

■ लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस

■ सिर की खुजली कैसे दूर करें

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जनवरी 2024 | वर्ष-13 | अंक-02

मूल्य
₹ 60

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

स्पाइन केयर
विशेषांक

रूसी हटाने के
घरेलू नुस्खे

बढ़ती उम्र
में कैसे रखें
स्पाइन का
ख्याल

ये बुरी
आदतें पहुंचाती
हैं आपकी पीठ
को नुकसान



मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने पर डॉ. मोहन यादव जी को हार्दिक बधाई



सेहत एवं सूरत

जनवरी 2024 | वर्ष-13 | अंक-02

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

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. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
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

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

एकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस



17

सर्वाङ्गकल स्पॉडिलोसिस होने पर दिखाई देते हैं ये लक्षण



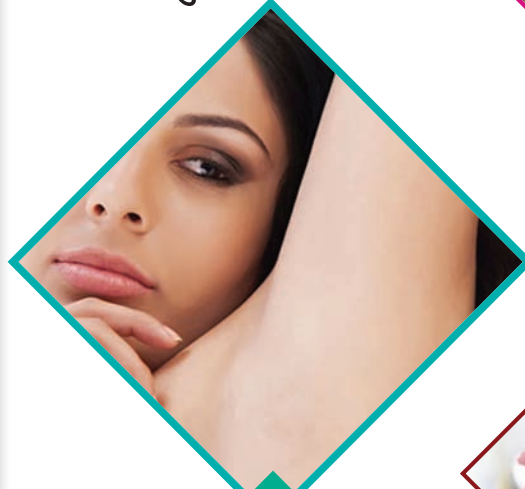
20

सर्दी में क्यों बढ़ जाता है ब्लड शुगर लेवल



32

वजन घटाने के लिए डाइट में शामिल करें चीकू



29

अंडरआर्मस और इनर थाईज का कालापन भगाएं



40

चेहरा धोते समय हम...

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

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com

प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'



'भारत अब रुकने वाला नहीं...'

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' के 108वें संस्करण में देशवासियों को नव वर्ष की शुभकामनाएं दीं। पीएम मोदी ने कहा कि आज हमारी साझा यात्रा का 108वां एपिसोड है। हमारे यहां 108 अंक का महत्व, उसकी पवित्रता एक गहन अध्ययन का विषय है। साथ ही कहा कि भारत इनोवेशन का हब बन रहा है। देश आत्मनिर्भरता की भावना से भरा है।

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को कहा कि देश 'विकसित भारत' और आत्मनिर्भरता की भावना से ओत-प्रोत है और इस भावना तथा गति को 2024 में भी बनाए रखना है। आकाशवाणी के मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' की 108वीं कड़ी में प्रधानमंत्री मोदी ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी जोर दिया और 'फिट इंडिया' के लिए कई अनूठे प्रयासों पर प्रकाश डाला।
- प्रसारण के दौरान ईशा फाउंडेशन के संस्थापक सदगुरु, भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर, शतरंज के दिग्गज विश्वनाथन आनंद और अभिनेता अक्षय कुमार ने बताया कि उनकी अच्छी सेहत का राज क्या है। पीएम मोदी ने कहा कि भारत आत्मविश्वास से भरा हुआ है और 'विकसित भारत' और आत्मनिर्भरता की भावना से ओत-प्रोत है।
- पीएम मोदी ने कहा, "आज हमारी साझा यात्रा का 108वां एपिसोड है। हमारे यहां 108 अंक का महत्व, उसकी पवित्रता एक गहन अध्ययन का विषय है। माला में 108 मन के, 108 बार जप, 108 दिव्य क्षेत्र, मंदिरों में 108 सीढ़ियां, 108 घंटियां... 108 का ये अंक असीम आस्था से जुड़ा हुआ है। इसलिए मन की बात का 108वां एपिसोड मेरे लिए और खास हो गया है।
- भारत इनोवेशन का हब बन रहा है। देश आत्मनिर्भरता की भावना से भरा है। ये

140 करोड़ भारतीयों की ताकत है कि इस वर्ष हमारे देश ने कई विशेष उपलब्धियां हासिल की हैं। आज भारत का कोना-कोना आत्मविश्वास से भरा हुआ है। विकसित भारत की भावना से, आत्मनिर्भरता की भावना से ओत-प्रोत है। 2024 में भी हमें इसी भावना और मोमेंटम को बनाए रखना है।

- भारत का इनोवेशन हब बनना, इस बात का प्रतीक है कि हम रुकने वाले नहीं हैं। 2015 में हम ग्लोबल इनोवेशन इंडेक्स में 81वें रैंक पर थे, आज हमारी रैंक 40 है। इस वर्ष भारत में फाइल होने वाले पेटेंट की संख्या ज्यादा रही है, जिसमें करीब 60% डोमेस्टिक फंड के थे।
- भारत के प्रयास से 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स के रूप में मनाया गया। इससे इस क्षेत्र में काम करने वाले स्टार्टअप को बहुत सारे अवसर मिले हैं। फिजिकल हेल्थ को लेकर दिलचस्पी जिस तरह से बढ़ रही है, उससे इस क्षेत्र से जुड़े कोच और ट्रेनर की मांग भी बढ़ रही है।
- काशी-तमिल संगमम में हिस्सा लेने के लिए हजारों लोग तमिलनाडु से काशी पहुंचे थे। वहां मैंने उन लोगों से संवाद के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस AI Tool भाषिणी का सार्वजनिक रूप से पहली बार उपयोग किया। मैं मंच से हिंदी में संबोधन कर रहा था, लेकिन AI Tool भाषिणी की वजह से वहां मौजूद

तमिलनाडु के लोगों को मेरा वही संबोधन उसी समय तमिल भाषा में सुनाई दे रहा था।

- हमारी भारतभूमि को हर कालखंड में देश की विलक्षण बेटियों ने गौरव से भर दिया है। सावित्रीबाई फुले जी और रानी वेलु नाचियार जी देश की ऐसी ही दो विभूतियां हैं। उनका व्यक्तित्व ऐसे प्रकाश स्तम्भ की तरह है, जो हर युग में नारी शक्ति को आगे बढ़ाने का मार्ग दिखाता रहेगा। आज से कुछ ही दिनों बाद, 3 जनवरी को हम सभी इन दोनों की जन्म जयंती मनाएंगे। विदेशी शासन के खिलाफ संघर्ष करने वाली देश की कई महान विभूतियों में से एक नाम रानी वेलु नाचियार का भी है। तमिलनाडु के मेरे भाई-बहन आज भी उन्हें वीरा मंगई यानी वीर नारी के नाम से याद करते हैं। अंग्रेजों के खिलाफ रानी वेलु नाचियार जिस बहादुरी से लड़ीं और जो पराक्रम दिखाया, वो बहुत ही प्रेरित करने वाला है।
- प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि अयोध्या में राम मंदिर को लेकर पूरे देश में उत्साह, लोग अनेक तरीकों से अपनी भावनाएं व्यक्त कर रहे हैं, नए 'भजन' रचे गए, कविताएं लिखी गयीं हैं।
- प्रधानमंत्री ने चंद्रयान तीन की सफलता सहित साल 2023 में विभिन्न क्षेत्रों में देश को हासिल हुई उपलब्धियों का उल्लेख किया और देशवासियों को नए साल की शुभकामनाएं दीं।

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
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी 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 इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

स्पाइन: हमारे शरीर का सपोर्ट सिस्टम

रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का सपोर्ट सिस्टम होती है। शरीर के बेहतर कामकाज के लिए रीढ़ की हड्डी का मजबूत और स्वस्थ रहना जरूरी होता है।

रीढ़ एक अद्भुत और अच्छी तरह से इंजीनियर की गई मशीन है। रीढ़ की हड्डी शरीर की रक्षा करती है, शरीर को सीधा रखती है और शरीर को लगभग हर दिशा में चलने की अनुमति देती है। यह सब गुरुत्वाकर्षण के लगातार प्रभाव के साथ करती है।

हम सभी ऑफिस में दिनभर अपने लैपटॉप या कंप्यूटर की स्क्रीन से चिपके रहते हैं। पूरे दिन डेस्क पर इस तरह झुक कर बैठने से हमारे शरीर का पॉश्चर खराब होता है और हमारी रीढ़ ऊपर से थोड़ा झुकना शुरू हो जाती है। इसके अलावा बहुत से लोग दिनभर बैठकर या लेटे-लेटे मोबाइल चलाते रहते हैं, वे या तो गर्दन के नीचे मोटा तकिया लगाकर रखते हैं या बेड के सिरहाने पर गर्दन टिकाकर लेटते हैं।

लंबे समय तक इस तरह एक ही पोजीशन में रहने से आपकी रीढ़ पर काफी दबाव पड़ता है। अगर आप समय रहते इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो इससे समय के साथ-साथ आपके शरीर को यह पूरी तरह खराब कर सकता है। साथ ही, सर्वाइकल, पीठ दर्द और चलने-फिरने में परेशानी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। झुकी हुई कमर और खराब पॉश्चर आपके लुक को भी पूरी तरह खराब कर देता है। अतः समय रहते हमें इन सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि बिना किसी परेशानी के हम हमारे दैनिक क्रिया कलाप करते रहे और लंबे समय तक क्रियाशील बने रहे हैं।

मकर संक्रांति एवं गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



बढ़ती उम्र में कैसे रखें

स्पाइन का ख्याल

रीढ़ की हड्डी के सहारे ही हमारा पूरा शरीर टिका होता है इसलिए इस हड्डी का ख्याल रखना जरूरी है। डॉक्टर से जानें हेल्दी स्पाइन के लिए खास टिप्स।



ह

हमारे शरीर में कई ऐसे अंग हैं, जो उम्र के साथ-साथ कमजोर या फीके पड़ने लगते हैं। अगर स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहा जाए तो हम इन अंगों को सुरक्षित रखकर इनकी कार्यक्षमता और इनकी स्थिरता बरकरार रखी जा सकती है। ऐसे ही रीढ़ की हड्डी जिसे शरीर का सपोर्टिव अंग माना जाता है। यदि उम्र के साथ-साथ इसपर ध्यान नहीं दिया जाए तो आपकी रीढ़ की हड्डी प्रभावित हो सकती है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों को भलिभांति यह पता होगा कि स्पाइन हमारी शरीर का कितना अहम हिस्सा है और इसका स्वस्थ रहना कितना जरूरी है। आजकल की दूषित जीवनशैली में कम उम्र के लोगों में भी हड्डियों की समस्या देखी जाती है। कम उम्र के लोगों को भी आजकल ओस्टोपोरोसिस और स्पोण्डिलाइटिस की समस्याएं होने लगी हैं। इन समस्याओं का कोई मुख्य कारण नहीं है बल्कि अपनी जीवनशैली में रीढ़ की हड्डी के प्रति बरती जाने वाली लापरवाहियों के कारण यह समस्याएं होती हैं। आइए जानें कि बढ़ती उम्र में स्पाइन की देखभाल कैसे करें।

हमारा पूरा शरीर रीढ़ की हड्डी के ही सहारे टिका होता है। इसलिए रीढ़ की हड्डी में आया कोई विकार या असंतुलन आपके पूरे शरीर को प्रभावित कर सकती है। बुढ़ापे को तो हम नहीं रोक सकते, लेकिन अपनी सेहत का ख्याल रखकर बुढ़ापे को सेहतमंद और उर्जावान तो बना सकते हैं। रीढ़ की हड्डी का ख्याल रखने के लिए हमें बुढ़ापे की राह देखने की बजाय कम उम्र से ही अपनी शारीरिक गतिविधियों में परिवर्तन लाना चाहिए। जो लोग शुरू से ही स्पाइन के प्रति लापरवाही करते हैं, उनमें इन दो बीमारियां लगने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

1. ओस्टोपोरोसिस

शरीर में कैल्शियम और बोन डेन्सिटी की कमी के कारण शरीर में ओस्टोपोरोसिस नामक बीमारी हो जाती है। युवाओं में यह समस्या तेजी से पैर पसार रही है। सीधे शब्दों में इसे समझें तो इस समस्या में आपकी हड्डियों में कमजोरी आ जाती है। जिससे उनके टूटने के संभावनाएं अधिक रहती हैं। आंकड़ों की मानें तो भारत में ओस्टोपोरोसिस से पीड़ित लोगों की जनसंख्या लगभग 3 करोड़ है। यह समस्या खासतौर पर शारीरिक श्रम के अभाव के कारण होती है।

2. स्पोण्डिलाइटिस

रीढ़ की हड्डियों को प्रभावित करने वाली दूसरी समस्या स्पोण्डिलाइटिस है। इस समस्या ने भी अमूमन युवाओं को अपनी गिरफ्त में लिया है। इस समस्या में आपकी शरीर के कुछ अंगों जैसे गरदन, कमर, हाथ आदि में जकड़न बन जाती है। नसों में दबाव आने के कारण इसमें काफी दर्द होता है। यह समस्या खासतौर पर गलत पोश्चर में उठने बैठने के कारण होती है। हड्डियों के बीच घिसावट आ जाने के कारण भी यह समस्या हो सकती है।



रीढ़ की हड्डी को हेल्दी कैसे रखें

1 पोषक तत्वों से भरपूर डाइट

रीढ़ की हड्डी को बेहतर रखने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर डाइट लेना आपके लिए बहुत अच्छा विकल्प है। ध्यान रहे कि आपकी डाइट में विटामिन और प्रोटीन का प्रचुरता रहनी चाहिए और पूरे दिन के बीच आपको 1000 से 1500 मिलिग्राम विटामिन लेना है। इससे आपकी बोन डेंसिटी बरकरार रहेगी और हड्डियों में कैल्शियम की कमी नहीं होगी। वहीं शरीर को एक्टिव रखने के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर को भी डाइट में शामिल करें। वहीं विटामिन डी आपके कैल्शियम को अवशोषित करता है और हड्डियों का संतुलन बनाए रखता है, इसलिए अपनी डाइट में विटामिन डी की मात्रा भी शामिल करें।

2 हाई इंपैक्ट एक्सरसाइज

रीढ़ की हड्डी को लचीला और स्वस्थ बनाने के लिए आपको 20 से 30 वर्ष की उम्र में ही खुद को स्वास्थ्य के प्रति सचेत करना होगा। जिससे बढ़ती उम्र में आपकी रीढ़ की हड्डी में झुकाव न आए। इसके लिए आपको हाई इंपैक्ट एक्सरसाइज का सहारा लेना होगा। यह वह एक्सरसाइज होती है, जिसमें आपकी हड्डियों पर जोड़ पड़ता है। जैसे रनिंग, स्किपिंग, वेट उठाना, जिम में की गई कसरत, साइकिलिंग आदि जैसे व्यायाम आपकी रीढ़ की हड्डी पर सीधा प्रभाव डालते हैं, जिससे हड्डियों में तनाव होने के साथ लचीलापन भी होता है। इस तरह के व्यायामों से आपकी मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं।

