

■ महिलाओं के लिए डाइट चार्ट

■ स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभलत एवं सूरत

मई 2024 | वर्ष-13 | अंक-06

मूल्य  
₹ 60

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

संतुलित  
आहार  
विशेषांक

कैंसर फाइटर्स  
के लिए इंडियन  
मील प्लान

संतुलित  
भोजन से  
पाएं स्वस्थ जीवन

20 से 25  
वर्ष के युवक-  
युवतियों के लिए खानपान



श्री सालासर बालाजी मंदिर समिति तिलक नगर 21 वर्षों से कर रहा है आयोजन

# बालाजी को चढ़ाया स्वर्ण चोला प्रभातफेरी निकाली



श्री हनुमान जन्मोत्सव को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। भक्तों में महाप्रसादी का वितरण भी किया गया।



# सेहत एवं सूरत

मई 2024 | वर्ष-13 | अंक-06

प्रेरणास्रोत

पं. रमारांकर 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

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...



10

खिलाड़ी क्या और कितना खाएं



14

कमी नहीं आएगा हार्ट अटैक, लंबी उम्र तक दिल रहेगा स्वस्थ



16

स्वस्थ आंखों के लिए आहार और पोषण



29

डायबिटीज में क्या खाएं और क्या न खाएं



35

तरबूज : गर्मी में प्राकृतिक फेस मास्क



40

इमली खाने के फायदे



37

मेहंदी : रंगत के साथ चाहिए लेटेस्ट डिजाइन भी

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)

# डॉ. द्विवेदी 'हेल्थ एक्सीलेन्स अवार्ड' से अलंकृत



इंदौर. शहर के सुपरिचित होम्योपैथिक डॉक्टर एवं केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद्, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी को टाइम्स हेल्थ एक्सीलेन्स अवार्ड से विभूषित किया गया है। यह सम्मान उन्हें होटल शेरेटन ग्रेड में आयोजित एक भव्य समारोह में सोनिक बायोकेम एक्सट्रैक्शन के प्रबंध निदेशक श्री गिरीश मतलानी द्वारा प्रदान किया गया। उल्लेखनीय है कि डॉ. द्विवेदी ने अप्लास्टिक एनीमिया एवं सिकल सेल एनीमिया जैसी भयावह बीमारी के मरीजों का होम्योपैथिक ट्रीटमेंट के जरिए उपचार करने और उन्हें यथासंभव बीमारी से छुटकारा दिलाने की दिशा में, पिछले करीब दो दशक में अनेक उल्लेखनीय प्रयास किए हैं। उनके ट्रीटमेंट से अनेकानेक मरीज लाभान्वित हुए हैं। डॉ. द्विवेदी होम्योपैथी चिकित्सा के साथ साथ भारतीय खान पान को एनीमिया निवारण में अत्यंत महत्व देते हैं इसलिए डॉ. द्विवेदी को हेल्थ एक्सीलेन्स अवार्ड के साथ-साथ एनीमिया मैन की उपाधि से भी विभूषित किया गया।

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 इस्टीमेट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वाप्नाव बोधस्य योगो भवति दुःखः॥

इस श्लोक का अर्थ है कि संतुलित आहार, मनोरंजन, और कर्मों में संतुलन रखने से, सही प्रयास करने से, और समुचित नींद लेने से व्यक्ति दुःख से मुक्त हो सकता है।

इस श्लोक में से 'युक्ताहारविहारस्य पद्धति' का अर्थ है कि आपको संतुलित आहार और मनोरंजन का पालन करना चाहिए, जिससे आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बना रहे। इस प्रकार का वेदों में भी सुझाव दिया जाता है।

युक्त आहार का मतलब है संतुलित भोजन करना। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, मिनरल्स, विटामिन, और पानी जैसे प्रमुख तत्व शामिल होते हैं। यह आहार व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव डालता है, लेकिन यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि व्यक्ति किसी खास रोग से पीड़ित है या नहीं।

आजकल के समय में व्यक्ति कई रोगों से ग्रस्त है, जिसमें संतुलित आहार का अहम रोल है। इस मागदौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति संतुलित आहार नहीं ले पाता है, जिससे बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है जबकि यदि संतुलित आहार और पर्याप्त नींद लें तो उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

अतः हम सभी प्रकृति प्रदत्त साधनों का प्रयोग करके निरोगी व सुखी रहें, इसी कामना के साथ...



# संतुलित भोजन से पाएं स्वस्थ जीवन

संतुलित आहार एक ऐसा आहार है जिसमें निश्चित मात्रा और अनुपात में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ होते हैं ताकि कैलोरी, प्रोटीन, खनिज, विटामिन और वैकल्पिक पोषक तत्वों की जरूरत पूरी हो सके। शरीर की दुर्बलता को कम करने के लिए इन पोषक तत्वों का एक हिस्सा शरीर अपने भविष्य के उपयोग के लिए बचा भी लेते है।

इ

सके अलावा, एक संतुलित आहार में बायोएक्टिव फाइटोकेमिकल्स जैसे आहार फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और न्यूट्रास्यूटिकल्स भी होने चाहिए जिनके सकारात्मक स्वास्थ्य लाभ हैं। एक संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट से कुल कैलोरी का लगभग 60-70%, प्रोटीन से 10-12% और वसा से कुल कैलोरी का 20-25% प्रदान करना चाहिए। यानि हम कह सकते हैं कि एक संतुलित आहार वह है जो किसी व्यक्ति की पोषण संबंधी सभी जरूरतों को पूरा करता है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए एक निश्चित मात्रा में कैलोरी और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार खाने से, लोग पोषक तत्वों और कैलोरी की आवश्यकता प्राप्त कर सकते हैं और जंक फूड या बिना पोषण मूल्य के भोजन खाने से बच सकते हैं।

## संतुलित आहार की थाली

किसी व्यक्ति की आधी थाली में फल और सब्जियां होनी चाहिए। अन्य आधा हिस्सा अनाज और प्रोटीन का होना चाहिए। विशेषज्ञ प्रत्येक भोजन के साथ कम वसा वाले डेयरी या डेयरी में पाए जाने वाले पोषक तत्वों के अन्य स्रोत की सेवा करने की सलाह देते हैं। आम तौर पर विशेषज्ञ खाने को 5 भोजन समूह में बांटते हैं। एक स्वस्थ, संतुलित आहार में इन पांच समूहों के खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं

■ सब्जियां ■ फल ■ अनाज ■ प्रोटीन ■ दुग्धालय

## सब्जियाँ

पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने और खाने में विविधता लाने के लिए लोगों को विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ चुननी चाहिए। इसलिए वनस्पति समूह को भी बांटा गया है। मौसम और उपलब्धता के हिसाब से वनस्पति समूह में पाँच उपसमूह शामिल हैं-

- पत्तेदार साग
  - लाल या नारंगी सब्जियाँ
  - स्टार्च वाली सब्जियाँ
  - सेम और मटर (फलियाँ)
  - अन्य सब्जियाँ, जैसे बैंगन या तोरी
- लोग सब्जियों को कच्चा या पकाकर खा सकते हैं। हालाँकि, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सब्जियाँ पकाने से उनके कुछ पोषण मूल्य कम हो जाते हैं। इसके अलावा, कुछ तरीके, जैसे डीप-फ्राइंग, एक डिश में अस्वास्थ्यकर वसा जोड़ सकते हैं।

## फल

संतुलित आहार में भरपूर मात्रा में फल भी शामिल होते हैं। जूस से फल लेने के बजाय पोषण विशेषज्ञ पूरे फल खाने की सलाह देते हैं। जूस में पोषक तत्व कम होते हैं। इसके अलावा, अतिरिक्त चीनी के कारण निर्माण प्रक्रिया में अक्सर खाली कैलोरी जुड़ जाती है। लोगों को सिरप के बजाय ताजे या जमे हुए फल, या पानी में डिब्बाबंद फलों का चुनाव करना चाहिए।

## अनाज

साबुत अनाज में आमतौर पर परिष्कृत अनाज की तुलना में अधिक प्रोटीन होता है। अनाज को दो भाग में बांटा गया है-साबुत अनाज और प्रोसेस्ड अनाज।

साबुत अनाज में अनाज के तीनों भाग शामिल होते हैं, जो चोकर, जर्म और एंडोस्पर्म हैं। शरीर साबुत अनाज को धीरे-धीरे तोड़ता है, इसलिए उनका व्यक्ति के रक्त शर्करा पर कम प्रभाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त, साबुत अनाज में रिफाइंड अनाज की तुलना में अधिक फाइबर और प्रोटीन होता है।

परिष्कृत अनाज को संसाधित किया जाता है और इसमें तीन मूल घटक नहीं होते हैं। परिष्कृत अनाज में भी कम प्रोटीन और फाइबर होता है, और वे रक्त शर्करा के स्पाइक्स का कारण बन सकते हैं।

एक व्यक्ति के दैनिक कैलोरी का अधिकांश हिस्सा अनाज से आता है। हालाँकि, अद्यतन दिशानिर्देश बताते हैं कि अनाज को एक व्यक्ति की थाली का केवल एक चौथाई हिस्सा बनाना चाहिए। कम से कम आधा अनाज जो एक व्यक्ति रोजाना खाता है वह साबुत अनाज होना चाहिए। स्वस्थ साबुत अनाज में शामिल हैं-

- कीनुआ (क्रीनोवा)
- जई

- भूरे रंग के चावल
- जौ

- अनाज

## प्रोटीन

जानकार और हेल्थ डाइटीशियन बताते हैं कि प्रोटीन को एक व्यक्ति की प्लेट का एक चौथाई हिस्सा बनाना चाहिए। पौष्टिक प्रोटीन निम्न से प्राप्त किया जा सकता है-

- लीन मीट और पोर्क
- चिकन और टर्की
- मछली
- सेम, मटर, और फलियाँ

## डेयरी

डेयरी और फोर्टिफाइड सोया उत्पाद कैल्शियम का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। यूएसडीए जब भी संभव हो कम वसा वाले संस्करणों का सेवन करने की सलाह देता है। कम वसा वाले डेयरी और सोया उत्पादों में शामिल हैं-

- रिकोटा या पनीर
- कम वसा वाला दूध
- दही
- सोया दूध

जो लोग लैक्टोज असहिष्णु हैं वे कम-लैक्टोज या लैक्टोज-मुक्त उत्पादों का विकल्प चुन सकते हैं, या कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों के सोया आधारित स्रोतों का चयन कर सकते हैं।

## संतुलित आहार के लाभ

- स्वस्थ भोजन ऊर्जा बढ़ाता है, आपके शरीर के कार्यों में सुधार करता है, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और वजन बढ़ने से रोकता है।
- यह आपकी पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करता है। एक विविध, संतुलित आहार पोषक तत्वों की कमी से बचने के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।
- बीमारियों को रोकता है और कुछ के इलाज में सहायक है। स्वस्थ भोजन से मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी कुछ बीमारियों के विकास के जोखिम को रोकना जा सकता है। यह मधुमेह और उच्च रक्तचाप के इलाज में भी मददगार है।
- एक विशेष आहार का पालन करने से बीमारियों के लक्षण कम हो सकते हैं, किसी बीमारी या स्थिति को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है।
- संतुलित भोजन से व्यक्ति ऊर्जावान महसूस करता है और अपने वजन को सही रख सकता है। एक स्वस्थ आहार किसी को भी बेहतर महसूस करने, अधिक ऊर्जा प्रदान करने और तनाव से लड़ने में मदद करेगा।
- भोजन कई सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का मुख्य आधार है। पोषण संबंधी गुणों के अलावा, यह व्यक्तियों के बीच संबंधों को सुगम बनाने में मदद करता है।

## कुछ सामान्य दिशानिर्देश

- स्वस्थ खाने का सबसे महत्वपूर्ण नियम है किसी भी समय खाली पेट नहीं रहना है। खाना स्किप करने से आपका मेटाबॉलिक रेट कम हो जाता है। सामान्य खाने में भोजन के बीच 3 प्रमुख भोजन और 2 स्नैक्स शामिल होते हैं। साथ ही नाश्ता कभी न छोड़ें। यह दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है।
- स्वस्थ भोजन का मतलब जटिल भोजन करना नहीं है। भोजन तैयार करना आसान रखें, अधिक कच्चे खाद्य पदार्थ जैसे सलाद, फल और सब्जियों के रस का सेवन करें और कैलोरी के बजाय स्वस्थ भोजन खाने के आनंद पर ध्यान दें।
- जब आप भरा हुआ महसूस करें तो रुकना महत्वपूर्ण है। इससे आपको अपना वजन एक हद तक बनाए रखने में मदद मिलेगी। यह आपको सतर्क रहने और अपना सर्वश्रेष्ठ महसूस करने में भी मदद करेगा।
- खूब पानी पीजिए। काम करते समय, टीवी देखते हुए आदि के दौरान अपने पास पानी की बोतल रखें।
- मेनू में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाना चाहिए। किसी एक भोजन में सभी पोषक तत्व नहीं होते।
- अनाज और दाल प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार के लिए अनाज प्रोटीन और दाल प्रोटीन का न्यूनतम अनुपात 4-1 होना चाहिए। अनाज के मामले में, यह अनाज के आठ भाग और दालों का एक भाग होगा।
- पांचवा हिस्सा फल और सब्जियाँ खाएं।

# महिलाओं के लिए डाइट चार्ट

नाश्ते से लेकर रात के खाने तक  
महिलाओं को स्वस्थ रहने के  
लिए क्या खाना चाहिए



## महिलाओं के लिए सही डाइट क्या है?

**आ** जकल महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। जिसकी वजह से उनका लाइफस्टाइल भी भागदौड़ भरा हो गया है। अनियमित लाइफस्टाइल और डाइट के चलते महिलाओं में मोटापा, पीसीओडी, डायबिटीज, पीरियड्स और प्रेगनेंसी से जुड़ी परेशानियां भी बढ़ रही हैं। इसलिए महिलाओं के लिए भी जरूरी है कि वो अपने लाइफस्टाइल को बेहतर करने के साथ ही अपनी डाइट को भी बेहतर बनाएं। आज हम इसी बारे में बात करेंगे कि महिलाओं को सुबह नाश्ते से लेकर रात के खाने तक में कैसी डाइट फॉलो करनी चाहिए।

### नाश्ते में लें अंडा और दूध

हम सभी के लिए सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी होता है। अच्छी तरह से नाश्ता करने के बाद ही आप दिनभर एक्टिव रह सकते हैं। इसके लिए आप अंडे और दूध का सहारा ले सकते हैं। यह दिमाग के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है साथ ही ये आपको पूरी तरह से स्वस्थ रखने में आपकी मदद करता है। इसके अलावा आप नाश्ते में दलिया, बटर ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स या सैंडविच के साथ चाय और कॉफी भी आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा।

सही डाइट यानी हमें सभी पोषक तत्व जैसे विटामिन, जिंक, प्रोटीन, कैल्शियम की पूर्ति हो सके। लेकिन अब ऐसे में महिलाएं सोच में पड़ जाती हैं कि हम रोजाना का खाना तो खाते ही हैं तो इसके अलावा हम कैसे अपनी डाइट को बेहतर बनाएं। तो, महिलाओं को स्वस्थ रहने के लिए डाइट चार्ट में जरूरी पोषक तत्व शामिल करना चाहिए, जिसके लिए एक सही और संतुलित डाइट चार्ट फॉलो करना जरूरी है।

### दोपहर के खाने में हरी सब्जियों का करें सेवन

दोपहर के खाने में आपको हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए। ये आपके शरीर को चुस्त दुरुस्त रखने में मदद करेंगी। आप दोपहर के खाने में सब्जी, दाल, दही और चपाती को शामिल कर सकते हैं। इसके साथ ही मौसम के अनुसार मिलने वाली हरी सब्जियों को जरूर शामिल करें जैसे ब्रोकली, पालक, सीताफल, लौकी आदि का सेवन करें या कम तेल में बनी पनीर की भुजिया भी लंच में ले सकती हैं।

### रात में खाएं हल्का खाना

आप दिनभर अच्छी तरह खाना खाने के बाद कोशिश करें कि रात में कम से कम खाना खाएं। रात में कम खाना खाने से आपके शरीर में ज्यादा वसा नहीं जमेगी, जिससे मोटापा बढ़ने का खतरा भी काफी कम होगा और आप स्वस्थ भी रह सकेंगे। आप सोने से पहले थोड़ी देर टहलना जरूरी है, जिससे की आपका खाना अच्छी तरह पच जाए। वहीं, अगर आपको लगता है कि आपका खाना ज्यादा हो जाता है तो आप रोजाना एक्सरसाइज को अपनी रूटीन में जरूर शामिल करें। इससे आपको फिट रहने में काफी मदद मिलेगी।

अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए सबसे ज्यादा बेहतर विकल्प है फल। अगर आप नियमित रूप से फलों का सेवन करते हैं तो इससे आपको किसी तरह की समस्या नहीं होगी। इसलिए आप रोजाना फलों का सेवन करने की आदत डालें। आप सेब, पपीता व स्ट्रॉबेरी का सेवन कर सकते हैं ये आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसके साथ ही अगर गर्मियों का मौसम है तो आप तरबूज का अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। तरबूज का सेवन करने से आपके शरीर में पानी की कमी भी दूर होती है।





