

■ ब्लड प्रेशर का ना लें प्रेशर

■ सुंदरता में चार चांद लगाती हैं आंखें

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह को 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

मई 2023 | वर्ष-12 | अंक-06

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

मूल्य
₹ 40

रक्तचाप
विशेषांक



हाइपरटेंशन के कारण लक्षण और निवारण



नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

लाड़ली बहना योजना से बदलेगी महिलाओं की जिंदगी

उद्देश्य

महिलाओं के स्वावलम्बन और उनके आश्रित बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर में सतत सुधार को बनाए रखना।

महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्म-निर्भर बनाना।

परिवार स्तर पर निर्णय लिए जाने में महिलाओं की प्रभावी भूमिका को प्रोत्साहित करना।

‘मुख्यमंत्री लाड़ली बहना योजना’ मेरे दिल से निकली योजना है। बहनों के जीवन को सरल, सुखद बनाना ही मेरे जीवन का ध्येय है। बहनों सशक्त होंगी तो परिवार, समाज, प्रदेश और देश सशक्त होगा। यह योजना महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण, आत्म-विश्वास और स्वाभिमान बढ़ाने के लिए है।

- शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

- ✦ 23 वर्ष से 60 वर्ष की विवाहित बहनों को मिलेगा योजना का लाभ।
- ✦ प्रत्येक पात्र बहन को प्रतिमाह 1000/- रूपये।
- ✦ पात्र हितग्राही को राशि का भुगतान उनके आधार लिंकड डीबीटी इनविल्ड बैंक खाते में।
- ✦ 25 मार्च से प्रारंभ हो गया है आवेदन भरना।
- ✦ आवेदन के लिए हर वार्ड और गाँव में लग रहे हैं शिविर।
- ✦ ई-के.वाई.सी. का शुल्क (15 रुपये) अदा कर रही है राज्य सरकार।
- ✦ योजना की पहली किस्त 10 जून को बहनों के खातों में होगी जमा।



सशक्त महिला - सशक्त परिवार - सशक्त समाज - सशक्त मध्यप्रदेश

संघत एवं सुरत

मई 2023 | वर्ष-12 | अंक-06

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

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



12

कम उम्र में ही
क्या आपका बीपी
हाई रहता है?

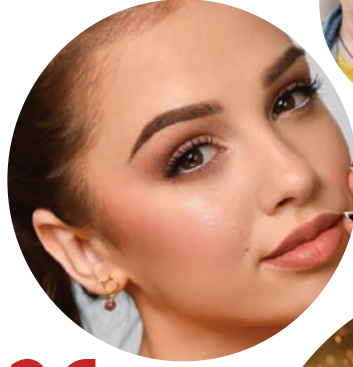


16

छोटी-छोटी बात
पर भी होती है
घबराहट और
आता है गुस्सा



17 बच्चों में उच्च
रक्तचाप



26

गर्मियों में चेहरे
की कैसे करें
हिफाजत और
बनाएं चमकदार



34

शिशु की पहली
गर्मी है तो हो
जाएं सावधान



36

अलग प्रिंट के
दुपट्टों से सजाएं
अपना कलेक्शन

38

हाई ब्लड प्रेशर को
कंट्रोल करने में
कारगर है सहजन

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



नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

**3 साल बढ़े हैं
सबसे आगे खड़े हैं**
देख रहा है सारा देश-सबसे आगे मध्यप्रदेश



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

उपलब्धियां तीन वर्ष की



लाइली बहना योजना
23 से 60 वर्ष की महिलाओं को प्रतिमाह ₹ 1,000 की आर्थिक सुरक्षा



बढ़ती विकास दर
16.43% की औसतन आर्थिक विकास दर के साथ समृद्ध राज्यों में शामिल



मुख्यमंत्री कौशल अप्रेंटिसशिप योजना
1 लाख युवाओं को प्रशिक्षण के साथ ₹ 1 लाख तक का स्टाइपेंड



सशक्त अन्नदाता
मध्यप्रदेश गेहूँ नियति में नंबर 1, कृषि विकास दर 2022 में 18.89%



लाइली लक्ष्मी योजना 2.0
44.50 लाख से अधिक लाइली बेटियाँ हुईं लाभान्वित



सुराज कॉलोनियां
भू-माफियाओं से मुक्त कराई गई 23 हजार एकड़ भूमि पर बनेंगे गरीबों के लिए आवास



मुख्यमंत्री इंटरनीशिप योजना
4,600 से अधिक युवाओं को दी गई पेड इंटरनीशिप



सीएम राइज़ स्कूल
₹ 6,300 करोड़ से बन रहे 9,000 आधुनिक सुविधाओं से परिपूर्ण विद्यालय



उद्योग-व्यापार की उन्नति
ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट से ₹ 15,42,514 करोड़ के निवेश प्रस्ताव, औसत प्रति व्यक्ति आय 2003 में ₹ 11,718 से बढ़कर अब ₹ 1,40,583 हुई



सांस्कृतिक गौरव की पुनर्स्थापना
उज्जैन में श्री महाकाल महालोक का लोकार्पण, ₹ 2200 करोड़ की लागत से ओंकारेश्वर में 'एकात्म धाम' की स्थापना, ओरछा में राम राजा लोक, चित्रकूट में दिव्य वनवासी रामलोक और सलकनपुर में श्री-देवी महालोक मंदिर प्रस्तावित

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

गलत जीवनशैली ही रक्तचाप का कारण

खानपान में गड़बड़ी और गलत जीवनशैली की वजह से कई तरह की बीमारियां हो रही हैं, इनमें से सबसे सामान्य शारीरिक समस्या है ब्लड प्रेशर या रक्तचाप। ब्लड प्रेशर की समस्या में शरीर का रक्त प्रवाह असंतुलित होने लगता है। इसके कारण शरीर और सेहत पर कई प्रभाव पड़ते हैं। ब्लड प्रेशर की स्थिति तब आती है जब हृदय जो कि हमारे शरीर के सभी अंगों में खून को पंप करने का काम करता है, जब तक हार्ट सामान्य तरीके से शरीर के सभी अंगों में खून का प्रवाह करता है उसे सामान्य ब्लड प्रेशर कहा जाता है। रक्त के सर्कुलेशन में आने वाली समस्याओं को ब्लड प्रेशर की समस्या कहते हैं। ब्लड प्रेशर की बीमारी दो तरह की होती है- एक हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप और लो ब्लड प्रेशर यानी निम्न रक्तचाप। इसे हाइपरटेंशन और हाइपोटेंशन कहते हैं। हाई और लो ब्लड प्रेशर की बीमारी के लक्षणों को जानकर आप दोनों के अंतर को पहचान सकते हैं। लक्षण के मुताबिक उच्च या निम्न रक्तचाप है इसकी जांच कराएं फिर इसके बारे में जानें एवं समुचित उपचार करवाएं जिससे कि ब्लड प्रेशर के कारण होनेवाले जटिल रोगों से बचाव किया जा सके। आपके बेहतर स्वास्थ्य हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

Hypertension



Beware of the Silent Killer

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन एक ऐसी बीमारी है जिसके कारण नसों में रक्त का प्रवाह अधिक हो जाता है। हमारे शरीर में रक्त का प्रवाह एक निश्चित गति से होता है। यदि हेल्थ गाइडलाइंस या स्वास्थ्य निर्देशों की बात करें तो शरीर में रक्त का दबाव 120/80mmHg से अधिक नहीं होना चाहिए। यदि रक्त का दबाव या प्रवाह इस निश्चित सीमा को पार कर जाता है तो ऐसे में शरीर में उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन की स्थिति पैदा हो जाती है।

हाइपरटेंशन के कारण लक्षण और निवारण

हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप ना सिर्फ नसों के लिए खतरनाक है बल्कि ये शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों जैसे हृदय और दिमाग को भी नुकसान पहुँचा सकता है।

हमारा हृदय रक्त को शुद्ध करने के लिए एक निश्चित गति से कार्य करता है। एक सामान्य रक्तचाप की स्थिति में हृदय को रक्त पंप करने में कोई परेशानी नहीं होती। ठीक इसके उल्टा यदि रक्तचाप बढ़ जाता है तो ऐसे में हृदय पर एक अलग दबाव पड़ना शुरू हो जाता है। इसके कारण हृदय को

काफ़ी तेज़ी से कार्य करने की ज़रूरत पड़ती है। यह स्थिति हृदय के लिए खतरनाक है जो हार्ट अटैक को जन्म दे सकती है।

ब्लड प्रेशर की दो स्थितियाँ होती हैं। उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप। जब रक्त का दबाव अत्यधिक बिंदु पर होता है तो उसे सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है। ठीक वहीं जब रक्त का दबाव या रक्तचाप सबसे निम्न बिंदु पर होता है तो उसे लोएस्ट ब्लड प्रेशर या डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है।

हाइपरटेंशन के प्रकार

हाइपरटेंशन दो प्रकार का होता है-

प्राइमरी हाइपरटेंशन

प्राइमरी हाइपरटेंशन वह स्थिति है जो किसी बीमारी के चलते नहीं होती। कई बार लोगों को बढ़ती उम्र के साथ उच्च रक्तचाप की समस्या हो जाती है। इस स्थिति में लोग दवाइयों के द्वारा अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं।

सेकेंडरी हाइपरटेंशन

सेकेंडरी हाइपरटेंशन वह स्थिति है जो किसी बीमारी या उसके इलाज के तहत लेने वाली गोलियों के कारण होती है। सेकेंडरी हाइपरटेंशन कम उम्र में भी हो सकता है। इसी के साथ ये मानसिक स्थिति के सही न होने पर भी काफ़ी बढ़ जाता है।

रिसर्च के अनुसार लोगों में प्राइमरी हाइपरटेंशन की समस्या आम तौर पर देखने को मिलती है जो लगभग 90%-95% होती है। वहीं यदि बात करें सेकेंडरी हाइपरटेंशन की स्थिति की तो लगभग 5%-10% परसेंट लोग इस समस्या से जूझते हुए पाए जाते हैं। ज्यादातर लोगों में उम्र बढ़ने के साथ साथ उच्च रक्तचाप की समस्या बढ़ती है। इसके साथ ही उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन के लिए कुछ और तत्व जिम्मेदार होते हैं। आखिर ऐसे कौन से कारण हैं जिनसे उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन की समस्या हो जाती है। तो आइए बात करते हैं हाइपरटेंशन से सम्बंधित कुछ कारणों के बारे में।

उच्च रक्तचाप के कारण

- मोटापा
- धूम्रपान या स्मोकिंग
- शराब का सेवन
- असंतुलित आहार
- नींद की कमी
- तनाव या डिप्रेशन
- शारीरिक गतिविधि में कमी

ये सारे ही कारण उच्च रक्तचाप की समस्या को जन्म दे सकते हैं। इसी के साथ आपको बताते चलें कि हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप एक ऐसी समस्या है जो कई बार लोगों में नज़र नहीं आती। ऐसे कई मामले देखे गए हैं जिनमें उच्च रक्तचाप की समस्या तब पकड़ में आयी हो जब वह काफ़ी



खतरनाक स्थिति पर पहुँच गई हो अर्थात जब वह सिस्टोलिक स्थिति को ग्रहण कर चुकी हो।

ज्यादातर लोगों को इस बीमारी के बारे में पता नहीं चलता है क्योंकि इसके लक्षण जल्दी दिखाई नहीं देते हैं।

हालाँकि हाइपरटेंशन के लक्षणों को पहचानना

थोड़ा मुश्किल हो सकता है लेकिन इसके बावजूद कुछ ऐसे संकेत हैं जिनके द्वारा उच्च रक्तचाप की समस्या को देखा जा सकता है। कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं-

- सिर में अत्यधिक दर्द होना
- छाती में दर्द या दबाव
- स्पष्ट दिखाई न देना
- बेचैनी या घबराहट होना
- साँस फूलना
- शरीर का तापमान बढ़ जाना
- कभी कभी मूत्र में रक्त आना
- थकान महसूस होना
- भ्रम या इलुजन की स्थिति पैदा होना

हाईपरटेंशन या उच्च रक्तचाप के नुकसान

हाईपरटेंशन हमारे शरीर को बहुत नुकसान पहुंचाती है जैसे-

- हाईपरटेंशन के कारण हृदय की धमनियां नष्ट होने का खतरा रहता है।
- हाईपरटेंशन या उच्च रक्तचाप के कारण धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह तेजी से होने लगता है जिससे उनके फटने का डर बना रहता है। ये नसों और धमनियों को टाइट भी कर सकता है।
- हाईपरटेंशन की वजह से हृदय को अधिक कार्य करने का दबाव पड़ता है जिससे कि उसके खराब

होने का खतरा बना रहता है।

- इसी तरह जब नसों में रक्त का प्रवाह तेजी से होने लगता है तो मस्तिष्क की कोशिकाओं और ऊतकों के खराब होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।
- उच्च रक्तचाप के कारण मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन और रक्त की आपूर्ति नहीं हो पाती है। ये ब्रेन डेड या मस्तिष्कों को नुकसान पहुंचा सकता है। हाईपरटेंशन की वजह से दिमाग में ब्लड सर्प्लाई बहुत कम हो जाती है।

हाईपरटेंशन से बचाव

■ जीवन शैली

अपनी जीवन शैली को नियमित बनाए रखें। अपने जीवन में अनुशासन का पालन करें। हर चीज को समय पर करें ताकि आपको मानसिक तनाव से न गुजरना पड़े।

■ व्यायाम

शरीर को फिट रखना काफी ज़रूरी है। प्रतिदिन व्यायाम करने से ना सिर्फ शरीर में ऊर्जा का प्रवाह होता है बल्कि फालतू वसा भी शरीर से कम होती है। ये ना सिर्फ शरीर को सुडौल रखने में मदद करता है बल्कि व्यायाम से रक्तचाप का स्तर भी नियमित बना रहता है।

■ संतुलित आहार

नमक भोजन के स्वाद बढ़ाने में काफी ज़रूरी है लेकिन हमें नमक की एक निश्चित मात्रा ही अपने आहार में लेनी चाहिए। यदि नमक की ज्यादा मात्रा का सेवन किया जाए तो ऐसे में रक्तचाप की समस्या हो सकती है। वैसे भी जो लोग हाईपरटेंशन से जूझ रहे हैं उन्हें नमक का सेवन करने से मना किया जाता है। इसके अलावा जिन लोगों को हाईपरटेंशन नहीं भी है उन्हें भी नमक का इस्तेमाल सोच समझ कर करना चाहिए। अपने आहार में सब्जियां, फल, मांस और दूध को शामिल करना भी एक अच्छा उपाय है।

■ मानसिक तनाव करें

कम

आजकल की तनाव से भरपूर जिंदगी में रक्तचाप का सही ना होना एक आम समस्या हो गया है। ऐसे में मानसिक तनाव से बचने के लिए हमें कुछ ऐसी चीजों को करने की आवश्यकता होती है जिससे हम तनाव से बच सकें। मानसिक तनाव को कम करने के लिए योगा करना चाहिए। इसी के साथ संगीत सुन कर भी हम अपने मस्तिष्क को प्रसन्न कर सकते हैं।

■ पर्याप्त नींद

रक्तचाप की समस्या से बचने के लिए पर्याप्त नींद का होना आवश्यक है। ऐसे कई मामले सामने आए हैं जहाँ पर ये देखने को मिला है कि जो लोग पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं उन्हें रक्तचाप की समस्या हो जाती है। इसलिए अपने नींद के घंटों से समझौता ना करें।

हाईपरटेंशन का निवारण कैसे करें ?

हाईपरटेंशन या उच्च रक्तचाप के निवारण के लिए कुछ निर्देश हैं जिनका पालन करना आवश्यक है। आइए देखते हैं कि वे क्या हैं-

- जिन लोगों को हाईपरटेंशन की समस्या है उन्हें चिकित्सा से परामर्श लेना ज़रूरी है।
- हाईपरटेंशन की समस्या से निजात पाने के लिए डॉक्टर के द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- जिन दवाइयों को डॉक्टर ने लेने को कहा है उन्हें समय पर लें।
- समय समय पर अपने रक्तचाप को मापते भी रहें।

- यदि आपका किसी भी प्रकार का कोई अन्य इलाज चल रहा है तो ऐसे में किसी भी चीज या दवा का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर को संपूर्ण बात अवश्य बताएँ।
- चिकित्सक हाईपरटेंशन की समस्या को खत्म करने के लिए दवाइयां देते हैं। यदि दवाइयों से आराम नहीं हो पा रहा है या समस्या का निवारण नहीं हो पा रहा है तो ऐसे में चिकित्सा हृदय प्रत्यारोपण या हार्ट ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया करने की सलाह भी दे सकते हैं।

सि स्टोलिक ब्लड प्रेशर 100-120mm hg की रेंज में रहता है और डायस्टोलिक प्रेशर 60-80mm hg की रेंज में रहता है। जब किसी भी इंसान का ब्लड प्रेशर इस रेंज से नीचे चला जाता है, तो इस अवस्था को लो ब्लड प्रेशर या हाइपोटेंशन कहते हैं।

सिस्टोल आपके शरीर में रक्त की आपूर्ति करता है, और डायस्टोल कोरोनरी धमनियों को भरकर आपके दिल को रक्त की आपूर्ति करता है। वयस्कों में हाइपोटेंशन को 90/60 या निम्न रक्तचाप के रूप में परिभाषित किया गया है।

हाइपोटेंशन के कारण क्या है?

