए कौन सा प्रोडक्ट अच्छा रहेगा यह जानना मुश्किल होता है।

**गु** लाबी और कोमल होंट, हर महिला की चाहत होती है। गुलाबी होंट चेहरे को चमकदार बनाकर खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। होंट चेहरे का नाजुक हिस्सा है जिनमें फैट ग्लैंड नहीं होते, इसलिए होंटों को कोमल बनाये रखने के लिए बाहरी ख्याल रखना जरूरी होता है। लेकिन कई बार सूरज की हानिकारक यू वी किरणों, धूपपान, एलजी, हार्मोन असंतुलन, निर्जलीकरण, विटामिन और फैटी एसिड की कमी और बढ़ती उम्र के कारण होंट काले होने लगते हैं।

वैसे तो होंटों के कई तरह के लिपबाम उपलब्ध हैं लेकिन इनके हानिकारक असर से होंटों का कालापन और भी बढ़ने लगता है। इसलिए होंटों को गुलाबी बनाने के लिए घरेलू उपायों को अपनाना चाहिए। होंटों को आप शानदार घरेलू उपाय यानी हरे धनिया और गुलाब जल की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। होंटों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है क्योंकि यह मॉश्चराइजर के रूप में काम करता है। धनिया एक बहुत अच्छा एंटी- बैक्टीरियल एजेंट है और गुलाब जल एक क्लीजर के रूप में काम करता है। आइए इस आर्टिकल के माध्यम से जानें कि हरे धनिया की पत्तियों की मदद से होंटों को कैसे गुलाबी बनाया जा सकता है।

## होंटों को गुलाबी बनाये धनिया पत्तियां और गुलाबजल

- हरे धनिये की कुछ पत्तियों को लें।
- फिर इन पत्तियों में थोड़ा सा गुलाबजल मिलाकर अच्छी तरह से पीस कर इसका

बारीक पेस्ट बना लें।

- अब इस पेस्ट को होंटों पर लगाकर 10 मिनट तक अच्छी तरह से मसाज करें।
- 10 मिनट की मसाज के बाद 10 मिनट इस पेस्ट को ऐसे ही होंटों पर लगा रहने दें।
- फिर होंटों को गुनगुने पानी से धो लें। धोने के लिए साबुन या फेस वॉश का प्रयोग न करें।
- इसके बाद होंटों पर ऑलिव ऑयल, नारियल तेल या देसी घी लगा लें, इससे होंट नर्म हो जाएंगे।
- नियमित रूप से इस उपाय को करने से आपके गहरे काले होंटों को रंग धीरे-धीरे गुलाबी रंग में बदल जाएगा।
- चेहरे पर चमक लाने के लिए भी इस उपाय को इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन इस पेस्ट में आपको थोड़ा सा शहद भी मिलाना होगा। इस आसान घरेलू नुस्खे को अपनाकर अपने होंटों को गुलाबी और आकर्षक बना सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें।



# हाथों की रूखी त्वचा से छुटकारा



**हा**थों को नरम बनाने के लिए डायट में फल, दूध और पानी आदि का सेवन अधिक करें। साथ ही प्राकृतिक उपाय भी आजमाने चाहिए। इन्हें प्रयोग करने से त्वचा को नुकसान भी नहीं होता। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं ऐसे ही कुछ प्राकृतिक उपाय जिनसे आपके हाथ हमेशा नरम बने रहेंगे।

## पानी ज्यादा से ज्यादा से पिएं

हाथों की त्वचा को नरम बनाने के लिए पानी पीना फायदेमंद रहेगा। दिन भर में तीन से चार लीटर पानी पीना आपके लिए कई तरह से लाभकारी साबित होगा। पानी पीने से आपकी त्वचा ही नरम नहीं रहेगी बल्कि इससे आपका शरीर भी अच्छा बना रहता है। कई बार पानी की कमी भी रूखेपन का कारण होती है।

## झाई फूट्स भी फायदेमंद

बादाम का तेल हाथों की त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसी तरह मेवों में बादाम का सेवन त्वचा को कोमल बनाता है। इसमें कई पौषक तत्व होते हैं जो आपके हाथों को मुलायम बनाएं रखते हैं। आप चाहे तो हाथों पर बादाम तेल से मालिश भी कर सकती हैं।

## शहद बनाए मुलायम हाथ

गुणों से भरपूर शहद को सबसे अच्छा प्राकृतिक पोषक आहार माना जाता है। शहद में एमिनो एसिड, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो आपकी त्वचा को निखार देते हैं। नहाने से पहले हाथों पर शहद का लेप लगा लें। इसे लगाने के 5-10 मिनट बाद स्नान कर लें।

## नींबू लगाएं

हाथों में निखार लाने के लिए नींबू लगाएं। इसका सेवन भी फायदेमंद रहता है। नींबू के गुणों के बारे में आप इस बात से ही अंदाजा लगा सकती हैं कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाने वाली सभी कंपनियां किसी न किसी रूप से अपने उत्पादों में नींबू के रस का प्रयोग करती हैं। नींबू एक ब्यूटी ऑक्सीडेंट फल है, जो त्वचा पर उम्र के असर को कम करता है।

## दही दे ठंडक

रूखी त्वचा के लिए दूध का सेवन लाभकारी रहता है। इसी तरह हाथों की त्वचा में नमी लाने के लिए दही भी अच्छा विकल्प है। दही में मौजूद बैक्टीरिया त्वचा को ठंडक प्रदान करते हैं। यदि संभव हो तो प्रतिदिन दिन के भोजन में दही का सेवन करें।

## फल और हरी सब्जियां

फल और हरी सब्जियों के सेवन से आपकी त्वचा चमकदार बनती है। सब्जियों में फाइबर पाया जाता है, फाइबर के सेवन से आपका पेट ठीक रहता है। वहीं पालक में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। हफ्ते में दो बार पालक का सेवन शरीर के अन्य भागों में पड़ने वाली झुर्रियों से राहत देता है।

## गाजर भी गुणों से भरपूर

विशेषज्ञों का मानना है कि गाजर प्राकृतिक क्लींजर है। गाजर का जूस पीने और इसे कच्चा खाने से हाथों की त्वचा का रूखापन कम होता है। इसके सेवन हाथ-पैरों पर झुर्रियां कम पड़ती हैं। आप चाहे तो इसे सलाद में काटकर भी खा सकते हैं।

आपका चेहरा तो सुंदर है, लेकिन हाथों की त्वचा रूखी है। ऐसे में आपको बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता। हाथों की रूखी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए आप ऊपर दिए गए प्राकृतिक उपचारों को अपनाएं। इससे आपके हाथ कोमल और सुंदर बने रहेंगे।







# मिलावटी दूध से बचना है जरूरी

**कें** द्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्री डॉ. हर्षवर्धन के मुताबिक, भारत के तीन में से दो नागरिक डिटर्जेंट, कॉस्टिक सोडा, यूरिया और पेंट वाल दूध पीते हैं। देश में बिकने वाला 68 प्रतिशत दूध देश की खाद्य उत्पाद नियंत्रक संस्था एफएसएसआई के मापदंडों पर खरा नहीं उतरता।

देश के 200,000 गांव से दूध एकत्रित करके बेचा जाता है। मिलावटी दूध से बचने का सबसे सटीक तरीका दूध उबालना है, जिससे सभी बैक्टीरिया मर जाते हैं। पिछले साल अमेरिका सरकार की एक प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 2016 में बढ़ती आबादी के अनुपात में दूध की खपत में 5 प्रतिशत बढ़ोतरी के साथ यह 62.75 लाख मीट्रिक टन तक पहुंच जाएगी। मिलावटी दूध का शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है। यूरिया, कॉस्टिक सोडा और इसमें मौजूद फोरमेलिन से गैस्ट्रोएंटराइटिस से लेकर इम्पेयरमेंट, दिल के रोग, कैंसर और मौत तक हो सकती है।

डिटर्जेंट से पाचन तंत्र की गड़बड़ियां और फूड पॉयजनिंग हो सकती है। उच्च एल्केलाइन से शरीर के तंतु क्षतिग्रस्त और प्रोटीन नष्ट हो सकते हैं। इन खतरों को देखते हुए बचाव जरूरी है।

एफएसएसआई के ताजा सर्वेक्षण के मुताबिक, दूध में पानी की मिलावट सबसे ज्यादा होती है, जिससे इसकी पौष्टिकता कम हो जाती है। अगर पानी में कीटनाशक और भारी धातुएं मौजूद हों तो ये सेहत के लिए खतरा हैं। दूध को उबालना इसका हल है। इसके साथ ही 46 प्रतिशत सैंपल लो सोल्लिड नॉट फैट की श्रेणी के पाए गए, जिसकी मुख्य वजह पानी की मिलावट है। कमी के मौसम में दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए प्रयोग किए जाते स्किमड मिल्क पाउडर के 548 नमूनों में से 477 नमूनों में ग्लूकोज पाया गया।

