

■ ...तो शुगर 24 घंटे रहेगा कंट्रोल

■ बच्चों के लिए संतुलित आहार

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

नवंबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-12

मूल्य  
₹ 60

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

मधुमेह रोग  
विशेषांक

डायबिटीज  
है सदियों  
पुराना रोग





# सेहत एवं सूरत

नवंबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हाडिया

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

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, 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...



11

प्राकृतिक चिकित्सा  
से हो सकता है  
मधुमेह ठीक



14

गर्भावस्था में  
मधुमेह की  
देखभाल



17

महिलाओं में  
डायबिटीज के  
लक्षण



26

ठंड में सजग रहें  
कान के दर्द से

35

घर पर बनाये एंटी  
एजिंग फेस पैक



38



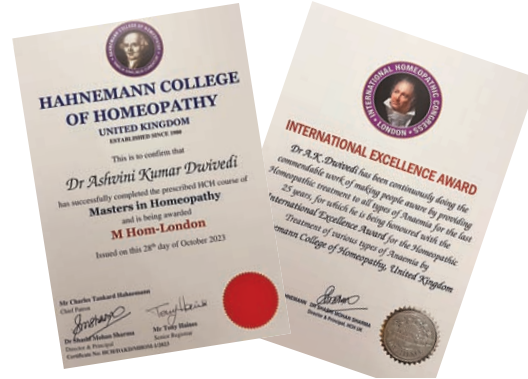
36

ऑफिस के बाद  
करनी है पार्टी

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

# अप्लास्टिक एनीमिया नियंत्रण के लिए लंदन अपनायेगा होम्योपैथी इलाज की खूबियाँ और इंदौरी खानपान



**ह** मारे इंदौर समेत समूचे उत्तर और मध्य भारत में सर्दियों के दौरान गुड़ और तिल की बनी गजकद एवं लड्डू खासतौर पर खूब खाए जाते हैं। यँ तो इस गजक की कई खूबियाँ हैं मगर सबसे बड़ी खूबी ये है कि इसे खाने से खून बढ़ता है। जिसका सीधा फायदा अप्लास्टिक एनीमिया जैसी खून की कमी से होने वाली बीमारियों से बचाव में होता है। इससे रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है क्योंकि इन लड्डूओं में मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन विटामिन, नियासिन, फास्फोरस, प्रोटीन के साथ-साथ कई अन्य मिनरल्स भी पाये जाते हैं। इसी तारतम्य में तिल-गुड़ के लड्डू और चक्की भी इस्तेमाल की जाती है। इस तरह भारतीय खानपान में ऐसी ही कई चीजें शामिल हैं जो सेहत को बेहतर बनाने के लिहाज से बेहद फायदेमंद हैं।

ये अत्यंत दिलचस्प और बहु-उपयोगी जानकारी भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य डॉ. ए. के. द्विवेदी ने गुरुवार को यूनाइटेड किंगडम स्थित हेनीमैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी द्वारा आयोजित इंटरनेशनल काँग्रेस में अप्लास्टिक एनीमिया पर अपना रिसर्च पेपर साझा करते हुए दी। पाँच मरीजों के सफल इलाज की अपनी केस स्टडी शेयर करते हुए उन्होंने कहा कि अप्लास्टिक एनीमिया में गॉद के लड्डू, मेवे के लड्डू और खसखस का हलवा जैसी कई भारतीय रेसेपीज बहुत फायदा पहुँचाती हैं। हालाँकि वहाँ के लोग इन शानदार व्यंजनों का लुप्त अमूमन ठंड के मौसम में ही उठा पाते हैं क्योंकि बाकी समय वहाँ मौसम आमतौर पर गर्म रहता है और इन सभी व्यंजनों की तासीर भी गर्म है। इसलिए वहाँ इन्हें साल भर खाना संभव नहीं होता है। लेकिन यहाँ लंदन में तो इस तरह की

## बेहद अहम साबित होगी डॉ. द्विवेदी की रिसर्च

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि वो लंबे समय से एप्लास्टिक एनीमिया के अनेक मरीजों का समुचित इलाज कर उनका जीवन बेहतर बना चुके हैं। उन्होंने कहा कि गॉद के लड्डू में कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम और आयरन सहित अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो खासतौर पर हड्डियों की कमजोरी को दूर करते हैं और रक्त बढ़ाते हैं। इसी तरह अलसी के लड्डूओं में विटामिन के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन बी जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जिससे हड्डी मजबूत होती और रक्त भी बढ़ता है। पिन्नी के लड्डू खासतौर पर गर्भवतियों और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए लाभदायक हैं। भारतीय खान-पान बीमारियों को रोकने वाला और खून बढ़ाने वाला होता है। इसीलिए मेरी रिसर्च का सारा यही है कि जो मरीज होम्योपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ जो आयरन और प्रोटीन रिच भोज्य पदार्थों का सेवन करते हैं वो जल्दी ठीक हो जाते हैं। कॉन्फ्रेंस के बाद डॉ. द्विवेदी ने एनीमिया और ब्लीडिंग डिस्ऑर्डर के चुनिंदा जरूरतमंद मरीजों का चेकअप कर उन्हें जरूरी होम्योपैथिक दवाइयाँ भी निःशुल्क मुहैया कराईं।

चीजें साल के 8 से 9 महीने इस्तेमाल की जा सकती हैं। जो आपकी सेहत भी सुधारेगी और शरीर में गर्माहट भी बनाये रखेंगी।

## डॉ. द्विवेदी इंटरनेशनल अवार्ड से सम्मानित

इस अवसर पर देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर की एक्जीक्यूटिव कमेटी के मेंबर डॉ. द्विवेदी को इंटरनेशनल अवार्ड से सम्मानित भी किया गया। आयोजक संस्थान के निदेशक डॉ. शशिमोहन शर्मा ने कहा कि होम्योपैथी का अविष्कार बेशक जर्मनी में हुआ है लेकिन अब डॉ. द्विवेदी जैसे कर्मठ और लगनशील होम्योपैथिक चिकित्सक सिद्ध कर रहे हैं कि इस चिकित्सा पद्धत का भविष्य में भारत ही है। इस इंटरनेशनल होम्योपैथिक काँग्रेस के जरिये उनके जैसे विशेषज्ञों के सुझावों पर अमल करके हम अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर बीमारी की रोकथाम के लिए किए जा रहे अपने प्रयासों और तेज कर सकते हैं। इसमें डॉ. द्विवेदी की रिसर्च बहुत अहम साबित हो सकती है।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि मेयर इन कौंसिल ऑफ स्लफ यूनाइटेड किंगडम के श्री अमजद अब्बासी जी ने कहा कि यूनाइटेड किंगडम में हेल्थ केयर के लिए इस तरह के कॉन्फ्रेंस सेमिनार का वे सदैव स्वागत करते हैं। आपने कहा कि यूनाइटेड किंगडम में होम्योपैथी ट्रीटमेंट काफ़ी पॉपुलर है।

उक्त अवसर पर यूनाइटेड किंगडम, भारत, सर्बिया, इटली, सिंगापुर, पाकिस्तान, श्रीलंका सहित विश्व के अन्य देशों के होम्योपैथिक चिकित्सकों ने भाग लिया तथा अपने अनुभव साझा किए। प्रोग्राम को डॉ पद्मप्रिया नायर और गायत्री नायर द्वारा संचालित किया गया। डॉ शशिमोहन शर्मा ने विभिन्न देशों से आए सभी होम्योपैथिक चिकित्सकों का आभार व्यक्त किया।

ॐ भूर्भुवः स्वः  
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् 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
- कार्य परिषद  
देवि अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री  
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

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

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## शुगर में घुलता भारत

हमारा देश 2025 तक 'डायबिटिक कैपिटल' बनने की तरफ बढ़ रहा है। विशेषज्ञों की मानें तो दक्षिण पूर्वी एशिया में करीब 3.62 करोड़ लोग तो ऐसे हैं, जिन्हें खुद के डायबिटिक होने का पता ही नहीं है। इस बीमारी ने पिछले साल करीब 50 लाख लोगों को अपना निवाला बना लिया। कहा जा रहा है कि 2030 तक डायबिटिज के मरीजों की तादाद 43.8 करोड़ हो जाएगी। पर गलतफहमी यह कि डायबिटिज ज्यादा खतरनाक नहीं है जबकि हकीकत में यह बीमारी ब्रेस्ट कैंसर और एड्स से भी ज्यादा खतरनाक है।

डायबिटिज के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार हमारा नया लाइफस्टाइल है। खानपान पर कंट्रोल न होना और बढ़ता स्ट्रेस इसकी राह आसान बना रहा है। कहते हैं कि डायबिटिज के मरीजों की बढ़ती तादाद की सबसे बड़ी वजह लाइफस्टाइल है। लोग घर के खाने से ज्यादा फास्ट फूड पसंद करते हैं, पैदल चलने की बजाय कार या बाइक से सफर करते हैं और खेलने, घूमने, टहलने की बजाय टीवी और कम्प्यूटर के सामने पसर जाते हैं। स्ट्रेस और टेंशन भी शुगर बढ़ाते हैं। फास्ट फूड ज्यादा खाते हैं, लेकिन कैलोरी खर्च नहीं करते। नजीजा, वह फैट में बदल जाता है और इंसुलिन की कमी के कारण एनर्जी में तब्दील नहीं हो पाता, जिससे डायबिटिज होती है।

डायबिटिज, शुगर या मधुमेह एक ही आफत के कई नाम हैं। ऐसी आफत, जो एक साथ कई मोर्चों पर हमला बोलती है। बीते चार सालों में देश में डायबिटिज के मरीजों की तादाद 30 फीसदी बढ़ी है और दुनिया में लगभग 20 फीसदी है। डायबिटिज का मतलब जिंदगी से हताश होना नहीं है। कोशिशों में दम है, तो इस पर काबू पा सकते हैं।

स्वस्थ जीवन के शुभकामनाओं के साथ...



# डायबिटीज है सदियों पुराना रोग

डायबिटीज एक ग्रीक शब्द है। डायबिटीज शब्द का इस्तेमाल पहली बार अरेटीयस ने दूसरी शताब्दी में किया। यह एक ग्रीक शब्द है जिसका मतलब साईफन होता है। अरेटीयस ने ऐसा शब्द इसलिए इस्तेमाल किया कि इस बीमारी में पानी शरीर में ठहरता नहीं है और आदमी के शरीर को एक चैनल की तरह प्रयुक्त करता है। अरेटीयस ने उस समय बीमारी के लक्षणों में ज्यादा पेशाब का होना, ज्यादा प्यास लगाना, वजन का कम होना आदि बताया था। 400 वर्ष ईसा पूर्व सुश्रुत ने भारत में इस बीमारी का वैज्ञानिक विवेचन किया। इस बीमारी का सबसे पुराना उल्लेख एबर पापारस में मिलता है। इसे ईसा पूर्व 1500 (बीसी) वर्ष के समय का माना गया है। करीब 400 वर्ष ईसा पूर्व सुश्रुत ने भारत में इस बीमारी का वैज्ञानिक विवेचन किया था। पेशाब में शुगर के जाने के कारण सुश्रुत ने इस बीमारी का नाम मधुमेह रखा। सुश्रुत ने बीमारी के दो रूपों की भी चर्चा की है। टाइप वन (बच्चों में होनेवाली) एवं टाइप टू (बड़ों में होनेवाली) डायबिटीज। सुश्रुत ने यह भी बताया कि खानपान के नियंत्रण एवं शारीरिक व्यायाम द्वारा इस बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है। चूंकि सुश्रुत संहिता को कई बार बांगमट्ट के समय ईसा बाद 600 ईस्वी तक लिखा जाता रहा, कई लोग सुश्रुत संहिता का समय पाँचवी एवं छठी शताब्दी (ईसापूर्व) का मानते हैं।

## मधुमेह होता क्यों है

98% मधुमेह भारतीयों में टाइप टू वैरायटी का होता है यह 40 की उम्र के आसपास शुरू होता है। जो कार्बोहाइड्रेट हम खाते हैं, वह ग्लूकोज बनकर रक्त में चला जाता है। यह शरीर के सेल (कोशिका) में पहुँचे इसके लिए इंसुलिननामक हार्मोन की जरूरत होती है। इंसुलिन के बिना रक्त से सेल के अन्दर ग्लूकोज जा ही नहीं सकता। यह इंसुलिन पैन्क्रियाज नामक ग्रन्थि के बीटा सेल्स से स्रावित होता है। आनुवांशिक एवं गलत खान-पान एवं शारीरिक व्यायाम के अभाव में बीटा सेल्स से इंसुलिन स्रावित होने की क्षमता खत्म होने लगती है, तब इंसुलिन का शरीर में अभाव हो जाता है या जो इंसुलिन है वह नाकाम हो जाता है, तब ग्लूकोज रक्त में बढ़ता जाता है मगर सेल्स के अन्दर घुस नहीं पाता। यही मधुमेह की अवस्था होती है।

## मधुमेह के प्रकार

**टाइप-1** इसमें पैन्क्रियाज की बीटा कोशिकाएँ पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं और इस तरह इंसुलिन का बनना सम्भव नहीं होता है। जेनेटिक, ऑटो इम्युनिटी एवं कुछ वाइरल संक्रमण के कारण बचपन में ही बीटा कोशिकाएँ पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं। यह बीमारी मुख्यतः 12 से 25 साल से कम अवस्था में मिलती है। स्वीडन एवं फिनलैण्ड में टाइप-1 मधुमेह का खूब प्रभाव है। भारत में 1% से 2% केसेस में ही टाइप-1 वैराइटी पाया जाता है। ऐसे मरीजों को बिना इंसुलिन की सूई दिए कोई उपाय नहीं है।

**टाइप-2** भारत में 98% तक मधुमेह के रोगी टाइप-2 वैराइटी के हैं। और यही हमारी मुख्य समस्या है। ऐसे मरीजों में बीटा कोशिकाएँ कुछ-कुछ इन्सुलीन बनाती हैं। कुछ बना हुआ इंसुलीन मोटापे, शारीरिक श्रम की कमी के कारण असंवेदनशील हो जाता है। ऐसे मरीजों में इलाज के लिए कई तरह की दवाईयाँ उपलब्ध हैं। मगर कई बार इंसुलीन भी देना पड़ता है।

## अन्य प्रकार के डायबिटीज

1. MODY 1 से 4 - इसे मैचुरीटी आनसेट डायबिटीज ऑफ यंग कहते हैं। यह खास जेनेटिक प्रभाव के कारण होता है।
2. MRDM - मालन्यूट्रीशन रिलेटेड डायबिटीज मैलिटस यह कुपोषण की वजह से उड़ीसा, बंगाल एवं झारखंड के कुछ भागों में मिलता है।

## कहीं आपको मधुमेह तो नहीं है।

मधुमेह अपने पंजों को काफी फैला चुका है। भारत खास कर दिन-ब-दिन गिरफ्त में फँसता जा रहा है। भारत में आजकल 30 से 40 वर्ष के लोगों के बीच मधुमेह काफी हो रहा है। यह जरूरी है कि आप को पता हो कि मधुमेह के लक्षण क्या है और कब आपको जाँच करानी है।

## मधुमेह के मुख्य लक्षण

- ज्यादा पेशाब होना।
- ज्यादा भूख लगना।
- ज्यादा प्यास लगना।
- असामान्य स्वास्थ्य का अनुभव होना।
- वजन का कम होना।
- कभी-कभी दोनों पैरों में लहर।
- कमजोरी महसूस करना।
- झिनझिनाहट या सुन्न होने का अहसास।

## क्या बच्चों में टाइप-2 बीमारी हो सकती है।

इन दिनों शुरुआती दौर से ही व्यायाम के अभाव और फास्ट फूड कल्चर के कारण बच्चों में टाइप-2 बीमारी होने लगी है। यह भारत में खास कर हो रही है। 15 साल के नीचे के लोग, खासकर 12 या 13 साल के बच्चों में यह हो रही है। लड़कियों में ज्यादा है होने की दर।

## इन लोगों की एक बार जाँच है जरूरी

- घर में मधुमेह की बीमारी हो।
- वजन ज्यादा हो।(अपेक्षित वजन से अभी का वजन 20% ज्यादा हो)
- उम्र 35 साल की हो।
- एच.डी.एल. कोलेस्टेरोल 35 से कम एवं ट्राइग्लिसराइड 250 ग्रा.से ज्यादा हो।
- जिन महिलाओं को प्रेगनेन्सी के दौरान शुगर बढ़ हुआ मिला हो या 9 पौंड से ज्यादा वजन का बच्चा पैदा हुआ हो।
- कभी-कभी बिना किसी लक्षण के भी मधुमेह हो सकता है।

**करीब 400**  
**वर्ष ईसा पूर्व**  
**सुश्रुत ने भारत**  
**में इस बीमारी**  
**का वैज्ञानिक**  
**विवेचन किया**  
**था।**

डायबिटीज एक बेहद खतरनाक बीमारी है जो एक बार होने पर जीवनभर रहती है. बस इसे कुछ रूल्स को फॉलो करके कंट्रोल किया जा सकता है. आज से कुछ वर्षों पहले तक इसे बुजुर्गों की बीमारी के तौर पर जाना जाता था लेकिन तेजी से बदलती लाइफस्टाइल और अनहेल्दी खानपान की वजह से इसका प्रसार तेजी से हुआ है. अब बेहद कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं. डायबिटीज होने पर बेहद कड़ाई की जरूरत पड़ती है क्योंकि इससे न केवल हमारा शरीर प्रभावित होता है बल्कि इसका असर हमारे ब्रेन पर भी पड़ता है.

# डायबिटीज से कई दिमागी बीमारियों का बढ़ जाता है खतरा

**ड**ायबिटीज में हुए शोध से यह पता चलता है कि मधुमेह से जहां शरीर के दूसरे अंगों पर असर पड़ता है वहीं यह कुछ दिमागी बीमारी को भी ट्रिगर करता है. हेल्थ लाइन की खबर के अनुसार डायबिटीज की वजह से याददाश्त कमजोर होने का भी खतरा बढ़ जाता है. अगर आप बेहद आसान सी चीजों को बार बार भूल जाते हैं तो हो सकता है कि आप डायबिटीज का शिकार हो. आइए जानते हैं कि आखिर डायबिटीज हमारे दिमाग को कैसे नुकसान पहुंचाती है.