कुछ शर्तों के कारण हाइपोटेंशन लंबे समय तक रहने का कारण बन सकता है, अगर इसका इलाज समय पर न कराया जाये तो यह बहुत खतरनाक हो सकता है। इन शर्तों में शामिल हैं-

संचार प्रणाली गर्भावस्था के दौरान तेजी से फैलती है, मधुमेह, निम्न रक्त शर्करा, दिल के दौरों या दोषपूर्ण हृदय वाल्व के कारण बिगड़ा हुआ परिसंचरण, हार्मोनल समस्याएं जैसे कि एक अंडरएक्टिव थायरॉयड, अनैफिलैक्टिक झटका, हृदय की समस्या भी बन सकता है हाइपोटेंशन का कारण, अंतःस्त्रावी विकार जैसे कि मधुमेह, अधिवृक्क अपर्याप्तता और थायरॉयड रोग, दवाओं के कारण भी ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। बीटा-ब्लॉकर्स और नाइट्रोग्लिसरीन, जिनका उपयोग हृदय रोग के इलाज के लिए किया जाता है, ये भी हाइपोटेंशन होने का कारण हैं। मूत्रवर्धक, ट्राईसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट्स और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन दवाएं भी हाइपोटेंशन का कारण बन सकती हैं।

हाइपोटेंशन का यह रूप, जिसे क्रोनिक एसिम्प्टोमेटिक हाइपोटेंशन कहा जाता है, आमतौर पर यह हानिकारक नहीं होता है।

क्यों होता है ब्लड प्रेशर कम

जब आपका ब्लड प्रेशर कम होता है, तो हाइपोटेंशन को कई अलग-अलग वर्गीकरणों में विभाजित किया जाता है।

आर्थोस्टेटिक हाइपरटेंशन

इसमें मरीज को खड़े होने पर चक्कर आ जाते हैं, क्योंकि ब्लड प्रेशर एकदम से 20 पॉइंट से नीचे आ जाता है। हालांकि, ऐसा कई बार दवाओं के साइड इफेक्ट से या एलर्जी से भी हो सकता है। पर इसका इलाज बहुत जरूरी है।

हार्ट डिजीज की वजह से

ब्लड प्रेशर कम होना हार्ट की गंभीर बीमारी से जुड़ा हो सकता है, जिसमें हार्ट के एरॉटिक और माइट्रल वाल्व की सिक्कुडन (स्टिनोसिस) या लीकेज की बीमारी, हार्ट फेल्योर यानी लो पंपिंग कैपेसिटी या हार्ट की स्पीड की अनियमितता एट्रियल फिब्रिलेशन या वेंट्रिक्यूलर एन्बॉर्मल बीट्स प्रमुख हैं।

पोस्टपैडियल हाइपोटेंशन

इसमें ब्लड प्रेशर खाने के बाद कम होता है। यह ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन का एक प्रकार है। वृद्ध

हाइपोटेंशन निम्न रक्तचाप है, जिसका मतलब है ब्लड प्रेशर का लो होना। ज्यादातर मामलों में निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) अच्छा होता है। लेकिन इससे कमी-कमी आप थका हुआ या चक्कर आना महसूस कर सकते हैं। ब्लडप्रेशर को दो भागों में नापा जाता है। सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर यानी हाई ब्लड प्रेशर और डायस्टोलिक यानी लो ब्लड प्रेशर।

हाइपोटेंशन जाने क्यों होता है ब्लड प्रेशर कम, और इसके लक्षण



वयस्कों, विशेष रूप से पार्किंसंस रोग वाले लोग, पोस्टपैडियल हाइपोटेंशन विकसित करने की अधिक संभावना रखते हैं।

स्वभाविक रूप से मध्यस्थता

लंबे समय तक खड़े रहने के बाद न्यूरली मध्यस्थता हाइपोटेंशन होता है। यह हाइपोटेंशन वयस्कों की तुलना में बच्चों को अधिक होता है।

हाइपोटेंशन के लक्षण

हाइपोटेंशन वाले लोग अप्रिय लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं, जब उनका ब्लडप्रेशर 90/60 से कम हो जाता है। हाइपोटेंशन के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं- थकान, चक्कर, सिर चकराना, जी मिचलाना, चिपचिपी त्वचा, डिप्रेशन, बेहोशी, धुंधली दृष्टि।

हाइपोटेंशन के लिए उपचार

निर्जलीकरण के कारण हाइपोटेंशन से बचने के लिए पानी का खूब सेवन करें, खासकर अगर आपको उल्टी हो रही है या दस्त हो रहे हैं।

हाइड्रेटेड रहने से उपचार और न्यूरली मध्यस्थता हाइपोटेंशन के लक्षणों को रोकने में भी मदद मिल सकती है। यदि आप लंबे समय तक खड़े रहने पर निम्न रक्तचाप से पीड़ित हो रहे हैं, तो बैठ जाएं और भावनात्मक आघात से बचने के लिए अपने तनाव के स्तर को कम करने का प्रयास करें।

ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन का इलाज करें। बैठते या उठते वक्त सावधान रहें, जब आप बैठते हैं, तो अपने पैरों को पार करके बैठो। ऐसा करने से ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन से भी बच सकते हैं। तुलसी के पत्ते लो ब्लड प्रेशर को सही करने में मदद करते हैं।

अधिकांश लोग स्थिति को समझने और इसके बारे में शिक्षित होने से हाइपोटेंशन को प्रभावी ढंग से रोक सकते हैं। अपने ट्रिगर्स को जानें और जितना हो सके, उनसे बचने की कोशिश करें।

ब्लड प्रेशर लो होने पर, एक कप कॉफी या चाय ब्लड प्रेशर को नार्मल करने में बहुत मददगार होती हैं।

क्या करें जब ब्लडप्रेशर लो हो

- तुरंत बैठ जाएं या लेट जाएं,
- मरीज को नमक का पानी दें और डायबिटीज हो, तो शक्कर दें।
- अगर दवाओं का साइड इफेक्ट हो, तो हॉस्पिटल ले जाना ही उचित होगा। वहां इंट्रावेनस फ्लूइड दिए जा सकते हैं और डॉक्टर की निगरानी में वेसोकॉन्स्ट्रिक्टर भी दिए जा सकते हैं।
- हार्ट की स्पीड की अनियमितता और दूसरी बीमारियों के लिए हार्ट चिकित्सक का परामर्श जरूर ले।
- याद रखें, जब भी किसी प्रकार की समस्या हो, तो अपने डॉक्टर को तुरंत सूचित करें।

ब्लड प्रेशर का ना लें प्रेशर

ह म में से ज्यादातर लोग तनाव में हैं या गलत लाइफस्टाइल अपनाकर जी रहे हैं। इसका खामियाजा हमारे छोटे-से दिल को उठाना पड़ता है। फालतू बोझ उठाते-उठाते वह बेचारा थक जाता है।

क्या है हाइपरटेंशन

हाइपरटेंशन को हाई ब्लड प्रेशर भी कहा जाता है। जब भी हमारा दिल धड़कता है, वह आर्टरीज के जरिए पूरे शरीर को ब्लड सप्लाई करता है। जिस प्रेशर के साथ ब्लड वेसल्स की दीवारों से टकराता है, उसे ब्लड प्रेशर कहा जाता है। ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी की समस्या या आंखों से जुड़ी बीमारियों की वजह बनता है। हाई बीपी से स्ट्रोक और ब्रेन हेमरेज का खतरा भी 50 फीसदी तक बढ़ जाता है। वजह, हाई बीपी होने पर ब्लड वेसल्स पर दबाव बनता है और वे सिकुड़ जाती हैं। इससे दिल को ब्लड पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

हाई बीपी के कारण

फैमिली में दूसरे करीबी को हो, तो हाई बीपी होने के चांस 20-25 फीसदी तक बढ़ जाते हैं। मोटापा, एक्सरसाइज न करना, तला-भुना खाना, तनाव, स्मोकिंग आदि के अलावा किडनी की बीमारी, थायरॉयड, ट्यूमर आदि बीमारियां भी बीपी की वजह बनती हैं।

कितनी रीडिंग नॉर्मल

- ब्लडप्रेशर अपर बीपी लोअर बीपी
- नॉर्मल 130 से नीचे और 85 से नीचे
- प्री-हाइपरटेंशन 130-139 और 85-89
- हाइपरटेंशन 140 और 90+

नोट : बीपी का बहुत कम होना भी सही नहीं है। अगर ऊपर वाला 80 तक और नीचे वाली रेंज 40-45 तक पहुंच जाए तो खतरनाक है। ऐसे में मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए।

कैसे करें चेक

पहली बार बीपी चेक कराते हैं और ज्यादा आता है तो घबराएं नहीं। अगले दिन फिर चेक कराएं या खुद करें। 3 दिन लगातार चेक करने के बाद भी रीडिंग ज्यादा आती है तो डॉक्टर के पास जाएं। बीपी चेक करने से आधा घंटा पहले चाय-कॉफी न पिएं, न ही स्मोकिंग करें। आराम से बैठकर बीपी चेक करें। कई लोगों का बीपी डॉक्टर को देखकर भी बढ़ जाता है। ऐसे में एम्ब्यूलेटरी बीपी मॉनिटरिंग मशीन ज्यादा कारगर है। इसे हाथ पर बांध दिया जाता है और 24 घंटे बीपी की रीडिंग मॉनिटर की जाती है।

इमरजेंसी कब

घबराहट, तेज सिर दर्द, सांस फूलना, चक्कर आना या सीने में दर्द महसूस हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। अगर बीपी की दवा ले रहे हैं और



डॉक्टर से कॉन्टैक्ट नहीं हो पा रहा तो इमरजेंसी में दवा का डबल डोज ले सकते हैं।

कैसे रहें फिट

- दिल की बीमारी से बचने के लिए रोजाना कम-से-कम आधा घंटा कार्डियो एक्सरसाइज करें जैसे कि ब्रिस्क वॉक, जॉगिंग, साइकलिंग, स्विमिंग, एरोबिक्स, डांस आदि हैं। वॉक में 1 मिनट में 40-50 कदम, ब्रिस्क वॉक में 1 मिनट में 75-80 कदम और जॉगिंग में 150-160 कदम चलते हैं।
- घुटने की बीमारी या दूसरी वजहों से तेज नहीं चल पाने वाले लोग रोजाना कम-से-कम पांच किलोमीटर पैदल चलें।
- रोजाना वॉक करें, पर ध्यान रहे कि सांस ज्यादा न फूले।
- वेटलिफ्टिंग ज्यादा न करें इससे बीपी बढ़ सकता है।

इन्हें भी आजमाएं

तनाव कम करने के तरीके अपनाएं। ये सेहतमंद और बीमार, सभी के लिए फायदेमंद हैं

- पेंटिंग, फोटोग्राफी, गाना सुनना, खेलना, किताबें पढ़ना जैसी हॉबी के लिए टाइम निकालें।
- बच्चों और पालतू जानवरों के साथ खेलें।
- घूमने जाएं। नई-नई जगहें मन को रिलैक्स करती हैं।
- कॉम्पिटिशन की अंधी दौड़ से बचने की कोशिश करें।

क्या खाएं

दिल की बीमारी से बचने के लिए और बीमारी हो जाने पर डाइट मोटे तौर पर एक जैसी ही रहती है।

- हाई-फाइबर वाली चीजें (गेहूं, ज्वार, बाजरा, जई, दलिया, स्पाउट्स, ओट्स, चना, दाल, ब्राउन राइस आदि), फॉलिक एसिड वाली चीजें (हरी सब्जियां, साग, शलजम, बीन्स,

मटर, ओट्स, सनफ्लावर सीड्स, अलसी के बीज आदि), ओमेगा-3 वाली चीजें (सरसों तेल, बीन्स, बादाम, अखरोट, फिश लीवर ऑयल, फ्लैक्स सीड्स आदि)। इसके अलावा मेथी, लहसुन, हल्दी, सोयाबीन भी दिल के लिए अच्छे हैं।

- स्किमड, फैट फ्री दूध और अंडे का सफेद हिस्सा खाना बेहतर है।
- दिन में 5 बार फल और सब्जियां जरूर खाएं।
- पानी खूब पीएं। दिन भर में करीब 10 गिलास पानी पिएं।

क्या न खाएं

- फास्ट फूड (मैगी, नूडल्स, बर्गर, पिज्जा, पास्ता आदि), तली-भुनी चीजें (समोसा, टिक्की, ब्रेड पकौड़े आदि), सॉफ्ट ड्रिंक्स (कोला), क्रीमी और मीठी चीजें (फ्रूट क्रीम, केक, पेस्ट्री, गुलाबजामुन, जलेबी, इमरती आदि), रिफाइन चीजें (चीनी, चावल, मैदा आदि), सैचुरेटेड फैट (देसी घी, वनस्पति, मक्खन, नारियल तेल, मिथोनिज आदि), पैकड फूड (सॉस, अचार, चिप्स, कुकीज आदि) के अलावा अंडे का पीला भाग, रेड मीट, फुल क्रीम दूध और नमक कम खाएं। दिन भर में आधा चम्मच नमक काफी है।

इनसे छुड़ाएं पीछा

- तंबाकू का सेवन न करें। स्मोकिंग से आर्टरीज सिकुड़ती हैं, जिससे हार्ट और ब्लड वेसल्स को नुकसान होता है। स्मोकिंग से दिल की बीमारी का खतरा 30-50 फीसदी तक बढ़ जाता है।
- शराब भी अगर हफ्ते में दो बार छोटे पैग तक पीते हैं तो नुकसानदेह नहीं है लेकिन इससे ज्यादा शराब पीना नुकसान पहुंचाता है।
- पेन किलर और वे दवाएं, जिनमें स्टेरॉयड होते हैं (अस्थमा की दवाएं आदि) उनसे बचना चाहिए। वैसे, कोई भी दवा शुरू करने से पहले कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर सलाह लें।

गर्भावस्था में कम रक्तचाप

गर्भावस्था के दौरान हर महिला को कई शारीरिक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इनमें से कुछ बदलाव गर्भवती के लिए परेशानियां भी लेकर आते हैं। कभी जी-मिचलाना, उल्टी आना, तो कभी उच्च या निम्न रक्तचाप। अगर इन परेशानियों का समझदारी से सामना किया जाए, तो मां और शिशु दोनों के लिए अच्छा होता है। इस लेख में हम गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप के बारे में बात करेंगे। हम जानेंगे कि गर्भावस्था के दौरान रक्तचाप कम कब होता है, यह कितने प्रकार का होता है, इसके कारण व लक्षण क्या हैं और इससे कैसे बचा जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप का मतलब क्या है?

चाहे आप गर्भवती हैं या नहीं दोनों ही अवस्था में रक्तचाप का सामान्य स्तर 120/80 एमएमएचजी (रक्तचाप की इकाई) होता है। वहीं, गर्भावस्था के दौरान 100/60 एमएमएचजी से कम के स्तर को कम रक्तचाप कहा जाता है। लो बीपी को हाइपोटेंशन भी कहा जाता है।

गर्भावस्था के दौरान सामान्य रक्तचाप इस बात का संकेत होता है कि मां और बच्चे का स्वास्थ्य ठीक है और बच्चे का विकास ठीक प्रकार से हो रहा है। वहीं, अगर रक्तचाप कम या ज्यादा होता है, तो यह कई तरह की शारीरिक परेशानियां खड़ी कर सकता है। इसलिए, जरूरी है कि अपना रक्तचाप सामान्य रखें।

गर्भावस्था की पहली तिमाही यानी शुरुआती तीन महीनों में कम रक्तचाप की समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। ऐसे में जरूरी है कि गर्भवती के रक्तचाप की नियमित रूप से जांच की जाए, ताकि समय रहते इसका इलाज किया जा सके और गर्भ में पल रहे शिशु को किसी तरह का नुकसान न हो।

गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप के प्रकार

गर्भावस्था के दौरान लो ब्लड प्रेशर कभी-कभी अस्थायी रूप से भी होता है। नीचे हम इन्हीं कम रक्तचाप के बारे में बता रहे हैं -

शारीरिक अवस्था बदलने पर होने वाला कम रक्तचाप- जब आप काफी देर से बैठी हों या लेटी हों और अचानक खड़ी हो जाएं, तो इससे रक्तचाप कम हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि अचानक से खड़े होने पर रक्त को मस्तिष्क व हृदय तक पहुंचने में कुछ समय लगता है, जिस कारण रक्तचाप धीमा पड़ जाता है।

स्प्राइन हाइपोटेंशन- गर्भवती महिला जब सहारा लेकर बैठती या लेटती है, तो वीना कैवा और महाधमनी जैसी प्रमुख रक्त वाहिकाओं पर दबाव पड़ता है। दबाव पड़ने से पैरों की वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है। इस कारण रक्तचाप में गिरावट आ सकती है। ऐसा बढ़ते गर्भाशय के कारण होता है, जो ज्यादातर



दूसरी और तीसरी तिमाही के आसपास होता है।

गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप के कारण

गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव ज्यादा होते हैं, इस कारण भी रक्तचाप के स्तर में उतार-चढ़ाव आ जाता है। फिलहाल हम नीचे गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप के कुछ सामान्य कारण बताने जा रहे हैं-

- पहली तिमाही में कम रक्तचाप के पीछे मुख्य कारण हार्मोनल परिवर्तन हो सकता है, जिससे रक्त वाहिकाओं में फैलाव होता है।
- गर्भावस्था के शुरुआती महीनों में उल्टियां होने के कारण कई बार शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिस कारण रक्तचाप गिर सकता है।
- गर्भाशय का फैलाव रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालता है, जिस कारण हाइपोटेंशन यानी कम रक्तचाप की समस्या पैदा हो सकती है।
- गर्भावस्था के दौरान एनीमिया और हाइपोग्लाइसीमिया (ऐसी स्थिति, जो कम रक्त शर्करा के स्तर का कारण बनती है) निम्न रक्तचाप के प्रभाव को और खराब कर सकता है।
- अगर आपको हृदय से संबंधित परेशानियां हैं, तो इससे आपके रक्तचाप के स्तर में गिरावट आ सकती है।

गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप के संकेत और लक्षण

कभी-कभी गर्भावस्था के दौरान रक्तचाप कम होने से ज्यादा समस्या नहीं होती, लेकिन अगर यह समस्या बरकरार रहे, तो समय पर सही उपचार करना जरूरी है। बात की जाए लक्षणों की, तो जिन महिलाओं ने पहले कभी कम ब्लड प्रेशर को महसूस नहीं किया, उन्हें इसकी पहचान करने में कठिनाई हो सकती है। इसलिए, नीचे हम प्रेग्नेंसी के दौरान लो ब्लड प्रेशर के कुछ सामान्य लक्षण बता रहे हैं-

- चक्कर आना
- जी-मिचलाना
- धुंधला दिखना

- बार-बार प्यास लगना
- सांस लेने में परेशानी होना
- दिन भर थकान महसूस करना
- ठंड लगना या त्वचा में पीलापन आना
- अचानक से खड़े होने पर सिर घूमने जैसा महसूस होना या आंखों के आगे अंधेरा छाना