3 धूम्रपान से बचें

जिस प्रकार 90 प्रतिशत तक कैंसर का कारण धूम्रपान को माना जाता है। उसी प्रकार धूम्रपान आपकी रीढ़ की हड्डी को भी प्रभावित करता है। सिगरेट पीने से आपका मस्क्युलोस्केलेटन प्रणाली प्रभावित होती है, जिससे रीढ़ की हड्डी के भी क्षति होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। इसमें पाई जाने वाली निकोटीन की मात्रा आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने के साथ-साथ स्पाइन और बोन डेंसिटी को भी बुरी तरह से प्रभावित कर देती है। अगर आपकी स्पाइन में समस्या या फिर स्लिप डिस्क है तो भूलकर भी इसका सेवन न करें।

4 भारी सामान न उठाएं

रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि अचानक से कोई भारी सामान न उठाएं। बिना आदत के कुछ भारी उठाने से आपको स्लिप डिस्क और स्पोर्ट्स इंटिस की समस्या हो सकती है। साथ ही आपकी रीढ़ की हड्डी के साथ कमर और गर्दन के आसपास के हिस्सों में सूजन आ सकती है। यदि आप पहले से ही रीढ़ की हड्डी या बोन डेंसिटी की कमी जैसी किसी समस्या से जूझ रहे हैं तो ऐसे व्यायाम न करें जिनमें आपको झुकना पड़े। झुकने से आपकी रीढ़ की हड्डी का लचीलापन और झुकने की क्षमता और भी कम हो जाती है।

5 फिजियोथेरेपी का सहारा लें

अमूमन लोग रीढ़ की हड्डियों के विकारों में फिजियोथेरेपी और वैकल्पिक चिकित्सा का ज्यादा महत्व देने की बजाय दवाइयां खाना पसंद करते हैं, लेकिन वे नहीं जानते कि स्पाइन को हेल्दी रखने के लिए फिजियोथेरेपी एक अच्छा विकल्प है। फिजियोथेरेपी में आपको ऐसे व्यायाम सिखाए जाते हैं, जिसमें आपकी पूरी शरीर स्ट्रेच होती है और आपकी मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द से काफी हद तक राहत मिलती है।

6 पोश्चर में सुधार

रीढ़ के स्वास्थ्य और उसके संतुलन को बनाए रखने के लिए सही पोश्चर में उठना बैठना बेहद जरूरी है। इससे न केवल आपकी रीढ़ की हड्डी का संतुलन बनेगा बल्कि आप स्पोर्ट्स इंटिस जैसे बीमारी से भी बचे रहेंगे। यह समस्या आमतौर पर वेट लिफ्टर्स, स्पोर्ट्स मैन, जिम में भारी एक्सरसाइज करने वालों में देखी जाती है। रीढ़ की हड्डी में लगे छोटे-छोटे चक्र ही उसे पूर्ण बनाने में मदद करते हैं। रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ और संतुलित बनाए रखने के लिए चलते फिरते, उठते बैठते, काम करते समय यहां तक की लेटते और सोते समय भी आपको अपने पोश्चर का ख्याल रखना है।

आपके शरीर के हर अंग की विशेष खासियत हैं। इन्हीं में से एक हैं आपका स्पाइन या बैकबोन। इसके सहारे के बिना आप एक पल भी खड़े नहीं हो सकते। जी हां, आपके पैरों से ज्यादा आपकी रीढ़ की हड्डी आपके मूवमेंट के लिए जिम्मेदार है। लेकिन रोजमर्रा के जीवन में हम अक्सर इसे नजरअंदाज करते हैं। भारी सामान उठाना, गलत मुद्रा में बैठना या लेटना, लंबे समय तक झुककर काम करना, आदि कुछ ऐसी आदतें हैं जो आपके स्पाइन को नुकसान पहुंचा सकती हैं। हम बता रहे हैं स्पाइन को नुकसान पहुंचाने वाली कुछ आम आदतें और उनसे बचने के उपाय।



ये बुरी आदतें पहुंचाती हैं आपकी पीठ को नुकसान

दुनिया भर में अनुमानित एक अरब लोग रीढ़ की हड्डी में दर्द से पीड़ित हैं। यह जीवन भर लोगों को प्रभावित करता है और विकलांगता का सबसे बड़ा कारण है। इसलिए इसकी रोकथाम महत्वपूर्ण है।

गलत पॉस्चर में बैठना

कूबड़ निकाल कर या बहुत ज्यादा झुक कर बैठना आपकी रीढ़ की हड्डी के प्राकृतिक सरेखण को प्रभावित करता है। इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से पर अधिक दबाव पड़ता है और आपकी स्पाइन में दर्द शुरू हो सकता है। इसलिए हर आधे घंटे में अपने सिर और गर्दन को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे और दाएं-बाएं घुमाएं। प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक या हीटिंग पैड लगाएं। अगर दर्द दूर नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर से मिलें।

गलत गद्दे पर सोना

आपकी रीढ़ की हड्डी के लिय सही गद्दे का चुनाव करना बहुत जरूरी है। यह आपकी पीठ

को सीधी रखने के लिए कड़क होना चाहिए। साथ ही आपके शरीर को आराम देने के लिए नरम। यदि आप सही गद्दे पर नहीं सोते हैं, तो यह लंबे समय तक आपकी मांसपेशियों और हड्डियों को गलत पॉस्चर में रखेगा। इससे आगे चलकर पीठ में गंभीर दर्द हो सकता है।

पेट के बल सोना

यदि आपको पहले से पीठ दर्द की समस्या है, तो पेट के बल सोना आपको नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे सोने से आपके टॉस और टर्न होने की संभावना अधिक होती है, जिससे आपकी गर्दन और पीठ के निचले हिस्से दोनों में खिंचाव हो सकता है। यदि आप एक बेली स्लीपर हैं और करवट लेते हैं, तो यह आपके स्पाइन पर बुरा प्रभाव डाल सकता है।

लगातार बैठकर काम करना

अक्सर कॉरपोरेट जगत में लंबे काम के घंटे होने की वजह से आपको कुर्सी पर बैठे रहना

पड़ता होगा। यह आपकी पीठ की मांसपेशियों, गर्दन और रीढ़ पर जोर देता है। झुकना इसे और खराब कर देता है। आप कितनी भी आरामदेह कुर्सी या व्यवस्था में क्यों न बैठ जाएं, आपकी पीठ के लिए लंबे समय तक बैठना सही नहीं है। अपने शरीर को आराम देने के लिए हर आधे घंटे में कुछ मिनट के लिए उठें और घूमें।

एवसरसाइज न करना

यदि आप सक्रिय नहीं हैं तो आपको पीठ दर्द होने की अधिक संभावना है। आपकी रीढ़ को मजबूत पेट और पीठ की मांसपेशियों के सहारे की जरूरत होती है। इसके लिए व्यायाम करना बहुत जरूरी है। रोजमर्रा की गतिविधियां जैसे सीढ़ियां चढ़ना, पैदल चलना, आदि आपके डिस्क को मजबूत और लचीला बनाता है। इन गतिविधियों की कमी से आपको रीढ़ की हड्डी से संबंधित परेशनियां हो सकती हैं।



रीढ़ की हड्डी में परेशानियाँ, तो बचाव के लिए अपनाएं ये उपाय

कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें

अपनी रीढ़ की हड्डी को मजबूत रखने के लिए कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करना बहुत जरूरी है। प्रोटीन व कैल्शियम से भरपूर आहार आपको ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी के जोखिम से बचाता है। साथ ही विटामिन डी आपकी हड्डियों को मजबूत रखता है। इसलिए हर रोज सुबह का समय आप धूप में बिताएं। ज्यादा पानी का सेवन भी आपके नए सेल्स और टिश्यू को लचीला बनाने में मदद करता है।

भारी सामान न उठाएँ

गलत मुद्रा में या भारी सामान उठाना आपकी रीढ़ की हड्डी पर दबाव डाल सकता है। इससे स्लिप डिस्क या फ्रैक्चर जैसी समस्या भी हो सकती है। अतः सामान उठाते समय अपनी मुद्रा पर ध्यान दें। इतना ही नहीं उठते-बैठते समय भी सही मुद्रा का पालन करना बहुत आवश्यक है। क्षमता से अधिक सामान उठाना व पीठ को झुकाकर रखना रीढ़ पर दबाव डालता है।

योगाभ्यास करें

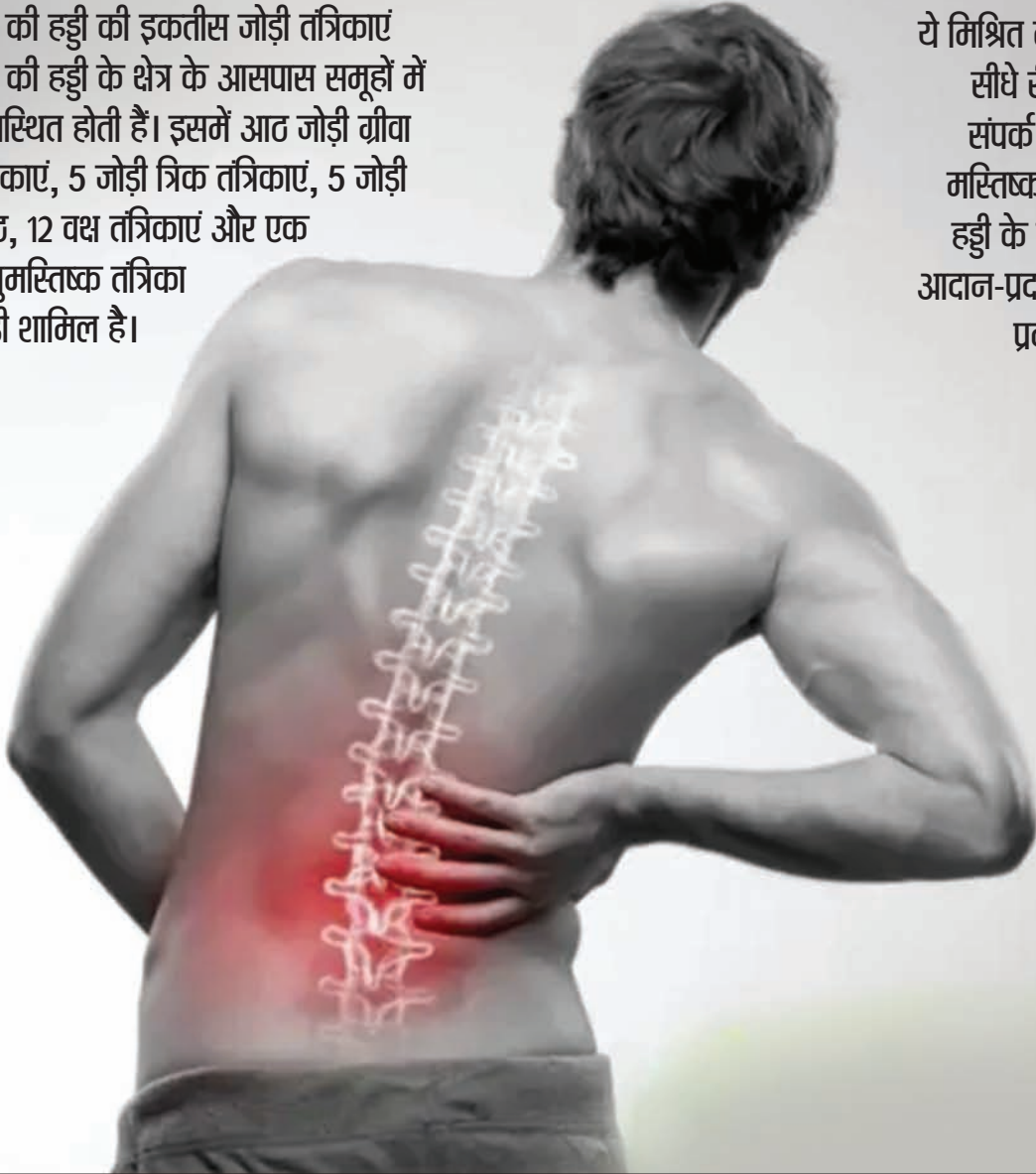
अपनी रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाने के लिए कुछ विशेष व्यायाम या योग करें। इससे पीठ संबंधी समस्या से बचने में मदद मिलेगी। आप भुजंगासन, सेतुबंधासन, मार्जरी आसन, आदि जैसी योग मुद्रा का नियमित अभ्यास कर सकते हैं। साथ ही चलने, साइकिल चलाने या तैराकी जैसे कम प्रभाव वाले व्यायाम आपकी रीढ़ की हड्डियों के बीच डिस्क की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं।

लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस

सामान्य अपक्षयी पीठ विकार के कारण, लक्षण और उपचार के विकल्प

रीढ़ की हड्डी की इकतीस जोड़ी तंत्रिकाएं रीढ़ की हड्डी के क्षेत्र के आसपास समूहों में व्यवस्थित होती हैं। इसमें आठ जोड़ी ग्रीवा तंत्रिकाएं, 5 जोड़ी त्रिक तंत्रिकाएं, 5 जोड़ी काट, 12 वक्ष तंत्रिकाएं और एक अनुमस्तिष्क तंत्रिका जोड़ी शामिल है।

ये मिश्रित तंत्रिकाएं हैं जो सीधे रीढ़ की हड्डी से संपर्क करती हैं और मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के बीच संदेशों के आदान-प्रदान की सुविधा प्रदान करती हैं।



लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस एक प्रचलित अपक्षयी पीठ की स्थिति है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। इस स्थिति में रीढ़ की हड्डी की नलिका संकरी हो जाती है, जिससे पीठ के निचले हिस्से की नसों पर दबाव पड़ता है। इस दबाव के कारण लंबे समय तक चलना या खड़े रहना मुश्किल हो सकता है, जिससे पैरों में असुविधा, सुन्नता और कमजोरी हो सकती है। यह लेख लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के कारणों, संकेतों और संभावित उपचारों की समीक्षा करेगा।

लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के कारण एवं लक्षण

प्राकृतिक उम्र बढ़ने की प्रक्रिया, जिसके परिणामस्वरूप रीढ़ की हड्डी में टूट-फूट हो सकती है, अक्सर लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लिए जिम्मेदार होती है। इसके अलावा, कशेरुकाओं के बीच डिस्क के सिकुड़ने के कारण रीढ़ की हड्डी की नलिका में जगह समय के साथ छोटी हो सकती है। लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस का परिणाम भी हो सकता है-

हर्नियेटेड डिस्क: जब हड्डियों के बीच बैठी डिस्क उभर जाती है या फट जाती है तो रीढ़ की हड्डी की नसों में खिंचाव होता है।