## भूलने की बीमारी

वैज्ञानिकों और हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो डायबिटीज की वजह से याददाश्त में बड़ा असर पड़ता है. टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों में 5 वर्षों के अंदर ही मेमोरी लॉस के लक्षण दिखने लगते हैं और साथ ही कुछ मामलों में बोलने पर भी दिक्कत होती है. इसका असर उन लोगों में ज्यादा होता है जिनकी उम्र अधिक होती है.

## ब्रेन फॉग की समस्या

डायबिटीज की वजह से ब्रेन फॉग की समस्या भी बढ़ने लगती है. ब्रेन फॉग वह मेंटल कंडीशन है जिसमें हमारा दिमाग ठीक प्रकार से कंसट्रेट नहीं कर पाता और हमारा मूड जल्दी जल्दी स्विंग करता है. इसके साथ ही चीजों को याद रखने में भी दिक्कत होती है.

## ब्रेन स्ट्रोक का खतरा

डायबिटी हमारे पूरे शरीर पर असर डालती है. डायबिटीज होने से ब्रेन स्ट्रोक का भी खतरा बढ़ जाता है. स्ट्रोक की वजह बनता है ब्रेन तक खून का ठीक प्रकार से सर्कुलेशन न होना.

## अल्जाइमर का खतरा

कुछ शोध में यह भी पता चला है कि डायबिटीज की वजह से अल्जाइमर का खतरा भी बढ़ जाता है. डायबिटीज का रोग जितना पुराना होगा अल्जाइमर बढ़ने की संभावना भी उतनी ही अधिक होगी.



अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो आपको पता होना चाहिए कि आपको सुबह से शाम तक क्या करना चाहिए, क्या खाना चाहिए, किन चीजों से बचना चाहिए, ताकि आपका ब्लड शुगर कंट्रोल रह सके। डायबिटीज की बीमारी सिर्फ भारत में ही नहीं पूरी दुनिया में तेजी से बढ़ रही है। दुर्भाग्य से डायबिटीज का कोई इलाज नहीं है। इसे सिर्फ हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज के जरिए कंट्रोल रखा जा सकता है। डायबिटीज होने पर अगनाशय इंसुलिन नामक ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने वाले हार्मोन को बनाना कम या बंद कर देता है जिससे कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।



# ...तो शुगर 24 घंटे रहेगा कंट्रोल

**डा** यबिटीज कैसे कंट्रोल करें? डायबिटीज यानी बढ़े हुए ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए डाइट का ध्यान रखना जरूरी है। सवाल यह है कि ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने के लिए क्या करना चाहिए? यह एक ऐसा सवाल है जिसका जवाब शुगर के सभी मरीजों को जानना चाहिए। वास्तव में डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आपको पूरे दिन का प्लान बनाना चाहिए। चलिए जानते हैं कि डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए सुबह से रात तक आपका रूटीन कैसा होना चाहिए।

## सुबह जल्दी उठें और ब्लड शुगर की जांच करें

शुगर के मरीजों को सुबह जल्दी उठना चाहिए और शुगर को कंट्रोल करने के लिए पर्याप्त आराम करना चाहिए। डायबिटीज के मरीज को सुबह उठकर सबसे पहले अपने ब्लड शुगर लेवल की जांच करनी चाहिए। इससे उन्हें अंदाजा हो जाएगा कि उनका ब्लड शुगर लेवल कैसा है और उन्हें कितना इंसुलिन लेने की जरूरत है।

## 30 मिनट एक्सरसाइज करें

शुगर को मैनेज करने के लिए फिजिकल एक्टिविटी जरूरी है इसलिए आपको रोजाना

सुबह कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज करनी चाहिए। आप सैर के लिए भी जा सकते हैं, योग कर सकते हैं, या किसी अन्य फिजिकल एक्टिविटी में हिस्सा ले सकते हैं।

## थोड़ा-थोड़ा कई बार भोजन करें

शुगर के मरीजों को दिन में तीन बड़े भोजन के बजाय थोड़ा-थोड़ा और बार-बार भोजन करना चाहिए। यह ब्लड शुगर लेवल को बनाए रखने और अचानक बढ़ने या कम होने से रोकने में मदद करेगा। आप पूरे दिन फल, मेवे और सब्जियां खा सकते हैं। आपको हाई-कार्ब और हाई-शुगर जैसे कुकीज, केक और कैंडीज से बचना चाहिए। शुगर के रोगी को थोड़ी देर टहलना, सीढ़ियां चढ़ना या कुछ स्ट्रेचिंग

एक्सरसाइज करके पूरे दिन एक्टिव रहना चाहिए।

## हेल्दी ब्रेकफास्ट और दवा

शुगर के रोगी को स्वस्थ नाश्ता करना चाहिए जिसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और प्रोटीन शामिल हों। एक अंडे के साथ साबुत अनाज का टोस्ट या कुछ बेरीज के साथ एक कटोरी दलिया खा सकते हैं। यदि रोगी कोई दवा ले रहा है, तो उसे अपने डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार लेनी चाहिए।

## लंच के बाद ब्लड शुगर चेक करें

आपको पूरे दिन ब्लड शुगर की निगरानी करनी चाहिए, खासकर भोजन के बाद। इससे उन्हें अपनी इंसुलिन की खुराक को समायोजित करने और अपने ब्लड शुगर को मैनेज करने में मदद मिलेगी। दिनभर खूब पानी पीना चाहिए।

## रात को बैलेंस डाइट लें

रात के भोजन में प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट और सब्जियां शामिल हों। ब्राउन राइस के साथ ग्रिल्ड चिकन और उबली हुई सब्जियां ले सकते हैं। रात के खाने के बाद ब्लड शुगर की निगरानी करना जरूरी होता है। खाने के बाद डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवाएं लें।

## सोने से पहले ध्यान या ब्रीदिंग करें

बिस्तर पर जाने से पहले आराम देने वाली मेडिटेशन या ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। इससे तनाव दूर करने और बेहतर नींद में मदद मिलती है। ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने के लिए आपको रोजाना कम से कम 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

# मधुमेह रोगियों के लिए वॉक करना बहुत लाभकारी



## रोजाना कितने कदम चलने की सलाह देते हैं विशेषज्ञ?

डायबिटीज, तेजी से बढ़ती गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, लगभग सभी उम्र के लोगों में इस रोग का खतरा बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ब्लड शुगर बढ़ने के कारण होने वाली डायबिटीज की बीमारी का अगर समय रहते इलाज न किया जाए तो इसके कारण कई प्रकार की अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का भी खतरा हो सकता है।

**ड**ायबिटीज की अनियंत्रित स्थिति हृदय, आंखों से लेकर किडनी और मेटाबॉलिज्म तक के लिए समस्याओं को बढ़ाने वाली मानी जाती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी उम्र के लोगों को डायबिटीज से बचाव के लिए निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए।

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि शारीरिक सक्रियता को बढ़ाने से डायबिटीज और हृदय रोग जैसे क्रोनिक बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। अगर आप नियमित रूप से रनिंग-वाकिंग जैसे अभ्यास करते हैं तो यह भी आपके ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकती है। आइए जानते हैं कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ डायबिटीज रोगियों को रोजाना कितने कदम चलने की सलाह देते हैं?

### डायबिटीज रोगियों के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जीवनशैली में उचित बदलाव करना मधुमेह को प्रबंधित करने और इसकी विभिन्न जटिलताओं से बचाने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। इसी क्रम में हर दिन वॉक करने की आदत बनाना टाइप-2 मधुमेह वाले लोगों में शुगर के स्तर को कंट्रोल करने में काफी लाभकारी हो सकती है।

कई अध्ययन, मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को कंट्रोल करने में शारीरिक गतिविधि के सकारात्मक प्रभावों की पुष्टि करते हैं। ज्यादातर स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, रोजाना 30-45 मिनट पैदल चलने की आदत इसमें आपके लिए सकारात्मक प्रभावों वाली हो सकती है।

### एरोबिक व्यायाम डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद

पहले के शोध में भी ये स्पष्ट हो चुका है कि एरोबिक व्यायाम की आदत बनाना शरीर को स्वस्थ रखने के लिए काफी कारगर हो सकती है। मधुमेह रोगियों की जटिलताओं को कम करने में इसके विशेष फायदे देखे गए हैं। तेज चलने की आदत बनाना आपके बढ़ते वजन को नियंत्रित रखने और हृदय संबंधी सहनशक्ति को बढ़ाने में लाभकारी पाई गई है जिसके परिणामस्वरूप मधुमेह का खतरा भी कम होता है। प्रति सप्ताह कम से कम पांच दिन 30 मिनट की वॉक करने वालों में डायबिटीज की जटिलताओं का खतरा कम होता है।

### क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

मधुमेह वालों के लिए निरंतर रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करने के लिए प्रयास करते रहने की जरूरत होती है। आहार के साथ नियमित शारीरिक गतिविधि, जैसे वॉकिंग और रनिंग इसके लिए प्रभावी तरीका हो सकता है।

प्रतिदिन लगभग 10,000 कदम चलने की आदत को सेहत के लिए आदर्श माना जाता है, ये न सिर्फ मधुमेह को कंट्रोल करने में सहायक है साथ ही कई प्रकार की और भी क्रोनिक बीमारियों जैसे हृदय रोग और मेटाबॉलिज्म की समस्याओं को कम करने में भी ये फायदेमंद हो सकती है।

### मधुमेह रोगी रखें विशेष ध्यान

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जीवनशैली में गड़बड़ी के कारण मधुमेह की समस्या का खतरा सभी उम्र वालों में देखा जा रहा है। अध्ययनकर्ताओं ने आशंका जताई है कि जिस गति से मधुमेह के मामले बढ़ रहे हैं ऐसे में डर है कि डायबिटीज के वैश्विक मामले साल 2050 तक 130 करोड़ से अधिक हो सकता है। मधुमेह के कारण शरीर के और भी कई अंग प्रभावित होने लगते हैं इसलिए इस समस्या को कंट्रोल करने के लिए प्रयास करते रहना जरूरी है।

मधुमेह एक आम समस्या है, जो बदलती हुई जीवनशैली के कारण आजकल हर व्यक्ति को हो रही है। ये एक खतरनाक बीमारी है क्योंकि इसके कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और शरीर को अन्य कई गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। मधुमेह को आम भाषा में लोग शुगर भी कहते हैं क्योंकि इसमें ब्लड में शुगर का लेवल बढ़ जाता है।

# प्राकृतिक चिकित्सा से हो सकता है मधुमेह ठीक

**म** धुमेह होने के कई कारण होते हैं, जैसे अनुवांशिक, अनियमित जीवन शैली, अधिक धूम्रपान या शराब का सेवन आदि। जैसे देखा जाये तो मधुमेह का पूरी तरह इलाज संभव नहीं, लेकिन नियमित खानपान और व्यायाम की मदद से इस बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसके अलावा कुछ प्राकृतिक चिकित्सा की मदद से भी मधुमेह के लक्षणों को कम किया जा सकता है। आइये जानते हैं कुछ प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में-



## बेल के पत्ते

बेल के पत्तों का सेवन करके मधुमेह को कम किया जा सकता है, यह एक प्राकृतिक चिकित्सा है। इसमें एन्टी डाइबिटीक गुण होता है, जो कि ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल कर सकता है। ये एक लो ग्लायसेमिक इंडेक्स वाला हर्ब है, इसके पत्ते पैन्क्रियाज से इन्सुलिन के उत्पादन में मदद करते हैं, जो कि ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में सहायता करता है। आप रोजाना सुबह खाली पेट 4 से 5 बेल के पत्ते चबाकर खा सकते हैं। ऐसा करने से कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है। लेकिन गर्भावस्था के दौरान बेल के पत्ते का सेवन न करें।

## दालचीनी का प्रयोग

दालचीनी मधुमेह को नियंत्रित करने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दालचीनी लगभग हर घर में पाया जाता है। यह हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और आपके शरीर में रक्त शर्करा कि मात्रा को भी घटाता है जिससे मधुमेह के रोगियों को बहुत ही लाभ पहुँचता है। जो लोग मधुमेह के शिकार हो चुके हैं और उसके लिए दवाइयां ले रहे हैं, वे दालचीनी का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। लेकिन जिन्हें मधुमेह नहीं हुआ है या जो अब तक मधुमेह कि दवाइयां नहीं ले रहे हैं वे अगर दालचीनी का नियमित रूप से सेवन करें तो वे डायबिटीज का शिकार होने से बच सकते हैं।



## अंजीर के पत्ते

यह कई प्रकार के रोगों के उपचार में लाभ पहुँचाता है, जैसे की - ब्रोंकाइटिस, लीवर सिरोसिस, उच्च रक्तचाप इत्यादि। लेकिन मधुमेह के इलाज के लिए अंजीर के पत्ते सर्वश्रेष्ठ माने जाते हैं। अंजीर के पत्तों से न सिर्फ मधुमेह का उपचार किया जाता है बल्कि ये पत्ते और भी कई बीमारियों में लाभ पहुँचाते हैं। इसके पत्ते को उबालकर, छानकर, पानी को ठंडा करके पीया करें।

## आम के पत्ते

वैसे तो आम मधुमेह के मरीजों के लिए पूरी तरह से वर्जित होता है, लेकिन इसके विपरीत इसके पत्ते मधुमेह के मरीजों के लिए काफी लाभकारी होते हैं। यह मधुमेह के लिए एक बहुत ही प्रभावी प्राकृतिक चिकित्सा है। इसका सेवन करने के लिए आम के कुछ ताजे पत्तों को एक ग्लास पानी में उबाल लें और रात भर उसे वैसे ही छोड़ दें। सुबह होने पर पानी को साफ कपड़े से छान कर खाली पेट पी लें। ऐसा नियमित रूप से कई दिनों तक करने से मधुमेह के मरीजों को काफी फायदा पहुँचता है।



हैरानी की बात है कि टाइप 2 डायबिटीज जो मुख्यतः 40 साल की उम्र के आस-पास शुरू होता है, अब पीडियाट्रिक एज ग्रुप यानी 14 साल के नीचे के बच्चों में भी बहुतायत से मिल रहा है।

# बच्चों में तेजी से बढ़ रहा डायबिटीज



**ड**ायबिटीज मुख्यतः दो तरह का होता है। टाइप-1 - मुख्यतः बच्चों में पाया जाता है इस बीमारी में पैनक्रियाज ग्रन्थि के बीटा सेल्स का पूर्णतः नाश हो जाता है जिसके कारण शरीर में इन्सुलिन की पूर्णतः कमी हो जाती है। ऐसा किसी आटोइम्युनिटी या अन्य कारणों से होता है। ऐसे मरीजों में इन्सुलिन की सुई देना ही इलाज का मुख्य पहलू है क्योंकि शरीर में इन्सुलिन का बनना सम्भव नहीं हो पाता। भारत में ऐसे मरीजों की संख्या पूरे डायबिटीज रोगियों का दो प्रतिशत होता है। टाइप-2 - डायबिटीज में बीटा सेल्स पूर्णतः नष्ट नहीं इन्सुलिन स्नावित करने की क्षमता में कमी हो जाती है।

टाइप (2) डायबिटीज का बचपन में हो जाना एक अत्यन्त गम्भीर मसला है।

पूरे विश्व में इस विषय पर काफी बहस हो रही है। ऐसे रोगियों के लक्षण काफी क्लासिकल होते हैं, जैसे - खूब पेशाब होना, खूब भूख लगना, खूब प्यास लगना एवं कमजोरी महसूस करना।

उम्र भले ही 10 साल की हो या 12 साल की, इन लक्षणों के आते ही तुरंत ब्लड सुगर जांच करानी चाहिए ताकि ऐसे मरीजों का इलाज जल्दी शुरू हो सके।

## डायग्नोसिस करना आसान नहीं है

चिकित्सकों के लिए ऐसे मरीजों को डायग्नोसिस करना आसान नहीं है कि मरीज टाइप (1) का है या टाइप (2) का। इसके लिए सी पेपटाइड टेस्ट, इन्सुलिन की रक्तमात्रा एवं आटोएंटीबाडी टेस्ट की जरूरत होती है। ये काफी जटिल, महंगे एवं बड़े केंद्रों पर होने वाले टेस्ट हैं। मगर जब जरूरत हो तो कराना ही पड़ता है। पीडियाट्रिक एज ग्रुप यानी बच्चों या किशोरावस्था की देहली पर खड़े लोगों में टाइप (2) डायबिटीज के होने में हमारी बदलती जीवन शैली का मुख्य हाथ है। अमेरिका में बच्चों में मोटापा जो अस्सी के दशक में पांच प्रतिशत था, अब करीब 16 प्रतिशत बच्चों में पाया जाता है। मोटापा बढ़ने का मतलब है शरीर में बीटा सेल्स का लेप्टीन, एडिनोपेक्टिन एवं रेस्टीन जैसे प्रोटीनों का ज्यादा स्नावित होना। इससे इन्सुलिन के सही ढंग से स्नावित होने एवं सुचारू रूप से कार्य करने में बाधा उत्पन्न हो जाती है। इन्सुलिन का कम बनना या बनने के बाद भी नाकाम हो जाना ही डायबिटीज की अवस्था है।

## मां-बाप एवं शिक्षकजन इस तथ्य को समझें

बच्चों में शारीरिक श्रम खेलकूद करने की दर काफी घटती जा रही है। टेलीवीजन देखने की दर काफी बढ़ चुकी है। एक शोध के अनुसार सामान्यतः बच्चे छह घंटे टीवी देखते हैं। उसके कारण मोटापा होने का रिस्क 23 प्रतिशत बढ़ जाता है और डायबिटीज होने का रिस्क चौदह प्रतिशत हो जाता है। यदि बच्चे एक घंटा रोजाना खेलकूद में व्यतीत करें तो डायबिटीज से बचाव संभव है। दूसरा मुख्य कारण है बच्चों में ताजेफल, सब्जियों और पोषक खाद्य सामग्री के प्रति अरूचि, बदले में प्रत्येक दिन पेप्सी कोला, मैदे से बने खाद्य पदार्थ, पिज्जा बर्गर, फास्ट फूड, मिठाइयों का अत्यधिक सेवन। इन खाद्य सामग्री को खाने से शरीर में अत्यधिक फ्री रेडिक्लस (जहर) पैदा होते हैं जो बीटा सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगते हैं। आंखों की खराबी, हृदय रोग, स्ट्रोक, किडनी फेल्ट्योर, नसों की बीमारी जैसी समस्याएं जीवन की खुशियां खत्म कर देती हैं।

आवश्यकता इस बात की है कि मां-बाप एवं शिक्षकजन इस तथ्य को समझें और बच्चों को इस विषय पर शिक्षित करें।

