

■ बच्चों पर वायु प्रदूषण के दुष्प्रभाव

■ एकाग्रता बढ़ाते हैं ये दो आसन

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

जून 2018 | वर्ष-7 | अंक-07

मूल्य
₹ 20

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

पर्यावरण और
स्वास्थ्य विशेष

स्वच्छ पर्यावरण, स्वस्थ जीवन

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chauhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

संघत एवं सुरत

जून 2018 | वर्ष-7 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

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. गिरीश 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... ●



08

घरेलू पर्यावरण
और प्रदूषण

अस्थमा मरीजों के
लिए घातक है स्मॉग

11



16

स्वस्थ जीवन ही
सफल जीवन की
कुंजी है

योग द्वारा सर्दी-
जुकाम से मुक्ति

18



21

रक्त संचार और
एकाग्रता को
बढ़ाता है
सुखासन

चीनी आपके
लिए भी
नुकसानदेह

25



30

एसोफेगल कैंसर के
संकेत हैं पेट में जलन
और खट्टी डकारें

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



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



कराई नसबंदी टेंशन खत्म, ताकत आज भी उतनी, उतना ही दम.

नसबंदी के बाद किसी भी तरह की कमज़ोरी या थकान नहीं होती।
आप अगले दिन से काम पर जा सकते हैं।



जोड़ी ज़िम्मेदार
जो प्लान करे परिवार



इंजेक्शन
एम.पी.ए



आपातकालीन
गर्भ निरोधक गोली



गर्भ निरोधक
गोलियाँ



कौपर
आई.यू.सी.डी 375
आई.यू.सी.डी 380 A



कंडोम



पुरुष नसबंदी



महिला नसबंदी

**परिवार नियोजन के नए और आसान तरीकों की पूरी जानकारी
के लिए फ्री कॉल: 1800 116 555
वेब: humdo.nhp.gov.in**



pmindia.gov.in | MyGov.in | mohfw.nic.in | [@MoHFW_India](https://twitter.com/MoHFW_India)



**लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी**

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



स्वस्थ रहने के
लिए पर्यावरण से
प्रेम आवश्यक

पर्यावरण दो शब्दों से मिलकर बना है 'परि' जो हमारे चारों ओर है और 'आवरण' जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है। पर्यावरण समस्त कारकों की समष्टिगत इकाई है जो जीवधारी के रूप, जीवन और जीविता को तय करते हैं। पर्यावरण हमारे चारों ओर व्याप्त है और हमारे जीवन की प्रत्येक घटना इसी के अंदर सम्पादित होती है तथा हम मनुष्य अपनी समस्त क्रियाओं से इस पर्यावरण को भी प्रभावित करते हैं।

हमने हमारे लाभ के लिए पर्यावरण का संतुलन गड़बड़ा दिया है जिससे हमें कई कठिनाईयों का सामना भी करना पड़ रहा है। पर्यावरण असंतुलन से कई रोगों का जन्म हो रहा है जो मानव स्वास्थ्य पर अपना असर कर रहा है, जिसके दूरगामी प्रभाव समस्त जीवधारियों पर होने वाले हैं, जिनको अभी भी हम रोक सकते हैं।

हमें पर्यावरण के स्वच्छता और बचाव के लिए सचेत रहने की जरूरत है साथ ही पर्यावरण से प्रेम करने की जरूरत ही जिससे हम उसे नष्ट नहीं कर सकेंगे और उसकी रक्षा करेंगे बदले में वह हमारी रक्षा करेगा। हमारे बुजुर्गों ने शायद इसी वजह से पर्यावरण में व्याप्त पेड़-पौधे, नदी इत्यादि को पूजन के लिए शामिल किया होगा ताकि आगे आने वाली पीढ़ियां इसकी रक्षा करें और इससे लाभ लेते हुए स्वस्थ रह सकें।



विश्व पर्यावरण दिवस के
अवसर पर आपके स्वस्थ
जीवन की कामना के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

बढ़ते औद्योगीकरण और उन्नत औद्योगिकी के कारण पृथ्वी के प्राकृतिक वातावरण में व्यवधान उत्पन्न हो गया है। इस व्यवधान ने प्रकृति के स्वाभाविक सामंजस्य को असंतुलित कर दिया है और, चूँकि मानव-जीवन प्रकृति का अभिन्न अंग हैं, इसलिए बढ़ते प्राकृतिक असंतुलन ने इंसान के जीवन को भी असंतुलित कर दिया है। यह तो अविवादित सत्य है कि आज के बढ़ते औद्योगीकरण और तकनीकी विकास ने इंसान को ऐसी अति-आधुनिक सुख-सुविधाएँ प्रदान की हैं, जिनके कारण उसका जीवन अप्रत्याशित रूप से सरल और सहज बन गया है। फलस्वरूप आज का बिगड़ा पर्यावरण मनुष्य के स्वास्थ्य को बहुत ज्यादा प्रभावित कर रहा है।

स्वच्छ पर्यावरण स्वस्थ जीवन

मनुष्य का अच्छा स्वास्थ्य न केवल उसके अपने लिए बल्कि उसके परिवार, देश और समाज सभी के लिए बहुत अहमियत रखता है।

म

नुष्य का स्वास्थ्य निस्संदेह उसकी बड़ी पूंजी है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचारों का वास होता है। स्वस्थ विचारों में रचनात्मकता, तीव्रता और तत्परता होती है, और साथ ही कुछ कर गुजरने की इच्छा ही नहीं, क्षमता भी होती है। स्वस्थ शरीर में ही खुशहाल मन रहता है, और एक संतुष्ट और खुशहाल मन में ही यह सामर्थ्य होता है कि वह मानव मात्र के लिए सद्भावना रख सके और बिना किसी भेदभाव के स्वयं अपने, अपने परिवार, देश और समाज के विकास के बारे में विचार कर सके। ऐसे हालातों में कहा जा सकता है, कि मनुष्य का अच्छा स्वास्थ्य न केवल उसके अपने लिए बल्कि उसके परिवार, देश और समाज सभी के लिए बहुत अहमियत रखता है। इसलिए मनुष्य के स्वास्थ्य पर पर्यावरण का कुप्रभाव निश्चय ही चिंता का विषय है।

पर्यावरण

पर्यावरण पर चर्चा करते समय सबसे पहले हम इस तथ्य पर विचार करेंगे कि आखिर इस शब्द का तात्पर्य क्या है। आम तौर पर समझा जाता है कि वायु, जल, मिट्टी और पेड़-पौधे मिलकर पर्यावरण बनाते हैं। यह सच तो है, किंतु सीमित अर्थों में। व्यापक रूप से हम कह सकते हैं कि मनुष्य के आसपास का सारा वातावरण, घर के भीतर और बाहर, सभी कुछ पर्यावरण का एक हिस्सा है। इसलिए, यदि पानी और हवा का प्रदूषण मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है, तो साथ ही घरों में इस्तेमाल होने वाली बहुत-सी आम चीजें भी हमारे पर्यावरण को दूषित करती हैं।

पर्यावरण और उसके दुष्प्रभाव को मूल रूप से दो भागों में बाँट सकते हैं— बाहरी और भीतरी।

बाहरी प्रदूषण : घर के बाहर हमें अधिकतर पर्यावरण के जिन अंगों का समाना करना पड़ता है, वे हैं—

1. वायु, 2. जल, और 3. ध्वनि।

पर्यावरण के इन बाहरी भागों, उनसे होने वाले प्रदूषण, उसके कुप्रभाव वगैरह की चर्चा इतनी ज्यादा हो चुकी है कि आमतौर पर आज सभी जानते हैं कि किस तरह ये मानव शरीर को प्रभावित करते हैं।

वायु और स्वास्थ्य

पूरी पृथ्वी में वायु व्याप्त है। यह पर्यावरण का ऐसा अंग है जिनके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। स्वच्छ वायु में सांस लेकर ही हम स्वस्थ जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसे में, जब वायु प्रदूषित हो जाती है तो मानव सांस लेते समय प्रदूषित हवा अपने भीतर लेता है जो उसके पूरे शरीर में फैल जाती है। ये प्रदूषित वायु मनुष्य के शरीर में विषैले पदार्थ पहुँचाती है जिनके कारण उसकी श्वास-प्रणाली प्रभावित होती है। फलस्वरूप, खाँसी, जुकाम से लेकर दमा जैसी बीमारियाँ उसे घेर लेती हैं। वायु प्रदूषण के कारण एलर्जी और दमा जैसी आम बीमारियों से लेकर कैंसर जैसी घातक बीमारी होने की संभावना होती है।

साथ ही प्रदूषित वायु मनुष्य की त्वचा को भी प्रभावित करती है। वर्तमान समय में जितनी ज्यादा मात्रा में त्वचा संबंधी रोग सामने आते हैं, उतने शायद ही पहले कभी आए हों। और यह तो स्वाभाविक ही है। हमारे शरीर में त्वचा ही वो भाग है, जो सबसे पहले वायु के संपर्क में आती है। ऐसे में यदि वह प्रदूषित वायु के संपर्क में आएगी, तो जाहिर तौर पर वायु प्रदूषण की परते हमारी त्वचा पर जमती जाएगी और शीघ्र ही त्वचा संबंधी रोग के रूप में उभरेंगी। फैक्ट्रियों और यातायात के साधनों से होने वाले धुएँ से न केवल सांस की बीमारियों का खतरा होता है, बल्कि ये पृथ्वी को बाहरी वातावरण से बचाने वाली ओजोन लेयर के लिए भी बहुत ही घातक सिद्ध हो रहे हैं। जाहिर है हमारे पर्यावरण को प्रभावित करने वाले ये हालात न केवल रोगों की संभावना प्रबल करते हैं, बल्कि हमारी पृथ्वी के लिए बहुत बड़ा खतरा बन चुके हैं।

समाधान

1. स्पष्टतः पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने वाले दूषित धुएँ से बचने के लिए पर्यावरण के अनुकूल साधनों की खोज, विकास और प्रयोग आवश्यक है।
2. पेड़-पौधे वातावरण से कार्बन

डाइऑक्साइड खींचते हैं, और बदले में स्वच्छ ऑक्सीजन देते हैं। इसलिए बेहतर पर्यावरण के लिए वृक्षारोपण को प्रोत्साहित करना चाहिए।

जल और स्वास्थ्य

यदि पृथ्वी का दो-तिहाई हिस्सा जल से व्याप्त है तो हमारे शरीर का भी एक बड़ा भाग जल-युक्त होता है। मानव शरीर का तकरीबन 66 प्रतिशत भाग जलीय है और, अपने शरीर में जल के स्तर को संतुलित रखने के लिए एक स्वस्थ मनुष्य को एक दिन में कम से कम 7 से 8 गिलास पानी पीना चाहिए। जाहिर है मानव शरीर के लिए जल बहुत ही महत्वपूर्ण तत्व है। हमारे द्वारा पिया गया पानी हमारे पूरे शरीर में पहुँचता है, और शरीर के प्रत्येक अंग में जल की आवश्यकता को पूरी करता है।

जल के संबंध में एक और बात याद रखनी बहुत जरूरी है, और वह यह कि संसार के सारे तत्वों में जल ही सर्वाधिक घुलनशील पदार्थ है। ऐसे में वातावरण में मौजूद किसी भी तरह का हानिकारक पदार्थ बहुत ही आसानी से उसमें घुल जाता है। ऐसी परिस्थिति में अगर मनुष्य प्रदूषित पानी पीता है तो उसके शरीर के भीतर सारे अंगों में वह प्रदूषित पानी ही पहुँचता है। पिए गए पानी के साथ शरीर में पहुँचे जीवाणु और विषाणु सीधे हमारे गले और पेट को प्रभावित करते हैं। और गले के संक्रमण, फेफड़े की बीमारियों, आँत संबंधी रोगों के साथ-साथ पीलिया जैसे गंभीर रोगों की संभावनाएँ प्रबल हो जाती हैं।

साथ ही पर्यावरण संबंधी इन समस्याओं का प्रभाव मनुष्य के रक्त तक भी पहुँच जाता है और अक्सर रक्तजनित रोगों के रूप में उभरता है। रक्तप्रवाह के प्रभावित होने पर मनुष्य का रक्तचाप प्रभावित होता है, और फलस्वरूप, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएँ सामने आती हैं। यही नहीं, इन सारी परिस्थितियों के कारण दिल की बीमारियों की संभावना भी प्रबल हो जाती है।

समाधान

1. जाहिर तौर पर पानी की सफाई बहुत ही आवश्यक है। इसलिए नदियों, तालाबों और कुएँ वगैरह की समय-समय पर नियमित रूप से सफाई करते रहना चाहिए।
2. पानी के स्रोतों में किसी भी तरह की गंदगी, कूड़ा वगैरह नहीं फेंकना चाहिए।
3. पीने के पानी से शौच आदि की नालियों को दूर रखना चाहिए।

ध्वनि और स्वास्थ्य

आधुनिक समाज में अति-विकसित औद्योगीकरण ने प्रकृति की स्वाभाविक शांति भी भंग कर दी है। आज के वातावरण में चिड़ियों की चहचहाहट, नदियों की कलकल, ठंडी हवा की आवाज, या पत्तियों की खड़खड़ाहट जैसी मधुरता वातावरण में मौजूद ध्वनि प्रदूषण के कारण दुर्लभ प्रतीत होने लगी है। औद्योगीकरण के शोर में जहाँ एक ओर प्राकृतिक आवाजें खो सी गई हैं, वहीं इस शोर ने मानव मन पर बहुत ही बुरा प्रभाव डाला है। परिणामस्वरूप आज के मनुष्य के मन में चिड़चिड़ापन, व्यथा और संताप बहुत ज्यादा बढ़ गए हैं। इसके कारण न केवल उसके स्वभाव में रूखापन और चिड़चिड़ाहट आई है, बल्कि उसके तनाव और थकान का स्तर भी बहुत ज्यादा बढ़ गया है। इन सारे हालातों में मनुष्य के संतप्त मन का सीधा प्रभाव उसके शरीर पर पड़ता है, और शरीर की सहनशक्ति कम होती जाती है। यही नहीं, इसके चलते मनुष्य की जीवन प्रत्याशा भी कम होती है।

घरेलू पर्यावरण और प्रदूषण

घर के भीतर का पर्यावरण भी मनुष्य के स्वास्थ्य को काफी गहराई से प्रभावित करता है। घरों में प्रयोग की जाने वाली बहुत-सी चीजें घरेलू पर्यावरण को प्रभावित करती हैं, जैसे-

- डिटरजेंट साबुन
- पेंट, वार्निश
- परफ्यूम, कॉस्मेटिक्स, शैम्पू
- सिंथेटिक कपड़े कालीन
- कीटनाशी दवाएँ
- स्याही
- सुगंधित पदार्थ
- अनेक घुलनशील पदार्थ।

हालांकि यह आवश्यक नहीं कि इस सूची में दिए गए सारे पदार्थों का हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़े, लेकिन यह तो तय है, कि इसमें से ज्यादातर हमारे शरीर पर विपरीत प्रभाव ही डालते हैं। रोचक बात तो ये हैं, कि घरों में इस्तेमाल की जाने वाली रोजमर्रा की चीजों का दुष्प्रभाव हमारे शरीर पर अनजाने में ही पड़ता रहता है और कई बार हमें उन दुष्प्रभावों का अहसास भी नहीं होता। इस सूची में दिए गए पदार्थों का प्रयोग प्रत्येक घर में होता है। ऐसे में मान लीजिए कि घर में डिटरजेंट से सफाई की गई तो उस डिटरजेंट की महक पूरे घर में फैल जाती है, और हमारी नाक द्वारा हमारे शरीर में भी प्रवेश कर जाती है जो शरीर में घातक परिणाम छोड़ जाती है।

सामान्यतः इन पदार्थों के संपर्क में आने पर मनुष्य अपनी इंद्रियों द्वारा इन पदार्थों के हानिकारक रासायनिक तत्वों को आत्मसात कर लेता है, और इस तरह से शरीर में रोग के कीटाणुओं का प्रवेश होता है। यह जरूरी नहीं कि इन रोगाणुओं के कारण मानव शरीर किसी गंभीर रोग से ग्रस्त हो जाए, लेकिन कम से कम सामान्य चिड़चिड़ापन तो होता ही है।