दूध के रख-रखाव और पैकेजिंग के समय साफ-सफाई का ध्यान न रखे जाने की वजह से आस पास प्रयोग हुआ डिटर्जेंट दूध में चला जाता है। कई बार यह जान बूझ कर डाला जाता है। 8 प्रतिशत नमूनों में डिटर्जेंट पाया गया।

## इस तरह करें जांच

**पानी** : ढलान वाली सतह पर दूध की एक बूंद डालें। शुद्ध दूध की बूंद धीरे-धीरे सफेद लकीर छोड़ते हुए जाएगी, जबकि पानी की मिलवाट वाली बूंद बिना कोई निशान छोड़े बह जाएगी।

**स्टार्च** : लोडीन का टिंर और लोडीन सॉल्यूशन में कुछ बूंद डालें, अगर वह नीली हो जाए तो समझे कि वह स्टार्च है।

**यूरिया** : एक चम्मच दूध को टेस्ट ट्यूब में डालें। उसमें आधा चम्मच सोयाबीन या अरहर का पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिला लें। पांच मिनट बाद, एक लाल लिटमस पेपर डालें, आधे मिनट बाद अगर रंग लाल से नीला हो जाए तो दूध में यूरिया है।

**डिटर्जेंट** : 5 से 10 एमएल दूध को उतने ही पानी में मिला के हिलाएं। अगर झाग बनती है तो इसमें समझिए डिटर्जेंट है।

**सिन्थेटिक दूध** : सिन्थेटिक दूध का स्वाद कड़वा होता है, उंगलियों के बीच रगड़ने से साबुन जैसा लगता है और गर्म करने पर पीला हो जाता है।

**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

**नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार**

- शिरोधारा
- एक्वूपेशर
- एक्वूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

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

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

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

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



गर्मी में दिल को त्वचा तक रक्त पहुंचाने के लिए काफी जोर लगाना पड़ता है। ऐसे में तापमान के 42 डिग्री पर पहुंचने पर यह जरूरी हो जाता है कि हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन, पलू, चिकन पॉक्स और डायरिया से बचने के लिए सावधानी बरती जाए।

# गर्मियों में बीमारियों से ऐसे करें बचाव



**ग**र्मियों में उम्रदराज लोगों, बच्चों और दिल के रोगियों, डायबिटीज और हाइपरटेंशन के मरीजों को समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बचाव जरूरी है। प्यास न भी लगे, तब भी पानी पीते रहना चाहिए। दिल के रोगियों को तीव्र गर्मी में घर के अंदर ही रहना चाहिए, क्योंकि गर्मी में दिल को त्वचा तक रक्त पहुंचाने के लिए काफी जोर लगाना पड़ता है। ज्यादा मेहनत जानलेवा हो सकती है। जंक फूड और सड़क किनारे से कुछ खरीदकर न खाएं, क्योंकि गर्मी में खाना जल्दी खराब होता है।

## कुछ आम बीमारियां

- हीट स्ट्रोक गर्मी में ज्यादा देर काम करने से शरीर के ओवरहीट होने से होता है। ऐसे व्यक्ति का इमरजेंसी इलाज करना चाहिए, नहीं तो उसके कई अंग काम करना बंद कर सकते हैं। लगातार तरल पदार्थ लेने, गर्मी से बचने, हवादार कपड़े पहनने से काफी राहत मिलती है।
- शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन होता है। ज्यादा व्यायाम, गंभीर डायरिया, उल्टी, बुखार या ज्यादा पसीना इसके आम कारण हैं। व्यायाम के वक्त पानी न पीना या गर्मी में वैसे भी डिहाइड्रेशन हो सकता है। छोटे बच्चों, उम्रदराज लोगों और पुरानी बीमारी वालों को ज्यादा खतरा है। इसलिए गर्मी में पानी पीते रहना जरूरी है।
- चिकनपॉक्स और मीजल्स भी गर्मी में होते हैं, क्योंकि तब इसके वायरस तेजी से फैलाते हैं। इसलिए सबको इसका वैक्सीनेशन लेना

जरूरी है।

- मूत्र मार्ग में संक्रमण भी बच्चों और बड़ों की आम बीमारी है। औरतों को अक्सर पता नहीं चलता कि उनमें पानी की कमी हो रही है और पानी न पीने से संक्रमण होता है।

- गर्मी में भी पानी उबालकर पीना चाहिए, क्योंकि पानी की गुणवत्ता में कमी हो जाती है। पानी में अगर ऑर्गेनिक, जंग, कीटनाशक आदि मिला हो तो उसे पीने से डायरिया, हैजा, टायफायड वगैरह हो सकता है।

सभी प्रकार की  
जटिल BIOPSY  
प्रक्रियाएं एवं  
टेली-रडियोलॉजी हेतु

अधिकतम  
रेडिएशन  
सुरक्षा के  
साथ



## दि बायप्सी

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



## 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

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

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

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

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

गर्मी का मौसम यानी आम का मौसम

# आम की आइसक्रीम

## आवश्यक सामग्री

आम - 2 ( 500 ग्राम )  
दूध - 1/2 लीटर  
क्रीम - 200 ग्राम ( 1 कप )  
चीनी - 100 ग्राम ( 1/2 कप )  
कार्न फ्लोर - 2 टेबल स्पून

## विधि

दूध को किसी भारी तले के बर्तन में डाल कर गरम करने रखिये, 1/4 कप दूध ठंडा ही प्याले में बचा लीजिये. दूध में उबाल आता है जब तक आम काट कर तैयार कर लीजिये.

आम धोइये, छीलिये और सारा पल्प निकाल लीजिये, दो फांके अलग रख दीजिये( आम के ये टुकड़े छोटे छोटे टुकड़े में काट कर रख लीजिये). बची आम की फांके और चीनी को पीस कर प्यूरी बना लीजिये.

ठंडे दूध में कार्न फ्लोर डालकर चिकना घोल बना लीजिये, दूध में उबाल आने के बाद, कार्न फ्लोर घुला दूध उबलते हुये दूध में मिलाइये और दूध को लगातार चलाते हुये 5-6 मिनट तक पकाइये. आइसक्रीम के लिये दूध तैयार है, गैस बन्द कर दीजिये.

दूध को एकदम ठंडा होने तक ठंडा कीजिये. आम की प्यूरी और क्रीम को मिला

कर फैट लीजिये, कार्न फ्लोर मिक्स ठंडा दूध भी प्यूरी में डालिये और एक बार अच्छी तरह फैट लीजिये, आम के छोटे टुकड़े भी मिश्रण में मिक्स कर दीजिये.

मिश्रण को किसी एयरटाइट कन्टेनर में डालिये और आम के छोटे टुकड़े भी मिश्रण में मिला दीजिये, आम की आइसक्रीम खाते समय ये टुकड़े बहुत अच्छे लगेंगे.

कन्टेनर का ढक्कन लगाकर 4-8 घंटे के लिये फ्रीजर में रख दीजिये. ध्यान रखिये कि कन्टेनर एयरटाइट ही हो. आम की आइसक्रीम जमकर तैयार है. जब भी आइसक्रीम खानी हो, आइसक्रीम कन्टेनर को फ्रीजर से 5 मिनट पहले निकाल कर बाहर रख लीजिये, ठंडी ठंडी आम की आइसक्रीम परोसिये और खाइये.

## सुझाव

आइसक्रीम को और नरम बनाने के लिये, आइसक्रीम को पहले 2 घंटे जमने के बाद फ्रीजर से निकालिये, आइसक्रीम हल्की सी जम गई है, चमचे या हैन्ड बीटर से आइसक्रीम को फैट कर, फिर से जमने रख दीजिये, आम की आइसक्रीम और भी नरम बनेगी.



आम का अचार बाकी सारे अचारों से ज्यादा पसंद किया जाता है और खाया जाता है. इसे कई तरीकों से बनाया जाता है लेकिन आम का भरवां अचार का स्वाद अलग ही होता है. इसे बनाना भी काफी आसान होता है.



## आम कैसे काटें

आम का अचार बनाने के लिए आम को काटने का काम थोड़ा मुश्किल हो जाता है. अचार के लिए आम को सरोता से काटा जाता है जो दुकानदारों के पास होता है. तो आप चाहें तो उनसे ही भरवें अचार के लिए आम कटवा लें. या चाहें तो घर पर चाकू से ठोक कर इन्हें काट लें. एक ही साइज के आम लेकर उनके डंठल हटा लें और फिर आम को उपर से नीचे तक 4 भागों में से काटें के आम नीचे से पूरी तरह जुड़े रहें. बाजार से आम कटवा कर अचार बनाना आसान रहता है.







