

■ बरसात में डाइट प्लान

■ सुहाने मौसम में कैसे बने हरीन

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

जुलाई 2018 | वर्ष-7 | अंक-08

मूल्य
₹ 20

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभिमान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान

वर्षा ऋतु और
खानपान

बारिश में रखें संघत का ख्याल

मोदी ने इंदौर-भोपाल समेत 12 स्वच्छ शहरों को पुरस्कृत किया, कहा- इंदौर ने सहभागिता से स्वच्छता की मिसाल पेश की



इंदौर/भोपाल . प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इंदौर में आयोजित गरिमामय कार्यक्रम में इंदौर, भोपाल सहित 12 स्वच्छ शहरों को पुरस्कृत किया। 20 शहरों में संचालित होने वाली नगरीय बस सेवा को भी हरी झंडी दिखाई। मोदी ने कहा- इंदौर की सफलता जनभागीदारी की सफलता की मिसाल बन गया है। ये ऐसा उदाहरण है, जो अभूतपूर्व है। प्रधानमंत्री ने कहा, "मुझे खुशी है कि इंदौर और मध्य प्रदेश के लोग स्वच्छग्रह और नागरिक कर्तव्य को निभाकर देवी अहिल्या बाई को सच्ची श्रद्धांजलि दे रहे हैं। देश, समाज और व्यक्ति के बदलने से पहले सोच का बदलना जरूरी होता है। स्वच्छता को लेकर बदली हुई सोच का परिणाम है कि हम यहां इकट्ठा हुए हैं। जो लोग स्वच्छ भारत का मजाक उड़ाते हैं, उन्हें इंदौर ने दिखा दिया कि बदलने का मतलब क्या होता है। देश के 18 राज्यों के 2300 शहरों ने खुद को खुले में शौच से मुक्त घोषित कर दिया है। अगले साल महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर स्वच्छ भारत का सपना अब बहुत दूर नहीं है। ये सपना अवश्य पूरा होगा।"



सेहत एवं सूरत

जुलाई 2018 | वर्ष-7 | अंक-08

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरिश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

डॉ. कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में... ●

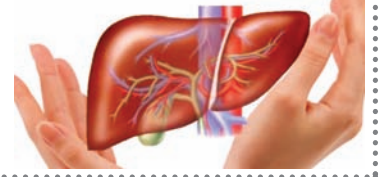


10

गर्भवती महिलायें
मानसून में बाहर के
खाने से करें परहेज

लिवर नहीं
तो कुछ
नहीं

15



17

पहचानें अपनी
त्वचा को

मानसून वैडिंग
कैसा हो मेकअप

22



24

मक्का के
फायदे

मानसून में होने
वाली बीमारियां

30



33

योग से करें
दिमाग तेज

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

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल में मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा कैंसर, अप्लास्टिक एनीमिया तथा प्रोस्टेट सहित अन्य असाध्य बिमारियों से पीड़ित मरीजों को निजात दिलाने हेतु किए जा रहे प्रयासों के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को 'विजनीरी ऑफ मध्यप्रदेश' से सम्मानित किया



संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय के कुलपति श्री रामदेव भारद्वाज को 7 वर्षों से प्रकाशित की जा रही राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' मेंट की। साथ ही प्रत्येक माह अलग-अलग बिमारियों पर हिन्दी में प्रकाशित चिकित्सीय लेखों की महत्ता व लोगों को मिल रहे लाभ पर चर्चा भी की।



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



एक जादू है पल-पल बारिश
ख्वाब की ताजा कोपल बारिश
सात सुरों का दरिया इसमें
रिमाझिम, छम-छम, कल-कल बारिश
(दिनेश ठाकुर)

बारिश का आगमन यानि कि खुशियों का आगमन। चारों ओर फैली हरियाली, नदियों/झरनों में बहता पानी वातावरण को खुशनुमा बना देता है। मन मयूर नाच उठता है बारिश की बूंदों के साथ।

परन्तु इस खुशनुमा अहसास को बने रहने देना है तो हमें कुछ सावधानियां रखनी होंगी, जिससे हम वर्षा का आनंद उठा सकें। विशेषतौर पर हमें अपने खान-पान और स्वच्छता का ध्यान रखना बेहद जरूरी है, जिससे हम स्वस्थ और आनंदित रह सकें।

आपके स्वस्थ जीवन की
कामना के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

बरसात का मौसम आते ही मौसम खुशनुमा हो उठता है लेकिन इस सुहाने मौसम में अपनी सेहत का ख्याल रखना न भूलें। इसलिए हम आपको बता रहे हैं मानसून में बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में-



बारिश में रखें सेहत का ख्याल

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए आवश्यक है कि प्रत्येक मनुष्य अपनी प्रकृति, शारीरिक अवस्था, स्थान, देश और मौसम के अनुसार भोजन करें। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो शरीर को अनेक रोग अपनी चपेट में ले सकते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद में मौसम के आधार पर आहार-विहार का निर्धारण किया गया है। सर्दी, गर्मी और बरसात में से वर्षा ऋतु में खान-पान पर अधिक ध्यान देना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में वातावरण में नमी अधिक होने से शरीर की पाचन क्रिया मंद पड़ जाती है जिससे अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। इस मौसम में चर्म रोग होने की भी संभावना बढ़ जाती है क्योंकि पानी दूषित हो जाता है।

ध्यान रखें ये बातें

- बारिश के मौसम में नए अनाज का इस्तेमाल न करें क्योंकि उससे पाचन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पुराने चावल, गेहूं, खिचड़ी, मूंग की दाल, मसाले से युक्त साग-सब्जी जैसे-परवल, बैंगन, बथुए का साग, तरबूज एवं चाय आदि का प्रयोग ठीक रहता है।
- इस मौसम में पसीना बहुत आता है और काफी देर से सूखता है। शरीर का सारा भाग चिपचिपा हो जाता है जिससे चर्म रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में नीम, करेला आदि का प्रयोग करना चाहिए।
- साथ ही कोष्ठ को शुद्ध रखने के लिए त्रिफला लें। सोंठ, लहसुन, प्याज तथा पुदीने का भी सेवन करें।
- इस मौसम में अधिक ठंडे पदार्थ न लें। कच्चा पानी न पीएं बल्कि जल को उबालकर ठंडा होने के बाद ही उसका सेवन करें। इस मौसम में पानी अशुद्ध होने के कारण ही ज्यादा रोग होते हैं, अतः शुद्ध जल का प्रयोग करें।
- सड़े-गले व कच्चे फल, बासी सब्जियां, चाट-पकौड़े, फास्ट फूड्स, ठंडे पेय, आइसक्रीम, फ्रूट जूस और गन्ने का रस बिल्कुल न लें। आम कम खाएं तथा उसके बाद कोई शरबत लेना न भूलें।
- भोजन हल्का और सुपाच्य ही करें परंतु कम खाएं। मांस, मछली, दही, कच्चा दूध, लस्सी आदि का प्रयोग न करें। क्योंकि बरसात में ये नहीं पच पाएंगे और व्यर्थ ही रोग घेर लेंगे। घी, मक्खन तथा चिकने भोजन से भी बचें।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि बारिश के मौसम में शरीर की रोग-निरोधक शक्ति कायम रखने के लिए नींबू का प्रयोग प्रतिदिन करें अथवा 500 मिलीग्राम की विटामिन सी की एक टेबलेट लें।
- यदि आपको इस मौसम में दमा या श्वास रोग की शिकायत हो तो कफ नाशक पदार्थों-काली मिर्च, काला नमक, दालचीनी, सोंठ, जीरा आदि का प्रयोग करें।
- इसके अलावा शरीर को बारिश के पानी से भीगने से बचाएं। कहीं आते-जाते समय छाता या बरसाती अपने साथ रख लें। यदि तेज बारिश के कारण भीग जाएं तो फौरन कपड़े उतार दें। फिर शरीर को भली प्रकार तौलिए से सुखाकर सूखे वस्त्र पहन लें। थोड़ी देर बाद गरम चाय या कॉफी पीएं।
- इस मौसम में कभी-कभी तेज धूप होती है, अतः धूप से बचने के लिए छाते का प्रयोग करें। कई बार वर्षा के बाद उमस हो जाती है। ऐसे में हल्के कपड़े पहनें।
- बारिश के पानी से भीगने के बाद पंखे की हवा न खाएं। शरीर का तापमान सामान्य होने दें। फिर पंखा चलाएं। इस प्रकार वर्षा ऋतु में आहार-विहार का पालन करने से न तो शरीर अस्वस्थ होता है और न ही किसी प्रकार की परेशानी उठानी पड़ती है।

मानसून का मजा लेना है तो पूरी तरह से फिट रहना भी जरूरी है। क्योंकि मानसून गर्मी से तो राहत देता है लेकिन अपने साथ कई सारी बीमारियां भी लाता है। मानसून के दौरान बीमारियां होना लाजमी हैं। लेकिन यह भी सच है कि आप मानसून का मजा भी तभी ले सकते हैं जब आप पूरी तरह से फिट हो। फिट रहकर आप बीमारियों से बच सकते हैं, साथ ही आप फुर्तीले भी रहेंगे जिससे आप मानसून का बिना किसी डर के मजा ले सकें। आइए जानें मानसून में फिट रहने के फंडों के बारे में।

ये भी करें



ऐसा होता है बारिश का मौसम

बारिश के मौसम में शरीर भारी-भारी रहता है। सुस्ती और तंद्रा छाई रहती है। काम करने को कम और सोए रहने को अधिक मन करता है। ऐसे में शारीरिक श्रम भी कम हो पाता है। इसका कारण यह है कि पानी गिरने से चलन-परिचालन प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है। स्फूर्ति, बल और अग्नि क्षीण हो जाते हैं। कफ तथा वात का प्रकोप अधिक होने लगता है। पित्त की मात्रा बिगड़ जाती है। इस मौसम में शरीर में दर्द, थकावट, ज्वर, दस्त, उल्टी एवं चर्म रोग आदि भोजन न पचने या गलत और असमय लिए गए आहार के कारण उत्पन्न हो जाते हैं। शरीर की रक्षात्मक क्षमता एवं रोगों से लड़ने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है।

जरूरी चीजे साथ रखें

मानसून से बचने के लिए जरूरी चीजें हमेशा अपने साथ रखें। क्योंकि मानसून में बारिश का भरोसा नहीं होता है। बारिश कभी भी हो सकती है। अचानक होने वाली बारिश से बचने के लिए हमेशा अपने पास छाता रखें। घर से बाहर निकलें तो रेन-कोट रखना ना भूलें।

स्ट्रीट-फूड से बचें

बाहर ठेले पर मिलने वाले स्ट्रीट फूड से परहेज करें। ये फूड भले ही चटपटे दिखते हैं लेकिन इसमें कई सारे कीटाणु होते हैं जो जल्दी बीमार करते हैं। कई बार तो बारिश का पानी तेल में भी मिल जाता है जो ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। बाहर के खाने से परहेज करें। बाहर पानी भी मत पिएं।

मच्छरों से बचें

मानसून में मच्छर पनपने शुरू होते हैं। ऐसे में कई बीमारियां मच्छरों के

वजह से होना शुरू हो जाती हैं। बरसात के मौसम में पानी के जमा होने से मच्छर पैदा होने शुरू हो जाते हैं। अपने घर में कूलर के पानी को अच्छे से जाँच ले और रोजाना उस पानी को बदलें। घर के अन्य क्षेत्र जैसे कि फूल के बर्तन, एक्झेरियम और कुएं में भी पानी एकत्रित रहता है। इन्हें किसी कीटाणुनाशक के प्रयोग से साफ करें और ढक कर रखें।

हाइजीनिक रहें

मानसून में साफ सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सफाई में हाथों की सफाई विशेष आवश्यक है, इसलिए खाना खाने से पहले हाथ जरूर धुलें।

पीने का पानी

अपने फ्रिज की बोतलों को बदलने की आदत डालें। बाहर का जूस या पानी ना पीयें, बोतलबंद पानी या उबले हुए पानी को ही पीने की आदत डालें।

- फिट रहने के लिए वर्कआउट करना बहुत जरूरी है। वर्कआउट के लिए आप सुबह-शाम टहल सकते हैं।
- फिट रहने के लिए आप जिम ज्वाइन कर सकते हैं। यदि ऐसा संभव न हो तो आप जॉगिंग कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें शुरूआत हमेशा धीमी रफ्तार से हो। फिर चाहे तो आप अपना वर्कआउट सेशन बढ़ा सकते हैं।
- जॉगिंग के दौरान बीच-बीच में रुकें और जॉगिंग शुरू करने से पहले वॉर्मअप जरूर करें।
- व्यायाम के दौरान ऐसी एक्सरसाइज करें जिससे आपके पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाए।
- आप शाम के समय योगा भी कर सकते हैं। योगा में मेंडिटेशन को भी शामिल करें। इससे आपको मानसिक शांति भी मिलेगी।
- आप साइक्लिंग भी कर सकते हैं।
- आपका नाश्ता हेवी होना चाहिए लेकिन डिनर हल्का करें ऐसा करने से आपका पाचनतंत्र ठीक रहें।
- रात को सोने से कम से कम एक घंटा पहले खाना खाएं और खाना खाने के बाद टहलना न भूलें।
- तनावमुक्त रहें और अपने आसपास के माहौल को खुश रखें, जिससे आप पूरा दिन फ्रेश रह सकें और मानसून का मजा भी ले सकें।

बरसात में डाइट प्लान

मॉनसून का सीजन भले ही रोमांटिक और खुशनुमा होता है, लेकिन यह अपने साथ कई बीमारियां भी लेकर आता है। इस मौसम में लोग सबसे ज्यादा बीमार पड़ते हैं। बरसात के मौसम में खानपान में थोड़ी सी भी लापरवाही सेहत का बैंड बजा सकती है। ऐसे में यदि थोड़ी सावधानी बरती जाए तो आप खुद को स्वस्थ भी रख सकते हैं और मानसून का पूरा मजा उठा सकते हैं। इस अनहाइजीन मौसम में फूड प्लान या डाइट चार्ट बनाना बेहद जरूरी है। बरसात में खानपान से जुड़ी इन बातों का ध्यान रखें

- इस मौसम में दाल, सब्जियां व कम वसा युक्त आहार खाएं।
- बारिश में शरीर में वात यानी वायु की वृद्धि होती है, इसलिए हल्के व शीघ्र पचने वाले वाले व्यंजनों को ही खाएं।
- अगर आप खाने के शौकीन हैं तो घर पर ही साफ-सुथरे तरीके से बनी चीजों को खाएं।
- बरसात के मौसम में वातावरण में काफी नमी रहती है। जिसके कारण प्यास कम लगती है। लेकिन फिर भी पानी जरूर पीयें।
- बरसात में नींबू की शिकंजी पीयें।
- फलों को साबुत खाने के बजाय सलाद के रूप में लें। क्योंकि इस मौसम में फलों में कीड़ा होने की संभावना काफी अधिक रहती है और अगर आप उन्हें सलाद के रूप में काटकर खाएंगे तो आप यह देख सकेंगे कि कहीं फल भीतर से खराब तो नहीं है।

कैसा हो ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर

- ब्रेकफास्ट में ब्लैक टी के साथ पोहा, उपमा, इडली, सूखे टोस्ट या परांठे ले सकते हैं।
- लंच में तले-भुने खाने की बजाय दाल व सब्जी के साथ सलाद और रोटी लें।
- डिनर में वेजीटेबल, चपाती और सब्जी लें।
- दूध में रोजाना रात को हल्दी मिलाकर पीने से पेट और त्वचा दोनों स्वस्थ रहेंगे।
- तरबूज, मौसम्बी, खरबूज आदि मौसमी फलों से आपको जरूरी पोषक तत्व मिल सकते हैं।

इन चीजों का करें परहेज

- बरसात में गर्मागर्म पकौड़े और समोसा खाने



गर्म सूप

मानसून के मौसम में कतरे हुये अदरख के साथ गर्म सूप का मिश्रण लें। यह ठंड और फ्लू से न केवल दूर रखेगा बल्कि आपके शरीर को थकान और टूटन से बचाने में सहायता देगा। यह आपको पर्याप्त गर्माहट देगा। यह उन लोगों के लिये अच्छा आहार है जो बरसात के दिनों में परिश्रम नहीं कर पाते हैं जैसा कि अन्य दिनों में करते हैं। गले के संक्रमण में एक कटोरी सूप अच्छा आराम पहुंचायेगी और आपका पेट भी भर जायेगा। भारतीय दृष्टिकोण से एक कप गर्म कड़क चाय या मसाला चाय का कोई जवाब नहीं है। यह बरसात के दिनों का उपयुक्त पेय है। लौंग और दालचिनी के उपयोग से बनाई गई मसाला चाय गले के संक्रमण और जुकाम को दूर करने में सहायता करता है। वे लोग जो बरसात के दिनों में घूमने की योजना बनाते हैं चाय की दुकान के पास रुककर एक कप गर्म चाय पीकर आनंद और ताजापन पाते हैं।

को मन जरूर ललचाता है। लेकिन बात अगर सेहत की हो तो इनसे दूर रहने में ही आपकी भलाई है।

- गरिष्ठ भोजन, उड़द, अरहर, चौला आदि दालें कम खाएं।
- दही से बनी चीजों का सेवन भी इस मौसम में कम करें तो बेहतर।
- इस मौसम में फलों के जूस का सेवन सोच-समझकर करें। बारिश में फल पानी में भीगते रहते हैं इससे फलों में रस की तुलना में पानी ज्यादा भर जाता है।

- बरसात में चारों ओर हरी-भरी नजर आने वाली सब्जियों में कीड़े होने की आशंका ज्यादा रहती है। ऐसे में पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें।
- मैदे की चीजें, आइसक्रीम, मिठाई, केला, अंकुरित अनाज आदि कम खायें।
- बारिश के मौसम में स्नैक्स व कोल्ड ड्रिंक का सेवन भी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।
- इस मौसम में सड़कों में कीचड़ और गंदगी का अंबार रहता है। ऐसे में सड़क के किनारे मिलने वाले खाने-पीने चीजों से दूर रहें।

बरसात का मौसम जहां एक ओर खुशियां और राहत लेकर आता है, वहीं इसके साथ चली आती हैं कई परेशानियां। इस मौसम का असर आपकी त्वचा पर भी बहुत अधिक पड़ता है। जानिए कैसे रखें इस मौसम में अपनी त्वचा को सेहतमंद।



