

■ एट्रेस-फ्री रखने के लिए जानें...

■ इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए अपनाएं...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह तीनों 6 तारीख को प्रकाशित

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2020 | वर्ष-9 | अंक-5

मूल्य
₹ 20

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

कोरोना एवं
इम्यूनिटी
विशेषांक

वायरस हारेगा
इम्यूनिटी बढ़ेगी



होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एलर्जी व जलन हुई ठीक



मेरा नाम फातेमा काँच वाला है मैं इन्दौर की बद्रीबाग कॉलोनी में रहती हूँ। 2 साल पहले मुझे हाथ में एलर्जी के कारण बड़ा सा निशान हो गया था जिसमें काफी दर्द होता था और सूजन रहती थी। मैंने कुछ समय एलोपैथिक इलाज कराया

मगर मुझे कोई आराम नहीं लगा। फिर मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब से होम्योपैथिक इलाज कराया जिससे मुझे काफी आराम हो गया है साथ ही दर्द और सूजन भी खत्म हो गयी है और निशान भी छोटा हो गया है।



पैरों की फटी एड़ियों
तथा सोरियासिस
में होम्योपैथिक
इलाज से
मिली राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

होम्योपैथी से जोड़ों का टेढ़ापन, दर्द व गठिया रोग हुआ ठीक



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 कराएं 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।



एडवार्ड 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), मनोरमांज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, 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

संहत एवं सूरत

अप्रैल 2020 | वर्ष-9 | अंक-5

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूषेन्द्र 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 मिश्र

डॉ. भविन्द्र सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया

डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

प्रामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अर्थर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय थाईसारे, 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

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्जों में...

09



कोरोना वायरस की महामारी से उत्पन्न वैश्विक संकट...



12



हाइजीन बरकरार रहेगी और हाथ रूखे मी नहीं होंगे

17 जीवन में भर जाएंगी खुशियां ही खुशियां



18

क्लारंटाइन के दौरान कैसा होना चाहिए आपका खानपान



31

घर में पढ़े-पढ़े बीमारों जैसी हो गई हालत तो ऐसे करें दिन की शुरुआत



33

आजमाएं ये तरीके मिलेगा हलौमरस लुक



34

घर पर ही बनाएं कपड़े का फेस मास्क

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

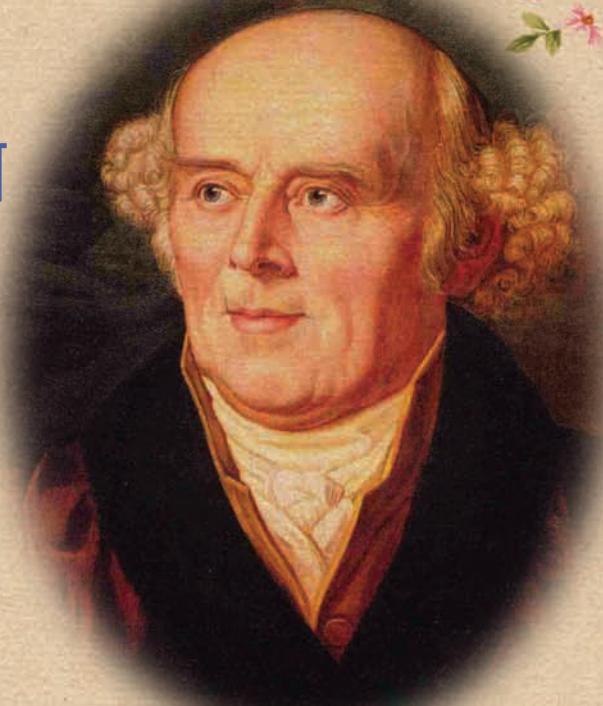
विश्व होम्योपैथी दिवस

एवं

हैनीमैन-डे

10 अप्रैल

के अवसर पर आप सभी को



हार्टिक शुभकामनाएं

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंडि रोड, इंदौर (म.प्र.)
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में
हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](https://www.youtube.com/drakdwivedihomeopathy) पर अवश्य देखें : dr ak dwivedi
dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निशमयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कृश्चिद् दुःखभावं भवेत् ॥

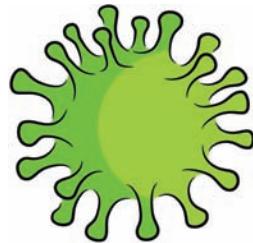
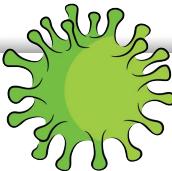
सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य
वैज्ञानिक सलाहक बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
एकेडमिक बोर्ड
मर्यादादेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर
संचालक
एसवार्स होम्यो हेल्पर्स एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
• एडवांस योग एवं नेयुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



महामारी एक अदृश्य शत्रु के समान होती है

अदृश्य शत्रु से बचने के लिए स्वयं की आंतरिक शक्तिओं में बढ़ोतारी करनी चाहिए और सही समय का इंतजार करना चाहिए, लेकिन तबतक सुरक्षित रहने के सभी प्रयासों को करते रहना चाहिए।

महामारी फैलते देर नहीं लगती है। महामारी फैलने पर तत्काल सामाजिक दूरी बना लेनी चाहिए। इससे महामारी को फैलने से रोका जा सकता है।

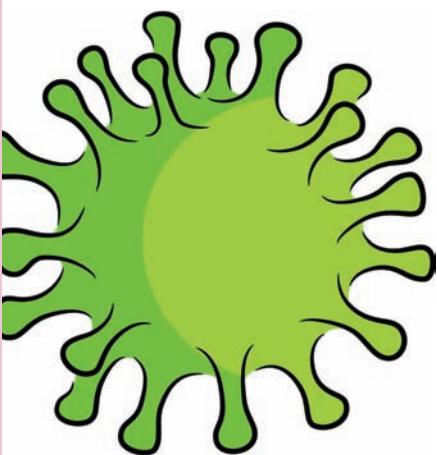
इस समय सभी लोग अपना पूरा समय घर में ही बैतीत कर रहे हैं। यह समय खुट से बातें करने का भी है। इस समय आत्मघिंतन करना चाहिए। उन कारणों को जानने का प्रयास करना चाहिए जिससे अधिक से अधिक खुशी प्राप्त की जा सके।

घर में बैठकर स्वयं की प्रतिभा को निखारने के लिए जतन करने चाहिए ताकि जब समय अच्छा आए और महामारी का खतरा टल जाए तो फिर से खुद को अच्छे से प्रस्तुत कर सकें।

इस समय देश में कोरोना वायरस का संक्रमण तेजी से फैल रहा है, इससे बचाव के लिए हमें स्वयं ही प्रयास करने होंगे। कोरोना वायरस अज्ञात शत्रु है, जिससे बचाव के लिए हम सबका घरें में रहना बहुत जरूरी है। संपूर्ण देश में लॉकडाउन किया गया है, हम सब लॉकडाउन का पूरी ईमानदारी के साथ पालन करें, तो निश्चित तौर पर कोरोना वायरस के संक्रमण को फैलने से रोका जा सकता है। इसलिए इस समय हम सबकी भलाई इसी में है कि घर पर ही रहें और सुरक्षित रहें।

स्वस्थ हो शरीर और मजबूत हो भारत इन्हीं शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



वायरस हारेगा इम्यूनिटी बढ़ेगी

घर में रहने के दौरान ऐसा
होना चाहिए आपका शेड्यूल

यहाँ हम दिनचर्या से जुड़े उन
आसान कामों और उनके प्रभाव
के बारे में बात करेंगे, जिन्हें
आप घर में रहकर कर सकते हैं
और अपने शरीर को Covid-
19 से लड़ने के लिए तैयार कर
सकते हैं। जानें, कौन-सी
ऐकिटिविटी आपके शरीर को
मजबूत बनाने में किस तरह
मदद करती है...

कोरोना वायरस के संक्रमण के
चलते ज्यादातर कंपनियों ने
अपने कर्मचारियों को वर्क फॉम
होम दे दिया है तो जिन इंडस्ट्रीज
में यह संभव नहीं था, उन्होंने
अपने कर्मचारियों को लीव पर
मेज दिया है। अब जरूरी है यह
जानना कि आखिर आप घर में
रहकर अपनी इम्यूनिटी कैसे
बढ़ा सकते हैं...

कुछ देर धूप में जरूर बिताएं

घर की छत या बालकनी में
धूप के वक्त कुछ समय जरूर
बिताएं। इस दौरान आप अपनी
पंसद की किताबे पढ़ सकते हैं या
चहलकदमी कर सकते हैं। धूप में
वक्त बिताना इसलिए जरूरी है
क्योंकि धूप हमारे शरीर में
मौजूद इंफेक्शन से फाइट में
मदद करनेवाली टी-सेल्स
को एनर्जी देने का काम
करती है।

प्रोटीन डायट से भरपूर नाश्ते के फायदे

नाश्ते में प्रोटीन डायट लें- प्रोटीन से हमारे शरीर
को L-Arginine अमीनो एसिड मिलता है, जो
हमारे शरीर में हेल्पर टी-सेल्स को जनरेट करने
में मदद करता है। ये टी-सेल्स हमारी
रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाली सेल्स को एनर्जी
देती हैं। आप नाश्ते में दलिया, उबली हुई दालों
की सलाद, साबुत अनाज और स्प्राउट्स खा
सकते हैं।

ऐसे काम करती हैं टी-सेल्स

अमीनो एसिड से बनने वाली हेल्पर टी-सेल्स ही
हमारे शरीर में प्रवेश कर चुके किसी वायरस या
बैक्टीरिया से सबसे पहले मिलती हैं। ये उस
वायरस को ऑंबर्जर करती हैं और उसका एक
तरह का ब्लू प्रिंट तैयार करती हैं। इसके बाद
इम्यूनिटी सेल्स को वायरस का ब्लू प्रिंट देती हैं
और उन्हें यह बताने का काम करती हैं कि शरीर
की रक्षा के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज बनाने
की जरूरत है।

ऐसे पहचानें, कहीं कमज़ोर तो नहीं आपका इम्यून एस्ट्रन?

इम्यूनिटी हमारे शरीर की टॉक्सिसन्स से लड़ने की क्षमता होती है। ये टॉक्सिसन्स बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, पैरासाइट या कोई दूसरे नुकसानदायक पदार्थ हो सकते हैं। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत है तो यह हमें न सिर्फ सर्दी और खांसी से बचाती है बल्कि हेपैटाइटिस, लंग इनफेक्शन, किंडनी इनफेक्शन सहित और कई बीमारियों से हमारा बचाव होता है। हमारे आसपास कई तरह के पैथोज़िंस होते हैं। हमें पता भी नहीं होता और हम खाने के साथ, पीने के साथ यहां तक की सांस लेने के साथ भी हानिकारक तत्वों को अवशोषित कर लेते हैं। ऐसा होने के बाद भी हर कोई बीमार नहीं पड़ता।

जिनका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वे इन बाहरी संक्रमणों से बेहतर तरीके से मुकाबला करते हैं। हमारी प्रतिरोधक क्षमता कैसी है इस बारे में हम ब्लड रिपोर्ट से पता कर सकते हैं लेकिन हमारा शरीर भी हमें कई तरह के सिग्नल्स देने लगता है। ऐसे चेक करें...

बार-बार संक्रमण होना या एलर्जी

अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्टिक्न ऐशेज जैसी समस्या रहती है तो बहुत पॉसिबल है कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैंडिडा टेस्ट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुँह में छाले वर्गे हर भी खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं।

कुछ लोग जरा सा मौसम बदलते ही बीमार हो जाते हैं। यह शरीर का तापमान

कम होने से हो सकता है। मजबूत इम्यून सिस्टम के लिए वॉर्मल ऑर्टल बॉडी टैपरेचर 36.3 डिग्री से से जीवे नहीं होना चाहिए। व्योकि सर्दी के वायरस 33 डिग्री पर सर्वांग बढ़ते हैं।

रोजाना एक्सरसाइज करने से आप अपनी बॉडी का तापमान और इम्यूनिटी बढ़ा सकते हैं। साथ ही गर्माहट पैदा करने वाले मसाले जैसे लहसुन अदरक, ढालवीनी लौग वॉरैट भी बेहद काम के हैं।

बुखार न आए तो

जब शरीर को बुखार आना चाहिए तो भी न आए इसका मतलब है कि आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर है। बुखार से शरीर बीमारियों से लड़ता है और हम में से ज्यादातर लोग बुखार की दवा खा लेते हैं जिससे बुखार हमारे लिए पॉजिटिव तरीके से काम नहीं कर पाता। अगर आपको संक्रमण के बाद भी कई साल से बुखार न आया हो तो यह भी कमज़ोर इम्यूनिटी का लक्षण है।

मेडिटेशन करें और खुश रहें

मेडिटेशन करने से हमारा ब्रेन शांत रहता है और हैपी हॉमोन्स का प्रॉडक्शन बढ़ता है। ये हॉमोन्स हमारे शरीर की अन्य कोशिकाओं को स्ट्रेस फ्री करने में मदद करते हैं, जिससे शरीर अंदर से मजबूत बनता है और इम्यून सेल्स को वायरस से प्रभावित बॉडी पार्ट्स की पहचानने में सुविधा मिलती है। साथ ही इम्यून सेल्स पूरी पॉवर के साथ उस वायरस पर अटैक कर पाती हैं।

इस तरह खुश रहने का प्रयास करें

स्ट्रेस फ्री रहना कई तरीकों से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसके लिए आप डांस, म्यूजिक, मेडिटेशन, भजन-कीर्तन और पसंदीदा किताबों की मदद ले सकते हैं। खुश रहने की अधिक से अधिक कोशिश करें। क्योंकि खुश रहने से हमारे शरीर में एंडोफर्म का प्रॉडक्शन बढ़ता है, जो हमें रिलैक्स करता है। जब शरीर रिलैक्स होता है तो इम्यूनिटी अपने आप बढ़ जाती है।

योग और एक्सरसाइज करें

कई स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि जो लोग सप्ताह में 5 से 6 दिन एक्सरसाइज करते हैं, उन्हें कोल्ड और सोर थ्रोट होने के चांस उन लोगों की तुलना में 50 प्रतिशत तक कम हो जाते हैं, जो लोग एक्सरसाइज नहीं करते हैं। एक्सरसाइज से हमारे शरीर का इम्यूनिटी सिस्टम बूस्ट होता है और तेजी से ब्लड सेल्स बनाता है। ये ब्लड सेल्स शरीर में पहुंचे वायरस को मारने का काम करती हैं।



विटमिन डी की कमी

विटमिन डी इम्यूनिटी को बढ़ाता है और ज्यादातर लोगों में इसकी कमी होती है। अगर आपकी ब्लड रिपोर्ट में विटमिन डी की कमी है तो आपको इसका लेवल सही करने की हर कोशिश करनी चाहिए। इसके अलावा लगातार थकान, आलस या ऐसे घाव जो लंबे वक्त तक न भरें, नींद न आना, डिप्रेशन और डार्क सर्कल भी कमज़ोर प्रतिरोधक क्षमता की निशानी हैं।

8 से 9 घंटे की नींद लें

नींद हमारे शरीर को इम्यून सेल्स के डिस्ट्रिब्यूशन में मदद करती है। यानी नींद के बक्त हमारे इम्यूनिटी सिस्टम के लिए इंफेक्शन वाली जगह खोजकर वहां इम्यून सेल्स को पहुंचाना आसान हो जाता है। फिर ये इम्यून सेल उन वायरस को खत्म करने का काम करती हैं। इस तरह से नींद शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है।

पूरी नींद के हैं ये भी फायदे

नींद हमारे शरीर को इंफेक्शन के हिसाब से लड़नेवाली इम्यून सेल्स के प्रोडक्शन में मदद करती है। यानी जो वायरस या बैक्टीरिया हमारे शरीर में एंट्री ले चुका है, उसे खत्म करने के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज का निर्माण शरीर को करना चाहिए, यह पहचानने में नींद बहुत मदद करती है।

वेंटिलेटर से बच सकती है 'कोरोना वायरस' मरीज की जान

जानें कैसे काम करती है ये मशीन

को रोना वायरस महामारी ने लगभग पूरे विश्व को अपनी चपेट में ले लिया है। इस जानलेवा वायरस ने पहले चीन और उसके बाद पूरी दुनिया में तबाही का कारण बन रहा है। इटली, स्पेन, ईरान, अमेरिका, जर्मनी और फ्रांस में मौतों का आंकड़ा धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा है। जबकि, इन देशों में स्वास्थ्य सुविधाएं विश्वस्तरीय हैं, इसके बावजूद यहाँ के हालात काफी बुरे हैं। दुनियाभर के स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि, कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्तियों की जान बचाने में मास्क के साथ-साथ वेंटिलेटर अहम भूमिका निभा सकते हैं। मास्क आपको संक्रमित होने से बचाव करता है, जबकि वेंटिलेटर संक्रमित गंभीर मरीजों की जान बचाता है। ऐसे में भारत के तमाम जानकार ये सवाल उठा रहे हैं कि यहाँ वेंटिलेटर और सुरक्षा उपकरणों को लेकर क्या तैयारी है?