गठिया: रीढ़ की हड्डी में गठिया के परिणामस्वरूप हड्डी के स्पर् का विकास हो सकता है, जिससे रीढ़ की हड्डी की नलिका छोटी हो सकती है।

कभी-कभी, रीढ़ की हड्डी में ट्यूमर विकसित हो सकता है, जिससे स्पाइनल स्टेनोसिस हो सकता है।

लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लक्षण

व्यक्ति के आधार पर, लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लक्षण मध्यम से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं-

■ **पीठ के निचले हिस्से या पैर में दर्द:** लंबे समय तक खड़े रहना, बैठना या चलना मुश्किल हो सकता है। यह दर्द हल्के दर्द से लेकर तेज, तीव्र पीड़ा तक हो सकता है। जबकि आगे झुकने या बैठने से असुविधा गायब हो सकती है, लंबे समय तक चलने या खड़े रहने से यह और

खराब हो सकती है।

■ **पैरों में झुनझुनी या सुन्नता:** लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस पीठ के निचले हिस्से की नसों को संकुचित कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप पैरों में झुनझुनी, सुन्नता या चुभने जैसी अनुभूति होती है। एक या दोनों पैरों में यह अनुभूति हो सकती है, जो लंबे समय तक चलने पर खराब हो सकती है।

■ **मांसपेशियों में कमजोरी:** पैरों में मांसपेशियों में कमजोरी तंत्रिका संपीड़न के बिगड़ने के कारण हो सकती है, जिससे पैरों को उठाना या हिलाना चुनौतीपूर्ण हो जाता है। कमजोरी हल्के से शुरू हो सकती है लेकिन समय के साथ बढ़ती है, जिससे खड़ा होना या चलना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

■ **लंबे समय तक चलने या खड़े रहने में परेशानी होना:** जब स्थिति खराब हो जाती है, तो लंबे समय तक चलना या खड़े रहना अधिक कठिन हो सकता है। यह बेचैनी, सुन्नता, कमजोरी या इन संवेदनाओं के मिश्रण के कारण हो सकता है।

■ **मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण का नुकसान:** नसों का संपीड़न मूत्राशय और आंत्र समारोह से समझौता कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मूत्र या मल असंयम होता है। इसके लिए तुरंत चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है।

लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लिए उपचार के विकल्प

स्थिति की गंभीरता और रोगी के लक्षण लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के इलाज के लिए सर्वोत्तम

कार्रवाई का निर्धारण करेंगे। कुछ स्थितियों में, लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस लक्षणों को संबोधित करने के लिए भौतिक चिकित्सा, व्यायाम और दवा जैसे रूढ़िवादी उपचारों का उपयोग किया जा सकता है। अतिरिक्त चिकित्सीय विकल्प हो सकते हैं-

सर्जरी : गंभीर मामलों में रीढ़ की हड्डी या नसों पर दबाव से राहत के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। लैमिनेक्टॉमी और स्पाइनल फ्यूजन दो सर्जिकल तकनीकें हैं जिनका उपयोग लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के इलाज के लिए सबसे अधिक बार किया जाता है।

लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस की रोकथाम

हालाँकि लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस को रोकना असंभव है, आप इस स्थिति के जोखिम को कम करने के लिए कुछ गतिविधियाँ कर सकते हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं-

■ वजन के मामले में स्वस्थ रहना

■ नियमित व्यायाम से आपकी पीठ और कोर की मांसपेशियों को मदद मिलेगी

■ उचित मुद्रा बनाए रखना

■ भारी सामान उठाने जैसी गतिविधियों से बचें जो आपकी पीठ पर बहुत अधिक तनाव डालती हैं

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Q लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लिए कौन सी चिकित्सा प्रक्रिया सबसे प्रभावी है?

A बीमारी की गंभीरता और रोगी के विशेष लक्षण लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लिए सर्वोत्तम कार्रवाई का निर्धारण करेंगे। लैमिनेक्टॉमी और स्पाइनल फ्यूजन दो सर्जिकल तकनीकें हैं जिनका उपयोग लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के इलाज के लिए सबसे अधिक बार किया जाता है।

Q क्या लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस पूरी तरह से ठीक हो सकता है?

A लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। हालाँकि, लक्षणों को नियंत्रित करने और बीमारी की प्रगति को कम करने के लिए कई उपचारों का उपयोग किया जा सकता है।

Q क्या लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस के लिए चलना फायदेमंद है?

A जिन लोगों को लम्बर स्पाइनल स्टेनोसिस है, उन्हें चलने से फायदा हो सकता है। चलना एक कम प्रभाव वाली एरोबिक गतिविधि है जो रीढ़ को सहारा देने वाली मांसपेशियों को मजबूत कर सकती है, गति की सीमा बढ़ा सकती है और लचीलेपन में सुधार कर सकती है।



एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस एक स्पॉन्डिलोअर्थराइटिस है जो रीढ़ (स्पॉन्डिलाइटिस), बड़े जोड़ों, उंगलियों और पैर की उंगलियों में सूजन होने से पता चलता है, जिसके परिणामस्वरूप कठोरता और दर्द होता है।

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस महिलाओं की तुलना में पुरुषों में 3 गुना अधिक आम है, जो आमतौर पर 20 और 40 की उम्र के बीच विकसित होता है। एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस का कारण ज्ञात नहीं है, लेकिन यह बीमारी पीढ़ी दर पीढ़ी चलती है, यह दर्शाता है कि आनुवंशिकी एक भूमिका निभाती है। एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस उन लोगों में 10 से 20 गुना अधिक आम है जिनके माता-पिता या भाई बहन को यह बीमारी है। HLA-B27 जीन ऐसे 90% श्वेत लोगों में मौजूद होता है, जिन्हें एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस होता है, लेकिन यह नस्ल के आधार पर सामान्य आबादी के 10% हिस्से में भी मौजूद होता है। हालांकि, HLA-B27 जीन होने का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति को एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस है या होगा। उदाहरण के लिए, समान जुड़वां बच्चों में से केवल 50% में विकार होता है, जो बताता है कि अज्ञात पर्यावरणीय कारक भी शामिल हो सकते हैं।

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस के लक्षण

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस में, सूजन के हल्के से मध्यम फ्लेयर-अप के बाद कुछ समय तक कोई लक्षण न होना और फिर समस्या होना आम बात है। सबसे आम लक्षण है पीठ दर्द।

■ पीठ दर्द की तीव्रता एक मौके से दूसरे मौके और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। दर्द अक्सर रात के समय और सुबह के समय अधिक होता है। सुबह-सुबह की अकड़न, जो गतिविधि करने पर चली जाती है, वह भी बहुत आम है। पीठ के निचले हिस्से में दर्द और संबंधित मांसपेशियों की ऐंठन से अक्सर आगे झुकने पर राहत मिलती है। इसलिए, जिन लोगों का इलाज नहीं होता, वे झुके हुए रहने लगते हैं, यह स्थिति बदतर हो सकती है और स्थायी हो सकती है। दूसरों में, रीढ़ काफ़ी सीधी और कड़ी हो जाती है।

■ कभी-कभी, पीठ दर्द के साथ भूख न लगना, वज़न कम होना, अत्यधिक थकान और एनीमिया हो सकता है। यदि पसलियों को रीढ़ से जोड़ने वाले जोड़ों में सूजन है, तो दर्द गहरी सांस लेने के लिए छाती को फैलाने की क्षमता को सीमित कर सकता है। रीढ़ की कठोरता



(प्यूजन) छाती की दीवार को फैलाने की क्षमता को भी सीमित कर सकती है।

■ कभी-कभी बड़े जोड़ों, जैसे कूल्हों, घुटनों और कंधों में दर्द शुरू हो जाता है।

■ एक तिहाई लोगों को दर्दनाक लेकिन कभी-कभी आँखों की हल्की सूजन (यूवेआइटीस) के हमले बार-बार होते हैं, अगर तुरंत इलाज करा लिया जाए तो आँखें खराब नहीं होती।

■ कुछ लोगों में, हृदय के वाल्व की सूजन के परिणामस्वरूप वाल्व स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो जाता है या अन्य समस्याएं हृदय या एओर्टा को प्रभावित कर सकती हैं।

■ यदि क्षतिग्रस्त वर्टीब्रा नर्व या स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव डालता है, तो प्रभावित नर्व द्वारा आपूर्ति किए गए क्षेत्र में सुन्नता, कमजोरी या दर्द हो सकता है। कॉडा इन्क्रिना सिंड्रोम एक कभी-कभार होने वाली जटिलता है, जो स्पाइनल कॉर्ड के निचले हिस्से से निकलने वाली तंत्रिका के प्रभावित होने पर होती है।

■ फेफड़े के विकार जैसे कि खांसी, खांसी में खून आना (हिमाप्टिसिस) और सांस की तकलीफ़ (सांस फूलना) शायद ही कभी होते हैं।

■ एंचिलिस टेंडिनाइटिस, प्लैंटार फ़ैसिओसिस और पटेलर टेंडिनाइटिस विकसित हो सकते हैं। डैक्टिलाइटिस (सांसेज डिजिट्स), जो हाथ या पैर की उंगली की दर्दनाक सूजन है, यह भी विकसित हो सकती है।

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस का निदान

एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस का निदान लक्षणों के पैटर्न, विकार के पारिवारिक इतिहास और रीढ़, पेल्विस और प्रभावित जोड़ों के एक्स-रे पर आधारित होता है। एक्स-रे आमतौर पर, लेकिन हमेशा नहीं, रीढ़ और कूल्हे की हड्डी (सैक्रोइलियाक जोड़) के बीच के जोड़ के घिसाव (कटाव) और वर्टीब्रा के बीच के हड्डी के पुलों की बनावट दिखाते हैं, जिससे रीढ़ की हड्डी कठोर (सैक्रोइलाइटिस) हो जाती है। कुछ लोगों में, एक्स-रे में सैक्रोइलाइटिस दिखाई नहीं देता है, लेकिन पेल्विस या रीढ़ की MRI द्वारा इसका पता लगाया जा सकता है।

एरिथ्रोसाइट सेडिमेंटेशन रेट निर्धारित करने के लिए खून की जांच की जाती है, एक जांच जो उस दर को मापती है जिस पर लाल रक्त कोशिकाएं, टेस्ट ट्यूब के तल में बैठ जाती हैं और साथ ही C-रिएक्टिव प्रोटीन के स्तर को निर्धारित करने के लिए और कभी-कभी HLA-B27 जीन की उपस्थिति को जानने के लिए। ESR और C-रिएक्टिव प्रोटीन के उच्च स्तर सूजन का संकेत देते हैं, लेकिन विकार की गंभीरता का संकेत नहीं दे सकते हैं। लोगों में HLA-B27 जीन होने के बावजूद स्पॉन्डिलाइटिस नहीं होता। HLA-B27 जीन की उपस्थिति एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस की संभावना बढ़ा देती है लेकिन निदान की पुष्टि नहीं करती।

डॉक्टर मापदंड के एक स्थापित समूह के आधार पर इलाज कर सकते हैं, लेकिन मापदंड के कई अलग-अलग समूह हैं और उनमें से कुछ परिवर्तन के दौर से गुज़र रहे हैं। उदाहरण के लिए, निम्नलिखित मापदंड कभी-कभी उन लोगों पर लागू होते हैं जिन्हें 3 महीने से अधिक समय से पीठ दर्द है और जब उनके लक्षण शुरू होते हैं, तब उनकी उम्र 45 साल से कम होती है।

यहां बताए गए मापदंडों के दो भाग हैं- इमेजिंग (एक्स-रे) मापदंड और क्लिनिकल (परीक्षण और खून की जांच) मापदंड। जो लोग मापदंड के एक या दोनों हिस्सों को पूरा करते हैं, उन्हें एंकिलूसिंग स्पॉन्डिलाइटिस हो सकता है।

स्पाइन की सेहत पर न पड़ने दें दबाव

अपनी लाइफस्टाइल में ये बदलाव जरूरी

जै सा कि हम सब जानते हैं ये स्पाइन या रीढ़ की हड्डी हमारे पूरे शरीर का भार उठाता है यानी इसमें परेशानी होने का मतलब है पूरे शरीर को परेशानी होना यह शरीर को प्रभावित करता है बल्कि इसका असर हमारे दिमाग पर भी होता है अब सवाल ये उठता है कि हमारी रीढ़ की हड्डी पर दबाव कब पड़ता है? बता दें कि स्पाइन जब सही अवस्था में नहीं होती है तो इससे पीठ की मांसपेशियां और डिस्क पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। जो मांसपेशियां मजबूत होती हैं वे रीढ़ की हड्डी को उचित सीध में रखती हैं और पीठ के दर्द से बचाती हैं। साथ ही साथ यह मांसपेशियां रीढ़ की हड्डी को सामान्य लचक से अधिक मूल्य से भी

रोकती हैं। लेकिन मांसपेशियों के कमजोर होने पर रीढ़ के किसी भी हिस्से पर दबाव पड़ता है तो पेट में दर्द हो सकता है। यह दर्द गर्दन से लेकर कमर के निचले हिस्से तक होता है। आमतौर पर यह समस्या लोअर बैक में ज्यादा देखी गई है। पढ़ते हैं इसके बारे में सब कुछ।

लाइफस्टाइल के चलते उठ सकता है दर्द

आपने देखा होगा कि पीठ या कमर दर्द के अलावा स्लिप डिस्क जैसी समस्याएं भी सामने आ रही हैं। बुजुर्गों या 30 से 40 वर्ष के लोगों में ही नहीं बल्कि टीनएजर्स में भी समस्या आम होती नजर आ रही है। कार्यस्थल में एक ही

अवस्था में गलत पोस्चर में ज्यादा समय तक बैठने से यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा केवल पीठ में ही नहीं बल्कि गर्दन, जोड़ों, कंधों, उंगलियों में भी होता। यानी यह ऑर्थोपेडिक समस्याओं को पैदा कर सकती है। आज की जीवन शैली में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो गई हैं। ऑफिस में कंप्यूटर और कुर्सी और घर में मशीनें जगह ले चुके हैं। इंसान को बैठे-बैठे अपना हर काम करने की आदत हो गई है। जिसके कारण मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। कई बार भारी वजन उठाने या किसी भारी सामान को खींचने से भी रीढ़ के हिस्से में दबाव पड़ता है और स्लिप डिस्क जैसी समस्या हो सकती है।

इसके उपचार

- हमेशा बैठते वक्त अपने पोस्चर पर ध्यान दें और गर्दन को सीधा रखें।
- झुककर बैठने से कमर दर्द हो सकता है।
- जब भी कीबोर्ड पर या टाइपराइटर पर काम करें तो अपनी कलाई को सीधा रखें। अगर आपकी कलाईयां मुड़ी रहेंगी तो रक्त संचार धीमा हो सकता है और दबाव पड़ने से दर्द हो सकता है।
- कुर्सी पर बैठते समय उसकी ऊंचाई पर