मानसून में अपनी त्वचा का रखें खास खयाल

खू बसूरत वर्षा ऋतु को हमेशा से ही साल का सबसे अच्छा समय माना जाता रहा है। तेज गर्मी और तीव्र धूप के बाद यह मौसम काफी राहत पहुंचाने वाला होता है। ऐसे में आप स्वयं को अधिक ऊर्जावान महसूस करते हैं, लेकिन इस मौसम का दूसरा पहलू कुछ मायनों में खतरनाक भी है। ऐसे मौसम में त्वचा और बालों से संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। आपकी थोड़ी सी लापरवाही आपके सौंदर्य और स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

अपने मेकअप, माइश्चराइजर, शैम्पू से लेकर घर और आफिस में थोड़ी सावधानियां बरतकर आप स्वास्थ्य और सौंदर्य संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं।

वरिष्ठ कास्मेटिक सर्जन के अनुसार मानसून में त्वचा की सुरक्षा के लिए कुछ टिप्स अपनाना आवश्यक है-

- कठोर साबुन का प्रयोग ना करें।
- चेहरे पर जैतून का तेल ना लगायें, यह ठंड के मौसम में ही अच्छा है।
- मच्छरों और कीड़ों से होने वाली एलर्जी से

बचने के लिए घर के आसपास पानी ना जमा होने दें।

- अपने पैरों, बालों या त्वचा को अधिक समय तक गीला ना रहने दें क्योंकि इससे फंगल इंफेक्शन जैसी त्वचा की समस्याएं भी हो सकती हैं।
- सूरज की किरणों से आपकी त्वचा को क्षति पहुंच सकती है इसलिए सनस्क्रीन लगाना ना भूलें। यह एलर्जी और अल्ट्रावायलेट किरणों से आपकी सुरक्षा करेगा।
- ऐसे क्लीन्जर का प्रयोग करें जो नान सोपी हों और त्वचा के रोमछिद्र को साफ रखे। अल्फा हाइड्रोक्सिल एसिड से बने क्लीन्जर का ही प्रयोग करें।
- मेकअप जितना हल्का होगा आप मौसम का मजा भी उतना ही ले सकेंगे। आपके लिए मेनीक्योर और पेडीक्योर अच्छा हो सकता है लेकिन वाटरप्रूफ आई लाइनर व मस्कारा का ही प्रयोग करें।
- त्वचा की समस्याओं से बचने के उपाय अपनाने के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचना भी उतना ही

आवश्यक है।

ऐसे मौसम में त्वचा सम्बन्धी समस्याओं के होने के साथ-साथ हेपेटाइटिस, टायफायड और पानी से फैलने वाली बीमारियों के होने का खतरा अधिक होता है। फलों और सब्जियों को धोकर ही खायें और हल्के आहार का सेवन करें। बाहर का खाना कम से कम खायें और पानी को उबाल कर ही पीयें जिससे पानी में मौजूद सूक्ष्मजीवी नष्ट हो जायें।

ध्यान रखने योग्य सामान्य बातें

- खाना खाने से पहले हाथों को धोना ना भूलें अपने हाथों से चेहरे को ना छूयें।
- सलाद या कच्ची सब्जिया कम खायें।
- पानी को तांबे या चांदी के बर्तन में रखना सिर्फ फैशन ही नहीं है बल्कि इससे पानी में मौजूद कीटाणु नष्ट भी हो जाते हैं। हालांकि इन सामान्य बातों पर हम ध्यान नहीं दे पाते और आगे जाकर यह किसी भयानक बिमारी का कारण बन जाती हैं। स्वास्थ्य से संबंधी छोटी छोटी बातों को भी नजरअंदाज ना करें।

गर्भवती महिलायें मानसून में बाहर के खाने से करें परहेज

बरसात का मौसम बीमारियों का होता है, इस दौरान तमाम तरह के संक्रमण शरीर को प्रभावित करते हैं। यदि आप गर्भवती हैं तो इस मौसम में अतिरिक्त सावधानी बरतने की कोशिश कीजिए। गर्भकाल के दौरान लापरवाही ना सिर्फ मां बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकती है, इसलिए इस मौसम में महिला को जरा संभलकर रहना चाहिए।

मानसून के दौरान अधिक पसीना आना लाजमी है। ऐसे में आप कम्फर्टेबल कपड़े ही पहनें। खासकर तब जब आप गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में हों। बेहतर रहेगा कि इस दौरान आप हल्के रंग के सूती कपड़ों को ही तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से दूर रहें। क्योंकि वे कपड़े गर्म होते हैं तो यह आपके लिए उपयुक्त नहीं रहेंगे। इन्हें पहनने से त्वचा पर रेशज पड़ सकते हैं।

गर्भावस्था की खरीददारी मौसम के अनुसार ही करें। पैरों में भी अच्छे जूते या चप्पल पहनें क्योंकि इस मौसम में सड़कों पर काफी फिसलन होती है। अगर आप ऑफिस जाती हैं तो बेहतर रहेगा अगर आप अपने पास एक अतिरिक्त जोड़ी जूते और कपड़े रखें। इससे बरसात में कपड़े गीले होने पर भी आपके पास विकल्प रहेगा।

स्वच्छता का खास खयाल रखें

संभव हो तो दिन में दो बार नहाएं। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगी। नहाने के बाद अपने बदन को अच्छे से सुखाएं। चेहरे की चिकनाई और पसीना पोंछने के लिए अपने पास गीला तौलिया या भीगे हुए फेस टिशू रखिए। अगर आप चाहें तो गुलाब जल का स्प्रे भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नंगे पैर घर से बाहर न निकलें, भले ही यह घर का आंगन या लॉन ही क्यों न हो। लॉन में बरसात का गंदा पानी हो सकता है जिससे आपको इन्फेक्शन हो सकता है। इसके साथ ही पैर में कुछ चुभ भी सकता है। अपने हाथ-पैरों को गुनगुने पानी में साबुन से धोते रहें, खासतौर पर बाहर से घर लौटने पर। बरसात में इस्तेमाल करने वाले अपने सामान, छाता, रेनकोट, जुराबें, जूते और कपड़ों आदि की सफाई पर भी पूरा ध्यान दें। इनमें कीटाणु रहने पर आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।

खाने-पीने का रखें ध्यान

इस मौसम में खान-पान पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। खाना पकाने से पहले अपने हाथ-पैर अच्छी तरह से धो लें। अगर आपने घर में काम करने के लिए मेड रखी हुई है तो उसे भी ऐसा करने के लिए बोलें। इसके साथ ही उसकी भी साफ-सफाई का ध्यान रखें। बिना



ढुका खाना न खाएं। इस मौसम में बीमारियां एक से दूसरे व्यक्ति में बहुत जल्दी फैलती हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके परिवार में भी कोई व्यक्ति किसी बीमारी खासतौर पर मौसमी बीमारी, जैसे बुखार या वायरल इन्फेक्शन से पीड़ित न हो।

बाहर खाने से बचें

बेहतर है कि आप सड़क किनारे मिलने वाले खाने से परहेज करें। माना कि चाट-पापड़ी, गोलगप्पे और टिक्की देखकर आप खुद पर काबू नहीं रख पातीं, लेकिन यकीन जानिए ये सब आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं। अगर यह सब खाने का बहुत मन कर ही रहा है तो ऐसी जगह तलाशें जहां स्वच्छता का खास खयाल रखा जाता हो। लेकिन दही और उससे बनी चाट का परहेज करना बेहतर रहेगा।

खाना पकाने से पहले

बर्तनों, सब्जियों और दालों को भी धोने के लिए भी साफ पानी ही इस्तेमाल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों को साफ करने में खास सावधानी बरतें।

इन्हें उबले हुए पानी से अच्छे से कई बार धोएं। साथ ही इन हरी पत्तेदार सब्जियों को गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर 10-15 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद बचा हुआ पानी गिरा दें। ऐसा करने से इनमें मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाएंगे।

खूब पीएं पानी

सबसे ज्यादा बीमारियां पानी से ही होती हैं। इसलिए इस पर खास ध्यान देने की जरूरत है। उबला या फिल्टर पानी ही पीएं। नींबू पानी, नारियल पानी, खस का शरबत और गुलाब का शरबत तरोताजा रखते हैं। घर से बाहर जाने पर भी सीलबंद बोतल या फिल्टर पानी ही पीएं।

ताजा खाएं

जहां तक हो सके ताजा खाना ही खाएं। बिजली लगातार आती-जाती रहती है ऐसे में फ्रिज में रखा खाना भी खराब हो सकता है। इसलिए ताजा बनाएं और ताजा खाएं। बेहतर होगा कि थोड़ा-थोड़ा ही बनाएं ताकि खाना खराब न हो। कभी-कभी ही पैकड भोज्य पदार्थों का सेवन करें।

बरसात का मौसम और बचपन की यारी तो बहुत खूब होती है। तेज गर्मी के महीनों के बाद मौसम में आया बदलाव राहत की बौछरें लेकर आता है। हवा के तेज झोंकों के साथ बारिश होना.. ऐसे में भला किसका दिल नहीं चाहेगा इस मौसम का आनंद उठाने का। और बच्चे उनकी तो बात ही कुछ और है। उनके लिए तो बारिश कुछ ज्यादा ही खास होती है। वे खेल-खेल में ही बार-बार अपने कपड़े गीला करते हैं। लेकिन एक ओर जहां यह बरसात ठंडक और मस्ती लेकर आती है, वहीं साथ ही यह अपने साथ लाती है ढेरों बीमारियां। ऐसे में पैरेट्स जरा सी सावधानी बरतें तो बच्चे भी खुलकर इस मौसम का मजा उठा सकते हैं।

बरसात में बच्चों में होने वाली आम बीमारियां

बच्चों का इम्युन सिस्टम बड़ों से कमजोर होता है, ऐसे में उनमें इन्फेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है। बरसात में डायरिया, दस्त, जॉन्डिस (पीलिया), वायरल फीवर, टायफाइड, सर्दी-खांसी आम बीमारियां हैं। इनमें जॉन्डिस और टायफाइड से बच्चे विशेष रूप से प्रभावित होते हैं। इसलिए बरसात के मौसम में कुछ बातों का ख्याल रखें।

बच्चों का रखें खास ख्याल

- बच्चों को बारिश में ज्यादा न भीगने दें।
- ज्यादा देर भीगे हुए कपड़ों में न रहने दें।
- अगर बच्चे बरसात में भीग भी जाते हैं तो उनका सिर और बदन अच्छे से पोंछकर रखें।
- बाजार में बिकने वाली खुली चीजों को बच्चों को बिल्कुल ना खाने दें। इसके अलावा कच्चा और ठंडा खाना भी ना खिलाएं।
- बच्चों को पानी उबालकर या फिल्टर करके ही दें। स्कूल जाने वाले बच्चों को इस मौसम में घर से पानी की बोतल देकर ही भेजे।
- बच्चों के हाथों एवं नाखूनों की सफाई पर विशेष ध्यान दें।
- बच्चों में हर बार खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद साबुन से हाथ धोने की आदत डालें।
- मच्छरदानी का प्रयोग जरूर करें।
- जॉन्डिस से बचाने के लिए छोटे बच्चों को टीका लगवाना ना भूलें।
- तीन-तीन साल के अंतराल पर बच्चों को टायफाइड का टीका लगवाएं।

मानसून में बच्चों का रखें खास ख्याल



- इस मौसम में सूती कपड़े बच्चों के लिए ज्यादा अच्छे रहेंगे।
- छोटे बच्चों की स्किन बहुत सेंसेटिव होती है, लिहाजा उन्हें नहलाने के बाद कोई भी लोशन बिना चिकित्सीय सलाह के न लगाएं। इससे रैशेज हो सकते हैं।
- इस मौसम में मच्छरों की भरमार होती है, इसलिए बच्चों को फुल पैट या पूरी बाजू के कपड़े पहनाएं।
- खानपान का खास ख्याल रखकर बच्चों में इम्युनिटी को बढ़ाया भी जा सकता है। इसके

- लिए बच्चों को हाई प्रोटीन डाइट देनी चाहिए।
- बच्चों को दाल व अन्य हल्का भोजन खिलाएं। यदि आप चाहें तो अंडों को नाश्ते में शामिल करना एक अच्छा विकल्प होगा।
- बच्चों को सीजनल फ्रूट जैसे मौसम्बी और संतरे जरूर दें। इनमें विटामिन सी होता है जो इम्युनिटी बढ़ाने का काम करता है।
- इसके अलावा लूज मोशन हो जाएं तो डीहाइड्रेशन न होने दें। ओआरएस का घोल दें, इसके अलावा दाल या चावल का पानी पिलाएं।



SHIVAAY Dental Clinic & Implant Center
Your Smile, Our Passion



Dr. Rashmi Rathore Solanki

BDS, MDS, PGDHHM (Reg. No. A-1014)
Super Specialist : Periodontist & Implant Surgeon
Ph. : 0731-2533312, Mob. : 7869584612
Email : rashmirathore80@gmail.com
Visit us : www.implantsurgeon.in
Timings : 11:00 am to 2:30 pm & 4:30 pm to 8:00 pm

विशेषताएँ :- डेन्टीऐशन प्री क्लिनिक

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनेरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्ज्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- दांतों की सफाई (स्केलिंग व पॉलिशिंग)।

Address : 201,2nd Floor, Krishna Tower, Above Meera Chemist, Zanjirwala Squire, Indore

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

वर्षा ऋतु का नमीयुक्त वातावरण जठराग्नि को मंद कर देता है। शरीर में पित्त का संचय व वायु का प्रकोप हो जाता है, जिससे वात-पित्त जनित व अजीर्णजन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है।

अपनी पाचनशक्ति के अनुकूल मात्रा में हलका सुपाच्य आहार लेना और शुद्ध पानी का उपयोग करना। इन 2 बातों पर ध्यान देने मात्र से वर्षा ऋतु में अनेक बीमारियों से बचाव हो जाता है। शाम का भोजन 5 से 7 बजे के बीच कर लें। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होता है।

इस ऋतु में शरीर की रक्षा करने का एक ही मूलमंत्र है कि पेट और शरीर को साफ रखा जाय अर्थात् पेट में अपच व कब्ज न हो और त्वचा साफ और स्वस्थ रखी जाय। आयुर्वेद के अनुसार कृपित मल अनेक प्रकार के रोगों को जन्म देता है। इससे गैस की तकलीफ, पेट फूलना, जोड़ों का दर्द, दमा गठिया आदि की शिकायत हो जाती है। अशुद्ध और दूषित जल का सेवन करने से चर्मरोग, पीलिया, हैजा, अतिसार जैसे रोग हो जाते हैं।

बारिश में होने वाली बीमारियाँ व

उनका उपचार

आँत की सूजन: गंदे पानी तथा दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन से यह रोग फैलता है। इसमें उलटी, पतले दस्त, बुखार, रसक्षय (शरीर में पानी की कमी) इत्यादि लक्षण सम्पन्न होते हैं।

प्राथमिक उपचार: सफाई का ध्यान रखें। भोजन में चावल का पानी (माँड) तथा दही में समान भाग पानी मिला के मथकर बनाया हुआ मद्ध लें। नमक व शक्कर मिलाया हुआ पानी बार-बार पियें, जिससे रसक्षय (डिहाइड्रेशन) न होने पाये। इसमें नींबू भी मिला सकते हैं। मूँग की दाल की खिचड़ी में देशी घी अच्छी मात्रा में डालकर खायें। अच्छी तरह उबाला हुआ पानी पियें। भोजन ताजा, सुपाच्य लें।

दमा: वर्षा ऋतु में बादलों के छा जाने पर दमे के मरीजों को श्वास लेने में अत्यधिक पीड़ा होती है। उस समय 20 मि.ली. तिल का तेल गर्म कर पियें। तिल या सरसों के गर्म तेल में थोड़ा सा सेंधा



नमक मिलाकर छती व पीठ पर मालिश करें। फिर गर्म रेती की पोटली से सेंक करें।

सर्दी, खाँसी, ज्वर: वर्षाजन्य सर्दी, खाँसी, जुकाम, ज्वर आदि में अदरक व तुलसी के रस में शहद मिलाकर लेने से व उपवास रखने से आराम मिलता है।

जठराग्नि को प्रदीप्त करने के

उपाय

भोजन में अदरक, हींग अजवाइन, काली मिर्च, मेथी, राई, पुदीना आदि का विशेष उपयोग करें। तिल का तेल वात-रोगों का शमन करता है।

भोजन में अदरक व नींबू का प्रयोग करें। नींबू वर्षाजन्य रोगों में बहुत लाभदायी है।

100 ग्राम हरड़ चूर्ण में 10-15 ग्राम सेंधा नमक मिला के रख लें। दो-ढाई ग्राम रोज सुबह ताजे जल के साथ लेना हितकर है।

हरड़ तथा सोंठ को समभाग मिलाकर 3-4 ग्राम मिश्रण 5 ग्राम गुड़ के साथ सेवन करने से जठराग्नि निरंतर प्रदीप्त रहती है।

वर्षाजन्य व्याधियों से रक्षा व रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने हेतु गोमूत्र सर्वोपरि है। सूर्योदय से

पूर्व 20 से 30 मि.ली. ताजा गोमूत्र 8 बार महीन सूती वस्त्र से छानकर पीने से अथवा 20 से 25 मि.ली. गोझरण अर्क पानी में मिलाकर पीने से शरीर के सभी अंगों की शुद्धि होकर ताजगी, स्फूर्ति व कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

सावधानियाँ: वर्षा ऋतु में पानी उबालकर पीना चाहिए या पानी में फिटकरी का टुकड़ा घुमायें, जिससे गंदगी नीचे बैठ जायेगी।

शाम को संध्या के समय घर में अँधेरा करने से मच्छर बाहर भाग जाते हैं। थोड़ा बहुत धूप-धुआँ कर सकते हैं। और सुबह घर में अँधेरा छा होने से मच्छर अंदर घुसते हैं। उस समय उजाला करने से मच्छरों का प्रवेश रुकता है। गेंदे के फूलों के पौधे का गमला दिन में बाहर व संध्या को कमरे में रखें। गेंदे के फूलों की गंध से भी मच्छर भाग जाते हैं और मच्छरदानी आदि से भी मच्छरों से बचें।

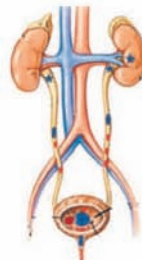
इन दिनों में ज्यादा परिश्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिए। दिन में सोना, बारिश में ज्यादा देर तक भीगना, रात को छत पर अथवा खुले आँगन में सोना, नदी में स्नान करना और गीले वस्त्र जल्दी न बदलना हानिकारक होता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