अगर आपके मन में भी वेंटिलेटर को लेकर कुछ ऐसे सवाल हैं, कि वेंटिलेटर क्या है, वेंटिलेटर कैसे काम करता है और वेंटिलेटर को लेकर सरकार की क्या तैयारी है? तो आपके इन सवालों के जवाब जानने के लिए ये लेख पढ़ें।

वेंटिलेटर क्या है

किसी संक्रमण के सबसे बुरे प्रभाव वाले रोगियों के लिए वेंटिलेटर मरीज के जीवित रहने का एक जरिया बन सकता है। दरअसल, जब कोरोना वायरस या अन्य रोग फेफड़ों को विफल कर देते हैं तो एक वेंटिलेटर शरीर की सांस लेने की प्रक्रिया को मैनेज करता है। इससे मरीज को संक्रमण से लड़ने और ठीक होने का समय मिल जाता है। विभिन्न प्रकार की चिकित्सा में वेंटिलेशन का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि, इस बात की कोई गारंटी नहीं कि मरीज की जान बचाई जा सकती है।

वेंटिलेटर कैसे काम करता है

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कोविड-19 के लगभग 80% मरीज ऐसे हैं जो बिना अस्पताल में इलाज के ही ठीक हो जाते हैं। लेकिन, छह में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाता है और उसे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।



फेफड़ों में प्रवेश कर सकता है, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है और शरीर का ऑक्सीजन स्तर गिर सकता है।

इसे कम करने के लिए, वेंटिलेटर का उपयोग हवा को धकेलने के लिए किया जाता है, जिससे फेफड़ों में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ जाता है। वेंटिलेटर में एक ह्युमिडिफायर भी होता है, जो मरीज को हवा में गर्मी और नमी प्रदान करता है। यह मरीज के शरीर के तापमान से मेल खाता है। सांस की मासपेशियों को आराम देने के लिए मरीजों को दवा दी जाती है ताकि उनकी सांस को

मशीन द्वारा पूरी तरह से नियंत्रित किया जा सके। **कोरोना वायरस के मरीज के लिए क्यों जरूरी है वेंटिलेटर?**

डॉक्टरों का कहना है कि कोरोना वायरस मौत का सबसे बड़ा कारण फेफड़ों की विफलता है, और जब लंग्स फेल हो जाते हैं, उनमें एयर की जगह पानी भर जाता है, ऐसे में ऑक्सीजन बॉडी में नहीं पहुंचती है। इसी वजह से हमें वेंटिलेटर की जरूरत पड़ती है। ये लंग्स के काम को सरल बनाता है, वह हमारी बॉडी को ऑक्सीजन देता है और कार्बन डाई ऑक्साइड निकालने का काम करता है, इसके साथ ही वह हार्ट और दूसरे ऑर्गन को भी आराम पहुंचाता है। इसीलिए, करोना के जो 5 से 10 प्रतिशत गंभीर मामले होते हैं उनमें आईसीयू केरार और वेंटिलेटर की जरूरत होती है। इसलिए, तमाम देश वेंटिलेटर की व्यवस्था कर रहे हैं।"

वेंटिलेटर और अन्य चिकित्सा उपकरणों को लेकर सरकार की तैयारी ?

विशेषज्ञों की मानें तो यदि लॉकडाउन से कोरोना वायरस का संक्रमण काफी हद तक रुक जाता है तो हमें वेंटिलेटर की अधिक आवश्यकता शायद न पड़े। मगर यह संक्रमण बढ़ा तो ऐसी स्थिति में वेंटिलेटर जरूरी हो सकता है। हालांकि, सोमवार को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों ने बताया, नोएडा की एक चिकित्सा उपकरण बनाने वाली कंपनी को हर माह दस हजार वेंटिलेटर निर्माण का ऑर्डर दिया जा चुका है। 2 अप्रैल से सप्लाई शुरू होने की उम्मीद है। देशभर के हॉस्पिटल्स में 14 हजार मौजूदा वेंटिलेटर कोरोना वायरस के मरीजों के लिए रखे गए हैं।

वहीं भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड से अगले दो महीने में स्थानीय कंपनियों के साथ मिलकर 30 हजार वेंटिलेटर बनाने के लिए कहा गया है। इसके अलावा भारत की ऑटोमोबाइल निर्माता कंपनियां भी वेंटिलेटर बनाने की तैयारी कर रही हैं। इसके अलावा सरकार ने मास्क और सैनिटाइजर जैसी जरूरी चीजों की उपलब्धता बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है।

कोरोना वायरस की महामारी से उत्पन्न वैश्विक संकट - होमियोपैथी चिकित्सा प्रणाली



को रोना वायरस संक्रमण की वजह से लगभग पूरी दुनिया में लॉकडाउन है। महामारी अधिनियम 1897 के अनुसार बगैर केन्द्र सरकार की अनुमति के किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति के चिकित्सक अपने स्तर पर उपचार नहीं कर सकते।

बीमारियों और महामारियों में एलोपैथिक चिकित्सा की अपनी सीमाएं हैं और यह जग जाहिर है लेकिन विफलता के बावजूद एलोपैथी के सामने होमियोपैथी या अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों को खड़ा होने की भी इजाजत नहीं है। उदाहरण के लिए, दुनिया में महाशक्तिशाली देश अमरीका कोरोना वायरस संक्रमण के सामने घुटने टेकर असहाय खड़ा है। दुनिया से खुद के नागरिकों को बचाने की अपील कर रहा है। यहां तक कि भारत को धमकी भरे लहजे में उसने कहा कि जल्द दवा भेजो नहीं तो जवाबी कार्रवाई करेंगे? जो दवा अमरीका मांग रहा है वह भी दरअसल मलेरिया की संदिग्ध दवा ही है। हाइड्रॉक्सीक्लोरोफ्रिन को अमरीका के एफडीए (फूड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) ने मलेरिया के लिए उपयुक्त नहीं माना था लेकिन अमीर जब लाखों अमरीकी नागरिकों की जान का संकट है, तो इस कथित दवा के लिए उसे दुनिया के समक्ष हाथ फैलाने पड़ रहे हैं और वह इसके लिए धमकी भरे शब्दों का प्रयोग कर रहा है।

जाहिर है कि वैश्विक महामारी में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के दिशानिर्देशों को मानना जरूरी होता है लेकिन लोगों की जान बचाने के लिए होमियोपैथी जैसी एक हानिरहित

सूक्ष्मवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति को मौका देकर सरकार एक बड़ा कदम उठा सकती है। एक होमियोपैथिक चिकित्सक एवं अनुसंधानकर्ता होने के नाते मुझे उम्मीद है कि परिणाम सकारामक ही आएंगे।

जरूरत है तो उसे प्रयोग में लाकर आजमाने की। होमियोपैथिक दवाओं के कार्य करने की पद्धति एकदम सरल है। जब कोई रोग एलोपैथिक दवाइयों से ठीक नहीं हो पाता है तब होमियोपैथी एक अच्छा विकल्प सिद्ध हो सकती है। लगभग समाप्त मान लिये गए पुनः लौट आए रोग होमियोपैथिक औषधियों द्वारा ही ठीक हो रहे हैं। बर्डफलू सार्स एवं स्वाइन फ्लू जैसी संक्रामक एवं घातक बीमारियों का भय और आतंक होमियोपैथिक औषधियों द्वारा समाप्त किया जा सकता है। होमियोपैथी में जनस्वास्थ्य की चुनौतियों का सामना करने की बहुत बड़ी क्षमता विद्यमान है परन्तु आवश्यकता है होमियोपैथी में जनस्वास्थ्य की निहित संभावनाओं को उजागर कर उनका उपयोग किये जाने की।

यह वैश्विक मानवीय संकट की घड़ी है। मानवीय चिकित्सक और चिकित्सा संगठन तथा पद्धतियों सामने आएं और आपसी समन्वय से मरते लोगों के लिए जीवनरक्षक औषधि की तलाश करें। यह सम्भव है। जरूरत है केवल पूर्वग्रह को छोड़कर आगे आने की। पूरी दुनिया इस पहल का स्वागत करेगी। विश्व संकट की घड़ी में यह एक सुनहरा अवसर भी है।

कोरोना वायरस संक्रमण की स्थिति जल्दी नियंत्रण में आ जाएगी ऐसी उम्मीद नहीं दिखती

क्योंकि वायरस प्रकृति की ऐसी ताकत से लैस हैं जिसमें उन्हे एन्टीवायरल दवाओं से मार पाना लगभग नामुमकिन है। वायरस और इंसानों या जीवों के बीच यह युद्ध थोड़े समय के लिये विराम ले सकता है लेकिन इससे निश्चिन्त नहीं हुआ जा सकता कि मनुष्य दवा और वैक्सीन के बढ़ौलत वायरसों पर विजय पा लेगा।

इस वायरस का नाम ऐसे लिया जा रहा है मानो ये किसी आतंकी संगठन से सम्बन्धित हो। आज वायरस के घातक असर से लोगों को बचाने के लिये नये चिंतन की जरूरत है। क्या हम वायरस के प्रभाव, रोग और उपचार की विधि पर स्वस्थ चिंतन और चर्चा के लिये तैयार हैं? यदि हैं तो मुझे लगता है की सभी चिकित्सा पद्धति के विषेशज्ञों की एक कमेटी का गठन किया जाकर हालिस्टिक इलाज अपनाने की, भारत सरकार यदि चाहे तो विश्व में इस महामारी का इलाज खोज कर विश्व में सिरमौर बन सकती है भारत एक मात्र ऐसा देश है जहाँ एलोपैथिक चिकित्सा मंत्रालय के साथ साथ पूर्ण विकसित आयुष मंत्रालय भी है इसलिए ऐसी महामारी के समय दोनों मंत्रालय को साथ में आकर समाधान ढूँढ़ना ही होगा जिससे जीत आसान हो सकेगी।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी

सदस्य वैज्ञानिक सत्राहकार बोर्ड, सी.जी.आर.एच.,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर, एसकेएजपी यूनिवर्सिटी

मैडिकल कॉलेज, इंडिया

संचालक, एडवांस होम्योपैथ एंड एस-



घर की सबसे ज्यादा कीटाणुओं वाली जगह की ज़रूरी है दोज सफाई

मौ ज्यादा समय में कोरोना वायरस के खतरों को देखते हुए आपको अपने घर की इन चीजों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि वायरस की संभावना यहां ज्यादा है।

कोरोना वायरस के कारण इन दिनों लोगों को साफ-सफाई का महत्व समझ में आ गया है। वैसे तो आम दिनों में हर कोई अपने घर की सफाई करता ही है, मगर इन दिनों दुनियाभर के एक्सपर्ट्स सुझा रहे हैं कि सफाई पर विशेष ध्यान दें। कोरोना वायरस को हराने का सिफर एक ही तरीका है कि आप साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। एक्सपर्ट्स के अनुसार कोरोना वायरस से बचने के लिए आप बार-बार हाथों को धोते रहें। मगर यह तो आप भी जानते हैं कि जर्म्स और वायरस सिर्फ आपके हाथों में ही नहीं पाए जाते, बल्कि वो आपके घर के बहुत सारे जगहों पर हो सकते हैं। इसलिए हाथों के साथ-साथ ऐसी जगहों की भी सफाई करना बहुत जरूरी है, जहां वायरस के पहुंचने की संभावना सबसे ज्यादा होती है। आइए आपको बताते हैं आपके घर की सबसे गंदी जगह, जिनकी रोजाना अच्छी तरह सफाई करना बेहद जरूरी है।

दरवाजों के हैंडल, नॉब और

डिलेविट्रिक एपिच

घर में प्रवेश करने के बाद लोगों का हाथ सबसे पहले गेट के हैंडल, नॉब और स्लिच बोर्ड पर जाते हैं। इसके बाद भले ही आप हाथ धोकर वायरस से पीछा छुड़ा लें। मगर घर में मौजूद छोटे बच्चे या दूसरे सदस्य जब इन्हीं जगहों को छूते हैं, तो वायरस और बैक्टीरिया उनके हाथों के जरिए उनके शरीर तक प्रवेश कर सकते हैं। इसलिए इनकी रोजाना दिन में 2 बार डिसइंफेक्टेंट केमिकल सफाई करें।



कपड़े

आप जरूरी सामान लेने के लिए घर से बाहर जाते हैं, तो लौटकर भले ही हाथों को अच्छी तरह साफ करते हैं। मगर कुछ एक्सपर्ट्स का मानना है कि घर में कोरोना वायरस का प्रवेश आपके कपड़ों के जरिए भी हो सकता है। हाल में ही वैज्ञानिकों ने यह भी पता लगाया है कि कपड़ों पर कोरोना वायरस कितनी देर जिंदा रह सकता है और इससे बचाव के लिए कपड़े कैसे धोने चाहिए।

पैसों और चाभी पर

सबसे ज्यादा सांदिग्धता इन दिनों नोटों और सिक्कों के जरिए कोरोना वायरस के फैलने की जताई जा रही है। पिछले दिनों देश के सबसे बड़े बैंक स्टेट बैंक और इंडिया ने अपने ग्राहकों को सचेत किया था कि 2000 और 500 की नोट के जरिए कोरोना वायरस आ सकता है। इसलिए इससे बचाव के लिए जरूरी है कि आप ज्यादा से ज्यादा ऑनलाइन पेमेंट मेथड का इस्तेमाल करें।

मोबाइल फोन

एक शोध के अनुसार आपके टॉयलेट सीट से भी कहीं ज्यादा जर्म्स आपके मोबाइल फोन पर पाए जाते हैं। इसका कारण यह है कि मोबाइल फोन ही वह अकेली चीज है, जिसका इस्तेमाल आप दिन

में सबसे ज्यादा बार करते हैं। एक अन्य शोध के अनुसार एक व्यक्ति एक दिन में औसतन 2617 बार अपने मोबाइल को छूता है। इसलिए मोबाइल की सही तरीके से साफ-सफाई जरूरी है।

किनान की सबसे गंदी जगह

बैक्टीरिया के पाए जाने की सबसे ज्यादा संभावना आपके किचन में होती है। इसके अलावा वायरस भी तमाम खाने-पीने की चीजों, पैकेट्स और सब्जियों के जरिए आपके किचन तक पहुंच सकते हैं। आपके किचन में सबसे ज्यादा जर्म्स आपके बर्टन धोने वाले स्पॉन्ज में होते हैं। इसके अलावा किचन के सिंक, माइक्रोवेव, किचन के कपड़े, फिझ और कटिंग बोर्ड आदि में भी जर्म्स हो सकते हैं। इसलिए इनकी रोजाना अच्छी तरह सफाई करें।

बाथरूम

टॉयलेट की सफाई तो हममें से ज्यादातर लोग कर लेते हैं, मगर बाथरूम की सफाई पर अक्सर लोग कम ध्यान देते हैं। जबकि बाथरूम में भी बहुत ज्यादा जर्म्स और बैक्टीरिया होते हैं, जो आपको बीमार बना सकते हैं। इसलिए बाथरूम के कोनों, सिंक, शॉवर के हैंडल, नल आदि की अच्छी तरह सफाई करें। इसके साथ ही टूथब्रश होल्डर और साबुन रखने वाली जगह की भी रोजाना सफाई करें।

पालतू जानवर

पालतू जानवरों को भले ही आप अपने घर के सदस्य जैसा प्यार दें और साफ-सफाई करें। मगर ऐसे बहुत सारे जर्म्स और वायरस हैं, जो इंसानों पर तो असर नहीं करते, मगर जानवरों को बीमार कर सकते हैं। और फिर बीमार जानवर के जरिए आपके घर के दूसरे सदस्यों में पहुंच सकते हैं। हाल में ही बेल्जियम से एक रिपोर्ट सामने आई है, जिसमें घर की बिल्ली में कोरोना वायरस की पुष्टि हुई है।



स्ट्रेस-फ्री रखने के लिए जानें मेंटल हेल्थ के यह टिप्प

को

रोना वायरस एक विश्वयापी महामारी बन चुका है, क्योंकि इसने एक या दो देशों को नहीं, बल्कि कई देशों में तहलका मचाया हुआ है। कोरोना के बढ़ते प्रकोप के कारण देश में लॉकडाउन की स्थिति है लेकिन लॉकडाउन या सेल्फ कवारंटाइन कई लोगों के जीवन जीने के तरीके को प्रभावित कर रहा है। जिसकी वजह से व्यक्ति को तनाव, चिंता या डिप्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। वहीं दूसरी ओर COVID-19 की मौतों और संक्रमित व्यक्तियों का लगातार बढ़ रहा आंकड़ा भी चिंता और घबराहट का कारण बन रहा है।

कोरोना वायरस लॉकडाउन की स्थिति से निपटने के लिए स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने एक वीडियो जारी किया है, जिसमें हेल्थ एक्सपर्ट लॉकडाउन में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने और तनाव से बचने के तरीके बता रहे हैं।

अपने दिन का एक रूटीन सेट कर दिन को शुरू करें। खुद को शारीरिक, सामाजिक और मानसिक रूप से एक्टिव रखें। इसके अलावा अपने घर की बालकनी, छत या गार्डन में टहलें। ऐसे कामों को करें, जिन्हें करना आपको पसंद हो, जैसे- घर की डेकोरेशन, साफ-सफाई, सिलाई, पैटिंग या वेस्ट मटीरियल से कुछ चीजें बनाना। कोरोना वायरस या COVID-19 का बचाव किया जा सकता है, इससे सुरक्षित रहने के लिए घर पर रहें।

कोरोना वायरस से जुड़ी न्यूज देखने के बजाय कुछ अन्य देखें और कुछ इंडोर एक्टिविटी या गेम्स खेलें, जैसे- कैरम बोर्ड, शतरंज, सांप सीढ़ी, पैटिंग करना, म्युजिक सुनना, किताबें पढ़ना और फिल्में देखना। यह सब चीजें आपको फायदा पहुंचाएंगी और तनावमुक्त रहने में मदद करेंगी। मैडिटेशन, योग और एक्सरसाइज के लिए समय निकालें और नियमित रूप से करें। इसके अलावा, अच्छी नींद लें और अच्छा खाना खाएं।



म्युजिक थेरेपी क्या है?

