

■ प्रकृति संग चलें बीमारी रहेगी दूर

■ सेहतमंद जीवन के सूत्र समेटे पंचकर्म

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

जून 2019 | वर्ष-8 | अंक-7

मूल्य  
₹ 20

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



योग एवं  
नेचुरोपैथी  
विशेषांक



## योग और नेचुरोपैथी

बेहतर स्वास्थ्य पाने का प्राकृतिक तरीका

# श्री नरेंद्र मोदी जी को दूसरी बार भारत का प्रधानमंत्री बनने पर 'सेहत एवं सूरत' परिवार हार्दिक बधाई प्रेषित करता है



राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद जी श्री नरेंद्र मोदी जी को दूसरी बार भारत का प्रधानमंत्री बनने पर शपथ दिलाते हुए।



राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद जी श्री नरेंद्र मोदी जी को दूसरी बार भारत का प्रधानमंत्री बनने पर बधाई देते हुए।



# संघत एवं सुरत

जून 2019 | वर्ष-8 | अंक-7

## प्रेणासोत

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

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, 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

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

अंदर के पन्नों में...



04

योग और ध्यान  
से बदल सकती  
है आपकी जिंदगी



07

योग के महत्व



10

सूर्य चिकित्सा में सूर्य की  
किरणों ही उपचार का  
साधन



13

शारीरिक और  
मानसिक दोनों ही  
रूप से फायदेमंद  
है शिरोधार



23

शरीर को ना बनाएं  
एसी का आदी



26

जॉगिंग करने  
से बढ़ती है त्वचा  
की सुंदरता



33

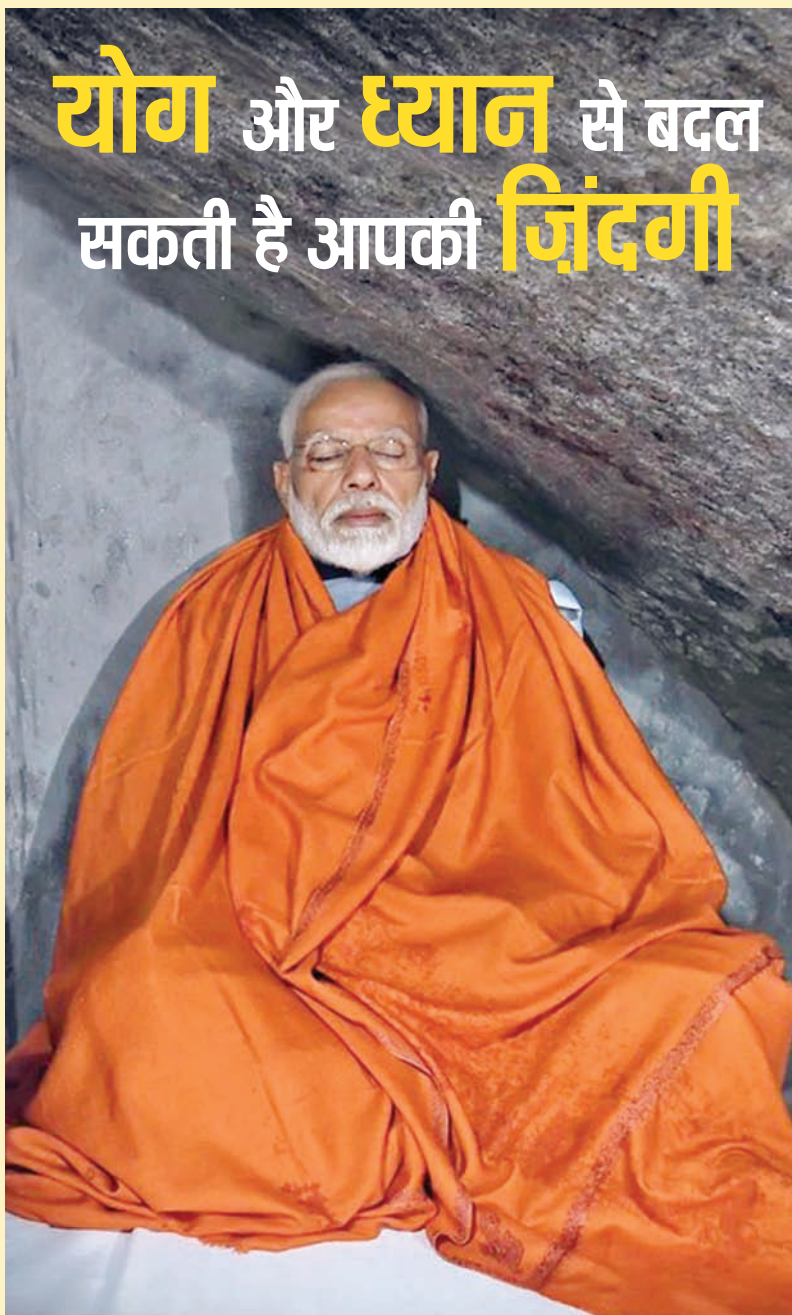
आंखों की सुंदरता  
बढ़ाने के भी काम  
आती है ग्रीन टी

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

**से** हतमंद कौन रहना नहीं चाहता. आजकल तो फिटनेस के लिए लोगों का क्रेज भी खूब बढ़ गया है. यहां तक कि देश के प्रधानमंत्री मोदी अक्सर अपने भाषणों में सेहत पर ध्यान देने की बात करते नज़र आते हैं. वो खुद भी नियमित रूप से योग करते हैं. तमाम देशों में योग बेहद लोकप्रिय हो रहा है. फिटनेस के प्रति लोगों की बढ़ती दीवानगी ने इसे करोड़ों का बिज़नेस बना दिया है. दरअसल बदलते जीवनस्तर के चलते दिमागी सुकून कहीं खो गया है. चौबीसों घंटे काम करने के इस दौर ने रोज़गार के मौक़े तो खूब दिए लेकिन, बदले में चैन और सुकून की नींद छीन ली. आज लगभग हर इंसान एक खास बीमारी का शिकार है जिसका नाम है तनाव. इससे छुटकारा दिलाने के नाम पर तरह-तरह के ढकोसले भी हो रहे हैं. लेकिन उनसे आशानुरूप परिणाम लोगों को नहीं मिल पा रहा है इसलिए भारत के प्रधानमंत्री द्वारा सभी को ध्यान और योग को अपनाने की सलाह दी जाती है.

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा भारत के लिए एक महान क्षण था क्योंकि संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रस्ताव आने के मात्र तीन माह के भीतर इसके आयोजन का ऐलान कर दिया. महासभा ने 11 दिसंबर 2014 को यह ऐलान किया कि 21 जून का दिन दुनिया में योग दिवस के रूप में मनाया जाएगा. अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन का दुनिया के लगभग सभी देशों ने समर्थन किया और दुनिया के 170 से ज्यादा देशों के लोग 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाते हैं और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का संकल्प लेते हैं. पूरे विश्व में इस दिन योग के फायदों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये योग प्रशिक्षण शिविर, योग प्रतियोगिता और सामूहिक योगाभ्यास किया जाता है. 21 जून के दिन को विश्व योग दिवस के लिए चुनने की भी एक खास वजह है. दरअसल यह दिन उत्तरी गोलार्द्ध का सबसे लंबा दिन है, जिसे ग्रीष्म संक्रांति भी कह सकते हैं। भारतीय संस्कृति के दृष्टिकोण से, ग्रीष्म संक्रांति के बाद सूर्य दक्षिणायन हो जाता है और सूर्य के दक्षिणायन का समय आध्यात्मिक सिद्धियां प्राप्त करने में बहुत लाभकारी है। चूंकि यह दिन दुनियाभर में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर मनाया जाता है इसलिए वह खुद इस आयोजन में बढ़ चढ़कर हिस्सेदारी निभाते हैं और उन्हीं की अगुवाई में इस दिन के मुख्य कार्यक्रम का आयोजन किया जाता रहा है.

# योग और ध्यान से बदल सकती है आपकी जिंदगी





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



## ईश्वर से जुड़ने से पहले हमें अपनी अंतरात्मा से जुड़ना होता है

स्वामी विवेकानंद ने कहा है-

‘आप ईश्वर में तब तक विश्वास नहीं कर पाएंगे जब तक आप अपने आप में विश्वास नहीं करते।’

इसलिए ईश्वर से जुड़ने से पहले हमें अपनी अंतरात्मा से जुड़ना होता है या यूँ कहें कि जब हम अपनी अंतरात्मा से जुड़ जाते हैं तो उस अद्भूत ईश्वरीय शक्ति से स्वतः ही जुड़ जाते हैं।

ध्यान योग मन की एक सहज अवस्था है जिससे हमारे भीतर का खालीपन दूर होता है। यदि हम प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों तथा योग व ध्यान को नियमित रूप से अपने दिनचर्या में अपना लें तो यह हमारी जिंदगी को बदल सकता है परिणामस्वरूप हम भौतिक वस्तुओं में खुशियों को ढूँढना छोड़ कर स्वयं खुश रहना सीख जाएंगे तथा हमारे जीवन का हर पल खुशनुमा हो जाएगा।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आप सभी को हार्दिक बधाई...

  
डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# योग और नेचुरोपैथी बेहतर स्वास्थ्य पाने का प्राकृतिक तरीका

**आ**ज के समय में औद्योगीकरण का विकास और टेक्नोलॉजी ने मानव जीवन के सामने ऐसी स्थितिया पैदा कर दी है जिसके चलते लोगो ने अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना बिलकुल छोड़ दिया है यदि हम स्वास्थ्य की बात करे तो अच्छा स्वास्थ्य पाना कोई एक दिन का खेल नहीं है, इसके लिए आपका सालों का प्रयास, आत्म नियंत्रण और इच्छा शक्ति चाहिए होती है।

स्वस्थ शरीर का बहुत अधिक महत्व है। यह खुशी का एक स्रोत है जो हमें अपने प्रियजनों के साथ मिलनसार बातचीत का माहौल बनाने में मदद करता है। एक अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य को प्रकृति द्वारा दिया गया सबसे अच्छा उपहार है। लेकिन आज के वक्त में व्यक्ति अपनी यांत्रिक जीवन शैली में इतना अधिक व्यस्त होता जा रहा है की उसने खुद को प्रकृति से बिलकुल विमुख कर दिया है।

एक अच्छे स्वास्थ्य से ध्वनि होने के लिए व्यक्ति प्रकृति द्वारा दिए गए रिसोर्सेज को इस्तेमाल करने के बजाय उल्टा उससे दूर जा रहा है। अच्छे स्वास्थ्य से उन्मुख होने के कारण आज कम उम्र के लोगो में ही मोटापा व अन्य बीमारिया देखने को मिल रही है। इस निराशाजनक स्थिति में यदि फिर भी कोई उम्मीद की किरण है तो वो है प्राकृतिक चिकित्सा और योग।

योग और नेचुरोपैथी एक अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करते है साथ ही जीवन की गुणवत्ता भी बढ़ाते है। कई सारी बीमारिया जो की आधुनिक युग ने दी है जैसे की स्ट्रोक, कैंसर, मधुमेह, गठिया आदि नियंत्रित होती है और अन्य रोग भी नहीं होते है।

नेचुरोपैथी एक प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली है जिसमे दवाओ का उपयोग किये बिना रोगों को ठीक किया जाता है। यह एक प्राचीन और पारंपरिक विज्ञान है जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को एकीकृत करता है। नेचुरोपैथी में कई रोगों को रोकने की क्षमता है और जो रोग हो चुके है उसका इलाज आप कर सकते है।

नेचुरोपैथी का मुख्य उद्देश्य लोगों को अपनी दिनचर्या बदलकर स्वस्थ रहने की कला सिखाना है। इससे ना केवल आपके रोग ठीक होते है बल्कि आपका शरीर भी मजबूत बनता है और आपके चेहरे पर चमक आती है।

नेचुरोपैथी में क्या तकनीक शामिल होती है?



इसका चार भागो में वर्गीकरण किया गया है- भोजन, मिट्टी, पानी और मालिश थेरेपी

## खाद्य थेरेपी

खाद्य थेरेपी की बात की जाये तो हम इसमें कोशिश करते है कि जितना संभव हो किसी भी आहार को उसके प्राकृतिक रूप में ही खया जाये। प्राकृतिक रूप में सेवन करने पर कई खाद्य पदार्थ अपने आप में एक दवा है। आपको इसमें मुख्य रूप से लेना है ताजे फल, ताजा हरी पत्तेदार सब्जियां और अंकुरित अनाज।

आहार को लेना ही काफी नहीं है आपको इस बात पर गौर करना होगा की किस चीज को कितने अनुपात में लेना है। साथ ही आपको अपने पेट का कुछ हिस्सा खाली भी छोड़ना जरूरी है।

## मिट्टी थेरेपी

शरीर से मादक द्रव्यों को निकालने के लिए, मिट्टी का स्नान और मिट्टी का लेप दोनों का इस्तेमाल किया जाता है। यह विशेष रूप से उच्च रक्तचाप, तनाव, सिर दर्द, चिंता, कब्ज, गैस्ट्रिक और त्वचा विकार आदि बीमारियों के लिए किया जाता है।

## जल चिकित्सा

नेचुरोपैथी में जल चिकित्सा भी अपनाई जाती है जिसमे स्वच्छ, ताजे और ठंडे पानी का उपयोग

किया जाता है।

इस उपचार के बाद, शरीर ताजा और सक्रिय महसूस करता है। इस चिकित्सा के अलग अलग बीमारियों के लिए अलग अलग परिणाम है।

हृिप बाथ आपके जिगर, बड़ी आंत, पेट, और गुर्दे की दक्षता में सुधार करता है।

फुल स्टीम बाथ आपकी त्वचा के पोर्स को खोलता है और मादक द्रव्यों को बाहर निकालता है। एक हॉट फूट बाथ आपको अस्थमा, घुटने के दर्द, सिर दर्द, अनिद्रा, और मासिक धर्म जैसी अनियमितताओं को दूर करने में मदद करता है।

इसके अलावा पुरे शरीर की पानी से मालिश की जाती है जिससे विषाक्त पदार्थों को शरीर से दूर किया जाता है।

नेचुरोपैथी कई बीमारियों को दूर करने और रोगों से राहत दिलाने में मदद करती है। जो भी व्यक्ति रिलैक्स होना चाहते है वो इसका इस्तेमाल कर सकते है। इस बात में कोई संदेह नहीं है की यह अपने आप में चिकित्सीय पद्धति है।

उपरोक्त बताई गयी बातो से आप जान गए होंगे की नेचुरोपैथी आपके लिए कितनी फायदेमंद है और योग के बारे में तो हम शुरुआत से ही बात करते आ रहे है।

# योग के महत्व

कहा जाता है कि योग हिंदू धर्म से उत्पन्न हुआ है और आज दुनिया भर में इसका अभ्यास किया जा रहा है। लोगों ने योग के गुणों के बारे में सीखा है और इसे व्यायाम और ध्यान के रूप में स्वीकार किया है। मूल रूप से योग न केवल व्यायाम का एक रूप है बल्कि यह स्वस्थ, खुशहाल और शांतिपूर्ण तरीके से जीने का एक प्राचीन ज्ञान है। यह आंतरिक शांति और आत्मीय ज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है।

लोगों को आम तौर पर लगता है कि योग व्यायाम का एक रूप है जिसमें शरीर के हिस्सों को हिलान-डुलाना शामिल है लेकिन योग व्यायाम से बढ़कर है। योग मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक पथ के माध्यम से जीवन जीने की कला है। यह स्थिरता प्राप्त करने और आंतरिक आत्म की चेतना में ध्यान लगाने में सहायता करता है। मन, भावनाओं और शारीरिक आवश्यकताओं के बारे में ज्यादा ना सोचने और दिन-प्रतिदिन जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करें यह भी सीखने में मदद करता है। योग शरीर, मन और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। योग का नियमित अभ्यास शरीर में सकारात्मक बदलाव लाते हैं जिनमें मजबूत मांसपेशियां, लचीलापन, धैर्य और अच्छा स्वास्थ्य शामिल है।

हमें योग के प्रति धैर्य रखना चाहिए। आम तौर पर लोगों को वजन कम करने के लिए दवा, स्टेरॉयड या सर्जरी के उपयोग की तरह शॉर्टकट पसंद हैं जो स्पष्ट रूप से समय के साथ शरीर पर खराब प्रभाव डालते हैं।

शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायता करता है और आपको आराम से रहने में मदद करता है। योग आसन शक्ति, शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है।