- ध्यान दें। कुर्सी की ऊंचाई इतनी रखें जिससे घुटनों को 90 डिग्री तक मोड़ लें।
- हर दो या 3 घंटे में पांच 10 मिनट का ब्रेक जरूर लें। दर्द से बचने के लिए वॉशरूम, कॉरिडोर या छत पर वॉक करें।
- काम के दौरान उंगलियों में कलाईयां की एक्सरसाइज करें।
- आपने देखा होगा कि कुछ लोग काम के दौरान अपने फोन को गर्दन और कान के

- बीच में दबा कर बात करते हैं। ऐसा ना करें। इससे गर्दन में कमर में दर्द हो सकता है। बेहतर होगा टाइपिंग छोड़ कर सबसे पहले फोन को सुन लें।
- अपनी दिनचर्या में व्यायाम जोड़ें। साथ ही फिजियोथैरेपिस्ट की भी मदद ले सकते हैं।
- अगर आपका वजन ज्यादा है तो सबसे पहले अपने वजन को कम करें।



स्पाइन एक्सरसाइज

जो तुरंत आपके पोस्चर को कर सकती हैं ठीक

अपने जीवन में आउच मंत्र से आहा मंत्र को अपनाना चाहती हैं, तो जरूर अपनाइए इन 5 स्पाइन एक्सरसाइज को, जो आपको सही पोस्चर देंगी। सही पोस्चर न होना कमी-कमी आपके आत्मविश्वास में कमी भी पैदा कर सकता है। बेशक, यदि आप बिना थके हुए लंबे समय तक खड़े हैं, तो यह हमेशा आपके समग्र व्यक्तित्व के लिए एक प्लस पॉइंट माना जाता है। उसके लिए, आपको एक मजबूत और इरेक्ट स्पाइन की जरूरत है। खैर, चिंता न करें, क्योंकि हम आपको पांच आसान एक्सरसाइज बता रहे हैं, जो आपको एक इरेक्ट स्पाइन देंगे। आइए पहले यह जान लें कि आपको इरेक्ट स्पाइन की आवश्यकता क्यों है?

डेडलिफ्ट

यह आपकी स्पाइन को अधिकतम खिंचाव देता है। बस यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी रीढ़ की हड्डी को आर्क न करें और इसे स्थिर रखें।



सी

धी रीढ़ का मतलब मजबूत रीढ़ से है। यह वह है जो शरीर को एक समग्र मजबूत संरचना प्रदान करती है। एक सही रूप से इरेक्ट स्पाइन पूरे शरीर को एक साथ पकड़ कर रखती है।

हमारी रीढ़ हमारे शरीर को एक निश्चित स्थिति में खड़े होने, चलने, बैठने और उस पोजिशन में सामंजस्य बनाने में समर्थन करती है। लंबे समय तक स्लाउच की स्थिति में बैठे या खड़े रहने से हमारी पीठ के निचले हिस्से पर तनाव पड़ता है। यह रीढ़ की हड्डी पर दबाव डालता है, जिसमें इंटरवर्टेब्रल डिस्क, फेसेट प्वाइंट, लिगामेंट्स और मांसपेशियां शामिल हैं।

गर्दन के पिछले हिस्से में मांसपेशियों में तनाव बढ़ने के कारण एक खराब पोस्चर तनाव और सिरदर्द का भी कारण बनता है। यदि आप अपनी रीढ़ को सीधा रखती हैं, तो हम मांसपेशियों के तनाव को कम कर सकते हैं। इससे आप सिरदर्द से भी बच सकती हैं। इसके अलावा, आप कम थकान और अधिक ऊर्जा का अनुभव करती हैं, क्योंकि ऊपरी पीठ, कंधे और गर्दन के क्षेत्रों पर कम तनाव होता है।

कुछ व्यायाम करने से आपके पोस्चर पर काफी फर्क पड़ता है। यह तब फायदेमंद होता है जब आपकी मुद्रा में सुधार करने का समय आता है।



कैट - काऊ पोज

ये दो पोज आपके स्पाइन को बेहतरीन रूप से फ्लेक्सिबल बनाते हैं। वे आपकी रीढ़ की हड्डियों में सुधार करते हैं और मूवमेंट आपकी रीढ़ की पूरी लंबाई और चौड़ाई में तनाव को जारी करता है। आप एक स्ट्रेटर स्पाइन के लिए स्ट्रेट कैट - काऊ पोज को करने की भी कोशिश कर सकते हैं।



फॉरवर्ड बेंडिंग

यह एक और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज है, जो आपकी पीठ को सीधा रखने में मदद करती है। साथ ही यह पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को भी आराम देती है। डेडलिफ्ट आपके लम्बर को रिस्टोरिंग करते हुए सही मुद्रा प्रदान करती है। यही कारण है कि यह लंबे समय तक बैठने के बाद अपनी मांसपेशियों को ढीला करने का एक शानदार तरीका है। लंबे समय तक बैठने के बाद खुद को बेंड करना एक अच्छा विकल्प है।

जब भी आप लंबे समय तक बैठने के बाद खड़े होते हैं, तो चार से पांच बार झुकने की कोशिश करें क्योंकि यह रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है।

पिजन पोज

आपकी स्पाइन को केवल आराम करने के लिए आगे और पीछे झुकने की आवश्यकता नहीं है। बल्कि आपको उस उभार को डाउन करने के लिए कुछ आइसोमेट्रिक मूव्स की भी आवश्यकता होती है।

पिजन पोज

ठीक उसी में पिजन पोज आपकी मदद करता है। यह मुद्रा आपके मांसपेशियों के टिश्यू में इसे पुनर्जीवित करने के लिए अंदर तक पहुंचती है।

कोबरा पोज

यदि आपकी पीठ आपको परेशानी दे रही है, तो भुजंगासन या कोबरा पोज आपके लिए लाभदायक होंगे! जिन लोगों के पास डेस्क जॉब है, वे हर समय ज्यादातर लोअर बैक के समस्या का सामना करते हैं।

इसलिए, ऐसे लोगों को कोबरा पोज जरूर ट्राय करना चाहिए। यह आपकी स्पाइन को स्ट्रेच करता है और कुछ ही समय में आपकी मुद्रा को सही करने में आपकी मदद करता है।

अपनी रीढ़ के आसपास की मांसपेशियों में तनाव को कम करने के लिए, ये कुछ टिप्स हैं जिनका आप अनुसरण कर सकते हैं-

1. आपको अपनी पीठ सीधी करके बैठना चाहिए, और आपके कंधे पीछे आने चाहिए। आपके कूल्हों को कुर्सी के पीछे तक छूना चाहिए।

2. पैरों को फर्श पर सपाट रखें, और 30 मिनट से अधिक समय तक एक ही स्थिति में बैठने से बचें।

3. आपको अपनी कुर्सी की ऊंचाई को वर्क स्टेशन के हिसाब से करना चाहिए, ताकि आप ठीक से बैठ सकें।

4. आपको अपने कंधों को आराम देते हुए कुर्सी और डेस्क पर अपनी कोहनी और बाहों को आराम देना चाहिए।

स्पाइनल कॉर्ड

रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइनल कॉर्ड नसों (नर्व्स) का वह समूह होता है, जो दिमाग का संदेश शरीर के अन्य अंगों तक पहुंचाता है। ऐसे में यदि स्पाइनल कॉर्ड में किसी भी प्रकार की चोट लग जाए या फिर किसी भी कारण से स्पाइनल कॉर्ड में कोई समस्या हो जाए, तो यह पूरे शरीर के लिए बेहद घातक अवस्था मानी जाती है। जानें क्या कहते हैं डॉक्टर।

दो तरह के फ्रैक्चर दुर्घटनाओं में आमतौर पर दो तरह के स्पाइनल (रीढ़ की हड्डी से संबंधित) फ्रैक्चर होते हैं। पहला सामान्य फ्रैक्चर, जिसमें अनस्टेबल फ्रैक्चर और फ्रैक्चर डिसलोकेशन को शामिल किया जाता है। वहीं दूसरे प्रकार के फ्रैक्चर में स्पाइनल कॉर्ड इंजरी को शामिल किया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड की चोट के कई प्रकार होते हैं। पहला नसों में हल्की चोट और दूसरा नस का फटना। स्पाइनल कॉर्ड में चोट लगने की वजह से दुनिया में अनेक युवा और बच्चे किसी न किसी विकार, दिव्यांगता या मौत का शिकार हो जाते हैं। स्पाइनल इंजरी के 80 प्रतिशत मामले युवाओं में देखने को मिलते हैं। वहीं, ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित बुजुर्ग व्यक्तियों में स्पाइनल फ्रैक्चर की संभावना अधिक रहती है।

कैसे होती है स्पाइनल इंजरी

गर्दन व स्पाइनल कॉर्ड के मुड़ जाने से अक्सर स्पाइनल कॉर्ड इंजरी हो जाती है। जैसे किसी स्थान से गिरने पर, सड़क दुर्घटना, खेलते समय चोट लगना, झड़विंग करने से, घुड़सवारी करते समय गिर जाने से या गोली लगने से इस तरह की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

वैसे स्पाइनल कॉर्ड की समस्या इस बात पर अधिक निर्भर करती है कि किस भाग में चोट लगी है। उदाहरण के तौर पर यदि सर्वाइकल स्पाइन यानी गर्दन के आसपास चोट लगी है, तो पैरों और हाथों को हिलाने-डुलाने में अधिक दिक्कत आती है। इस अवस्था को टेट्राप्लेजिया कहा जाता है।

वहीं यदि स्पाइनल कॉर्ड के निचले हिस्से में

चोट लगी है, तो ऐसे पीड़ित व्यक्ति को लकवा लग सकता है। इस स्थिति में शरीर का निचला हिस्सा काम करना बंद कर देता है। इसे मेडिकल भाषा में पैराप्लेजिया कहते हैं। इसके अलावा अधिकतर रोगियों में कुछ समस्याएं भी देखने को मिलती हैं जैसे - मांसपेशियों में कमजोरी, हाथ-पैर और सीने की मांसपेशियों में हरकत न होना और सांस लेने में तकलीफ।

इलाज

सही मायने में रीढ़ की हड्डी के इलाज की प्रक्रिया दुर्घटनास्थल से शुरू हो जानी चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि अस्पताल में देरी से पहुंचने के कारण अधिकांश पीड़ित व्यक्तियों में इलाज के बावजूद संतोषजनक परिणाम नहीं मिल पाते। ऐसी स्थिति में डॉक्टरों के लिए रोगी एक चुनौती बनकर रह जाता है। सामान्य स्पाइनल फ्रैक्चर को ऑपरेशन के बगैर केवल दवाओं, ब्रैसेस (एक विशेष प्रकार की बेल्ट) और फिजियोथेरेपी द्वारा आसानी से ठीक किया जा सकता है। अनस्टेबल फ्रैक्चर और फ्रैक्चर डिसलोकेशन की स्थिति में स्पाइनल कॉर्ड कहीं अधिक क्षतिग्रस्त होती है। इसलिए ऐसी अवस्था में सर्जरी द्वारा रीढ़ की हड्डी पर स्क्रू और रॉड लगाकर इसे मजबूती और स्थिरता दी जाती है। इससे स्पाइनल कॉर्ड में दर्द नहीं होता और वह सुचारु रूप से कार्य करने लगती है। नियमित व्यायाम से रोगी के प्रभावित अंग भी पहले की ही तरह काम करने लगते हैं। वहीं गंभीर स्पाइनल कॉर्ड इंजरी में सर्जरी द्वारा क्षतिग्रस्त स्पाइनल कॉर्ड को ठीक किया जाता है।

एंडोस्कोपिक से इलाज

उपचार की इस विधि से भी रोगी की कुछ समस्याओं को कम करने का प्रयास किया जाता है। इसके अंतर्गत लेजर के माध्यम से इलाज किया जाता है। स्वास्थ्य लाभ की इस प्रक्रिया में फिजियोथेरेपिस्ट रोगी को उसकी शक्ति और संतुलन को फिर से हासिल करने में सहायता पहुंचाते हैं। जाहिर है, इलाज की प्रक्रिया में फिजियोथेरेपी का भी महत्व है।

सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस होने पर दिखाई देते हैं ये लक्षण



अक्सर हम देखते हैं कि कुछ लोगों को गर्दन में दर्द की समस्या काफी परेशान करती है। दर्द समय के साथ बढ़ने लगता है और सिर, कंधों से लेकर कई अन्य अंगों तक फैलने लगता है। अगर आप भी इस तरह के दर्द की समस्या से आए दिन परेशान रहते हैं, तो आपको बता दें कि यह सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस का संकेत हो सकते हैं। यह एक गंभीर समस्या है जो हमारी गर्दन के पीछे रीढ़ में देखने को मिलती है। सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस गर्दन में स्पाइनल डिस्क बढ़ती उम्र के साथ होने वाली समस्या है। इस स्थिति में जैसे-जैसे आपकी डिस्क डिहाइड्रेट होती है और सिकुड़ने लगती है, तो ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण विकसित होना शुरू हो जाते हैं। यह बहुत आम समस्या है और उम्र बढ़ने के साथ अधिक गंभीर हो जाती है। 60 से अधिक उम्र वाले 85% लोगों में यह समस्या देखने को मिलती है। आमतौर पर लोग कुछ पेन किलर्स या दर्द निवारक दवाएं लेकर

सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस के लक्षण

- गर्दन में दर्द और खिंचाव महसूस होना, किसी एक दिशा में गर्दन को घुमाने या मोड़ने में असहजता या तकलीफ होना
 - दर्द होना, जो आपके गर्दन से कंधे और उंगलियों तक जाता है
 - उंगलियों में सुन्नपन और चुभन जैसी सेंसेशन महसूस होना, साथ ही उनमें कमजोरी महसूस होना
 - सिर में लगातार दर्द और भारीपन महसूस होना
 - वर्टिगो यानी चक्कर आने की समस्या हो सकती है, साथ ही उल्टी या मतली की स्थिति भी देखने को मिल सकती है। आप देखते हैं कि आप अपना शारीरिक संतुलन खो रहे हैं।
- उपरोक्त सभी लक्षण सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस होने पर दिखाई देते हैं, अगर आप भी इस तरह के संकेत या लक्षण नोटिस कर रहे हैं तो ऐसे में आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

दर्द से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं, साथ ही कुछ घरेलू उपाय भी ट्राई करते हैं जैसे सिकाई, मालिश आदि।

इससे कुछ समय के लिए भले ही आराम मिल सकते हैं, लेकिन इससे जड़ से छुटकारा पाने के लिए आपको डॉक्टर से सही इलाज की आवश्यकता होती है। आमतौर पर लोग सामान्य

गर्दन के दर्द और सर्वाइकल दर्द के बीच में अंतर नहीं कर पाते हैं, वे इसे सामान्य सिरदर्द समझकर नजरअंदाज करते हैं, जबकि यह एक गंभीर समस्या है। सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस होने पर इसके कई संकेत और लक्षण दिखाई देते हैं, जिन्हें आप आसानी से समझ कर डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं।

प्रेसर कुकर में बनी दाल खाने से शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है क्या?