गर्भावस्था में कम रक्तचाप का घरेलू उपचार

इसमें कोई दो राय नहीं है कि अगर किसी तरह की कोई शारीरिक समस्या शुरू होती है, तो बहुत लोग सबसे पहले घरेलू उपचार की ओर रुख करते हैं। कम रक्तचाप के मामलों में भी ऐसा ही है। इसलिए, नीचे हम आपको गर्भावस्था के दौरान कम रक्तचाप होने पर अपनाए जाने वाले घरेलू उपचारों के बारे में बता रहे हैं। आप अपने डॉक्टर की सलाह लेकर इन चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नमक का पानी- ज्यादातर डॉक्टर बीपी गिरने पर नमक व चीनी वाला पीने की सलाह देते हैं। चूंकि, नमक में सोडियम होता है, जो रक्तचाप बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन आप इसका सेवन ज्यादा भी न करें। इससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। रक्तचाप कम होने पर एक गिलास पानी में आधा चम्मच नमक और चीनी डालकर पी सकते हैं। चूंकि, नमक का पानी पीने से रक्तचाप बढ़ सकता है, इसलिए उच्च रक्तचाप में इसका सेवन करने से मना किया जाता है।

मुरब्बा- रोजाना आंवले या सेब का मुरब्बा खाने से लो ब्लड प्रेशर की समस्या से राहत मिल सकती है।

खजूर- रोजाना रात को एक गिलास दूध में दो से तीन छुआरे डालकर उबालें और फिर इसे पिएं। इससे कम रक्तचाप की समस्या से कुछ हद तक राहत पाई जा सकती है।

कॉफी- कॉफी कम रक्तचाप में फायदा पहुंचा सकती है, लेकिन ध्यान रहे कि आप इसका ज्यादा सेवन न करें। गर्भावस्था के दौरान एक से दो कप कॉफी पीने से कम रक्तचाप की समस्या को टाला जा सकता है। कॉफी पीने से रक्तचाप तेज होता है।

तरल पदार्थ लें- कम रक्तचाप होने पर जरूरी है कि आप ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें। आप चाहें तो फलों के जूस में थोड़ा नमक डालकर भी पी सकते हैं।

चुकंदर का रस- इस दौरान रोजाना एक सप्ताह तक एक कप चुकंदर का रस पिएं। इससे कम रक्तचाप में सुधार आएगा (9)।

अदरक- एक अदरक के टुकड़े पर नींबू का रस और सेंधा नमक लगाकर भोजन से पहले थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाते रहें। इस घरेलू उपाय से कम रक्तचाप से राहत मिल सकती है (10)।

ध्यान रहे कि आप केवल इन्हीं उपचारों के भरोसे न रहें। अगर आपको लगे कि यह समस्या बढ़ रही है, तो डॉक्टर से संपर्क करने में देरी बिल्कुल न करें।

एं ग्जाइटी के कारण भी हाई बीपी की समस्या हो सकती है। अगर आपको अक्सर एंग्जाइटी यानी ज्यादा चिंता लेने की आदत है तो आपको हाई बीपी का खतरा हो सकता है। हाई बीपी की समस्या आज कल कम उम्र के लोगों में ज्यादा देखने को मिल रही है इसलिए आपको मन को शांत रखने और चिंता को दूर करने के लिए मेडिटेशन और योगा की मदद लेनी चाहिए। इस लेख में हम एंग्जाइटी के कारण हाई बीपी का कारण, बीपी कम करने के उपाय आदि पर चर्चा करेंगे।

एंग्जाइटी के कारण हाई बीपी की समस्या हो सकती है। चिंता करने के कारण बीपी बढ़ जाता है और ज्यादा बीपी बढ़ना हार्ट अटैक की ओर संकेत करता है। मानसिक तनाव का ब्लड प्रेशर बढ़ता है। एंग्जाइटी बढ़ने के कारण हार्ट की अनियमित धड़कन की समस्या हो सकती है और हार्टबीट के असंतुलन के कारण बीपी बढ़ सकता है।

किन लोगों में ज्यादा होती है हाई बीपी की समस्या ?

- जो लोग अनहेल्दी आदतों के शिकार होते हैं उन्हें हाई बीपी की शिकायत हो सकती है जैसे-
- आपको स्मोकिंग, एल्कोहल पीने की आदत से बचना चाहिए, एल्कोहोलिक ड्रिंक का सेवन करने से हाई बीपी की समस्या बढ़ सकती है।
- आपको ओवरईटिंग करने से बचना चाहिए, जो लोग जरूरत से ज्यादा खाना खाते हैं उन्हें भी हाई बीपी की शिकायत हो सकती है।
- अगर आप चिंता या एंग्जाइटी दूर करने के लिए दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो उसके साइड इफेक्ट्स के तौर पर हाई बीपी की समस्या हो सकती है।

नमक की मात्रा कम करें

अगर आप ज्यादा चिंता करते हैं तो आपको हाई बीपी का खतरा हो सकता है, इस समस्या से बचने के लिए आपको अपनी डाइट से नमक की मात्रा कम करनी चाहिए। नमक का ज्यादा सेवन करने से हाई बीपी की समस्या बढ़ सकती है क्योंकि सोडियम बीपी को बढ़ावा देने का काम करता है। आप अगर सब्जी या डिशेज में ऊपर से नमक डालकर खाते हैं तो ये आदत आज ही बंद कर दें क्योंकि इससे बीपी बढ़ सकता है।

नींद पूरी करें

आज की लाइफस्टाइल ने सबसे बुरा असर हमारे स्लीपिंग पैटर्न पर डाला है। अगर आप अपनी नींद पूरी नहीं करते हैं तो आपको एंग्जाइटी हो सकती है और हो सकता है उसी के कारण हाई बीपी की समस्या भी हो, इससे बचने के लिए आपको रोजाना कम से कम 7 से 8 घंटों की नींद लेनी चाहिए। अगर आपको अनिद्रा की समस्या हो रही है तो आरामदायक वातावरण में सोएं और सोने से पहले सभी गैजेट्स को दूर कर दें ताकि नींद में खलल न पड़े, नींद पूरी होने से हाई बीपी की समस्या या चिंता कम हो सकती है।

एंग्जाइटी के कारण हाई बीपी की समस्या



हाई बीपी की समस्या से कैसे बचें ?

- हाई बीपी की समस्या से बचना है तो आपको योगा और मेडिटेशन की मदद लेनी चाहिए, रोजाना कम से कम आधा घंटा आपको मेडिटेशन करना चाहिए योगा में आप अनुलोम-वित्थोम, डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज कर सकते हैं।
- अगर आपको एंग्जाइटी और हाई बीपी दोनों समस्याएं हैं तो आपको साइकोलॉजिस्ट से मिलना चाहिए, कई बार एंग्जाइटी का इलाज करने से बीपी नियंत्रण में आ जाता है।

- आपको मानसिक समस्या या बहुत ज्यादा तनाव लेने से बचना चाहिए, अगर आप बहुत ज्यादा टेंशन लेते हैं तो आपको एंग्जाइटी और हाई बीपी दोनों की समस्या हो सकती है।
- अगर आप हरी सब्जियों का सेवन करेंगे या अपनी डाइट में सलाद को एड करेंगे तो हाई बीपी की समस्या से बच सकते हैं।
- अगर आपको डायबिटीज है या आपने लंबे समय से बीपी चेकअप नहीं करवाया है तो हाई बीपी की समस्या आपको भी हो सकती है, इससे बचने के लिए समय-समय पर अपना चेकअप करवाएं।

कम उम्र में ही क्या आपका बीपी हाई रहता है?

संभल जाइए वरना हो सकते हैं इस बीमारी का शिकार

हाई ब्लड प्रेशर को अक्सर वृद्धावस्था में देखा जाता है। लोग पहली बार 50 और 60 की उम्र में हाई ब्लड प्रेशर का अनुभव करते हैं। लेकिन क्या इसका मतलब यह है कि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या केवल ज्यादा उम्र के लोगों के लिए ही होती है? इसका सही जवाब नहीं है, यह समझना जरूरी है कि ब्लड प्रेशर में वृद्धि को क्या प्रभावित करता है। विशेषज्ञों ने हाई ब्लड प्रेशर से जुड़े इस सबसे बड़े मिथक और इसके बाद होने वाले हृदय की समस्याओं के खिलाफ बात की है। इस आर्टिकल में हम बताएंगे कि कम उम्र में बीपी हाई रहना किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

40 साल से कम उम्र के लोगों को भी हो सकता है हाई बीपी

22-23 साल के युवा लोगों को कभी-कभी कुछ कारणों से हाई ब्लड प्रेशर हो सकता है। क्या आपको लगता है कि केवल बुजुर्ग लोग ही हाई ब्लड प्रेशर से प्रभावित होते हैं? ठीक है, 40 साल से कम उम्र के लोगों को भी हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है, हालांकि इसके कारण अलग-अलग हैं। युवाओं में हाई ब्लड प्रेशर शुरुआत के सामान्य कारण हैं- हाइपरथायरायडिज्म, किडनी में समस्या।

युवा और बुजुर्गों में हाई बीपी के कारण बहुत अलग होते हैं

युवा और बुजुर्गों में हाई ब्लड प्रेशर की शुरुआत के कारण बहुत अलग होते हैं। युवाओं में हाई बीपी का एक उदाहरण हाइपरथायरायडिज्म है, जिसमें टी3 और टी4 का स्तर असाधारण रूप से उच्च



होता है। अन्य कारणों में, गुर्दे की समस्याएं, गुर्दे की धमनी उच्च रक्तचाप, फियोक्रोमोसाइटोमा या न्यूरोएंडोक्राइन ट्यूमर हैं जो अधिवृक्क ग्रंथियों में पाए जाने वाले क्रोमफिन कोशिकाओं से बढ़ता है। रोजाना व्यक्ति को प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट व्यायाम करना चाहिए। जरूरी नहीं कि व्यायाम का मतलब जिम जाना ही हो, व्यक्ति दैनिक कामों जैसे सीढ़ियां चलना, उकड़ू होकर फर्श को पोंछना आदि से व्यायाम का लाभ प्राप्त कर सकता है।

रक्तचाप तब भी मायने रखता है

जब आप युवा होते हैं

युवाओं में हाई ब्लड प्रेशर आम है, जो 20 से 40 वर्ष की आयु के 8 वयस्कों में से 1 को

प्रभावित करता है। युवाओं में हाई ब्लड प्रेशर हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। हाई ब्लड प्रेशर की शुरुआत के बारे में मिथक इतना प्रचलित है कि युवा वयस्कों को इसके लक्षणों का पता नहीं चलता है और यदि वे ऐसा करते भी हैं, तो वे इसके बारे में चिंतित नहीं होते हैं और डॉक्टर के पास जाना छोड़ देते हैं। ये कारक युवा लोगों में उच्च रक्तचाप के जोखिम को बढ़ाते हैं। युवाओं को अपना रक्तचाप नियमित रूप से जांचना चाहिए। हाई ब्लड प्रेशर का कोई प्रारंभिक चेतावनी संकेत नहीं होता है और केवल बड़े हुए हाई ब्लड प्रेशर से उत्पन्न होने वाली परेशानी से जुड़े लक्षण ही बाद के चरण में दिखाई देते हैं।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



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

लाभकारी है।

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

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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

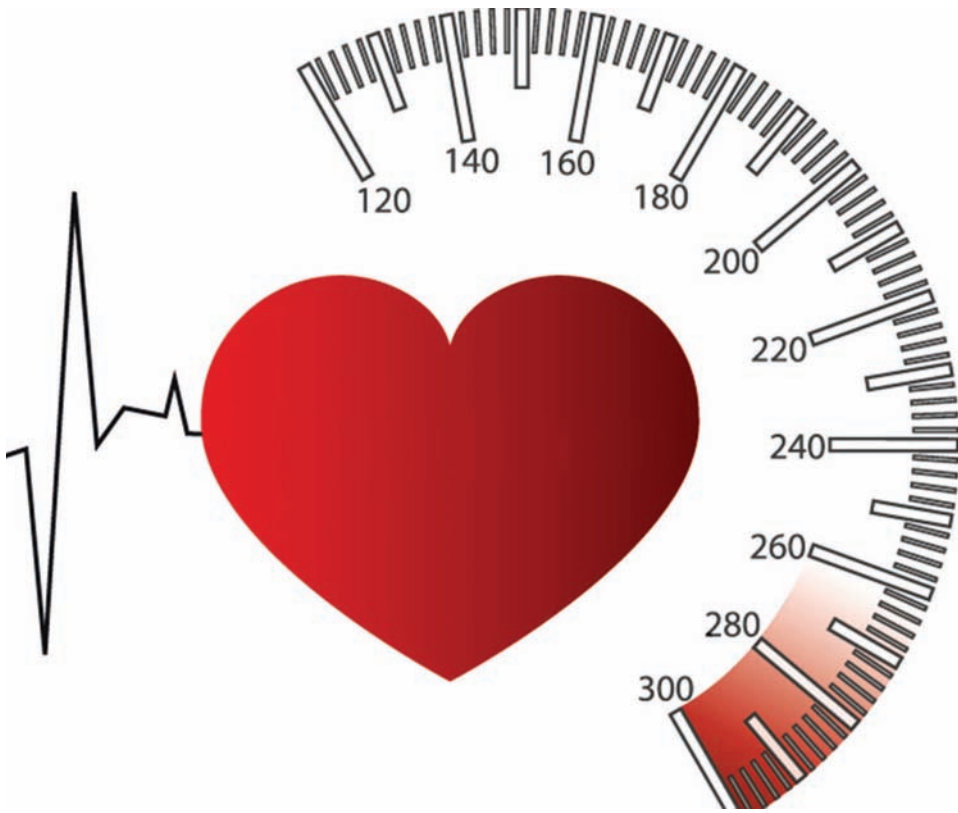


एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

उम्र और महिला-पुरुष के हिसाब से कितना होना चाहिए आपका ब्लड प्रेशर



एक वयस्क पुरुष में 31 से 35 साल के बीच **114.5** से **75.5** के बीच होना चाहिए.

31 से 35 उम्र के बीच स्वस्थ महिला का बीपी **110.5** और नीचे का **72.5** के बीच सही.

21 साल से 25 उम्र के बीच की स्वस्थ महिला में **115.5** से **70.5** के बीच होना चाहिए

ब्लड प्रेशर यानी बीपी बढ़ने पर लोगों को चक्कर आने लगते हैं. जब बीपी घटता-बढ़ता है, तो सुबह में जागने के बाद हल्कापन महसूस होता है. कई बार ऐसे लोगों की नाक से खून भी निकल आता है. आमतौर पर सिर दर्द या सुन्नपन महसूस होना भी बीपी में बदलाव का संकेत होते हैं. यदि ये सब आपके साथ हो रहा है तो निश्चित रूप से आपका ब्लड प्रेशर असामान्य है. आपको तुरंत डॉक्टर के पास जाकर चेक कराना चाहिए. दरअसल, आज अधिकांश लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या है. डब्ल्यूएचओ के मुताबिक दुनियाभर में करीब 1.28 अरब लोगों का बीपी बढ़ा हुआ है लेकिन दुर्भाग्य से इनमें से 46 प्रतिशत को पता भी नहीं है कि उन्हें ब्लड प्रेशर की बीमारी है. जब किसी अन्य समस्याओं का इलाज कराने जाते हैं, तब उन्हें पता चलता है कि उनका बीपी बढ़ा हुआ है.

हैरानी की बात यह है कि करीब 70 करोड़ लोग बीपी का इलाज भी नहीं करते हैं क्योंकि इन्हें पता भी नहीं होता कि इन्हें ब्लड प्रेशर है. ब्लड प्रेशर के कारण हार्ट, ब्रेन, किडनी और अन्य तरह की बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है. ऐसे में यह जानना जरूरी है कि हर इंसान को पता होना

महिला और पुरुष में उम्र के हिसाब से सही बीपी

उम्र	पुरुष	महिला
18-39 साल	119/70	110/68
40-59 साल	124/77	122/74
60 साल से ज्यादा	133/69	139/68

चाहिए कि उसका सामान्य बीपी कितना होना चाहिए.

महिलाओं में कितना होना चाहिए बीपी

महिलाओं में ब्लड प्रेशर किसी बीमारी का साइलेंट संकेत होता है. चूंकि महिलाओं में जब ब्लड प्रेशर होता है तो उसमें कुछ लक्षण मुश्किल से ही दिखता है. इसलिए इसे साइलेंट संकेत कहा जाता है. अगर महिलाओं में बीपी बढ़ जाए तो कुछ संकेत दिखते हैं लेकिन तब तक बीपी ज्यादा हो सकता है. इन लक्षणों में आंखों के पास रेड स्पॉट, चक्कर आना और स्किन पर रेशोज आने लगते हैं. 21 साल से 25 उम्र के बीच एक स्वस्थ महिला में 115.5 से 70.5 के बीच

ब्लड प्रेशर होना चाहिए जबकि 31 से 35 साल के बीच यह कम होने लगता है. इस उम्र में महिलाओं का बीपी 110.5 और नीचे का 72.5 के बीच होना चाहिए.

पुरुषों में कितना होना चाहिए बीपी

महिलाओं की तुलना में पुरुषों में बीपी की माप थोड़ा ज्यादा होती है. एक वयस्क पुरुष में 31 से 35 साल के बीच 114.5 से 75.5 के बीच होना चाहिए. लेकिन 40 साल के बाद बीपी की माप थोड़ी बढ़ती जाती है. 61 से 65 साल के बीच पुरुषों का बीपी 143 से 76.5 के बीच हो सकता है.

ब्लड प्रेशर कम कैसे करें

अगर ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ तो यहां से दिल से संबंधित कई जटिलताओं के पैदा होने का जोखिम बढ़ जाता है. इसलिए यदि बीपी बढ़ा हुआ है तो तुरंत अपने लाइफस्टाइल पर ध्यान दें. रोजाना एक्सरसाइज और हेल्दी डाइट को अपने डेली रूटीन में शामिल करें. सिगरेट, शराब, प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा चीनी, ज्यादा नमक खाने से परहेज करें. तनाव को पास आने न दें. अपने डॉक्टर से नियमित रूप से मिलते रहें और सलाह लेते रहें.