म्युजिक थेरेपी एक ऐसी थेरेपी है जिसमें मानसिक और शारीरिक रोगों को म्युजिक यानि संगीत के ऊंचे, मध्यम और धीमे स्वर के जरिये ठीक करने की कोशिश की जाती है। इस थेरेपी का प्रयोग आमतौर पर मरीज की बीमारी से जुड़ी दर्दीयों के साथ जल्दी आराम देने के लिये किया जाता है।

जब भी आप तनाव, चिन्ता, घबराहट या गुस्सा महसूस करते हैं तो अक्सर हम अपने आप पर काबू नहीं रख पाते हैं जो हमारे रिश्तों के साथ ही हमारे शरीर और मन के लिये भी बेहद ही नुकसानदायक होता है। इससे हम हाई ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियों और अवसाद जैसे गम्भीर मानसिक रोगों का शिकार हो जाते हैं, जबकि अमार हम तनाव या गुस्सा आने पर प्रॉब्लम से थोड़ी देर के लिये हटकर अपने पसंदीदा म्युजिक को सुनने पर आप उस परेशानी को बिना गुस्से के बेहतर ढंग से सुलझा पायेंगे।

डिप्रेशन या अवसाद एक ऐसी गम्भीर मानसिक बीमारी है जिसमें मरीज अक्सर आत्महत्या या सुसाइड जैसी फीलिंग को महसूस करता है। अगर

आप इस बीमारी को दौरान रोज कुछ समय के लिये अपना मन पसन्द म्युजिक सुनें, तो आप आसानी से इस बीमारी से छुटकारा पा सकते हैं, क्योंकि म्युजिक के जरिये हम शब्दों और म्युजिक को फीज और इमेजन करने लगते हैं। ऐसे में यदि हम लगतार हैप्पी म्युजिक सुनें तो इस गम्भीर बीमारी को आसानी से खत्म किया जा सकता है।

म्युजिक पर किये गये कई शोधों में ये सामने आया है कि जो लोग म्युजिक सुनना पसन्द करते हैं उनका म्युजिक न सुनने वाले लोगों की तुलना में मानसिक और शारीरिक तालमेल बेहतर स्थिति में होता है और वो अपने कार्यों को बेहतर ढंग से करने में सक्षम होते हैं।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)

मो.: 9765552586

7748095394

मनोयोग को पहचानें और उसका तुरंत निटान कराएं



बिश्वास का ढारा,
जशामुक्ति है उठारा

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें:

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कॉप नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287



हाइजीन बरकदार रहेगी और हाथ छखे भी नहीं होंगे



हाँ थों की हाइजीन मेंटेन रखने के साथ ही उन्हें सॉफ्ट और सुंदर बनाए रखना जरूरी है। लेकिन बार-बार हाथ धोने के कारण साबुन और हैंडवॉश से त्वचा की प्राकृतिक नमी खोने लगती है। इसलिए यहां जानें सरसों तेल से जुड़े ऐसे टिप्स के बारे में जो आपके हाथों को लंबे समय तक सॉफ्ट रखेंगे।

इस वर्क हार तरफ कोविड -19 की ही चर्चा है। कोई जानकारी बढ़ाने के लिए तो कोई डर से इस बारे में बात कर रहा है। लेकिन हम नहीं चाहते कि इस वायरस का मुकाबला करते हुए हमारे रीडर्स को किसी भी तरह की असुविधा या डर सताए। इसलिए यहां जानें, हाथों की हाइजीन मेंटेन रखने के साथ ही उन्हें सॉफ्ट और सुंदर बनाए रखने का तरीका...

हम सभी को पता है कि कोविड -19 से बचने के लिए हमें दिन में कई बार और किसी भी चीज को छूने के बाद अपने हाथ धोने हैं। ऐसे में हाथों में रुखापन आना और उनकी सॉफ्टनेस कम होना सामान्य-सी बात है। लेकिन यह काफी परेशान करनेवाली स्थिति भी होती है। इसलिए

आपको इस स्थिति से बचने के लिए सबसे पहले अपने वॉशबेसिन के पास हैंडवॉश के साथ ही मॉइश्चराइजर भी रखना है। ताकि हाथ पोंछने के तुंत बाद आप उसे अप्लाई कर लें। और किसी भी तरह के आलस के चलते आपकी स्किन ड्राइ न हो।

सरसों तेल है मददगार

सरसों तेल स्किन को सॉफ्ट रखने का काम करता है। लेकिन अगर आपको सरसों तेल हाथ पर लगाने की सलाह दी जाए तो आपको अजीब लग सकता है। हैरान ना हों, सरसों तेल को रात में सोने से पहले हाथों पर अच्छी तरह से मसाज करें। यह आपकी स्किन को सॉफ्ट रखेगा और हाथों पर किसी भी तरह के वायरस या बैक्टीरिया को भी नहीं पनपने देगा।

ऐसे मदद करता है सरसों का तेल

सरसों का तेल प्राकृतिक रूप से गर्म होता है। यानी इस तेल की तासीर गर्म होती है। यह एंटिफिंगल और एंटिबैक्टीरियल ऑइनमेंट की

तरह काम करता है। साथ ही स्किन की सॉफ्टनेस और रंगत निखारने का काम भी करता है। इसलिए रात को सोने से पहले अगर आप इस तेल को हाथों पर लगाएंगे तो स्किन का रंग साफ करने, हाथों की हाइजीन मेंटेन रखने और सॉफ्टनेस बनाए रखने में आपको मदद मिलेगी।

सरसों तेल से सॉफ्टनेस पाने का एक और तरीका

अगर आपके हाथ बहुत अधिक रुखे हो गए हैं और त्वचा फटने लगी है तो आप अपने हाथों को साबुन से धोने के बाद उन पर सरसों तेल से अच्छी तरह मसाज करें। अब अपनी हथेलियों को 15 से 20 मिनट के लिए गुनगुने पानी में डुबोकर बैठें। इसके बाद टॉवल से हाथ पोंछकर या तो थोड़ा सा सरसों तेल फिर लगाएं या फिर मॉइश्चराइजर लगाएं और कम से कम 30 मिनट हाथों को गीला ना करें। अगर आप यह काम रात को सोने से पहले करेंगे तो यह अधिक असरकारी होगा और जल्द हाथों को सॉफ्ट बनाएगा।

कमजोर फेफड़ों को जल्दी शिकार बनाता है कोरोना वायरस

फेफड़ों को बनाए स्वस्थ

को

रोना वायरस संक्रमण और दूसरी वायरल बीमारियों से बचाव के लिए आपके फेफड़ों का स्वस्थ होना जरूरी है। जानें कमजोर फेफड़ों को कैसे बना सकते हैं स्वस्थ और मजबूत।

फेफड़े आपके स्वास्थ्य के लिए कितने महत्वपूर्ण हैं, ये बात आप पहले से जानते हैं। मगर हाल में ही जब से कोरोना वायरस के संक्रमण ने तेजी से फैलना शुरू किया है, उसके बाद से फेफड़ों की महत्ता और बढ़ गई है। नोवल कोरोना वायरस के शरीर में प्रवेश करने के बाद ये वायरस व्यक्ति के रेसिपरेट्री सिस्टम को खराब कर देता है। दुनियाभर से आने वाली रिपोर्ट्स यही बताती हैं कि कोरोना वायरस के कारण सबसे ज्यादा उन लोगों की मौत हुई है, जिन्हें फेफड़ों की बीमारी थी। नया कोरोना वायरस फेफड़ों पर अटैक करता है और म्यूक्स (बलगम) को गाढ़ा बना देता है, जिससे व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होने लगती है।

कोरोना वायरस के अलावा सामान्य फ्लू या दूसरी कई तरह की बीमारियां भी फेफड़ों को प्रभावित करती हैं। ऐसी स्थिति में फेफड़ों को स्वस्थ रखना बेहद जरूरी है। हम आपके बता रहे हैं कुछ खास उपाय, जिनसे आपके फेफड़े हेल्दी रहेंगे और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेंगी।

मेथी की चाय पिएं

मेथी के दाने आपके फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए बड़े फायदेमंद साबित हो सकते हैं। एक चम्मच मेथी दाने को थोड़े से पानी में 4-5 मिनट तक उबालें और फिर इसे छानकर गर्म-गर्म ही पी लें। मेथी की ये चाय आपके फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी मानी जाती है। आप दिन में 1-2 कप मेथी की चाय पी सकते हैं। ध्यान रखें इसमें शहद या चीनी न मिलाएं।

क्यों फायदेमंद है मेथी- मेथी की चाय पीने से शरीर में बलगम घटता है। अस्थमा, ब्रोकाइटिस या कोरोना वायरस ऐसी बीमारियां हैं, जिनके कारण फेफड़ों में इंफेक्शन पैदा होता है और बलगम ज्यादा मात्रा में जमा होने लगता है। मेथी की चाय बलगम को तोड़कर शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है।

गुनगुना पानी पिएं

फेफड़ों में बलगम का जमा होना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। गुनगुना पानी पीने से बलगम टूटता है और तरल बनता है, जिससे इसे निकलने में आसानी होती है। इसलिए फेफड़ों को स्वस्थ रखने का एक बेहद आसान उपाय यह है कि आप गुनगुना पानी पिएं। पानी के अलावा दूसरे तरह का तरल आहार जैसे- जूस, शब्दंत, नौबू पानी, छाछ, दूध आदि पीते रहने से भी शरीर में



हाइड्रेशन बना रहता है और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।

प्राणायाम करें

फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए प्राणायाम से बेहतर कोई उपाय नहीं है। प्राणायाम की खोज ही फेफड़ों और श्वसन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए की गई थी। प्राणायाम से आपके फेफड़े मजबूत होते हैं और इनकी कार्यक्षमता बढ़ती है। इसे करना भी बेहद आसान है और सभी उम्र के लोग इसे कर सकते हैं।

- प्राणायाम करने के लिए सबसे पहले जमीन पर पीठ को सीधी करके बैठ जाएं।
- अपने आंखों को बंद करें और हाथों को ज्ञान मुद्रा में ले आएं, या जैसे कंफर्टेबल हों वैसे रख लें।
- अब अपने नाक से बाहर की वायु को धोरे-धोरे खींचें और पेट में हवा को भरने दें। इस दौरान आपका पेट और सीना हवा से फूल जाना चाहिए।
- अब धूम्रपान न करें। इसलिए अगर अभी आप धूम्रपान (स्मोकिंग) करते हैं, तो इसे छोड़ दें।
- एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हेल्दी चीजें खाएं। फास्ट फूड्स और जंक फूड्स आपके फेफड़ों को कमज़ार बनाते हैं और बीमार करते हैं।
- जितना संभव हो प्रदूषण से बचें। अगर बाइक चलाते हैं, तो मुंह पर मास्क लगाकर ही घर से बाहर निकलें।
- रोजाना कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। एक्सरसाइज से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।

कोरोना के कहर के बीच इटली से 263 भारतीयों को वापस लाई द्वाति, देश कर रहा सलाम

को रोना वायरस यानी कोविड-19 के प्रकोप से तबाह हुए इटली में फंसे 263 भारतीयों को एयर इंडिया की कमर्शियल पायलट स्वाति रावल जब देश में पहुंची तो सिर्फ गर्व का क्षण था। इन भारतीयों की सुरक्षित वापसी ने न केवल सैकड़ों भारतीयों और उनके परिवारों में उम्मीद जगाई बल्कि पूरे विश्व को यह संदेश भी दिया कि खतरा चाहे कितना भी बड़ा हो, भारत अपने नागरिकों की सुरक्षा के लिए पूरी तरह से सजग है।

टीआईआई से बात करते हुए, स्वाति के पिता एस डी रावल ने कहा, 'जब उसने (स्वाति) मुझे 22 लोगों के क्रू के साथ इटली जाने के लिए कहा गया, उसके बाद 21 मार्च की शाम को उसने मुझे फोन किया। मैंने उससे पूछा कि उसने क्या फैसला किया तो उसने बताया कि वह जाने के लिए तैयार है।'

'मुझे अपनी बेटी पर गर्व'

रावल ने कहा, 'मैं एक फैरेस्ट ऑफिसर रहा हूं और हर परिस्थित में सरकारी दृश्यटी पर मौजूद रहा हूं और मुझे गर्व है कि मेरी बेटी ने भी ऐसा ही किया। वह निडर है।'



रावल ने कहा कि जब स्वाति ने विमान से इटली के लिए उड़ान भरी, उसके बाद सभी यात्री तैयार थे और वह उन्हें वापस दिल्ली ले आई। उन्होंने कहा, 'मैं इस दौरान उसे लेकर चिंतित था लेकिन जिस तरह से वह और उसके क्रू में बर्बाद

बहादुरी से सभी यात्रियों को सुरक्षित घर वापस लाए, वह सगाहनीय है।'

दो बच्चों की मां स्वाति ने रायबरेली से कमर्शियल पायलट ट्रेनिंग ली थी और वह 2006 से एयर इंडिया के साथ काम कर रही हैं।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी प्लिनीफ

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

सेवा केंद्र, रायबरेली में विशेषज्ञ सर्जरी

सिनर्जी हॉस्पिटल

स्थान: रायबरेली, राजस्थान में विशेषज्ञ सर्जरी

टेल: 011-4078544, 9753128853

विशेषताएँ::

दूरीन बढ़ति से सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

वैशिष्टिक सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

एड्डांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

हृष्णा सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाएं एवं आंतों की सर्जरी

थायराइड पैथोथाराइड सर्जरी

304, अंकुर ऐवी, एवडीएफसी वैंक के उपर, सत्यसांई वौराहा, एवी रोड, इंदौर

फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से साथ 3.30 बजे एवं साथ 6.30 से रात 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidarun@yahoo.co.in

मधुमेह, धायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायत्रेकोलांगी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएँ: • लैबोरेट्री • फार्मर्सी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेनोर्सी केंद्र

काउंसलिंग वाय सर्टिफाइड डाइरिशन • डायविटीज एन्क्रेटर एंड फिजियोरेसिट

स्पेशल वल्लीनिक्स: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमज़ोर हार्डिङ

वल्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एवी रोड, इंदौर

अपैर्फैनेट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक

Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उच्ज्ञन: प्रति शुक्रवार,

समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खड़ावा: प्रति माह के प्रथम रविवार

समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com

Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउसिलर

डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842

Fellow Psycho - sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षण :- योगियन स्कूल

आंक फेमिनिन मैरिजिन : डॉलिंग, हॉली

मानसिक दृष्टिकोण : गृहीय एवं अंतर्राष्ट्रीय मानसिक

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएँ
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएँ
- ◆ यौन शिक्षा ◆ गुरु रोग

(पार्श्व केल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

"जीन्स" 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा,

न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन

होम्योपैथिक वल्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

किंडली फैलियर, अस्पताल में ग्रामीण ह्यूमेर मर्टी, शत्र्यु विक्स्त्रा कोये रोग, कंस लोग, एंट्रोक्यून ग्रीमारिंग, डायबिटीज, वायराइड, लॉट प्रेशर, मल्कुत डिट्रांजी, पिति एवं ग्रूंगी की परीक्षा एवं 300 प्रकार के ग्रामीण रासायनिकों का प्रयोग

○ COMPLETE

○ EASY

○ SAFE

○ FAST

○ COST EFFECTIVE

○ MODERN

○ HOMOEOPATHY

○ CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homeopathy

Critical Case Specialist

Email: arpithchopra23@gmail.com

पता : कृष्णा टावर, 102 वहली मॉर्जिन

व्हायरेक्स वायराइड, चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर

सम से शनि- सू. 10 से 04 बजे तक

शम 5 से 10 बजे तक

website : www.homoeopathycure.com

M. 9907527914, 9713092737

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 - drakdindore@gmail.com

संपादक

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

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए अपनाएं आयुष मंत्रालय के ये आयुर्वेदिक टिप्प

बे हतर इम्यूनिटी ही कोरोना वायरस को रोकने का सफल तरीका और इलाज बन सकता है। ऐसे में ये आयुर्वेदिक टिप्प आपकी मदद कर सकते हैं।

कोरोनावायरस के फैलते संक्रमण के कारण पूरी दुनिया की स्थिति बेहद निराशाजनक बनी हुई है। दुनिया के कई देशों में लॉकडाउन है और हर कोई इस वायरस के प्रकोप से बचने के बारे में सोच रहा है। ऐसे में हमारी सरकारें भी पीछे नहीं हैं। सरकार की तमाम मंत्रालय अपने-अपने स्तर पर कोरोना से जनता को बचाने के प्रयास कर रही है। हाल ही में जहां स्वास्थ्य मंत्रालय ने कई तरह के गाइडलाइन्स जारी किए थे, वहाँ अब आयुष मंत्रालय ने प्राकृतिक तौर पर शरीर की रक्षा प्रणाली प्रतिरक्षा, जिसे इम्यूनिटी भी कहा जाता है उसे सही रखने के कुछ आसान उपाय बताए हैं। आइए जानते हैं इन आसान उपायों के बारे में।

आयुष मंत्रालय ने अपने गाइडलाइन्स में बताया है कि स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान 'दिनचर्या' और 'त्रहुचर्या' की अवधारणाओं पर आधारित है। आयुर्वेद की मानें तो एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्ति की दिनचर्या अच्छी और नियमित होनी चाहिए। आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है इसलिए ये स्वस्थ एवं प्रसन्न रहने के लिए प्रकृति के उपहारों के इस्तेमाल पर जोर देता है। आयुर्वेद अपने बारे में जागरूकता, सादगी और सामंजस्य से जुड़ा हुआ है, जिससे मदद से व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखते हुए कई तरह के रोगों से बचाए रखता है। आयुर्वेद शास्त्रों में इस पर काफी जोर दिया गया है। आइए जानते हैं कोविड-19 से बचने के लिए हम घर बैठे कौन से उपाय कर सकते हैं।

सामान्य टिप्प

- पूरे दिन गर्म पानी का सेवन करें।
- आयुष मंत्रालय की सलाह के अनुसार प्रतिदिन



कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।

- वहाँ मंत्रालय ये भी कहता है कि खाना पकाने के लिए हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों के उपयोग करें। दरअसल ये तमाम मसालों में कई प्रकार के आयुर्वेदिक गुण होते हैं, जो व्यक्ति को बीमारियों और संक्रमण से लड़ने की हिम्मत देते हैं।