# 30 मिनट में शुगर खत्म करता है करेला

डायबिटीज होने के बाद खाने-पीने में काफी बदलाव करना पड़ता है। अगर आपने मीठी चीज खा ली तो तुरंत ब्लड शुगर हाई हो जाता है। हाई ब्लड शुगर में मुंह सूखना, प्यास लगना, थकान, नजर धुंधली होना, थकावट और अधिक पेशाब आना शुरू हो जाता है।

**ड**ायबिटीज में दिखने वाले लक्षण से एक प्राकृतिक उपाय हमेशा के लिए छुटकारा दिला सकता है। ये नुस्खा इतना शानदार है कि सिर्फ 30 मिनट के अंदर हाई शुगर खत्म हो जाती है, यानी कि ब्लड शुगर तुरंत कंट्रोल में आ जाता है। डायबिटीज के इस प्राकृतिक उपाय का नाम करेला है। जिसे हम सभी जानते हैं।

## तुरंत कम होगा ब्लड शुगर

भारतीय शोधकर्ताओं का एक अध्ययन, जो कहता है कि करेले का जूस पीने से ब्लड शुगर सिर्फ 30 मिनट में नीचे आ जाता है। वहीं, सेवन के 120 मिनट बाद यह और ज्यादा कम हो जाता है और इसका लेवल नॉर्मल हो जाता है।

## शुगर का रामबाण इलाज है करेला

दूसरे शोध में बताया गया है कि करेले में एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं। जो कि ट्राइटेरपीन, प्रोटाइड, स्टेरोइड, अल्कालॉइड, इनऑर्गेनिक, लिपिड और फेनोलिक कंपाउंड की वजह से आता है। यह डायबिटीज मेलिटस को जड़ से मिटाने में मदद करता है।

## करेले में होता है इंसुलिन

करेले के अंदर एक तत्व होता है, जो बिल्कुल इंसुलिन की तरह काम करता है। यह सेल्स को ग्लूकोज का इस्तेमाल करने में मदद करता है, जिससे खून में इसकी मात्रा कम होने लगती है।

## प्री-डायबिटीज में भी कारगर

जब ब्लड शुगर हाई रहना शुरू ही होता है तो उस स्थिति को प्री-डायबिटीज कहा जाता है। बीमारी से छुटकारा पाने के लिए ये वक्त काफी जरूरी होता है। इसी वक्त इस आयुर्वेदिक उपाय को अपनाने से बीमारी को गंभीर होने से रोका जा सकता है।

## डायबिटीज से बचने का तरीका

जो लोग एकदम स्वस्थ हैं, वो भी करेले का सेवन करके शुगर की बीमारी से बच सकते हैं। इसे खाने से डायबिटीज का खतरा काफी कम हो जाता है और आप मुसीबत में फंसने से बच जाते हैं।

## करेले का रस

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए ताजे करेले का रस भी बहुत ही प्रभावकारी प्राकृतिक चिकित्सा है। एक छोटे से करेले का बीज निकाल लें और करेले का रस निकालकर रोजाना सुबह-सुबह खाली पेट में सेवन करें। यह आपके लीवर और अग्न्याशय को स्वस्थ रखता है जिससे कि इंसुलिन का उत्पादन सुचारू रूप से होता रहता है और आपके रक्त में रक्त शर्करा की मात्रा बढ़ नहीं पाती। इन प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाकर आप रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं। लेकिन, याद रखें इसके साथ ही आपको संतुलित आहार भी अपनाना चाहिए। साथ ही आपको चाहिए कि इन उपायों को आजमाने से पहले आपको डॉक्टर से सलाह भी ले लेनी चाहिए।



## करेला खाने से क्या होता है?

विटामिन सी, विटामिन ए, फोलेट मिलते हैं  
कैंसर से लड़ने वाले गुणों मिलते हैं  
गंदा कोलेस्ट्रॉल कम होता है  
वेट लॉस में मदद मिलती है

गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की अवस्था को नियंत्रित करना अत्यंत आवश्यक है। अच्छा तो यह होता है कि जो दंपति बच्चे की इच्छा कर रहे हों शुरुवाती दौर में ही अपना ब्लड शुगर जाँच करा लें। गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की अवस्था माँ और बच्चे, दोनों के लिए कई मायनों में खतरनाक है। आँकड़ों के अनुसार मधुमेह के कारण भ्रुण या शिशु की मृत्यु दर 4 से 6 प्रतिशत तक है।



**अ** मेरिका में सामान्य गर्भावस्था के दौरान 1 से 2% मृत्यु दर शिशुओं की है जबकि मधुमेह से पीड़ित माँओं में 3 से 5%। यह पाया गया है कि यदि गर्भावस्था के दौरान ब्लड-शुगर 105 मि.ग्रा. के आस पास रहे तो मृत्युदर और होने वाले दुष्परिणाम काफी कम हो जाते हैं।

### अनियंत्रित मधुमेह के कारण होने वाले दुष्परिणाम

- बच्चों का मुँह इतना बड़ा (मैक्रोसोमिया) हो जाना कि सिजेरियन सेक्शन करना पड़े।
- उम्र के अनुसार भ्रुण का अपरिपक्व विकास।
- नवजात शिशु में साँस लेने की कठिनाई।
- भ्रुण अवस्था में मृत्यु।
- कॉनजेनाइटल विकृति (शिशुओं में)।
- मस्तिष्क का अविकसित होना।
- हृदय में दोनों वेन्ट्रिकलों के बीच की दीवार में छेद होना।
- हाइड्रोकेफालस, स्पाइना बीफीडा, किडनी की खराबी।
- बच्चों का कम इन्टेलिजेन्ट होना, उनमें स्वाभावजनित दोष होना।

### दुष्परिणामों से बचा जा सकता है

इसके लिए आवश्यक है कि माँओं में पूर्ण जागरूकता हो। याद रखें कुछ केसेस में जो पहले सामान्य हैं उनको भी मधुमेह गर्भावस्था के दौरान हो सकता है। इस अवस्था को जी.डी.एम (गेस्टेशनल डायबिटीज) कहते हैं।

### कब जाँच कराएँ

गेस्टेशनल डायबिटीज की अवस्था तब कही जाती है, जब गर्भावस्था के दौरान पहली बार

# गर्भावस्था में मधुमेह की देखभाल

ब्लड शुगर सामान्य से ज्यादा पाया जाता है। यदि निम्नलिखित स्थितियों से आप गुजरी हैं (माताएँ) तो जाँच की जरूरत है-

- उम्र 25से ज्यादा
- घर में मधुमेह की बीमारी से कोई पीड़ित हो
- मोटापा (बी.एम.आई 25 से ज्यादा)
- पहले गर्भावस्था के दौरान यदि शिशु की प्रसव से पहले या तुरंत बाद मृत्यु हुई हो
- विकृत बच्चा पैदा हुआ हो
- अपनी उम्र से ज्यादा बड़ा बच्चा पैदा हो
- प्रीइक्लैम्पशिया की बीमारी हुई हो
- पेट में ज्यादा पानी होने की अवस्था बतायी गई हो
- जाँच उसी समय हो जाना चाहिए जब पता हो कि आप गर्भवती हैं

अगर पहली बार शुगर सामान्य भी आती है तो 24 से 28 हफ्ते के बीच दुबारा जाँच होनी चाहिए। पेशाब में शुगर की जाँच गर्भावस्था के दौरान उपयुक्त नहीं होती, क्योंकि ग्लूकोज का किडनी में फिल्ट्रेशन वैसे ही आठ गुना बढ़ जाता है। भारतीय गाईड लाईन के अनुसार फास्टिंग शुगर 91 मि.ग्रा./डीएल. एवं बिना फास्टिंग 120 मि.ग्रा./डीएल.से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अगर इससे ज्यादा शुगर आता है तो चिकित्सक

आपको ग्लूकोज टोलरेन्स टेस्ट की सलाह देंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन, अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएशन आदि के कट-ऑफ प्वाइन्ट (शुगर का) अलग अलग है।

यदि फास्टिंग शुगर 95 मि. ग्रा. एवं 2 घन्टे ग्लूकोज खिलाने के दो घंटे के बाद यदि 140 मि.ग्रा. से ज्यादा हो तो गर्भावस्था में मधुमेह का निदान किया जाता है।

### ईलाज के दौरान क्या करें ?

पी. पी. शुगर 120 मि.ग्रा.से कम खाना आदर्श स्थिति है। इसके लिए कम से कम हफ्ते में दो बार ब्लड शुगर की जाँच कराएँ। भोजन में खास नियंत्रण रखें। सामान्य कैलोरी आवश्यकता के अलावा प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय ट्राईमेस्टर में क्रमशः 150, 300 एवं 450 कैलोरी की आवश्यकता होती है। एक दूध में 150 कैलोरी होता है। आवश्यकता अनुसार दूध की मात्रा बढ़ा दें। टहलना जारी रखें (चिकित्सक की सलाह के अनुसार)याद रखें गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की किसी भी गोली (एन्टी डायबेटिक) को सुरक्षित नहीं पाया गया है। ग्लायबुराइड दवा को कुछ शोधों में प्रभावकारी एवं सुरक्षित पाया गया है। बहर हाल यह शोध का ही विषय है।

हाथ की इन मुद्राओं के अभ्यास से कंट्रोल रहता है शुगर लेवल

# डायबिटीज के लिए पांच हस्त मुद्राएं



डायबिटीज एक लाइफस्टाइल से जुड़ी समस्या है। योग करने से आपको अपने आध्यात्मिक गुणों का आभास होता है और साथ ही आप खुद को मानसिक और शारीरिक रूप से फिट कर सकते हैं। कुछ योगासन ऐसे होते हैं जो आपके ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं। कुछ हाथ वाली मुद्राएं ऐसी होती हैं जिनको नियमित रूप से करने में आपको कई सारे लाइफस्टाइल डिसऑर्डर से छुटकारा मिलने में मदद हो सकती है। आइए जानते हैं ऐसी कुछ मुद्राओं के बारे में जो डायबिटीज मैनेज करने में आपकी मदद कर सकती है।

## सूर्य मुद्रा

यह मुद्रा आपके शरीर में अग्नि गुण को बढ़ाती है और हीट जनरेट करने में मदद करती है। यह मुद्रा आपको डायबिटीज के साथ साथ ब्लड प्रेशर को मैनेज करने में भी मदद करती है क्योंकि यह आपके मेटाबॉलिज्म को सुधारने में काम आती है। शुरू में आपको वज्रासन में बैठना चाहिए। अपनी रिंग फिंगर के साथ अब अपने अंगूठे को छूने की कोशिश करें। इसे 5 मिनट के लिए रखें और 3 सेट करें।

## लिंग मुद्रा

यह पुरुषों के रिप्रोडक्टिव ऑर्गन को दर्शाती है और फायर का चिन्ह होता है। मोटापा डायबिटीज का एक मुख्य कारण होता है और यह आसन दोनों को ही कम करने में मदद करता है। जितना ज्यादा आपका वजन बढ़ेगा उतना ही ज्यादा आपका ब्लड शुगर लेवल भी बढ़ता है। इस मुद्रा

में आपको अपने हाथों की उंगलियों को एक दूसरे के बीच फंसाना होता है। इस आसन को जितना समय तक कर सकते हैं तब तक करें।

## प्राण मुद्रा

यह एक डिटॉक्सिफाइंग योग आसन है। इसको करने से आपको डायबिटीज में और साथ ही ब्लड प्रेशर में मदद मिलती है। इसे करने के लिए आप किसी भी बैठने वाली मुद्रा को चुन सकते हैं। इस मुद्रा में आपको दोनों हाथों की जरूरत होती है। अपनी इंडेक्स और मिडिल फिंगर को सीधी रखें। अपने अंगूठे की टिप को रिंग और छोटी उंगली के साथ छुएं। सूर्य मुद्रा जितनी बार हो सके रिपीट करें।

## अपान मुद्रा

यह मुद्रा काफी साधारण और आसान होती है। इसे बीपी और डायबिटीज के लिए बहुत अधिक लाभदायक माना जाता है। यह आपके ब्लड

शुगर को कंट्रोल करने में सहायक होती है। साथ ही आपके शरीर को भी डिटॉक्स करने में मदद करती है। इसे करने के दौरान आपको यूरीनेट करने की ज्यादा जरूरत महसूस होगी। आपको अपनी मिडिल और रिंग फिंगर के साथ अंगूठे को छूना होता है। इस दौरान आपकी इंडेक्स और छोटे वाली उंगली सीधी रखनी होती है। 5 मिनट के लिए ऐसे ही रखें और बाद में 3 बार इसे करें।

## ज्ञान मुद्रा

यह मुद्रा आपको काफी रिलैक्स कर सकती है। एंजाइटी और परेशानी को कम करने में सहायक होती है। इससे स्ट्रेस कम होती है। अपनी इंडेक्स फिंगर की टिप्स को जोड़ लें और ऐसा दोनों हाथों के अंगूठे की टिप के साथ भी करें। बाकी की सारी उंगलियों को सीधा ही रखें। अब अपनी आंखें बंद करें और अपने शरीर को रिलैक्स होने के लिए छोड़ दें। इससे आपके शरीर की सारी नेगेटिविटी कम होने लगती है।



GYAN MUDRA



PRANA MUDRA



APANA MUDRA



SURYA MUDRA



LINGA MUDRA

# आदतों के बदलाव से कर सकते हैं शुगर कंट्रोल

**ड**ायबिटीज यानी शुगर की बीमारी दुनियाभर में फैली है। हर 5 में से 4 लोग इस बीमारी का शिकार हैं। वहीं भारत में तो यह बीमारी सबसे बड़ा गढ़ बनी हुई है। इसका सबसे बड़ा कारण हमारा लाइफस्टाइल है। अगर खाने-पीने की आदतों को थोड़ा सुधार लिया जाए तो काफी हद तक इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है।

सबसे जरूरी बात यह है कि खाली पेट सुबह सबसे पहले अपना शुगर लेवल चेक करें और रात को सोते समय भी अपना शुगर लेवल चेक कर लें क्योंकि इसकी मदद से आप उसी तरह की डाइट ले सकते हैं।

## डायबिटीज में इन बातों का रखें

### ख्याल

- **सोया-** डायबिटीज को कम करने के लिए सोया जादुई असर दिखाता है। इसमें मौजूद इसोफ्लावोन्स शुगर लेवल को कम कर के शरीर को प्रोषण पहुंचाता है। थोड़ी थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करें।
- **ग्रीन टी-** रोजाना बिना चीनी की ग्रीन टी पीजिए क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होता है जो कि शरीर में फ्रीरैडिकल्स से लड़ाई करता है और ब्लड शुगर लेवल को मॉटेन करता है।
- **कॉफी-** ज्यादा कैफीन लेने से हृदय रोग की समस्या हो सकती है, लेकिन अगर यह हद में रह कर ली जाए तो काफी हद तक यह ब्लड शुगर लेवल को मॉटेन कर सकती है।

- **खाने का खास ख्याल-** थोड़ी-थोड़ी देर पर खाना नहीं लेते रहने से हाइपोग्लाइसेमिया होने की आशंका काफी बढ़ जाती है, जिसमें शुगर 70 से भी कम हो जाती है। हर ढाई घंटे बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाते रहें। दिन भर में 3 बार खाने के बजाए थोड़ा-थोड़ा 6-7 बार खाएं।
- **व्यायाम-** कसरत करने से खून का दौरा सही रहता है, जिससे खून में शक्कर की मात्रा भी काबू में ही रहती है।
- **मीठी चीजों से करें परहेज-** आपको चीनी, गुड़, शहद, कोल्ड ड्रिंक्स आदि कम खानी चाहिए जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बिल्कुल नियंत्रण में रहे। ज्यादा मीठी चीजे और मीठे पेय पदार्थों का सेवन इंसुलिन के लेवल को बढ़ा सकता है।
- **फाइबर-** खून में से शुगर को सोखने में फाइबर का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए आपको गेहूं, ब्राउन राइस या वीट ब्रेड आदि खाना चाहिए, जिससे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल कंट्रोल रहेगा, जिससे मधुमेह का रिस्क कम होगा।
- **ताजे फल और सब्जियां-** ताजे फलों में विटामिन ए और सी होता है जो कि खून और हड्डियों के स्वास्थ्य को मॉटेन करता है। इसके अलावा जिंक, पोटैशियम, आयरन का भी अच्छा मेल पाया जाता है। पालक, करेला, अरबी, लौकी आदि मधुमेह में स्वास्थ्य वर्धक होती हैं। यह कैलोरी में कम और विटामिन

सी, बीटा कैरोटीन और मैगनीशियम में ज्यादा होने से मधुमेह ठीक होता है।

- **दालचीनी-** दालचीनी, शरीर की सूजन को कम करता है तथा इंसुलिन लेवल को नियंत्रित करता है। इसको आप खाने, चाय या फिर गरम पानी में एक चुटकी दालचीनी पाउडर मिक्स कर पीएं।
- **टैशन से दूर रहें-** ऑक्सीटोसिन और सेरोटिन दोनों ही नसों की कार्यक्षता पर असर डालते हैं। तनाव होने पर एड्रानलिन का रिसाव होता है तब यह डिस्टर्ब हो जाता है और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।
- **उच्च प्रोटीन डाइट-** जो लोग नॉन वेज खाते हैं उन्हें अपनी डाइट में लाल मीट शामिल करना चाहिए। उच्च प्रोटीन डाइट खाने से शरीर में ताकत बनी रहती है क्योंकि मधुमेह रोगियों को कार्बोहाइड्रेट और हार्ड फैट से दूर रहने के लिए कहा गया है।
- **फास्ट फूड ना खाएं-** शरीर की बुरी हालत केवल जंक फूड खाने से ही होती है। इसमें ना केवल खूब सारा नमक होता है बल्कि शक्कर और कार्बोहाइड्रेट्स तेल के रूप में होता है। यह सब आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाते हैं।
- **खूब पानी पीएं-** पानी खून में बढ़ी शुगर को इक्व करता है, जिस वजह से आपको 2.5 लीटर पानी रोजाना पीना चाहिए। इससे ना ही आपको हृदय रोग होगा और ना ही डायबिटीज।







# महिलाओं में डायबिटीज के लक्षण

**म**धुमेह किसी भी जीवनशैली और किसी भी उम्र, जाति, जातीय समूह, लिंग के लोगों को प्रभावित कर सकता है। पुरुषों की तुलना में स्थिति का अक्सर महिलाओं पर अधिक गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। टाइप 2 मधुमेह के शुरुआती लक्षणों को पहचानने से व्यक्ति को जल्द ही निदान और उपचार प्राप्त करने की अनुमति मिल सकती है। उचित उपचार प्राप्त करना, जीवनशैली में परिवर्तन करना, और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार कर सकता है और जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकता है।