# कैंसर फाइटर्स के लिए इंडियन मील प्लान

**कैं**सर के मरीजों को आमतौर पर खाने में मन न लगना, भूख कम होना, उपचार के कारण खाने का स्वाद न आना, उल्टी और दस्त जैसे कई प्रकार की दिक्कतों का सामना करते हैं। जिसके कारण उनके शरीर में पर्याप्त पोषण नहीं पहुंच पाता। पर्याप्त पोषण की कमी रोगी की सामान्य स्थिति को प्रभावित करती है, जिससे वे कमजोर हो जाते हैं और अधिक दुष्प्रभावों और संक्रमणों की चपेट में आ जाते हैं। जिसके बाद, ये समस्याएं कैंसर के उपचार में काफी दिक्कतों का कारण बनती हैं और इस रुकावट से उपचार का सही परिणाम आना काफी मुश्किल हो जाता है।

एक डाइट प्लान का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना होता है कि कैंसर रोगी अपने भोजन का सेवन बेहतर तरीके से करें। यह उनके निर्धारित एंटी-कैंसर उपचार में रुकावट के जोखिम को कम करता है, जिससे उपचार के परिणामों और उनके जीवन में सुधार होगा।

## कितना पोषण चाहिए

आमतौर पर ऐसी सलाह दी जाती है कि एक कैंसर रोगी को प्रति दिन अपने वजन के हिसाब से प्रति किलो 25 से 30 कैलोरी लेनी चाहिए। प्रोटीन उनके आहार का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। रोगी को प्रति दिन 1.5 ग्राम प्रति किलोग्राम की मात्रा में सेवन करने की सलाह दी जाती है।

बड़ी मात्रा में भोजन सेवन करने की बजाय मरीज को 5 से 6 हिस्सों में बांटने की सलाह दी जाती है।

पैदल चलें और हल्का व्यायाम करें इससे आपकी भूख को सुधारने में मदद मिलेगी और इससे आप पर्याप्त कैलोरी का सेवन करेंगे। यदि आवश्यक हो, तो डॉक्टर आपकी भूख को सुधारने के लिए दवा भी दे सकते हैं।

## खाने में क्या खाएं

कैंसर रोगियों के लिए संतुलित आहार में

सब्जियां, फल और साबुत अनाज शामिल होते हैं। आहार में पर्याप्त मात्रा में पानी शामिल करना सबसे ज़रूरी है। आपका आहार आपको लगभग 18.5 और 25 kg/mw के बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) को बनाए रखने में मदद करता है।

नीचे दी जानकारी उन लोगों के लिए है, जो कैंसर के रोगी हैं और जिनका उपचार चल रहा है। यदि आपको मधुमेह (डायबिटीज) जैसी समस्या है, तो आप ये मील प्लान फॉलो करने से पहले अपने चिकित्सक या डायटिशियन से सलाह ज़रूर लें।

## स्नैक्स और छोटा मील

सुबह के नाश्ते, चाय के समय के नाश्ते और खाने के बीच में स्नैक्स में आप इन हल्के आहार का सेवन कर सकते हैं। तीन बड़ी मात्रा में भोजन सेवन करने की बजाय छोटा मील आपकी सेहत के लिए बेहतर होता है, इसलिए आप इन्हें किसी भी समय पर ले सकते हैं।

छोटे मील में आप प्रोटीन का सेवन ज्यादा करें। नीचे दी गई सूची में से आप इन चीजों का सेवन आसानी से कर सकते हैं- अंडा, ड्राई फ्रूट्स, पीनट बटर, पनीर, स्नाउट्स, उत्तम, दही वड़ा और स्मूदी आदि।

## मुख्य भोजन

मुख्य भोजन में इन चीजों को ज़रूर शामिल करें- हमारा एक वक्त का खाना अनरिफाईड फ्लोर (अपरिष्कृत आटा) जैसे बाजरा, ज्वार, जई, ब्राउन राइस आदि का बना होना चाहिए। ये लगातार थकान और कमजोरी से निपटने के लिए हमारे शरीर के अंदर ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद करते हैं। जैसे- ब्राउन राइस खिचड़ी, ज्वार की रोटियां, ओट्स का दलिया

## प्रोटीन

मीट, दाल और बीन्स, सोयाबीन, डेयरी उत्पाद, आदि प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

1- आपको ध्यान रखना है कि इसमें आप हल्के मीट का सेवन करें जैसे कि मछली। रेड मीट खाने से बचें क्योंकि ये पचाने में थोड़ा मुश्किल होता है।

2- मटर, छोले (चना), दाल (दाल), किडनी बीन्स (राजमा) में प्रोटीन अच्छी मात्रा में होता है।

3- दही का रायता बनाकर आप इसे अपने हर मील में शामिल कर सकते हैं। आप चाहे तो इसमें हल्के मसालें भी डाल लें।

## हरे फल और सब्जियां

हमें हर दिन दो से तीन कप सब्जियों का सेवन करना चाहिए। बहुत से लोग मानते हैं कि क्योंकि वे शाकाहारी हैं, वे बहुत सारी सब्जियों का सेवन करना उनके लिए कोई बड़ी बात नहीं है। लेकिन, ऐसा हमेशा नहीं होता। हमारे भोजन में सब्जियों की मात्रा दो से तीन कप तक बढ़ाना काफी ज़रूरी है।" इसके अलावा, वह रोजाना एक से दो फल खाने की सलाह भी देती हैं।

## अन्य फाइबर

कैंसर रोगियों में कब्ज की समस्या एक आम शिकायत होती है, ऐसे में पाचन प्रक्रिया को सही करने के लिए फाइबर को अपने खाने में शामिल करना ज़रूरी है।

खाने में सलाद की कुछ मात्रा ज़रूर लें, जिसमें आप हरी और गहरे पीले रंग की सब्जियों का सेवन कर सकते हैं।

शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए दिन भर बहुत सारा पानी पीने की सलाह दी जाती है।

## पेय पदार्थ

आपके डॉक्टर द्वारा आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए दिन भर बहुत सारा पानी पीने की सलाह दी जाती है। पानी के अलावा, आप फलों का रस और नींबू पानी का सेवन भी कर सकते हैं।

# खिलाड़ी क्या और कितना खाएं

आप एक बॉडीबिल्डर हों, एक पेशेवर एथलीट हों या केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए व्यायाम कर रहे हों। शारीरिक श्रम से जुड़े लोगों के लिए पोषण बहुत जरूरी है। पोषण शारीरिक गतिविधि के लाभकारी प्रभावों के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अपने पोषण और हाइड्रेशन के साथ बेहतर निर्णय लेने से बेहतर प्रदर्शन, स्वास्थ्यलाभ और चोट की रोकथाम हो सकती है। खाने-पीने का सही संतुलन हर किसी के लिए जरूरी है। नियमित रूप से खेल में सक्रिय रूप से भाग लेने वालों को आम लोगों से कहीं ज्यादा जागरूक होने की आवश्यकता है। यह उनके प्रदर्शन को भी प्रभावित कर सकता है।

**व**सा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट सभी एक एथलीट के शरीर को ऊर्जा बनाए रखने के लिए ईंधन प्रदान करते हैं। कार्बोहाइड्रेट काम करने वाली मांसपेशियों द्वारा उपयोग किया जाने वाला प्राथमिक ईंधन है। मांसपेशियों की थकान को रोकने के लिए पर्याप्त सेवन आवश्यक है। जबकि आपको अपने वसा के सेवन पर नज़र रखनी चाहिए, आपको इसे अपने आहार से पूरी तरह से नहीं निकालना चाहिए। वसा फैटी एसिड प्रदान करते हैं जिनका उपयोग ऊर्जा के स्रोत के रूप में किया जा सकता है - खासकर यदि आपका व्यायाम सत्र एक घंटे से अधिक समय तक चलता है। वसा हार्मोन और कोशिका भित्ति के निर्माण के लिए भी बिल्डिंग ब्लॉक का काम करते हैं। प्रोटीन का उपयोग ऊर्जा के स्रोत के रूप में किया जा सकता है और नए मांसपेशियों के ऊतकों के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है।

यदि आप रेजिस्टेंट ट्रेनिंग में भाग ले रहे हैं, तो आपके शरीर को अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होगी। इस डाइट प्लान में दिए गए आहार आसानी से बाजारों में उपलब्ध हैं। इसका पालन करने के लिए आपको खाद्य पदार्थ आसानी से मिल जाएगी। इस डाइट प्लान का पालन करते समय, इस संक्रमण से उबरने में मददगार जीवनशैली में बदलाव और आदतों का भी पालन करें।

## आहार योजना में क्या करें

- खूब पानी पिएं
- शरीर में पर्याप्त ग्लाइकोजन बनाए रखने और अपने अधिकांश प्रशिक्षण सत्रों को पूरा करने के लिए हर दिन पर्याप्त उच्च कार्बोहाइड्रेट भोजन खाएं।
- बड़े भोजन के लिए 3-4 घंटे, छोटे भोजन के लिए 2-3, मिश्रित या तरल भोजन के लिए 1-2 और छोटे स्नैक्स के लिए एक घंटे से कम समय दें।
- व्यायाम के दौरान और बाद में उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ जैसे ग्लूकोज, आलू, बैंगल्स, किशमिश, दलिया, चीनी आदि का सेवन करना सबसे अच्छा है।
- आहार और आउटपुट का उचित संतुलन बनाए रखें।



## आहार योजना में क्या ना करें

- अपने शरीर को डीहाइड्रेट करना
- अपने प्रोटीन और कार्ब सेवन में असंतुलन रखना
- शराब पीना और धूम्रपान
- अपने शरीर में इलेक्ट्रोलाइट की कमी या असंतुलन न होने देना
- फास्ट फूड बहुत ज्यादा खाना
- बहुत ज्यादा तैलीय या मसालेदार खाना

## खिलाड़ी अपनी आहार योजना में आसानी से खा सकते हैं ये खाद्य पदार्थ

**अनाज:** ब्राउन राइस, जई का आटा, दलिया, रागी, क्रिनोआ, मक्का ग्रीट, स्वीट कॉर्न।

**दालें:** चना, किडनी बीन्स, मूंग दाल, मसूर दाल, सोयाबीन।

**सब्जियां:** ब्रोकली, केल, पालक, लेट्यूस, चुकंदर, आलू, गाजर, शकरकंद, बीन्स और अन्य सभी सब्जियां (विशेष रूप से हरी सब्जियां जैसे पालक, लेट्यूस, लीक, ब्रोकली, शतावरी, मटर, गोभी और बीन्स) उच्च मात्रा में होती हैं। खनिज, कैल्शियम, लोहा और अन्य विटामिन)

**फल:** एवाकाडो, केला, कस्टर्ड सेब, नाशपाती, अंगूर और तरबूज, संतरे और सेब (स्वीट कॉर्न, केले पहले भी कार्बोहाइड्रेट लोड करने के लिए अच्छे हैं)

**दूध और दुग्ध उत्पाद:** मलाई निकाला



हुआ दूध, पनीर, दही।

**मांस, मछली और**

**अंडा:** लीन मीट,

चिकन ब्रेस्ट, टूना,

सामन, तिलापिया, तलवार मछली, कॉडा

**तेल:** 1.5 बड़ा चम्मच/दिन (जैतून का तेल,

सरसों का तेल, चावल की भूसी का तेल,

कनोला का तेल

**चीनी:** 2 चम्मच/दिन।

## खिलाड़ियों के लिए साप्ताहिक डाइट चार्ट

### रविवार

सुबह (8:00-8:30AM)	मशरूम पराठा-2+टमाटर की चटनी+तले हुए 2 अंडे
सुबह (11:00-11:30AM)	कच्ची सब्जियों/ग्रिल्ड सब्जियों के साथ प्लेन दही -1 कप
दोपहर (2:00-2:30PM)	1/2 कप चावल + 3 मध्यम रोटी + मछली मसाला 1 कप (मछली 180 ग्राम तैलीय मछली (सामन, मैकेरल, ट्राउट आदि)) + स्नेक गार्ड सब्जी 1/2 कप।
शाम (4:00-4:30PM)	1 कप उबला हुआ चना + हल्की मीठी चाय 1 कप
रात (8:00-8:30PM)	3 रोटी / चपाती + 1/2 कप मिक्स वेज करी

### सोमवार

सुबह (8:00-8:30AM)	चिकन सैंडविच (4 स्लाइस ब्रेड) + 1 कप मलाई निकाला हुआ दूध
सुबह (11:00-11:30AM)	1 कप केला + बादाम मिल्क शेक
दोपहर (2:00-2:30PM)	1 कप चावल + सोया चंक करी 1/2 कप + भिंडी की सब्जी 1/2 कप + छोटा कप लो फैट दही
शाम (4:00-4:30PM)	ब्राउन राइस पोहा नट्स के साथ 1 कप
रात (8:00-8:30PM)	3 रोटी / चपाती + तरोई की सब्जी 1/2 कप।

### मंगलवार

सुबह (8:00-8:30AM)	सोया आटा उत्तपम 2 + टमाटर / हरी चटनी + 1 गिलास मलाई निकाला हुआ दूध।
सुबह (11:00-11:30AM)	1 कप उबले हुए चने
दोपहर (2:00-2:30PM)	4 रोटी+ ग्रिल्ड चिकन 150 ग्राम+ दाल 1/2 कप+ खीरे का सलाद 1/2 कप.
शाम (4:00-4:30PM)	1 कप ब्लूबेरी मिल्क शेक
रात (8:00-8:30PM)	दलिया उपमा 1 कप + 1/2 कप हरी बीन्स की सब्जी

### बुधवार

सुबह (8:00-8:30AM)	4 इडली + सांभर 1/2 कप + 1 टेबल स्पून हरी चटनी/टमाटर की चटनी + 2 अंडे का सफेद भाग
सुबह (11:00-11:30AM)	1 पोर्शन फल का सलाद + पनीर
दोपहर (2:00-2:30PM)	वेज पुलाव चावल 1.5 कप + 1 कप सोया चंक करी + 1/2 कप लो फैट दही
शाम (4:00-4:30PM)	चिकन सलाद 1 कप
रात (8:00-8:30PM)	3 रोटी/चपाती+भिंडी की सब्जी 1/2 कप

### गुरुवार

सुबह (8:00-8:30AM)	4 चपाती + भुने हुए अंडे 1/2 कप 2 अंडे
सुबह (11:00-11:30AM)	अंकुरित हरे चने 1 कप
दोपहर (2:00-2:30PM)	4 रोटी + 1/2 कप सलाद + मछली करी (मछली 180 ग्राम तैलीय मछली (सामन, मैकेरल, ट्राउट आदि)) + 1/2 कप गोभी की सब्जी
शाम (4:00-4:30PM)	1 पोर्शन फल + पनीर
रात (8:00-8:30PM)	3 रोटी / चपाती। + टमाटर की सब्जी 1/2 कप

### शुक्रवार

सुबह (8:00-8:30AM)	2 चिकन कीमा पराठा + 1 बड़ा चम्मच हरी चटनी + 1 गिलास मलाई निकाला हुआ दूध
सुबह (11:00-11:30AM)	1 भाग फलों का सलाद + पनीर
दोपहर (2:00-2:30PM)	1.5 कप चावल + राजमा करी 1 कप + 1/2 कप खीरे का सलाद + भिंडी की सब्जी 1/2 कप
शाम (4:00-4:30PM)	ब्राउन राइस पोहा नट्स के साथ 1 कप
रात (8:00-8:30PM)	गेहूँ का डोसा 3+1 कप करेले की सब्जी।

### शनिवार

सुबह (8:00-8:30AM)	स्प्राउट्स और पनीर पराठा 3+ हरी चटनी
सुबह (11:00-11:30AM)	1 कप उबले हुए चने
दोपहर (2:00-2:30PM)	4 रोटी+ ग्रिल्ड चिकन 150 ग्राम+ दाल 1/2 कप+ खीरे का सलाद 1/2 कप.
शाम (4:00-4:30PM)	1 कप ब्लूबेरी मिल्क शेक
रात (8:00-8:30PM)	दलिया उपमा 1 कप + 1/2 कप हरी बीन्स की सब्जी

# 20 से 25 वर्ष के युवक-युवतियों के लिए खानपान

**अ**च्छ पोषण हर किसी के लिए आवश्यक है, लेकिन आजकल के युवाओं के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है। आजकल व्यस्त दिनचर्या और सुस्त जीवनशैली के कारण कई तरह की लाइफस्टाइल डिजीज जैसे मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग, एक्स सिंड्रोम (मानसिक समस्याएं) में बेतहाशा बढ़ोतरी हुई है। अक्सर, कम उम्र में युवा ज्यादा स्वतंत्र हो जाते हैं और खानपान के मामले में अपनी खुद की पसंद चुनने लगते हैं। विशेषकर, जब वे अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमने जाते हैं, उस समय जंक फूड अधिक खाते हैं, जिनमें कैलोरी और फैट्स की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त पोषण के खाद्य विकल्पों का चुनाव सोच-समझ कर करना आवश्यक है।