आयुर्वेदिक उपाय

- हर सुबह 1 चम्मच यानी 10 ग्राम च्यवनप्राश खाएं। डायबिटीक लोगों को शुगर फी च्यवनप्राश लेना चाहिए।
- दिन में तुलसी, दालचीनी, कालीमिठ्ठा, सौंथ और मुनक्का से बना काढ़ा/ हर्बल टी दिन में एक या दो बार लें। अगर आवश्यक हो तो अपने स्वाद के अनुसार गुड़ या ताजा नींबू का रस मिलाएं।
- 150 मिली गर्म दूध में आधी चम्मच हल्दी पाउडर मिला कर पिएं।

इम्यूनिटी बढ़ाने वाली प्रक्रियाएं

नाक में तेल लगाएं : सुबह- शाम नाक में तिल का तेल या नारियल का तेल और धी लगाएं। **ऑयल पुलिंग थेरेपी अपनाएं :** 1 चम्मच तिल या नारियल का तेल मुंह में लें। उसे पिएं नहीं बल्कि 2 से 3 मिनट तक मुंह में धमाएं और फिर थूक दें। उसके बाद गर्म पानी से कुच्छा करें। ऐसा दिन में एक या दो बार किया जा सकता है। इस तरह ये व्यक्ति की इम्यूनिटी को आसानी से बढ़ा सकती है।

सूखी खांसी या गले में खराश: सूखी खांसी या गले में खराश होने पर लौंग को पीस कर को गुड़ और शहद के साथ मिलाकर दिन में 2 से 3 बार लें। ये उपाय आमतौर पर सामान्य सूखी खांसी और गले में खराश का इलाज करने में कारगर है। साथ ही ताजे पुदीना के पत्तों या अजवाइन के साथ दिन में एक बार भाप लिया जा सकता है। लेकिन अगर ये लक्षण लंबे समय तक रह जाते हैं, तो डॉक्टर से परामर्श लें और इलाज करवाएं।

पढ़ें अगले अंक में

मई- 2020

हेल्थ एवं वेल्थ
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

डायट में शामिल करें ये चीजें, पास नहीं फटकेगा कोरोना

ए कमजबूत रोग-प्रतिरोधक क्षमता आपको किसी भी वायरस के संक्रमण से बचा सकती है। नीचे आपको डॉक्टर के सुझाए गए फूड्स के बारे में बताया जा रहा है, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करके कोरोना वायरस के संक्रमण से आपको बचा सकते हैं।

कोरोना वायरस बड़ी तेजी से अपना पांव पसार रहा है। ऐसे में आपको इसके संक्रमण से बचे रहने के लिए हर जरूरी उपाय करने चाहिए। यह उपाय साफ-सफाई से लेकर खान-पान की आदत से भी जुड़े हुए हैं। खासकर खाने में ऐसे फूड्स को शामिल करें, जो आपकी इम्युनिटी को बढ़ाएं। दरअसल एक मजबूत इम्यून सिस्टम आपको कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाए रखने में मदद कर सकता है।

कोरोना वायरस के संक्रमण से बचे रहने के लिए जब हमने एक्सपर्ट डॉक्टरों से बात की। उन्होंने कुछ खास फूड्स को डायट में शामिल करने की सलाह दी है। ये फूड एंटी-वायरल और इम्युनिटी बूस्टर जैसे गुणों से भरपूर हैं, जो कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाए रख सकते हैं।

विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थों का करें सेवन



विटामिन डी का सेवन करने से आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो सकती है, जिससे आपको कोरोना वायरस के संक्रमण का खतरा कई गुना तक कम हो जाएगा। विटामिन डी का मुख्य स्रोत तो सूर्यों की ही माना जाता है। सूर्य से आपको विटामिन डी की पूर्ति, सूर्योंदय के कुछ देर बाद तक ही मिलती है। विटामिन डी के लिए आप अपनी डायट में सालमन मछली और दूध को शामिल कर सकते हैं। इसके अलावा फोटोफाइड फूड्स (ऐसे फूड्स जिनमें अलग से विटामिन को शामिल किया जाता है) के जरिए भी आप विटामिन डी का सेवन कर सकते हैं। हालांकि इस पर कई अन्य शोध अभी भी जारी हैं।



मुलेठी का करें सेवन

मुलेठी का सेवन करके भी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत किया जा सकता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-वायरल गुण आपको किसी भी प्रकार के वायरल संक्रमण से बचाने में मदद कर सकता है। कोरोना वायरस का संक्रमण भी वायरल संक्रमण से मिलता जुलता है। इसलिए आप मुलेठी का सेवन करके अपनी इम्युनिटी को मजबूत बना सकते हैं और कोरोना वायरस के संक्रमित होने से बचे रह सकते हैं।



दालचीनी भी रहेगा फायदेमंद

इम्यून सिस्टम को मजबूत करके कोरोना वायरस से बचने के लिए आप दालचीनी का भी सेवन कर सकते हैं, क्योंकि दालचीनी में इम्यूनोमाइयूलेटरी गुण पाया जाता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-वायरल गुण सर्दी-जुकाम से भी आपको बचाने मदद कर सकता है। इसे आप खाना बनाते समय मसाले के रूप में उपयोग करें, जिससे इसमें मौजूद सरे गुण खाने के माध्यम से आपके शरीर में बड़ी आसानी से पहुंच जाएंगे।



मशरूम को करिए डायट में शामिल

कोरोना वायरस से बचे रहने के लिए अपनी डायट चार्ट में मशरूम को शामिल करना न भूलें। एक्सपर्ट के अनुसार शिटेक मशरूम को बीटा-ग्लूकोन के साथ पैक किया जाता है। यह गुण एंटीवायरल और इम्युनिटी बूस्ट करने का गुण रखता है। इस कारण से आपकी इम्युनिटी तो बूस्ट होगी ही, साथ ही साथ आपको कोरोना वायरस और अन्य संक्रमण से बचे रहने में भी मदद मिलेगी।



नॉनव्हिज फूड्स

कोरोना वायरस के संक्रमण के पीछे अभी तक किसी भी प्रकार के मीट को संक्रमण की बजह नहीं माना गया है। यहाँ तक कि भारत सरकार की ओर से भी इस बारे में रिपोर्ट जारी की जा चुकी है। हालांकि, मीट का सेवन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह साफ-सफाई से पकाया गया हो।



न करें शराब का सेवन

कोरोना वायरस से बचे रहने के लिए डॉक्टर ने इस बारे में भी सलाह दी है कि शराब के सेवन से बचना चाहिए। दरअसल, शराब के सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में संक्रमण से बचे रहने के लिए शराब के सेवन न करें।

ए के तरफ जहां कोरोनावायरस से देश-दुनिया में 30 से 70 साल के लोग अपनी जान गंवा रहे हैं वहीं दूसरी तरफ लोगों को अपने स्वास्थ्य को बनाए रहने की चिंता सता रही है। लोगों के लिए क्या खाएं, क्या न खाएं, कितना खाएं, किन चीजों से दूर रहे ये एक चिंता का विषय बन चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की मानें तो हृदय रोगों, हाइपरटेंशन, डायबिटीज से पीड़ित लोगों को कोरोना का खतरा ज्यादा है। लेकिन कोरोना से पहले भी लोग बीमार होकर जान गंवा रहे थे। इसके पीछे कहीं न कहीं जीवनशैली से जुड़ी समस्याएं हैं, जिसके कारण लोग बीमार हो रहे हैं और समय से पहले जान गंवा रहे हैं। इस महामारी और स्वास्थ्य समस्याओं के दौर में अपना स्वास्थ्य बरकरार रखना बहुत ही मुश्किल है लेकिन अगर कुछ मामूली उपाय किए जाएं तो जीवन को लंबा व स्वस्थ बनाया जा सकता है। इस लेख में हम आपके जीवन को लंबा और हेल्दी बनाने का राज बताने जा रहे हैं। आप इन टिप्प को फॉलो कर हार्ट अटैक, स्ट्रोक और कैंसर जैसी समस्याओं के खतरे को भी कम कर सकते हैं।

कृष्ण खाना खाएं

ऐसा नहीं है कि आपको हमेशा कम भोजन करना चाहिए। आपको बस करना ये है कि जब भी आपको भूख लगे तो पेट भरने से थोड़ा सा कम खाएं। दरअसल ज्यादा खाने से ऐसिटिंग होने की संभावना रहती है और पेट ही हर बीमारी की जड़ है। पेट संबंधी समस्याओं का शिकार होने वाला व्यक्ति जीवन भर किसी न किसी परेशानी का शिकार रहता है। गैस, अपच, कब्ज जैसी समस्याओं वाला व्यक्ति कभी तंदरुस्त नहीं रह पाता और न ही हेल्दी व लंबा जीवन जी पाता है। इसलिए हमेशा कम और हेल्दी खाना खाने की आदत डालें।

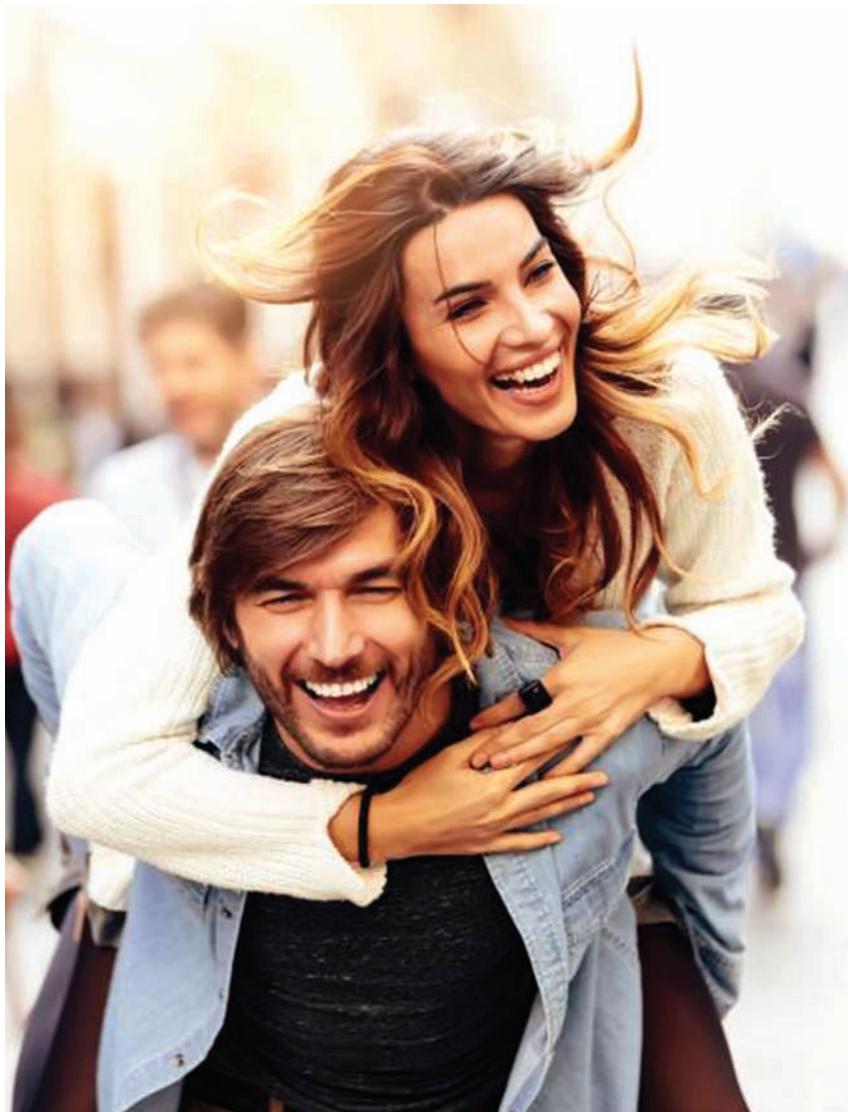
डाइट में शामिल करें हेल्दी फूड

आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि हमेशा आपकी डाइट में एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर, सोया प्रोटीन और हेल्दी फैट शामिल हों। जब तक आपकी डाइट में ये सभी पोषक तत्व नहीं होंगे आप तंदरुस्त नहीं रह पाएंगे और न ही आपका स्वास्थ्य बेहतर हो पाएगा। शरीर में पोषक तत्वों की कमी आपको कई रोगों का शिकार का बना सकती है। इसलिए अपनी डाइट में जितना हो सके उतनी पोषक मात्रा शामिल करें।

हमेशा एक्टिव और तनावमुक्त रहें

लंबी आयु और स्वस्थ जीवन के लिए सबसे जरूरी है कि आप हमेशा एक्टिव रहें। इसके साथ ही जरूरी है कि आप हेल्दी और तनावमुक्त भी रहें। एक्टिव रहना एक हेल्दी व्यक्ति की मिशनी है और इसके लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए और ध्यान लगाना चाहिए। एक्सरसाइज करने से आपकी बॉडी सक्रिय रहती है और आपका काम में मन लगता है। वहीं ध्यान लगाने से व्यक्ति तनावमुक्त रहता है और उसे हाइपरटेंशन जैसी समस्या नहीं रहती। इसलिए जितना हो सके उतना एक्टिव रहने की

जीवन में भर जाएंगी खुशियां ही खुशियां



कोशिश करें।

हार्मोन की कमी पूरी करें

शरीर में हार्मोन की कमी किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बिगाड़ सकती है लेकिन आप शरीर में होने वाली हार्मोन की कमी को कई प्रकार के फूड से दूर कर स्वस्थ रह सकते हैं।

एंटी-ऑक्सीडेंट का भरपूर मात्रा में एतेन करें

सैल्मन, हेरिंग, मैकेरेल, हैलिबट, एन्कोवीज, कैटफिश, फ्लैक्स सीड्स, चिया सीड्स, तिल की बीज, कीवी, ब्लैक रास्पबेरी, लिंगनबेरी, ग्रीन टी, ब्रोकोली, स्प्राउट्स, रेड ग्रेप्स, टमाटर, ऑलिव

फूट, जैसे खाद्य पदार्थ खाएं। अन्य विटामिन सी से भरपूर और विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन करें। ये एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा स्रोत हैं। टूना और ग्रूपर मछली से बचें क्योंकि इनमें बहुत अधिक मर्करी होता है।

किसी एक डाइट प्लान को जरूर अपनाएं

इन सभी आदतों के साथ अगर आप मेडिटेरियन डाइट का सहारा लेते हैं तो आप अपनी आयु को लंबी और स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस डाइट प्लान में आपको फल, और साबुत अनाज का अधिक सेवन करना होता है, जो आपको हेल्दी और फिट रखने में मदद करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने आपके खाने-पीने के लिए खास टिप्पणी और गाइडलाइन्स जारी किए हैं, जिससे लॉकडाउन और क्रारंटाइन के दौरान आपकी इम्यूनिटी बढ़े और आप स्वस्थ रहें।

खतरनाक कोरोना वायरस से बचने के लिए इन दिनों आधी से ज्यादा दुनिया में लोगों ने खुद को क्रारंटाइन किया हुआ है। सबसे अलग-थलग रहना और दूसरों के संपर्क में न आना ही इस रोग से बचाव का उपाय है। लेकिन दिन भर एक ही घर या एक ही कमरे में बंद रहने और बाहर बिल्कुल न निकलने पर हमारी जीवनशैली और शरीर में कई बदलाव होते हैं। अगर आप इन्हीं बदलावों के अनुसार अपना खानापान यानी डाइट नहीं बदलते हैं, तो आपको परेशानी हो सकती है।

वि श्व स्वास्थ्य संगठन ने आपकी इसी परेशानी को समझते हुए क्रारंटाइन में रहने वाले लोगों के लिए खाने-पीने से संबंधित एक नई गाइडलाइन जारी की है। इसमें उन्होंने ऐसी डाइट और फूड्स के बारे में बताया है, जो क्रारंटाइन के दौरान आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाएंगी। आइए आपको बताते हैं फूड एंड न्यूट्रीशन गाइडलाइन्स की जरूरी बातें।

कैसा होना चाहिए खानापान?

क्रारंटाइन के दौरान आपको ज्यादा से ज्यादा घर पर बना हुआ भोजन ही खाना चाहिए। बाहर के पैकेटबंद आहारों में नमक और चीनी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिसके कारण ये आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। ये आपके लिए एक अच्छा मौका है जब आप पूरे परिवार के साथ बैठकर हेल्दी और पौष्टिक चीजें खा सकते हैं और ज्यादा से ज्यादा समय साथ में बिता सकते हैं। बच्चों को भी इस समय हेल्दी और पौष्टिक चीजें खिलाएं, जिससे उनकी इम्यूनिटी बढ़ सकते हैं।

क्या खाना चाहिए आपको?

आपको अपने खाने में फाइबर वाले आहारों को शामिल करना चाहिए। फाइबर वाले फूड्स के सेवन से आपका पाचनतंत्र स्वस्थ रहता है। इसके लिए आप सब्जियां, फल, दाल, मोटे अनाज आदि को अपने रोजाना के खाने में शामिल करें। मोटे अनाज में- ओटस्स, ब्राउन पास्ता, ब्राउन चावल, क्रिनोआ, होल-व्हीट ब्रेड आदि का सेवन कर सकते हैं। इसके बजाय रिफ़इंड अनाज जैसे- मैदा, सफेद पास्ता, सफेद चावल और सफेद ब्रेड आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

क्रारंटाइन

शरीर को हाइड्रेट रखें

क्रारंटाइन के दौरान आप अपने शरीर को हाइड्रेट रखें। इसके लिए पर्याप्त पानी पिएं। कोल्ड ड्रिंक्स या शुगर वाली ड्रिंक्स के बजाय आपको पानी ही पीना चाहिए। पानी के अलावा आप फलों का जूस भी पी सकते हैं। आप चाहें तो पानी में ही खट्टे फल, खीरा, हर्ब्स जैसे- पुदीना, लैवेंडर, रोजमेरी और बेरीज आदि डालकर इसे स्वादिष्ट और हेल्दी बना सकते हैं।

क्या कम खाना-पीना चाहिए?