## महिलाओं में मधुमेह के लक्षण

महिलाओं और पुरुषों में अक्सर मधुमेह के लक्षण सामान्य होते हैं। हालांकि, कुछ लक्षण महिलाओं के लिए अद्वितीय होते हैं। इन लक्षणों को समझने से आपको मधुमेह की पहचान करने और इसका जल्द इलाज कराने में मदद मिल सकती है।

## कैडिडा संक्रमण

हाइपरग्लेसेमिया, या उच्च रक्त शर्करा का स्तर, कवक के विकास को गति प्रदान कर सकता है। कैडिडा फंगस के कारण होने वाले यीस्ट की अत्यधिक वृद्धि से योनि या मौखिक यीस्ट संक्रमण हो सकता है। इन सामान्य संक्रमणों को भ्रश भी कहा जाता है। जब योनि क्षेत्र में संक्रमण विकसित होता है, तो लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं- योनि की खुजली, योनि स्राव, व्यथा।

## मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई)

मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई) विकसित होते हैं जब बैक्टीरिया मूत्र पथ में प्रवेश करते हैं। जिन महिलाओं को मधुमेह है उनमें मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई) का जोखिम अधिक होता है। इस समूह में यूटीआई आम हैं क्योंकि मुख्य

रूप से हाइपरग्लेसेमिया प्रतिरक्षा प्रणाली से समझौता करता है। यूटीआई में आप निम्न लक्षण महसूस कर सकते हैं- मूत्र त्याग करने में दर्द, पेशाब के दौरान जलन महसूस होना, खूनी या बादलदार मूत्र। यदि इन लक्षणों का समय पर इलाज नहीं किया जाता है तो गुर्दे के संक्रमण का खतरा होता है।

## योनि का सूखापन

मधुमेह न्यूरोपैथी तब होती है जब उच्च रक्त शर्करा का स्तर आपके तंत्रिका तंतुओं को नुकसान पहुंचाता है। यह क्षति शरीर के विभिन्न हिस्सों में झुनझुनी और को ट्रिगर कर सकती है, जिसमें शामिल हैं- हाथ, पैर। डायबिटिक न्यूरोपैथी योनि क्षेत्र में सनसनी को भी प्रभावित कर सकती है, जिससे योनि में सूखापन जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

## पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम

विशेषज्ञ पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) का सही कारण नहीं जानते हैं। यह तब हो सकता है जब एक महिला अधिक मात्रा में एण्ड्रोजन (पुरुष हार्मोन) पैदा करती है और उसके कुछ जोखिम कारक होते हैं, जैसे कि पीसीओएस का पारिवारिक इतिहास। एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि पीसीओएस में शामिल मुख्य एण्ड्रोजन हैं टेस्टोस्टेरोन और एंड्रोस्टेनेडीओने।

पीसीओएस के लक्षणों में शामिल हैं- अनियमित पीरियड्स, भार बढ़ना, मुहासा, डिप्रेशन, बांझपन।

## धुंधली दृष्टि

रक्त में शर्करा की अधिकता आंखों में छोटी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे धुंधली दृष्टि हो सकती है। यह एक या दोनों आंखों में हो सकता है। उच्च रक्त शर्करा का स्तर भी आंखों के लेंस की सूजन का कारण बन सकता है। यह धुंधली दृष्टि का कारण बन सकता है लेकिन रक्त शर्करा का स्तर कम होने पर

सुधार होगा। यदि मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को सही समय पर उपचार नहीं मिलता है तो इन रक्त वाहिकाओं को अधिक और गंभीर नुकसान हो सकता है, और अंततः स्थायी दृष्टि हानि हो सकती है।

## कटने और घावों का धीमा भरना

रक्त में उच्च शर्करा का स्तर शरीर की नसों और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जो रक्त परिसंचरण को खराब कर सकता है। नतीजतन, छोटे कट और घावों को ठीक होने में हफ्तों या महीनों लग सकते हैं। धीरे-धीरे घाव भरने से भी संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

## हाथ या पैर में झुनझुनी, सुन्नता या दर्द

उच्च रक्त शर्करा का स्तर रक्त परिसंचरण को प्रभावित कर सकता है और नसों को नुकसान पहुंचा सकता है। टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में, इससे हाथ और पैरों में दर्द या झुनझुनी या सुन्नता की अनुभूति हो सकती है। इस स्थिति को न्यूरोपैथी के रूप में जाना जाता है। यह समय के साथ बिगड़ सकता है और अधिक गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकता है यदि कोई व्यक्ति अपने मधुमेह का इलाज नहीं करवाता है।



# लंच के बाद शुगर लेवल अचानक बढ़ जाता है तो इन 5 तरीकों से करें कंट्रोल

**डा** यबिटीज के मरीज की सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि अगर वह अपनी पसंद का कुछ भी खा लें तो खाना खाने के तुरंत बाद उनका ब्लड शुगर लेवल बढ़ने लग जाता है जिसके कारण आपको काफी नुकसान पहुंच सकता है। खाना खाने के बाद आपको कुछ सावधानी बरतनी चाहिए जिससे आपका ब्लड शुगर कंट्रोल में रह सके। आपको सबसे पहले अपनी लाइफस्टाइल को सुधारने की कोशिश करनी चाहिए, जैसे-संतुलित आहार का सेवन करना और दिनभर खुद को एक्टिव रखना। इस तरह से आप डायबिटीज मैनेज कर सकते हैं। आइए जानते हैं लंच करने के बाद फॉलो की जाने वाली ऐसी टिप्स के बारे में जिनसे आपका ब्लड शुगर कंट्रोल रहेगा।

## भोजन के बाद शुगर लेवल कितना होना चाहिए?

भोजन के बाद शुगर लेवल के नॉर्मल रेंज के बारे में अलग-अलग रेंज हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर खाने के बाद शुगर लेवल का नॉर्मल रेंज 140 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर (mg/dL) से कम होना चाहिए। अगर खाने के बाद शुगर लेवल 140 से अधिक होता है, तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में अधिक ग्लूकोज है जो शुगर लेवल को बढ़ाता है। इस तरह की स्थिति में, डॉक्टर द्वारा दी गई सलाहों के अनुसार उपचार करने की सलाह देते हैं ताकि आपके शुगर लेवल को नियंत्रण में रखा जा सके।

## भोजन के बाद शुगर लेवल कंट्रोल करने के उपाय



### संतुलित भोजन करें

आपकी डाइट का संतुलित होना काफी जरूरी होता है। सबसे पहले यह सुनिश्चित करें कि आप कुछ भी इधर उधर का या नुकसानदायक खाना नहीं खा रहे हैं। उसके बाद यह देखें कि जिस चीज का आप सेवन कर रहे हैं वह आपके शरीर की पौष्टिक जरूरतों को पूरा कर पा रही है या फिर नहीं। आपको अपनी पूरी मील को अलग अलग भागों में बांट देना है जिसमें से कुछ कार्ब्स होने चाहिए कुछ प्रोटीन तो कुछ फैट। यह डाइट चार्ट आप अपने डॉक्टर से भी बनवा सकते हैं।

आपको बाहर की चीजों का सेवन बिल्कुल ही बंद कर देना चाहिए। अगर आपसे कंट्रोल नहीं होता है तो हफ्ते में या फिर दो हफ्ते में एक बार बहुत कम मात्रा में डॉक्टर से राय लेने के बाद ऐसी चीज का सेवन कर सकते हैं। चीनी और रिफाइंड कार्ब्स का सेवन करने की वजह से ही आपका ब्लड शुगर लेवल नियंत्रण से बाहर जा सकता है। इसलिए इनका सेवन करना बहुत सीमित कर दें।

### लीन प्रोटीन के स्रोत करें शामिल

आपको अपनी डाइट में लीन प्रोटीन के स्रोतों को शामिल करना चाहिए। इससे आपका पाचन धीमे होगा जिस कारण अचानक से ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि नहीं देखने को मिलेगी। इसका सेवन करने की वजह से आपको लंबे समय तक भरपेट महसूस करने में भी मदद मिलेगी। इससे आपकी बाहर का खाने की क्रेविंग भी कम होने में मदद मिल सकती है।

### डाइट में हेल्दी फैट करें शामिल

डायबिटीज में फैट को बिल्कुल बंद कर देना भी सही नहीं होता है। आपको हेल्दी फैट का सेवन करना चाहिए और अनहेल्दी फूड जैसे ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट का सेवन करना बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। हेल्दी फैट के स्रोत में कुछ नट्स जैसे काजू, बादाम आदि और ऑलिव शामिल होते हैं। इससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती है।

### खुद को हाइड्रेट करके रखें

अपने आप को हाइड्रेट रखना भी बहुत जरूरी होता है। इसलिए आपको दिन भर में पानी या फिर ऐसी तरल चीजें पीती रहनी चाहिए। हाइड्रेट रहने की वजह से आपके शरीर में जो टॉक्सिंस या जहरीले पदार्थ इकट्ठे हो गए हैं उन्हें बाहर निकालने में मदद मिलती है और आपकी पूरी सेहत को इससे लाभ मिलता है।

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

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# डायबिटीज में तरबूज खा सकते हैं या नहीं

**अ**गर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं तो घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि गर्मियों में ऐसे कई फल होते हैं जिनका डायबिटीज वाले लोग स्वस्थ व संतुलित आहार के रूप में आनंद ले सकते हैं।

गर्मियों का मौसम आ गया है। ऐसे में हाइड्रेटिंग फ्रूट्स खाने से आपके स्वास्थ्य को बहुत लाभ मिलते हैं। गर्मियों के मौसम में फलों में सबसे ज्यादा तरबूज सभी का पसंदीदा होता है क्योंकि इसमें जल की मात्रा अधिक होती है। यह मीठा फल आपके शरीर में जल की पूर्ति करता है। लेकिन क्या यह मीठा फल डायबिटीज के मरीजों के लिए हानिकारक है? क्या तरबूज खाने से ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है? ऐसे ही सवाल डायबिटीज मरीजों या उनकी देखभाल करने वाले लोगों के होते हैं। यहां हम आपको बताएंगे कि तरबूज डायबिटीज मरीजों के लिए अच्छे हैं या बुरे?

## तरबूज से मिलने वाले फायदे

**पाचन स्वास्थ्य:** तरबूज खाने से पेट संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है। यह फाइबर से भरपूर होता है जो पाचन में सहायता कर सकता है।

**एंटीऑक्सीडेंट:** तरबूज में विटामिन सी और लाइकोपिन, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो सेलुलर क्षति से बचाने और पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद कर सकते हैं।

**हृदय स्वास्थ्य:** तरबूज में लाइकोपिन और साइट्रूलाइन होते हैं जो सूजन और ब्लड प्रेशर को कम करके कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

**त्वचा का स्वास्थ्य:** तरबूज एक हाइड्रेटिंग फल होता है। इसमें पानी की उच्च मात्रा और विटामिन सी त्वचा को हाइड्रेट रखने और स्वस्थ बनाने में मदद कर सकता है।

**मांसपेशियों की रिकवरी:** तरबूज में अमीनो एसिड सिट्रूलाइन होता है जो मांसपेशियों के दर्द को कम कर सकता है और एक्सरसाइज के बाद मांसपेशियों की रिकवरी में भी सुधार कर सकता है।

## क्या तरबूज डायबिटीज के लिए अच्छा होता है?

जो लोग हाई ब्लड शुगर के लेवल के लिए कम चीनी का सेवन करते हैं उनके लिए तरबूज स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है। यह एक मीठा फल है लेकिन इसमें कम ग्लाइसेमिक लोड होता है। डायबिटीज वाले लोग तरबूज का सेवन कर सकते हैं लेकिन यह ध्यान रखना बेहद जरूरी है कि डायबिटीज वाले लोगों को तरबूज खाने के बाद ब्लड शुगर की जांच करनी चाहिए।

डायबिटीज वाले लोगों के लिए डाइट प्लान के लिए डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है। तरबूज का सेवन करना डायबिटीज वाले मरीजों के लिए खराब नहीं है लेकिन इसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए और अपने ब्लड शुगर के लेवल को बैलेंस करने के लिए समग्र आहार पर विचार करना चाहिए।

## डायबिटीज में और कौन से फल हैं फायदेमंद?

अगर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं तो घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि गर्मियों में ऐसे कई फल होते हैं जिनका डायबिटीज वाले लोग स्वस्थ व संतुलित आहार के रूप में आनंद ले सकते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो डायबिटीज वाले लोग रसभरी, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी का सेवन कर सकते हैं। इनमें चीनी की मात्रा कम और फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो डायबिटीज वाले लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है।

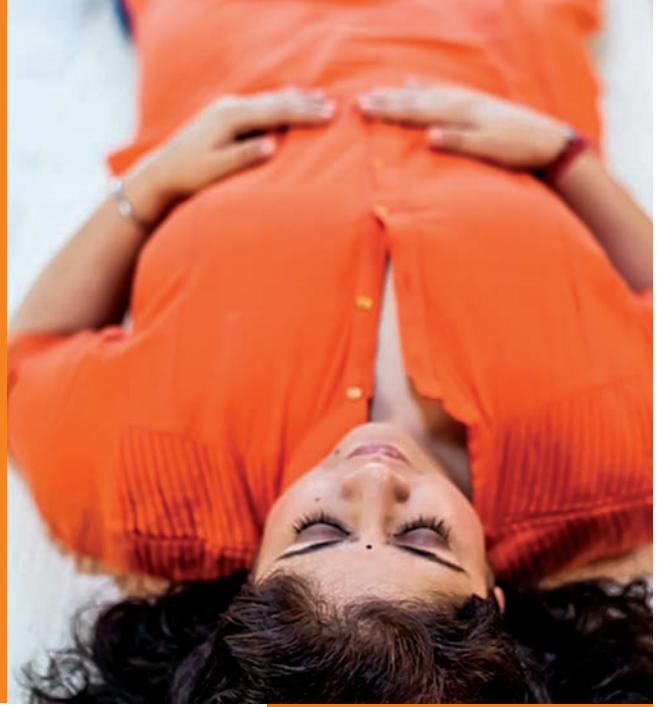
आलूबुखारा फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर होता है और इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है। यह एंटीऑक्सीडेंट का भी एक अच्छा स्रोत होता है और ब्लड शुगर लेवल में भी सुधार करने में मदद कर सकता है।

कीवी फल कैलोरी में कम और फाइबर विटामिन सी और पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है। इसमें एंजाइम भी होते हैं जो पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

खरबूजा भी डायबिटीज वाले मरीजों के लिए अच्छा विकल्प है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम और पानी की मात्रा अधिक होती है जो आपके शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।



# मधुमेह को दूर करना है तो जरूर कीजिये ये योगासन



**म**धुमेह एक बहुआयामी बीमारी है जो व्यायाम में कमी, सही खाना नहीं खाने और आजकल के नए राक्षस 'तनाव' से आती है। यह सभी हमारी जीवन शैली की ओर इशारा करते हैं। दवाईयों के साथ हमारी जीवनशैली भी इसके नियंत्रण में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इस भागती-दौड़ती जीवनशैली में हमारे लिए समय निकालना भी एक चुनौती है। इस संदर्भ में योगिक क्रियाएं जैसे योग, ध्यान, प्राणायाम हमारी बहुत मदद कर सकता है। इसे अपनी सुबह की सैर में से कटोती करके नहीं करना है बल्कि सुबह की सैर के साथ इन्हे करना है और मधुमेह को हराना है।

अच्छे परिणाम के लिए योगिक क्रियाओं में नियमितता आवश्यक है। प्रतिदिन के अपने कार्य पर अडिग भी रहना है। यह या तो सुबह हो सकता है या फिर शाम को, जैसा आपको सुविधाजनक लगे। समय

को नियोजित कीजिए और उस पर अनुशासित रहिए।

यहां पर कुछ आसन दिखाए जा रहे हैं जिससे मधुमेह के नियंत्रण में मदद मिलेगी-

## सुप्त मत्स्येन्द्रासन

इसे लेटकर और शरीर को घुमाकर किया जाता है जिससे अंदरूनी अंग प्रभावित होकर हमारा हाजमा सही करते हैं। इससे पेट के अंगों पर भी दबाव बनता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है।

## धनुरासन

शरीर को धनु की तरह मोड़ना हमारे पैंक्रियाज को संचालन में मदद करता है इसलिए इस आसन को मधुमेह के लिए अच्छा माना गया है। इससे पेट की मांसपेशियों में

## शवासन

अंत में विश्राम करने के लिए शवासन होता है, इसमें शरीर को गहरी ध्यान अवस्था में ले जाया जा सकता है। विश्व भर में लोग इसे सीख चुके हैं और शारीरिक व मानसिक रूप से बहुत बदलाव महसूस कर चुके हैं। यह एक आसान और सहज प्रक्रिया है इसे आसानी से सीखा जा सकता है।

मजबूती आती है और तनाव व थकान से मुक्ति मिलती है।

## पश्चिमोत्तानासन

पैरों को फैलाकर सामने की ओर झुकने पर पेट और पैंक्रियाज अंगों के लिए तनाव उत्पन्न होता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है। इससे शरीर में प्राण का स्तर संतुलित होता है और दिमाग को शांत रखने में सहायक होता है।

## अर्ध मत्स्येन्द्रासन

यह बैठकर किया जाने वाला आसन है। रीढ़ की हड्डी को घमाव मिलता है साथ ही पेट को भी अच्छी वर्जिश मिलती है। इससे फेफड़ों को आक्सीजन की भरपूर मात्रा मिलती है। इससे रीढ़ की हड्डी में रक्त प्रवाह सही होता है।

## कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम से हमारा तंत्रिका तंत्र और दिमाग के तंतु पुनर्जीवित होते हैं। यह मधुमेह के लिए बहुत लाभदायक है क्योंकि इसमें पेट के अंगों को उत्तेजित करता है। इस प्राणायाम से रक्त प्रवाह अच्छा होता है और दिमाग भी ताजा रहता है।

# हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी

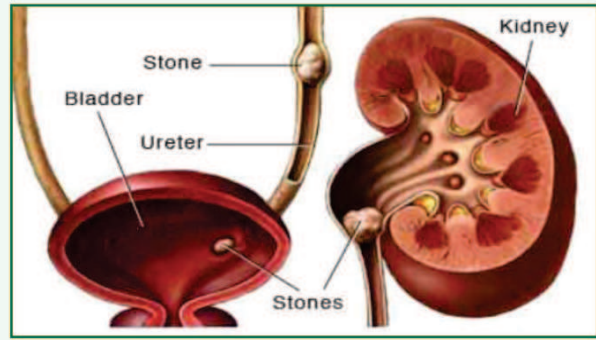
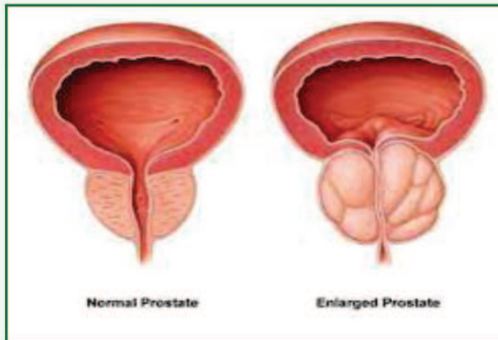
9993700880

9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पॉन्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर-फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



## एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवॉर्ड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

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

नई धारणा यह है कि इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है कि आप चावल खाते हैं, गेहूँ खाते हैं, मक्का खाते हैं, जौ या रागी खाते हैं। एक पूरी जमात हैं दुनिया में जो मधुमेह में चावल या आलू मना कर देते हैं। यह मगर बेकार कि बातें है। मुख्य बात यह है कि कितनी मात्रा में अनाज का सेवन किया जाये न कि किस अनाज का सेवन किया जाए।

# मधुमेह में खान-पान

**ए** करसता से बचने के लिए भोजन के कैलोरी मूल्य को समझना जरूरी है। एक आइटम का आदान-प्रदान आप दूसरे से कर सकते हैं।

- एक रोटी(20ग्राम) की जगह तीन चम्मच(75ग्राम) भात खा सकते हैं, या एक इडली या एक ब्रेड या 75 ग्राम आलू या 75 ग्राम नूडल्स खा सकते हैं।
- एक अण्डे की जगह 30 ग्राम चिकन या 30 ग्राम माँस या 30 ग्राम चीज़ खा सकते हैं।
- एक ग्लास दूध की जगह 2 कटोरी दही या 60 ग्राम पनीर या 30 ग्राम खोआ खा सकते हैं।
- मधुमेह के ईलाज में नियंत्रित भोजन का प्रमुख स्थान है। भोजन में इसलिए बहुत ज्यादा हेर-फेर न करें।
- प्रोटीन की मात्रा सही रखने के लिए चना, मूँग, दाल आदि का सेवन करें।
- मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड रहने के कारण यह आपके लिए अत्यन्त उपयोगी है। सरसों का तेल सर्वोत्तम है। करडी का तेल, सनफ्लावर तेल आदि अब हृदय एवं मधुमेह के लिए खतरनाक माने जा रहे हैं। घी, मक्खन, नारियल तेल, ताड़-तेल आदि का प्रयोग कम से कम करें।
- रेशा युक्त भोजन अत्यन्त जरूरी है। इससे कॉलेस्टारोल भी कम होता है, आँतो के कैंसर से भी बचाव होता है। यह फैट एवं शुगर को तुरंत आँतो से रक्त में जाने से भी



## आप चावल खा सकते हैं

- रोकता है। 25 से 35 ग्राम फाइबर (रेशा युक्त) पदार्थ रोज अवश्य खाएँ।
- सभी प्रकार के अनाज, दालों(चना, उड़द, मूँग), सब्जियों और हरी पत्तादार सब्जियाँ आदि प्राकृतिक रेशायुक्त स्रोत है।
- अगर आप उपवास करते हैं तो दवाओं को या इन्सुलिन को लेने में सावधानी बरतें अन्यथा ब्लड शुगर कम हो सकता है।
- दोनों समय के खाने के बीच के समय में छछ, टमाटर का रस, निंबु पानी, सूप, सलाद आदि का सेवन भरपूर कर सकते हैं।
- जब ब्लड शुगर नियंत्रित हो जाएँ तो सेव, संतरा, पपीता, तरबूज, अमरुद, मौसमी, खरबुजा खा सकते हैं।

## बादाम का नहीं कोई जबाब

- बादाम रोज एक मुट्ठी खाइए
- इसमें उत्तम क्वालिटि का प्रोटीन है। एक आन्स में छह ग्राम। यह तुरंत पच जाता है।
- एक आन्स में तीन ग्राम फाइबर है (अस्सी फीसदी अघुलनशील एवं बीस फीसदी घुलनशील)। इससे कोलेस्टारोल घटता है आंतों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।





## ख़ूब खाइए

- हरा, लाल एवं पीले रंग वाले फलों एवं सब्जियों में कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो हृदय रोग, कैंसर एवं संक्रामक रोगों से बचाव करते हैं।
- टमाटर में मिलता है लाइकोपीन और यह शरीर की रक्षात्मक सिस्टम को मजबूत करता है।
- बेरीज-इसमें एन्टी आक्सिडेंट के गुण बहुत ज्यादा हैं।
- प्याज एवं लहसुन में है आरगेनोसल्फर-हृदय के लिये लाभकारी है। लहसुन के कई अन्य गुण हैं।
- ग्रीन चाय/ब्लैक चाय, प्याज, रेडवाइन, सेव में ऐसे पदार्थ हैं जो रक्त में थक्का नहीं बनने देते हैं।
- सोयाबीन - यह रक्त में कोलेस्टेरॉल कम करने में उपयोगी पाया गया है।
- एन्टीआक्सीडेंट जैसे पदार्थ हैं जो शरीर में खराब रसायनों (आक्सीजन फ्रीरेडिकल) को पकड़ लेते हैं और उन्हें शरीर से बाहर निकाल देते हैं। आजकल विटामिन सी एवं विटामिन ई का प्रयोग एन्टीआक्सीडेंट के रूप में काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

## मधुमेह के रोगी नमक कम खाएँ

ज्यादा नमक खाने से रक्तचाप बढ़ने लगता है। मधुमेह के रोगी में ज्यादा नमक से रक्तचाप बढ़ने का खतरा रहता है और गुर्दों के खराब होने का भी डर रहता है। नमक कम खाने का का मतलब है कि नमकीन चीजों जैसे दालमोट, अचार, पापड़, चिप्स आदि का प्रयोग न करें। सलाद में एक्सट्रा नमक न डालें। दाल-सब्जी में प्रयुक्त नमक ठीक है।

## कमी मत खाएँ

- शक्कर, शहद, गुड़, ग्लूकोज, मिठाइयाँ, पिस्ता, खजूर, किशमिश।
- पेस्ट्री केक, शरबत, आइसक्रीम, सॉफ्टड्रिंक, कैण्डी, हॉरलिक्स, बोर्नबिटा, चॉकलेट, जेली, जैम, तली छनी चीजें।
- अंगूर, लीची, पका केला, पका अमरुद।

- इसका फासफोरस व कैल्शियम हड्डी को ठीक रखता है। मैगनिशियम, विटामिन-सिक्स, आयरन, जिंक, कॉपर, मैंगनीज, सेलेनियम, थायमीन, राइबोफ्लेवीन, नियासिन, फॉलेट, विटामिन-ए जैसे पोषक तत्वों से यह भरा है। एक मुट्ठी नट्स का खाना डायबिटीज के मरीज का बचाव करता है एवं स्वस्थ व्यक्ति को डायबिटीज होने से बचाता है। हृदय रोग को भगाता है। इसे कच्चा ही पूरा चबा कर (रोज एक मुट्ठी) खाइए। इससे वजन को घटाने में भी मदद मिलेगी।

## आलू का क्या करें?

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने आलू को हेल्दी फूड बताते हुए इसके गुणों का गान किया है। आलू को उन्होंने वेजिटेबल की श्रेणी में ही रखा है और वेजिटेबल स्वास्थ्य के लिए अच्छा ही होता है। मगर आलू के दुश्मनों की कमी नहीं है। किसी भी पदार्थ का ग्लायसिमिक इंडेक्स 70 से ज्यादा हो तो खून में शुगर तेजी से बढ़ता है। इस मायने में आलू का ग्लायसिमिक इंडेक्स बुरा है। मगर आलू को प्राकृतिक तौर पर खाया जाये तो वह खराबी नहीं करता।

## जितना मन, उतना खाइए

बीन्स, भिण्डी, टिंडा, फूल, गोभी, अदरक, सरसों, पत्ता, शिमला, मिर्च, तोरई, बैंगन, लहसून, हरी, सब्जियाँ, मूली, टमाटर, लौकी, कच्चा, पपीता, हरा, धनिया, ककड़ी, पालक, करेला, प्याज, पुदीना, पत्ता, गोभी, मेथी, पत्ता, सहजन।

# आपके लिए है यह भोजन तालिका

## 1800 कैलोरी मेनु

### नास्ते में

चाय - बिना चीनी के (एक कप)  
दूध-एक ग्लास (240 मि.लि.) या छेना 6 ग्राम  
रोटी - दो (बड़ी) या दलिया एक कटोरी (115 ग्राम) या स्लाइस ब्रेड-4 या इडली-4 या चूड़ा 50 ग्राम

### अपड़ा - एक दोपहर में

रोटी - (100 ग्राम आटे की) चार मिडियम साइज या पराठा (50 ग्राम आटे की) -दो  
चावल-4 बड़े चम्मच से (300 ग्राम पका हुआ)

दाल - एक कटोरी

दही - एक कटोरी (125 ग्राम) या मछली (3 पीस मिडियम)

हरी सब्जियाँ (125 ग्राम)। सलाद पूरा

फल - एक

भोजन बनाने में प्रयुक्त तेल 10 ग्राम (दो चम्मच) / एक पापड़

### शाम का नास्ता

चाय - एक कप

चूड़ा - एक बड़े चम्मच भर (75 ग्राम) या उपमा 30 ग्राम या बिस्कुट 2 या 3

### रात का खाना

रोटी - तीन मिडियम साइज की (75 ग्राम) या चावल 275 ग्राम पका हुआ (3 बड़े चम्मच)

दाल - 25 ग्राम (एक कटोरी)

मछली - 100 ग्राम (3 पीस) या माँस/चिकेन 3 पीस मिडियम साइज (90 ग्राम) या पनीर 60 ग्राम या दूध 1 ग्लास

हरी सब्जियाँ / सलाद पूरा

भोजन बनाने में प्रयुक्त तेल 10 ग्राम (2 चम्मच) (सरसों तेल ही उत्तम है)

नास्ते में, रोटी की जगह 1 डोसा या 2 इडली या 120 ग्राम उपमा ले सकते हैं। दाल की जगह साभर 125 ग्राम या रसम 2 कटोरी ले सकते हैं।

(यह एक सरलीकृत मेनु है। आपके आदतानुसार कैलोरी का निर्धारण कर उपयुक्त मिनु बनाई जा सकती है।)



## थकान उतारें ऐसे

अधिक परिश्रम करने से शरीर में थकान आ जाती है, शरीर सुस्त हो जाता है। फिर कुछ काम करने का मन नहीं करता, सिर्फ आराम की जरूरत महसूस होती है।

**थ** कान उतारने के लिए आप कुछ इस तरह प्रयास करें- अपनी दो अंगुलियों के पोरों से चेहरे की हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा, जिससे आप महसूस करेंगे कि आपकी थकान रफूचर हो गई है।

- नाक के दोनों ओर हल्की मालिश करते हुए धीरे-धीरे दोनों आंखों के बीच वाले भाग से लेकर आंखों के नीचे भी हल्की मालिश करें। फिर इसी तरह से भौहों तक पहुंचें।
- भौहों पर हल्का दबाव डालते हुए अंदर से बाहर की ओर मालिश करें।



- अब आंखों के बाहरी किनारों पर मालिश करते हुए ललाट तक पहुंचें।
- इसके बाद आंखों के एकदम नीचे की ओर

आएं। गालों के बीच हल्की मालिश करते हुए फिर ऊपर से ही मसूड़ों की भी मालिश करें। इसके बाद जबड़ों को अंगुलियों की पकड़ में लें और जबड़ों के किनारों पर हल्का दबाव डालें।

- कई बार सुगंधित तेल के प्रयोग से भी शरीर की थकावट को भगाया जा सकता है। सुगंधित तेल से प्रभावित अंग की हल्की मालिश करने से ताजगी महसूस होती है, इसके लिए सुगंधित तेल की कुछ बूंदें वनस्पति तेल में मिलाकर मालिश करनी 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



# सर्दी में बढ़ती है टॉन्सिल की शिकायत

अक्सर लोगों की शिकायत होती है कि कुछ भी ठंडा पीते ही उनके गले में दर्द शुरू हो जाता है। उसके बाद खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। ऐसा टॉन्सिलाइटिस की वजह से होता है।

**टॉ**न्सिलाइटिस होने पर टॉन्सिल्स (गलतुण्डिका) में यानि गले के दोनों ओर सूजन आ जाती है। शुरुआत में मुंह के अंदर गले के दोनों ओर दर्द महसूस होता है, बार-बार बुखार भी होता है। टॉन्सिल्स सामान्य से ज्यादा लाल हो जाते हैं। टॉन्सिल्स की परेशानी बच्चों में ज्यादा देखने को मिलती है। इसलिए जरूरी है कि सर्दियों में बच्चों का खास ख्याल रखा जाए।

## कैसे होता है टॉन्सिलाइटिस

टॉन्सिलाइटिस दो तरह के इन्फेक्शन के कारण होता है। वायरल इन्फेक्शन के कारण हुए टॉन्सिलाइटिस में खास इलाज की जरूरत नहीं होती। बैक्टीरियल इन्फेक्शन से हुए

टॉन्सिलाइटिस को दवाई के सेवन से ठीक किया जा सकता है। आमतौर पर यह एक हफ्ते में ठीक हो जाता है। लेकिन इन्फेक्शन ज्यादा हो तो इसे ठीक होने में अधिक समय लगता है।

कुछ लोगों के साथ ऐसा भी होता है कि दवाइयां खाने के बाद कुछ दिनों के लिए तो टॉन्सिलाइटिस ठीक हो जाता है, लेकिन वह पूरी तरह ठीक नहीं होता। उन्हें बार-बार टॉन्सिलाइटिस होता है और सांस लेने में भी तकलीफ होती है। ऐसे में ऑपरेशन के जरिए टॉन्सिल्स को निकालने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा गले में हल्का दर्द होते हुए ठंडी या खट्टी चीजों के सेवन से भी टॉन्सिल की परेशानी हो सकती है।

## ठंड में सजग रहें कान के दर्द से

टॉन्सिलाइटिस होने पर गले में दर्द, खाना निगलने में तकलीफ, टॉन्सिल्स का सूजना और दर्द होना, बुखार आना, सिर में दर्द होना, जीभ पर सफेद परत का जम जाना जैसी परेशानियां पैदा होती हैं।

डॉक्टर कहते हैं कि कई बार टॉन्सिलाइटिस के रोगी दवाइयां लेना शुरू तो करते हैं पर थोड़ा आराम मिलते ही बंद कर देते हैं। इससे फिर से तकलीफ बढ़ने का खतरा बना रहता है।

टॉन्सिलाइटिस के रोगियों को तब तक दवाइयां लेनी चाहिए जब तक पूरा कोर्स न खत्म हो जाए। कई लोगों के साथ ऐसा होता है कि दवा लेने पर टॉन्सिलाइटिस कुछ दिनों के लिए दब तो जाता है पर वह दोबारा उभर जाता है। उनके साथ ऐसा बार-बार होता है। ऐसे में टॉन्सिलाइटिस का ऑपरेशन कराना पड़ता है।

## कैसे बच सकते हैं गले के

### संक्रमण से

- हमेशा साबुन से हाथ धोकर ही खाना खाएं।
- ऐसे मौसम में ठंडे पेय पदार्थों से परहेज करें।
- गर्म वस्तु खाने के बाद ठंडे खाद्य पदार्थ का सेवन न करें।
- बासी भोजन का सेवन न करें। अगर खाद्य पदार्थ ठंड हो गया है तो उसे गर्म कर लें।
- ब्रश करने के बाद नियमित रूप से गुनगुने पानी से गरारा करें।
- तले खाने से परहेज करें।
- धूल व मिट्टी से बचें।
- गाजर के रस का छोटा गिलास दो तीन महीने तक पीएं।
- टॉन्सिल्स की सूजन में केवल गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से आराम आ जाता है।

हालांकि टॉन्सिलाइटिस लाइलाज बीमारी नहीं है, लेकिन अगर यह बढ़ जाए तो काफी परेशान कर सकती है। इसलिए जरूरी है कि कुछ बातों का ध्यान रखकर इस बीमारी से छुटकारा पाया जाए।



**ह** म आपको बता रहे हैं कि कैसे आप अपने कान को रख सकते हैं दर्द से कोसों दूर। सर्दियों का गुलाबी मौसम अपने साथ सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी साथ लेकर आता है। कान में दर्द होने पर तेल डाल लेना या फिर माचिस की तीली या अन्य नुकीली चीजों की सहायता से कान को साफ करने की गलती न करें।

## बहरेपन का इलाज हो सकता है

### सम्भव

मालूम हो कि कान शरीर का बेहद संवेदनशील अंग है। इसलिए इसके साथ छेड़छाड़ व्यक्ति के लिए और गंभीर परेशानियां खड़ी कर देती हैं। कान का परदा बहुत नाजुक होता है, और इसके साथ ज्यादा लापरवाही बहरेपन का कारण बन सकती है। इसलिए इस टंड में जरूरत है आपको कान के प्रति ज्यादा सजग रहने की। कुछ साधारण बातों को ध्यान में रखकर आप सही वक्त पर सही इलाज करवा सकते हैं।

- अगर कान के परदे का छिद्र बड़ा हो, कभी-कभी कान से खून बहता हो
- कान में खुजली होती हो, दर्द होता हो
- कान की समस्या के चलते चक्कर आते हों, या कान में कुछ आवाजें आती हों, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं और चिकित्सक द्वारा बताई गई उपचार पद्धति अपनाएं। खून और मूत्र की जांच समेत कान का ऑडियोग्राम कराना चाहिए। ऑडियोग्राम कान की सुनने की शक्ति की पहचान करनेवाली एक वैज्ञानिक पद्धति है। इससे कान की स्थिति की समस्त जानकारी हो जाती है।