योग सत्र में मुख्य रूप से व्यायाम, ध्यान और योग आसन शामिल होते हैं जो विभिन्न मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। दवाओं, जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, से बचने का यह एक अच्छा विकल्प है।

योग अभ्यास करने के मुख्य लाभों में से एक यह है कि यह तनाव कम करने में मदद करता है। तनाव का होना इन दिनों एक आम बात है जिससे शरीर और मन पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। तनाव के कारण लोगों को सोते समय दर्द, गर्दन का दर्द, पीठ दर्द, सिरदर्द, तेजी से दिल का धड़कना, हथेलियों में पसीने आना, असंतोष, क्रोध, अनिद्रा और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता जैसी गंभीर समस्याएं पैदा होती हैं। समय गुजरने के साथ इन प्रकार की समस्याओं का इलाज करने में योग वास्तव में प्रभावी है। यह एक व्यक्ति को ध्यान और साँस लेने के व्यायाम से तनाव कम करने में मदद करता है और एक व्यक्ति के मानसिक कल्याण में सुधार करता है। नियमित अभ्यास मानसिक स्पष्टता और शांति बनाता है जिससे मन को आराम मिलता है।

योग एक बहुत ही उपयोगी अभ्यास है जिसे करना बहुत आसान है और यह कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं, जो आज के जीवन शैली में सामान्य हैं, से भी छुटकारा पाने में मदद करता है।

## योग के फायदे

- मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार ● शरीर के आसन और एलाइनमेंट को ठीक करता है ● बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है ● आंतरिक अंग मजबूत करता है ● अस्थिमा का इलाज करता है ● मधुमेह का इलाज करता है ● दिल संबंधी समस्याओं का इलाज करने में मदद करता है ● त्वचा के चमकने में मदद करता है ● शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ावा देता है ● एकाग्रता में सुधार ● मन और विचार नियंत्रण में मदद करता है ● चिंता, तनाव और अवसाद पर काबू पाने के लिए मन शांत रखता है ● तनाव कम करने में मदद करता है ● रक्त परिसंचरण और मांसपेशियों के विश्राम में मदद करता है ● वजन घटाना ● चोट से संरक्षण करता है।
- ये सब योग के लाभ हैं। योग स्वास्थ्य और आत्म-चिकित्सा के प्रति आपके प्राकृतिक प्रवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करता है।



# प्रकृति संग चलें बीमारी रहेगी दूर

**ह** मारे शरीर का निर्माण पंचतत्वों से हुआ है। शरीर में कोई तकलीफ होगी तो इन्हीं पांचों तत्वों से इलाज भी होगा। प्राकृतिक साधनों से हम खुद को कैसे स्वस्थ और चुस्त रख सकते हैं।

पेट संबंधी समस्या हो, तो डॉक्टर को याद करते हैं। त्वचा और फेफड़े से संबंधित तकलीफ हो, तो भी डॉक्टर के पास भागते हैं। खून और हड्डी से संबंधित बीमारी हो, तो डॉक्टर की शरण लेनी पड़ती है। डॉक्टर बताता है दवा, ऑपरेशन और अनेक सलाह कि क्या खाएं, क्या न खाएं। आजकल की जीवनशैली में डॉक्टरों के पास जाने का यह सिलसिला बढ़ता ही जा रहा है जबकि इसे आप खुद काफी हद तक कम कर सकते हैं।

स्थिति बिगड़ जाए तो एलोपैथिक में जाना आपकी मजबूरी हो सकती है। लेकिन यह स्थिति आए ही न, इसके लिए नेचुरोपैथी यानी प्राकृतिक चिकित्सा में पर्याप्त और आसान उपाय हैं। प्राकृतिक चिकित्सा कहती है कि पेट संबंधी समस्या है तो वह शरीर में आकाश तत्व की गड़बड़ी की वजह से है। इस गड़बड़ी को उपवास, योग, फलाहार, मिताहार आदि की सहायता से ठीक किया जा सकता है और इससे दूर भी रहा जा सकता है। त्वचा और फेफड़े से संबंधित समस्याएं शरीर में वायु तत्व के असंतुलित होने की वजह से होती हैं। स्नान, गहरी सांस लेना, प्राणायाम तथा खुली हवा में रहना इस समस्या का समाधान है, जो बेहद आसान है। स्नायु से संबंधित तकलीफें शरीर में सूर्य तत्व (अग्नि तत्व) में आई गड़बड़ी के कारण पैदा होती हैं। अगर हम नियमित सूर्य स्नान करने के लिए सुबह के आधे घंटे की शुरुआती धूप में 10 मिनट भी नियमित स्नान कर लें तो स्नायु संबंधी तकलीफों से बचे रह सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा कहती है कि रक्त संबंधी बीमारियों के लिए शरीर का जल तत्व जिम्मेदार होता है। बाहरी-भीतरी जल स्नान, पर्याप्त जल पीने और फल-सब्जियों का रस पीने से हम ऐसी बीमारियों से दूर रह सकते हैं। हड्डी से संबंधित बीमारियों के लिए पृथ्वी तत्व जिम्मेदार होता है। मिट्टी स्नान या मिट्टी लेप से इस समस्या को सामने आने से रोका जा सकता है।

## पेट और शरीर की शुद्धि के लिए

- सुबह-शाम एलोवेरा और आंवला के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। 15-20 मिली एलोवेरा, 5-10 मिली आंवला का रस, एक चम्मच शहद और एक कप सादा पानी को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात में खाने से एक घंटे पहले पिएं।
- दिन में एक-दो बार ग्रीन टी लें। यह सभी रोगों में लाभकारी साबित होती है। कोई भी व्यक्ति ग्रीन टी ले सकता है।
- मुलतानी मिट्टी से पूरे शरीर का स्नान करें।



## वया है प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि सभी रोगों का कारण शरीर में टॉक्सिन्स का इकट्ठा होना है। इन रोगों का उपचार भी एक ही है- पूरे शरीर की प्राकृतिक शुद्धि। पंच तत्वों से बने शरीर में पांचों तत्वों का संतुलन योग, प्राकृतिक चिकित्सा और आहार से हो जाता है। प्राकृतिक आहार पर रहना अत्यन्त आवश्यक है, तभी प्राकृतिक चिकित्सा पूर्ण रूप से कारगर होती है। इनकी सहायता से साध्य-असाध्य सभी रोगों से समूल मुक्ति संभव है। जीर्ण व जटिल रोगों को इस विधि से ठीक करने में कई बार अधिक समय लग जाता है लेकिन रोग हमेशा के लिए ठीक हो जाता है।

इसके

लिए मिट्टी का

घोल बना लें और पूरे शरीर में लगा लें। 20 मिनट बाद स्नान कर लें। इससे शरीर के भीतर मौजूद टॉक्सिन ढीले होकर शरीर से बाहर आ जाते हैं। शरीर का तापमान ठीक रहता है।

- रोजाना हल्दीयुक्त दूध का सेवन करें। एक गिलास दूध में तीन चुटकी हल्दी मिलाकर सुबह नाश्ते के एक घंटे बाद पिएं।
- रोज पेट पर आधे घंटे गीले कपड़े की लपेट करें। इससे पेट में चर्बी नहीं जम पाएगी और आप फिट महसूस करेंगे। यह उपचार खाली पेट या खाने के तीन घंटे बाद करना चाहिए।
- चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं। इससे मिनरल्स की मात्रा भी पूरी रहेगी और शरीर की शुद्धि भी होती रहेगी।

## वया करें, वया न करें

- भोजन के थोड़ी देर बाद गुनगुना या सादा पानी पिएं।
- भोजन समाप्त होने के बाद 5 मिनट शांति से बैठें। उसके बाद थोड़ा टहल लें।
- बर्फ का पानी, फ्रिज का पानी, कोल्ड ड्रिंक्स आदि न पिएं। ये पदार्थ अग्नि को ठंडा कर देते हैं जिससे भोजन को पचने में दिक्कत होती

है।

- खाने के बीच में पानी न पिएं। शांत भाव से खाने का आनन्द लें।

## स्वस्थ रहना है आसान

- आदर्श स्वास्थ्य दिनचर्या का पालन करें। सोने-जागने, खाने-पीने का समय निश्चित करें।
- दिन की शुरुआत अच्छी करें। सुबह सूर्योदय से एक घंटे पहले बिछवन छोड़ दें। एक से तीन गिलास सादा पानी पिएं। 5 मिनट सूक्ष्म व्यायाम (हाथ-पैरों की सूक्ष्म शारीरिक क्रियाएं) करें, फिर टॉयलेट जाएं।
- दांतों, जीभ, चेहरे व आंखों की सफाई करें, फिर गरारे करें। दोनों नसिकाओं में 2 से 4 बूंद बादाम का हल्का गर्म तेल डालें। इससे नसिकाओं में चिकनाई रहेगी, जिससे साइनस साफ रहेगा, आवाज-दृष्टि ठीक रहेगी, मानसिक विकास होगा।
- सिर से पैर तक पूरे शरीर की 5 से 10 मिनट तक सरसों/तिल/अश्वगंधा तेल से मालिश करें। और उसके बाद स्नान करें। स्नान के लिए रसायनयुक्त शैम्पू का प्रयोग बिल्कुल न करें।
- स्नान से पूर्व या बाद में 10-20 मिनट मॉर्निंग वॉक करें और कम से कम 10 मिनट ध्यान करें।
- योग और प्राणायाम का अभ्यास प्रति दिन आधे घंटे से एक घंटे तक जरूर करें। इससे मानसिक साध्य, असाध्य व जटिल रोगों से भी मुक्ति मिलती है।
- नाश्ता, दोपहर का खाना और रात के खाने के बीच 4-5 घंटे का अंतर रखें और खाने के दो-तीन घंटे बाद, लेकिन 10 से 11 के बीच सो जाएं।
- यह दिनचर्या आपको न केवल पूरे दिन चुस्त-दुरुस्त रखेगी, बल्कि हमेशा तरोंताजा व स्वस्थ भी रखेगी।



**पं** चतत्वों से बने शरीर को जल की अत्यधिक आवश्यकता होती है। जल एक अमृत औषधि भी है। जल की औषधीय महत्ता इतनी अधिक है कि जल चिकित्सा से अनेक बीमारियां प्राकृतिक तरीके से ठीक हो जाती हैं। शरीर का तीन चौथाई भाग पानी है। हम तरह-तरह से पानी को ग्रहण भी करते हैं। खाने-पीने के साथ-साथ स्नान तक में पानी का इस्तेमाल होता है, जिससे हमारी सेहत बनी रहती है। शरीर में पानी का संतुलन बिगड़े या खाने-पीने में स्वच्छ पानी की तनिक भी कमी आ जाए तो बीमारी हमें घेर लेती है। कई बार ऐसी बीमारियां हमें सताने लगती हैं, जिनका बेहतर उपचार पानी से ही होता है। इस प्रक्रिया को जल चिकित्सा कहते हैं।

## किन-किन बीमारियों में है अचूक

पेट से संबंधित रोगों में जल की भूमिका अति आवश्यक होती है। त्वचा रोगों, कब्ज, अनिद्रा, थकान, जोड़ों में के दर्द, मिर्गी, डायबिटीज, शुगर व कई अन्य रोगों में जल चिकित्सा बेहद अस्पर्दार होती है। एक और खास बात यह कि इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता।

## मिर्गी के दौरे

मिर्गी के दौरे मस्तिष्क के किसी एक भाग में अचानक विद्युत प्रवाह के कारण होते हैं। आमतौर पर मिर्गी का दौरा लगभग 4-5 मिनट में खत्म हो जाता है। यह दौरा काफी खतरनाक होते हैं और कभी-कभी रोगी का मल-मूत्र भी निकल जाता है।

रोगी के शरीर में किसी भी अंग में दर्द या शरीर का टेढ़ा होना, मुंह से झाग आना, कुछ देर बाद अचानक ठीक होना इसका लक्षण हो सकता है।

**उपचार:** रोगी को पूर्ण रूप से विश्वास में लेने का प्रयास करें। 4-5 मिनट तक सिर पर गीला तौलिया बांधें। पीठ पर धीरे-धीरे पानी की धार छोड़ें। टब या बाल्टी में 5-7 मिनट तक दोनों पैरों को पानी में डुबाकर रखें। शरीर में पानी की कमी न होने दें।

## अनिद्रा

अनिद्रा या नींद न आने की स्थिति अधिकतर मानसिक कारणों से होती है। गलत खान-पान, चिंता, देर रात तक जागना, पेट में गैस हो, छलती में भारीपन, शरीर में दर्द हो, रात को अधिक चाय पीना, कॉफी का सेवन करना आदि।

रात को नींद नहीं आती और पूरी रात करवटें बदलते बीतती है। नींद खुल जाती है, दुबारा नींद नहीं आती। सुबह को उठने पर शरीर में सुस्ती,

# बीमारियों में रामबाण जल चिकित्सा

थकावट आदि होती है।

**उपचार:** रात में हल्का भोजन लें। रात को सोने के लिए हवादार कमरे तथा आरामदायक बिस्तर का प्रयोग करें। सोने से पहले स्नान करें। नहाते समय सिर पर पानी की धार डालें।

## सूजन

शरीर में छोटी-मोटी बीमारी से सूजन नहीं होती। यह शरीर से खून निकल जाने या अन्य किसी प्रकार की कमजोरी के कारण उत्पन्न हो जाती है। भोजन में अधिक नमकीन, खट्टे, तीखे पदार्थों का सेवन करने भी से भी यह रोग पैदा हो जाता है। कई बार अशुद्ध भोजन लेने के कारण भी शरीर में विष उत्पन्न हो जाता है, जिससे सूजन की समस्या आती है।

कभी सूजन हो जाती है तो कभी खुद ही ठीक हो जाती है। सूजन आने से नसों पतली पड़ जाती हैं, जिससे त्वचा पर नीचे रंग की शिराएं दिखाई देने लगती हैं। शरीर में रोएं खड़े हो जाते हैं। यह सूजन वात, पित्त तथा कफ का संतुलन बिगड़ने के कारण होती है।

**उपचार:** 10 से 20 मिनट तक कटि स्नान करें। उसके बाद तौलियो को गीला करके कमर पर रगड़ें। सूजन वाले स्थान पर पानी की धार धीरे-धीरे छोड़ें।

## पेट में गैस बनती है

जब पित्त की मात्रा शरीर में अधिक हो जाए और अपचय हो तो रोगी को चाहिए की वह अपने पेट को वमन (उल्टी) द्वारा ठीक करे। सबसे पहले पीने के लिए 5-6 गिलास पानी गर्म करें। उसमें एक चम्मच नमक मिलाएं। अब कागासन में बैठ कर पानी पिएं। अब 5 से 10 मिनट तक टहलें। उसके उपरांत आगे की तरफ झुककर वमन कर दें। इसे कुंजन क्रिया कहते हैं।

इससे गैस संबंधित रोग खत्म होता है। शरीर के अन्दर की सफाई होती है। आप काफी हल्का महसूस करेंगे।

उच्च रक्तचाप की समस्या वाले व्यक्ति डॉक्टर

की सलाह से ही यह क्रिया करें।

**उपचार:** घर पर वाष्प स्नान लेने के लिए एक कुर्सी पर रोगी को बैठा दें। उसको कम्बल से चारों तरफ से ढक दें। दूर गैस चूल्हे पर एक कुकर पानी भर कर रखें। सिटी को हटा कर एक लम्बी पाइप लगा दें। पाइप के एक सिरे को सावधानीपूर्वक रोगी की कुर्सी के नीचे रख दें। इससे पहले रोगी को एक गिलास पानी पिलाएं और सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया रखें।

भाप स्नान से त्वचा का मैल फूलकर निकल जाता है। शरीर के रोम छिद्र खुल जाते हैं। शरीर में हल्कापन आता है। त्वचा निखरती है। कमर की सिकाई से दर्द दूर हो जाता है।

उच्च रक्तचाप की तकलीफ है तो वाष्प स्नान न करें। अगर गरमी सहन न हो तो उपचार तुरंत रोक दें।

## सर्दी-जुकाम से निजात दिलाए

सर्दी-जुकाम से निजात पाने के लिए जल नेति क्रिया फायदेमंद होती है। एक लोटा लेकर उसमें हल्का गर्म पानी और 1/2 चम्मच नमक मिलाकर नाक में लगाएं और मुंह को खोलकर सांस लें तथा दूसरी नाक से पानी को निकाल दें।