ऊपर बताई गई चीजों का सेवन आपको भरपूर करना चाहिए। जबकि कुछ ऐसी चीजें भी हैं, जिन्हें आप खा-पी सकते हैं, मगर लिमिट में रहकर, यानी थोड़ा-थोड़ा ही खाना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि-

नमक का सेवन ज्यादा नहीं करना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन आपको एक दिन में 5 ग्राम से कम नमक खाने की सलाह देता है। इसलिए आपको पैकेटबंद नमकीन, चिप्स, फास्ट फूड्स, अचार आदि खाने से बचना चाहिए।

इसके अलावा आपको चीनी का सेवन भी कम करना चाहिए। आपके शरीर के लिए जितनी एनर्जी की जरूरत है, उसका सिर्फ 5% ही आपको फ्री-शुगर से लेना चाहिए। इसका मतलब है कि आप पूरे दिन में कुल मिलाकर 6 चम्मच तक चीनी का सेवन कर सकते हैं। इससे ज्यादा नहीं। अगर आपको मीठा खाने का मन करता है तो आप मीठे फल खा सकते हैं। अगर कोई डेजर्ट खा रहे हैं, तो इसका बहुत छोटा सा टुकड़ा लें। यहां तक कि शहद का सेवन भी आपको ज्यादा नहीं करना चाहिए।

नमक और चीनी के अलावा आपको फैट का सेवन भी कम कर देना चाहिए। इसके लिए खाना बनाते समय ऐसी विधि का प्रयोग करें, जिसमें कम से कम फैट हो। जैसे- खाने को भाप से

पकाएं, आग में ग्रिल करके पकाएं और फ्राई करने के बजाय थोड़े से तेल के लिए आप रेप-सीड ऑयल, अॉलिव ऑयल आदि का प्रयोग कर सकते हैं। आपको रेड और फैटी मीट, बटर प्रोडक्ट्स, पाम ऑयल, कोकोनाय कम करना चाहिए। इस दौरान और कैफिनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स या बचना चाहिए। ये सभी डिहाइड्रेशन कारण आपको नींद न आने की



कैंपेन के तैयार कैसा होना चाहिए

आपका खानपान

एं। इसके अलावा चीजों को डीप ल में भून कर बनाएं। खाना बनाने औलिव ऑयल, सनफ्लावर ऑयल विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि र, फूल फैट दूध और दूधरे डेयरी ट ऑयल आदि का सेवन बिल्कुल आपको स्ट्रॉन्न कॉफी, स्ट्रॉन्न चाय एनजी डिंक्स का सेवन करने से बन का कारण बन सकते हैं, जिसके समस्या हो सकती है।

क्या नहीं खाना-पीना चाहिए?

विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि आपको ऐसी चीजें नहीं खानी चाहिए जो प्रॉसेस्ड हो और जिसमें नमक या चीनी की मात्रा बहुत ज्यादा हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन आपको क्रारंटाइन के दौरान शराब बिल्कुल न पीने की सलाह देता है क्योंकि इससे आपको कोरोना वायरस का खतरा बढ़ सकता है और इलाज के समय स्थिति गंभीर हो सकती है। एल्कोहल आपकी डेली-डाइट में शामिल नहीं किया जाना चाहिए। ऐसे समय में एल्कोहल आपके लिए खतरनाक हो सकता है।

खाना बनाते समय फूड सेप्टी टिप्स

- खाना बनाने वाले बर्तन और किचन की रेगुलर सफाई करें। हाथ धोकर ही खाना बनाएं।
- फ्रीज में कच्चे भोजन और पके भोजन को अलग-अलग रखें।
- कच्चे मांस और पके हुए मांस को अलग-अलग रखें।
- फ्रोजन फूड्स और पके हुए फूड्स को या तो 5 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखें या 60 डिग्री सेल्सियस से ऊपर रखें।
- खाना बनाने के लिए और खाने की चीजों को धोने के लिए साफ पानी का प्रयोग करें।



कीटाणुओं को मारने के लिए कौन सा साबुन है बेहतर

बा

जार में बिकने वाले कई साबुन कीटाणुओं को मारने का दावा करते हैं तो कुछ हाथों को नरम बनाने का। कौन सा साबुन है आपके लिए बेहतर।

देश में चारों तरफ फैले कोरोनावायरस से बचाव के लिए मौजूदा वक्त में हर कोई अपने हाथ धो रहा है खांसते व छींकते वक्त अपना चेहरे को किसी टिशू पेर पर से ढक रहा है और बाहर निकलते वक्त मास्क का प्रयोग कर रहा है। दुर्भाग्य की बात ये है कि हम ऐसा कोरोना का शिकार न हो जाए इसलिए कर रहे हैं जबकि ऐसा हमें नियमित रूप से करना चाहिए था क्योंकि बैक्टीरिया और वायरस को फैलने को रोकने के लिए हैंडवाशिंग यानी की हाथों को धोना सबसे प्रभावी तरीका है। जैसे-जैसे हैंड सैनिटाइज़र और टॉयलेट पेपर का प्रयोग बढ़ता जा रहा है लोगों ने बरसों से प्रयोग हो रहे साबुन का भी स्टॉक करना शुरू कर दिया है। जब आप साबुन और हैंडवाश की खरीदारी करते हैं, तो आप कई प्रकार के साबुन पर गौर करते होंगे। कुछ फंसी साबुन आपकी स्किन को गुलाब की पंखुड़ियों की तरह नरम बनाने का दावा करते हैं जबकि कुछ अन्य साबुन एंटी-बैक्टीरिया गुणों का दावा करते हैं। हालांकि, हम दोनों के दावों को ही सच नहीं मान सकते लेकिन इन दोनों में से किसी एक को चुनना हमारे लिए चिंता का सबब बन जाता है। इस लेख में हम आपको ये बताने जा रहे हैं कि कौन सा साबुन आपके लिए ज्यादा बेहतर है।

वर्यों होते हैं एंटीबैक्टीरियल साबुन फायदेमंद

आपने ये सुना होगा कि आपका ये एंटी-बैक्टीरियल साबुन कीटाणुओं से छुटकारा दिलाने और आपको व आपके परिवार को सुरक्षित रखने के लिए अधिक प्रभावी माना जाता है। इन साबुनों में सबसे आम एंटीबैक्टीरियल घटक को ट्राइक्लोसन कहा जाता है, जबकि कुछ में अल्कोहल, बेंजालोनियम क्लोराइड और अन्य एंटीबैक्टीरियल एजेंट भी हो सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं है, जो कीटाणुओं और जीवाणुओं से दूर रहने के लिए एंटी-बैक्टीरियल साबुन और हैंडवाश को ढूँढ़ते हैं और प्रयोग करते हैं।

आम साबुन और एंटी-बैक्टीरियल साबुन में अंतर

जब भी बात बीमार होने के खतरे, कीटाणुओं को फैलाने और संक्रमित होने के जोखिम को कम करने की आती है तो एंटी-बैक्टीरियल साबुन और हैंडवाश आपके लिए अच्छे विकल्प सवित होते हैं।



सकते हैं। हालांकि ये सिर्फ एक धारणा हो सकती है। अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) के अनुसार, "ऐसा कोई सबूत नहीं मिला" है कि ये एंटी-बैक्टीरियल साबुन नियमित या आम साबुन की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं। हां, आज तक या यूं कहें कि अभी तक कोई गहन अध्ययन या शोध नहीं हुआ है, जो इन एंटी-बैक्टीरियल साबुन के लाभ को साबित कर सकता हो और जो ये बताता हो कि यह साबुन कीटाणुओं और रोगाणुओं को दूर रखने में बेहतर काम करते हैं। एंटी-माइक्रोबायल साबुन की प्रभावशीलता के अलावा एफडीए इस बात को लेकर भी चिंतित है कि क्या इन साबुन में मौजूद रसायन और तत्व लंबे समय तक रोजाना उपयोग के लिए सही है या नहीं। इसके साथ ही जब तब साबुन बनाने वाले निर्माता ये साबित नहीं कर पाते हैं तब तक एफडीए इस पर कोई अंतिम नियम जारी नहीं करेगा कि एंटी-बैक्टीरियल साबुन पूर्ण रूप से सुरक्षित है।

क्या है पूरी कहानी

एक ब्यान में खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) ने अंतिम नियम को जारी करते हुए

कहा कि पानी के साथ उपयोग के लिए मेडिकल शॉप या किसी दुकान से खरीद जाने वाले एंटीसेप्टिक उत्पादों में मौजूद कुछ सक्रिय तत्व को आम तौर पर सुरक्षित और प्रभावी होने के रूप में मान्यता प्राप्त नहीं है और इहें गलत तरीके से पेश किया जाता है। एक और महत्वपूर्ण कारक ये है कि एंटीबैक्टीरियल और आम साबुन दोनों ही अधिक प्रभावी होते हैं जब इनका इसेमाल गर्म पानी के साथ किया जाता है। इसलिए हमें महंगे विकल्पों को चुनने का सवाल ही नहीं उठता।

साबुन से भी हाथ धोना सेफ

एंटी-बैक्टीरियल साबुन का उपयोग आपके मन को शांति प्रदान करता है लेकिन इसके प्रयोग का नियम अभी भी वही है यानी कि आपको गंदगी और कीटाणुओं से छुटकारा पाने के लिए कम से कम 30 सेकंड के लिए अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना होगा। अगर साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो आप अल्कोहल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं, जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत तक अल्कोहल होता है।

ल हमारे जीवन का अहम हिस्सा हैं। ये न केवल मनोरंजन के लिए, बल्कि हमारे मानसिक और शारीरिक विकास के लिए भी बहद जरूरी हैं। तेज रफ्तार जिंदगी में न तो परिवार के पास बच्चों को बाहर ले जाने का वक्त रह गया है और न ही वह माहौल, जिसमें वे स्वच्छंद होकर खुले मैदान में खेल सकें। इसलिए इंडोर गेम्स अब लोगों की पहली पसंद बन गए हैं।

स्वस्थ और फिट रहने का सबसे असरदार तरीका है इंडोर गेम्स, लेकिन आज की तेज रफ्तार से जिंदगी में इंडोर गेम्स में लोगों की रुचि घटती जा रही है। लोग खासकर बच्चे या तो बीड़ियों गेम खेलते हैं या फिर मोबाइल और टीवी के साथ व्यस्त रहते हैं। नतीजतन लोग अपने आपको फिट रखने में नाकाम रहते हैं। जरूरी नहीं कि हम खुद को तंदुरुस्त रखने के लिए कहीं दूर जाएं, बल्कि हम इंडोर गेम्स खेल सकते हैं और ये गेम्स घर के अंदर भी खेले जा सकते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि कौन-कौन से इंडोर गेम्स क्यों हैं सेहत के लिए बेहद जरूरी।

टेबल टेनिस

यह खेल विभिन्न आयु के लोगों और फिटनेस के लिए खिलाड़ियों को मनोरंजन, अच्छा व्यायाम व स्वास्थ्य लाभ देता है। कैलोरी जलाने के लिए टेबल टेनिस एक मजेदार और आसान तरीका हो सकता है। इस खेल में चोट और गिरने का खतरा भी काफी कम है। यह खेल आपकी एकाग्रता और सजगता को बढ़ा सकता है। भाई-बहनों या माता-पिता के साथ घर पर यह खेल खेलना परिवार के सदस्यों को करीब ला सकता है। यह खेल संतुलन में सुधार तो लाता ही है, चोट लगाने की आशंका भी कम करता है। वृद्ध लोगों के लिए तो यह और अच्छा है।

रस्सी कूदना

इस सस्ते और सुलभ खेल के लिए सिर्फ एक रस्सी चाहिए होती है, जिसके अंत में हैंडल होते हैं। 10 मिनट तक रस्सी कूदना 8 मिनट तक दौड़ने के बराबर होता है। रस्सी कूदने से हड्डियों की बनावट में सघनता आती है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। रस्सी कूदने में लय, रणनीति और संचालन का समन्वय होता है, जो दिमाग के लिए भी एक बढ़िया व्यायाम है। बजन घटाने में रस्सी कूदने से बड़ी मदद मिलती है। पहले दिन रस्सी कूदने के बाद ही सकता है।

फायदेमंद है इंडोर गेम्स, जानें वयों



आपके पैरों और जांघों में दर्द और जकड़न हो। इसका कारण लम्बे समय से सुस्त पड़ी मांसपेशियां हैं। थोड़ा-थोड़ा करके रस्सी कूदने की संभ्या और समय बढ़ाएं, कुछ ही दिनों में आपके पैर और शरीर के निचले भाग की मांसपेशियां मजबूत और फड़कती हुई नजर आएंगी।

चैस/शतरंज

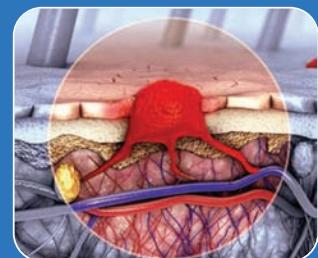
दिमाग को फिट रखने से आपकी कार्यक्षमता में इजाफा होता है। मानसिक विस्तार के लिए सबसे अच्छा खेल है चैस। शतरंज का खेल खेलने वाले व्यक्ति की एकाग्रता और फोकस करने की क्षमता अन्य की तुलना में बहुत अधिक होती है। यदि यह खेल छोटी उम्र में खेला जाए तो बच्चों के दिमाग का बेहतर विकास होता है। यह खेल व्यक्ति के सोचने की क्षमताओं को एक नए आयाम पर ले जाता है। शतरंज फैसले लेने की क्षमता का भी

विकास करता है। इस खेल को खेलने से हमारे अंदर अनुशासन क्षमता का भी विकास होता है और समय का सही उपयोग करना भी हम सीखते हैं।

कैरम

कैरम जुनून और प्रतिस्पर्धा का खेल है, जिसमें राजनीति और उससे उपजी लोलुपता भी खड़ी दिखती है। कैरम को एकाग्रित होकर खेलना पड़ता है। इससे जीवन की सीख मिलती है कि कोई भी कार्य एकाग्रित होकर करना चाहिए, तभी सफलता मिलेगी। रानी कब लेनी है, यह भी राजनीति का एक पाठ है और इस पाठ को अच्छे से सीखने के लिए कैरम में अच्छे अनुभव की जरूरत होती है। जैसे जिंदगी में बड़े निर्णय लेने के लिए सही समय का इंतजार करना चाहिए और जैसे ही समय आए, तो बिना समय गंवाए सही निर्णय ले लेना चाहिए।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थेरेपी तथा रेडियो थेरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थेरेपी एवं रेडियो थेरेपी के दुष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।
होम्योपैथी की 50 मिलिसिग्मल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान।



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

कैंसर के लिए सबसे असरदार है कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी इनसे वो दवाएं हैं जिनका प्रयोग कैंसर के सेल्स को खत्म करने के लिये किया जाता है। कीमोथेरेपी क्या है और यह किस तरह कैंसर के इलाज में है कारण



कैंसर एक जानलेवा बीमारी है जिसका इलाज कीमोथेरेपी के जरिए किया जाता है। कीमोथेरेपी अब तक की सबसे ज्यादा फायदेमंद थेरेपी में से एक है। ये कैंसर के सेल्स को खत्म करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जिसके बाद शरीर में कैंसर के सेल्स फैलते नहीं हैं। कीमोथेरेपी का इस्तेमाल कैंसर के आखिरी स्टेज पर भी किया जाता है जिससे की कैंसर को किसी भी तरह से रोका जाए। कीमोथेरेपी के दौरान कैंसर को खत्म करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। इन दवाओं से ही ट्यूमर सिकुड़ जाते हैं और कैंसर फैलने से रुक जाते हैं।

कैंसर और कीमोथेरेपी

शरीर में कैंसर के सेल्स बहुत ही अलग-अलग तरीके से फैलते हैं। इसलिए कीमोथेरेपी के अलग-अलग कैंसर के सेल्स को बढ़ने से रोकने में प्रभावी होते हैं। हर किसी पीड़ित का कैंसर दूसरे से काफी अलग होता है। भले ही किसी का स्टेज लगभग एक ही हो लेकिन उनके शरीर में कैंसर के कितने सेल्स कहां-कहां फैले हैं इस पर निर्भर करते हैं। एंटी कैंसर ड्रग्स को इंजेक्शन या दवायों के रूप में भी लिया जा सकता है।

कीमोथेरेपी कैसे होती है?

कैंसर के रोगियों को जरूरी नहीं कि एक ही तरह से कीमोथेरेपी दी जाए, इसके लिए रोगी पर निर्भर करता है कि उसकी स्थिति क्या है। जिसके बाद ही कीमोथेरेपी दी जाती है। इसमें कई तरीके होते हैं।

निओएडजुवेंट कीमोथेरेपी: रेडिएशन थेरेपी या फिर सर्जरी के जरिए ट्यूमर को सिकुड़ने वाली एक थेरेपी है। जिसे निओएडजुवेंट कीमोथेरेपी कहा जाता है।

एडजुवेंट कीमोथेरेपी: एडजुवेंट कीमोथेरेपी वो थेरेपी होती है जो बच्ची हुई कैंसर सेल्स को मारने के लिए दी जाती है।

कीमोथेरेपी के फायदे क्या हैं?

