

■ सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है श्वासन

■ विटामिन डी की कमी के लक्षण

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह को 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

जून 2023 | वर्ष-12 | अंक-07

मूल्य  
₹ 40

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

योग  
विशेषांक



## इंसानियत को संवारता है योग



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**

# सिकल सेल, थैलेसीमिया एवं अप्लास्टिक एनीमिया की रोकथाम के लिए नवजात शिशुओं की स्क्रीनिंग कर जेनेटिक कुंडली बनाये



अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय भोपाल के कुलपति श्री खेमसिंह डहेरिया, डॉ. ए.के. द्विवेदी (के.हो.अ.प. आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य) को सम्मानित करते हुए।

## अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय भोपाल द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में के.हो.अ.प. आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी का सुझाव

**भोपाल.** जानलेवा बीमारी सिकल सेल तथा थैलेसीमिया एवं अप्लास्टिक एनीमिया की संपूर्ण रोकथाम के लिए सभी चिकित्सा पद्धतियों से जुड़े लोगों को मिलजुल कर विशेष रूप से आदिवासी बच्चों और उनके परिजनों के बीच मिशन चलाने की जरूरत है। जिसके तहत अधिकतम व्यक्तियों की जांच और बेहतर स्वास्थ्य मुहैया कराई जायें। इसके साथ ही हमें नवजात शिशुओं की पूरी स्क्रीनिंग करते हुए उसकी जेनेटिक कुंडली भी बनानी होगी ताकि संभावित मरीजों पर आरंभिक दौर में लगाम लगाई जा सके। सिकलसेल के साथ ही हमें थैलेसीमिया और अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर बीमारियों पर भी आरंभिक स्तर से ही प्रभावी ढंग से नियंत्रण करने की जरूरत है। हमें ऐसे मल्टीपरपज हेल्थ वर्कर्स की जरूरत है जो लोगों को ट्रेनिंग देने के साथ-साथ उन्हें इस बीमारी के खिलाफ लड़ने के लिए मोटिवेट भी कर सकें। इसलिये हमें मिलजुल कर एक साझा प्रोजेक्ट बनाकर सरकार से अनुमति लेनी चाहिए, ताकि उसके लिए पर्याप्त फंडिंग उपलब्ध कराई जा सके।

ये बात भोपाल स्थित हिंदी विश्वविद्यालय में आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में के.हो.अ.प. आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य जाने-माने होम्योपैथिक डॉक्टर एके द्विवेदी ने कही। उल्लेखनीय है कि डॉ ए के द्विवेदी पिछले 23 वर्षों से गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर में फिजियोलॉजी विभाग के प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष भी हैं आप छात्र छात्राओं को रक्त के बारे में विस्तृत

रूप से पढ़ाते हैं। आपने कहा कि सिकल सेल और थैलेसीमिया तथा अप्लास्टिक एनीमिया के उपचार के लिये नियमित रूप से आदिवासी क्षेत्रों में लोगों की खून की जांच और मरीजों का कंपलीट ब्लड काउंट किया जाना चाहिए।

डॉ. द्विवेदी के मुताबिक मध्य प्रदेश के मुख्य रूप से पांच जिलों अलीराजपुर, झाबुआ, बड़वानी, धार और खरगोन में सिकल सेल की स्थिति बेहद गंभीर है। इन क्षेत्रों में सिकल सेल के मरीजों की सैंपलिंग, काउंसलिंग से लेकर, वास्तविक जरूरतमंदों की स्क्रीनिंग तक की ट्रेनिंग दी जानी चाहिए। सिकल सेल बीमारी की प्रभावी रोकथाम के लिए हर मरीज का मेडिकल चेकअप करने के साथ-साथ उनका आरोग्य कार्ड भी बनाया जाए ताकि इलाज में आसानी हो। उन्हें मुफ्त ओपीडी और आईपीडी (निशुल्क पलंग आदि) सुविधा भी मुहैया कराई जा सके। जीन सीक्वेंसिंग मशीन द्वारा जरूरत पड़ने पर मरीज की उच्च स्तरीय जांच भी की जानी चाहिए और क्रिटिकल मरीजों का बोनमैरो ट्रांसप्लांट की व्यवस्था भी होनी चाहिए।

डॉ. द्विवेदी ने जानकारी दी कि सिकल सेल रोग या सिकल सेल रक्ताल्पता एक अनुवांशिक रक्त विकार है जो उन लाल रक्त कोशिकाओं के द्वारा होता है जिनका आकार असामान्य रूप से कठोर और हंसिए के समान होता है। यह बीमारी कोशिकाओं के लचीलेपन को घटाती है जिससे शरीर में कई तरह की जटिलताएं और जोखिम उभरने लगते हैं। सिकल सेल एक वंशानुगत बीमारी है जो बच्चे को माता-पिता से मिलती है। दरअसल खून में मौजूद हीमोग्लोबिन शरीर की सभी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है मगर सिकल सेल, हीमोग्लोबिन को बहुत बुरी तरह प्रभावित करता है।



# सेहत एवं सूरत

जून 2023 | वर्ष-12 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

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

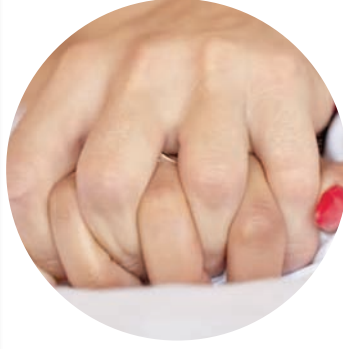
प्रसार ऑफिस :

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

## अंदर के पन्नों में...



### 9

तनाव कम करने-  
यौन क्षमता बढ़ाने  
के लिए योगासन



### 13

योग के दौरान  
हस्त मुद्राओं से  
शरीर को मिले  
बेहद लाभ



### 17

कूल्हों की चर्बी को कम  
करने के लिए प्रतिदिन  
करें पश्चिमोत्तानासन

### 26

गर्मी हो या  
बारिश छतरी के  
बिना मजा नहीं  
आता



### 34

अंकुरित अनाज  
के फायदे



### 36

कामकाजी  
महिलाओं के लिए  
फिटनेस टिप्स

### 38

गर्मी में तरबूज रखे  
आपका ख्याल

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

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 बायोकेमिस्ट्री

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,  
इंदौर

संचालक

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

मो.: 9826042287, 9993700880  
98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## इंसानियत को संवारता है योग

योग अर्थात जुड़ना, योग हमें जुड़ना सिखाता है- हमारे शरीर से, आत्मा से, आध्यात्म से.

जब हम जुड़ते हैं योग से तो स्वतः ही हमारा योग हो जाता है हमारी अंतरात्मा से, ईश्वर से, प्रकृति से एवं ईश्वर प्रदत्त हर उस चीज से, हर आत्मा से जो प्रकृति ने हमें प्रदान की है और धीरे-धीरे हम उन सभी चीजों से, प्राणियों से लगाव महसूस करने लगते हैं उनके दुःख और पीड़ा को महसूस करने लगते हैं और यथा संभव उस पीड़ा को दूर करने का प्रयास भी करते हैं, यही इंसानियत का भाव हमें दूसरों से अलग बनाता है। हम कितने ही ऊंचे पद पर हों, प्रतिष्ठित हों या धनवान हों परन्तु यदि हमारे अन्दर इंसानियत की भावना नहीं है पर पीड़ा में हम दुःख न महसूस करते हों और उसे दूर करने का प्रयास भी नहीं करें तो हमारा इंसान होना ही व्यर्थ है। आइये अपने अंदर के इंसान को योग से संवारते हुए विश्व में इंसानियत की अलख जगाने का कार्य करें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



आम धारणा है कि श्वासन एक बहुत सरल आसन है। यह देखने में सरल लगता है जिसमें लेटकर आराम करना होता है। लेकिन वास्तव में यह एक बहुत कठिन आसन है जिसमें मन को नियंत्रित करना, चिंताओं को छोड़ना और थकान को दूर करना भी होता है। जो एक बहुत कठिन कार्य है।

**ए** क ऐसा योग जिसे करने में आपको किसी शारीरिक श्रम की जरूरत नहीं होती है इस योग का नाम है श्वासन। इसे सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। इस लेख में जानते हैं कि श्वासन क्या होता है? इसे करने से क्या फायदे हैं और इसे करते समय कौन सी बातों का ज्ञान होना जरूरी होता है।

## श्वासन क्या है?

श्वासन का मतलब - श्वा- मृत शरीर; आसन - मुद्रा

श्व एक संस्कृत भाषा का शब्द है जिसका अर्थ होता है मरा हुआ या मृत शरीर। अपने शरीर को श्व के समान बना लेने वाले इस आसन को श्वासन कहा जाता है। यह योग आराम करने की एक मुद्रा है।

यह आसन प्रायः सभी योग को करने के बाद अंत में किया जाता है। इस आसन में शरीर को ढीला छोड़ दिया जाता है और यह शरीर और मन को नई ऊर्जा प्रदान करता है।

श्वासन और वैकल्पिक रूप से मर्त्सन या मृत्यु मुद्रा के रूप में जाना जाता है। इस योग मुद्रा का सिर्फ एक ही लक्ष्य है - शरीर और मन की पूर्ण शांति।

## श्वासन की प्रासंगिकता

श्वासन, मृत्यु का अभ्यास है। अहंकार की मृत्यु, सभी लालसाओं की मृत्यु और हमारे बाहर की किसी भी चीज के प्रति लोभ की मृत्यु। गलत सोच, किसी भी प्रकार की घृणा की मृत्यु।

इस मुद्रा के द्वारा हमारे पास परिवर्तन करने का अवसर मिलता है। जागने से पहले हम कौन थे और जागने के बाद हम कौन हैं। माना जाता है कि इस मुद्रा के बाद आपका एक नया जन्म होता है।

# स्वैहत के लिए बहुत फायदेमंद है श्वासन

क्या आप जानते हैं कि श्वासन न केवल मानसिक और शारीरिक लाभ प्रदान करता है, बल्कि आध्यात्मिक उपचारों में भी मदद करता है? हम जानते हैं कि श्वासन के फायदे और क्यों इसे बिलकुल भी नहीं छोड़ना चाहिए। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग बहुत जरूरी है। ऐसे कई योग हैं जो हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार से फायदा पहुंचते हैं। लेकिन योग का उपयोग तनाव को दूर करने के लिए भी किया जा सकता है।

## श्वासन को करने का सही तरीका

श्वासन का अभ्यास सभी के लिए निरापद माना गया है। लेकिन इसे करने से पहले इसकी विधि को ध्यान पूर्वक पढ़ लेना चाहिए और फिर इसे करना चाहिए।

- 1 श्वासन** करने के लिए कहीं खुली जगह पर चटाई या आसन बिछा ले और पीठ के बल आँख बंद करके सीधा लेट जाये। कुछ लोग श्वासन को दण्डासन से भी करने की सलाह देते हैं। इस योग को करने से पहले यह सुनिश्चित कर ले कि इस योग को करते समय आपको किसी भी प्रकार का व्यवधान नहीं हो। कोशिश करे कि गर्दन के नीचे तकिया या किसी अन्य वस्तु का सहारा न ले।
- 2 अब** अपने शरीर को ढीला छोड़ दे। हाथ और पाँव को इस प्रकार फैला ले कि शरीर का कोई भी अंग एक दूसरे को स्पर्श नहीं करे और इससे शरीर को पूर्ण रूप से विश्राम मिल सके। हथेलियों की दिशा ऊपर की ओर होना चाहिए और आँखे बंद होना चाहिए।
- 3 अब** अपना ध्यान शरीर के प्रत्येक अंग पर धीरे धीरे इस प्रकार केंद्रित करे कि शरीर को विश्राम मिल सके। जैसे पहले अपना ध्यान दाहिने

पाँव (पंजे ओर घुटने) पर ले जाए ओर फिर ऐसा ही बाये पैर के लिए भी करें। फिर हाथ, पेट, हृदय ओर अंत में सिर पर अपना ध्यान ले जाएं।

**4 धीरे-धीरे** अब गहरी सांस ले। इस प्रकार हर सांस से आपको एक नई ऊर्जा मिलेगी ओर जब आप पूरी सांस ले ले तब उसे धीरे धीरे इस प्रकार छोड़े कि आपके शरीर को पूर्ण रूप से आराम मिल सके। मन में आने वाले विचार ओर चिंताओं पर ध्यान नहीं दें ओर योग में ही मन लगाने की कोशिश करें।

**5 श्वासन** को पांच से दस मिनट तक अवश्य करें। जब यह आसन हो जाये तो धीरे धीरे अपनी आँखे खोल ले ओर शरीर के अंगो जैसे हाथ ओर पाँव को हिलाये ओर कलाइयों को घूमाना शुरू करें। अपने हाथ को ऊपर उठाकर पुरे शरीर को स्ट्रेच करें। फिर धीरे से उठकर आलथी पालथी मारकर सुखासन की स्थिति में आ जाएं।

# शवासन के लाभ

## मानसिक स्वास्थ्य फायदे

- **तनाव और चिंता कम करता है:** शवासन का मुख्य उद्देश्य है मन और दिमाग को शांत रखना। इस आसन को करने से तनाव और चिंताएं कम होती हैं। इससे दिल और ब्लड प्रेशर की बीमारियों में लाभ होता है। मन में वार वार उठने वाले नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिलती है। जो हमारे जीवन के लिए बहुत जरूरी है।
- **ध्यान लगाने में सहायक:** शवासन ध्यान लगाने में सहायता करता है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए यह एक प्रभावी योगासन माना जाता है। इससे याददाश्त बढ़ती है और यह योग मैडिटेशन की तरह कार्य करता है। यह मस्तिष्क को शांत करता है और अवसाद से राहत देता है।
- **ऊर्जा का संचार करता है :** शवासन से मन और शरीर को नई ऊर्जा मिलती है जो दिन भर के कार्यों को करने के लिए बहुत ही उपयोगी होती है। जब इस योग को पूर्ण करके उठते हैं तो इससे मन खुश और सकारात्मक रहता है जो हमारे पारिवारिक और सामाजिक सम्बन्धों के लिए भी बहुत जरूरी है।

## शारीरिक स्वास्थ्य फायदे

- **सिरदर्द और अनिद्रा को दूर करता है:** यह योग सिरदर्द, थकान और अनिद्रा के लिए एक डॉक्टर की तरह कार्य करता है। यह शरीर को विश्राम देता है जिससे नींद अच्छी आती है। इस योग से मांसपेशियों को अच्छा आराम मिलता है।
- **ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है:** शवासन मन के साथ साथ तन को भी स्वस्थ रखता है। यह हमारे शरीर में रक्त प्रवाह सही करता है। यह योग मनोविकार, हार्ट प्रॉब्लम, ब्लड प्रेशर, शुगर आदि बीमारियों वाले रोगी के लिए बहुत फायदेमंद है। यह वात दोष में भी सुधार करता है।
- **श्वसन तंत्र को मजबूत करता है:** इस योग को करने से हमारी श्वसन प्रणाली मजबूत होती है। साँस छोड़ने और गहरी साँस लेने से हमारे फेफड़े मजबूत होते हैं। दमा और अस्थमा रोगों में भी इसका लाभ मिलता है।
- **शरीर को आराम देता है:** शवासन को करते समय शरीर को शिथिल छोड़ दिया जाता है और धीरे धीरे साँस ली जाती है। इस प्रक्रिया से शरीर को बहुत आराम मिलता है जो अन्य योग को करने के बाद आवश्यक होता है। यह योग नष्ट हुई एनर्जी को वापस दिलाने में सहायक होता है और कायाकल्प करता है।

## आध्यात्मिक स्वास्थ्य फायदे

यह योग हमें न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से बल्कि हमें आध्यात्मिक रूप से भी स्वस्थ रखता है। आध्यात्मिकता एक अनुभूति है जो हमें ईश्वर की उपस्थिति का आभास कराती है। सांसारिक सुखों के अभाव में भी शवासन से प्राप्त आध्यात्मिक लाभ मन को खुशी और प्रसन्नता देता है। इसी प्रकार इस आध्यात्मिक सुख के अभाव में बड़ी से बड़ी सांसारिक उपलब्धि भी खुशी नहीं दे सकती है।

शवासन से होने वाले आध्यात्मिक लाभ हैं

- **सुखी रहना आता है:** शवासन करने वाला योगी हर हाल में सुखी रहना सीख जाता है। उसे किसी भी सुख या दुःख से प्रभाव नहीं पड़ता है।
- **भौतिक साधनों से ध्यान हटता है:** शवासन करने से भौतिक साधन और वस्तुओं से ध्यान हटता है। इनका अभाव भी व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता है।
- **शरीर और माया से मोह काम होता है:** व्यक्ति का शरीर और पैसे से मोह कम हो जाता है। वह इन चीजों के पीछे नहीं भागता है। वह आवश्यकता के अनुसार धन अर्जित कर सुखी रहता है।

## ध्यान रखने योग्य बातें

शवासन अन्य योग की तुलना में सरल आसन है लेकिन इसे करते समय कई बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।

- यदि शवासन करने से कंधे या पीठ में अकड़न महसूस होती है और इसे आप जबरन करने की कोशिश करेंगे तो गर्दन में दर्द होने लगेगा। यदि आप चाहे तो गर्दन को थोड़ा सा ऊपर उठा सकते हैं। अगर अधिक आवश्यकता हो तो छोटे से तकिये का उपयोग कर सकते हैं जिससे गर्दन पर विपरीत प्रभाव नहीं पड़े। लेकिन जब आसन को करने में कोई दिक्कत नहीं हो तो तकिए का उपयोग करना बंद कर दें।
- शवासन को किसी भी योग के बाद किया जा सकता है। लेकिन इसे विशेष रूप से प्राणायाम के बाद करना चाहिए ताकि

शरीर को इससे पर्याप्त आराम मिल सके।

- अगर आपकी हैमस्ट्रिंग्स (जांघ की मांसपेशियाँ) सख्त या कठोर हैं, तो इसे करने से कमर दर्द की समस्या हो सकती है। इस स्थिति से बचने के लिए शवासन करते समय टांगों को हल्का सा जमीन से ऊपर उठा लेना चाहिए।
- इस प्रकार यदि कमर या हिप्स में हल्का दर्द है तो शवासन के समय घुटनों के नीचे तकिया भी रखा जा सकता है।
- यदि शुरुआत में आप इस योग में मन को नियंत्रित करने की कोशिश में सफल नहीं हो पाए तो इस योग को छोड़ नहीं दें बल्कि इसे करने का निरंतर प्रयास करते रहे। कुछ दिनों में ही आपको सफलता मिल जाएगी।

## सावधानियाँ

शवासन को भी करने से पहले कुछ सावधानियों को ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

- इस बात का विशेष ध्यान रखें कि इस योग को करते समय कहीं आप सो नहीं जाएं। इस योग का मुख्य उद्देश्य शरीर को विश्राम देना है। यदि इस योग को करने से आलस या उबासी आये तो साँस लेने के गति तेज कर दें इससे आलस दूर होगा और शरीर को मैडिटेशन का अनुभव होगा।
- यदि कमर दर्द या कमर से सम्बंधित कोई बीमारी है तो इस योग को नहीं करना चाहिए और इसे करते समय शरीर को बिलकुल नहीं हिलाना चाहिए।
- योगासन करने से शरीर में जो थकान होती है उसे दूर करने के लिए इस योग को किया जाता है इसलिए शवासन के बाद कोई आसन नहीं करना चाहिए। यह अंतिम योग होना चाहिए।
- इसे करते समय मन में किसी भी प्रकार की चिंता या विचार नहीं लाये, अन्यथा इसे करने से फायदा नहीं होगा।
- महिलाओं को इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लेना चाहिए हालांकि गर्भवती महिलाओं और मासिक धर्म वाली महिलायें को इसे करने से कोई नुकसान नहीं होता है।

# बच्चों के लिए शवासन



क्या आप जानते हैं कि योग सेक्स पावर मजबूत करने का उपाय भी है। यह आपको सेक्स के मामले में बेहतर बना सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल लेवल को कम करके शरीर में तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। जाहिर है तनाव बढ़ने से आपकी यौन इच्छा कम हो सकती है।

**वय** स्कॉ की तरह शवासन बच्चों के लिए भी लाभदायक है। आज के बच्चे कल का भविष्य है। यदि बच्चों में कम उम्र से ही योग करने की अच्छी आदत पड़ जाएगी तो जीवन भर उनके काम आएगी। शवासन बच्चों के लिए पूर्ण रूप से सुरक्षित है और इसे करने में उन्हें कोई परेशानी नहीं होगी। बच्चों के लिए शवासन करने से होने वाले लाभ-

## आत्मविश्वास बढ़ाता है

शवासन करने से बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है। यदि वे स्वस्थ होंगे तो अच्छे से पढ़ाई कर पाएंगे और अन्य क्षेत्रों में भी अच्छा प्रदर्शन करेंगे। उन्हें मिलने वाली सफलता उनके आत्मविश्वास में बढ़ावा करती रहेगी।

## एकाग्रता और मेमोरी बढ़ाने में सहायक है

कई बच्चे बहुत जिद्दी होते हैं। उन्हें छोटी छोटी बातों पर गुस्सा आता है। शवासन को करने से उनका मन शांत होगा और उनमें एकाग्रता और याददाश्त बढ़ेगी। बच्चों पर भी पढ़ाई का बोझ होता है और ऑनलाइन पढ़ाई के कारण कई बच्चे गैजट्स पर अधिक समय व्यतीत करते हैं इस कारण भी वे भी तनावग्रस्त हो सकते हैं। यह उनके कैरियर के लिए बहुत लाभदायक होगा।