यू करें हेल्दी और आसान तरीकों से डाइट में बदलाव, पाएं सभी पोषक तत्व

डाइटिशियन का कहना है कि आज के युवक-युवतियां और किशोर हर दिन जंक फूड और कार्बन युक्त पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। युवा वर्ग कम कैलोरी युक्त आहार, चर्बी-मुक्त आहार, क्रैश डाइट (वजन कम करने वाली न्यून कैलोरी युक्त आहार) और उच्च प्रोटीन युक्त आहार से भी प्रभावित है, लेकिन ये सारे आहार उचित नहीं हैं, क्योंकि उनमें किसी-न-किसी पोषक तत्व की कमी होती है, जो स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।

पेरेंट्स यह नहीं समझते कि इससे उनके बच्चों का भावी जीवन दुष्प्रभावित होना आरम्भ हो चुका होता है। बच्चों को दी गई यह सुविधा बदले में उनकी सेहत प्रभावित होती है, जिसका नतीजा अक्सर वजन बढ़ने, कब्ज, थकान, एकाग्रता में कमी, कमजोर याददाश्त, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और डायबिटीज के रूप में सामने आता है।

## कम उम्र में स्वस्थ जीवनशैली की शुरुआत है जरूरी

कम उम्र में ही एक स्वस्थ जीवनशैली की शुरुआत आवश्यक होती है, क्योंकि इससे आपका बाकी जीवन प्रभावित हो सकता है। बच्चों में आहार संबंधी अच्छी आदतों का विकास करना, उन्हें बचपन से ही शारीरिक रूप से सक्रिय बनाना पेरेंट्स का उत्तरदायित्व है।



पेरेंट्स को चाहिए कि वे अपने बच्चों को घर के बाहर सही चीजें खाने के बारे में शिक्षित करें और उनकी जरूरत के अनुसार ही सीमित पॉकेट मनी दिया करें।

## हेल्दी खानपान के लिए यहां दी गई सलाह को करें फॉलो

- हेल्दी गुणों वाले पर्याप्त खाद्य पदार्थ और पर्याप्त पोषण पाने के लिए स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का चुनाव करें।
- साबुत अनाज और दालों को डाइट में शामिल करें, क्योंकि इनसे ऊर्जा मिलती है। ये फाइबर तथा विटामिन बी के शानदार स्रोत हैं।
- साबुत फलों और सब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन करें, क्योंकि इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी इम्यूनिटी बढ़ाता है और फाइबर कब्ज को दूर करता है।
- मलाई रहित दूध और कम फैट वाले दुग्ध-उत्पादों का सेवन करें, क्योंकि ये प्रोटीन और कैल्शियम के उत्तम स्रोत हैं, जिनसे हमारी अस्थियां और मांसपेशियां स्वस्थ बनी रहती हैं।
- मांस और मांस से बने उत्पादों को सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें

## 20-25 वर्ष के लिए डाइट चार्ट

**सुबह 8 बजे :** 3 सूखी अंजीर + 3 छुहारे (डेट्स), 1 बड़ा चम्मच मिल्क पाउडर (नेस्ले मिल्क पावर) के साथ 1 कप दूध में भिगोए हुए।

**सुबह 9 बजे :** 1 केला + सब्जी वाली उपमा / ब्राउन ब्रेड सैंडविच / मूंग दाल का चीला/ दही के साथ सब्जी वाला पराठा/ पोहा/ इडली साम्भर/ उत्तम या डोसा/ रागी का सत्व

**सुबह 11 बजे :** 5 बादाम + 2 अखरोट + 4 पिस्ता + 3 काजू + 5-10 किशमिश (सूखे अंगूर)

या मुट्ठी भर मूंगफली + केला 1/ उबला शकरकंद 1 / उबला आलू 1

**दोपहर 1.30 बजे :** 2 रोटियां / 1 छोटी कटोरी चावल / 1 छोटी कटोरी पनीर/अंकुरित उसल या अन्य सब्जी/1 छोटी कटोरी दाल / 1 छोटी कटोरी छेना/ मट्ठा/ 1 गिलास मीठी लस्सी / मिठाई 1 छोटी कटोरी (शीरा/ कस्टर्ड/ खीर/श्रीखंड)

**शाम 5 बजे :** मखाना (मुट्ठी भर) / भुना हुआ चना + मूंगफली

**शाम 7 बजे :** सूखे मेवे के 2-3 छोटे लड्डू / 2-3 टुकड़े मूंगफली की चिक्की या लड्डू / डाली चिक्की या राजगिरा चिक्की

**रात 8.45 बजे :** सलाद (टमाटर / गाजर/ खीरा) / 2 रोटियां / 1 कटोरी चावल / 1 कटोरी उसल या अन्य सब्जी / 1 कटोरी दाल

**रात 10.30 बजे :** 150 एमएल दूध + 1 बड़ा चम्मच बराबर मिल्क पाउडर या प्रोटीन का कोई अन्य पूरक।

फैट की मात्रा अधिक होती है।

- चीनी और मिठाइयों को खाने में संयम बरतना चाहिए, क्योंकि इनसे केवल कैलोरी मिलती है।
- सीमित मात्रा में फैट्स, तेल और नट्स (बादाम आदि) का सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरी ज्यादा होती है, लेकिन ये फैट घुलनशील विटामिन्स प्रदान करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बढ़िया होते हैं।
- भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ लें ताकि आपके शरीर में पानी का संतुलन बना रहे और कब्ज दूर हो सके।

# 30 से 40 साल वाले पुरुष-महिलाएं अपनाएं ये हेल्दी डाइट

**अ**पनी सही सेहत और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए हर इंसान के लिए संतुलित आहार लेना बहुत ज़रूरी है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, पोषण से भरपूर और सेहतमंद खाना ज़रूरी है, क्योंकि यह क्रॉनिक डिजीज से बचने में मददगार हो सकता है। साथ ही हर दिन की भागदौड़ के लिए व्यक्ति की ऊर्जा को बनाए रखने में भी इससे मदद मिलती है। 30 से 40 की उम्र ऐसी होती है, जहां आपको अपने खानपान का खास ध्यान रखना चाहिए, ताकि आगे चलकर आप शारीरिक रूप से पूरी तरह से फिट रहें। आइए जानते हैं उम्र के इस पड़ाव में खानपान कैसा होना चाहिए, किन चीजों को खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए।

हमारे खाने में कौन-कौन सी चीजें होनी चाहिए?

जब आप 30 से 40 वर्ष के होते हैं, तो सही पौष्टिक खाना बेहद ज़रूरी होता है, क्योंकि पूरे दिन आपको जितनी ऊर्जा की ज़रूरत होती है, वह आपको खाने से ही मिलती है। अच्छा खाना दिमाग को ईंधन देता है और मानसिक और शारीरिक क्षमताओं का पूरा-पूरा लाभ उठाने में मदद करता है। इस आयु वर्ग के अनुसार, कितनी कैलोरी की आवश्यकता है, यह वजन, लंबाई, मसल मास और आपके काम करने के स्तर पर निर्भर करता है।

## भोजन का चुनाव करने के दौरान किन बातों को रखें ध्यान

**खाने का सेहतमंद विकल्प चुनें:** जब बात प्रोटीन के विकल्पों की आती है, तो विविध वेरायटी का चुनाव करना ज़रूरी है, जिसमें लीन मीट, पॉल्ट्री, सीफूड और प्लांट बेस्ड फूड्स के विकल्प शामिल हैं, जैसे बीन्स, मटर और सोया उत्पाद।

**खाने में सैचुरेटेड फैट कम करें:** उच्च वसा वाले मांस, पूर्ण-वसा वाले डेयरी उत्पाद और तली-भुनी चीजों से प्राप्त सैचुरेटेड फैट खतरनाक हो सकते हैं, खासकर जब इन्हें रोजाना खाया जाए। इसकी जगह, अनसैचुरेटेड, दिल के लिए सेहतमंद वसा जैसे ऑलिव ऑयल, राइस ब्रान ऑयल, नट्स और सीड्स लें, क्योंकि ये आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त होते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ही



विभिन्न खाद्य समूहों के अलग-अलग प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करने पर ध्यान देना चाहिए, जिसमें साबुत अनाज, फल, सब्जियां, हेल्दी फैट्स, लो फैट या फैट-फ्री डेयरी और लीन प्रोटीन शामिल हैं।

**संतुलित आहार लें:** विभिन्न प्रकार के रोगों के खतरे को कम करने के लिए पोषण से भरपूर तरह-तरह के खाद्य पदार्थों को शामिल करना ज़रूरी है। महिला और पुरुष दोनों को ही ऐसे खाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जो कि पर्याप्त मात्रा में शरीर को विटामिन्स, मिनरल्स, डायटरी फाइबर्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स प्रदान करे। हेल्दी खानपान में अनाज, ब्राउन राइस, ओट्स, निम्न-वसा या वसा-मुक्त डेयरी प्रोडक्ट्स शामिल होते हैं। उनमें दूध, दही, चीज़, कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोया मिल्क, प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे लीन मीट, पॉल्ट्री, सीफूड, अंडे, बीन्स, दालें, टोफू, नट्स और सीड्स के साथ मौसमी फल और सब्जियां शामिल हैं।

**आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ:** आयरन, व्यक्ति के बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए बेहद ज़रूरी है। हालांकि, महिलाओं के लिए आयरन की मात्रा उनके जीवन के विभिन्न पड़ाव के अनुसार व्यवस्थित करने की ज़रूरत होती है,

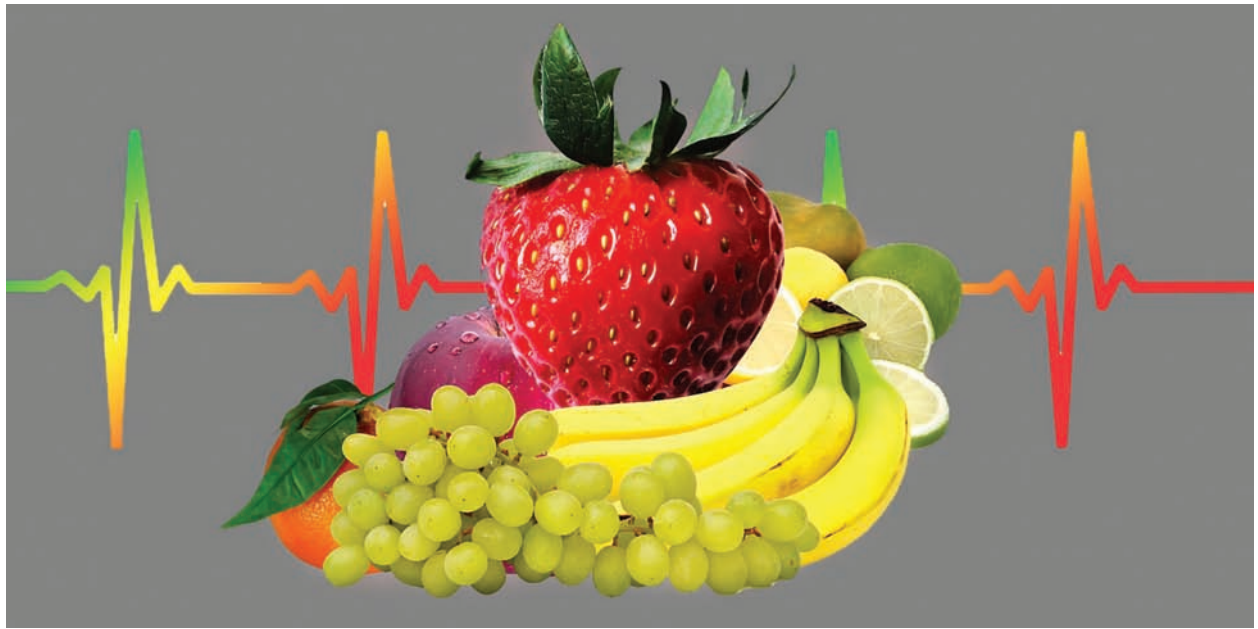
जैसे गर्भावस्था के दौरान आयरन की अधिक ज़रूरत होती है और मेनोपॉज तक पहुंचने पर कम मात्रा की। आयरन प्रदान करने वाले कुछ खाद्य पदार्थों में रेड मीट, चिकन, टर्की, मछली, केल, पालक, बीन्स और दालें आदि शामिल हैं। साथ ही प्लांट बेस्ड सोर्स से मिलने वाले आयरन को जब विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ खाया जाता है, तो शरीर इसे आसानी से पचा लेता है।

**कैल्शियम और विटामिन डी शामिल करें:** सेहतमंद हड्डियों और दांत के लिए, महिलाओं और पुरुषों को हर दिन कई प्रकार के कैल्शियम से भरपूर भोजन की ज़रूरत होती है। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है और ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करता है। कुछ कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों में कम वसा या वसा रहित दूध, दही, पनीर, चीज़, सार्डिन, टोफू, सोयाबीन, तिल, हरी पत्तेदार सब्जियां और कैल्शियम-फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ शामिल हैं, जैसे प्लांट बेस्ड दूध के विकल्प और अनाज। महिलाओं की उम्र बढ़ने के साथ कैल्शियम और विटामिन डी दोनों की ज़रूरत बढ़ जाती है। ऐसे में विटामिन डी के लिए वसा युक्त मछली, जैसे सैल्मन, अंडे और फोर्टिफाइड फूड्स और पेय जैसे दूध और कुछ प्लांट बेस्ड दूध के विकल्प, दही शामिल हैं।

**शक्कर, सैचुरेटेड फैट और एल्कोहल का सेवन कम करें:** कभी-कभार प्रोसेस्ड फूड्स और शराब लेना ठीक है, लेकिन ये आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं, खासकर जब इन्हें नियमित रूप से लिया जाए।

**कैलोरी की मात्रा को संतुलित करें:** चूंकि, सामान्यतौर पर महिलाओं में मसल्स कम होते हैं, शरीर में वसा की मात्रा ज्यादा होती है और ये पुरुषों की तुलना में ऊंचाई में कम होती हैं, इसलिए उन्हें शरीर का सही वजन और एक्टिविटी के स्तर को बनाए रखने के लिए कम कैलोरी की आवश्यकता हो सकती है।

**एक्टिव बने रहें:** शारीरिक रूप से सक्रिय रहना और एक्सरसाइज करना ज़रूरी होता है। मांसपेशियों की ताकत, संतुलन, लचीलापन और तनाव को दूर रखने के लिए नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि बेहद ज़रूरी है। ऐसे में सप्ताह में कम से कम 180 मिनट की एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।



# कभी नहीं आएगा हार्ट अटैक, लंबी उम्र तक दिल रहेगा स्वस्थ

**आ** जकल कम उम्र में ही लोग दिल के मरीज बन जा रहे हैं. 30 से 35 वर्ष के उम्र वाले लोगों की मृत्यु अचानक हार्ट अटैक, कार्डियकअरेस्ट आने से हो जाती है. जो लोग शरीर से हट्टे-कट्टे, फिट और हेल्दी नजर आते हैं, उन्हें हार्ट अटैक आ जा रहा है. ये सोचने वाली बात है कि आखिर जो लोग सुबह-शाम वर्कआउट कर रहे हैं, जिम जाकर फिट रहने के लिए पसीना बहा रहे हैं, उन्हें ऐसी क्या समस्या होती है जो रातों रात हार्ट अटैक आ जाता है. ऐसे में एक्सपर्ट प्रत्येक 6 महीने पर बॉडी चेकअप कराने की सलाह देते हैं, लेकिन अक्सर लोग इसमें हार्ट के चेकअप को नजरअंदाज कर देते हैं.

अंदर ही अंदर दिल में क्या तकलीफ हो रही हो, कहीं हाई कोलेस्ट्रॉल लेवल तो नहीं, इसे जानने के लिए हार्ट चेकअप भी जरूरी है. कहीं किसी आर्टीरीज में ब्लॉकेज तो नहीं जो हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ा देता है. इसके लिए बेहतर है कि आप हार्ट का चेकअप भी कराते रहें. ऐसे में अपने दिल को मजबूत और स्वस्थ रखने तथा सभी प्रकार के हृदय रोगों से बचाव के लिए यहां बताए गए 10 आयुर्वेदिक सुझावों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें.

## दिल को हेल्दी रखने के 10 टिप्स

1. दिल को हेल्दी रखने और हार्ट अटैक के जोखिम को कम करने के लिए अपने भोजन में लहसुन और अलसी के बीजों को शामिल करना चाहिए.
2. 30 साल की उम्र के बाद हर साल अपनी लिपिड प्रोफाइल और एचएस-सीआरपी की जांच लोगों को जरूर करानी चाहिए.
3. अपने वीकली मील प्लान में अनार, अखरोट, बादाम, संतरा, जामुन, हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे खाद्य पदार्थों को अवश्य शामिल करें.
4. अपने भोजन में दालचीनी, काली मिर्च, हल्दी, अदरक, सौंफ, इलायची, धनिया जैसे मसालों को शामिल करें.
5. 40 की उम्र के बाद 'अर्जुन' जड़ी बूटी से बनी हर्बल चाय का सेवन करना जरूर शुरू कर दें. इससे आपका दिल स्वस्थ रहेगा.
6. चलने-फिरने की आदत डेवलप करें. सारा दिन बैठे रहने की आदत से बचें.