सुगंध का स्वास्थ्य पर प्रभाव

हमारे आसपास अनेक प्रकार की सुगंध मौजूद रहती हैं जिनमें से कुछ तो हमारे जीन की जरूरत होती हैं, और कुछ का प्रयोग हम अपने शौक पूरे करने के लिए करते हैं, बिना इस बात पर ध्यान दिए कि इन पदार्थों का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। जहाँ एक ओर कीटनाशक दवाओं जैसी चीजों का इस्तेमाल करना हमारी मजबूरी है, वहीं शौक के लिए प्रयोग किए जाने वाले परफ्यूम वगैरह भी हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं। सुगंधित पदार्थों के कारण मानव शरीर पर होने वाले प्रभाव इस प्रकार हैं-

- सिरदर्द और माइग्रेन
- एलर्जी और द्रविय निस्सारण
- सांस उखड़ने की समस्या
- दमा
- जुकाम
- त्वचा पर दाने और खुजली
- एक्जिमा



- उल्टी और मितली
- सिर चकराना

दरअसल होता यह है कि इन सुगंधित पदार्थों के सूक्ष्म कण हवा में मौजूद होते हैं, और जब भी मानव शरीर इन सुगंधित पदार्थों के संपर्क में आता है, वह सांस द्वारा, या त्वचा, आंखों और श्लेश्मा झिल्लियों द्वारा इन पदार्थों की अपने भीतर अवशोषित कर लेता है। फलस्वरूप ये कण शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँच जाते हैं और शरीर में रोग की संभावना बढ़ जाती है।

समाधान

अब ऐसे हालातों में प्रश्न ये उठता है, कि इन पदार्थों के दुष्प्रभावों से कैसे बचा जाए। क्या यह संभव है कि इन पदार्थों का प्रयोग ही पूरी तरह से बंद कर दिया जाए? सैद्धांतिक रूप से तो ऐसा किया जा सकता है लेकिन व्यवहार में संभवतः यह बुद्धिमत्तापूर्ण प्रतीत नहीं होता। इसलिए बेहतर तो यह होगा कि इस समस्या के ऐसे समाधान खोजे जाएं जो न केवल व्यावहारिक हों, बल्कि प्रकृति के नजदीक भी हों। जैसे

- इन पदार्थों को बनाने में कम से कम रसायनों, और अधिक से अधिक प्राकृतिक घटकों का प्रयोग किया जाए
- चूँकि एक जैसे अवयवों से बने हुए अनेक पदार्थों का एक साथ प्रयोग करने से उन

अवयवों से होने वाले दुष्प्रभावों की संभावना कई गुना बढ़ जाती है, इसलिए कोशिश यह करनी चाहिए कि ऐसे नुकसानदेह पदार्थों का एक साथ प्रयोग कम से कम किया जाए।

- घरों और भवनों का निर्माण इस तरह से किया जाना चाहिए कि उनमें बाहरी हवा का आवागमन भी अधिक से अधिक हो।
- पेड़-पौधे पर्यावरण को स्वच्छ रखने के अचूक उपाय हैं। इसलिए घरों के भीतर और बाहर वृक्षारोपण को अधिकाधिक प्रोत्साहित करना चाहिए।

हालांकि यह जरूरी नहीं कि पर्यावरण को प्रभावित करने वाले उपर्युक्त कारकों का प्रभाव प्रत्येक मनुष्य पर समान रूप से हो, क्योंकि प्रत्येक मनुष्य की रोग-प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है, लेकिन फिर भी लगातार संपर्क में आते रहने से ये हानिकारक पदार्थ हर किसी पर अपना कुछ न कुछ प्रभाव तो छोड़ ही जाते हैं। और परिणाम सदैव एक ही होता है-रुग्ण मन और रुग्ण शरीर। हम जानते हैं कि स्वस्थ और सशक्त समाज के निर्माण के लिए स्वस्थ शरीर और संतुष्ट मन अनिवार्य है इसलिए मन और शरीर को रोगग्रस्त करने वाले इन हानिकारक पदार्थों को दूर करना ही हमारा प्रथम कर्तव्य होना चाहिए। केवल तभी हम एक शक्तिशाली और खुशहाल समाज की स्थापना कर सकेंगे।

ध्वनि प्रदूषण से शरीर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव

यातायात, शोरगुल और भी कई कारणों से होने वाला ध्वनि प्रदूषण आपकी नींद खराब करने साथ-साथ आपको साइकोलॉजिकल और कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों का शिकार भी बना देता है। इसके साथ ही आपका सामाजिक बर्ताव भी नकारात्मक होता जाता है।



ती व्र शोर-गुल और आवाज ध्वनि को प्रदूषित करते हैं इससे सुनने से या लंबे समय तक तेज आवाज के संपर्क में रहने से आपको कई शारीरिक और मानसिक परेशानियां हो सकती हैं। ध्वनि प्रदूषण किसी और प्रदूषण की तरह की मानव जीवन पर बुरा प्रभाव डालता है। इसके साथ ही यह कार्यक्षेत्र, ऑफिस, घर आदि में हमारे काम, नींद और अन्य क्रिया-कलाप को भंग करता है। आइए जानते हैं कि ध्वनि प्रदूषण के मानव स्वास्थ्य पर कैसे और क्या-क्या बुरे प्रभाव पड़ते हैं।

कानों की श्रवण शक्ति को कम कर देता है

काफी समय तक तेज शोरगुल में रहना आपकी श्रवण शक्ति यानी सुनने की क्षमता को प्रभावित कर देता है और इससे धीरे-धीरे आपके सुनने की क्षमता कम होती जाती है। लाउड-स्पीकर, हेडफोन आदि के इस्तेमाल से भी ये परेशानी पैदा हो सकती है। 8 घंटे से अधिक 80 डेसीबल या इससे ज्यादा तीव्रता वाली ध्वनि के संपर्क में रहने

से आपके कान खराब हो सकते हैं।

काम करने में बाधा डालता है

ध्वनि प्रदूषण से सुनने में बाधा पैदा होती है, इससे आपको अपने दैनिक काम करने में भी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। तीव्र ध्वनि प्रदूषण के कारण आप काम में अपना ध्यान नहीं लगा पाते जिससे आपकी काम करने की क्षमता प्रभावित होती है।

नींद को प्रभावित करता है

शोरगुल वाला वातावरण आपके काम को तो प्रभावित करता ही है। साथ ही साथ ये आपकी नींद को भी प्रभावित करता है। 50 डेसीबल से अधिक तीव्र ध्वनि नींद को प्रभावित करते हैं। जिससे नींद पूरी नहीं होती और आपकी कार्यक्षमता इससे प्रभावित होती है।

वया होता है ध्वनि प्रदूषण

मनुष्य के कान 20 हर्ट्ज से लेकर 20000 हर्ट्ज वाली ध्वनि के प्रति संवेदनशील होते हैं। ध्वनि का मानक डेसीबल होता है सामान्यतया 85 डेसीबल से तेज ध्वनि को कार्य करने में बाध्यकारी माना जाता है जो कि ध्वनि प्रदूषण की श्रेणी में आता है।

मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है

ध्वनि प्रदूषण के साइकोलॉजिकल दुष्प्रभाव अधिक होते हैं इससे आपके काम करने की क्षमता तो कम होती ही है, साथ ही लंबे समय तक तेज शोर के संपर्क में रहने से व्यक्ति तनावग्रस्त भी हो जाता है। इसलिए तेज शोरगुल वाले वाहनों और स्थानों से शिक्षण संस्थानों को दूर रखा जाता है।

ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है

85 डेसीबल से तेज ध्वनि दिल की धड़कनों, रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। इससे ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है यहीं कारण है तेज ध्वनि के संपर्क में लगातार रहने से हार्ट-अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

बच्चों पर वायु प्रदूषण के दुष्प्रभाव



वायु प्रदूषण श्वास संबंधी कई रोगों से सीधे तौर पर जुड़ा हुआ है, जिनमें निमोनिया, ब्रोंकाइटिस और अस्थमा प्रमुख हैं। यह बच्चों की रोगों से लड़ने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है।

यूनिसेफ की नई रिपोर्ट के मुताबिक, लगभग 1.7 करोड़ बच्चे उन क्षेत्रों में रहते हैं, जहां वायु प्रदूषण अंतरराष्ट्रीय सीमा से छह गुना अधिक होता है, जो संभावित रूप से उनके मस्तिष्क के विकास के लिए खतरनाक है क्योंकि वे एक ऐसी हवा में सांस लेते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

दक्षिण एशिया में अधिक है प्रदूषण

इन बच्चों में अधिकांश संख्या दक्षिण एशिया में है। दक्षिण एशिया में 12 लाख से अधिक बच्चे इससे पीड़ित हैं। सबसे दुखद यह है कि प्रदूषण से उन्हें जीवनभर के लिए स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

वायु प्रदूषण से होने वाले रोग

कई अध्ययनों से पता चला है कि वायु प्रदूषण श्वास संबंधी कई रोगों से सीधे तौर पर जुड़ा हुआ है, जिनमें निमोनिया, ब्रोंकाइटिस और अस्थमा प्रमुख हैं। यह बच्चों की रोगों से लड़ने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है।

वायु प्रदूषण फेफड़ों और मस्तिष्क के विकास को भी प्रभावित कर सकता है। अगर इलाज नहीं करवाया जाए तो वायु प्रदूषण से संबंधित कुछ स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं पूरी जिंदगी बनी रह सकती हैं।

ऐसे वायु प्रदूषण बच्चों को पहचान

रहा है नुकसान

बीते दौर में विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि कैसे वायु प्रदूषण बच्चों में फेफड़ों की

कार्यक्षमता और मस्तिष्क के विकास को बाधित कर रहा है। अंदर ली गई सांस की मात्रा सक्रियता के स्तर के अनुसार विविधता लिए होती है और कोई गतिविधि करने, खेलते हुए या व्यायाम करते हुए बच्चे नींद में होने या आराम करते हुए समय के मुकाबले काफी अधिक सांस लेते हैं। सांस लेने के व्यवहार में यह अंतर भी कर्णों के मामलों में बच्चों का जोखिम बढ़ा सकता है। फेफड़े और बच्चों के मस्तिष्क साफ हवा के साथ बहुत बेहतर ढंग से विकसित हो सकते हैं।

वया कहते हैं एक्सपर्ट

वयस्कों की तुलना में बच्चे वायु प्रदूषण के आसानी से शिकार बन रहे हैं। वे अपने विकासशील फेफड़ों और इम्यून सिस्टम के चलते हवा में मौजूद विषैले तत्वों को सांस से अपने अंदर ले रहे हैं और अधिक जोखिम का शिकार बन रहे हैं। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में अधिक संवेदनशील होते हैं और ऐसे में वे अधिक जोखिम में हैं।

फेफड़े की पुरानी बीमारी से पीड़ित व्यक्ति, विशेष रूप से अस्थमा पीड़ित ऐसे हालात में संभावित रूप से अधिक जोखिम में होते हैं।

वया कहते हैं डॉक्टर

बच्चों पर वायु प्रदूषण के प्रभाव वयस्कों पर पड़ने वाले प्रभाव से अधिक हैं, क्योंकि बच्चों का शरीर विकसित हो रहा होता है और बच्चों के फेफड़े अभी पूरी तरह से विकसित नहीं होते हैं। बच्चों पर प्रदूषण का प्रभाव तीव्र है और उनके शरीर पर दीर्घकालिक प्रभाव के चलते कई स्वास्थ्य समस्याएं सामने आती हैं। अब बच्चे बहुत कम उम्र में कई तरह की एलर्जी से ग्रस्त हो रहे हैं और उन्हें अपने जीवन के बाकी हिस्सों में भी इन समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

वायु प्रदूषण से त्वचा को होने वाले नुकसान

हमें बचपन से स्कूल में वायु प्रदूषण से होने वाले खतरे के बारे में पढ़ाया जाता है। हम अनगिनत संख्या में परीक्षाओं में उसके बारे में लिखते भी हैं। आप ये तो जानते ही हैं कि सूरज से निकलने वाली यूवी रेज आपकी त्वचा की क्या हालत करते हैं। लेकिन हाल ही में डरमैटोलॉजिस्ट का ध्यान एक चिंता पर है जो है वायु प्रदूषण जो आपकी त्वचा के निखार को छीन लेता है। वायु प्रदूषण का बुरा हिस्सा ये है कि इससे होने वाले नुकसान सनबर्न की तरह तुरंत नजर नहीं आएंगे। इस तरह खतरा ज्यादा बढ़ जाता है, क्योंकि ऐसे में आप अपनी सुरक्षा नहीं कर पाते हैं। लेकिन आप निश्चित रूप से अपनी सुंदर त्वचा को बचाने के लिए कुछ उपाय कर सकते हैं।

वायु प्रदूषण का कोई एक स्रोत नहीं होता है, लेकिन सबसे अधिक ये सिगरेट के धुएं, धूल, धुंध और वाहनों के निकास के कारण होता है। हमारे आसपास की प्रदूषित हवा छोटे कण के रूप में आपकी त्वचा की परत में घुस जाती है जो कि ये समस्याएं पैदा करती हैं-

सूखापन और लोच की हानि, मुंहासे, खुजली, एलर्जी, चकते और झुर्रियां।

वायु प्रदूषण उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को बढ़ाता है और इससे बचने के लिए आपको कोशिश करनी चाहिए कि आपकी त्वचा पर नमी बनी रहे। लेकिन प्रदूषण आपकी त्वचा से नमी को छीन लेता है, जो कि सामान्य से अधिक गति से उम्र बढ़ने की संभावना रहती है। प्रदूषण जब आपकी त्वचा के साथ संपर्क में आता है तो वो हमारी त्वचा के प्राकृतिक ऑक्सीजन और तेल को बाहर निकाल कर शुष्क कर देता है। प्रदूषण के प्रभाव से आपके शरीर में मुक्त कण पैदा हो जाते हैं। वाहन से निकलने वाली ग्राउंड लेवल ओजोन धुएं के रूप में निकलती है जो सूरज की किरणों के संपर्क में आने से मुक्त कण पैदा करती हैं। जिससे हमारी त्वचा में प्रोटीन की कमी हो जाती हो जाती है। ये जानकर आपको हैरानी होगी कि ये छोटे मुक्त कण आपको कैंसर भी दे सकते हैं। अब सवाल ये उठता है कि वायु प्रदूषण को हम खुद तो खत्म कर नहीं सकते हैं। यहां तक की 15 दिन चलने वाले ऑड-इवन नियम भी वायु प्रदूषण को खत्म नहीं कर पाया था। इसे खत्म करने के लिए काफी समय लगेगा तब तक हम अपनी त्वचा की सुरक्षा के लिए कुछ कदम बढ़ाने होंगे। इन टिप्स को ध्यान में रखते हुए, वायु प्रदूषण से होने वाले नुकसान से बच सकते हैं।

अस्थमा मरीजों के लिए घातक है स्मॉग



टि छले कुछ दिनों पहले दिल्ली और एनसीआर के साथ ही कई शहर स्मॉग की चपेट में रहे। भयंकर धुंध की वजह से सांस लेने में तकलीफ और सड़कों पर कम होती दृश्यता लोगों की परेशानी का सबब बनी रही। ऐसे में यह जानना-समझना बहुत जरूरी है कि ये स्मॉग है क्या और इसके कारण और दुष्प्रभाव क्या हैं? आखिर यह किसी को बीमार कैसे बना सकता है।

क्या है स्मॉग

स्मॉग एक तरह का वायु प्रदूषण है। यह स्मोक और फॉग से मिलकर बना है जिसका मतलब है स्मोकी फॉग, यानी कि धुआं युक्त कोहरा। इस तरह के वायु प्रदूषण में हवा में नाइट्रोजन ऑक्साइड्स, सल्फर ऑक्साइड्स, ओजोन, स्मोक और पार्टिकुलेट्स घुले होते हैं।

ये हैं कारण

वाहनों से निकलने वाला धुआं और पराली आदि

के जलने से निकलने वाला धुआं स्मॉग का कारण है। औद्योगिक प्रदूषण भी स्मॉग का मुख्य कारक है। सर्दी के मौसम में डस्ट पार्टिकल्स और प्रदूषण वातावरण में स्थिर हो जाता है जिससे स्मॉग जैसी समस्याएं सामने आती हैं।