## शरीर का लचीलापन बढ़ाता है

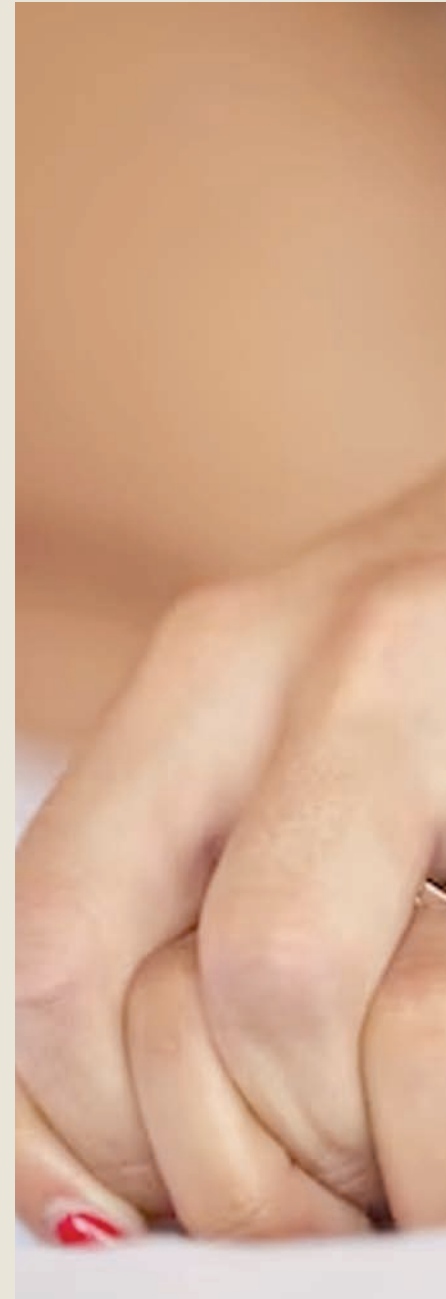
शवासन सहित अन्य योग करने से उनके शरीर का लचीलापन बढ़ेगा। वे भविष्य में भी निरोग रहेंगे।

## शैक्षणिक विकास में सहायता करता है

बच्चों की पढ़ाई और भविष्य के लिए माता पिता बहुत चिंतित रहते हैं। इस योग को करने से बच्चे अपने शैक्षणिक प्रदर्शन पर अधिक ध्यान दे पाएंगे। उनका शैक्षणिक विकास होगा और वे जीवन में सफलता प्राप्त कर पाएंगे।

सभी योगों से कई तरह के लाभ होते हैं लेकिन शवासन योग विज्ञान का एक बहुत ही बढ़िया आसन है। इस आसन को करने में अधिक मेहनत की जरूरत नहीं होती है और इसे किसी भी उम्र के व्यक्ति के द्वारा सरलता से किया जा सकता है।

शवासन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र, पाचन और प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है। साथ ही मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है। सिरदर्द, थकान और चिंता को कम करता है। रक्तचाप नियंत्रण में मदद करता है। आध्यात्मिक जागृति और उच्च चेतना के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देता है।





# तनाव कम करने-यौन क्षमता बढ़ाने के लिए योगासन

योग करने के फायदे अनगिनत हैं। योग न केवल तनाव कम करता है बल्कि वजन कम करने, पाचन में सुधार करने और यहां तक कि आपके शरीर को मजबूत बनाने में भी मदद कर सकता है। वास्तव में योग को फिटनेस के साथ-साथ माइंडफुलनेस के लिए बेस्ट प्रैक्टिस में से एक माना जाता है। योग समग्र यौन क्रिया को बेहतर बनाने और आपके लचीलेपन को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। यह आपको सिखाता है कि कैसे अपने शरीर को सुनना है, और अपने मन को कैसे नियंत्रित करना है। यह आपको वर्तमान के बारे में अधिक जागरूक भी बनाता है, जो अच्छे सेक्स के लिए आवश्यक है।

## योग सेक्स लाइफ के लिए कैसे फायदेमंद है?

योग का मुख्य लाभ - बेडरूम के अंदर और बाहर दोनों जगह - तनाव कम करना है। अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल का लेवल कम करता है जिससे स्ट्रेस कम होता है और सेक्स लाइफ में सुधार होता है। तनाव बढ़ने से शरीर पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं और यौन इच्छा में कमी उनमें से एक है। अगर आप अपने जीवन में तनाव कम करके यौन क्षमता बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको नीचे बताए योगासन शुरू कर देने चाहिए।

## कपालभाति प्राणायाम

साल 2019 के एक अध्ययन के अनुसार, यह सांस लेने की तकनीक वास्तव में 'यौन क्रिया की अवधि को काफी बढ़ा सकती है', जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए लंबे समय तक आनंद में मदद करती है। इसे करने के लिए आंखें बंद करके सीधे बैठ जाएं और पेट को अंदर की ओर खींचते हुए नाक से जोर से सांस छोड़ें। सांस छोड़ने पर ध्यान दें। आप 10 सांस छोड़ने के एक दौर से शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे सांस छोड़ने की संख्या के साथ-साथ राउंड की संख्या भी बढ़ा सकते हैं, जैसे आपकी क्षमता बढ़ती है।

## सेतु बंधासन

यह आसन आपके पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है जो अच्छे सेक्स के लिए फायदेमंद होते हैं। इसे करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटकर शुरूआत करें। अब, दोनों घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को हिप-चौड़ाई से अलग रखें। अपनी हथेलियों को जमीन से सटाकर अपनी भुजाओं को फर्श पर रखें। अपने कंधों और सिर को फर्श पर रखते हुए अपने पैल्विक हिस्से और धड़ को जमीन से ऊपर उठाएं। कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर धीरे-धीरे अपनी मूल स्थिति में वापस आ जाएं। एक दो बार दोहराएं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ के निचले हिस्से पर कोई खिंचाव नहीं है।

## उत्थान पृष्ठासन

नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास करने से आपके यौन अंगों में रक्त के प्रवाह में सुधार होता है जिससे आपके यौन प्रदर्शन में सुधार हो सकता है। चारों तरफ से शुरू करें, एक पैर सामने की तरफ रखें, अपने हाथों को अंदर की तरफ रखें। या तो अपने पीठ के घुटने को नीचे रखें, या अपने पैर की उंगलियों को टक कर ऊपर उठाएं। अपनी छाती को ऊपर रखते हुए अपने कूल्हों को नीचे आने दें और अपने अग्रभागों को नीचे करें। दो मिनट तक लगातार सांस लेते रहें और जब आप तैयार हों तो धीरे-धीरे छोड़ें।

## आनंद बालासन

यह आसन आपके कूल्हों, जांघों और कमर को खोलता है जिससे आप अपने पैरों को आराम से फैला सकते हैं, जिससे विभिन्न सेक्स पोजीशन को आजमाना आसान हो जाता है। सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने घुटनों को अपने पेट की तरफ मोड़ें। अपने पैर की उंगलियों को संबंधित बाहों से पकड़ने के लिए पहुंचें, और अपने घुटनों को चौड़ा करते हुए अपने पैरों को अलग करें। अपनी एड़ी को ऊपर की ओर धकेलें क्योंकि आप खिंचाव के लिए अपने हाथों से नीचे खींचते हैं।

## शवासन

शवासन आपको पल में सही मायने में मौजूद रहना सिखाती है। यह आपको आराम करने और शांति महसूस करने की अनुमति देता है। गहरी सांस लेने से आनंद की गहरी अनुभूति होती है। अपनी पीठ के बल लेटकर शुरूआत करें, अपनी आंखें बंद करके, और पैर और हाथ बगल की ओर। अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर आसमान (या छत) की ओर मोड़ें, अपनी सांस को नरम करें और पांच मिनट तक रहें। यह आपके शरीर को आराम देने के साथ-साथ आपके दिमाग के लिए भी एक बेहतरीन व्यायाम है।

यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

# मेनोपॉज की मुश्किलों से निपटने में योगा मददगार

**मे**नोपॉज उम्र का एक ऐसा दौर है, जिससे हर महिला को गुजरना पड़ता है। ये एक नैचुरल कंडीशन है, जो महिलाओं के मेन्स्ट्रुएशन साइकल के खत्म होने का संकेत है, यानी मेनोपॉज होने पर महिलाओं के पीरियड्स आना बंद हो जाते हैं। ज्यादातर महिलाओं को 45 से 50 साल की उम्र में मेनोपॉज होता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर और दिमाग में बहुत सारे बदलाव होते हैं। मेनोपॉज के वक्त नींद में गड़बड़ी के साथ-साथ हार्मोन लेवल में भी बदलाव हो सकता है। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स और ब्रेन फॉग होता है। इसके अलावा मेनोपॉज के वक्त एंजायटी और डर भी लग सकता है, जो आगे चलकर डिप्रेशन की वजह बन सकता है।

मेडिकल भाषा में समझें तो मेनोपॉज तब होता है, जब किसी महिला को लगातार 12 महीनों तक पीरियड्स नहीं होते। इस दौरान महिलाओं के अंडाशय में बनने वाले दो हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के लेवल में बदलाव से हॉट फ्लैशज और वैजाइना में सूखापन जैसे लक्षण दिखते हैं। इसके दूसरे लक्षणों में थकान, चक्कर, रात को पसीना आना और ऑस्टियोपोरोसिस शामिल हैं। इस चरण को पीरियड्स न होना या पीरियड्स का अनियमित होना माना जाता है। मेनोपॉज के दौरान बाल रूखे हो सकते हैं और झड़ भी सकते हैं। बहुत सी महिलाओं को इस दौर में ड्रय स्किन, चिड़चिड़ापन, मूड खराब होना और सेक्स की इच्छा में कमी से भी जूझना पड़ता है।

मेनोपॉज बढ़ती उम्र की महिलाओं की जिंदगी का एक नैचुरल हिस्सा है और इससे डरने की जरूरत बिल्कुल नहीं है। योगा से महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान होने वाले बदलावों से निपटने में मदद मिल सकती है। कई तरह के योगासन हॉट फ्लैशज और पसीना आने जैसे मेनोपॉज के साइड इफेक्ट्स को कम करते हैं और मेंटल हेल्थ में सुधार करते हैं।

## इन आसनों से मिलेगी मदद

मेनोपॉज से गुजर रही महिलाओं को शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन, जानू शीर्षासन, सुप्त सुखासन और शवासन जैसे शांत करने और आराम देने वालों आसनों की प्रैक्टिस करनी चाहिए। शशांकासन आगे झुकने वाला एक सरल आसन है, जो शरीर और दिमाग को आराम और स्फूर्ति देने के साथ-साथ शरीर को स्ट्रेच भी करता है। पश्चिमोत्तानासन में शरीर को पूरी तरह आगे की ओर झुकाया जाता है, जिससे पैल्विक एरिया को आराम मिलता है। सिर से घुटने तक आगे की ओर झुकना जानू शीर्षासन कहलाता है और ये हैमिस्ट्रिंग, कूल्हों और कमर की



मांसपेशियों को फैलाता है। सुप्त सुखासन एक शुरुआती स्तर का योगासन है जो शरीर को आराम देने के लिए होता है। वहीं शवासन में पीठ के बल लेटकर शरीर को ढीला छोड़ दिया जाता है। ये शरीर के नर्वस सिस्टम को शांत करता है और डाइजेशन व इम्यून सिस्टम को सुधारने में मदद करता है।

## प्राणायाम भी हैं असरदार

मेनोपॉज से निपटने में शीतली व शीतकारी, नाड़ी शोधन, भ्रामरी और ओम का जाप जैसे ठंडक और आराम देने वाले प्राणायाम भी काफी मदद कर सकते हैं। शीतली प्राणायाम में जीभ को मोड़कर सांस अंदर ली जाती है और मुंह से सांस छोड़ी जाती है। यह सांस लेने का अभ्यास है जो आपके शरीर, मन और भावनाओं को आराम देता है। शीतकारी प्राणायाम शीतली तकनीक का ही एक रूप है, जो शरीर में गर्मी से जुड़ी सभी दिक्कतों को ठीक करता है।

नाड़ी शोधन या नाक के दोनों तरफ से एक-एक करके सांस लेने व छोड़ने से सामान्य रूप से सांस लेने के मुकाबले खून में ऑक्सीजन ज्यादा पहुंचता है और ये शरीर की एनर्जी को भी संतुलित करता है। भ्रामरी सांस लेने की एक प्रक्रिया है जिसमें सांस छोड़ने के साथ मधुमक्खी के भिनभिनाने जैसी आवाज निकाली जाती है। इसे रात में करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इससे बेहतर नींद आने में मदद मिलती है। ओम का जाप करने या ध्यान लगाने एकाग्रता बढ़ती है और साइनस की दिक्कत ठीक होती है।

## योग निद्रा और ध्यान

मेनोपॉज होने पर योग निद्रा के साथ-साथ पूरे शरीर और सांस पर फोकस करने वाले ध्यान जैसे योगाभ्यास भी राहत दे सकते हैं। पूरे शरीर पर फोकस करना या बॉडी स्कैन एक ध्यान लगाने वाली प्रैक्टिस है, जिसमें दर्द, तनाव और किसी भी तरह की असामान्य संवेदनाओं को स्कैन किया जाता है। ये शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर बारी-बारी से ध्यान देने और उन संवेदनाओं पर फोकस करने की तकनीक है जो मेनोपॉज के दौरान शरीर में पैदा होती हैं।

ब्रीद अवेयरनेस भी मेडिटेशन का एक और रूप है जिसमें दिमाग को भविष्य के बारे में सोचे बिना आज के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। योग निद्रा में मन को धीमा किया जाता है और ये जागने और सोने के बीच की चेतना की स्थिति है। एक हालिया स्टडी से पता चला है कि ध्यान और योग निद्रा दोनों ही स्ट्रेस और एंजायटी को कम करने में असरदार हैं, लेकिन मेनोपॉज से गुजर रही महिलाओं में एंजायटी को कम करने के लिए योग निद्रा ज्यादा कारगर है। इस स्टडी में ये सुझाव भी दिया गया है कि योग निद्रा एंजायटी के कॉग्निटिव और फिजियोलॉजिकल दोनों लक्षणों को कम करने में असरदार साबित हो सकती है।

इसीलिए, अगर आप मेनोपॉज से गुजर रही हैं और इसके लक्षणों को कम करने की कोशिश में हैं, तो योगा का सहारा ले सकती हैं। ये मेनोपॉज की दिक्कतों को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है, एकाग्रता और याददाश्त में सुधार कर सकता है और जिंदगी को बेहतर बना सकता है!

# हमेशा जवान रहना चाहते हैं तो रोजाना करें ये योगासन

जवान और स्वस्थ रहने की चाहत तो हर इंसान की होती है। लेकिन अगर इस चाहत को पूरा करना चाहते हैं तो दिनचर्या में योग को जरूर शामिल करें। योग की मदद से न केवल स्वस्थ रहा जा सकता है बल्कि ये आपको जवान दिखने में भी मदद करता है। तो चलिए जानें वो कौन से योगासन हैं जिन्हें करने से शरीर की त्वचा में कसावट आने के साथ ही बालों की सफेदी कम होती है।

## ताड़ासन

ताड़ासन करने से श्वास संतुलित रहती है और यह आपके पैरों को भी शक्ति प्रदान करता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले आप खड़े हो जाएं। ध्यान रहे कि इस आसान को करते समय कमर और गर्दन झुकनी नहीं चाहिए। अब अपने दोनों हाथों को ऊपर करें और धीरे-धीरे अंदर खींच लें। इस आसान को आप 2-4 मिनट तक करें और फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं।

## नटराजन

इस आसन को करने से तनाव कम होता है। यह आसन आपके रक्त संचार को बढ़ाने में मदद करता है। इस आसन को करने से वजन भी कम होता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले आप सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने दाएँ पैर को अपनी हाथों की मदद से पीठ के पीछे तक ले जाएं और अपने हाथों से अपने पैर को पकड़ कर रखें। इसके बाद बाहिने हाथ को आगे रखकर अपने एक पैर पर संतुलन बनाए रखें।

## उनमामी मुद्रा

इस आसन को करने से कई फायदे मिलते हैं। इस आसन को करने के लिए आप पद्मासन की अवस्था में बैठ जाएं। अब आप अपना सारा ध्यान अपनी भौंहों के बीच में केंद्रित कर लें। इस आसन को करते वक्त कुछ भी न सोचे और सिर्फ अपना ध्यान एक जगह केंद्रित करें। ये आसन तीव्र गुस्से को कम करने के लिए की जाती है।

# जांघों के मोटापे को कम करने के लिए प्रतिदिन करें वीरभद्रासन

**वी** रभद्रासन को वॉरियर पोज भी कहा जाता है। यह आसन हाथों, कंधों, जांघों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायता करता है, साथ ही इन स्थानों पर जमा अतिरिक्त वसा को भी अलग करता है। इस आसन के अभ्यास से शरीर को ताकत और स्फूर्ति मिलती है। आइए जानते हैं वीरभद्रासन करने का सही तरीका एवं इससे होने वाले फायदों के बारे में।

## वीरभद्रासन करने का तरीका

वीरभद्रासन करने के लिए पैरों को तीन-चार फुट की दूरी पर फैला कर सीधे खड़े हो जाएं। दाहिनी एड़ी बाएँ पैर के सीध में रखें। अब दोनों हाथों को कंधों तक ऊपर उठाएं, हथेलियां आसमान की तरफ खुली हुई होना चाहिए। लंबी गहरी साँस छोड़ते हुए दाहिने घुटने को मोड़ें। देखें कि दाहिना घुटना एवं दाहिना टखना एक सीध में है या नहीं। घुटना टखने से आगे नहीं होना चाहिए। सिर को घुमाकर अपनी दाहिनी ओर देखें। आसन में ऐसे ही बने रहकर हाथों को थोड़ा और खींचें। सांस लेते वक्त शरीर को ऊपर की ओर खींचें।

## वीरभद्रासन करने के लाभ

- आसन के नियमित अभ्यास से कमर को मजबूती मिलती है।
- जांघों के मोटापे को कम करने में सहायता मिलती है।
- शरीर को लचीला बनाने के साथ ही उसमें संतुलन भी बढ़ता है।
- दिनभर बैठकर कार्य करने वालों को अवश्य करना चाहिए, फायदा मिलता है।
- कंधों के दर्द से छुटकारा।
- दिमाग में साहस एवं शांति की वृद्धि करता है।

## सावधानियां

- गर्भवती महिलाएं चिकित्सक के परामर्श से ही इस आसन का अभ्यास करें।
- अगर आप रीढ़ की हड्डी से जुड़ी किसी समस्या से पीड़ित हैं, तब तो आपको बड़ी सावधानी से आसन का अभ्यास करना होगा।
- उच्च रक्तचाप वाले मरीज भूल से भी यह आसन न करें।
- दस्त की समस्या में भी आसन का अभ्यास ठीक नहीं है।
- अगर आपको घुटनों में दर्द है तो किसी सहारे से आसन का अभ्यास करें।

# लंबाई बढ़ाने के लिए आज ही से शुरू कर दें ताड़ासन

ताड़ासन को माउनटैन पोज भी कहा जाता है। ताड़ासन योग प्रशिक्षकों द्वारा करवाए जाने वाले शुरुआती आसनों में से एक है क्योंकि इसे करना बहुत आसान तो है ही, साथ ही इसके स्वास्थ्य लाभ भी खूब हैं। ताड़ासन आपके पूरे शरीर को स्ट्रेच करके लचीला तो बनाता ही है, साथ ही यह आपको लंबाई बढ़ाने में भी सहायता करता है। आइए जानते हैं ताड़ासन करने का सही तरीका और उससे होने वाले लाभ।

## ताड़ासन करने का सही तरीका

सबसे पहले तो आप सीधे खड़े हो जाएं और पैरों के बीच कुछ दूरी रखें। दोनों हाथों को अपने शरीर के पास में सीधा रखें। गहरी सांस लेते हुए अपनी दोनों बाजूओं को सिर के ऊपर उठाएं और अपनी उंगलियों को आपस में बांध लें। हाथों को सीधा रखें और स्ट्रेच करें। अपनी एड़ी उठाते हुए अपने पैर की उंगलियों पर खड़े हो जाएं। इस दौरान आपके शरीर में पैरों से लेकर हाथों की उंगलियों तक स्ट्रेच महसूस होना चाहिए। शरीर को ऊपर की ओर खींचें। 25-30 सेकंड तक इसी अवस्था में लंबी गहरी श्वास लेते रहें।

## ताड़ासन करने के लाभ

- युवावस्था में ताड़ासन लंबाई बढ़ाने में सहायता करता है।
- इससे पीठ के दर्द में राहत मिलती है।
- जिन लोगों का शरीर आगे से झुका हुआ होता है, उन्हें इस आसन के नियमित अभ्यास से सही पोश्चर मिलता है।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, साथ ही संतुलन भी बनता है।
- प्रतिदिन सुबह जल्दी उठकर ताड़ासन करने से मानसिक शांति बनी रहती है।

**इन लोगों को ताड़ासन नहीं करना चाहिए**  
निम्न रक्तचाप की समस्या से परेशान लोग और गर्भवती महिलाओं को ये आसन नहीं करना चाहिए।

# श्वास संबंधी रोगों के लिए प्रतिदिन करें भुजंगासन



**भु**जंगासन को कोबरा पोज भी कहा जाता है क्योंकि इसे करने पर शरीर की आकृति फन उठाए सांप के समान दिखाई देती है। भुजंगासन शरीर के लिए बेहद लाभकारी है। यह शरीर को लचीला तो बनाता ही है, साथ ही पीठ, गर्दन एवं रीढ़ की हड्डी को मजबूत भी बनाता है। इसका अभ्यास करते वक़े धीरे- धीरे सांस लेने और छोड़ने का अभ्यास करें। आइए जानते हैं भुजंगासन को करने का सही तरीका और इससे होने वाले फायदे।

## भुजंगासन करने का तरीका

सबसे पहले जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। पैर एकदम सीधे रखें, पाँव और एड़ियों को भी एकसाथ रखें। दोनों हाथ, दोनों कंधों के बराबर नीचे रखें तथा दोनों कोहनियों को शरीर के पास रखें। लंबी गहरी श्वास लेते हुए धीरे से मस्तक, फिर छाती और बाद में पेट को उठाएँ। अब शरीर को ऊपर उठाते हुए, दोनों हाथों का सहारा लेकर, कमर को पीछे की ओर खींचें। दोनों बाजूओं पर

भार देते हुए संतुलन बनाएं। धीरे- धीरे श्वास लेते हुए, रीढ़ के जोड़ को धीरे धीरे और भी अधिक मोड़ते हुए दोनों हाथों को सीधा करें। ऊपर की ओर देखें।

## भुजंगासन करने के लाभ

- श्वास संबंधी रोगों में इस आसन का अभ्यास करना बहुत फायदेमंद है।
- थकान और तनाव से मुक्ति मिलती है।
- पीठ, गर्दन और कंधे के दर्द से छुटकारा।
- कमर वाले हिस्से को लचीला बनाना।
- पेट का मोटापा कम करना।

## ये लोग न करें भुजंगासन

गर्भवती महिलाएं एवं वे लोग जिनकी पसली में कोई समस्या हो या पेट का कोई ऑपरेशन हुआ हो, वे लोग इस आसन का अभ्यास न करें। लंबे समय से यदि शरीर में कोई दर्द है तो प्रशिक्षक के मार्गदर्शन के बिना अभ्यास न करें।

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, वैरिक्ज 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.