### सावधानियां

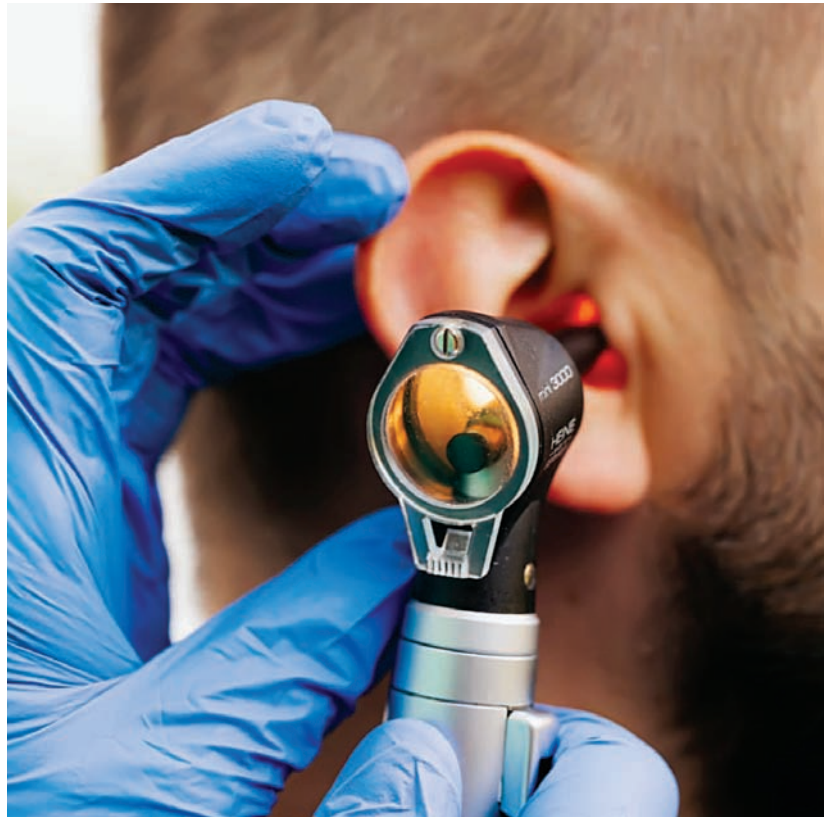
- माचिस की तीली, पिन या अन्य कोई वस्तु कान में न डालें।
- कान में पानी या धूल-मिट्टी के कण न जाएं, इसका पूरा ध्यान रखें।
- टंड में बाहर निकलते समय कान ढक कर निकलें।

कान से जुड़ी समस्याओं को अनदेखा करने पर कान में दर्द, बहरापन और कान बहने जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

### बहरे हो जाएंगे और पता भी नहीं

#### चलेगा

यूँ तो कान से जुड़ी बीमारी का उम्र से कोई विशेष संबंध नहीं है, क्योंकि यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी 50 वर्ष की उम्र से अधिक व्यक्तियों में कान से जुड़ी समस्याएं बड़े पैमाने पर देखने को मिलती हैं। इसलिए टंड में बुजुर्गों को कान के प्रति ज्यादा सजग रहना चाहिए।



# टंड में सजग रहें कान के दर्द से

मीठा संगीत सुनना तो हर किसी को अच्छा लगता है, लेकिन सोचिए अगर आपके कान में अचानक इतना दर्द होने लगे कि आप उस संगीत को सुन ही न पाएं तो क्या होगा? टंड में तो कान का दर्द आपको और भी ज्यादा परेशान कर सकता है। तो अब जरूरी है कि इस परेशानी से बचने के लिए सावधानी बरतनी शुरू कर दें।

### घरेलू उपाय

- प्याज का गुनगुना रस कान में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- अदरक के रस में नमक एवं शहद मिलाकर, गुनगुना कर, कानों में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- मूली का रस, शहद, सरसों का तेल, बराबर मात्रा में मिलाकर, दो-तीन बूंद कान में सुबह-शाम डालने से बहरेपन में राहत मिलती है।
- कान को साफ कर दो-दो बूंद स्पिरिट तीन-चार दिन कान में डालने से कान का बहना ठीक होता है।
- तुलसी के पत्तों का रस गुनगुना कर दो-दो बूंद प्रातः और सायं डालने से कान के दर्द में राहत मिलती है और बहरापन भी ठीक होता है। अगर इससे भी समस्या का समाधान न हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज कराएं।



## दुध

मधुमेह रोगियों के लिए दूध स्वास्थ्य वर्धक भी हो सकता है। लेकिन आप ऐसे दूध का सेवन करें जिसमें फैट ना हो।



## जूस

मधुमेह रोगियों के लिए जूस स्वास्थ्य वर्धक होता है और स्वास्थ्य वर्धक नहीं भी हो सकता है। यह हमारे शरीर के लिए लाभदायक होती है। साथ ही इनसे वेट भी बढ़ता है जो मधुमेह रोगी हैं, उनके लिए यह बिल्कुल भी सही नहीं है। इसलिए जूस लेते समय उसके पोषक तत्वों का ध्यान रखें। ऐसे जूस ही पाएं जिनमें कार्बोहाइड्रेट, शुगर और नमक कम मात्रा में हो।



# मधुमेह रोगियों के लिए हेल्दी ड्रिंक

मधुमेह बीमारी में रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। अगर आपको मधुमेह हो गया है तो आपको अपने खाने-पीने का पूरा ख्याल रखना चाहिए, ताकि आपकी डायबिटीज़ कंट्रोल में रहे, इसके लिए आपको अच्छा पौष्टिक आहार लेना चाहिए।

मधुमेह के रोगी हेल्दी ड्रिंक लेकर भी इस बीमारी को कंट्रोल कर सकते हैं।

आइए जानते हैं मधुमेह में आप कौन से हेल्दी ड्रिंक ले सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।



## पानी

मधुमेह रोगियों को ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। पानी से अच्छे कुछ भी नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पानी बहुत जरूरी है, चाहे आपको मधुमेह हो या ना हो। यह हमारे रक्त संचार और लिवर सिस्टम को सही रखता है, और मधुमेह को रोकने में मदद करता है। कभी कभार पानी के स्वाद को बदलने के लिए उसमें नीबू मिलाकर ले सकते हैं।

## चाय और कॉफी

मधुमेह रोगी चाय और कॉफी पी सकते हैं। चाय और कॉफी ना सिर्फ कैलोरी और शुगर फ्री होते हैं। बल्कि यह ऐन्टीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं। रोज सुबह एक कप ग्रीन टी का सेवन करना अच्छा होता है। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पर पहले से बनी हुई चाय या कॉफी का सेवन ना करें। यह आपको नुकसान पहुंचा सकता है।

## साफ्ट ड्रिंक

अगर आप साफ्ट ड्रिंक पीने के शौकीन हैं तो साफ्ट ड्रिंक जरूर पीएं मगर कम मात्रा में, क्योंकि साफ्ट ड्रिंक में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है। साथ ही कोशिश करें कि जो भी साफ्ट ड्रिंक पीएं वो शुगर फ्री हो।

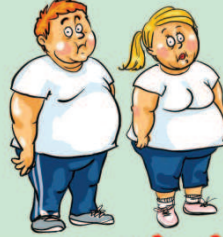


# होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

## आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

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

**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

दिवाली विशेष

# दिवाली पर दिखें सबसे अलग



त्योहारों का मौसम यानी सजने-संवरने का मौका। दिवाली मिलने-जुलने और खुशियां बांटने का त्योहार है और इस मौके पर घर पर गेट-टुगेदर और थीम पार्टी का चलन आजकल बहुत बढ़ गया है। ऐसे इस खास मौके की तैयारी भी कुछ खास तो जरूर होनी चाहिए तो अगर आप भी इस त्योहार पर किसी थीम पार्टी, गेट-टुगेदर में भाग ले रही हैं तो अपने लुक्स के साथ मौके के हिसाब मेकअप के बेहतरीन विकल्प की तलाश में जरूर होंगी। आपकी इस तलाश को हम पूरी कर देते हैं और सौंदर्य विशेषज्ञ से बातचीत के आधार पर हम आपको अलग-अलग थीम पर आधारित लुक्स की जानकारी दे रहे हैं।

**दि**वाली के दिन खास दिखने की चाहत तो हर किसी में होती है लेकिन अगर आप कुछ पारंपरिक नहीं ट्राइ करना चाहती हैं तो फ्यूजन थीम पर भी खुद को मौके के हिसाब से परफेक्ट लुक दे सकती हैं। फ्यूजन लुक के लिए आप पारंपरिक पोशाक के साथ एथिनिक ज्वेलरी का काबिनेशन ट्राइ कर सकती हैं। इसके लुक में मेकअप का खासा महत्व है। आजकल आंखों का स्मोकी लुक दोबारा चलन में है। इसके लिए आइलिड पर ग्रेडिश ब्लैक या ब्लू कलर का आइशैडो लगाएं। आंखों को हाइलाइट करने के लिए सिल्वर कलर का हाइलाइटर लगा सकती हैं। आंखों के ऊपरी व निचले हिस्से पर बोल्ड लाइनर लगा ट्राइ करें। लैशस को आइलैश कर्लर से कर्ल करके एक कोट मैजिक मस्कारा की लगाएं। इसके बाद आंखों में बोल्ड काजल लगाएं।

इंडो-वेस्टर्न लुक पर पारंपरिक ज्वेलरी की

बजाय हाथों, बाहों, नाभि, गर्दन व अन्य खुले भागों पर फैटेसी मेकअप भी करवा सकती हैं। बिंदी यदि लगाना चाहें तो केवल स्वरोस्की की एक लाइन माथे पर लगा सकती हैं।

लिप्स पर लाइट शेड की लिपस्टिक या फिर सिर्फ कलर लिपग्लॉस भी लगा सकती हैं। यदि खुले बाल रखना चाहें तो कोई स्टाइल लेकर खुला छोड़ सकती है या फिर स्टाइलिश हेयर एक्सेसरीज से सजा भी सकती हैं।

## ट्रेडिशनल लुक

दीपावली पर पूजा और गेट-टुगेदर के दौरान पारंपरिक श्रृंगार तो सदाबहार है। समझदारी से पारंपरिक मेकअप का चयन किया जाए तो यह हर उम्र की महिला पर ग्रेसफुल ही लगेगा। इस दिन यदि आप भी ट्रेडिशनल लुक को अपनाना चाहती हैं तो घाघरा-चोली, साड़ी, सलवार सूट पहन सकती हैं।

मेकअप के दौरान आंखों के मेकअप पर खास ध्यान दें। इसके लिए आइशैडो ड्रेस से मैचिंग लगाएं। आइशैडो आइलिड पर नीचे से ऊपर को लाइट होता हुआ लगाएं। लेकिन साइड कॉर्नर पर हल्का डार्क आइशैडो लगाएं। यदि आप मल्टी शेड का लहंगा व साड़ी पहन रही हैं तो एक ही शेड का आइशैडो लगाएं और दूसरे कलर का लाइनर आंखों पर लगाएं। पलकों को घना लुक देने के लांग लैश मस्कारा की एक कोट लगा लें और अपने रूप को नज़र से बचाने के लिए काजल जरूर लगाएं।

पारंपरिक श्रृंगार बिंदी के बगैर अधूरा है माथे पर डिजाइनर या स्वरोस्की जड़ित बिंदी लगाई जा सकती है। लिपस्टिक अपनी ड्रेस से मैचिंग मगर थोड़ी डार्क लगाएं और बालों में जूड़ा चोटी या सिर्फ जूड़ा बनाकर उसे एक फूल या फिर गजरे से सजा सकती हैं।

# स्वास्थ्य चिंतन-सप्तम् पुष्प

## स्वास्थ्य और ध्यान

म

न पर नियंत्रण प्राप्त करने एवं आत्मसाक्षात्कार करने के लिए ध्यान अत्यंत प्राचीन भारतीय विद्या है। भगवान गौतम बुद्ध ने अपने शिष्यों के बीच ध्यान की विविध विधियों पर प्रकाश डाला है। योग के ग्रंथों में भी ध्यान का पर्याप्त उल्लेख है। पतंजलि के अष्टांग योग का ध्यान एक महत्वपूर्ण अंग है। पश्चिम का आकर्षण ध्यान की ओर तब बढ़ा जब महर्षि महेश योगी और स्वामी राम जैसे भारतीय मनीषियों ने पश्चिम में इसका प्रचार - प्रसार किया और उसे लोकप्रिय बनाया। ध्यान की लोकप्रियता के साथ ही साथ चिकित्सा जगत भी इस और आकर्षित हुआ। चिकित्सकीय शोधों में अनेक रोगों पर ध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। हृदय संबंधित बीमारियां, रक्तचाप, थायरॉइड, माइग्रेन इत्यादि में ध्यान प्रभावशाली पाया गया है। यहां यह निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए कि औषधियों के स्थान पर ध्यान ही सब कुछ कर लेगा। औषधियों की आवश्यकता अपने स्थान पर है। दवाओं के साथ-साथ यदि ध्यान भी किया जाए तो उसका प्रभाव अधिक पड़ता है।

ध्यान की अनेक विधियां प्रचलित हैं। यहां यह समझ लेना चाहिए कि ध्यान कोई क्रिया नहीं है, बल्कि यह किसी भी क्रिया का अभाव है। यह साक्षी भाव से शरीर और मन में होने वाली क्रियाओं को देखते रहना मात्र है। ध्यान एक प्राकृतिक घटना (Natural Phenomenon) है। जैसे नींद एक प्राकृतिक घटना है, उसी प्रकार ध्यान भी एक प्राकृतिक घटना है। मान लीजिए कि नींद के लिए हमने अच्छा कमरा चुन लिया, अच्छा बिस्तर लगा लिया, सुगंधित और मनोनुकूल वातावरण है, पर तब भी यह आवश्यक नहीं है कि नींद आएगी ही। उसके विपरीत अत्यंत प्रतिकूल वातावरण में भी हमें गहरी नींद प्राप्त हो सकती है। उसी प्रकार ध्यान के लिए कुछ आवश्यक दशाएँ हैं, जैसे समतल भूमि पर आसन लगाकर बैठना होगा। कोई आवश्यक नहीं है कि आप वज्रासन या पद्मासन में ही बैठें। आप किसी भी आसन में बैठ सकते हैं। लेकिन वह आसन आपके लिए कष्ट कर न हो। एक आसन में बिना हिलडुले कम से कम 15 से 20 मिनट तक सुख पूर्वक बैठ सकें। ध्यान के स्थान पर तेज रोशनी नहीं होनी चाहिए। जहां पर आप ध्यान कर रहे हों वहाँ किसी प्रकार की तेज गंध भी नहीं होनी चाहिए। तीव्र ध्वनि भी ध्यान में बाधक

है। ध्यान के स्थान पर मच्छर और कीड़े-मकोड़े भी नहीं होने चाहिए जो ध्यान के दौरान मन को भटकने का काम करें। ध्यान किसी भी अपेक्षा को लेकर नहीं किया जाना चाहिए। यहां तक कि ध्यान लगेगा - यह भी अपेक्षा नहीं करनी चाहिए। ध्यान लग गया तो बढ़िया नहीं लगा तो भी बढ़िया। दोनों ही स्थितियां स्वीकार्य होनी चाहिए। ध्यान के समय शरीर को थोड़ा थका होना चाहिये। अधिक थकावट होने से ध्यान के दौरान नींद आ सकती है। पेट भी कुछ-कुछ खाली रखना चाहिए, अन्यथा प्रमाद और नींद की आशंका बनी रहेगी। भूख और प्यास नहीं लगी होनी चाहिए। इतनी तैयारियों के बावजूद भी हो सकता है, ध्यान न लगे और बिना किसी तैयारी के ही गहरा ध्यान लग जाय।

जैसा कि उल्लिखित है, ध्यान का उद्देश्य है- मन पर नियंत्रण रखना और समाधि को प्राप्त करना। जहां तक मन पर नियंत्रण रखने की बात है, मन से लड़कर कोई विजय नहीं हो सकता है। परन्तु मन के प्रति साक्षी होकर इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है। मन से आप जितना लड़ेंगे, मन उतना ही वह बलवान होता चला जाएगा और अंत में आपको हरा देगा। एक कहानी है - मन के संदर्भ में बड़ी अर्थपूर्ण है। एक श्रीमान धनी होना चाहते थे। उन्हें पता चला कि किसी महात्मा के पास धन प्राप्त करने का मंत्र है। वे जल्दी-जल्दी महात्मा जी पास पहुंचे और महात्मा जी ने उन्हें मंत्र बताया ही था कि वे वहां से तत्काल भागे कि जल्दी से जप करना शुरू करें और धनी हो जायें। महात्मा जी ने जोर से चिल्लाकर कहा- भाई देखना, जप करते समय बंदर की याद नहीं आनी चाहिए। उस आदमी ने, जो बहुत जल्दी में था, चिल्ला कर उत्तर दिया कि आप चिंता न करें, मुझे कभी भी बंदर की याद नहीं आती। अब जब वे जप करने बैठते तो उसे केवल बंदर ही याद आते थे। वे मजबूर होकर पुनः उन्हीं महात्मा जी के पास पहुंचे।

महात्मा जी ने उससे कहा कि तुम इतनी हड़बड़ी में थे कि बिना पूरी विधि सुने ही भागे। तुमको वापस बुलाने के लिए ही मैंने यह तरीका निकाला। अगर तुम मन से बंदर को निकलना चाहोगे तो बंदर ही बार-बार तुम्हारे पास आएगा। मन से संघर्ष करने से वह शक्तिशाली होता। अतः इससे संघर्ष न करें अपितु इसको मित्र बनायें। मन का साक्षी बनने से यह नियंत्रण में आ जाता है तथा लड़ने से

अधिक शक्तिशाली हो कर हमें हरा देता है।

ध्यान की अनेक विधियां प्रचलित हैं। सबसे सरल विधि है - सुखासन में बैठ कर अपनी सांसों का साक्षी होना। इस विधि में अपनी सांसों का मात्र अवलोकन करना है। सांसों को नियंत्रित करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। थोड़े समय बाद सांसें अपने आप गहरी जाएंगी और धीमी हो जाएंगी। ऐसा करते-करते आपका मन कभी-कभी दूर चला जाता है, वह सांसों का अवलोकन करना बंद कर देता है। मन किन्हीं दूसरे विचारों में लग जाता है। ऐसी स्थिति में मन से लड़ना ठीक नहीं है। मन को समझा बुझा कर फिर सांसों का अवलोकन करने में लगा दीजिए। यह बार बार होगा। अगर आप मन से जबरदस्ती करेंगे या मन से लड़ेंगे तो मन ताकतवर होता जाएगा तथा आप उसे जीत नहीं पाएंगे।