# आम का भरवां आचार

## बनाने की विधि

बाज़ार से आम कटवा लें और फिर उनकी गुठलियां निकाल लें. अब आमों को साफ़ पानी में 10-12 मिनट के लिए डुबा कर रख दें. 10 मिनट बाद आमों को दोबारा धो लें. आमों से पानी अच्छे से निकाल कर धूप में एक सूती कपड़े पर डाल कर इन्हें सुखा लें. एक डेढ़ घंटे की धूप में इन्हें अच्छे से सुखा लें ताकि इनमें पानी ना रहे.

## आम के लिए मसाला बनाएं

सौंफ, मेथी और अजवायन को साफ़ करके दरदरा पीस लें. पीली सरसों को थोड़ा मोटा पीस लें.

कढ़ाई में 1 कप (200 ग्राम) तेल डाल कर अच्छे से तेज़ गरम कर लें और फिर गैस बंद कर दें. सबसे पहले इसमें हींग डालें. फिर हल्दी पाउडर और दरदरे पिसे मसाले डाल लें. ये सारे हल्के भुन जाएं उसके बाद पिसी सरसों, लाल मिर्च (लाल रंग के लिए कश्मीरी मिर्च डालें) और नमक डाल कर मिलाएं. आम में भरने के लिए मसाला तैयार है. साबुत लाल मिर्च के डंठल हटा लें और इन्हें एक अलग प्लेट में रख लें.

एक आम लेकर उसमें तैयार किया मसाला भर लें. एक साबुत लाल मिर्च लेकर भरे मसाले के ठीक बीचों बीच डाल दें और आम को सीधा-सीधा कंटेनर में रख लें. बाकी आम को भी ऐसे ही तैयार करके कंटेनर में रख लें. कंटेनर को 3-4 दिन के लिए या तो धूप में रखें या 4-5 दिन के लिए अंदर ही रख लें. तीसरे दिन आम देख लें कि सारे आम ठीक हैं. चौथे या पांचवें दिन तेल गरम करके आमों में डाल दें. सारे आम डूब जाने चाहिए. 20-22 दिन में आम का अचार तैयार हो जाएगा. जब मन करे इसे मजे से खाएं. ये अचार साल भर आराम से चलेगा.



## ज़रूरी सामग्री

- आम - 10 - 12 ( 1.5 कि.ग्राम)
- पीली सरसों - 50 ग्राम ( 4 टेबल स्पून)
- सौंफ - 50 ग्राम ( 4 टेबल स्पून)
- मेथी के दाने - 50 ग्राम ( 4 टेबल स्पून)
- अजवायन - 2 टेबल स्पून
- हल्दी पाउडर - 2 टेबल स्पून
- लाल मिर्च - एक टेबल स्पून
- साबुत लाल मिर्च - 12
- हींग - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - 150 ग्राम ( 3/4 कप)
- कश्मीरी मिर्च मिर्च - एक टेबल स्पून (यदि पसंद हो)
- सरसों का तेल - 500 ग्राम ( 2 1/2 कप)

## ध्यान दें

- अचार बनाते समय प्रयोग में लाए जाने वाले सारे बर्तन साफ़ व सूखे हों.
- जिस भी कंटेनर में अचार भरना है उसे उबलते पानी में डाल कर धोएं और अच्छे से सुखा कर ही अचार डालें.
- जब भी अचार निकालें साफ़ और सूखे चम्मच से ही. और अचार को हफ्ते में 1-2 बार हिलाते भी रहें.
- 2-3 महीने में 1 बार अचार को धूप लगवाने से वो ज्यादा दिन चलेगा और स्वादिष्ट भी रहेगा.





आपने फिट रहने की कोशिश शुरू कर दी है और आप आइसक्रीम जैसी अपनी पंसदीदा चीजों से भी दूर रहने लगे हैं। मोटापे से छुटकारा पाने के लिए घंटों जिम में पसीना बहाते हैं। तब भी आपका पेट है कि कम होने का नाम ही नहीं लेता। ऐसी हालत में निराशा तो होगी ही।



# पेट कम करने के उपाय

**अ** कसर लोग वजन कम करने में लगे रहते हैं। लेकिन सबसे अधिक जो समस्या आती है वो है कमर और पेट के आसपास की चर्बी को हटाना। क्या आप जानते हैं कुछ लोग मोटे नहीं होते लेकिन उनके पेट के आसपास काफी चर्बी जमा हो जाती है। जिससे वे परेशान रहने लगते हैं और अपने आपको मोटा समझने लगते हैं। वैसे भी खासकर लड़कियां कमर और पेट के आसपास जमी चर्बी के कारण टाइट फिटिंग के कपड़े नहीं पहन पातीं, यदि वे ऐसा करती भी हैं तो ये लुक उनकी पर्सनैलिटी को सूट नहीं करता। यदि आप चाहते हैं कि आपका पेट और कमर आसानी से कम हो जाएं तो आप आसान से कुछ टिप्स अपना सकते हैं। आइए जानें कमर और पेट कम करने के तरीके-

## पेट कम करने के उपाय

**शहद है फायदेमंद-** शहद के कई गुण हैं। यह मोटापा कम करने में भी कारगर है। रोजाना सुबह पानी के साथ शहद का सेवन करें। इससे जल्द ही कमर और पेट को कम करने में मदद मिलेगी।

**ग्रीन टी जरूर पिये-** आप चाय पीने के बहुत शौकीन हैं, तो आप दूध की चाय पीने के बजाय एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन टी, लेमन टी या फिर ब्लैक टी पिये।

**सैर करें फिट रहे-** कमर और पेट के आसपास की चर्बी को दूर करने के लिए रोजाना सुबह सैर पर जाएं और रात के खाने के बाद भी सैर करना ना भूलें। इससे पेट और कमर की अतिरिक्त कैलोरी कम करने में मदद मिलेगी। क्योंकि नियमित रूप से सैर पर जाने से 25 फीसदी कैलोरीज बर्न होती है। पेट जल्दी कम

करना है तो तीस मिनट के वॉक सेशन रखें। स्पीड से चलें। लगातार स्पीड से ना चल सके तो बीच में इंटरवल लें। थोड़ी देर तेजी से चलें और फिर स्पीड कम कर लें।

**सप्ताह में एक दिन उपवास करें-** यदि आप खाने-पीने के बहुत शौकीन हैं और अपनी इस आदत से भी परेशान हैं, तो इसका सबसे आसान तरीका ये है कि आप सप्ताह में कम से कम एक बार उपवास जरूर करें। आप चाहे तो सप्ताह में एक दिन तरल पदार्थों पर भी रह सकते हैं, जैसे- पानी, नींबू पानी, दूध, जूस, सूप इत्यादि या किसी दिन सिर्फ सलाद या फल भी ले सकते हैं।

**खान-पान संतुलित रखें-** यदि आप जंकफूड खूब खाते हैं या फिर आपको तैलीय खाना बहुत पसंद है तो जनाब अब इनसे परहेज करना शुरू कर दें। खाने में खासतौर पर सामान्य आटे के बजाय जौ और चने के आटे को मिलाकर चपाती खाएं, इससे आप जल्द ही स्लिम ट्रिम होंगे। रोजाना कुछ ग्राम बादाम खाने से कमर की साइज 24 सप्ताह में साढ़े छह इंच कम हो सकती है, तो आज से ही तय करें कि रोजाना सौ ग्राम नट्स अपनी डाइट में जरूर से शामिल करेंगे। यह कैलोरी से भरपूर होने के साथ ही फाइबर युक्त भी होते हैं। भोजन में संतुलित कैलोरीज लें। आपको दिनभर में कम से कम 2000 कैलोरी जरूर ले।

**पूरी नींद ले-** सोना, संतुलित खाना और नियमित रूप से एक्सरसाइज से पेट की चर्बी कम होती है, लेकिन ऐसा तभी होता है जब आप अच्छी नींद भी लें। सोने के मामले में लापरवाही से तनाव के लिए जिम्मेदार हार्मोन्स रिलीज होते हैं और पेट पर चर्बी भी बढ़ती है। रात में 6 से 7 घंटे सोने वाले लोगों में पेट का फैट कम होता है। इससे ज्यादा या कम नींद लेने वाले लोगों को तोंद

की समस्या ज्यादा होती है।

**योगासन जरूरी करें-** कमर और पेट कम करने के लिए आप नियमित रूप से सुबह उठकर योग करें। वैसे भी आप योग से निरोग रह सकते हैं। लेकिन खासकर आप ऐसे आसनों को करें जिनसे आपके पेट और कमर को कम करने में मदद मिलें। रोजाना सूर्य नमस्कार की सभी क्रियाएं, सर्वांगासन, भुजंगासन, वज्रासन, पदमासन, शलभासन इत्यादि को करें।