शरीर में ब्लड सर्कुलेशन होना जरूरी है. बैठना दिल के लिए उतना ही हानिकारक है जितना कि धूम्रपान. रोजाना कम से कम 45 मिनट व्यायाम करें.

7. अपने तनाव को नियंत्रित करें क्योंकि स्ट्रेस के कारण ब्लड प्रेशर, ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल/बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है जो दिल के दौरों के लिए प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं.

8. हमेशा डीप फाइड और प्रोसेस्ड भोजन खाने से बचें. जंक फूड को महीने में एक/दो बार तक ही सीमित रखें. धूम्रपान बंद कर दें. इससे हार्ट को कोई नुकसान नहीं होगा.

9. दोपहर के बाद कैफीन के सेवन से बचें. सोने के 10 घंटे के भीतर कैफीन का सेवन करने से नींद संबंधी समस्याएं हो सकती हैं.

10. अपने वजन और शुगर के स्तर को सामान्य सीमा में रखें. मोटापे और उच्च शुगर लेवल वाले लोगों को दिल के दौरों का अधिक खतरा होता है.

# यूँ करें हेल्दी और आसान तरीकों से डाइट में बदलाव

**कु**छ लोग शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और फिट रहने के लिए कई तरह की चीजों का सेवन करते हैं। कुछ ऐसे भी होते हैं जो वजन कम करने के लिए अक्सर अपनी डाइट में बदलाव करते रहते हैं। वहीं, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो पैसे बचाने के लिए खानपान में न्यूट्रिशनल वैल्यू से समझौता करते हैं। लेकिन खानपान में आवश्यक पोषक तत्वों को शामिल ना करने से आपकी ही सेहत को नुकसान हो सकता है। आप चाहे खानपान, फूड च्वाइस में जो भी बदलाव करते हों, क्या कभी गौर किया है कि उसमें आपको प्रतिदिन के अनुसार वे सभी विटामिंस, मिनरल्स की पूर्ति हो रही है। आप बिना न्यूट्रिएंट्स वैल्यू को खोए हुए भी बेहद सस्ते, स्वस्थ और टिकाऊ तरीके से अपनी डाइट में बदलाव ला सकते हैं। बस रखें इन बातों का ध्यान।

## हर तरह के फूड्स को डाइट में करें शामिल

खानपान के मामले में आप सेलेक्टिव ना बनें। जरूरी नहीं कि आप महंगी चीजें खाएंगे तो आपको भरपूर न्यूट्रिएंट्स की प्राप्ति होगी। हर फूड्स में अलग-अलग न्यूट्रिएंट्स कम्पोजिशन मौजूद होते हैं। ऑस्ट्रेलियन डायटरी गाइडलाइंस के अनुसार, हर किसी को स्वस्थ रहने के लिए तरह-तरह के फूड्स को डाइट में शामिल करना चाहिए। हमें उन चीजों या फूड्स की तरफ अधिक ध्यान देना चाहिए, जो महत्वपूर्ण न्यूट्रिएंट्स के मुख्य सोर्स होते हैं। फ्री शुगर वाले



फूड्स को बेहद कम मात्रा में ही खाना चाहिए। कई खाने-पीने की चीजों में कुछ ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जिनका सेवन हम डेली लाइफ में नहीं करते हैं। ये हेल्दी रहने के लिए बहुत जरूरी हैं।

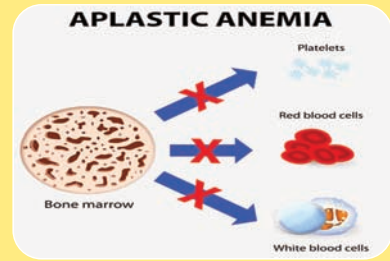
## डाइट में शामिल करें ये विटामिंस-मिनरल्स

यदि आप हेल्दी रहना चाहते हैं, तो डाइट में आठ तरह के विटामिंस जैसे विटामिन ए, सी, बी1, बी2, बी3, बी6, बी12, फोलेट, आठ तरह के मिनरल्स जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम, आयोडीन, जिंक, सेलेनियम, मॉलिब्डेनम के साथ ही प्रोटीन और शुगर फ्री चीजें शामिल करें। ये सभी चीजें आपको हेल्दी

रखेंगी और इनसे पोषण भी भरपूर मिलेगा।  
**वजन कम करने के लिए भूखे ना रहें**

अक्सर कुछ लोग वजन घटाने के लिए खाना बंद कर देते हैं। इससे शरीर में न्यूट्रिएंट्स की कमी हो सकती है। आप बीमार हो सकते हैं। आप वजन कम करने के लिए कई तरह के हेल्दी फूड ऑप्शन का चुनाव कर सकते हैं, जिससे वजन भी कम होगा और शरीर को भरपूर पोषक तत्वों की भी प्राप्ति होगी। प्रॉपर न्यूट्रिएंट्स ना मिलने पर इम्यूनिटी कमजोर हो सकती है। ऐसे में कुछ वजन कम करने के लिए लो कैलोरी, लो कार्ब्स फूड्स का चुनाव करें। इससे आपका वजन भी कम होगा और आप हेल्दी भी रहेंगे।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

स्वा

स्थ्य और सेहत दोनों के लिए ही पौष्टिक आहार के साथ पोषण भी ज़रूरी है। यही बात आंखों के लिए भी लागू होती है। हमारे खाने में मौजूद पोषक तत्व और सूक्ष्म पोषक तत्व आंखों के पोषण के लिए बहुत ज़रूरी हैं। अक्सर हमें डॉक्टरों और बड़ों से लंबे समय तक मिलने वाले फायदों के लिये अपने आहार पर ध्यान देने की सलाह दी जाती है। आजकल हमारा जीवन सबसे ज़्यादा कंप्यूटर पर निर्भर हो गया है, जिसे देखते हुये अपनी आंखों को स्वस्थ रखना और भी ज़्यादा ज़रूरी हो गया है। उम्मीद है आंखों की सेहत आसानी से हासिल की जा सकती है, लेकिन उसके लिये ज़रूरी है कि आप सभी पोषक तत्व लें और हेल्दी खाना खाएं।

रोज़ाना एक्सरसाइज़ और पौष्टिक संतुलित डाइट पूरे स्वास्थ्य, आंखों की रोशनी बनाए रखने और आंखों से जुड़ी कई बीमारियों से लड़ने के लिए ज़रूरी हैं। नीचे बताए गए पोषक तत्वों से आपकी आंखों की रोशनी में सुधार के साथ आंखों को कई बीमारियों से बचाने की ताकत भी मिलेगी।

अध्ययन की सलाह के मुताबिक एंटीऑक्सिडेंट और दूसरे ज़रूरी पोषक तत्व मोतियाबिंद और मैक्युलर डिजनरेशन के आपके जोखिम को दूर कर सकते हैं। अलग तरह के एंटीऑक्सिडेंट ज़्यादा फायदेमंद हो सकते हैं, जैसे- विटामिन-सी ग्लूकोमा को रोकने या राहत देने में और ओमेगा -3 ज़रूरी फैटी एसिड कई तरह से आंखों में सुधार कर सकता है। इसके अलावा यह ड्राई आई सिंड्रोम के लक्षणों को कम करने और मैक्युलर डैमेज से भी बचाता है।

स्वस्थ आंखों के लिए विटामिन और पोषक तत्वों के साथ अलग-अलग संतुलित भोजन को ध्यान में रखा जाता है।

## बीज

बीज, नट्स और फलियों की तरह ओमेगा -3 में बहुत अच्छे होते हैं, जिसमें ज़रूरी विटामिन के रिच सोर्स मौजूद होते हैं। यह आंखों से जुड़ी समस्याओं और अलग तरह के कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करता है। इन बीजों में मौजूद फाइबर आपकी आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ ही मोतियाबिंद को रोकने में भी मदद करता है।

ओमेगा -3 से भरपूर बीजों में शिया सीड्स, फ्लैक्स सीड्स, हेम्प सीड्स, कद्दू के बीज, खसखस, हेज़लनट सीड्स और आवोकाडो शामिल हैं।

## नट्स और फलियां

नट्स और फलियों में ओमेगा -3 फैटी एसिड की प्रचूर मात्रा पाई जाती है। नट्स में मौजूद ऊंचे स्तर के विटामिन आंखों को उम्र से जुड़े नुकसान से बचा भी सकते हैं।

# स्वस्थ आंखों के लिए आहार और पोषण



आंखों के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी स्रोत में मूंगफली, मटर, अखरोट, किडनी बीन, बादाम, ब्राजील नट्स, पेकान, काजू, रेशमी टोफू और मसूर शामिल हैं।

## मछली

कुछ मछलियों के पेट और शरीर के ऊतकों में ओमेगा -3 से भरपूर तेल होता है, जिन्हें खाने से ओमेगा -3 से भरपूर मछली के तेल का ज़्यादा शक्तिशाली स्तर मिलता है। जिन मछलियों में ओमेगा -3 फैटी एसिड का सबसे फायदेमंद स्तर होता है, उनमें हेरिंग, टूना, एंकोवी, ट्राउट, मैकेरल, सार्डिन और सैल्मन शामिल हैं।

कुछ अध्ययनों की मानें, तो मछली का तेल कंप्यूटर पर ज़्यादा वक्त बिताने से होने वाली सूखी आंख को शिफ्ट कर सकता है। इसके साथ ही यह मैक्युलर डिजनरेशन से बचाने और

मोतियाबिंद को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। इसका मतलब है कि अगर आपकी आंख में मोतियाबिंद शुरुआती स्टेज में है, तो यह आपकी मोतियाबिंद सर्जरी को रोकेगा।

## साबुत अनाज

मॉडरेट ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थों वाले आहार उम्र से संबंधित मैक्युलर डिजनरेशन और आपकी आंखों से जुड़ी समस्याओं के खतरे को कम कर सकता है। इसके अलावा इन सभी अनाजों में पाया जाने वाला नियासिन समग्र आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भी मदद करता है।

साबुत अनाज कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों में क्रिनोआ, ब्राउन राइस, होल ओट्स, होल-व्हीट ब्रेड और पास्ता आते हैं, जिनमें विटामिन-ई के साथ जिंक भी मौजूद होता है।



# स्वस्थ आंखों के लिए ज़रूरी विटामिन

## विटामिन-ए

विटामिन-ए रतौंधी और सूखी आंखों से लड़कर आंखों के स्वास्थ्य में सुधार करता है। विटामिन-ए की कमी का असर ज़ेरोफथाल्मिया पर होता है, जिसकी खतरनाक स्थिति अंधेपन की मुख्य वजह बन सकती है। कुछ अध्ययनों में विटामिन-ए की ऊंची मात्रा का सेवन मोतियाबिंद के कम जोखिम और उम्र से संबंधित मैक्युलर डिजनरेशन के साथ जुड़ा हुआ है।

**विटामिन-ए युक्त खाद्य पदार्थ-** कॉड लिवर ऑयल, शकरकंद, गाजर, ब्लैक आइड पीज, पालक, ब्रोकोली, मीठी लाल मिर्च, बटर मिल्क, चिकन लीवर।

## विटामिन-डी

आंखों के लिए यह मैक्युलर डिजनरेशन के खतरे को कम कर सकता है। विटामिन-डी का सबसे अच्छा स्रोत अच्छी मात्रा में धूप लेना है, जिसमें सूर्य से निकलने वाली रेडिएशन मानव त्वचा में विटामिन-डी के उत्पादन को उत्तेजित करते हैं। सनस्क्रीन के बिना हर दिन सूरज की रोशनी के संपर्क में आने के कुछ ही मिनट में आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन-डी बनने का पता लग जाता है।

**विटामिन-डी युक्त भोजन-** डेयरी प्रोडक्ट, संतरे का जूस, सोया दूध, अनाज, बीफ लीवर, पनीर, अंडे की जर्दी, सैल्मन, सार्डिन, मैकेरल।

## विटामिन-सी

विटामिन-सी के सेवन से मोतियाबिंद और मैक्युलर डिजनरेशन का खतरा कम हो जाता है। इसमें मौजूद शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट पुराने रोगों का जोखिम कम करने का काम करता है।

यह सफेद रक्त कोशिकाओं के अच्छे कामकाज से इम्यून सिस्टम को भी बढ़ाता है, जिससे स्पष्ट दृष्टि रखने में मदद मिलती है।

**विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ-** संतरा, कीवी, नींबू, अमरूद, ब्रोकली, फूलगोभी, ब्रसेल्स स्प्राउट, पपीता, खरबूजा, स्ट्रॉबेरी।

## विटामिन-ई

विटामिन-ई वसा में घुलनशील यौगिकों का एक समूह है। कैरोटेनॉयड्स और विटामिन-सी के साथ-साथ विटामिन-ई भी एडवांस एज-रिलेटेड मैक्युलर डिजनरेशन के जोखिम को कम करता है।

**विटामिन-ई युक्त खाद्य पदार्थ-** गेहूं के बीज का तेल, सूरजमुखी के बीज, बादाम, हेज़लनट तेल, मैमी सपोटे, पाइन नट्स, आवोकाडो, लाल मीठी मिर्च, आम, कीवी।

## बीटा कैरोटीन

बीटा कैरोटीन एक एंटीऑक्सीडेंट है, जिसकी हमारे स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह कुछ फलों और सब्जियों के लाल, पीले और नारंगी रंग के लिए जिम्मेदार है। जिंक, विटामिन सी, ई और बीटा-कैरोटीन मैक्युलर डिजनरेशन की प्रोग्रेस को कम करता है।

**बीटा कैरोटीन युक्त भोजन-** गाजर, शकरकंद, पालक, केल, बटरनट स्कैश।

## सेलेनियम

सेलेनियम, कैरोटीनॉयड, विटामिन-सी और विटामिन-ई के साथ मिश्रित होने पर आंखों के लिए सबसे अच्छा फायदा देता है, जिसमें एडवांस एएमडी के जोखिम को कम करना भी शामिल है।

सेलेनियम को सेलेनोप्रोटीन बनाने के लिए

प्रोटीन में शामिल किया जाता है, जो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम होते हैं। सेलेनोप्रोटीन के एंटीऑक्सीडेंट गुण मुक्त कणों से सेल्युलर नुकसान को रोकने में मदद करते हैं।

**सेलेनियम युक्त भोजन-** सी फूड, मांस के पतले टुकड़े, पोल्ट्री, अंडे, फलियां (बीन्स और मटर), नट्स, बीज, टर्की, चिकन, मछली।

## जिंक

जिंक एक ऐसा पोषक तत्व है, जो आपके शरीर में कई ज़रूरी भूमिका निभाता है। हमारे शरीर में जिंक का उत्पादन हो सकता, इसलिए हमें इसे भोजन या सप्लिमेंट के माध्यम से लेने की ज़रूरत होती है। हमारा शरीर ज्यादातर पोषक तत्वों का उत्पादन नहीं करता, इसलिए ज़रूरी पोषक तत्वों के लिये स्वस्थ आहार लेने की कोशिश करें। इसके लिए ज़रूरी है कि आप हर हफ्ते कम से कम 2 भाग में मछली के साथ ढेर सारे रंग-बिरंगे फल और सब्जियां खाएं। आंखों के लिए विटामिन-ए के साथ मिश्रित जस्ता रतौंधी के जोखिम को कम करता है और एडवांस एएमडी के जोखिम को कम करने का काम भी करता है।

**जिंक युक्त भोजन-** ऑयस्टर, बीफ, डंगनेस केकड़ा, टर्की (डार्क मीट), बीज, साबुत अनाज, अंडे, डेयरी प्रोडक्ट।

बताए गए सभी पोषक तत्व, विटामिन और भोजन से एक अच्छी और स्पष्ट दृष्टि रखने में मदद मिलेगी। अगर आप आंखों के स्वास्थ्य के लिए एक निर्धारित नेत्र पोषण आहार शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं, तो इस बारे में अपने नेत्र रोग विशेषज्ञ से चर्चा करें। आंखों के पोषण के लिए कड़ी डाइट शुरू करने से पहले आपका अपने डाइटीशियन या डॉक्टर से बात करना बेहद ज़रूरी है।

## ओमेगा-3 फैटी एसिड

ओमेगा आंखों के साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद है। डिप्रेशन और चिंता से लड़ने के अलावा ओमेगा हृदय रोग के जोखिम वाले हिस्से को भी कम कर सकता है। आंखों के लिए यह मैक्युलर डिजनरेशन और सूखी आंखों को रोकने में मदद करता है। ओमेगा -3 फैटी एसिड युक्त भोजन- ठंडे पानी की मछली जैसे- सैल्मन, मैकेरल और हेरिंग, मछली के तेल के सप्लिमेंट्स, ताजे पिंसी हुए अलसी, अखरोट, पौधे के तेल, नट्स और बीज।