कई शोध के बाद कीमोथेरेपी को कैंसर के इलाज के लिए सबसे बेहतर माना गया है। कीमोथेरेपी कैंसर के सेल्स को मारने का काम करती है। इसके साथ ही अगर कोई शख्स कीमो करवाता है तो ऐसे में उसको फिर से कैंसर का खतरा होना बहुत कम हो जाता है। कीमो के दौरान लगातार



जांच होती है जिससे कि मरीज के शरीर में क्या स्थिति है इसका सही पता चलता है।

कीमोथेरेपी के नुकसान

कीमोथेरेपी का इलाज कैंसर से लड़ने के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद है हालांकि इसके बाद आपके बालों को नुकसान जरूर पहुंचता है। कैंसर को खत्म करने के लिए कीमोथेरेपी करवाने के बाद बाल काफी ज्यादा पतले हो जाते हैं जिसकी वजह से काफी ज्यादा बाल झड़ते हैं। इसके बाद बाल दोबारा भी आ जाते हैं।

कीमोथेरेपी के बाद आप पहले अपेक्षा ज्यादा

जल्दी थकावट महसूस करेंगे। आपको कीमो के बाद काफी ज्यादा आराम करने का मन करेगा।

कैंसर के इलाज के बाद यानी कीमो के बाद कई बार जी अचानक मचलाने लगता है या फिर उल्टी आने का मन होता है।

कीमोथेरेपी के इलाज के कारण मुंह के अंदर के सेल्स खत्म हो जाते हैं। जिसकी वजह से आपका मुंह लाल हो सकता है और मुंह में घाव पैदा हो सकता है।

कीमोथेरेपी के बाद आपके शरीर में खून की कमी हो सकती है। जिसकी वजह से आप एनीमिया का शिकार हो सकते हैं।



मेलेनिन की मात्रा को कम करने से त्वचा में दिखेगा निखार

गो लेनिन एक ऐसा पदार्थ है जो हमारी त्वचा को रंग प्रदान करता है। मेलेनिन सांबली त्वचा में ज्यादा मात्रा में होता है और गोरी त्वचा में कम मात्रा में होता है। इसके ज्यादा होने से भी कई तरह की दिक्कतें होती हैं। इसमें समस्या तब आती है जब मेलेनिन तेजी से बढ़ने लगता है जिससे स्किन पिगमेंटेशन की समस्या पैदा होने लगती है। स्किन पिगमेंटेशन में त्वचा पर हल्के या गहरे धब्बे उभर आते हैं। शरीर में ज्यादा मात्रा में मेलेनिन होने से ये चेहरे पर काले धब्बे होने लगते हैं। इसके अलावा त्वचा बदरंग होने लगती है जो देखने में अच्छी नहीं लगती। शरीर में मौजूद मेलेनिन के कारण ही धूप में आपके बाल सफेद भी हो जाते हैं। लेकिन मेलेनिन का हमारे बालों और त्वचा पर अलग-अलग प्रभाव क्यों पड़ता है? इसका कारण है कि हमारी त्वचा जीवित है जबकि हमारे बाल मृत। मतलब यह है कि जीवित और मृत होने के कारण मेलेनिन का हमारे बालों और त्वचा पर अलग अलग प्रभाव पड़ता है। अगर देखा जाए तो हमारी त्वचा में मेलेनिन की मात्रा होनी चाहिए तभी ये हमारी त्वचा को और निखार सकता है। अइए हम आपको इस लेख के जरिए बताते हैं कि कैसे आप मेलेनिन को शरीर से कम कर सकते हैं।

पर्पीता

अगर आप अपनी त्वचा को निखारना चाहते हैं तो

आपके लिए पर्पीता बहुत ही फायदेमंद होता है। पर्पीते में मौजूद पपेन एंजाइम त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और त्वचा में नए सेल्स को बनाने में मदद करता है। नए सेल्स की मदद से जिससे त्वचा साफ और निखरी नजर आती है।

गाजर

गाजर में बीटा कैरोटीन पाया जाता है जो कि त्वचा में कसाव लाता है। त्वचा पर गाजर का इस्तेमाल करने के लिए आप गाजर को कस लें और उसमें दूध मिला लें। अच्छी तरह से इसका मिश्रण बनाने के बाद इसे आप अपने चेहरे पर कुछ मिनट के लिए लगा कर मसाज करें और फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। अगर आप चाहें तो दही भी मिला कर मसाज कर सकती हैं। रोजाना इसका इस्तेमाल करने से आपको त्वचा में निखार देखने को मिलेगा।

हल्दी

हमारे स्वास्थ्य को बीमारियों के खतरे से दूर रखे के साथ ही हल्दी हमारी त्वचा की भी देखभाल करती है। हमारी त्वचा के लिए हल्दी काफी मददगार तरीका है। हल्दी का प्रयोग त्वचा से मेलेनिन के स्तर को कम करता है, जिससे आपकी त्वचा ज्यादा साफ और निखरी हुई लगती है। इसके लिए आप हल्दी और बेसन या फिर आटे का प्रयोग करें। इसका पेस्ट बनाने के बरबाद

उसमें दूध और आटा मिलाएं लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर 10 मिनट लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

केला

केले के साथ अमरुद को मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा से कई समस्याओं से निखार मिल सकती है। केला त्वचा को एक्सफोलिएट करके मुलायम बनाता है। विनेगर से पिगमेंटेशन के साथ ही त्वचा के दाग धब्बों से भी निपटा जा सकता है। लेकिन विनेगर में बेहद तेज एसिडिक गुण होते हैं इसलिए इसमें बराबर मात्रा में पानी मिलाकर लगाना चाहिए।

चंदन

त्वचा के लिए चंदन एक बेहतर विकल्प है, ये हमारी त्वचा को निखारने में हमारी काफी मदद करता है। चंदन से चेहरे को किसी तरह का कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है। त्वचा का रंग साफ करने के साथ ही ये एलर्जी और पिंपल को भी दूर करता है। पेस्ट बनाने के लिए चंदन पाउडर में 1 चम्मच नीबू और टमाटर का रस मिलाएं और पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद आप इसे धो लें। नियमित रूप से चंदन का त्वचा पर इस्तेमाल करने से आपको कुछ ही दिनों में त्वचा में निखार नजर आने लगेगा।



Dr. Shilpa Dhakad

B.D.S, M.H.A

(Dental Specialist)

Dr. Shikha Dhakad

B.D.S, M.D.S

(Dental Specialist)

Dr. Harsh Vardhan

B.D.S, M.D.S

(Dental Specialist)

दाँतों के लिए उपलब्ध सुविधाएँ

- रूट केनाल ट्रीटमेंट
(अत्याधिक सड़े दाँतों के लिए)
- फ्लेप सर्जरी (मसूदों की सर्जरी)
- डेन्चर्स (कृत्रिम दाँतों के लिए)
- फिक्स टीथ (क्राउन, ब्रिज)
- ऑर्थोडोटीक ट्रीटमेंट
(टेंडे-मेडे तिरछे दाँतों के लिए)
- डेन्टल इंप्लांट
- टीथ लीचिंग
- टूथ डायमंड ज्वेलरी
- ओरल एण्ड मेक्जिलोफेशियल सर्जरी
- डेन्टल लैजर
- RVG डिजिटल डेन्टल X-RAY
- दाँतों का संपूर्ण उपचार



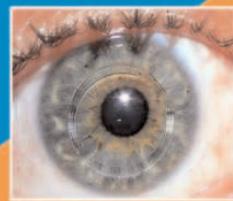
Dr. Manish Gujrati

M.B.B.S., D.O.M.S., F.L.V.P.

Ophthalmologists (Eye Specialist)

आँखों के लिए उपलब्ध सुविधाएँ

- कॉर्निया प्रत्यारोपण सुविधा
- परम्परागत केरेटोप्लास्टी
- IEK (Intralase Enable Keratoplasty)
- DALK • DESK
- लेसिक लैजर, कैम्पो लैजर, द्वारा चश्मे एवं कॉन्टैक्ट लेन्स से छुटकारा
- मोतियाबिंद (केटरेक्ट) का आँपरेशन (विना टाँका, फेंको, फौल्डेबल लेन्स)
- काँच बिन्द (ग्लूकोमा) का आँपरेशन
- नाखूना का इलाज • भैंगापन सर्जरी
- रेटिना जाँच एवं उपचार
- मधुमेह एवं रक्तचाप में आँखों की जाँच
- लैजर द्वारा नासूर का आँपरेशन
- अत्याधुनिक मशीनों द्वारा आँखों की सम्पूर्ण जाँच एवं आँपरेशन



अनियमित नींद से बढ़ता है हृदय रोगों का खतरा



अगर आपके सोने और जागने का समय फिक्स नहीं है और आप मनमाने ढंग से कभी भी सो जाते हैं, तो आपको खतिय में दिल की बीमारियों का खतरा हो सकता है।

क्या आप भी रात में मोबाइल चलाते हुए सोने की कोशिश करते हैं? आजकल ज्यादातर लोगों के सोने और जागने का समय निश्चित नहीं है। देर तक जागने या सुबह देर तक सोने के कारण लोग कई तरह की मानसिक और शारीरिक परेशानियों का शिकार बन रहे हैं। देशभर में लॉकडाउन होने के बाद इस समय लोग अपने घरों से बाहर नहीं निकल रहे हैं। ऐसी स्थिति में लोगों के सोने-जागने की आदत और ज्यादा खराब हो गई है। मगर एक नई रिसर्च में वैज्ञानिकों ने सोने और जागने की आदतों का आपके दिल और दूसरे अंगों पर प्रभाव के बारे में पता लगाया है।

इस रिसर्च के अनुसार अगर आपके सोने का समय निश्चित नहीं है और आप मनमर्जी के अनुसार जब चाहे सोते-जागते रहते हैं, तो ये आदत जल्द ही आपको दिल की गंभीर बीमारियों का शिकार बना सकती है। इसके उलट यदि आप रोजाना एक फिक्स समय पर सोते हैं, तो ये आदत आपके दिल के लिए बहुत फायदेमंद सवित्र हो सकती है।

कैसे की गई रिसर्च?

रिसर्च में 557 युवाओं को शामिल किया गया है, जिनके स्लीप टाइम और अन्य डाटा के लिए फिटबिट की सहायता ली गई। इस रिसर्च के लिए इन सभी युवाओं के बेड टाइम, स्लीप और रेस्टिंग हार्ट रेट आदि का डाटा शामिल किया गया। शोधकर्ताओं ने बताया कि जो लोग अपने फिक्स समय से 30 मिनट इधर-उधर के अंतर पर सो जाते हैं, उनका रेस्टिंग हार्ट रेट काफी सामान्य था। जबकि जिन लोगों में ये अंतर 1 घंटे ज्यादा या कम था, उनके रेस्टिंग हार्ट रेट में काफी बढ़ोत्तरी पाई गई। इस रिसर्च को Nature नामक जर्नल में छापा गया है।

देर से ही नहीं, जल्दी सोना भी है

नुकसानदायक

अक्सर लोगों को स्वस्थ रहने के लिए जल्दी सोने की सलाह दी जाती है। मगर इस रिसर्च में ये बात सामने आई है कि अपने फिक्स टाइम से जल्दी सोना भी आपके दिल की सेहत के लिहाज से नुकसानदायक हो सकता है। जल्दी सोने वाले लोगों में भी रेस्टिंग हार्ट रेट बढ़ा हुआ पाया गया।

रेस्टिंग हार्ट रेट ज्यादा, मतलब दिल की बीमारियों का खतरा

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि जिन लोगों का रेस्टिंग हार्ट रेट ज्यादा होता है, उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा सामान्य लोगों से ज्यादा होता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार वयस्कों को एक दिन में कम से कम 7 से 9 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। शोधकर्ताओं ने बताया कि अगर आप रोजाना रात में 7 घंटे की नींद ले रहे हैं, मगर आपके सोने का समय फिक्स नहीं है, तो ये आदत आपको आगे चलकर बीमार बना सकती है।

नींद से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

अच्छी और पर्याप्त नींद लेने से आपके शरीर की थकान दूर होती है और शरीर दोबारा से काम करने के लिए ऊर्जा इकट्ठा कर लेता है। इससे अंगों को काम से थोड़ी फुरसत मिलती है। यही कारण है कि शरीर के डैमेज की रिपेयरिंग और हामोन्स को रेगुलेट करने का काम आपका शरीर नींद में ही करता है। इसके अलावा शोध बताते हैं कि अच्छी नींद लेने से प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) स्वस्थ रहता है और व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

घर पर कैसे करें शरीर के तापमान की सही जांच

कोरोना वायरस के दौरान स्वास्थ्य के प्रति सावधानी ही बधाव है। यहां हम आपको घर पर शरीर का तापमान मापने का सही तरीका बता रहे हैं।

को

रोना वायरस की महामारी जंगल में लगी आग की तरह फैल रही है, जो कि एक के बाद दूसरे व्यक्ति को अपना शिकार बना रही है। कोरोना वायरस के लक्षणों में सूखी खांसी, सांस फूलना और बुखार शामिल है। देश में लगातार कोरोना वायरस के मामलों की संख्या बढ़ने के साथ, वायरस से होने वाली मौतों का आंकड़ा भी बढ़ रहा है। कोरोना की चपेट में आ रहे कुछ लोगों में वायरस के बहुत हल्के लक्षण दिख रहे हैं, जिसके लिए जरूरी है कि आप क्वारंटाइन में सावधानियों के साथ घर पर खुद को सुरक्षित रखें। ऐसे में आप कम से कम 2-3 दिनों के अंतराल में अपने शरीर के तापमान की जांच करते रहें। जिससे आपको स्थिति से बचने में मदद मिल सके, आइए यहां जानिए कैसे अपने शरीर के तापमान को मापें।



100.5 डिग्री शरीर के तापमान होने पर क्या जांच

हमेशा बताया गया है कि शरीर का सामान्य तापमान 98.6 डिग्री फारेनहाइट है (एक गर्मी मापने का यंत्र)। हालांकि, अध्ययन सुझाव देते हैं कि आपके शरीर का सामान्य तापमान वास्तव में 97.9 डिग्री फारेनहाइट से थोड़ा कम होना चाहिए। लेकिन हर किसी के शरीर का तापमान भी अन्य किसी व्यक्ति के शरीर के बजाए, ऊँचाई और अन्य कारकों के अनुसार अलग-अलग होता है। इसलिए, यदि आपको 100.5 डिग्री फारेनहाइट या उससे अधिक के थर्मामीटर पढ़ने के लिए एक उचित बुखार नज़र आता है, तो तुरंत जांच कराएं।

समय का रखें ध्यान

कुछ लोग बुखार के साथ समय पर नहीं जाग

सकते हैं। आमतौर पर, शाम 4 से 9 बजे के बीच का समय होता है, जब अधिकांश बुखार अपने चरम पर पहुंचता है। इसलिए, यदि आप दिन में दो बार अपना तापमान माप रहे हैं, तो उनमें से एक शाम 4-9 के बीच मापें। इसके साथ ही, हर दिन एक ही समय पर अपने तापमान को मापने से आपको किसी भी उतार-चढ़ाव को जांचने में भी मदद मिलेगी।

मेडिकल थर्मामीटर से करें जांच

यदि आप अपने शरीर का तापमान माप रहे हैं, तो आपको एक साधारण मेडिकल थर्मामीटर या एक डिजिटल तापमान उपकरण की जरूरत होती है। एक स्कैनिंग डिवाइस खरीदने के लिए ज्यादा पैसे खर्च कीले की जरूरत नहीं है, आप एक मेडिकल थर्मामीटर की मदद से आसानी से अपने शरीर के

तापमान की जांच कर सकते हैं। इसके अलावा, याद रखें कि जब आप थर्मामीटर से अपने शरीर की जांच करें, तो आप एक थर्मामीटर को अच्छी तरह से सैनिटाइज कर लें।

बुखार के अन्य लक्षणों को भी ध्यान में रखें

थर्मामीटर यह बताने के लिए सबसे सटीक तरीका है कि आपको बुखार है या नहीं। हालांकि, हमारे शरीर के तापमान के अलावा और भी लक्षण होते हैं, जो यह संकेत देते हैं कि आपको बुखार है या नहीं। जैसे अचानक ठंड लगना और पसीना और शरीर में दर्द और आंखों में दर्द बुखार के दो सबसे महत्वपूर्ण लक्षण हैं। यह आपको महत्वपूर्ण रूप से अपने आप को वायरस से संक्रमित होने पर सचेत और बचाने में मदद करेगा।



कृपया यू द्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थैरेपिस्ट द्वारा उपचार

- | | |
|----------------|-----------------|
| ■ शिरोधारा | ■ सूर्य स्नान |
| ■ एक्यूप्रेशर | ■ हिप बॉथ |
| ■ एक्यूपंचर | ■ जकूजी बॉथ |
| ■ योग चिकित्सा | ■ स्टीम बॉथ |
| ■ पंचकर्म | ■ हायड्रोथेरेपी |
| ■ मसाज थेरेपी | ■ स्पाइन बॉथ |
| ■ मड थेरेपी | ■ इमरशन बॉथ |

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, रसीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर | समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287
Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

तिल अगर ज्यादा हों तो बिगड़

सकते हैं आपकी खूबसूरती

वया आप घहरे पर कई सारे अजनाहे तिलों के कारण अपने आत्म विश्वास में कमी तथा रर्निंज्डगी महसूस करते हैं, तो इस लेख को पढ़ें और तिलों से छुटकारा पाएं।

ति

ल की निशान तो कई लोगों के होते हैं, लेकिन किसी के लिए वह सुंदरता का प्रतीक बन जाते हैं तो किसी के लिए खूबसूरती और आत्मविश्वास के कमी की वजह। शरीर पर तिल का भी कुछ ऐसा ही हिसाब है, अगर एक-दो हो तो आपकी सुन्दरता में चार चांद लगाते हैं, लेकिन कई हों या काफी बड़े हों तो आपके लिए परेशानी का सबब हो सकते हैं। आइये जानते हैं कि कैसे इनसे छुटकारा पाया जाए।

चेहरे पर भूरे या काले रंग के निशान पेंसिल की नोंक से लेकर उसे छीलने वाले इरेजर जितने बड़े हो सकते हैं। इन्हीं को तिल कहा जाता है। अधिकांश तिल हानि रहित होते हैं, लेकिन इनमें से कुछ कैंसर का कारण भी बन सकते हैं। यूं तो तिलों को डॉक्टर द्वारा निकाला जाना सबसे सुरक्षित व आदर्श तरीका है, हालांकि तिलों से निजात पाने के कुछ असत्यापित घरेलू उपचार भी मौजूद हैं।