**क्लासिक एक्सरसाइज-** मसल्स को टोन करने के लिए स्टेबिलिटी बॉल एक्सरसाइज करें। बॉल पर कमर से ऊपर वाले भाग को टिका दें। हाथ और कोहनी से टिके रहने के लिए सपोर्ट बनाएं। पैर की अंगुलियों को खींचे और कमर से नीचे वाले भाग को जमीन की तरफ करें। बाँड़ी को इस शेष में ले आए कि बाँड़ी सिर से लेकर एड़ी तक लाइन में आ जाए। इस स्थिति में तीस से साठ सैकंड तक बनी रहें। अब इसी एक्सरसाइज को दायीं और बाईं तरफ होकर भी दोहराएं। एक कोहनी, हथेली और साइड के पैर से बाँड़ी को बैलेंस करें। इस साइड पोजिशन में दूसरा हाथ छत की ओर रहेगा।

**जमकर करें कार्डियो ट्रेनिंग-** अच्छी फिजिक के लिए रेसिस्टेंस ट्रेनिंग अच्छी है, लेकिन पेट का फैट घटाने के लिए कार्डियो सर्वोत्तम है।

**इन बातों का भी ध्यान रखें-** भोजन के अन्त में पानी पीना उचित नहीं, बल्कि एक-डेढ़ घण्टे बाद ही पानी पीना चाहिए। इससे पेट और कमर पर मोटापा कम होता है। भूख से थोड़ा कम ही खाएं। इससे पाचन भी ठीक होता है और पेट बड़ा नहीं होता।

# 5 बातें जो सीखें प्रकृति से

आप सबको प्रकृति और मनुष्य का क्या संबंध है ये तो पता ही होगा, पर मैं आज आपसे मनुष्य और प्रकृति के एक अलग ही संबंधों के बारे में बात करूँगा। और वो रिलेशन है शिक्षक और विद्यार्थी का। जी हाँ, प्रकृति ही हमारी सबसे बड़ी शिक्षक है। ये हमें हर पल कुछ न कुछ सीखाती रहती है बस जरूरत है तो थोड़ा ध्यान देने का। आज तक मनुष्य ने जो कुछ भी हासिल किया है वो प्रकृति से सीख लेकर ही किया है। न्यूटन को गुरुत्वाकर्षण का पाठ प्रकृति ने ही सीखाया है। कई अविष्कार भी प्रकृति से प्रेरित हैं। इन सबके अलावा प्रकृति हमें ऐसे गुण भी सीखाती है जिससे हम अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं और इसे बेहतर बना सकते हैं। वैसे इसकी सूची तो बहुत लम्बी हो सकती है पर मैं यहाँ ऐसी 5 चीजें ही शेयर कर रहा हूँ जो हम प्रकृति से सीख सकते हैं-

## पतझड़ का मतलब पेड़ का अंत नहीं

कभी-कभी हमारे साथ कुछ ऐसा घटित हो जाता है जिससे हम बहुत ग्लानि महसूस करते हैं। ऐसा लगता है जैसे अब सब कुछ खत्म हो गया इससे कई लोग अवसाद में चले जाते हैं तो कई लोग बड़ा और बेवकूफी भरा कदम उठा लेते हैं जैसे आत्महत्या पर जरा सोचिये पतझड़ के समय जब पेड़ में एक भी पत्ती नहीं बचती है तो क्या उस पेड़ का अंत हो जाता है? नहीं। वो पेड़ हार नहीं मानता नए जीवन और बहार के आस में खड़ा रहता है। और जल्द ही उसमें नयी पत्तियाँ आनी शुरू हो जाती हैं, उसके जीवन में फिर से बहार आ जाती है। यही प्रकृति का नियम है। ठीक ऐसे ही अगर हमारे जीवन में कुछ ऐसे विनाशकारी पल आते हैं तो इसका मतलब अंत नहीं बल्कि ये इस बात का इशारा है कि हमारे जीवन में भी नयी बहार आयगी। अतः हमें सबकुछ भूलकर नयी जिन्दगी की

शुरुआत करनी चाहिये और ये विश्वास रखना चाहिए कि नयी जिन्दगी पुरानी से कहीं बेहतर होगी।

## कमल कीचड़ में भी रहकर अपनी अलग पहचान बनाता है

ये मेरी पसंदीदा पंक्ति है। यही बात मुझे बुराई के बीच रहकर भी अच्छा करने के लिये प्रेरित करती है। जिस तरह कमल कीचड़ में रहकर भी अपने अंदर कीचड़ वाले गुण विकसित नहीं होने देता है उसी तरह चाहे हमारे आस-पास कितनी ही बुराईयाँ हो पर उसे अपने अंदर पनपने नहीं देना चाहिये। हमें अपना अलग पहचान बनाना चाहिये।

## नदी का बहाव ऊँचाई से नीचे की ओर होता है

जिस तरह से नदी में पानी का बहाव ऊँचे स्तर से नीचे स्तर की ओर ही होता है उसी तरह हमारी

जिन्दगी में भी प्रेम भाव का प्रवाह बड़े से छोटे की ओर होता है इसलिये हमें कभी भी अपने आप को दूसरो के सामने ज्ञानवान या बड़ा बताने की जरूरत नहीं है और इससे कोई फायदा भी तो नहीं है उल्टा प्रेम भाव हम तक बहकर नहीं आयेगा।

## ऊँचे पर्वतों में आवाज का परावर्तन

जब कोई पर्वत की ऊँची चोटी से जोर से आवाज लगाता है तो वही आवाज वापस लौटकर उसी को सुनाई देती है। विज्ञान में इस घटना को ईको कहते हैं पर यही नियम हमारे जीवन में भी लागू होता है। हम वही पाते हैं जो हम दूसरो को देते हैं। हम जैसा व्यवहार दूसरो के लिये करते हैं वही हमें वापस मिलता है यदि हम दूसरो का सम्मान करते हैं तो हमें भी सम्मान मिलेगा। यदि हम दूसरो के बारे में गलत भाव रखेंगे तो वो वापस हमें ही मिलेगा। अतः आप जैसा भी व्यवहार करें याद रखिये कि वो लौटकर आपको ही मिलने वाला है।

## छोटे पौधों के अपेक्षा विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है

जिस तरह विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है उसी तरह हमारे महान लक्ष्य को भी पूरा होने में समय लगता है। लेकिन कुछ लोग धैर्य नहीं रख पाते और अपना काम बीच में ही छोड़ देते हैं। ऐसा करने वाले को बाद में पछतावा ही मिलता है। इसलिए बड़े लक्ष्य में सफलता के लिये कड़ी मेहनत के अलावा धैर्य की भी आवश्यकता होती है।



# नेचुरोपैथी इलाज से मोटापा हुआ कम एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत



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

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

डॉ. सा. को धन्यवाद



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



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

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

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

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



# प्राकृतिक संकेत के खाद्य पदार्थ

## अखरोट

अखरोट की रचना सिर की तरह होती है तथा उसके अंदर भरा हुआ गुदा मस्तिष्क की तरह होता है। यही गुदा पर्याप्त मात्रा में नियमित सेवन करने से सिर संबंधी समस्याओं पर कंट्रोल होता है तथा मस्तिष्क की कार्य क्षमता एवं क्रिया प्रणाली में पॉजीटिव प्रभाव नजर आने लगता है।

## काजू

जिन्होंने किडनी को देखा है या जो उसके आकार से परिचित हैं, वे यह कह सकते हैं कि काजू, सोयाबीन तथा किडनी बीन जैसे कुछ मेवे तथा फली वाले अनाज वगैरह किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।

## किशमिश

किशमिश या अंगूर की रचना पित्ताशय (गाल ब्लैडर) से बहुत कुछ मैच करती है, इसीलिए पित्ताशय को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए किशमिश या अंगूर का सेवन लाभदायक हो सकता है।

## बादाम

बादाम का आकार जहाँ एक ओर नेत्रों की तरह होता है, वहीं दूसरी ओर उसकी समानता मस्तिष्क से भी की जा सकती है। बादाम का नियमित सेवन नेत्र तथा मस्तिष्क दोनों ही के लिए परम प्रभावी होता है।

## अनार

अनार के दानों का रंग रक्त के समान होने से अनारदानों का रस रक्त शोधक (खून की सफाई करने वाला) एवं रक्तवर्धक (खून बढ़ाने वाला) होता है।



## पिस्ता

पिस्ता आँख की भाँति दिखाई देता है। पिस्ते के अंदर का खाया जाने वाला हरे रंग का हिस्सा आँख के लिए परम लाभदायक होता है, इसलिए नेत्रों के लिए परम लाभदायक होता है। नेत्र लाभ के लिए कुछ मात्रा में पिस्ते का सेवन हमें करना चाहिए या यूँ कहें कि नेत्र रोगों के इलाज में पिस्ता आपकी सहायता कर सकता है।