# सेक्स के दौरान नहीं थकेंगे

## अगर डाइट में शामिल करें ये 6 फूड्स

**ए**क हेल्दी सेक्स सेशन आपको अपने पार्टनर के साथ इमोशनल बॉन्ड बनाने में मदद करता है। पर कभी-कभी थकान, ओवरबर्डन या तनाव आपको उन पलों का आनंद नहीं लेने देते। जिसका असर रिलेशनशिप पर भी नजर आने लगता है। कई बार पोषक तत्वों की कमी, जीवन शैली की गलत आदतें भी बिस्तर पर आपकी और आपके पार्टनर की परफॉर्मेंस को प्रभावित करती है। इस स्थिति में लोग बेहद परेशान हो जाते हैं। वहीं कुछ लोग तमाम प्रकार की दवाइयों का सेवन करना शुरू कर देते हैं, जो स्थिति को और खराब कर सकता है। इसलिए सबसे ज्यादा जरूरी है अपने आहार पर ध्यान देना। कुछ ऐसे आहार हैं, जो आपका सेक्स स्टेमिना बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं। ताकि आप बेड पर ज्यादा समय तक और ज्यादा एनर्जी के साथ सेक्स सेशन में शामिल हो सकें।

वास्तव में जितना आहार जरूरी है, उतना ही उसका सही पोर्शन और संतुलन में होना भी जरूरी है। वे लोग जो अच्छा भोजन प्राप्त करने में सक्षम हैं, उन्हें भी जानकारी के अभाव में पोषण की कमी का सामना करना पड़ता है। जिसका असर संपूर्ण सेहत पर नजर आता है।

### क्या है सेक्स स्टेमिना और फूड का कनेक्शन

पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन से शरीर में उचित मात्रा में ऊर्जा का निर्माण होता है। साथ ही पोषक तत्व यौन हॉर्मोन्स के स्राव और यौन अंगों को उत्तेजित होने में भी मदद करते हैं। जो लोग सही पोषक तत्वों का ध्यान नहीं रखते उनमें अन्वियों की तुलना में लिबिडो और स्टेमिना की कमी देखने को मिलती है। जबकि सही खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे

व्यक्ति में इस प्रकार की कोई भी शिकायत नहीं पाई जाती।

उचित पोषक तत्व और खाद्य पदार्थ शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सही से रेगुलेट होने में मदद करते हैं, जिससे कि इंटिमेंट एरिया तक उचित मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचता है। यह लिबिडो को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

ये 6 तरह के फूड्स प्राकृतिक रूप से सेक्स स्टेमिना बढ़ा सकते हैं

### 1. केला

केला पोटेशियम से भरपूर होता है। वहीं यह शरीर के तमाम फंक्शंस को सही से काम करने में मदद करता है। यह हार्ट, नर्व और मांसपेशियों के कांटेक्शन को सही रखता है। यह सभी फैक्टर्स पुरुषों में पेनिंस के हार्ड होने के लिए और महिलाओं में ऑर्गेज्म तक पहुंचाने के लिए आवश्यक होते हैं।

### 2. पालक

पब मेड सेंट्रल के अनुसार पालक फोलेट से भरपूर होता है। वहीं फोलेट ब्लड फ्लो को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, साथ ही साथ इसमें मैग्नीशियम भी पाया जाता है, जो शरीर में सेक्सुअल हॉर्मोन्स को बढ़ावा देता है। जिससे कि आप दोनों ही पार्टनर अधिक उत्तेजित होते हैं, और लंबे समय तक बेड पर बने रहते हैं।

### 3. लहसुन

एक बेहतरीन सेक्स लाइफ एंजॉय करना चाहती हैं, तो लहसुन को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, लहसुन में एलिसिन नामक एक कंपाउंड पाए जाते हैं, जो ब्लड वेसल्स डाइलेशन को प्रमोट करते हैं। साथ



ही साथ नाइट्रिक ऑक्साइड के प्रोडक्शन को भी बढ़ा देते हैं। इसके सेवन से इंटिमेट एरिया में ब्लड फ्लो बढ़ता है, खासकर यह पेनिस के ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है। वहीं ब्लड सर्कुलेशन के बढ़ने से खुद ब खुद सेक्सुअल स्टैमिना बढ़ जाती है।

#### 4. डार्क चॉकलेट

बहुत से लोग डार्क चॉकलेट खाना पसंद नहीं करते, परंतु यह आपकी सेक्सुअल लाइफ को बेहद खूबसूरत बना सकता है। नियमित रूप से डार्क चॉकलेट का सेवन करें, इसमें मौजूद फ्लेवोनॉयड ब्लड फ्लो को इम्पूव करने में मदद करती हैं। ब्लड सर्कुलेशन के इम्पूव होने से यौन गतिविधियों पर सकारात्मक असर पड़ता है और महिला एवं पुरुष दोनों की टाइमिंग भी इम्पूव होती है। आप चाहे तो अपने डार्क चॉकलेट में स्ट्रॉबेरी डीप करके खा सकती हैं, क्योंकि एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर डार्क चॉकलेट के साथ विटामिन सी का कंबीनेशन सेक्स ड्राइव को अधिक बढ़ावा दे सकता है।

#### 5. कद्दू के बीज

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार कद्दू के बीज में भरपूर मात्रा में जिंक और ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। यह दोनों ही पोषक तत्व सेक्स हॉर्मोन्स को उत्तेजित करने में मदद करते हैं। वहीं केमिकल युक्त दवाइयों से उलट बिना किसी साइड इफेक्ट के कद्दू के बीज का नियमित सेवन सेक्स पॉवर को बढ़ा सकता है। आप रोस्टेड कद्दू के बीज को स्नेक्स के तौर पर डाइट में शामिल कर सकती हैं।

#### 6. अनार

नियमित रूप से अनार के सेवन से ऊर्जा शक्ति में सुधार करने में मदद मिलती है। वहीं लंबे समय तक बेड पर बने रहने के लिए उत्तेजना के साथ-साथ पर्याप्त ऊर्जा की भी आवश्यकता होती है। साथ ही इससे आपका सेक्सुअल पॉवर भी बूस्ट होता है।

अनार के जूस में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को इम्पूव करते हैं। जिससे कि हृदय स्वास्थ्य और इरेक्शन में सुधार होता है। ब्लड सर्कुलेशन इम्पूव होने से आपके इंटिमेट एरिया तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन पहुंच पाता है, और आपको उत्तेजित होने में मदद मिलती है।

# ये फूड, बालों में लाएंगे नई जान



**ह** र किसी की ख्वाहिश होती है कि उसके बाल लंबी उम्र तक काले, घने, मजबूत और शाइनी बने रहें। लेकिन, आजकल बालों के गिरने की समस्या से काफी लोग परेशान रहते हैं। कम उम्र में बालों का अधिक गिरना, सफेद होना, डल, ड्राई नजर आना आपकी खूबसूरती को कम कर देते हैं। लोग कई तरह के शैम्पू, हेयर प्रोडक्ट्स, हेयर सीरम आदि का इस्तेमाल करते हैं, पर लाभ अधिक नहीं होता है। दरअसल, बालों को जड़ों से मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप उन आवश्यक विटामिंस, मिनरल्स को डाइट में शामिल करें, जो बालों को मजबूती देते हैं। विटामिन ए, सी, डी, ई, बी विटामिंस, आयरन, बायोटिन, प्रोटीन, जरूरी फैटी एसिड की कमी होने से बालों का ग्रोथ रुकने के साथ ही ये काफी टूटने भी लगते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं स्वस्थ, काले, घने और मजबूत बालों के लिए कौन-कौन से फूड्स को नियमित रूप से डाइट में शामिल करना जरूरी होता है।

1. **शामिल करें फैटी एसिड-** बालों को हेल्दी और शाइनी बनाए रखने के लिए आवश्यक फैटी एसिड खासकर ओमेगा-3 फैटी काफी जरूरी होते हैं। ये स्किन और नाखूनों के लिए भी बेहद जरूरी है। प्रतिदिन आप टूना, सैल्मन मछली खाएं। इसके अलावा, अलसी के बीज, अलसी के तेल, चिया सीड्स, कैनोला ऑयल, अखरोट, सोयाबीन, टोफू का सेवन करें। सब्जियों में आप ब्रोकली, फूलगोभी खा सकते हैं। विटामिन बी6, बी12 भी बालों को हेल्दी रखने के लिए जरूरी पोषक तत्व हैं। आलू, केला, साग में बी6 और मीट, अंडा,

मछली, डेयरी प्रोडक्ट्स में बी12 भरपूर होता है।

2. **प्रोटीन के लिए खाएं अंडा-** बालों को हेल्दी रखने के लिए प्रोटीन रिच डाइट बेहद जरूरी है। इसके लिए आप दाल, अंडा, चिकन, मछली, सोया प्रोडक्ट्स का सेवन प्रतिदिन सीमित मात्रा में कर सकते हैं, खासकर तब, जब बाल अधिक झड़ रहे हों।

3. **हेल्दी बालों के लिए शंकरकंद खाएं-** शंकरकंद में बीटा कैरोटीन होता है, जो बालों को ड्राई, डल और टूटने से बचाता है। यह स्कैल्प के ग्लैंड्स को स्टिम्युलेट करता है। शंकरकंद में बीटा कैरोटीन का मात्रा भरपूर होती है। इसका सेवन आप नियमित रूप से जरूर करें।

4. **अखरोट से बाल बनते हैं मजबूत-** अखरोट एक बेहद ही हेल्दी ड्राई फ्रूट है, जो बालों को मजबूती देता है। इसमें बायोटिन, बी विटामिंस जैसे बी1, बी6, बी9 होते हैं। साथ ही प्रोटीन और मैग्नीशियम भी होता है, जो बालों के क्यूटिकल्स को मजबूती देकर स्कैल्प को पोषण देता है।

5. **पालक का करें खूब सेवन-** यदि आपके बाल बहुत गिरते हैं तो हो सकता है शरीर में आयरन की कमी हो। इसकी पूर्ति के लिए आप पालक का सेवन कर सकते हैं। आयरन से भरपूर पालक के साथ-साथ आप कई अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें। पालक में आयरन के साथ ही विटामिन ए और सी, ओमेगा-3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व हेल्दी स्कैल्प को बनाए रखने में कारगर होते हैं। साथ ही बालों को भी घना, काला और शाइन देते हैं।

# जानिए नट्स खाने का सही समय और तरीका

**श** रीर को तंदुरुस्त रखने के लिए नट्स खाने की सलाह दी जाती है। अगर आप हेल्दी नाश्ते की तलाश में हैं, तो नट्स आपके लिए अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इसमें प्रोटीन, निकोटिन एसिड, थायमिन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, खनिज, आयरन, फॉस्फोरस और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। कई लोग इन्हें गलत तरीके से खाते हैं। अगर आप सही तरीके से नट्स खाते हैं, तो सेहत को ठेरों फायदे मिलेंगे। ये आपको कई बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। तो आइए आपको कुछ ऐसे नट्स के बारे में बताते हैं, जो आपके लिए फायदेमंद हैं और इन्हें खाने का सही तरीका क्या है।

## बादाम

बादाम बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने और गुड कोलेस्ट्रॉल को बेहतर बनाने में मदद करता है। इनमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण, गुड फैट्स, प्रोटीन और विटामिन-ई पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये उम्र बढ़ने की संकेतों को कम करते हैं। बादाम खाने से दिल से जुड़ी बीमारियां भी कम होती हैं।

### इस तरह खाएं बादाम

■ चाहें तो आप बादाम को कच्चा भी खा सकते हैं या 5-6 बादामों को रात भर पानी में भिगो दें और सुबह इनके छिलके हटाकर खा लें।

■ बादाम के तेल को पकाया नहीं जा सकता है। इसलिए इसका उपयोग केवल सलाद या सब्जी के ऊपर छिड़कने के लिए किया जा सकता है।

■ बादाम को सूखा भुन लें और इसका पाउडर बना लें। फिर इसका इस्तेमाल स्मूदी, दलिया और सलाद में कर सकते हैं।

■ अगर आपको लैक्टोज इंटॉलरेंस की समस्या है, यानी डेयरी पदार्थों को सही से नहीं पचा पाते हैं, तो इसके बदले बादाम का दूध अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

## अखरोट

अखरोट ओमेगा 3 से भरपूर होता है। यह आपके

मस्तिष्क की सेहत के लिए फायदेमंद होता है। अखरोट कोलेस्ट्रॉल और दिल के रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। इसके लिए साबूत अखरोट को रात भर पानी में भिगो लें और अगले दिन खाएं। इससे पाचन में मदद मिलती है।

### अखरोट खाने का सही तरीका क्या है?

- सलाद में कटे हुए अखरोट डाल सकते हैं।
- रोजाना रात में अखरोट भिगो लें। अगले दिन इसे खा सकते हैं।
- स्मूदी या शेक में भी अखरोट मिला सकते हैं।
- अखरोट को

जैसे खनिजों से भरपूर होते हैं। जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

### ऐसे खाएं काजू

- काजू को आप नाश्ते के रूप में खा सकते हैं।
- काजू को सलाद, फल, स्मूदी और दलिया आदि को गार्निश करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- इसकी प्यूरी बना लें। इसका उपयोग सैंडविच में कर सकते हैं।
- काजू के दूध से मिल्कशेक और स्मूदी बना सकते हैं।

## पिस्ता

पिस्ता खाने से हृदय स्वास्थ्य, हीमोग्लोबिन स्तर, इम्यून सिस्टम में सुधार होता है। ये डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

### इन्हें कैसे खाएं

- पिस्ता खाने का सबसे अच्छा तरीका है, इन्हें नाश्ते में सादा खाएं यानी इसमें नमक मिक्स न करें।
- सादा भुना हुआ पिस्ता सलाद में भी मिक्स कर सकते हैं।
- स्मूदी और मिल्कशेक को पौष्टिक बनाने के लिए अनसाल्टेड पिस्ता मिला सकते हैं।

## मूंगफली

मूंगफली में मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स मौजूद होते हैं, जो शरीर को ऊर्जावान बनाते हैं। इसमें मौजूद गुण हृदय रोगों के खतरे को कम करता है। ये कैंसर, अल्जाइमर रोग, वायरल और फंगल संक्रमण से भी लड़ने में मददगार होते हैं। खाना पकाने के लिए आप मूंगफली के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

### मूंगफली खाने का सही तरीका

- खाना पकाने में आप मूंगफली के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- सादी भुनी हुई और बिना नमक वाली उबली हुई मूंगफली एक हेल्दी नाश्ता का ऑप्शन हो सकता है।



सूखा भुन लें, फिर पीस लें और इसे एयरटाइट डिब्बे में भरकर रख लें। आप इसका उपयोग दलिया, परांठे, रोटी और सैंडविच में कर सकते हैं।

## काजू

काजू में मौजूद स्टीयरिक एसिड प्लडीएल स्तर को कम करने में मदद करता है। ये प्रोटीन, अच्छे वसा और मैग्नीज, जस्ता, मैग्नीशियम



## विश्व होम्योपैथी दिवस-2024 पर नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए देश की राष्ट्रपति माननीय श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी



# विश्व होम्योपैथी दिवस-2024 पर



# नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम



# नस-नस की कमजोरी को ध्वस्त कर देंगे ये प्लांट बेस्ड सुपरफूड

हमारे शरीर में ढेर सारी नसें होती हैं। ये नसें हमारे शरीर के कतरे-कतरे में दिमाग से संदेश पहुंचाती हैं और शरीर के कतरे-कतरे से दिमाग को संदेश देती हैं। जब हम कुछ भी काम करते हैं तो दिमाग काम करने वाले अंग को वह संदेश देता है। यह संदेश नसों के माध्यम से ही पहुंचता है और इसी संदेश के बाद हम कोई काम करने में सक्षम हो पाते हैं। इसलिए नसों का हेल्दी रहना कितना महत्वपूर्ण है समझ सकते हैं। मांसपेशियों में कई तरह की नसें होती हैं। जब बदन दर्द या बहुत ज्यादा थकान होती है तो इसमें नसों की कमजोरी प्रमुख कारण हो सकती है। इसलिए नसों और मसल्स को मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसे हमेशा तंदुरुस्त बनाने के लिए आप इन 5 तरह के प्लांट बेस्ड फूड को अपनी डाइट में शामिल करें।

## जुकिनी

जुकिनी एक तरह से खीरा की तरह होती है। अन्य फलों की तरह जुकिनी में भी कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो नर्व सेल्स के लिए बेहद फायदेमंद है। जुकिनी में पोटैशियम होता है जो नर्व ट्रांसमिशन को इफेक्टिव बनाता है। वहीं मैग्नीशियम नर्व को रिलेक्स पहुंचाता है।



## शकरकंद

शकरकंद बहुत बेहतरीन सुपरफूड है। यह पेट के लिए तो अच्छा होता ही है, साथ ही यह नर्व और मसल्स के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। शकरकंद में एंटी-इंफ्लामेटरी कंपाउंड होता है जो नसों में सूजन को कम करता है। शकरकंद के सेवन से ब्लड शुगर भी नहीं बढ़ता।

## क्विनोआ

क्विनोआ एक तरह का मोटा अनाज है। यह सीड्स की तरह है। क्विनोआ में भी पोटैशियम पर्याप्त मात्रा में होता है। इसके साथ ही इसमें मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीज, फॉलेज, आयरन, फाइबर, कॉपर जैसे तत्व होते हैं जो नसों और मसल्स के लिए जरूरी है।



## एवोकाडो

अमरूद की तरह दिखने वाला फल एवोकाडो ताकत का भंडार है। यह बहुत महंगा जरूर है लेकिन यह बेहद शक्तिशाली फ्रूट है। इसमें हेल्दी फैट मौजूद होता है जो नर्व कंडक्शन को प्रभावकारी बनाता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स के अवशोषण को बढ़ाता है।

## हरी पत्तीदार सब्जी और ताजे फल

हरी पत्तीदार सब्जी और ताजे फलों का सेवन पूरी सेहत के लिए बेहतरीन है। इनमें वो सारे तत्व मौजूद होते हैं जो नर्व को हेल्दी बनाने के लिए जरूरी है। इसके साथ ही यदि आपको हमेशा हेल्दी रहना है तो हरी पत्तीदार सब्जियों और ताजे फल का सेवन रोज करें।







## एक दिन में कितना पानी पीना चाहिए?

वैसे तो पानी पीने से संबंधित कोई वैरिफाइड गाइडलाइंस नहीं हैं लेकिन हर दिन आपके शरीर को कितनी मात्रा में पानी की जरूरत है, वो आपकी फिजिकल एक्टिविटी लेवल, क्लाइमेट, वजन, सेक्स पर निर्भर करता है. 19 से 30 वर्ष की महिलाओं को लगभग 2.7 लीटर पानी डेली पीने की सलाह दी जाती है. इसी उम्र के पुरुषों को 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए. फिर भी आपको ठीक से नहीं पता कि आपको दिन भर में कितना पानी पीना चाहिए तो दिन भर में 8 गिलास पीने की कॉमन और लोकप्रिय सलाह को फॉलो कर सकते हैं.