डॉक्टर द्वारा तिल को हटाया जाना

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि डॉक्टरी चिकित्सा द्वारा तिलों का निदान सबसे उत्तम तरीका है। डॉक्टर आपके तिल की जांच कर यह पता लगाता है कि कोई तिल हानि रहित है या फिर एक संभावित कैंसर वाला है। हालांकि तिल को सर्जरी से निकालने की प्रक्रिया थोड़ी कष्टप्रद है, सर्जरी तिल निकालने का सबसे सुरक्षित व तीव्र माध्यम है।

तिल निकालने की सर्जरी में निम्न कार्य किया जाता है।

दागकर तिल को छांटना- इस प्रक्रिया में डॉक्टर तिल को त्वचा की सतह तक काट देता है और फिर बाद में वह उस जगह पर त्वचा को दागता है।

टांके के साथ छांटना- इस प्रक्रिया में तिल को त्वचा के अंदर तक छांटा जाता है और फिर टांके लगाकर उस जगह के घाव को सिल देता है।

तिलों को दूर करने में उपयोग किये गए घरेलू उपचार त्वचा को दाग पड़ने से संक्रमण जैसे नुकसान पहुंचा सकते हैं-

यदि आप अपने तिलों का डॉक्टर के बिना खुद ही उपचार करने का विचार बना रही हैं तो यह जान लें कि इन प्रक्रियाओं का उलटा प्रभाव भी पड़ सकता है।

कुछ घरेलू नुस्खे जो तिलों को दूर करने में



निकालने में कर रहे हैं तो ध्यान रहे इसे किसी भी हालत में निगलें ना।

तिल को दूर करने के लिए दिन में दो बार आयोडीन को इस पर लगाएं और बैंडेड की सहायता से इसे ढक लें (इसे सुबह एक बार तथा रात को एक बार लगाएं)। लगभग एक सप्ताह के बाद तिल जाता रहेगा।

लहसुन का उपयोग

लहसुन की एक कली लें और इसे आधा काट लें। अब इस आधे कटे भाग को तिल पर खब कर बांध लें और रात भर बांध रहने दें। कुछ दिनों तक इस प्रक्रिया को कुछ दिन दोहराने से चेहरे के तिल निकल जाते हैं।

केले के छिलके द्वारा

केले के छिलके को छिली हुई तरफ से तिल पर खें और बांध लें। कुछ दिनों के इस्तेमाल के बाद तिल सूख जाएगा और निकल जाएगा।

तिल हटाने की ऋग्म का प्रयोग से

तिल हटाने की ऋग्म काफी महंगी होती है, लेकिन यह सर्जरी से तो सस्ती ही होती है। इन ऋग्मों को सावधानी से उपयोग करने की जरूरत होती है क्योंकि इससे आपकी त्वचा पर निशान बाकी रह सकते हैं। यदि आप तिल हटाने की ऋग्म का उपयोग करते हैं तो सभी दिशा निर्देशों का ध्यान से पालन करें।

बैंकिंग सोडा और अरंडी के तेल का प्रयोग द्वारा

एक चुटकी बैंकिंग सोडा लें तथा उसमें कुछ बूँद अरंडी का तेल मिलाएं। एक पेस्ट जैसा बन जाएगा। अब इसे तिल पर लगाएं और रात भर के लिए छोड़ दें। इस प्रक्रिया को कुछ दिनों तक दोहराएं, कुछ समय बाद तिल जाने लगें।

स्ट्रॉबेरी द्वारा

स्ट्रॉबेरी को बीच से काटें और तिल पर लगाएं। कुछ दिनों तक इसे दोहराएं, तिल निकलने लगें।

अंगूर का रस से

एक ताजा अंगूर ले और इसे निचोड़ कर रस निकालें। अब कई दिनों तक दिन में कई बार इस जूस को तिलों पर लगाएं। दो हफ्तों से एक महीने के भीतर तिल जाने लगते हैं।

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार खरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार खरूप 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 निरगुडे
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 बनाए 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

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore
IFSC CODE:
BARBOGOYALN

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

8/9, मध्यक अपार्टमेंट, मनोरमांगज, गीतामवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बैंडौर के
एकाऊंट 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

योजाना पिएं जीरा और अदरक से बना वेट लॉस ड्रिंक

लॉ कडाउन में घर बैठे खाने से आपका वजन बढ़ सकता है, ऐसे में आप जीरा और अदरक से बना वेट लॉस ड्रिंक अपना सकते हैं।

कोरोना वायरस के खतरों के महेनजर, लोग सेल्फ-आइलोशन में समय बिता रहे हैं, जिससे कारण सामाजिक-व्याकुलता पैदा होने लगी है। वहीं घर से काम करना भी बहुत लोगों को ज्यादा पसंद नहीं आ रहा है क्योंकि इसके लिए लोगों की कुछ व्यक्तिगत चुनौतियां हैं। जबकि कुछ लोग इस वक्त का फायदा उठाते हुए कला और संस्कृति में लिप हैं, तो कुछ खाना पकाने के साथ-साथ अपने संपूर्ण स्वास्थ्य का ख्याल रखना पसंद कर रहे हैं। संक्षेप में कहें तो, हर कोई अपने जीवन में सकारात्मकता बनाए रखने की कोशिश कर रहा है। पर घर बैठे तरह-तरह की चीजों को बनाकर खाना आपका वजन बढ़ा सकता है।

ऐसे में लॉकडाउन खत्म होने तक कई लोगों में अतिरिक्त वजन बढ़ सकता है। इसलिए, हमें सलाह दी जाती है कि घर पर कुछ फ्री-हैंड एक्सरसाइज करें और अपनी डाइट पर नजर रखें। वहीं जिन लोगों को लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां जैसे मोटापा और डायबिटीज आदि हैं उन्हें अपने वजन का खास ख्याल रखना चाहिए। ऐसे में वजन कम करने और इसे संतुलित बनाए रखने के लिए हम एक वेट-लॉस ड्रिंक के बारे में बताने जा रहे हैं, जो काफी लाभकारी और सेवन में आसान है। ये आपके अतिरिक्त किलो वजन कम करने में मदद कर सकता है। यह एक साधारण जीरा-अदरक पेय है, जो कि रसोई में मौजूद कुछ सलत सामग्रियों से बनाया जा सकता है। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

जीरा और अदरक के फायदे

जीरा कैलोरी को कम करने का एक प्रभावी गुण रखता है और अच्छे चयापचय को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। वहीं ये शरीर में फैट जलने की प्रक्रिया को तेज करता है। यह पेट से संबंधित कई समस्याओं से छुटकारा पाने में भी आपकी अच्छी मदद कर सकता है, जैसे कि सूजन, अपच, एसिडिटी इत्यादि। दूसरी ओर, अदरक इम्यूनिटी को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है, जो किसी व्यक्ति को मौसमी सर्दी और फ्लू से लड़ने में मदद करता है। जिंजरॉल अदरक में पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण यौगिक है। वहीं अदरक अपने एंटीऑक्सिडेंट और एंटी इफ्लेमेटरी गुणों के लिए भी जाना जाता और साथ ही ये शरीर के बैड फैट को कम करने में मदद कर सकता है। आइए जानते हैं इस जीरा-जिंजर ड्रिंक बनाने की रेसिपी के बारे में।



जीरा-जिंजर ड्रिंक बनाने का तरीका

सामग्री:

- एक गिलास पानी
- एक चम्मच जीरा
- एक चम्मच अदरक (कहूकस किया हुआ)
- आधा नीबू
- दो चम्मच शहद
- आधा चम्मच काला नमक
- तैयारी:
- सॉस पैन में पानी लें।
- जीरा और अदरक के साथ अच्छी तरह उबालें।
- इसे एक गिलास में छान लें। इसे ठंडा करें।
- इसमें नीबू निचोड़ें, शहद और काला नमक डालें और मिला ले।
- और आपका जीरा-अदरक ड्रिंक तैयार हो गया।

अब इसका रोज सुबह खाली पेट सेवन करें।

अगर आप इसे ठंडा करके पीना चाहते हैं कि तो गिलास में बर्फ डालकर पी लें। आप इसमें कुछ ग्रीन टी भी डाल सकते हैं। आपको बस इतना करना है पानी में जीरा और अदरक उबालने के बाद आंच बंद कर दें और उसमें ग्रीन-टी का एक-आधा चम्मच जोड़ें और तीन से चार मिनट के लिए नीबू का रस और शहद डालें और परोसें। वहीं ग्रीन टी में कई तरह के लाभकारी गुण होते हैं। ग्रीन टी में एंटीऑक्सिडेंट का एक समृद्ध स्रोत के रूप में जाना जाता है। ये न केवल विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है, बल्कि वजन घटाने को भी बढ़ावा देती है। ग्रीन टी एक इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी काम करता है और इस तरह ये दिल के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

अपनाएं ये तरीके, नहीं महसूस होगी बोरियत

दे

शभर में कोरोना वायरस के खतरे को रोकने के लिए सरकार ने लॉकडाउन कर दिया है। ऐसे में लोगों को थोड़ी दिक्कतों का सामना जरूर करना पड़ रहा है। लेकिन कोरोना वायरस से बचाव के लिए लॉकडाउन एक बेहतर विकल्प है। स्कूल और कॉलेज के स्टूडेंट्स इस समय घर पर काफी बोरियत महसूस कर रहे हैं और उनके पास कुछ खास करने के लिए नहीं है। यही बजह है कि ज्यादातर स्टूडेंट्स मोबाइल या फिर टीवी में ही सारा समय बिता रहे हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं घर पर आप मोबाइल और टीवी की जगह कई ऐसी चीजें कर सकते हैं जिससे आप लॉकडाउन के दौरान बोरियत महसूस नहीं करेंगे। इसके साथ ही आपको कई नई चीजों का अनुभव करने का मौका भी मिल सकता। अक्सर कुछ स्टूडेंट्स सोचते होंगे कि वो ऐसा क्या करें जिससे उनका मन भी लगा रहे, उन्हें कुछ सीखने का भी मिले साथ ही वो मोबाइल और टीवी से ज्यादा देर तक दूर रहें। लेकिन ऐसे में विकल्प तलाशना काफी मुश्किल हो जाता है। लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है, वह आपको बताते हैं कि आप लॉकडाउन के दौरान कैसे आप अपने आपको व्यस्त रखने के साथ अपनी बोरियत को दूर कर सकते हैं।

पौधे लगा सकते हैं

आप घर पर पौधे लगाने की कोशिश सकते हैं, आप उन पौधों को लगाएं जो काफी आसानी से लग जाते हैं। जैसे- एलोवेरा, तुलसी और टमाटर। इस तरह के पौधे काफी आसानी से लगाए जा सकते हैं और वो भी कहीं भी। इससे आपकी रुची धीरे-धीरे बातावरण को सुधारने में लाने लगेगी।

फिटनेस

घर पर कुछ ऐसा तलाशना जो आपके दिन को



बेहतर बना सके वो भी ऐसे समय में जब आपके पास न तो कोई विकल्प हो और न ही किसी चीज का साधन, तो ऐसे में आप सबसे पहले अपनी डेली रुटीन में बदलाव करें। आप रोजाना सुबह उठ कर योगा या एक्सरसाइज कर सकते हैं। आप कोशिश करें कि सुबह के समय थोड़ा जल्दी उठ सके। एक्सरसाइज और योगा नियमित रूप से करने से आप अपने आपको फिट रख सकते हैं साथ ही आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होती है। वहीं, आप कई बीमारियों के खतरे से भी अपने आपको दूर रख सकते हैं। इसके अलावा आप रोजाना ध्यान भी लगा सकते हैं जिससे आपका तनाव भी दूर रहेगा और आप अपने आपको तनावमुक्त महसूस कर सकतें।

पैटिंग करें

पैटिंग एक तरह से अपनी भावनाओं को बयां करने का एक बहुत ही बेहतरीन विकल्प है। इससे आपकी क्रिएटिविटी भी बढ़ती है साथ ही आप अपने आपको ताज भी महसूस करते हैं। आपके लिए लॉकडाउन के दौरान ये सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है।

परिवार के साथ समय बिताएं

लॉकडाउन के दौरान वायरस से बचने के लिए हम सभी अपने-अपने घरों में हैं, ऐसे में आप अपने परिवार के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं और घर पर ही मनोरंजन करें।

 **TnG Clinic**
Beauty Clinic & Saloon

Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.D.E.M
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist
0731-2799733, 87703-91150
94069-35033 Website : www.tngclinic.com



उपलब्ध सुविधाएं

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले धेरों का इलाज
- स्कीन से संबंधित समस्यां

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

घर में पड़े-पड़े बीमारों जैसी हो गई हालत तो ऐसे करें दिन की शुरुआत

सुबह उठने के बाद आप दिन की शुरुआत जैसे करते हैं, आपका दिन वैसा ही बीतता है। इसलिए जानें सही मॉर्निंग रूटीन ताकि लॉकडाउन में भी हेल्दी रहें आप।



बांधी ते दिनों में आपको अपने घर में पड़े-पड़े शायद ऐसा महसूस होने लगा हो, जैसे आप बीमार हैं। ये फीलिंग यूं ही नहीं आ रही है। दरअसल लॉकडाउन के कारण जबसे लोगों ने घर से निकलना बंद किया है, तब से उनके रूटीन में बहुत ज्यादा बदलाव आ गया है। दिन की शुरुआत ही लोग ऐसी गलत आदतों से करते हैं कि दिनभर उन्हें बीमारों जैसा फील होता है और थकान, आलस बनी रहती है।

इसके साथ ही लॉकडाउन के दौरान बहुत सारे लोगों ने खा-खाकर अपना बजन भी काफी बढ़ा लिया है और ये भी एक बड़ा कारण है कि आपको बीमार जैसा महसूस होता है। मोटापा, आलस और तनाव आगे चलकर आपको आगे चलकर परेशान कर सकते हैं और कई तरह की गंभीर बीमारियों का शिकार बना सकते हैं। इसलिए आज हम आपको बता रहे हैं लॉकडाउन के दौरान दिन की शुरुआत करने का सही तरीका, ताकि आप रहें स्वस्थ और लॉकडाउन खुलने के बाद अपने डेली रूटीन में दोबारा दोगुनी एनर्जी के साथ फिट हो सकें।

शुरुआत करें गुनगुना पानी से

आजकल आप बाहर भी नहीं निकल रहे हैं और घर पर भी मेहनत नहीं कर रहे हैं, लेकिन खाने की खुराक उतनी ही है, जितनी पहले थी। कुछ लोग तो उससे भी ज्यादा खाने लगे हैं। ऐसे में आपके शरीर में जमा चर्बी को कम करने, मेटार्बोलिज्म को तेज करने और आलस को दूर भगाने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप अपने दिन की शुरुआत एक ग्लास गुनगुने पानी से करें। इसके अलावा भी आप

दिनभर में कम से कम 10-12 ग्लास पानी जरूर पिएं।

थोड़ी स्ट्रेचिंग करें

ज्यादातर लोग एक्सरसाइज और योगासन को बोरिंग समझते हैं लेकिन आपको ये बात समझनी चाहिए कि शरीर को फिट रखने का, खासकर तब जब आप बाहर नहीं जा सकते हैं, इससे बेहतर कोई विकल्प नहीं है। आपको ज्यादा कुछ नहीं करना है। 3 दिन हिम्मत जुटाइये और आगे बताई हुई चीजें कीजिए, इसके बाद चौथे दिन आप स्वयं इसके लिए तैयार हो जाएंगे- 5 मिनट शरीर को स्ट्रेच करें। फिर एक ही जगह पर 5 मिनट उछलें। फिर 10 मिनट कोई भी एक्सरसाइज करें जो आपको आती हो।

आपने आपको रेडी करें

हमें पता है कि आपको दिनभर घर पर ही रहना है, इसलिए आपको नहाने, फ्रेश होने की कोई जल्दी नहीं है। मगर यही आदत तो आपको नहीं बनानी है। भले ही आपको घर पर रुकना है, लेकिन आप वैसे ही रूटीन फॉलो कीजिए, जैसे लॉकडाउन के पहले करते थे। यानी टॉयलेट जाइए, ब्रश कीजिए, नहाइए और साफ कपड़े पहनकर तैयार हो जाइए। थकान और आलस को दूर करने के लिए आपको नॉर्मल पानी से नहाना चाहिए, गर्म पानी से नहीं।

ब्रेकफास्ट करें

रेडी होने के बाद ब्रेकफास्ट करें। अब ध्यान दें कि जब आप घर से बाहर जाते हैं, तो आप ब्रेकफास्ट

में ऐसी चीजें खाते हैं, जो आपके पेट को देर तक भरा रखें। लेकिन लॉकडाउन के कारण आपको छोटी-छोटी ऋतिंग ब्रेकफास्ट के बाद भी होती है, इसलिए जरूरी है कि आप ब्रेकफास्ट हल्का रखें। इसलिए अच्छा होगा कि सुबह सबसे पहले एक मुट्ठी नट्स खाएं (6 बादाम, 6 काजू, 3 अखरोट, 10 किशमिश, 3 पिस्ता)। इसके बाद 20 मिनट रुकें और जो भी ब्रेकफास्ट में बना है, वो खाएं।

आपने जरूरी काम करें

ब्रेकफास्ट के बाद आप अपने जरूरी काम शुरू कर सकते हैं। अगर आप स्टूडेंट हैं, तो पढ़ाई करें। अगर आप नौकरीपेश हैं और वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं, तो अपना काम शुरू करें। अगर आपको कुछ नहीं करना है और आप बिल्कुल खाली हैं, तो किताबें पढ़ें, मूवीज देखें या घर के कामों में पेंट-ट्यूप का हाथ बटाएं। मगर दिनभर भी आपको कुछ बातें फॉलो करनी हैं, ताकि आप हेल्दी रहें। जैसे-