जल नेति से सर्दी-जुकाम की समस्या से मुक्ति मिलती है। नेत्र ज्योति बढ़ती है। समय से पहले बाल सफेद नहीं होते। सिरदर्द ठीक होता है।

## पाचन क्रिया बेहतर करने के लिए

कमर स्नान काफी फायदेमंद होता है। बड़े टब में पानी भरें। रोगी को टब में कपड़े उतारकर इस तरह बैठा दें कि उसकी नाभि तक पानी आ जाए। रोगी के पैर बाहर एक मेज पर रख दें। रोगी के सिर पर एक गीला तौलिया रख दें तथा रोगी को एक सूती कपड़ा देकर नाभि के चारों तरफ रगड़ने को कहें। यह चिकित्सा 20 से 30 मिनट तक दें। यह पाचन क्रिया को ठीक करता है। कब्ज, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, स्त्रियों में मासिक धर्म की अनियमितता को ठीक करता है।



# सूर्य चिकित्सा में सूर्य की किरणों ही उपचार का साधन

**सू**र्य की किरणों के सात रंगों की अपनी-अपनी विशेषताएं हैं जिनके आधार पर इन्हें विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए चुना जाता है किसी भी रोग के उपचार के लिए इन रंगों का उपयोग स्वतंत्र रूप से किया जाना चाहिए।

सन् 1666 में सर आइजक न्यूटन ने एक बंद कमरे में एक छेद से आते हुए सूर्य के प्रकाश को एक प्रिज्म की सहायता से दीवार पर डाला तो दीवार पर सात रंगों की एक पट्टी बन गई। इस पट्टी के एक सिरे पर लाल तथा दूसरे सिरे पर बैंगनी रंग था। इसके अलावा उस पट्टी में नारंगी, पीला, हरा तथा नीला रंग भी था। इन्हीं सातों रंगों के मिश्रण के फलस्वरूप हमें सफेद धूप दिखाई देती है। इन सात रंगों की अपनी-अपनी विशेषताएं हैं जिनके आधार पर इन्हें विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए चुना जाता है किसी भी रोग के उपचार के लिए इन रंगों का उपयोग स्वतंत्र रूप से किया जाना चाहिए परन्तु सुविधा तथा सरलता के लिए प्रायः सूर्य-चिकित्सक इन रंगों को तीन समूहों में बांट लेते हैं। दूसरी ओर प्रत्येक समूह के रंगों के प्रभाव में बहुत कम अन्तर पाया जाता है इसलिए भी ऐसा किया जाता है।

पहले समूह में लाल, पीले तथा नारंगी रंग को शामिल किया जाता है। दूसरे समूह में केवल हरा रंग होता है। नीले, आसमानी तथा बैंगनी रंग को तीसरे समूह में रखा जाता है। इन तीनों समूहों में एक-एक मुख्य रंग होता है। जैसे पहले समूह में मुख्य रंग नारंगी, दूसरे समूह में मुख्य रंग हरा तथा तीसरे समूह में मुख्य रंग नीला होता है। अन्य रंग गौण होते हैं जो इन तीन मुख्य रंगों के सहायक मात्र होते हैं। अर्थात् मुख्यतः नारंगी, हरे एवं नीले रंग द्वारा ही सूर्य चिकित्सा की जाती है क्योंकि इन तीनों रंगों के अंदर अन्य सभी रंग शामिल होते हैं, जैसे नारंगी रंग लाल तथा पीला रंग मिलाने से बनता है। अन्य रंग जैसे हरा रंग नीले तथा पीले रंग को मिलाने से बनता है। वहीं बैंगनी रंग तथा आसमानी रंग को मिलाने से नीला रंग बनता है।

सूर्य चिकित्सा की दवाइयों को बनाना बहुत सरल होता है। इसमें ज्यादा धन खर्च नहीं होता

तथा ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी पड़ती। इसे बनाने के लिए इच्छित रंग की बोतल में पानी भरकर धूप में 6 से 8 घंटों के लिए रख दें। दवा अपने आप तैयार हो जाती है। सूर्य चिकित्सक चाहे तो अपनी समझ-बूझ से समूह के मुख्य रंग के अलावा अन्य रंगों का प्रयोग भी कर सकता है। जैसे- यदि किसी रोगी को नीले रंग वाली दवा देनी है तो उसे नीले रंग की दवा के सेवन के दो घंटे बाद आसमानी तथा बैंगनी रंग की दवा भी दी जा सकती है।

सूर्य चिकित्सा करने से पहले प्रमुख रंगों की प्रकृति तथा गुणों की जानकारी होना आवश्यक है अन्यथा रोगी को अभीष्ट लाभ नहीं मिल पाता। पहले समूह का प्रमुख रंग नारंगी होता है। सूर्य की सात किरणों में यह एक स्वतंत्र किरण होती है परन्तु यह रंग लाल और पीले रंग को मिलाने से बनता है। नारंगी रंग का स्वभाव गर्म तथा उत्तेजक होता है। चूंकि यह रंग लाल और पीले का मिश्रण





होता है इसलिए इसमें दोनों के गुण होते हैं। यह पीले रंग से अधिक गर्म तथा लाल रंग से कम गर्म होता है।

इसकी प्रकृति गर्म होने के कारण यह शीत के प्रकोप तथा कफजनित रोगों के निदान के लिए बहुत उपयोगी है। यह शरीर में रक्त संचार बढ़ाता है। कमजोरों तथा वृद्धों के लिए यह शक्तिवर्धक टॉनिक का काम करता है। पेट, यकृत, गुर्दे तथा आंतों की कमजोरी दूर करने के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी है। इस रंग के प्रयोग से पाचन शक्ति बढ़ती है। यह रंग गतिहीन तथा निर्बल अंगों को बल प्रदान कर उनमें चेतना का संचार करता है। नारंगी रंग का सबसे आश्चर्यजनक गुण यह है कि यह आयोडीन की कमी को भी दूर करता है।

यह रंग कफजनित खांसी, इन्फ्लूएंजा, निमोनिया, बुखार, क्षय रोग, गैस, फेफड़े के रोग, स्नायु रोग, गठिया, खून में लाल रक्त कणों की कमी आदि में विशेष रूप से लाभकारी है। स्नायु दुर्बलता, पक्षाघात, हृदय रोग, सांस से संबंधित बीमारियां, बदहजमी, भूख बढ़ाने, मोटापा घटाने तथा शारीरिक दुर्बलता को मिटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी कष्टों को भी यह दूर कर सकता है।

नारंगी रंग का नियमित प्रयोग करने से मानसिक शक्ति का विकास होता है। इससे बौद्धिक विकास होता है और व्यक्ति में अद्भुत साहस का संचार होता है तथा व्यक्ति जोखिम उठाने को तैयार होता है। नारंगी रंग का सेवन करते हुए व्यक्ति का मानसिक दशा पर नियंत्रण रखना जरूरी होता है क्योंकि इससे इच्छा शक्ति प्रबल होती है जिससे महत्वाकांक्षा रखने वाले व्यक्ति अनावश्यक रूप से अहंकारी हो सकते हैं।

नारंगी रंग की प्रकृति गर्म होती है इसलिए इसका प्रयोग सावधानी पूर्वक करना चाहिए। बिना जरूरत के लंबे समय तक नारंगी रंग की दवा का प्रयोग हानि पहुंचा सकता है। इस दवा का प्रयोग भोजन या नाश्ते के 20-30 मिनट

बाद ही करना चाहिए, खाली पेट इस दवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए हरे रंग की दवा नारंगी रंग से बिल्कुल विपरीत असर देने वाली होती है अतः नारंगी रंग की दवा के प्रयोग से होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव को हरे रंग की दवा से रोका जा सकता है।

दूसरे समूह में केवल हरा रंग है। हालांकि यह रंग पीले तथा नीले रंग के मिलने से बनता है। सूर्य की किरणों में हरा एक स्वतंत्र रंग होता है। यह रंग जीवन और खुशहाली का प्रतीक है। हरा रंग ठंडी प्रकृति का तथा रक्त शोधक होता है। यह शरीर में एकत्रित विषाक्त पदार्थों को नष्ट करता है। यह पसीना, पेशाब, कफ तथा मल आदि के रूप में शरीर से अपशिष्ट पदार्थों के निष्कासन में सहायता करता है। वात प्रकोप को नष्ट करने में इस रंग का विशेष महत्व है। यह उदर संबंधी रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है। शरीर में मांस पेशियों का निर्माण कर उन्हें शक्ति प्रदान करता है। यह रंग संक्रामक जीवाणुओं को नहीं पनपने देता। अपनी ठंडी प्रकृति के कारण यह रंग दिमाग ठंडा रखता है और मस्तिष्क को बल देता है। चर्म रोगों में भी हरा रंग विशेष रूप से लाभकारी है इसका नियमित प्रयोग त्वचा की रौनक बढ़ाता है। आंखों की सभी बीमारियों के निदान में भी हरे रंग का प्रयोग किया जाता है। इस रंग का सबसे महत्वपूर्ण गुण यह है कि यह शरीर के समस्त क्रियाकलाप तथा तापमान को संतुलित रखता है।

टाइफाइड, मलेरिया, यकृत और गुर्दों की सूजन, सिरदर्द, बदहजमी, कब्ज, चेचक, फुंसी, दाद, खाज, मिर्गी, सूखी खांसी आदि रोगों के उपचार में हरे रंग की दवा बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। हिस्टीरिया तथा पथरी के निदान में भी इसका प्रयोग होता है। हरे रंग की दवा उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करती है सावधानीपूर्वक प्रयोग करने पर कैंसर जैसे घातक रोगों का निदान भी इसके द्वारा संभव है।

हरे रंग का प्रयोग मन को शांति और स्थिरता

प्रदान करता है। बेचैनी दूर करता है। यह रंग मन मस्तिष्क को प्रसन्न रखता है और इर्ष्या, द्वेष और स्वार्थ जैसी भावनाओं को नष्ट कर देता है। यह रंग सदैव उत्तम कार्य करने की प्रेरणा देता है। मित्रता की भावना तथा भावनात्मक सम्पर्क बनाए रखने के लिए भी हरे रंग की दवा का प्रयोग किया जाना चाहिए।

हरे रंग की दवा का प्रयोग सुबह खाली पेट या भोजन करने के लगभग आधा घंटा पूर्व ही करना चाहिए। तीसरे समूह का प्रमुख रंग नीला है। तीसरे समूह में नीले के अतिरिक्त आसमानी तथा बैंगनी रंग भी होते हैं। नीले रंग में आसमानी तथा बैंगनी रंग के गुण भी होते हैं इसलिए यह इन दोनों रंगों की कमी भी पूरी कर देता है। इस रंग की प्रकृति शीतल होती है इस रंग की दवा का प्रयोग कीटाणुनाशक तथा वायरसरोधी होता है। इस रंग के वातावरण में जीवाणु ज्यादा समय तक जीवित नहीं रह सकते। नीले रंग का प्रयोग प्रायः मुंह, गला तथा गले के ऊपरी भाग (सिर तक) के रोगों के निदान के लिए किया जाता है। किसी भी प्रकार के दाह का शमन इस रंग की दवा के द्वारा किया जाता है। वात प्रकोप के कारण शरीर में यदि सूजन आ जाए तो उसका उपचार भी इस रंग की दवा के द्वारा किया जाता है। शरीर के किसी हिस्से में पस बनने की क्रिया को रोकने में इस रंग के आश्चर्यजनक परिणाम सामने आते हैं। गर्मी के मौसम में उत्पन्न अनेक रोगाणुओं को भी यह रंग नष्ट कर देता है।

पित्त प्रकोप के कारण शरीर में उत्पन्न विकारों के इलाज के लिए भी इस रंग की दवा का प्रयोग किया जाता है यदि रोगी को बहुत तेज बुखार हो तो नीले रंग के विभिन्न प्रयोग फायदेमंद साबित होते हैं। सिरदर्द, लू लगना, आंतरिक रक्त स्राव, उच्च रक्त चाप, दांत दर्द, मसूढ़े फूलना, टॉसिल, डायरिया, मुंह के छाले, पायरिया, हैजा जैसे रोगों में भी नीले रंग की दवा तुरन्त लाभ पहुंचाती है।

हिस्टीरिया, पागलपन, उन्माद जैसे मानसिक रोगों में भी नीले रंग की दवा के प्रयोग से लाभ होता है। यह रंग एक अच्छा विष प्रतिरोधक भी होता है। यह साधारण विष को निष्क्रिय कर देता है और फूड पॉयजनिंग होने पर लाभदायक है। कई स्त्री रोगों जैसे श्वेत प्रदर, मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्त स्राव तथा शरीर की जलन मिटाने में इस रंग की दवा का प्रयोग आशातीत लाभ देता है।

नीले रंग का प्रयोग मानसिक उत्तेजना मिटाता है। यह रंग व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। इस रंग का प्रयोग व्यक्ति को एकाग्रचित्त भी बनाता है। नीले रंग का निरन्तर प्रयोग व्यक्ति को उत्तरोत्तर दृढ़ बनाता है जिससे उसमें आत्मविश्वास तथा सत्य बोलने की शक्ति उत्पन्न होती है।

चूँकि नीले रंग की प्रकृति ठंडी होती है इसलिए कफ तथा वातजनित रोगों के इलाज के लिए इस रंग का प्रयोग नहीं किया जाता अन्यथा और अधिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं। नीले रंग की दवा की काट नारंगी रंग की दवा है। यदि किसी कारणवश नीले रंग के प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव उत्पन्न हो जाए तो उसका निदान करने के लिए नारंगी रंग की दवा का प्रयोग करना चाहिए।



**आ**युर्वेद को लेकर लोगों में तरह-तरह की भावितियां हैं। जैसे आयुर्वेद की दवाएं गर्म होती हैं, उनमें स्टिरॉयड्स होते हैं, उनमें धातुओं की भस्मों का प्रयोग बहुतायत से होता है। आयुर्वेद पद्धति में रिसर्च पूरी तरह से नहीं हुई तथा आयुर्वेद प्राचीन पद्धति है और युवा पीढ़ी आयुर्वेद की धीरे-धीरे असर करने वाली दवाइयां नहीं चाहती।

आयुर्वेद भारतवर्ष की अमूल्य धरोहर है। आयुर्वेद की औषधियां गर्म नहीं होतीं। अगर रोगी की प्रकृति के अनुसार नाड़ी परीक्षा करके दी जाएं। आयुर्वेद चिकित्सा की विशेषता यही है कि रोग की प्रकृति तथा रोगी की प्रकृति की जांच ठीक-ठीक वैद्य द्वारा हो जाने के बाद औषधियां तय की जाएं।

आयुर्वेद वैज्ञानिक होने के साथ-साथ प्रकृति के नियमों पर आधारित है जिनमें प्राथमिक सिद्धांत हैं। पंचमहाभूत (जल, वायु, अग्नि, आकाश तथा पृथ्वी) और त्रिदोष (वात, पित्त, तथा कफ)। आयुर्वेद ने आहार, निद्रा तथा ब्रह्मचर्य के महत्व को ब्रणित करते हुए इसे त्रिदंड कहा है कि जिस पर हमारा स्वास्थ्य टिका है। जीवन शैली के महत्व को दर्शाते हुए दिनचर्या तथा ऋतुचर्या का विस्तार से वर्णन किया गया है। इनका सम्यक् रूप से पालन करने वाले लोगों की रोगों से स्वतः ही रक्षा हो जाती है तथा स्वस्थ जीवन यापन करते हैं। आयुर्वेद का उद्देश्य कहा गया है:

## पांच शोधन प्रक्रियाएं

**वमन कर्म:** प्रकृपित कफ दोष का मुख्यद्वार से उल्टी के रूप में निष्कासन।

**विरेचन कर्म:** प्रकृपित पित्त दोष को गुदामार्ग से मल के साथ निष्कासन करना।

**बस्ति कर्म:** गुदामार्ग अथवा मूत्रमार्ग द्वारा औषधियों को विशेष यंत्र द्वारा प्रविष्ट करवाना। यह प्रकृपित वात दोष का शोधन करती है। यह दो प्रकार की होती है:

1. निरुह अथवा आस्थापन बस्ति—यह औषधियुक्त कषायों से दी जाती है तथा अत्यधिक रूप में प्रकृपित वात दोष का निष्कासन करके शुद्धि करती है।

2. अनुवासन अथवा स्नेह बस्ति—यह औषधियुक्त तेल, घी अथवा दोनों को मिलाकर रोगानुसार प्रकृपित वायु दोष के निष्कासन के लिए गुदामार्ग द्वारा दी जाती है।