# ज्यादा पानी पीना सेहत के लिए खतरनाक

**बि** ना पानी पिए कोई भी नहीं रह सकता है. प्यास बुझाने के लिए पानी पीना तो जरूरी है ही, साथ ही पानी शरीर की सभी कोशिकाओं को सही तरीके से काम करने के लिए भी जरूरी है. अक्सर एक्सपर्ट कहते हैं कि पानी दिन भर में 3 लीटर पीना चाहिए लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो हद से ज्यादा पानी का सेवन करते हैं. प्यास न भी लगी हो तो भी वो पानी पीते हैं. जब आप हद से ज्यादा पानी पीते हैं तो इसे ओवरहाइड्रेशन कहा जाता है. एक खबर के अनुसार, वैसे तो प्रतिदिन कितना पानी पीना चाहिए, इस बात को निर्धारित करने का कोई एक फॉर्मूला नहीं है. लेकिन, दिन में 8 गिलास पानी पीना एक अच्छी आदत है. वैसे, हर किसी को अपने वातावरण, एक्सरसाइज, आहार, समग्र स्वास्थ्य और गर्भावस्था या स्तनपान जैसी स्थितियों के आधार पर पानी पीने की मात्रा समायोजित करनी चाहिए.

## जब आप बहुत अधिक पानी पीते हैं तो क्या होता है?

जब आप बहुत अधिक पानी पीते हैं, तो आपको वॉटर पॉइजनिंग, इन्टॉक्सिकेशन या फिर मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में व्यवधान का अनुभव हो सकता है. ऐसा तब होता है, जब कोशिकाओं (मस्तिष्क कोशिकाओं सहित) में बहुत अधिक पानी होता है, जिससे उनमें सूजन आ जाती है. जब मस्तिष्क की कोशिकाओं में सूजन हो जाती है तो वे मस्तिष्क में दबाव पैदा

करती हैं. इस स्थिति में आपको भ्रम, उनींदापन और सिरदर्द हो सकता है. ये प्रेशर बढ़ता है तो हाई ब्लड प्रेशर, ब्रैडीकार्डिया या कम हृदय गति जैसी स्थितियों का कारण बन सकता है.

जब आप ओवरहाइड्रेशन से ग्रस्त होते हैं तो सबसे अधिक सोडियम एक इलेक्ट्रोलाइट प्रभावित होता है, जिससे हाइपोनेट्रेमिया नामक स्थिति उत्पन्न होती है. सोडियम एक आवश्यक तत्व है जो कोशिकाओं के अंदर और बाहर तरल पदार्थ के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है. जब शरीर में पानी की अधिक मात्रा के कारण इसका स्तर गिर जाता है तो तरल पदार्थ कोशिकाओं के अंदर चला जाता है. इससे कोशिकाओं में सूजन आ जाती है. ऐसी स्थिति होने पर आपको दौरे पड़ने, कोमा में जाने या यहां तक कि मौत का भी जोखिम बढ़ सकता है.

## अधिक पानी पीने के बाद शरीर में नजर आने वाले लक्षण

**पेशाब का रंग बदलना-** जब आप अधिक पानी पीते हैं और इस वजह से ओवरहाइड्रेशन का शिकार होते हैं तो यूरिन के रंग में बदलाव नजर आ सकता है. इसमें आपका पेशाब पेल येलो से लेकर टी-कलर्ड दिखने लगेगा. ऐसा शरीर में पानी का स्तर बढ़ने से होता है.

**बार-बार टॉयलेट भागना-** सामान्य से अधिक बार जब आपको पेशाब करने के लिए टॉयलेट भागना पड़े तो समझ जाएं कि आपके शरीर में पानी की मात्रा अधिक हो गई है. आमतौर पर एक दिन में 6 से 8 बार पेशाब

करना नॉर्मल है, लेकिन इससे काफी अधिक होना ठीक नहीं.

**प्यास नहीं लगने पर भी पानी पीना-** जब आपको प्यास ना लगी हो तो भी आप बार-बार पानी पीते हैं तो ये अधिक पानी पीने के लक्षण हैं. अधिक पानी पीने से आप तभी बच सकते हैं जब आप अपने शरीर की जरूरत को जान जाएं. आपका शरीर खुद ये इशारा करता है कि आपको कब पानी पीने की जरूरत है. इस तरह से बॉडी डिहाइड्रेशन से लड़ सकता है. प्यास लगना डिहाइड्रेशन के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है.

**मतली या उल्टी होना-** ओवरहाइड्रेशन होने पर आपको मतली, उल्टी आदि की समस्या हो सकती है. जब आपके शरीर में अत्यधिक पानी होगा तो किडनी भी अतिरिक्त तरल पदार्थ यानी लिक्विड को बाहर नहीं निकाल पाते हैं. इस तरह से ये शरीर में जमा होने लगेगा, जिससे आपको उल्टी, मतली, दस्त की समस्या शुरू हो सकती है.

इसके अलावा ओवरहाइड्रेशन यानी शरीर में अत्यधिक पानी होने के कारण आपको सिरदर्द, हाथ, पैर और होंठ के रंग में बदलाव नजर आ सकता है. शरीर अत्यधिक हाइड्रेटेड होता है तो पैरों, हाथों और होंठों में सूजन नजर आ सकता है. ऐसे में कोशिकाओं के सूजने पर त्वचा भी सूज सकती है. अधिक पानी पीने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट लेवल काफी कम हो जाता है, जिससे शरीर का बैलेंस भी खराब हो जाता है. इलेक्ट्रोलाइट लेवल कम होने से मांसपेशियों में दर्द, क्रेम्प, कमजोरी महसूस हो सकती है.

**प** पीते को आम तौर पर बहुत ही लाभदायक फल माना जाता है यह फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरा होता है जिससे शरीर की बहुत क्रियाओं में मदद मिलती है। पीते में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स में प्रमुख तौर पर ल्यूटिन, बीटा-कैरोटीन, जेक्ससैथिन, अल्फा-कैरोटीन हैं। इसके अलावा पीते में विटामिन-सी, डाइटरी फाइबर, कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, फैट्स, विटामिन बी, ए, ई, कई तरह के मिनरल्स पाए जाते हैं।

पीता कोशिका के रीजनरेशन में मदद करता और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है। ज्यादातर हेल्थ विशेषज्ञ रोजाना पीता खाने की अनुशंसा करते हैं क्योंकि इस फल का ग्लायसीमिक इंडेक्स 60 है, जो इसे डायबिटीज के लिए लाभदायक बनाता है।

### पीता खाते वक्त रहें सतर्क

पीता अगर सीमित तौर पर खाया जाय तो बहुत लाभकारी है पर पीता एक साथ बहुत सारा नहीं खाया जाना चाहिए। एक बार में पीते की तीन हिस्से या फिर एक कटोरा ही खाना चाहिए। ज्यादा पीता सेहत के लिए हानिकारक भी हो सकता है। पीते में मौजूद पेपेन नाम का एन्जाइम होता है जो कई बार एलर्जी, चक्कर आने, सूजन, चकत्ते, सिरदर्द, चक्कर आने जैसे लक्षण पैदा कर सकता है।

### नींबू के साथ कमी ना खाएं पीता, जहरीला बन जाता है

पीते में कई बार स्वाद बनाने के लिए लोग पीते पर नींबू का रस मिला देते हैं। लेकिन बहुत ही कम लोग जानते होंगे कि पीते और नींबू के रस का कॉम्बो फायदे की जगह नुकसान करता है। नींबू और पीता सिर्फ नुकसान ही नहीं करता बल्कि ये दोनों मिलकर जहरीले बन जाते हैं। इसकी वजह से एनीमिया और हीमोग्लोबिन का संतुलन बिगड़ जाता है। ये बहुत खतरनाक स्थिति है और बच्चों के लिए यह ज्यादा हानिकारक और गंभीर हो जाती है। इसके अलावा भी कुछ चीजें हैं, जो पीता के बारे में पता होनी चाहिए।

### पीते के कुछ रसायन

#### हानिकारक

पीता एक ट्रॉपिकल पेड़ का फल है। इसके पके फल को सुरक्षित माना जाता है, लेकिन कच्चे पीते के फल में पाया जाने वाला पेपेन होता है और यह शरीर को, पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है। दरअसल पेपेन कच्चे पीते में पाया जाने वाला रसायन होता है। पेपेन प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा को तोड़ता है। लेकिन पेपेन का स्वरूप पेट में बदल जाता है, इसलिए यह स्पष्ट नहीं है कि मुंह से लेने पर यह दवा के रूप में प्रभावी है या नहीं। पीते में कार्बोपेन



# सावधानी से करें पीते का इस्तेमाल

नामक एक रसायन भी होता है, जो कुछ परजीवियों को मारने में सक्षम लगता है। लेकिन इसके साथ नुकसान ये है कि यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को भी प्रभावित कर सकता है।

कच्चा पीता फल संभवतः असुरक्षित है। कच्चे पीते के फल में पीता लेटेक्स होता है, जिसमें पेपेन नामक एंजाइम होता है। बड़ी मात्रा में पेपेन लेने से अन्नप्रणाली को नुकसान हो सकता है। लोग पीते का उपयोग कैंसर, मधुमेह, डेंगू बुखार, एचपीवी और कई अन्य स्थितियों के लिए करते हैं, लेकिन इन उपयोगों का समर्थन करने के लिए कोई अच्छा वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।

### पीता खाने में संभावित नुकसान

पीता फल एक आम भोजन है। पीते के पत्ते का अर्क संभवतः 5 दिनों तक दवा के रूप में लेने पर सुरक्षित है। लेकिन कई बार इसके साइड इफेक्ट्स में मितली और उल्टी शामिल हो सकती है।

**त्वचा पर लगाने पर:** के पीते का फल संभवतः 10 दिनों तक त्वचा या मसूड़ों पर लगाने पर सुरक्षित रहता है। कच्चे पीते के फल को त्वचा पर लगाना संभवतः असुरक्षित है। कच्चे पीते के फल में पीता लेटेक्स होता है। इससे कुछ लोगों में गंभीर जलन और एलर्जी हो सकती है।

**कच्चे पीते के नुकसान:** कच्चा पीता असुरक्षित भी हो सकता है। कच्चे पीते के फल में पीता लेटेक्स होता है, जिसमें पेपेन नामक एंजाइम होता है। बड़ी मात्रा में पेपेन लेने से अन्नप्रणाली को नुकसान हो सकता है।

**गर्भावस्था:** पके पीते के फल का सेवन आमतौर पर खाद्य पदार्थों में किया जाता है। गर्भावस्था के दौरान मुंह से लिया जाने पर कच्चा पीता फल संभवतः असुरक्षित होता है। इस बात के कुछ प्रमाण हैं कि कच्चे पीते के फल में पाए जाने वाले रसायनों में से एक असंसाधित पेपेन, भ्रूण को जहरीला बना सकता है या जन्म दोष पैदा कर सकता है।

**स्तनपान कराती महिलाओं के लिए पीता हानिकारक:** पके पीते के फल का सेवन आमतौर पर खाद्य पदार्थों में किया जाता है। यह जानने के लिए पर्याप्त विश्वसनीय जानकारी नहीं है कि स्तनपान के दौरान पीता दवा के रूप में उपयोग करने के लिए सुरक्षित है या नहीं। सुरक्षित पक्ष पर रहें और भोजन की मात्रा से चिपके रहें।

**लेटेक्स एलर्जी:** यदि आपको लेटेक्स एलर्जी है, तो पीता या पीते वाले उत्पादों से सावधानी बरतें। पीते से आपको एलर्जी भी हो सकती है।

**पेपेन एलर्जी:** कच्चे पीते में पेपेन होता है। अगर आपको पेपेन से एलर्जी है तो कच्चे पीते से परहेज करें।

**सर्जरी:** पीता जिसे किण्वित किया गया है, रक्त शर्करा को कम कर सकता है। पीता का यह रूप सर्जरी के दौरान और बाद में रक्त शर्करा को प्रभावित कर सकता है। यदि आप पीता ले रहे हैं, तो आपको सर्जरी से 2 सप्ताह पहले बंद कर देना चाहिए।

**पीते की विषाक्तता:** पीते के अत्यधिक सेवन से विषाक्तता हो सकती है। ऐसा पीते में मौजूद बेंजाइल आइसोथियोसाइनेट नामक यौगिक के कारण होता है

# 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](http://www.sehaturat.com)

[www.facebook.com](http://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

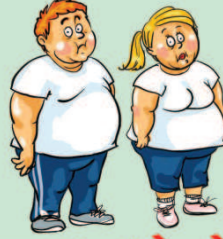
Call: 0731-4989287, 9893519287

# 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

# डायबिटीज में क्या खाएं और क्या न खाएं

**म**धुमेह के प्रबंधन के लिए प्राथमिक सुझावों में से एक महत्वपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करना है। इसमें शरीर के वजन को नियंत्रित करना, अधिक सक्रिय होना और स्वस्थ आहार का पालन करना शामिल है। मधुमेह के अनुकूल आहार चुनने से आपके रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य सीमा के करीब लाने में मदद मिलती है और अनावश्यक उतार-चढ़ाव को रोका जा सकता है।

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए आपको पता होना चाहिए कि अपने रक्त शर्करा को कैसे कम करें। और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए आपको सही खाना चाहिए। मधुमेह आहार चार्ट में शामिल करने और परहेज करने वाले विशिष्ट खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए पढ़ते रहें।

## मधुमेह-अनुकूल आहार बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें

मधुमेह रोगियों के लिए आहार चार्ट तैयार करने के लिए व्यापक योजना की आवश्यकता होती है। एक शेड्यूल का पालन करना याद रखें और अपनी दवाओं के समय को भोजन के साथ अच्छी तरह से समन्वयित करें। मधुमेह संबंधी आहार की योजना बनाते समय ध्यान देने योग्य चार महत्वपूर्ण पहलू यहां दिए गए हैं-

### 1. प्लेट विधि का पालन करें

यह विधि सुनिश्चित करती है कि आप न्यूनतम मात्रा में कार्ब्स का सेवन करें जबकि लीन प्रोटीन और गैर-स्टार्च वाली सब्जियों पर अधिक ध्यान केंद्रित करें। प्लेट को 50% गैर-स्टार्च वाली सब्जियों (सलाद, ब्रोकोली, गोभी, या गाजर), 25% लीन प्रोटीन (चिकन, मछली, बीन्स, या अंडे), और 25% स्टार्चयुक्त भोजन (मकई, साबुत अनाज, या फल) में विभाजित करें। इसके ऊपर एक कैलोरी-मुक्त पेय डालें।

### 2. अपने हिस्से का आकार ट्रैक करें

उचित मधुमेह नियंत्रण की कुंजी भागों पर नजर रखना है। यदि आपके हिस्से में आवश्यकता से अधिक कार्ब्स हैं, तो इससे आपके रक्त शर्करा का स्तर आसमान छू जाएगा। दिन भर में तीन



बार बड़े हिस्से में भोजन करने से बेहतर है कि दिन भर में थोड़ा-थोड़ा भोजन किया जाए।

### 3. ग्लाइसेमिक इंडेक्स को जानें

जीआई के रूप में संदर्भित, ग्लाइसेमिक इंडेक्स रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाने की क्षमता के आधार पर खाद्य पदार्थों को सौंपा गया एक मूल्य है। रक्त शर्करा में वृद्धि को रोकने के लिए आपके आदर्श मधुमेह आहार चार्ट में कम या मध्यम जीआई खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए।