आयुर्वेद के अनुसार मानसून संबंधी आहार नियम

बारिश का मौसम आता है तो वह सूखी पृथ्वी को राहत प्रदान करता है, जो कि भूजल स्तर को बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन यह मौसम अपने साथ कई रोगों और बीमारियों को भी लाता है। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि बारिश के मौसम के दौरान हर किसी को अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना चाहिए और खाये जाने वाले आहार की भी विशेष देखभाल करनी चाहिए।

आयुर्वेद, चिकित्सा की पारंपरिक हिंदू प्रणाली है। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, ब्रह्मा ने ब्रह्मांड का निर्माण किया है और चार वेदों में से अंतिम वेद अथर्ववेद में आयुर्वेद चिकित्सा को सम्मिलित किया है। हजारों वर्ष पुराना, आयुर्वेद समग्र स्वास्थ्य के लिए जीवन के ज्ञान का प्रतीक है, जो आज की दुनिया में स्वास्थ्य को अच्छा रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आयुर्वेद ने मौसम को शरद ऋतु (आटम), वर्षा ऋतु (मानसून), ग्रीष्म ऋतु (समर या गर्मी), वसंत ऋतु (स्प्रिंग), हेमंत ऋतु (आर्ली विंटर या प्रारम्भिक जाड़े) और शिशिर ऋतु (लेट विंटर या अंतिम जाड़े) 6 वर्गों में विभाजित किया गया है और प्रत्येक मौसम की एक विशेष आहार योजना है, जो हमारे शरीर में पृथ्वी के अंश हवा, अग्नि और पृथ्वी के रूप में वात, पित्त और कफ को संतुलित बनाये रखते हैं। यह हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा है। जब यह तत्व संतुलित स्थिति में नहीं रहते हैं, तो अत्यधिक हानिकारक बन जाते हैं और किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

आयुर्वेद और बरसाती मौसम

आयुर्वेद के अनुसार, मानसून के दौरान, वात उत्तेजित हो जाता है, पित्त जम जाता है, और कफ शांत या नियंत्रित हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, बारिश के मौसम में वायु में नमी की वृद्धि से किण्वन क्रिया होती है, परिणामस्वरूप भोजन में खट्टे घटकों की वृद्धि हो जाती है, जो शरीर की अम्लता में वृद्धि करता है।

आयुर्वेदिक सिद्धांतों ने वात, पित्त और कफ तीनों में से वात को मुख्य माना है। वात रक्त के प्रवाह सहित मन और शरीर के सभी संचालनों को नियंत्रित करता है जिसमें अपशिष्टों का निष्कासन, साँस लेना और मन के विचारों की आवाजाही शामिल है। बारिश के मौसम के दौरान वात प्रभावित हो जाता है और इसके परिणाम यह हैं-
कम पाचन शक्ति

मानसून के मौसम में पित्त के स्तर में भी मामूली वृद्धि होती है। पित्त भारी, चिपचिपा, बिना पचे हुए अवशेषों के रूप में विषाक्त पदार्थ है जो पाचन को कमजोर कर सकता है और उचित



ऊतक रचना को उत्तेजित कर सकता है। पित्त में वृद्धि होने से निम्नलिखित परिणाम सामने आते हैं-

- शरीर में असहज गर्मी महसूस करना
- अम्ल प्रतिवाह
- जठरीय या पाचन संबंधी अल्सर
- अपच (अम्लता)

आयुर्वेद के दिशानिर्देशों के अनुसार, यहाँ पर मानसून के मौसम में बिल्कुल अनुकूल और ठीक रहने के कुछ सुझाव दिए गए हैं।

आहार टिप्स

- बरसात के मौसम के दौरान पत्तेदार सब्जियाँ खाने से परहेज करें, इस मौसम में ये सब्जियाँ कीड़े के प्रति अतिसंवेदनशील होती हैं।
- इस मौसम में मसालेदार और तेलयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन अपच, पेट फूलने और नमक प्रतिधारण का कारण बनता है।
- बरसात के मौसम में खट्टे या अम्लीय खाद्य पदार्थ भी स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं हैं।
- बरसात के मौसम में भाप से बना हुआ या अच्छी तरह से पका हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है।
- इस मौसम में गाय का दूध आसानी से पचने वाला और हल्का होता है तथा तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है। इसके सेवन से सुस्ती नहीं आती है।
- इस मौसम में कोशिश करके गेहूँ और मैदा की जगह जौ और चने के आटे का इस्तेमाल करें।
- आयुर्वेद के अनुसार, दोपहर के भोजन में मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कसैला स्वाद शामिल होना चाहिए, यह सभी छह बुनियादी स्वाद हैं। दोपहर के भोजन की शुरूआत किसी मीठे फल या मिठाई से करें इसके बाद क्रमशः नमकीन, खट्टा और तीखा खायें। भोजन को किसी कड़वी चीज पर

समाप्त करें और अंततः मुँह को साफ करने वाले पदार्थों के रूप में सौंफ के बीज या कैरम (डली, सौंफ इलायची और मिश्री आदि का मिश्रण) का सेवन करें।

- आयुर्वेद का सुझाव है कि रात का भोजन बहुत हल्का करना चाहिए, इसमें चावल, दूध, ज्वार / मक्का का उपयोग सबसे अच्छा रहता है क्योंकि वे आसानी से पचने योग्य होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करना चाहिए।

इस मौसम में क्या करें और क्या न करें

- दैनिक आहार में सूखे मेवे को कम मात्रा में शामिल करना चाहिए।
- हल्के स्नैक्स तो ठीक हैं लेकिन तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- इस मौसम में लाल मसूर की दाल (तूर दाल) का उपयोग करने से एसिडिटी हो जाती है और पेट फूल जाता है, इसलिए इसका सेवन कम करना चाहिए।
- इस मौसम में मूंग की दाल आसानी से पचने योग्य है।
- इस मौसम में उरद की दाल का उपयोग करने से भी पेट फूल जाता है।
- मानसून के दौरान जमीकंद, मीठे आलू, बैंगन और कद्दू स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं।
- इस मौसम के दौरान संसाधित खाद्य पदार्थ (पैकेट या डिब्बा बंद भोजन) को सबसे अधिक नजरअंदाज करना चाहिए।
- बेहतर है कि इस मौसम में मांस, सूअर का मांस, बीफ और मछली सहित गैर-शाकाहारी वस्तुओं का सेवन कम करें।
- दही का चीनी या नमक के साथ सेवन करना अच्छा है।
- इस मौसम में गाय के दूध से बना शुद्ध मक्खन (घी) स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है क्योंकि इससे पाचन करने में मदद मिलती है, प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ती है, तनाव से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है और याददाश्त में सुधार होता है।
- इस मौसम में योग और जॉगिंग जैसे हल्के व्यायाम शरीर को फिट रखने में बहुत महत्वपूर्ण हैं।
- मानसून के मौसम के दौरान पंचकर्म आयुर्वेदिक चिकित्सा से शरीर की मालिश एक श्रृंखला के माध्यम से करवानी चाहिए जो शरीर के अपशिष्ट पदार्थ को विसर्जित (बाहर निकालने) करने में मदद करता है और मानसिक रूप से शरीर को ताजा रखता है।

खाद्य पदार्थों में मिलावट की समस्या

हमारे दैनिक प्रयोग में आने वाली वस्तुओं का आजकल शुद्ध रूप में मिलना दूर हो गया है। बाजार में कुछ भी वस्तु हम खरीदने जायें, खूब जाँच पड़ताल कर, उसे खरीदें लेकिन फिर भी विश्वास नहीं होता कि खरीदी गई वस्तु शुद्ध ही होगी। मिलावट की समस्या इस कदर व्यापक बन गई है कि वस्तु की शुद्धता के विषय में हम लोगों के मन में अविश्वास और सन्देह की जड़ बहुत अन्दर तक जम गई है। और ठीक भी है शुद्ध रूप में कोई वस्तु प्राप्त कर लेना बहुत कठिन हो गया है। यह ऐसा छूत का रोग है कि शहरी क्षेत्र से बढ़ता हुआ हमारे ग्रामीण क्षेत्रों तक में भी फैल गया है और अपनी जड़ें फैला रहा है। यद्यपि शहरों में मिलावट का रोग अधिक व्यापक और गहराई से व्याप्त है तथापि हमारे ग्रामीण अंचल इससे बचे हुए नहीं हैं। शिक्षित अशिक्षित, शहरी-ग्रामीण सभी अपनी उत्पादित वस्तुओं में अपने ढंग से मिलावट करते हैं।

घी, दूध, मसाले, आटा, अनाज, दवाइयाँ तथा अन्य बहुत-सी वस्तुएं बाजार से किसी भाग्यशाली को ही शुद्ध रूप से मिल पाती होंगी। घी के नाम पर वनस्पति मक्खन की जगह 'मार्गरीन', आटे में सेलखड़ी का पाउडर, पिंसी हुई हल्दी में पीली मिट्टी, काली मिर्च में पपीते के बीज, कटी हुई सुपारी में कटे हुए छुहारे की

गुटलियाँ, मिलाकर सरलता से बेची जा रही हैं। दूध में अरारोट या सपरेटा का पाउडर, पानी खूब मिलाया जा रहा है। मावे में उबले हुये आलू, शकरकन्द, या सपरेटा का खोवा, बहुत चल रहा है। बीड़ी सिगरेटों में रखी जाने वाली तम्बाकू में गंधे, घोड़े की लीद मिलाने के समाचार भी हमने कई बार पढ़े हैं। बहुत सी दवाओं के नाम पर पंसारियों की दुकान में सड़ी गली जड़ी बूटियों का खाद, द्राक्षासव के नाम पर गुड़ का शीरा, खूब चलता है। अनाज में कंकड़, खराब अनाज, बूरे में पाउडर, शरबत में सैक्रोन खूब चलती है। यह एक प्रसिद्ध कहावत हो गई है कि "आजकल जहर भी शुद्ध नहीं मिलता।" चाँदी, सोना, ताँबा, पीतल कोई भी धातु अपने शुद्ध रूप में नहीं मिल पाती। वस्तु-वस्तु में, मिलावट आज एक सामान्य बात हो गई है। मिलावट के साथ-साथ असली वस्तु के स्थान पर नकली वस्तुयें खूब चल रही हैं जिसकी पहचान भी नहीं हो सकती।

पिछले दस वर्षों में हमारे यहाँ मिलावट की मात्रा काफी बढ़ी है। कई वस्तुओं में 25-30 प्रतिशत से लेकर 75-80 प्रतिशत से भी अधिक मिलावट होती है। हमारे लिये यह बात कितने दुर्भाग्य की है कि जहाँ एक ओर वस्तुओं की कीमतें तेजी से बढ़ रही हैं, आसमान को छू रही हैं वहाँ मिलावट की मात्रा भी बहुत बढ़ गई है।

जन-जीवन की निर्वाह की सामग्री ही बड़ी कठिनाई से मिल पावे और वह भी अशुद्ध, मिलावटी हो तब उस समाज की शारीरिक मानसिक स्थिति का क्या हाल होगा, इसकी कल्पना सहज ही सामान्य बुद्धि का व्यक्ति कर सकता है। सचमुच ऐसे समाज का शारीरिक, मानसिक, नैतिक स्वास्थ्य दूषित होगा और इनके फलस्वरूप उसकी प्रगति के द्वार ही अवरुद्ध हो जायेंगे। यह सत्य है कि मिलावटी वस्तुओं के उपभोग से मनुष्य का स्वास्थ्य नष्ट होता है। स्वास्थ्य नष्ट होने के साथ-साथ जीवन की सभी सम्भावनाओं के मार्ग बन्द हो जाते हैं। शरीर से रुग्ण, जीर्ण-शीर्ण मनुष्य क्या कर सकता है? क्या सोच सकता है? क्या मिलावटी वस्तुओं का प्रभाव जन-जीवन के स्वास्थ्य पर कम पड़ता है जब असंख्यों को रोगी बनना पड़ता है। रोग के साथ-साथ ही उसकी चिकित्सा पर होने वाला व्यय भी कुछ कम नहीं होता। कई बहुमूल्य जीवन फिर भी नहीं बच पाते और नष्ट हो जाते हैं मिलावटी वस्तुओं से उपभोग से। सचमुच ही व्यापक स्तर पर फैलने वाली भयंकर बीमारियों का एक मुख्य कारण अशुद्ध खाद्य का प्रयोग करना भी है। क्या मिलावट करने वाले यह नहीं सोचते कि उनके कारण कितनों को ही अकाल मौत का सामना करना पड़ता है?

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक
डॉ. अरुण रघुवंशी | **सिनर्जी हॉस्पिटल**
 MBBS, MS, FIAGES | **विशेषज्ञताएं**
 गैस्ट्रोएन्टेरिक सर्जरी, लिवर, पैनक्रियाटिक सर्जरी, अंतर्गत सर्जरी
 102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
 फोन: 0731-4078544, 9753128853
 समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
 Email: raghuvsanidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्रेगनंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, नोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ
क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
 अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
 Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
 उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
 खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक
 E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
 Mob.: 99771-79179, 78692-70767

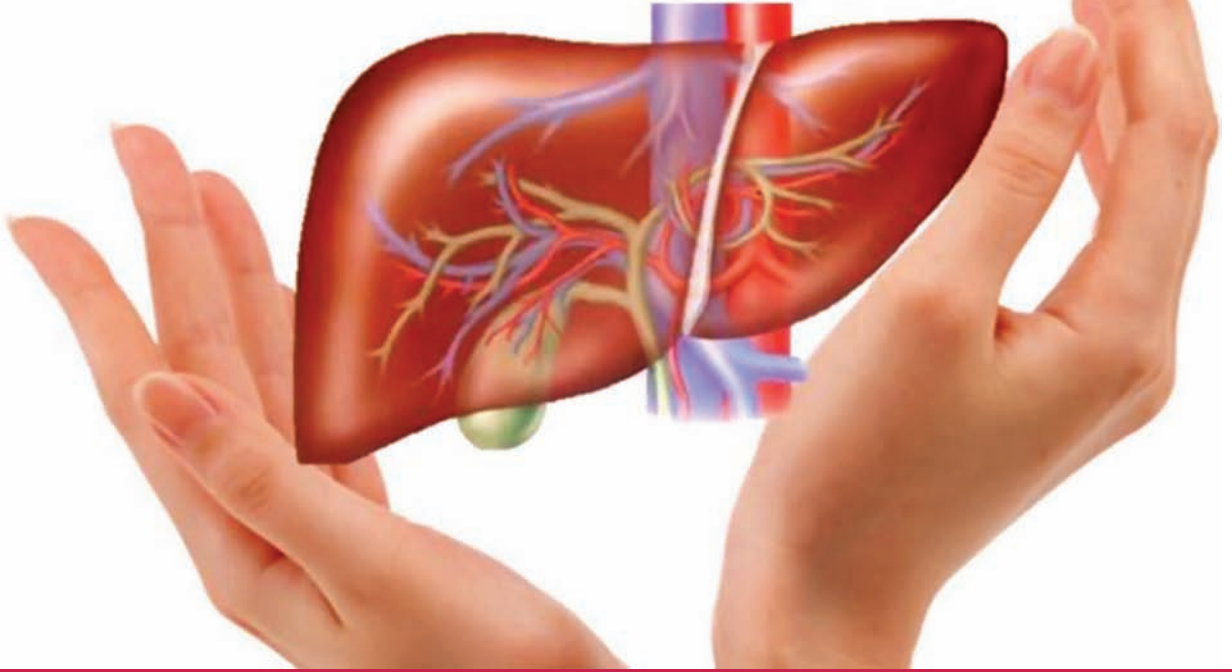
GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
 RESEARCH • TREATMENT • CURES
 अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
 MD. FRSM, FACIP, FISPOG, FIHS, FICNMP, DSc.
 INTERNATIONAL MEMBER
 RCOG, RANZCOG, RCPL, RCPSPG, RCEM, RCPCH, RCPsych, RCGP.
 मधुमेह, थायरॉइड, पोराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
 जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
 समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
 सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली
 हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों को रोके
 मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
 अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय
डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
 लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
 क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,
 बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर
 समय: शाम 6 से 9 बजे तक
 पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

प्रिय पाठक,
 आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।
9826042287 9424083040
 ई-मेल - drakindore@gmail.com
 संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

लिवर नहीं तो कुछ नहीं



इसे हेल्दी रखना है तो खाएं ये फूड

लिवर शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है, जो पित्त का निर्माण करती है। पित्त खाना पचाने में बहुत बड़ा योगदान करता है। यह हमारे शरीर में एक बार में 200 काम एक साथ कर सकता है।

लिवर हमारे शरीर से गंदगी निकालने का भी काम करता है। यह ना केवल रक्त को साफ करने का काम करता है बल्कि स्वाभाविक रूप से हमारे शरीर द्वारा उत्पादित जहरीले रसायनों को तोड़ता भी है। यकृत मस्तिष्क को छोड़कर शरीर का सबसे जटिल और दूसरा सबसे बड़ा अंग है।

आप यकृत के बिना जीवित नहीं रह सकते हैं। यह एक ऐसा अंग है कि यदि आप अपने लिवर की उचित तरीके से देखभाल नहीं करते हैं, तो उसे आसानी से नुकसान पहुँच सकता है। अगर अपने लिवर को हेल्दी रखना है तो अपने खाने-पीने पर विशेष ध्यान देना होगा। युवाओं में जंक फूड और शराब जैसी लतों का सेवन बढ़ता चला जा रहा है जिससे उनके लिवर कम उम्र में ही खराब हो रहा है। हम बताते हैं आपके लिवर के लिये कौन-कौन से फूड अच्छे होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

यह लिवर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में काफी मददगार साबित होती हैं। इसमें मौजूद क्लोरोफिल तत्व लिवर में खतरनाक रसायनों के प्रभावों को कम करता है। सब्जियां जैसे, पालक, पत्ता गोभी, करेला आदि पित्त संश्लेषण के लिए बेहद फायदेमंद हैं।

लहसुन

लहसुन में काफी पोषण होता है जो कि लिवर को साफ करने में मदद करता है। यह लिवर में इंजाइम बनाता है जिससे वह पौष्टिक तत्वों को ग्रहण कर सके और गंदे पदार्थों को बाहर निकाल सके।