**नस्य कर्म:** औषधियुक्त स्नेह अथवा चूर्ण को नासा मार्ग से देने को नस्य कहा जाता है। नासा को सिर का द्वार माना गया है तथा इस मार्ग से दी गई औषधि सिर तथा संपूर्ण शरीर से दोषों का निष्कासन करती है। यह पंचकर्म का एक कर्म है जो कि सिर, गला, आंख, नाक तथा कान की व्याधियों में विशेषतया लाभ पहुंचाती है।

**नस्य कर्म शिर:** शूल, माइग्रेन, अकाल बालों का सफेद होना, बाल गिरना, पक्षाघात, सर्दी-खांसी, पुराना जुकाम, मिर्गी के दौरों की बीमारी, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, नाक में पॉलिप होना, आदि रोगों में लाभकारी होता है।

नस्यकर्म अपच, खांसी, नशे की हालत में, बच्चों को, गर्भिणी को तथा जिन्हें नाक के अंदर

# स्नेहतमंद जीवन के सूत्र समेटे पंचकर्म

शरीर से विषाक्त और रोग पैदा करने वाले तत्वों को निकालने के लिए जिन पांच प्रक्रियाओं का इस्तेमाल किया जाता है, उन्हें पंचकर्म कहते हैं। शोधन चिकित्सा की विभिन्न विधियों और उपयोगिता पर विस्तार से चर्चा।

चोट लगी हो। नहीं करना चाहिए। नस्य कई प्रकार के होते हैं। इसमें प्रयुक्त औषधियां एवं पूर्ण रूप में औषधीय तेल, घृत आदि का उपयोग रोग तथा रोगी की प्रकृति के अनुसार किया जाता है।

**रक्तमोक्षण:** दूषित रक्त को शरीर से निकालने की विधि को रक्तमोक्षण कहा गया है। शस्त्र अथवा जलौका से दूषित रक्त को रोग के अनुसार शरीर के विशिष्ट भाग का चयन करके निकाला जाता है। त्वचा तथा रक्तवाहिनी के रोगों में रक्तमोक्षण से लाभ होता है। पंचकर्म करने से पहले स्नेहन तथा स्वेदन किए जाते हैं। स्नेहन तथा स्वेदन पंचकर्म से पहले करना आवश्यक ही नहीं बल्कि बहुतायत में तो इन्हीं दो पूर्वकर्मों को करके हम दोषों का सात्त्विक शरीर में ला सकते हैं तथा शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं। ये दोनों पूर्वकर्म पंचकर्म का अभिन्न अंग हैं तथा शरीर में बाह्य रूप में आभ्यंतर रूप में दिए जाते हैं।

1. **स्नेहन:** जिस कर्म से शरीर में स्नग्धता, मृदुता और द्रवता आती है उसे स्नेहन कहा जाता है। स्नेहन में बाह्य तथा आभ्यंतर दो प्रकार होते हैं। बाह्य स्नेहन में अभ्यंग, शिरोधारा, नेत्र तर्पण, कटिबस्ति, उरोवस्ति, जानुवस्ति आदि क्रियाएं आती हैं जो भिन्न-भिन्न रोगों में लाभकारी होती हैं। आभ्यंतर स्नेहन में औषधि युक्त घी या तेल रोगी को पिलाया जाता है। शास्त्रोक्त क्रमबद्ध मात्रा में देने से शरीर पृष्ठ और मजबूत होता है तथा पंचकर्म के जरिए प्रकृपित दोषों को शरीर का शोधन करते हुए निकालने में सहायक होता है।

2. **स्वेदन:** स्वेदन कर्म भी पंचकर्म से पूर्व की जाने वाली अत्यंत आवश्यक क्रिया है। इस प्रक्रिया से शरीर से स्वेद अथवा पसीना निकलता है तथा दोषों का निष्कासन त्वचा मार्ग से होता है। इस प्रक्रिया में औषधि युक्त काड़े से वाष्प दिया जाता है अथवा कपड़े, पत्थर या रेत से गर्मी देकर स्वेदन कर्म कराया जाता है। ये दोनों पूर्वकर्म करने से भी दोषों का तथा शरीर में संचित रोग रूपी विष का निष्कासन होता है।

**अभ्यंग:** शास्त्रोक्त विशिष्ट पद्धति से शरीर पर घी अथवा औषधियुक्त तेल की मालिश करने को अभ्यंग कहा जाता है। यह त्वचा की रुक्षता, कमजोर व्यक्ति, अत्यंत शारीरिक श्रम किया हुआ अथवा मानसिक तनाव से युक्त, अनिद्रा रोग, वात रोग जैसे संधिवात, पक्षाघात, कंपवात, अवबाहुक (सरवाइकल स्पोन्डिलाइटिस या लंबर

स्पोन्डिलाइटिस) में लाभकारी है। इसके अतिरिक्त स्वेद कर्म से पहले तथा पंचकर्म से पहले भी पूर्वकर्म के रूप में भी अभ्यंग किया जाता है।

ज्वर, अपच, गर्भिणी तथा विकृत कफ दोष जैसे कास, श्वास आदि में अभ्यंग नहीं करना चाहिए। रोग के अनुसार महानारायण तैल, क्षीरबला तैल, धनवंतरम तैल, महामाषतैल अथवा गौघृत आदि से अभ्यंग प्रशिक्षित परिचारक द्वारा करना चाहिए।

**शिरोधारा:** सिर-माथे पर दूध, औषधियुक्त तेल आदि तरल पदार्थ डालना शिरोधारा कहलाता है। इससे सिर में दर्द, मस्तिष्क रोग, शिरोरोग, नाड़ी दौर्बल्य, अनिद्रा, मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात, अर्दित (फेशियल पैरालिसिस) अपस्मार (मिर्गी) तथा अकाल बालों का पकना या सफेद होना इत्यादि रोगों में लाभ होता है। शिरोधारा कोमा, ज्वर, निम्न रक्तचाप तथा सर्दी-खांसी में नहीं करना चाहिए।

**नेत्र तर्पण:** आंखों पर औषधियुक्त घृत अथवा तेल डालने को नेत्रतर्पण कहा जाता है। यह क्रिया आंखों से धुंधला दिखना, आंखों का दुखना, रूक्षता, रतौंधी तथा वात व पित्त अक्षि रोगों में अत्यंत लाभकारी है। रोगानुसार इस नेत्र तर्पण क्रिया में त्रिफलाधृत आदि का प्रयोग किया जाता है। यह क्रिया दृष्टिवर्धन का कार्य भी करती है।

**कटिबस्ति:** कटिबस्ति क्रिया में रोगी की कमर के निचले हिस्से (कटिप्रदेश) में उड़द की दाल के आटे का एक गोल यंत्र बनाकर रखा जाता है तथा उसमें औषधि युक्त सुखोष्णा तैल डालकर रखा जाता है। कटिबस्ति क्रिया स्नेहन तथा स्वेदन की मिश्रित क्रिया है। इससे कमर में दर्द, कटिशूल (लंबर स्पोन्डिलाइटिस), स्लिप डिस्क, गुध्रसी (सियाटिका) आदि रोगों में लाभ होता है। इस क्रिया को कमर की टी.बी. अथवा कैन्सर में नहीं करना चाहिए।

उपरोक्त सभी पंचकर्म की क्रियाएं रोगी के शरीर से प्रकृपित दोषों को निकालने का कार्य करती हैं। सामान्यतः आयुर्वेद में यह कहा गया है कि शोधन के बाद जब औषधियों का सेवन किया जाता है तो शरीर में रोगों का शमन शीघ्र होता है तथा रसायन औषधियों के सेवन से शरीर बलशाली हो जाता है तथा शरीर की रोगरोधी क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ती है।





# शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से फायदेमंद है शिरोधारा

**शि** रोधारा एक ऐसा उपचार है, जो खूबसूरती निखारने के साथ मैडीटेशन का काम भी करता है और इससे कोई नुकसान भी नहीं है, अर्थात् यह शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से फायदेमंद है।

## क्या है शिरोधारा

शिरोधारा के तहत रिलैक्सेशन के लिए सबसे पहले तो हैड और स्पाइन मसाज आता है और बॉडी मसाज भी हो सकता है, जिसके लिए जड़ी-बूटियों से बना खास तेल इस्तेमाल किया जाता है, फिर उसके बाद शिरोधारा की प्रक्रिया अपनाई जाती है। शिरोधारा के लिए जो तरल पदार्थ इस्तेमाल किया जाता है, वह तेल, दूध या बटर मिल्क से बना होता है, जिसमें कई तरह की जड़ी-

बूटियां मिला कर उसे मैडिकेटेड बनाया जाता है। फिर शिरोधारा के लिए उसका इस्तेमाल किया जाता है। इस्तेमाल करने के लिए उसे बड़े से मैटेलिक बोल में डाला जाता है। बोल के बीच में छेद के माध्यम से तरल पदार्थ को भीनों के मध्यमिका के थोड़ा ऊपर यानी हमारे माथे के बीचों-बीच तक पहुंचाया जाता है, जो ठंडक पहुंचाता है और तनावमुक्त बनाए रखता है।

## शिरोधारा के लाभ

आधुनिक युग में जिंदगी में तनाव से राहत पाने के लिए शिरोधारा सबसे अच्छा माध्यम है, क्योंकि यह एक तरह से मैडीटेशन का भी काम करता है। यह हमारी नसों को रिलैक्स करता है। इससे बालों में रूसी की समस्या खत्म हो जाती है तथा

बालों की चमक हमेशा बरकरार रहती है। इससे डिप्रेशन की समस्या भी काफी हद तक दूर हो जाती है। शिरोधारा को माह में दो बार कराने से झड़ते हुए बालों की समस्या खत्म हो जाती है।

शिरोधारा हमेशा किसी एक्सपर्ट से ही करवानी चाहिए, क्योंकि गलत ढंग से की हुई मसाज आपकी नर्वस को डैमेज भी कर सकती है। इसलिए हमेशा अच्छी जगह ही चुनें और उसके बारे में पूरा पता कर लें। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि मसाज के लिए जिस तेल का इस्तेमाल किया जा रहा है, वह आपको सूट करेगा या नहीं। कहीं उससे आपको किसी तरह की एलर्जी तो नहीं होगी। इसलिए पहले हाथ में थोड़ा-सा तेल लगा कर उसे जांच लें, फिर आगे की प्रक्रिया शुरू करें।

# माइग्रेन इलाज के लिए प्राकृतिक घरेलू नुस्खे

**वै** से तो सिरदर्द एक सामान्य बीमारी है जो जल्द ही ठीक हो जाता है लेकिन माइग्रेन से होने वाला सिर दर्द असहनीय होता है। मस्तिष्क संबंधी विकार माइग्रेन सिर दर्द के मुख्य कारणों में एक हैं। ध्वनि, प्रकाश, उल्टियाँ और सिर के केंद्र में होने वाला दर्द इसके प्रमुख लक्षण हैं। माइग्रेन से होने वाले दर्द की रोक-थाम के लिए कुछ घरेलू नुस्खे निम्न हैं।

## पुदीने का तेल

इस तेल में एंटी इन्फ्लैमेटरी गुण होते हैं जो सिर दर्द में आपको राहत दे सकते हैं। इसकी कुछ बूंदें जीभ पर रखने और कुछ अपने सिर पर लगा कर मालिश करने से माइग्रेन से आराम मिलता है।

## आराम करें

ध्यान सिर दर्द को दूर करने में काफी कारगर होता है। माइग्रेन के इलाज के लिए ध्यान करना सबसे अच्छा तरीका होगा।

## बर्फ का पैक

बर्फ के टुकड़े एक पैक में लेकर सिर दर्द की जगह पर रखें। बर्फ में एंटी इन्फ्लैमेटरी गुण होते हैं जिससे सिर का दर्द ठीक हो सकता है। आप



चाहें तो किसी और ठंडी चीज का पैक भी बना सकते हैं।

## विटामिन बी का सेवन

मस्तिष्क विकार जो माइग्रेन का मुख्य कारण होता है, अक्सर विटामिन बी की कमी से पैदा होते हैं। विटामिन बी युक्त पदार्थों का सेवन करने से सिर दर्द से राहत मिल सकती है। माइग्रेन से बचने के लिए अपने भोजन में विटामिन बी युक्त पदार्थ शामिल करें।

## जड़ी बूटियों का उपयोग

कैफीन युक्त पदार्थ जैसे चाय या कॉफी पीने से भी माइग्रेन में राहत मिलती है। सिर दर्द में बाम को प्रयोग में लाएं। सिर पर बाम की हल्की मसाज देने पर रक्त संचार सामान्य हो जाता है तथा माइग्रेन से आराम मिलता है।

## कमरे में अंधेरा करना

अक्सर तेज रोशनी से सिर का दर्द बढ़ जाता है। इस कारण अंधेरे और शांत कमरे में बैठने से भी माइग्रेन ठीक होता है।

## योग

योग से माइग्रेन में काफी आराम मिल सकता है।

## चिकित्सा सेवाएं

**ग्रेटो सर्जरी विलनीक**  
डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल  
MBBS, MS, FIAGES  
सिनेर्जी हॉस्पिटल  
304, 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

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**  
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरसिक प्रेग्रेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट  
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानपन, 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  
उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक  
वर्मा हॉस्पिटल परसेलीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331  
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

**सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन**  
MBBS,MPMC 19842  
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)  
विशेष प्रशिक्षित :- प्युसिकन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर  
मन:सदस्य - कृष्ण एवं अंतर्मुख बौद्ध संस्था  
♦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं  
♦ विवाह पूर्व यौन परामर्श  
♦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं  
♦ यौन शिक्षा ♦ गुप्त रोग  
(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**  
"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

**आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)**  
किडनी फेलियर, अस्थिगत में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायरॉइड, लड प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं जुकड़ को पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार  
COMPLETE  
EASY  
SAFE  
FAST  
COST EFFECTIVE  
MODERN  
HOMOEOPATHY  
CURE  
डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)  
M.D. Homeopathy  
Critical Case Specialist  
Email: arpitchopra23@gmail.com  
पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल  
ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने,  
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर  
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक  
शाम 5 से 10 बजे तक  
website: www.homeopathycure.com  
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी  
**डॉ. प्रमोद झंवर** M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)  
एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,  
पोलीसोमोनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खराटा भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,  
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन  
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैसर, निर्मोनिता, टी.बी. की जांच  
114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इंदौर  
फोन: 2560011, मो. 9827033089  
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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



सर्वाधरे सर्व बीजे सवशक्ति समन्विते ।  
सर्वकाम प्रदे देवि सर्वेष्टं देहि में धरे ॥

(ब्रह्मवैवर्त पुराण)

**अर्थात्-** हे पृथ्वी देवी ! आप सबको धारण करने वाली हो, सर्वबीजमयी हो, सर्वशक्ति सम्पन्न हो, सर्वकामप्रदायिनी हो, प्रकाशमयी हो, देवी ! आप हमारे मनोरथों को सिद्ध करो।

इ

स ब्रह्माण्ड में पांच तत्व- पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु और आकाश व्याप्त है। पृथ्वी पंचतत्वों में पांचवा और अन्तिम तत्व है। पृथ्वी तत्व अन्य चार तत्वों का रस है। हमारा शरीर भी इन्हीं पंचतत्वों से बना है। अप्राकृतिक आहार विहार और विचार से शरीर में इन पंचतत्वों का असंतुलन हो जाता है जिसके फलस्वरूप हम रोगी हो जाते हैं। प्रकृतिक चिकित्सा में इन्हीं पंचतत्वों के माध्यम से शरीर को रोगमुक्त किया जाता है। पंचतत्व निर्मित मानव देह में पृथ्वी तत्व के गुण, लाभ एवं रोगमुक्ति में प्रयोग के विषय में जानकारी दे रहे हैं।