### आप मधुमेह के आहार में कौन से खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं?

यहां उन खाद्य पदार्थों की सूची दी गई है जिन्हें आप भारतीय मधुमेह रोगियों के लिए आहार चार्ट में सुरक्षित रूप से शामिल कर सकते हैं-

- विटामिन सी और फाइबर से भरपूर फल, जैसे जामुन, रक्त शर्करा को अच्छी तरह से नियंत्रित करते हैं।
- सब्जियाँ, विशेषकर पत्तेदार सब्जियाँ, का सेवन करना चाहिए क्योंकि वे पौष्टिक और कम कैलोरी वाली होती हैं।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त वसायुक्त मछली हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है।
- अंडे आपके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए उच्च वसा, कम कार्ब वाला विकल्प हैं।

- नट्स में उच्च फाइबर और कम कार्ब होते हैं, जो उन्हें स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए उपयुक्त बनाते हैं।
- रक्त शर्करा की मात्रा को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने के लिए परिष्कृत अनाज के बजाय साबुत अनाज और नियमित अनाज के बजाय कम वसा वाले डेयरी उत्पादों को चुनें।
- लहसुन उपवास और भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है।
- बीन्स का जीआई मान कम होता है और यह आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराता है।

### मधुमेह के आहार में आपको किन खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए?

कुछ खाद्य पदार्थ मधुमेह आहार चार्ट के लिए केवल इसलिए अनुपयुक्त हैं क्योंकि वे रक्त शर्करा की मात्रा में अवांछित उतार-चढ़ाव का कारण बनते हैं। यदि आप मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति हैं, तो आपको इनसे दूर रहना चाहिए-

- सफेद ब्रेड और चावल
- शर्करायुक्त पेय पदार्थ
- ट्रांस वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ
- मीठा अनाज
- डिब्बाबंद सब्जियाँ और अचार
- डिब्बाबंद फल, जैम और जेली
- गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ

# गर्मी में पाएं सुंदर त्वचा

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

## सनस्क्रीन एसपीएफ-20

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

## क्लीजिंग मिलक या लोशन

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

## स्क्रब

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

## संदलवुड बॉडी शैम्पू

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

## वाटरप्रूफ मस्कारा

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

## लिपग्लॉस

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

## डियोडरेंट

गर्मियों में लाइट और लैमनी सेंट का चुनाव करें।

## फेस वॉश

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

बहुत ज्यादा ओवरपावरिंग से बचें।

## डे क्रीम मैट मॉइश्चराइजर

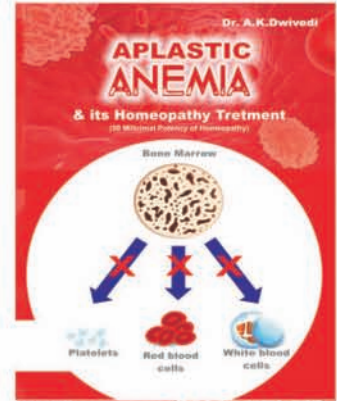
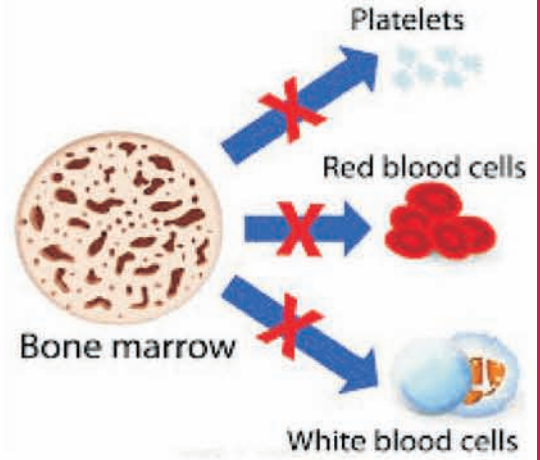
सामान्य तौर पर नॉन-ऑयली डे क्रीम हो, यह हॉट और ह्यूमिड वेदर के लिए बेहतर होती है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज करती है और यहां तक कि ऑयली लुक से बचाती है। साथ ही, इससे पर्ली ग्लो भी मिलता है।

# होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैंशायद ही बच पाऊंगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से 25 लाख का खर्चा था। मेरे घर

की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी डर गए थे। 2-3 साल परेशान होने के बाद मैंने यू-ट्यूब पर डॉक्टर साहब के वीडियो देखे फिर मैंने दिनांक 12/02/2018 को इन्दौर, आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 3 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा हिमोग्लोबिन जो कि पहले 3 ग्राम के आस-पास रहता था, बढ़कर 11 ग्राम हो गया व प्लेटलेट भी काफी बढ़ गया।



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

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के वीडियो कृपया  पर अवश्य देखें

सुन्दरता के लिये प्रयोग की जाने वाली केसर एक बहुत ही गुणकारी सामग्री है। इसका उपयोग ज्यादातर एशिया और यूरोप के देशों में किया जाता है। केसर बहुत महंगा आता है क्योंकि केवल 1 ग्राम केसर पैदा करने के लिये बहुत सारे फूलों का उपयोग करना पड़ता है। हालांकि केसर त्वचा के लिये बहुत अच्छी होती है और इसका फेस पैक लगाने से त्वचा पर गुलाबी रंग का निखार आ जाता है। यदि आपको साफ और चमकती त्वचा चाहिये तो इसका उपयोग कीजिये। आइये जानते हैं केसर के कुछ उपयोगी फेस पैक।

# गुलाबी त्वचा के लिये केसर फेस पैक



## केसर और दूध

आप इस फेस पैक को हर रोज या फिर हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं। इससे आपका चेहरा गुलाब की तरह चमकने लगेगा।

## केसर और चंदन पाउडर

यह पैक ऑयली स्किन वालों के लिये बहुत ही अच्छा है। इसके अलावा यह सन टैन, एक्ने और पिंपल से भी लड़ता है। इसमें थोड़ा सा दूध मिलाइये और 5 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। चाहें तो इसमें शहद भी मिला सकती हैं।

## केसर और पपीता

पपीता में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन के लिये बहुत ही अच्छे होते हैं। एक कटोरे में पका पपीता, दूध, शहद और केसर मिलाइये। इसको चेहरे पर 10-15 मिनट के लिये लगाइये और बाद में ठंडे पानी से धो लीजिये।

## केसर, दूध और तेल

इस फेस पैक से चेहरे का रंग हल्का पड़ता है। एक कटोरे में केसर, दूध, रोज वॉटर और

ऑलिव ऑयल या नारियल का तेल मिलाइये। इस स्क्रब जैसे फेस पैक से आपकी स्किन गोरी बनेगी और ग्लो करेगी।

## केसर, शहद और बादाम

रातभर बादाम को पानी में भिगोइये और बाद में पेस्ट बना लीजिये। केसर को गुनगुने पानी में भिगोइये और बाद में उसमें शहद और नींबू का रस मिलाइये। इस पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाइये, जिससे झुर्रियां, एक्ने और दाग दूर हों।

## ॥ सुश्रुता ॥ 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 रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154  
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com



# खुबसूरत बाल घरेलु उपचार

आपके बाल आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में काफी कुछ बता सकते हैं। हालांकि, आज कल के तनाव, साइज जीरो बनने की होड़ में उस तरीके का प्रचलित खाना, हार्मोनल बदलाव, बालों पर कई तरह के उत्पादों का प्रयोग और कई अन्य कारणों से अपने सिर पर स्वस्थ बालों को संभालना आसान बात नहीं है। त्वचा की तरह बालों की देखभाल के लिए वलीजिंग, कंडीशनिंग और स्ट्रेथनिंग की जाती है और कुछ घरेलु देखभाल की मदद से इसे पाया जा सकता है। सुंदर बालों के लिए घरेलु उपचार



## वलीजिंग

- सबसे असरदार घर में बनाये जाने वाला शैम्पू रीठा, शीकाकाई और आमला का मिक्सचर है। इन सब को बराबर मात्रा में करीबन 1 लीटर पानी में रात भर भिगो कर रखें। अगले दिन इस मिक्सचर को तब तक उबालें जब तक यह आधा न हो जाए। इसके बाद इसे ठंडा कर लें।
- अगर सिर में जुएं हो गयी हों तो टी ट्री तेल काफी असरदार साबित हो सकता है। छोटे बच्चों के माँ बाप इस शैम्पू का इस्तमाल उन शैम्पू से बचने के लिए कर सकते हैं जिनमें कर्कश केमिकल का इस्तमाल होता है। इस तेल का इस्तमाल उलझे हुए बालों को सुलझाने के लिए भी किया जा सकता है। यह बालों को नमी देता है और सिर को बैक्टीरिया और फंगल समस्या से निदान दिलाता है।

## कंडीशनिंग

- जिन लोगों के बाल रूखे हैं उन्हें सिर पर गुलाबजल से मसाज करना चाहिए क्योंकि यह रूखे बालों का उपचार करने में काफी कारगर साबित होता है। ओलिव आयल और मधु को पके पपीते में मिलाकर अपने बालों में लगाएं। एक घंटे बाद बालों में शैम्पू कर लें।
- जिन लोगों के बाल तैलीय हैं उन्हें मुल्तानी मिट्टी, आमला, रीठा और शिकाकाई के मिक्सचर का प्रयोग करना चाहिए। 40 मिनट बाद बालों में शैम्पू कर लें।
- पुदीने का तेल बालों की देखभाल में काफी उपयोगी साबित होता है क्योंकि यह सिर को ठंडा करने में मदद करता है और सिर से रुसी और जुओं को भी भगाता है। यह बालों को कंडीशन करता है।

## स्ट्रेथनिंग

- केले में खनिज पदार्थ होता है जो बालों को बढ़ने और उसे बचाने में कारगर साबित होता है। सूखे, डई किये और पर्म किये हुए बालों के लिए बनाना मास्क काफी मददगार साबित होता है।
- बालों के गिरने की समस्या से निजात पाने के लिए सलाद का जूस इस्तमाल में लाया जा सकता है।
- बालों के झरने की समस्या से बचने के लिए अरंडी का तेल इस्तमाल करना चाहिए। कई लोगों का मानना है कि यह खोये हुए बालों को वापस लाने में कारगर साबित होता है।
- लैवेंडर सिर पर बालों को बढ़ने में मदद करता है, बालों में तेल के निर्माण को नियंत्रित करता है और सिर पर फिर से बालों को आने में मदद करता है।

# सुगंध का स्वाद

## सुगंधित पत्तियों के साथ

सुगंधित पत्तियों वाली हरी सब्जियाँ विटामिन और खनिज का सर्वश्रेष्ठ स्रोत हैं। वे पका कर खाई जा सकती हैं, सलाद में महीन-महीन काट कर मिलाई जा सकती हैं और शोरबे की सुगंध और स्वाद को दुगुना कर सकती हैं। वे आसानी से उगाई जा सकती हैं, फूलों के साथ सजाई जा सकती हैं और शीतल पेय बनाने के काम भी आ सकती हैं। सुगंध का स्वाद के साथ गहरा संबंध है और सुगंधित पत्तियाँ भोजन में रूप रस गंध इन तीनों की एक साथ पूर्ति करती हैं।

### पुदीना



पुदीने के ताज़गीवाले स्वाद से कौन परिचित नहीं। चाहे चटनी में इस्तेमाल करें या आम के पने में इसके ताजे हरे पत्ते शरीर को तरावट देने के सर्वोत्तम साधन हैं। रायते में पुदीने को पीस कर मिलाया जा सकता है और ठंडे सूप में खीरे का जवाब नहीं। गरम भोजन हो और पका कर खाना हो तो पुलाव और कवाब में पुदीने की पत्तियाँ अनोखा स्वाद देती हैं। सूखा कर भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। चाट मसाले, रायते और फलों की चाट में पुदीने की सूखी पत्तियों का मोटा चूरा अनोखा स्वाद देता है।

### तेजपात



तेजपात गरम मसाले का प्रमुख अंग है। इसे सुखा कर प्रयोग में लाया जाता है। छौंक के समय खड़े गरम मसाले की तरह जीरे और बड़ी इलायची के साथ इसको तेल या घी में डालना चाहिए। हर तरह के शोरबेदार शाकाहारी या मांसाहारी व्यंजन में, प्याज़ अदरक लहसुन के मसाले वाली करी में और सूप व दाल के छौंक में तेजपात का स्वाद करारा अहसास देता है। पुलाव के छौंक में भी इसका प्रयोग भोजन में सुगंध व स्वाद बढ़ाता है।

### मेथी



मेथी की सुगंध और स्वाद भारतीय भोजन का विशेष अंग है। इन पत्तों को कच्चा खाने की परंपरा नहीं है। आलू के साथ महीन महीन काट कर सूखी सब्जी या मेथी के पराठे आम तौर पर हर घर में खाए जाते हैं। लेकिन गाढ़े सागों के मिश्रण में इसका प्रयोग लाजवाब सुगंध देता है, उदाहरण के लिए सरसों के साग, मक्का मलाई या पालक पनीर के पालक में। गुजराती थैपलों में मेथी के स्वाद से सब परिचित हैं और मठरियों में मेथी का मज़ा भी अनजाना नहीं। मेथी के पत्तों को सुखा कर भी प्रयोग किया जाता है।

### धनिया



हरी सुगंधित पत्तियों की बात हो तो धनिये का नंबर सबसे पहले आता है। हर तरह की सूखी और रसेदार सब्जी में परोसते समय मिलाने और सजावट करने में धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल होता है। धनिये की चटनी हर भारतीय भोजन का मुख्य अंग है। आलू की चाट और दूसरी चटपटी चीजों में इसको टमाटर या नीबू के साथ मिलाया जा सकता है। सूप और दाल में बहुत महीन काट कर मिलाने पर रंगत और स्वाद की ताज़गी अनुभव की जा सकती है।

### मीठी नीम



मीठी नीम की हरी पत्तियाँ हर दक्षिण भारतीय भोजन की जान हैं। आमतौर पर इनको छौंक के समय साबुत प्रयोग में लाया जाता है। पोहे, उपमा, सांभर या मांसाहारी शोरबे में इनका प्रयोग काफी लोकप्रिय है। इन्हें पीस कर दही के साथ मिला कर स्वादिष्ट छछ भी बनाया जाता है। नारियल के दूध का शोरबा बनाते समय इन्हें पीस कर मिलाया जा सकता है। फ्रिज में पोलिथीन के बैग में इन्हें लंबे समय तक रखा जा सकता है। इन्हें सुखा कर बोतल में बंद कर के भी रखा जा सकता है।

### सेज



मांसाहारी भोजन में सेज की सुगंध स्वाद को भी बढ़ा देती है। व्यंजन पूरा पक जाने के बाद इसको महीन महीन काट कर मिलाना चाहिए। टमाटर के साथ सलाद में और चीज़ के साथ इसका स्वाद निराला होता है। पनीर के भरवा टमाटरों में सेज की सुगंध बड़ी अच्छी लगती है। इसको सलाद में महीन काट कर मिलाया जा सकता है और पराठों में भी इसका प्रयोग हो सकता है। उबले हुए आलू के भुतें में सेज की महीन कतरी हुई पत्तियाँ भी स्वादिष्ट लगती हैं।



# तरबूज : गर्मी में प्राकृतिक फेस मास्क

गर्मियों में तरबूज सड़को पर बिकते दिखाई पड़ जाते हैं। यह एक ऐसा फल है जिसे खाने से स्वास्थ्य भी बनता है और चेहरा भी निखरता है। तरबूज एक प्राकृतिक टोनर का काम करता है और यह एंटीऑक्सीडेंट से भी भरा है। इसे खाने से चेहरे पर जल्द झुर्रियां नहीं पड़ती और चेहरे में निखार आता है।

**इ** न दिनों गर्मी बहुत पड़ रही है तो अगर आप सन टैनिंग से छुटकारा पाना चाहती हैं, तो चेहरे पर तरबूज से बना फेस पैक लगाइये। तरबूज में लगभग 95 प्रतिशत पानी होता है, जिससे चेहरे पर लगाने से रूखा चेहरा भी नमी से भर जाता है। चेहरा साफ हो जाता है और चमकने लगता है। ऐसे कई प्रकार के फेस मास्क हैं, जो तरबूज के पेस्ट से बनाए जाते हैं। यह फल बहुत ही सस्ता है पर बड़ा ही काम का है। आइये देखते हैं कि गर्मियों में चेहरे की रौनक बढ़ाने वाले तरबूज फेस मास्क को कैसे बनाया जाता है।

- तरबूज के बीज को निकाल कर उसे मैश करें और चेहरा धो कर उस पर उसे लगा

लें। 15 मिनट के बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

- तरबूज और शहद तरबूज को पीस कर उसमें शहद मिला लें। इसे चेहरे पर लगा कर 10 मिनट तक छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। यह ड्राई स्किन के लिये अच्छा फेस पैक है।
- तरबूज और एवाकाडो एवाकाडो को मैश कर के उसमें तरबूज का रस मिलाएं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जिससे स्किन टाइट बनती है।
- तरबूज और चीनी यह फेस मास्क त्वचा को अंदर तक साफ कर देता है। इससे चेहरे पर ग्लो आता है। तरबूज और चीनी को मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं और