ऐसे करें बचाव

- अपने इलाके का ओजोन स्तर पता करके ही घर से बाहर निकलें।
- अगर धुंध ज्यादा हो तो घर से बाहर रहने से बचें।
- बाहर जाने का प्रोग्राम तभी बनाएं जब ओजोन का स्तर कम हो।
- स्मॉग के दिनों में कम से कम ऐक्टिव रहने की कोशिश करें। ऐसे मौसम में आप जितना ऐक्टिव रहेंगे आपको श्वसन संबंधी रोग होने का खतरा उतना बढ़ जाएगा।
- कार पूलिंग और पब्लिक ट्रांसपोर्ट का ज्यादा प्रयोग करें। अपने वाहन बहुत जरूरत पर ही निकालें।

गर्मियों में बढ़ जाती है अस्थमा की प्रॉब्लम

सांस लेने में परेशानी- अस्थमा एक रोग है, जो श्वसन तंत्र से जुड़ा होता है। बदलते लाइफस्टाइल और लगातार बढ़ रहे प्रदूषण के कारण अस्थमा रोगियों की संख्या भी बढ़ती जा रही है। कुछ लोगों का मानना है कि अस्थमा सर्दियों का रोग है लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। गर्मियों में अस्थमा रोगी दवाओं और कई आवश्यक सावधानी बरतने में लापरवाही कर देते हैं, जिस वजह से इस मौसम में अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ जाता है। अगर इसके प्रति जरा सी भी लापरवाही बरती जाए तो अस्थमा रोगियों के लिए दिक्कत खड़ी कर सकता है। आज हम आपको कुछ ऐसे कारण बताएंगे, जिससे गर्मियों में अस्थमा संबंधी प्रॉब्लम बढ़ सकती है।

सर्द-गर्म की समस्या

सर्द-गर्म होने के कारण भी अस्थमा की शिकायत बढ़ती है। दरअसल, इस मौसम में हम लोग जरा सी गर्मी लगने पर एयर कंडीशनर या अन्य माध्यम से शरीर को ठंडा रखते हैं, वहीं अस्थमा रोगी के अचानक से गर्म से एकाएक ठंड या ठंड से एकाएक गर्म में जाने से एलर्जी हो सकती है, जिससे अस्थमा अटैक की संभावना बढ़ सकती है।

धूल और प्रदूषण

गर्मी के मौसम में धूल और प्रदूषण ज्यादा होने से व्यक्ति एलर्जी के साथ-साथ अस्थमा का शिकार भी हो सकता है, वहीं अस्थमा रोगी का कई दिक्कतें आ सकती है। इस समस्या से बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

मौसम में बदलाव

डॉक्टर के अनुसार मौसम में बदलाव आने से भी अस्थमा व्यक्ति को दिक्कत हो सकती है। मौसम बदलने से इन्फेक्शन की समस्या रहती है, जिससे अस्थमा की समस्या भी बढ़ सकती है।

संक्रमण

प्रदूषण से व्यक्ति के गले व नाक में संक्रमण हो सकता है, जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है। वहीं अस्थमा मरीज को बड़ी प्रॉब्लम भी हो सकती है।

ठंडी चीजें खा लेना

चिलचिलाती धूप से आने के बाद बच्चे तुरंत ठंडा पानी या आइसक्रीम, बर्फ के गोले अन्य आदि खा लेते हैं, जिससे खांसी, कफ व गले का इन्फेक्शन हो जाती है। अस्थमा मरीज को इन्फेक्शन के कारण सांस लेने में दिक्कत होने लगती है और कई बार स्प्रे का इस्तेमाल करना पड़ता है।

ब्रौ नकियल नलियाँ, या ब्रौन्काई, श्वास की नली को फेफड़ों के साथ जोड़ती है। ब्रौनकियल नलियाँ जब ज्वलनशील या संक्रमित हो जाती हैं, तो उस अवस्था को ब्रौनकाईटिस कहते हैं। ब्रौनकाईटिस फेफड़ों में बहती हुई हवा और ऑक्सीजन के प्रवाह को कम कर देती है, जिससे वायु मार्ग में प्रचंड रूप से कफ़ और बलगम का निर्माण होता है।

कितने प्रकार का होता है ब्रौनकाईटिस

ब्रौनकाईटिस दो प्रकार के होते हैं, तीव्र और दीर्घकालीन। तीव्र ब्रौनकाईटिस की बीमारी अल्पकालीन होती है जो कि विषाणु जनित रोग फ्लू या सर्दी-जुकाम के होने के बाद विकसित होती है। इसके लक्षण बलगम के साथ सीने में बेचैनी या वेदना, बुखार और कभी कभी श्वास में तकलीफ का होना होता है। तीव्र ब्रौनकाईटिस कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक जारी रहती है। दीर्घकालीन ब्रौनकाईटिस की विशेषताएं होती हैं, महीने के अधिक से अधिक दिनों, वर्ष में तीन महीनों, और लगातार दो वर्षों तक और किसी दूसरे कारण के अभाव में, बलगम वाली अनवरत खाँसी का जारी रहना। दीर्घकालीन ब्रौनकाईटिस के रोगी साँस की विभिन्न तकलीफें महसूस करते हैं, और यह अवस्था वर्ष के अलग भागों में बेहतर या बदतर हो सकती है।

ब्रौनकाईटिस के कारण क्या हैं?

तीव्र ब्रौनकाईटिस उसी विषाणु के कारण होती है जिसके कारण सर्दी-जुकाम और फ्लू होते हैं और दीर्घकालीन ब्रौनकाईटिस ज्यादातर धूम्रपान से होती है। यद्यपि, दीर्घकालीन ब्रौनकाईटिस तीव्र ब्रौनकाईटिस के अनवरत हमले के कारण भी होती है। इसके अलावा प्रदूषण, धूल, विषैले गैस, और अन्य औद्योगिक विषैले तत्व भी इस अवस्था के जिम्मेदार होते हैं। ब्रौन्काई में सूजन या जलन, खाँसी, श्वेत, पीले, हरे या भूरे रंग के बलगम का निर्माण, हाँफना, साँस की घरघराहट, थकावट, बुखार और सर्दी जुकाम, सीने में पीड़ा या बेचैनी, बंद या बहती नाक आदि ब्रौनकाईटिस के लक्षण होते हैं। धूम्रपान करने, कमजोर प्रतिकारक क्षमता, वरिष्ठ और शिशु आदि को इसकी समस्या होने का खतरा ज्यादा रहता है।

ब्रौनकाईटिस के आयुर्वेदिक उपचार

ब्रौनकाईटिस की बीमारी आजकल तेज़ गति से बढ़

आयुर्वेद से करें ब्रौनकाईटिस का इलाज



रही है, और खासकर के बच्चे इस बीमारी के शिकार जल्दी होते हैं। दूध में शक्कर की बजाय 1 या 2 चम्मच, शहद मिलाकर पिलाने से ब्रौनकाईटिस से काफी हद तक राहत मिलती है। अगर नियमित रूप से दूध में शहद मिलाकर पिलाया जाये तो खाँसी तुरंत भाग जायेगी और वापस नहीं आएगी।

एक गिलास दूध में चुटकी भर हल्दी डाल कर उबाल लें फिर इसे खाली पेट एक चम्मच देशी घी के साथ दिन में दो या तीन बार लें। इस उपाय को हर रोज अपनासे ब्रौनकाईटिस की समस्या धीरे-धीरे खत्म हो जाएगी।

सौंठ और दालचीनी को सामान मात्रा में पीसकर उसका चूरा बना लें, और इस चूरे का एक चम्मच आधे ग्लास पानी में मिलाकर उसे उबाल लें, और एक ही साँस में गरमागरम पी लें। इससे भी ब्रौनकाईटिस से तुरंत राहत मिलती है।

सौंठ और हर्द का चूरा बनाकर अच्छी तरह मिला दें, और इस चूरे का आधा चम्मच 2 चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करें, इससे ब्रौनकाईटिस के उपचार में सहायता मिलती है। 15 ग्राम गुड़ के साथ 5 ग्राम सौंठ मिलाकर एक महीने

तक नियमित रूप से सेवन करने से भी ब्रौनकाईटिस में राहत मिलती है।

अदरक के रस के 2 चम्मच शहद के दो चम्मच शहद के साथ सेवन करने से भी ब्रौनकाईटिस से राहत मिलती है। नियमित रूप से एक सेब का सेवन या 1 या 2 चम्मच आंवले के जाम का सेवन भी ब्रौनकाईटिस की राहत में काफी सहायक सिद्ध होता है।

लहसुन की दो तीन कलियों को काट कर दूध में डाल कर उबाल लें और रात को सोने से पहले पी लें। यह एक अच्छा एंटीबायोटिक है। इसमें एंटी वाइरल तत्व पाए जाते हैं। जितना हो सके उतना पानी पियें। वहीं कैफ़ीन और एल्कोहल का सेवन न करें क्योंकि इनसे यूरिन अधिक होती है और शरीर का जल स्तर कम हो जाता है।

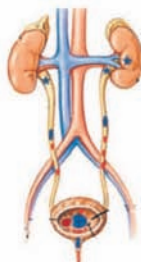
ब्रौनकाईटिस के रोगियों को धूम्रपान बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। उन लोगों से थोड़ा दूर रहें जो सर्दी-जुकाम से ग्रस्त हैं। हर वर्ष फ्लू का टीका लगावाएं। निमोनिया का टीका भी लगवाना चाहिए, खासकर 60 वर्ष से ऊपर की उम्र वालों को। नियमित रूप से हाथों को अच्छी तरह से धोएं, खासकर कुछ खाने से पहले।

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

श हर में बढ़ते प्रदूषण पर एक याचिका की सुनवाई के दौरान मुख्य न्यायाधीश और वकील प्रदूषण से हुए उनके परिवारों के प्रभाव के बारे में ही बोलने लगे. दलीलों के दौरान ने कहा उनकी पत्नी और बेटी को अस्थमा इसी प्रदूषण की वजह से हुआ है और वे भी अब अस्थमा की गोलियां ले रहे हैं. न्यायाधीश ने भी कहा कि उनका पोता प्रदूषण से बचने के लिए मास्क पहनकर बाहर जाता है.

अस्थमा के ऐसे मामले आपको हर दूसरे घर में देखने को मिल जाएंगे. आज की आधुनिक जीवनशैली और दिनोदिन बढ़ते प्रदूषण और तनाव भरी जिंदगी में सांस लेना दूभर हो गया है.

क्या आप जानते हैं देश की राजधानी में वायु प्रदूषण सिर्फ गाड़ियों से ही नहीं बल्कि ट्रकों के कारण भी खूब बढ़ गया है. आज के समय में दिल्ली में ट्रकों की बढ़ती आवाजाही से प्रदूषण इतना बढ़ गया है कि लोग मास्क पहनकर घर से बाहर निकलने पर मजबूर हो रहे हैं.

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार, दिल्ली की 11 फीसदी जनसंख्या अस्थमा से पीड़ित है. हैरान करने वाली बात ये है कि वायु प्रदूषण और बढ़ती धूम्रपान की लत इसकी बड़ी वजह मानी जा रही है. इतना ही नहीं, दमा के मरीजों में हार्टअटैक का खतरा भी बहुत ज्यादा बढ़ गया है.

ऐसे में क्या आप जानना नहीं चाहेंगे दमा प्रदूषण के अलावा और किन कारणों से होता है और इसका क्या नकारात्मक प्रभाव पड़ता है. जानिए, अस्थमा के बारे में ऐसी ही कई और बातें.

कारण

यू तो दमा होने के कई कारण हैं. बहुत से लोगों को अस्थमा बदलते मौसम यानी एलर्जी के कारण हो जाता है तो कईयों को दवाइयों या किसी खास प्रकार की गंध के कारण हो जाता है.

अस्थमा होने का बड़ा कारण प्रदूषण, धूल-मिट्टी या कई बार आनुवांशिक कारणों से भी होता है. यहां तक की सिगरेट का धुआं भी दमा का कारण बन सकता है.

उपचार

अस्थमा का कोई पुख्ता इलाज तो नहीं है लेकिन दमा के दौर के दौरान उसे आसानी से सामान्य किया जा सकता है.

- दमा के मरीज को अनुकूल माहौल देना चाहिए.

दमा का अटैक- रखें इन बातों का ख्याल



यदि मरीज को एलर्जी है तो उन चीजों को दूर कर देना चाहिए जिससे एलर्जी है.

- अस्थमा के मरीज को धूल, धुएं, गंध और प्रदूषण से खासतौर पर दूर रहना चाहिए. बदलते मौसम में सावधानी बरतनी चाहिए और पालतू जानवरों को मरीज से दूर रखना चाहिए.
- डॉक्टर की सलाह पर इन्हेलर लेना चाहिए. दमा के मरीज को अपना लाइफस्टाइल हेल्दी रखना चाहिए.

घरेलू उपचार

- दमा का घरेलू उपचार भी मौजूद है. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर लहसुन से दमा आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है. लहसुन को दूध के साथ मिलाकर पीने या सुबह शाम लहसुन की चाय पीने से भी दमा नियंत्रित रहता है.
- स्टीम लेने से भी दमा को कंट्रोल किया जा सकता है. पानी को अजवायन में डालकर उबालकर भाप लेने से भी दमा के मरीज को आराम मिलता है.
- लौंग मिश्रित गर्म पानी में शहद मिलाकर पीने से भी अस्थमा के दौरान आराम मिलता है. अदरक, शहद और मेथी को मिलाकर काढ़ा बनाकर पीना भी दमा के मरीजों के लिए फायदेमंद है.
- गर्म पानी में तुलसी उबालकर देने से भी दमा के मरीजों को आराम मिलता है.

दमा के दौरान अपनाएं ये उपाय

- दमा के मरीजों को चावल, तिल, शुगर और दही जैसे कफ या बलगम बनाने वाले पदार्थ, तले हुए खाद्य पदार्थ खाने से बचना चाहिए. दमा के रोगियों को भूख से कम ही खाना चाहिए. उन्हें धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए. दमा के रोगी को दिनभर में कम से कम दस गिलास पानी पीना चाहिए. तेज मसाले, मिर्च अचार, अधिक चाय-कॉफी के सेवन से बचना चाहिए.
- मरीज को रोजाना योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए. रोगी को एनीमा देकर उसकी आँतों की सफाई करना चाहिए.
- ताजे फलों का रस दमा रोगी के लिए बेहद फायदेमंद है. दमा रोगी के आहार में कार्बोहाइड्रेट चिकनाई एवं प्रोटीन जैसे तेजाब बनाने वाले पदार्थ सीमित मात्रा में होने 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.