हल्दी

रसोई में हल्दी का बड़ा ही महत्व है। यह लिवर को साफ रखने में काफी मदद करती है। यह लिवर के क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने में भी सहायक है। अगर आपको इसका सेवन करना है तो 1/4 चम्मच हल्दी पावडर एक गिलास पानी में मिलाइये और इसे उबाल लीजिये। इस हल्दी वाले पानी को कुछ हफ्ते तक रोज दिन में दो बार पिएं। इसके साथ ही हल्दी का प्रयोग अपने खाने में करते रहें।

सेब

सेब में पेक्टिन काफी मात्रा में होता है जो कि पाचन प्रणाली एवं कोलेस्ट्रॉल को दूर करता है। यह लिवर को ज्यादा काम करने से बचाता है। सेब में मैलिक एसिड भी होता है जो कि खून से कार्सिनोजन को दूर रखता है। आपको रोजाना एक सेब का सेवन करना चाहिये।

ऑलिव ऑयल

ऑलिव ऑयल लिवर और हृदय को स्वस्थ रखने में फायदेमंद होता है। एक चम्मच ऑलिव ऑयल

का नियमित सेवन करने से लिवर एंजाइम और वसा कोशिकाएं बेहतर होती हैं और लिवर में रक्त का प्रवाह भी ठीक तरह से होता है।

अदरक

अदरक में एंटी वायरल, एंटी माइक्रोबियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाया जाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाकर लिवर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है और धमनियों में प्रवाह को ठीक रखने के साथ ही ब्लड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को भी ठीक रखता है।

चुकंदर

चुकंदर, रक्त बनाने के साथ-साथ लिवर के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फ्लैवोनॉयड्स और बीटा-कारोटीन होता है जिससे लिवर अच्छी तरह काम करता है।

नींबू

नींबू में कई गुण होते हैं, जो पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होता है लेकिन क्या आपको मालूम है कि इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट डी लिमोनेन भी होता है जो शरीर में अच्छे एंजाइम को एक्टिव कर देता है।

ग्रीन टी

हर दिन ग्रीन टी पीने से शरीर की विषाक्तता समाप्त हो जाती है, यानि सारे टॉक्सिन निकल जाते हैं। ऐसे में अपने आप लिवर का काम कम हो जाता है।

मोटापा कम करने के चक्कर में ना पिएं ज्यादा नींबू पानी

वे लोग जो वजन कम करने के पीछे पागल हैं, वो अपने दिन की शुरुआत हमेशा नींबू पानी पी कर ही करते हैं। पर क्या आपने कभी सोचा है कि जरूरत से ज्यादा नींबू पानी पीना भी आपके शरीर के लिये कितना ज्यादा नुकसानदेह हो सकता है? हम में से बहुत लोग नींबू को हेल्थ, स्किन और बालों के लिये वरदान मानते हैं। मगर जिस तरह से कोइ चीज फायदा पहुंचाती है ठीक उसी तरह से वह ज्यादा लेने से नुकसान भी पहुंचा सकती है। नींबू एक एसिडिक फ्रूट है जिसका pH, 2 होता है। नींबू में ढेर सारा विटामिन सी होता है जिसके ओवरडोस की वजह से साइड इफेक्ट देखने को मिल सकता है। वैसे तो विटामिन सी के ओवरडोस का रिस्क काफी कम देखने को मिलता है क्योंकि शरीर में इसका ओवरडोज होने के लिये हमें 2,000 mg तक विटामिन सी ग्रहण करना पड़ेगा, जो कि नींबू के रस का 21 कप माना जाता है। पर याद रखें कि हमको विटामिन सी केवल नींबू से ही नहीं बल्कि कई अन्य खाद्य पदार्थों से भी मिलता है जिसे हम रोजाना आने अनजाने खाते हैं। नींबू पानी के लंबे समय तक के सेवन करने से आपको कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, जिसके बारे में हम आपको जानकारी देंगे।

दांतों का संवेदनशील होना

कभी आपने नींबू को मुंह में रख कर दांतों से काटने की कोशिश की है पाया है कि यह पूरे मुंह को खट्टा कर देता है। यह इसलिए क्योंकि नींबू आपके दांतों के इनेमल पर एसिड छोड़ता है। नींबू में सिट्रस एसिड होता है, जिसका दांतों में ज्यादा संपर्क होने से दांत संवेदनशील हो जाते हैं। अगर आपको नींबू पानी पीना भी है तो उसे हमेशा स्ट्रॉ से पियें, जिससे पानी दांतों को न छुए। नींबू में लगभग pH, दो के बराबर होता है जो कि सिट्रस और ascorbic acid की वजह से होता है। और जब यह एसिड कैल्शियम के संपर्क में आते हैं दांतों और मसूड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं। सीने में जलन और अल्सर पैदा करे अगर आपको



एसिडिटी की समस्या है तो, नींबू का सेवन एक दम बंद कर दीजिये क्योंकि इसमें एसिड होता है। यह एसिडिक जूस आपके पेट की लाइनिंग पर असर डालता है जिससे पेट का एसिड esophagus में वापस आ जाता है और खट्टी डकार जैसी समस्या आने लगती है। वे लोग जिन्हें पेट का अल्सर है उन्हें नींबू से परेशानी पैदा हो सकती है और बीमारी जल्द ठीक नहीं होगी।

मतली, उल्टी और पेट हो सकता है खराब

कई बार लोग खाना पचाने के लिये नींबू के रस का सेवन करते हैं क्योंकि इसका एसिड पाचन में मदद करता है। पर पेट में अधिक एसिड हो जाने की वजह से पेट खराब हो सकता है। नींबू को हमेशा खाने में मिला कर ही खाएं। अगर आपको नींबू पानी पीने के बाद उल्टी या पेट खराब होने जैसा लगे तो जान जाएं कि आपकी डाइट में विटामिन सी ज्यादा हो रहा है और अब आपको इसे बंद करना होगा। अगर आप पहले से ही नींबू का रस पी चुके हैं तो आपकी बाँडी और ज्यादा विटामिन सी लेने से मना कर देगी।

आयरन की मात्रा बढ़ जाएगी

विटामिन सी शरीर में आयरन के तत्व को अवशोषित करने में मदद करता है। लेकिन अगर

आपकी बाँडी में पहले से ही ज्यादा आयरन स्टोर कर के रखा है तो यह आपके लिये घातक हो सकता है। शरीर में अत्यधिक आयरन होना मतलब आपके अंगों पर बुरा असर। इससे अंग डैमेज भी हो सकते हैं।

गुर्दे और पित्ताशय की थैली की समस्या

नींबू में एसिडिक लेवल के अलावा उसमें ऑक्सलेट भी होता है, जो कि ज्यादा सेवन से शरीर में जा कर क्रिस्टल बन सकता है। ये क्रिस्टलाइज्ड ऑक्सलेट, किडनी स्टोन और गॉलस्टोन का रूप ले सकता है। डीहाइड्रेशन नींबू पानी पीने से बार बार पेशाब आती है, जिससे बाँडी में डीहाइड्रेशन हो सकता है। इसलिये नींबू पानी का सेवन जब भी करें, तब दिन भर में ढेर सारा पानी अलग से पीते रहें।

कुछ सावधानियां बरतें

नींबू पानी को कभी भी किसी प्रकार की बीमारी को दूर करने के लिये नहीं पीना चाहिये। अगर आपको इसे पीने के बाद कोई साइड इफेक्ट लगे, तो इसका सेवन तुरंत ही बंद कर दें। अगर आपको इसे विटामिन सी प्राप्त करने के लिये पीना है, तो केवल आधा नींबू निचोड़ कर आधे गिलास पानी में मिक्स कर के पियें।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगाना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A. (Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

एक ऐसा सेंटर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

पहचानें अपनी त्वचा को



चे हरे की सुंदरता से पूरा शरीर सुंदर लगता है। चमकदार और काँतिमय त्वचा किसे पसंद नहीं है। हर कोई चाहता है कि उसका चेहरा लाखों में एक दिखें। लेकिन इसके लिए निहायत जरूरी है कि आप अपने स्किन के मिजाज को समझे और पहचानें। लेकिन सच में स्किन को पहचान पाना कितना मुश्किल काम है। मैंने बहुत से ऐसे लोगों को देखा है, जो इस बात से भ्रमित रहते हैं कि अपनी स्किन के लिए किस तरह के कॉस्मेटिक का इस्तेमाल करें। जिस तरह से वातावरण में धूल और प्रदूषण की मात्रा बढ़ रही है ऐसे में स्किन के टाइप को पहचान पाना बेहद की मुश्किल काम बनते जा रहा है। अगर आपकी त्वचा रूखी हो तो वो और भी दुखदाई होता है। आगे बताए गए उपायों को पढ़ें और अपनी त्वचा के मिजाज को पहचानें। साथ ही बताए गए उपायों पर अमल करके अपनी खूबसूरती को और अधिक निखारें।

तैलीय त्वचा

तैलीय त्वचा इसका मतलब है स्किन में लिपिड की मात्रा यानि वसा की मात्रा एक लिमिट से ज्यादा होना। वैसे जानकारों का मानना है कि आपकी स्किन किस प्रकार की है, यह तीन बातों पर निर्भर करता है - पानी, लिपिड लेवल और संवेदनशीलता। तैलीय त्वचा में जो भी बदलाव देखने को मिलता है, वो ज्यादातर हार्मोनल बदलाव की वजह से होता है। इसका संबंध जीवन शैली और खान-पान, रहन-सहन से भी है। ऑइली स्किन चमकदार, मोटी और बेजान सी होती है। इस प्रकार की त्वचा वाले पुरुष या

महिलाओं की आंखों के नीचे काले धब्बे होने का खतरा सामान्य से ज्यादा होता है। रिसर्च के नतीजे बताते हैं कि ऑइली स्किन में पोर्स यानि त्वचा में पाए जाने वाले छिद्र बड़े-बड़े होते हैं और सिबेशियस ग्लैंड ज्यादा सक्रिय होते हैं। जिससे ऐसी त्वचा तैलीय हो जाती है।

शुष्क त्वचा

क्या आपकी त्वचा रूखी और खिंची-खिंची सी रहती है। अगर आप वाकई अपनी त्वचा के बारे में जानना चाहते हैं कि किस प्रकार की त्वचा है, तो इसके लिए आपको एक दिन के लिए मॉइश्चराइजर से दूर रहना होगा। मतलब आप एक दिन के लिए शरीर को एकदम खाली प्राकृतिक अवस्था में छोड़ दें। उस पर किसी तरह का कोई कॉस्मेटिक का प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें। इसके बाद अगर आपको अपनी त्वचा में रूखापन या खिंचाव महसूस होता है, तो निसंदेह आपकी स्किन का प्रकार ड्राई है। इससे आप समझ सकते हैं कि आपकी स्किन ड्राई स्किन की श्रेणी में आती है। ऐसे में आपके लिए बेहतर सुझाव ये है कि आप हर बार जब भी अपना चेहरा धोएं तो धोने के बाद अच्छी क्वालिटी के मॉइश्चराइजिंग क्रीम का इस्तेमाल करें। ऐसा करने से आपकी त्वचा में निखार बना रहेगा। साथ ही ज्यादा तड़क-भड़क वाले मेकअप से परहेज करना भी आवश्यक है।

संवेदनशील त्वचा

सेंसिटिव स्किन यानि संवेदनशील त्वचा। जिनकी स्किन का मिजाज ऐसा होता है, उनके लिए परेशानियों का सबब कुछ ज्यादा ही होता है।

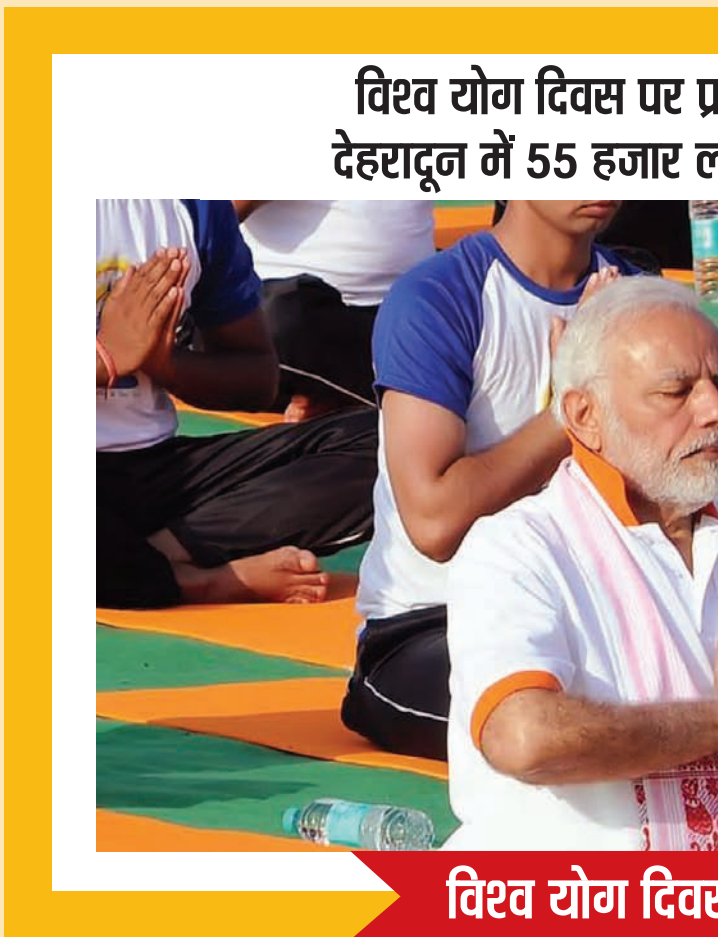
कील, मुंहासों की भरमार होती है और अगर कुदरत की मेहबानी आप पर है और कील मुंहासों से बर्ची हुई हैं तब भी इसका खतरा हमेशा मंडराता रहता है। ऐसी त्वचा जल्द ही प्रदूषण आदि से प्रभावित हो जाती है। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो आपको थोड़ा एक्स्ट्रा प्रीकाशन लेने की आवश्यकता है। हां एक बात का हमेशा ख्याल रखें कोई भी आम कॉस्मेटिक का उपयोग करने से परहेज करें और हो सके तो सेंसिटिव स्किन मॉइश्चराइजिंग क्रीम का इस्तेमाल ही करें। इसके अलावा धूल और प्रदूषण से अपनी स्किन की हिफाजत करें।

एजिंग स्किन

ऐसी त्वचा जिसे देख कर अधिक उम्र का एहसास हो उसे एजिंग स्किन की श्रेणी में रखा जाएगा। इसमें व्यक्ति की उम्र भले ही 20 साल ही हो लेकिन वह अधिक उम्र लगते हैं। स्किन में जान ना हो और डल स्किन के साथ झुर्रियां सी दिखती हों तो यह चिंता की बात है। खास कर ऐसी स्किन वालों को घर से बाहर निकलने से पहले पूरे इंतजाम करके ही निकलना चाहिए। क्योंकि तेज धूप ऐसी त्वचा पर और ज्यादा दुष्प्रभाव डालती है और इसके उपाय ना किए जाएं तो जल्द ही त्वचा का रंग डल हो सकता है और चेहरे पर झुर्रियां भी आ सकती है। लिहाजा ऐसी स्किन के लिए घर से निकलने से पहले एसपीएफ संस्क्रीम लोशन का उपयोग करके ही घर से बाहर निकलें। इसके अलावा बाजार में ऐसी स्किन के लिए कई अन्य प्रोडक्ट आ गए हैं। इनके इस्तेमाल से पहले आपको ये जानना जरूरी है कि आपकी स्किन का मिजाज कैसा है।



विश्व योग दिवस पर संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी



विश्व योग दिवस पर प्र
देहरादून में 55 हजार ल

विश्व योग दिवस

केन्द्रीय जेल इंदौर में योग

इंदौर. केन्द्रीय जेल, इंदौर में एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल तथा एडवांस इन्स्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर द्वारा 11 दिवसीय योग शिविर आयोजित किया गया जिसका समापन विश्व योग दिवस पर किया गया, जिसमें बंदियों को योग से होने वाले शारीरिक और मानसिक प्रभाव के बारे में अवगत

कराया गया। उक्त अवसर पर कसरत एवं योग के अन्तर्गत श्री रमेशचन्द्र आर्य साहेब के लिए धन्यवाद भी ज्ञा



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योगियों के साथ योग किया



21 जून 2018

पर संचालक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बन्धियों को सामान्य
र से अवगत कराया। डॉ. द्विवेदी ने सेन्ट्रल जेल अधीक्षक
ब्र तथा श्री मनोहर राठौर जी को पूरी व्यवस्था व सुविधा
पित किया। डॉक्टर द्विवेदी के साथ श्री राकेश यादव, श्री

दीपक उपाध्याय, श्री विवेक शर्मा, श्री के.सी. जैन, श्री सुरेन्द्रसिंह संचार,
श्री विजय कौशिक, श्री सावन्त लोथ एवं श्री रमेश मारू विशेष रूप से बन्धियों
को योगाभ्यास कराने हेतु उपस्थित थे। योग सत्र में 900 बन्धियों के साथ-साथ
अधीक्षक श्री रमेशचन्द्र आर्य तथा श्री मनोहर राठौर विशेष रूप से उपस्थित थे।



विश्व योग दिवस पर संबोधित करते हुए आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक



किस समय शॉवर लेना है फायदेमंद, सुबह या शाम?

किस समय शॉवर लेना बेहतर होता है... सुबह या शाम? पहली बार सुनने में ये बेहद साधारण सा सवाल ही लगता है। लेकिन जब आप इस सवाल को अपने परिचित लोगों से करते हैं तो उनके उत्तर के आधार पर उन्हें दो ग्रुप में बंटा पाते हैं। रात के समय शॉवर लेने वाले लोगों का मानना होता है कि रात को शॉवर लेकर सोने से दिन भर की थकान और गंदगी दूर होती है। वहीं सुबह शॉवर लेने वाले लोगों के अनुसार रातभर के पसीने के साथ, बिना सुबह शॉवर लिये जाना बेहद असुविधाजनक होता है। लेकिन इनमें से कौन सा ग्रुप सही है? तो चलिये जानें कि क्या है शॉवर लेने का सही समय, सुबह या शाम!