# योग के दौरान हस्त मुद्राओं से शरीर को मिले बेहद लाभ

**यो**ग में हस्त मुद्राएं बहुत ही महत्वपूर्ण और लाभदायक बताई गई हैं। हाथों को विभिन्न प्रकार से मोड़कर बनने वाली ये मुद्राएं योगी के उद्देश्य का प्रतीक होती हैं। ये मुद्राएं ही हैं जो योगी को उसके उद्देश्य के प्रति तत्पर बनाए रखने में मदद करती हैं। ये योगी के शरीर की आंतरिक और सुप्त ऊर्जा को जाग्रत करती हैं। प्राचीन भारतीय ग्रंथों और वेदों में करीब 399 योग मुद्राओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है।

हस्त मुद्रा का योग में बड़ा महत्व व फायदा बताया गया है। हाथों की 10 अंगुलियों से विशेष प्रकार की आकृतियां बनाना ही हस्त मुद्रा कही गई है। हाथों की सारी अंगुलियों में पांचों तत्व मौजूद होते हैं जैसे अंगूठे में अग्नि तत्व, तर्जनी अंगुली में वायु तत्व, मध्यमा अंगुली में आकाश तत्व, अनामिका अंगुली में पृथ्वी तत्व और कनिष्ठा अंगुली में जल तत्व। पांच तत्वों पर मुद्रा का सारा खेल केंद्रित है। दूसरा जहां से प्राण का संचार होता है जिसको प्राणवायु का केंद्र कहा गया है, इस दोनों के रिलेशन यानी संबंध के बीच में मुद्रा की सारी कहानी सारा रहस्य आपके सामने प्रकट हो जाती है।

अलग-अलग मुद्राओं से अलग-अलग रोगों में लाभ मिलता है। मन में सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है। शरीर में कहीं भी यदि ऊर्जा में अवरोध उत्पन्न हो रहा है, तो मुद्राओं से वह दूर हो जाता है। योग के ये चमत्कारिक हस्त मुद्रा हमारी शारीरिक-मानसिक ऊर्जा को संतुलित करते हैं और कई बीमारियों को काबू करने में हैं असरकार हैं। हालांकि मुद्रा को लेकर आज कई बड़े-बड़े दावे हो रहे हैं, जिससे मुद्रा के पीछे का तत्व विज्ञान सामने नहीं आ पा रहा है। हमारे ऋषि-मुनियों ने शास्त्रों के जरिए इस ओर इशारा किया है, हमें उस इशारे को समझने की जरूरत है।

## महत्वपूर्ण हस्त मुद्राओं के नाम

- अग्नि मुद्रा • अपान मुद्रा • अपानवायु मुद्रा
- शून्य मुद्रा • लिंग मुद्रा • वायु मुद्रा • वरुण मुद्रा • सूर्य मुद्रा • प्राण मुद्रा • ज्ञान मुद्रा • पृथ्वी मुद्रा

## विशेष निर्देश

- कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें सामान्यतः पूरे दिनभर में कम से कम 45 मिनट तक ही लगाने से लाभ मिलता है। इनको आवश्यकतानुसार अधिक समय के लिए भी किया जा सकता है। कोई भी मुद्रा लगातार 45 मिनट तक की जाए तो तत्व परिवर्तन हो जाता है।
- कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें कम समय के लिए



करना होता है-इनका वर्णन उन मुद्राओं के आलेख में किया गया है।

- कुछ मुद्राओं की समय सीमा 5-7 मिनट तक दी गयी है। इस समय सीमा में एक दो मिनट बढ़ जाने पर भी कोई हानि नहीं है परन्तु ध्यान रहे की यदि किसी भी मुद्रा को अधिक समय तक लगाने से कोई कष्ट हो तो मुद्रा को तुरंत खोल दें।
- ज्ञान मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा काफी लम्बे समय तक की जा सकती है।
- कुछ मुद्राएँ तुरंत प्रभाव डालती है जैसे- कान दर्द में शून्य मुद्रा, पेट दर्द में अपान मुद्रा/अपानवायु मुद्रा, एन्जायना में वायु मुद्रा/अपानवायु मुद्रा/ऐसी मुद्रा करते समय जब दर्द समाप्त हो जाए तो मुद्रा तुरंत खोल दें।
- लम्बी अविधि तक की जाने वाली मुद्राओं का अभ्यास रात्री को करना आसन हो जाता है। रात सोते समय मुद्रा बनाकर टेप बांध दें, और रात्री में जब कभी उठें तो टेप हटा दें। दिन में भी टेप लगाई जा सकती है क्यूँकि लगातार मुद्रा करने से जल्दी आराम मिलता है।
- वैसे तो अधिकतर मुद्राएँ चलते-फिरते, उठते-बैठते, बातें करते कभी भी कर सकते हैं, परन्तु यदि मुद्राओं का अभ्यास बैठकर, गहरे लम्बे स्वासों अथवा अनुलोम-विलोम के साथ किया जाए तो लाभ बहुत जल्दी हो जाता है।

## हस्त मुद्राओं के लाभ

- शरीर की सकारात्मक सोच का विकास करती है।
- मस्तिष्क, हृदय और फेफड़े स्वस्थ बनते हैं।
- ब्रेन की शक्ति में बहुत विकास होता है।
- इससे त्वचा चमकदार बनती है।
- इसके नियमित अभ्यास से वात-पित्त एवं कफ की समस्या दूर हो जाती है।
- सभी मानसिक रोगों जैसे पागलपन, चिड़चिड़ापन, क्रोध, चंचलता, चिंता, भय, घबराहट, अनिद्रा रोग, डिप्रेशन में बहुत लाभ पहुंचता है।
- वायु संबन्धी समस्त रोगों में लाभ होता है। 18-मोटापा घटाने में बहुत सहायक होता है।
- हृदय रोग और आँख की रोशनी में फायदा करता है।
- साथ ही यह प्राण शक्ति बढ़ाने वाला होता है।
- कब्ज और पेशाब की समस्याओं में फायदा है।
- इसको निरंतर अभ्यास करने से नींद अच्छी तरह से आने लगती है और साथ में आत्मविश्वास भी बढ़ता है। अंततः निष्कर्ष निकलता है कि यदि योग मुद्राओं का अभ्यास किया जाए तो शारीरिक दोष से मुक्ति मिलती है।

-अलका सिंह  
योगा विशेषज्ञ

# चक्रासन के नियमित अभ्यास से तनाव और अवसाद होगा दूर

**च**क्रासन करने पर शरीर की मुद्रा किसी चक्र के समान दिखाई देती है, इसलिए इसे चक्रासन कहा जाता है। इसे ऊर्ध्व धनुरासन भी कहा जाता है। इस आसन को करने से कई सारे फायदे पहुंचते हैं। यह शरीर को टोन करने के साथ ही मजबूती भी प्रदान करता है। शुरुआत में हर किसी के लिए इसे करना आसान नहीं होता है। धीरे- धीरे प्रयास के साथ यह आसानी से होने लगता है। इसके अभ्यास से प्रजनन क्षमता भी बेहतर होती है। आइए जानते हैं चक्रासन करने का सही तरीका और इससे होने वाले लाभों के बारे में।

## चक्रासन करने का तरीका

जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। फिर घुटनों को मोड़ें और एड़ी को जितना हो सके अपने नितंब के पास लाएं। फिर अपने हाथों को उठाकर कानों के किनारे ले जाएं। हथेलियों को जमीन पर रखें। अपने पैरों के साथ-साथ हथेलियों का उपयोग करके शरीर को ऊपर की ओर उठाएं। अपने कंधे



और हाथों के समानांतर पैरों को खोलें। वजन को बराबर बांटते हुए शरीर को ऊपर की ओर खींचें। अपनी क्षमताओं के अनुसार इस मुद्रा में 30 सेकंड तक रहें।

## चक्रासन के लाभ

- इसके नियमित अभ्यास से तनाव और अवसाद दूर होता है।
- आंखों की रोशनी तेज होती है।
- पाचन और प्रजनन अंगों को स्वस्थ रखता है।
- पेट के अतिरिक्त मोटापे को कम करता है।
- अस्थिमा के रोगियों को इसका अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए। इसे करने से फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।
- हाथों, पैरों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

## ये लोग न करें

- जिन लोगों को पीठ की चोट या रीढ़ की समस्याएं हैं, वे इसे न करें।
- ग्लूकोमा, हृदय की बीमारियों, उच्च रक्तचाप से पीड़ित इसे न करें।
- गर्भवती महिलाएं बिना किसी विशेषज्ञ की राय के इसे न करें।

# अनियमित मासिक चक्र को सही करने के लिए जरूर करें ये उष्ट्रासन

**3** ष्ट्रासन का अर्थ है ऊंट के समान मुद्रा बनाने वाला आसन। इसे आंग्लभाषा में केमल पोज भी कहा जाता है। यह आसन महिलाओं के लिए बेहद लाभकारी है। मासिक चक्र को सही करने के लिए यह आसन बहुत प्रभावी है। साथ ही इन दिनों होने वाले दर्द को भी यह नियंत्रित करता है। जो बच्चे बचपन से इस आसन का अभ्यास करते हैं उनके शरीर में लचीलापन बना रहता है। कंधों को मजबूत बनाने के लिए भी इस आसन का अभ्यास करना चाहिए। आइए जानते हैं उष्ट्रासन करने का तरीका।

## उष्ट्रासन करने का तरीका

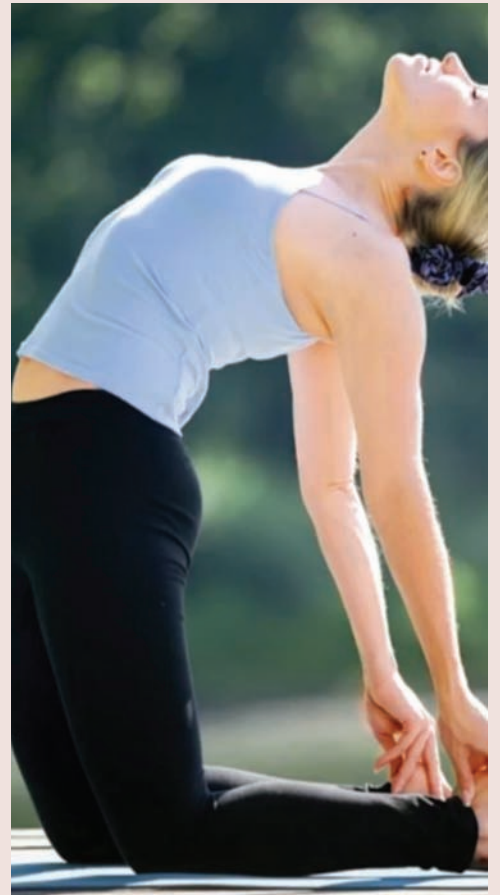
जमीन पर चटाई बिछाकर घुटने के सहारे बैठ जाएं और कुल्हे पर दोनों हाथों को रखें। घुटने और कंधों के बीच की दूरी एक सी हो तथा पैरों के तलवे आसमान की

ओर हो। पीछे की ओर झुकते हुए हाथों से पैरों के तलवों को छुएं। सांस लेते हुए पेट को आगे की तरफ खींचें ताकि संतुलन बना रहे। गर्दन पर बिना दबाव डाले एक जैसे बैठे रहें। इसी स्थिति में सांस लेते-छोड़ते रहें।

## उष्ट्रासन के लाभ

- पीठ और कंधों को मजबूती देता है।
- कमर दर्द से छुटकारा दिलाता है।
- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन लाता है।
- अनियमित मासिक धर्म की समस्या से छुटकारा दिलाता है।
- वक्षों के आकार को सही करता है।
- पेट, डबलचिन और कमर के मोटापे को कम करता है।

**नोट-** गर्दन में चोट, गर्भवती महिलाओं और हाई-लो बीपी के मरीजों को उष्ट्रासन नहीं करना चाहिए।





# विद्यार्थी नियमित रूप से करें वृक्षासन

**वृ**क्षासन को ट्री पोज भी कहा जाता है क्योंकि इसे करने पर मनुष्य पेड़ की आकृति के समान दिखाई देने लगता है। वृक्षासन में एक विचित्र बात है जो इसे अन्य आसनों से अलग बनाती है। वह यह है कि जहां अन्य आसनों में श्वासों पर ध्यान लगाने के लिए आसन की मुद्रा में ही आंखों को मूंद लेते हैं। इस आसन में ऐसा कुछ भी नहीं करना होता है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए किया जाने वाला ये आसन संतुलन बनाए रखने के लिए पूरा समय खुली आंखों से ही किया जाता है। आइए जानते हैं वृक्षासन को करने का सही तरीका और इससे होने वाले लाभ।

## वृक्षासन करने का तरीका

सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएँ। दाहिने घुटने को मोड़ते हुए अपने दाहिने पंजे को बाईं जांघ पर रखें। आपके पैर का तलवा जांघ के ऊपर सीधा एवं ऊपरी हिस्से से सटा हुआ हो। बाएँ पैर को सीधा रखते हुए संतुलन बनाये रखें। संतुलन बनाने के बाद गहरी साँस लेते हुए हाथों को सिर

के ऊपर ले जाएँ और नमस्कार की मुद्रा बनाएँ। सामने की तरफ देखें और रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें। अब बाएँ तलवे को दाहिने जांघ पर रख कर इसी प्रक्रिया से आसन को दोहराएँ।

## वृक्षासन करने के लाभ

- यह आसन संतुलन बनाकर पैरों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से दिन-ब-दिन एकाग्रता बढ़ती है।
- यह मस्तिष्क में स्थिरता और संतुलन लाता है
- जिन लोगों को नसों में दर्द होता है, उनके लिए यह बेहद लाभकारी है।
- इस आसन को करने के बाद शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है।
- यह आसन पैर, हाथों और बाजुओं में होने वाले दर्द को भी दूर भगाता है।

**नोट-** माइग्रेन, अनिद्रा, अल्प या उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोग बिना किसी परामर्श के वृक्षासन न करें।

# कब्ज की समस्या से छुटकारा दिलाएगा वज्रासन

**ज** हां सारे आसन भोजन से पूर्व किए जाते हैं वहां वज्रासन एकमात्र आसन है जो कि भोजन के बाद में किया जाता है। वज्रासन का अभ्यास कोई भी कर सकता है। यह सभी के लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है। यह पाचनतंत्र को मजबूत बनाता है, साथ ही पेट की अन्य समस्याओं से भी राहत दिलाता है। वज्रासन को आधा घंटा से एक घंटा तक भी किया जा सकता है।

## वज्रासन करने का तरीका

वज्रासन करना बेहद आसान है। इसे करने के लिए सबसे पहले घुटने के बल बैठ जाएँ। थोड़ा पीछे की ओर खिसकें और कूल्हों को एड़ी पर रखकर बैठें। सिर को सीधा रखें और और हाथों को अपने घुटनों पर रखें। शरीर को झुकाकर न रखें। अब अपनी आँखें बंद करें और साँस लेने और साँस छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें। शुरुआती दिनों में 5 - 10 मिनट के लिए आसन का नियमित रूप से अभ्यास करें और बाद में धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर 20 - 30 मिनट तक करें।

## वज्रासन करने के लाभ

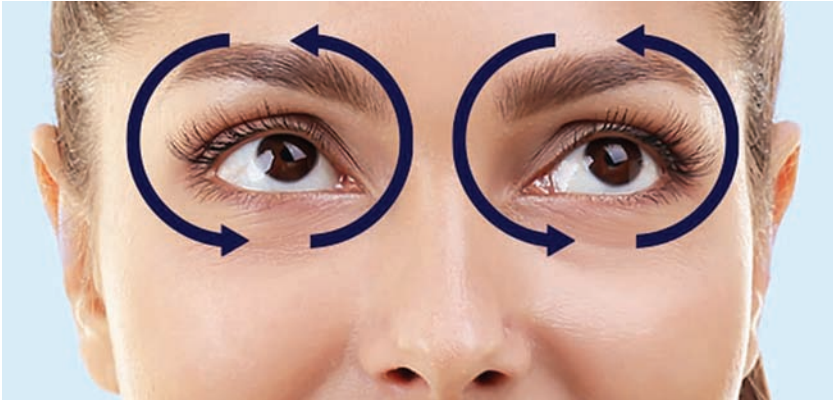
- गर्भवती महिलाओं में प्रसव पीड़ा को कम करने में मदद करता है और मासिक धर्म की समस्याओं से भी निजात दिलाता है।
- वज्रासन का नियमित अभ्यास पाचन में सुधार करता है और कब्ज की समस्या को खत्म करता है।
- पीठ को मजबूत बनाने के साथ ही निचले हिस्से में होने वाले दर्द में भी राहत देता है।
- रोज वज्रासन करके आसानी से पेट की चर्बी को कम किया जा सकता है इसलिए वजन कम करने के लिए इसका अभ्यास करते रहें।

## ये लोग न करें वज्रासन-

- जिन लोगों की घुटने की सर्जरी हुई है, वे लोग इस आसन को न करें।
- रीढ़ की हड्डी से परेशान लोग इसे न करें।
- आंतों के अल्सर और हर्निया से पीड़ित लोग वज्रासन बिल्कुल न करें।



# आंखों में हो रही है समस्या तो इन आसनों को अपनाएं



**आ** जकल हम कम्प्यूटर या मोबाइल स्क्रीन को देखने में ज्यादा समय बिता रहे हैं। स्क्रीन पर बिताया गया यह समय हमारी आँखों पर बुरा प्रभाव डालता है जिससे धुंधला दिखने लगता है, आँखों से पानी आने लगता है और खुजली होती है, सिर दर्द होता है और अन्य आँखों से सम्बंधित लक्षण भी दिखते हैं। विभिन्न उम्र के वर्ग के लोगों से सम्बंधित आँखों की समस्याओं में आंख की मांसपेशियों में टोन और लचीलेपन की कमी होना शामिल है। वे लोग जो अपनी आँखों की रोशनी में सुधार लाना चाहते हैं योग उनके लिए बहुत बड़ा वरदान साबित हो सकता है। आगे बताए गए आसनों को करने से आँखों की रक्षा करने में मदद मिल सकती है।

## ऊपर-नीचे मूवमेंट

आराम से बैठ जाएँ, अपनी गर्दन और सिर को स्थिर रखें और पलकों को खोले रखें। अब ऐसा सोचें कि आपके सामने कोई घड़ी रखी हुई है। एक बार अपनी पलकों को घड़ी में 12 बजे की सुई की तरफ देखें। एक सेकंड के लिए देखते रहें और फिर 6 बजे की सुई की तरफ देखें और एक सेकंड के लिए देखते रहें। इस प्रक्रिया को आराम से और ध्यान से 10 बार दोहराएं। जब आप इसे कर लें तो अपने हाथों को रगड़ें और आराम से अपनी हथेली को आँखों पर रखें। हाथ की गर्माहट को महसूस करें। आँख को आराम दें और सांस लेने पर ध्यान दें।