भा रत के हर घर में अलग-अलग तरह की दाल बनती है और बिना दाल के खाना अधूरा लगता है। मगर कई लोगों को दाल खाने के ब्लोटिंग की समस्या बढ़ जाती है। जबकि कई लोगों को दाल आसानी से नहीं पचती है, जिस कारण लोगों का मानना है कि प्रेशर कुकर में दाल पकाने से उसमें यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। न्यूट्रिशनिस्ट ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर कर प्रेशर कुकर में दाल पकाने को लेकर लोगों के बीच मशहूर मिथक को लेकर खुलासा किया है, तो आइए जानते हैं क्या है सच्चाई? जिन फूड्स में प्यूरीन कंटेंट ज्यादा होता है, उन फूड्स की वजन से यूरिक एसिड बढ़ सकता है, जैसे सी फूड्स, रेड मीट। लेकिन दालों में इतना प्यूरीन कंटेंट नहीं है, तो इसीलिए दालों के सेवन से शरीर में यूरिक एसिड उतना ज्यादा नहीं बढ़ेगा।

दाल के ऊपर बनने वाली झाग निकालना जरूरी है या नहीं ?

दाल के ऊपर जो झाग बनती है, सैपोनिन, प्रोटीन और स्टार्च की वजह से होता है। यह सैपोनिन बहुत ही सीमित मात्रा में दालों में मौजूद होते हैं, और यह हमारे शरीर के लिए नुकसानदायक नहीं होते हैं, क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं। खासकर अगर दाल मॉडरेशन प्रक्रिया में है। इसलिए दाल को पकाते समय बनने वाले इन झागों को निकालने की आवश्यकता नहीं होती है।



शरीर से यूरिक एसिड कम करने के टिप्स -

- अपने शरीर से अतिरिक्त यूरिक एसिड को बाहर निकालने के लिए खूब सारा पानी पियें।
- अत्यधिक मात्रा में प्यूरीन के सेवन से बचने के लिए अपने शरीर के आकार को नियंत्रित करें, जो यूरिक एसिड को बढ़ाने का काम करते हैं।
- कुछ दालों में प्यूरीन की मात्रा कम होती है। उच्च-प्यूरीन विकल्पों के बजाय हरी या भूरी दालों को चुनें।
- अपने आहार में केवल दाल ही नहीं, बल्कि विभिन्न प्रकार के प्रोटीन स्रोतों को शामिल करें।
- शराब शरीर की यूरिक एसिड को खत्म करने की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकती है, इसलिए शराब का सेवन कम करने की कोशिश करें।
- शरीर का ज्यादा वजन होने से यूरिक एसिड का स्तर बढ़ सकता है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के माध्यम से आप स्वस्थ वजन बनाए रखने की कोशिश करें।
- उच्च फ्रक्टोज कॉर्न सिरप, जो अक्सर मीठे पेय पदार्थों में पाया जाता है, यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकता है, ऐसे में आप मीठे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का सेवन कम करें।
- यूरिक एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थों को सीमित करके और अपने सेहत का ध्यान रखकर ही आप अपने शरीर को स्वस्थ रख पाएंगे।

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.



जब दिखे ये संकेत, तो लिवर को करें डिटॉक्स

लि वर हमारे शरीर के उन महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, जो शरीर के अंदर से टॉक्सिक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। स्मोकिंग, प्रदूषण, अनहेल्दी फूड्स का सीधा असर हमारे लिवर पर पड़ता है, जो आपको कई बीमारियों की चपेट में ला सकता है। ऐसे में लिवर को हेल्दी रखने बेहद जरूरी है। लिवर कमजोर होने से आपके शरीर के कई अंगों पर असर पड़ सकता है। समय-समय पर लिवर को डिटॉक्स करना जरूरी हो जाता है, ऐसे में समय रहते कमजोर लिवर की पहचान कर उसका इलाज न करना शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है।

अस्वस्थ लिवर के लक्षण और संकेत

■ जीभ की ऊपरी परत बहुत ज्यादा सफ़ेद या पीली पड़ जाना।

- ब्रश करने के बावजूद सांसों से गंदी बदबू आना।
- बिना काम करें सुस्ती, थकान महसूस होना।
- बेवजह तेजी से वजन बढ़ना।
- उलटी सा महसूस होना और जी मिचलाना।
- कमजोर पाचन क्रिया के कारण एसिडिटी की समस्या होना।
- सिरदर्द में दर्द होना।
- स्किन पर खुजली होना।
- त्वचा पर पिंपल्स होना और दाने निकलना।
- फैटी लिवर की समस्या होना।
- एंजिमा होना।
- बात-बात पर गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन होना।

लिवर को हेल्दी रखने के टिप्स

■ पोषत तत्वों से भरपूर फल, सब्जियों और साबुत अनाज को अपनी डाइट में सामिल करें और एक संतुलित आहार बनाए रखें।

- शराब का सेवन सीमित करें, ज्यादा शराब पीने से लिवर पर सीधा असर पड़ता है, जिस कारण लिवर को नुकसान पहुंच सकता है।
- ज्यादा चीनी और फेट वाले आहार को खाने से परहेज करें।
- अपने वजन को नियंत्रित रखने के लिए रोजाना एक्सरसाइज और योगासन करें।
- लिवर को हेल्दी रखने के लिए भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करें और हाइड्रेटेड रहें।
- ओवर-द-काउंटर दवाओं से सावधान रहें और दर्द की दवाओं को खाने से बचने की कोशिश करें।
- डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने की कोशिश करें।
- लिवर को हेल्दी रखने के लिए आप इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं, और अगर ऊपर बताए कोई लक्षण नजर आ रहे हैं तो एक बार अपने डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।

सर्दी में डायबिटीज रोगियों की समस्या बढ़ जाती है। इस समय अगर खानपान के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो नहीं किया जाए, तो शरीर का ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। कई बार बदलते मौसम के साथ शरीर में इंसुलिन के स्तर में बदलाव हो सकता है। सर्दी में हमारे आसपास कई ऐसी चीजें मौजूद होती हैं, जिसको खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। साथ ही अधिकतर लोग सर्दी में बाहर जाने या एक्सरसाइज करने से हिचकते हैं, जो शरीर में ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकती हैं। ऐसे में शरीर के इंसुलिन लेवल को कंट्रोल करने के लिए सर्दी में क्या कर सकते हैं।

एक्टिव रहें

सर्दी में शरीर के इंसुलिन लेवल को कंट्रोल करने के लिए कोशिश करें कि दिनभर में 20 मिनट अवश्य व्यायाम करें। व्यायाम करने से शरीर एक्टिव रहेगा। व्यायाम करने के साथ योग या कोई अपनी मनपसंद एक्टिविटी भी कर सकते हैं। ऐसा करने से शरीर एक्टिव रहेगा और ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होगा।

रक्त शर्करा की निगरानी करें

सर्दी में डायबिटीज बढ़ने के अधिक चांसेज रहते हैं। ऐसे में इस समस्या से राहत पाने के लिए ब्लड शुगर लेवल को समय-समय पर जांचते रहें। ठंडे तापमान के कारण, कभी-कभी ऑक्सीजन की आपूर्ति कम होने आदि के कारण रीडिंग भिन्न हो सकती है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आपके शरीर का तापमान सामान्य रहे और नियमित जांच कराते रहें।

हेल्दी डाइट

सर्दी में पार्टीज अधिक होने के साथ हमारे आसपास कई तरह के फूड्स भी मौजूद होते हैं, जो शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। ऐसे में सर्दी के समय डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, चुकंदर, गाजर और फल को डाइट में शामिल करें।

ऊनी कपड़े पहने

डायबिटीज के मरीज को शुगर लेवल को कंट्रोल में रखने के साथ शरीर को गर्म रखना भी जरूरी होता है। बाहर निकलने से पहले ठीक से गर्म कपड़े पहने। साथ ही घर को भी गर्म रखें। ज्यादा सर्दी हो, तो बाहर निकलने से बचें।

विटामिन डी की कमी

सर्दियों के दौरान सूरज की रोशनी के कम संपर्क आने से विटामिन डी का स्तर कम हो सकता है, जो इंसुलिन संवेदनशीलता को प्रभावित कर सकता है। अपने आहार में विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें पर्याप्त विटामिन डी



सर्दी में क्यों बढ़ जाता है ब्लड शुगर लेवल

का स्तर चयापचय को बढ़ा सकता है और इंसुलिन संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

हाइड्रेशन

सर्दी में हम कम पानी पीते हैं। जिस कारण शरीर में डिहाइड्रेशन हो सकती है। पानी पीने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और शुगर लेवल भी कंट्रोल रहता है। पानी ग्लूकोज को कोशिकाओं तक पहुंचाने में मदद करता है, इंसुलिन के कार्य में मदद करता है। पानी के साथ हर्बल चाय और सूप का भी सेवन किया जा सकता है।

तनाव

डायबिटीज बढ़ाने में तनाव मुख्य भूमिका निभाता है। ऐसे में कोशिश करें कि तनाव कम से कम रखें। तनाव कम करने के लिए योग के साथ अपनी मनपसंद एक्टिविटी करें। समय मिलने पर परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। ऐसा करने से तनाव का स्तर कम होगा।

सर्दी में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए इन टिप्स को फॉलो किया जा सकता है। हालांकि, इन टिप्स को फॉलो करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

मध्यप्रदेश में
भारतीय जनता
पार्टी की सरकार
बनने
एवं मंत्रिमंडल
के गठन पर



श्री राजेन्द्र शुक्ला
उप मुख्यमंत्री



श्री जगदीश देवड़ा
उप मुख्यमंत्री

हार्दिक
बधाई

तथा
अन्य समस्त
सम्माननीय मंत्री
महोदय को
'सेहत एवं सूरत'
मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
की ओर से
हार्दिक शुभकामनाएं...



श्री कैलाश विजयवर्गीय
कैबिनेट मंत्री, नगरीय विकास एवं आवास



श्री तुलसी सिलावट
कैबिनेट मंत्री, जल संसाधन मंत्री



श्री इन्दर सिंह परमार
कैबिनेट मंत्री, उच्च शिक्षामंत्री



श्रीमती निर्मला भूरिया
कैबिनेट मंत्री, महिला एवं बाल विकास



मध्यप्रदेश मंत्री- सुन



परिषद शपथ-ग्रहण समारोह के हरे पल की तस्वीर



राजमाता विजयराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय ग्वालियर में 'वन हेल्थ वन वर्ल्ड' थीम पर आयोजित अंतर्राष्ट्रीय कान्फ्रेंस आयोजित



विश्व में बढ़ रही सनातन की स्वीकार्यता तेजी से लोकप्रिय हो रही हमारी संस्कृति लेखक- डॉ. ए.के. द्विवेदी के यात्रा-वृत्तांत सनातनी संस्कृति से सुरभित 'बाली की फुलवारी' का विमोचन



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में कार्यपरिषद की बैठक



बढ़ती उम्र में फॉलो करें ये टिप्स, रहेंगे एनर्जेटिक

बढ़ती उम्र अपने साथ कई तरह की परेशानियां लेकर आती हैं। इस उम्र में एनर्जी का लेवल कम होने के साथ कई बार मूड स्विंग्स की समस्या भी होती रहती है। शरीर में एनर्जी का कम होने का कारण ये हो सकता है कि इस उम्र तक आते-आते शरीर की भोजन को ऊर्जा में बदलने की क्षमता धीमी हो जाती है। जिस कारण वजन बढ़ने के साथ आप लो एनर्जी का अनुभव भी कर सकते हैं। एनर्जेटिक रहने के लिए डाइट में कम ग्लाइसेमिक वाले खाद्य पदार्थ, जैसे बीन्स, गैर-स्टार्च वाली सब्जियां, नट्स और साबुत अनाज को डाइट में अवश्य शामिल करें। ऐसा करने से यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करेंगे। सफेद चावल, सफेद ब्रेड और चीनी-मीठे पेय जैसे पदार्थों से डायबिटीज मरीज को दूरी बनाकर रखना चाहिए। आइए जानते हैं बढ़ती उम्र में शरीर को एनर्जेटिक रखने और मूड को बेहतर बनाने के लिए टिप्स के बारे में।

आराम करें

शरीर को एनर्जेटिक बनाए रखने के लिए आराम करना जरूरी होता है। रात में 7 से 8 घंटे की नींद अवश्य लें। सोने से पहले अपना कंप्यूटर, स्मार्टफोन और टीवी बंद कर दें। कोशिश करें कि रोज एक ही समय पर सोएं और जागें। ऐसा करने से शरीर को रूटिन बनेगा, जिससे नींद आने में मदद मिलेगी।

एक्टिव रहें

शरीर को लंबे समय तक स्वस्थ और हेल्दी



रखने के लिए ये जरूरी हो जाता है कि आप एक्टिव रहें। आप जितने अधिक सक्रिय रहेंगे, उतना अधिक ऊर्जावान महसूस करेंगे। शारीरिक गतिविधि भी आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करेगी। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है आपको चलना बंद नहीं करना चाहिए। बल्कि अपनी मनपसंद एक्टिविटी करते रहना चाहिए।

शराब का सेवन कम करें

उम्र बढ़ने के साथ शरीर को एनर्जेटिक रखने और मूड को बेहतर बनाने के लिए शराब का सेवन कम करें। ज्यादा शराब पीने से शरीर का एनर्जी लेवल कम होने के साथ शरीर में पानी की कमी भी हो सकती है। वहीं ज्यादा शराब पीने से डायबिटीज और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा बढ़ता है।

हाइड्रेट रहें

शरीर को एनर्जेटिक रखने के लिए शरीर को हाइड्रेट रखना जरूरी होता है। कोशिश करें कि दिन में 2 लीटर पानी अवश्य पिएं। सही मात्रा में पानी पीने से मूड बेहतर होने के साथ-साथ शरीर को एनर्जी भी मिलती है। कम पानी पीने से शरीर का एनर्जी लेवल लो होता है।

तनाव कम करें

ज्यादा तनाव लेने शरीर को नुकसान होने के साथ कई तरह की बीमारियों का खतरा भी बढ़ता है। तनाव रहने से मूड खराब होने के साथ शरीर का एनर्जी लेवल भी कम हो सकता है। तनाव शरीर के लिए नुकसानदायक होने के साथ कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर को एनर्जेटिक रखने और मूड को बेहतर बनाने के लिए इन टिप्स को फॉलो किया जा सकता है। हालांकि, अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पूछकर ही इन टिप्स को फॉलो करें।