## पृथ्वी तत्व (मिट्टी) के गुण-लाभ

- किसी भी तरह की दुर्गन्ध को मिटाने के लिये मिट्टी से बढ़कर संसार में अन्य कोई दुर्गन्धनाशक वस्तु नहीं है।
- मिट्टी में सर्दी और गर्मी रोकने की क्षमता है इसीलिए सर्दी-गर्मी दोनों मौसम में मिट्टी से बने घर अरामदायक सिद्ध होते हैं। इसी गुण के कारण यह विभिन्न रोगों में अपना अच्छा प्रभाव छोड़ती है।
- मिट्टी में विद्रावक शक्ति अचूक होती है। बड़े से बड़े फोड़े पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से, विद्रावक शक्ति के कारण वह उसे पकाकर निचोड़ देती है एवं घाव भी बहुत जल्दी भर देती है।
- मिट्टी में विष को शोषित करने की विलक्षण शक्ति होती है। सांप, बिच्छू, कैंसर तक के जहर को खींचकर (सोखकर) कुछ ही दिनों में ठीक कर देती है।
- मिट्टी में जल को शुद्ध करने की शक्ति निहित है। जल शोधक कारखानों में गन्दे दूषित जल को मिट्टी के संयोग से कई चरणों में छानकर निर्मल एवं पीने योग्य बनाया जाता है।
- मिट्टी में रोग दूर करने अपूर्व शक्ति है क्योंकि मिट्टी में जगत की समस्त वस्तुओं का एक साथ रासायनिक सम्मिश्रण सर्वाधिक विद्यमान है जबकि किसी एक दवा या कई दवाओं के मिक्सचर में उतना
- रासायनिक सम्मिश्रण सम्भव नहीं हो सकता।
- अग्नि, वायु, जल के वेग को रोकने की क्षमता मिट्टी में निहित है।
- मिट्टी में चूसने की शक्ति निहित है अतः वह शरीर से विष को चूस लेती है।
- शरीर की बहुत सारी पीड़ाएं तो मिट्टी के प्रयोग के कुछ ही क्षणों बाद शांत हो जाती हैं।
- सब्र संयम एवं विश्वास के साथ मिट्टी चिकित्सा की जाए तो जटिल रोग भी निश्चित ही चले जाते हैं।
- मिट्टी के प्रयोग से बड़े से बड़ा घाव भी ठीक हो जाता है। रोग चाहें शरीर के बाहर हो या

# मिट्टी चिकित्सा



भीतर मिट्टी उसके विष एवं गर्मी को चूसकर उसे जड़ से नष्ट कर देती है।

## पृथ्वी पर नंगे पैर चलने के लाभ

- नंगे पैर चलने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।
- नंगे पैर पृथ्वी के सम्पर्क में रहने से पैर मजबूत, स्वस्थ, सुडौल एवं रक्त संचरण बराबर होने से उनमें से गन्दगी एवं दुर्गन्ध निकल जाती है एवं बिबाई भी नहीं पड़ती।
- पाचन संस्थान सबल होता है एवं उच्च रक्तचाप व शरीर के बहुत सारे रोग आश्चर्यजनक रूप से दूर हो जाते हैं।
- सिरदर्द, गले की सूजन, जुकाम, पैरों और सिर का ठण्डा रहना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

## शरीर शोधन एवं रोग मुक्ति हेतु मिट्टी के कुछ प्रयोग

अप्राकृतिक आहार, अनियमित दिनचर्या एवं दूषित विचारों से जब शरीर में विजातीय द्रव्यों (विष) की मात्रा बहुत अधिक बढ़ जाती है तब इस विष को निकालने के लिए हमारे शरीर के प्रमुख मल निष्कासक अंग (त्वचा, आंत, फेफड़े एवं गुर्दे) भी अक्षम हो जाते हैं। इस स्थिति में उक्त विष शरीर के अन्दर एकत्र होकर रोग पैदा करता है। प्राकृतिक चिकित्सा में इस विष को मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश तत्वों की सहायता से विकसित उपचारों द्वारा शरीर का शोधन कर रोगमुक्त किया जाता है। मात्र पृथ्वी

तत्व के कुछ प्रयोगों से भी शरीर का शोधन कर सकते हैं।

## 1. रज स्नान

**विधि-** शुद्ध साफ मिट्टी को कपड़े से छानकर उसे सम्पूर्ण शरीर पर रगड़ने के पश्चात् 10-20 मिनट धूप में बैठें, तत्पश्चात् ताजे पानी से स्नान कर लें।  
**लाभ-** त्वचा नरम, लचीली एवं कोमल हो जाती है। शरीर के रोमछिद्र खुल जाने से शरीर का विजातीय द्रव्य (विष) पसीने के माध्यम से बाहर निकल जाता है। त्वचा के समस्त रोग एवं बरसाती फोड़े- फुंसियाँ इस स्नान से मंत्रवत दूर हो जाते हैं।

## 2. गीली मिट्टी स्नान

**विधि-** महिन पिसी हुई मिट्टी को पानी के साथ घोलकर लेई की तरह बना लें फिर उसका पूरे शरीर पर लेपन करें, तत्पश्चात् धूप में बैठ जाएं। मिट्टी के सूख जाने के उपरान्त धीरे-धीरे रगड़कर उसे छुड़ाने के बाद ताजे पानी से स्नान करें। यह प्रयोग किसी तालाब के किनारे जाकर तालाब की साफ मिट्टी से भी किया जा सकता है।  
**लाभ-** यह स्नान बहने वाले फोड़े-फुंसियों वाले शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी है। त्वचा की गन्दगी को हटाकर त्वचा को उजला बनाने में यह स्नान लाभप्रद है। सम्पूर्ण शरीर से विष को खींचकर शरीर का आन्तरिक शोधन करने में विशेष उपयोगी है।

# कब्ज के लिये योगआसन

**य** दि मल सख्त हो और रोज न आये तो उसे कब्ज कहेंगे। बहुत अधिक समय से इस समस्या के होने के कारण इसको पुराना कब्ज कहते हैं। इसमें मल बहुत सख्त हो जाता है तथा मल को बाहर करने के लिये जोर लगाना पड़ता है। मल को नर्म करने के लिये आवश्यक है कि उस में पानी की मात्रा अधिक हो।

विभिन्न प्रकार के आसनों को नियमित रूप से करने पर हर प्रकार के कब्ज से राहत मिलती है। कब्ज दूर करने के लिये योगआसन -

## कपालभाति

- हवा जोर लगाकर बाहर फेंके (पेट अन्दर जायेगा). दिल की बिमारी या कमजोर लोग धीरे धीरे करे
- इस प्रक्रिया तो 30 से 50 बार करें।
- इससे पेट की तमाम बीमारियां खासतौर पर कब्ज में विशेष लाभ मिलेगा।

## अग्निसार क्रिया

- टुड्डी को गले से लगा दे, पेट के नीचे बन्द लगा दे
- साँस बाहर छोड़कर पेट को एक लहर की तरह रीढ़ की हड्डी के पास तक ले जाये
- इसे 2-5 बार करे

## पवनमुक्तासन

- पीठ के बल जमीन पर लेट कर, बाएं पैर को घुटने से मोड़ें।
- इस घुटने को दोनों हाथों से पकड़ कर छाती की ओर लाएं, सिर को जमीन से ऊपर उठा कर घुटने को नाक से छुएं।
- इस स्थिति में सामान्य रूप से रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं।
- यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। इसके बाद इस क्रिया को दोनों पैरों से एक साथ करें।
- यह पवनमुक्तासन का एक पूर्ण चक्र है।
- इसी प्रकार तीन-चार चक्र करें, इसके बाद इसे बढ़ा कर 10 चक्रों तक ले जाएं।

## धनुरासन

- धनुरासन करने के लिए चटाई पर पेट के बल



लेट जाएं।

- टुड्डी जमीन पर टिकाएँ। पैरों को घुटनों से मोड़ें कर कर दोनों हाथों से पैरों केपंजी को पकड़ें।
- फिर सांस भर लीजिए और बाजू सीधे रखते हुए सिर, कंधे, छाती को जमीन से ऊपर उठाएं।
- इस स्थिति में सांस सामान्य रखें और चार-पाँच सेकेंड के बाद सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पहले छाती, कंधे और टुड्डी को जमीन की ओर लाएं।
- पंजों को छोड़ दें और कुछ देर विश्राम करें। इस प्रक्रिया को कम से कम तीन बार दोहराएं।

## मुजंगासन

- पेट के बल लेट कर, दोनों पैरों, एड़ियों और पंजों को आपस में मिलते हुए पूरी तरह जमीन के साथ चिपका लीजिए।

- शरीर को नाभि से लेकर पैरों की उँगलियों तक के भाग को जमीन से लगाइए।
- अब हाथों को कंधों के समानांतर जमीन पर रखिए।
- दोनों हाथ कंधे के आगे पीछे नहीं होने चाहिए।
- हाथों के बल नाभि के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर जितना सम्भव हो उतना उठाइये।
- हर्निया के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- कोई भी आसन तीन से चार बार कर सकते हैं।
- योग अपनी शक्ति और सार्मथ्य के हिसाब से ही करना चाहिए, जबरन नहीं।
- दो-तीन दिन में एक बार गुनगुने पानी का एनिमा अवश्य लें।

## डॉ. जिंदल डेंटल क्लिनिक

### Dr. Anurag Jindal

B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)  
Member of Indian Orthodontic Society  
Regd. No. - A-4079  
Email : dranuragjindal3011@gmail.com

### Dr. Purvi Jindal

B.D.S., M.D.S.(Prosthodontics & Implantology)  
Member of Indian Prosthodontics Society  
Regd. No. - A-4078

Dr. Anurag Jindal  
Mob. : 9826515777

Dr. Purvi Jindal  
Mob. : 9685112373

Time : Morning 10:00 to 2:00  
Evening : 5:00 to 9:00  
Website : www.dentistindore.in

### विशेषताएँ :

- टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज
- आधुनिक बत्तीसी सुविधा • फिक्स दाँत व बत्तीसी • सिरेमिक एवं मेटेलिक ब्रिज • दाँतों की नसों का इलाज • दाँतों का सौंदर्यीकरण • मसूड़ों का ऑपरेशन • मुंह नहीं खुलने का इलाज • पीले दाँत का इलाज • सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना • कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग • मुंह में बदबू एवं खून आना • दाँतों का ठंडा, गरम लगना • पायरिया का इलाज • दाँत का एक्स-रे • मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर Mob.: 9826515777



## उज्जैन में नृसिंह जयंती के अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय महानाद योग तथा स्वर्ण आरती का आयोजन



क्षिप्रा नदी के तट पर सिद्ध आश्रम में पूजा अर्चना करते हुए महामंडलेश्वर स्वामी नारदानंद, डॉ. ए.के. द्विवेदी, विजय कौशिक तथा अन्य गणमान्यजन।

**एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर**

**शिविर  
क्रं. 6**



केंद्रीय जेल अधीक्षक संतोष सोलंकी को सेहत एवं सूत्र प्रदान करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय जेल इंदौर में बंदियों से उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए सलाह देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय जेल इंदौर में बंदियों की चिकित्सा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा सहयोगी टीम के राकेश यादव, दीपक उपाध्याय, रामकेश यादव एवं अन्य सदस्यगण।





# स्वच्छ भारत क

आप सभी को मंत्रीमंडल में शामिल किए जाने पर 'स



राष्ट्रपति भवन में स



श्री अमित शाह



श्री राजनाथ सिंह



श्री नितिन गडकरी



श्रीमती निर्मला सीतारमण



डॉ. हर्षवर्धन



श्रीमती स



# की स्वस्थ तस्वीर

‘सेहत एवं सूरत’ परिवार हार्दिक बधाई प्रेषित करता है



शपथ ग्रहण समारोह



श्री इरानी



श्री नरेंद्र सिंह तोमर



श्री प्रकाश जावड़ेकर



श्री रविशंकर प्रसाद



श्री श्रीपाद नाईक



श्री अश्विनी चौबे



# श्री गुजराती समाज द्वारा संचालित एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर में गर्मी की बीमारियां एवं बचाव तथा होम्योपैथी इलाज पर कार्यशाला



डॉ. दिवाकर भाई शाह



पंकज भाई ठक्कर



अमित भाई दवे



डॉ. राजेश गुप्ता



डॉ. स्मिता विमल



डॉ. एस.एल. पारिख



डॉ. एस.पी. सिंह



डॉ. सी.एल. यादव



डॉ. अनुपम श्रीवास्तव



डॉ. ए.के. द्विवेदी



दर्शक दीर्घा में बैठे इंदौर के गणमान्य होम्योपैथिक चिकित्सक तथा होम्योपैथिक मेडिकल स्टोर संचालकगण।



आजकल की व्यस्त जीवन शैली में लोगो के पास व्यायाम करने के लिए समय नहीं है। शारीरिक श्रम दिनोदिन कम होता जा रहा है जबकि मानसिक श्रम बढ़ता जा रहा है। इसके अतिरिक्त लोगो को बाहर का तला-मुना खाना बहुत पसंद आने लगा है, इसलिए आजकल अधिकतर लोग पाचन तंत्र की समस्या से परेशान है। समय की कमी के चलते बहुत से लोग टाइम पर खाना नहीं खाते, या फिर खाना ही नहीं खाते, या फिर फास्ट फूड का सेवन करते है।

# पाचन की समस्याएं दूर करे योग आसन



5

न सभी कारणों से पाचन संबंधी समस्याएं उत्पन्न होने लगती है। नतीजतन पेट में बदहजमी, जलन, कब्ज आदि परेशानिया होती है। यदि आपकी पाचन क्रिया सही नहीं है तो पेट संबंधी रोग और लिवर की समस्याएं तो आपको हमेशा ही सताती रहेंगी। वैसे तो पाचन से संबंधित समस्या आजकल आम हैं। लेकिन ये यदि लगातार बनी रही तो परेशानी का कारण बन जाती है।

नियमित योगासन करके पाचन सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। आप शायद नहीं जानते होंगे लेकिन योग की मदद से कई बीमारियों में लाभ पहुंचता है। योग का नियमित अभ्यास करने से पाचन अच्छी तरह से होता है।

इसके जरिये शरीर अच्छी तरह से पोषक तत्वों को ग्रहण कर पाता है। योग पेट संबंधी कई समस्या जैसे की गैस, एसिडिटी, कब्ज आदि बीमारियों को दूर करने में सहायता प्रदान करता है। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। तो आइये जाने पाचनतंत्र को मजबूत बनाने वाले योगासन। ताकि इन आसन को करके आप खुद को स्वस्थ रख सके।

पाचनतंत्र को सही बनाने वाले योगासन योगासन शरीर के पाचन तंत्र को सुधारता है। इसके नियमित अभ्यास से मांसपेशिया भी मजबूत बनती है। यह हमारी हजम करने की शक्ति को बढ़ाने में भी मदद करता है। तो आइये वो कौन से योग के आसन है।

## पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करने से हमें सेहत से जुड़ी कई समस्याओं में फायदा मिलता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी हटती है। और कई बीमारियों से भी निजाद मिलती है। पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाने के लिए यह एक बेहतरीन आसन है। दरहसल यह पेट के आसपास के हिस्सों जैसे किडनी, लिवर, पैंक्रियाज आदि को सुचारू करता है, जिससे पाचन क्रिया सुधरती है। इससे कब्ज की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

पश्चिमोत्तानासन करने के लिए सबसे पहले तो अपने पैरों को अपनी सीध में रख कर बैठे। एक बात का ख्याल रहे कि पैर बिलकुल मजबूती से जमीन पर रखे हुए हो। इसके पश्चात सांस लेते हुए, अपने दोनों ही हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और ध्यान रहे की रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। अब सांस को छोड़ते समय पेट को अंदर की ओर ले जाये और आगे की ओर झुखे।

## हलासन

अगर आप पीठ सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते है तो हलासन आपके लिए एक अच्छा विकल्प है। इस आसन को करते रहने से पेट बाहर नहीं निकलता है और शरीर का शेष मेन्टेन रहता है।

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेटें। इस वक्त दोनों पैर एक दूसरे से मिले हुए हों। दोनों हाथों की

हथेलियां जमीन पर और कमर के पास लगी हुई हों। मुंह ऊपर आसमान की तरफ हो और अपने दोनों नेत्र बंद करे। इसके पश्चात धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाइये। ऐसा करते वक्त सांस अंदर की ओर ले। फिर अपने दोनों पैरों को सिर के पीछे लगाने कि कोशिश करें।

हाथों के सहारे पीठ और कमर को पैरों के साथ पीछे की तरफ मोड़ें। अब अपनी क्षमता के अनुसार पैरों को मोड़ें और थोड़ी देर इसी मुद्रा में बने रहे। अब पहले वाली अवस्था में वापिस आ जाये।

भावनात्मक संतुलन और तनाव से मुक्ति पाने के लिये यह आसन लाभप्रद है। इस आसन से रीढ़ की हड्डियां लचीली बनी रहती है नतीजतन शरीर फुर्तिला और जवान बना रहता है।