## क्षैतिज और विकर्ण मूवमेंट

पहले आसन की तरह फिर से बैठ जाएँ। अब अपनी पलक को 9 बजे की सुई पर कुछ सेकंड

के लिए और फिर 3 बजे की सुई पर कुछ सेकंड के लिए स्थिर रखें। जब आप इस प्रक्रिया को 10-10 बार दोहरा लें तो अपनी आँखों को हाथ की हथेली से गर्माहट दें। अब विकर्ण में भी ऐसा ही करें। एक बार कुछ सेकंड के लिए 11 बजे वाली सुई के ऊपर देखें और फिर 4 बजे को कुछ सेकंड के लिए देखें। फिर 2 बजे और फिर 7 बजे को कुछ सेकंड के लिए देखें। इन दोनों प्रक्रिया को 10-10 बार दोहराएं और फिर हथेली की गर्माहट से आँखों को सेंके।

## वलोज रेंज फोकस

अपनी बाहों को फैलाएं और अपने अंगूठे की नोक को घूरें। अब धीरे-धीरे अंगूठे को अपनी नाक के पास लाएं। आँखों से अंगूठे को इस दौरान देखते रहें और कुछ सेकंड के लिए नाक के पास लाने पर उसे देखते रहें। अब इस प्रक्रिया को उल्टा दोहराएँ। मतलब अंगूठे को नाक से दूर ले जाएँ और अंगूठे की नोक को आँखों से घूरते रहें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहराएँ और इसे कर लेने के बाद हथेली की गर्माहट से आँखों को सेंके।

## त्रटाका

त्रटाका आंख को साफ करने वाली एक एक्सरसाइज है। किसी वस्तु पर टकटकी लगाकर आराम से बैठें। बिना पलक झपकाए वस्तु को तब तक देखते रहें, जब तक आपकी आँखों से पानी न निकलने लगे। फिर, अपनी आँखें बंद करें और उस वस्तु की कल्पना करने की कोशिश करें जिसे आप लंबे समय से देख रहे थे। हर बार जब इस एक्सरसाइज को करें तो अपनी आँखों को बंद रखने के साथ वस्तु को देखने के लिए समय को बढ़ाते रहें।



## प्रतिदिन पांव की स्ट्रेचिंग खोलने से होते हैं ये लाभ

**यो** ग और कसरत की शुरुआती सीढ़ी होती है स्ट्रेचिंग। वॉर्मअप करने के साथ ही विभिन्न अंगों को स्ट्रेच किया जाता है, फिर ही किसी आसन को करने का प्रयास किया जाता है क्योंकि नियमों के अनुसार यही सही तरीका है। स्ट्रेचिंग करने के बहुत सारे लाभ हैं। पांव की स्ट्रेचिंग करने से शुरुआत में दर्द तो बहुत होता है लेकिन शरीर को सबसे ज्यादा लाभ भी इसी से होता है। न सिर्फ ये शरीर के तीन अंगों का मोटापा जल्द से जल्द घटाने में सहायता करती है बल्कि शरीर को मजबूती भी प्रदान करती है।

## शरीर में लचीलापन आता है

जो नया-नया योग करना शुरू करता है, उसके लिए संभव नहीं होता है कि वह अचानक से कोई आसन बिल्कुल सही तरीके से करने लगे लेकिन यदि वह प्रतिदिन स्ट्रेचिंग का अभ्यास करने लगता है तो शरीर में लचीलापन आने लगता है जिससे कि पांव आदि को खोलने, मोड़ने में न तो दर्द होता है और अपने आप ही यह ज्यादा मुड़ने- खुलने लगते हैं, ऐसा होने पर इंसान कठिन से कठिन आसन बड़ी आसानी से करने लगता है इसलिए पांव की स्ट्रेचिंग का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।

## तीन अंगों का मोटापा होता है दूर

पांव की स्ट्रेचिंग करने से जांघ और कुल्हों का मोटापा कम होने लगता है क्योंकि स्ट्रेचिंग करते वक्त दबाव इन अंगों पर आता है और स्ट्रेचिंग करते हुए यदि आप आगे की ओर झुकने का प्रयास करते हैं तो पूरी संभावना है कि बहुत ही जल्द आपके पेट का मोटापा भी गायब होने लगे। नियमित रूप से स्ट्रेचिंग का अभ्यास करने वालों के यह तीन अंग एकदम सही शेष में आने लगते हैं। महिलाओं को इसका अभ्यास जरूर करना चाहिए।



# सर्वांगासन को प्रतिदिन करने से शरीर के सभी अंगों को पहुंचता है लाभ



**स** र्वांगासन का अर्थ उसके नाम से ही समझ आने लगता है। एक ऐसे आसन जो सभी अंगों के लिए बना हो। यदि आप कसरत नहीं कर पाते हैं या योग करने के लिए भी ज्यादा समय आपके पास नहीं होता है तो दिन में एक बार सर्वांगासन का अभ्यास अवश्य करें। सर्वांगासन करने के कई सारे लाभ हैं। महिलाओं के लिए तो यह आसन वरदान है। कई सारी समस्याओं का समाधान इस आसन के अभ्यास से हो जाता है। शुरुआत में आप इसे दिवार के सहारे भी कर सकते हैं। प्रतिदिन अभ्यास करने पर यह एकदम उत्तम ढंग से होने लगेगा। जानिए सर्वांगासन करने का सही तरीका और इससे होने वाले लाभ।

## सर्वांगासन करने का तरीका

सबसे पहले अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने पैर, कूल्हे और कमर को उठाएँ। सारा भार अपने कन्धों पर ले लें। पीठ को अपने हाथों से सहारा दें ताकि संतुलन न बिगड़े। कोहनियों को जमीन पर टिकाते हुए और हाथों को कमर पर रखते हुए, अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर का पूरा भार कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना लें। पैरों को सीधा रखें। पैरों की उंगलियों को नाक की सीध में ले आएं। लंबी गहरी साँस लें और 30 सेकण्ड तक आसन में रहें।

## सर्वांगासन के लाभ

- थायरॉइड ग्रंथि को सक्रिय करता है तथा उसका पोषण करता है।
- दिल की मासपेशियों को सक्रिय करता है और शुद्ध रक्त को दिल तक पहुँचाता है।
- बांझपन और गर्भपात जैसी समस्याएं दूर होती हैं।
- मासिक धर्म संबंधी परेशानियां दूर करता है।
- कब्ज से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।
- थकान और दुर्बलता को दूर करने में भी यह आसन बेहद लाभकारी है।
- हाथों व कन्धों को मज-बूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है।
- अधिक रक्त पहुँचाकर मस्तिष्क का पोषण करता है।
- मोटापा कम करने में सहायता करता है।

## कूल्हों की चर्बी को कम करने के लिए प्रतिदिन करें पश्चिमोत्तानासन

**प** श्चिमोत्तानासन को बैठकर किए जाने वाले महत्वपूर्ण आसनों में से एक माना जाता है। जो व्यक्ति बचपन से या नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास करता है, बुढ़ापे में भी उसकी रीढ़ की हड्डी झुकती नहीं है। महिलाओं के लिए तो ये आसन बेहद लाभकारी है। वजन कम करने के लिए ये बेहद लाभकारी है। इसके नियमित अभ्यास से गर्भाशय एवं मासिक धर्म संबंधी समस्याओं से भी राहत मिलती है। इस आसन को करने से अनिद्रा संबंधी समस्याओं से भी निजात मिलती है। आइए जानते हैं पश्चिमोत्तानासन करने का तरीका एवं इसके अन्य लाभ।

## आसन को करने का तरीका

सबसे पहले दोनों पैरों को बाहर की ओर फैलाते हुए जमीन पर बैठ जाएं। पैर की उंगलियों को आगे और चिपकाकर रखें। लंबी गहरी साँस लेते हुए अपनी बाहों को ऊपर उठाएँ और जहाँ तक संभव हो शरीर को आगे की ओर झुकाकर पैरों की उंगलियों को पकड़ने का प्रयास करें। शरीर को इतना झुकाने की कोशिश करें कि सिर घुटनों को छू ले। यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो अपनी क्षमतानुसार करें।

## पश्चिमोत्तानासन के लाभ

पश्चिमोत्तानासन का नियमित अभ्यास मन को शांत करता है और तनाव से भी छुटकारा दिलाता है। पाचन तंत्र में सुधार के लिए भी आप इस आसन को प्रतिदिन कर सकते हैं। इस आसन से उच्च रक्तचाप, अनिद्रा और बांझपन का भी उपचार किया जा सकता है। पेट और कूल्हों की चर्बी को कम करने के लिए यह आसन बेहद लाभकारी है।

**नोट** - यदि आपको अस्थमा, दस्त या पीठ में दर्द है तो इस आसन को करने से बचें। गर्भवती महिलाएं इसे न करें।

# क्या खाएं योग करने से पहले और बाद में

**स्व** स्थ और फिट रहने के लिए रोजाना योगाभ्यास करना बेहद फायदेमंद माना जाता है। स्वस्थ शरीर के लिए जिस तरह सही तरीके से योग का अभ्यास करना फायदेमंद होता है उतना ही फायदेमंद सही और उचित आहार लेना भी होता है। योग से जुड़े तमाम एक्सपर्ट्स ये कहते हैं कि स्वस्थ और संतुलित आहार लेने से ही योग का पूरा लाभ मिलता है। योगाभ्यास से पहले और बाद में खाने को लेकर अलग-अलग लोगों के अपने विचार हैं। तमाम लोगों का मानना है कि योग से पहले और उसके कुछ देर बाद तक खालीपेट रहना फायदेमंद होता है तो वहीं कुछ लोग इस विषय को लेकर अलग राय रखते हैं। आज के दौर में योग का चलन पूरी दुनिया में तेजी से फैल रहा है, योग के प्रसार और महत्व को देखते हुए दुनियाभर में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस भी मनाया जाता है। आज इस लेख के माध्यम से हम आपको ये बताने जा रहे हैं कि योग से पहले और बाद में कब और कितनी मात्रा में किन चीजों का सेवन फायदेमंद होता है।

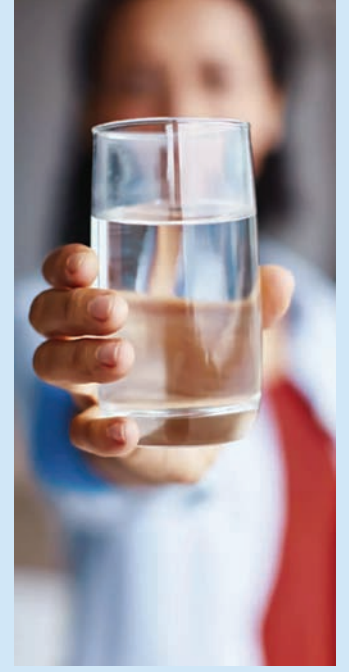
## योग के पहले और बाद क्या खाना चाहिए?

आयुर्वेद और योग का आपस में सीधा कनेक्शन है। योग भी आयुर्वेद के सिद्धांतों पर आधारित है। आयुर्वेद के हिसाब से भोजन के तीन प्रमुख आयाम होते हैं, तम, सत्व और रज। नियमित रूप से योगाभ्यास कर शारीरिक और मानसिक रूप से

फिट होने का प्रयास कर रहे लोगों को सात्विक भोजन अपनाना चाहिए। सात्विक भोजन का सेवन करने से शरीर और मन दोनों शांत रहते हैं। अधिकांश लोग योग से पहले खालीपेट रहना पसंद करते हैं, ऐसे लोगों का मानना है कि योग हमेशा खालीपेट करने से ही फायदा देता है। योग के नियमों के मुताबिक योगाभ्यास का सबसे सही समय सुबह का माना जाता है और इस समस्या अक्सर लोग खालीपेट ही होते हैं। योगाभ्यास करने से कम से कम 2 या 3 घंटे पहले तक भारी या देर से पचने वाला भोजन नहीं करना चाहिए। हालांकि आप चाहें तो योग का अभ्यास करने से 1 घंटे पहले हल्का भोजन या ऐसे खाद्य पदार्थ जो हल्के होते हैं और जल्दी पच जाते हैं उनका सेवन कर सकते हैं।

## योग से पहले क्या खाना चाहिए?

अगर आप सुबह खालीपेट योगाभ्यास करते हैं तो यह सबसे अधिक फायदेमंद होगा। लेकिन अगर आप योगाभ्यास से पहले कुछ खाना चाहते हैं तो योग करने से 1 घंटे पहले आप केला या जामुन जैसे फलों का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा अगर आप सुबह योगाभ्यास करते हैं तो दही, फलों की स्मूदी और दलिया या प्रोटीन शेक का सेवन कर सकते हैं। ऐसा करने से आपके शरीर को पर्याप्त उर्जा मिलेगी और सही तरीके से योग का अभ्यास करने में भी फायदा मिलेगा। शाम को योगाभ्यास करने वाले लोग 1 घंटे पहले हल्का



## योग करने के कितने समय बाद पानी पीना चाहिए?

योग करने से पहले आप पानी पी सकते हैं लेकिन योगाभ्यास के लगभग 20 से 30 मिनट बाद ही पानी पीना फायदेमंद होता है। अगर आप योग के तुरंत बाद पानी पीते हैं तो ऐसे में आपको शरीर में और पेट में ऐंठन की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। योग करने से पहले आप पानी पी सकते हैं लेकिन योग के तुरंत बाद पानी पीने से बचना चाहिए।

नाश्ता ले सकते हैं। ऐसे लोग उबली सब्जियां, नट्स और सलाद का सेवन भी कर सकते हैं। योगाभ्यास से पहले इन चीजों का सेवन फायदेमंद माना जाता है।

- पानी
- दही या फलों की स्मूदी
- केला
- शकरकंद
- भिगोए हुए बादाम
- ओट्स या दलिया
- हैवी खाने से बचें

## योगाभ्यास के बाद क्या खाना चाहिए?

योगाभ्यास करने के बाद लगभग 30 मिनट तक कुछ भी नहीं खाना या पीना चाहिए। योगाभ्यास के 1 घंटे बाद आपको पौष्टिक और स्वस्थ आहार का सेवन करना चाहिए। आप योग करने के बाद उबले हुए अंडे, दही, अनाज, सब्जी नट्स आदि का सेवन कर सकते हैं। योगाभ्यास के बाद कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन फायदेमंद माना जाता है। योग करने के बाद फ्रूट सलाद, अंडे, ग्रीन टी, केला और विटामिन सी से युक्त फलों का सेवन कर सकते हैं।



# आदतें जो बर्बाद कर सकती हैं आपका लुक

हर इंसान की कुछ ना कुछ ऐसी खराब आदत होती है जिससे वह कभी उबर नहीं पाता। कुछ आदते शरीर या जिंदगी पर कोई प्रभाव नहीं डालती लेकिन कुछ आदते ऐसी होती हैं जो हमारे शरीर के लिये बहुत घातक होती हैं। आप इन आदतों पर ध्यान भी नहीं देते और यह धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती रहती हैं। चाहे स्मोकिंग करना हो या फिर नहाते वक्त साबुन का प्रयोग हो, यह सब हानिकारक आदतें आपको किसी बीमारी का शिकार बना सकती हैं। यदि आपको अपनी जवानी कैद रखनी है तो इन खराब आदतों से तुरंत के तुरंत छुटकारा पाएं।



**आ**

पको यहां पर मेकअप लगाने की जरूरत नहीं है बल्कि हम तो यह कह रहे हैं कि आप अपने शरीर और त्वचा का ख्याल रखना शुरू कीजिये। भले ही आपकी स्किन रुखी और कठोर हो लेकिन फिर भी उसका ख्याल रखें। आइये जानते हैं कि ऐसी कौन सी आदतें हैं जो आपके लुक को बर्बाद कर सकती हैं।

## सोने का गलत तरीका

जब आप सोते समय पेट के बल या बगल की ओर मुड़ कर अपने तकिये में मुंह गड़ा कर सोते हैं तो, उससे आपके चेहरे पर जोर पड़ता है और उस पर झुर्रियों के निशान पड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सोया-सोया सा लगता है।

## साबुन का प्रयोग

साबुन का प्रयोग करने से चेहरा रूखा हो जाता है

और उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। हमेशा एक अच्छे फेस वॉश और बॉडी वॉश का प्रयोग करें।

## स्मोकिंग छोड़े

धूम्रपान करने से ना केवल कैंसर होता है बल्कि इससे मुंह के आस-पास हल्की धारियां भी दिखाई पड़नी शुरू हो जाती हैं। यदि आपको जवानी में झुर्रियां नहीं चाहिये तो अभी से ही स्मोकिंग की आदत छोड़ दें।

## मोबाइल फोन

बैकटीरिया का घर हमारे मोबाइल फोन एक टॉयलेट से भी ज्यादा गंदे होते हैं। यह हमेशा हाथों में रहता है और हाथ से बैकटीरिया फैल कर चेहरे पर आ जाता है, जिससे चेहरे पर धब्बे, इन्फेक्शन और झाड़ियां दिखाई पड़ने लगती हैं।

## बालों की सफाई

बालों में रूसी ना केवल खुजली को दावत देती है बल्कि जब भी रूसी आपके चेहरे पर गिरती है तो उससे इन्फेक्शन हो जाता है। साथ ही जब आप अपनी उंगलियों से अपने सिर को खुजलाते हैं और फिर दुबारा उसी से अपने चेहरे को छूते हैं, तो पिंपल और दाने होने की समस्या ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिये अच्छा एंटीडैंड्रफ शैंपू प्रयोग करें।

## सूरज की धूप

आप सोचते है कि आपका शरीर मर्द का है तो इसलिये आपको कुछ नहीं होगा। परंतु ज्यादा धूप में रहने से झुर्रियां भी पड़ती हैं और स्किन कैंसर होने की संभावना भी रहती है। घर से बाहर निकलने से 30 मिनट पहले अपने शरीर पर सनस्क्रीन लगाइये।

# योगासन करते समय रखें इन बातों का ध्यान

**यो**गा के दौरान आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। तभी आपको इसका पूरा लाभ मिल पाता है। जानें योगा करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए

योग संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह शारीरिक और मानसिक रूप से व्यक्ति को स्वस्थ रखने में मदद करता है। नियमित रूप से योग करने से आप बीमारियों से मुक्त रहते हैं और आयु में भी वृद्धि होती है। योग हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, लिवर-किडनी को स्वस्थ रखने, आंतों की साफ, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा योग त्वचा और बालों को भी लाभ पहुंचाता है। जो लोग नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं, वे अन्य लोगों की तुलना में अधिक फिट और हेल्दी रहते हैं। आजकल के बढ़ते तनाव, स्ट्रेस और चिंता को कम करने में भी योग बेहद अहम है। योग करने से स्ट्रेस दूर होता है, नींद अच्छी आती है और आप मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

योग महिलाओं को होने वाले तरह-तरह की समस्याओं से भी बचाव करता है। लगातार और नियमित रूप से योग करने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं, लेकिन अगर इसे पूरी सावधानी और तरीके से किया जाए। योग के दौरान गलती करने आपको इसका नुकसान भी हो सकता है। कई बार गलत तरीके से योग करने से हाथ-पैरो में दर्द की शिकायत होती है, तो कोई पेट दर्द की शिकायत करता है। दरअसल, ऐसा तब होता है, जब योग को पूरी सावधानी से नहीं किया जाता है। इसलिए योग करते समय आप कुछ खास बातों का ध्यान जरूर रखें, ताकि आपको योग के पूरे लाभ या फायदे मिल सकें।

## शांत वातावरण में करें योगा

योग को हमेशा शांत वातावरण में ही करना चाहिए। शांति का दूसरा नाम ही योग होता है। दरअसल, योग करते समय सांसों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। अगर ऐसे में इसे शोर वाले वातावरण में किया जाएगा, तो आप मानसिक रूप से अच्छे महसूस नहीं करेंगे। अगर किसी साफ-सुथरे और शांत वातावरण में योग किया जाए, तो तनाव या स्ट्रेस कम होता है। तन-मन को शांति मिलती है और दिमागी रूप से फ्रेश महसूस होता है। योग के दौरान आपको गाड़ियों, लोगों के शोर से बचना होता है। अगर चिड़ियों की आवाज है, तो इसमें आप योग कर सकते हैं। इससे आप खुद को प्रकृति के करीब महसूस करेंगे। साथ ही ऐसी जगह का चुनाव करें, जहां शुद्ध हवा का आगमन हो रहा हो।



## खाली पेट करें योग

योग के पूरे फायदे सिर्फ तभी मिलते हैं, जब इसे खाली पेट किया जाता है। खाली पेट का मतलब यह नहीं है कि आपको सिर्फ इसे सुबह-सुबह ही करना है। आप इसे शाम के समय भी कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि पिछले 3-4 घंटे से आपने कुछ खाया न हो। खाना खाकर योग करने से आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। वहीं अगर खाली पेट योगा किया जाए, तो आपको इसके पूरे लाभ मिलेंगे।

## टाइट कपड़े पहनने से बचें

योग करते समय कभी भी टाइट या तंग कपड़े न पहनें। योग करते समय हमेशा लूज या ढीले कपड़े ही पहनने चाहिए, जो अंगों से न चिपके हो। दरअसल, अधिक तंग कपड़े योग करते समय

फेफड़ों की गति को प्रतिबंधित कर सकते हैं, जिसकी वजह से आपको सांस सही तरीके से लेने में परेशानी हो सकती है। इसके लिए आप लूज लोअर और टी-शर्ट कैरी कर सकते हैं। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि योग करते समय आप शूज या जूते न पहनें। योग में ध्यान लगाया जाता है, इसलिए जूते पहनना सही नहीं माना जाता है।