शा वर लेने का समय स्थिति पर निर्भर करता है, जैसे आपकी त्वचा का प्रकार, आपके काम का प्रकार तथा आप कितना प्रदूषण व धूल धूप आदि के संपर्क में आते हैं। चलिये जानें कि आपके शॉवर लेने के सही समय का चुावाव व निर्धारण कैसे करें -

आपको सुबह के समय शॉवर लेना चाहिये यदि

आपकी त्वचा तैलीय हो : विशेषज्ञों के अनुसार तैलीय त्वचा वाले लोगों को सुबह के समय शॉवर लेने से फायदा होता है और उनकी त्वचा इससे सही रहती है। अतः तैलीय त्वचा वाले लोगों को सुबह के समय शॉवर लेना चाहिये।

अगर आप सुबह को शॉवर करते हैं : पुरुषों के लिये सुबह को शॉवर करने के लिए सबसे अच्छा समय शॉवर लेते समय या लेने के बाद का होता है। शॉवर लेने से शॉवर मुलायम हो जाती है और बेहतर शॉवर मिल पाती है। तो वे पुरुष जो रोज सुबह शॉवर करते हैं, उनके लिये सुबह शॉवर लेना

ही बेहतर होता है।

जो लोग जल्दी उठते हैं : वे लोग जो सुबह को जल्दी उठते हैं उनके लिये सुबह के समय शॉवर लेना अच्छा होता है। लेकिन स्नूज बटन का इस्तेमाल करने वाले के लिये यह अच्छा आइडिया नहीं है।

अगर आपको रात में ज्यादा पसीना आता है : जिन लोगों को रात के समय ज्यादा पसीना आता है उनको सुबह के समय शॉवर लेना चाहिये। लेकिन वे लोग जो रात को शॉवर लेकर सोते हैं और रात को उन्हें ज्यादा पसीना नहीं आता उनके लिये सुबह को शॉवर लेना जरूरी नहीं।

आपको रात के समय शॉवर लेना चाहिये यदि

कई लोगों को रात के समय शॉवर लेना आरामदायक व सहज लगता है। हालांकि कुछ शोध बताते हैं कि रात को शॉवर लेना कई मायनों में आपके शरीर के तापमान में बदलाव कर सकता है, जिससे कि प्राकृतिक लय बाधित हो सकती है और नींद आने में समस्या हो सकती है।

अगर ऐसा हो तो सोने जाने के कम से कम 2 घंटे पहले शॉवर लें।

आगर आप मेकअप करते/करती हैं : यदि आप सन स्क्रिन और मेकअप आदि का उपयोग करते हैं तो इसे रात को क्लिंजर से साफ करना जरूरी होता है। इसे केवल चेहरा आदि रब करके भी हटाया जा सकता है, लेकिन यदि रात को शॉवर ले लिया जाए तो सफाई बेहतर ढंग से हो जाती है।

रोगाणुओं व धूल-धूप आदि के बीच काम करना: यदि आप अस्पताल या फिर कंस्ट्रक्शन साइट आदि पर काम करते हैं और कई घंटों तक लगातार धूल, प्रदूषण और रोगाणुओं आदि के संपर्क में रहते हैं तो भी आपको रात में शॉवर लेना चाहिये।

तो रात या दिन में शॉवर लेने का फैसला अपने शरीर व दिनचर्या के हिसाब से करें। लेकिन बहुत ज्यादा बार नहाने से बचें। ज्यादा नहाने से आपके शरीर के गुड बैक्टीरिया, जोकि आपकी त्वचा रक्षा करते हैं, नष्ट हो सकते हैं और आपको त्वचा संक्रमण होने की आशंका बढ़ सकती है।



ओवरईटिंग से होंगी ये बीमारियां

जब भी आप अपनी मनपसंद खाने की चीज देखते हैं तो आप खुद को रोक नहीं पाते हैं, और आप खाते ही जाते हैं। इसे ओवरईटिंग कहते हैं। ओवरईटिंग से न सिर्फ वजन बढ़ता है और भी कई समस्याएं हो जाती हैं। ओवरईटिंग से दिमागी व भावनात्मक तनाव भी पैदा होता है। आपके शरीर के कई भागों को भी नुकसान पहुंचता है

मो जन हमेशा उतना ही खाना चाहिये, जितना आपकी बाँड़ी आसानी से हजम कर सके। ओवर ईटिंग करने से भी कई हेल्थ से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं जैसे, मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर आदि। ओवर ईटिंग को कंट्रोल करने के भी तरीके हैं, जो कि बहुत ही सरल हैं। आइये जानते हैं उनके बारे में

वजन बढ़ना व मोटापा

ओवरईटिंग का पहला लक्षण वजन बढ़ना व मोटापा होता है। वजन बढ़ने से कई और बिमारियां आपको जकड़ लेती हैं। जैसे शरीर की काम करने की क्षमता कम हो जाती है और आप जल्दी थकने लगते हैं।

एलर्जी

ओवरईटिंग से एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है। किसी भी चीज को ज्यादा खाने से उसके साइड इफेक्ट भी होते हैं। जैसे अंडा, दूध, मछली, सी फूड, अनाज से बनी चीज आदि को ज्यादा खाने एलर्जी हो सकती है।

ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना

कई चीजें ऐसी होती हैं जिनके ज्यादा खाने से कोलेस्ट्रॉल का खतरा बढ़ जाता है और इससे दिल का दौरा, हृदयघात जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मुहांसे की समस्या

ओवरईटिंग से मुंहसे की समस्या हो सकती है। जिन खाद्य पदार्थों में फैट ज्यादा होता है उनको खाने से मुंहसे की समस्या हो जाती है। गाय का दूध ज्यादा पीने से मुंहसे की समस्या होती है।

एसिडिटी की समस्या

ओवरईटिंग से एसिडिटी की समस्या भी हो सकती है। कई चीजें ऐसी होती हैं जिनके ज्यादा खाने से एसिडिटी हो सकती है। जैसे- संतरा, टमाटर, चॉकलेट आदि।

बुरी दुर्गंध की समस्या

ओवरईटिंग करने वालों के मुंह व शरीर से हमेशा बुरी दुर्गंध आती है। जैसे रेड मीट खाने वालों को ओवरईटिंग से बचना चाहिए क्योंकि इसको खाने से बुरी दुर्गंध आती है।

किडनी की समस्या

जो लोग ज्यादा प्रोटीन खाते हैं और कम कार्बोहाइड्रेट लेते हैं उनको किडनी में पथरी की समस्या से जूझना पड़ता है। ज्यादा से ज्यादा पालक और चाय पीने से इस समस्या से निजात मिलती है।

भूलने की समस्या

बुजुर्ग लोग बार बार फैट वाली चीजें या जिनमें ज्यादा मात्रा में कॉपर होता है वो खाते हैं। इन चीजों की ओवरईटिंग से याददाशत कमजोर होती है और दिमाग पर भी असर होता है।

सूजन की समस्या

अगर आप ज्यादा मीठी या नमकीन चीजों की ओवरईटिंग करते हैं तो सूजन की समस्या हो सकती है।

कैसे बचें ओवरईटिंग से

- जब आपको लगे कि आपका पेट भर गया है तो खाना बंद कर दें।
- जो भी खाने की चीज आपके सामने रखी हो उसे नहीं खाना चाहिए। जब आपका मन करे तभी खाएं।
- खाना बर्बाद होने की सोच कर ओवरईटिंग नहीं करे। आप खाने को रख दें फिर थोड़ी देर बाद भूख लगने पर खाएं।
- अगर आपको खाने के बाद मीठा खाने की आदत है तो स्वाद के लिए थोड़ा सा मीठा खाएं।
- स्नैक्स ज्यादा नहीं खाएं क्योंकि इससे आपकी भूख खत्म हो जाती है और आप ठीक से खाना नहीं खा पाते हैं।

मानसून वैडिंग कैसा हो मेकअप

वैडिंग की तारीख मानसून में है तो जान लें मेकअप करने की सही कला ताकि मौसम का मिजाज आप का यह हसीन दिन खराब न कर पाए...

ह र दुलहन की चाहत होती है कि शादी के दिन वह किसी अप्सरा की तरह सुंदर दिखे ताकि पति की नजर उस के चेहरे से हट ही न जाए. आखिर यही तो वह दिन है जिस के लिए हर लड़की बड़े अरमानों से सपने बुनती है. मगर इस दिन वह कितनी गौरजियस लगेगी, यह डिपेंड करता है मेकअप पर. ब्राइडल मेकअप के लिए पहले से ही तैयारी शुरू हो जाती है. शादी वाले दिन कैमरा टिका होता है, तो बस दुलहन पर. इस दिन लड़की का ऐसा मेकअप होता है, जैसा उस ने अपने अविवाहित जीवन में कभी नहीं किया होता. इसलिए ब्राइडल मेकअप बहुत खास होता है. दुलहन के रूप में कोई कैसी दिखेगी, इस का बहुत क्रेज होता है. लेकिन यह जरूरी है कि मेकअप ऐसा हो, जो दुलहन के रूप में चार चांद लगा दे और यह तभी संभव हो पाएगा, जब मेकअप होगा मौसम के अनुसार.

दरअसल, हमारी त्वचा मौसम के अनुसार देखभाल मांगती है, जैसे सर्दियों में कोल्डक्रीम लगाई जाती है, तो गरमियों में सनस्क्रीन लोशन. जब रोजमर्रा की चीजों में बदलाव लाया जाता है, तो ऐसे में ब्राइडल मेकअप का बदलते मौसम के अनुसार होना बहुत माने रखता है. थोड़ी सी लापरवाही से जिंदगी का यह सब से हसीन दिन अधूरापन छोड़ जाता है. मानसून में चाहे आप की शादी वाले दिन कैसा भी मौसम हो, लेकिन मेकअप मानसून के अनुसार ही करवाएं, क्योंकि ऐसे समय में बारिश कभी भी हो सकती है.

वाटरप्रूफ मेकअप

मानसून में बारिश और उमस से बचने के लिए नैर्मल मेकअप ठीक नहीं रहता. मानसून में अकसर बारिश की संभावना रहती है. ऐसे में जरूरी है कि मेकअप वाटरप्रूफ हो. वाटरप्रूफ मेकअप बारिश के मौसम में भी खराब नहीं होता. बाजार में वाटरप्रूफ प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं, जो इस मौसम में पानी के साथ बहते नहीं, जैसे वाटरप्रूफ मसकारा, वाटरप्रूफ आईलाइनर, वाटर रैजिस्टेंट लिपस्टिक व वाटरप्रूफ फाउंडेशन. अतः इन का



ही प्रयोग करें.

सिलिकन मेकअप

सिलिकन बेस मेकअप खास मानसून के लिए लाभकारी रहता है. यह त्वचा में पूरी तरह समा कर उस पर एक परत बना लेता है, जिस से मेकअप लौक हो जाता है. प्राइमर के तौर पर सिलिकन बेस्ड फाउंडेशन का प्रयोग करना चाहिए.

मिनरल मेकअप

इस मेकअप की खास बात यह है कि यह पूरी तरह वाटरप्रूफ तो होता ही है, त्वचा पर मेकअप को लौक भी कर देता है और त्वचा के लिए हैल्दी भी होता है. इस से त्वचा फ्रेश और खिलीखिली दिखती है. फिल्मों में बीच पर की जाने वाली शूटिंग के दौरान यही मेकअप किया जाता है, जो पानी के बीच में रहने पर भी बरकरार रहता है. इसे जब तक स्वयं रिमूव न किया जाए, यह ज्यों का त्यों रहता है.

एअरब्रश मेकअप

यह मेकअप की आधुनिक तकनीक है, जिसे एअरब्रश तकनीक से किया जाता है. लाइटवेट होने के कारण यह मेकअप सुविधाजनक है और त्वचा को मानसून में होने वाली नमी से बचाता है. इस मौसम में यह अच्छे मेकअप माना जाता है.

मानसून कलर कॉम्बिनेशन

मानसून ब्राइडल मेकअप में खिलेखिले रंगों का इस्तेमाल करना चाहिए, जो हैपी और फ्रेश लुक दें. रात की वैडिंग हो तो लिपस्टिक के लिए रूबी रेड, मजेंटा कलर फबता है, तो दिन के समय बार्बी पंक, मौव कलर. वहीं आईशैडो के लिए सी ग्रीन के साथ गोल्ड और रस्ट कलर का कॉम्बिनेशन और ब्राइट औरेंज या पंक कलर भी इस मौसम में अच्छी लगती है. पीकौक कलर तो मानसून के मौसम में खासतौर से इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि वह देखने में फ्रेश लगता है.

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2018

एलर्जी रोग
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

म स्ती और रोमेंस के मौसम मानसून में अब घबराने के जरूरत नहीं हैं। फैशन के इस दौर में क्या चीजें आपकी पर्सनेल्टी को और भी अच्छा दिखा सकती हैं आइए जानते हैं ऐसी कुछ जरूरत की चीजों के बारे में-

मानसून में रेनी ड्रेसअप ही क्रेजी ड्रेसअप

स्टूडेंट्स के बीच ब्राइट कलर्स जैसे ब्राइट औरेंज, मजेंटा पिंक, लैमन यैलो बहुत पॉपुलर हैं। लड़कियां आपको अलग-अलग रंग के गन्जी टॉप पहने दिखाई दे जाएगी जिन्हें इस बरसाती मौसम में बार-बार प्रेस करने की जरूरत नहीं पड़ती। शार्ट कुर्ती और डार्क लेगिंस स्कार्फ के साथ उन लड़कियों के लिए परफेक्ट च्वाइस हैं जो इंडियन पहनना पसंद करती हैं। टीशर्ट, नी लैथ केपरी और शार्ट फिलोरल प्रिंट की नी लैथ ड्रेसज भी बहुत क्रेज में हैं। वाइट कलर, ब्लू डेनिम और टाइट स्टफ तो जैसे इस मौसम में गायब हो जाता है।

कम नहीं होना चाहिए चेहरे का ग्लो

वाटरप्रूफ मोटा काजल, डिफरेंट शेड्स के कॉम्पेक्ट जिससे स्किन ओइली ना लगे और आईलिड्स पर फाउंडेशन जिससे आईमेकअप टिका रहे। मानसून में पेस्टल कलर की लिप्स्टिक और डार्क कोरलस भी हल्के रंग के कपड़ों के साथ बहुत पॉपुलर हैं।

जुल्फे मीगने पर लगती हैं और मी खूबसूरत

डिफरेंट हेयरस्टाइल से और भी खूबसूरत दिखना स्टूडेंट्स के बीच एक नया ट्रेंड है। बालों को खुला ना छोड़कर इस चिपचिपे मौसम में साइड पोनी, फ्रेंच ब्रेड, फिश टेल, रेगुलर ब्रेड और पिनों के जरिए लुज वेक्स बहुत फेमस हैं।

अपने कदम-कदम के साथी पर मी दे ध्यान

ओपन सैनडल्स, लॉफर्स और गम्बुटस जो पोलका डोटस, चैक्स, स्टारस, कप कैक्स की लुक में भी मिल जाते हैं सबसे ज्यादा पहने दिखाई देते हैं। लैदर को तो दूर से ही ना कहे। सस्ते क्रोकस भी मिल जाते हैं जो पैरों को पसीने से भी बचाते हैं। रबर की चप्पले भी फार्मल कपड़ों के



सूहाने मौसम में कैसे बने हसीन

साथ बहुत इन हैं। इस मौसम में प्लाॅस्टिक की चप्पलें भी पहनना काफी अच्छा होता है। बारिश के मौसम में यह जल्दी खराब भी नहीं होते और गीले होने का भी डर नहीं होता।

स्टाइलिश और कलरफुल छतरी का फैशन

अब वो राजकपूर और नरगिस के काले छतरी की जगह कलरफुल और स्टाइलिश छतरी ने ले ली है। यह छतें छोटे होने के साथ काफी स्टाइलिश भी

दिखते हैं और इन्हें आराम से बैग में रखकर कहीं भी ले जाया जा सकता है। इसलिए ऐसे छतें स्टूडेंट्स के बीच काफी पॉपुलर हैं।

नैक में सिल्वर ना पहनकर कलरफुल बीडस, बीडीड नैकलस स्टूडेंट्स को बड़ी ही कूल लुक देता है। कुछ कार्टून स्टाइल वाले छतें जिसके उपर दो कान होते हैं वो भी आजकल बहुत ट्रेंड में हैं। साथ ही साथ वाटरप्रूफ बैग्स इस मौसम में स्टूडेंट्स के बीच खास डिमांड में रहते हैं।

- सेक्स समस्याएँ
- संक्रमण / गुप्त रोग
- पुरुष- स्त्री बाँझपन
- टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें

संपूर्ण निदान, उपचार एवं पारदर्शी सलाह

- पुरुषों एवं महिलाओं की संपूर्ण सेक्स समस्याएँ। विवाह पूर्व यौन परामर्श, यौन शिक्षा एवं सभी प्रकार के गुप्त रोग।
- शुक्राणुओं की संख्या, गुणवत्ता में कमी, शुक्राणुओं का न होना, मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना।
- कृत्रिम गर्भाधान एवं टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - पूर्ण पारदर्शी सलाह एवं लागत।

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, F-CSEPI, m-ASECT, m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM, m-ASS, m-ESHRE
Fellow in Sexology

विशेष प्रशिक्षित :- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप), जेनेवा (स्वीटजरलैंड), वीजिंग (चाइना), कोलम्बो (श्रीलंका) एवं लिस्बन (पुर्तगाल)

सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

35 वर्षों से कार्यरत.... (परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

1. 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) मो.: 98270 23560
 2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन: 0734-2517382
- Web: ajayjainsexologist.com

भुट्टा या मक्का सेहत का खजाना है। भुट्टे को पोषण के हिसाब से बेहतरीन माना जाता है। इसकी खासियत यह है कि पकाने के बाद इसकी पौष्टिकता बढ़ जाती है। पके हुए भुट्टे में पाया जाने वाला कैरोटीनायड विटामिन-ए का अच्छा स्रोत होता है। जो हमारी नजर के लिए काफी फायदेमंद होता है।

भुट्टे को पकाने के बाद उसके 50 प्रतिशत एंटी-ऑक्सीडेंट्स बढ़ जाते हैं। पके हुए भुट्टे में फेरुलिक एसिड होता है जो कि कैंसर जैसी बीमारी में लड़ने में बहुत मददगार होता है। मक्के में कैरोटीन होता है जिसके कारण इसका रंग पीला होता है। इसके अलावा भुट्टे में मिनरल्स और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

एनीमिया से बचाये

एनीमिया की बड़ी वृद्धि विटामिन बी12 और फोलिक एसिड की कमी होना है। मक्का में दोनों की भरपूर मात्रा तो होती ही है, साथ ही इसमें आयरन भी काफी मात्रा में होता है। आयरन नयी लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में बेहद जरूरी होता है। आयरन की कमी भी एनीमिया का कारण हो सकती है।