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 इलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

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

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

डॉ. द्विवेदी के जन्मदिन के शुभ अवसर पर इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी जी के मुख्य आतिथ्य में आयोजित गरिमामय कार्यक्रम में डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा लिखी गई यात्रा वृतांत सनातनी संस्कृति से सुरभित 'बाली की फुलवारी' का टीजर लांच



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

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

www.sehaturat.com

www.facebook.com

/sehatevamsurat

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित



SUBSCRIPTION DETAIL

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या 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

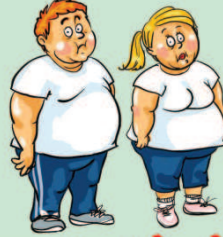
Call: 0731-4989287, 9893519287

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



अंडरआर्म्स और इनर थाईज का कालापन भगाएं

अंडरआर्म्स का कालापन हमें परेशान तो करता है, लेकिन इसे दूर करने के तरीकों से हम अकसर वाकिफ नहीं होते। यहां हम आपको बता रहे हैं ऐसे उपाय जो बगल के साथ-साथ इनरथाई का कालापन दूर करने में भी मदद करेंगे।

पूरा शरीर तो चमका लिया, लेकिन अंडरआर्म्स और जांघों का अंदरूनी हिस्सा अकसर अनदेखा ही रह जाता है। इसलिए इन हिस्सों की रंगत त्वचा के अन्य हिस्सों की अपेक्षा अधिक सांवली होती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे तरीके जिनका इस्तेमाल कर आप इन परेशानियों से बच सकते हैं।

एरिया रहे साफ

जांघों के अंदरूनी हिस्से और अंडरआर्म्स को अच्छी तरह साफ किया जाना जरूरी होता है। लेकिन इन हिस्सों में अधिक तीव्रता वाले स्क्रबिंग उत्पादों से इस्तेमाल न करें। इन हिस्सों की सफाई के लिए क्रीम आधारित स्क्रब का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। आपको चाहिये कि एप्रिकोट स्क्रब से धूल मिट्टी और गंदगी साफ करें।

न हो खिंचाव

सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि जांघों का अंदरूनी हिस्सा और बगल में किसी तरह का

खिंचाव न हो। लगातार रगड़ते रहने से इन हिस्सों में पपड़ी जम जाती है और कालिमा उत्पन्न होती है। इसके लिए जरूरी है कि आप आरामदेह कपड़े पहनें। ताकि ये हिस्से सही रहें। जरूरी है कि आप ज्यादा टाइट कपड़े न पहनें। खासतौर पर रात को सोते समय आपको खुले कपड़े पहनने चाहिये।

कपड़े हों सही

सिंथेटिक या नायलॉन के कपड़े न पहनें। इनके स्थान पर सूती कपड़ों को तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से आपको अधिक पसीना आता है और पसीने से कालेपन में इजाफा ही होता है।

खूब पानी पियें

अपने शरीर में पानी की कमी न होने दें। पर्याप्त मात्रा में पानी और फ्रूट जूस पीने से आपके सिस्टम में पानी की कमी नहीं होती। इससे आपका सिस्टम हाइड्रेटेड रहा। इससे आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और त्वचा चमकने लगती है

पसीना पोंछते रहें

अंडरआर्म्स और अंडर थाई के हिस्सों पर पसीना इकट्ठा न होने दें। इन्हें साफ करने के लिए सूखे सूती तौलिये से पसीना पोंछते रहें। नमी का ज्यादा देर तक जमा होना अच्छा नहीं है।

स्क्रब करें

मृत त्वचा कोशिकाओं के कारण भी त्वचा पर कालिमा आ जाती है। इसे दूर करने का तरीका यह है कि आप सप्ताह में कम से कम एक बार जरूर स्क्रब करें। इससे मृत कोशिकायें हटती हैं और त्वचा निखरने लगती है।

माश्वराइजर लगायें

अपनी त्वचा को नरम बनाये रखने के लिए जरूरी है कि आप उस पर रोजाना अच्छी क्वालिटी का माश्वराइजर लगायें। एलोवेरा बहुत अच्छा माश्वराइजर माना जाता है। माश्वराइजर को आप त्वचा के प्रभावित हिस्से पर लगाइये और इससे आपको काफी फायदा होगा।

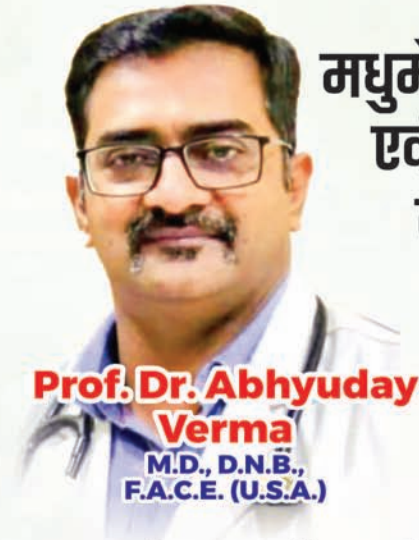


सेवा

IS NOW A PART OF DiaPlus[®] Clinic

- Ahemadabad ● Bengaluru
- Behrampur ● Chennai
- Hyderabad ● Indore
- Salem ● Kalburgi (Gulbarga)

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर



Prof. Dr. Abhyuday Verma
M.D., D.N.B.,
F.A.C.E. (U.S.A.)

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा
एवं हार्मोन विशेषज्ञ

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा
एवं हार्मोन डिसऑर्डर
व गायनेकोलॉजी
को समर्पित केंद्र



Prof. Dr. Deepika Verma

M.S. FICOG (Obs & Gyne)
Specialist: Fetal Medicine &
High Risk Pregnancy (AIIMS, New Delhi)

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क
प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

विशेषताएं

- बौनापन ● हार्मोन विकृति ● पिट्यूटरी
- कैल्शियम असंतुलन ● एड्रिनल ● इन्फर्टिलिटी
- चेहरे पर अनियंत्रित बाल ● महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) ● जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नॅटल) ● हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन,
इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी, 50 डीएफ स्कीम नं.74 सी,
इंदौर। फोन: 0731 4002767, 0731 7963725
मो. 99771 79179

www.sewacentre.com
www.sewacentre.in

सुविधाएं

- लैबोरेट्री ● फार्मसी
- जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकएटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

इंदौर क्लीनिक : 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर।
उज्जैन क्लीनिक: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पंप के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (प्रति गुरुवार)

खंडवा में हर माह के द्वितीय रविवार- पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

सिर की खुजली कैसे दूर करे

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

आसान निर्देश

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



सिर में खुजली के कारण और लक्षण

रूसी सिर में खुजली का सबसे आम कारण है। फंगल और बैक्टीरियल संक्रमणों के कारण सिर की त्वचा प्रभावित होती हैं और खुजली होती हैं। जूँओं के कारण सिर पर गंभीर खुजली हो सकती है। सूखी सिर की त्वचा, स्वच्छता की कमी और रासायनिक हेअर केअर उत्पादों का अधिक इस्तेमाल, धूप में सिर की त्वचा ज्यादा उजागर होना और तनाव इस समस्या में अधिक वृद्धि कर सकते हैं। सिर की त्वचा में जलन, लालिमा, दर्द और खुजली यह सिर की खुजली के प्रमुख लक्षण हैं। इस हालत को सिर की त्वचा और कान के पीछे के क्षेत्र पर मवाद भरे फोड़ों की उपस्थिति के द्वारा भी पहचाना जा सकता है। लगातार सिर खुजलाने से त्वचा में सूजन और बालों के झड़ने का कारण हो सकता है।

प्राकृतिक घरेलू उपचार

- लैवेंडर का तेल, युकेलिप्टस तेल, एव्हॉकॅडो तेल और जर्मन कैमोमाइल तेल यह सिर में खुजली के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक घरेलू उपचार हैं। पानी के साथ इन तेलों का एक मिश्रण सिर में खुजली को राहत दे सकता है।
- सिर में खुजली के लिए जैतून का तेल, नारियल तेल और चाय के पेड़ के तेल का प्रयोग करें। जैतून का तेल और बादाम के

- तेल का एक मिश्रण रूसी के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सीय इलाज है।
- नींबू का रस भी बालों के लिए अच्छा है। सिर पर थोड़ा नींबू का रस मले और कुछ मिनटों के बाद बाल धो लें।
- पंद्रह मिनट के लिए सिर पर एलोवेरा जेल लगाये और बाद में धो लें।
- सोने से पहले बालों को 5-6 बार कंधी करना सिर की त्वचा में रक्त परिसंचरण में सुधार

करने में उपयोगी है।

- सिर की खुजली को दूर करने के लिए आहार
- विटामिन बी, विटामिन सी, जस्ता और लोहे से समृद्ध भोजन की विवेकपूर्ण मात्रा को आहार में शामिल करने का सुझाव दिया जाता है। पालक, सलाद, दालें और अन्य सब्जियां जो प्रोटीन से भी समृद्ध हैं और सिर की त्वचा और बालों के लिए भी उपयोगी हैं। डेयरी उत्पादों का ज्यादा सेवन करें।

वजन घटाने के लिए डाइट में शामिल करें चीकू

मो टापा आज के समय में सबसे बड़ी समस्या है। मोटापे की वजह से कई तरह की बीमारियां लगने का खतरा बढ़ता है। बहुत से लोग वजन घटाने के लिए घंटों जिम में पसीना बहाते हैं लेकिन कई बार इसके बाद भी वजन कम होने का नाम नहीं लेता है। आपको बता दें, वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज के साथ हेल्दी डाइट का सेवन करना जरूरी होता है। हेल्दी डाइट के सेवन से वजन कम होने के साथ बैली फैट भी कम होता है। ऐसे में वजन घटाने के लिए चीकू का सेवन किया जा सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर चीकू शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, विटामिन बी, सी, पोटेशियम और फाइबर पाया जाता है। इसके सेवन से मौसमी बीमारियों का खतरा कम होने के साथ पेट भी से स्वस्थ रहता है। चीकू में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स वजन को कम करने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं डाइटिशियन से वजन घटाने के लिए चीकू खाने के अन्य फायदों के बारे में।

वजन कम करने में मददगार

वजन घटाने के लिए चीकू का सेवन किया जा सकता है। चीकू में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पेट को लंबे समय तक भरकर रखता है, जिससे वजन कम होने में मदद मिलती है। चीकू के सेवन से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



एनर्जी से भरपूर

चीकू एनर्जी से भरपूर होता है। इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो शरीर को एनर्जी देने के साथ थकावट को भी दूर करता है। बहुत से लोगों को वजन घटाने के दौरान एनर्जी काफी कम होती है। ऐसे में चीकू के सेवन से शरीर को एनर्जी मिलने के साथ वजन भी कम होता है।

पाचन-तंत्र के लिए फायदेमंद

चीकू पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर के सेवन से कब्ज, गैस, बदहजमी और एसिडिटी की समस्या से राहत मिलती है। चीकू में मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण खाने को ठीक से पचाते हैं। इसके सेवन से मल मुलायम होता है और कब्ज की समस्या दूर होती है।

इम्यूनिटी बूस्ट करने में मददगार

चीकू में भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो इम्यूनिटी को मजबूत करने के साथ मौसमी बीमारियों को भी दूर रखता है। चीकू में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं। सर्दी में चीकू के सेवन से सर्दी, खांसी और जुकाम से राहत मिलती है।

ग्लोइंग स्किन

वजन कम करने के दौरान स्किन का ग्लो काफी कम होता है। ऐसे में चीकू के सेवन से स्किन पर ग्लो आता है और स्किन की कई समस्याएं आसानी से दूर होती हैं। इसके सेवन से रंगत में सुधार होने के साथ दाग-धब्बे भी दूर होते हैं। वजन घटाने के लिए चीकू खाने से कई तरह के फायदे मिलते हैं।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

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

गोंद के लड्डू



गों द से बड़े ही स्वादिष्ट लड्डू बनाये जाते हैं जो विशेषकर सर्दियों में ही खाये जाते हैं। गोंद के लड्डू से गर्मी और ताकत दोनों मिलती है। रोजाना सुबह नाश्ते में 1 या 2 लड्डू गोंद के खाइये और सर्दी में अपने आप को स्वस्थ रखिये।

विधि

- गोंद के अगर ज्यादा मोटे टुकड़े हो तो उसे तोड़ कर थोड़ा बारीक कर लीजिये।
- कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिये, गरम घी में थोड़ा थोड़ा गोंद डाल कर तलिये (गोंद घी में पापकान की तरह फूलता है, गोंद को बिलकुल धीमी आग पर ही तलिये ताकि वह अन्दर तक अच्छी तरह भुन जाय)। गोंद के अच्छी तरह फूलने और सिकने के बाद प्लेट में निकालिये, फिर से और गोंद कढ़ाई में डालिये, तल कर निकाल लीजिये, सारा गोंद इसी तरह तल कर निकाल लीजिये।
- आटा छानिये और बचे हुये घी में डालकर हल्का गुलाबी होने तक भून कर थाली में निकाल लीजिए।
- बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये। इलाइची छील कर कूट लीजिये।
- गोंद के ठंडा हो जाने पर थाली में ही बेलन

आवश्यक सामग्री

- गोंद - 100 ग्राम (1 कप)
- गेहूं का आटा - 200 ग्राम (डेढ़ कप)
- चीनी - 350 ग्राम (2 कप)
- घी - 300 ग्राम (1 1/4 कप)
- खरबूजे के बीज - एक टेबल स्पून
- बादाम - 40-45
- छोटी इलाइची - 10

से दबाव डालकर थोड़ा और बारीक कर लीजिये।

- कढ़ाई में चीनी और 3/4 कप पानी डालिये, चाशनी बनाने रख दीजिये, चाशनी में उबाल आने के बाद 3- 4 मिनट तक उबलने दीजिये। जमने वाली कनसिस्टेंसी की चाशनी (चाशनी की एक बूंद प्लेट में गिराइये, अपनी अंगुली और अंगूठे के बीच चाशनी को चिपका कर देखिये, अगर चाशनी मोटा तार निकालते हुये चिपकती है तब चाशनी बन चुकी है) बनाइये। आग बन्द कर दीजिये।
- चाशनी में भुना हुआ गोंद, भुना हुआ आटा,

बादाम और इलाइची पाउडर डालिये और अच्छी तरह सभी चीजों को हाथ से मिला लीजिये। मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण उठाइये और गोल लड्डू बनाकर थाली में लगाइये, सारे मिश्रण से लड्डू बनाकर थाली में लगा लीजिये।