## सांसों पर ध्यान केंद्रित करें

योग को सांसों से जोड़कर देखा जाता है। योग आसनों, ध्यान और सांस से मिलकर बना है। ऐसे में आप कोई भी योगासन करें, अपनी सांसों पर ध्यान (ध्यान खाली पेट या खाकर लगाना चाहिए) लगाएं। सांसों पर ध्यान लगाकर आप अपने योग को पूरा कर सकते हैं और इससे आपको पूरा लाभ भी मिलेगा।

## थके होने पर न करें योगासन

जब आप थके होते हैं, तो इस स्थिति में आपको योगाभ्यास करने से बचना चाहिए। योग को हमेशा शांत, तनावमुक्त और रिलैक्स होकर किया जाता है। ऐसे में आप थके होंगे, तो आप किसी भी योगासन को अच्छे तरीके से नहीं कर पाएंगे, न ही आपको इसका पूरा लाभ मिलेगा। इसलिए थकान महसूस होने पर योगाभ्यास करने से बचें। आप रिलैक्स होकर योग कर सकते हैं। साथ ही बीमारी के दौरान भी आपको योग करने से बचना चाहिए।

## योग के तुरंत बाद न नहाएं

कई लोग योग करने के तुरंत बाद नहा लेते हैं, जो सही नहीं है। योग करने के बाद आप पसीने को सामान्य रूप से सूखने देना चाहिए। जब पसीना पूरी तरह से सूख जाए, तो आपको नहाना चाहिए। योग के तुरंत बाद नहाने से शरीर के गर्मी कम हो जाती है, जिससे उतना लाभ नहीं मिल पाता है। इसलिए पहले पसीना सूखने दें, उसके बाद नहाएं।

## पीरियड्स के दौरान योग

मासिक धर्म के दौरान आसानी से योग किया जा सकता है। लेकिन पीरियड्स के समय उल्टा या पैर ऊपर करने वाले आसनों से बचना चाहिए। आप आरामदायक योग और श्वास तकनीक वाले योगाभ्यास कर सकती हैं। साथ ही पीरियड्स के दौरान आपको हैवी योगासन करने से भी बचना चाहिए।

## पानी पीने से बचें

वैसे तो शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए पानी पीना बहुत जरूरी होता है। पानी आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। लेकिन योग के दौरान आपको बहुत अधिक पानी पीने से बचना चाहिए। योग के दौरान प्यास लगना स्वाभाविक है, ऐसे में आप कम मात्रा में पानी पीकर खुद को हाइड्रेट कर सकते हैं। योग को खाली पेट किया जाना फायदेमंद होता है। अगर योग के दौरान बार-बार पानी पिया जाए, तो इससे पेट दर्द की शिकायत हो सकती है।

## मोबाइल फोन के इस्तेमाल से बचें

योग करते समय कभी भी मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करें। इसके अलावा अन्य लोगों से भी बात करने से बचें। योग में ध्यान लगाना बहुत जरूरी होता है। योग के दौरान मोबाइल फोन का इस्तेमाल शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से प्रभावित कर सकता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले आपको योग गुरु से सलाह जरूर लेनी चाहिए। साथ ही उनके ही दिशानिर्देशों पर योग का अभ्यास करना चाहिए। योग गुरु की देखरेख में योगा करने से आपको पूरे लाभ मिल सकते हैं। शुरुआत में आप किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही योग करें। क्योंकि गलत तरीके से योगा करने से मांसपेशियों में खिंचाव या बेचैनी महसूस हो सकती है।

# योगासन करने से पहले कभी न करें ये गलतियां



**नि** यमित रूप से योग करने से स्वास्थ्य बेहतर होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आमतौर पर ज्यादातर लोग योग करने की प्रक्रिया पर ही पूरा ध्यान देते हैं। जबकि योग करने से पहले आपका क्या रूटीन है, यह बात भी बहुत मायने रखती है। अगर आप योग करने से पहले कुछ गलत आदतों को अपनाते हैं, तो योगासन के बाद आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है। यहां हम आपको आज उन्हीं गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको करने से पहले नहीं करना है।

## भरपेट भोजन करना

योग करने से पहले भरपेट खाना खाना बिल्कुल सही नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार योग करने से पहले आपका पेट हल्का खाली रहना चाहिए क्योंकि तभी योग करने में सहजता होती है। दरअसल ज्यादातर योगासनों में काफी झुकना या घूमना पड़ता है। भरपेट खाना खाने के बाद योग करने से आपके पेट में दर्द हो सकता है या पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। इसलिए योग करने से काफी देर पहले भोजन कर लें। लेकिन यह भी ध्यान रखें कि योग करने के दौरान बहुत ज्यादा भूख लगना भी सही नहीं है। बहुत ज्यादा भूख लगी हो और उस समय आप योग करें, तो इससे आपका सिर चकरा सकता है या अन्य स्वास्थ्य जटिलताएं हो सकती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि योग करने से पहले हल्का नाश्ता कर लें।

## कॉफी पीना

कुछ लोगों को कॉफी पीने की इतनी ज्यादा

आदत होती है कि वे योग करने से पहले भी कॉफी पी लेते हैं। ऐसा करना उनके डेली रूटीन का हिस्सा बन चुका है। लेकिन आपको बता दें कि कॉफी पीने से व्यक्ति का इंटरनल बैलेंस बिगड़ सकता है, जिससे हृदय गति और मांसपेशियों का तनाव बढ़ सकता है और तनाव प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करता है। याद रखें कि योग करते हुए आपको अपनी सांस पर नियंत्रण रखना होता है और कई बार योगाभ्यास के दौरान आपकी हृदय गति बढ़ जाती है। ऐसे में अगर आप योग से पहले कॉफी का सेवन करते हैं, तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए समस्याएं खड़ी कर सकता है। इसके अलावा कॉफी पीने से डिहाइड्रेशन और एसिडिटी की समस्या भी बढ़ सकती है। अगर आप योगाभ्यास से पहले कुछ पीना ही चाहते हैं, तो तीस मिनट पहले स्मूदी पी सकते हैं।

## बहुत ज्यादा पानी पीना

योग या एक्सरसाइज से पहले पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहे और योग करने के दौरान बार-बार पानी पीने की जरूरत न पड़े। खासकर अगर आप ऐसे योगासन करते हैं, जिससे काफी पसीना बहता है, तब तो योग से पहले पानी पी लेना और जरूरी हो जाता है। लेकिन योगासन से पहले अतिरिक्त पानी पीना योग के दौरान आपके लिए मुश्किलें खड़ी कर सकता है। साथ ही योग करने के दौरान आपको पेट में दर्द या योग के पोज करते हुए तकलीफ हो सकती है। कभी-कभी ओवर ड्रिंकिंग की वजह से योग के दौरान बेचैनी हो सकती है।

# महिलाएं अपना

## वजन कैसे कम करें

**व**जन कम करना और हेल्दी वजन बनाए रखना कई महिलाओं के लिए एक चुनौती हो सकती है। ऐसे कई कारक हैं, जो वजन बढ़ने का कारण बन सकते हैं। वहीं बढ़ता वजन कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए, महिलाएं अपना वजन कैसे कम करें, इस बारे में उन्हें जानकारी होना आवश्यक है। तो यदि आप भी वजन कम कर फिट रहना चाहते हैं, तो यहां दिए गए महिलाओं का मोटापा कम करने के उपाय को अपना सकते हैं। घबराइए नहीं, ये नुस्खे काफी आसान हैं और आप बड़ी ही आसानी से फॉलो भी कर सकते हैं।

### वजन बढ़ने का कारण

महिलाओं में वजन बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं, जो हर महिलाओं के लिए अलग-अलग हो सकते हैं।

- अधिक खाना
- मासिक धर्म
- पेरिमेनोपॉज और मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति
- उम्र के साथ मेटाबॉलिज्म का धीमा होना।
- शारीरिक रूप से कम एक्टिव रहना।
- डिहाइड्रेशन या अधिक नमक के कारण वॉटर रिटेंशन (शरीर के ऊतकों यानी टिशू या किसी अंग में तरल पदार्थ का जमना)।
- तनाव, अवसाद या चिंता होना।
- नींद की कमी
- स्टेरोइड, एंटीडिप्रेसेंट, डायबिटीज आदि की दवाइयां लेना।
- हार्ट और किडनी की समस्या
- थायरॉइड की समस्या

### महिलाओं का मोटापा कम करने के उपाय

महिलाओं का पेट कम करने के उपाय अनेक हैं, जिसे अपनाने पर वजन में काफी हद तक सुधार हो सकता है।

### पर्याप्त पानी पीएं

वजन घटाने को बढ़ावा देने के लिए अधिक पानी पीना एक आसान और प्रभावी तरीका है। अध्ययन के अनुसार, 16.9 औंस (500 मिली) पानी पीने से 30-40 मिनट के बाद 30% तक बर्न हुई कैलोरी की संख्या में वृद्धि हुई।

इतना ही नहीं भोजन से पहले पानी पीने से वजन कम हो सकता है और कैलोरी इन्टेक लगभग 13% कम हो सकता है। इसके अलावा, खाने से पहले पानी पीने से पेट भरा महसूस हो सकता है और खाने की इच्छा कम हो सकती है। जिस कारण खाने का इंटैक कम होगा और वजन संतुलित रखने में मदद मिल सकती है।

### फाइबर और प्रोटीन लें

अपने आहार में अधिक फाइबर शामिल करने पर लंबे समय तक पेट को भरा हुआ महसूस करा सकते हैं। इससे जुड़े एक रिसर्च की मानें, तो फाइबर के सेवन से वजन घटाने में मदद मिल सकती है। फल, सब्जियां, फलियां, मेवे, सीड्स और साबुत अनाज फाइबर के सभी बेहतरीन स्रोत हैं, जिन्हें अपने संतुलित आहार में शामिल कर सकते हैं। प्रोटीन भी भूख को कम कर सकता है और इससे मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय को बढ़ावा मिल सकता है। इतना ही नहीं, प्रोटीन भूख बढ़ाने वाले हॉर्मोन्स को कम कर खाने की इच्छा को कम कर सकता है। प्रोटीन के लिए लीन मीट, सी

फूड्स, अंडे, डेयरी और फलियां जैसे खाद्य पदार्थ ले सकते हैं।

### 3. ग्रीन टी

ग्रीन टी महिलाओं का वजन घटाने में मदद कर सकती है। दरअसल, ग्रीन टी में कैफीन का स्तर कम होता है, लेकिन इसमें कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होता है। ये कैफीन के साथ मिलकर फैट बर्न को बढ़ावा दे सकता है। इसलिए, महिलाओं के वेट लॉस डाइट चार्ट में सीमित मात्रा में ग्रीन टी को भी शामिल कर सकते हैं।

### 4. व्यायाम और योग

महिलाओं का मोटापा कम करने के उपाय में व्यायाम और योग भी शामिल है। नियमित रूप से व्यायाम या योग करने से फैट बर्न करने में मदद मिल सकती है। इसलिए, आप हफ्ते में कम से कम 5 दिन 30-30 मिनट तक व्यायाम या योग कर सकते हैं।

### 5. नियमित स्लीप शेड्यूल

वजन कम करने के लिए पर्याप्त नींद लेना उतना ही आवश्यक है जितना कि आहार और व्यायाम। कई अध्ययनों ने नींद की कमी को शरीर के वजन और प्रैलिन लेवल में वृद्धि का कारण बताया है। हर रात कम से कम सात घंटे की नींद लेने और नींद की गुणवत्ता में सुधार से वजन घटाने की संभावना 33% बढ़ जाती है।

### महिलाओं के लिए डाइट चार्ट

महिलाओं का वजन घटाने के लिए डाइट चार्ट काफी सहायक साबित हो सकता है। इसलिए, महिलाओं के लिए हम पूरे दिन का सैंपल डाइट चार्ट बता रहे हैं। साथ ही हम एडिशनल फूड भी दे रहे हैं, जिसे आप अलग-अलग दिन भी ले सकते हैं।

खाने का समय	वया खाना चाहिए
<b>सुबह</b> (6:30-7:30 AM)	एक गिलास गुनगुना पानी पी सकते हैं या एक गिलास गुनगुने पानी में आधा नींबू का रस मिलाकर पी सकते हैं।
<b>ब्रेकफास्ट</b> (8:00-8:30 AM)	1 कटोरी ओट्स, 1 कप दूध / 2 अंडे का ऑमलेट / सांभर और नारियल की चटनी के साथ 2 इडली / मुट्ठीभर मिक्स ड्राई फ्रूट्स, 1 कटोरी मिक्स स्प्राउट, 1 कप दूध आदि में से अपने पसंदीदा विकल्प चुन सकते हैं।
<b>मिड-मील</b> (11:00-11:30 AM)	1 ककड़ी का सलाद/ एक गिलास फल का जूस/1 कप छाछ/1 कप ग्रीन टी
<b>लंच</b> (1:00-2:00 PM)	2-3 रोटी, 1 कटोरी चावल, 1 कटोरी मिक्स वेजिटेबल सलाद, 1 छोटी कटोरी दही, 1 कटोरी पनीर की सब्जी/ 1 कटोरी चिकन करी / 1 कटोरी गोभी की सब्जी, 1 कटोरी राजमा करी/ 1 कटोरी मिक्स वेज, 1 कटोरी पत्ता गोभी, 1 कटोरी ब्रोकली की सब्जी/ 2 अंडा करी / 1 कटोरी फैटी फिश करी ले सकते हैं।
<b>शाम का स्नैक्स</b> (4:00-4:30PM)	मुट्ठीभर मिक्स ड्राई फ्रूट्स / फलों या सब्जियों की स्मूदी (बिना शुगर का)/1 बाउल मिक्स वेज सूप
<b>डिनर</b> (8:00-8:30 PM)	2 रोटी + 1 कटोरी दाल + 1 कटोरी पसंदीदा सब्जी, एक कटोरी सलाद ले सकते हैं।
<b>सोने से पहले</b> (9:00-10:00 PM)	रात में सोने से पहले 1 कप प्लेन दूध या हल्दी-दूध पी सकते हैं।

## महिलाओं में वजन बढ़ने से होने वाली जटिलताएं

महिलाओं के वजन बढ़ने पर उनमें कई तरह की जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे-

- अधिक वजन होने पर हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ने का जोखिम हो सकता है, जो हृदय रोग और स्ट्रोक का कारण बन सकता है।
- मोटापा ब्लड शुगर को कंट्रोल करने वाली इंसुलिन के उपयोग को प्रभावित कर सकता है। इससे इंसुलिन रेजिस्टेंस और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।
- महिलाओं में वजन बढ़ने पर गर्भाशय ग्रीवा, एंडोमेट्रियम, ओवरी, ब्रेस्ट, किडनी, प्रोस्टेट आदि कैंसर के जोखिम बढ़ सकते हैं।
- मोटापा के कारण हार्टबर्न, गॉलब्लैडर डिजीज और लिवर की समस्या जैसी जटिलताएं बढ़ सकती हैं।
- मोटापे से ग्रस्त लोगों में स्लीप एपनिया (नींद के दौरान सांस लेने में परेशानी) होने का जोखिम अधिक होता है।
- मोटापा सूजन को बढ़ावा देने के अलावा, शरीर का भार उठाने वाले जोड़ों पर तनाव को बढ़ा सकता है। इससे ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

## वजन कम करते समय महिलाओं के लिए ध्यान देने वाली बातें

वजन कम करते समय महिलाओं को कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए। इससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है।

- वजन कम करने के लिए बहुत ज्यादा डाइटिंग व फास्ट करने से बचना चाहिए।
- वेट लॉस के लिए अधिक एक्सरसाइज या योग करने से बचना चाहिए।
- खाने का एक नियमित समय सेट करने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है।
- कुछ दिन के वेट लॉस का प्रयास करने के बाद वजन में ज्यादा बदलाव नहीं दिखाई देने पर कोशिश न छोड़ें।
- खाने को सही तरीके से चबाकर खाएं।
- हेल्दी स्नैक्स जैसे - ड्राई फ्रूट्स, फल, दही का विकल्प चुन सकते हैं।
- महिलाओं को मोटापा कम करने के उपाय को ध्यान में रखकर अपनी दिनचर्या तैयार करनी चाहिए। इससे उन्हें अपने वजन में काफी परिवर्तन नजर आ सकता है।



## 6. ब्रेकफास्ट स्किप न करें

सुबह का पहला आहार वजन घटाने के लिए जरूरी होता है। सुबह हाई प्रोटीन युक्त हेल्दी ब्रेकफास्ट करने पर भूख को बढ़ाने वाले हार्मोन के स्तर को कम किया जा सकता है। इससे भूख को नियंत्रण में रखने में मदद मिल सकती है, जो वजन को कम करने के लिए जरूरी होता है।

## 7. फूड जर्नल बनाए

जो आप खाते हैं वह आपके वजन को बढ़ाने और घटाने दोनों का काम कर सकता है। इसलिए, अपने लिए फूड जर्नल बनाएं और उसी के अनुसार आहार विकल्प का चयन करें। इससे कैलोरी काउंट करना भी आसान हो जाता है, जो वेट मैनेजमेंट के लिए प्रभावी हो सकता है। दरअसल, आप इससे अपने डाइट का ट्रैक रख सकते हैं।

## 8. तनाव को कम करें

तनाव बढ़ने पर समय के साथ वजन बढ़ने का जोखिम बना रहता है। तनाव के कारण खाने के पैटर्न में भी बदलाव हो सकता है और अधिक खाने की समस्या हो सकती है। जिससे वजन बढ़ सकता है। व्यायाम करना, संगीत सुनना, योगाभ्यास करना, दोस्तों और परिवार से बात करना तनाव के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। जिससे वजन नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

## 9. छोटे प्लेट में खाएं

अपने दैनिक आहार के लिए छोटे प्लेट का उपयोग करना वजन घटाने के लिए मददगार हो सकता है। छोटे प्लेट में खाने से डाइट की मात्रा को नियंत्रण में रखा जा सकता है। इससे कैलोरी इन्टेक को भी कम किया जा सकता है, जिससे कि वजन नियंत्रण में रह सकता है।

## 10. प्रोसेस्ड फूड लेने से बचें

वजन कम करने के लिए प्रोसेस्ड फूड के सेवन से बचना चाहिए। प्रोसेस्ड फूड को पचने में समय लगता है और ये कैलोरीज से भरपूर होते हैं, जो वजन बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं, तो फास्ट फूड से दूर रहें।

## 11. फैट फूड से परहेज करें

वजन घटाने के लिए शुगरी और फैट फूड से परहेज करना काफी जरूरी है। शुगर (एक तरह का रिफाइनड कार्बोहायड्रेट) और फैट वजन को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होते हैं। शुगर के सेवन से ब्लड शुगर तेजी से बढ़ सकता है, जो भूख और क्रेविंग को बढ़ाने का काम भी कर सकता है। इससे आप अतिरिक्त आहार का सेवन करने लगते हैं, जिससे वजन बढ़ने या मोटापे का जोखिम बढ़ सकता है।

**वि** टामिन डी हमारे शरीर की प्रतिरक्षा, त्वचा के स्वास्थ्य और हमारे पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। भारतीय क्लाइमेट के अनुसार, हमें पूरे वर्ष सीधे सूर्य से पूरा विटामिन प्राप्त होता है। धूप इस विटामिन का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है लेकिन हम पर्याप्त मात्रा में एक्सपोजर प्राप्त करने में सक्षम हैं तो यह ज्यादा हेल्दी रहता है। लेकिन जलवायु में बदलाव के साथ, अपने जीवन में बदलाव जैसे- ज्यादातर काम करना और घर के अंदर रहना, प्रदूषण के कारण बाहर न निकलना आदि के कारण हमारे शरीर में कम मात्रा में विटामिन डी रह जाता है। शोध में पाया गया है कि यह विटामिन डी की कमी का कारण बन रहा है जो बाद में हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है।

लेकिन ज्यादा समय तक धूप या फिर गलत समय पर धूप में रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण सूर्य में अल्ट्रा वायलेट किरणों की मात्रा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है जो कि एक प्रकार का त्वचा कैंसर का कारण बन सकता है। कैंसर के अलावा यह हमारी त्वचा में कई बीमारियां भी पैदा कर सकता है। अन्य बीमारियों के रिस्क के बिना विटामिन डी की कमी को पूरा कैसे किया जा सकता है, आइए जानते हैं।

## भारतीयों में विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग

नई रिपोर्ट के अनुसार, भारत की दो-तिहाई जनसंख्या विटामिन डी की कमी से पीड़ित है। इनमें से कुछ लोगों में इस विटामिन की बहुत कमी है इसके कारण हमारे देश में स्वास्थ्य आपात स्थिति पैदा हो गई है। विटामिन डी की कमी से डिप्रेशन, डायबिटीज, त्वचा का कैंसर, रूमेटाइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं। हार्ट रोग और ट्यूबरक्यूलोसिस जैसे रोग भी विटामिन डी की कमी के कारण होते हैं। यदि शरीर में विटामिन डी का लेवल बहुत कम है, तो यह शरीर में गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्या को भी जन्म दे सकता है या कुछ लोगों में पहले से मौजूद बीमारियों को और भी खराब कर सकता है।