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 स्पाण्डोलायसिस • लम्बर स्पाण्डोलायसिस • 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 इन्ज्युरी
- रोटेटर कफ इन्ज्युरी • मेनिस्कल इन्ज्युरी • चक्कर आना • मायग्रेन • पार्किनेजम • डिलेड माइलस्टोन • बैलेंसिंग प्रॉब्लम • मांसपेशियों की कमजोरी एवं दर्द • घुटना प्रत्यारोपण के उपरांत थेरेपी • कुल्हे प्रत्यारोपण के उपरांत थेरेपी

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

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी

सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES
हेपेटोबिलियरी, एन्डो, मिनिमल इन्वैजिव सर्जरी
पूरी शक्ति: कठोरी प्रशिक्षण, नई तकनीक

कमल प्रकाश की सर्जिकल क्लिनिकों का चयन करनेवाला
कोरोना काल: सुबह 10.00 से रात 2.00 बजे तक
दिन भर सतत 8 डॉक्टर

:: विशेषताएं ::

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रिस सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर
कार्डसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
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. RCPSCG.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ अनुवांशिक स्वस्थता ॥ ॥ हार्मोनल स्वास्थ्यता ॥
॥ प्रदान करें सन्तुष्टता ॥ ॥ प्रदान करें संतुष्टता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, 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 झड़ते बालों 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

भोजन तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ उपयोगी नियम

पचन-शीलता में सहायक साधना निम्नलिखित बातों से सम्भव है-

- भोजन केवल दो बार करें। दिन में 9 से बराह तक तथा रात को 5 से 6 तक किसी समय। बंधे हुए समय पर ही भोजन करें। महात्मा गाँधी का यदि भोजन का समय टल जाता था तो वह उस समय उपवास कर डालते थे। पित्त के कारण भोजन खूब पचता है और पित्त का वेग रात के 2 बजे से 1 बजे दोपहर तक रहता है, इससे 12 बजे तक दिन में भोजन कर लें। रात को पित्त कम होता है अतः रात को हल्का भोजन करें। रात को रक्त का प्रवाह त्वचा की ओर होता है पेट की ओर नहीं।
- स्वभाविक भूख लगने पर ही भोजन करें। नियमित समय पर खाने के अभ्यास से स्वाभाविक भूख लगेगी। बासी, बहुत ठण्डा, बहुत गरम भोजन न करें।
- नाश्ता न करें। यदि करें ही तो दूध तथा फलों का रस आदि हल्की चीजों का ही।
- भर पेट न खाएं। पेट से अधिक खाना तो रोगों का बुलाना है। आधा पेट खाएं, एक चौथाई पानी के लिए और एक चौथाई हवा के लिए रखें। पाचन-यन्त्र खड़क के समान लचीले हैं। पेट से अधिक खाने से वे फैल जाते हैं इससे हानि होती है। एक बार अधिक खाने से अच्छा है कि थोड़ा-थोड़ा 3 बार खाएं। कम खाने से उतने लोग नहीं मरते जितने अधिक खाने से मरते हैं।
- पेट में ढूँस-ढूँस कर भोजन भर लेने से ठीक से रसों को निगलने और मिलने में (भोजन में) असुविधा होती है। तथा आमाशय में जो एक प्रकार की हरकत स्वाभाविक रूप से होती रहती है इसमें भी बाधा पड़ती है। इसके अतिरिक्त भोजन पचाने में अत्यधिक प्राणशक्ति खर्च हो जाती है।
- बहुत परिश्रम के बाद, थकावट की दशा में तथा चिन्ता, क्रोध, शोक, आदि की दशा में भोजन न करें। भोजन शान्त दशा में तथा स्वाभाविक अवस्था में करें। क्रोध-शोक के अवसरों पर हमने देखा है कि भूख मर जाती है।
- रोगों के उभार में चोट आदि लगने, खाँसी सर्दी, बुखार, तबियत ढीली होने, जुकाम शुरू होने, डाक्टरों के मना करने पर भोजन न करें। स्त्री प्रसंग के बाद भी भोजन न करें।
- तले व्यंजन, मिर्च-मसाले, पकवान आदि मिले पदार्थ, चाय, काफी आदि नशीली चीजें न खाएं।
- खाते समय भावना करें कि इस भोजन से मेरे शरीर का पोषण हो रहा है। पोषक तत्व मेरे अन्दर जा रहे हैं। प्राण-तत्व जो भोजन में थे



और जिन्हें मैंने चबा-चबाकर अलग कर दिये हैं मेरे स्वास्थ्य की वृद्धि कर रहे हैं। जल पीते समय भी ऐसी ही भावना करें तथा आत्म-संकेत करें। रूखा सूखा भोजन इस प्रकार बल और स्वास्थ्य देने वाला हो जाता है।

- जब तक पहला भोजन भली भाँति पच न जाय, बीच में जल को छोड़ किसी प्रकार का भी हल्के से हल्का भोजन न करना चाहिये एक भोजन के 5-6 घण्टे तक दूसरा भोजन न करें। 3 घण्टे के पहले तो यदि पहले वाला भोजन हजम भी हो गया हो तब भी न खाएं।
- जब तक भोजन पच न जाय तब तक कठिन शारीरिक परिश्रम या व्यायाम न करें।
- भोजन करने के बाद आधे घण्टे तक तो कम से कम अवश्य ही विश्राम करें। भोजन करते ही कार्यारम्भ या पढ़ाई-लिखाई या शारीरिक श्रम से, पाचक प्रणाली और मस्तिष्क दोनों को बहुत हानि पहुँचेगी।
- खाने के बाद पहले बाँईं करवट, फिर दाहिनी करवट और फिर बाँईं करवट लेट जाये। कहते हैं रात को भोजन के बाद विश्राम करके मील दो मील चलना बहुत लाभप्रद होता है।
- दफ्तर, दुकान, स्कूल, कालेज तथा बाहर अधिक परिश्रम करने वाले, अच्छा हो, रात को ही मुख्य भोजन करें। दोपहर को पेट भर खाकर भोजन न करें।
- सदा भोजन के साथ या बीच में फलाहार करें। थोड़ा-सा दूध भी यदि भोजन के साथ पियें तो लाभप्रद है। शाक का प्रयोग अधिक और साथ में करें। इससे पैखाना खुला सा होता और रक्त

शुद्ध होता है।

- रूखा-सूखा भोजन होने पर भी प्रसन्नतापूर्वक भोजन करे तो शरीर में लगता है। अतः शुद्ध खुले स्थान में धुले साफ कपड़े पहन कर या नंगे बदन शान्त होकर भोजन करें।
- भोजन न बहुत गरम खाएं न बहुत ठण्डा। बासी, बदबूदार, खुला। जिस पर मक्खी बैठती हो तथा गर्द आदि पड़ती हो भोजन न करें।
- भोजन करके तुरन्त न सोवें। भोजन करने के कम से कम 3 घण्टे पश्चात् सोवें। अन्यथा खाना ठीक से हजम न होगा।
- भोजन करने के आधे घण्टे पूर्व पानी पी लेने से भोजन ठीक से हजम होता है। भोजन के साथ तथा बाद में जल न पिएं। भोजन के कम से कम एक घण्टा बाद जल पिएं। भोजन के साथ तो अधिक रसादार तरकारी भी न खाना चाहिये भोजन और जल के एक साथ पेट में मौजूद होने से भोजन में ठीक से रस नहीं मिलने पाता।
- भोजन खूब महीन दाँतों से पीस लें। जीभ और मुँह का भी प्रयोग करें ताकि लार खूब मिल जाय।
- सोने के पूर्व एक गिलास पानी पी लें। सोकर उठने पर भी ताँबे के बर्तन में रखा आधा सेर जल कुल्ला करके पियें फिर 2 मिनट बाँईं, 3 मिनट दाहिनी करवट तथा 4 मिनट सीधे लेट कर तुरन्त पैखाने जाएं चाहे लगा हो या न लगा हो। ऐसा करने वाले सदा स्वस्थ रहते हैं और उनका पेट ठीक रहता है।

स्वस्थ जीवन ही सफल जीवन की कुंजी है

कि सी भी व्यक्ति को अगर किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त करनी तो इसके लिए सबसे पहले उसके शरीर का स्वस्थ होना बहुत ही आवश्यक है क्योंकि जब तक स्वास्थ्य अच्छा नहीं होगा तब तक सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती है। जिस मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा होता है उस मनुष्य का मस्तिष्क, सोचने-समझने की क्षमता तथा कार्य के प्रति निष्ठा सही होती है और तभी वह मनुष्य किसी भी कार्य को करने में सफलता प्राप्त कर पाता है। इसलिए स्वस्थ जीवन ही सफलता प्राप्त करने की कुंजी है।

स्वस्थ जीवन के लिए कुछ उपयोगी बातें इस प्रकार हैं-

पानी

- सभी व्यक्तियों को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन सुबह के समय में बिस्तर से उठकर कुछ समय के लिए पालथी मारकर बैठना चाहिए और कम से कम 1 से 3 गिलास गुनगुना पानी पीना चाहिए या फिर ठंडा पानी पीना चाहिए।
- स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक व्यक्तियों को प्रतिदिन कम से कम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए।

महत्वपूर्ण क्रिया

- सभी व्यक्तियों को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन दिन में 2 बार मल त्याग करना चाहिए।
- सांसे लंबी-लंबी और गहरी लेनी चाहिए तथा चलते या बैठते और खड़े रहते समय अपनी कमर को सीधा रखना चाहिए।
- दिन में समय में कम से कम 2 बार ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए।
- दिन में कम से कम 2 बार भगवान का स्मरण तथा ध्यान करें, एक बार सूर्य उदय होने से पहले तथा एक बार रात को सोते समय।

विश्राम

- सभी मनुष्यों को भोजन करने के बाद मूत्र-त्याग जरूर करना चाहिए।
- प्रतिदिन दिन में कम से कम 1-2 बार 5 से 15 मिनट तक वज्रासन की मुद्रा करने से स्वास्थ्य सही रहता है।
- सोने के लिए सख्त या मध्यम स्तर के बिस्तर



का उपयोग करना चाहिए तथा सिर के नीचे पतला तकिया लेकर सोना चाहिए।

- सोते समय सारी चिंताओं को भूल जाना चाहिए तथा गहरी नींद में सोना चाहिए और शरीर को ढीला छोड़कर सोना चाहिए।
- पीठ के बल या दाहिनी ओर करवट लेकर सोना चाहिए।
- सभी मनुष्यों को भोजन और सोने के समय में कम से कम 3 घण्टे का अन्तर रखना चाहिए।

व्यायाम

- सभी व्यक्तियों को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन सुबह के समय में आधे घण्टे तक व्यायाम करना चाहिए तथा सैर या जॉगिंग करनी चाहिए।
- सभी व्यक्तियों को आसन, सूर्य-नमस्कार, बागवानी, तैराकी, व्यायाम तथा खेल आदि क्रियाएं करनी चाहिए, जिनके फलस्वरूप स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहता है।
- भोजन करने के बाद कम से कम 20 मिनट तक टहलना चाहिए जिसके फलस्वरूप स्वास्थ्य सही रहता है।

भोजन

- कभी भी भूख से ज्यादा भोजन नहीं करना चाहिए तथा जितना आवश्यक हो उतना ही

भोजन करना चाहिए।

- भोजन को अच्छी तरह से चबाकर तथा धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक खाना चाहिए।
- दिन में केवल 2 बार ही भोजन करना चाहिए।
- सुबह के समय में कम से कम 8-10 बजे के बीच में भोजन करना चाहिए तथा शाम के समय में 5-7 बजे के बीच में भोजन करना चाहिए। ऐसा करने से स्वास्थ्य हमेशा सही रहता है।
- भोजन में बीज या खाद्यान्न उपयोग करने से पहले उसे रात भर पानी में भिगोकर रखना चाहिए। इसके बाद अगले दिन उनका उपयोग भोजन में करना चाहिए।
- भोजन के एक भाग में अनाज तथा दूसरे भाग में सब्जियां होनी चाहिए।
- ज्यादा पके हुए तथा ज्यादा कच्चे अन्न पदार्थों का भोजन नहीं करना चाहिए।
- भोजन में वसायुक्त शुद्ध तेलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए, जैसे- तिल का तेल या सूरजमुखी का तेल आदि।
- भोजन में कच्चे पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए जैसे- अंकुरित चीजें, ताजी और पत्तेदार हरी सब्जियां, सलाद, फलों का रस, नींबू तथा शहद मिला हुआ पानी, मौसम के अनुसार फल आदि।
- दूध की जगह छाछ या दही का अधिक उपयोग करना चाहिए।
- पका हुआ भोजन करने के लिए चोकर सहित आटे की रोटी, दलिया तथा बिना पॉलिश किए हुए चावल का उपयोग करना चाहिए।
- सप्ताह में कम से कम 1 बार फलों का रस पीकर उपवास रखना चाहिए।
- स्वस्थ रहने के लिए जैसे ही बीमार पड़े तुरंत ही प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करना चाहिए।
- कम उपयोग करने वाली चीजें
- मिर्च-मसाले, दालें, घी, आइसक्रीम, क्रीम, नमक, मिठाईयां, गिरीदार चीजें तथा पकाई हुई चीजों का भोजन में बहुत ही कम उपयोग करना चाहिए।
- अधिक वजन उठाने का कार्य नहीं करना चाहिए।
- बहुत ज्यादा कठिन व्यायाम नहीं करना चाहिए।

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 लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना, 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 सेन्टर 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

म नुथ्य का शरीर माँस पेशियों से बनी एक प्रकार की मशीन है। इसका यदि ठीक प्रकार से प्रयोग न करें तो जीवन शक्ति का ह्रास होता है। आलस्य में समय बिताने से माँसपेशियाँ शिथिल पड़ जाती हैं, और पेट की नसें सुस्त पड़ जाती हैं। परिणाम यह होता है, कि स्वास्थ्य के मूल पेट में कब्ज, कोष्ठबद्धता आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। स्वास्थ्य तेजी से गिरने लगता है। इस शक्ति की प्राप्ति और शिथिलता को दूर करने के लिए किसी न किसी व्यायाम की आवश्यकता अनिवार्य रूप में होती है।

जीवन रक्षा और शक्ति-सन्तुलन के लिये जिस प्रकार आहार की आवश्यकता पड़ती है उसी प्रकार नियमित रूप से व्यायाम करना भी स्वास्थ्य संरक्षण के लिये जरूरी है। मशीन में खरीद चढ़ाने से उसकी जंग छूट जाती है। उसी तरह व्यायाम से शरीर के दूषित मल विकार शिथिल पड़ जाते हैं और पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं। चरक संहिता में व्यायाम की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुये लिखा है -

"शरीर चेष्टाया चेष्टा स्थैर्याबल वर्धिनी।

देह व्यायाम संख्याता माभयातां समाचरेत्॥

अर्थात् व्यायाम से शरीर की शक्ति स्थिर रहती है और बल बढ़ता है।"

स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के लिये व्यायाम का बड़ा महत्व है। व्यायाम की अति प्राचीन परम्परा आज भी हमारे यहाँ-दण्ड बैठक, कसरत कुशती डम्बल-मुग्दर आदि के अभ्यास संसार में अपना गौरव पूर्ण स्थान रखती है। व्यायाम स्वास्थ्य से जहाँ सजीवता आती है वहाँ रोग-निरोधक शक्ति भी विपुल मात्रा में बढ़ती है। श्री लार्ड डॉवों का यह कथन अक्षरशः सत्य है " यदि आप व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते तो आपको बीमारी के लिये समय निकालना पड़ेगा।" विजातीय तत्वों के कारण शरीर में जो विकार उत्पन्न होता है उसे नष्ट करने के लिये किसी न किसी रूप में व्यायाम करना पड़ता है। व्यायाम से स्वास्थ्य संवर्द्धन की दोहरी प्रक्रिया पूरी होती है। शारीरिक अंगों का विकास होता है और दृढ़ता आती है। अनावश्यक तत्व शरीर से निकल जाते हैं। स्वास्थ्य रक्षा के लिये यह दोनों ही नियम समान रूप से आवश्यक होते हैं।

व्यायाम स्वास्थ्य की नींव को मजबूत बनाता है, उसे चिरस्थायी रखता है। व्यायाम से शरीर स्वस्थ, हल्का, सुन्दर, सुदृढ़ तथा सुडौल बनता है। मानसिक शक्तियों का विकास होता है। निरोगता आती है। व्यायाम से रग-पुट्टों और नसों में गति उत्पन्न होती है। श्वास-प्रश्वास की क्रिया प्रखर होने से छाती और फेफड़ों में मजबूती आती है। हृदय की गति तीव्र होती है। और रक्ताभिरण तेजी से होने लगता है। जिगर और गुर्दे चुस्त हो जाते हैं।

अवस्था के अनुरूप उचित परिमाण में व्यायाम सभी के लिये आवश्यक है। बालक, वृद्ध, किशोर और नवयुवक सभी व्यायाम के अभाव में सुस्त से दिखाई देते हैं। व्यायाम एक प्रकार की स्वाभाविक चेष्टा है। बच्चा जन्म लेने के कुछ दिन बाद ही हाथ, पाँव हिलाने-डुलाने, इधर उधर भागने, पलटने-उलटने, दौड़ने आदि के द्वारा अपना नियमित व्यायाम पूरा करता रहता है। जो

स्वास्थ्य के लिये व्यायाम है जरूरी



बच्चे छोटी अवस्था से निश्चय दिखाई देते हैं उनका स्वास्थ्य प्रायः गिरा रहता है। इसी प्रकार वृद्ध जनों को भी चुपचाप बैठा नहीं रहना चाहिये! अवस्था के अनुरूप किसी न किसी रूप में उन्हें भी व्यायाम करते रहना चाहिये! तरुणों के लिये शेष जीवन के लिये शक्ति-संचय का यही समय होता है। वे व्यायाम के माध्यम से चाहें तो वृद्धावस्था तक स्वस्थ व निरोग बने रहने की शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