ऊर्जा बढ़ाये

कॉर्न को स्टार्च युक्त सब्जी माना जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है, जो आपको शार्ट टर्म और लॉन्ग टर्म ऊर्जा देता है। इसके साथ ही यह मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है। एक कप मक्का में 29 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। यह उन लोगों के लिए खासतौर पर फायदेमंद होता है, जो अधिक शारीरिक गतिविधियां करते हैं। ऐसे लोगों को अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। और तो और मक्का में मौजूद कार्बोहाइड्रेट के पचने की गति धीमी होती है, इसलिए यह आपको ऊर्जा का संतुलित स्तर मुहैया कराता है। अधिक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए व्यायाम से एक-दो घंटे पहले मक्का का सेवन करना चाहिए।

बैड कोलेस्ट्रॉल कम करे

अधिक वसायुक्त आहार से हमारे रक्त में बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है। इससे हमारे दिल की कार्यक्षमता पर बुरा असर पड़ता है और हमें दिल की बीमारियां होने का खतरा भी बढ़ जाता है। स्वीट कॉर्न यानी मक्का में विटामिन सी, केरोटेनोइड्स और बायोफ्लेवोनोंयड काफी मात्रा में होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करके रक्त प्रवाह को सुचारू बनाता है।

वजन बढ़ाने में मददगार

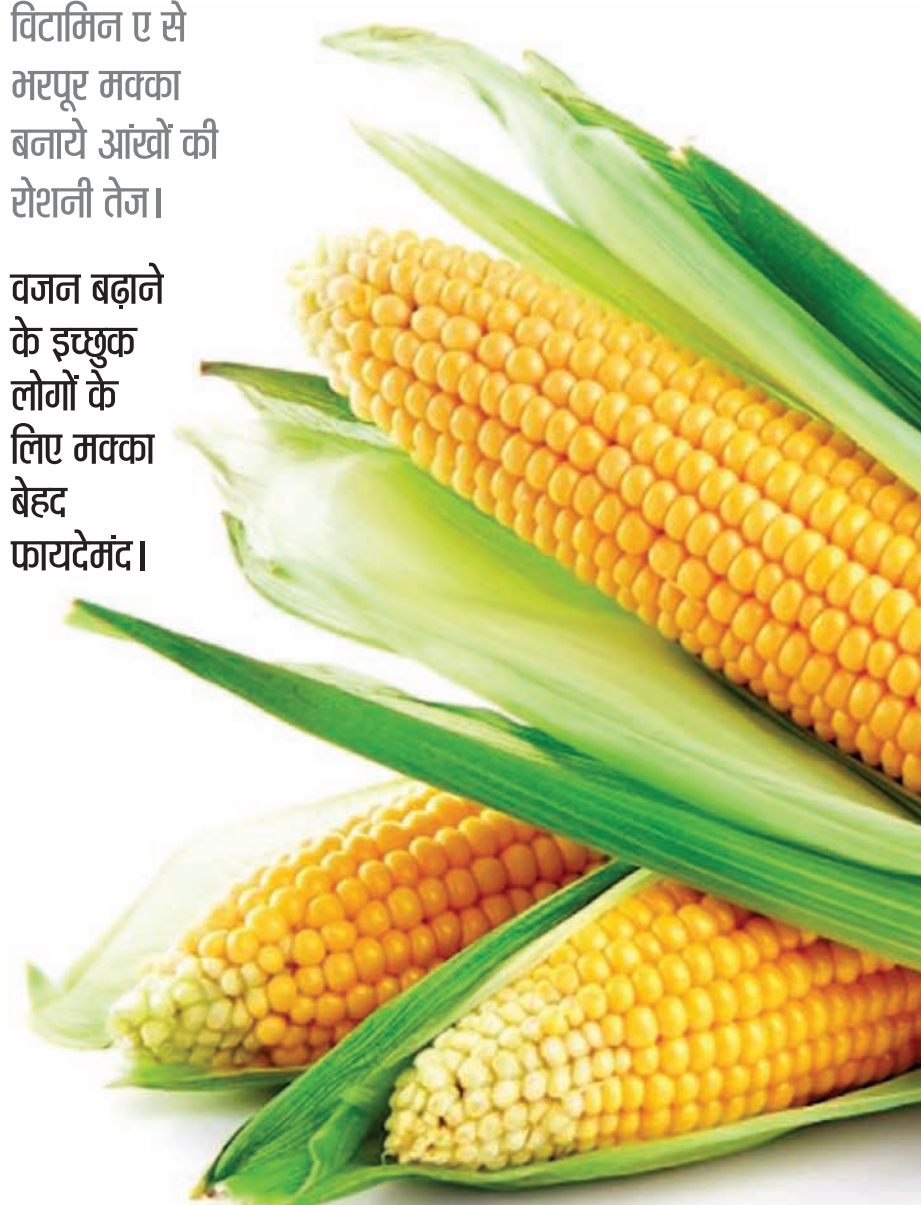
जिन लोगों का वजन कम है, उनके लिए मक्का बेहद फायदेमंद होता है। कम वजन वाले लोगों को सही प्रकार से अपना वजन बढ़ाने के लिए अधिक मात्रा में कैलोरी का सेवन करना पड़ता है। मक्का में कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी भी पर्याप्त मात्रा में होती है। तो अगर आपका वजन कम है, तो आपका मक्का का सेवन जरूर करना चाहिए। याद रखिए एक कप मक्का में 130 कैलोरी होती है।

कॉर्न को एक बेहतरीन कोलेस्ट्रॉल फाइटर माना जाता है, जो दिल के मरीजों के लिए बहुत अच्छा है। आइए हम आपको भुट्टे के फायदे के बारे में जानकारी देते हैं।

मक्का के फायदे

विटामिन ए से भरपूर मक्का बनाये आंखों की रेशनी तेज।

वजन बढ़ाने के इच्छुक लोगों के लिए मक्का बेहद फायदेमंद।



चटपटी कॉर्न चाट

बारिश का मौसम कई राज्यों में आ चुका है और जहां नहीं आया है वहां के लोग परेशान ना हों क्योंकि उनके लिये बारिश में बनाने के लिये स्पेशल चाट की विधि तैयार है। जी हां, आज हम आपको बताएंगे कि कॉर्न चाट यानी की भुट्टे के दानों की चाट कैसे बनाई जाती है। यकीन मानिये यह चाट खाने में बहुत ही चटपटी और तीखी लगती है। तो आइये बनाते हैं यह गरमा गरम चटपटी कॉर्न चाट-



मक्का के अन्य लाभ

- खांसी के मरीजों के लिए भुट्टा बहुत फायदेमंद होता है। भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लीजिए। इसमें स्वादानुसार सेंधा नमक मिला लीजिए। हर रोज कम से कम चार बार एक चौथाई चम्मच हल्का गरम पानी के साथ फांक लीजिए। खांसी समाप्त हो जाती है।
- बच्चों के विकास के लिए भुट्टा बहुत फायदेमंद माना जाता है। ताजे दूधिया (जो कि पूरी तरह से पका न हो) मक्का के दाने पीसकर एक खाली शीशी में भरकर उसे धूप में रखिए। जब उसका दूध सूख कर उड़ जाए और शीशी में केवल तेल रह जाए तो उसे छान लीजिए। इस तेल को बच्चों के पैरों में मालिश कीजिए। इससे बच्चों का पैर ज्यादा मजबूत होगा और बच्चा जल्दी चलने लगेगा।
- इस तेल को पीने से शरीर शक्तिशाली होता है। हर रोज एक चम्मच तेल को चीनी के बने शर्बत में मिलाकर पीने से बल बढ़ता है।
- ताजा मक्का के भुट्टे को पानी में उबालकर उस पानी को छानकर मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन व गुर्दों की कमजोरी समाप्त हो जाती है।
- पथरी निकालने के लिए भी मक्का फायदेमंद है। भुट्टे और जौ को जलाकर राख कर लीजिए। दोनों को अलग-अलग पीस कर अलग-अलग शीशियों में भर लीजिए। एक कप पानी में एक-एक चम्मच मक्का और जौ की राख घोलें फिर छानकर इस पानी को पी लीजिए। इससे पथरी गल जाएगी और पेशाब में जलन नहीं होगी।
- टीबी के मरीजों के लिए मक्का बहुत फायदेमंद है। टीबी के मरीजों को हर रोज मक्का की रोटी खाना चाहिए। इससे टीबी के इलाज में फायदा होगा।
- बरसात के मौसम में भुट्टा खाने का अपना अलग ही मजा होता है। मूवी देखते वक्त पॉपकॉर्न खाने से मूवी का मजा बढ़ जाता है। कॉर्न की विभिन्न प्रकार की रेसेपीज बनाई जाती है।

कैंसर से बचाये

कई शोध इस बात को प्रमाणित कर चुके हैं कि मक्का में पाये जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स कैंसर से बचाने में मददगार होते हैं। यह कैंसर फैलाने वाले फ्री-रेडिकल्स से लड़ते हैं और व्यक्ति की सेहत दुरुस्त रखने का काम करते हैं। और तो और इसमें मौजूद तत्व लिवर और स्तन कैंसर में विशेष रूप से उपयोगी होते हैं।

भुट्टे के बाल देते हैं गजब के फायदे

भुट्टे तो हम शौक से खाते हैं लेकिन उसके बालों को हम फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं भुट्टे के बालों से बहुत सी बीमारियां दूर रहती हैं।

भुट्टे में विटामिन-ए, बी और ई, मिनरल्स और कैल्शियम काफी मात्रा में पाई जाती है। बहुत से लोग इसके फायदे को जानते हुए रोजाना अपने डाइट में इसे शामिल करते हैं। हाल ही में हुए एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि भुट्टे के बाल में पोषक तत्व होते हैं और यह बीमारियों से लड़ने में सहायता करता है।



किडनी स्टोन: यह आपके किडनी में जमा हुए टॉक्सिन्स और नाइट्रेट को बाहर निकल देता है, जिससे किडनी स्टोन होने का खतरा कम हो जाता है।

खून जमने में सहायता करता है: विटामिन-के की अधिकता के कारण यह रक्त के जमने की क्षमता को बढ़ाता है। इससे चोट लगने पर खून कम बहता है।

डायबिटीज को नियंत्रित रखता है: यह रक्त में इंसुलिन की मात्रा को संतुलित रखता है। जिससे डायबिटीज नियंत्रण में रहता है।

पाचन में सहायक: यह मनुष्य के पाचन तंत्र को मजबूत रखता है। इससे खाना अच्छे से पचता है और भूख भी लगती है।

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है: यह धमनियों में जमे कॉलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल देता है।

दिल की बीमारियों से बचाव: भुट्टे के बाल से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है और मोटापा भी कम होता है इसलिए यह दिल की बीमारियों से हमारी रक्षा करता है।

ब्लैडर इन्फेक्शन से सुरक्षा: यह ब्लैडर में इन्फेक्शन पैदा करने वाले माइक्रोब्स को मारता है।

सामग्री: भुट्टे के दाने-1 कप मीठा सोडा-चुटकी भर अदरक-1 बड़ा चम्मच बारीक कटी प्याज- 1/4 कप बारीक कटा, हरीमिर्च-1 छोटा चम्मच बारीक कटी, नमक- स्वादानुसार, चाट मसाला-1 छोटा चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, लालमिर्च पाउडर-1/4 छोटा चम्मच, नीबू का रस-1 बड़ा चम्मच, रिफाइंड तेल-1 बड़ा चम्मच

विधि: भुट्टे के दानों में मीठा सोडा, स्वादानुसार नमक और थोड़ा पानी डालकर उबालें। जब दाने अच्छी तरह गलकर मुलायम हो जाएं, तब पानी निकाल दें। कड़ाही में रिफाइंड तेल डालकर जीरे का छौंक लगाएं। जीरा चटकने पर प्याज, अदरक, हरीमिर्च डालकर भूनें, भुट्टे के उबले दाने डालकर चलाएं। शेष मसाले मिलाकर आंच से उतार लें, नीबू का रस मिलाकर गरम-गरम सर्व करें।

बरसात के मौसम में खानपान का खास ख्याल रखने की जरूरत पड़ती है। संतुलित आहार मिले तो सोने पे सुहागा। कुछ फल ऐसे हैं, जिन्हें हम इस मौसम में अपने आहार का अभिन्न हिस्सा बना लें तो बीमारियों से काफी हद तक दूर रह सकते हैं। हमारा सही खानपान बरसात के मौसम में हमें फिट और स्वस्थ रहने में अहम भूमिका निभाता है। पौष्टिक और उचित आहार स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और मौसमी बीमारियों से बचाता है, जबकि विषाक्त भोजन हमें अपच, दस्त, पेटिश, हैजा, खांसी-जुकाम, वायरल जैसी बीमारियों की चपेट में लाता है। फलों का सेवन इस मौसम के लिए आदर्श भोजन है। हमें अपनी दिनचर्या में फलों को तरजीह देनी चाहिए। रोजाना तीन रंगों के फल खाने चाहिए। इनमें मौजूद पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट तत्व न केवल शरीर में ऊर्जा संतुलन के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

मानसून के मौसम में उपयोगी फल

मौसम का फल है मौसम्बी

सुपर फल की प्रजातियों में शामिल खट्टे-मीठे स्वाद वाली मौसम्बी का जूस तो सदियों से चिकित्सकीय गुणों के लिए जाना जाता है। खट्टे फलों की श्रेणी में आने के कारण मौसम्बी विटामिन सी का भंडार है। इसमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयोडीन, फास्फोरस, सोडियम, मैंगनीज जैसे अन्य पोषक तत्व भी होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण इसका सेवन मानसून के मौसम में बहुत उपयोगी है। वैज्ञानिकों के हिसाब से जहां एक सेब एक दिन डॉक्टर को दूर रखता है, वहीं मौसम्बी हमारे स्वास्थ्य के लिए अमूल्य उपहार से कम नहीं है। मौसम्बी में मौजूद पोटैशियम, फोलिक एसिड, कैल्शियम कोलेस्ट्रॉल के स्तर और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। ये तत्व रक्त कोशिकाओं में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन रखने में सहायक हैं। पोटैशियम मस्तिष्क में ऑक्सीजन का संचार करता है, जिससे तनाव में राहत मिलती है। फ्रुक्टोज, डेक्सट्रोज जैसे खनिज शरीर में ऊर्जा का संचार करते हैं और हृदय तथा मस्तिष्क को नई शक्ति और ताजगी से भर देते हैं।

विटामिन सी और ए हमारे रक्त में सफेद कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जिससे हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है। इसका सेवन शरीर में आयरन बढ़ाने में सहायक है, जिससे सर्दी-खांसी में राहत मिलती है। यह कफ को पतला करके बाहर निकालता है और



नाक तथा छाती मार्ग में अवरोध को दूर करता है। पॉलीफीनॉल फ्लेवोनॉयड की बहुतायत के कारण मौसम्बी वायरल संक्रमण को फैलने से रोकती है। तेज बुखार में मौसम्बी का रस पीने से शरीर का तापमान कम हो जाता है। वायरल में इनके सेवन से ब्लड प्लेटलेट की संख्या में इजाफा होता है।

मौसम्बी का फाइबर और अम्लीय स्वाद पाचन तंत्र पर एल्काइन प्रभाव डालता है। इससे पाचक रस के स्राव को बढ़ावा मिलता है और कब्ज, पेट में अकड़न, गैस, अपच जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। पाचन तंत्र संबंधी बीमारियों को दूर कर पाचन प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।

सावधानियां: अत्यधिक इस्तेमाल तो नुकसानदेह होता ही है। इसका भी अत्यधिक इस्तेमाल शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम कर सकता है, जिससे हड्डियों और दांतों के क्षय की समस्या पैदा हो सकती है। दूसरे यह गले में बलगम का निर्माण भी कर सकता है।

प्राकृतिक ऊर्जा का स्रोत नाशपाती

बारिश की उमस भरी गर्मी के मौसम में नाशपाती अपने शानदार स्वाद और अनूठे पोषक गुणों के कारण सबका पसंदीदा फल है। इसमें विटामिनस, खनिज, एंजाइम और पानी में घुलनशील फाइबर समृद्ध मात्रा में पाए जाते हैं। अपने एंटीऑक्सीडेंट, फ्लेवोनॉयड और हाइपो-एलर्जिक गुणों के कारण यह हमारे शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल और सेलूलोज के स्तर को नियंत्रित करता है। कम कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और मधुमेह को रोकने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण विटामिन सी और तांबा पर्याप्त मात्रा में मिलता है, जो मानसून में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन सी सामान्य चयापचय और ऊतकों की मरम्मत में मदद करता है। यह संक्रामक रोगों से रक्षा करने में मदद करता है। नियमित रूप से नाशपाती का जूस पीने से आंतों में हुई गड़बड़ी को नियंत्रित किया जा



शरीर का सुरक्षा गार्ड है अमरूद

सुपर फल का दर्जा प्राप्त अमरूद बाहर से देखने पर हरे तथा पीले रंग का और अंदर से सफेद और लाल रंग का होता है। यह अपने कुरकुरे और मिठे स्वाद के कारण सबका पसंदीदा फल है। अध्ययनों से साबित हो चुका है कि अमरूद में संतरे की तुलना में विटामिन सी और सेब तथा केले की तुलना में पोटैशियम कहीं अधिक मात्रा में पाया जाता है।

मानसून के मौसम में अमरूद का सेवन संतुलित पोषक प्रोफाइल माना गया है। अमरूद में विटामिन ए, विटामिन सी, बीटाकैरोटीन, लाइकोपीन, फोलिक एसिड, पोटैशियम, तांबा, मैगनीज, फाइबर, निकोटिन, आयरन, कैल्शियम जैसे कई पौष्टिक तत्व मिलते हैं। ये शरीर को फिट और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

एस्ट्रोजेंट्स तत्वों से समृद्ध अमरूद दस्त और पेचिश के उपचार में भी सहायक है। इसके बीज कब्ज के दौरान पेट को नरम करते हैं और आंत के उत्सर्जन तंत्र को सुचारु बनाते हैं। यह पेट में कीड़ों के इलाज के लिए उपयोगी है। यह मल त्याग को विनियमित करने और आंतों को ठीक से साफ करने में मदद करता है। अमरूद में मौजूद पेक्टिन फाइबर पाचन को बढ़ावा देने और भूख में सुधार करने में मदद करता है। फाइबर अपच समस्याओं को रोकने में सहायक है।