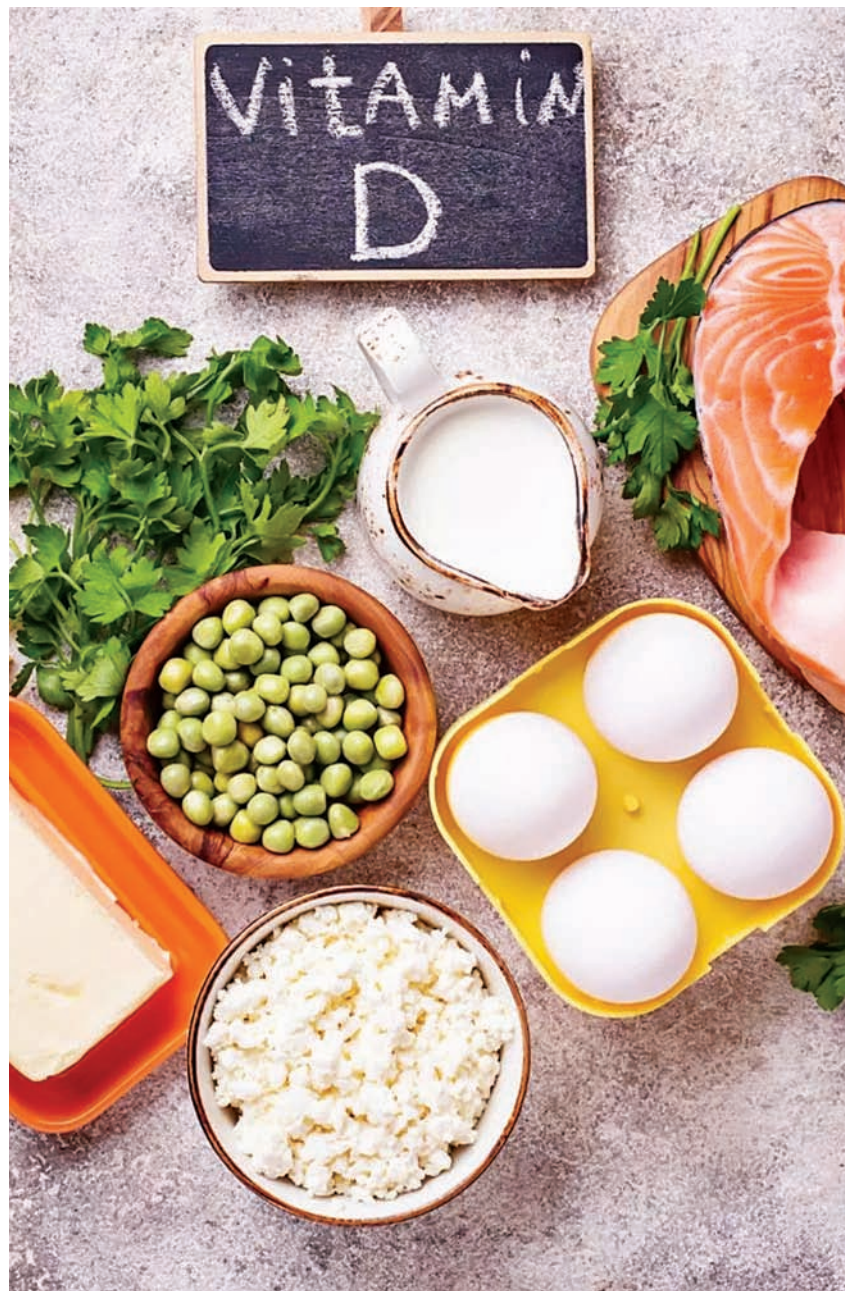
## विटामिन डी की कमी के लक्षण क्या हैं

कुछ लक्षण हमें शरीर में अपने आप पता चल जाते हैं और ये बाहरी लक्षण हैं जैसे शरीर में दर्द, मसल्स में दर्द, हड्डियों में दर्द और शरीर में थकान और बालों का झड़ना। कुछ लक्षणों का केवल टेस्ट करने के बाद पता चल सकता है। वे लक्षण हड्डी के घनत्व का नुकसान हैं जो बाहरी रूप से दिखाई नहीं दे सकता है लेकिन यह एक बुरी समस्या है और इससे फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है। इसके कारण बुजुर्गों में ऑस्टियोमलेशिया और बच्चों में रिकेट्स हो जाता है।

## विटामिन डी की कमी दूर करने के उपाय

विटामिन डी की कमी से निपटने के दो तरीके हैं।

# विटामिन डी की कमी के लक्षण और उपचार



पहले उपाय में सीधे सूर्य का संपर्क शामिल है। यह बहुत जरूरी है कि आप हर रोज सुबह जल्दी उठकर लगभग 15 से 20 मिनट के लिए धूप में बैठ सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए उनके काम की वजह से यह संभव नहीं हो पाता है। इस मामले में ये लोग दूसरा विकल्प चुन सकते हैं जो विटामिन डी से भरपूर डाइट है। जिसमें अंडे की जर्दी, फैटी फिश, रेड मीट जो विटामिन डी की कमी को रोकने में मदद कर सकते हैं। पालक,

केले, भिंडी, सोयाबीन, सफेद बीन्स जैसी सब्जियां विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं।

आखिरी ऑप्शन सप्लीमेंट लेना भी है। लेकिन एक्सपर्ट इस ऑप्शन पर निर्भर न रहने की सलाह देते हैं। विटामिन डी की कमी को दूर करने के लिए सप्लीमेंट्स को भी साथ लेना चाहिए। लेकिन केवल सप्लीमेंट्स लेने से इस समस्या का इलाज नहीं होगा। सप्लीमेंट लेने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।



# बीमारियाँ 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 (केरिया)
- ▶ वार्ट्स ▶ कॉर्न ▶ सोरियासिस ▶ एक्जिमा
- ▶ डर्मेटाइटिस ▶ त्वचा पर जलन ▶ साइनुसाइटिस
- ▶ सूखी खाँसी

होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में [YouTube](#) पर देखने के लिए **QR कोड** स्कैन कीजिए



## 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

**रविवार  
अवकाश**

कृपया आने के पूर्व समय अवश्य लीजिए  
पूरे देश में कहीं भी हमारी और कोई शाखा नहीं



# गर्मी हो या बारिश छतरी के बिना मजा नहीं आता

**रि** मझिम बरसती बूदें हों या आग उगलता सूरज, छतरी दोनों ही मौसम में अपनी जरूरत का अहसास करते हुए आपका बचाव करती है। फैशन का पर्याय बन चुकी रंगबिरंगी छतरियां आज से ही नहीं बल्कि सदियों से अलग-अलग रूप में अपने अस्तित्व का अहसास कराती रही हैं।

बारिश के मौसम में घर से बाहर निकलना हो तो हाथ छतरी की तलाश पहले करते हैं। अगर छतरी घर पर भूल गए और रास्ते में पानी बरस पड़ा तो मुंह से यही निकलता है 'काश, छतरी न भूले होते।' एक छात्रा अर्पिता सिंह कहती हैं 'गर्मी में छतरी धूप से बचाने के काम आती है। लेकिन बारिश में छतरी लगा कर चलने का मजा ही कुछ और होता है। पिछले साल बारिश के मौसम में मेरी छतरी गुम हो गई। मैंने दूसरी छतरी खरीदी क्योंकि इसके बिना बरसात और गर्मी में काम चलने वाला नहीं है।'

एक सरकारी कार्यालय में क्लर्क महिला कहती हैं मैंने तो ऑफिस में अपने दराज में एक छतरी रखी हुई है। बारिश में घर से निकलते समय तो छतरी ले सकते हैं लेकिन अगर भूल गए तो ऑफिस से लौटते समय मुश्किल हो जाती

है। मेरा घर वैसे भी बस स्टैंड से दूर है। छतरी कब से अस्तित्व में आई यह कहना मुश्किल है। लेकिन प्राचीन इतिहास में राजा महाराजाओं के पीछे उनके अनुचरों के छतरी लेकर चलने का जिक्र मिलता है।

ऐतिहासिक तस्वीरों में भी महाराजाओं के सर पर छतरी लेकर चलते अनुचर नजर आते हैं। कहा जा सकता है कि किसी जमाने में छाता शाही सम्मान का भी प्रतीक होता था। अलग-अलग देशों में जरूरत के अनुसार, छतरियां अलग-अलग रूप धर कर लोगों के काम आती रहीं। भारत के साथ साथ मिस्र, यूनान तथा चीन की प्राचीन कलाकृतियों में छते की छवि स्पष्ट तौर पर दिखाई देती है।

छतरी के महत्व को देखते हुए कुछ देशों ने एक दिन इसके नाम कर दिया है। इन देशों में 10 फरवरी को अम्ब्रेला डेज मनाया जाता है। छते की एक दुकान के संचालक कहते हैं 'पहले काले छते आते थे जो बड़े होते थे और उन्हें फोल्ड नहीं किया जा सकता था। बुजुर्गों के लिए ये छते छड़ी की तरह सहारा देने का काम भी करते थे। अब फोल्डिंग छते आते हैं। इन्हें मोड़ कर आसानी से बैग में रखा जा सकता है।'

वह बताते हैं 'छतों की कीमत उनकी क्वालिटी के अनुरूप होती है। अब बारिश में दुपहिया वाहन चलाने वाले लोग बरसाती यानी रेन कोट लेना ज्यादा पसंद करते हैं। रेन कोट पहन कर दुपहिया वाहन चलाना आसान होता है जबकि छते को संभालते हुए दुपहिया वाहन नहीं चलाया जा सकता।' अर्पिता कहती हैं कि 'तेज हवा में छतरी उलट भी जाती है।' वह कहती हैं 'फोल्डिंग छतरियां नाजुक होती हैं। तेज हवा में ये उलट जाती हैं।'

छतरी आम आदमी की जिंदगी का एक हिस्सा तो है ही, फिल्मों में भी इसने अपनी जगह बनाई है। फिल्म 'चालबाज' में श्रीदेवी और सनी देओल को पारदर्शी छतरी ले कर 'न जाने कहां से आई है' गीत पर थिरकते देखा जा सकता है। वहीं 'कोई मिल गया' में प्रीति जिंटा और रितिक रोशन छतरी लेकर 'इधर गया' गीत पर बारिश में झूमते दिखाई देते हैं। अगर ग्वालियर के सिंधिया घराने की बात हो तो छतरी का मतलब बदल जाता है। सिंधिया राजमहल में एक हिस्से में समाधि स्थल है जहां छतरियों के नीचे सिंधिया राजवंश के दिवंगत सदस्यों की समाधियां हैं।

**प** सीना लगातार आए तो शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह की असहजता पैदा हो सकती है। अत्यधिक पसीने से जब हाथ, पैर और बगलें (कांख) तर हो जाती हैं तो इस स्थिति को प्राइमरी या फोकल हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है। प्राइमरी हाइपरहाइड्रोसिस से 2-3 प्रतिशत आबादी प्रभावित है, लेकिन इससे पीड़ित 40 प्रतिशत से भी कम व्यक्ति ही डॉक्टरों की सलाह लेते हैं। इसके ज्यादातर मामलों में किसी कारण का पता नहीं चल पाता। हो सकता है कि यह समस्या परिवार में पहले से चली आ रही हो। यदि अत्यधिक पसीने की शिकायत किसी डॉक्टर की स्थिति के कारण होती है तो इसे सेकेंडरी हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है। पसीना पूरे शरीर से भी निकल सकता है या फिर यह किसी खास स्थान से भी आ सकता है। दरअसल, हाइपरहाइड्रोसिस से पीड़ित व्यक्तियों को मौसम ठंडा रहने या उनके आराम करने के दौरान भी पसीना आ सकता है।

## बचने के उपाय

प्रभावित व्यक्ति बोटॉक्स के नाम से मशहूर बोटुलिनम टॉक्सिन टाइप ए का कांख में इस्तेमाल करते हुए पसीने की शिकायत से बच सकते हैं। यह उसके अतिसक्रिय पसीना ग्रंथि की तंत्रिकाओं पर काम करते हुए उन्हें शांत करता है, जिससे पसीना आने की रफ्तार बहुत हद तक कम हो जाती है।

## बोटॉक्स भी हो सकता है इलाज

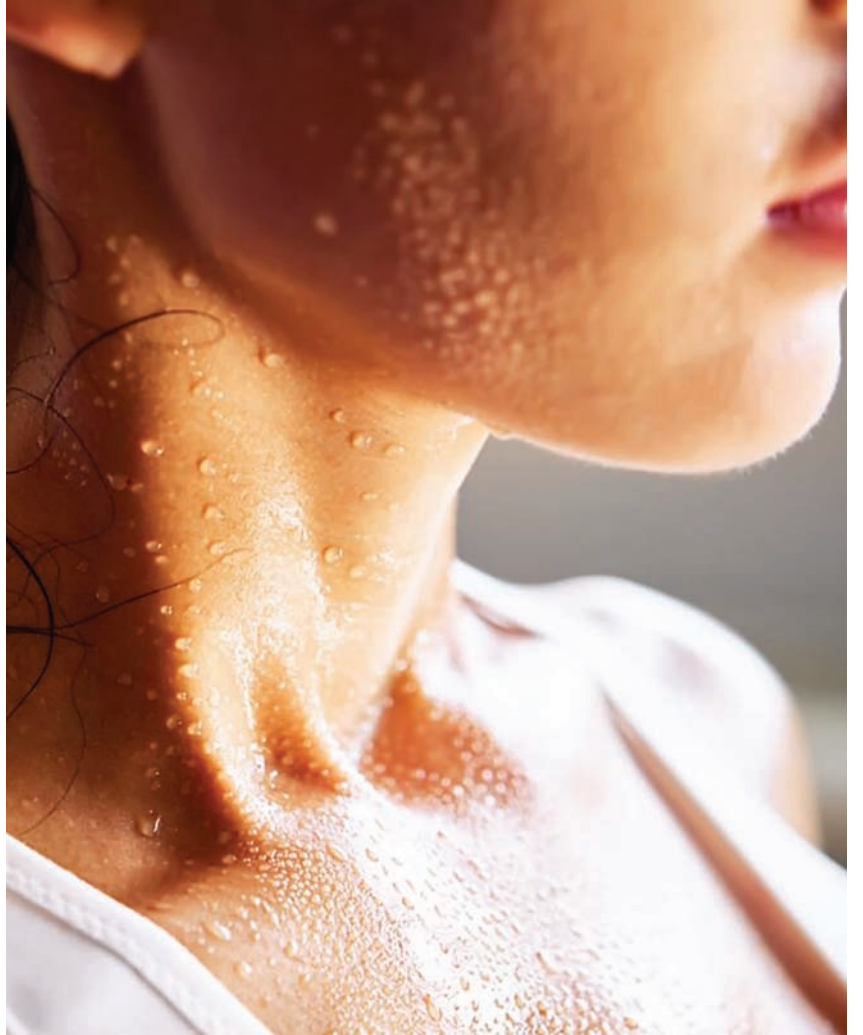
बाजुओं से आने वाले पसीने, जिसे प्राइमरी एक्सिलरी हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है, के इलाज के लिए बोटॉक्स को एफडीए से मंजूरी मिली हुई है। कम मात्रा में विशुद्ध बोटुलिनम टॉक्सिन का इंजेक्शन बाजुओं में लगाने से पसीने के लिए जिम्मेदार तंत्रिकाएं अस्थायी रूप से अवरुद्ध हो जाती हैं। एक्सिलरी हाइपरहाइड्रोसिस की स्थिति के लिए यह सर्वश्रेष्ठ विकल्प है, जिससे चार-महीने तक राहत मिल जाती है और शरीर की दुर्गंध से भी निजात मिल जाती है। ललाट या चेहरे पर अत्यधिक पसीना आने जैसी फोकल हाइपरहाइड्रोसिस की स्थिति में मेसो बोटॉक्स सबसे अच्छा उपाय है। इसमें पसीने की रफ्तार कम करने के लिए त्वचा के संवेदनशील टिश्यू (डर्मिस) में बोटॉक्स के पतले घोल का इंजेक्शन लगाया जाता है।

## अन्य उपाय

**एंटीपर्सपिरेंट**- अत्यधिक पसीने पर काबू पाने के लिए तेज एंटी-पर्सपिरेंट का इस्तेमाल किया जा सकता है, जो पसीने की नलिकाओं को अवरुद्ध कर देते हैं। बाजुओं में पसीने के शुरुआती इलाज के लिए 10 से 20 प्रतिशत अल्युमीनियम क्लोराइड हेक्साहाइड्रेट की मात्रा वाले उत्पादों का इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ मरीजों को अल्युमीनियम क्लोराइड की अत्यधिक मात्रा वाले उत्पादों का इस्तेमाल करने की भी सलाह दी जा सकती है। ये उत्पाद प्रभावित हिस्सों में रात के वक्त इस्तेमाल किए जा सकते हैं। एंटीपर्सपिरेंट से त्वचा में खुजलाहट हो

# ज्यादा पसीना आता है सावधान हो जाएं

गर्मी में सामान्य पसीना आना तो ठीक है, लेकिन अधिक पसीना आना और सर्दी में भी पसीना आना एक समस्या हो सकती है। यह समस्या कई बार आपको दुर्गंध का शिकार बना कर आपको असहज कर सकती है। इस लक्षण को हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है।



सकती है। इसकी अधिकता कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकती है।

**याद रखें** - डियोडोरेंट से पसीना रुकता नहीं है, बल्कि शरीर की दुर्गंध कम होती है।

**दवाएं** - ग्लाइकोपीरोलेट (रोबिनुल, रोबिनुल-फोर्ट) जैसी एंटीकोलिनर्जिक दवाएं पसीने की ग्रंथियों को सक्रिय रहने से रोकती हैं। हालांकि कुछ मरीजों पर असरकारी रहने के बावजूद इन दवाओं के असर का अध्ययन नहीं किया गया है। इसके दुष्परिणाम में ड्राई माउथ, चक्कर तथा

पेशाब संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

**ईटीएस (एंडोस्कोपिक थोरेसिस सिंपैथेक्टोमी)**- गंभीर मामलों में सिंपैथेक्टोमी नामक न्यूनतम शल्यक्रिया पद्धति अपनाने की सलाह तब दी जाती है, जब अन्य उपाय विफल हो जाते हैं। यह उपाय उन मरीजों पर आजमाया जाता है, जिनकी हथेलियों पर सामान्य से ज्यादा पसीना आता है। इसका इस्तेमाल चेहरे पर अत्यधिक पसीना आने की स्थिति में भी किया जा सकता है।

# 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

# गर्मी में पाएं सुंदर त्वचा

गर्मियों में लाइट क्लींजिंग मिलक या लोशन का चुनाव करना चाहिए। स्किन केयर के जितने भी प्रोडक्ट्स हैं, उन्हें मौसम के अनुसार इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ ऐसे ही प्रोडक्ट्स जिन्हें आप गर्मी में आजमा सकती हैं।

## फेस वॉश

फेस वॉश सोप-फ्री फेस वॉश जिसमें नीम, तुलसी, नींबू, छिलका, एलोवेरा आदि सामग्री मौजूद हों, उसका प्रयोग करें। ये सामान्य संतुलन को रिस्टोर करने में मददगार हैं। साथ ही, यह फुंसियों और रेश से भी त्वचा की रक्षा करते हैं। एलोवेरा प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जबकि नीम और तुलसी में जर्मीशिडियल (इंफेक्शन से रक्षा करने वाला) प्रॉपर्टीज पाई जाती है। नींबू ऑयलीनेस को कम करने वाला और ग्लो बढ़ाने वाला होता है। फेस और बॉडी स्क्रब गर्मियों के दौरान डीप क्लींजिंग ट्रीटमेंट त्वचा को लाभ पहुंचाती है। खासतौर से, अगर त्वचा नॉर्मल से ऑयली है।

## संदलवुड बॉडी शैम्पू

संदलवुड गर्मियों में आइडियल माना जाता है क्योंकि यह त्वचा को रेशेज और प्रिकली हीट से सुरक्षित रखता है। संदलवुड युक्त बॉडी शैम्पू त्वचा पर जेंटल एक्शन करता है। संदलवुड में खुशबू भी होती है इसलिए यह शरीर की दुर्गंध को दूर करता है और आपको परफ्यूम लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

## सनस्क्रीन एसपीएफ-20

धूप में निकलने से बीस मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह त्वचा और सूर्य की नुकसानदेह किरणों के बीच प्रोटेक्टिव बैरियर का काम करेगा। इसके लिए नॉन-ग्रीसी, स्वेट और वाटर फ्रूट फाउंडेशन का चुनाव करें, जो आसानी से एब्जॉर्व हो जाए और त्वचा पर मैट (नॉन शाइनी) टेक्सचर छोड़े।

## क्लींजिंग मिलक या लोशन

गर्मियों में लाइट क्लींजिंग मिलक या लोशन का चुनाव करना चाहिए। संदलवुड और लेमन युक्त क्लींजिंग मिलक का चयन बेहतर होगा। यह ग्रीस को कम करता है। साथ ही, त्वचा की हीट रेश और इससे संबंधित समस्याओं से रक्षा करता है।

## स्क्रब

स्क्रब को चेहरे, गले या शरीर के किसी भी हिस्से पर धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए और सादे पानी से धो देना चाहिए। इसे आप हफ्ते में दो या तीन बार प्रयोग कर सकती हैं जबकि अखरोट त्वचा को साफ और पोषित करता है।

## वाटरप्रूफ मस्कारा

गर्मियों में वाटरप्रूफ मस्कारा लगाएं। इसे आप तब भी लगा सकती हैं जब आप स्विमिंग करने जा रही हों।