निम्न रक्तचाप और मधुमेह के रोगी के लिए प्रतिदिन नारियल पानी पीना हो सकता है हानिकारक



रोज नारियल पानी पीने से निम्न रक्तचाप और मधुमेह के रोगी को और भी ज्यादा नुकसान हो सकता है। यही नहीं सामान्य व्यक्ति भी यदि प्रतिदिन नारियल पानी पीता है तो उसे भी समस्या हो सकती है। नारियल पानी वैसे तो कई पोषक तत्वों का खजाना लिए है जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बढ़ाने के साथ कई फायदे देता है। लेकिन, कुछ लोग त्वचा की खूबसूरती और शरीर से विषैले तत्व निकालने के लिए हर दिन इसका सेवन करते हैं। ऐसा करना सेहत के लिए नुकसानदेह भी हो सकता है।

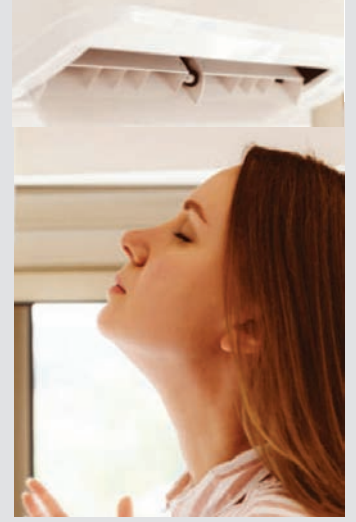
जब आप नारियल पानी रोज पीते हैं तो इससे शरीर में कुछ पोषक तत्वों की अधिकता हो सकती है, खासतौर पर पोटेशियम। पोटेशियम ज्यादा होने से पेट खराब हो सकता है और शरीर को कई नुकसान पहुंचा सकता है। इसी तरह शरीर को कई अन्य नुकसान भी हो सकते हैं। नारियल पानी में पोटेशियम की अच्छी मात्रा होती है जिसकी वजह से लगातार इसे पीना अचानक से रक्तचाप को

कम कर सकता है जो कि सेहत के लिहाज से सही नहीं है।

नारियल पानी में फर्मेंटेटेड आलिगोसेकेराइड्स, डिसेकराइड्स, मोनोसेकराइड्स और पालीओल्स तत्व होते हैं, जो कि शार्ट-चेन कार्बोहाइड्रेट है और आंतों से पानी खींच सकते हैं। इससे लोगों में डायरिया जैसी पाचन संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

इस तरह रोज नारियल पानी पीने से आपको डायरिया की समस्या हो सकती है। नारियल पानी मधुमेह रोगियों के लिए ज्यादा सही नहीं है। इसकी हाई कैलोरी और शुगर मधुमेह की समस्या को असंतुलित कर सकती है। इससे खून में शुगर स्पाइक तेजी से बढ़ सकता है। नारियल पानी में पोटेशियम, सोडियम और मैग्नीज जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। ऐसे में रोजाना इनका सेवन इलेक्ट्रोलाइट को असंतुलित कर सकता है। जैसे कि पोटेशियम बढ़ने से पैरालिसिस होने का खतरा बढ़ सकता है।

अस्थमा रोगियों के लिए खतरनाक है एयर कंडीशन और कूलर की हवा



अस्थमा रोगियों के लिए एयर कंडीशन और कूलर की हवा खतरनाक हो सकती है। इनके इस्तेमाल से वातावरण में मौजूद पार्टिकल्स भी हवा के साथ आते हैं, जो अस्थमा रोगियों द्वारा सांस लेने पर श्वास नली में फंसकर संक्रमण फैला सकते हैं। अस्थमा रोगियों को पालतू जानवर जैसे कुत्ता, बिल्ली आदि भी नहीं पालने चाहिए। इनसे दूर रहना चाहिए। इस बीमारी के मरीज को हमेशा मॉस्क लगाकर रखना चाहिए। यह रोग किसी भी आयु में हो सकता है। बच्चों को भी यह बीमारी हो सकती है। जब रोग समय-समय पर उभरता है। मौसम बदलने पर श्वास की नलियां सिकुड़ने लगती हैं। जुकाम होता है। सांस लेने में दिक्कत होती है। ऐसा होने पर लंग्स फंक्शन की जांच करानी चाहिए। प्रदूषण भी इस बीमारी के लिए जिम्मेदार है। हवा में धूल, धुआं, केमिकल्स आदि सांस के जरिए अंदर चले जाते हैं। इससे भी सांस नलियां सिकुड़ जाती हैं। मरीज को अटैक पड़ सकता है। जान का खतरा भी होता है। इसका इलाज दो प्रकार से हो सकता है। एक रिलीवर थिरेपी, जिसमें तुरंत सिकुड़ी हुई नली के खुल जाने से आराम मिलता है, जबकि दूसरी कंट्रोलर थिरेपी होती है। इसमें सांस की नली की सूजन को खत्म किया जाता है। इसके लिए बाजार में इन्हेलर भी उपलब्ध हैं। दवा के साथ बचाव करके ही इस रोग से दूर रहा जा सकता है।

छोटी-छोटी बात पर भी होती है घबराहट और आता है गुस्सा

क ई बार हमें लगता है कि हम चिड़चिड़े हो गए हैं और बात-बात पर गुस्सा आने लगा है। लेकिन अगर ध्यान दिया जाए तो हमारा गुस्सा अधिकतर घबराहट और हाई बीपी का ही नतीजा होता है। भारतीय घरों में हाइपरटेंशन और एंजाइटी जैसे शब्दों का मतलब अधिकतर लोग पागलपन से जोड़ लेते हैं जो सरासर गलत है। भारत में लोग मेंटल हेल्थ पर ध्यान नहीं देते और यही कारण है कि हाइपरटेंशन और एंजाइटी के मरीजों को पता भी नहीं होता कि उनके साथ क्या हो रहा है।

एंजाइटी और हाइपरटेंशन जैसी समस्याओं के लिए आपको ध्यान रखना चाहिए कि किसी एक्सपर्ट से बात हमेशा बेहतर होती है। पर अगर ये कहा जाए कि ऐसी स्थिति में क्या रास्ते अपनाए जा सकते हैं और क्या मदद कर सकते हैं ये आपके लिए जानना जरूरी होगा।

क्या है हाइपरटेंशन और एंजाइटी का असली मतलब?

अगर हम मेडिकल डेफिनेशन के बारे में बात करें तो हाइपरटेंशन का मतलब है कि आपका ब्लड प्रेशर नॉर्मल से ज्यादा हो रहा है। मेडिकल फैक्ट्स में 140/90 से ऊपर के ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन कहा जाता है। एंजाइटी की परिभाषा चिंता और घबराहट होती है जो हमें किसी भी कारण से हो सकती है।

वैसे तो ये दोनों ही अधिकतर लोगों को होते हैं, लेकिन अगर इसका सही समय पर ट्रीटमेंट न किया जाए तो ये बहुत ही बड़ी समस्या में तब्दील हो सकता है। हाइपरटेंशन से तो हार्ट से संबंधित बीमारियां भी हो सकती हैं और साथ ही साथ एंजाइटी मानसिक तनाव में बदल सकती है।

हर बार जब हमारा दिल धमनियों के जरिए ब्लड पंप करता है तो ऑक्सीजन पूरे शरीर में जाता है और अगर दिल का धड़कना तेज या कम हो जाए तो इंसान की तबीयत खराब होने लगती है।

हाइपरटेंशन की समस्या में क्या करना चाहिए?

हाइपरटेंशन की समस्या में आप डाइट में ऐसी चीजें ले सकते हैं जो दिमाग को शांत और ब्लड प्रेशर को सही करने का काम करती हैं, लेकिन आपको ध्यान इस बात का रखना है कि हर इंसान की हेल्थ कंडीशन अलग होती है और ऐसे में अगर किसी को कोई चीज सूट नहीं कर रही है तो उसे वो नहीं लेना चाहिए और हमेशा डॉक्टर की सलाह पर ही डाइट में बदलाव करने चाहिए।

- 1 छोटा चम्मच शहद, 1 छोटा चम्मच अदरक



जूस, 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर मिलाकर रोजाना पिएं।

- ब्राउन राइस खाएं जिसमें सोडियम कंटेंट कम होता है, साथ ही चावल बनाते समय पानी के साथ नमक ना मिलाएं।
- प्रोसेस्ड फूड्स कम कर दें जिसमें सॉल्ट इंटैक काफी ज्यादा होता है। ये हाइपरटेंशन की समस्या में ज्यादा खराब साबित हो सकते हैं।
- मौसमी, संतरा, पीच, अमरूद, पियर, प्लम आदि सीजनल फल खाएं जिनमें दिन में कम से कम 5 सर्विंग्स आपकी फल और सब्जियों वाली होनी चाहिए।
- धनिया का जूस पीना ऐसी स्थिति में फायदेमंद साबित हो सकता है।
- हरी सब्जियों में मेथी का जूस, वेजिटेबल जूस भी ऐसी स्थिति में फायदा पहुंचा सकता है।
- आपको कौन सा जूस सूट करता है उसे 10-12 दिन पीकर देखें या डॉक्टर की सलाह लें।
- करी पत्ते का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। 1 चम्मच नींबू का जूस, अदरक और करी पत्ते का जूस मिलाकर आप पिएं।

भारतीय हार्ट एसोसिएशन के सुझाव

इस मामले में भारतीय हार्ट एसोसिएशन ने भी लोगों को कुछ सुझाव दिए हैं-

- वजन कम करना बीपी को कंट्रोल करने के लिए एक जरूरी कदम साबित हो सकता है।
- हफ्ते में कम से कम 5 दिन आपको कम से कम 30 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी करनी चाहिए।
- दो ड्रिक्स प्रति दिन से ज्यादा अल्कोहल न पिएं।

अगर होती है घबराहट (एंजाइटी) और आता है गुस्सा तो क्या करें?

एंजाइटी अगर जरूरत से ज्यादा हो रही है और पैल्पिटेशन शुरू हो गए हैं तो तुरंत मेडिकल हेल्प लें। इसे कम करने के लिए अलग-अलग तरह की चाय का सहारा लिया जा सकता है।

कैमोमाइल टी- इसे सबसे बेहतर रिलैक्सिंग चाय के तौर पर जाना जाता है। अगर आपको घबराहट होती रहती है तो कैमोमाइल टी बहुत मददगार साबित हो सकती है। घबराहट के साथ गुस्सा भी आता है और चिड़चिड़ापन है तो ये बहुत मददगार साबित होगी।

हिबिस्कस चाय- ग्रीन टी पाउडर के साथ हिबिस्कस फूल को उबालें और इसे पिएं। इस चाय को पीने से पहले सूंघें ये चाय आपको रिलैक्स होने में मदद करेगी।

लैवेंडर चाय- इसे भी वैसे ही बनाना है जैसे हिबिस्कस चाय को बनाना है। लैवेंडर की खुशबू दिमाग को शांत करने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स भी करती है।

काहवा - कश्मीरी काहवा कई मसालों के साथ बनाया जाता है और इसमें फूलों को भी शामिल किया जाता है। ये एंजाइटी को कम करने में मदद कर सकता है।

ब्रह्मी और अश्वगंधा- 1/4 छोटा चम्मच ब्राह्मी पाउडर और 1/2 छोटा चम्मच अश्वगंधा पाउडर मिलाकर पानी में उबालें और शाम के वक्त पिएं।

मैलाटोनिन से भरपूर खाना खाएं- चेरी, गोजी बेरीज, ब्राजील नट्स, फैटी फिश, अंडे, कद्दू के बीज, डार्क चॉकलेट आदि फूड्स शरीर को रिलैक्स करने में मदद कर सकते हैं, लेकिन इन्हें अपनी हेल्थ के हिसाब से ही खाना चाहिए।

बच्चों में उच्च रक्तचाप

हाई ब्लड प्रेशर एक गंभीर समस्या है, जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। खासकर बच्चों के मामले में, क्योंकि अक्सर बच्चों में इसके लक्षण जल्दी सामने नहीं आते हैं। इसलिए इसे लेकर सचेत रहने की अधिक आवश्यकता है। साथ ही यहां हम बच्चों में ब्लड प्रेशर को मापने का तरीका और उससे बचाव के बारे में भी जानकारी देंगे। तो बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर से जुड़ी ज्यादा से ज्यादा जानकारी के लिए लेख को अंत तक पढ़ें।

बच्चों में उच्च रक्तचाप होने के

लक्षण

एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित शोध के मुताबिक, प्राथमिक उच्च रक्तचाप के लक्षण बच्चों में हल्के या फिर न के बराबर दिख सकते हैं। ऐसे में ये हल्के-फुल्के लक्षण क्या हो सकते हैं, उसकी जानकारी हम नीचे दे रहे हैं। तो बच्चों में यहां हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण कुछ इस प्रकार हैं-

- सिरदर्द होना।
- उल्टी या मतली होना।
- व्यवहार में बदलाव।
- सांस लेने में तकलीफ।
- नाक से खून आना।
- इसके अलावा अगर बच्चा स्कूल जाता है तो वहां खराब प्रदर्शन कर सकता है।

बच्चों में उच्च रक्तचाप होने के

कारण

बच्चों में उच्च रक्तचाप होने के कई कारण हो सकते हैं, जो कुछ इस प्रकार हैं-

- हार्मोन के स्तर में होने वाले बदलाव को बच्चों में उच्च रक्तचाप का कारण माना जा सकता है।
- इसके अलावा, नर्वस सिस्टम, हृदय और रक्त वाहिकाओं से जुड़ी समस्याएं भी हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकती हैं।
- वहीं, बच्चों में किडनी से जुड़ी समस्याएं उच्च रक्तचाप का जोखिम पैदा कर सकता है।

कई मामलों में उच्च रक्तचाप का कोई कारण नहीं पाया जाता है। जिसे प्राइमरी उच्च रक्तचाप के नाम से जाना जाता है। हालांकि, कुछ अन्य कारक भी हैं जो बच्चों में उच्च रक्तचाप के जोखिम को बढ़ा सकते हैं-

- बच्चों का अधिक वजन या मोटापा।
- अगर परिवार में किसी को उच्च रक्तचाप की समस्या रही हो।
- टाइप 2 मधुमेह या बच्चों में हाई ब्लड शुगर।
- उच्च कोलेस्ट्रॉल होना।
- बच्चों में नींद के दौरान सांस लेने में समस्या (जैसे खरोंटे या स्लीप एपनिया)।
- समय से पहले जन्म या जन्म के वक्त कम वजन होना।

वहीं, उच्च रक्तचाप की समस्या कुछ अन्य



स्वास्थ्य समस्याओं या दवाओं के कारण भी हो सकती है। इसे सेकेंडरी हाइपरटेंशन कहते हैं। इसके कारण कुछ इस प्रकार हैं-

- थायरॉयड की समस्या।
- हृदय की समस्या।
- ट्यूमर के कारण।
- स्लीप एपनिया के कारण।
- खास तरह की दवाइयों जैसे कि स्टेरॉयड और कुछ सामान्य सर्दी-जुकाम की दवाइयों के कारण।

बच्चों में ब्लड प्रेशर का मापन कैसे किया जाता है?

रक्तचाप की रीडिंग दो संख्याओं में की जाती है। इसके माप को 120/80 के रूप में लिखा जाता है। इनमें से एक या दोनों संख्याएं बहुत अधिक हो सकती है।

पहली संख्या (120) सिस्टोलिक रक्तचाप है। दूसरी संख्या (80) डायस्टोलिक दबाव है। 13 साल की आयु तक के बच्चों में उच्च रक्तचाप को मापने का तरीका वयस्कों की तुलना में अलग होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि बच्चे की उम्र बढ़ने के साथ-साथ रक्तचाप में बदलाव को सामान्य माना जाता है। एक बच्चे के रक्तचाप की संख्या की तुलना उसी आयु, कद और जेंडर के अन्य बच्चों से की जा सकती है।

बच्चों और किशोरों में उच्च रक्तचाप का वर्गीकरण कुछ इस प्रकार किया गया है

बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के निदान

ज्यादातर मामलों में, हाई ब्लड प्रेशर का पता रक्तचाप की जांच के बाद ही चल पाता है। रिसर्च की मानें तो 3 साल की उम्र होने के बाद बच्चे का हर साल ब्लड प्रेशर मापा जाना चाहिए। बीपी के सही माप के लिए उन्हें बीपी कफ पहनाकर मापा जाता है। अगर किसी बच्चे का रक्तचाप बढ़ा हुआ है, तो डॉक्टर उसका रक्तचाप दो बार माप सकते हैं और फिर औसत निकाल कर बता सकते हैं। इसके अलावा कुछ अन्य तरीके भी हैं, जिसकी मदद से बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर का निदान किया जा सकता है-

डॉक्टर बच्चे के उच्च रक्तचाप के निदान से पहले कई बार उसके रक्तचाप को माप सकते हैं।

डॉक्टर परिवार का इतिहास पूछ सकते हैं, जैसे परिवार में किसी को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या तो नहीं। इसके अलावा बच्चे की नींद की आदतों बारे में पूछ सकते हैं, जैसे- बच्चा सोते वक्त खरोंटे तो नहीं लेता या उसे स्लीप एपनिया की समस्या तो नहीं है।

डॉक्टर हाई ब्लड प्रेशर से जुड़े जोखिम कारकों और बच्चे की डाइट के बारे में भी जानकारी ले सकते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर के निदान के लिए डॉक्टर बच्चे का शारीरिक परीक्षण भी कर सकते हैं। ऐसा वो यह जानने के लिए कर सकते हैं कि बच्चे के स्वास्थ्य में क्या बदलाव हो रहे हैं, कहीं बच्चे में हृदय रोग के लक्षण या आंखों से जुड़ी समस्या तो नहीं है।

बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर से बचाव

उच्च रक्तचाप से बचाव के लिए बच्चों के लाइफ स्टाइल में बदलाव करना जरूरी है। इसके अलावा कुछ अन्य बातें भी हैं, जिसका पालन करके हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से बचा जा सकता है-

- बच्चों से प्रतिदिन थोड़ी देर व्यायाम या शारीरिक गतिविधियां जरूर कराएं।
- बच्चों के खाने में नमक का इस्तेमाल कम मात्रा में करें।
- वजन को नियंत्रित रखें।
- बच्चों को डिप्रेशन या तनाव से दूर रखें।
- उनके आहार में बदलाव करें, उन्हें स्वस्थ डाइट दें। उनके आहार में ज्यादा से ज्यादा फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले या बिना वसा वाले डेयरी खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
- मीठे खाद्य या पेय पदार्थों से बच्चे को दूर रखें।
- बच्चों की नींद का ख्याल रखें। बीपी की समस्या को दूर रखने के लिए नींद पूरी होनी जरूरी है।
- बच्चे को टीवी के सामने ज्यादा समय न बिताने दें और न ही ज्यादा देर तक लगातार बैठने दें।

गर्मी में रहेंगे बिल्कुल फिट और हेल्दी, बस ध्यान रखें ये बातें



गर्मी का महीना और कड़क धूप ने सभी का हाल बेहाल कर दिया है. लगातार पारा ऊपर चढ़ रहा है. मौसम बदलता है, तो अपने साथ कई बीमारियां भी लाता है. गर्मी में भी त्वचा, आंखों, पेट संबंधित परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं. दिन में चिलचिलाती धूप में घूमने-फिरने से हीट स्ट्रोक यानी लू लगने, डिहाइड्रेशन, सिरदर्द, स्किन टैन जैसी समस्याएं होती हैं. ऑफिस, स्कूल या फिर किसी जरूरी काम से हर किसी को घर से बाहर भी जाना है. ऐसे में जरा सी भी लापरवाही बरती, तो बीमार पड़ सकते हैं. चाहते हैं गर्मी में भी फिट और हेल्दी बने रहना, तो अपनाएं इन आसान तरीकों को-

पिएं ख़ूब पानी

गर्मी में शरीर से अधिक पसीना निकलता है. ऐसे में पानी की कमी होने से आप डिहाइड्रेशन के शिकार हो सकते हैं. डिहाइड्रेशन होने से आपको चक्कर, थकान, सिरदर्द जैसी समस्या हो सकती है. जरूरी है कि आप दिन भर पानी पिएं. तरल पदार्थों का सेवन बराबर करते रहें.