- इस मिश्रण को थाली या प्लेट में जमाकर उससे अपने मन पसन्द आकार में काट कर गोंद की बर्फी बना सकते हैं।
- गोंद के स्वादिष्ट लड्डू तैयार हैं। 1-2 घंटे गोंद के लड्डू हवा में ही रहने दीजिये। अब आप ये गोंद के लड्डू एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और रोजाना सुबह आप सभी 1-2 लड्डू खाइये और सर्दी से बचे रहिये।

सुझाव: गोंद को भूनते समय तेल गरम होने के बाद आग बिलकुल धीमी रखिये, गोंद को तलने, कढ़ाई से निकालने के बाद बड़े टुकड़े तोड़ कर देख लीजिये कहीं वह अन्दर से कच्चे तो नहीं हैं, अगर एसा है तो आप उन टुकड़ों को तोड़कर फिर से कम आग पर भून लीजिये। आप इस मिश्रण से बर्फी जमा रहे तो मिश्रण को थाली में डालिये और उसी समय चाकू से काटने के निशान बना दीजिये, मिश्रण एकदम ठंडा होने पर सख्त हो जाता है। गोंद के लड्डू को 3 महिने तक रखकर खाया जा सकता है।

ल गातार खुजलाने से स्थितियाँ और खराब हो जाती हैं और दाने पड़ जाते हैं। रूसी वाला शैम्पू खरीदने की रस्म अदायगी को छोड़िये और नीचे लिखे 20 घरेलू नुस्खों को अपनाइये जो कि आपकी रूसी की चिन्ताओं को समाप्त कर देंगीं। आज सिर में रूसी की समस्या बहुत आम हो चुकी है। इसकी वजह से बाल झड़ना तथा खुजली मचने जैसी समस्या और पैदा हो जाती है लेकिन इससे पहले की आप इस समस्या का इलाज ढूँढ़ें, उससे पहले रूसी के पीछे के कुछ आश्चर्यजनक तथ्य को जान लें। हम में से कई लोग यह मानते हैं कि सिर में रूसी तभी होती है, जब हमारे सिर की त्वचा रूखी होती है लेकिन यह कारण बिल्कुल ही गलत है क्योंकि इसके पीछे छुपी हुई है एक यीस्ट, जो कि सिर की मृत त्वचा को खा कर जीती है या फिर सिर में जमें हुए तेल को। इस वजह से हमारे सिर की त्वचा कोशिका बहुत जल्दी-जल्दी झड़ने लगती है और हम समझते हैं कि हमारे सिर में रूसी हो गई है।

नींबू से धुलना

3-4 नींबूओं के छिलके उतारकर उन्हें 4-5 कप पानी में 15-20 मिनट के लिये उबालें। जब ठंडा हो जाये तो इस घोल से सप्ताह में कम से कम एक बार अपने बालों को धोयें।

मेथी से उपचार

2 चम्मच मेथी को रात भर पानी में भिगोयें और अगली सुबह उन्हें पीस कर लेप बना लें। इस लेप को अपने बालों और सिर पर कम से कम 30 मिनट के लिये लगायें। 30 मिनट के बाद बालों को अच्छी तरह से धुलें। बेहतर परिणाम के लिये इस प्रक्रिया को चार हफ्तों के लिये दोहरायें।

नींबू रस से मालिश करना

नहाने से पूर्व नींबू रस से अपने सिर की मालिश करें। 15 से 20 मिनट के बाद अपने बालों को अच्छी तरह से धुलें। यह उपचार चिपचिपेपन को दूर करता है, रूसी को रोकता है और आपके बालों को चमकीला बनाता है।

सिरके से उपचार

सिरके और पानी की समान मात्रा में मिलाकर एक मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपने सिर पर लगाकर रात भर के लिये छोड़ दें। अगली सुबह अपने बालों को बच्चों वाले सौम्य शैम्पू से धोलें।

दही का घोल

अपने सिर और बालों पर थोड़ा सा दही लगाकर कम से कम एक घण्टे इन्तजार करें। इसके बाद सौम्य शैम्पू से इसे अच्छी तरह धो लें। यह प्रक्रिया सप्ताह में कम से कम दो बार करें।



रूसी हटाने के घरेलू नुस्खे

आपके बालों के लिये अण्डे

दो अण्डों को फेंटकर बने लेप को अपने सिर पर लगायें और एक घण्टे बाद अच्छी तरह से धो लें। इस उपचार से आपके बालों में रूसी तथा बालों का गिरना कम होगा।

गुनगुने तेल की मालिश

बादाम, नारियल या जैतून के गुनगुने तेल से सिर की मालिश करने से रूसी कम होगी। मालिश के बाद तेल को सिर पर रात भर के लिये छोड़ें।

नारियल तेल

1 चम्मच नींबू के रस के साथ 5 चम्मच नारियल तेल का मिश्रण बनायें और इसे अपने सिर पर लगायें। इस मिश्रण को लगाने के 20 से 30 मिनट बाद अच्छे शैम्पू से धुलें।

तुलसी का जादू

तुलसी और आँवले के पाउडर को पानी के साथ मिश्रित कर लेप बना लें। इस लेप की मालिश सिर पर करें। लगभग आधे घण्टे के लिये लेप लगा रहने दें। इसके बाद पानी और शैम्पू की मदद से बालों को अच्छी तरह से धुलें।

एलोवेरा का प्रयोग

नहाने से 20 मिनट पूर्व एलो वेरा जेल अपने सिर पर लगायें। 20 मिनट के लिये छोड़ने के बाद अपने बालों को शैम्पू से धुलें।

नीम की पत्तियों का लेप

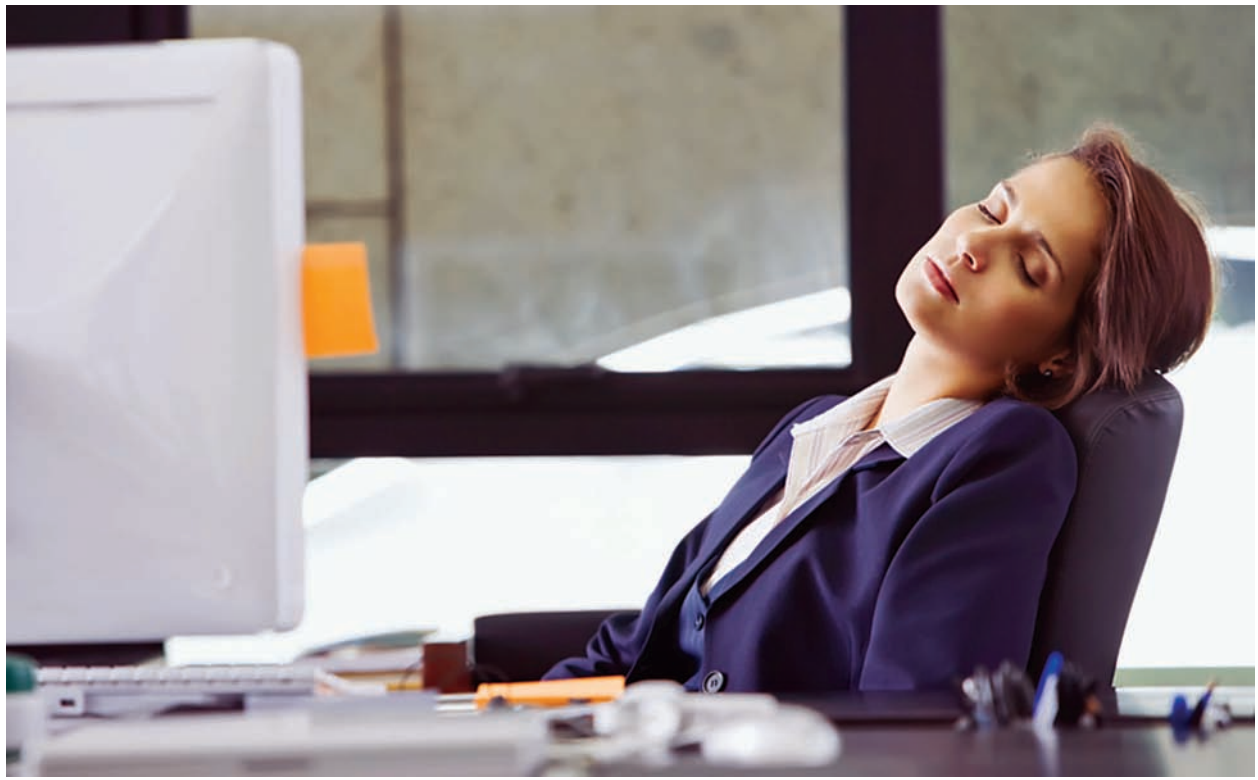
नीम की कुछ पत्तियों को पतला पीस कर लेप बना ले और सीधे अपने सूखे सिर पर लगायें। इस लेप एक घण्टे तक रखने के बाद गरम या ठण्डे पानी से इसे साफ करें।

रूसी के लिये लहसुन

2 चम्मच लहसुन के पाउडर के साथ एक चम्मच नींबू रस मिलाकर लेप बना लें। इस लेप को सिर पर लगा के 30 से 40 मिनट के लिये छोड़ें। फिर इसको शैम्पू और ठण्डे पानी से अच्छी तरह से धो डालें।

रीठा

आप रीठा वाले साबुन का उपयोग कर सकते हैं या रीठा पाउडर का पतला लेप बनाकर अपने सिर पर लगायें। इसे 2 घण्टे बाद शैम्पू और ठण्डे पानी से धो डालें।



थकान भरी त्वचा को ऐसे दीजिये राहत

एक लंबे और थकान भरे दिन के बाद चेहरा बिल्कुल मुर्झाया हुआ सा दिखाई देने लगता है। ऐसा लगता है कि मानों चेहरे से सारी रौनक ही गायब हो गई हो। यही नहीं अगर आप ठीक से अपनी नींद पूरी नहीं करती तो भी चेहरा थका हुआ सा लगता है। चेहरे की थकान कई त्वचा संबंधी समस्याएं पैदा करती है। जैसे, झुर्रियां, आंखों के नीचे डार्क सर्कल, झाड़ियां और काले धब्बे आदि।

चे हरे की थकान दूर करने के लिये आपको ऐसे कई छोटे उपाय करने होंगे जिससे आप का चेहरा खिल उठे। चेहरे की थकान मिटाने के लिये आपको फेस पैक बनाने होंगे जिसमें रोजवाटर, दही, दूध और हल्दी पाउडर मिला होना चाहिये। यह एक हाइड्रेटिंग फेस मास्क होता है जो कि आपके चेहरे को फिर से जीवित कर देगा। इस फेस पैक को लगाने से चेहरा टाइट बन जाएगा और त्वचा गोरी और चमकदार बन जाती है। इन सब से भी ज्यादा जो सबसे खास बात है वह यह कि आपको रात की नींद अच्छे से लेनी चाहिये। आइये जानते हैं थकान भरी त्वचा के लिये और क्या क्या करना उचित रहता है।

स्क्रब करें

चेहरे को स्क्रब करना जरूरी है। इससे डेड स्किन निकल जाती है और चेहरा ग्लो करने लगता है।

कुकुंबर स्लाइस लगाएं

अगर आंखों में थकान भरी हो और आंखें सूजी हुई हों तो, खीरे या आलू की स्लाइस कर के आंखों पर रखें।

हाइड्रेटिंग क्रीम लगाएं

थके चेहरे को चमकदार बनाने का यह सबसे अच्छा तरीका है। इसे रात को लगाएं और सुबह ग्लोइंग चेहरा पाएं। क्रीम चेहरे में नमी भरती है।

फेस मास्क

घर पर ही दही, दूध, हल्दी, रोज वाटर और नींबू

का रस मिला कर पेस्ट बनाइये। इसे चेहरे पर फेस मास्क बना कर लगाएं और 15 मिनट में चमकदार त्वचा पाएं।

गुलाब जल

कॉटन बॉल्स को गुलाब जल में डुबाइये और थकी हुई त्वचा को पोछिये। इससे त्वचा फ्रेश और चमकदार बन जाएगी।

नमक का सेवन कम करें

ज्यादा नमक का सेवन आपकी स्किन को डीहाइड्रेट बना सकता है। इससे त्वचा हमेशा सूजी हुई और थकी हुई लगेगी।

खूब पानी पियें

अगर चमकदार, फ्रेश और थकान से राहत वाली त्वचा चाहिये तो खूब पानी का सेवन करें।

प्यार, एकता व आस्था का त्यौहार- मकर संक्राति

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

मा रत विविधताओं में एकता वाला देश है। यहाँ हर जाति व संस्कृति व धर्म को मानने वाले लोग रहते हैं। हमारे यहाँ कई त्यौहार मनाए जाते हैं, जो ईश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने तथा सामाजिक संबंधों को नई मजबूती प्रदान करने के लिए मनाए जाते हैं।

लाल, हरी, नीली, पीली आदि रंग-बिरंगी पतंगें जब आसमान में लहराती हैं तो ऐसा लगता है मानो इन पतंगों के साथ हमारे सपने भी हकीकत की ऊँचाईयों को छू रहे हैं और हम सभी सारे गिले-शिकवे भूलकर एक-दूसरे की पतंगों के पेंच लड़ा रहे हैं। मकर संक्राति भी इन्हीं त्यौहारों में से एक है। यह त्यौहार इस संपूर्ण सृष्टि में ऊर्जा के प्रमुख स्रोत सूर्य की आराधना के पर्व के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन सूर्य सिंह राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। सूर्य के दक्षिणायन से उत्तरायन होने के साथ ही मौसम में परिवर्तन होता है और त्यौहार के रूप में खुशियाँ

मनाई जाती हैं। कहा जाता है कि इस दिन के बाद हर दिन तिल के बराबर बड़ा होता जाता है।

हर प्रांत हर रंग

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

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

डंडे के इस खेल का आनंद उठाते हैं।

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

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

प्यार

हमारे धार्मिक आख्यानों के अनुसार मकर संक्राति के दिन हमें ब्रह्म मूर्हत में किसी पवित्र नदी में स्नान कर सूर्य देवता को देना चाहिए। उसके बाद यथोचित दान-धर्म कर अपने ईश्वर का नमन करना चाहिए तथा अपनों के साथ खुशियाँ बाँटकर इस त्यौहार को मनाना चाहिए। हर त्यौहार हमारे लिए कुछ न कुछ संदेश लेकर आता है। मकर संक्राति का त्यौहार भी हमें भेदभाव भूलाकर एकजुट होने का संदेश देता है। तो क्यों न इस दिन हम सभी एक-दूसरे के साथ प्रेम, आत्मीयता व सम्मान का एक नया रिश्ता कायम करें।



कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

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



पढ़ें अगले अंक में

फरवरी - 2024

दुर्लभ बिमारियों पर
आधारित विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



सर्दियों में दवा से भी फायदेमंद है गर्म पानी

दिसंबर के साथ ही कड़ाके की सर्दियां शुरू हो जाती है और ये सर्दी अपने साथ कई सारी बीमारियां भी लेकर आती है। हम आपको बता दें कि आपके रोजमर्रा के जीवन में ही एक छोटे सा बदलाव कर आप बड़े से बड़े रोग को मात दे सकते हैं। ऐसा ही एक बदलाव है गर्म पानी पीना। गर्म पानी पीने से आप खासकर सर्दियों में सांस और गले से संबंधित कई रोगों से दूर रहते हैं। आज हम आपको बता रहा है कि कैसे आप गर्म पानी पीने की आदत को जीवन में शामिल कर सेहत का कैसे ख्याल रख सकते हैं...