## भुजंगासन

भुजंगासन को पेट के बल लेट कर किया जाता है। यह आसन भी पेट की मसल्स के लिए काफी फायदेमंद है। भुजंगासन योग क्रिया को करने के लिए सबसे पहले तो पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। इसके पश्चात अपने दोनों हाथों से कमर को ऊपरी हिस्से को ऊपर की ओर उठाये।

इस वक्त एक बात का ख्याल रहे कि इस दौरान आपकी कोहनी मुड़ी होनी चाहिए। हथेलियां को खुला और जमीन पर फैला कर रखे। फिर शरीर के बाकी हिस्से को धीरे-धीरे चेहरे के ऊपर की तरफ लाएं। थोड़ी देर के लिए इस स्थिति में रहें और बाद में सामान्य अवस्था में आ जाये।

# पर्यावरण अनुकूल घर के फायदे



**ग्री** न होम न केवल पर्यावरण अनुकूल होते हैं, बल्कि ये आज के समय की मांग भी हैं। स्वास्थ्य कारणों के चलते लोग अब इस तरह के घरों को तरजीह दे रहे हैं। शुरुआत में ये घर महंगे लग सकते हैं, लेकिन लंबे समय में इनमें रहने का बड़ा फायदा मिलता है। ग्रीन होम बिजली के बिल में 20-30 फीसदी की बचत कराने में मदद करता है। यह केवल उदाहरण है। इसके अलावा भी आपको कई तरह के फायदे मिलते हैं। यहां हम ऐसे छह फायदे बता रहे हैं, जो आपको ग्रीन होम खरीदने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

## 1. बिजली की बचत

ग्रीन होम में रहते हुए खरीदारों को कई तरह के फायदे मिलते हैं। इसमें सबसे महत्वपूर्ण है बिजली की बचत। ज्यादा खपत के चलते गर्मियों में अक्सर बिजली और पानी का बिल बढ़ जाता है। ग्रीन होम का निर्माण इस तरह से किया जाता है कि उन्हें प्राकृतिक रोशनी और हवा मिले। बिजली की मांग को कम करने के लिए इनमें सोलर पैनल का इस्तेमाल किया जाता है। इससे बिजली का बिल कम करने में मदद मिलती है।

## 2. पानी की बचत

बढ़ते प्रदूषण और आबादी ने पानी के स्रोतों पर दबाव डाला है। कई शहरों में पानी की पहले से ही किल्लत है। इसलिए इसे बचाना महत्वपूर्ण है। वॉटर हार्वेस्टिंग जैसे तरीके पानी की लागत को 30 से 50 फीसदी तक कम कर सकते हैं। ग्रीन होम न केवल पानी की लागत को घटाता है, बल्कि इस सीमित प्राकृतिक संसाधन को बचाने में भी मदद करता है।

## 3. अच्छी आबोहवा

घर में अच्छी आबोहवा का आनंद लेने के लिए महत्वपूर्ण है कि उसे इस तरह बनाया गया हो कि उसमें हवा आने-जाने का रास्ता कहीं बाधित नहीं होता हो। घर में पौधे हवा को साफ करते हैं। इसलिए पौधे जरूर लगे होने चाहिए। शेड्स का इस्तेमाल कर गर्मी के थपेड़ों को रोका जा सकता है। सोलर चिमनी और एग्जहौस्ट फैन भी हवा की गुणवत्ता को बढ़ा देते हैं।

## 4. प्राकृतिक रोशनी

घर में प्राकृतिक रोशनी आने का सबसे बड़ा रास्ता है खिड़कियां। आपको घर की खिड़कियां

चौबीस घंटे बंद करके नहीं रखनी चाहिए। अलबत्ता इनके रास्ते सूरज की रोशनी घर में आने देनी चाहिए। अपने ड्रइंग रूम और बेडरूम में अधिकतम प्राकृतिक रोशनी आने का रास्ता खोलने के लिए आप प्राकृतिक पेंट और हल्के रंगों का इस्तेमाल कर सकते हैं। फिर रोशनी के लिए इलेक्ट्रिक अप्लायंस पर आपकी निर्भरता कम हो जाएगी।

## 5. स्वस्थ जीवनशैली में मददगार

जब सेहत का सवाल आता है तो जरूरी है कि घर में साफ हवा आती-जाती हो। वह प्रदूषण फैलाने वाले कैमिकल से मुक्त हो। ग्रीन होम में आपको स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने में मदद मिलती है। पौधों और सौर ऊर्जा से घर के अंदर का वातावरण शुद्ध रहता है।

## 6. अच्छी रीसेल वैल्यू

ग्रीन होम केवल पर्यावरण अनुकूल ही नहीं होते हैं, बल्कि ये ज्यादा आकर्षक भी होते हैं। संभावित खरीदार को ये ज्यादा लुभाते हैं। कारण है कि ये कई तरह के खर्चों को बचाते हैं। अगर ग्रीन होम अच्छी तरह से मेनटेन है तो उसकी रीसेल वैल्यू बढ़ जाती है।



**ग्री** गर्मी का मौसम चरम पर है और आपके घरों में लगा एसी भी खूब चलने लगा है। जिन घरों में एसी नहीं है वो शॉपिंग मॉल पहुंच चुके होंगे या एसी खरीदने के बारे में सोच रहे होंगे। हर कोई एसी नहीं खरीद सकता लेकिन एसी खरीदने का सपना जरूर देखता है। लोगों को एयर कंडीशनर वरदान की तरह लगता है। गर्मी से बचने के लिए दिनभर ऑफिस में एसी की हवा खाते हैं और घर आकर घर का एसी चलाते हैं। एसी वाली गाड़ी और कैब में यात्रा करते हैं। एसी से आपको उमस भरी गर्मी से राहत जरूर मिल जाती है लेकिन ये एयर कंडीशनर आपके सेहत पर बुरा असर डालता है।

## शरीर को नहीं मिलती ताजी हवा

जब आप एसी चलाते हैं तो आपको घर के खिड़की दरवाजे बंद रखने पड़ते हैं ताकि रूम ठंडा हो सके, लेकिन इसकी वजह से ताजी हवा से हम वंचित हो जाते हैं। यह शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। ताजी हवा की कमी से हम जल्दी थक जाते हैं। अगर आपके एसी का डक्ट साफ सुथरा नहीं है तो आपको सांस से जुड़ी बीमारियां भी घेर सकती हैं और लंग इन्फेक्शन भी हो सकता है।

## एसी से हो सकती हैं ये बीमारियां

कई बार हम एसी चलाकर सो जाते हैं और कमरे का तापमान जरूरत से ज्यादा ठंडा हो जाता है और हमारे शरीर की सहने की क्षमता कम हो जाती है। ठंड की वजह से सिरदर्द और बदन दर्द जैसी समस्याएं भी हो जाती हैं। जरूरत से ज्यादा ठंड से जोड़ों में दर्द और गठिया की दिक्कतें भी हो जाती हैं।

## खूबसूरती के लिए भी नुकसानदायक है एसी

एयर कंडीशनर की हवा आपके शरू की नमी सोख लेती हैं। इससे हमारे बाल और स्किन की नमी निकल जाती है। इससे हमारे बाल और स्किन ड्राई हो जाती है। आपकी त्वचा में जल्दी झुर्रियां पड़ने लगती हैं इसके अलावा और त्वचा से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

## एसी की वजह से बढ़ जाता है बिजली का बिल

एयर कंडीशनर सिर्फ शरीर के लिए जेब के लिए भी नुकसान दायक होता है। गर्मियों में आपका बिल एसी की वजह से बढ़ जाता है जिससे आपके महीने का बजट बिगड़ सकता है।

## बचाव

अगर आपके घर में एसी है तो आप खुद को इसका आदी ना बनाएं। जरूरत के वक्त ही एसी चलाएं, तापमान नॉर्मल रखें कि बस आपको गर्मी ना लगे। अगर आपके ऑफिस में एसी लगा है तो आप वहां का तापमान कम नहीं कर सकते हैं तो मॉश्वराइजर लगाते रहें और पानी पीते रहें। एसी 5 स्टार लें इससे आपका बिल कम आएगा।

# शरीर को ना बनाएं एसी का आदी

## स्वास्थ्य और सुंदरता दोनों के लिए है नुकसानदायक



# योग के द्वारा लंबी आयु तक रहे स्वस्थ और जंवा

**लो** ग चाहते हैं कि वह हर उम्र में फिट रहे और उन्हें किसी भी प्रकार की बीमारी न हो। परन्तु जैसे जैसे उम्र बढ़ती जाती है शरीर कमजोर होता जाता है और कई बीमारियों के चपेट में आ जाता है।

देखा जाए तो ऐसे बहुत ही कम लोग होंगे जो की अपने बुढ़ापे में भी एक स्वस्थ जीवन बिताते हैं और लम्बे समय तक जीवित रहते हैं। जिनके जीवन में बीमारियाँ उनसे कोसो दूर रहती हैं।

यदि आप भी इसी प्रकार की इच्छा रखते हैं कि आप अपने 60 साल की उम्र में भी फिट रहे तो इसके लिए नियमित योग करना बहुत ही आवश्यक होता है।

योग एक ऐसा माध्यम है जिसे करते रहने से आपको जल्द बुढ़ापा नहीं आता है। योग बीमारियों को दूर करके शरीर को फिट रखता है।

## मलासन

- मलासन को करने से एड़ियों और गर्दन को मजबूती मिलती है और कूल्हों में गतिशीलता बढ़ जाती है।
- यह आसन मेटाबोलिज्म में सुधार करके थकान को कम करता है।
- यह आसन पेल्विस में रक्त संचार को संतुलित करता है।
- यह आसन आपको फिट रखने से सहायक होता है।

## अनुलोम-विलोम

- यह एक ऐसा प्राणायाम होता है जिसे प्रतिदिन करने से व्यक्ति लंबी उम्र तक एक अच्छे स्वास्थ्य के साथ जीवित रह सकता है।
- अनुलोम-विलोम प्राणायाम में गहरी सांस भरने पर शुद्ध वायु खून के दूषित पदार्थों को बाहर निकाल देती है। साथ ही शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में जाकर उन्हें पोषण प्रदान करता है।



- इस आसन को पांच मिनट से पंद्रह मिनट तक प्रतिदिन कर सकते हैं।

## वज्रासन

- वज्रासन को नियमित करने से यह बढ़ती उम्र में भी फिटनेस को बरकरार रखता है।
- पाचन के लिए यह बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है।
- वज्रासन कूल्हों को टोन करता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।
- यह शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।

## कपालभाति

- इस आसन के द्वारा रक्त परिसंचरण ठीक रहता है और चेहरे पर चमक आती है जिसके कारण आप जवान दिखने लगते हैं।
- इसके नियमित अभ्यास से चेहरे पर होने वाली झुर्रियाँ भी दूर हो जाती हैं।
- कपालभाति, मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को

ऊर्जावित करता है।

- यह वजन को कम करने में मदद करता है जिससे आप मोटापे के कारण होने वाली बीमारियों से भी बचे रहते हैं।

## चक्रासन

- चक्रासन दिल के लिए बहुत ही अच्छा आसन होता है।
- यह अग्न्याशय को मजबूत करता है साथ ही पैर, हाथ, कलाई, नितंबों और रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत बनाता है।
- इसके नियमित अभ्यास से आप लम्बे समय तक फिट रहते हैं।

ऊपर दिये गए आसनों के अतिरिक्त शंख प्रक्षालन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, ताडासन, पश्चिमोत्तनासन, धनुरासन और नौकासन का भी अभ्यास किया जा सकता है, ताकि आप लम्बे समय तक स्वस्थ रह सकें।



## Advanced Dental Care

A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

## Dr. ATUL BHAT

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon

(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक

## उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजर्नरेटिव 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 चाईल्ड 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।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)



# योग से दूर करे सीने की जकड़न और दर्द

**सी**ने में दर्द होना आजकल एक आम समस्या हो गया है। जब भी आप बहुत तनाव में होते हैं या फिर अत्यधिक परिश्रम करते हैं तो सीने में दर्द होना स्वाभाविक है। इसके अतिरिक्त भी सीने में दर्द के कई कारण हैं जैसे फेफड़े, पसली या नसों में भी कोई समस्या उत्पन्न होने पर सीने में दर्द होने लगता है।

बहुत से लोग चेस्ट में दर्द और जकड़न की भावनाओं से ग्रस्त हैं। दरहसल ऊपरी छाती की माशपेसिया आपके कंधे के रोटेशन में मददगार होती है। ऐसे में जब मांसपेशियों में तनाव आता है तो छाती के साथ गर्दन और कंधे में दर्द होता है। कुछ योग मुद्राएँ सीने में दर्द और जकड़न में मदद करती हैं।

## मार्जरी आसन

यदि सीने में जकड़न बहुत ज्यादा बनी हुई है तो चिकित्सक से संपर्क करना आपके लिए जरूरी है। लेकिन यदि यह केवल रोजमर्रा की थकान और तनाव का परिणाम है तो मार्जरी आसन इसमें आपकी मदद कर सकता है। मार्जरी आसन का अभ्यास महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। इससे उन्हें दिन भर उर्जावान महसूस होता है।

## मार्जरी आसन कैसे करें?

- सबसे पहले चटाई पर अपने दोनों घुटनों और दोनों हाथों को जमीन पर रखकर खड़े हो जाएं।
- आपको अपने हाथों को जमीन पर बिल्कुल सीधा रखना है ध्यान रखें हाथ कंधों की सीध में हों और हथेली फर्श पर।
- आपके हाँथ और जांघें एक दुसरे से सामानांतर होना चाहिए।
- अपने घुटनों को आप एक-दूसरे से सटाकर या थोड़ी दूर भी रख सकते हैं।
- इसके पश्चात रीढ़ को ऊपर की तरफ उठाते हुए



सांस को अंदर की ओर खींचें।

- आपको तब तक इसे ऊपर उठाना है जब तक पीठ अवतल अवस्था में पूरी तरह ऊपर खिंची हुई दिखे।
- अपने सिर को ऊपर की ओर उठाए रखें और पेट के पूरी तरह से हवा से भरने तक सांस खींचते रहें।
- अब सांस को तीन सेकंड तक भीतर रोक कर रखें।
- अपनी पीठ को बीच से ऊपर उठाकर सिर को नीचे की ओर झुकाएं तथा अपनी दृष्टि नाभि की ओर रखें।
- अब सांस छोड़ते हुए अपने पेट की पूरी हवा बाहर निकाल दें।

- इसके बाद सांस को फिर तीन सेकंड के लिए रोकेँ और सामान्य अवस्था में वापस आ जाएँ।
- इस तरह आपके आसन की एक प्रक्रिया पूरी हुई।
- सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया अपनी क्षमता अनुसार ही करें।

## भुजंगासन

सीने के दर्द के लिए भुजंगासन बहुत मददगार है। भुजंगासन सीने की जकड़न खोलने के साथ साथ स्लिप डिस्क में भी मददगार है। जिस तरह एक सर्प का शरीर लचीला होता है उसी प्रकार इस आसन के अभ्यास से हम अपने शरीर को लचीला और फुर्तीला बना सकते हैं।

## भुजंगासन कैसे करें?

- इसे करने के लिए पेट के बल लेटे और पैरों को सीधा व लम्बा फैला दें।
- अपनी हथेलियों को कन्धों के नीचे जमीन पर रखें तथा सिर को जमीन से छूने दें।
- अब धीरे-धीरे अपने सिर और कंधे को जमीन से ऊपर उठाइये तथा सिर को जितना हो सके पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें।
- धीरे-धीरे अपनी पूरी पीठ को ऊपर की ओर तथा पीछे की ओर झुकाते जाइये।
- इस अवस्था में अपने हाथों को एकदम सीधा रखें।
- इस आसन को करते समय जमीन से शरीर को ऊपर उठाते वक्त श्वास अंदर लीजिये और अंतिम स्थिति में श्वास अन्दर रोक कर रखें।
- सामान्य स्थिति में लौटते वक्त धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ दीजिये।
- यह आसन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि पीठ पर अत्यधिक तनाव या अनावश्यक खिंचाव न पड़े।
- इस आसन को आप नियमित पांच से छह बार तक कर सकते हैं।

## 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 पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

## Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

## Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई.माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

# जॉगिंग करने से बढ़ती है त्वचा की सुंदरता



**रो** जाना जॉगिंग करने के फायदों से आप अनजान नहीं होंगी. आपकी मांसपेशियों को टोन करना, शरीर को सही आकार में रखना और आपके मूड को बिल्कुल दुरुस्त रखना ये सब तो जॉगिंग के फायदे हैं ही, लेकिन इसके अलावा फिटनेस की इस गतिविधि में रोजाना घंटे भर का निवेश करने से आपको कार्डियोवेस्कुलर यानी हृदय संबंधी बीमारियों के होने का खतरा भी कम होता है. यही नहीं, जॉगिंग से आपको ढेर सारे सौंदर्य संबंधी और त्वचा से जुड़े कई तरह के फायदे भी होते हैं.