व्यायाम से पाचन क्रिया-प्रज्वलित होती है और लिया आहार भली प्रकार पच जाता है। व्यायाम करने के 3 या 4 घंटे बाद भोजन करने से मंदाग्नि और अजीर्ण सम्बन्धी कोई भी शिकायत परेशान नहीं करती। अधिक व्यायाम के साथ अधिक शक्ति और प्रोटीन तथा चिकनाई वाले पदार्थ लिये जायें तो स्वास्थ्य और भी सुदृढ़ होता है। व्यायाम से पुराने और दुर्बल 'कोष' टूटकर मल के रूप में बाहर निकल जाते हैं। उसके साथ-साथ कुछ पोषक तत्व भी व्यय हो जाते हैं जिससे शरीर में थकान उत्पन्न होती है। इस थकान का पौष्टिक पदार्थों से दूर करते हैं और मालिश द्वारा भी यह थकावट दूर होती है। मालिश और व्यायाम का स्वास्थ्य-की दृष्टि से बड़ा गहरा सम्बन्ध है। इससे माँस-पेशियों की थकावट दूर होती है और रक्त-प्रवाह में नाडियों को प्रोत्साहन मिलता है। व्यायाम से उत्पन्न थकावट को दूर करने के लिए पर्याप्त विश्राम, निद्रा और मनोविलास की भी आवश्यकता होती है।

शारीरिक स्थिति के प्रतिकूल अधिक व्यायाम

के लिए हानिकारक हो सकता है इसलिए व्यायाम के समय थोड़ी-सी थकान या बोझ-सा मालूम पड़ते ही उसे बन्द कर देना चाहिए। अधिक व्यायाम से भोजन में अरुचि, वमन क्षय रक्तपित्त, ज्वर, श्वास, चक्कर आना, थकावट, खाँसी की शिकायतें उठ सकती हैं इसलिए व्यायाम की मात्रा और नियमितता पर ध्यान देना आवश्यक होता है। अधिक व्यायाम, लम्बी दौड़ या हॉफ-हॉफ कर कसरत करने से कब्ज की शिकायत हो जाती है। आँतें दुर्बल हो जाती हैं और मल कड़ा हो जाता है, मल की नली तेजी से सूखने लगती है। इसलिए अधिक शक्ति लगाकर जो व्यायाम किए जाते हैं उनकी उपयोगिता सरल व्यायामों से कुछ कम मानी जाती है। दण्ड-बैठक लगाना, डम्बल-मुग्दर ये भारी व्यायाम हैं। ये सर्वसाधारण के लिये उपयोगी नहीं हो सकते।

बच्चों और विद्यार्थी वर्ग के लिए खेलना सबसे अच्छा व्यायाम है। कुशती, कबड्डी, गेंद, फुटबाल, हाकी आदि खेलों से व्यायाम की आवश्यकता पूरी हो जाती है और मानसिक प्रसन्नता भी मिल जाती है इसलिए खेल सबसे अच्छा व्यायाम है।

घर पर किए जाने वाले व्यायामों में हाथ पैरों का चलाना, उछलना, कूदना, चक्की पीसना, धान कूटना आदि व्यायाम शारीरिक और व्यावसायिक दृष्टि से भी लाभदायक होते हैं।

टहलना भी एक प्रकार का उत्तम व्यायाम है। इस में भी शारीरिक और मानसिक शक्ति प्राप्त होती है। पेट सम्बन्धी शिकायतों के लिए टहलना सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग
दिवस पर विशेष

योग द्वारा सर्दी- जुकाम से मुक्ति

ऋतु परिवर्तन के समय रोगों के प्रकोप का बढ़ना एक सामान्य बात है। जैसे ही हम दूसरी ऋतु की ओर अग्रसर होते हैं, अनेक लोग सर्दी जुकाम व फ्लू जैसी बीमारियों से जूझने लगते हैं। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली हमें इन रोगों से मुक्त करने के प्रयास में लगी रहती है फिर भी यह उचित है कि हम इन रोगों से बचने तथा शीघ्र उपचार के लिए कुछ अन्य तरीके भी अपनाएं। हालाँकि आधुनिक युग में उपलब्ध दवाएँ बहुत प्रभावकारी होती हैं, पर ऐसा नहीं है कि इनका कोई और विकल्प नहीं। इन रोगों से मुक्त होने के लिए आजकल लोग योग को अपने जीवन में अपनाकर अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ रहे हैं।

योग एक प्राचीन व अनन्य तकनीक है जो हमारे तन को स्वस्थ व शक्तिशाली बनाने तथा मन को स्थिर व केन्द्रित करने में सहायक है। यहाँ बताये गए योगासन के अभ्यास से हम सर्दी जुकाम इत्यादि रोगों का प्रभावी उपचार (इलाज) कर सकते हैं।

कपालभाति प्राणायाम

कपाल=मस्तक (सिर); भाती= चमकने वाला; प्राणायाम = साँस लेने की प्रक्रिया

यह एक शक्ति से परिपूर्ण (श्रॉस के द्वारा किये जाने वाला) प्राणायाम है, जो आपका वजन कम करने में मदद करता है और आपके पूरे शरीर को संतुलित कर देता है।



नाड़ी शोधन प्राणायाम

नथुनों को क्रमशः बदल कर साँस लेने से सर्दी से अवरुद्ध नासिका द्वार खुल जाते हैं जिससे फेफड़ों को अधिक मात्रा में आक्सीजन प्राप्त होती है। यह प्राणायाम तनाव से मुक्ति व शरीर को विश्रान्ति प्रदान करने भी सहायक है। सर्दी से छुटकारा पाने के लिए इसके 7-8 चक्र का दिन में 2-3 बार अभ्यास करें।

कपालभाति प्राणायाम

इस प्राणायाम में साँस को नथुनों पर दबाव बनाते हुए जोर से छोड़ते हैं। इसके अभ्यास से हमारी श्वसन नलिका में उपस्थित अवरोध खुल जाते हैं जिससे साँसों का आवागमन आसान हो जाता है। इसके अतिरिक्त इस प्राणायाम से हमारा नाड़ीतंत्र सशक्त होता है, रक्त प्रवाह बढ़ता है तथा मन

प्रसन्न रहता है। इस प्राणायाम के 2-3 चक्रों का अभ्यास दिन में दो बार करने से सर्दी में राहत मिलती है तथा शरीर उर्जावान बनता है।

हस्तपादासन

खड़े होकर आगे की तरफ झुकने से रक्त का प्रवाह हमारे सिर की तरफ बढ़ता है। यह क्रिया सायनस को साफ करती है। इस प्राणायाम से हमारे नाड़ीतंत्र को बल मिलता है तथा शरीर तनाव-मुक्त होता है।

मतस्यासन

इस आसन में रहते हुए लम्बी और गहरी साँसों के अभ्यास से सभी प्रकार के श्वसन सम्बन्धी रोगों व सर्दी-जुकाम से छुटकारा मिलता है। इस आसन से गर्दन व कन्धों का तनाव दूर होता है

जिससे झुके हुए कन्धे अपने स्वाभाविक स्वरूप में आ जाते हैं।

विपरीत करनी

टांगों को ऊपर की ओर उठाते हुए किये गए इस आसन का श्वसन तन्त्र के रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। इससे सिर दर्द व कमर दर्द से मुक्ति मिलती है। यह आसन सर्दी व जुकाम से ग्रस्त रोगी के मनोबल में वृद्धि करता है।

शवासन

शवासन व्यक्ति को गहन ध्यान व विश्राम की स्थिति में ले जाकर शरीर में शक्ति व स्फूर्ति का संचार करता है। इसके अभ्यास से शरीर तनाव से मुक्त होता है इसे भी योग आसनों के अभ्यास के बाद अंत में करना चाहिए।



कपालभाति प्राणायाम का महत्व

जब आप कपालभाति प्राणायाम करते हैं तो आपके शरीर से 80% विषैले तत्व बाहर जाती साँस के साथ निकल जाते हैं। कपालभाति प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से शरीर के सभी अंग विषैले तत्व से मुक्त हो जाते हैं। किसी भी तंदुरस्त व्यक्ति को उसके चमकते हुए माथे (मस्तक या सिर) से पहचाना जा सकता है। कपालभाति प्राणायाम की उचित व्याख्या है, "चमकने वाला मस्तक"। मस्तक पर तेज या चमक प्राप्त करना तभी संभव है जब आप प्रतिदिन इस प्राणायाम का अभ्यास करें। इसका तात्पर्य यह है कि आपका माथा सिर्फ बाहर से नहीं चमकता परंतु यह प्राणायाम आपकी बुद्धि को भी स्वच्छ व तीक्ष्ण बनाता है।

कपालभाति प्राणायाम करने की विधि

- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए, आराम से बैठ जाएँ। अपने हाथों को आकाश की तरफ, आराम से घुटनों पर रखें।
- एक लंबी गहरी साँस अंदर लें।
- साँस छोड़ते हुए अपने पेट को अंदर की ओर खींचें। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खींचें कि वह रीढ़ की हड्डी को छू ले। जितना हो सके उतना ही करें। पेट की मासपेशियों के सिकुड़ने को आप अपने पेट

पर हाथ रख कर महसूस कर सकते हैं। नाभि को अंदर की ओर खींचें।

- जैसे ही आप पेट की मासपेशियों को ढीला छोड़ते हो, साँस अपने आप ही आपके फेफड़ों में पहुँच जाती है।
 - कपालभाति प्राणायाम के एक क्रम (राउंड) को पूरा करने के लिए 20 साँस छोड़ें।
 - एक राउंड खत्म होने के पश्चात, विश्राम करें और अपनी आँखों को बंद कर लें। अपने शरीर में प्राणायाम से प्रकट हुई उत्तेजना को महसूस करें।
 - कपालभाति प्राणायाम के दो और क्रम (राउंड) को पूरा करें।
- 4 नुस्खें जो आप कपालभाति प्राणायाम करते समय उपयोग कर सकते हैं।

- कपालभाति प्राणायाम करते समय, जोर से साँस को बाहर छोड़ें। ताकत के साथ साँस को बाहर की ओर फेंकें।
- साँस लेने के लिए अधिक चिंता न करें। आप जैसे ही अपने पेट की मासपेशियों को ढीला छोड़ते हैं, आप अपने आप ही साँस लेने लग जाते हैं।
- अपना ध्यान बाहर जाती हुई साँस पर रखें।
- इस प्राणायाम की प्रक्रिया को किसी भी ऑफ लिविंग योग प्रशिक्षक से सीखें और फिर अपने घर पर इसका अभ्यास खाली पेट पर करें।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- यह चयापचय प्रक्रिया को बढ़ाता है और

वजन कम करने में मदद करता है।

- नाड़ियों का शुद्धिकरण करता है।
- पेट की मासपेशियों को सक्रिय करता है जो कि मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- रक्त परिसंचरण को ठीक करता है और चेहरे पर चमक बढ़ाता है।
- पाचन क्रिया को अच्छा करता है और पोषक तत्वों का शरीर में संचरण करता है।
- आपकी पेट कि चर्बी फलस्वरूप अपने-आप काम हो जाती है।
- मस्तिष्क और तांत्रिक तंत्र को ऊर्जावित्त करता है।
- मन को शांत करता है।

कपालभाति प्राणायाम करते समय क्या नहीं करना चाहिए?

- यदि आप हर्निया, मिर्गी, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, अथवा स्टेंट के मरीज हैं तो यह प्राणायाम न करें। यदि आपकी कुछ समय पूर्व पेट की सर्जरी हुई है तब भी यह प्राणायाम न करें।
- महिलाओं को यह प्राणायाम गर्भावस्था के दौरान अथवा उसके तुरंत बाद नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- हाइपरटेंशन के मरीजों को यह प्राणायाम किसी योग प्रशिक्षण के नेतृत्व में ही करना चाहिए।
- योग शरीर व मन का विकास करता है। इसके अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ हैं।

दु रस्त पाचन तंत्र, उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण स्तम्भ है। अगर व्यक्ति का पाचन तंत्र सुचारू रूप से काम करे तो वह पेट दर्द, कब्ज, पेट के घाव, कील मुहांसे व वायु-विकार आदि अनेक व्याधियों से बच सकता है।

अधिक मात्रा में तथा असमय भोजन करने, प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के सेवन व तनाव आदि के फलस्वरूप पाचन तंत्र बिगड़ जाता है। इसे दुरस्त करने के लिए हम एक दो समय का उपवास करते हैं या कुछ एंटासिड (अम्ल-रोधी) गोलियां खा लेते हैं। इन सबसे से लाभ तो होता है पर यह अस्थायी होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाने के उपाय

- भोजन से आधा घंटे पूर्व व पश्चात् पानी न पिए
- रात में गरिष्ठ भोजन का सेवन न करें
- भोजन के तुरंत बाद लेटें नहीं
- नियमित योगाभ्यास करें
- फास्ट फूड या जंक फूड से बचें
- अधिक रेशे वाले पदार्थों का सेवन करें

पाचन शक्ति बढ़ाने के योग

हालाँकि, अपने दैनिक जीवन-चर्या में समूल परिवर्तन करना बड़ा कठिन है फिर भी अपने पाचन तंत्र को सशक्त बनाने व पुनर्जीवन प्रदान करने के लिए कुछ प्रभावी कदम उठाने की आवश्यकता है। शरीर को अपनी पूर्व स्वस्थ अवस्था में लौटाने में योग से अधिक कारगर कोई और उपाय हो नहीं सकता। यह किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव से रहित एक प्रामाणिक तकनीक है। जो जीवन चर्या में बिना कोई विशेष परिवर्तन के, शरीर को प्राकृतिक व सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ करने में सक्षम है।

निम्न योगासनों का अभ्यास उदर सम्बन्धी अंगों को शिथिलता प्रदान कर, उनको तनाव मुक्त कर, पाचनतंत्र को स्वस्थ सुचारू व सक्रिय बनाता है-

उस्ट्रासन, पद्मासन, धनुरासन, नौकासन, सेतुबंधासन, पवन मुक्तासन।

उस्ट्रासन

उस्ट्रासन शरीर के अग्र-भाग में खिंचाव उत्पन्न करता है जिससे उदार के सभी अंग सक्रिय हो जाते हैं। यह आसन शारीरिक मुद्रा (उठते बैठते समय शरीर की स्थिति) को संतुलित करता है, तथा महिलाओं को मासिक स्त्राव में होने वाले कष्ट से मुक्ति प्रदान करता है।

पद्मासन

यह बैठ किया जाने वाला एक सरल आसन है जो पाचन क्रिया को उन्नत करता है। मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

धनुरासन

धनुरासन उदर की मांसपेशियों में खिंचाव कर उन्हें बल प्रदान करता है। इससे शरीर कब्ज से मुक्त होता है और मासिक धर्म के कष्ट से भी छुटकारा

योग से पाचन शक्ति का प्राकृतिक उद्दीपन



मिलता है।

नौकासन

यह आसन भी पेट के समस्त अंगों को बल प्रदान करता है जिसके फलस्वरूप पाचन क्रिया में सुधार होता है। यह शरीर में इकट्ठे हुए तनाव को कम करता है तथा पीठ को सुदृढ़ करता है।

सेतुबंधासन

यह आसन पेट की मांसपेशियों को उत्प्रेरित करता है जिससे पाचन बेहतर होता है। इस के अभ्यास से व्यक्ति तनाव, निराशा व चिंता से मुक्त हो जाता है।

पवन मुक्तासन

पवन मुक्तासन से उदर के अंगों की मालिश होती है और उन्हें बल प्राप्त होता है। यह शरीर में जमा होने वाली वायु के निस्सरण में सहायक है और पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है।

आयुर्वेद-उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी

योग के अभ्यास के साथ साथ अपनी जीवन चर्या में आयुर्वेद को अपनाना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

आयुर्वेद हमारे शरीर की प्रकृति को संतुलित रखने के लिए उचित जीवन-चर्या निर्धारित करने में सहायक है। आयुर्वेद हमें रोगों के निवारण के उपाय बताने के साथ-साथ उनके उत्पन्न होने के मूल कारणों को इंगित करता है।