पांच मिनट के बाद ठंडे पानी से धो लें।

- तरबूज और दूध यह एक प्राकृतिक स्किन टोनर है जिससे त्वचा एक दम चमक उठती है। साथ ही सन टैन भी कम होता है
- तरबूज और खीरा अगर आपको चमकदार त्वचा चाहिये तो आप इस फेस पैक को लगाएं। तरबूज का रस और दही और मिल्क पाउडर को मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं।
- केला और तरबूज यह फेस पैक एक्ने वाली त्वचा के लिये लाभदायक है। इस फेस पैक को लगाने से चेहरे की लालिमां खत्म हो जाती है और चेहरा साफ दिखाई पड़ने लगता है।

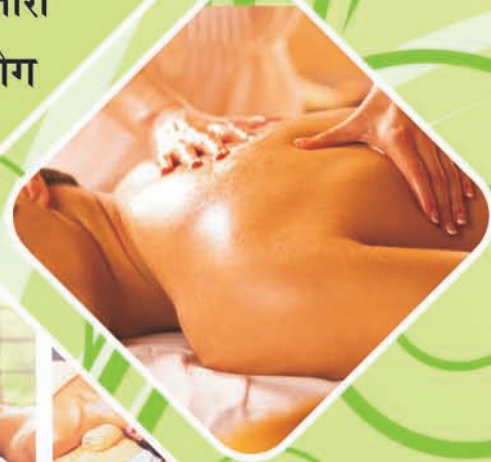




# आधुनिक

## प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द  
जोड़ों का दर्द  
शुगर के कारण नसों  
में कमजोरी  
त्वचा रोग



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927

# मेहंदी : रंगत के साथ चाहिए लेटेस्ट डिजाइन भी



**सो** लह श्रृंगारों में से एक मेहंदी की खुशबू फिजाओं में घुलने लगती है जब वेडिंग सीजन आता है। हालांकि फैशन के इस दौर में पारंपरिक रूप से मेहंदी लगाने का भी स्वरूप बदलता जा रहा है। स्थिति ये है कि पारंपरिक मेहंदी पर डिजाइनर मेहंदी का रंग ज्यादा गहरा हो रहा है। मेहंदी लगाने के पेशे से कई वर्षों से जुड़े लोग बताते हैं कि मेहंदी की रंगत पर आज लेटेस्ट मेहंदी के डिजाइन भारी पड़ रहे हैं। महिलाओं में अब होड़ इस बात की नहीं है कि उनकी मेहंदी हाथों पर कितने दिनों तक अपना रंग जमाए रखेगी। बल्कि होड़ इस बात की है कि बेशक मेहंदी कम समय के लिए ही सही ही टिके लेकिन होनी चाहिए गाढ़ी और खूबसूरत डिजाइन वाली। शहर के मुख्य बाजारों में वेडिंग सीजन के चलते लेटेस्ट मेहंदी की मांग बढ़ गई है।

## मेहंदी में भी प्रतियोगिता

मेहंदी लगाने वाले बताते हैं कि पहले तो महिलाएं साधारण डिजाइन लगवाती थीं लेकिन अब मेहंदी के कई प्रकार के डिजाइन और स्टाइल हो गए हैं इसलिए प्रतियोगिता ये हो गई है कि बाजार में यदि टिकना है तो हर तरह की मेहंदी लगानी आनी चाहिए। एरोबिक, मारवाड़ी, स्पारकल, जरदोजी, राजस्थानी स्टाइल मेहंदी इन दिनों चलन में है। जिसमें एरोबिक युवतियों की तो मारवाड़ी स्टाइल महिलाओं की पहली पसंद बनी हुई है। वहीं मेहंदी के दामों में लगता था वो अब 75 रुपए में लग रहा है जबकि पूरे हाथ पर डिजाइन दो सौ रुपए में लगाए जा रहे हैं।

## मेहंदी के प्रकार

**एरोबिक** - इसमें हाथ पर आगे व पीछे की तरफ केवल एक बेलनुमा आकृति बनाई जाती

**डाई मेहंदी** - इसमें लाल व काले रंग की डाई का प्रयोग मेहंदी के बीच किया जाता है।

**मारवाड़ी** - ये बहुत बारीक मेहंदी होती है जिसमें फूल पलियां व मछली की आकृति अधिक बनाई जाती है।

**राजस्थानी** - बड़े डिजाइन की मेहंदी होती है और मोर व आम के आकार ज्यादा बनाए जाते हैं।

**जरदोजी** - इस मेहंदी में सिल्वर और गोल्डन रंग के स्पारकल को मिलाकर परिधान के अनुसार लगाया जाता है।



# स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से

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

**ता** पमान बढ़ने की वजह से स्किन प्रॉब्लम बढ़ रही हैं। ज्यादातर लोगों को सनबर्न और धूप से एलर्जी की परेशानी है। धूप से एलर्जी सेंसिटिव स्किन वालों को होती है। इसमें स्किन लाल हो जाती है और शरीर पर खुजली होने लगती है। कई बार छोटे-छोटे दाने भी निकल आते हैं। इस तरह के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या दूषित वातावरण और धूल के कणों से भी हो सकती है। वहीं लंबे समय तक धूप में रहने या स्किन के

धूप के संपर्क में आने से त्वचा झुलस सकती है। इससे त्वचा सूखी और हल्की खुजली भी हो सकती है। यह सनबर्न के लक्षण हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्राइवेट अस्पतालों की ओपीडी को भी जोड़ लिया जाए तो ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ जाएगी। इन दोनों बीमारियों के अलावा स्किन की सामान्य प्रॉब्लम जैसे खुजली, दाद व दाने निकलने आदि प्रॉब्लम वाले मरीज भी बढ़ रहे हैं।

## सावधानियां

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

पढ़ें अगले अंक में

जून - 2024

मानसिक रोग और योग विशेषांक



## संज्ञा एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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 HOMOEOPATHY  
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

# इमली खाने के फायदे



**इ** मली कच्ची हो या पक्की, भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिहाज से ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी कई मामलों में फायदेमंद है। जानिए इमली खाने के सात बड़े फायदों के बारे में।

- इमली कई पोषक तत्वों से भरपूर है जिसमें विटामिन सी, ई और बी का प्रचुरता है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटैशियम, मैगनीज और फाइबर अच्छी मात्रा में है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी हैं।
- वजन घटाने के लिहाज से इमली का सेवन फायदेमंद है। इसमें हाइड्रोऑक्साइड्रिक एसिड की प्रचुरता है जो शरीर में फैट्स बर्न करने वाले इन्जाइम

को बढ़ाता है जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

- इमली का सेवन पाचन प्रक्रिया को ठीक रखने के लिहाज से फायदेमंद है। इसमें फाइबर की अधिकता है जो पाचन में मदद करता है। कॉन्सटिपेशन से लेकर डायरिया जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के उपचार में इमली फायदेमंद है।
- शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि इमली के सेवन से दिल की सेहत दुरुस्त रहती है। यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कम करती है और इसमें मौजूद पोटैशियम बीपी नियंत्रित करने में मदद करता है।
- इमली शरीर में रक्त का संचार ठीक रखती है और आयरन की कमी को पूरा करती है।

इससे रेड ब्लड सेल्स अधिक बनते हैं और कमजोरी, याददाश्त और पेट संबंधी समस्याएं कम होती हैं।

- मांसपेशियों के विकास के लिए भी इसका सेवन फायदेमंद है। इसमें बी कांप्लेक्स अच्छी मात्रा में है। बी कांप्लेक्स में थाइमाइन नामक तत्व होता है जो नसों को सुचारू रखता है और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है।
- डायबिटीज के मरीजों के लिए इमली का सेवन लाभदायक माना जाता है। यह कार्बोहाइड्रेट्स को पचाने में मदद करती है जिससे रक्त में ग्लूकोज व इन्सुलिन का संतुलन बना रहता है।

## सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



**विशेषताएँ:** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, 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 घौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



# ‘फलों का राजा’ है आम

**कै** टरीना कैफ का ‘आमसूत्र’ हो या फिर परिणीति चोपड़ा का चुलबुला अंदाज, विज्ञापनों में आम की जगह सॉफ्ट ड्रिंक पीने के कितने ही लुभावने बहाने क्यों न दिए जाएं लेकिन फलों के राजा आम की बात ही कुछ और है। गर्मियों में अगर आपको भी रसीले आमों का स्वाद भाता है तो सेहत से जुड़े इसके ये फायदे आम का स्वाद और भी बढ़ा देंगे।

## कैंसर से बचाता है

कई शोधों में प्रमाणित हुआ है कि आम में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कोलोन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, ल्यूकेमिया और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव में मददगार हैं। इसमें क्युसेटिन, एस्ट्रगालिन, फिसेटिन जैसे कई तत्व हैं जो कैंसर से बचाव करते हैं।

## कोलेस्ट्रॉल घटाता है

आम में फाइबर और विटामिन सी अच्छी मात्रा में होते हैं जो लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एमलीएल) यानी बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में मदद करते हैं।

## त्वचा के लिए

### फायदेमंद

आम खाएं या पैक के रूप में लगाएं, यह त्वचा के छिद्र खोलता है जिससे मुंहासे कम होते हैं।

## आंखों के लिए फायदेमंद

आम में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाता है और रतौंधी जैसे रोगों से दूर रखता है।



## स्ट्रोक से बचाता है

कई शोधों में यह प्रमाणित हो चुका है कि आम गर्मियों में स्ट्रोक के खतरे से बचाता है। आयुर्वेद में भी इसे धूप के प्रभाव से बचाव के लिए मददगार फल बताया है।

## एल्कलाइ का संतुलन बनाता है

इसमें मौजूद साइट्रिक एसिड, टरटैरिक एसिड और मैलिक शरीर में एल्कलाइ यानी क्षारीय तत्वों का संतुलन बनाता है।

## मधुमेह में फायदेमंद हैं आम के पत्ते

आम के पत्ते खून में इन्सुलिन का स्तर बढ़ाते हैं। इन्हें अगर रात भर पानी में भिगोकर छोड़ दें और फिर उस पानी को छानकर पिएं तो शरीर में इन्सुलिन का स्तर सामान्य रहेगा।

## बेहतर होती है सेक्स लाइफ

आम विटामिन ई का अच्छा स्रोत है और यह कामेच्छा को बढ़ाता है। कई शोधों ने इसे माना है।

## पाचन ठीक रखता है

पपीते की तरह ही आम भी पाचन अच्छा रखता है। इसमें ऐसे कई एन्जाइम्स होते हैं जो शरीर में प्रोटीन को तोड़ने में मदद करते हैं।

## प्रतिरोधी क्षमता

आम में विटामिन सी और विटामिन ए के अलावा 25 प्रकार के कैरोटेनॉयड्स होते हैं जो शरीर में प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं।

# 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 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश



## नीम की पत्तियों के इन गुणों से आप तो नहीं अनजान?

**आ** युर्वेद में नीम की पत्तियों का गुणगान है। नीम की पत्तियां न केवल त्वचा को बैक्टीरिया मुक्त रखती हैं बल्कि खून साफ करने में भी इनका इस्तेमाल होता है। नीम का इस्तेमाल करना सबसे आसान होता है। इसकी पत्तियां भी आसानी से आपको मिल जाएंगी। सुबह खाली मुंह नीम की कोमल पत्तियां खाने से खून भी साफ होता है।

नीम की पचास के करीब पत्तियों को दो लीटर पानी में डालकर खूब उबाल लें। उस उबले पानी को ठंडा करके एक बॉटल में रख लें। रोज नहाते समय उस पानी की थोड़ी मात्रा नहाने वाले पानी में मिलाएं।

त्वचा में कोई संक्रमण नहीं होगा

नीम के इस पानी का उपयोग आप चेहरे को साफ करने के लिए भी कर सकती है रात में सोने से पहले एक कॉटन बॉल को नीम के पानी में डुबोएं उसके बाद उस पानी से चेहरे को साफ करें। ऐसा करने से चेहरा तो साफ होगा, साथ ही मुंहासे और ब्लैकहेड्स की समस्या से भी छुटकारा मिलेगा।

नीम की छाल और जड़ भी सेहत के लिहाज से बहुत प्रभावी होते हैं। इनका पाउडर बनाकर बालों में लगाने से रूसी और जूं की समस्या नहीं होती है, क्योंकि नीम अपने आप में एक बहुत ही अच्छा एंटीबैक्टीरियल होता है।



## बेसन के फायदे

**मुं** हासों से लेकर गोरी त्वचा तक, बेसन के बने पैक्स त्वचा की हर अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं। जानिए त्वचा के लिए बेसन के 5 बड़े फायदे।

■ बेसन में मलाई या दूध, शहद और एक चुटकी हल्दी मिलाकर लगाने से रूखी त्वचा को प्राकृतिक नमी मिलती है और त्वचा में निखार आता है।

■ बेसन में गुलाब जल मिलाकर त्वचा पर लगाएं और सूखने पर गुनगुने पानी से साफ करें। इससे त्वचा से अतिरिक्त नमी कम होगी और चेहरा फ्रेश लगेगा।

■ मुंहासे से परेशान रहते हैं बेसन में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसके एंटीमाइक्रोबियल गुण मुंहासे दूर भागते हैं। चाहे तो चंदन के पैक में भी बेसन डालकर लगाएं।

■ त्वचा साफ रखने व छिद्रों को टाइट करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसका पेस्ट खीरे के रस के साथ बनाएं और फिर फेसपैक की तरह ही इसका इस्तेमाल करें।

■ टैनिंग दूर करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसमें नींबू का रस, हल्दी और गुलाब जल डालकर पैक बनाएं और टैन हो चुकी त्वचा पर लगाएं। टैनिंग दूर होगी।

**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 सैमपल 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।**

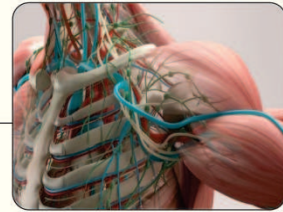
इस पर खुलकर चर्चा करें।



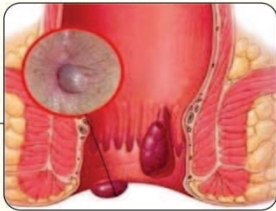
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



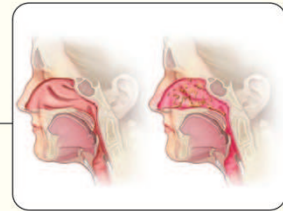
नसों का दर्द



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

# मतदान करें और पायें इलाज में 50 प्रतिशत की छूट

इंदौर में मतदान का प्रतिशत बढ़ाने हेतु  
डॉ एके द्विवेदी का अनूठा प्रयास

इंदौर जिस तरह से स्वच्छता में नंबर वन है उसी तरह से मतदान में भी नंबर वन बने, उसके लिए सभी लोग अपने स्तर पर प्रयास कर रहे हैं। सीसीआरएच, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर के कार्यपरिषद सदस्य डॉ एके द्विवेदी ने बताया कि उनके द्वारा क्लीनिक पर प्रतिदिन आने वाले सभी मरीजों और उनके रिश्तेदारों को मतदान का प्रतिशत बढ़ाने एवं सक्रिय भागीदारी के लिए नियमित रूप से दिनांक 29 अप्रैल से 12 मई तक प्रेरित किया जायेगा, आपने यह भी बताया कि दिनांक 13 मई को मतदान पश्चात् एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इंदौर एवं एडवांस योग एंड नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना, इंदौर पर मतदान स्याही लगी उंगली दिखाने पर उन्हें इलाज में 50 प्रतिशत की छूट भी मिल सकेगी इसके लिए डॉ जितेंद्र पुरी 7898304927 एवं श्री दीपक उपाध्याय



जी 9977759844 को विशेष रूप से प्रशिक्षित एवं निर्देशित किया गया है कोई भी व्यक्ति उनसे उनके मोबाइल पर संपर्क करके पूर्व में अपना पंजीयन भी करा सकते हैं।

मई की भीषण गर्मी में होने वाले चुनाव के लिए हीट स्ट्रोक से बचने हेतु होम्योपैथिक दवा भी उपलब्ध कराई जा रही है तथा नियमित सभी लोग शिरोधारा भी करा सकते हैं।



शिरोधारा



होम्योपैथिक चिकित्सा



मिट्टी चिकित्सा



Location: Advanced Homoeo  
Health Centre & Homeopathic  
Medical Research Pvt Ltd

## एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर & होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

8/9, मयंक अपार्टमेंट (ग्राउण्ड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड,  
इन्दौर-452001 (म.प्र.), संपर्क: 9993700880, 0731 4064471

## एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर- एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर (म.प्र.)  
संपर्क: 07314989287, 9893519287, 9826014865



Location: Advance Yoga &  
Naturopathy Hospital  
Pipliyahana Indore MP

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, बेसनेट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जौन-1, एमपी नगर, मोपाल 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।