अमरूद पेट दर्द और पेट में कीड़े के इलाज के लिए उपयोगी है।

अमरूद का रस फेफड़ों में बलगम बनने से रोकता है और सांस नली के संक्रमण को कम करता है। इसके सेवन से इन्फ्लूएंजा वायरस के संक्रमण कम करने में मदद मिलती है। यह डेंगू बुखार की रोकथाम में उपयोगी है।

अमरूद में मौजूद पेक्टिन गले की खराश का प्रभावी इलाज है। एस्ट्रोजेंट तत्व त्वचा को स्वस्थ, कांतिमय बनाता है। यह त्वचा की बनावट में सुधार लाने में मदद करता है। मुंहासों, फोड़े-फुंसियों जैसे त्वचा संबंधी विकारों के खिलाफ सुरक्षा गार्ड का काम करता है।

सावधानियां: हालांकि अमरूद पोषक तत्वों की खान है, लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में दो अमरूद से ज्यादा खाने से बचना चाहिए। इतने अमरूद से ही आपको जरूरी चीजें मिल जाती हैं।



सकता है। विषाक्त पदार्थों और रसायनों के संपर्क में आने से बड़ी आंत कोशिकाओं की रक्षा करता है। सोरबिटोल अतिरिक्त फाइबर पाचन प्रणाली को नियमित करने में मदद करता है और कब्ज, दस्त जैसे पेट के विकारों को रोकता है। नाशपाती जूस प्राकृतिक ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत है। इसमें बड़े पैमाने पर ग्लूकोज और फ्रुक्टोज पाया जाता है। नाशपाती खाने से शरीर का ग्लूकोज ऊर्जा में बदल जाता है। जब आप स्वयं को थका महसूस करें तो एक नाशपाती आपको त्वरित ऊर्जा प्रदान करेगी। नाशपाती के जूस अपने शीतलन प्रभाव के कारण शरीर के तापमान को कम कर देता है और बुखार में राहत पहुंचाता है। बरसात के मौसम में बच्चों को खांसी हो जाती है और फेफड़ों में कफ जम जाता है, जिससे उन्हें सांस लेने में भी दिक्कत होती है। नाशपाती का ताजा जूस दिन में दो बार पीने से कफ कम करने में मदद मिलती है। जूस का नियमित सेवन करने से गले की खराश में आराम मिलता है।

सावधानियां: नाशपाती को अच्छी तरह धोकर छिलके समेत चबा-चबा कर खाना चाहिए। पहले काट कर रखी नाशपाती नहीं खानी चाहिए। इसमें मौजूद लौह ऑक्साइड से लोहा फैरिक ऑक्साइड के रूप में बदल जाता है। हवा के संपर्क में आने से यह ब्राउन रंग में बदल जाता है जिसे खाना नुकसानदायक होता है।



स्मार्टफोन और टैबलेट के ज्यादा इस्तेमाल करने से हो सकती है यह बीमारी

वि ज्ञान और तकनीक के इस युग में स्मार्टफोन का प्रयोग बहुत बढ़ गया है। घंटो मोबाइल और टैबलेट जैसे गैजेट्स पर सर्फिंग लोगों की आदत बनता जा रहा है। लेकिन क्या आपको पता है जरूरत से ज्यादा मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने से 'टेक्स्ट ब्लॉ' नामक रोग हो सकता है। टेक्स्ट ब्लॉ रोग में पंजे, कलाई, हाथों और उंगलियों को परेशानी होती है।

स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से हाथ, मुट्ठी, उंगलियों, कलाई और बाजुओं को कई प्रकार की समस्याएं होना आम है। इसे टेक्स्ट ब्लॉ की समस्या कह सकते हैं। इसमें हाथों की मांसपेशियों और हड्डियों में जकड़न, दर्द और सूजन जैसी दिक्कतें होती हैं।

इन समस्याओं को हल्के में नही लेना चाहिए, इससे हाथों की मांसपेशियां और हड्डी कमजोर हो सकती हैं। स्मार्टफोन पर देर तक वेब ब्राउजिंग, टेक्सटिंग, चैटिंग आदि हाथों लिए नुकसानदेह हैं।

अगर आप भी देर तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल कर रहे हैं तो इसके कारण आपको हाथों में दर्द, सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में स्मार्टफोन का इस्तेमाल कम करना ही आपको लिए बेहतर विकल्प होगा।



Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuralindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

दर्द का स्थायी उपचार है फिजियोथेरेपी

आमतौर पर हम दर्द का उपचार पारंपरिक या एलोपथिक तरीके से करते हैं। इस तरह से किया गया उपचार अस्थायी तो होता ही है साथ ही इसके दुर्प्रभाव भी हो सकते हैं। अत्यधिक मात्रा में पैनकिलर दवाइयां लेने से हमारा लिवर और किडनी भी दुष्प्रभावित हो सकते हैं। फिजियोथेरेपी ही एकमात्र स्थायी उपचार है और इसका आपके शरीर पर कोई दुर्प्रभाव भी नहीं होता। फिजियोथेरेपी में पुराने से पुराने दर्द का अत्याधुनिक मशीनों एवं मैनुअलथेरेपी द्वारा उपचार से अच्छे परिणाम प्राप्त किये गए हैं।

हमारी दिनचर्या को प्रभावित करने वाला दर्द निम्न प्रकार का हो सकता है। जैसे – सरवाईकल एवं लम्बर स्पॉण्डोलायसिस, सायटिका, स्लिप डिस्क, आर्थरायटिस, कन्धे में दर्द व कन्धा जाम होना, लिगामेन्ट एवं मेनिस्कल इन्ज्यूरी, बैलेंसिंग प्रॉब्लम, जोड़ों के प्रत्यारोपण के उपरांत थैरेपी, फ्रेक्चर के उपरांत थैरेपी, लकवा इत्यादि।

उपरोक्त सभी बीमारियों में फिजियोथैरेपी बहुत कारगर है। और मरीजों को उनके सामान्य जीवन में पुनर्स्थापित करने में बहुत सहयोगी है।

आज कल की व्यस्त दिनचर्या में हम अपने शरीर और फिटनेस पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं दे पाते जिसकी वजह से मोटापा, मासपेशियों में जकड़न जैसी कई बीमारियां आज कल बहुत आम हैं। इन बीमारियों को फिजियोथेरेपी में कुछ सामान्य तरीकों से दूर किया जा सकता है। आप किसी भी फिजियोथेरेपिस्ट से अपने शरीर के अनुसार कुछ स्ट्रेचिंग और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज की सलाह ले सकते हैं और लंबे समय तक स्वस्थ और दर्द मुक्त बने रह सकते हैं।

Dr. Shiyanka Saxena

Mob. : 91 7828734455, 7566764777



SHIYANKA REHAB & PHYSIOTHERAPY CLINIC

The Treatment you need, the care you deserve



Dr. Shiyanka Saxena

B.P.T., M.P.T.(Ortho), Manual Therapist

Mob. : 91 7828734455, 7566764777

Email : physio.shiyanka@gmail.com

Website : www.physiotherapyspecialist.com

Timings : Mon - Sat : 9:00 am to 1:00 pm & 5:00 pm to 9:00 pm

उपलब्ध सुविधाएँ

- सरवाईकल स्पॉण्डोलायसिस • लम्बर स्पॉण्डोलायसिस • सायटिका • स्लिप डिस्क • चेहरे का लकवा • लकवा
- सेरिबल पाल्सी • टेनिस एल्बो • गॉफर्स एल्बा • मौच आना • मोटापा • ऑस्टियो आर्थरायटिस • रिमेटो आर्थरायटिस
- कन्धा जाम होना • कमर दर्द • टिगर पॉइन्ट्स • फ्लेट फुट • जोड़ों में दर्द • लिगामेन्ट इन्ज्यूरी • रोटेटर कफ इन्ज्यूरी
- मेनिस्कल इन्ज्यूरी • चक्कर आना • मायग्रेन • पार्किनेजम • डिलेड माइलस्टोन • बैलेंसिंग प्रॉब्लम • मांसपेशियों की कमजोरी एवं दर्द • घुटना प्रत्यारोपण के उपरांत थैरेपी • कुल्हे प्रत्यारोपण के उपरांत थैरेपी • फ्रेक्चर के उपरांत थैरेपी

Address : 392, MR-5, Mahalaxmi Nagar, Nariman Point Road, Indore M.P. (Sunday Closed)



मानसून में होने वाली बीमारियां

मा नसून के मौसम का इंतजार हर किसी को बेसब्री से होता है, ऐसा इसलिए क्योंकि इस मौसम में बारिश होने पर समोसे खाने और चाय पीने का मजा ही कुछ और है। ऐसे में बारिश की बूंदों की थपकी हर किसी को भाती है लेकिन घर के बाहर पैर रखते ही कीचड़, जाम और नालों के जाम होने की वजह से हर किसी का दिमाग खराब हो जाता है। इतना ही नहीं बारिश के मौसम में बीमारियों के होने का भी खतरा बना रहता है। आइए आपको बताते हैं कि मानसून के मौसम में आपको कौन कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।

मलेरिया

मानसून के मौसम में मलेरिया की शिकायत अक्सर आती रहती है, ऐसा इसलिए क्योंकि बारिश की वजह से सड़कों या नालों में जमे हुए पानी में मच्छर पनपते रहते हैं, जिनमें से कुछ मलेरिया के मच्छर भी होते हैं, ऐसे में आपको अपनी पानी की टंकी को साफ करते रहना चाहिए। इतना ही नहीं आस पास अगर किसी तरह का पानी इकट्ठा हुआ हो तो उसे भी फेंक देना चाहिए। बुखार, मांसपेशियों में दर्द और कंपकंपाना मलेरिया के लक्षण होते हैं।

डेंगू

डेंगू का मच्छर नालियों में ही नहीं साफ पानी में भी पैदा हो सकता है, इसलिए पानी को हमेशा ढंक कर रखें और आस पास पानी इकट्ठा ना होने दें। डेंगू की बीमारी के लक्षण जोड़ें, शरीर

में दर्द हो सकते हैं। ऐसे में आप पूरे कपड़े पहनकर ही रहें।

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया मच्छरों के काटने से होता है। यह मच्छर रुके हुए पानी में प्रजनन करते हैं, और दिन में ही काटते हैं। चिकनगुनिया में आपको बुखार, जोड़ों में दर्द आदि लक्षण देखने को मिलता है। इसमें आप इंसेक्ट रिपेलेंट का इस्तेमाल कर सकते हैं।

टायफाइड

टायफाइड एक ऐसी बीमारी है, जो पानी से पैदा होती है, अक्सर यह मानसून के दौरान होती है। यह दुषित पानी और खाने से फैलती है। इस बीमारी के लक्षण सर्दी, गले में खराश, बुखार आदि हो सकते हैं।

वायरल बुखार

वायरल बुखार ऐसे तो हर मौसम में होता है, लेकिन मानसून के दौरान यह काफी अधिक होता है, ऐसे में सर्दी, जुकाम और गंभीर बुखार होने लगता

पीलिया

पीलिया दूषित पानी और भोजन खाने के कारण होता है, पीलिया के लक्षण पीला मूत्र, उल्टी, कमजोरी आदि होते हैं। ऐसे में आप उबला पानी पिएं और बाहर का खाना खाना बिल्कुल छोड़ दें।

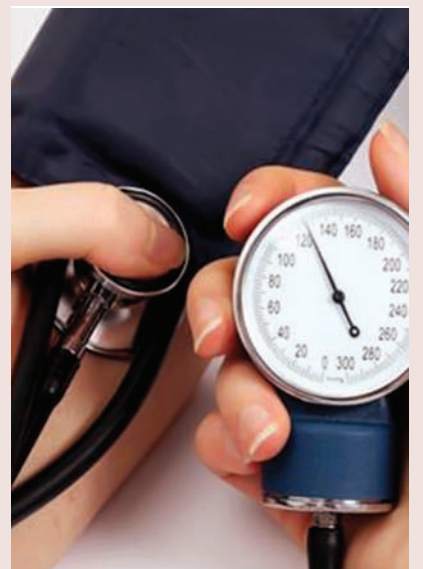
मौसम में बदलाव से बदलता है रक्तचाप

ब रसात और ठण्ड भरा मौसम देखकर आपका दिल मचल उठता है। लेकिन, इससे आपको ब्लड प्रेशर के शिकार हो सकते हैं। कैसे कई लोगों का रक्तचाप आसपास के तापमान के आधार पर ऊपर-नीचे होता रहता है। जैसे-जैसे पारा नीचे जाता है, खतरा बढ़ता जाता है। इसमें यह बात भी सामने आई है कि मौसम में इस तरह का बदलाव के कारण कई लोग अपनी जान भी गवां सकते हैं।

एक आम आदमी के लिए के लिए यह बात जरा हैरान करने वाली हो सकता है। लेकिन, त्वचा के ऊपरी हिस्से की रक्तवाहिनी ठण्ड के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। वे गरमाहट को बचाने के लिए ऐसी होती हैं, क्योंकि गर्मी से रक्तचाप बढ़ता है। रक्तचाप में बदलाव के कारण शरीर में तनाव पैदा होता है और इससे हृदयाघात और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए, किसी व्यक्ति का रक्तचाप देखते समय डॉक्टर को चाहिए कि उस समय के तापमान को भी नोट करे। तो, इससे डॉक्टर को यह अंदाजा लगाने में मदद मिलती है कि कोई व्यक्ति किसी संवेदनशील है। इससे इलाज करने में भी मदद मिलती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने पश्चिमी स्कॉटलैण्ड की मौसम सम्बन्धी जानकारीयों और रोगियों के रक्तचाप के चालीस वर्षों के डाटा का अध्ययन करने के बाद यह बात कही। इसमें यह बात सामने आई कि आधे लोग मौसम में होने वाले बदलावों के प्रति संवेदनशील थे। इन लोगों में मौसम में दस डिग्री सेल्सियस की गिरावट से रक्तचाप तीन एमएम और छह एमएम बढ़ गया।

भले ही यह अन्तर बहुत अधिक महसूस नहीं होता हो, लेकिन आपको यह जानकार हैरानी होगी कि रक्तचाप में महज दो एमएम की बढ़त भी हृदयाघात का खतरा पैदा कर सकती है।



बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है ध्वनि प्रदूषण

शो र की वजह से होने वाले हृदय रोग की प्रक्रिया के विश्लेषण के अनुसार, यातायात और विमानों से उत्पन्न पर्यावरणीय शोर हृदय रोग के जोखिम कारकों को बढ़ाने के लिए, कोशिका स्तर पर शरीर को बाधित करता है। ध्वनि प्रदूषण मैटाबोलिक कठिनाइयों और ऑटोनोमिक असंतुलन का कारण बन सकता है, जिसमें चक्कर आने लगते हैं और व्यायाम करने में परेशानी होती है। शोर के एक्सपोजर से बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। वाहनों से निकलने वाले जहरीले धुएँ के साथ मिश्रित धूल, फेफड़ों और हृदय रोगों को बढ़ा सकती है और दिल के दौरों, स्ट्रोक, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी बीमारी, फेफड़ों के संक्रमण और फेफड़ों व सांस की नली के कैंसर का खतरा रहता है।

अनचाही आवाजों को शोर कहा जाता है। जोर का शोर 85 डीबी या उससे अधिक होता है यानी आवाज का वह स्तर जो तीन फीट दूर खड़े किसी व्यक्ति से बात करने के लिए उठाना पड़ता है। शोर एक जाना-माना पर्यावरणीय तनाव है, जिसमें शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव दोनों शामिल रहते हैं।

उन्होंने कहा कि यह चिंता, उच्च रक्तचाप, दिल के धड़कने की दर में वृद्धि, अनिद्रा, परेशानी, तनाव से जुड़ा हुआ है। इसके कारण सुनने में कठिनाई हो सकती है। 85 डीबी या उससे कम की आवाजों की सुरक्षित सीमा 8 घंटे का एक्सपोजर है। जोर का शोर होने से बात समझ में नहीं आती और परिणामस्वरूप परफॉर्मेंस खराब हो जाती है और त्रुटियों की संभावना बढ़ जाती है। शोर होने पर, स्पष्ट रूप से अपनी बात कहने के लिए हाई पिच पर बोलना पड़ता है। यातायात के अधिक शोर वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में शांत वातावरण में रहने वालों की तुलना में उदासीनता, अकेलेपन और डिप्रेशन का 25 प्रतिशत अधिक खतरा रहता है। इन्हें ध्यान केंद्रित



करने में भी समस्या होती है।

अस्पतालों में भी काफी शोर होता है। रोगियों की भलाई और उपचार के लिए अस्पतालों में शोर के स्तर पर नियंत्रण बहुत महत्वपूर्ण है। शोर डॉक्टरों के लिए एक अस्वास्थ्यकर वातावरण पेश करता है। यह एकाग्रता को प्रभावित करता है और गलतियों की संभावनाओं को बढ़ाता है, जो डॉक्टरों और अस्पतालों के लिए महंगा पड़ सकता है। एक आईसीयू में सामान्य बैकग्राउंड में शोर होने पर न तो चेतावनी सुनी जा सकती है और न ही रोगी निगरानी अलार्म, जो कि संभावित रूप से विनाशकारी साबित हो सकता है। इसके अलावा, डॉक्टरों में भी हाई बीपी और स्वास्थ्य की अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

शोर प्रदूषण को कम करें

- स्कूलों और अस्पतालों के आसपास यातायात प्रवाह जितना संभव हो कम से कम किया जाना चाहिए।
- साइलेंस जोन और नो हॉकिंग लिखे हुए साइनबोर्ड इन क्षेत्रों के नजदीक होने चाहिए।
- दोपहिया वाहनों में खराब साइलेंसर और शोर करने वाले ट्यूब तथा हॉर्न के उपयोग पर प्रतिबंध लगाने के लिए प्रयास किए जाने चाहिए।
- पार्टियों और डिस्को में लाउडस्पीकरों के उपयोग के साथ-साथ सार्वजनिक घोषणा प्रणालियों की जांच होनी चाहिए।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

यह गरम मसाला तो है ही यह पाचन, वातहर, स्तंभण, गर्भाशय उत्तेजक, गर्भाशय संकोचक एवं शरीर उत्तेजक है। दालचीनी का तेल उत्तेजक है। दालचीनी सुगंधित, पाचक, उत्तेजक, और बैक्टीरियारोधी है। यह पेट रोग, इंप्यूंजा, टाइफाइड, टीबी और कैंसर जैसे रोगों में उपयोगी पाई गई है। दालचीनी का तेल बनता है। दालचीनी, साबुन, दांतों के मंजन, पेस्ट, चाकलेट, सुगंध व उत्तेजक के रूप में काम में आती है। चाय, काफी में दालचीनी डालकर पीने से स्वादिष्ट हो जाती है तथा जुकाम भी ठीक हो जाता है।