योग एक प्रभावी तकनीक है जो न केवल पाचन तंत्र के लिए उपयोगी है अपितु वह सम्पूर्ण शरीर को सुगठित गठन करता है। अगर आप किसी प्रकार का शारीरिक व्यायाम करते हैं तो उसमें आप योग आसनों का समावेश कर सकते हैं। किसी भी व्यायाम की तरह योग का असर नजर आने में भी समय लगता है। नियमित अभ्यास आपके पाचन तंत्र को सुदृढ़ कर आपके शारीरिक सौष्ठव को बढ़ाता है तथा शरीर को लचीला पन प्रदान करता है।

अतः नित्य आधा घंटे का समय अपनी योग चटाई पर बिताइये, उपरोक्त योगासनों में स्वयं को स्थिर कर पेट अपने पाचनतंत्र को उसके उच्चतम स्तर पर पुनर्स्थापित कीजिये।

यद्यपि योगाभ्यास शरीर और मन के लिए बहुत फायदेमंद है, फिर भी इसे दवा के बदले आजमाना उचित नहीं है। योगासनों का अभ्यास प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना सर्वथा लाभप्रद होगा।

लोगों में आजकल जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं जैसे मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारियां आदि। इसका मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली और अस्वस्थ खान-पान है। योग के द्वारा इन बीमारियों से आसानी से बचाव किया जा सकता है। अगर आप योग का नियमित अभ्यास करते हैं, तो इससे आपका शरीर लचीला होता है और शरीर में रक्त संचार ठीक रहता है। आमतौर पर रक्त संचार की अनियमितता और शरीर में जमा फैट ही जीवनशैली से जुड़ी सभी बीमारियों के मूल में हैं। इसलिए हम आपको बता रहे हैं एक ऐसा योगासन जिससे आपके शरीर का ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहेगा और एकाग्रता भी बढ़ेगी।



रक्त संचार और एकाग्रता को बढ़ाता है सुखासन

जै सा की नाम से इंगित हो रहा है कि बैठ कर किये जाने वाले योग में सुखासन सबसे आसान योग है। सुखासन का शाब्दिक अर्थ ही है सुख देने वाला आसन यानि इस आसन को करने से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से आपको सुख और शांति का अनुभव होता है। सुखासन को आराम से बैठकर किया जाता है इसलिए इसे बच्चे, युवा, महिलाएं और बुजुर्ग सभी कर सकते हैं। आइये आपको बताते हैं कि किस तरह आप इस आसान योगासन को रोजाना अपने घर पर ही कर सकते हैं।

कैसे करें सुखासन

- सुखासन करने के लिए सबसे पहले एक शांत और ताजी हवा वाली जगह जैसे पार्क या छत आदि को चुनें।
- जमीन को साफ करके इस पर चटाई या दरी बिछ लें।
- अब आप जमीन पर पैर मोड़ कर आराम से बैठ जाइए।
- दोनों हाथों की हथेलियों को खोल कर एक-के ऊपर एक रख दीजिए।
- इस आसन को करते समय अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा कर के बैठें। इस बात पर ध्यान दें

कि आप अधिक झुके हुए न हों।

- अपने कंधों को ढीला छोड़ते हुए अपनी सांस को पहले अंदर की ओर लें फिर बाहर की ओर छोड़ें।
- अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी पालथी के ऊपर रखें।
- अपने सिर को ऊपर उठाते हुए अपनी दोनों आंखों को बंद कर लें।
- अपना पूरा ध्यान अपनी श्वास क्रिया पर लगाते हुए सांस लम्बी और गहरी लें।
- अगर आप इसे पहली बार कर रहे हो, तो आपको कठनाई महसूस हो सकती है। आप किसी दीवार का सहारा लेकर इसको कर सकते हो।
- सुखासन से पैरों का रक्त संचार कम हो जाता है और अतिरिक्त रक्त अन्य अंगों की ओर संचारित होने लगता है जिससे उनमें क्रियाशीलता बढ़ती है।

सुखासन करने से क्या होते हैं फायदे

- सुखासन से मानसिक सुख और शांति का अनुभव होता है।
- सुखासन चिंता, अवसाद और क्रोध को दूर

करता है।

- ये आसन मन की चंचलता को कम करता है और चित्त को शांत करता है।
- सुखासन से रीढ़ की हड्डियों में होने वाले रोगों से राहत मिलती है।
- ये आसन पूरे शरीर में रक्त संचार बढ़ा देता है सिवाय पैर के।
- सुखासन से स्मृति अच्छी होती है और एकाग्रता बढ़ती है।
- सुखासन से मानसिक रोगों का खतरा भी बहुत कम हो जाता है।

सुखासन में सावधानियां

- अगर आपको घुटनों में दर्द की समस्या है, तो आपको इस आसन को नहीं करना चाहिए या किसी एक्सपर्ट की निगरानी में ही करना चाहिए वरना घुटनों में सूजन की समस्या हो सकती है और दर्द बढ़ सकता है। इसके अलावा ध्यान दें कि अगर आपको रीढ़ में किसी तरह की पुरानी चोट है तो इस आसन में ज्यादा देर न बैठें और किसी दीवार का सहारा लेकर भी इस योगासन को कर सकते हैं।

स्वच्छता से स्वास्थ्य रक्षा

स्वच्छता और स्वास्थ्य की बात चलती है तो हमारे जहन में सबसे पहले स्वच्छता से स्वास्थ्य रक्षा ही आती है आमतौर पर लोग स्वच्छता का सीधा सम्बंध शौचालय बनाने या इसका इस्तेमाल करने से ही निकालते हैं। यह बात ठीक है कि शौचालयों का बनाना और इस्तेमाल करना स्वच्छता का जरूरी अंग है पर इसके साथ साथ दूसरी बात भी उतनी ही जरूरी है जितनी शौचालयों के बारे में जागरूकता का होना

क्या है स्वच्छता के अन्य जरूरी

अंग

स्वच्छता और स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है

- पीने का पानी का रख रखाव और बर्ताव
- बेकार पानी की निकासी
- मानव मल का सही निबटान
- कूड़े कचरों का सही निबटान
- घर तथा भोजन की स्वच्छता
- व्यक्तिगत सफाई
- ग्रामीण स्वच्छता सामुदायिक एवं पर्यावरण स्वच्छता
- पीने के पानी का रख रखाव और बर्ताव

जब बात पीने के पानी की चलती है और खास तौर पर गांवों की बात होती है तो हमारे मन में पनघट कुएँ या हैंड पम्पों की तस्वीर ही घूमती है जहां पर ठेठ घूंट में ढंकी महिलाएं मटकों में पानी भर भर के ले जा रही हैं और वही दूसरी तरफ औरते कपड़े भी धो रही हैं। बच्चे नहा भी रहे हैं और तो और उसी पास खड़े गंदे पानी में मच्छर, मक्खी भिनभिना रहे हैं वही पानी कच्चे रास्ते को गंदा बदबूदार बनाता हुआ जोहड़ में जा मिलता है वही पशु स्नान कर रहे होते हैं बस यही से शुरू होती है बीमारियों की जड़ अगर ऐसे वातावरण दूषित जल का प्रयोग किया जाए तो हैजा, दस्त, पीलिया जैसे रोगों का खतरा बना रहता है इसलिए यह बहुत जरूरी हो जाता है कि साफ और स्वच्छ पानी ही इस्तेमाल करें। पर ऐसे माहौल में पानी स्वच्छ पानी कैसे हो। उसके लिए हमें कुछ बातों का खासतौर पर ध्यान रखना चाहिए जैसे कि जहां से पानी भरेज अगर कुआ है तो ढका हो अगर वहां जल हत्था लगा है तो वो



जगह एकदम से सूखी और साफ हो वहां सही प्रकार से नाली बनाई हो ताकि पानी वहां जमा ही ना होने पाए आमतौर पर खुली नदी या तालाब बीमारियों के घर माने जाते हैं इसलिए इसे बचे।

पानी भरने के जो भी स्रोत है वो सब पक्के होने चाहिए अब एक बात और बहुत जरूरी है कि जब भी पानी भरे उसे बर्तन का पहले धो ले और उसमें अपनी अंगुलियां ना डुबवाए

पानी पीने के लिए डण्डी वाले लोटे का इस्तेमाल करें और पानी के बर्तन को हमेशा ढक कर ही रखें। हां कई बार पीने का सुरक्षित स्थान नहीं होता तो ऐसे में पानी का उबालना चाहिए।

20 मिनट उबाल कर पानी के रोगाणु नाष्ट हो जाते हैं उबालने के साथ साथ एक अन्य साधन भी है क्लोरीन से उसे साफ करना असुरक्षित पानी का सुरक्षित बनाने का यह सबसे सरल, असरदार रसायन है क्लोरीन की दवाई स्थानीय चिकित्सा केन्द्र या दुकानों से मिल जाती है। इसलिए हमें अगर स्वस्थ रहना है तो पानी का स्वच्छ पान बहत जरूरी है इसलिए यह जरूरी है कि पानी जहां से ले वो जगह ढकी हुई। साफ हो।

साफ बर्तन में पानी भरना चाहिए या फिर पानी

भरने से पहले बर्तन साफ पानी में धोना बहुत जरूरी है।

पाने के पानी को ढक कर रखना निहायत जरूरी है और उससे भी ज्यादा जरूरी है कि डंडी वाला लोटा इस्तेमाल किया जाए या फिर लम्बी गर्दन वाली सुराही पीने के पानी के लिए इस्तेमाल की जाए इसमें पानी दूषित होने के कारण बहुत कम होते हैं वैसे भी आजकल मटको एवं घड़ों में नलके लगे आने लगे हैं यह भी सुविधा जनक तथा स्वच्छता लिए होते हैं क्योंकि बार-बार ढकना हटा कर पानी पीने की जरूरत ही नहीं रहती

इसके पीने वाले पानी को हमेशा उंची जगह पर रखना चाहिए ताकि जल्दी से घूल मिटटी ना पड़े तो हमने देखा कि अगर साफ पानी का कोई साधन ही ना मिले तो पानी का उबाल कर या फिर क्लोरिन की टिकिया डाल कर उसका इस्तेमाल करना चाहिए।

बेकार पानी की निकासी

जैसा कि पहले बताया गया है कि आमतौर पर पानी भरने वाली जगह सही ढग से निकासी ना होने के कारण पानी खड़ा रह जाता है ऐसे में ना सिर्फ गन्दगी बढ़ू फल जाती है बल्कि मच्छर, मक्खी बीमारियों का केन्द्र बन जाते हैं ऐसे में यह बहुत जरूरी हो जाता है कि बेकार पानी की निकासी सही ढग से हो घर में अगर रसोई घर में पानी बाहर निकलने का पक्का रास्ता हो तो वो सबसे बेहतर है और वो रसोई घर से निकला बेकार पानी अगर बगीचे में लगी सब्जियों और खेतों में जाए तो सोने पर सुहागा हो जाए। इससे पानी का सही इस्तेमाल भी हो जाता है और बगीचा और खेतों को भी पानी मिलता रहता है।

कूड़े कचरे का सही निबटान

गांव का नाम लेते ही हमारे दिलों दिमाग में बस भैंसे गाय, गोबर, गन्दगी ही आते हैं तो क्या यह गोबर और गन्दगी ही गांव की पहचान बन चुकी है इससे छुटकारा नहीं पाया जा सकता। जी हां, इसे बिल्कुल दूर किया जा सकता है सड़क और गलियों में पड़ा कूड़ा ना सिर्फ मच्छरों को जन्म देकर बीमारियों बढ़ाता है बल्कि टेटनस के रोगाणु खुले घाव से शरीर में आते हैं और इससे नवजात बच्चों की जान का भी जबरदस्त खतरा हो सकता है।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई - 2018

वर्षा ऋतु और
खानपान



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



एकाग्रता बढ़ाते हैं ये दो आसन

यु वाओं के लिए एकाग्रता और आत्मविश्वास बहुत जरूरी हैं क्योंकि जीवन में सफलता के लिए ये दोनों ही चीजें बहुत महत्वपूर्ण हैं। एकाग्रता की कमी से आप न तो किसी चीज को ठीक से याद कर पाते हैं और न ही सही निर्णय ले पाते हैं। स्कूल-कॉलेज, घर-बाहर, पढ़ाई-लिखाई और नौकरी आदि सभी जगह सफलता पाने के लिए आपकी एकाग्रता शक्ति और आपका आत्मविश्वास बेहतर होना जरूरी है। एकाग्रता और याद करने की क्षमता को अक्सर लोग अक्सर ईश्वर प्रदत्त या गॉड गिफ्टेड मान लेते हैं, जबकि कुछ खास योगासनों द्वारा दिमाग में ठीक से रक्त संचार किया जाए, तो ये शक्ति बढ़ाई जा सकती है। आइये आपको बताते हैं ऐसे ही दो आसन जो एकाग्रता और आत्मविश्वास को बढ़ाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

पद्मासन

पद्मासन का अभ्यास सभी को नियमित करना चाहिए। ये एक आसान आसन है और इसे कोई भी किसी भी उम्र का व्यक्ति कर सकता है। ये आसन दिमाग को शांत करता है और मन को

भटकने से रोकता है। एकाग्रता के लिए ये आसन बहुत फायदेमंद है। इस आसन से ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है। पद्मासन गर्दन और रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है। इसके अलावा इस आसन से पेट की चर्बी कम होती है और तनाव कम होता है।

पद्मासन करने का तरीका

इसे करने के लिए सबसे पहले पैरों को सामने की ओर फैलाकर योगा मैट अथवा जमीन पर इस तरह बैठ जाएं कि आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और बाईं जांघ पर रख दें, ध्यान रहे की एड़ी उदर के पास हो और पांव का तलवा ऊपर की ओर हो। अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं। इसके बाद दोनों पैरों को मोड़ें, पांव विपरीत जांघों पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनों पर रखें। ध्यान रखें आपका सिर सीधा और रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। अब इसी स्थिति में बने रहकर गहरी सांस लेते रहें।

पूर्वोत्तानासन

आत्मविश्वास किसी भी कार्य में सफलता की

सबसे पहली और अनिवार्य शर्त है। अगर आपका आत्मविश्वास ठीक रहता है, तो आप चुस्त और स्वस्थ दिखते हैं। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए पूर्वोत्तानासन बहुत फायदेमंद आसन है। इस आसन से कंधे तनते हैं और कलाइयों तथा टखनों में मजबूती आती है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर के अंगों में भारीपन आता है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा ये आसन हाथों और पैरों को मजबूत बनाता है, छाती, कंधों और टखनों में खिंचाव लाता है, श्वसन प्रक्रिया में सुधार करता है और थायरॉइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है। इसे करना आसान है।

कैसे करें ये आसन

सबसे पहले बैठकर पैर सामने फैला लें। अब हथेलियों को कूल्हों के पास रख लें, जबकि आपकी उंगलियां आगे की ओर संकेत करती रहें। इसके साथ कलाइयों को कंधों की सीध में रखें। अब हथेलियों पर दबाव डालते हुए सीने को ऊपर उठाएं और पैर की उंगलियों को फर्श से टिकी रहने दें। इसी मुद्रा में सांस को अंदर बाहर लें और थोड़ी देर बने रहें।

- 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 :- बेल्टिजियम, 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

भा रत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्जो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं, कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनो के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन बार दोहराएं।

सर्वांगासन

यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

यह आसन यकृत व मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एड़ी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर

मधुमेह को रखे दूर यह योगासन



कमर में लपेटते हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रूकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम

प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामरी और भ्रस्त्रिका प्राणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामरी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्त्रिका प्राणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुंह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कार

अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को नियंत्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहन कर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवन पर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें। जब आप इस अभ्यास में पारंगत हो जाएं तो इन्हें घर पर अकेले भी कर सकते हैं।

ची नी को यूँ ही मीठा जहर नहीं कहा जाता। पोषक तत्वों के लिहाज से इसमें कोई खास गुण नहीं होता। लेकिन, इसका अधिक सेवन हमारे दिल, दिमाग और संपूर्ण सेहत पर भारी दुष्प्रभाव डालता है। ज्यादा चीनी हमारे मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करती है और साथ ही हमें कई प्रकार की बीमारियां भी देती है। चलिये हम आपको बताते हैं कि चीनी के आपकी सेहत पर पड़ने वाले दस बड़े दुष्प्रभावों के बारे में।