ध्यान का प्रभाव कुछ बीमारियों पर डॉक्टर ने स्पष्ट रूप से देखा है - जैसे हृदय रोग, रक्तचाप, सर दर्द जिसे माइग्रेन इत्यादि। लेकिन ऐसा क्यों होता है यह चिकित्सा शास्त्रियों के लिए अभी भी एक रहस्य का विषय बना हुआ है। अनुमान यह किया जाता है कि ध्यान द्वारा आपको शिथिलता और विश्रान्ति प्राप्त होती है। इससे शरीर को पूर्ण आराम मिल जाता है और शरीर में किन्हीं कारणों से जो विष बन जाता है वह समाप्त होने लगता है। इसलिए आपका स्वास्थ्य भी बेहतर हो जाता है। यहां संज्ञान में रखें कि दवा का विकल्प ध्यान नहीं है। दवा तो चलती ही रहनी चाहिए। दवा के साथ-साथ ध्यान करना ज्यादा गुणकारी होता है। औद्योगिक जगत में भी आज लोगों ने ध्यान को स्वीकार किया है। कई कॉर्पोरेट ऑफिस में अब ध्यान के लिए स्थान नियत कर दिए गए हैं जहां पर बैठ कर कर्मचारी अपने संस्थान में ही अपने कार्य स्थल पर ध्यान कर सकते हैं। ध्यान का सकारात्मक प्रभाव जीवन की गुणवत्ता और कार्यकुशलता पर देखा गया है। जैसा कि कहा गया है कि ध्यान का उद्देश्य अपने मन को नियंत्रण में रखना और समाधि को प्राप्त करना है। यह ध्यान का आध्यात्मिक उद्देश्य है। इस उद्देश्य के साथ-साथ स्वाभाविक रूप से मनुष्य को बेहतर मनोदशा की प्राप्ति होती है और उसके शरीर की बीमारियां भी समाप्त होने लगते हैं। बीमारियों का समाप्त होना और स्वभाव का बदलना एक प्रकार से ध्यान का बाई प्रोडक्ट है जो अपने आप मिलता रहता है। कदाचित



आज के तनाव पूर्ण युग में ध्यान एक बड़ी आवश्यकता है। जहां तक ध्यान की विधियों का प्रश्न है, इसकी सैकड़ों विधियां हैं। साकार से लेकर निराकार तक, सांसों का अवलोकन करने से लेकर मंत्र जप तक, मूर्ति, चित्र अथवा विचार पर मन को का जमाना आदि आदि। लेकिन एक बार जिस विधि का आप चुनाव करें, उसे विधि पर आपको लगे रहना चाहिए। बार-बार विधि का परिवर्तन करना उचित नहीं है। जहां तक संभव हो एक निश्चित स्थान पर और एक निश्चित समय पर ध्यान किया जाना चाहिए। कार्य के स्वरूप के अनुसार व सामाजिक परिस्थितियों के अनुसार कभी-कभी यह संभव नहीं हो पाता कि आप उसी समय और उसी स्थान पर ध्यान करें जहां आप करना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में ध्यान प्रतिदिन करें यह आवश्यक है। यदि ध्यान एक स्थान और एक समय पर किया जाए तो इसका परिणाम ज्यादा अच्छा होता है। जहां तक ध्यान के अनुभवों की बात है, ध्यान के अनेक प्रकार के अलग - अनेक अनुभव होते हैं। जैसे, दूर की ध्वनियों का सुनाई पड़ना, विविध प्रकार का प्रकाश दिखाई देना, भविष्य की घटनाओं का ज्ञान हो जाना आदि। ये ध्यान की प्रारंभिक सिद्धियां हैं। उनकी चर्चा भी नहीं करनी चाहिए और इन्हें सहज रूप से समाप्त हो जाने दिया जाना चाहिए। ये ध्यान के अंतिम उद्देश्य में बाधक है। ध्यान के अनुभव को मात्र अपने समर्थ गुरु के सामने ही रखना चाहिए। अन्य किसी से साझा करना उचित नहीं माना गया है। ध्यान में यदि कभी कोई परेशानी आए या किसी प्रकार के अनुभव हों तो उसे अपने गुरु से ही कहना चाहिए, किसी और से नहीं। यदि ध्यान के द्वारा भविष्य की घटनाओं का अंदाज लग और आप इसकी घोषणा करें है तो एक प्रकार का सूक्ष्म अहंकार जागृत हो जाता है। ध्यान की छोटी-मोटी सिद्धियां आपको भटकने और बहकने का कार्य करती हैं। शीघ्र इनसे मुक्ति पाने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए। ध्यान के अंतिम उद्देश्य, समाधि के लिए आवश्यक है कि मनुष्य में किसी प्रकार भी की अभिलाषा न हो। यहां तक कि उसके मन में समाधि प्राप्त करने की भी इच्छा न हो। किसी भी प्रकार की इच्छा समाधि के मार्ग में बाधक होती है। आप भी ध्यान करिए परन्तु किसी भी अपेक्षा या उम्मीद को लेकर के नहीं। आपको ध्यान का लाभ स्वयंमेव प्राप्त होगा। आपका अवसाद समाप्त होगा और अनेक अन्य बीमारियां में भी लाभ मिलेगा।

बिना अपेक्षा के ध्यान करें , ध्यान का लाभ स्वयंमेव प्राप्त होगा।



-डॉ.प्रभुनारायण मिश्र  
प्रबंधन गुरु  
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

## डायबिटीज वाले को हरी मिर्च खाना चाहिए

हरी मिर्च कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें विटामिन ए, बी6, सी, आयरन, कॉपर, पोटेशियम, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की काफी मात्रा होती है। यही नहीं इसमें बीटा कैरोटीन, क्रीप्टोक्सान्थिन, लुटेन -जैक्सान्थिन आदि स्वास्थ्यवर्धक चीजें मौजूद हैं। वैसे तो आमतौर पर इसका इस्तेमाल खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए ही किया जाता रहा है लेकिन हाल में हुए कई शोध इस बात का दावा करते हैं कि हरी मिर्च खाने से कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। बहुत से लोगों को ये बात नहीं पता कि हरी मिर्च डायटरी फाइबर से भरपूर होती है जो कि एक हेल्दी पाचन के लिए महत्वपूर्ण है। हरी मिर्च खाने से आपको कई लाभ हो सकते हैं।

### ये है 5 बेनेफिट्स

- डायबिटीज से पीड़ित लोगों को अपने खाने के साथ हरी मिर्च अवश्य खानी चाहिए क्योंकि यह बढ़े हुए शुगर लेवल को काम करने में और शरीर में संतुलन बनाने में और मदद कर सकता है।
- हरी मिर्च का सेवन पाचन प्रक्रिया में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें विटामिन सी की मात्रा बहुत अधिक होती है और तो और जिस चीज को खाते समय सलाइवा रिलीज होता है वे पदार्थ पाचन में मदद करते हैं। इस हिसाब से हरी मिर्च भी पाचन में मददगार होती है।
- हरी मिर्च शरीर के एक्सेस फैट को कम करने में मदद करती है और इस प्रकार से आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ता है।
- हरी मिर्च विटामिन सी से भरपूर होती है और ये आपकी स्किन को हेल्दी और उसकी चमक बरकरार रखने में मदद करती है।
- आप हरी मिर्च को कच्चा तलकर, भूनकर या इससे सलाद के साथ अपने खाने में एक साइड डिश के रूप में खा सकते हैं।





# स्वाद ही नहीं औषधीय तत्वों से भरपूर है थाइम

**डे** ली डाइट में थाइम का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है. थाइम को औषधीय तत्वों का खजाना माना जाता है. ऐसे में थाइम को डाइट में शामिल करके आप हाई ब्लड प्रेशर और इंफेक्शन जैसी कई परेशानियों को मात दे सकते हैं. वहीं गैस की समस्या से निजात पाने के लिए भी थाइम का सेवन बेस्ट हो सकता है.

खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए कई डिशों में थाइम का इस्तेमाल किया जाता है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि थाइम का नाम हर्बल प्लांट्स की फेहरिस्त में शुमार है? अगर नहीं, तो बता दें कि प्राचीन काल से कई जड़ी-बूटियां और दवाईयां बनाने में थाइम का उपयोग किया जाता रहा है.

सर्दी, जुकाम और मुंह की बदबू से छुटकारा पाने के लिए थाइम की मदद ली जाती है. मगर थाइम के फायदे बस यहीं तक सीमित नहीं हैं. ये सेहत के लिए कई और तरह से भी बेहद फायदेमंद है. आइए आपको बताते हैं थाइम खाने के कुछ अनोखे फायदों के बारे में.

## हाई ब्लड प्रेशर में मददगार

शरीर में नमक की मात्रा ज्यादा होने पर लोग हाई ब्लड प्रेशर का शिकार हो जाते हैं. ऐसे में खाना बनाते समय आप नमक की जगह थाइम का इस्तेमाल कर सकते हैं. इससे ना सिर्फ खाने का स्वाद दोगुना हो जाएगा बल्कि आपका ब्लड प्रेशर भी कम होने लगेगा.



## जुकाम से मिलेगी निजात

बाजार में मिलने वाले जुकाम के कई इनहेलर में थाइमोल नामक पदार्थ का उपयोग किया जाता है. जिसे थाइम से ही निकाला जाता है. ऐसे में थाइम का सेवन करके आप जुकाम, सीने में दर्द और कफ की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं.

## इंफेक्शन को कहें गुडबाय

थाइम में एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद रहते हैं. जिसकी मदद से आप बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन से निजात पा सकते हैं. वहीं थाइम का सेवन करके आप

त्वचा पर जलन और खुजली जैसी परेशानियों को भी अवॉयड कर सकते हैं.

## कीड़े की दवा

थाइम के तेल को नेचुरल इंसेक्ट रिपेलेंट कहा जाता है. ऐसे में मच्छर जैसे अन्य कीड़े-मकोड़ों से बचने के लिए आप थाइम एसेंशियल ऑयल की मदद ले सकते हैं. इसमें मौजूद थाइमोल त्वचा को जलन और खुजली से राहत दिलाने में मददगार होता है.

## पेट में नहीं बनेगी गैस

थाइम का सेवन करके आप गैस की परेशानी को भी हमेशा के लिए गुडबाय कह सकते हैं. दरअसल थाइम खाने से पेट में एसिड नहीं बनता है. साथ ही इससे पाचन तंत्र भी मजबूत रहता है. जिससे आपका खाना जल्दी पच जाता है. ऐसे में थाइम खाने से पेट में गैस या अल्सर होने की संभावना कम हो जाती है.

## थाइम में मौजूद पोषक तत्व

औषधीय तत्वों से भरपूर थाइम को पोटेशियम, विटामिन ए, विटामिन सी और मैग्नीशियम का बेहतरीन सोर्स माना जाता है. वहीं 1 चम्मच थाइम में 0.8 ग्राम कैलोरी, 0.2 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 0.1 ग्राम फाइबर और फैट ना के बराबर होता है. जिसके चलते रोजमर्रा की डाइट में थाइम का सेवन आपका हेल्थ स्क्रैट साबित हो सकता है

## ॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



### डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

**विशेषताएँ:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स 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 रेस्टोरेण्ट 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



स्टार फ्रूट खाना कुछ लोगों को बेहद पसंद होता है. मगर क्या आप जानते हैं कि स्टार फ्रूट आपकी सेहत का हेल्थ सीक्रेट भी साबित हो सकता है. कई विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर स्टार फ्रूट का सेवन कैंसर को भी आसानी से मात दे सकता है. वहीं वजन कम करने से लेकर इम्यूनिटी बूस्ट करने में कमरख का सेवन बेस्ट हो माना जाता है.



# कमरख का सेवन शरीर के लिए साबित हो सकता है इम्यूनिटी बूस्टर

**क**मरख फ्रूट्स का सेवन अमूमन सभी ने किया होगा. स्टार फ्रूट्स को हिन्दी में कमरख कहते हैं. ये खाने में बेहद स्वादिष्ट, खट्टे-मीठे और रसीले होते हैं. वहीं कमरख को काटने के बाद इसका आकार बिल्कुल स्टार की तरह नजर आता है. जिसके चलते इसे स्टार फ्रूट्स कहा जाता है. वैसे तो ये एक ट्रॉपिकल फल है. मगर कमरख ज्यादातर देशों में आसानी से मिल जाता है. वहीं कमरख का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है.

कमरख को फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन बी 5, कैल्शियम, सोडियम, फोलेट, कॉपर, पोटैशियम और मैग्नीशियम का बेस्ट सोर्स माना जाता है.

## दूर रहेगा कैंसर

फाइबर से भरपूर स्टार फ्रूट्स खाने से शरीर के टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं. जिससे कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है. ऐसे में हर रोज स्टार फ्रूट्स का सेवन करके आप कैंसर जैसी गंभीर बीमारी को भी आसानी से मात दे सकते हैं.

## वजन कम करने में मददगार

कमरख में मौजूद हाई फाइबर गुण शरीर के मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का काम करते हैं. जिससे वजन कम होने लगता है. वहीं स्टार फ्रूट्स में कैलोरी काफी कम होती है. ऐसे में स्टार फ्रूट्स को आप अपनी वेट लॉस डाइट में शामिल कर सकते हैं.

## इम्यूनिटी बूस्टर है स्टार फ्रूट्स

स्टार फ्रूट्स का सेवन शरीर के लिए इम्यूनिटी बूस्टर साबित हो सकता है. विटामिन सी से भरपूर कमरख खाने से बॉडी में व्हाइट ब्लड सेल्स बढ़ने लगते हैं. जिससे आपका इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होने लगता है.

## दिल की सेहत होगी बेहतर

स्टार फ्रूट्स का सेवन दिल को भी सेहतमंद रखने में मददगार होता है. स्टार फ्रूट्स में मौजूद पोटैशियम इलेक्ट्रोलेसिस को बेहतर बनाकर ब्लड प्रेशर मेंटेन रखने का काम करता है. जिससे शरीर में खून का संचार बाधित नहीं होता

है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम रहता है.

## पाचन तंत्र में होगा सुधार

स्टार फ्रूट्स को फाइबर से भरपूर माना जाता है. जिसका सेवन करने से खाना आसानी से पच जाता है. वहीं स्टार फ्रूट्स खाकर कॉन्स्टिपेशन, ब्लोटिंग और डायरिया जैसी बीमारियों को दूर किया जा सकता है. साथ ही कमरख पाचन तंत्र को मजबूत बनाने का भी असरदार नुस्खा साबित होता है.

## सावधानी से करें सेवन

पोषक तत्वों से भरपूर स्टार फ्रूट्स का सेवन कई बीमारियों को दूर रखने में मददगार होता है. मगर किडनी के मरीजों के लिए कमरख का सेवन हानिकारक साबित हो सकता है. दरअसल कमरख में न्यूरोटॉक्सिन्स नामक पदार्थ मौजूद रहता है. जो किडनी के मरीजों को नुकसान पहुंचा सकता है. हालांकि अगर आपकी किडनी बिल्कुल हेल्दी है. तो कमरख का सेवन आपका हेल्थ सीक्रेट बन सकता है.

# केन्द्रीय मंत्री वाणिज्य और उद्योग भारत सरकार श्री पीयूष गोयल जी ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्राइड ऑफ सेंट्रल इंडिया सम्मान से किया सम्मानित



इंदौर. मध्यप्रदेश के सुप्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को नई दिल्ली में आयोजित गरिमामय समारोह में प्राइड ऑफ सेंट्रल इंडिया सम्मान से सम्मानित किया गया।

उल्लेखनीय है कि डॉ. द्विवेदी पिछले 25 वर्षों से अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल एनीमिया, थैलेसेमिया, बोन मैरो की बीमारी,

पैनसाइटोपेनिया तथा ब्लीडिंग डिस्ऑर्डर पर मरीजों को राहत दिला रहे हैं। आप एनीमिया जागरूकता के लिए पिछले कई वर्षों से सराहनीय कार्य कर रहे हैं। आप राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सेमिनार में कई बार अपने रिसर्च पेपर भी इन सभी बीमारियों के होम्योपैथिक इलाज पर प्रस्तुत कर चुके हैं।

आप एडवॉंस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर के

डायरेक्टर और सीइओ भी हैं तथा वर्तमान में केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार के साइंटिफिक एडवाइजरी बोर्ड के 2015 से सदस्य रहते हुए देवी अहिल्या विश्व विद्यालय इंदौर के कार्य परिषद सदस्य भी मनोनीत हुए हैं।

सेहत एवं सूरत परिवार आपको इस सम्मान के लिए शुभकामनाएं प्रेषित करता है





**3** म्र बढ़ने के साथ त्वचा नमी और लचीलापन खोने लगती है और साथ ही झुर्रियां भी गहरी होने लगती हैं। इसका अहम कारण कोलेजन और इलास्टिन के स्तर में कमी आना होता है। नतीजा यह होता है कि एक समय आपकी चमकती दमकती त्वचा धीरे-धीरे कहीं खो जाती है। कई बार इसकी दूसरी वजहें भी होती हैं। सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों के कारण भी एजिंग की प्रक्रिया तेज हो जाती है। सूरज की किरणों कोलेजन और इलास्टिन नाम के हॉर्मोंस के बनने की प्रक्रिया पर बुरा असर डालती हैं। इससे त्वचा को नुकसान होने लगता है और समय से पहले ही झुर्रियां नजर आने लगती हैं।

बढ़ती उम्र के बावजूद खुद को खूबसूरत बनाए रखना किसी चुनौती से कम नहीं है। इसके लिए आप महंगे उत्पादों और ब्यूटी ट्रीटमेंट का सहारा लेती हैं। लेकिन, घर पर बने फेसमास्क भी उम्र के असर को रोकने में आपकी मदद कर सकते हैं। ये फेसमास्क बिना किसी साइड इफेक्ट के आपकी त्वचा को जवां और खूबसूरत बनाए रखने में मदद करते हैं। आइए जानें ऐसे ही घरेलू फेस मास्क के बारे में।

### दूध और कोकोआ मास्क

यह सभी एंटी एजिंग फेस मास्क में इसे काफी कारगर माना जाता है। इसके लिए कोकोआ पाउडर और दूध की जरूरत होगी। इन दोनों अच्छे मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे अपने चेहरे पर पांच से दस मिनट के लिए लगाएं और फिर सूखने के बाद सामान्य पानी से चेहरे को धो लें।

# घर पर बनाये एंटी एजिंग फेस पैक

## ओटमील और शहद

जवां दिखने के लिए इससे अच्छा कोई और मास्क नहीं हो सकता है। शहद और ओटमील को बराबर मात्रा को अच्छे से मिक्स करें। इस पेस्ट पूरे चेहरे पर अच्छे से लगाएं पंद्रह से बीस मिनट बाद इस पेस्ट को हल्के गर्म पानी से साफ कर लें। नियमित रूप से इस मास्क को प्रयोग करने से आपकी त्वचा में परिवर्तन दिखने लगेगा।

## बटरमिल्क ओटमील मास्क

इस मास्क के लिए एक कप बटरमिल्क (छाछ) और चार चम्मच ओटमील की जरूरत पड़ती है। ओटमील को बटरमिल्क में डालकर उबाल लें। उसके बाद इस मिश्रण सामान्य रूप से ठंडा होने दें फिर इसमें ऑलिव और बादाम का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस मिश्रण को बीस मिनट तक चेहरे पर लगाकर साफ कर दें।

## खीरे का मास्क

कुकुंबर यानी खीरा लगाने से आपका चेहरा खूबसूरत होने के साथ-साथ हाइड्रेट भी रहेगा। इसके अलावा स्किन को टाइट करने के लिए भी खीरा या उससे बना फेस पैक बहुत लाभदायक होता है। खीरे को कट्टकस कर लें और इसमें अंडे का सफेद वाला हिस्सा और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर अच्छे से लगाएं।

## केले का मास्क

केले में एंटी एजिंग तत्व होते हैं इसलिए केले का मास्क बेस्ट एंटी एजिंग मास्क माना जाता है। आधा केला पीस लें और उसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं। इसे मिक्स कर के अपने चेहरे तथा गर्दन पर लगाएं और 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इन एंटी एजिंग मास्क की मदद से बढ़ती उम्र आपसे कोसों दूर रहेगी। त्वचा को जवां और चमकदार के साथ ही आपको खूबसूरत बनाते हैं।

ऑफिस गोइंग वूमन  
आमतौर पर प्रोफेशनल  
आउटफिट कैरी करना पसंद  
करती हैं. वहीं ऑफिस जाते  
समय ज्यादातर महिलाएं  
लाइट मेकअप को तवज्जो  
देती नजर आती हैं. हालांकि  
ऑफिस के बाद महिलाओं  
को कई बार पार्टी में भी  
जाना पड़ सकता है. ऐसे में  
वर्किंग वूमन अपने पर्स में  
कुछ मेकअप एसेंशियल कैरी  
करके पार्टी के लिए मिनटों  
में परफेक्ट लुक हासिल कर  
सकती हैं.