## लिपग्लॉस

गर्मियों में कूल लुक के लिए लिपग्लॉस आइडियल है। लिपग्लॉस होंठों को साफ, प्राकृतिक और ओस से भीगा लुक देता है। नेचुरल ऑयल्स और एक्सट्रैक्ट्स वाला लिपग्लॉस चुनें।

## डियोडरेंट

गर्मियों में लाइट और लैमनी सेंट का चुनाव करें। बहुत ज्यादा ओवरपावरिंग से बचें।

## डे क्रीम मैट मॉइश्चराइजर

सामान्य तौर पर नॉन-ऑयली डे क्रीम हो, यह हॉट और ह्यूमिड वेदर के लिए बेहतर होती है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज करती है और यहां तक कि ऑयली लुक से बचाती है। साथ ही, इससे पर्ली ग्लो भी मिलता 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 बढ़े 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।

## 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

## एडवॉरंड 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

# आंखों की सेहत के नुस्खे



सुंदर आंखें इंसान की सुंदरता में चार चांद लगाती हैं क्योंकि इन्हीं अनमोल आंखों से वह कुदरत के खूबसूरत नजारों को देख पाता है। इसीलिए जरूरी है आंखों को बीमारियों से बचाना। आंखों को बीमारियों से बचाने के लिए आंखों की सफाई और आंखों का व्यायाम करना जरूरी है। साथ ही आंखों की देखभाल के लिए विटामिन-ए युक्त भोजन भी करना चाहिए जो आंखों की रोशनी तेज करता है और आंखों की समस्याओं से व्यक्ति को बचाता है।  
आइए जानें आंखों की सेहत के नुस्खों के बारे में।

**आं** खों के प्रति लापरवाही बरतने से आंखों से पानी आना, जलन, खुजली, आंखों का लाल होना, पीलापन आना, सूजना, धुंधला दिखने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से आंखों को बचाने के लिए नियमित रूप से आंखों की सफाई करनी चाहिए। इसके लिए आप आंखों को दिन में 3-4 बार ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोएं।

■ आंखों में थकान होने पर गुलाब जल में रूई भिगोकर आंखों पर रखने से आंखों को राहत मिलती है।

■ आंखों में दर्द होने पर दोनों हथेलियों को रगड़कर कुछ देर आंखों पर मलना अच्छा रहता है।

■ आंखों को बीमारी से बचाने के लिए विटामिन-ए युक्त भोजन जैसे दूध, मक्खन, गाजर, टमाटर, पपीता, अंडे, शुद्ध घी और हरी साग-सब्जियों इत्यादि का सेवन करना चाहिए।

■ आंखों में कोई समस्या, हो या न हो लेकिन

समय-समय पर आंखों का चेकअप कराना चाहिए।

■ आंखों को आराम देने के लिए पर्याप्त आठ घंटे की नींद लेनी चाहिए।

■ आंखों के आसपास की त्वचा को पुष्ट करने के लिए बादाम के तेल से आंखों के नीचे हल्के हाथ से मालिश करनी चाहिए। इससे आंखों के नीचे काले घेरे भी दूर होते हैं।

■ आंखों को धूल-मिट्टी और धूप से बचाने के लिए बाहर निकलते समय आंखों पर शेड्स या चश्मे का इस्तेमाल करना चाहिए।

■ आंखों की सेहत के लिए जरूरी है कि उचित प्रकाश में ही बैठकर काम किया जाए, फिर चाहे आप कंप्यूटर पर काम कर रहे हो या फिर पढ़ाई।

■ आंखों के मेकअप के लिए अच्छी क्वालिटी के उत्पादों का ही इस्तेमाल करें।

■ बहुत नजदीक से निरंतर किसी चीज को देखने या ज्यादा देर तक कंप्यूटर के सामने बैठने के कारण आंखों में दर्द की शिकायत हो सकती

है। इसलिए निरंतर आंखों पर जोर न डालें। बीच-बीच में अवकाश लेते रहें।

■ डायबिटीज के रोगियों को समय-समय पर आंखों का चेकअप जरूर करवाना चाहिए क्योंकि डायबिटीज से आंखों पर नकारात्मक असर पड़ता है और लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर अंधापन भी हो सकता है।

■ आंखों के नीचे एंटी रिंकल क्रीम लगानी चाहिए। एंटी रिंकल क्रीम में मौजूद तत्व होते हैं-विटामिन सी और ग्रीन टी, जो आंखों के काले घेरे बनने से रोकने में लाभकारी है।

■ आंखों पर जरूरत के हिसाब से मेकअप करना चाहिए, यानी काजल, सुरमा जैसी चीजें लगाने से बचना चाहिए।

■ कंप्यूटर पर काम करते समय कुर्सी को कंप्यूटर की ऊंचाई के हिसाब से रखें। जिससे आंखों पर बहुत अधिक जोर न पड़े और टीवी कभी अंधेरे में न देखें, इससे आंखों पर बहुत जोर पड़ता है।

# स्वास्थ्य चिंतन

## तृतीय पुष्य उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना, परोपकार और ध्यान

**प्रार्थना** - प्रार्थना, परोपकार और ध्यान से स्वास्थ्य अच्छा रहता है - यह बात आश्चर्यजनक है परंतु सत्य है। भारतीय संस्कृति की एक विशिष्ट प्रार्थना है - **सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्य भवेत्।।** आर्थात्, सब सुखी हों, सब निरोग हों, सब का भविष्य अच्छा हो और किसी के भी भाग्य में दुःख न हो। एक और प्रार्थना है- लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु। अनेकानेक लोक सुखी हों। मात्र यह सौर्य मंडल या ब्रह्मांड नहीं, बल्कि अनेकों इस प्रकार के सौर्य मंडल और ब्रह्मांड जो जो अस्तित्व में हैं, वे सारे के सारे सुखी हों। हम इस लोक में हैं और इसी ब्रह्मांड में है और जब संपूर्ण लोक सुखी होगा तो हम वंचित नहीं रख सकते। हम जो कुछ ब्रह्मांड में भेजते हैं, ध्वनियों अथवा विचारों के माध्यम से वह बहुत अधिक शक्तिशाली होकर लौट के आता है। हमारी शुद्ध हृदय से की गई प्रार्थना अधिक शक्तिशाली होकर पृथ्वी को और हमारे इस लोक को प्रभावित करती है जिसमें हम निवास करते हैं। अमेरिका के एक असाध्य मरीज की कहानी है। दवाइयां इस व्यक्ति के ऊपर काम नहीं कर रही थीं। एक बुद्धिमान व्यक्ति ने उससे कहा कि तुम अस्पताल में भर्ती अनेक बीमार लोगों के स्वस्थ होने की प्रार्थना करो। उनको तुम जानते हो अथवा नहीं जानते हो पर उनके लिए तुम प्रार्थना करो। कुछ दिन बाद, उससे जब सलाह देने वाले व्यक्ति ने पूछा कि क्या तुम बीमार लोगों के लिए प्रार्थना कर रहे हो? तब उसका उत्तर था- हां, मैं बीमार लोगों के लिए प्रार्थना कर रहा हूँ। परंतु एक व्यक्ति जिससे मेरा बहुत विरोध रहा वह भी बहुत गंभीर रूप से बीमार है, मैं उसके लिए प्रार्थना नहीं कर पा रहा हूँ। तो समझदार व्यक्ति ने कहा कि तुम उसके कार्यों को क्षमा करके मनसे अपने शत्रु के स्वस्थ होने की भी प्रार्थना करो। उस व्यक्ति ने वैसा करना शुरू किया और उसको चमत्कारिक लाभ हुआ। वह स्वस्थ होने लगा। प्रार्थना में शक्ति है। एक दूसरी घटना जो एक पत्रिका में छपी - अमरीका में ही एक व्यक्ति बहुत गंभीर रूप से व्याधि ग्रस्त था। उसको रोज 40-50 सुईयां लगती थीं। एक दिन उसके डॉक्टर ने कहा कि आपके ठीक होने की संभावना न के बराबर है। अब अगर आप कहें तो

आपको जनरल केयर अस्पताल में भिजवा दूं। उस मरीज ने बहुत सोच विचार के उत्तर दिया कि जब ठीक होने की कोई संभावना नहीं है तो रोज 40-50 सुईयां लगवाने का कोई मतलब नहीं है। आप मुझे जनरल केयर अस्पताल में भिजवा दीजिए। अब उसे सुपर स्पेशलिटी अस्पताल से सामान्य देखभाल करने वाले अस्पताल में भेज दिया गया। सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर सामान्य डॉक्टर से प्रायः पूछा करता था कि वह मरीज



कैसा है? बहुत दिन तक दोनों एक दूसरे से मरीज के हालचाल के बारे में बात करते रहे। फिर सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर ने मान लिया कि अब तो वह मरीज समाप्त ही हो गया होगा और उसने हालचाल पूछना बंद कर दिया। कुछ महीने बाद ये दोनों डॉक्टर एक कार्यक्रम में मिलते हैं। सामान्य डॉक्टर सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर से पूछता है कि क्या आप अपने मरीज के बारे में नहीं जानना चाहेंगे। सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर आश्चर्यचकित होकर कहता कि है क्या अभी तक वह जिंदा है। सामान्य डॉक्टर ने उत्तर दिया कि वह न केवल जिंदा है बल्कि अब उसके शरीर में बीमारी के कोई लक्षण भी नहीं है। इससे सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर चमत्कृत हो गया कि वह बीमार व्यक्ति जिसका अंत निकट दिखाई दे रहा था, ठीक हो गया।

सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर ने जांच पड़ताल शुरू की और उस व्यक्ति से पूछा कि आपको क्या दवाई दी जाती रही? आपने कौन सी थेरेपी ली? आदि आदि। इस आदमी ने कहा कि दवाई तो कोई नहीं दी जाती थी। वही विटामिन इत्यादि दे दिए जाते थे। लेकिन हमारे समुदाय के लोग यहीं अस्पताल में बैठकर लगातार प्रार्थना किया करते थे। अगर आप प्रार्थना को कोई चिकित्सा पद्धति मानें तो वही हमारी थेरेपी थी। उन डॉक्टर साहब की दिलचस्पी प्रार्थना में हुई। उन्होंने दुनिया के कोने - कोने में विभिन्न संस्कृतियों में किस प्रकार की प्रार्थनाएं होती हैं, इसका उन्होंने आंकड़ा एकत्रित किया। उन्होंने पाया कि प्रार्थना में रोग निवारण की शक्ति है। उन्होंने प्रार्थना की शक्ति पर एक पुस्तक भी लिखी।

शुद्ध हृदय से की गई प्रार्थना निष्फल नहीं होती। जब दवा नहीं काम करती तब दुआ काम करती है। भारतीय संस्कृति में असाध्य रोगों की चिकित्सा में महामृत्युंजय मंत्र का जप विधान है। यह हजारों साल से प्रचलित है। जब कोई चीज हजारों वर्षों से अस्तित्व में रहे तब यह माना जाना

चाहिए कि इसमें कोई न कोई शक्ति अवश्य है। वरना यह हजारों वर्षों तक जीवित नहीं रह सकती थी। महामृत्युंजय मंत्र का प्रयोग हजारों वर्षों से असाध्य रोगों की चिकित्सा के लिए भारत वर्ष में किया जाता रहा है। अभी एक प्रयोग किया गया। दिल्ली के राम मनोहर लोहिया अस्पताल में भर्ती कुछ मरीजों के लिए दिल्ली में ही स्थित लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत संस्थान में महामृत्युंजय जप का संकल्प लेकर अनुष्ठान कराया गया। मरीज डॉ राम मनोहर लोहिया अस्पताल में है और यह अनुष्ठान लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत संस्थान में किया जा रहा है। लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत संस्थान में किया गया अनुष्ठान डॉ राम मनोहर लोहिया अस्पताल में भर्ती मरीजों के ऊपर सकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। आल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस में भी इस प्रकार के प्रयोग हुए हैं। इन प्रयोगों का सकारात्मक परिणाम आया है। परंतु यहां यह निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए हमें मात्र प्रार्थना करनी चाहिए और उसी के द्वारा हम ठीक हो जाएंगे। हमें प्रार्थना के साथ - साथ अन्य चिकित्सकीय उपाय भी करते रहने चाहिए हैं। प्रार्थनाएं अतिरिक्त शक्ति प्रदान करती हैं।

### परोपकार -

परोपकार एक प्रकार से बहुत उच्च कोटि का निवेश है। आप जो कुछ दूसरों के लिए करते हैं, उसका पल आपके पास लौट-लौट के आता ही रहता है। परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि उसी से लौट कर आये जिसके लिए आप ने किया है। परोपकार कुछ प्राप्त करने की इच्छा से नहीं करना चाहिए। परोपकार करना ही कर्तव्य है- इस भावना के साथ हमें परोपकार करना चाहिए। जब



- डॉ. प्रभुनारायण प्रभु  
प्रबंधन गुरु  
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ



आप बीमार व्यक्ति को चिकित्सा कराने के लिए धन देते हैं, अन्य सहायता करते हैं और अस्पताल में उसकी सेवा सुश्रुषा करते हैं तो इसका लाभ हमें ही प्राप्त होता है।

आज इन बातों को प्रमाणित करने के लिए आंकड़े नहीं है पर वह दिन भी दूर नहीं है जब आंकड़ों के द्वारा यह बात प्रमाणित की जाएगी। विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान निरंतर इस ओर अग्रसर हो रहा है। इस प्रकार के प्रमाण खोजे जा रहे हैं। परोपकार हमें आंतरिक प्रसन्नता देकर हमें स्वास्थ्य प्रदान करता है। परोपकार में स्वास्थ्य प्रदायिनी शक्ति है।

#### ध्यान -

हमारे मन में अनेक प्रकार की गांठें और संस्कार हैं। मन की गांठें अनेक शारीरिक रोगों के रूप में प्रकट होती रहती हैं और हमें कष्ट देती रहती हैं। मन की गांठों को खोलने व मन के विकारों को समाप्त करने का एकमात्र उपाय है - ध्यान। ध्यान कोई क्रिया नहीं है, अपुति यह क्रिया का अभाव है। यह एक मानसिक घटना है जो घटित होती है जैसे नींद। जिसे हम सामान्य भाषा में ध्यान करना कहते हैं, वह वस्तुतः ध्यान घटित होने की स्थिति का निर्माण मात्र है। इस प्रक्रिया में मन की अनेक गांठें खुलकर मन को निर्मल कर देती हैं और वह निर्मलता हमें अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करती है। दवाओं द्वारा मन की गांठों को खोल पाना संभव नहीं है। यद्यपि मनोवैज्ञानिक कतिपय प्रक्रियाओं द्वारा मन की गांठों को खोलने की कोशिश करते हैं परन्तु ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। ध्यान की अनेक विधियाँ प्रचलित हैं। आप किसी जानकर व्यक्ति से ध्यान की ऐसी विधि सीख सकते हैं जो आपके मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व के अनुकूल हो और उस विधि से आप ध्यान करना शुरू करें। सबसे सरल ध्यान की विधि है, शांति से निर्मल स्थान पर जहां बहुत गर्मी या सर्दी न हो, तेज रोशनी, दुर्गंध और कीड़े मकोड़े न हो, बैठकर मात्र अपनी सांसों का निरीक्षण करना। उन्हें नियंत्रित करने की चेष्टा नहीं करनी है, मात्र उनका निरीक्षण करते रहिए। सांसों का निरीक्षण करते रहने से वे धीमी और गहरी होती जाएंगी और आप ध्यान की स्थिति में चले जाएंगे उस गहन ध्यान की स्थिति में आपके मन की अनेक गांठें धीरे-धीरे खुलने लगेंगी। ऐसी स्थिति भी आती है जिसमें अनेक प्रकार के अनुभव होने लगते हैं। इनकी चर्चा मैं यहां नहीं करूंगा। वह व्यक्तिगत रूप से प्रयोग करने वाले व्यक्ति के अनुभव के लिए छोड़ दे रहा हूँ।

इस प्रकार हम देखते हैं कि प्रार्थना, परोपकार और ध्यान उच्च कोटि के उपचार हैं। ये सभी बिना दवाई वाले उपचार हैं। जो प्रार्थना, परोपकार और ध्यान नियमित करते रहते हैं, उनका स्वास्थ्य अपेक्षाकृत अच्छा रहता है। जिन लोगों के दैनिक जीवन में इन बातों का समावेश नहीं है वे इस दिशा में कार्य करना शुरू करें। प्रार्थना, परोपकार और ध्यान के चमत्कारिक प्रभाव हैं।

# ... तो तनाव जाएंगे दूर

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

## नियमित व्यायाम

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

## टीवी देखें

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

## किताबें पढ़ें

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

## धूम्रपान न करें

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

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

## स्वस्थ आहार खाएं

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

## अधिक काम न करें

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

## काम के दौरान ब्रेक लें

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



# अंकुरित अनाज के फायदे

अंकुरित अनाज को स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। अंकुरित अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसीलिए हेल्दी रहने के लिए अंकुरित अनाज का सेवन बहुत जरूरी है। आपको अंकुरित अनाज के फायदों के बारे में भी पता होना चाहिए।

**य**दि आप यह जान जाएंगे कि अंकुरित अनाज आपको कैसे फिट रखता है तो आप खुद-ब-खुद अंकुरित अनाज का सेवन करेंगे। यह जानना भी जरूरी है कि आखिर आपको अंकुरित अनाज के क्या फायदे हो सकते हैं। आपके लिए यह भी जानना जरूरी है कि क्या अंकुरित अनाज कैलोरी से भरपूर होता है या नहीं। इतना ही नहीं आपको यह भी पता होना चाहिए कि अंकुरित अनाज के जरिए आप वजन घटा सकते हैं या नहीं। तो आइए जानें अंकुरित अनाज के फायदे क्या-क्या हैं।

## अंकुरित अनाज के फायदे

**नाशता-** आमतौर पर अंकुरित अनाज नाशते के रूप में लिया जाना चाहिए। आपको नाशता हैवी करना चाहिए। ऐसे में आप अंकुरित अनाज से नाशता करेंगे तो आपको बहुत फायदा होगा। इतना ही नहीं आप यदि सोयाबीन, काले चने, मूंग दाल, मॉठ, इत्यादि को अंकुरित करके खाएंगे तो इन खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी हो जाएगी।

**पाचन तंत्र बनता है मजबूत-** अंकुरित अनाज खाने से आपकी पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं। फाइबरयुक्त रेशेदार अंकुरित अनाज खाने से आपका पाचनतंत्र मजबूत बनता है।

**पोषक तत्वों से भरपूर-** अंकुरित अनाज एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए,बी,सी, ई से

## अंकुरित अनाज के अन्य फायदे

- यह रक्त को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह एक प्राकृतिक पौष्टिक आहार है, इसके कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं हैं।
- यह वसायुक्त है और व्यक्ति को मोटापे से बचाता है।
- यह बहुत ही स्वादिष्ट फूड है।
- इस आसानी से पचाया जा सकता है।
- दालों इत्यादि को अंकुरित करने से इनकी पौष्टिकता अधिक बढ़ जाती है।
- व्यक्ति को चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए अंकुरित अनाज से बढ़िया कोई उपाय नहीं।
- यदि आपको भूख ना लगने की समस्या है तो अंकुरित अनाज खाकर इस समस्या को हल किया जा सकता है।
- नवजात शिशु में मानसिक, शारीरिक दुर्बलताओं को दूर किया जा सकता है यदि गर्भवस्था के दौरान महिला अंकुरित अनाज का सेवन करती है।
- अंकुरित अनाज को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें टमाटर,प्याज,धनिया,खीरा,नींबू,काली मिर्च और नमक जैसी चीजों को मिलाया जा सकता है।



भरपूर होता है। इतना ही नहीं इसमें फास्फोरस, आयरन, कैल्शियम, जिंक और मैग्नीशियम जैसी पौष्टिक तत्व भी होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से जहां व्यक्ति का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वहीं कैल्शियम से हड्डियों में ताकत आती है। आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में सहायक है। अन्य पोषक तत्व व्यक्ति को स्वस्थ और फिट रखने में कारगर है।

प्रोटीन युक्त-अंकुरित अनाज में बहुत सारे प्रोटीन होते हैं जो कि शरीर को मजबूत रखने और बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है।

**कम कैलोरी युक्त-** अंकुरित अनाज में कैलोरी बहुत कम होती है जो कि मोटे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इतना ही नहीं जो लोग नहीं चाहते कि उनका वजन बढ़े, उन्हें भी अंकुरित अनाज खाना चाहिए।



## 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

# लीची के शारीरिक लाभ



- लीची में वे सभी मिनरल्स होते हैं जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम जो की हमारे शरीर की हड्डियों और शरीर के विकास के लिए आवश्यक होते हैं।
- लीची में विटामिन अधिक पाया जाता है जो की हमारे त्वचा और हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को स्वस्थ रखता है।
- लीची खाने से हमारे शरीर का रक्त स्वस्थ रहता है।
- लीची में ब्रेस्ट कैंसर को रोकने की विशेषता पाई जाती है।
- इसको खाने से शरीर की त्वचा स्वस्थ रहती है।
- लीची में फाइबर अच्छी मात्रा में होते हैं।
- लीची में एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में होते हैं जो की हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं और शरीर को किसी तरह की बिमारी नहीं लगने देते।
- लीची खाने से शरीर का ब्लड प्रेशर ठीक रहता है।
- लीची हृदय की धड़कन की अस्थिरता के खतरे को कम करती है।

# गर्मी का मौसम यानि आम का मौसम आम की आइसक्रीम



## आवश्यक सामग्री

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

## विधि

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

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

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

दूध को एकदम ठंडा होने तक ठंडा कीजिये.