आ पको बता दें कि ठंडा पानी पीने में तो अच्छा लगता है लेकिन वो अपच करता है। जबकि गर्म पानी सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है और आयुर्वेद में तो इसे दवाई की तरह बताया गया है। गर्म पानी से नहाने से न सिर्फ आपकी थकान दूर होती है बल्कि त्वचा को निखारने और त्वचा संबंधी बीमारियों को दूर करने में भी गर्म पानी काफी मददगार साबित होता है।

बता दें कि गर्म पानी सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से दवा माना जाता है। अगर गर्म पानी में गुलाब जल डालकर नहाया जाए तो इससे शरीर में हो रहे दर्द में काफी आराम मिलता है। हाथ-पांव का दर्द, पुरानी चोट का दर्द या अन्य किस्म के शारीरिक दर्द में भी गर्म पानी सबसे ज्यादा फायदेमंद साबित होता है।

सिर्फ नहाना ही नहीं थकान होने पर गर्म पानी

पीना भी बेहद फायदेमंद साबित होता है। इससे आपके पेट को आराम मिलता है और आपकी मांसपेशियों का तनाव दूर होता है। थके होने पर गर्म पानी पीने से आप हल्कापन महसूस करेंगे और रोज इसे पियेंगे तो दिन भर तरोताजा रहेंगे।

वजन कम करना है तो गर्म पानी से बेहतर आयुर्वेदिक औषधि दूसरी नहीं है। ये आपका ब्लड सर्कुलेशन ठीक रखता है जिससे आपकी पाचन क्रिया ठीक रहती है। गर्म पानी के साथ नींबू और शहद का मिश्रण बनाकर सेवन करने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है और वजन कम करने में भी ये नुस्खा लाभदायक है।

आप शायद न जानते हों लेकिन ठंडा पानी किडनी के लिए भी बेहद हानिकारक माना जाता है। अगर आप अपनी किडनी की सेहत अच्छी बनाए रखना चाहते हैं सुबह और शाम दो बार जरूर गर्म पानी पीजिए। इससे किडनी में गंदगी

जमा नहीं हो पाती और ब्लड साफ होने का काम ठीक तरह से चलता रहता है।

गुनगुने पानी को हड्डियों और जोड़ों की सेहत के लिए भी जरूरी माना जाता है। गुनगुना पानी जोड़ों के बीच के घर्षण को कम करने में मदद करता है, जिससे भविष्य में गठिया (अर्थराइटिस) जैसी गंभीर बीमारियों के होने की आशंका कम हो जाती है। गर्म पानी मनुष्य के शरीर के सभी अंगों को ठीक से काम करने में भी मदद करता है जबकि ठंडा पानी कुछ अंगों के लिए काफी हानिकारक साबित होता है।

जिन लोगों को सांस से संबंधित बीमारी होती है उन्हें ठंडा पानी तो बिल्कुल भी नहीं पीना चाहिए। ये किडनी से जुड़ी बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए भी काफी हानिकारक होता है यह फेफड़ों और गुर्दों की क्रियाविधि को उत्तेजित कर देता है जो कि बेहद नुकसानदेह साबित होती है।

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



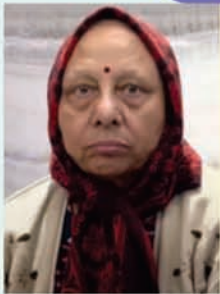
मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच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



चेहरा धोते समय हम करते हैं ये बड़ी गलतियां

चे हेरा धोना शायद सबसे आसान काम है। पर क्या आपको पता है जिस तरीके से आप अपना चेहरा धोते हैं वो कितना खतरनाक साबित हो सकता है।

हम चेहरा धोते समय अक्सर ऐसी गलतियां करते रहते हैं जिससे चेहरा साफ होने के बजाय बेजान होता जाता है। यहां कुछ ऐसी ही गलतियों का जिक्र है जो हम सभी आमतौर पर करते हैं-

- चेहरा धोने का पानी न तो बहुत गर्म होना चाहिए और न ही बहुत ठंडा। बहुत अधिक ठंडा और बहुत अधिक गर्म पानी चेहरे को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में हल्के गुनगुने पानी से ही चेहरा साफ करना चाहिए।

- अगर आप चेहरा साफ करने के लिए स्क्रबर का इस्तेमाल करती हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि कोमल हाथों से ही स्क्रबिंग करें। वरना चेहरे पर रगड़ के निशान भी बन सकते हैं।
- अगर आपको मेकअप उतारना है तो बजाय चेहरा धोने के आप सबसे पहले उसे कॉटन से अच्छी तरह पोछ लीजिए। उसके बाद ही चेहरे को पानी से साफ कीजिए। मेकअप को सीधे पानी से धोने पर मेकअप के कण त्वचा के रोम-छिद्रों में चले जाते हैं जिससे वो बंद हो जाते हैं।
- अगर आप अपना चेहरा धोने जा रहे हैं तो

सबसे पहले अपने हाथों को साफ कर लीजिए। गंदे हाथों से चेहरा साफ करने का कोई फायदा नहीं है।

- चेहरे को बहुत अधिक धोना भी सही नहीं है। चेहरे को बार-बार धोने से चेहरे का निखार कम हो जाता है।
- चेहरा धोने के बाद उसे हल्के हाथों से पोछना चाहिए। चेहरे को रगड़कर पोछना बिल्कुल भी ठीक नहीं है।
- चेहरे को साबुन से तो बिल्कुल भी नहीं धोएं। अगर आपका फेसवॉश खत्म हो गया है तो बजाय किसी रासायनिक पदार्थ के आप बेसन का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

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

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

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

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

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

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

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आएं

अंजीर के फायदे अनेक

अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। इसके पके फल को लोग खाते हैं। सुखाया फल मेवे के रूप में बिकता है। सूखे फल को टुकड़े-टुकड़े करके या पीसकर दूध और चीनी के साथ खाया जाता है। इसका स्वादिष्ट जैम (फल के टुकड़ों का मुरब्बा) भी बनाया जाता है। सूखे फल में चीनी की मात्रा लगभग 62 प्रतिशत तथा ताजे पके फल में 22 प्रतिशत होती है। इसमें कैल्शियम तथा विटामिन 'ए' और 'बी' काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

अं जीर के सेवन से कब्ज दूर होती है। मन प्रसन्न रहता है और कमजोरी दूर होती है। साथ ही खांसी का भी नाश होता है। स्टार ऐनिस (चक्र फूल) के स्वास्थ्य लाभ अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेल्यूलोज 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सोल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20.8 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है। आइए हम आप को बताते हैं कि अंजीर के सेवन से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

कब्ज

3 से 4 पके अंजीर दूध में उबालकर रात को सोने से पहले खाएं। और उसके बाद वही दूध पी लें। इससे कब्ज में लाभ होता है या 4 अंजीर को रात को सोते समय पानी में डालकर रख दें।

सुबह थोड़ा सा मसलकर पानी पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

अस्थमा

अस्थमा की बीमारी में अंजीर के पत्तों से राहत मिलती है। जो लोग इंसुलिन लेते हैं उनके लिये यह बहुत लाभकारी होता है। इसमें पोटैशियम की मात्रा अच्छी होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

जुकाम

पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है।

ताकत को बढ़ाने वाला

सूखे अंजीर के टुकड़े और छिले हुए बादाम को गर्म पानी में उबालें। इसे सुखाकर इसमें दानेदार शकर, पिसी इलायची, केसर, चिरंजी, पिस्ता और बादाम बराबर मात्रा में मिलाकर 7 दिन तक गाय के घी में पड़ा रहने दें। रोजाना सुबह 20 ग्राम तक सेवन करें। इससे आपकी ताकत बढ़ती है।

सिरदर्द

सिरके या पानी में अंजीर के पेड़ की छाल की भस्म बनाकर सिर पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

बवासीर

3-4 सूखे अंजीर को शाम के समय पानी में डालकर रख दें। सुबह अंजीरों को मसलकर सुबह खाली पेट खाने से बवासीर दूर होती है।

कमर दर्द

अंजीर की छाल, सोंठ, धनियां सब बराबर लें और कूटकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह इसके बचे रस को छानकर पिला दें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है।

हड्डियों को मजबूत

अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है। आपको बस केवल दिन भर में 4-5 अंजीर खाना होगा और फिर इससे लाभ हो जाएगा।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

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



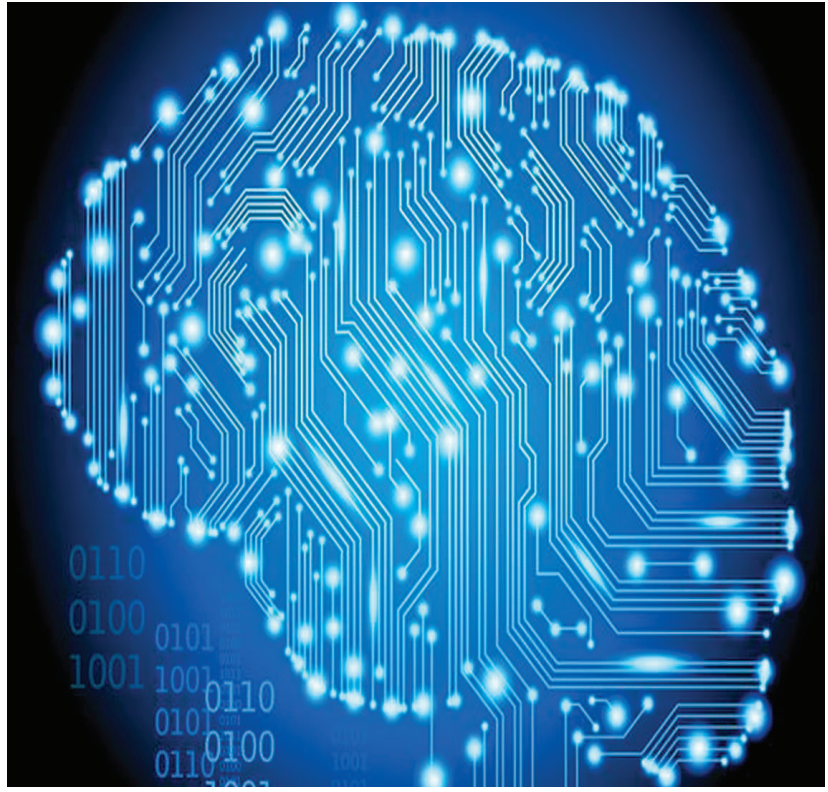
- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

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

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

आंकों का अंबार कैसे सहेजता है मानव मस्तिष्क!

भारतीय मूल के एक वैज्ञानिक के नेतृत्व में किए गए एक ताजा अध्ययन में उस रहस्य को ढूंढ निकाला है कि मानव मस्तिष्क जानकारियों के अकूत भंडार को कैसे सहेजता है। जॉर्जिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन से पता चला है कि कैसे मानव मस्तिष्क जानकारियों के समूह में महत्वपूर्ण जानकारी का वर्गीकरण करता है। वैज्ञानिकों ने मानव के सीखने की प्रक्रिया को समझने के लिए एल्गोरिथम खोज निकाला है।



इस विधि का उपयोग मशीन लर्निंग, आंकों को विश्लेषण और कंप्यूटर दूरदर्शिता में किया जा सकता है। इस शोध के दौरान यह जानने की कोशिश की गई है कि हम कैसे अपने आस-पास की अलग-अलग जानकारियों को शीघ्र और मजबूती के साथ समझ लेते हैं। बुनियादी स्तर पर मानव ने यह सब कैसे करना शुरू किया इसे समझना एक जटिल समस्या है। वैज्ञानिकों ने इस परीक्षण के लिए कुछ प्रतिभागियों से पूछे गए प्रश्नों के दौरान प्रश्नों से संबंधित दो तस्वीरें उन्हें दिखाई, जिसमें से एक तस्वीर स्पष्ट और दूसरी अमूर्त थी।

उसके बाद उनसे प्रश्न से संबंधित तस्वीर को सही-सही पहचानने के लिए कहा गया। उन्होंने कहा, 'हमारी कल्पना थी कि 'रैंडम प्रोजेक्शन' की सहायता से हम मानव मस्तिष्क की सूचनाओं को समझने की

प्रक्रिया को जान सकते हैं। और हमारी कल्पना सही साबित हुई और इसके आधार पर हम कह सकते हैं कि मानवों के लिए कुल जानकारी का मात्र 0.15 प्रतिशत हिस्सा भी काफी होता है।' अगले चरण में वैज्ञानिकों ने कंप्यूटेशनल एल्गोरिथम की जांच मशीनों पर भी की। मशीनों ने मानवों के अनुरूप ही अच्छा प्रदर्शन किया।

वैज्ञानिक बताते हैं, 'हमें इस बात का सबूत मिला है कि मानवों और मशीनों का तंत्रिका नेटवर्क समान व्यवहार करता है।' यह मानवों के साथ 'रैंडम प्रोजेक्शन' का पहला अध्ययन माना जा रहा है और यही इस अध्ययन की खास बात है। वैज्ञानिकों का कहना है कि 'हम मानवों और मशीनों के तंत्रिका तंत्र के बीच इतनी समानता देखकर हैरान रह गए।' यह अध्ययन शोध पत्रिका 'न्यूरोल कंप्यूटेशन' (एमआईटी) के आगामी अंक में प्रकाशित किया जाएगा।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31
वर्षों का
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

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, टॉसिलाइटिस 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।

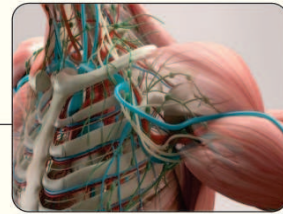
इस पर खुलकर चर्चा करें।



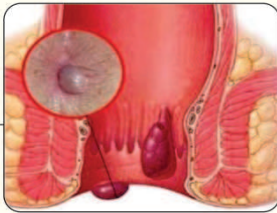
पीठ एवं कमर का दर्द



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

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके स्पाइन को नुकसान पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMEO
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471

एडवांस

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।