## सेवफल

सेवफल का आकार और रंग भी बहुत कुछ हृदय के समान होता है, इसलिए सेवफल का नियमित सेवन हृदय के लिए विशेष लाभदायक होता है।

## नारंगी

नारंगी की फाँकें किडनी और आँत से मेल खाती हैं, इसीलिए इसका नियमित सेवन किडनी तथा आँत के लिए फायदेमंद है।

## गिलकी

गिलकी और तोरई आँत के एक भाग की तरह दिखाई देती है, इसलिए आँत की क्रिया प्रणाली को व्यवस्थित करने में इसका जवाब नहीं इनमें 'रफेज' की मात्रा भी बहुत है।

## ककड़ी

लम्बी-पतली ककड़ी तो मानो आँत ही हो। इसका सेवन कब्ज दूर करता है और आँत क्रिया प्रणाली को नियमित करता है। ऐसे अनेक प्राकृतिक संकेत वनस्पतिज पदार्थों में छिपे हुए हैं, जिनको समझकर स्वास्थ्य लाभ उठाया जा सकता है।



# गर्मी में जरूरी है पसीना आना

**घ** र में एसी, कार में एसी और दफ्तर में एसी। ऐसे में कुछ लोगों को गर्मी का अहसास ही नहीं होता। नतीजा, उन्हें पसीना नहीं आता। ऐसे लोगों के लिए यह समझना जरूरी है कि गर्मी में पसीना आना एक कुदरती नियम है और शरीर के फायदेमंद भी। गर्मी के दिनों में पसीना आना आम बात है। इससे परेशान होने की जरूरत नहीं। पसीना आना कई मामलों में शरीर के लिए फायदेमंद है। पसीना आने से बॉडी क्लीन रहती है और सारे हार्मफुल टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। आइए जानें क्यों जरूरी है पसीना आना।

पसीना आने से गर्मियों में होने वाले बुखार से बचा जा सकता है। गर्मियों में घबराहट से बचने के लिए पसीना आना जरूरी है। पसीना आने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। अगर ऐसा न हो तो शरीर में कई विकार पैदा हो जाते हैं जिससे आप बीमार हो सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है पसीना आना। गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी से कमी नहीं होगी। बाहर जाने से पहले अपने साथ पानी की बोतल जरूर साथ रखें और थोड़ी थोड़ी देर में पानी पीते रहें नहीं तो आप डिहाईड्रेशन के शिकार हो सकते हैं। गर्मी में सत्तू काफी फायदेमंद होता है। इससे पानी में घोल कर व नमक मिला कर पीएं। इसमें नमक के स्थान पर शक्कर मिलाकर भी पीया जा सकता है। आम का पना पीएं यह आपको लू से बचाएगा। पसीना आने के साथ ही आपको साफ सफाई का भी विशेष खयाल रखना चाहिए। कई बार आपके पसीने की बदबू की वजह से आपके आसपास को लोगों को काफी परेशानी होती है।



## पसीने की बदबू से बचें

एक्सरसाइज व कहीं बाहर से आने के बाद नहाना नहीं भूलें, क्योंकि पसीना आने के कारण आपका शरीर चिपचिपा हो जाता है। नहाने के लिए माइल्ड सौप या जैल का उपयोग करें जिससे त्वचा में सूखापन न आए। पसीने की बदबू से निजात पाने के लिए नहाने के बाद टेलकम पाउडर या डिओडरेंट का प्रयोग कर सकते हैं। गर्मियों में स्किन फिट कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इससे पसीना अधिक आता है और पसीने का वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता जिसके चलते कपड़ों से बदबू आने लगती है। इसलिए गरमी के दिनों में ढीले व सूती कपड़े पहनें।

जहां तक हो सके, गर्मियों में कड़ी धूप से बचें लेकिन कामकाजी पुरुष एवं महिलाओं के लिये यह थोड़ा मुश्किल है फिर भी धूप से बचने के लिये छतरी का प्रयोग कर सकते हैं। इससे न तो धूप की किरणें आप के शरीर को स्पर्श कर पाएंगी और न ही अधिक पसीना आएगा।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ



नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

## Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

## मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

**द** रअसल हमारा श्वसन तंत्र नासिका से शुरू होता है, और वायुकोषों तक फैला हुआ होता है। जब हम नाक से सांस लेते हैं तो ये स्वर यंत्र और ग्रसनी से होते हुए श्वास नली में पहुंचती है। और फिर गर्दन के नीचे छाती में यह पहले दाएं-बाएं दो भागों में बंटती है और फिर पेड़ की शाखाओं-प्रशाखाओं की तरहपंद्रह से भी अधिक बार विभाजित होते हुए श्वसन वृक्ष बनाती है। यहां तक का श्वसन वृक्ष वायु संवाहक क्षेत्र कहलाता है। इसकी अंतिम शाखा जो कि टर्मिनल ब्रांकिओल कहलाता है, वो भी 5 से 6 बार विभाजित होती है और उसकी अंतिम शाखा पंद्रह से बीस वायुकोषों में खुलती है। वायुकोष कुछ अंगूर के गुच्छों के जैसा दिखाई पड़ता है। टर्मिनल ब्रांकिओल से वायुकोषों तक का हिस्सा श्वसन क्रिया को पूर्ण करने में अपनी प्रमुख भूमिका अदा करता है। इसे श्वसन क्षेत्र कहा जाता है। श्वास नली के इस वृक्ष की सभी शाखाओं-प्रशाखाओं के साथ रक्त को लाने और ले जाने वाली रक्त वाहिनियां भी होती हैं। पल्मोनरी धमनी हृदय से अशुद्ध रक्त को फेफड़े तक लाती है और वायुकोषों में शुद्ध हुआ रक्त छोटी शिराओं से पल्मोनरी शिरा के माध्यम से दोबारा हृदय तक पहुंच जाता है। सामान्य श्वसन क्रिया में फेफड़े के केवल 20 प्रतिशत भाग को ही काम करना पड़ता है। बाकी बचे भाग तो निष्क्रिय से ही रहते हैं और नैसर्गिक रूप से इस निष्क्रिय से हिस्सों में रक्त का प्रवाह भी बेहद धीमा होता है। अगर कोई व्यक्ति रोजाना व्यायाम न करें, तो वायुकोषों को पर्याप्त ताजी हवा और बेहतर रक्त प्रवाह से नहीं मिल पाता है। यही कारण है कि जब हम सीढ़ियां या छोटा पहाड़ चढ़ते हैं या दौड़ते हैं, तो सांस बुरी तरह से फूलने लगती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आलसी पड़े करोड़ों वायुकोष काम नहीं कर पाते हैं।

# प्राणायाम के पीछे छिपे हैं ये रहस्य

धर्म और रिवाज हों या सदियों पुरानी योग क्रियाएं, कहीं न कहीं इस सबके साथ विज्ञान जुड़ा ही होता है। योग के अभिन्न अंग प्राणायाम पर भी ये बात लागू होती है। प्राणायाम करने के साथ ही विज्ञान जुड़ा हुआ है। तो चलिये आज आपको प्राणायाम के पीछे छिपे वैज्ञानिक रहस्य के बारे में जानकारी देते हैं।



## प्राणायाम करने पर क्या होता है

जब हम प्राणायाम करते हैं, तो डायफ्राम सात सेंटीमीटर तक नीचे जाता है, पसलियों की मांसपेशियां भी अधिक सक्रीय होती हैं और ज्यादा काम करती हैं। इस प्रकार फेफड़े में ज्यादा हवा घुस पाती है और 100 प्रतिशत वायुकोषों को भरपूर ताजी हवा मिलती है। साथ ही रक्त प्रवाह भी बढ़ जाता है। इसी तरह दोनों फेफड़ों के बीच बैठा हृदय सब तरफ से दबाया जाता है, परिणाम स्वरूप इसको भी ज्यादा काम करना ही पड़ता है। रक्त के इस तेज प्रवाह के चलते वे कोशिकाएं भी पर्याप्त रक्तसंचार, प्राणवायु और पौष्टिक तत्व से भर जाती हैं, जिन्हें सामान्य स्थिति में बेकार रहना पड़ रहा था। प्राणायाम करने से फेफड़ों सहित पेट के सभी