इसमें नारियल पानी, नींबू पानी, छाछ, लस्सी, जूस का सेवन करें. ये सभी लिक्विड शरीर में पानी की कमी नहीं होने देंगे और आपको मिलेगी भरपूर एनर्जी.

अधिक तेल-मसालेदार भोजन ना करें

गर्मी में सबसे जरूरी है हेल्दी, न्यूट्रिशन और सादा घर का बना भोजन करना. अधिक तेल-मसाला वाली चीजों के सेवन से हाजमा खराब हो सकता है. इस मौसम में मिलने वाली हरी सब्जियों, फलों का सेवन जरूर करें. खरबूजा, तरबूज, ककड़ी, खीरा, आम आदि का सेवन जरूर करें. भोजन में हल्का तेल, मसाला डालें. लू, डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आम पत्रा, सत्तू, बेल का शरबत, छाछ, लस्सी जरूर पिएं.

प्रतिदिन करें एक्सरसाइज

कुछ लोग गर्मी से बचने के लिए एक्सरसाइज करना छोड़ देते हैं. ऐसा ना करें. सुबह के समय जब ठंडी हवाएं बहती हैं, तो पार्क, गार्डन या फिर छत पर जाकर योग, मेडिटेशन जरूर करें.

हल्की एक्सरसाइज करें ताकि शरीर में एनर्जी लेवल बना रहे. कई बार गर्मी में सुस्ती सी महसूस होती है. एक्सरसाइज करेंगे, तो आलस, थकान, लो एनर्जी लेवल दूर होगा. तेज धूप में वॉकिंग, जॉगिंग, साइकलिंग करने से बचें.

बाहर से आते ही ना पिएं ठंडा पानी

कुछ लोग बाहर से आते ही फ्रिज में रखा बॉटल का पानी पी जाते हैं. इससे आपको सर्द-गर्म लग सकता है. गला खराब, सर्दी-जुकाम होने की सबसे बड़ी वजह है धूप से आकर ठंडा पानी का सेवन करना. पहले एक गिलास सादा पानी पिएं, बाद में एनर्जी ड्रिंक, जूस, छाछ, नारियल पानी पी सकते हैं.

कपड़े जरूर बदलें

धूप में घूमने से कपड़ों में पसीना लग जाता है. घर आकर कपड़ा जरूर बदलें. पसीना लगा कपड़ा पहने रहने से त्वचा पर बैक्टीरिया पनपते हैं, जिससे स्किन संबंधित समस्याएं जैसे घमौरी, फोड़े-फुंसी, रैशज हो सकती हैं.

बच्चों में वायरल इन्फेक्शन

आम भाषा में बोले जाने वाले कॉमन कोल्ड या जुकाम की शुरुआत बच्चों में नाक बहने, छींक, आंखों से पानी आने और हल्की खांसी से होती है। इसे वायरल भी कहते हैं। बड़े लोग तो अपनी बीमारी के बारे में बता सकते हैं लेकिन दूध पीता बच्चा बोल नहीं पाता। ऐसे बच्चे सांस लेते वक्त आवाजें करते हैं। ऐसा लगता है कि उनकी नाक में ब्लॉक है। बच्चा बेवजह रोने लगता है। उसे हल्का बुखार भी हो सकता है। दूसरी ओर ऐसे बच्चे जो बोल सकते हैं, उनमें भी वायरल के वही लक्षण होते हैं। नाक बंद होना, छींकें आना, गले में खराश और आंखों से पानी आना। जब नाक का रास्ता बंद होता है तो वही पानी आंखों के रास्ते बहने लगता है। कुछ बच्चों की नाक बंद होती है तो कुछ को बहुत छींक आती है। कुछ बच्चों को हल्का बुखार भी महसूस होता है। आप थर्मामीटर लेकर नापें तो बुखार पता भी नहीं चलता। इसे अंदरूनी बुखार या ह्रारत भी कहते हैं। सभी बच्चों में जुकाम के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं।

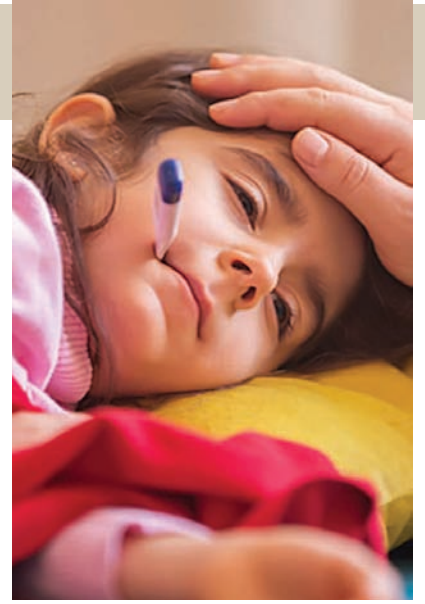
वया करें कि वायरल हो ही ना

वायरस दो तरह का होता है- एंजिनिक और पेंडेनिक। एंजिनिक वायरस की वजह से होने वाला

प्लू किसी एक जगह पर दिखाई पड़ता है, जबकि पेंडेनिक सब जगह देखा जा सकता है। जैसे स्वाइन फ्लू शुरू में मैक्सिको में हुआ, लेकिन महीने भर बाद भारत पहुंच गया। पेंडेनिक वायरस दुनिया भर में एक महीने के भीतर ही फैल सकता है। यह वायरस अपनी शकल-सूरत बदल लेता है और एक नए वायरस की तरह दिखना शुरू हो जाता है। यह उन सब लोगों पर अटैक करता है, जो इससे पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं। इससे बचाव के लिए डब्ल्यूएचओ साल में दो बार सितंबर और मार्च में एंटी-प्लू वैक्सीन रिलीज करता है। सितंबर में उत्तरी क्षेत्र (जहां हम रहते हैं) और मार्च में दक्षिणी क्षेत्र (ऑस्ट्रेलिया) में यह वैक्सीन रिलीज होता है।

यह वैक्सीन 600 से 900 रुपये के बीच उपलब्ध है, जिसे छह महीने के बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक को दिया जा सकता है। छह महीने से कम उम्र के बच्चों को यह साल में दो बार दिया जाता है, जबकि इससे ऊपर के लोगों को साल में केवल एक बार। ये वैक्सीन वैक्सीग्रीप, प्लूरिक्स, इनफ्लूवैक जैसे नामों से उपलब्ध हैं।

- कोशिश यह होनी चाहिए कि सर्दी न लगे। पूरे कपड़े पहनकर बाहर जाएं।
- कोई खांस रहा हो तो रुमाल हाथ में रखें। खुद



भी अगर खांस रहे हैं या छींक रहे हैं तो रुमाल ले लें।

- कभी खाली पेट घर से बाहर न निकलें। खाली पेट शरीर को कमजोर करता है।
- खाना मौसम के हिसाब से लें। अगर बाहर खाएं, तो सफाई का पूरा ध्यान रखें।
- इस मौसम में फ्रिज का पानी पीने से बचें। आइसक्रीम या ज्यादा ठंडी चीज से परहेज करें।

कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



हाइपरटेंशन का सेक्स लाइफ पर पड़ सकता है असर



बी मारियों की वजह से लोगों की जिंदगी पर बुरा प्रभाव पड़ता है. बात करें हाई ब्लड प्रेशर की तो यह शरीर के कई अंगों पर बुरा असर डालती है. हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के कारण व्यक्ति के दिल, किडनी पर ही प्रभाव नहीं पड़ता है बल्कि इसके कारण सेक्स पार्ट्स भी प्रभावित होते हैं. आइए जानते हैं कि हाइपरटेंशन किस तरह से हमारी सेक्स लाइफ को प्रभावित कर सकते हैं-

यौन अंगों पर प्रभाव

हाइपरटेंशन की बीमारी से आज कई लोग शिकार हो रहे हैं. इसका असर महिला और पुरुष दोनों के ही सेक्स पार्ट्स पर पड़ सकता है. एक अध्ययन के मुताबिक 40 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषों में हाई ब्लड प्रेशर के कारण 49 फीसदी लोगों में इरेक्शन डिस्पंक्शन की समस्या होती है. इसे नपुंसकता या स्तंभन दोष की समस्या भी कहते हैं. इससे प्रभावित व्यक्ति में संभोग के समय लंबे समय तक लिंग में उत्तेजना नहीं रहती है. इस वजह से उनकी सेक्स लाइफ खराब हो जाती है. दरअसल, इसका कारण यह है हाई ब्लड प्रेशर

की वजह से धमनियों को लिंग में खून को स्थिर बनाए रखने में बाधा आती है.

स्तंभन दोष के दुष्प्रभाव

स्तंभन दोष होने पर व्यक्ति हीनभावना का शिकार हो सकता है. कई बार तो लोग डरते हैं कि यदि वे सेक्स करेंगे तो उनकी पफॉर्मेंस अच्छी ना होने की वजह से उनका पार्टनर क्या सोचेगा. इस वजह से रिश्तों में समस्या आने लगती है. यदि हाइपरटेंशन से ग्रस्त व्यक्ति इस तरह की समस्या से जूझ रहा है, तो उसे अपना चेकअप और इलाज कराने की जरूरत है.

सेक्स की इच्छा में कमी

व्यक्ति में हाइपरटेंशन की समस्या के कारण उनमें सेक्स की इच्छा में कमी आ जाती है. सेक्स की इच्छा न होने पर दाम्पत्य जीवन में तनाव बढ़ता है. जीवनसाथी के साथ सेक्स का आनंद नहीं ले पाने के कारण उनकी जिंदगी नीरस हो जाती है. दूसरी तरफ महिलाओं में भी हाइपरटेंशन की वजह से उनमें सेक्स की इच्छा में कमी हो सकती है. इसका कारण है महिलाओं के योनि में रक्त का

प्रवाह कम होना. ऐसे में योनि में झायनेस की समस्या भी हो जाती है. इसकी वजह से महिला को यौन संबंध के दौरान काफी दर्द होता है इसलिए हाइपरटेंशन से ग्रसित महिलाएं सेक्स से दूरी बनाए रखना पसंद करती हैं.

हाइपरटेंशन की दवाओं का असर

कई मामलों में यह बात सामने आई है कि जो पुरुष हाइपरटेंशन की दवा ले रहे हैं उनमें सेक्स की इच्छा कम होने लगती है. वैसे स्तंभन दोष की समस्या कई दवाओं से हो सकती है, लेकिन हाई ब्लड प्रेशर की दवा के कारण भी यह समस्या अधिक देखी गई है.

यह भी माना गया है सेक्स लाइफ पर बीमारियों का 25 फीसदी बुरा असर पड़ सकता है, जिस वजह से कई लोगों का दाम्पत्य जीवन तनाव से भरा रहता है.

ऐसे लोगों को अपने खानपान पर विशेष ध्यान रखना चाहिए. ज्यादा वसायुक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए और सप्ताह में कम से कम पांच दिन कार्डियक एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए.



मेरे प्यारे देशवासियो, इस कार्यक्रम ने मुझे कभी भी आपसे दूर नहीं होने दिया। मुझे याद है, जब मैं गुजरात का मुख्यमंत्री था, तो वहां सामान्य जन से मिलना-जुलना स्वाभाविक रूप से हो ही जाता था। मुख्यमंत्री का कामकाज और कार्यकाल ऐसा ही होता है, मिलने जुलने के अवसर बहुत मिलते ही रहते हैं। लेकिन 2014 में दिल्ली आने के बाद मैंने पाया कि यहाँ का जीवन तो बहुत ही अलग है। काम का स्वरूप अलग, दायित्व अलग, स्थितियाँ-परिस्थितियों के बंधन, सुरक्षा का तामझाम, समय की सीमा। शुरुआती दिनों में, कुछ अलग महसूस करता था, खाली-खाली सा महसूस करता था। पचासों साल पहले मैंने अपना घर इसलिए नहीं छोड़ा था कि एक दिन अपने ही देश के लोगों से संपर्क ही मुश्किल हो जायेगा। जो देशवासी मेरा सब कुछ है, मैं उनसे ही कट करके जी नहीं सकता था। 'मन की बात' ने मुझे इस चुनौती का समाधान दिया, सामान्य मानवी से जुड़ने का रास्ता दिया। पदभार और प्रोटोकॉल, व्यवस्था तक ही सीमित रहा और जनभाव, कोटि-कोटि जनों के साथ, मेरे भाव, विश्व का अटूट अंग बन गया। हर महीने में देश के लोगों के हजारों संदेशों को पढता हूँ, हर महीने में देशवासियों के एक से एक अद्भुत स्वरूप के दर्शन करता हूँ। मैं देशवासियों के तप-त्याग की पराकाष्ठा को देखता हूँ, महसूस करता हूँ। मुझे लगता ही नहीं है, कि मैं, आपसे थोड़ा भी दूर हूँ। मेरे लिए 'मन की बात' ये एक कार्यक्रम नहीं है, मेरे लिए एक आस्था, पूजा, व्रत है। जैसे लोग, ईश्वर की पूजा करने जाते हैं, तो, प्रसाद की थाल लाते हैं। मेरे लिए 'मन की बात' ईश्वर रूपी जनता जनार्दन के चरणों में प्रसाद की थाल की तरह है। 'मन की बात' मेरे मन की आध्यात्मिक यात्रा बन गया है।

केंद्रीय जेल इंदौर में बंदियों के साथ सभी ने 'मन की बात' सुनी



इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी, केंद्रीय जेल अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर जी, श्री सीटू छाबड़ा सांसद प्रतिनिधि, उप अधीक्षक एवं जेलर, श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय एवं डॉ विवेक शर्मा तथा महिला एवं पुरुष बंदियों ने मन की बात को बहुत ही ध्यान से सुना और आत्मसात् करने की बात भी कही। उक्त अवसर पर सांसद श्री लालवानी ने बंदियों से संवाद भी किए।

केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद आयुष मंत्र



जगदीप धनखड़
उपराष्ट्रपति



सर्वानंद सोनोवाल
केंद्रीय आयुष मंत्री



डॉ. महेंद्र भाई मुंजापारा
आयुष राज्य मंत्री



डॉ. मनोज राजोरिया
सासंद



वैद्य राजेश कोटेचा
सचिव आयुष



आलय द्वारा विश्व होम्योपैथिक दिवस का आयोजन



इंटरनेशनल होम्योपैथिक कॉन्फ्रेंस टोरंटो कनाडा 2023



इंटरनेशनल होम्योपैथिक कॉन्फ्रेंस टोरंटो कनाडा 2023 में डॉ द्विवेदी ने अप्लास्टिक एनेमिया का होम्योपैथिक इलाज पर अपना रिसर्च पेपर प्रस्तुत किया। कनैडियन कॉलेज ऑफ होम्योपैथिक मेडिसिन टोरंटो ऑटोरियो द्वारा आयोजित कॉन्फेरेन्स में भारतीय समय रात 11.00 से मध्यरात्रि 12.20 तक अपना व्याख्यान ऑनलाइन प्रस्तुत किया।

श्रीमती कमलाबेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर में प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी एंड बायोकेमिस्ट्री विभाग तथा सदस्य - साइन्टिफिक एडवाइजरी बोर्ड, सी सी आर एच, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, डॉ. ए के द्विवेदी इंदौर से कनाडा इस कॉन्फ्रेंस में भाग लेने जाने वाले थे लेकिन वीसा नहीं मिल पाने के कारण इस कॉन्फेरेन्स में सम्मिलित नहीं हो सके परंतु जूम एप के माध्यम से अपना रिसर्च पेपर प्रस्तुत किया, जिसे वहां

उपस्थित सभी चिकित्सकों ने खूब सराहा और ऑनलाइन प्रश्न - उत्तर का भी दौर चला डॉ. द्विवेदी ने लोगों के जिज्ञासा को बखूबी शांत भी किया। डॉ. द्विवेदी ने अपने 25 वर्षों के होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी को ठीक करने के अपने अनुभवों की गाथा को साझा किया। आपने अलग-अलग उम्र तथा महिला एवं पुरुषों की जानकारी साझा किया जो कि डॉ द्विवेदी द्वारा दी गई होम्योपैथिक इलाज से पूर्णतः स्वस्थ हो चुके हैं और वर्तमान में किसी प्रकार की कोई दवा अप्लास्टिक एनीमिया के लिए नहीं ले रहे हैं। आपने बताया की अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों को शरीर के किसी भी अंग से रक्तस्राव होने और उनका होम्योपैथी द्वारा ठीक करने की विस्तृत जानकारी दिया जिससे चिकित्सकों को उनके अनुभव का लाभ भविष्य में मिल सकेगा।

डॉ द्विवेदी ने बताया कि रक्तस्राव ज्यादा होने

पर मरीजों को ब्लड और प्लेटलेट्स लगाने की सलाह भी उनके सी बी सी जाँच के आधार पर समय समय पर दी जाती है। डॉ द्विवेदी ने उनके द्वारा समय-समय पर की जाने वाली समाज सेवा, निःशुल्क चिकित्सा तथा एनेमिया अवेर्नेस रथ एवं देश की राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी एवं वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण से मुलाकात और भारत सरकार द्वारा एनेमिया तथा सिकल सेल की बीमारी पर जीत 2047 तक हांसिल करने की बात भी दोहराई। डॉ द्विवेदी ने आर बी सी, डब्ल्यू बी सी एवं प्लेटलेट्स बढ़ाने तथा हीमोग्लोबिन बढ़ाने के होम्योपैथिक तरीके एवं घरेलू खान पान के बारे में भी बताया जिसे सभी ने खूब सराहा। डॉ द्विवेदी के अलावा वहां पर उपस्थित अन्य चिकित्सक वेरोनिका झामरुको, डॉ. के पी नंदकुमार, डॉ शशि मोहन शर्मा, जे डी मिलर एवं शहरम आयोबजदेह ने भी होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा उनके अनुभव एवं रिसर्च पेपर्स साझा किये।



JD MILLAR



SHAHRAM
AYOUBZADEH



VERONIKA
ZHMURKO



Dr. KP
NANDAKUMAR



Dr SHASHI
MOHAN SHARMA

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



केंद्रीय मंत्री, भारत सरकार श्री नितीन गडकरी जी कोरोना के साथ एवं कोरोना के बाद पुस्तक का संघ कार्यालय नागपुर में अवलोकन करते हुए। साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

नितीन गडकरी
NITIN GADKARI

भारत सरकार
75
आजोदी
अमृत महोत्सव

मंत्री
सड़क परिवहन एवं राजमार्ग
भारत सरकार
Minister
Road Transport and Highways
Government of India

22/13
ना.क्र.कोशापी/सी/२०२२
दिंक. 7 JUL 2022

डॉ. ए.के. द्विवेदीजी,

'कोरोना के साथ कोरोना के बाद' यह किताब प्राप्त हुआ। होमिओपैथिक दवा से कोरोना का इलाज का अनुभव इस किताब में सादर किया है। समाज के सभी वर्गों के लिए यह अनुभव प्रोत्साहित करने वाले हैं। कोरोना यह एक गहरे संकट से देश गुजरा है। इसे किताब को संदर्भग्रह भी कह सकते हैं। इस किताब में ऐसी कई सार्थक, सारगर्भित, और अनुभवजन्य जानकारी का संकलन है। वर्तमान पीढ़ी के लिए यह उपयुक्त किताब साबित होगा यह मुझे विश्वास है।

कोरोना जैसे महामारी से बचने के लिए हमें हर तरह प्रयास करना और सतर्क रहना चाहिए इसका महत्व यह किताब आमजनता को समझाता है। आपको भविष्य की सभी उपक्रमों के लिए शुभकामना।

धन्यवाद.