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

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

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

## सुझाव

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

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई - 2023

लिवर रोग  
विशेषांक



# संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# कामकाजी महिलाओं के लिए फिटनेस टिप्स

कामकाजी महिलाओं के लिए एक्सरसाइज और फिटनेस के लिए समय निकालना काफी मुश्किल होता है। दिनभर के व्यस्त शेड्यूल के कारण अगर आप अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पा रही हैं तो कुछ आसान फिटनेस टिप्स की मदद से आप खुद को फिट और स्वस्थ रख सकती हैं।

**ह** म में से हर कोई जानता है कि फिट रहने के लिए एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि सभी के लिए एक्सरसाइज करना आसान है खासतौर पर जब आपके पास समय की कमी हो और आपका शेड्यूल बहुत व्यस्त हो। महिलाओं की दिनचर्या आजकल पहले से ज्यादा व्यस्त होती है। दिनभर का काम, लंबे समय तक बैठे रहना, तनाव और घर की जिम्मेदारियां आदि चीजें आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती हैं। आइए जानते हैं कामकाजी महिलाओं के लिए जरूरी और आसान फिटनेस टिप्स।

## अच्छा नाश्ता करें

कामकाजी महिलाओं को फिटनेस टिप्स अपनाने चाहिए। अच्छी सेहत के लिए अच्छा नाश्ता करना जरूरी है। आपके नाश्ते की प्लेट में प्रोटीन, फाइबर की अच्छी मात्रा होनी चाहिए। इससे आप दिनभर शुगरी और फैट फूड खाने से बचते हैं और दिनभर के काम के लिए आपको उर्जा मिलती है।

## 10 मिनट के लिए ट्रेडमिल

फिट रहने के लिए शारीरिक व्यायाम जरूरी है। अगर आपके पास समय की कमी है तो आप दिनभर में 20 मिनट अपने फिजिकल वर्कआउट के लिए निकालें। इसमें से 10 मिनट के लिए ट्रेडमिल पर ब्रिस्क वॉक करें। इस दौरान हाथों में 3-5 पाउंड के डंबल रखें जिससे बाइसेप्स कर्लस, ट्राईसेप्स एक्सटेंशन, स्टैंडिंग ट्राईसेप्स में हर किसी का एक मिनट सेट करें।

## हेल्दी स्नैक्स

दिनभर बर्गर, चिप्स, केक और बिस्किट आदि खाना अक्सर हमारी आदत में होता है। बेहतर है कि आप अपने साथ हेल्दी स्नैक्स जैसे नट्स, फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स और ज्यूस आदि रखें ताकि आप ये सभी अनहेल्दी चीजें खाने से बचें।

## शरीर को मूव करते रहें

आजकल अधिकतर जॉब्स में हमें दिनभर बैठ कर काम करना पड़ता है जिससे आपका शरीर निष्क्रिय रहता है। इसलिए हर घंटे पर डेस्क से उठकर थोड़ा घूमें। लंच के बाद वॉक करें। लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।



## बाहर जाएं

एक महिला होने का मतलब यह नहीं है कि आप एक कमरे या घर में बंद रहें। अपने दोस्तों और परिवार के साथ बाहर जाएं। यदि आप चाहें, तो सोलो ट्रिप पर जाएं। उन चीजों को ढूँढ़ें जो आपको खुश करती हैं।



# दिनभर रहे एनर्जी से भरपूर

ऑफिस कार्य ज्यादातर बैठे रहने वाला होता है ऐसे में बैठे-बैठे भी थकावट महसूस होने लगती है। ऐसे में कई अन्य समस्याएं शुरू हो जाती है शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता घटती जाती है। इन सभी से बचने के लिए कुछ व्यायाम जरूरी है। थकान से बचने के लिए सबसे सरल और कारगर उपाय है भू-नमनासन।

**इ** स आसन से कुछ ही दिनों में आपकी थकान दूर हो जाएगी और हर कार्य पूरी स्फूर्ति के साथ कर सकेंगे। यह आसन कमर और रीढ़ के लिए काफी लाभदायक है। इसमें हम शरीर को पीछे या आगे की ओर न झुकाकर दाएं या बाएं घुमाते हैं। इससे लंबे समय तक बैठने या खड़े होने से आई थकावट दूर होती है।

## भू-नमनासन की विधि

समतल स्थान पर कंबल आदि बिछाकर बैठ

जाएं। दोनों पैर सामने रखें। शरीर को सीधा रखकर सांस भरिए। कमर से ऊपर के भाग को सीधे हाथ की ओर मोड़ें और दोनों हथेलियों को जमीन पर दाहिनी तरफ रखें। अब सांस छोड़ते हुए अपने सिर को जमीन से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में कुछ क्षण रुके। सांस सामान्य रखें। इसके बाद सांस भरते हुए शरीर को ऊपर की ओर लाएं और सांस को छोड़ते हुए शरीर को सीधा कर लें। ऐसे ही दूसरी ओर से इस प्रक्रिया को करें।

## भू-नमनासन के लिए सावधानियां

- इस आसन को सभी आसनों के अंत में करें।
- भू-नमनासन करते समय अपना ध्यान पीठ और कंधे की मांसपेशियों पर लगाकर रखें।
- आसन के दौरान कोशिश करें कि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और शरीर का वजन हाथों पर आए।
- इससे रीढ़ की हड्डी और कमर के निचले हिस्से का तनाव कम होता है।
- गर्भवती महिलाएं शुरुआत के तीन महीनों तक इस आसन का अभ्यास कर सकती हैं।

## ॥ 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

# गर्मी में तरबूज रखे आपका ख्याल

**ह** र मौसम में शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए लोगों द्वारा फलों की मांग बनी रहती है। गर्मी का मौसम आते ही ठंडक पहुँचाने वाले फलों की मांग भी अधिक बढ़ जाती है। तरबूज, अंगूर, संतरे, मौसम्बी, आदि फलों का सेवन भी लोगों के द्वारा बढ़ जाता है। गर्मी का मौसम आते ही बाजार में वैसे गर्मियों में तरबूज की बहार ज्यादा रहती है। तरबूज सिर्फ ताजगी ही नहीं देता बल्कि इसमें कई औषधीय गुण छुपे हैं। यही वजह है कि गर्मियों में तरबूज को फैमेली डॉक्टर का दर्जा दिया गया है। विभिन्न तरीकों से खाने पर इसके अलग-अलग लाभ हैं-

## पिंपल को कम करने में

तेज गर्मी पड़ने के कारण कई लोगों के की त्वचा पर खासकर युवा वर्ग के लोगों के चेहरे व उनकी त्वचा पर फोड़े-फुंसी निकल आते हैं।

इनसे निजात पाने के लिए नियमित रूप से तरबूज खाना शुरू कर दें। इसका ज्यूस शरीर की गर्मी को दबा देता है व फुंसियाँ नहीं निकलतीं। शरीर पर यदि कोई घाव है तो वह भी इसका सेवन करने से जल्दी से भर जाता है।

## सिरदर्द को भगाने में

गर्मी के दिनों में किसी भी तरह का सिरदर्द होने पर तरबूज के फल को काटकर उसके अंदर के लाल गूदे के रस में थोड़ी सी पिंसी हुई मिश्री या शक्कर को डालकर तरबूज का ज्यूस पीने से दर्द तुरंत ठीक हो जाता है।

## मुख बढ़ाने व खट्टी डकार रोकने में

खट्टी डकारें आने पर सेंधा नमक व कालीमिर्च पावडर डालकर तरबूज खाने से हाजमा ठीक हो जाता है। सादा नमक डालकर खाने से पेट साफ हो जाता है जिससे भूख भी खुलकर लगने लगती है।

## उल्टियों के होने पर

गर्मी के मौसम में कई लोगों को उल्टियाँ आने की शिकायत ज्यादा होती है। तरबूज के रस में बराबर मात्रा में संतरे का रस मिलाकर रोगी को पिलाने से उल्टी होना बंद हो जाती है।

## हाई ब्लडप्रेसर की रोकथाम में

ब्लडप्रेसर के रोगियों के लिए तो तरबूज का सेवन करना बहुत फायदेबंद होता है। क्योंकि इस फल में ऐसे कई तत्व होते हैं, जो बढ़ते ब्लडप्रेसर को कंट्रोल करते हैं। ठंडा तरबूज खाना ज्यादा लाभप्रद है।

All Investigation Under Single Roof



## दि बायप्सी

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

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

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



Trust



Care



Quality



Service

## COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

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

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

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब मौसम प्रतिकूल हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

## होम्योपैथिक इलाज द्वारा “जोड़ों का दर्द” ठीक हुआ



मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी जी को बहुत- बहुत धन्यवाद।

## होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन 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 और उनके कुछ दिनों के 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। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

## कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएँ 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 रही, 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 बढ़े तब पहचान की एक डॉक्टर 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।

# 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

# किचन की ये मामूली चीजें कई बीमारियों को रखे दूर



## गुड़ है सेहत का खजाना

दादी-नानी के जमाने में तो जाड़े के दिनों में विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्री बनाने के लिए गुड़ का इस्तेमाल खूब होता था, लेकिन बदलते समय के साथ यह हमारे रोज के खानपान से गायब होता गया। वैज्ञानिकों का कहना है कि गुड़ का सेवन हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। आप केवल ऐसे ही गुड़ का सेवन कर सकती हैं या फिर इससे विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्री भी बना सकती हैं। शक्कर के मुकाबले गुड़ का सेवन सेहत के लिए बहुत लाभकारी है।

यह न केवल हमारे पाचन तंत्र को सही रखता है, बल्कि थकावट भी दूर करता है। गुड़ की चाशनी में तिल, मूंगफली, ज्वार, मक्का, चना, बादाम आदि मिलाकर भी सेवन किया जा सकता है। गुड़ में ढेर सारे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसमें आयरन काफी मात्रा में पाया जाता है। यह कब्ज को भी दूर करने में सहायक है। जिंक, सेलेनियम व आयरन से भरपूर होने के कारण यह खून की कमी वाले लोगों के लिए भी लाभकारी है। इसके साथ ही यह शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकालकर शरीर को अंदर से स्वस्थ रखता है। हां, अगर आप किसी प्रकार की बीमारी से ग्रसित हैं तो पहले अपने चिकित्सक से अवश्य परामर्श कर लें।



## अमरूद के हैं कई फायदे

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि ज्यादातर लोगों को पता ही नहीं है कि स्वास्थ्य के लिहाज से यह कितना फायदेमंद है। कई शोध-अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि संतरे के मुकाबले अमरूद में अधिक विटामिन सी पाया जाता है। इस वजह से यह सर्दी-जुकाम से राहत देता है। इसमें फाइबर भी काफी मात्रा में पाया जाता है, खासकर इसके बीजों में। इसीलिए इसके बीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

अमरूद में कॉपर, मैग्नेशियम, मैंगनीज, ल्यूटिन, आयरन, पोटैशियम, कैल्शियम आदि पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अमरूद के सेवन से पाचनतंत्र सही रहता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहती हैं तो अमरूद का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें विटामिन-ए, बीटा कैरोटिन, लाइकोपीन जैसे लाभदायक तत्व भी पाए जाते हैं। यह एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करने के साथ ही कैंसर और संक्रमण से भी बचाव करता है।



## अमृत से कम नहीं है चुकंदर

वैसे तो आप इसका सेवन पूरे साल कर सकती हैं, लेकिन सर्दी के दिनों में इसका सेवन अधिक फायदेमंद होता है। चुकंदर का सेवन हृदय और लिवर के लिए भी लाभदायक है। न्यूरो स्पेशलिस्ट का कहना है कि चुकंदर दिमाग में खून का प्रवाह सही रखता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि जाड़े के दिनों में शरीर का मेटाबॉलिज्म लो हो जाता है। ऐसे में हमें ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जिनमें कैलोरी कम मात्रा में हो, लेकिन पोषक तत्व काफी हों।

चुकंदर के सेवन से ब्लड प्रेशर सही रहता है। यह मोटापे को भी रोकता है और त्वचा व बालों के लिए भी लाभदायक है। फाइबर से भरपूर होने के कारण यह पाचनतंत्र को सही रखता है और कब्ज की शिकायत को भी दूर करता है। विशेषज्ञों का कहना है कि चुकंदर का रस शरीर में पहुंचकर तुरंत एनर्जी देता है। इसकी पत्तियों में कैंसर को रोकने वाले तत्व भी पाए जाते हैं।

# सेवा

## सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायराइड, 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 इन्डौर.

**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, इन्डौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

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

**क्लीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्डौर (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 आएं





# आम का भरवां आचार

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



## जरूरी सामग्री

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

## आम कैसे काटें

आम का अचार बनाने के लिए आम को काटने का काम थोड़ा मुश्किल हो जाता है। अचार के लिए आम को सरोता से काटा जाता है जो दुकानदारों के पास होता है। तो आप चाहें तो उनसे ही भरवें अचार के लिए आम कटवा लें। या चाहें

तो घर पर चाकू से ठोक कर इन्हें काट लें। एक ही साइज के आम लेकर उनके डंठल हटा लें और फिर आम को उपर से नीचे तक 4 भागों में से काटें के आम नीचे से पूरी तरह जुड़े रहें। बाज़ार से आम कटवा कर अचार बनाना आसान रहता है।

## बनाने की विधि

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

## आम के लिए मसाला बनाएं

सोंफ, मेथी और अजवायन को साफ़ करके दरदरा पीस लें। पीली सरसों को थोड़ा मोटा पीस लें।

कढ़ाई में 1 कप (200 ग्राम) तेल डाल कर

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

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

# गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

## डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैलबी,  
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
- थायरॉइड पैथारायराइड 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

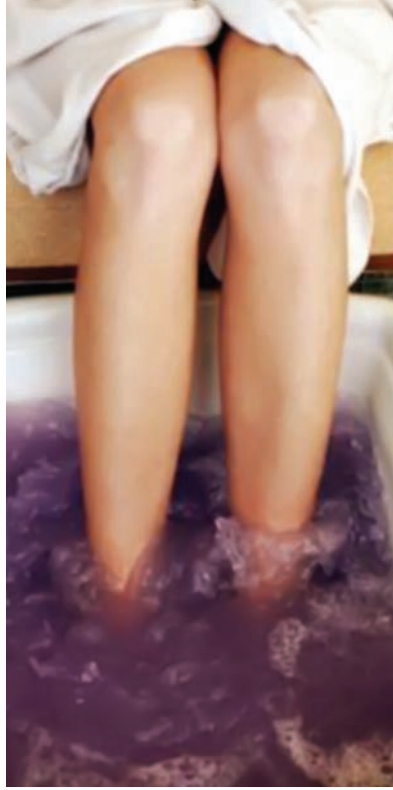
# पैर स्नान एक श्रेष्ठतम प्रयोग

प्राकृतिक चिकित्सा एक अनमोल चिकित्सा है जो रोग के मूल कारणों को दूर करती है। प्राकृतिक चिकित्सा में मौसम व रोगी प्रकृति के अनुसार ठंडे व गर्म प्रयोग को करके आशातीत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। गर्म प्रयोगों में गर्म पानी का पैर स्नान है, उक्त प्रयोग कफ जनित रोगों में चमत्कारिक लाभ नहीं देता है, वरन श्रेष्ठ स्वास्थ्य प्रदान करता है। पैर स्नान वाष्प स्नान का श्रेष्ठ विकल्प है।

**सा** मान्य अवस्था में शरीर से प्रतिदिन 650 मिली पसीना निकलता है, किंतु व्यायाम नहीं करने व कुछ रोम छिद्रों के बंद होने की वजह से शरीर से पूर्ण क्षमता से पसीना नहीं निकलता है व शरीर में निरंतर गंदगी इकट्ठा होती रहती है, इससे विजातीय द्रव्यों के शरीर में अत्यधिक जमाव होने से रोगी हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा मतानुसार मनुष्य शरीर रोगी तभी होता है जब उसमें विजातीय द्रव्यों का जमाव हो जाता है व परिणामस्वरूप मनुष्य अनेक रोगों का शिकार हो जाता है। गर्म पैर स्नान से शरीर के विजातीय द्रव्यों के निष्कासन में सहायता मिलती है और शरीर रोगमुक्त होने लगता है।

पैर स्नान के द्वारा शरीर में पसीना आता है जिससे शरीर के रोम छिद्र खुल जाते हैं व पसीने के माध्यम से विजातीय द्रव्य शरीर के बाहर होने लगते हैं। पैर स्नान के प्रयोग के द्वारा शरीर के निचले भाग आँतें, मूत्राशय व पेडु व अन्य कटि प्रदेश के अंगों में रक्त का तेज प्रवाह होता है व पेट के ऊपरी शारीरिक अंगों फेफड़े, हृदय व मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह कम होता है, गर्म पानी का पैर स्नान करने से हृदय, मस्तिष्क व फेफड़ों में रक्त का प्रवाह कम होता है व शरीर आराम का अनुभव करता है। वर्तमान में चल रही चिकित्सा के साथ-साथ व आहार-विहार (विचारों) में संयम रखते हुए गर्म पानी का पैर स्नान करते हैं तो चमत्कारिक लाभ मिलता है। यदि रोगी की नाक बहती है और उसे गर्म पानी का पैर स्नान करा दिया जाए तो बहती नाक कुछ ही समय में बहना बंद हो जाती है। तीव्र सर्दी, माइग्रेन, अस्थमा, हृदय रोग व थकान की अवस्था में गर्म पानी का पैर स्नान जादू सा असर करता है। सामान्य अवस्था में इस प्रयोग को करने से शरीर स्फूर्ति का अनुभव करता है।



इस प्रयोग को अस्थमा रोग की तीव्र अवस्था में भी कराया जाए तो अस्थमा रोगी को तुरंत लाभ मिलता है। अस्थमा रोगी वर्तमान चल रही चिकित्सा को बंद न करें। माइग्रेन (आधाशीशी) दर्द की प्रारंभिक स्थिति में इस प्रयोग को किया जाए तो आशातीत लाभ मिलता है। शारीरिक रूप से थकने पर यदि पैर स्नान किया जाए तो थकान में बहुत राहत मिलती है।

## विधि

दो से ढाई फीट ऊँचाई वाले स्टूल पर बैठ जाएँ व पिंडली की ऊँचाई तक गुनगुने पानी की बाल्टी में पैर रखें। ध्यान रहे कि पानी अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए, पानी इतना गर्म होना चाहिए कि पैर उसे आसानी से सहन कर सकें, अर्थात् पानी का तापमान सामान्य से थोड़ा अधिक होना चाहिए। गर्दन के निचले भाग को कंबल से ठीक प्रकार से लपेट लें, शरीर को इस प्रकार से लपेटें कि गर्दन के निचले हिस्से के अंगों में हवा का प्रवेश न हो सके। सिर पर ठंडे पानी का नैपकीन अवश्य रखें।

गर्म पानी का पैर स्नान करते समय पास में तेज गर्म पानी रखें व पैर की सहने की क्षमतानुसार धीरे-धीरे पानी बढ़ाते रहें, ताकि शरीर का तापमान बढ़ता रहे व पसीना पर्याप्त मात्रा में आए। 15 से 30 मिनट तक गर्म पानी में पैर रखें, यदि इसके पूर्व भी जी घबराने लगे तो तुरंत गर्म पानी पैर से हटा दें। कंबल व नैपकीन हटा दें व 3 मिनट ठंडे पानी में पैर को पिंडली के स्तर तक रखें। 3 मिनट बाद ठंडे पानी के नैपकीन से संपूर्ण शरीर को पोंछ लें। इस क्रिया को करने के बाद 45 मिनट तक हवा में न जाएँ।

## सावधानी

अत्यधिक सर्दी की अवस्था में सिर पर गीला नैपकीन न रखें। उक्त प्रयोग को किसी चिकित्सा विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए। अत्यधिक रक्तचाप बढ़ा होने, बुखार की अवस्था में, खाली पेट ही इसे करें। भोजन करने के 3-4 घंटे बाद इस प्रयोग को कर सकते हैं। अत्यधिक सर्दी व ठंडक की अवस्था में सिर पर गीले पानी से भीगा नैपकीन न रखें।

**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

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

टैकैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैंपल लेने हेतु  
संपर्क करें



हमारा प्रयास,  
स्वस्थ एवं  
सुखी समाज



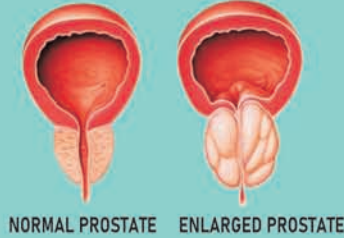
HELPLINE No. ☎ 99937 00880, 98935 19287,  
0731-4989287, 4064471

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

# आपका स्वास्थ्य, हमारी प्राथमिकता

## निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श

### 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।
- ▶ सर दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ▶ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक
- ▶ एंग्जाईटी, डिप्रेशन, को कम करने में सहायक
- ▶ शारीरिक थकान को दूर करता है



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर  
समय : सोमवार से शनिवार सुबह 8:00 से दोपहर 2:00 बजे तक मो. 98935 19287, 0731 4989287