अंगों के क्रियाकलाप सम्यक रूप से होने लगते हैं। ग्रंथियों से रसायन समुचित मात्रा में निकलते हैं, विजातीय पदार्थ बाहर हो जाते हैं, तेज प्रवाह से बैक्टीरिया लचर पड़ जाते हैं, पर्याप्त भोजन प्राणवायु मिलने से कोशिकाओं की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ जाती है, बोन मेरो में नए रक्त का निर्माण होता है। आंतों में जमा मल बाहर होने लगता है। खाया-पीया शरीर को लगने लगता है, परिणाम स्वरूप स्मरण शक्ति, सोचने-समझने और विश्लेषण की शक्ति बढ़ती है। धैर्य और विवेकशीलता में वृद्धि होती है। कुल मिलाकर कहा जाए तो, आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति की जो परिभाषा दी है, वह जीवन में साकार हो जाती है, 'प्रसन्नतमेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधयते' अर्थात् शरीर, इन्द्रियां, मन तथा आत्मा की प्रसन्नतापूर्ण स्थिति ही स्वास्थ्य है।





# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

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

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



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

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

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

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

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

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

—एक मरीज

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

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

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

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

अगर आप भी यंग और हैंडसम दिखना चाहते हैं तो यहां दिये कुछ प्रभावकारी टिप्स को रोजमर्रा के जीवन में अपनाकर आप कुछ ही दिनों में ऐसे दिख सकते हैं। पुरुष जवां और खूबसूरत दिखने के लिए स्वस्थ खान-पान से लेकर ब्यूटी ट्रीटमेंट तक न जाने क्या-क्या नहीं करते। लेकिन कुछ आसान उपाय आपको यंग और हैंडसम बना सकते हैं। तो यहां दिये कुछ प्रभावकारी टिप्स को रोजमर्रा के जीवन में अपनाकर आप कुछ ही दिनों में ऐसे दिख सकते हैं।



# हैंडसम दिखने के असरकारी तरीके

**रो**ज शेव करने से आपकी त्वचा की ऊपरी परत पर असर पड़ता है। इससे चेहरे की त्वचा खुरदरी हो जाती है। इसलिए हर रोज शेव करने से बचें। अगर आप यंग और हैंडसम दिखने की चाह रखते हैं तो यह आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण उपाय है।

## त्वचा की नमी को रखें बरकरार

मॉइस्चराइज करना त्वचा को ड्राई होने से रोकता है। और ड्राईनेस को दूर करने का यह सबसे अच्छा तरीका है। सूखी त्वचा से आप अपनी वास्तव उम्र से ज्यादा बड़े लगने लगते हैं। त्वचा मॉइस्चराइजिंग झुर्रियों को रोकने में मदद करता है। इसलिए अपने चेहरे को रोज क्लीन और मॉइस्चराइज करें। अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो सोप-फ्री क्लींजर का इस्तेमाल करें।

## वलीजिंग करें

अपनी दिनचर्या में क्लीजिंग, टोनिंग, मास्चराइजिंग और एक्सपोलिएटिंग को शामिल कर त्वचा में झुर्रियां और ढीलापन आने से रोकें। प्रतिदिन 2 बार सुबह और रात में त्वचा की सफाई करें। क्लीजिंग लोशन आपकी त्वचा से धूल एवं गन्दगी हटाकर उसे स्वस्थ और जवां बनाता है। क्लीजिंग हमेशा शेविंग करने से पूर्व करें क्योंकि इससे शेविंग आसानी से हो जाती है।

## सनस्क्रीन का इस्तेमाल

पुरुषों की त्वचा के लिए भी अल्ट्रा-वॉयलेट किरणें उतनी ही हानिकारक होती हैं, जितनी महिलाओं के लिए, इसलिए आप जब भी बाहर जाएं तो सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करें। धूप में जाने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लोशन लगाएं।

## आंखों की देखभाल

अगर आप युवा और सुंदर दिखने की चाह रखते हैं तो आपको अपनी आंखों के नीचे बैगिज से छुटकारा पाना होगा। इसके लिए आपको तीन दिन में एक बार खीरे से बने पैक का उपयोग करना

होगा। आंखों के आसपास की समस्याएं सबसे अधिक वॉटर रिटेंशन या अत्यधिक तनाव के कारण होता है।

## चेहरे की सफाई

चेहरे को दिन में कम से कम चार बार धोना चाहिए। दिन में चेहरे को कई बार धोने से चेहरे पर धूल और अनावश्यक कणों का संचय नहीं होता है। और आपकी त्वचा पर उम्र का असर कम दिखता है। तैलीय त्वचा को दिन में कई बार धोना चाहिए।

## बालों की देखभाल

अक्सर पुरुष बालों पर शैंपू लगाने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल जरूरी नहीं समझते लेकिन बालों के लिए कंडीशनर की जरूरत पुरुषों को भी उतनी ही है, जितनी महिलाओं को। इससे बालों की नमी और चमक लंबे समय तक बरकरार रहती है। इसके अलावा यंग और हैंडसम दिखने के लिए असमय सफेद बालों को कलर करना भी जरूरी है। या फिर पुरुष अपना रंगरूप बदलने के लिए विभिन्न प्रकार का हेयर कलर आजमा सकते हैं। बालों को कलर करने से बालों की खोई चमक वापस आ जाती है।

## दांतों की देखभाल

दांतों का सौंदर्य बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान है। अच्छे और सफेद दांत व्यक्तित्व को चार चांद लगा देते हैं। वहीं, दांत अगर पीले हों तो बहुत आकर्षक चेहरा भी सुंदर नहीं लगता। दांतों को चमचमाता व सफेद बनाने के लिए अनेक प्रोडक्ट्स बाजार में उपलब्ध हैं।

## धूम्रपान से दूरी

धूम्रपान करना आपकी सेहत और सुंदरता दोनों के लिए बहुत नुकसानदेह होता है। सिगरेट पीने से सेहत पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का असर चेहरे पर भी साफ नजर आता है। साथ ही सिगरेट से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं और होंठ भी काले हो जाते हैं। अगर जवां और खूबसूरत त्वचा चाहते हैं तो धूम्रपान से दूरी बना कर रखें।





# इन 7 आहार और पेय से होता है दांतों में पीलापन



**सु** दरता में दांतों की अहम भूमिका होती है। मुस्कुराता हुए चेहरे पर पीले दांत किसी को भी अच्छे नहीं लगते। हालांकि आज विभिन्न उपचारों द्वारा दांतों के पीलेपन को दूर किया जा सकता है। लेकिन दांतों के पीलेपन के कारणों को जानना बहुत जरूरी है। तंबाकू, गुटखा आदि के सेवन और सफाई न करने के कारण भी दांतों में पीलापन आने लगता है। उम्र बढ़ने के साथ कई बार दांतों पर इनेमल की परत जमने के कारण भी दांत पीले होने लगते हैं। इसके अलावा खाने की गलत आदतें भी दांतों को पीला बना देती हैं।

## रेड वाइन

हालांकि रेड वाइन दिल के लिए अच्छी हो सकती है, लेकिन यह आपकी मुस्कान को जल्दी और आसानी से कम कर सकती है। रेड वाइन पीने से आपके दांतों पर धब्बे पड़ सकते हैं। बस शिराज का एक गिलास पीने के बाद आईने में खुद को देखो और तुम्हें इस बात का मतलब समझ में आ जायेगा। रेड वाइन पीने के बाद पानी से कुल्ला करना कभी न भूलें।

## ब्लैक कॉफी

कॉफी आपकी दिन भर की थकान दूर करे के साथ-साथ दांतों पर धब्बों को कारण भी बन सकती है। कॉफी में मौजूद टैनिंस नामक एसिड जो रंग बनाने के लिए उपयोग होता है। यह एसिड दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाकर दांतों में धब्बों का कारण बनता है। लेकिन आप घबराए नहीं क्योंकि हम आपको कॉफी छोड़ने के लिए नहीं कह रहे हैं बल्कि

कॉफी का रंग हल्का करने के लिए दूध मिलने का सुझाव दे रहे हैं। इससे आपके मजबूत दांतों और हड्डियों को दूध का कैल्शियम और विटामिन डी भी मिलेगा।

## चाय

चाय से दांतों पर दाग कम लगते हैं लेकिन यह बात हर किसी पर लागू नहीं होती है। चाय में मौजूद टैनिंस नामक तत्व दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। चाय में भी आप थोड़ा ज्यादा दूध मिलाकर इसके रंग को हल्का कर सकते हैं। इसके अलावा काली चाय से बचने की कोशिश करें। इसकी बजाय हर्बल चाय जैसे ग्रीन टी आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## गहरे रंग के फलों का रस

हालांकि शुद्ध फलों का रस हमारे लिए अच्छा होता है, लेकिन यह आपके दांतों के लिए अच्छा नहीं हो सकता। एसिड के साथ काला रंग, दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। अपने दांतों को मोतियों जैसा सफेद रखने के लिए आपको गहरे रंग की बजाय हल्के रंग के फलों का ज्यूस लेना चाहिए। सेब की कुरकुरी बनावट और हल्के रंग से दांतों को प्राकृतिक रूप से साफ किया जा सकता है।