दांतों को पहुंचाये नुकसान

आपने कई बार सुना होगा, लेकिन हम इसे एक बार और दोहरा देते हैं। अधिक चीनी, चाहे वो सिरप में हो या फिर किसी अन्य पदार्थ में, इसमें किसी भी प्रकार के पोषक तत्व नहीं होते। हालांकि, इसमें कैलोरी की मात्रा काफी अधिक होती है। इसमें न तो किसी भी प्रकार का प्रोटीन होता है और न ही जरूरी फैट्स, विटामिन अथवा मिनरल की कोई मात्रा होती है। इसमें कुछ होता है तो सिर्फ और सिर्फ कैलोरी। जब आप अपनी रोजमर्रा की कैलोरी की जरूरत का 10-20 से अधिक चीनी से लेते हैं, तब असली समस्या शुरू होती है। इससे आपको अन्य पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। चीनी दांतों के लिए भी काफी नुकसानदेह होती है क्योंकि दांतों के बैक्टीरिया को ताकत देती है।

लिवर को नुकसान

चीनी आपकी सेहत के लिए क्यों नुकसानदेह होती है यह समझने के लिए यह जानना जरूरी होता है कि आखिर यह किस चीज की बनी होती है। पाचन क्रिया और रक्त का हिस्सा बनने से पहले चीनी मुख्य रूप से दो हिस्सों में बंट जाती है। एक हिस्से को ग्लूकोज और दूसरे को फ्रूटोज कहा जाता है। ग्लूकोज धरती पर मौजूद हर जीव में पाया जाता है। यदि हम आहार द्वारा इसका सेवन नहीं करते, तो हमारा शरीर इसका निर्माण करने लगता है।

जैविक रूप से फ्रूटोज की जरूरत नहीं

फ्रूटोज एक अलग चीज है। हमारा शरीर इसका अधिक निर्माण नहीं करता। और न ही जैविक रूप से हमें इसकी जरूरत ही होती है। इसके साथ ही हमारा लिवर भी फ्रूटोज की एक सीमित मात्रा ही पचा सकता है। तो यदि हम फल अथवा किसी अन्य चीज से थोड़ी मात्रा में फ्रूटोज का उपभोग करें, तो घबराने वाली कोई बात नहीं होती। इसके साथ ही यदि हम अभी-अभी व्यायाम करके हटे हैं, तो भी हम फ्रूटोज के कुछ भाग का उपभोग कर सकते हैं।

लिवर में हो जाता है जमा

इन परिस्थितियों में फ्रूटोज ग्लाइकोजन में परिवर्तित होकर लिवर में तब तक संरक्षित रहेगा, जब तक हमारे शरीर को इसकी जरूरत नहीं पड़ती। तो, यदि हम इसका अधिक सेवन करेंगे, तो लिवर पर अधिक जोर पड़ेगा। इसके साथ ही फ्रूटोज वसा के रूप में परिवर्तित हो जाएगा। लगातार इस प्रकार के आहार का सेवन लिवर में वसा की अधिकता



चीनी आपके लिए भी नुकसानदेह

का कारण बनता है। जिससे आपको कई स्वास्थ्य समस्यायें हो सकती हैं।

याद रखिये यह नियम फलों पर लागू नहीं होता। क्योंकि फलों के जरिये फ्रूटोज का ओवरडोज होना लगभग असंभव है। यदि आप अधिक व्यायाम करते हैं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हैं, तो आप सामान्य लोगों की अपेक्षा थोड़ी अधिक मात्रा में शुगर का उपभोग कर सकते हैं।

डायबिटीज का खतरा

इनसुलिन हमारे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। यह ग्लूकोज यानी रक्त शर्करा को रक्त में जाने देता है। और साथ ही कोशिकाओं को ग्लूकोज का उपयोग करने का निर्देश देता है। रक्त में ग्लूकोज की अधिकता विष के समान कार्य करती है। और यह न केवल डायबिटीज बल्कि उसके दुष्प्रभावों जैसेकि अंधेपन का भी कारण बन सकती है। अधिक शर्करा कहीं न कहीं मेटाबॉलिक निष्क्रियता का भी कारण होती है। लंबे समय तक अधिक चीनी युक्त भोजन का उपयोग करने से इनसुलिन की कार्यक्षमता पर असर पड़ता है और समय के साथ-साथ ये कोशिकायें 'प्रतिरोधक' हो जाती हैं। यह डायबिटीज का शुरुआती चरण कहा जाता है। इसके साथ ही कई बीमारियां एक साथ हमलावर हो सकती हैं। व्यक्ति पर मेटाबॉलिक निष्क्रियता, मोटापा, दिल की बीमारी और खासकर टाइप-2 डायबिटीज हो सकती है।

चीनी से कैंसर का खतरा

दुनिया भर में होने वाली मौतों की बड़ी वजह है कैंसर। और यह कैंसर कोशिकाओं की अनियंत्रित

बढ़ोत्तरी के कारण तेजी से फैलता है। इस प्रकार की संख्या बढ़ोत्तरी को रोकने के लिए इन्सुलिन महत्वपूर्ण हॉर्मोन है। इसी वजह से कई वैज्ञानिक मानते हैं कि इनसुलिन के स्तर में लगातार होने वाला इजाफा कहीं न कहीं कैंसर की वजह बन सकता है।

इसके साथ ही चीनी के उपभोग से जुड़ीं मेटाबॉलिक समस्यायें, जलन और सूजन का कारण बन सकती हैं। ये भी आगे चलकर कैंसर के रूप में परिलक्षित हो सकती हैं। कई शोध यह बात प्रमाणित कर चुके हैं कि अधिक चीनी खाने वाले लोगों को कैंसर होने का खतरा सामान्य लोगों से अधिक होता है।

दिमाग पर असर

हर कैलोरी समान नहीं होती। अलग प्रकार के आहार का हमारे मस्तिष्क पर अलग तरह से असर पड़ता है। और भोजन के उपभोग और उसके शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को काफी हद तक हॉर्मोंस नियंत्रित करते हैं। कई शोध दिखाते हैं कि फ्रूटोस का असर ग्लूकोज के मुकाबले अलग होता है। एक शोध में लोगों को या तो फ्रूटोस से भरा ड्रिंक दिया गया, तो दूसरों को ग्लूकोज युक्त। कुछ समय बाद देखा गया कि फ्रूटोस का उपभोग करने वाले लोगों में भोजन के प्रति कम तृप्ति देखी गई और वे कुछ देर बाद ही भूखा महसूस कर रहे थे। इस शोध में यह बात सामने आई कि फ्रूटोस मस्तिष्क को भूख न लगने के संकेत देता ही नहीं है। इसका अर्थ यह होता है कि आप जरूरत से ज्यादा कैलोरी का उपभोग कर लेते हैं, जो आगे चलकर मोटापे का कारण बनता है। और मोटापा किस हद तक खतरनाक है यह बताने की तो जरूरत नहीं।

आ

पके शरीर की कार्यप्रणाली के सही तरह से संचालन के लिए जिस प्रकार आपको प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार फाइबर भी बेहद आवश्यक होता है। आमतौर पर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते। दरअसल, फाइबर एक अपचनीय कार्बोहाइड्रेट है जो आपके शरीर को ठीक से काम करने में मदद करता है। अगर आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं होता तो इससे आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खासतौर से, आपका शरीर भी आपको यह संकेत देता है कि आपके शरीर में फाइबर की कमी हो गई है।

बढ़ता वजन

जो लोग अपनी बॉडी और लुक को लेकर कॉन्शियस रहते हैं, उन्हें तो विशेष रूप से फाइबर की उच्च मात्रा अपने आहार में रखनी चाहिए। दरअसल, फाइबर के कारण आपको हमेशा पेट भरे होने का अहसास होता है और आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। इसलिए अगर अत्यधिक कैलोरी के सेवन से आपका वजन लगातार बढ़ रहा है तो यह संकेत है कि आपके शरीर में फाइबर की कमी हो गई है।

कब्ज की शिकायत

फाइबर आपके पाचन तंत्र पर व्यापक प्रभाव डालता है। अगर आपके शरीर में फाइबर की कमी हो जाती है तो इससे आपको न सिर्फ मलत्याग में

शरीर में फाइबर की कमी के क्या हैं संकेत



परेशानी होती है, बल्कि कब्ज होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

बढ़ता कोलेस्ट्रॉल

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च रहता है तो यह संकेत है कि आप अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं ले रहे हैं। दरअसल, फाइबर ट्राइग्लिसराइड्स कम करने में मदद करता है और साथ ही यह गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त उच्च-फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ आपको ब्लड प्रेशर व हृदय संबंधी अन्य समस्याओं से भी राहत दिलाते हैं।

सुस्ती का अहसास

अक्सर जब आप हैवी भोजन करते हैं तो आपको सुस्ती का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको हमेशा ही भोजन के बाद नींद आने का अहसास होता है और आप नैप लेते हैं तो यह भी फाइबर की कमी का संकेत है। दरअसल, फाइबर आपके रक्त में शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है और जब यह अस्थिर होता है तो आपको हमेशा ही सुस्ती का अहसास होता है।

बार-बार भूख लगना

जैसा कि हम आपको बता चुके हैं कि फाइबर को पचाने में शरीर को समय लगता है। जिससे आपको काफी समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको भोजन करने के कुछ देर बाद ही भूख का अहसास हो रहा है तो यह संकेत है कि आपके आहार में फाइबर की कमी है और अब आपको फाइबर युक्त भोजन करने की आवश्यकता है।



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 : rashmiirathore80@gmail.com

Visit us : www.implantsurgeon.in

Timings : 11:00 am to 2:30 pm & 4:30 pm to 8:00 pm

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव 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 चार्डल्ड 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)। • टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट। • Laser dentistry • जबड़े के फ्रेक्चर का इलाज।

विशेषताएँ :- रेडीऐशन फ्री क्लिनिक

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

भोपाल में आयोजित जी टीवी मप्रखग द्वारा आयोजित 'सशक्त महिला सशक्त देश' कार्यक्रम



भोपाल में आयोजित जी टीवी मप्रखग द्वारा आयोजित 'सशक्त महिला सशक्त देश' कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री श्री नीतिन गडकरी जी को डॉ. ए.के. द्विवेदी ने सेहत एवं सूरत का एनीमिया अंक भेंट किया। डॉ. द्विवेदी द्वारा पिछले 7 वर्षों से 'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए गडकरी जी द्वारा सम्मानित भी किया गया।

महिला रोगों पर चिकित्सा शिविर का आयोजन



इंदौर आगमन पर मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. आर.एस. शर्मा के साथ श्रीमती डॉ. शर्मा का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी। एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल पर महिला रोग निवारण चिकित्सा शिविर का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए कुलपति डॉ. आर.एस. शर्मा, डॉ. ए.के. द्विवेदी, कोमल द्विवेदी एवं डॉ. कनक द्विवेदी।

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

प्रकृति की तरह करें सबकी परवाह



लेखक भारत
के राष्ट्रपति:
रामनाथ कोविंद

3 स दिन सुबह मैं जल्दी उठकर अपने पोते और पोती के साथ सैर के लिए शिमला जल संग्रहण क्षेत्र और वन्यजीव अभयारण्य के लिए निकला। मैं पिछले पांच दिन से मशोबरा में ठहरा हुआ हूँ और यह अभयारण्य मशोबरा से बाहर निकलते ही सामने है। शिमला पक्षी विहार शहर से बहुत नजदीक है, लेकिन शहर के शोरगुल से बहुत दूर भी है। इसकी परिकल्पना एक वन के रूप में की गई थी। सोचा गया था कि यहां पर फूल-पौधे होंगे और शिमला के लिए एक बड़ा जल-स्रोत तैयार हो सकेगा। यहां आकर मैं प्रकृति की शोभा देखकर मंत्रमुग्ध रह गया। मैंने यहां छिप कर चिड़ियों को देखा, उनकी जादुई आवाज सुनी, छोटे-छोटे लुभावने जीव-जंतुओं की प्राकृतिक सुंदरता और हरियाली देखी। सीधे

तनकर खड़े देवदार और ओक के वृक्ष देखे, छोटे बच्चों की खिलखिलाहट सुनी और महसूस किया कि मशोबरा का अपना अलग ही स्वर्ग है। मैंने प्रकृति को उसके भव्यतम रूप में देखा। मैंने यह भी अनुभव किया कि यहां प्रकृति किस तरह से मनुष्य की चिंता करती है। यह वन किस तरह से शिमला और इसकी जनता का पोषण करता है। यह वन बिल्कुल उसी तरह हमारी देख-भाल करता है जैसे कोई मां अपनी संतान का भरण-पोषण करती है। प्रकृति हमें प्यार करती है और हम उसे प्यार करते हैं।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि किसी साधारण सी यात्रा में भी कोई बड़ा विचार पनप जाता है। यहां आकर अनेक विचार मेरे मन में आए। मैंने सोचा कि यह धरती मां कितनी अच्छी तरह से हमारा पोषण करती है, लेकिन हम इसके पोषण के लिए क्या करते हैं? हम इसके लिए क्या कर सकते हैं? अगर हमें यह सुनिश्चित करना है कि यह प्रकृति एक संसाधन के रूप में, स्रोत के रूप में, मित्र के रूप में हमारी आने वाली पीढ़ियों को उपलब्ध रहे तो इसके लिए हमें क्या करना चाहिए? क्या हमें आने वाली पीढ़ियों के प्रति, अपनी संतति के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का

अहसास है?

प्रकृति हमें एक दूसरे पर निर्भरता सिखाती है। मधुमक्खी को पोषण फूल से मिलता है, जल सभी जीवों की प्यास बुझाता है और वृक्ष पक्षियों एवं जीव-जंतुओं का स्वागत बांह पसार कर करते हैं। मेलजोल में, एकात्मकता में एक प्रकार का संगीत महसूस होता है। ऐसा लगता है कि जैसे कोई ईश्वरीय बंधन है इन सबके बीच। जीवधारी चाहे छोटा हो या बड़ा, शांत हो या शोर मचाने वाला, सभी को मिलजुल कर साथ-साथ पुष्पित-पल्लवित होने देती है हमारी प्रकृति आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करती है। मानव जाति को भी प्रकृति से यह गुण सीखना चाहिए।

भारत को प्रकृति से अनुपम वरदान मिला है। इसलिए आइए हम सब मिलकर उस एकात्मकता को और हर एक व्यक्ति को अपनी यह आकांक्षा पूरी करने, अपने सपनों और अपने भाग्य के लिखे को पूरा कर पाने में सहायक बनें। इसे हमें एक राष्ट्रीय आंदोलन का रूप देना होगा। भारत का कर्ज है हमारे ऊपर। हमें अपने वर्तमान का यह ऋण चुकाना है। आइए धरती मां का, प्रकृति का यह ऋण हम उतारकर जाएं।

इंदौर आगमन पर आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक एवं श्रीमती विजया नाईक का स्वागत



आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी एवं श्रीमती विजया नाईक के इंदौर आगमन पर स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी। उक्त अवसर पर सेहत एवं सूत का एनीमिया विशेषांक मंत्री जी को भेंट किया। विमानतल पर डॉ. द्विवेदी के साथ श्री शंकर लालवानी श्री तनुज दीक्षित श्री विजय कौशिक श्री सुप्रभात चौकसे श्री विवेक शर्मा इत्यादि उपस्थित थे।

एसोफेगल कैंसर के संकेत हैं पेट में जलन और खट्टी डकारें



पेट में जलन और खट्टी डकारों को हम अक्सर सामान्य परेशानी समझ लेते हैं। लेकिन, यह समस्या अगर नियमित हो और इसके साथ अन्य लक्षण भी नजर आयें तो आपको ग्रासनली का कैंसर भी हो सकता है। एसोफेगल कैंसर, एसोफेगस में कोशिकाओं की असामान्य बढ़ोत्तरी होती है। एसोफेगस गले से आपके पेट तक भोजन और पानी ले जाने वाली नली को कहते हैं। एसोफेगस जहां पर पेट से जुड़ती है वहां इसकी परत एक अलग प्रकार की कोशिकीय बनावट की होती है, जिसमें विभिन्न केमिकल्स का रिसाव करने वाली अनेक ग्रंथियां या संरचनाएं होती हैं। यदि एसोफेगस का कैंसर उस हिस्से से शुरू होता है जहां पर ट्यूब पेट से मिलता है, तो इस कैंसर को स्क्वामस सेल कार्सिनोमा कहते हैं। यदि यह एसोफेगस के ग्रंथियों वाले हिस्से से शुरू होता है तो इसे एडेनोकार्सिनोमा (ग्रंथियों की बनावट वाले हिस्से का कैंसर) कहते हैं।