## रक्त संचार बढ़ता है

दौड़ने से हमारे पूरे शरीर में रक्त संचार बढ़ जाता है और इसमें हमारी त्वचा की सतह भी शामिल है. इस रक्त संचार से आपकी त्वचा को अच्छी तरह ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाते हैं, जिससे त्वचा की कोशिकाएं सेहतमंद होती हैं और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत अच्छी तरह होती है. एक घंटे लंबी जॉगिंग के बाद आप खुद को आईने में देखेंगी तो अपनी ही त्वचा खुशनुमा और चमकभरी नजर आएगी.

## सेल्युलाइट कम होता है

शरीर में यदि अधिक मात्रा में वसा कोशिकाएं यानी फैट सेल्स हों तो त्वचा पर सेल्युलाइट की अधिकता नजर आती है. नियमित रूप से दौड़ते रहने से मांसपेशियां टोन होती हैं और त्वचा में कसाव आता है, जिससे सेल्युलाइट में कमी आती है. कई बार तो नियमित रूप से दौड़ते रहने से सेल्युलाइट पूरी तरह यूं गायब हो जाता है, जैसे उसका कोई अस्तित्व था ही नहीं.

## तनाव घटता है

वे लोग जो रोजाना जॉगिंग करते हैं, उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि अपने मूड को कैसे बेहतर बनाना है और अपने मन को कैसे आराम देना है. और इसीलिए वे जॉगिंग को अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बना लेते हैं. जॉगिंग के तुरंत बाद आपके शरीर में सेरोटोनिन का प्रवाह बढ़ जाता है, जिससे तनाव कम होता है और खुशनुमा एहसास होता है. और ये बात तो सभी को पता है कि यदि आपका मन और शरीर स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो त्वचा अपनी दमक से इस खुशी का इजहार कर ही देती है.

## मुहांसे कम होते हैं

मुहांसों और ब्लैकहेड्स का सबसे बड़ा कारण है त्वचा के रोमछिद्रों यानी पोर्स का बंद हो जाना. जॉगिंग के कारण बढ़े हुए रक्त प्रवाह और पसीने के आने की वजह से आपकी त्वचा के पोर्स खुल जाते हैं और इनमें जमा गंदगी, सीबम और जहरीले पदार्थ यानी टॉक्सिन्स बाहर निकल कर त्वचा की सतह पर आ जाते हैं. जब आप दौड़ रही हों तो त्वचा पर आए हुए पसीने को एक नर्म टॉवेल से पोंछ लें और पसीने को सोंखने वाला हेयर बैंड भी लगाए रखें, ताकि स्कैल्प से आने वाला पसीना आपके चेहरे पर न आए. जॉगिंग के बाद अपने चेहरे को किसी सौम्य क्लिंजर की सहायता से अच्छी तरह साफ करें.

## बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं

जॉगिंग की वजह से शरीर में बढ़ा हुआ रक्त प्रवाह न केवल आपके शरीर और त्वचा के लिए बेहतरीन होता है, बल्कि आपके बालों के लिए भी बहुत काम का होता है. जब आपके हेयर फॉलिकल्स में ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स का वितरण बढ़ता है तो इससे बाल मजबूत होते हैं और बालों के बढ़ने को गति भी मिलती है.



सबसे ज्यादा जिस परेशानी से जूझना पड़ता है वह है सनबर्न। धूप में बाहर निकलने से सूरज की हानिकारक किरणों से आपको टैनिंग व सनबर्न की समस्या होती है। इससे निजात दिलाने में भी टमाटर आपकी मदद कर सकता है।

**ट**माटर के बिना सब्जी बेस्वाद ही नजर आती है। अमूमन इसका प्रयोग घरों में सब्जी का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ सलाद व सूप बनाने में किया जाता है। हर रूप में अपने टेस्ट से आपको लुभाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट युक्त यह टमाटर आपकी सेहत का ख्याल तो रखते हैं ही, साथ ही यह आपके चेहरे की सुंदरता को भी कायम रखते हैं। अगर आप बेहद कम दाम में अपनी स्किन का ख्याल रखना चाहती हैं तो टमाटर का इस्तेमाल करें। यह आपको एक बेहतरीन स्किन देते हैं। वो कहते हैं ना, हींग लगे न फिटकरी, रंग भी चोखा। तो चलिए जानते हैं टमाटर से स्किन को होने वाले फायदों के बारे में-

### एवने से छुटकारा

टमाटर में प्राकृतिक अम्ल पाए जाते हैं जो आपके चेहरे पर मौजूद मुंहासों को कम करने का काम करते हैं। इसके अतिरिक्त टमाटर में विटामिन ए,

# टमाटर से बढ़ाएं चेहरे की सुंदरता

विटामिन सी व विटामिन के भी पाया जाता है, जिसके कारण अगर आप चेहरे पर टमाटर का प्रयोग करते हैं तो आपको एवने की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता। इसके इस्तेमाल के लिए आप टमाटर का पल्प निकाल कर उसे अपने चेहरे पर लगाएं। इसे करीबन एक घंटे से लिए छोड़ दें। इसके बाद चेहरा वॉश करें और इसके बाद उसे मॉइश्चराइज करना न भूलें।

### कॉम्बिनेशन स्किन के लिए वरदान

अगर आपकी स्किन कॉम्बिनेशन है तो आपके लिए टमाटर का इस्तेमाल काफी लाभदायक हो सकता है। टमाटर में मौजूद तत्व आपकी स्किन के अतिरिक्त तेल को बैलेंस करने के साथ ब्लैकहेड्स आदि से भी आपको छुटकारा दिलाते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए आप मैशड टोमैटो में एवकोकाडो मिलाकर एक पैक बनाएं। अब इस पैक को चेहरे पर लगाकर करीबन आधे घंटे के लिए छोड़ दें। बाद में हल्के गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।



### सनबर्न को कहे अलविदा

टमाटर में लाइकोपीन पाया जाता है, जो एक नेचुरल सनस्क्रीन की तरह काम करता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप आधे टमाटर को क्रश करें और इसमें दो टेबलस्पून दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे, हाथ, पैर व शरीर के अन्य खुले हिस्सों पर लगाएं। करीबन आधे घंटे बाद इसे वॉश कर लें। टमाटर आपको एक कूलिंग इफेक्ट देगा, वहीं दही की मदद से आपकी स्किन एकदम साफ्ट बन जाएगी।



## डॉ. मन्जू पाटीदार

M.B.B.S., D.G.O., F.A.L.S.

स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन

F.A.L.S. (Fellowship in Advance Laparoscopic Surgery)

Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089

Email. : patidarmanjulata@gmail.com

website. : www.drmanjupatidar.com



### उपलब्ध सुविधाएँ :-

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह (Postnatal Counselling) • हिस्टेरोस्कोपी (Hysteroscopy)
- प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह (Pre - Conceptional Counselling ) • I.U.I • स्तन की गठान व समस्याएँ (Breast Disease)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History) • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
- बांझपन उपचार एवं सलाह • दुरबीन द्वारा (लेप्रोस्कोपिक) • दुरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • Laparoscopic Surgery
- बच्चेदानी व अंडाशय के कैंसर का इलाज एवं सलाह • श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छलों का इलाज • अनियमित रक्त स्राव का इलाज

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें  
Mob. : 91 99262-90100

रविवार - अवकाश

मेडीकेयर ऑस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर  
4/5, ओल्ड पलासिया, रविन्द्र नगर, इन्दौर (म.प्र.)  
समय : दोपहर 11 से 1

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा, कनाड़िया रोड़, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8)

# 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.....

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 : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Bank of Baroda  
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:  
**BARBOGOYALN**

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



# हार्दिक बधाइयां...



श्रीपाद नाईक जी को आयुष मंत्री बनने पर बधाई प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



श्री शंकर लालवानी को इंदौर का सांसद बनने पर बधाई देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



अनुप्रिया पटेल जी को मिर्जापुर उ.प्र. से सांसद चुने जाने पर हार्दिक बधाई।



श्री जी.एस. डामोर को झाबुआ रतलाम सांसद चुने जाने पर हार्दिक बधाई।

# जवान और खूबसूरत रहने के लिए त्वचा की एबीसीडी

**ह** र कोई खूबसूरत और जवान दिखना चाहता है मगर कई बार मेकअप और रोजमर्रा की छोटी-मोटी गलतियों के कारण आपकी त्वचा जल्द ही बूढ़ी और खराब दिखने लगती है। इससे आपकी खूबसूरती भी प्रभावित होती है और आप ज्यादा उम्रदराज लगती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपकी त्वचा लंबे समय तक जवान रहे और आपकी खूबसूरती भी बरकरार रहे, तो आपको भी पता होनी चाहिए स्किन केयर की ए, बी, सी, डी। जी हां, त्वचा की देखभाल के लिए कई ऐसे तत्व हैं, जो जरूरी हैं। आइये आपको बताते हैं क्या है त्वचा के देखभाल की ए, बी, सी, डी।

## ए- एंटीऑक्सिडेंट्स

एंटीऑक्सिडेंट्स त्वचा की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं। ये नाए टिशूज के निर्माण के लिए और पुराने टिशूज को नष्ट करने के लिए तथा त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए एंटीऑक्सिडेंट्स जरूरी हैं। साथ ही ये सूज की नुकसानदेह अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा की सुरक्षा करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट से चेहरे पर चमक आती है। एंटीऑक्सिडेंट फल-हरी पत्तेदार सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

## बी- बीटा कैरोटीन

कई शोधों से साबित हो चुका है कि बीटा कैरोटीन त्वचा के लिए वरदान है। यह त्वचा को सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से सुरक्षित रखता है। बीटा कैरोटीन प्री मैच्योर एजिंग से बचाता है यानी बीटा कैरोटीन की पर्याप्त मात्रा होने पर आपकी त्वचा लंबे समय तक जवान रहती है और त्वचा पर बुढ़ापे के लक्षण नहीं असर करते हैं। गाजर में यह पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके साथ ही गाजर में मौजूद विटामिन ए त्वचा को स्मूद और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।



## सी- कोलेजन

कोलेजन त्वचा पर मौजूद प्रोटीन है, जो इसे बांधे रखती है। 80 प्रतिशत त्वचा इस प्रोटीन से बनी होती है। यह त्वचा में कसाव लाता है और मजबूती प्रदान करता है। कोलेजन स्वभाविक रूप से समय के साथ टूट जाते हैं पर कुछ तत्व रेटीनॉल और पेप्टाइड्स के रूप में नए कोलेजन बनाते हैं। शरीर में कोलेजन की मात्रा को बढ़ाने के लिए हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

## डी- ड्राईनेस

त्वचा के रखेपन को दूर करने के लिए पानी की कमी ना होने दें। दिन में आठ-दस गिलास पानी और तरल पदार्थों का सेवन करें। दिन में दो बार बाँडी लोशन क्रीम ले मॉयस्चराइज करें। इससे त्वचा की नमी बरकरार रहेगी और वह खिली-खिली नजर आएंगी। इसके अलावा चेहरा साफ करने के बाद 1/2 टी स्पून ग्लिसरीन में 2-3 बूंद गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगाएं। रात को सोने से पहले ऐसा करें।

## ई- इसेंशियल ऑयल

यह त्वचा संबंधी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक होते हैं मसलन एग्जीमा, रैशज, जलन और लाली। एसेंशियल ऑयल त्वचा को ठंडक, ताजगी और चमक भी प्रदान करते हैं। त्वचा की किस्म और जरूरत के मुताबिक एसेंशियल ऑयल इस्तेमाल करके आप गजब का निखार पा सकती हैं। मसलन रूखी त्वचा के लिए - सैंडलवुड, जैस्मिन और लैवेंडर, तैलीय व संवेदनशील त्वचा के लिए-टी ट्री, लैवेंडर और रोजमेरी।

## एफ़- फेशियल

धूल प्रदूषण और धूप का सामना करते-करते त्वचा कुम्हला जाती है। इसलिए आराम देने के लिए नियमित रूप से फेशियल बहुत जरूरी है। फेशियल का मतलब सिर्फ मसाज से ही नहीं होता है। इसमें त्वचा की डीप क्लींजिंग की जाती है। ताकि बंद छिद्र खुल जाएं और त्वचा खुल कर सांस ले सके। इससे त्वचा को पोषण मिलता है और कुदरती चमक आती है।

CT 32 Slice  
70% Low Dose HRCT Chest  
CT Enterography  
USG & CT Guided Biopsy  
Skin Biopsy  
Digital X-Ray  
Digital OPG  
Pathology  
TMT  
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम  
रेडिएशन सुरक्षा  
के साथ

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर

सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

**दि बायप्सी**

दि कम्प्लीट डायग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स

An ISO 9001:2015 Certified Organization

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर

मो. 6266731292, 0731-4970807

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे  
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक 15 सालों  
से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,  
होटल क्रॉउन पेटेल्स के पास, इन्दौर  
मो. 9826012592, 0731-2526353



# गर्मी में खाएं ये फल

हर मौसम में अलग अलग परिवर्तन देखने को मिलता है. और मौसम से अनुसार वातावरण और हमारे शरीर की मांग भी बदलती है. गर्मी में कुछ फल ऐसे भी होते हैं जो हमारे शरीर को फायदा पहुंचाते है.



## आम

आम को फलों का राजा कहते है. यह गर्मी के मौसम में जब मुंह का टेस्ट खराब हो जाता है और गर्मी जैसे जैसे बढ़ती है हमारी खाने की इच्छा कम होती जाती है ऐसे में खट्टे मीठे आम हमारे मुंह का स्वाद बदल देते हैं. आम के फल में मैनिशियम, पोटेशियम, मैग्निशियम और कॉपर के साथ अनेक खनिज लवण होते है. आम को बीटाकेरोटीन एस्ट्रगालिन और क्वारसीटिन का अच्छा स्रोत माना जाता है. इसमें एंटीऑक्सीडेंट में फ्री रेडिकल्स को खत्म करने का गुण होता है. आम विटामिन A, C और B का उत्तम स्रोत है. आम फ्री रेडिकल्स कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त होने से हृदय संबंधी रोग, कैंसर, समय पहले बुढ़ापा, और डिजेनेरेटिव जैसी बिमारी से बचाता है.



## तरबूज और खरबूज

ये दोनों फल गर्मी के दिनों में मिलने वाले फल है, जो गर्मी में शरीर को ठंडा रखने में मदद करते है. शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करते हैं. तरबूज में लाइकोपिन, आक्सीडेंट और विटामिन A, C पाया जाता है. तरबूज हृदय केंसर, मधुमेह, डिप्रेशन, दिमागी तनाव और पेट के रोगों से रक्षा करता है. खरबूज एंटी-ऑक्सीडेंट विटामिन C का एक अच्छा स्रोत है. इसमें आर्गोनिक पिगमेंट केरोटेन्वाइड, एडेनोसिन नमक एंटीकोएगुलेंट साथ ही विटामिन A, B व सोडियम भी पाया जाता है. खरबूज दिल और कैंसर की बीमारी से बचाता है.



## इमली

गर्मी में इमली की चटनी, इमली के बने पने, और इमली की मिक्स खट्टी मीठी टेस्टी मिक्सचर जो हर मौसम खाने को नहीं मिलती. गर्मी में खट्टी चीजे शरीर को न केवल फायदा पहुंचती है बल्कि मुंह का स्वाद भी सही करती है. कच्ची व खट्टी इमली वायुनाशक है जबकि पकी हुई इमली से एसीडिटी कम होती है. इमली गर्म तासीर वाली, कान्स्टीपेशन दूर करने वाली और कफ दूर करने वाली होती है. इमली हृदय के लिए अच्छी होती है. साथ ही इमली थकान और भ्रम-ग्लानि से बचाती है. इमली पित्तनाशक होती है और इमली के पत्तों में सूजन दूर करने की क्षमता होती है. इमली के पानी से पीलिया, प्लेग, वमन और गर्मी के ज्वर नहीं होते. इमली हर तरह के नशे को उतारने की क्षमता रखती है.