## पॉप्सिकल्स (बर्फ वाली

## आइसक्रीम)

मीठे में आइसक्रीम का मोह तो आप किसी भी मौसम में छोड़ नहीं पाते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में तो पॉप्सिकल्स खाना बहुत पसंद होता है,

लेकिन क्या आप जानते हैं कि बर्फ वाली आइसक्रीम में मौजूद आर्टिफिशियल स्वीटनर और कलरिंग केमिकल आपके होंठ और जीभ के आस-पास दाग का कारण बनते हैं। और यह दाग मुंह के साथ-साथ दांतों पर आने लगते हैं। इस समस्या से बचने के साथ-साथ आइसक्रीम का आनंद लेने के लिए आप हल्के रंग के बर्फ वाली आइसक्रीम खा सकते हैं।

## काला सिरका

यह सलाद ड्रेसिंग स्वादिष्ट होती है और कई लोगों की पसंदीदा भी होती है, लेकिन आपकी यह पसंदीदा सलाद ड्रेसिंग आपके दांतों के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकती हैं। काले सिरके का बहुत अधिक सेवन दांतों की चमक को दूर कर उनमें दाग का कारण बनता है। सिरके में मौजूद अधिक मात्रा में एसिड व नमक दांतों की कोटिंग को कमजोर कर, दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। इसलिए काले सिरके के स्थान पर आप सफेद सिरके या नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## मसाले

मसाले आपके खाने को अधिक स्वादिष्ट बनाते हैं। अक्सर खाने में स्वाद और महक के लिए हल्दी, लाल मिर्च, दालचीनी, लौंग जैसे कई गर्म मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनके सेवन से भी दांतों की सफेदी कम होती है। और दांतों में पीलापन आने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि खाने के बाद नियमित रूप से ब्रश करने को आदत बनाये।

# कलौंजी है सेहत का खजाना

**दे** खन में छोटन लगे, घाव करे गंभीर, ये कहावत तो आपने सुनी होगी, अब एक बार इसी कहावत को थोड़ा बदल कर देखें कि देखन में छोटन लगे, मगर काम करे गंभीर, तो सच बात यह है कि हमारे किचन में ऐसी कई चीजें हैं, जिनके बारे में हमें खुद भी पता नहीं होता है, हम अमूमन उसके उपयोग के बारे में या उसकी पौष्टिकता के बारे में नहीं जानते और उसे किचन के डिब्बे में ही रहने देते हैं। कलौंजी उर्फ मंगरेला हमारे किचन में रखी जाने वाली ऐसी ही छोटी-सी चीज है, जिसे हम अमूमन केवल छौंक लगाने के ही काम में लाते हैं। जबकि हमें इसका रोजाना सेवन करना चाहिए। काले रंग के दिखने वाला कलौंजी मसालों में ही गिना जाता है, लेकिन इसके और भी गुण हैं। तो आइये, जानते हैं कलौंजी के महत्वपूर्ण बातों के बारे में।

## वया है कलौंजी

कलौंजी एक तरह का बीज होता है, जो काले रंग का होता है। इसका पेड़ लगभग 12 इंच का होता है। मुख्य रूप से यह दक्षिण-पश्चिम एशिया में पाया जाता है और कई जगहों पर इसको काला बीज भी कहा जाता है तो बिहार के इलाकों में इसे मंगरेला भी कहा जाता है। भारत के अलावा बांग्लादेश और पाकिस्तान में भी इसका सेवन किया जाता है। इसका उपयोग औषधि में भी किया जाता है। इसका सेवन हर दिन कम से कम दो ग्राम करना ही चाहिए। इसे आप सब्जी में, सलाद, आटे, पुलाव और अन्य कई खाद्य पदार्थ में कर सकते हैं। भारत में अचार बनाने में इसका खूब उपयोग होता है। कलौंजी की खास बात यह है कि इसमें आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फाइबर और कई सारे मिनरल्स मिलते हैं। इसमें अमिनो एसिड भी रहता है। साथ ही यह शरीर को जरूरी प्रोटीन भी देता है। इसका तेल भी बनता है और यह बीज के रूप में भी इस्तेमाल होता है। यह एक बेहतरीन एंटी-ऑक्सीडेंट भी माना जाता है।

## कलौंजी का सेवन क्यों है सेहतमंद

1. कलौंजी के बीज बुजुर्गों के साथ-साथ युवाओं की सेहत के लिए भी अ'छ होता है। इससे स्मरण शक्ति बढ़ती है और काम में फोकस करने में आसानी होती है। कलौंजी के साथ, थोड़ा शहद मिला कर खाने से काफी फायदा होता है, अगर इसे गर्म पानी में पिया जाए, तो यह और लाभदायक होता है।
2. अस्थमा और खांसी जैसी बीमारी होने पर अगर कलौंजी का सेवन, लगातार दो महीने तक किया जाये, तब भी काफी लाभ पहुंचता है।
3. यह हैरानी की बात है, लेकिन सच है कि कलौंजी का सेवन हृदय रोगों से मुक्ति दिलाता है। आयुर्वेद के अनुसार अगर कलौंजी का सेवन गाय के दूध या बकरी के दूध के साथ करें, तो एक हफ्ते में ही काफी आराम मिलता है।
4. कलौंजी में ऐसे कई तत्व होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होते हैं। माना जाता है कि अगर लगातार तीन महीने तक, हर दिन दो से तीन ग्राम तक इसका सेवन किया जाए, तो गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ते में मदद मिलती है।
5. जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें भी एक्सपर्ट्स कलौंजी का सेवन करने की राय देते हैं। दरअसल, इसमें एंटी-ओबेसिटी वाले गुण होते हैं, जिससे वजन घटने में

काफी आसानी होती है। इसके तेल का इस्तेमाल वजन घटाने वाले मसाज में किया जाता है।

6. ऐसा भी माना जाता है कि अगर कोई व्यक्ति कैंसर से पीड़ित है तो उसमें भी कलौंजी का सेवन करना चाहिए। लेकिन डॉक्टर से सलाह लेकर। जाहिर-सी बात है कि कैंसर को यह जड़ से नहीं मिटा सकता, लेकिन एंटी ऑक्सीडेंट होने के कारण यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और फ्री रेडिकल्स की समस्या को कम कर देता है।

7. कलौंजी की खासियत यह भी है कि इसे डायबिटीज के रोगी भी खा सकते हैं। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए कलौंजी का तेल काफी प्रभावशाली होता है। ऐसे में इसका सेवन ब्लैक टी में करना चाहिए।

8. कलौंजी का सेवन ब्लड-प्रेसर कंट्रोल करने के लिए भी करना चाहिए। यहीं नहीं किडनी के लिए भी यह अच्छा होता है। इस समस्या से जूझ रहे लोगों को कलौंजी तेल के साथ शहद, और गर्म पानी पीने की सलाह दी जाती है।

9. महिलाओं के लिए कलौंजी एक बेहतरीन ची? है। प्रसव के बाद उन्हें खीरे के रस के साथ, इसे लेने की सलाह दी जाती है। इससे कमजोरी खत्म होती है। यहीं नहीं अगर महिलाओं में सफेद पानी, पीरियड में दर्द या पीएमएस जैसी प्रॉब्लम है, तब भी कलौंजी के पानी का सेवन करने से आराम मिलता है।

10. कलौंजी के सेवन से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है। खासतौर से अगर आंखों से पानी आने या फिर आंखों के बार-बार लाल हो जाने की समस्या आती है, तो इसका सेवन करना चाहिए। यह मोतियाबिंद जैसी परेशानी को दूर करने में सहायक होता है।





# कुछ इस तरह बनाएं सुबह खिली-खिली...



**ए** क हेल्थ सर्वे के मुताबिक 10 में से महज 1 ही व्यक्ति सही मायनों में मॉर्निंग पर्सन कहलाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि 10 में महज दो ही लोगों की स्थिति सुबह उठते हुए गंभीर होती है बाकी सब सामान्य रहते हैं। लेकिन अगर आप चाहती हैं कि आपकी सुबह खिली-खिली हो, आप मॉर्निंग पर्सन कहलाएं तो इसके लिए आपको कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा। अपना ध्यान देना होगा और सोने के घंटों में इजाफा करना होगा।

## अच्छी नींद लें

आपको चाहिए कि नियमित अच्छी नींद लें। अगर इसके लिए आपको अपने शेड्यूल में कुछ बदलाव करने होंगे तो उससे भी परहेज न करें। आप चाहें तो अपने काम को देर रात तक करने की बजाय देर शाम तक ही खत्म कर लें। अगर तब भी काम अधूरा रह जाए तो काम को वहीं अधूरा छोड़ सो जाएं और सुबह जल्दी उठने का नियम बनाएं। रात को ली गई नींद आपके स्वास्थ्य के लिए ज्यादा जरूरी है। जब नींद पूरी होती है तो सुबह तड़के उठने से आपको परहेज भी नहीं होगा।