- दालचीनी का तेल दर्द, घावों और सूजन को नष्ट करता है।
- दालचीनी को तिल के तेल, पानी, शहद में मिलाकर उपयोग करना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर मालिश करने के बाद इसे रातभर रहने देते हैं। मालिश अगर्दिन में करें तो 2-3 घंटे के बाद धोएं।
- दालचीनी त्वचा को निखारती है तथा खुजली के रोग को दूर करती है।
- दालचीनी सेहत के लिए लाभकारी है। यह पाचक रसों के स्राव को भी उत्तेजित करती है। दांतों की समस्याओं को दूर करने में भी यह उपयोगी है।
- रात को सोते समय नियमित रूप से एक चुटकी दालचीनी पाउडर शहद के साथ मिलाकर लेने से मानसिक तनाव में राहत मिलती है और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- दालचीनी का नियमित प्रयोग मौसमी बीमारियों को दूर रखता है।
- ठंडी हवा से होने वाले सिरदर्द से राहत पाने के लिए दालचीनी के पाउडर को पानी में मिलाकर पेस्ट बनाकर माथे पर लगाएं।
- दालचीनी पाउडर में नीबू का रस मिलाकर लगाने से मुंहासे व ब्लैकहेड्स दूर होते हैं।
- दालचीनी, डायरिया व जी मिचलाने में भी औषधी के रूप में काम में लाई जाती है।
- मुंह से बदबू आने पर दालचीनी का छोटा टुकड़ा चूसें। यह एक अच्छी माउथ फ्रेशनर भी है।
- दालचीनी में एंटीएजिंग तत्व उपस्थित होते हैं। एक नीबू के रस में दो बड़े चम्मच जैतून का तेल, एक कप चीनी, आधा कप दूध, दो चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर पांच मिनट के लिए शरीर पर लगाएं। इसके बाद नहा लें, त्वचा खिल उठेगी।
- दालचीनी पाउडर की तीन ग्राम मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ लेने पर दस्त बंद हो जाते हैं।
- आर्थराइटिस का दर्द दूर भगाने में शहद और दालचीनी का मिश्रण बड़ा कारगर है।
- गंजेपन या बालों के गिरने की समस्या बेहद आम है। इससे छुटकारा पाने के लिए गरम जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर का पेस्ट बनाएं।
- एक चम्मच दालचीनी पाउडर और पांच चम्मच शहद मिलाकर बनाए गए पेस्ट को दांत के दर्द वाली जगह पर लगाने से फौरन राहत मिलती है।
- सर्दी जुकाम हो तो एक चम्मच शहद में एक

दालचीनी स्वस्थ जीवन के लिए वरदान



चौथाई चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर दिन में तीन बार खाएं। पुराने कफ और सर्दी में भी राहत मिलेगी।

- पेट का दर्द-शहद के साथ दालचीनी पाउडर लेने पर पेट के दर्द से राहत मिलती है।
- खाली पेट रोजाना सुबह एक कप गरम पानी में शहद और दालचीनी पाउडर मिलाकर पीने से फैट कम होता है। इससे मोटे से मोटा व्यक्ति भी दुबला हो जाता है।

मधुमेह के रोगियों के लिए

दालचीनी मधुमेह को सन्तुलित करने के लिए एक प्रभावी ओषधि है, इसलिए इसे गरीब आदमी का इंसुलिन भी कहते हैं।

यह शरीर में रक्त शर्करा को भी नियंत्रण में रखता है। जिन लोगों को मधुमेह नहीं है वे इसका सेवन करके मधुमेह से बच सकते हैं। और जो मधुमेह के मरीज हैं वे इसके सेवन से ब्लड शुगर को कम कर सकते हैं।

सावधानी- दालचीनी अल्प मात्रा में लें, इसे अधिक मात्रा में लेने से हानि हो सकती है। रोजाना थोड़ी-थोड़ी ही सेवन करें। दालचीनी का सेवन करने से पहले आप अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।

सेवन विधि

- 1 कप पानी में 1 छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर को उबालकर, छानकर रोजाना सुबह पियें। इसे कॉफी में भी मिलाकर पी सकते हैं। इसे सेवन करने से मधुमेह में लाभ होगा।
- रोज तीन ग्राम दालचीनी लेने से न केवल रक्त शर्करा की मात्रा कम होती है, बल्कि सही से

भूख भी लगती है।

- दालचीनी को पीसकर चाय में चुटकी भर मिलाकर रोज दिन में दो तीन बार पीएं। इससे मधुमेह की बीमारी में आराम मिलेगा।
- दालचीनी और पानी के घोल के प्रयोग से रक्त में शर्करा के स्तर में कमी आ जाती है।

हृदय एवं हृदय-रोग

शहद और दालचीनी के पाऊंडर का पेस्ट बनाएं और घी या जेली के स्थान पर इसे रोटी पर चुपड़कर खाएँ। इससे आपकी धमनियों में कॉलेस्ट्रॉल जमा नहीं होगा और स्वस्थ लोग अगर इसका सेवन करें तो हार्ट-अटैक की संभावना से सदैव बचे रहेंगे। जिन लोगों को एक बार हार्ट-अटैक का दौरा पड़ चुका है अगर वे इस प्रयोग को करेंगे तो अगले हार्ट अटैक से बचे रहेंगे। इसका नियमित उपयोग करने से साँस फूलने की कठिनाई दूर होती है तथा हृदय की धड़कन में शक्ति का समावेश होता है।

जोड़ एवं संधिवात रोग

संधिवात के रोगी को दो बड़े चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच दालचीनी का पाऊंडर एक गिलास मामूली गर्म जल के साथ सुबह-शाम सेवन कराएँ, साथ ही नाश्ते से पूर्व एक बड़ा चम्मच शहद और आधा छोटा चम्मच दालचीनी के पाऊंडर का मिश्रण, गरम पानी के साथ दें। इस प्रयोग से केवल एक सप्ताह में ही रोगी संधिवात के दर्द से करीब-करीब मुक्त हो जाता है। एक महीने के प्रयोग से तो ऐसे रोगी चलने फिरने लायक हो जाते हैं।



योग से करें दिमाग तेज

आ ज हम आपको पांच योग बता रहे हैं, जिनके जरिए आप अपने दिमाग को तेज कर सकते हैं, अपनी याददाश्त बढ़ा सकते हैं और आपको सफलता दिलाते हैं।

इंसान की जिंदगी में योग का बड़ा महत्व है। कहा जाता है कि योग के जरिए ही आप अपनी जिंदगी से तमाम रोगों को दूर कर सकते हैं। हर बीमारी के लिए कोई ना कोई योग बना है, बस ये समझना जरूर है कि आखिर इसे किस तरह से करें। तो चलिए आपको एक एक करके इस बारे में बताते हैं कि है वो कौन से योग हैं, जो आपकी याददाश्त तेज कर सकते हैं।

सबसे बेहतर है पश्चिमोत्तानासन

इस आसन को करते वक्त पीठ में खिचाव उत्पन्न होता है, इस वजह से इसे पश्चिमोत्तानासन कहा जाता है। ये आसन याददाश्त शक्ति तेज करने में भी सहायक है। चटाई पर पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को आपस में मिलाकर रखें। आपको अपने पूरे शरीर को बिल्कुल सीधा तान कर रखना है तथा दोनों हाथ जमीन पर टिके हुए होना चाहिए। इस आसन को बैठे कर भी किया जा सकता है।

इस आसन की खास बातें

खास बात ये है कि पश्चिमोत्तानासन को आप केवल 3 बार ही करें। साथ ही एक बार करने के बाद कम से कम 10 सैकेंड का विश्राम करें। आधे घंटे के अभ्यास से आप अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ा सकते हैं। पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करते वक्त सांस सामान्य रूप से लेना और छोड़ना है। ये आसन आपके शरीर की कई इंद्रियों को जगाता है।

हठयोग से प्रखर होगी बुद्धि

हठयोग एक ऐसा योग है, जिसकी मदद से ना केवल आपको शारीरिक लाभ मिलता है, बल्कि आपके मानसिक विकास के लिए ये योग सहायक है। अगर हठयोग का अभ्यास रोजाना किया जाए तो व्यक्ति अपना खोया हुआ स्वास्थ्य दोबारा भी पा सकता है। तनाव से मुक्ति पाने के लिए हठयोग से बेहतर कोई आसन नहीं कहा जा सकता।

फैसले लेने की क्षमता बढ़ती है

हठ योग से निर्णय लेने की क्षमता और सीखने की क्षमता अधिक तेज होती है। इसके साथ ही हठयोग

के जरिए आप एरोबिक्स को और भी ज्यादा प्रभावशाली बना सकते हैं। अगर आपकी याददाश्त कमजोर है, तो आप इसे हठयोग के जरिए और भी बेहतर बना सकते हैं। इसलिए कहा जाता है कि हठयोग से बेहतर कोई योग अभी तक नहीं है।

ध्यान कीजिए, बुद्धि बढ़ाए

अगर आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे आप ध्यान के जरिए बढ़ा सकते हैं। कहा जाता है कि ध्यान योग का सातवां अंग है। सिर्फ 10 मिनट के ध्यान के अभ्यास से ही आपकी स्मरण शक्ति बढ़ जाती है। सुखानसन में बैठ जाएं और मात्र 10 मिनट के लिए अपनी आँखें मूंद कर सांसों पर ध्यान दें। ऐसा आप रोजाना करेंगे तो एक महीने में ही फर्क नजर आने लगेगा।

बेजोड़ नुस्खा है सर्वांगासन

सर्वांगासन करते वक्त आपका सिर नीचे की ओर होता है। इसके साथ ही पैर ऊपर की तरफ होते हैं। इसे करते वक्त आपके मस्तिष्क को बहुत सारी ऑक्सीजन मिलती है। इसलिए इसके अभ्यास से आपके दिमाग को फायदा मिलता है।



Srushti Women Health Clinic



Dr. Rajani Manglawat

M.B.B.S, M.S., (Obs/Gynaec)

Email : drrajani28@yahoo.co.in,

rajanimanglawat@gmail.com

Website : www.gynecologistindore.com

Reg. No. : MP-8071

समय : सुबह 11 से 1.30 शाम 6 से 8 (शनिवार - रविवार अवकाश)

परामर्श

1- किशोरावस्था संबंधित समस्त समस्याएँ

• अनियमित माहवारी • माहवारी का न आना या उम्र से पहले आना • पीसीओएस (पोली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम) एवं अन्य हार्मोनल समस्या

2- गर्भावस्था संबंधित समस्त

समस्याएँ • हार्डरिस्क प्रेगनेंसी • रिफ्रंट प्रेगनेंसी लॉस

• निःसंतानता संबंधित जानकारी एवं परामर्श

3- रजोनिवृत्ति संबंधित समस्याएँ • अत्यधिक

माहवारी • अनियमित माहवारी • बच्चेदानी की गठान

• बच्चेदानी के मुंह का कैंसर स्क्रीनिंग

4- हिस्ट्रोस्कोपी की जानकारी

Address: 346 - A, Mahalaxmi Nagar Main Road, Near Agarwal Dwar S.B.I ATM, Indore Mob. 07566743090

अपने लाइफ पार्टनर से करेंगे झगड़ा तो गठिया और डायबिटीज लेंगे बदला



रि सर्च में सामने आया है कि घुटनों की हड्डियों की बीमारी से परेशान मरीज बहुत जल्द अपंग बन जाते हैं और जिनकी डायबिटीज कंट्रोल में नहीं रहती उन्हें ज्यादा खतरा बना रहता है।

गठिया और डायबिटीज के मरीज अगर अपने पार्टनर यानी कि हमसफर के साथ झगड़ते हैं तो इससे उनकी तकलीफ और ज्यादा बढ़ जाती है। यह बात एक रिसर्च में सामने आई है। 'एनल्स ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन' में छपे रिसर्च के नतीजों के मुताबिक, गठिया और डायबिटीज से परेशान बुजुर्गों के दो अलग-अलग ग्रुप के मरीजों पर जांच की गई। जांच के नतीजों में सामने आया कि जो लोग अपने जीवनसाथी को लेकर टेंशन में थे उनकी तकलीफें ज्यादा बढ़ी हुई पाई गईं।

रहना है हेल्दी तो डायबिटीज को कुछ यूं करें कंट्रोल

रिसर्च के को-राइटर और अमेरिका की पेंसिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी में प्रोफेसर लीन मार्टायर ने कहा, 'रिसर्च के नतीजों से हमें यह जानने को मिला कि शादी से किस तरह हेल्थ पर असर पड़ सकता है। खासतौर से गठिया और डायबिटीज जैसी बीमारियों से परेशान मरीजों को यह जानना जरूरी है.'

शहद और दालचीनी के 7 फायदे, गठिया के दर्द में दिलाए आराम

उन्होंने बताया कि घुटनों की हड्डियों की बीमारी से परेशान मरीज बहुत जल्द अपंग बन जाते हैं और

जिनकी डायबिटीज कंट्रोल में नहीं रहती उन्हें ज्यादा खतरा बना रहता है। उन्होंने अपनी रिसर्च में घुटनों में गठिया रोग की शिकायत वाले 145 मरीजों के एक ग्रुप को शामिल किया, जिसमें उनके जीवनसाथी भी शामिल थे। इसके अलावा दो तरह की डायबिटीज से परेशान 129 मरीजों का एक दूसरा ग्रुप बनाया।

मछली के तेल और विटामिन डी से दूर नहीं होगा गठिया

दोनों ग्रुप्स में शामिल पार्टिसिपेंट की दिनचर्या में उनके मूड, उनकी तकलीफें और उनके जीवनसाथी के रिक्शन को दर्ज किया गया। गठिया और डायबिटीज के रोगियों ने 22 और 24 दिनों तक अपनी दिनचर्या लिखी।

डायबिटीज है तो क्या हुआ, इसे भूलकर कुछ यूं लें जिंदगी का मजा

टिप्पणियां शोधकर्ताओं ने पाया कि जिस दिन मरीज अपने जीवनसाथी को लेकर टेंशन में होते थे, उस दिन उनका मूड खराब रहता था और उनमें बीमारी के लक्षण की गंभीरता भी बढ़ जाती थी।

FREE

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp/Call

9617770150



सुविधाएँ

- 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजायामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281

sodani@sampurnadiagnostics.com

facebook.com/sampurnadiagnostics

17 Centers in M.P.

• इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी ईलाज से मिली बड़ी राहत

प्रायः देखने में आता है कि सर्जरी (आपरेशन) के बाद भी लोगों की परेशानी (बीमारी) पूरी तरह या तो ठीक नहीं होती या फिर आपरेशन के कुछ दिन बाद ही उसी प्रकार की समस्या वापस हो जाती है।

कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा, प्रोस्टेट, पथरी, पाईल्स, फिशर, फिशचुला, साइनस, टॉसिल्स इत्यादि बीमारियों के कई मरीज इस प्रकार की अपनी व्यथा व्यक्त करते हैं। यदि सही समय पर लक्षणों के आधार पर

होम्योपैथिक दवाई ली जाये तो बार-बार होने वाली समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।

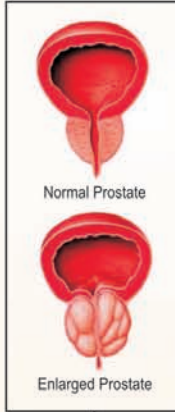
यदि आपको बार-बार पेशाब में जलन, इन्फेक्शन या दर्द हो रहा है तो तुरंत इसका ईलाज कराये अन्यथा यही परेशानी धीरे-धीरे आपकी सेक्स क्षमता को कम कर सकती है। जिन्हे भी बार-बार इस तरह की परेशानी कुछ साल तक चलती रहती है उन्हें धीरे-धीरे इन्द्रियों में ढीलापन, उत्तेजना की कमी के साथ-

साथ अनिच्छा (सेक्स के प्रति अरुचि), जलन इत्यादि होने लगती है, जिससे आपसी संबंधों में तनाव/ गुस्सा/ चिड़चिड़ापन या झगड़े की नौबत आ जाती है। यदि सही समय पर होम्योपैथिक ईलाज लिया जाये तो समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। एडवांसड होम्यो हेल्थ सेंटर, इन्दौर पर प्रतिदिन इस तरह के मरीजों को उचित सलाह व होम्योपैथिक दवाइयों के प्रयोग से आराम दिलाया जा रहा है।



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब

की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था। डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।



मेरा नाम रामचंद्र वामन कुंटे है, मुझे जुलाई 2017 में पेशाब न होने की तकलीफ हुई थी। डॉक्टरों ने कहा था, कि प्रोस्टेट का ऑपरेशन करवाना पड़ेगा, मैंने प्रोस्टेट का ऑपरेशन भी

करवाया लिया था लेकिन मेरी परेशानी कम नहीं हुई और मेरा पीएसए भी बढ़ गया था जिसके बाद मैं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गया वहां पर डॉ. द्विवेदी से प्रोस्टेट का होम्योपैथिक इलाज कराया उनकी होम्योपैथिक दवाई लेने के बाद मेरा पीएसए (PSA) नार्मल हो गया तथा मुझे बहुत आराम मिला तथा पेशाब में अब कोई परेशानी नहीं है। मैं डॉ. द्विवेदी जी को धन्यवाद देता हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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 विडियो कृपया पर अवश्य देखें




चेहरा एवं त्वचा बनाएं स्वस्थ तथा चमकदार








सुंदर रूप, चमकदार चेहरा एवं त्वचा पाने की चाहत में महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट इस्तेमाल करती हैं तथा पार्लर जाती हैं, जिससे सिर्फ अस्थायी सुंदरता मिलती है, परन्तु स्थायी सुंदरता आंतरिक एवं बाह्य दोनों रूपों से केवल प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग ही दे सकता है।

- शिरोधारा
- मसाज थैरेपी
- मड थैरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- मड बॉथ
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

योग एवं

प्राकृतिक चिकित्सा

एडवांस



योग एवं

नेचुरोपैथी

हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर

Registered
by: C.M.H.O.
[Reg. No.:
NH/6714/ FEB-
2018]

- प्राकृतिक चिकित्सा
प्रातः 8 से शाम 4 बजे तक
- योग एवं प्राणायाम क्लास
प्रातः 6.30 से 7.15 बजे तक
प्रातः 7.15 से 8.00 बजे तक

सोमवार
से शनिवार

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, 9179069287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर 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।

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