भवदीय

नितीन गडकरी
मंत्री
सड़क परिवहन एवं राजमार्ग
भारत सरकार
नयी दिल्ली

श्री. डॉ. ए. के. द्विवेदी,
द्वारा प्रसार कार्यालय,
एडवांस्ड आयुष विल्सन सेंटर,
२८ अ. ग्रेटर ब्रजेश्वरी कर्णावत भोजनालय के पास,
पिपल्याहाना, इंदौर, मध्य प्रदेश

Room No. 501, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi - 110 001, Tel.: 011-23710121, 23711252 (O), 23719023 (F)
E-mail: nitin.gadkari@nic.in; website-www.morth.nic.in
Camp Office Nagpur : Plot No. 25, Opp. Orange City Hospital, Beside Jupiter School, Khamla Chowk, Nagpur-440015(MS)
Tel.: 0712-2239918/20/22/23/24 Email : office@nitin gadkari.net

33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट कर्णावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

गर्मियों में चेहरे की कैसे करें हिफाजत और बनाएं चमकदार

गर्मी आते ही तेज़ धूप से चेहरा खराब होने का खतरा भी बढ़ जाता है. ऐसे में सबसे बड़ा चैलेंज ये सामने आता है कि अपनी स्किन को कैसे बचाया जा सकता है? वैसे तो मार्किट में बहुत से प्रोडक्ट्स मिल जाते हैं जिससे हम अपनी स्किन का ख्याल रख सकते हैं. गर्मी में सबसे ज्यादा सनस्क्रीन का इस्तेमाल बढ़ जाता है, जोकि आपके चेहरे को सूरज की किरणों से बचाने में मदद करता है. आपके सनस्क्रीन में यूवीए और यूवीबी होना चाहिए, जो एसपीएफ 30 और एसपीएफ 70 में आता हो. सनस्क्रीन आपको सूरज की यूवी रेज से बचाती है. लेकिन हम घर पर रहकर भी अपनी इस्तेमाल की चीजों पर अगर ध्यान दें तो, गर्मी में हम खुद को सेहतमंद रख सकते हैं. आइए आपको बताते हैं कि किन किन चीजों के इस्तेमाल से आप खुद को और अपनी स्किन को गर्मी के दिनों में भी सेहतमंद और ताज़ा रख सकते हैं.

खाने का रखें खास ख्याल

आपको ज्यादा ग्लाइसेमिक वाले खाने से परहेज करना चाहिए, जैसे कि डोनट्स, गेहूँ की रोटी, सोडा और पके या तले हुए आलू. मीठे तथा स्टार्च युक्त चीजों को अपने खाने से दूर रखकर आप मुहासों की रोक सकते हैं. साथ ही ऐसा करके आप लंबे वक्त तक सेहतमंद भी रहेंगे.

धूप से बचें

इससे स्किन पर मुहासों के फैलने का खतरा बढ़ जाता है.

फलों व सब्जियों का इस्तेमाल

ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियाँ व फल खाएं. इस तरह का भोजन ना सिर्फ आपकी सेहत का ख्याल रखता है बल्कि ये एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों के प्रमुख स्रोत भी हैं, जो मुहासों के निशान मिटाने में मदद करते हैं और मुहासों से ग्रस्त त्वचा को ठीक भी करते हैं.

एंटी एक्ने मास्क लगाएं

एक हफ्ते में एक बार एंटी एक्ने मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं.

पसीना जरूर पोछें

जब आप धूप में बाहर निकलते हैं तो आपको पसीना बहुत आता है. आपके पसीने में कई तरह के टॉक्सिन्स और कई गंदगी भी होती हैं. इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि हमेशा आपके हाथ में पसीने को पोछने के लिए कोई छोटा टॉवेल या रुमाल हो. पसीने से आपकी स्किन खुद ही साफ



हो जाती है, लेकिन मुंहासे ना निकले, इसलिए पसीने को पोछना भी जरूरी है.

ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं

गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की कोशिश करें. पानी से शरीर के सिस्टम में पैदा होने वाले विषाक्त पदार्थ तथा गंदगी खत्म होती है और आपकी स्किन भी अच्छी बनी रहती है.

एक्सरसाइज के बाद शरीर साफ करें

एक्सरसाइज के बाद नहाना जरूरी होता है, ताकि पसीना साफ हो जाए. जब एक्सरसाइज के बाद आपको पसीना आता है तो आपकी स्किन पर डेड सेल्स जमा हो जाती हैं. इसलिए जल्द से जल्द इन्हें हटाना जरूरी होता है. अगर एडेड सेल्स स्किन पर रह जाए तो मुंहासे होने का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए इससे बचने के लिए आप नहा लीजिए या एक रिफ्रेशिंग शॉवर ले लीजिए.

एलोवेरा का इस्तेमाल

त्वचा को क्लीन और हाइड्रेटेड रखने व बालों को झड़ने और रूखेपन से बचाने के लिए एलोवेरा जेल का इस्तेमाल कर सकते हैं. 96% पानी और ढेरों एमिनो एसिड्स से भरपूर इस जेल में विटामिन ए, बी, सी और ई होता है, जो आपके शरीर, स्किन और बालों के लिए

काफ़ी फ़ायदेमंद है. इससे बालों का झड़ना कम भी होता है और बालों की ग्रोथ होती है. यह स्किन को मॉइस्चराइज़्ड और हाइड्रेटेड रखता है. एलोवेरा जेल को आप बालों और स्किन पर विटामिन ई ऑयल मिलाकर भी लगा सकते हैं.

रूसी ना होने दें

सिर में डैंड्रफ से भी माथे और कमर में मुंहासे हो जाते हैं. कई स्पेशलिस्ट का कहना है कि रूसी से स्किन में कई तरह की परेशानियों के मामले सामने आते हैं. इसके लिए स्पेशलिस्ट के सुझाए गए एंटी डैंड्रफ शैम्पू का इस्तेमाल करना चाहिए.

मेकअप साफ करें.

अपना चेहरा साफ़ रखें. अपना मेकअप ठीक तरह से हटाए. इसके लिए आप एक सैलीसाईलिक फेस वाश इस्तेमाल कर सकते हैं.

स्ट्रेस से भी होते हैं एक्ने

महज् जिस्मानी ही नहीं, बल्कि ज़हनी तनाव भी मुंहासों का कारण हो सकता है. इसलिए जितना मुमकिन हो, तनाव से बचने की कोशिश करें, फिर चाहे वह काम करने की जगह पर भी या फिर व्यक्तिगत जीवन की परेशानियों से उत्पन्न होने वाला तनाव. मुंहासों से दूर रहना है, तो तनाव से भी दूर रहना हो.



मध्य प्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री ओम प्रकाश सकलेचा जी को 'सेहत एवं सूरत' हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका का होम्योपैथिक विशेषांक (अप्रैल माह) भेंट करते हुए संपादक डॉ ए के द्विवेदी



मध्य प्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री तुलसी सिलावट जी 'सेहत एवं सूरत' हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका की तारीफ़ करते हुए.

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

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

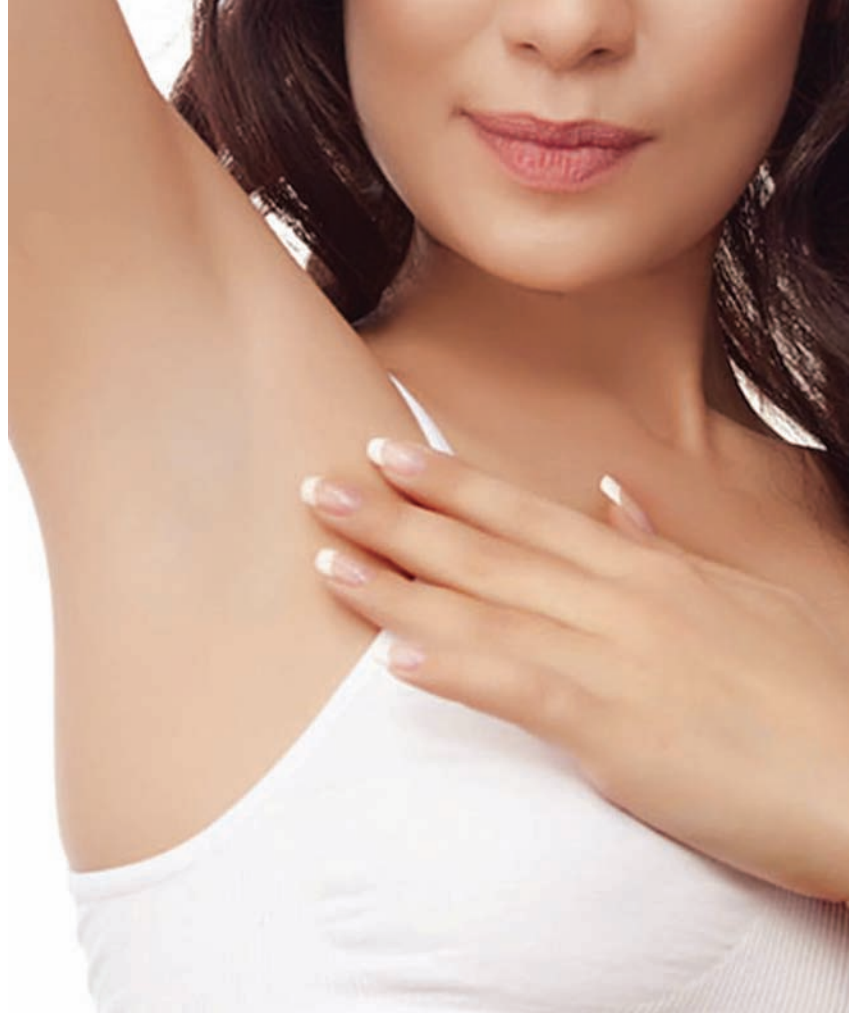
Call : 0731-4989287, 9893519287



त्वचा के कालापन को यूं करें दूर

हाथों के रूखेपन या अंडरआर्म्स व कोहनियों के कालापन की वजह से क्या आप भी स्लीवलेस कपड़े पहनने से परहेज करती हैं! यदि हां, तो अब आपको ऐसा करने की जरूरत नहीं, हम आपको बता रहे हैं बाहों को नर्म और मुलायम बनाए रखने के बेस्ट होम ब्यूटी टिप्स-

- कोहनियों का कालापन दूर करने के लिए 2 टेबलस्पून नींबू के रस में 2-3 टीस्पून शक्कर और आधा टीस्पून ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट बनाएं, इसमें नींबू का छिलका डुबोकर कोहनी पर रगड़ें। ऐसा लगभग 10 मिनट तक करें। अंडरआर्म्स का कालापन दूर करने के लिए 2 टीस्पून चावल के आटे में थोड़ा-सा दूध, दरदरा पिसा हुआ बादाम व चंदन पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे अंडरआर्म्स पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें। कुछ देर लेप लगा रहने दें। फिर धो लें।
- वैक्सिंग करते समय ध्यान दें यदि आप पार्लर में वैक्सिंग कराने जा रही हैं, तो पहले चेक कर लें कि पार्लर में हाइजीन का खास ध्यान रखा जाता है या नहीं, घर पर वैक्सिंग करना चाहती हैं तो हेयर रिमूविंग क्रीम का यूज आपके लिए बेस्ट ऑप्शन है। कम समय में सॉफ्ट-स्मूथ त्वचा पाने का ये सबसे आसान तरीका है।
- मुलायम हाथों के लिए अपने रूखे हाथों को नर्म-मुलायम बनाने के लिए दही का लेप लगाएं, सूख जाने के बाद गुनगुने पानी से हाथ धो लें।
- गुलाबजल व ग्लिसरीन को समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह हाथों की मालिश करें। ऐसा करने से हाथों की त्वचा दमकने लगेगी। शहद व संतरे के जूस को समान मात्रा में मिलाकर हाथों पर लगाने से त्वचा चमकने लगती है। आंखों के आस पास हुए काले घेरे देखने में बहुत भद्दे लगते हैं। गोरे लोगों को इस परेशानी का ज्यादा सामना करना पड़ता है। डार्क सर्कल्स नौद पूरी ना होना, ज्यादा रोना, खून की कमी जैसे कारणों से हो जाते हैं। आंखों के आसपास के काले घेरों को खत्म करने के लिए सही मात्रा में आहार लेने के साथ ही कुछ घरेलू उपचार होते हैं।



बादाम का तेल

रात को सोने से पहले बादाम का तेल और गुलाब जल मिला कर काले घेरों पर लगाएं, सुबह उठ कर ठंडे पानी से धो लें। बादाम के तेल में विटामिन ई है जो स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है।

आलू

आलू को कस कर उसका रस निकाल लें, और रूई से काले घेरों पर निरंतर लगाएं। यह प्रक्रिया एक हफ्ते तक करने से खुद फर्क नजर आने लगेगा।

खीरा

इस समस्या के उपचार में खीरा काफी फायदेमंद

होता है। ताजे खीरे की स्लाइस काट कर फ्रीज में आधे घण्टे के लिए रख दें, फिर दस मिनट तक ठण्डी स्लाइस को आंखों पर रखें। ऐसा रोज करने से आंखों के नीचे हो रहे काले घेरे खत्म हो जाएंगे। खीरा आंखों को ठंडक प्रदान करता है।

टमाटर

टमाटर और नींबू का रस मिला कर दिन में दो बार काले घेरों पर मसाज करें। टमाटर का ज्यूस पीने से भी काले घेरों से छुटकारा मिल सकता है।

नींबू

नींबू में विटामिन सी होता है, जो डार्क सर्कल्स को खत्म करने में मदद करता है। नींबू के रस को हल्दी में मिला कर हर रोज दिन में दस मिनट लगाना फायदेमंद होता है।

Cancer

कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएं कम नहीं होती हैं तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रहीं, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढे तब पहचान की एक डाक्टर ने डॉ ए.के.द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ द्विवेदी जी।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से **माइग्रेन (सिर दर्द)** से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माइग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला ओर उनके कुछ दिनों की होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।

अन्य बीमारियां और होम्योपैथिक इलाज

- ▶ मोटापा ▶ कब्ज ▶ पी.सी.ओ.डी./पी.सी.ओ.एस ▶ पाइल्स ▶ फिशर ▶ फिशचुला ▶ एसिडिटी
- ▶ डायबिटीज ▶ ब्लड प्रेशर ▶ सिर दर्द ▶ माइग्रेन ▶ टिनिटस ▶ चक्कर ▶ अनिद्रा ▶ अवसाद
- ▶ मानसिक तनाव ▶ स्पॉन्डिलाइटिस ▶ वेरिकोज वेन्स ▶ अस्थमा ▶ जोड़ों का दर्द ▶ कमर दर्द
- ▶ साइटिका ▶ अर्थराइटिस ▶ एलर्जी ▶ शीतपित्ती (अर्टिकरिया) ▶ वार्ट्स ▶ कॉर्न ▶ सोरियासिस
- ▶ एक्जिमा ▶ डर्मोटाइटिस ▶ त्वचा पर जलन ▶ साइनुसाइटिस ▶ सूखी खाँसी

एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से



बढ़ती गर्मी के साथ लोगों की स्किन प्रॉब्लम भी बढ़ रही हैं। पिछले कुछ दिनों से स्किन के मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। रोजाना लगभग 100 मरीज स्किन प्रॉब्लम के साथ अस्पताल पहुंच रहे हैं। इनमें सनबर्न और धूप से एलर्जी के मरीज सबसे ज्यादा हैं। डॉक्टरों का कहना है कि कुछ सावधानियां बरतने से इन प्रॉब्लम से आसानी से बचा जा सकता है।