एसोफेगल कैंसर के लक्षण

निगलने में कठिनाई या दर्द होना या केवल ठोस आहार निगलने में दर्द या कठिनाई होना (इसे डायसफैगिया या ओडाइनोफैगिया भी कहते हैं)।

अक्सर मरीज सीने के बीच में, सीने की हड्डी के ठीक नीचे भोजन 'चिपकने' की शिकायत

करते हैं।

- सीने में या कंधों की पसलियों के बीच दर्द होना।
- हृदय में अक्सर जलन होना या खट्टी डकारें आना।
- वजन काफी कम हो जाना।
- आवाज फटना या लम्बे समय तक खांसी बनी रहना।
- नियमित उल्टियां आना।

इन लक्षणों के अन्य कारण भी हो सकते हैं। यदि इनमें से कोई आपके साथ हो तो आपको तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। यदि आपके सीने में दर्द या खून की उल्टी होने की शिकायत है तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता लें।

एसोफेगल कैंसर के कारण

- जिन लोगों की उम्र 50 से अधिक होती है उनमें एसोफेगल कैंसर पाये जाने की आशंका अधिक होती है। इसलिए इस उम्र के लोगों को इसके लक्षणों के प्रति सचेत रहना चाहिए। और किसी भी प्रकार की आशंका हो, उन्हें डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।
- पुरुषों को एसोफेगल कैंसर होने का खतरा महिलाओं के मुकाबले अधिक होता है। एक अनुमान के अनुसार महिलाओं की तुलना में पुरुषों में इस रोग का खतरा प्रायः तीन गुना तक अधिक होता है।

- स्क्वामस सेल एसोफेगल कैंसर श्वेत लोगों की तुलना में प्रायः अफ्रीकी-अमेरिकी लोगों में तीन गुना अधिक पाया जाता है। हालांकि अफ्रीकी-अमेरिकी लोगों की तुलना में काकेशियन लोगों में लोअर एसोफेगस के एडेनोकार्सिनोमा के मामले ज्यादा पाए जाते हैं।
- शराब अत्यधिक पीना, विशेषकर जब इसके साथ तम्बाकू भी प्रयोग की जा रही हो, जोखिम बढ़ाता है। यह भी स्क्वामस सेल एसोफेगल कैंसर के लिए बिल्कुल सत्य है।
- ऐसा आहार जिसमें फलों, सब्जियों और कुछ विटामिन्स व खनिजों की मात्रा कम हो उससे एसोफेगल कैंसर का खतरा अधिक हो जाता है। भोजन के नाइट्रेट और अचार वाली सब्जियों के फंगल टॉक्सिन का सम्बन्ध भी एसोफेगल कैंसर से पाया गया है।

डॉक्टर से कब संपर्क करें

एसोफेगल कैंसर का कोई भी लक्षण उभरने पर जैसे निगलने में परेशानी, वजन कम होना या उल्टियां होना आदि की दशा में अपने डॉक्टर को दिखाएं। यदि आपको सीने में दर्द या उल्टी में रक्त आने की शिकायत हो तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें। यदि आपको अहसास होता है, कि खाना निगलने पर अंदर नली में चिपकता है तो अपने फिजीशियन को दिखाएं।



Srushti Women Health Clinic



Dr. Rajani Manglawat

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

Email : drrajani28@yahoo.co.in,
rajanimanglawat@gmail.com

Reg. No. : MP-8071

Website : www.gynecologistindore.com

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

- हाईरिस्क 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



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

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

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ: अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार



‘सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा पेट रोग की समस्त बीमारियों का उपचार एवं निदान।’

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

102, अंकुर ऐली, 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

आँखों की देखभाल एवं घरेलू नुस्खे



आँ ख हमारे शरीर का सबसे अधिक आकर्षण वाला हिस्सा ही नहीं, बल्कि सबसे उपयोगी अंग भी है। इसका सिर्फ खूबसूरत होना तबतक मायने नहीं रखता जबतक कि आपके आँखों की रोशनी भी सलामत न हो, क्योंकि ऐसा नहीं हुआ तो या तो आपकी खूबसूरत आँखों को चश्मे के मोटे-मोटे फ्रेम की नज़र लग जाएगी या फिर लेंस लगाने के झंझटों में फंसे ही रहेंगे। आज इंटरनेट का युग है टी.बी, मोबाइल, लेपटाप व अन्य डिवाइसों के बिना रहना अगर असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है।

हम जानते हैं कि आँखें हमारे शरीर का ही अंग हैं और उनकी रोशनी कम होने का मतलब है कि आपके शरीर में कमजोरी आ गयी है और शरीर की कमजोरी बनती है आपके पेट से अगर आपका पेट साफ रहता है तो रोग आपके आस पास भटकेगा भी नहीं।

अतः आँखों का इलाज करने से पहले आपका पेट साफ होना चाहिए।

सामान्य उपाय

- जल्दी सोयें जल्दी जागें।
- उठते ही रात में खड़ा हुआ तौवे के वर्तन का जल प्रतिदिन पियें।
- भोजन हमेशा ताजा व पालथी लगाकर ही करें।
- रोजाना टहलने जरूर जाएं।
- 10 ग्राम गुलकन्द दूध के साथ लें

नेत्र ज्योति वर्धक उपाय

रात को दो गिलास पानी को एक वर्तन में ले लें तथा एक मुठठी आँवला उसमें डाल कर फूलने रख दें ध्यान रखें आँवलों को पहले साफ कर लें। सुबह को आँवलों को मसल कर यदि ठण्ड का समय है तो आँवलों के पानी को थोड़ा कुनकना कर लें वाद में मसलें तथा छान लें एक चुटकी मेथी दाना मुँह में डाल कर आधा पानी पी जाएं। वाकी पानी से आँखें धो लें। इस नुस्खे से आँखों की रोशनी भी बढ़ेगी साथ ही साथ कब्ज भी दूर होगी।

प्राणायाम

प्राणायाम आँखों की रोशनी को सही और आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बनाए रखता है। इसे करने के लिए आप सबसे पहले ध्यान की मुद्रा में बैठ जाएं। अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और पीठ सीधी रखें। अब आँखें बंद रखकर लंबी सांस लें और फिर छोड़ें। इस क्रिया को लगातार करें।

अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ लें और गर्म हाथों को तेजी से आँखों पर रखें। ऐसे करने के बाद कुछ पल के बाद हाथ हटाएं और फिर धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें। ऐसा करें तो आपकी आँखें भी हर पल आपका साथ देंगी।

नज़र को ज़रा दूर दौड़ाएँ

इसके लिए कोई ऐसा केन्द्र चुनें जो आपकी नज़र में सबसे दूर मौजूद हो। अब उसे ध्यान से देखने की कोशिश करें और तकरीबन 5-7 मिनट तक ऐसा जरूर करें। ऐसा रेग्युलर करते रहने से आँखों की रोशनी बढ़ती है।

बीच-बीच में अपनी पलकें झपकाएँ

आँखें थक जाएं तो बीच में रुकिए और कुछ सेकंड तक अपनी पलकें लगातार झपकाएं और फिर तेजी से बंद कर लें और फिर थोड़ी देर बाद खोलें। समझिए, आपको आँखों को रिफ्रेशमेंट मिल गया।

इसके अलावा रात में खुले आसमान के नीचे रहने का मौका मिले तो एकटक से चांद-सितारों को देखने की कोशिश करें। सूर्य और ऐसे किसी चीज पर नज़र गड़ाने की कोशिश न करें जिससे तेज रोशनी निकल रही हो।

नाक की तरफ अपनी दोनों आँखों को फोकस करें और उसके कुछ पल बाद किसी अन्य वस्तु पर नज़र फोकस करें। यह एक्सरसाइज सुबह सवेरे कम से कम 10 बार करें तो आँखों को फायदा होगा।

इसके अलावा काम के बीच-बीच में आँखों को गोलाकार करके घुमाएं। पहले घड़ी की दिशा में घुमाएं और फिर तीन-चार राउंड के बाद घड़ी के विपरीत दिशा में घुमाएं। आप इसे ऊपर-नीचे या बाएं-दाएं भी घूमा सकते हैं।

आ पका लगातार वजन बढ़ रहा है तो सावधान हो जाइए। आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसे छोटे-छोटे नुस्खे, जिन्हें अपनाकर आप बिना ज्यादा मेहनत किए वजन को नियंत्रित कर सकते हैं-

- पुदीने की ताजी हरी पत्तियों की चटनी बनाकर चपाती के साथ खाएं। पुदीने वाली चाय पीने से भी वजन नियंत्रण में रहता है।
- आधा चम्मच सौंफ को एक कप खौलते पानी में डाल दें। 10 मिनट तक इसे ढककर रखें। ठंडा होने पर इस पानी को पिएं। ऐसा तीन माह तक लगातार करने से वजन कम होने लगता है।
- पपीता नियमित रूप से खाएं। यह हर सीजन में मिल जाता है। लंबे समय तक पपीता के सेवन से कमर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।
- दही का खाने से शरीर की फालतू चर्बी घट जाती है। छाछ का भी सेवन दिन में दो-तीन बार करें।
- छोटी पीपल का बारीक चूर्ण पीसकर उसे कपड़े से छान लें। यह चूर्ण तीन ग्राम रोजाना सुबह के समय छाछ के साथ लेने से बाहर निकला हुआ पेट अंदर हो जाता है।
- ज्यादा कार्बोहाइड्रेट वाली वस्तुओं से परहेज करें। शक्कर, आलू और चावल में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है। ये चर्बी बढ़ाते हैं।

मोटापा घटाने के घरेलू उपाय



मोटापा घटाने के घरेलू उपाय

- केवल गेहूं के आटे की रोटी की बजाय गेहूं, सोयाबीन और चने के मिश्रित आटे की रोटी ज्यादा फायदेमंद है।
- सब्जियों और फलों में कैलोरी कम होती है, इसलिए इनका सेवन अधिक मात्रा में करें। केला और चीकू न खाएं। इनसे मोटापा बढ़ता है।
- आंवले व हल्दी को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को छाछ के साथ लें।
- मोटापा कम नहीं हो रहा हो तो खाने में कटी हुई हरी मिर्च या काली मिर्च को शामिल करके बढ़ते वजन पर काबू पाया जा सकता है। एक रिसर्च में पाया गया कि वजन कम करने का सबसे बेहतरीन तरीका मिर्च खाना है। मिर्च में पाए जाने वाले तत्व कैप्साइसिन से भूख कम होती है। इससे ऊर्जा की खपत भी बढ़ जाती

है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।

- लटजीरा या चिरचिटा के बीजों को एकत्र कर लें। किसी मिट्टी के बर्तन में हल्की आंच पर भूँकर पीस लें। एक-एक चम्मच दिन में दो बार फांकी लें, बहुत फायदा होगा।
- दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद मिलाकर बराबर मात्रा में पानी के साथ पिएं। ऐसा करने से 1 माह के बाद मोटापा कम होने लगेगा।
- मालती की जड़ को पीसकर शहद मिलाकर खाएं और छाछ पिएं। प्रसव के बाद होने वाले मोटापे में यह रामबाण की तरह काम करता है।
- खाने के साथ टमाटर और प्याज का सलाद काली मिर्च व नमक डालकर खाएं। इनसे शरीर को विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, आयरन, पोटैशियम, लाइकोपीन और ल्यूटिन मिलेगा। इन्हें खाने के बाद खाने से पेट जल्दी भर जाएगा और वजन नियंत्रित हो

जाएगा।

- रोज सुबह-सुबह एक गिलास ठंडे पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इस घोल को पीने से शरीर से वसा की मात्रा कम होती है।
- गुग्गुल गोंद को दिन में दो बार पानी में घोलकर या हल्का गुनगुना कर सेवन करने से वजन कम करने में मदद मिलती है।
- हरड़ और बहेड़ा का चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण 50 ग्राम परवल के जूस (1 गिलास) के साथ मिलाकर रोज लें, वजन तेजी से कम होने लगेगा।
- करेले की सब्जी खाने से भी वजन कम करने में मदद मिलती है। सहजन के नियमित सेवन से भी वजन नियंत्रित रहता है।
- सौंठ, दालचीनी की छाल और काली मिर्च (3-3 ग्राम) पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह खाली पेट और रात सोने से पहले पानी से इस चूर्ण को लें, समोटापा कम होने लगेगा।

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

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

Whatsapp/Call
9617770150



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

17
Centers
in M.P.

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 एंजायमिनेशन • 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

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

Please must visit

Advanced Homoeo Health Center Indore

for Palliative & Supportive Homeopathy treatment By

50 Millesimal Potency



Anemia

- Aplastic Anemia
- ITP
- Thalesemia
- Sickle Cell Anemia
- Hemophilia



Enlargement of Prostate BPH

- BPH
- Difficulty in Passing Urine
- Burning & Pain While Passing Urine



Cancer Carcinoma & Adenocarcinoma

- Prostate Cancer
- Gall Bladder Cancer
- Oral Cancer
- Esophagus Cancer
- Stomach Cancer
- Breast Cancer
- Uterus Cancer

- Asthma
- Sinusitis ● Stone
- Arthritis (Joint pain)
- Spondylitis (Neck & Back Pain)
- Slip Disc
- Vertigo
- Psoriasis
- Eczema
- Hair Falling

Please watch us on **You Tube**
dr ak dwivedi homeopathy
Homeopathy Treatment Indore

Advanced Homoeo Health Center & Homeopathic Medical Research Pvt Ltd Indore

Mayank Apartment Ground Floor 8/9, Manorma Ganj, Geeta Bhavan Mandir Road Indore
Phone -0731-4064471, Mobile : 9993700880, 9424083040, 07314064471

Time : (Monday to Saturday) Evening 5 to 9 PM, **Sunday** - Morning 11 to 2 PM

E-mail: drakdindore@gmail.com, Visit us at : www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in



एक बार जो आये मोटापा फिर न जाये...

बीमारियां ढेर सारी लाये...

“
बिना ऑपरेशन के
घुटनों का दर्द
तथा वजन 14 Kg.
कम हुआ
”



◆ संचया भारद्वाज

एडवांस होम्यो हैल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टर एवं पूरी टीम की मैं आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 किलो से कम होकर 104 किलो हो गया है। मैं काफी खुश हूँ। मेरे पुराने कपड़े ढीले हो गये, शरीर खूब हल्का हो गया, पहले हांफनी आती थी, चलने में काफी परेशानी होती थी, अब यह सब नहीं है। मैं नेचुरोपैथी तथा होम्योपैथी जैसी हानि रहित चिकित्सा प्रणाली को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसके कारण मुझे यह नव जीवन मिला। मैं तो जीने की आस छोड़ चुकी थी, परन्तु डॉ. द्विवेदीजी के कारण मुझे जीवन जीने की नई राह, नई ऊर्जा मिली।

“
नेचुरोपैथी से
सात दिनों में ही
मेरा वजन कम होना
प्रारंभ हुआ
”



◆ ममता नीर

मैं ममता नीर, आपको यह बताना चाहती हूँ कि मैंने वेट लॉस के लिए 1 फरवरी 2018 से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर ज्वाइन किया, केवल 7 दिनों में ही मेरा लगभग डेढ़ किलो वजन कम हो गया। योग एवं नेचुरोपैथी का यह संस्थान पूरी तरह नेचुरल है, बिना किसी केमिकल (दवा), बिना खाना बंद कराये, प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा वजन कम हुआ है।



पर है सरल उपाय

प्राकृतिक चिकित्सा योग एवं पंचकर्म अपनाएँ

एडवांस



योग एवं
नेचुरोपैथी
हॉस्पिटल

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

सोमवार
से शनिवार

योग एवं प्राणायाम क्लास
सुबह 6.30 से 7.15 बजे तक
सुबह 7.15 से 8.00 बजे तक
प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचकर्म
सुबह 6 से शाम 4 बजे तक

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, बरखावरराम 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