## पर्याप्त समय लें

आप एक रात में किला फतह नहीं कर सकते। इसलिए यह न सोचें कि आप अपने शेड्यूल को बैलेंस नहीं कर पा रही हैं। इसके लिए बेहतर है कि आप पर्याप्त समय लें। धीरे-धीरे कर अपनी जीवनशैली में बदलाव करें। इतना ही नहीं संभव

हो तो किसी विशेषज्ञ की राय भी ले सकती हैं। एक बात और ध्यान में रखें कि खुद को काम के बोझ के तले ने दबाए रखें।

## रूटीन बनाएं और फालो करें

अक्सर देखने में आता है कि लोग रूटीन तो बना लेते हैं लेकिन उसे फालो नहीं करते। आपको बता दें कि यह तो ढाक के तीन पात वाली बात हो गई। बेहतरी यही है कि रूटीन बनाएं, इसके लिए आप किसी की मदद भी ले सकती हैं। साथ ही उसे फालो भी करें। आपको बता दें कि रूटीन बनाने के लिए मदद ली जा सकती है। लेकिन रूटीन फालो आपको खुद को ही करना होगा।

## दिन में लें छोटी से झपकी

अगर आप देर रात तक पर्याप्त नींद नहीं ले पाई हैं तो उसकी भरपाई के तहत दिन में ही छोटी सी झपकी ले सकती हैं। इससे आपको न सिर्फ रिलैक्स फील होगा बल्कि आपको शरीर को अच्छा भी महसूस होगा। आपको खुद को थकान की गर्त में नहीं महसूस करेंगी। लेकिन हमेशा कोशिश करें कि रात की नींद पूरी लें।

## सभी बतियां बंद करें

रात को सोने से पहले कमरे की सभी बतियां बंद कर दें। दरअसल ऐसा न करने से अच्छी और गहरी नींद लेने में समस्या होती है। इतना ही नहीं बतियां बंद करने से आपके अंदर की यानी ब्वाडी क्लक को अलर्ट होने में मदद मिलती है।

उसे दिन का और रात का सही-सही पता चलता है। लेकिन यदि आप कमरे की बतियां बंद नहीं करती हैं तो ब्वाडी क्लक हर समय असमंजस में रहती है और वह आपको सही समय पर उठा नहीं पाती।

## सोने के पहले तैयारी

सोने के पहले ध्यान रखें कि खुद को इलेक्ट्रॉनिक फ्री करके सोएं। इन दिनों देखने में आ रहा है कि बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी अपने सिरहाने पर मोबाइल, टैब या कोई अन्य गैजेट रखकर सोते हैं। इससे नींद बाधित होती है। बेहतर है कि सोने से पहले खुद को गैजेट और इलेक्ट्रॉनिक फ्री कर लें और चैन की नींद लें। इससे आपकी सुबह न सिर्फ अच्छी होगी बल्कि खिली-खिली भी हो जाएगी।

## स्मार्टली खाएं

विशेषज्ञों की मानें तो अगर आप सोने जा रही हैं तो इस समय दोनों ही तरह की स्थिति को नजरअंदाज करें मसलन न तो बहुत ज्यादा खाएं और न ही भूखी रहें। ये दोनों ही स्थिति आपको मॉर्निंग पर्सन बनने नहीं दे सकती है। इसके उलट आपकी लाइफस्टाइल खराब कर सकती है, आपके हेल्थ पर नेगेटिव इफेक्ट छोड़ सकती है। एक बात और ध्यान रखें कि सोने से पहले वाशरूम जरूरी जाएं। शराब या काफी पीकर बेड पर जाने से बचें। यह आपके हेल्थ के लिए सही नहीं है।



# गर्मी के मौसम में मुरब्बा शरीर को देता है ठंडक



**ग**र्मी के मौसम में मुरब्बा शरीर को ठंडक देता है और कई बीमारियों से भी छुटकारा देता है। आंवले के मुरब्बे के अलावा और भी कई तरह के मुरब्बे होते हैं जैसे गाजर, सेब और बेल का मुरब्बा। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर और मिनरल्स होते हैं जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अलग-अलग तरह के मुरब्बों के सेवन से सेहत को भी कई लाभ होते हैं। आइए, जानिए मुरब्बे और उससे जुड़े फायदे

## आंवला

आंवले के मुरब्बे में विटामिन-सी, आयरन और फाइबर काफी मात्रा में होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके सेवन से कई बीमारियों से राहत मिलती है। रोज सुबह खाली पेट आंवले का मुरब्बा खाने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में फायदा होता है। यह शरीर में खून की कमी को

पूरा करता है और कब्ज एवं एसिडिटी की परेशानी को भी दूर करता है। इसके अलावा आंवले के सेवन से एनर्जी आती है जिससे शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है।

## गाजर

गाजर के मुरब्बे में आयरन और विटामिन-ई होता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाता है। इसके सेवन से पेट की गैस और जलन दूर होती है। गाजर का मुरब्बा खाने से दिमाग तेज होता है और यह डिप्रेशन की समस्या को भी दूर करता है। रोजाना इसको खाने से उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारियां भी ठीक हो जाती है।

## बेल

बेल के मुरब्बे में प्रोटीन, फास्फोरस, कार्बोहाइड्रेट, आयरन और फाइबर होता है जो दिमाग और हृदय रोगों में फायदेमंद होता है। इसके अलावा यह पेट की कई समस्याओं को दूर करता है। इससे एसिडिटी, अल्सर और कब्ज की परेशानी नहीं होती। बेल के मुरब्बे से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे शरीर कई बीमारियों से दूर रहता है।



## सेब

इसमें आयरन, फास्फोरस, प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन-बी भरपूर मात्रा में होते हैं जो शरीर को ऊर्जा देते हैं। इसके सेवन से याददाश्त बढ़ती है और दिमाग भी ठंडा रहता है। इसके अलावा सेब का मुरब्बा खाने से मोटापे की समस्या दूर होती है। जिन लोगों को रात में नींद न आने की परेशानी होती है उनके लिए यह मुरब्बा खाना बहुत फायदेमंद होता है।



**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



# गरमी में करें अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य की देखभाल

**ग** रमी के मौसम में जहां रसीले फल खाने को मिलते हैं, वहीं यह गरमी कई तरह की परेशानियां और बीमारियां भी लेकर आती हैं। इस मौसम में लू लगना, डिहाइड्रेशन, आंखों में जलन, स्किन की समस्या और चिकन पॉक्स जैसी बीमारियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में जरूरी है गरमी से बचाव तभी यह मौसम हमारे लिए परेशानी का कारण नहीं बनेगा।

- जितना ज्यादा हो सके पानी पीयें।
- बाहर निकलने से पहले ग्लूकॉन डी पी लें। इससे कड़ी धूप में भी पानी की कमी आपके बॉडी में नहीं होगी।
- नारियल पानी का अधिकाधिक प्रयोग करें।
- मौसमी फल जैसे खीरा, कड़ी, तरबूज और खरबूज को प्रयोग में लायें।
- सत्तू का सेवन करें। इसका शरबत पेट को ठंडा रखता है और इससे लू भी नहीं लगता।
- ज्यादा तेल मसाला खाने से बचें। सादा भोजन पेट के लिए लाभदायक होता है।



- बाहर जा रहे हों, तो सनस्क्रीन क्रीम का प्रयोग करें, यह त्वचा संबंधी समस्याओं से निजात दिलायेगा।
- आंखों में जलन और एलर्जी की समस्या ना हो इससे बचने के लिए सनग्लास का प्रयोग करें।
- आमतौर पर धूप में जाने पर लोग कोल्डड्रिंक पीते हैं, लेकिन यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है। कोल्डड्रिंक पीने से परहेज करना चाहिए।
- हां नींबू पानी का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और इसका प्रयोग किया जाना चाहिए।
- त्वचा में किसी तरह की जलन और दाने निकलने पर चंदन घिसकर लगायें।
- नीम के पत्ते का प्रयोग खाने में करें। साथ ही नीम के पत्ते को उबालकर नहाने के पानी में मिलायें, यह त्वचा संबंधी बीमारी से बचायेगा।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..

**संपूर्ण**  
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE



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



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

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

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



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

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

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

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

## एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

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



# सतर्कता...सावधानी...संयम

कोरोना की दूसरी लहर को रोक सकते हैं,

बस आवश्यकता है सबको  
समझदारी दिखाने की



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

**एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर**

मयंक अपार्टमेंट, गीता भवन रोड़, मनोरमागंज, इन्दौर

Call : 0731-4064471 📞 9993700880

**एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

0731-4989287 📞 9893519287

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

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