ता पमान बढ़ने की वजह से स्किन प्रॉब्लम बढ़ रही हैं। ज्यादातर लोगों को सनबर्न और धूप से एलर्जी की परेशानी है। धूप से एलर्जी सेंसिटिव स्किन वालों को होती है। इसमें स्किन लाल हो जाती है और शरीर पर खुजली होने लगती है। कई बार छोटे-छोटे दाने भी निकल आते हैं। इस तरह के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या दूषित वातावरण और धूल के कणों से भी हो सकती है। वहीं लंबे समय तक धूप में रहने या स्किन के धूप के संपर्क में आने से त्वचा झुलस सकती है। इससे त्वचा सूखी और हल्की खुजली भी हो सकती है। यह सनबर्न के लक्षण हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्राइवेट अस्पतालों की ओपीडी को भी जोड़ लिया जाए तो ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ जाएगी। इन दोनों बीमारियों के अलावा स्किन की सामान्य प्रॉब्लम जैसे खुजली, दाद व दाने निकलने आदि प्रॉब्लम वाले मरीज भी बढ़ रहे हैं।

सावधानियां

- शरीर के ज्यादातर हिस्सों को कपड़ों से ढके
- सूती कपड़े पहने ताकि पसीना सूखता रहे और एलर्जी न हो
- स्किन का रगो व नमी बनाए रखने के लिए कम से कम 3 लीटर पानी पीएं
- धूप में बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन या नारियल का तेल लगाएं
- सनस्क्रीन लोशन और नारियल का तेल त्वचा पर एक परत चढ़ाता है
- मौसमी फल भी शरीर की चमक बनाए रखने में मदद करते हैं
- त्वचा को रूखा या खुरदरा होने से बचाने के लिए त्वचा पर तेलीय पदार्थ लगाएं





**ज़िद करो
दुनिया बदलो!**

दैनिक भास्कर



**ज़िद करी
दुनिया बदली!**

**आधार कार्ड
जनक**

विज्ञापन

स्वास्थ्य चिंतन - द्वितीय पुष्प

उत्तम स्वास्थ्य के लिए मन को प्रसन्न रखने के उपाय

मनुष्य का शरीर सृष्टि की अत्यंत जटिल संरचना है। इस संरचना को आज तक पूरी तरह से नहीं समझा जा सका है। जैसे-जैसे शरीर- विज्ञान और चिकित्सा- विज्ञान प्रगति कर रहे हैं, वैसे- वैसे नए सत्य प्रकाश में आ रहे हैं। मनुष्य का स्वास्थ्य किन- किन कारकों पर निर्भर करता है - यह बहुत रहस्यमय विषय है। कुछ लोग बहुत अच्छी दिनचर्या का पालन करते हैं तथा खान-पान के नियमों पर दृढ़ता रहते हैं, फिर भी वे प्रायः बीमार रहते हैं। कुछ लोग दिनचर्या और स्वास्थ्य के नियमों के प्रति एकदम बेपरवाह रहते हुए भी स्वस्थ और शारीरिक रूप से सक्षम रहते हैं। कुछ लोग बचपन और युवावस्था में ही गंभीर बीमारियों का शिकार होकर काल का ग्रास बन जाते हैं। कईयों को गर्भावस्था से ही बीमारियां लगी रहती हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कोई एक कारक अथवा घटक नहीं। मनुष्य की अनुवांशिक पृष्ठभूमि, उसकी परवरिश, वातावरण, खानपान, दिनचर्या, धार्मिक और सामाजिक क्रियाकलाप आदि भी मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

वैसे तो जीवन और मृत्यु के विषय में ईश्वर की इच्छा ही सर्वोपरि है, फिर भी शरीर को स्वस्थ रखना हमारे कर्तव्यों में शामिल है। प्रायः हम शरीर के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन नहीं करते हैं और असमय ही बीमार पड़ जाते हैं। पहले लोग धन कमाने के लिए अपने शरीर और स्वास्थ्य की चिंता नहीं करते तथा उसका नाश करते हैं और बाद में उसी कमाए गए धन से स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने की कोशिश करते हैं-जो प्रायः संभव नहीं होता। धन से औषधियां खरीदी जा सकती हैं, स्वास्थ्य नहीं खरीदा जा सकता। इसलिए हमें प्रयत्न करना चाहिए कि हम अस्वस्थ ही न हों।

इस कड़ी में हमें तन और मन के रिश्ते को समझना होगा। जैसा मन होता है वैसा ही शरीर भी बन जाता है, और यदि हमारा तन कष्ट में है तो उसका प्रभाव हमारे मन पर भी पड़ता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मन को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। इसलिए हमें दोनों ही दिशाओं से एक साथ प्रयत्न करना पड़ेगा। परंतु शरीर स्थूल है और मन सूक्ष्म। अतः मन को स्वस्थ रखना शरीर को स्वस्थ रखने से अधिक कठिन है।

यहां कुछ बातें मन पर नियंत्रण रखने और मन को प्रसन्न रखने के संबंध में की जायेंगी।

मन प्रसन्न रखने के उपाय- यदि मन प्रसन्न रहेगा तो शरीर अधिक स्वस्थ होगा उसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी। यद्यपि मन को प्रसन्न रखने के अनेक उपाय मनोवैज्ञानिकों ने बताए हैं, परंतु यहां कुछ एक चुनिंदा उपायों की चर्चा की जाएगी।



1. अपेक्षा न करें

किसी से भी किसी भी प्रकार की अपेक्षा न करें। उम्मीद पालना ही ना उम्मीदी का मुख्य कारण है। शास्त्र कहते हैं - नैराश्यम् परम् सुखम् अर्थात् जिस व्यक्ति ने किसी से कोई आशा नहीं पाली है वह परम सुखी है। यह कठिन है लेकिन इसे व्यवहार में उतारा जा सकता है। हम यदि निरंतर आत्म विश्लेषण करते रहें कि हमने किसी से उम्मीद तो नहीं पाली है तो ऐसा करते- करते हम इस स्थिति में पहुंच जाते हैं कि हम किसी भी व्यक्ति से किसी भी प्रकार की उम्मीद नहीं पालते हैं और निराशा के भंवर में फंसे से बच जाते हैं। परंतु मन की प्रवृत्ति ऐसी है कि उम्मीद नाम का चोर और आशा नाम की चोरीनी इसमें घुस आते हैं। इन्हें हम सदा सतर्क रह कर निकाल सकते हैं।

2. जो है उसमें खुश रहें

हमें जो कुछ प्राप्त है उसे पर्याप्त मानना चाहिए। परंतु, इसका मतलब यह नहीं है कि हम बेहतर और अधिक पाने की कोशिश नहीं करेंगे। कोशिश के दो तरीके हैं - हम अशांति के साथ कोशिश करें और हम खुशी और शान्ति के साथ कोशिश करें। जब हम जो है उसमें संतुष्ट रहते हुए प्रयत्न करते हैं तब हमारी यात्रा प्रसन्नता भरी होती है और जब हम हमारे पास जो है उससे सुखी नहीं हैं तथा और पाने की कोशिश कर रहे हैं तब हमारी यात्रा दुख भरी होती है। प्रयत्न शान्ति, तृप्ति और प्रसन्नता के साथ करें।

3. वर्तमान में जियें

सामान्य सी बात है कि भविष्य किसी ने देखा नहीं है और भूतकाल को बदला नहीं जा सकता। इसलिए हमें वर्तमान में ही जीना चाहिए। हम वर्तमान में ही जी कर अपने भविष्य को बना सकते हैं। भूतकाल का सोचकर हम दुःखी होते हैं और भविष्य की सोच कर हम चिंता ग्रस्त होते हैं।

इसलिए हमें वर्तमान में ही जीना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं हुआ कि हम योजनाएं नहीं बनाएं। हम योजनाएं भी बनाएं और उनको क्रियान्वित करने की चेष्टा भी करेंगे। लेकिन हम जिएंगे तो वर्तमान में ही। भविष्य के ख्याली पुलाव खाकर या भूतकाल के दुःखों में जी कर हम अपना दुःख ही बढ़ाते हैं।

4. क्षमा करना सीखें

अगर हम किसी के द्वारा किए गए अनुचित कार्यों को अपने मन में बैठा कर रखेंगे तो हम उसका तो कुछ नहीं बिगाड़ सकते लेकिन अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का नुकसान अवश्य करते हैं। क्षमा करना शक्तिशाली लोगों का काम है। निर्बल लोग क्षमाशील नहीं हो सकते। वे मन ही मन बदले की भावना से ग्रस्त रहते हैं।

5. देते रहिए

पाने का सबसे सरल उपाय है देना। जो जो आप देते हैं वह सब आपके पास दो गुना, तीन गुना तथा इससे भी अधिक होकर लौटकर आता ही रहता है। धन देंगे, धन मिलेगा ; मान देंगे, मान मान मिलेगा। वैसे ही अगर गालियां देंगे तो गालियां लौट के आएंगे। संसार में कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसके पास कुछ न कुछ देने के लिए न हो। यदि आप कोई भौतिक वस्तु नहीं दे सकते तो आप शुद्ध और सरल हृदय से शुभकामनाएं देते रहिए। दूसरों के हित की सहृदयता पूर्वक कामना करते रहिए। यह कार्य आपके मन को प्रसन्नता प्रदान करता है। प्रसन्न और खुशमिजाज व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र बीमारियों का मुकाबला करने के लिए अपेक्षाकृत अधिक शक्तिशाली होता है।



-डॉ. प्रभुनारायण प्रभु
प्रबंधन गुरु
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ



रोजाना 30 मिनट करें वाटर वर्कआउट रहेंगे स्वस्थ

शरीर को फिट रखने के लिए वाटर वर्कआउट बहुत प्रभावी होता है। बाकी एक्सरसाइज के तरह इसमें आपको पसीना नहीं बहाना पड़ता है और कम से कम समय में तेजी से वजन घटाने में मदद करता है। साथ ही इसमें चोट लगने की संभावना भी नहीं रहती।

अगर आप फिटनेस का कोई नया तरीका ढूंढ़ रहे हैं तो आपके लिए वाटर वर्कआउट काफी फायदेमंद हो सकता है। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है और साथ ही जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर को मजबूती प्रदान करती है। पानी में एक्सरसाइज करने के दौरान चोट लगने की आशंका भी नहीं रहती है। जमीन पर किए जाने वाले वर्कआउट की तुलना में वाटर वर्कआउट 15 गुना अधिक प्रभावी होता है। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉम्बिनेशन से शरीर को मजबूती, संतुलन बनाने और रिलेक्स होने में मदद मिलता है। जब आप पानी में रहते हैं तो इसके ग्रेविटी को रोकने के लिए अपने हाथ, कंधे, पैर, ग्लूट्स और कोर की मदद लेते हैं। जिससे आपकी कैलोरी आसानी से बर्न होती है और वजन कम करने में मदद मिलता है। आइए जानते हैं वाटर वर्कआउट आप किस प्रकार कर सकते हैं।

वार्मअप से करें शुरुआत

पानी में वर्कआउट का शुरुआत वार्मअप से करें, आप इसके लिए 5 मिनट पूल में जितनी तेजी से चल सकते हैं, उतनी तेजी से वार्मअप करें या तीन मिनट तक घुटनों के बल बैठें। इस प्रतिक्रिया को कम से कम तीन बार करें, और इसके बीच में 15 सेकंड का ब्रेक लें।

ट्राइसेप्स डिप्स

ट्राइसेप्स डिप्स का अभ्यास आप आसानी से कर सकते हैं, जब आप पूल में अपने शरीर को अंदर और बाहर उठाते हैं तो यह आपके शरीर के ऊपरी हिस्से जैसे छाती, पीठ, ट्राइसेप्स और कंधे को टोन करने में मदद कर सकते हैं। इस अभ्यास को करने के लिए आप अपनी हथेलियों को पूल के किनारे पर रखें और अपनी बांहों को सीधा करके जितना हो सके शरीर को ऊपर ले जाएं, कुछ सेकंड तक इसी अवस्था में रहें और पैरों को पूल के नीचे सटने न दें। इस अभ्यास को 15 से 20 बार दोहराएं।

आर्म कर्ल

आर्म कर्ल एक्सरसाइज आपके बाइसेप्स को बेहतर बनाने में मदद करता है। जब आप पूल में पानी के प्रतिरोध के खिलाफ शरीर को नियंत्रण के साथ आगे बढ़ाते हैं तो आपको काफी अच्छा महसूस होता है। प्रत्येक कर्ल के साथ अपने बाइसेप्स और ट्राइसेप्स को कसने का कोशिश करें। ये आपके बाइसेप्स और ट्राइसेप्स को बेहतर शोप देने में मदद करता है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए पानी में सीधे खड़े हो जाएं और अपनी दानों बांहों के मदद से "टी" शोप बनाएं और अपने हथेलियों को छाती से स्पर्श कराएं।

लेग कर्ल

हैमस्ट्रिंग के लिए लेग कर्ल बहुत प्रभावी एक्सरसाइज है, इससे आपके हैमस्ट्रिंग मजबूत बनते हैं। पानी में दौड़ना जमीन पर दौड़ने से ज्यादा मुश्किल होता है। अपने ग्लूट्स को

मजबूत बनाने और दिल की धड़कन को नियंत्रित करने के लिए आप इस एक्सरसाइज को पानी के अंदर कर सकते हैं। इस अभ्यास को करने के लिए पानी में पैरों के बल खड़े हो जाएं। अपनी बांहों को फैलाएं और शरीर के संतुलन को बनाने के लिए एक हाथ से पूल के किनारे को पकड़ लें। अब अपने घुटने को मोड़े और एड़ी को बट में सटाएं। इस प्रक्रिया को दोनों पैरों से 15 से 20 बार दोहराएं।

जॉपिंग

इस एक्सरसाइज को करते समय आपको ऐसा लगता है कि आप पानी में स्क्वैट जंपर्स कर रहे हैं। जब आप इस अभ्यास को करने के लिए अपने एड़ी पर दबाव डालते हैं तो इससे ग्लूट्स और जांघों को मजबूती मिलती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आप पानी में सीधे खड़े हो जाएं और कंधों को भी सीधा रखें। घुटनों के बल हल्का-सा झुकते हुए पानी में कूदें, शरीर में संतुलन बनाने के लिए अपनी भुजाओं को फैला लें।

लेग लिफ्ट

लेग लिफ्ट एक्सरसाइज पैरों की हड्डियों, जोड़ों और कूल्हों को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं। ये आपके पैरों को मजबूत और एक्स को बेहतर बनाने में भी मदद करते हैं। इसे पानी में करना बहुत ही आसान होता है। इस अभ्यास को करने के लिए पूल के किनारे पर बैठ जाएं और अपने दोनों पैरों को फैलाते हुए अपने पैर की उंगलियों को पूल के नीचे की ओर रखें। अब धीरे से अपने दोनों पैर को नीचे से ऊपर की ओर उठाएं।

कि सी के लिए भी गर्मी को झेलना आसान नहीं होता है और बच्चों के लिए तो गर्मियों का मौसम कुछ ज्यादा मुश्किल साबित होता है। वहीं अगर आपके शिशु की पहली गर्मी है, तो आपको ज्यादा संभलकर रहने की जरूरत होती है। गर्मी में बच्चे को लू लगने, घमौरियों और त्वचा से जुड़ी कई परेशानियां हो सकती हैं।

ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बहुत बढ़ जाती है क्योंकि उन्हें अपने नवजात शिशु की देखभाल में बहुत सावधानी बरतनी पड़ती है। यदि आपके बच्चे की भी पहली गर्मी है तो यहां जान लें कि किस तरह आप उसकी देखभाल कर सकते हैं और गर्मी से बचाने के लिए शिशु को किन चीजों की जरूरत होती है।

सही कपड़े चुनें

गर्मी में शिशु को सूती और ढीले कपड़े पहनाएं क्योंकि इससे बच्चे की स्किन सांस ले पाती है, ठंडी रहती है और हीट रैशेज नहीं होते हैं। कोशिश करें कि धूप के समय शिशु को घर से बाहर न निकालें। अगर बाहर जाना भी पड़ रहा है तो शिशु को सिर पर सूती कैप पहनाकर रखें और धूप के सीधे संपर्क में आने से बचाएं।

धूप से बचाव

सुबह के 10 बजे से लेकर शाम के 5 बजे तक तेज गर्मी पड़ती है इसलिए इस समय में 6 महीने से कम उम्र के बच्चों को घर से बाहर नहीं निकालना चाहिए। शिशु की स्किन में बहुत कम मेलानिन होता है जिससे बालों, स्किन और आंखों को अपनी रंगत मिलती है और यह सूर्य की किरणों से भी बचाता है। अगर आप 6 महीने से कम उम्र के शिशु को धूप में निकालते हैं, उसकी स्किन को सीधा नुकसान पहुंच सकता है।

नैपी नहीं है जरूरी

खासतौर पर गर्मी के मौसम में शिशु को कुछ देर के लिए बिना नैपी के रखें। सूती नैपी या डिस्पोजेबल नैपी शिशु को इस मौसम में गर्म रख सकता है जिससे बच्चे को पसीने की वजह से जांघों और पेट पर रैशेज हो सकते हैं।

इसलिए दिन के किसी भी समय में शिशु को बिना नैपी के कुछ देर रखें। दिन में कम से कम दो बार शिशु को 10 से 15 मिनट के लिए बिना नैपी के रखें।

शिशु की पहली गर्मी है तो हो जाएं सावधान



हाइड्रेट रखना है जरूरी

गर्मी एक ऐसा मौसम है जो शरीर से पानी को खींच लेता है और शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकता है। नवजात शिशु सिर्फ मां का दूध पीते हैं और उन्हें इसकी पोषण और हाइड्रेशन मिलता है।

शिशु को हाइड्रेट रखने के लिए उसे थोड़ी-थोड़ी देर में दूध पिलाती रहें। चूकि, पसीना आने से भी बच्चे के शरीर से फ्लूइड्स निकल जाते हैं इसलिए इस मौसम में ब्रेस्ट मिलक से शिशु को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें।

टैलकम पाउडर

टैलकम पाउडर स्किन से नमी को सोख सकता है और गर्मी के मौसम में शिशु की स्किन को ड्राई कर सकता है। बच्चे की नाक से टैलकम पाउडर को बिल्कुल दूर रखें। आप नैपी बदलते समय शिशु की जांघों पर टैलकम पाउडर लगा सकती हैं और नहलाने के बाद भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।



अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राइवेट एवं सेमी-प्राइवेट वार्ड

हमारे यहां बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिशचुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग,

महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

खूबसूरत आंखें किसी भी व्यक्ति की सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं। वैसे तो कई लोगों की आंखें कुदरती तौर पर आकर्षक होती हैं लेकिन यदि ऐसा नहीं भी है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। आंखों का स्वस्थ होना सुंदर होने से ज्यादा जरूरी है।