- हर 40-50 मिनट में थोड़ा-थोड़ा पानी पिएं।
- दिन में 2 बार से ज्यादा स्नैक्स न खाएं।
- रात का खाना हल्का रखें और सोने से 2 घंटे पहले खा लें।
- खाना खाने के तुरंत बाद सोएं नहीं।
- दिन में 30 मिनट से 1 घंटे की नींद ले सकते हैं, इससे ज्यादा न सोएं।
- खाने में सब्जियां, सलाद, दाल और फलों का सेवन ज्यादा करें।
- रात में सोने से पहले हाथ, पैर, मुँह को ठंडे पानी से धोकर पोछें, तब बिस्तर पर जाएं। इससे नींद अच्छी आएगी।

दे

शभर में लॉकडाउन के कारण इन दिनों सिर्फ जरुरी सामान ही मुहैया कराए जा रहे हैं। कई इलाकों को कंप्लीट सील कर दिया गया है, जहां पर आपको घर से निकलने की भी इजाजत नहीं है। ऐसे में अगर आपके घर में मौजूद ब्यूटी प्रोडक्ट्स खत्म हो गए हैं और अब नए प्रोडक्ट्स आप नहीं खरीद पा रहे हैं, तो आप कुछ ब्यूटी ट्रिक्स की मदद ले सकती हैं। इन ट्रिक्स के द्वारा घर में मौजूद चीजों से ही आप आसानी से अपनी त्वचा का ख्याल रख सकती हैं और उसे खूबसूरत बनाए रख सकती हैं। ये ट्रिक्स बेहद आसान हैं, इसलिए आपको इन्हें जरूर ट्राई करना चाहिए। नैचुरल होने के कारण इनका आपकी त्वचा पर कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होगा।

अगर फेसवॉश खत्म हो गया

फेसवॉश का प्रयोग हर दिन किया जाता है, इसलिए इसके खत्म होने की सबसे ज्यादा संभावना होती है। लेकिन ऐसा तो नहीं है कि अगर आपका फेसवॉश खत्म हो जाए, तो आप चेहरा धोना बंद कर देंगी। इसलिए चेहरे की सफाई के लिए आप आसान सी ट्रिक का इस्तेमाल कर सकती हैं। एक कटोरी में थोड़ा सा कच्चा दूध लें और रूझ के फाहे को भिगोकर इससे चेहरे को साफ करें। यकीन मानें आपकी त्वचा उतनी ही अच्छी तरह साफ होगी, जितनी अच्छी तरह एक मंहगा फेसवॉश चेहरे को साफ करता है। इसके अलावा आप रेगुलर साबुन को भी पानी में घोलकर इसको माइल्ड फेसवॉश की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। बस ध्यान रखें कि इसके इस्तेमाल के बाद चेहरे को पोछकर तुरंत मॉइश्चराइजर लगाएं।

अगर स्क्रब न हो तो

सप्ताह में कम से कम 2 बार त्वचा को स्क्रब करना जरूरी होता है, ताकि डेड स्किन सेल्स निकल जाएं और त्वचा की प्राकृतिक खूबसूरती बरकरार रहे। ऐसे में अगर आपका स्क्रब खत्म हो गया है तो आप इस ट्रिक की मदद से घर पर ही स्क्रब बना सकती हैं। इसके लिए एक कटोरी में एक चमच कॉफी पाउडर लें और इसमें 1 चमच शहद मिलाएं। अब इसका इस्तेमाल आप स्क्रब की तरह कर सकती हैं। अगर कॉफी पाउडर भी नहीं है, तो आप थोड़ी सी चीनी को पीसकर भी शहद के साथ स्क्रब की तरह इस्तेमाल कर

ट्राई करें ये नैचुरल स्किन केयर ट्रिक्स



सकती हैं।

टोनर हो गया खत्म? कोई बात

नहीं

स्किन टोनर आपकी त्वचा के नैचुरल ग्लो को बनाए रखने में और त्वचा की गहराई से धूल और प्रदूषण कणों को साफ करने में मदद करता है। इसलिए रात में सोने से पहले एक बार रोजाना टोनर से स्किन की सफाई जरूरी है। टोनर खत्म हो गया है, तो आप इसकी जगह गुलाबजल का प्रयोग कर सकती हैं। अगर गुलाबजल भी नहीं है, तो आप थोड़े से एलोवेरा जेल या जूस में उबली हुई नीम की पत्तियों वाली पानी मिलाकर भी इसे स्किन टोनर की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं।

मॉइश्चराइजर भी नहीं है तो

अगर आपके घर में मॉइश्चराइजर खत्म हो गया है, तो आप अपने किचन में मौजूद कई चीजों को बतार मॉइश्चराइजर इस्तेमाल कर सकती हैं। देसी धी की त्वचा पर मॉइश्चराइजर की तरह लगाएं।

यकीन मानें आप सामान्य दिनों भी इसका प्रयोग करना शुरू कर देंगी क्योंकि देसी धी त्वचा के लिए बहुत फायेदमंद होता है। इसके अलावा आप घर में मौजूद किसी भी कैरियर ऑयल (बादाम, नारियल या कोई ऐसेशियल ऑयल) को थोड़े से एलोवेरा जेल के साथ मिलाकर भी इसे मॉइश्चराइजर की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं।

मेकअप रिमूवर न हो तो

अगर आपके पास कोई मेकअप रिमूवर नहीं है, तो आप ऐसी स्थिति में प्राकृतिक तेलों का इस्तेमाल मेकअप हटाने के लिए कर सकती हैं। घर में मौजूद बेबी ऑयल, कोकोनट ऑयल (नारियल का तेल), ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल) आदि को मेकअप रिमूवर के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा आप इस काम में पेट्रोलियम जेली की भी मदद ले सकती हैं। बस आपको करना ये है कि छोटे से रूझ के फाहे या बड़ को ऑयल या जेली में भिगोएं और फिर इससे मेकअप को साफ करें।

दि बॉयस्सी

दि कम्पलीट डॉयग्रोस्टिक एण्ड टेलोरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization



THE BIOPSY

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography

| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG

| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेनशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इंदौर

मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com

www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैनाल एवं
कॉम्प्रेसिव डेंटिस्ट्री का इंदौर में
सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉज़ ऊपर
पेलेस के पास, इंदौर मो. 9826012592, 0731-2526353
www.drtitimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



आजमाएं ये तरीके मिलेगा गलैगनरस लुक

विधि

आप भी ज्यादा मेकअप लगाना पसंद नहीं करती तो आपके लिए यहां कुछ टिप्प हैं, जिससे आप कम मेकअप के भी एक बेहतरीन लुक पा सकती हैं।

जब भी मेकअप की बात आती है, तो इसमें सबकी पसंद अलग होती है। कुछ लोग अपने मेकअप के साथ बाहर जाना पसंद होता है, जबकि कुछ हैवी मेकअप करना पसंद नहीं करते, उहें सिंपल और सोबर दिखना ज्यादा अच्छा लगता है। वहीं कुछ लोग मेकअप लगाना बिल्कुल पसंद नहीं करते हैं। उनके लिए, मेकअप लगाना किसी टास्क से कम नहीं होता है, वह उसे रोज़ाना नहीं कर सकते। वैसे सही मेकअप करना एक कला है और हर कोई एक अच्छा कलाकार नहीं हो सकता है।

यदि आप उनमें से एक हैं, जो मेकअप करना पसंद नहीं करते हैं और आप जैसे हैं, वैसे ही दिखना पसंद करते हैं, तो यहां आपके लिए कुछ ब्यूटी टिप्प दिए गए हैं, जो आपकी त्वचा को चमकदार और आपको एक अच्छा लुक दे सकते हैं। इन ब्यूटी टिप्प के लिए किसी भी हैवी मेकअप प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। बस कुछ सिपल सी चीजें आपको एक अच्छा लुक देने के लिए काफी हैं।

एक अच्छी बीबी ऋग्नि

यदि आपको बहुत ज्यादा मेकअप पसंद नहीं है और आप अच्छी भी दिखना चाहते हैं, तो आप

अपने पास एक अच्छी सी बीबी या सीसी ऋग्नि रखें। बीबी ऋग्नि को कुछ स्किन केरर बेनिफिट्स के साथ मॉइश्चराइज़र से भरी होती है। यह आपकी त्वचा को चमकदार और रखने के साथ-साथ चेहरे के रेडनेस और काले धब्बों को छिपाने में मदद करती है।

लैशेज को कर्ल करें

यदि आप कोई मेकअप नहीं करना चाहती, तो आप अपनी आई लैशेज को कर्ल कर सकती हैं। इसके अलावा, चाहें, तो हल्का मस्कारा लगाकर अपनी पलकों को एक अच्छा लुक दें। जिससे आप बिना हैवी मेकअप के भी सबसे अलग और खूबसूरत दिखें। कर्ल किए हुए लैशेज लगाने से आपकी आंखें चौड़ी और बड़ी दिखाई देंगी और आपका लुक भी निखर कर आएगा।

होठों के साथ काम करें

आपकी लिपस्टिक आपके पूरे लुक को बना या बिगाड़ सकती है। यहां आपके लिए कुछ ऐसा है, जो न केवल आपके होठों को निखारता है, बल्कि आपके चेहरे पर चमक भी लाता है। यह बहुत अधिक प्रयास के बिना भी आपके चेहरे को भी अच्छा लुक देता है। आप एक ऐसा रंग चुनें, जो आपके रंग पर सूट करता है और आपके होठों को एक लाइट शेड दें। एक गुलाबी या रेड लिपस्टिक या एक डबल ब्लश के रूप

में हो सकता है। इसके अलावा, अपने गालों में थोड़ी सी लिपस्टिक लगाकर, इसे अपनी उंगलियों से फैलाएं। इससे आपके गालों को रोजी और एक चमकदार लुक मिलेगा।

होठों को एक्सफोलिएट करें

अगर आप हमेशा अपने होठों की नमी बनाए रखते हैं, तो लिपस्टिक न लगाने पर भी आपके होठों अच्छे दिखेंगे। आपके सॉफ्ट होठों का फाफी अच्छे लगते हैं। इसलिए नियमित रूप से अपने होठों को एक्सफोलिएट और मॉइस्चराइज़ करके देखें। आप अपने लिप स्क्रब को कुछ शहद, चीनी और जैतून के तेल के साथ मिलाकर अपने होठ पर लगा सकते हैं, फिर अपने होठों को लिप बाम से हाइड्रेट करना याद रखें।

चेहरे को एक्सफोलिएट करें

सबसे जरूरी है चेहरे को एक्सफोलिएट करना, चाहे आप मेकअप का उपयोग करें या नहीं। सेहरे को एक्सफोलिएट करने से डेड स्किन सेल्स और अन्य बिल्डअप से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। जो आपके छिप्पों को बंद कर सकते हैं और आपकी त्वचा के लिए सप्ताह में एक बार एक्सफोलिएट करें, इससे आपको मेकअप करने की जरूरत नहीं पड़ेगी और आप नेचुरली ब्यूटीफुल दिखेंगे।



घर पर ही बनाएं कपड़े का फेस मास्क

को

रोना वायरस लॉकडाउन के बढ़ते प्रकोप के चलते सैनिटाइजर और फेस मास्क का उपयोग बढ़ गया है। ऐसे में सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन ने भी घर पर कपड़े से बने मास्क के उपयोग की सलाह दी है। जिसमें सरकार ने घर पर टी-शर्ट और रुमाल या अन्य कपड़ों से फेस मास्क बनाने का एक मैनुअल भी जारी किया गया है। यह मास्क सर्जिकल मास्क की तरह ही वायरस को रोकने में मदद कर सकता है। सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन वायरस के प्रसार को धीमा करने के लिए साधारण कपड़े के फेस कवरिंग के उपयोग की सलाह देता है। यह कम लागत पर सामान्य सामग्रियों से घर के सामानों से आसानी से बनाया जा सकता है। आइए यहां हम आपको घर पर कपड़े से होममेड मास्क बनाने का तरीका बताते हैं।

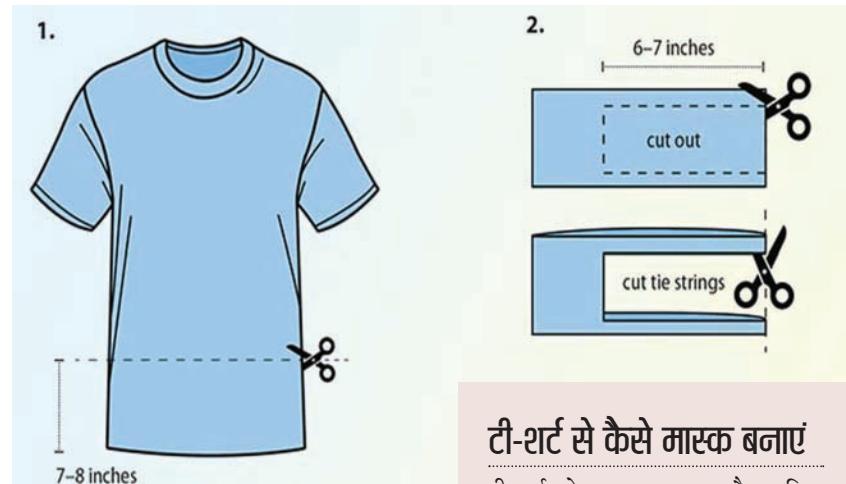
घर पर कपड़े का फेस मास्क बनाने का तरीका

आपको घर पर कोरोना वायरस से बचने के लिए एक सुरक्षित फेस कवरिंग मास्क बनाने के लिए यहां दिए गये दिशा निर्देशों को ध्यान से पढ़ना होगा।

कपड़े का मास्क को सिलने का तरीका

फेस मास्क सिलाई के लिए आवश्यक सामग्री

- 10"X6" रिक्टेंगल के दो सूती के कपड़े
- 2 इलास्टिक, रबर बैंड, कपड़ा स्ट्रिप्स, या



रबर हेयर टाई

- सुई और धागा
- बॉबी पिन
- कैंची
- सिलाई मशीन

मास्क को सिलने का तरीका

सबसे पहले आप सूती के कपड़े को दो 10-बाई-6 इंच के आयतों यानि रिक्टेंगल में काट लें। आप सूती के कपड़े, जैसे सूती चादर या टी-शर्ट और रुमाल का उपयोग करें। अब आप इन दोनों कपड़े के टुकड़े को एक मास्क की तरह सिलें।

अब आप मास्क के लंबाई वाले भाग को कुछ इंच फोल्ड करें और फिर फैब्रिक की डबल लेयर को शॉर्ट साइड के साथ फोल्ड करें और स्टिच यानि सिल दें।

इसके बाद आप मास्क के हर भाग पर 1/8-इंच चाढ़ी इलास्टिक को 6 इंच की लंबाई पर लगाएं, ये इयर लूप होंगे। एक बड़ी सुई या एक बॉबी पिन का उपयोग करके इसे पिरोए और छोरों को कस लें।

टी-शर्ट से कैसे मास्क बनाएं

टी-शर्ट से मास्क बनाना और अधिक आसान तरीका है। इसके लिए आपको एक टी शर्ट और कैंची की जरूरत है। टी-शर्ट से फेस मास्क बनाने के लिए आप को निचले यानि पेट व कमर के हिस्से से 7-8 इंच में सीधा काट लें। इसके बाद आप कपड़े को कमर की एक साइड से 6-7 इंच में रिक्टेंगल में काट लें। आपका मास्क तैयार है, आप इसे फेस मास्क की तरह पहने और पीछे काटे सिरों को अपने गले और सिर पर बांध लें। अच्छी बात यह है कि आप इन मास्क को नियमित रूप से धो सकते हैं।

अगर आपके पास इलास्टिक न हो, तो आप बालों का रबर या हेयर बैंड का उपयोग करें।

अब आप धीरे से इलास्टिक को खींचें और फिर इलास्टिक पर मास्क के किनारों को इकट्ठा करें ताकि मास्क आपके चेहरे पर फिट बैठे। फिर आप इलास्टिक फिसले न, इसके लिए उस जगह में एक सिलाई मार दें।



विगत 28 वर्षों से अविरत...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



• इंदौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

सोडानी डायग्नोस्टिक विलनिक

ए.ल.जी.- 1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.
0731-4766222, 2430607 9617770150
sodani@sampurnadiagnostics.com

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल हैं फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बूरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल हैं

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद हैं जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान हैं?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा केन्द्र

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

डॉ. द्विवेदी के इलाज से जबान का अल्सर हुआ ठीक



मैं कृष्णा शर्मा पति
म हे श श म १०
निवासी : सारंगपुर
जिला राजगढ़ से
हूं। मुझे जबान में
अल्सर हो गया
था। मैं काफी

परेशान थी जीवन से हार चुंकी थी। ऐसा
लगता था कि बच ही नहीं पाऊंगी। ऐसा
लगता था कि ये अल्सर कभी अच्छा
नहीं होगा। मैंने इन्दौर, राजगढ़, उज्जैन

के बड़े-बड़े अस्पतालों में दिखाया था,
फिर भी मुझे कोई फायदा नहीं हुआ था।
डॉक्टरों ने यह बोल दिया था कि यह तो
कैंसर हो गया है अब ऑपरेशन करना
पड़ेगा। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी,
इसी कारण घर के सारे लोग काफी परेशान
होकर डर गए थे। 2 साल तक लगातार
परेशान होने के बाद हमारे दूर के मिलने
वालों ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का
बताया था। फिर मैंने 2015 में इन्दौर
आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" पर

डॉ. ए.के. द्विवेदी
जी को दिखाया
और होम्योपैथिक
इलाज प्रारम्भ
किया। मात्र 6 माह
के होम्योपैथिक
इलाज से ही मेरा
अल्सर पूरी तरह ठीक हो गया था उसके
बाद मुझे आज तक कोई परेशानी नहीं हुई।
मुझे अभी भी कोई परेशानी नहीं हैं मैं
बिल्कुल ठीक हूं।



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

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

मर्यादित अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांगंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, 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



उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो
प्राकृतिक चिकित्सा एवं
योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए

नेचुरोपैथी एवं होम्योपैथी ईलाज से वजन भी काफी घटा और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक

लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सके।



डॉ. सा. को धन्यवाद

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

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

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

समय - सुबह 7.30 से 2.30 तक