**3** ई बार महिलाओं को ऑफिस के बाद  
घर जाने का समय नहीं मिल पाता है.  
जिसके चलते वर्किंग वूमन को  
प्रोफेशनल मेकअप लुक के साथ ही  
पार्टी में जाना पड़ता है. वहीं पूरी मेकअप किट  
को ऑफिस ले जाना भी महिलाओं के लिए  
संभव नहीं हो पाता है. इसलिए हम आपको  
बताने जा रहे हैं कुछ एसेंशियल मेकअप  
प्रोडक्ट्स के नाम, जिन्हें अपने हैंड बैग में कैरी  
करके आप आसानी से पार्टी के लिए रेडी हो  
सकती हैं.

### फाउंडेशन का इस्तेमाल करें

फाउंडेशन का इस्तेमाल मेकअप को बेस  
प्रोवाइड करने का काम करता है. ऐसे में सबसे  
पहले फेस वॉश करके चेहरे को टिशू पेपर से  
पोंछ लें. अब फेस पर फाउंडेशन अप्लाई करें.  
वहीं अपनी स्किन टाइप के अनुसार फाउंडेशन  
का चुनाव करना बेस्ट रहता है.

### कंसीलर की मदद लें

कंसीलर चेहरे के दाग-धब्बों को छुपाकर  
मेकअप को फिनिशिंग लुक देने में मददगार  
होता है. ऐसे में कंसीलर को ट्राइंगल शेप में  
लगाते हुए हल्का-हल्का फैलाएं. इसके बाद  
चेहरे पर ट्रांसलूसेंट पाउडर अप्लाई करें. इससे  
आपका चेहरा ग्लोइंग नजर आएगा.

| सेहत एवं सूरत |

# ऑफिस के बाद करनी है पार्टी

वर्किंग वूमन पर्स में रखें कुछ मेकअप प्रोडक्ट,  
मिनटों में कैरी कर सकेंगी बेस्ट लुक



## मध्यप्रदेश के राज्यपाल एवं कुलाधिपति द्वारा नवगठित कार्यपरिषद की प्रथम बैठक देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में आयोजित



पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर - 2023

पेट रोग  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# केल दिमाग रखे दुरुस्त, आंखों की रोशनी भी बढ़ाए

## विदेशी है लेकिन देश में भी बढ़ रही है मांग

**स**र्दी का मौसम खाने-पीने वाले लोगों को खूब आनंद देता है. इस मौसम में साग-सब्जियों की भरमार हो जाती है और बड़ी बात यह है कि खाया हुआ भोजन जल्दी पच भी जाता है. इसका कारण है कि जो सब्जियां या साग सर्दी के मौसम में पैदा होते हैं, उनमें पाचन क्षमता जबरदस्त होती है. इन्हें में से

एक है केल साग. यह विदेशी साग है, लेकिन अब भारत में आसानी से मिलता है. इस साग को शरीर के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है. यह दिमाग को दुरुस्त रखता है और आंखों की रोशनी भी बढ़ाता है. कुछ देशों में तो यह साग इतना अधिक खाया जाता है, जितना कि भारत में पालक या सरसों का साग लोग खाते हैं.

### सरसों, पालक, मैथी जैसा स्वादिष्ट, हेल्दी है केल

केल को भारत में करम का साग कहा जाता है. भारत की सुपर मार्केट में यह आजकल आसानी से खरीदा जा सकता है. वैसे तो आजकल खाने-पीने का ऑनलाइन सामान बेचने वाली कंपनियों से भी केल को सीधे घर पर ही मंगाया जा सकता है. लोगों में इसकी रुचि इसलिए बढ़ रही है, क्योंकि यह सरसों, पालक, मैथी जैसा स्वादिष्ट होता है, साथ ही गुणों में भी भरपूर है. सर्दी के दिनों में यह आसानी से मिल जाता है. भारत के जो प्रदेश अधिक ठंडे हो जाते हैं, वहां यह खूब उगता और खाया जाता है. विदेशों में तो इसकी कई किस्में व स्वाद होते हैं, लेकिन भारत में इसकी बहुत अधिक वेरायटी नहीं उगाई जाती. सरसों और पत्ता गोभी परिवार का केल विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन और विटामिन बी6 से भरपूर होता है. केल एक विदेशी साग है. ऐसा माना जाता है कि लगभग ढाई हजार वर्ष पूर्व इसकी खेती भूमध्यसागरीय क्षेत्र, रोमन, पुर्तगाल सहित यूरोप के कई क्षेत्रों में की जा रही थी. अमेरिका और पूरे यूरोप में यह लोकप्रिय सब्जियों में से एक है. वहां इसे सुपर फूड का दर्जा मिला हुआ है. जिन देशों में सर्दी बहुत अधिक होती है, वहां पोषक तत्वों की अधिकता के कारण केल का सेवन खूब किया जाता है.



**All Investigation Under Single Roof**

## दि बाॅयप्सी

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

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

---

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

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

Trust  
 Care  
 Quality  
 Service

## COSMO Dental Clinic

### डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

**25 सालो से सेवा में**

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलिस 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



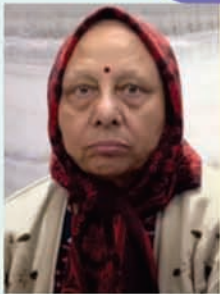
मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच 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।

# एडवॉरड 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

# बच्चों के लिए संतुलित आहार



आजकल छोटे-छोटे बच्चों में कई ऐसी बीमारियां देखने को मिल रही हैं, जो अधिक उम्र में हुआ करती थी जैसे डायबिटीज। ऐसा सिर्फ इसीलिए क्योंकि बच्चों की खानपान की शैली और जीवन शैली बेहद बदल गई है। आजकल के बच्चे पौष्टिक खाना खाने के बजाय जंकफूड अधिक शौक से खाते हैं, जिससे नई बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। वया आपको मालूम है बच्चों के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी होता है।

**ब**च्चों की सही परवरिश में उनके खाने-पीने का सही खयाल रखना बेहद जरूरी अंग है। बच्चे अक्सर आनाकानी करते हैं और आपकी बात सुनते नहीं हैं। ऐसे में जरूरी है कि खाने में उनकी पसंद और पौष्टिकता का सही तालमेल बैठाया जाए।

## बच्चों के लिए जरूरी पौष्टिक तत्व

**कैलोरी-** पांच साल से ऊपर के बच्चे को पूर्ण कैलोरी मिलनी चाहिए जिससे बच्चा अधिक से अधिक सक्रिय रह सके। हाई कैलोरी देने का मतलब यह नहीं कि आप बच्चे को तला हुआ खाना खिलाएंगे बल्कि आपको बच्चे को दूध देना चाहिए और साथ ही अनाजयुक्त खाद्य पदार्थ देने चाहिए।

**प्रोटीन-** बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी होता है। बच्चे की मांसपेशियों के सही

से विकास के लिए और हड्डियों में मजबूती लाने के लिए प्रोटीन बहुत आवश्यक होता है। इसके लिए बच्चे को पनीरयुक्त खाद्य पदार्थ और अंडे, मांस, मछली इत्यादि देने चाहिए।

**विटामिंस एंड मिनरल्स-** बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी है उन्हें विटामिन और मिनरल भरपूर दिए जाएं। बच्चों को ऐसे पौष्टिक पदार्थ देने चाहिए जिनमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में हो। विटामिन और आयरन के लिए बच्चों को अधिक से अधिक हरी पत्तेदार सब्जियां देनी चाहिए।

**फल-** फलों में विटामिन, आयरन और अन्य पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। बच्चों को अधिक से अधिक फलों का जूस और मौसमी फलों का सेवन करवाना चाहिए। बच्चों को अंगूर फल, सेब, संतरा इत्यादि फलों का सलाद काटकर भी खिलाया जा सकता है।

**पानी और फाइबर-** बच्चों के स्वास्थ्य के लिए पानी का महत्व बहुत अधिक है, ऐसे में बच्चे को अधिक से अधिक पानी पिलाना चाहिए और सूप जैसे तरल पदार्थों का सेवन करवाना चाहिए। इसके साथ ही बच्चे को फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ देने चाहिए जिससे बच्चे में पानी की कमी ना हो।

- बच्चों को संतुलित आहार की आदत डालने के लिए जरूरी है कि आप प्रतिदिन अपने बच्चे को 5 अलग-अलग उसकी पसंद के पौष्टिक खाद्य पदार्थ दें।
- बच्चों को खाने-पीने के लिए जिद ना करें बल्कि बच्चे को प्यार से समझाएं।
- बच्चों के खाने को कलरफुल बनाने के लिए बच्चे के लिए सलाद, कच्चे फल और सब्जियां काट कर दें जिससे बच्चा शौक-शौक में उसे खाएँ।

सेवा

**सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर**

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



**SEWA**

विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, 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।

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

**समय :** शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार

फोन: 0731-3517462, 99771 79179

**वलीनिक:** 109, ओगम प्लाजा, इण्ड्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

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

**वलीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

**उज्जैन :** प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें





# ताकि बच्चे सुनें आपकी

आप चाहते हैं कि आप अपने बच्चे को जो कहें वह उन सभी बातों को मानें लेकिन उसके लिए जरूरी है अपने बच्चे को विश्वास में लेना। अपने बच्चे को समझदार बनाने के लिए, आपको बच्चे को समझना होगा, उनकी जरूरतों को समझना होगा और बच्चे की बातों को सुनना तो बेहद जरूरी है।  
आइए जानें कि कैसे बच्चे सुनें आपकी बात।

- आपको अपने बच्चे की बातों को ध्यान से सुनकर ही उस पर रिएक्शन देना चाहिए। तभी आप अपने बच्चे से अपने रिश्ते को महत्वपूर्ण बना पाएंगी।
- फुर्सत में बच्चों के साथ बैठें और बच्चों द्वारा किए जा रहे कामों की प्रशंसा करें और आगे काम करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- आप अपने बच्चे को बात-बात पर न डांटे और न ही बच्चों को हर छोटी-छोटी बात पर टोके। इससे बच्चा आपसे दूर-दूर रहने लगेगा और हर वो काम करेगा जो आप उसे करने के लिए मना करता है।
- मां-बाप को अपने बच्चे की कम्यूनिकेशन स्किल्स अच्छी करने के लिए जरूरी है कि बच्चों के साथ अच्छी तरह से कम्यूनिकेट करना। बच्चों से आपकी बातचीत का तरीका उनके स्वभाव को प्रभावित तो करता

ही है, साथ ही इससे उनके सीखने और बातों को सुनने की योग्यता भी विकसित होती है।

- अपने बच्चे से सकारात्मक बात करें जैसे बच्चे को हर काम के लिए न, नहीं डोट डू जैसे शब्दों को इस्तेमाल करने के बजाय बच्चे को समझाएं कि वो इस काम को ऐसे नहीं वैसे कर सकता हैं, या फिर इस काम के लिए ये जगह ठीक नहीं, बल्कि वो जगह ठीक है। ऐसे में बच्चा आपकी बात भी आसानी से मानेगा।
- बच्चे को कभी किसी से कपेयर न करें, न ही बच्चे के लिए कभी गलत वर्ड्स का इस्तेमाल करो। बच्चे को बुलाने या बच्चे के साथ व्यवहार बहुत ही सौच-समझकर करें क्योंकि बच्चा अधिकतर मां-बाप का ही अनुसरण करता है।

- बच्चों के साथ किया गया गलत व्यवहार बच्चे के मन पर बहुत गहरा असर डालता है, ऐसे में बच्चा हीन भावना का शिकार हो सकता है।
- कभी भी दो भाई बहनों में भेदभाव न करें और एक ही बच्चे, को अधिक प्यार न करें बल्कि बच्चे को प्यार से बुलाएं और दोनों को ही क्वालिटी टाइम दें।
- बच्चों से बहुत ऊंची आवाज में या बदतमीजी से बात न करें, इससे बच्चा भी चीख-चीखकर बात करने का आदी हो जाएगा और फिर आपसे भी बात-बात पर बहस करने लगेगा।
- अपने बच्चे को शिष्टाचार सिखाएं, इसके लिए आपको भी बच्चे से किसी काम करने पर बच्चे को थैंक्यू, आई लव यू, नाइस जैसे शब्दों से संबोधित करना चाहिए।

## गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

**डॉ. अरुण रघुवंशी**  
MBBS, MS, FIAGES

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



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

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

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

# हरी प्याज के 12 लाभकारी गुण



हरा प्याज, एक बहुत लोकप्रिय सब्जी है और ये कई किस्मों जैसे - सफेद, पीली और लाल में पैदा होती है। ये प्याज, स्वाद में बहुत अच्छे होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। काफी लंबे समय से, स्प्रिंग प्याज का इस्तेमाल चाइनीज दवाईयों में किया जाता है। इस प्याज में सल्फर भी ज्यादा मात्रा में होता है। सल्फर की ज्यादा मात्रा, शरीर के लिए लाभप्रद होती है। इस तरह के प्याज कैलोरी में लो होते हैं।

**ह**रा प्याज को स्प्रिंग प्याज भी कहा जाता है। हरा प्याज, विटामिन सी, विटामिन बी2 और थियामाईन से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए और विटामिन के भी होता है। इसके अलावा, यह कॉपर, फास्फोरस, मैग्निशियम, पौटेशियम, क्रोमियम, मैंगनीज और फाइबर का भी अच्छा स्रोत होता है। हरा प्याज, फ्लैवोनॉइड्स जैसे - कैवरेसेटिन का भी मजबूत स्रोत होता है।

- हरा प्याज, दिल को स्वस्थ रखता है। यह कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को कम करता है।
- ब्लडप्रेशर मेंटेन रखता है इस प्याज में सल्फर की मात्रा, शरीर में बीपी को सही बनाएं रखती है।
- हरा प्याज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम बनाएं रखता है।
- हरे प्याज में क्रोमियम होता है जो शरीर में डायबटीज होने पर लाभप्रद होता है। इसकी मदद से ब्लड शुगर नियंत्रण में होती है और ग्लूकोज टॉलेरेंस में भी सुधार होता है।

- हरा प्याज, बॉडी में सर्दी और फ्लू से लड़ने के एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पैदा कर देता है।
- इसके एंटी बैक्टीरियल गुण से पाचन में सुधार भी होता है।
- हरे प्याज में पेक्टिन होती है जो एक प्रकार का द्रव्य कोलोडिसल कार्बोहाइड्रेट होता है जिससे पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- हरा प्याज खाने से बॉडी की इम्यूनिटी बढ़ती है।
- हरे प्याज में एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-हिस्टामाइन वाले गुण होते हैं जिससे गठिया, अस्थमा में आराम मिलती है।
- हरा प्याज, मेटाबोलिज्म को कंट्रोल करता है और मैक्रोन्यूट्रिशन को बनाएं रखता है।
- हरा प्याज खाने से आंखों की रोशनी में भी लाभ मिलता है।
- हरा प्याज, चेहरे और शरीर में पड़ने वाली झुर्रियों को दूर भगाता है।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150  
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com f sampurnalab

**31** वर्षों का  
विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैपल लेने हेतु  
संपर्क करें



**Allergy...Allergy...Allergy...**  
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

# होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।**

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

**यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।**

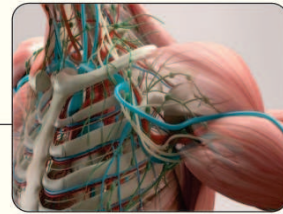
इस पर खुलकर चर्चा करें।



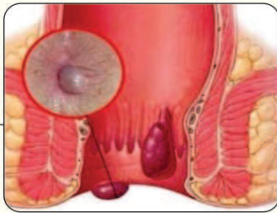
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

**एडवॉर्ड 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, 98935 19287 0731-4064471

# इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 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।

drakindore@gmail.com  
sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित



## SUBSCRIPTION DETAIL

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
व्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-  
राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा  
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287