सुंदरता में चार चांद लगाती हैं आंखें



आं खें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील अंग हैं और इनकी सही ढंग से देखभाल अत्यंत आवश्यक है। आज जब अधिकतर युवतियां कम्प्यूटर से रूबरू हैं और रोजाना एक भागमभाग भरी जिंदगी से गुजर रही हैं। ऐसे में आंखों की ओर पर्याप्त ध्यान देना निहायत जरूरी है। प्रस्तुत है आंखों की देखभाल संबंधी कुछ टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप अपनी आंखों को नया लुक दे सकती हैं।

- आंखों की सुंदरता बनाए रखने और हमेशा तरोताजा रहने के लिए नींद सबसे जरूरी है। भरपूर नींद न केवल आपकी आंखों में चमक बनाए रखेगी वरन आपको भी दिनभर तरोताजा रखेगी।
- आमतौर पर देखा गया है कि अत्यधिक काम की वजह से या तनाव के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती, इससे आंखें लाल हो जाती हैं और

थकी हुई लगने लगती हैं। आंखों को तरोताजा रखने के लिए गुलाब जल में रुई भिगोकर आंखों पर रखें। कुछ देर बाद ठंडे पानी के छींटे आंखों पर डालें। ऐसा करने से आंखों को बहुत आराम मिलेगा।

- आंखों को ठंडक प्रदान करने के लिए खीरे के गोल टुकड़े काटकर आंखों पर दस मिनट के लिए रखें फिर ठंडे पानी से आंखें धो लें।
- आंखों के नीचे पड़े काले धब्बों से राहत पाने के लिए आलू को कद्दूकस करके काले घेरों पर लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से धो लें और मॉइश्चराइजर लगा लें।
- एक कप गुनगुने पानी में एक टी स्पून नमक मिलाकर दो छोटे कॉटन पैड डुबोकर हल्के निचोड़ें और आंखों पर रखें, जब तक कि पैड ठंडे न हो जाएं। इसके बाद ठंडे पानी से आंखें धो लें, इससे आंखों की सूजन कम हो

जाएगी।

- आंखों के आसपास की त्वचा बहुत ही नाजुक और पतली होती है और इसकी विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके लिए आलू का रस और दूध मिलाकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। रुई में भिगोकर करीब दस मिनट तक आंखों पर रखें। ठंडे पानी से आंखें धो लें।
- किसी बादामयुक्त क्रीम से आंखों की हल्के हाथों से गोलाई में मालिश करें।
- आंखों की चमक बढ़ाने के लिए बाहरी नुस्खों के साथ ही जरूरी है कि आप विटामिन 'ए' से भरपूर आहार लें।
- ये छोटी-छोटी बातें अपनाकर आप बना सकती हैं अपनी आंखों को और भी खूबसूरत फिर जब आपकी आंखें होंगी झील सी तो कौन इनमें डूबना नहीं चाहेगा।

पढ़ें अगले अंक में

जून - 2023

योग
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अलग प्रिंट के दुपट्टों से सजाएं अपना कलेक्शन

वेस्टर्न ट्रेड के चलते दुपट्टा चलन से कहीं गायब हो गया था लेकिन फिर से इसका खुमार लड़कियों पर छाने लगा है। तरह-तरह के दुपट्टों से वे अपने ड्रेस की शोभा को बढ़ा रही हैं। सिर्फ पारंपारिक ही नहीं अब दुपट्टा कई स्टाइल में वेस्टर्न परिधानों पर भी खूब जच रहा है।



बंधेज वर्क

बांधनी या बंधेज वर्क के दुपट्टे बनाने के लिए रेशमी धागे का इस्तेमाल किया जाता है। कुछ-कुछ दूरी पर धागों से दुपट्टों को बांध कर उन्हें रंग में कुछ देर के लिए डुबो दिया जाता है। फिर रंग से निकालने के बाद धागों को खोल कर सुखा दिया जाता है, जिसके फलस्वरूप बंधे हुए स्थान पर खूबसूरत डिजाइन उभर आते हैं। ऐसे दुपट्टे दो या इससे अधिक कलर में भी बनाए जाते हैं। इन्हें हैवी लुक देने के लिए सीप, शीशे व सितारों का इस्तेमाल किया जाता है।

डिजिटल प्रिंट

ये दुपट्टे लंबाई और चौड़ाई में तुलनात्मक रूप से छोटे होते हैं। इन्हे खासतौर पर वेस्टर्न आउटफिट पर पहना जाता है। इस पर डिजाइन का कोई खास नियम नहीं लेकिन डिजिटल प्रिंट को तवज्जो दी जाती है। इसे मफ्लर स्टाइल में भी कैरी किया जा सकता है। वैसे आजकल इनका प्रयोग धूप से बचने के लिए सिर और चेहरे को ढकने के लिए भी किया जाता है यानी स्टाइल के साथ सेफ्टी कवर भी।

कांथा वर्क

कांथा वर्क एक तरह की महीन कढ़ाई होती है। इसमें सूई और धागों की मदद से डिजाइन बनाया जाता है। इसके डिजाइन बहुत बारीक होते हैं तथा उन्हें बनाने में मेहनत भी बहुत लगती है। प्लेन दुपट्टे पर रंग-बिरंगे धागे से सजे डिजाइन देखने में बहुत आकर्षक लगते हैं। रिच लुक होने की वजह से ये आम दुपट्टों के मुकाबले कुछ महंगे होते हैं।

सांगानेरी प्रिंट

इसे ब्लॉक प्रिंट भी कहते हैं। इसके लिए ग्लेज कॉटन व सिल्क के स्टाफ का इस्तेमाल किया जाता है। इस पर वैक्स की सहायता से डिजाइन बनाए जाते हैं, जो कि सिंपल व सोबर लुक देते हैं। ब्लॉक प्रिंट के लिए लकड़ी के टुकड़ों का इस्तेमाल किया जाता है जिन पर विभिन्न प्रकार के डिजाइन जैसे कि फूल, पत्ती, मोर आदि बने होते हैं। इस प्रकार से तैयार दुपट्टों की खासियत यह होती है कि इनके डिजाइन कभी फेड नहीं होते।

लहरिया

लहरिया प्रिंट के दुपट्टे आमतौर पर शिफॉन के होते हैं और इन पर लंबी-लंबी धारियां बनी होती हैं। डिफरेंट कलर में मिलने वाले ये दुपट्टे लाइट व प्लेन कलर के सूट के साथ बेहद आकर्षक लगते हैं खास कर व्हाइट ड्रेस के साथ। ये वजन में बेहद हल्के होते हैं। इन्हें थोड़ा हैवी लुक देने के लिए इनके किनारों पर मोती, क्रोशिया लेस, गोटा, लटकन आदि का इस्तेमाल किया जाता है।



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।

टेस्टी ही नहीं हल्दी भी है हल्दी

- हल्दी में क्रिमिनाशक गुण है। यदि पेट में कीड़े हो जाएं, तो एक चम्मच कच्ची हल्दी रोज सुबह खाली पेट लेना चाहिए। चाहे, 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 कुल्ला 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 की ग्रोथ नियंत्रित रहती है और त्वचा भी मुलायम रहती है।

- पीलिया और लिवर 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 कच्ची 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।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

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

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

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में कारगर है सहजन



हाई ब्लड प्रेशर को एक तरह का साइलेंट किलर माना जाता है। कई लोग इस बीमारी को गंभीरता से नहीं लेते हैं, लेकिन ये शरीर को कई तरीकों से नुकसान पहुंचा सकता है। खराब लाइफस्टाइल, तनाव, गलत खानपान जेनेटिक कारण, अधिक नमक सेवन, कम पानी पीना, कोलेस्ट्रॉल, स्ट्रेस, किडनी और लिवर का फंक्शन नॉर्मल तरीके से ना होना, कम सोने के कारण, गुस्सा ज्यादा आने के कारण हाई ब्लड प्रेशर का शिकार हो जाते हैं।

जब शरीर में खून का प्रवाह अधिक बढ़ जाता है तो वह हाई ब्लड प्रेशर होता है। अगर हाई बीपी मरीजों का इलाज सही समय पर नहीं किया गया तो आगे चलकर हार्ट अटैक का कारण भी बन सकता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका बीपी कंट्रोल में रहे तो

इसमें आपकी मदद सहजन कर सकता है। सहजन को मोरिंगा, ड्रमस्टिक जैसे नामों से भी जाना जाता है।

आयुर्वेद में सहजन को पावरफुल औषधि माना जाता है। इतना ही नहीं पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण कुछ लोग इसे 'सुपरफूड' भी कहते हैं। सहजन में भरपूर मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-कैंसर गुणों के साथ इसकी पत्तियों में क्रूरसेटिन और क्लोरोजेनिक एसिड नाम के पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो शरीर की सूजन, कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के साथ-साथ पेट संबंधी समस्याओं से भी निजात दिलाते हैं। जानिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए कैसे करे सहजन का इस्तेमाल।

ऐसे करे सेवन

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए सहजन की चाय काफी कारगर साबित होगी। इसके लिए एक पैन में 2 कप पानी में 7-8 सहजन की पत्तियां और थोड़ी सी अदरक डालकर उबाल लें। इसके बाद इसमें स्वाद के लिए थोड़ा सा शहद मिलाकर इसका सेवन करें। इससे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

सहजन की चाय दूसरे तरीके से भी बना सकते हैं। इसके लिए सहजन की पत्तियों को सुखाकर उसका पाउडर बना लें। इसके बाद इसे मखमल या कॉटन के कपड़े से छान लें। यह कैफीन मुक्त सहजन का पाउडर स्वाद में कड़वा-मीठा होता है और इसे प्रतिदिन 5 ग्राम से अधिक नहीं खाना चाहिए। अब एक पैन में पानी डालें और इसमें थोड़ी सहजन का पाउडर डालकर उबालें। इसके बाद इसे छान लें और शहद मिलाकर सर्व करें।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

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

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

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

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



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

इंदौर आगमन पर देश की राष्ट्रपति जी परम सम्माननीय श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी ने वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ ए के द्विवेदी को मिलने बुलाया और उनके द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल तथा थैलेसीमिया के मरीजों को होम्योपैथिक इलाज द्वारा मिल रहे लाभ के बारे में जाना।



उक्त अवसर पर इंदौर के माननीय सांसद श्री शंकर लालवानी जी भी विशेष रूप से उपस्थित थे, उल्लेखनीय है कि पिछले कई वर्षों से इंदौर सांसद श्री लालवानी जी, डॉ द्विवेदी द्वारा लोगों में एनीमिया बीमारी के प्रति जागरूकता लाने के प्रयासों में सहभागी भी रहें हैं।



मध्य प्रदेश के माननीय राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल जी डॉ. ए.के. द्विवेदी को 'मध्य प्रदेश रत्न' से अलंकृत करते हुए



मध्यप्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान जी को होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा ठीक हुए मरीजों की जानकारी देते हुए डॉ ए.के. द्विवेदी

आपका स्वास्थ्य, हमारी प्राथमिकता

आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा

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

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471



बड़ी तयवट वाली ककड़ी

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

सौंदर्य सुझाव

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

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

औषधीय उपयोग

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

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

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

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय : शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

पाइनेपल बनाए हड्डियों को मजबूत

अ नानास (पाइनेपल) स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम, फाइबर और विटामिन सी भरपूर मात्रा में होते हैं। अनानास में पाया जाने वाला ब्रोमिलेन सर्दी और खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद साबित होता है। ये पाचन में भी उपयोगी होता है।

अनानास के गुण

ये शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है।

एक कप अनानास का जूस पीने से दिनभर के लिए जरूरी मैग्नीशियम के 73 प्रतिशत की पूर्ति होती है।

शोथों के मुताबिक दिन में तीन बार इस फल को खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है। आस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों के मुताबिक ये कैंसर के खतरे को भी कम करता है।

अनानास में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और साधारण ठंड से भी सुरक्षा मिलती है।

हार्ट के लिए अमृत है लहसुन



अ गर आप को ऐसा लगे के हार्ट फेल होने जा रहा है, तो व्यक्ति को लहसुन की 4-5 कलियों को तुरन्त चबा लेना चाहिए, ऐसा करने से हार्ट फेल नहीं होगा. इसके बाद लहसुन दूध में उबाल कर देते रहना चाहिए. हृदय रोग में लहसुन देने से पेट की वायु निकलकर हृदय का दबाव हल्का हो जाता है, हृदय को बल मिलता है. कोलेस्ट्रॉल को कम करने में लहसुन बड़ा प्रभावशाली है और इस प्रकार दिल कि बीमारी को रोकने में कारगर है. लहसुन धमनियों को सिकुड़ने से बचाता है. सिकुड़ी हुई रोग ग्रस्त धमनियों में जमे कोलेस्ट्रॉल की निकालकर पुनः ठीक कर देता है. लहसुन हृदय रोग को रोकता है. कुल मिला कर लहसुन का सेवन हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी है.

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लिनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

परिवेश कहे सब कुछ

हममें से अधिकांश लोग जमाने के अनुसार फैशनेबल दिखना चाहते हैं। बदलते फैशन के मुताबिक ड्रेस पहनते हैं। लेकिन क्या हमने कमी सोचा है कि हमारा बदलता फैशन हमारी मानसिकता को भी दशार्ता है जी, हां। यह बात पूरी तरह सही है।



ह मारा ड्रेसिंग सेंस सिर्फ परिस्थिति के अनुसार ही नहीं बदलता, बल्कि उसे हमारे आसपास का माहौल भी बहुत प्रभावित करता है। दरअसल, अलग-अलग उम्र के लोगों का लाइफस्टाइल एक-दूसरे से भिन्न होता है। 20 साल की लड़की जो पहनना पसंद करती है, निःसंदेह 40 वर्ष की महिला वैसी ड्रेस नहीं पहनेगी। हर महिला अपने उम्र और आसपास के माहौल के हिसाब से खुद को ड्रेसअप करती हैं।

समय की कमी भी डालती है असर

एक शादी-शुदा महिला एक साथ कई किरदार निभाती है। वह कभी किसी की मां होती है, किसी की बहू होती है तो किसी की पत्नी भी होती है। अपनी हर पल बदलती भूमिका में वह दूसरों को खुश रखने की कोशिश करती है, उनकी परवाह करती है। लेकिन सवाल है कि इस बीच वह खुद के लिए कितना वक्त निकाल पाती है इससे वह रिश्तों में तो बंध जाती है लेकिन उसकी निजी जिंदगी प्रभावित या फिर कहीं महत्वहीन होने लगती है। निश्चित रूप से पूरे दिन की भागदौड़ में वह अपने बारे में कुछ नहीं सोच पाती। ऐसे में भला अपने ड्रेसिंग सेंस के बारे में सोचना कहां संभव है

मानसिक स्थिति का प्रभाव

इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि कुछ महिलाएं अपनी ड्रेसिंग सेंस की तरफ किसी को आकर्षित नहीं कर पाती हैं। दरअसल, उन्हें दूसरों से कुछ लेना-देना नहीं होता है। वे दूसरों की ड्रेसिंग सेंस की ओर जरा भी ध्यान नहीं देतीं। इसकी एक

अहम वजह यह मानी जाती है कि चूंकि दूसरे उनकी परवाह नहीं करते हैं तो सवाल है वे क्यों दूसरों की परवाह करें असल में कहने की बात यह है कि हमारी जीवनशैली, रहन-सहन का ढंग पूर्णतया हमारी मानसिक स्थिति पर निर्भर करता है। हम जैसा सोचते हैं, वैसा करते हैं।

सोच का आईना भी है

पोशाक भी हमारी भावनाओं और संवेदनाओं को दशार्ती है। हमारी पोशाक से ही यह पता लगाया जा सकता है कि कौन कितना संवेदनशील है और कौन कितना प्राउडी, कौन कितना दब्बू इंसान है और कौन कितना आत्मविश्वासी। अब जरा देखिए रास्ते में दो लड़कियां चल रही हैं। एक सूट-सलवार में है तो दूसरी कैप्री और कटस्लीव्स टॉप में है। सूट पहनी लड़की बिलकुल सहज और आम दिखती है। उसे देखते ही मन में खयाल आता है कि वह विनम्र स्वभाव की होगी। इसके उलट जींस पहनी हुई लड़की बोलड और आत्मविश्वास से लबरेज लगेगी। यानी, हमारा पहनावा हमारे नेचर को भी दशार्ता है।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें !!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

हमारा प्रयास,
स्वस्थ एवं
सुखी समाज



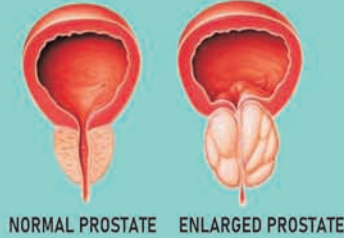
HELPLINE No. ☎ 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आये

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

☎ 99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

हम आपके लिए लाये हैं

समर कैम्प

जिसमें आप पायेंगे प्राकृतिक चिकित्सा थेरेपियों पर आकर्षक छूट

मड थेरेपी / शिरोधारा

₹ 499/-

मात्र

5 अप्रैल से 4 जुलाई
2023

मिट्टी चिकित्सा के लाभ

- ▶ त्वचा नरम, लचीली व कोमल हो जाती है।
- ▶ त्वचा रोग में जैसे सोरियासिस एक्जिमा में लाभकारी
- ▶ पेट के रोग में जैसे कब्ज, एसिडिटी में फायदेमंद
- ▶ मोटापे को कम करने में मदद
- ▶ अनिद्रा, सिर दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ▶ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक

शिरोधारा के लाभ

- ▶ नींद की समस्या में राहत देता है।
- ▶ मानसिक तनाव को कम करता है।
- ▶ सिद दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ▶ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक
- ▶ एंजाईटी, डिप्रेषन, को कम करने में सहायक
- ▶ शारीरिक थकान को दूर करता है



बीमारी के आधार पर थेराप्युटिक ट्रीटमेंट

- योग, मेडिटेशन (ध्यान)
- जलनेति
- कुंजल
- मिट्टी चिकित्सा (मड बाथ)
- बाँडी मसाज
- शिरोधारा
- पोटली सेक
- स्टीम बाथ (भाप स्नान)
- स्पाइनल बाथ
- इमर्शन बाथ
- जकुजी
- कटि स्नान
- हस्त-पाद स्नान
- एनिमा
- फेशियल स्टीम
- फिजियोथेरेपी

निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 8:00 से दोपहर 2:00 बजे तक

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

मो. 98935 19287, 0731 4989287