## लीची

गर्मी के मौसम आते ही फल की दुकानों पर लीची नजर आने लग जाती है. लीची खाने से हमारे शरीर को ठंडक मिलती है. इसलिए गर्मी का मौसम आये तो लीची जरूर खाएं. लीची में साइट्रिक एसिड, विटामिन, टार्टरिक एसिड और पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं, जो गर्मी के दिनों में शरीर में पानी व खनिज लवणों की कमी को पूरा करते हैं. पेट दर्द, आंत की बिमारी, कब्ज, कमजोरी, और गर्मी से बचाव करता है.



## ककड़ी और खीरा

ककड़ी और खीरा भी शरीर को ठंडक पहुंचाने वाले फायदेमंद है. इनको खाने से गर्मी में ठंडक पहुंचाने वाले फल हैं. ककड़ी डीहाइड्रेशन से बचाता है साथ ही टॉक्सिन्स को शरीर से बहार करता है. इसमें विटामिन B पाया जाता है. खीरा में विटामिन बी, शुगर, फाइबर इरेप्सिन नामक एंजाइम और इलेक्ट्रोलाइट होता है.

सु

दर खूबसूरत और बेदाग चेहरा हर किसी की ख्वाहिश होती है, पर अगर चेहरे पर एक छोटा सा दाग-धब्बा भी दिखाई दिया तो वो खूबसूरती के साथ साथ आत्मविश्वास को कम कर सकता है। वैसे तो बाजार में ऐसे कई उत्पाद हैं जो चेहरे से काले धब्बे हटा सकते हैं लेकिन इन्हें लगाने के कुछ समय बाद ही इनका असर खत्म हो जाता है। इसलिए आपको ऐसे उपायों की जरूरत है जो लंबे समय तक फायदेमंद हो और जो दाग धब्बों को जड़ से मिटा दें। आइए जानें ऐसे ही कुछ घरेलू उपाय-

### नींबू का रस

नींबू या आलू का रस चने के आटे में मिलाकर पेस्ट बना लें। 15-20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर फिर धोएं। इसके नियमित इस्तेमाल से दाग धब्बे दूर होते हैं।

### बादाम और दूध

बादाम में मौजूद विटामिन-ई जहाँ त्वचा की देखभाल करता है वहीं दूध में लैक्टिक एसिड होता है जो त्वचा से रेशे हटाता है।

अपने चेहरे और गर्दन पर बादाम का तेल लगाकर मालिश करें और 15 -20 मिनट बाद अतिरिक्त तेल को पोछ लें। ऐसा नियमित रूप से करने पर जल्द फायदा मिलेगा।

अन्य तरीके में 7-8 बादाम पानी में 12 घंटे या उससे ज्यादा समय के लिए भिगोयें और फिर छिलके निकालकर उन्हें पीसकर उसमें थोड़ा सा दूध मिलाएं। इस पेस्ट को दाग- धब्बों पर लगाएं और पूरी रात के लिए छोड़ दें। सुबह ठंडे पानी से धो डालें। 15 दिन में ही इसका असर दिखने लगेगा।

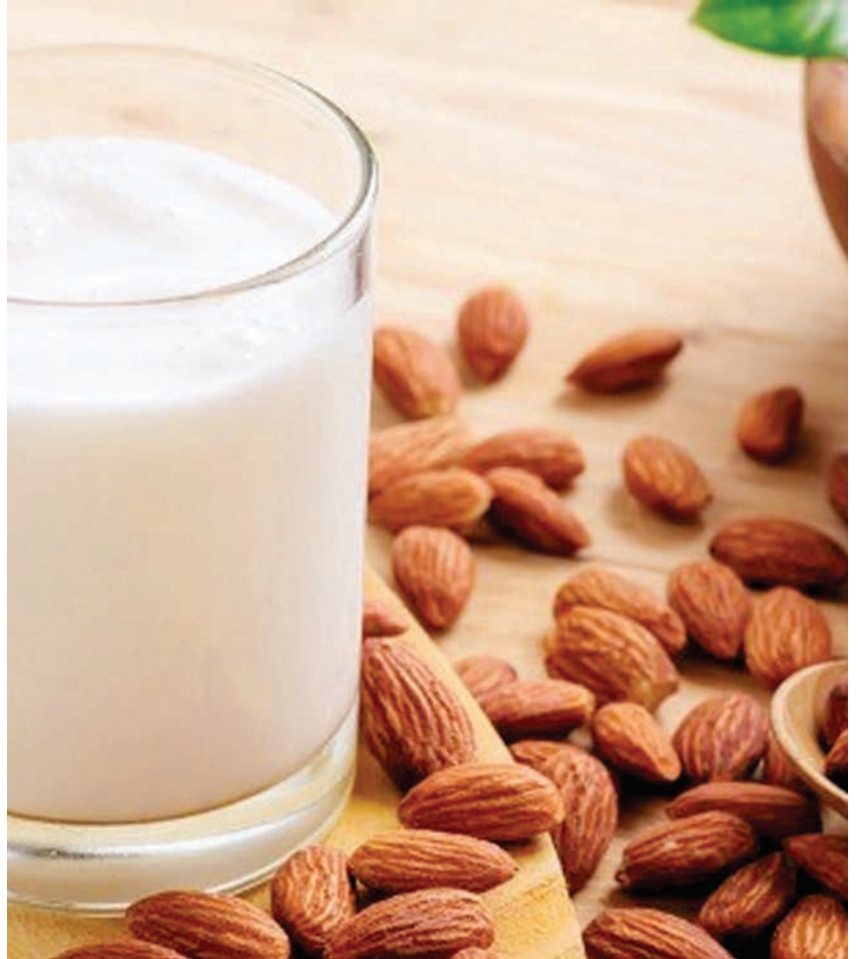
### आलू

चेहरे से दाग धब्बे मिटाने के लिए सबसे सस्ता और अच्छा उपाय है आलू। अगर आपने आलू के स्लाइस बनायें हो तो चेहरे पर उन्हें 10 मिनट तक धिसें और यदि कसे हुए हों तो चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। दिन में 2-3 बार ऐसा करने से इसका असर जल्द दिखाई देगा।

### पुदीना

पुदीना मुंहासों पर अच्छी तरह से काम करके उन्हें सुखाकर त्वचा के रंघों को साफ करता है।

# चेहरे के काले दाग धब्बे मिटाने के लिए घरेलू उपाय



पुदीना के पत्तों में पानी मिलाकर उन्हें पीस लें। यह पेस्ट धब्बों पर लगाएं और 15- 20 मिनट के लिए छोड़ दें फिर ठंडे पानी से धो डालें। ऐसा हफ्ते में 1 बार जरूर करें।

### टमाटर

टमाटर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी

त्वचा के दाग मिटाने में बहुत असरदार होते हैं। टमाटर को नियमित रूप से इस्तेमाल करने पर त्वचा में निखार आता है। इसमें लायकोपेन होता है जो धूप से काली पड़ी त्वचा का इलाज करता है। चेहरे पर टमाटर का रस लगाकर 15 से 20 मिनट तक छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से धो लें।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई- 2019

वैरिकोज़ वेन  
विशेषांक



## संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# आंखों की सुंदरता बढ़ाने के भी काम आती है ग्रीन टी

आंखों की खूबसूरती में घनी और लंबी पलकें चार चांद लगा देती हैं लेकिन अगर आपकी पलकें ऐसी नहीं हैं तो आप ये उपाय आजमा सकती हैं...

**ब**ड़ी-बड़ी आंखें और लंबी-घनी पलकें आंखों के साथ पूरे चेहरे की रौनक बढ़ा देती हैं. लेकिन हर किसी को ऐसी पलकें नसीब नहीं होती. ऐसे में नकली पलकें लगाना, लड़कियों के बीच खासा ट्रेंड बनता जा रहा है लेकिन इससे उनमें नेचुरल ग्लो नहीं आता है.

अगर आप भी ऐसी ही ब्यूटी समस्या से परेशान हैं तो इन तीन उपायों की मदद से आप भी पा सकती हैं लंबी-घनी खूबसूरत पलकें...

- अरंडी के तेल में ऐसे गुण होते हैं जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छे होते हैं. इसे रोज रात को सोते समय कॉटन की मदद से आंख बंद करके पलकों पर लगाएं. सुबह उठकर चेहरा धो लें.
- जैतून का तेल लगाने से पलकें घनी हो जाती हैं और तेजी से बढ़ती हैं.
- पलकों को छोटे से ब्रश से ऊपर की ओर रोजाना तीन बार ऊपर की ओर उठाएं. ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन अच्छी तरह से

होता है और इनकी गंदगी भी निकल जाती है.

- ग्रीन टी के टी बैग को भिगो कर पलकों पर रखें. इससे पलकें स्वस्थ होंगी और इनकी ग्रोथ बढ़ेगी.



बढ़े हुए प्रोस्टेट, प्रोस्टेट कैंसर, रूक-रूक कर पेशाब आना, पेशाब की धार कमजोर होना तथा पेशाब में खून आना एवं देर तक पेशाब रोकने पर दर्द या जलन होना, रात्रि में कई बार पेशाब के लिए उठना इत्यादि सभी समस्याओं का तथा प्रोस्टेट के ऑपरेशन के पूर्व या बाद भी समस्या बनी रहने अथवा कैथेटर लग जाने पर भी

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# बारिश के मौसम में खाएं ये फल और सब्जियां

**बा**रिश का मौसम आने वाला है और बारिश के दिनों में ढेर सारी बीमारियां और इन्फेक्शन होने का खतरा होता है। उनसे निपटने के लिए ज़रूरी है इस मौसम में खानपान का खास खयाल रखा जाए। कौन-से फल और सब्जियां इस मौसम में खाने के अनुकूल हैं, ताकि आप सेहतमंद बने रहें।

## पीच

पीच यानी आड़ू में ऐंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन ए, बी और सी की प्रचुर मात्रा होती है। पीच हमारे सिस्टम से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करने में मदद करता है। इससे हमारी त्वचा सेहतमंद बनती है और आंखों को भी फायदा होता है। चूँकि पीच में फाइबर की काफी मात्रा होती है, यह वजन घटाने में भी काम आता है। पीच को स्ट्रेस घटानेवाले फल के रूप में भी जाना जाता है।

## नाशपाती

फाइबर से भरपूर एक नर्म और मीठा फल है। यह फल न केवल मानसिक स्वास्थ्य और हड्डियों की मजबूती के लिए लाभदायक है, बल्कि इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा भी काफी होती है। नाशपाती खाने से वेट लॉस में मदद मिलती है और कैंसर, हायपरटेंशन, डायबिटीज और हृदय रोग होने की संभावना कम होती है।

## चेरी

चेरी चाहें मीठी हों या खट्टी, पोषण से भरी होती हैं। चेरी से खून में यूरिक एसिड की मात्रा कम होती है और आपको मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है। चेरी खाने से अच्छी नींद आती है और त्वचा में निखार भी। विटामिन सी की अधिकता के चलते बारिश के मौसम में चेरी खाने से आप किसी भी तरह के इन्फेक्शन से भी बचे रह सकते हैं।

## जामुन

जामुन में कैलोरीज कम होती हैं। गर्मी के मौसम में यह फल खूब खाया जाता है। पर यह बारिश के मौसम के लिए भी उपयुक्त है। इसमें आयरन, पोटैशियम, फोलेट और विटामिन की अच्छी मात्रा होती है, जिसके चलते यह पेट दर्द से राहत



दिलाता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए अमृत माना जानेवाला जामुन हमारे खून को साफ करता है, जिससे त्वचा को नई दमक मिलती है।

## आलूबुखारा

आलूबुखारा एक रसीला फल है। यह फल आपको बारिश में होनेवाली पेट की कई बीमारियों से बचाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मददगार है।

## लौकी

यह मॉनसून के दौरान खाई जानेवाली सबसे सेहतमंद सब्जियों में से एक है। इसमें आयरन और विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है। इसका ऐंटीऑक्सिडेंट ऐक्शन भी बड़े काम आता है। फाइबर से परिपूर्ण होने के चलते यह वेट लॉस में भी मदद करती है।

## करेला

आमतौर पर लोग इस सब्जी को इसके कड़वे स्वाद के चलते पसंद नहीं करते, पर इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसमें विटामिन सी की अधिकता होती है, जिसके चलते यह इम्यूनिटी को बढ़ाता है और हमें कई बीमारियों से दूर रखता है।

## परवल

बारिश के मौसम में हम अक्सर सर्दी-खांसी से परेशान रहते हैं। परवल सर्दी-खांसी को दूर रखने के लिए जाना जाता है। इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट, विटामिन ए और सी की अधिकता होती है, जिससे हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है।

## ग्वार फली

ग्वार फली में प्रोटीन, घुलनशील फाइबर और विटामिन के, सी और ए भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके अलावा इसमें फॉस्फोरस, कैल्शियम, आयरन और पौष्टिकता की मात्रा अच्छी-खासी होती है। डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में ग्वार फली बेहद फायदेमंद होती है। यह हड्डियों को मजबूत रखती है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखती है।

## भिंडी

भिंडी की कोलेस्ट्रॉल स्तर को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है, आंखों की रौशनी बेहतर करती है, कैंसर के खतरे को कम करती है, हड्डियों को मजबूत करती है और रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

## सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



# बिना ऑपरेशन के घुटनों का दर्द तथा वजन 14 किलो कम हुआ



मैं इंदौर निवासी संध्या भारद्वाज हूँ। मैं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टरों एवं पूरी टीम की आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 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।



## एवीएन के दर्द से 15 दिनों में राहत

मेरा नाम राहुल कणिक है, मैं नीमच मध्यप्रदेश का निवासी हूँ। एक दिन खेलते वक्त ग्राउंड पर अचानक गिर जाने के बाद मुझे उदयपुर के बड़े हास्पिटल में दिखाया गया जहां पर मेरी एमआरआई करवाई गई, जिसमें मुझे एवीएन की परेशानी बताई गई। डॉक्टरों द्वारा इसका इलाज बोन ट्रांसप्लांट बताया है और यह भी बताया कि इस ऑपरेशन की उम्र 5 से 10 वर्ष रहती है। मेरी उम्र इस वक्त 22 वर्ष है, मैं काफी परेशान था यह सोचकर कि आगे मेरा क्या होगा। तब मुझे यू ट्यूब से इंदौर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल के बारे में यह जानकारी पता चली कि यहां पर बिना किसी ऑपरेशन के एवीएन जैसी बीमारी का इलाज संभव है। मैंने डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी को दिखाया एवं उन्होंने होम्योपैथी दवा के साथ साथ योग एवं नेचुरोपैथी से मेरा इलाज लगभग 15 दिन करवाया। इलाज से काफी आराम मिल गया है।



## वेरीकोज वेन की परेशानी से 8 दिनों में 80% राहत

अमरावती महाराष्ट्र निवासी नंदू इंगळे हूँ। मैं टेक्सटाईल इंडस्ट्रीज में लगभग 8 घंटे खड़े रहकर नौकरी करता हूँ। मुझे पिछले 3 वर्षों से वेरीकोज वेन की परेशानी थी, जिसका मैंने मुंबई एवं वर्धा में एलोपैथी इलाज करवाया, किन्तु कोई राहत नहीं मिली। डॉक्टरों ने लेजर ऑपरेशन की सलाह दी थी। पिछले कुछ समय से मेरे पैर में वेरीकोज अल्सर भी हो गया था, जिसके कारण मैं चल नहीं पा रहा था। जब मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल की जानकारी यू ट्यूब के माध्यम से हुई तो मैंने यहां 8 दिनों तक भर्ती होकर होम्योपैथी के साथ-साथ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से इलाज करवाया। यहां मुझे हाईड्रो थेरेपी, मड थेरेपी एवं योगासन करवाए गए, जिससे मेरी वेरीकोज वेन की परेशानी में लगभग 80 प्रतिशत तक आराम मिला।



समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com, www.naturopathichospital.com

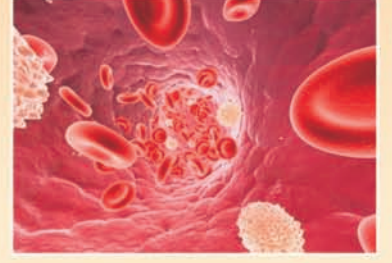


# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल हैं।

थैंक्स डॉ. द्विवेदी,  
थैंक्स होम्योपैथी।



Helpline : 99937-00880, 94240-83040

## होम्योपैथी ईलाज से जोड़ों का टेढ़ापन व गठिया रोग हुआ ठीक



Enlarged Prostate

## होम्योपैथी ईलाज से शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया था डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो

मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में मैं अब पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।

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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें