

■ आयोडीन की कमी से होने वाले रोग

■ क्या है धेंगा रोग

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रथम माह तीन 6 तारीख को प्रकाशित

संहिता एवं सूचत

नवंबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-12

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

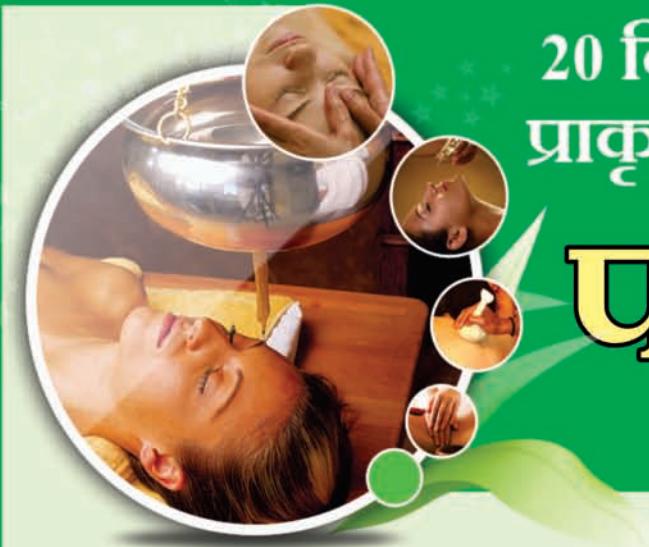
मूल्य
₹40

कुपोषण
विशेषांक



जरूरत से ज्यादा पतला हो रहा है बच्चा? हो सकता है

कुपोषण का रिकार्ड



20 दिवसीय निःशुल्क
प्राकृतिक चिकित्सक

परामर्श

शिविर

दिनांक 01 से
20 नवंबर 2022

मड थेरेपी
(मिट्टी चिकित्सा)

शिरोधारा

बॉडी मसाज

फूट बाथ

कटि स्नान

स्टीम बाथ

स्पाइन एवं बैक केयर

पता

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर
एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हाँस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

कॉल: 0731 4989287, 98935 19287

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव घटुर्वेदी
डॉ. कनक घटुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अर्थर द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

संकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विजय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयुष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287
मोबाइल: 98935-19287

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

अंदर के पन्जों में...



12

मरामस के कारण लक्षण और इलाज



15

बेरीबेरी



27

बच्चों का लंघः
मरम्मी भूख
लगी है ...



33

रखें नाजूक
त्वचा का रख्याल



34

कञ्ज दूर
करने का
बेहतर उपाय



38

हरी प्याज के
लाभकारी गुण

हेड ऑफिस : 8/9, मर्यांक अपार्टमेंट, मनोरमांग, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

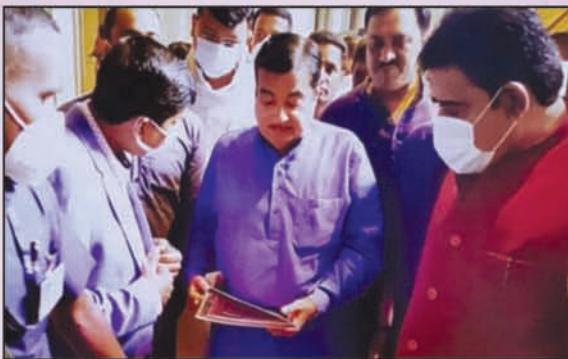


होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से

किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं माँगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिशर, फिश्चुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाइफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को ठीक करने में सहायक है। होम्योपैथिक

दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाल मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कहीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुल न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिशर, फिश्चुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वैन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937 00880

एडवार्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर



28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

समय: शाम 4 से 6. फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471



ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) 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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवाइस होम्यो हेल्प सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

समृद्ध होते देश में भी कृपोषण एक गंभीर समस्या

भारत जैसे समृद्ध देश में कृपोषण की समस्या के समाधान हेतु सरकार के विभिन्न प्रयासों के बावजूद यह देश के कुछ हिस्सों में एक गंभीर समस्या के रूप में विद्यमान है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि मोजन में पोषक तत्वों की कमी कृपोषण का सबसे प्रमुख कारण है, किन्तु समाज के एक बड़े हिस्से में इस संबंध में जागरूकता की कमी स्पष्ट तौर पर दिखाई देती है। कृपोषण कार्यक्रमों और गतिविधियों से नहीं रुक सकता है। एक मजबूत जन समर्पण और पहल जरूरी है। जब तक खाद्य सुरक्षा के लिये दूरगामी नीतियां निर्धारित न हो और बच्चों को नीति निर्धारण तथा बजट आवंटन में प्राथमिकता न दी जाए तो कृपोषण के निवारण में अधिक प्रगति संभव नहीं है।

आवश्यक है कि कृपोषण संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए जल्द से जल्द आवश्यक कदम उठाया जाए, ताकि देश के आर्थिक विकास में कृपोषण के कारण उत्पन्न बाधा को समाप्त किया जा सके।

आपके स्वरूप और खुशहाल जीवन की हार्दिक कामना के साथ...



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

जरूरत से ज्यादा पतला हो रहा है बच्चा? हो सकता है कुपोषण का शिकाय

बच्चों में कुपोषण के लक्षण

कुपोषण होने पर बच्चे के शरीर में पोषण की कमी होने लगती है। इससे वजन तेजी से कम होता है। बच्चे का वजन 3 से 6 महीने के अंदर शरीर के वजन से 5-10% से अधिक कम हो जाता है। ऐसे में बच्चे ज्यादा बीमार पड़ते हैं। अगर आप समय रहते इसके लक्षणों के बारे में जान लेंगे तो ये आपके बच्चे के लिए बेहतर होंगा। बच्चे में कुपोषण के ये लक्षण दिखते हैं।

- मांसपेशियों का कमजोर होना
- हर समय थकान और कमजोरी महसूस होना
- बार-बार सर्दी जुकाम से परेशान होना
- भूख में कमी और खाने में अरुचि पैदा होना
- स्वभाव में चिड़चिड़ापन आना
- लंबाई और वजन कम बढ़ना
- बच्चे को पेट से जुड़ी समस्या रहना
- चेट और छाती निकलना
- हाथ पैर कमजोर और पतले होना

बच्चों में कुपोषण खान-पान में गड़बड़ी की वजह से होता है। लंबे समय तक सही डाइट न मिलने पर शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। ऐसा नहीं है कि गरीब लोगों में ही कुपोषण की समस्या होती है। कई बार आम घरों में भी बच्चों को बैलेंस डाइट नहीं मिलने की वजह से बच्चे में कुपोषण पैदा हो सकता है। ऐसे में आपको बच्चे के लक्षणों पर लगातार नज़र रखें।

कुपोषण किसे कहते हैं?

बच्चों के बेहतर विकास और पोषण के लिए कुछ जरूरी पोषक तत्व जैसे- कैलिशियम, पोटेशियम, फाइबर, लिनोलेइक एसिड के साथ प्रोटीन और विटामिन की जरूरत होती है। वहीं, जब इन पोषक तत्वों की जरूरत से अधिक कमी या अधिकता हो जाती हैं, तो बच्चों के विकास की प्रक्रिया प्रभावित होती है। ऐसे में पोषक तत्वों की कमी बच्चों की लंबाई और वजन के विकास को बाधित कर सकती है। वहीं, इन पोषक तत्वों की अधिकता बच्चों के असंतुलित विकास (जैसे- अधिक वजन या मोटापा) को बढ़ावा दे सकती है। यह दोनों ही स्थितियां बच्चों में कुपोषण की श्रेणी में गिनी जाती हैं।

1 साल से 5 साल के बच्चों को सही पोषण नहीं मिलने पर बच्चा कुपोषण का शिकाय हो सकता है। अगर आपका बच्चा ज्यादा बीमार हो रहा है और पतला हो रहा है तो ये कुपोषण के लक्षण हो सकते हैं।

बच्चों में कुपोषण के कितने प्रकार हैं?

बच्चों में कुपोषण के मुख्य पांच प्रकार हैं, जिनके बारे में हम यहाँ विस्तृत जानकारी देने जा रहे हैं।

स्टनिंग

स्टनिंग एक ऐसी समस्या है, जिसमें बच्चे में सामान्य रूप से जो शारीरिक वजन और लंबाई में विकास होना चाहिए, वह नहीं हो पाता है। इस समस्या के परिणाम अचानक से सामने नहीं आते बल्कि बच्चे में यह धीरे-धीरे अपने प्रभाव को दर्शाती है। बताया जाता है कि गर्भायाग्रण के बाद से जो माताएं अपने खान-पान पर विशेष ध्यान नहीं देती हैं, तो यह प्रक्रिया भूंग विकास के दौरान ही होने वाले बच्चे को प्रभावित करने लगती है। वहीं, यह बच्चे के दो साल तक होते-होते अपने प्रभाव को पूरी तरह से प्रदर्शित करती है। यही वजह है कि

इसे बच्चे में लम्बे समय से चली आ रही जरूरी पोषक तत्वों की कमी के रूप में देखा जाता है।

वाइटिंग

यह एक ऐसी समस्या है, जो खासकर किसी इन्फेक्शन या बीमारी (जैसे- मलेरिया और डायरिया) होने की स्थिति में होती है। ऐसे में बच्चे में अचानक से जरूरी पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है। इस कारण उनका सामान्य विकास (जैसे वजन) बाधित हो जाता है। यह समस्या बच्चे में अचानक से होने वाली पोषक तत्वों की कमी के कारण पैदा होती है।

बच्चे के जन्म के बाद शुरू के 6 महीने तक उसे सिर्फ मां का दूध दिया जाना चाहिए। इससे बच्चे की इन्स्यूलिनीटी मजबूत बनती है और बीमारियां दूर रहती हैं। जब बच्चा 6 महीने का हो जाए तो उसे धीरे-धीरे ठोस आहार पर लाया जाता है। इस समय बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में तेजी आती है ऐसे में सही पोषण देना जरूरी है। अगर इस वक्त बच्चे की डाइट पर ध्यान न दिया जाए तो बच्चे में पोषण और पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। शरीर में लंबे समय तक विटामिन और मिनरल्स की कमी होने पर बच्चा कुपोषित भी हो सकता है। अगर आपका बच्चा जरूरत से ज्यादा पतला है और जल्दी-जल्दी बीमार पड़ रहा है तो ये कुपोषण के लक्षण भी हो सकते हैं। ऐसे में आपको इस ओर भी ध्यान देना जरूरी है। जानिए बच्चों में कुपोषण के शुरुआती लक्षण क्या हैं?

बच्चों पर कुपोषण का असर

निम्न बिंदुओं के माध्यम से हम कुपोषण से बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जान सकते हैं।

- बच्चों का शारीरिक विकास ठीक से नहीं हो पाता है।
- बच्चों का मानसिक विकास प्रभावित होता है, जिस कारण उनके सोचने-समझने की क्षमता कमजोर हो जाती है। साथ ही उनमें सिखने और याद रखने की क्षमता अन्य के मुकाबले कम रह जाती है।
- प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है।
- संक्रमण की चपेट में आसानी से आ सकते हैं।
- कुपोषण की गंभीर अवस्था होने पर बच्चों में परजीवी संक्रमण का जोखिम भी अधिक रहता है।



छाणिओरकोर

यह एक ऐसी गंभीर समस्या है, जो प्रोटीन और ऊर्जा की अत्यधिक कमी के कारण पैदा होती है। इसमें इंसान की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और शारीरिक विकास ठीक तरह से नहीं हो पाता है। इसके अलावा, शरीर में सूजन की समस्या भी हो सकती है। आहार में हाई कार्बोहाइड्रेट और कम प्रोटीन युक्त खाद्य को शामिल करने के कारण यह स्थिति पैदा हो सकती है।



मराइमस

क्राशिओरकोर की ही तरह मराइमस भी प्रोटीन और ऊर्जा की अत्यधिक कमी के कारण पैदा होती है। यह समस्या तब पैदा होती है, जब आवश्यक कैलोरी की पूर्ति न होने के कारण टिशू और मांसपेशियां ठीक प्रकार से विकसित नहीं हो पाती हैं।

माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी

विटामिन ए, मल्टीविटामिन, फोलिक एसिड, जिंक, कॉपर और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों की कमी के कारण भी बच्चों में कुपोषण की समस्या देखी जाती है। पोषक तत्वों से युक्त खाद्य या सफ्लीमेंट की सहायता से इस समस्या को ठीक करने में मदद मिल सकती है।

बच्चों में पोषण संबंधी जरूरतें

बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकता की बात की जाए तो प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट के साथ बच्चों को विटामिन ए, सी, ई, डी की जरूरत होती है। वहीं, उनके आहार में कैल्शियम, पोटेशियम, फाइबर और लिनोलेइक और अल्फा लिनोलेइक एसिड युक्त खाद्य शामिल होने चाहिए। इसके लिए डॉक्टर बच्चों को संतुलित आहार के तौर पर निम्न खाद्य लेने की सलाह देते हैं, जो कुछ इस प्रकार हैं-

- विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां।
- साबुत अनाज।
- फैट फ्री या कम फैट वाले डेयरी प्रोडक्ट।
- प्रोटीन युक्त खाद्य।
- ऑयल्स।

भारत में कुपोषण की समस्या के कारण व समाधान

1. गरीबी

भारत में गरीबी को कुपोषण का एक मुख्य कारण माना गया है। एनसीबीआई पर प्रकाशित एक शोध में इस बात का साफ जिक्र मिलता है कि गरीबी के कारण लोग न तो अपने खान-पान का खास ख्याल रख पाते हैं और न ही स्वच्छता का। इस कारण उनमें पोषक तत्वों की कमी के साथ ही कई तरह के संक्रमण होने का जोखिम भी अधिक रहता है। इस कारण उनमें कुपोषण होने की आशंका प्रबल रहती है।

2. लड़का और लड़की के बीच मेंदमाव

भारत में आज भी कई जगहों पर लड़का और लड़की के बीच भेदभाव किया जाता है। यही वजह है कि माता-पिता लड़कियों के खान-पान और पोषण पर विशेष ध्यान नहीं देते। ऐसे में वह लड़कियां धीरे-धीरे कुपोषण का शिकार हो जाती हैं। वहीं, भविष्य में जब यह लड़कियों युवा होकर गर्भधारण करती हैं, तो होने वाली संतान में भी कुपोषण की आशंकाएं प्रबल होती हैं। ऐसे में इस भेदभाव को मिटाकर इस कारण को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

3. कम उम्र में मां बनना

कम उम्र में मां बनना भी कुपोषण का एक अहम कारण साबित हो सकता है। दरअसल कम उम्र के कारण लड़कियों का शारीरिक विकास ठीक प्रकार से नहीं हो पाता। इस स्थिति में उन्हें खुद के विकास के लिए अधिक से अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ऐसे में गर्भधारण करना और उसके लिए जरूरी उचित आहार शैली का पालन करने में वे असमर्थ रहती हैं। वजह यह भी है कि उन्हें सबसे पहले अपने बुजुर्गों का साथ नहीं मिलता। वहीं, दूसरी ओर उन्हें पोषण और गर्भवस्था के लिए जरूरी संतुलित आहार और स्वच्छता के प्रति सही जानकारी भी नहीं होती है। ऐसे में जरूरी है कि कुपोषण के भारत में व्याप्त इस अहम कारण को दूर करने के लिए लड़कियों की शादी पूर्ण व्यस्क (21 साल की उम्र) होने के बाद ही कराई जाए। वहीं दो गर्भधारण के बीच अगर ज्यादा वक्त का अंतर न हो तब भी कुपोषण की समस्या हो सकती है।

4. स्तनपान का अभाव

स्तनपान के अभाव की स्थिति में भी बच्चों में कुपोषण की स्थिति पैदा हो सकती है। कई महिलाएं ऐसी होती हैं, जिनमें पोषक तत्वों की कमी के कारण दूध का उत्पादन उचित मात्रा में नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में वह अपने बच्चों को

5. ज्ञान की कमी

कई बार ज्ञान की कमी भी बच्चों में कुपोषण का मुख्य कारण बन जाती है। दरअसल, छह माह तक बच्चे को दूध पिलाना और मां का पहला गाढ़ पौला दूध पिलाना बच्चे के स्वास्थ्य और पोषण के लिए अहम माना जाता है। वहीं, देखा जाता है कि ज्ञान के अभाव में कई महिलाएं पहले गाढ़ दूध को गंदा या बेकर समझ कर निकाल कर फेंक देती हैं। वहीं, छह माह का हो जाने के बाद बच्चे को दूध के अलावा अन्य ठोस आहार से अवगत कराने के मामले में भी ज्ञान की कमी के कारण कई महिलाएं बच्चों को कम पोषक खाद्य खिलाना शुरू कर देते हैं। इस कारण धीरे-धीरे बच्चे में पोषक तत्वों की कमी होने लगती हैं और बच्चे के कुपोषण का शिकार होने का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में प्रसव के बाद बच्चे के पोषण और खान-पान से जुड़ी डॉक्टरी सलाह लेकर इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

ठीक से स्तनपान नहीं करा पाती हैं। वहीं, बहुत सी महिलाएं ज्ञान की कमी के कारण जानबूझ कर बच्चों को अन्य खाद्य पदार्थों की आदत लगाने के लिए स्तनपान नहीं करा पाती या दूध के अन्य विकल्प तलाशती हैं। चूंकि जन्म के बाद छह माह तक बच्चे को सभी जरूरी पोषक तत्व माता के दूध से ही हासिल होते हैं, इसलिए भारत में कुपोषण के अहम कारणों में यह वजह भी शामिल है। जन्म के बाद करीब छह माह तक नियमित रूप से बच्चे को केवल स्तनपान कराकर कुपोषण की इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

6. पोषक आहार की कमी

पोषक आहार की कमी भी कुपोषण का एक मुख्य कारण है, जिसकी मुख्य वजह गरीबी को माना जाता है। यहां हम जरूरी और पौष्टिक भोजन की बात कर रहे हैं, जो बच्चे अक्सर स्वाद रहित होने के कारण नहीं खाते और ज्ञान की कमी के कारण उनके माता-पिता बच्चों को इन्हें बच्चों को देने पर जोर नहीं दे पाते। वहीं, जंक फूड के कारण न सिर्फ मोटापे का जोखिम बढ़ता है, बल्कि इनमें सही पोषक तत्व (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी) न होने के कारण कुपोषण का जोखिम भी पैदा हो सकता है।

जाता है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों को जंक फूड और फास्ट फूड से दूर रखने और उन्हें पोषक आहार को स्वादिष्ट बनाकर परोसने का प्रयास करें ताकि कम आहार लेने के बावजूद बच्चों को उचित पोषक तत्व हासिल हो सके।

7. खराब स्वच्छता के कारण

कुपोषण

खराब स्वच्छता भी कुपोषण का एक अहम कारण मानी जाती है। विशेषज्ञों के मुताबिक स्वच्छता का ध्यान न रखने की स्थिति में कई तरह की घातक और संक्रामक बीमारियां बच्चों को आसानी से शिकार बना लेती हैं। इन बीमारियों के चलते बच्चों में कुपोषण की शिकायत हो जाती है। बता दें शौच के बाद ठीक से हाथों की साफ-सफाई न करना, खुले में शौच और गंदा पानी पीने जैसी कुछ स्थितियां अस्वच्छता को बढ़ावा देती हैं। इन आदतों में सुधार कर कुपोषण के इस कारण को कम करने में मदद मिल सकती है।

8. गंदा पर्यावरण

गंदा पर्यावरण भी कुपोषण का एक अहम कारण माना जाता है। भारत में नालों के किनारे झुग्गियों में बसर करने वालों की कमी नहीं है। वहीं, कई गरीब बच्चे आजीविका कमाने के लिए कांच या चमड़ा के कारखानों में काम करते हैं। इन कारखानों या नालों से निकलने वाले जहरीले रसायन बच्चों को बीमार बनाने के लिए काफी हैं। ऐसे में इन बच्चों में कुपोषण का जोखिम सामान्य के मुकाबले काफी अधिक बढ़ जाता है।

9. धर्म से संबंधित भी है कुपोषण

कुपोषण का एक अहम कारण धर्म से संबंधित भी है। इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन के एक अध्ययन में इस बात का स्पष्ट जिक्र मिलता है। अध्ययन में माना गया है कि अलग-अलग धर्मों में गर्म और ठंडी तासीर का हवाला देकर सर्दी, जुकाम, बुखार की स्थिति में कुछ जरूरी और आवश्यक खाद्य के सेवन पर रोक लगा दी जाती है। इस कारण बच्चों को पूर्ण पोषण नहीं मिल पाता और उनमें कुपोषण की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इसके अलावा, अन्य मत यह भी है कि नॉन वेजिटेरियन या वीगन डाइट का पालन करने वाले परिवार मांस, मछली, अंडा और दुध उत्पादों का सेवन नहीं करते। ऐसे में प्रोटीन के साथ कई अन्य जरूरी तत्वों का अहम स्रोत होने के कारण उनमें इन तत्वों की कमी पाई जाती है। चूंकि अनाज से उन्हें उत्तीर्ण अधिक मात्रा में यह तत्व हासिल नहीं हो पाते। ऐसे में यह धर्म आधारित कुपोषण का एक बड़ा कारण माना जा सकता है।



कुछ अन्य कारण जो विकसित देशों में भी है कुपोषण की वजह

1. मानसिक स्वास्थ्य ले जाता है कुपोषण की ओर

विशेषज्ञों के मुताबिक ऐसे बच्चे जिनके साथ दुराचार या अशिष्ट व्यवहार होता है, उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। ऐसी स्थिति में वे ठीक से खाना-पीना नहीं खा पाते हैं। नीतीजतन ऐसे बच्चे में भविष्य में कुपोषण होने के आशंका अधिक हो जाती है। कुपोषण के इस जोखिम को दूर करने के लिए जरूरी है कि बच्चों से प्यार से ही बातचीत की जाएं और उन्हें समझाने का प्रयास किया जाए। साथ ही प्रत्येक माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों पर छोटी-छोटी बात पर हाथ उठाने की अपनी आदत को नियंत्रण में रखें।

2. पाचन विकार भी है कुपोषण का कारण

गैस्ट्रोइंटे स्टाइनल इन्फेक्शन (जैसे- डायरिया की समस्या) की स्थिति बच्चों में होना आम है। इस समस्या पर ध्यान न देने की स्थिति में बच्चों में कुपोषण की समस्या का जोखिम बढ़ सकता है। चूंकि इस समस्या में बच्चों की पाचन क्रिया प्रभावित होती है और लिए जाने वाले खाद्य से पोषक तत्वों का अवशोषण नहीं हो पाता है। ऐसे में पाचन संबंधित इस विकार को भी कुपोषण का एक अहम कारण माना गया है। इसलिए, ऐसी स्थिति पैदा होने पर बिना देर किए डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

3. शराब के कारण पोषण की कमी

शराब के अधिक सेवन से लिवर कमजोर होता है और लिवर के कमजोर होने के कारण पाचन किया प्रभावित होती है। इस कारण व्यक्ति धीरे-धीरे कुपोषण का शिकार हो जाता है। यही वजह है कि गर्भावस्था में शराब का सेवन करने वाली महिलाओं के भ्रून का विकास भी प्रभावित होता है। साथ ही उसमें जरूरी पोषक तत्वों की आपूर्ति नहीं हो पाती है। इस कारण ऐसी माताओं के बच्चों में भविष्य में कुपोषण होने की आशंका प्रबल रहती है। वहीं एक शोध में माना गया है कि ऐसे माता-पिता, जो बचपन में अपने बच्चों को थोड़ी-थोड़ी शराब सिप करा देते हैं, उनके बच्चे कम उम्र में ही शराब पीने लगते हैं। इस कारण भी बच्चों में कुपोषण का जोखिम बढ़ जाता है।

4. जीवनशैली से जुड़ा कुपोषण

एक शोध में जिक्र मिलता है कि व्यक्ति की जीवन शैली शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण से संबंधित है। ऐसे में संतुलित आहार, समय पर भोजन, सही समय पर सोना और जागना जैसी आदतों का पालन न करने वाले बच्चों में कुपोषण की आशंका अधिक रहती है। कुपोषण के इस कारण को दूर करने के लिए जरूरी है कि प्रत्येक माता-पिता अपने बच्चों की नियमित दिनचर्यां का विशेष ध्यान रखें।

बच्चे को कुपोषण से बचाना है तो ऐसा एखें उसका डाइट चार्ट

बच्चों को कैसा
खाना खिलाना
चाहिये इसकी
नासमझी
आपके बच्चे को
कुपोषित भी
कर सकती है.
बच्चा जरूरत
से ज्यादा
कमज़ोर है,
अंडर वेट है या
बीमार पड़ रहा
है तो कहीं वो
कुपोषित तो
नहीं.



कु पोषण एक ऐसी बीमारी है जो बच्चे या बड़े किसी को भी हो सकती है. ये बीमारी खासतौर पर बच्चों में ज्यादा होती है. अविकसित देशों में ये समस्या बड़े पैमाने पर फैली है. हमारे देश में भी जिन इलाकों में बहुत गरीबी है वहां बच्चे कुपोषण के शिकार हो सकते हैं. अगर ध्यान ना दिया जाये तो बीमारी मध्यमवर्गीय लोगों के बच्चों या उनमें भी हो सकती है जहां खाने-पीने की कोई कमी नहीं. दरअसल ज्यादा लाड़-प्यार में भी कई बच्चे खाने में बहुत सेलेक्टिव हो जाते हैं अपनी पसंद के खाने की वजह से उनको वो न्यूट्रिशन नहीं मिल पाता जो शरीर को चाहिये. अगर बच्चों को इस बीमारी से बचाना है और अंदर से मजबूत बनाना है तो इस तरह का खाना खिलायें।

कुपोषण से बचाने वाला खाना

कुपोषण में खासतौर पर बच्चे में प्रोटीन, विटामिन और मिनरल की कमी हो जाती है जिनसे उनके शरीर और दिमाग का विकास रुक सकता है. बच्चे के खाने में साबुत अनाज, फल, दूध और भरपूर मात्रा में पानी होना चाहिये ताकि उसे सही पोषण मिले. साथ ही डॉक्टर से सलाह लें

और कुछ दिन मल्टीविटामिन, आयरन और मिलरल्स की दवायें भी खिलायें. कुपोषण को घर में सही तरीके से खाना खिलाने से भी ठीक किया जा सकता है. जानिये 5 साल तक के बच्चों को कैसा खाना खिलाना चाहिये।

ब्रेकफास्ट

बच्चों को सुबह के नाश्ते में घर का बनी डिश खिलायें. हेल्दी ऑप्शन में परांठा, दूध दलिया, नमकीन दलिया रख सकते हैं. पराठे के साथ सॉस, ओट्स और ब्रेड जैसी चीजें अवॉइड करें।

स्नैक्स

मिड स्नैक्स में बच्चे को उसकी उम्र और डाइट के हिसाब से मिलकर दें. अगर सुबह दलिया में दूध लिया है तो आप केला या कोई भी सीजनल फ्रूट दे सकती हैं।

लंच

खाने में बच्चे को दाल, रोटी, सब्जी, चावल और दही खिलायें. कई बार छोटे बच्चे सब्जी या दाल नहीं खाते तो उनके लिये वेजीटेबल परांठा बना सकते हैं. या दाल को पीस कर उसकी रोटी और परांठा खिलायें।

शाम का स्नैक्स

शाम को बच्चे को 1 ग्लास मिल्क दें. साथ में चाहें तो बिस्किट दे सकती हैं या रोस्टेड मखाना, चना, 1-2 काजू या फिर कोई पसंद का थोड़ा सा ड्राईफ्रूट दे सकती हैं।

डिनर

रात के खाने में बच्चे को रोटी सब्जी या जो रसीन का खाना बनता है वो खिलायें. अगर बच्चा जल्दी डिनर करता है तो सोते वक्त उसे मिल्क दे सकते हैं।

बच्चों की डाइट में इन बातों का एखें ख्याल

छोटे बच्चे एक दिन में कमज़ोर नहीं होते और एक दिन में मोटे नहीं होंगे, इसलिये लगातार कई महीने तक उनके खान-पान पर ध्यान दें. उनकी डाइट से फास्टफूड, टॉफी चॉकलेट, चिप्स, पैकड जूस सब एकदम ज़ीरो कर दें. साथ ही इस बात का ख्याल रखें कि घर के बने खाने में भी कोई चीज ज्यादा ना हो, बहुत ज्यादा धी, तेल पनीर, अंडा या मीठा ना खिलायें. हेल्दी और बैलैंस्ड खाना दें जिसमें पूरे पोषक तत्व मिल सकें।

क्राशियोरकर- प्रोटीन की कमी से होता है यह गंभीर कुपोषण

कु पोषण बच्चों में होने वाली बहुत गंभीर समस्या है और अधिकांश गरीब देशों/इलाकों में यह अधिक होती है। कुपोषण भी कई तरह के होते हैं। जिसमें से क्राशियोरकर भी कुपोषण का ही एक प्रकार है। यह कुपोषण शरीर में प्रोटीन की कमी से होता है। यदि इसका समय पर उपचार न कराया जाए तो आँगें फेलियर के साथ ही मरीज की जान भी जा सकती है। क्राशियोरकर की समस्या आमतौर पर अकाल ग्रस्त और गरीब/पिछड़े इलाकों में अधिक देखी जाती है।

क्राशियोरकर गंभीर कुपोषण है जो डायट में प्रोटीन की कमी से होता है। यह एडिमा यानी फ्लूड रिटेंशन से जुड़ी है इसलिए इसे "एडेमाट्स कुपोषण" भी कहा जाता है। पोषण संबंधी यह विकार है अक्सर अकाल प्रभावित और गरीब इलाकों में देखा देखा जाता है। इस विकार से पीड़ित व्यक्ति के टखने, पैर और पेट को छोड़कर शरीर के अन्य हिस्से बहुत कमज़ोर होते हैं। टखने पैर और पेट फ्लूड रिटेंशन के कारण फूला हुआ दिखता है। क्राशियोरकर से पीड़ित अधिकांश लोग जल्दी ठीक हो जाते हैं यदि उनका जल्दी और ठीक तरीके से उपचार किया जाए। उपचार में आमतौर पर डायट में अतिरिक्त कैलोरी और प्रोटीन शामिल किया जाता है। इस विकार से पीड़ित बच्चों का विकास सही तरह से नहीं हो पाता है और जिंदगी भर नाटे और कमज़ोर रह जाते हैं। यदि इसका समय पर उपचार न किया जाए तो गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं जैसे कोमा में जाना, शॉक लगना या स्थायी मानसिक व शारीरिक विकलांगता। इलाज न करवाने पर यह जानलेवा भी साबित हो सकता है।

पेट कर्यो फूल जाता है

क्राशियोरकर गंभीर कुपोषण की स्थिति है जो शरीर में प्रोटीन की बहुत अधिक कमी से होता है। प्रोटीन की कमी के कारण फ्लूड रिटेंशन होता है और इसी वजह से पेट फूल जाता है। स्तनपान बंद होने के बाद जब बच्चों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है, तो वह कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में उहें तुरंत उपचार की जरूरत होती है। क्राशियोरकर को प्रोटीन कुपोषण, मैलिङ्गनैट कुपोषण, प्रोटीन-कैलोरी कुपोषण भी कहा जाता है।

क्राशियोरकर के कारण

गंभीर कुपोषण या प्रोटीन की कमी के परिणामस्वरूप क्राशियोरकर होता है। यह मेरास्मस से अलग है जो एक प्रकार का कुपोषण ही है, लेकिन यह कैलोरी की कमी से होता है।



दरअसल, प्रोटीन शरीर में तरल पदार्थों का सतुलन बनाए रखते हैं। प्रोटीन की कमी से तरल शरीर के उन हिस्सों में चले जाते हैं जहां उन्हें नहीं जाना चाहिए और वहां टिशू में जमा हो जाते हैं। कोशिकाओं की दीवार के पास तरल पदार्थों के असंतुलन के कारण फ्लूड रिटेंशन या एडिमा होता है। हालांकि, इस स्थिति के सटीक कारणों का पता नहीं है, लेकिन विशेषज्ञ इसे मुख्य रूप से मुक्तका, कसावा और चावल जैसे खाद्य पदार्थों से जोड़कर देखते हैं। डायट्री एंटीऑक्सीडेंट्स की कमी भी इसका मुख्य कारण है। आमतौर पर यह विकार स्तनपान बंद करने वालों और 4 साल से कम उम्र के बच्चों को होता है। इसकी वजह है कि स दौरान बच्चों को डायट से पर्याप्त पोषक तत्व और प्रोटीन नहीं मिल पाता है। यह इन इलाकों में आम हैं जहां भोजन की आपूर्ति नियमित नहीं है और कुपोषण की दर अधिक है।

क्राशियोरकर के लक्षण

प्रोटीन की कमी से होने वाले इस कुपोषण में बच्चे के शरीर में बहुत कम बॉडी फैट होता है, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता है। इस विकार में बच्चे का शरीर खासतौर पर पेट फूला हुआ दिखता है, लेकिन यह सूजन फ्लूड तरल पदार्थों के कारण होता है, ऐसा फैट और मांसपेशियों की वजह से नहीं होता है। इसके लक्षणों में शामिल है-

- भूख न लगना
- बालों के रंग में बदलाव, यह पीला और अरेंज दिख सकता है
- डिहाइड्रेशन
- एडिमा या सूजन, खासतौर पर यह पैरों में होता है और वहां की स्किन दबाने पर ऊंगली का

निशान आ जाता है

- मसल्स और फैट टिशू की हानि
- सुस्ती और चिड़िचिड़ापन
- डर्मटोसिस या त्वचा के घाव जो फटे, खुरदरे दिखते हैं
- बार-बार स्किन इफेक्शन होना या घाव का जल्दी ठीक न होना।
- फटे नाखून
- लंबाई न बढ़ना
- पेट फूलना

इस विकार से पीड़ित बच्चों का बार-बार इफेक्शन का शिकार होने की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए लंबे समय तक उपचार न कराने पर यह जानलेवा साबित हो सकता है।

क्राशियोरकर का निदान

बच्चे की मेडिकल हिस्ट्री और शारीरिक परीक्षण के आधार पर इसका निदान किया जाता है। डॉक्टर बच्चे में त्वचा के घाव या रैश, पैर, टखनों, चेहरे और बांह में एडिमा की जांच करता है। इसके अलावा वह बच्चे की लंबाई भी मापता है जिससे पता चलता है कि क्या वह उम्र के हिसाब से है या नहीं।

कुछ मामलों में डॉक्टर इलेक्ट्रोलाइट लेवल, क्रिएटिनिन, कुल प्रोटीन, और प्रोएलबुमिन की जांच के लिए ब्लड टेस्ट भी करता है। हालांकि आमतौर पर बच्चे के शारीरिक परीक्षण और डायट के विवरण के आधार पर ही डॉक्टर क्राशियोरकर का पता लगा लेते हैं। इस विकार से पीड़ित बच्चों का ब्लड शुगर लेवल भी आमतौर पर कम रहता है, इसके अलावा उनमें प्रोटीन का स्तर, सोडियम, जिक और मैग्नीशियम का लेवल भी कम होता है।

ग रास्मस कैलोरी की कमी के परिणामस्वरूप होने वाली कुपोषण की समस्या है। मरास्मस की स्थिति में शरीर के एडिपॉज टिश्यू और मांसपेशियों को नुकसान हो सकता है। इससे बच्चे और बड़े प्रभावित हो सकते हैं। इसकी वजह से शारीरिक वजन और कद प्रभावित हो सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार मरास्मस से ग्रस्त बच्चा अपनी उम्र के सामान्य बच्चे से 3 गुना अविकसित हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मरास्मस रोग एक साल से छोटी उम्र के बच्चों में अधिक देखा जा सकता है। हालांकि, मरास्मस रोग दुर्लभ होता है। अकाल के समय या ऐसे बच्चे जिनका किसी कारण से स्तनपान अधूरा रह जाता है, उनमें इसका जोखिम देखा जा सकता है। आगे जानेंगे मरास्मस रोग से जुड़ी अन्य जरूरी बातें।

मरास्मस के लक्षण

मरास्मस सीधे तौर पर शारीरिक विकास को प्रभावित करता है। इस वजह से मरास्मस रोग के लक्षण शारीरिक तौर पर आसानी से पहचाने जा सकते हैं। मरास्मस रोग के लक्षण निम्नलिखित हैं, जिनमें शामिल हैं।

- शारीरिक रूप से बच्चे का बहुत कमजोर होना
- बालों का रुखा और बेजान होना
- शरीर की त्वचा पतली, झुर्रीदार और बेजान होना
- आंखों का बड़ा नजर आना या ड्राई आई की समस्या होना।
- मांसपेशियों में ऐंठन होना
- अंगों में अकड़न होना
- उम्र के हिसाब से बच्चे का कम वजन होना।
- नाखूनों में बदलाव होना।
- एनीमिया और रिकेट्स से मिलते-जुलते लक्षण।

कारण और जोखिम कारक

मरास्मस कुपोषण का ही एक जाना-माना और गंभीर रूप है। यह अधिकतर खाने में प्रोटीन और कैलोरी (एनर्जी) की कमी के कारण होता है। इसके अलावा, मरास्मस के कारण और जोखिम कारक नीचे विस्तार से बताए गए हैं-

- बच्चे को गंभीर डायरिया होना
- सांस से संबंधित संक्रमण होना
- काली खांसी या खसरा रोग जैसे महामारी होना
- शिशु का सही से स्तनपान न करना
- कमजोर आर्थिक स्थिति (गरीबी)
- भूख में कमी
- महिलाओं और बच्चों को मरास्मस का जोखिम अधिक होता है।
- अपयोगी भोजन करना
- पैरासिटिक डिजीज (परजीवी के कारण होने वाले रोग)
- पोषक तत्वों का शरीर में अवशोषित न होने देने वाली स्वास्थ्य स्थितियाँ
- ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों की कमी
- संक्रमण, जैसे - गुर्दे में सूजन, ऑटिटिस मीडिया (कानों में सूजन), टॉकसेमिया (खून का विषाक्त होना)।

मरास्मस के कारण लक्षण और इलाज



- शिशु में जन्मजात रोग, जैसे - समय से पहले जन्म होना, जन्मजात हृदय रोग आदि।
- स्वच्छता की कमी होना
- विटामिन, आयरन, कैल्शियम जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी होना।
- जरूरत से ज्यादा फैट, स्टार्च और शुगर युक्त खाद्य पदार्थ खाना।

मरास्मस रोग का निदान

मरास्मस रोग का निदान करने के लिए डॉक्टर कई तकनीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं -

एंथ्रोपोमेट्री (शारीरिक परीक्षण)

एंथ्रोपोमेट्री एक शारीरिक परीक्षण की विधि है। इसमें शरीर की मांसपेशियों, हड्डी और ऊतकों के बारे में जांच की जाती है। इस दौरान उम्र के अनुसार व्यक्ति का शारीरिक कद, वजन और बॉडी मास इंडेक्स को मापा जाता है। साथ ही, कमर, कूल्हों और अन्य अंगों की मोटाई, लंबाई और चौड़ाई मापी जा सकती है। शरीर में पोषक

तत्वों के बारे में पता लगाने के लिए इस प्रक्रिया में मिड-अपर आर्म सरकम्फ्रेंस (कंधे और कोहनी के बीच का हिस्सा) और बीएमआई के परिणामों पर भी ध्यान दिया जाता है।

लैब टेस्ट करना

मरास्मस का पता लगाने के लिए डॉक्टर लैब टेस्ट की सलाह भी दे सकते हैं। इसमें मूत्र या रक्त जांच शामिल है। दरअसल, शरीर में किसी प्रकार के संक्रमण का पता लगाने के लिए मल-मूत्र की जांच कराने की सलाह दी जा सकती है। साथ ही पोषक तत्वों की कमी और अन्य स्वास्थ्य स्थिति के बारे में पता लगाने के लिए खून की जांच कराने की सलाह भी दी जा सकती है। हीमोग्लोबिन और एनीमिया का पता लगाने के लिए, इलेक्ट्रोलाइट्स का स्तर के लिए और अन्य पोषक तत्वों के बारे में पता लगाने के लिए भी खून की जांच कराने की सलाह दी जा सकती है।

माइक्रोन्यूट्रिएंट, जो मसल्स ग्रोथ और वेट लॉस के लिए जरूरी



इ स पर आपका जबाब होगा ऐसी डाइट जिसमें जंक फूड न हो, ऑयल कम हो, मैदा न हो, दाल और होल ग्रेन शामिल हो। लेकिन शायद आपका जबाब अभी भी अधरा है। हेल्दी डाइट वो है जिसमें प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट के साथ विभिन्न माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का भी बैलेंस हो।

मैं यह अच्छी तरह समझता हूं कि बैलेंस डाइट से विटामिन और मिनरल्स की कमी पूरी करना मुश्किल होता है। इसके लिए पुरुषों को अलग से विटामिन, मिनरल और हर्बल सप्लीमेंट लेने होते हैं।

हेल्दी डाइट में प्रोटीन के साथ बॉडी बिल्डिंग के लिए जरूरी अन्य विटामिन पाए जाते हैं। ये मैक्रोन्यूट्रिएंट्स शरीर को विभिन्न तरह से फायदा तो पहुंचाते हैं। साथ ही ये सूक्ष्म पोषक तत्व यानी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भी एक तरह के विटामिन और खनिज ही होते हैं, जो हेल्दी बॉडी के लिए प्रोटीन और कैल्शियम जैसे मैक्रोन्यूट्रिएंट को प्रोसेस करने में मदद करते हैं। सेहतमंद रहने के लिए बॉडी में मिनरल्स की मौजूदगी जरूरी होती है। शरीर में पोषक तत्व / न्यूट्रिएंट्स की कमी नहीं होनी चाहिए। इसके लिए विभिन्न फूड या सप्लीमेंट का सेवन किया जाता है।

आपको किस पोषक तत्व की जरूरत है, यह पता लगाना मुश्किल हो सकता है। हो सकता है आप बर्कआउट के दौरान एनर्जी लाने के सप्लीमेंट खोज रहे हो तो कोई मसल्स रिकवरी के लिए सप्लीमेंट सर्च कर रहा हो। लेकिन कुछ माइक्रोन्यूट्रिएंट ऐसे होते हैं जिसकी हर किसी को जरूरत होती है। ये शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

इसलिए आज हम आपको उन माइक्रोन्यूट्रिएंट्स के बारे में बता रहे हैं, जो हर पुरुष के लिए जरूरी हैं।

- मैग्नीशियम
- बीटा-एलानिन

- विटामिन सी
- जिंक
- विटामिन डी

1. मैग्नीशियम

मैग्नीशियम, तनाव कम करने वाले मिनरल्स में से एक है। हैवी एक्सरसाइज सेशन के बाद मसल्स को रिलैक्स कराना जरूरी है। इसलिए मैग्नीशियम काफी मदद करता है और मसल्स को रिलैक्स करने के साथ ऐंठन भी कम करता है।

यह कैल्शियम के साथ मिलकर काम करता है। जब इसे कैल्शियम जैसे मैक्रोन्यूट्रिएंट के साथ जोड़ा जाता है तो यह ब्लड प्रेशर को कम करके नींद को बेहतर करता है।

शरीर में 50% से भी ज्यादा मैग्नीशियम हाइड्रोजन में पाया जाता है, जो कि इयून सिस्टम को मजबूत करता है। यदि किसी के शरीर में इसकी कमी होती है तो ऐंठन, मसल कैंप्स, दिल की बीमारियां, यादादाशत कमजोर, अनिद्रा, सिरदर्द और डिप्रेशन, डायबिटीज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मछली, हरी और पत्तेदार सब्जियों, कहूँ के बीज, दही, बींस, ब्राउन राइस, बादाम, पालक, दलिया, सूरजमुखी के बीज, आलू, दही, बीन्स, डेयरी प्रोडक्ट आदि से इसे ले सकते हैं।

2. बीटा-एलानिन

बीटा-एलानिन माइक्रोन्यूट्रिएंट, एक गैर-जरूरी अमीनो एसिड है। यानी जो नहीं हो तो भी काम चल जाता है। लेकिन बीटा-एलेनिन कानोनिसिन का प्रोडक्शन करने में मदद करता है, जो मांसपेशियों के पीएच को संतुलित करता है और लैक्टिक एसिड बिल्डअप कर रेजिस्टेंस का काम करता है, जो थकान और ऐंठन पैदा करता है। इसलिए बीटा-एलेनिन की आवश्यकता होती है। साथ ही यह बर्कआउट के बाद सोरनेस काम करता है और मसल्स हेल्दी रखता है। मीट, पॉल्ट्री मछली आदि से इसे प्राप्त किया जा सकता है।

3. विटामिन सी

विटामिन सी एथलीट या प्रोफेशनल बॉडी बिल्डर्स के अलावा नॉर्मल लाइफ स्टाइल वाले लोगों के लिए भी अच्छा होता है। 'विटामिन सी शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है।' विटामिन सी को एल-एस्कॉर्बिक एसिड, एस्कॉर्बिक एसिड या एल-एस्कॉर्बेट के रूप में भी जाना जाता है। यह बोन हेल्थ में काफी मदद करता है। साथ ही कोलेजन के फॉर्मेशन में काफी मदद करता है। रिसर्च से साबित हो चुका है कि हड्डियों के धनत्व के लिए विटामिन सी काफी मदद करता है। खट्टे फल, टमाटर, आलू, लाल मिर्च, संतरा, स्ट्रॉबेरी और पालक आदि विटामिन सी के अच्छे सोर्स हैं।

4. जिंक

जिंक एक माइक्रोन्यूट्रिएंट है, जो शरीर में कई महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। 300 से अधिक एंजाइमों की गतिविधि के लिए जिंक आवश्यक है जो मेटाबॉलिज्म, डाइजेशन, नर्व फंक्शन और कई अन्य प्रक्रियाओं में मदद करते हैं। यह इम्यून सेल्स के डेवलपमेंट और फंक्शन में भी मदद करता है। इम्यूनिटी अच्छी होने पर मसल्स ग्रोथ भी अच्छी होती है। इसलिए जिंक घाव भरने, प्रोटीन को संश्लेषित करने और कई अन्य शारीरिक क्रियाओं में अहम भूमिका निभाता है। नट्स, डेयरी प्रोडक्ट्स, अंडे, साबूत अनाज और नॉनवेज से जिंक की मात्रा पूरी की जा सकती है।

5. विटामिन डी

विटामिन डी का सबसे अच्छा सोर्स सूरज की रोशनी है। इससे हड्डियां को मजबूती मिलती है। साथ ही विटामिन डी टेस्टोस्टेरोन हामोरेन भी रिलाइज करता है। जो मसल्स मेटेनेस और ग्रोथ में मदद करता है। विटामिन डी की डोज मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने और फैट बर्न को बढ़ाता है।

हर साल 21 अप्रूबर को वर्ल्ड आयोडीन डेफिशिएंसी डे के रूप में मनाया जाता है। आयोडीन हमारी सेहत के लिए एक जरूरी माइक्रोज्यूट्रिटिंग है। इसकी जरूरत शरीर में थायरॉइड फंक्शन को नॉर्मल तरीके से चलाने, फिजीकल और मेंटल ग्रोथ के लिए की जाती है। शरीर में आयोडीन की कमी कई तरह की बीमारियों की वजह बन सकती है। इनमें आयोडीन डेफिशिएंसी सिंड्रॉम भी शामिल है।

मा

नसिक बीमारियाँ, जिनमें ज्यादातर मेंटल रिटार्डेशन के तहत आनेवाले लक्षण हैं, उनकी एक बड़ी वजह शरीर में आयोडीन की कमी होती है। किसी भी बच्चे को आयोडीन दो तरह से सबसे ज्यादा प्रभावित करती है। पहली बार तब, जब गर्भवती महिला में आयोडीन की कमी हो तो बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास पर असर पड़ता है।

वहीं, बचपन में पूरा पोषण नहीं मिलने के कारण भी बच्चों को यह परेशानी हो सकती है। महिलाओं में आयोडीन की कमी या आयोडीन डेफिशिएंसी डिसऑर्डर क्रेटिनिज्म, स्टिलबर्थ और मिसकैरेज का कारण हो सकता है। यहाँ तक कि गर्भवस्था के दौरान आयोडीन की थोड़ी कमी भी बच्चे में सीखने की क्षमता को प्रभावित करती है।

आयोडीन डेफिशिएंसी डिसऑर्डर पूरी दुनिया में मिलने वाली समस्या है। हालांकि इस तरह के डिसऑर्डर की रोकथाम करना बहुत आसान है। इसका सबसे सरल तरीका है रोज आयोडीन युक्त नमक का सीमित मात्रा में सेवन करना।

आयोडीन बढ़ते शिशु के दिमाग के विकास और थायरॉइड प्रक्रिया के लिए अनिवार्य माइक्रो पोषक तत्व है। आयोडीन हमारे शरीर के तापमान को भी नियंत्रित करता है। विकास में सहायक है और धूरण के पोषक तत्वों का एक अनिवार्य हिस्सा है। शरीर में आयोडीन को संतुलित बनाने का कार्य थाइरॉक्सिन हॉमोन्स करते हैं।

थाइरॉक्सिन टी-4 और ट्रीआइयोडोथायरोनाइन टी-3 दो प्रकार के थाइरॉइड हॉमोन होते हैं जो शरीर के हर सेल के मेटाबॉलिज्म को रेगुलेट करते हैं। शरीर में आयोडीन की कमी तब होती है जब हम कम आयोडीन से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। यह थाइरॉइड ग्लैंड को कार्य करने में मदद करते हैं। आयोडीन जब अमीनो एसिड के साथ मिक्स होता है तो यह थाइरॉइड हॉमोन बनाता है जो हमारे शारीरिक कार्य में मदद करता है।

शरीर में आयोडीन की कमी से हमारे इय्यूनिटी सिस्टम पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसकी कमी थाइरॉइड की समस्या पैदा करता है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे आयोडीन रिच फूड्स के बारे में जिन्हें आपको डाइट में जरूर शामिल



आयोडीन की कमी से होने वाले दोष

करना चाहिए। यह शरीर में आयोडीन की कमी को पूरा कर थाइरॉइड हॉमोन को नियंत्रण में रखते हैं।

आयोडीन की कमी से होने वाले दोष

दोष

आयोडीन की कमी से चेहरे पर सूजन, गले में सूजन (गले के अगले हिस्से में थाइरॉइड ग्रैंथि में सूजन) थाइरॉइड की कमी (जब थाइरॉइड हॉमोन का बनाना सामान्य से कम हो जाए) और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में वज़न बढ़ना, रक्त में कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ना और ठंड बर्दाशत ना होना जैसे आदि रोग होते हैं।

गर्भवती महिलाओं में आयोडीन की कमी से गर्भपात, नवजात शिशुओं का वज़न कम होना, शिशु का मृत्यु होना और जन्म लेने के बाद शिशु की मृत्यु होना आदि शामिल हैं। एक शिशु में आयोडीन की कमी से उसमें बौद्धिक और

शारीरिक विकास समस्याएं जैसे मस्तिष्क का धीमा चलना, शरीर का कम विकसित होना, बौनापन, देर से यौवन आना, सुनने और बोलने की समस्याएं तथा समझ में कमी आदि होती हैं।

आयोडीन की कमी कैसे दूर करें

मछली, अंडे, मेरे, मीट, ब्रेड, डेयरी उत्पाद और समुद्री शैवाल, कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनमें प्रचूर मात्रा में आयोडीन होता है। यदि आहार से पर्याप्त आयोडीन की आपूर्ति नहीं हो पाती, तो डॉक्टर सल्फोमेंट देते हैं। आयोडीन की पूर्ति के लिए नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आलू, द्रूध, अंडा, दही, मीडियम साइज केला और स्ट्रॉबेरी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। यह आपके शरीर में आयोडीन की कमी को पूरी करते हैं।

बेरीबेरी

बेरीबेरी विटामिन बी१ की कमी से उत्पन्न कृपोषण जन्य रोग है। इसे पॉलिन्यूट्रिटिस इंडेमिका, हाइड्रॉप्स ऐस्थैटिक्स, काके, बारियर्स आदि नामों से भी जानते हैं। बेरी-बेरी का अर्थ है - 'चल नहीं सकता'। संसार के जिन क्षेत्रों में चावल मुख्य आहार है, उनमें यह रोग विशेष रूप से पाया जाता है।

इस रोग की विशेषताएँ हैं-

(१) रक्तसंकुलताजन्य हृदय की विफलता और शोथ (आर्द्ध बेरीबेरी) तथा

(२) सममित बहुतंत्रिका शोथ, विशेषकर पैरों में, जो आगे चलकर अपक्षयी पक्षाघात, संवेदनहीनता और चाल में गतिभंगता लाता है (शुष्क बेरीबेरी)

विटामिन वर्ग में बी१ तंत्रिकाशोथ अवरोधी होता है और यह उसना चावल, कुटे और पालिश किए चावल में कम पाया जाता है। मशीन से पॉलिश करने में भूसी के साथ चावल के दाने का परिस्तर और अंकुर भी निकल जाता है और इसी भाग में बी१ प्रचुर मात्रा में होता है। पालिश किया चावल, सफेद आटा और चीनी में विटामिन बी१ नहीं होता। मारमाइट खरीद, अंकुरित दालों, सूखे मेवों और बीजों में बी१ बहुत मिलता है। अब संश्लिष्ट बी१ भी प्राप्य है। बी१ से शरीर में को-कार्बोविस्लेज बनता है, जो कार्बोहाइड्रेट के चयापचय में उत्पन्न पाइरूविक अम्ल को ऑक्सीकरण द्वारा हटाता है। रक्त तथा ऊतकों में पाइरूविक अम्ल की मात्रा बढ़ने पर बेरीबेरी उत्पन्न होता है। यह बात रक्त में इस अम्ल की मात्रा जाँचने से स्पष्ट हो जाती है। इसकी सामान्य मात्रा ०.४ से ०.६ मिलिग्राम प्रतिशत है, जबकि बेरी बेरी में यह मात्रा घटकर १ से ७ मिलिग्राम प्रतिशत तक हो जाती है। इस दशा में यदि पाँच मिलीग्राम बी१ दे दिया जाए, तो १० से १५ घंटे में अम्ल की मात्रा घटकर सामान्य स्तर पर आ जाती है। बी१ का अवशेषण शीघ्र होता है और सीमित मात्रा में यकृत, हृदय तथा वृक्क में इसका संचय होता है। इसी कारण कमी के कुछ ही सप्ताह बाद रोग उत्पन्न होता है।

एशिया में जहाँ पालिश किया हुआ सफेद चावल (छिलके के नीचे का पतला, लाल छिलका हटाया हुआ चावल) खाने की प्रथा थी वहाँ यह रोग आमतौर पर मौजूद रहता था। सन् १८८४ में एक जापानी डाक्टर ने यह पाया कि जो लोग चावल खाते हैं उन्हें यह रोग अधिक था जबकि पश्चिम के देशों के नाविकों (जो चावल के बजाय अन्य चीजें खाते थे) को यह बहुत कम होता था।

आर्द्ध बेरीबेरी में ग्रहणी और आमाशय के निम्न भाग की श्लैशिम कला में तीव्र रक्तसंकुलता होती है और कभी-कभी इससे छोटे-छोटे रक्तस्राव भी होते हैं। परिधितंत्रिकाओं में अपकर्ष होता है। हृदय की मांसपेशियों में अपकर्ष



परिवर्तन दिखाई पड़ते हैं, विशेषकर दाईं ओर जहाँ वसीय अपकर्ष होता है। अपकर्ष के कारण यकृत का रूप जायफल सा हो जाता है। कोमल ऊतकों में शोथ तथा सीरस गुहाओं में निस्परण होता है।

विटामिन बी१ की क्षीणता आरंभ होने के दो तीन मास बाद बेरी बेरी के लक्षण प्रकट होते हैं बहुतंत्रिकाशोथ, धड़कन के दौरे, दुःश्वास तथा दुर्बलता। रोग जिस तंत्रिका को पकड़ता है उसी के अनुसार अन्य लक्षण प्रकट होते हैं। बेरीबेरी बार-बार हो सकती है।

सूक्ष्म (एंबुलेटरी) - इसमें रोगी सचल रहता है। पैर सुन्न होना, विभिन्न स्थलों का संवेदनशून्य होना तथा जानु झटके में कमी इसके लक्षण हैं और आहार में बी१ युक्त भोजन का समावेश होने से रोग गायब हो जाता है।

तीव्र विस्फोटक बेरी बेरी - यह सहसा आरंभ होती है। भूख बंद हो जाती है, उदर के ऊपरी भाग में कष्ट, मिचली, वमन, पैरों के सामने के हिस्से में संवेदनशून्यता और विकृत संवेदन, संकुलताजन्य हृदय विफलता, पक्षाघात और तीव्र हृदयविफलता के कारण कुछ घंटों से लेकर कुछ ही दिनों तक के अंदर मृत्यु।

उपतीव्र या आर्द्ध बेरी बेरी - इसमें विकृत संवेदन, हाथ में भारीपन, जानु झटके में आरंभ में तेजी और तब शिथिलता या पूर्ण रूप से अभाव। पिंडली में स्पर्शसंहाता, संवेदन का कुंद होना, अतिसंवेदन या संवेदनशून्यता, दुर्बलता, उठकर खड़े होने की असमर्थता, पैरों पर शोथ, दुःश्वास, श्वासाल्पता, धड़कन आदि लक्षण होते हैं। **जीर्ण या शुष्क बेरी बेरी -** इसमें शोथ नहीं

होता, पाचन की गड़बड़ी भी नहीं मिलती, पर मांसपेशियाँ दुर्बल होकर सूखने लगती हैं। हृदय में क्षुब्धता, हाथ पैर में शून्यता, पिंडली में एंठन और पैर बर्फ से ठंडे रहते हैं। बैठने पर उठकर खड़ा होना कठिन होता है। वैसे पैर की एंडी झूला जा सकती है, या बड़े ऊंचे डग की चाल हो जाती है। बच्चों की बेरी बेरी - माता में बी१ के अभाव से।

गौण बेरी बेरी - अन्य रोगों यथा पाचनयंत्र के दोष, शराबीपन, पैलाग्रा, गर्भावस्था, मधुमेह, ज्वर आदि के फलस्वरूप होती है।

सहयोग बेरी बेरी - सर्वविटामिनहीनता या व्यापक पोषणहीनता-जन्य रोगों में इसका भी हिस्सा रहता है।

निदान

लक्षणों, पोषण के इतिहास, सावधानी से रोगी की परीक्षा एवं मूत्र में विटामिन बी१ की मात्रा देखकर, इसका निदान किया जाता है।

उपचार

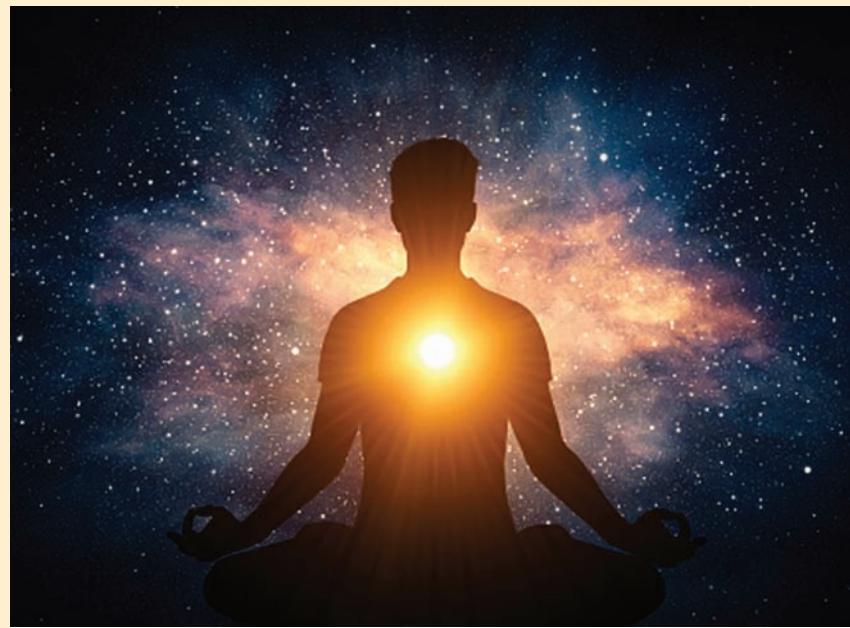
बेरीबेरी न हो, इसके लिए उचित पोषण तथा बेरी बेरी जनक रुग्णावस्थाओं में अतिरिक्त मात्रा में बी१ देना आवश्यक है। चिकित्सा है, बी१ के अभाव की पूर्ति और इसके लिए रखेदार विटामिन बी१ रोग की प्रारंभिक अवस्था में दिया जाए, तो लाभ होता है, पर जीर्ण बेरी बेरी का उपचार उतना संतोषजनक नहीं है।

मनुष्य का शरीर एक अत्यंत जटिल संरचना है। एक लघु ब्रह्मांड मी कहा जा सकता है। जो कुछ ब्रह्मांड में है, वह सब मनुष्य के शरीर में भी है - यद् ब्रह्मांड तद् पिदे। अतः यदि मनुष्य के शरीर को समझ लिया तो ब्रह्मांड समझ में आ जाएगा और यदि ब्रह्मांड को समझ लिया तो मनुष्य का शरीर समझ में आ जाएगा। ब्रह्मांड में असंख्य आकाशगंगाये हैं और एक-एक आकाशगंगा में अनेकों सारा पिंड है। इसी प्रकार मनुष्य के शरीर में भी अनेकों कोशिकाएं, एक गहिनियां, तंतु इत्यादि हैं। कौन सा कारक मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है - यह आज भी चिकित्सा विज्ञानियों को पूरी तरह से समझ में नहीं आया है। कदाचित शरीर की जटिलता का १० भी उनको ज्ञात नहीं है। इसलिए योगों के सही कारण का ज्ञान भी संसार के महान से महान चिकित्सक को भी नहीं है।

सर्व विदित है कि मनुष्य के स्वास्थ्य पर उसके दिनचर्या का प्रभाव पड़ता है। यदि अनुचित दिनचर्या के कारण उसने अपने स्वास्थ्य और शरीर को इतना विकृत नहीं कर दिया है कि वह अपने स्वस्थ स्वरूप में आ सके तो दिनचर्या बदल लेने से उसका स्वास्थ ठीक हो जाता है। इसी प्रकार वातावरण में अनेक रोगाणु फैले हुए हैं, प्रदूषण है तथा अनेक अन्य प्रकार की स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली शक्तियां हैं। यदि व्यक्ति में प्रतिरोधक क्षमता है तो वह व्याधियों से लड़ कर और इनसे जीत कर रोग मुक्त हो जाता है- यदि उसके शरीर की अपूरणीय क्षति नहीं हो गई है। इसमें रस - रसायनों तथा औषधियों की भी भूमिका होती है।

कुछ रोग मनुष्य के कर्मों से पैदा होते हैं। कर्म-जन्य रोगों का कोई औषधीय उपचार नहीं। दर्वाज़ा इन्हें ठीक नहीं कर सकती। यद्यपि आज इस बात का कोई प्रमाण नहीं है, परन्तु धीरे- धीरे विज्ञान कर्मों की गहन गति को समझ लेगा। भगवान् श्रीकृष्ण श्रीमद्भागवदगीता में कहते हैं कि

स्वास्थ्य और कर्म



कर्मों की गति बहुत गहन होती है - गहना कर्मणो गतिः। कर्मों की गति व उनके यथार्थ स्वरूप ब्र? ही कठिन हैं और कुछ लोगों के ही समझ में आते हैं। मनुष्य के कुछ कर्म उसे तुरंत फल दे देते हैं और कुछ कर्मों का फल आने में समय लगता है, जैसे यदि व्यक्ति अग्नि को छुयेगा तो तुरंत जलेगा - कर्म का फल तुरंत मिल गया। कोई परीक्षा के लिए पढ़ाई करता रहा। परन्तु परीक्षा हो जाने के बाद ही उसके कर्म का परिणाम प्राप्त होगा, तुरंत नहीं। लेकिन कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कर्म अपना फल दें, उसके पहले ही मनुष्य का शरीर समाप्त हो जाता है। कर्म तो फल देंगे ही। इसलिए उन कर्मों का फल मनुष्य को उसके अगले जन्म में प्राप्त होता है। इसलिए कुछ लोग स्वस्थ पैदा होते हैं और कुछ लोग बीमारियां लिए पैदा होते हैं। कुछ लोग ऐसे स्थान पर पैदा होते हैं जहां प्रकृति की भयंकर प्रतिकूलता है, खाने पीने को भी उपलब्ध नहीं है और कुछ लोग ऐसे स्थान पर पैदा होते हैं जहां उनको हर प्रकार की सुख सुविधाएं प्राप्त होती हैं। पूर्व जन्म में किए गए कर्मों के अलावा इसकी कोई अन्य उचित व्याख्या प्रतीत नहीं होती।

तन, मन और वचन तीनों द्वारा कर्म किए जाते हैं। इसी प्रकार कुछ कर्म व्यक्ति स्वयं करता है, कुछ दूसरों से करवाता है और कुछ कर्मों का अनुमोदित तथा मन, वाणी और शरीर से किये गये विविध प्रकार के कर्म अपना फल अवश्य देते हैं। दूसरों को कष्ट देने वाला कर्म शरीर की किसी न किसी प्रकार की क्षति अवश्य करता है। दूषित कर्म करते समय व्यक्ति अपने पूरे मानसिक और शारीरिक तंत्र से लड़ता है। इससे व्यक्ति को ही हानि होती है। यह कार्य इतना धीरे-धीरे होता है कि तुरंत कुछ प्रतीत नहीं होता। यदि व्यक्ति के पास दृष्टि है तो उसे आस - पड़ोस में हीं कर्मों का फल भोगते लोग

दिख जायेंगे।

इसलिए आवश्यक है कि व्यक्ति तुरंत सद्कार्यों में लग जाये। यदि पहले कुछ गलती हो चुकी है तो उसका पश्चात्पाप कर लेना उचित है। पश्चात्पाप से दूसरे को नहीं, स्वयं को लाभ होता है। बीती ताहि बिसार दे आगे की सुध लेहु - पश्चात्पाप करने से मन निर्मल हो जाता है। जो गलती एक बार कर चुके हैं, उसे पुनः न करें। उत्तम स्वास्थ पाने के लिए मात्र शरीर ही नहीं, वचन और विचार से भी अनुचित कर्म न करें, न करवायें और न हीं समर्थन या अनुमोदन करें।

पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आपको हर स्तर पर प्रयत्न करना होगा। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उचित खानपान रखना होगा, उचित व्यायाम और विश्राम करना होगा तथा आपको श्रेष्ठ विचारों में रहना होगा। श्रेष्ठ विचारों में रहना इतना आसान नहीं है। यदि यह इतना आसान होता श्रेष्ठ विचारों में रहना तो बहुतायत लोग अच्छे विचारों के धारक हो जाते। अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना भी एक प्रकार की तपस्या है और यह तपस्या इसलिए आवश्यक है कि आपका शरीर और मन हीं अंतः सारे कर्मों का साधन है। यदि आपका शरीर और मन ही ठीक नहीं हैं तो आप अपनी उपलब्धियों का आनंद न ले सकेंगे और न ही आप कुछ नया या महत्वपूर्ण कर सकेंगे। यद्यपि हानि और लाभ, जीवन और मृत्यु तथा यश और अपयश अंतः ईश्वर के हाथ हैं, परन्तु उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए हमें प्रयत्न तो करना ही होगा। इस छोटी सी बात को समझने के लिए वेदांत पढ़ने की कोई आवश्यकता नहीं है।



डॉ. प्रमोद नारायण मिश्र
प्रबंधन गुण तथा अद्यात्म एवं
मन्त्र चिकित्सा मर्गज्ञ

वि

टामिन ए और विटामिन सी दोनों विटामिंस फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद रहते हैं। वैसे तो सभी विटामिंस शरीर को सुचारा रूप से चलाने के लिए ज़रूरी हैं लेकिन त्वचा की सेहत के लिए भी इनकी भूमिका महत्वपूर्ण है। ये ऑयली स्किन वालों के लिए बेहद असरदार होते हैं। कई विटामिंस का स्किन केयर प्रोडक्ट्स में भी इस्तेमाल होता है, जैसे- फेसवॉश, क्लींजर, टोनर और मॉयस्चराइज़र। जानिए कुछ ऐसे ही विटामिंस के बारे में।

विटामिन ए

इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जिसकी ज़रूरत हर उम्र की स्त्रियों को होती है। विटामिन ए-गाजर, पपीता, तरबूज, कद्दू, टमाटर, ब्रॉकली, आडू, पालक, अंडे, दूध और अनाज में पाया जाता है। पपीता एक ऐसा पौष्टिक फल है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभदायक है। यह त्वचा की चमक को प्राकृतिक तरीके से बढ़ाता है।

विटामिन बी

इस विटामिन के दो भाग होते हैं- विटामिन बी-1 और विटामिन बी-3। ये दोनों ही स्किन के लिए लाभदायक होते हैं। विटामिन बी-1 से शरीर में रक्तसंचार की प्रक्रिया सही ढंग से कार्य करती है, जिससे चेहरे पर चमक आती है। ब्रॉकली, अंडे और खजूर में ये दोनों विटामिंस मिल जाते हैं। खूबसूरत त्वचा की देखभाल के लिए इस विटामिन को लेना बेहद ज़रूरी है।

विटामिन सी

विटामिन ई की ही तरह विटामिन सी भी हमारी स्किन के लिए आवश्यक है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की देखभाल करने के साथ ही उसे जबां रखने में भी मदद करते हैं। यह कोलेजन के निर्माण में भी मदद करता है, जिससे त्वचा में कसावट बनी रहती है। हर तरह के खट्टे फलों से विटामिन सी मिल सकता है।

विटामिन ई

विटामिन ई शरीर में मुख्य भूमिका निभाता है। यह फी रेडिकल्स को दूर करता है, जिससे झुर्रियां और उम्र के अन्य निशानों को साफ़

त्वचा में निखार लाने के लिए विटामिंस

अपनी त्वचा को साफ़ और सुंदर रखने के लिए आपके सौंदर्य उत्पाद ही मददगार नहीं होते बल्कि त्वचा को निखारने में खानापान की भूमिका भी अहम होती है। इसके लिए संतुलित आहार की ज़रूरत होती है। जैसे- विटामिन ए और विटामिन सी त्वचा के लिए बेहद ज़रूरी हैं।



करने में मदद मिलती है। विटामिन-ई आपको बादाम, कीवी, पत्तेदार सब्जियों और अनाज से मिल सकता है।

विटामिन-ए, सी और बी

इन विटामिंस से भरपूर एलोवेरा संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। इससे चेहरे पर कसावट आती है और स्किन युवा बनी रहती है। एलोवेरा के रस

का सेवन करने से चेहरा दमकता है और झुर्रियां कम होती हैं।

विटामिन बी 12 के फायदे

विटामिन 12 लाल रंग का होता है। जिन सब्जियों में यह विटामिन पाया जाता है, उन्हें ज्यादा न पकाएं। इससे यह विटामिन नष्ट हो सकता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



ईश्विका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

मैं पिछले तीन सालों से पैरों में दर्द कमर दर्द से परेशान थी। फिर मैंने एमआरआई कराया तो पता चला कि मुझे स्लीप डिस्क और एसआई ज्वाइंट में प्राब्लम है। इसका इलाज कराने के बावजूद भी आराम नहीं मिला। फिर मुझे यू-ट्यूब से डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला। मैंने उनसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट लिया और अब मुझे अत्यंत कम समय में दर्द से काफी राहत मिल गई है, इसके लिए डॉ. द्विवेदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।



प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्राब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे कार्य स्वयं कर पा रही हूँ। अब उस परेशानी से निजात पा चुकी हूँ। धन्यवाद ए.के. द्विवेदी।



आशीष चौधरी

नेपाल

मेरे पैरों में दर्द होता रहता था। एमआरआई करायी तो पता चला कि एवीएन जैसा गंभीर रोग लग गया है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा आर्टिफिशियल ज्वाइंट लगाना पड़ेगा। फिर मैंने यू-ट्यूब पर सर्च किया और इंदौर, मध्यप्रदेश (भारत) आ कर सर का ट्रीटमेंट लिया और अब काफी आराम है। होम्योपैथिक दवाओं से अब आराम से चल फिर पा रहा हूँ। धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी सर जी।



Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

वया है घेंघा रोग

जाने इसके कारण, लक्षण और उपाय

था

यरॉइंड ग्लैंड में असामान्य बढ़त को घेंघा रोग कहते हैं। घेंघा रोग में आपको गले में दर्द के साथ ही निगलने और सांस लेने में परेशानी हो सकती है। इस रोग के होने की संभावना पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में ज्यादा होती है। वैसे यह रोग पुरुषों-महिलाओं को हो सकता है। ये रोग किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन इसके कारणों पर नियंत्रण पाकर आप इससे होने वाली परेशानी और दर्द से थोड़ी राहत पा सकते हैं। इस रोग से जुड़ी किसी भी और जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से जरूर मिलें।

लक्षण

- आपके गले के निचले भाग में हल्की सूजन आ सकती है जो कि शेव करने पर या फिर मेकअप करने पर साफ दिखाई देती।
- गले में जकड़न का एहसास होना।
- गले में खराश होना।
- सांस लेने में परेशानी होना।
- खाना निगलने में परेशानी होना।
- किसी भी लक्षण के दिखने पर अपने डॉक्टर से जरूर मिलें।

अगर आपको कोई लक्षण और संकेत दिखते हैं तो अपने डॉक्टर से तुरंत सलाह लें। हर व्यक्ति का शरीर अलग परिस्थिति में अलग तरह का व्यवहार करता है इसलिए सही सलाह के लिए अपने डॉक्टर से जरूर मिलें।

कारण

घेंघा होने का सबसे प्रमुख कारण आयोडीन की कमी है। थायरॉइड ग्रंथि को नियन्त्रित करने वाले हॉमोन्स के लिए आयोडीन का होना बहुत जरूरी है। पत्तागेभी, बॉक्सी या फिर गोभी जैसी सब्जियां खाने से घेंघा रोग बढ़ सकता है क्योंकि ये सब्जियां आयोडीन की मात्रा को कम करती हैं।

ग्रेव्स डिजीज : ग्रेव्स डिजीज में इम्यून सिस्टम ऐसी एंटीबॉडीज बनाता है जो कि थायरॉइड ग्लैंड को हानि पहुंचाने लगती है। इस स्थिति में बहुत ज्यादा थायरोकिसन बनता है जिसकी वजह से थायरॉइड ग्रंथि में सूजन आ जाती है।

हाशिमोटोडिजीज : ये भी एक प्रकार का ऑटोइम्यून डिसऑर्डर ही है जिसमें थायरॉइड ग्रंथि बहुत कम हॉमोन पैदा करती है जिसकी वजह से पिट्यूटरी ग्रंथि सक्रिय हो जाती है और थायरॉइड स्टिम्यूलेटिंग हॉमोन निकालती है, जिसकी वजह से ग्रंथि में सूजन आ सकती है।

मल्टी नाइयुलर घेंघा : इस स्थिति में आपके थायरॉइड ग्रंथि के आस पास गांठ जैसी संरचना बन जाती है, जिससे ग्रंथि में सूजन आ सकती है। **सिंगल थायरॉइड नॉड्यूल :** इस स्थिति में आपके थायरॉइड ग्रंथि के एक भाग में गांठ बन जाएगी लेकिन इससे कोई खास समस्या नहीं



आएंगी।

थायरॉइड कैंसर : इस वजह से घेंघा रोग होना आप है।

गर्भावस्था : अगर आप मां बनने वाली हैं तो आपके शरीर में HCG की मात्रा बढ़ी हुई हो सकती है। इससे थायरॉइड ग्रंथि में सूजन आ सकती है।

जलन होना : थायरॉइडाइटिस में आपके गले में जलन रहेगी और हल्का दर्द हो सकता है, जिसकी वजह से थायरॉइड ग्रंथि में सूजन आ सकती है।

जलन होना : थायरॉइड ग्रंथि में सूजन आ सकती है। इसकी वजह से थायरोकिसन के बनने की मात्रा में भी बदलाव आ सकता है।

घेंघा रोग को बढ़ावा इन कारणों से मिल सकता है -

- आयोडीन की कमी वाला भोजन करना।
- महिलाओं में थायरॉइड से जुड़ी समस्याओं का होना आम है और इसलिए महिलाओं में घेंघा रोग होना आम है।
- बढ़ती उम्र के साथ भी घेंघा रोग होने की संभावना बढ़ सकती है।
- मेडिकल हिस्ट्री - अगर आपके परिवार में किसी को कभी ऑटोइम्यून रोग रहा है तो भी आपको ये रोग हो सकता है।
- गर्भावस्था और पीरियड्स - प्रेग्नेंसी के दौरान या फिर पीरियड्स रुकने के बाद भी थायरॉइड से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।
- इम्यूनसिस्टम को दबाने वाली दवाएं, एंटी-रेट्रोवायरल, हृदय रोग की दवाएं कोर्डीरोन, पैसरोन या फिर मानसिक रोग की दवाएं
- लिथोबोइड से आपके घेंघा रोग का खतरा बढ़ सकता है।
- गले या फिर सीने पर रेडिएशन जैसे कि न्यूक्लिअर रेडिएशन का प्रभाव आने से भी खतरा हो सकता है।

जांच और इलाज

यहां दी गई जानकारी किसी भी चिकित्सा परामर्श का विकल्प नहीं है। सही जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य लें।

आपके गले को छूकर और आपके खाने पीने में रही दिक्कतों को देखकर डॉक्टर आपकी परिस्थिति समझ सकते हैं।

हॉमीन टेस्ट - आपके खून की जांच करके थायरॉइड और पिट्यूटरी ग्रंथि से निकलने वाले हॉमीन का पता लगाया जा सकता है। अगर आपका थायरॉइड बहुत अधिक सक्रिय नहीं है तो थायरॉइड हॉमीन की कमी भी हो सकती है। इस स्थिति में पिट्यूटरी ग्रंथि थायरॉइड स्टिम्यूलेटिंग हॉमीन निकलेगी जिसकी वजह से सूजन आ सकती है। इसके विपरीत भी एक स्थिति है जिसमें शरीर के अंदर थायरोकिसन हॉमीन ज्यादा बनेगा और TSH की कमी रहेगी इस स्थिति में भी घेंघा रोग हो सकता है।

एंटीबॉडी टेस्ट - असामान्य रूप से एंटीबॉडी बनने से भी घेंघा रोग हो सकता है। आपकी जांच में खून में एंटीबॉडीज पाए जाने से भी घेंघा रोग की पुष्टि की जा सकती है।

छड़ी के जैसे दिखने वाले ट्रांसड्यूसर नाम के उपकरण को आपके गले और पीठ पर फेर कर कंप्यूटर पर चित्र देखे जाते हैं। डॉक्टर इन चित्रों की मदद से ये पता लगा सकते हैं कि आपके गले में महसूस हो रही गांठ कितनी बढ़ी है।

थायरॉइड स्कैन - इस प्रक्रिया में आपकी कुहनी की नस में रेडियोएक्टिव आइसोटोप डाला जाएगा। इसके बाद आपको स्कैन के लिए ले जाया जाएगा। स्कैन में कितना समय लगेगा ये रेडियोएक्टिव पदार्थ के थायरॉइड तक पहुंचने के समय परिनिर्भर करता है।

आयुर्वेद में खांसी का उपचार



आ

युर्वेद चिकित्सा पद्धति में हर बीमारी का इलाज है। कुछ बीमारियां ऐसी हैं जिनका आयुर्वेद में स्थायी इलाज है। आयुर्वेद की सहायता से कई भयंकर बीमारी को स्थायी रूप से दूर किया जा सकता है। आयुर्वेद में खांसी का उपचार भी मौजूद है। आइए जानें आयुर्वेद में खांसी के उपचार के बारे में। आमतौर पर खांसी होने का मतलब है कि हमारा श्वसन तंत्र ठीक से काम नहीं कर रहा है। साथ ही खांसी गले में कुछ तकलीफ होने की और भी इशारा करता है। हालांकि यह साबित हो चुका है कि तीन हफ्ते से ज्यादा खांसी होने पर टीबी की जांच करवा लेनी चाहिए क्योंकि लापरवाही बरतने से खांसी बढ़कर टीबी का रूप ले सकती है।

खांसी होने पर पानी पीना चाहिए या फिर पीठ को सहलाने से आराम मिलता है।

खाना खाते या बोलते समय खांसी आए तो खाने को धीरे-धीरे छोटी-छोटी बाइट में खाना चाहिए। खांसी होने पर खांसी को रोकने के लिए आमतौर पर मूँगफली, चटपटी व खट्टी चीजें, ठंडा पानी, दही, अचार, खट्टे फल, केला, कोल्ड ड्रिंक, इमली, तली-भुनी चीजों को खाने से मना किया जाता है।

आयुर्वेद में खांसी का उपचार

खांसी का उपचार जितनी जल्दी हो जाए उतना बेहतर है। आयुर्वेद में खांसी का स्थायी इलाज भी मौजूद हैं। आयुर्वेद के अनुसार, जब कफ सूखकर फेफड़ों और श्वसन अंगों पर जम जाता है तो खांसी होती है। आयुर्वेद की औषधियां

खांसी से बचाव के लिए घरेलू उपचार

खांसी किसी भी समय हो सकती है। वैसे तो सर्दी, खांसी, सिरदर्द, जुकाम जैसी कुछ बीमारियां होती हैं जिनके इलाज के लिए हम चिकित्सक के पास जाने से बचते हैं। खांसी की समस्या होने पर आप सुकून से कोई काम नहीं कर सकते हैं। खांसी किसी भी वजह से हो सकती है। बदलता मौसम, ठंडा-गर्म खा या पी लेना या फिर धूल या किसी अन्यीं चीज़ से एलर्जी के कारण। सूखी खांसी होने पर ज्यादा तकलीफ होती है। आइए हम आपको खांसी से बचने के कुछ उपाय बताते हैं-

- गाय के दूध का 15-20 ग्राम घी और काली मिर्च को एक कटोरी में लेकर हल्की आंच में गरम कीजिए। जब काली मिर्च गरम हो जाए तो उसे थोड़ा सा ठंडा करके लगभग 20 ग्राम पीसी मिश्री मिला दीजिए। उसके बाद काली मिर्च निकालकर खा लीजिए। इस खुराक को दो-तीन दिन तक लेने से खांसी बंद हो जाएगी।
- तुलसी के पत्ते 5 काली मिर्च, 5 नग काला मनुकका, 5 ग्राम चोकर (गेहूँ के आटे का छन), 6 ग्राम मुलहठी, 3 ग्राम बनफशा के फूल लेकर 200 ग्राम पानी में उबाल लीजिए। जब पानी आधा हो जाए तो उसे ठंडा करके छान लीजिए। फिर गर्म करें और बताशे डालकर रात को सोते समय गरम-गरम पी लीजिए। इस खुराक को 3-4 दिन तक लेने से खांसी ठीक हो जाती है।
- खांसी होने पर सेंधों नमक की डली को आग पर अच्छे से गरम कर लीजिए। जब नमक की डली गर्म होकर लाल हो जाए तो तुरंत आधा कप पानी में डालकर निकाल लीजिए। उसके बाद इस नमकीन पानी को पी लीजिए। ऐसा पानी सोते वक्त 2-3 दिन पीने पर खांसी समाप्त हो जाती है।
- खांसी आने पर सोंठ को दूध में डालकर उबाल लीजिए। शाम को सोते वक्त इस दूध को पी लीजिए। ऐसा करने से कुछ दिनों में खांसी ठीक हो जाती है।
- शहद, किशमिश और मुनक्के को मिलाकर खाने से खांसी ठीक हो जाती है।
- त्रिफला में बराबर मात्रा में शहद मिलाकर पीने से खांसी में फायदा होता है।
- तुलसी, कालीमिर्च और अदरक की चाय पीने से भी खांसी समाप्त होती है।

दृढ़ी उम्र के साथ शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। इस अवस्था में शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों की वृद्धि धीमी हो जाती है। इस कारण प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। पेट में गड़बड़ी, हँड़ियों और मांसपेशियों का कमज़ोर होना, थकान और शारीरिक गतिविधियों में कमी जैसी समस्या आने लगती है। साथ ही डायबिटीज, ऑस्टियोपेरेसिस, गठिया, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि आप खानपान में कटौती करने लगें। कम खानपान के बजाए सही तरीके से खाने से स्वस्थ रहा जा सकता है।

खानपान के टिप्प

- उम्र के साथ शरीर में विटामिन, प्रोटीन, मिनरल, कार्बोहाइड्रेट और तरल पदार्थ की मांग में बढ़ाव आने लगता है। इसलिए इन पोषक तत्वों को इस तरह खाना चाहिए कि आसानी से पच जाएं। दिन में थोड़ा-थोड़ा कर कई बार खाएं। इससे पाचन ठीक रहता है और थकान नहीं होती।
- कमज़ोर मांसपेशियां, सफेद और गिरते बाल, चेहरे पर पड़ती झुरियां, खांसी और जुकाम होना आम है। अतः विटामिन ई, सी, ए और मिनरल युक्त पोषक तत्वों को खानपान में जरूर शामिल करें।
- खाने में दो से तीन मौसमी फलों को शामिल करें। यह एंडीआक्सीडेंट की तरह काम करते हैं और कब्ज़ को रोकने में मददगार होते हैं।
- अंडे की सफेदी प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती

बढ़ती उम्र के साथ सही खानपान जरूरी



है। शाकाहारी कम वसायुक्त दूध से तैयार पनीर खा सकते हैं।

- खाने में सरसों या जैतून का तेल इस्तेमाल करें। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने से रोकता है।
- घर के बाहर निकलते समय अपने साथ नाश्ता ले कर जाएं ताकि बाहरी खानपान से बच सकें।
- पोटेशियम युक्त पदार्थ जैसे जीरा, मौसंबी, मेथी के बीज और नारियल पानी को खाने में

शामिल करें।

- रोटी को नरम बनाने के लिए आटे में दही मिलाकर माड़े।
- नाश्ते में दलिया खाएं।
- डीहाइड्रेशन से बचने के लिए दिन में करीब 15 गिलास पानी पिएं।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- किसी प्रकार की समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय भोपाल के कुलपति श्री खेम सिंह डेहरिया तथा कार्यपरिषद सदस्य डॉ. मुकेश कुमार मिश्रा इंदौर आगमन पर एडवांस इंस्टिट्यूट ऑफ पैरा मेडिकल साइंसेस पिपल्याहाना, इंदौर पर पौधारोपण करते हुए।



अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय भोपाल के कुलपति श्री खेम सिंह डेहरिया तथा कार्यपरिषद सदस्य डॉ. मुकेश कुमार मिश्रा को मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



इंदौर: स्वास्थ्य के क्षेत्र में नया आयाम एचा कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटल लोगों की स्वास्थ्य सेवा के लिए समर्पित



श्रीमती टीना अंबानी जी के साथ डॉ कनक चतुर्वेदी।



श्रीमती टीना अंबानी जी के साथ ननोचिकित्सक डॉ. वैष्णव चतुर्वेदी।

देवी अहिल्या विश्व विद्यालय, तक्षशिला परिसर स्थित डॉ. पी.एन. मिश्र जी के निवास पर आयोजित समारोह



देवी अहिल्या विश्व विद्यालय, तक्षशिला परिसर स्थित डॉ. पी.एन. मिश्र जी के निवास पर आयोजित समारोह में
इंदौर महापौर श्री पुष्टमित्र भार्गव जी के साथ आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास तथा इंदौर में आयुष विश्वविद्यालय
एवं नगर निगम में आयुष वेलनेस केंद्र की स्थापना संबंधी सफल चर्चा रही।



संतोष धन के साथ स्वास्थ्य

संपदा भी सहेजे - डॉ. द्विवेदी



इंदौर. एडवांस आयुष वेलफेर सेंटर द्वारा शनिवार को भगवान धन्वंतरि जयंती के मौके पर श्री विष्णु स्वरूप भगवान धन्वंतरि पूजन संगोष्ठी एवं आयुर्वेदिक चिकित्सक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित सेंटर पर हुए कार्यक्रम में अतिथियों एवं वक्ताओं ने भगवान धन्वंतरि को लेकर अपने विचार और आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम के समापन पर स्वस्थ पर्यावरण के उद्देश्य से पौधारोपण किया गया।

कार्यक्रम के प्रारंभ में अतिथियों ने भगवान धन्वंतरि के चित्र पर माल्यार्पण और समक्ष दीप प्रज्जनन किया। मुख्य अतिथि पद्मश्री डॉ. श्रीमती जनक पलटा मणिलिंगन विशेष अतिथि एमआईसी मेंबर एवं पार्षद श्री राजेश उदावत, पूर्व उपाध्यक्ष खनिज निगम मप्र श्री गोविंद मालू, पार्षद श्री राजीव जैन, मनोचिकित्सक कोकिलाबेन हाँस्मिटल, इंदौर डॉ. श्री वैभव चतुर्वेदी थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड केंद्रीय होम्योपथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के डॉ. एके द्विवेदी ने की।

अध्यक्षीय उद्घोषन में डॉ. द्विवेदी ने कहा गोधन, गजधन, बाजधन और रत्न-धन खान, जब आवै संतोष धन सब धन धूरि समान... ये दोहा हममें से अधिकांश लोगों ने बचपन में कोर्स की किताबों में पढ़ा था। जिसका सार ये है कि संतोष सबसे बड़ा धन है और सतोषी प्रवृत्ति का मनुष्य ही सबसे बड़ा धनवान है। काफी हृद तक ये बात सच भी है। लेकिन कोरोना काल के दौरान बनी अत्यंत दयनीय और विषम परिस्थितियों ने सिद्ध कर दिया है कि अच्छी सेहत भी बहुत बड़ी दौलत है। इसके बिना आपको कभी सच्चा आनंद और सुकून नहीं मिल सकता है। इसलिए आज धन्वंतरि जयंती पर मेरी आप सभी से गुजारिश है कि जीवन के बाकी धनों के साथ-साथ अपनी सेहत रूपी दौलत की भी पूरी हिफाजत करें, क्योंकि अच्छा स्वास्थ्य ही आपकी सबसे बड़ी संपदा है। डॉ. द्विवेदी ने कहा कि अब

एडवांस आयुष वेलफेर सेंटर द्वारा धन्वंतरि पूजन एवं संगोष्ठी, आयुर्वेद चिकित्सकों का सम्मान समाप्त हो का आयोजन किया गया

समय आ चुका है कि हम बेहतर स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग चिकित्सा पद्धतियों को एक मंच पर लाकर सभी को सेहतमंद जीवन का वरदान दें क्योंकि कोरोना महामारी की त्रासदी ने साबित कर दिया है कि आपदाकाल में केवल एक ही तरह की चिकित्सा पद्धति के भरोसे नहीं रहा जा सकता है। प्रख्यात समाजसेवी पद्मश्री जनक पलटा ने संबोधित करते हुए कहा कि संसार में हमारे देवी-देवता श्री विष्णु के अंश है। हमें जो भगवान ने वेद-पुराणों के माध्यम से बताया उन्हें फालों करना चाहिए। डॉ. पलटा ने अपने जीवन के उन विशेष अनुभवों को साझा किया जिनसे आयुर्वेद की महत्ता का पता चलता है।

श्री मालू ने अपने संबोधन में कहा कि हमारे त्योहार पर्व, संस्कृति व परंपरा से जुड़े हैं और हमारे स्वास्थ्य से भी इनका जुड़ाव है। पूरा उत्सव प्रकृति का उत्सव है। भगवान धन्वंतरि के सबसे पहले डॉक्टर हुए। आज पर्व के मौके पर हमें सनातन परंपरा को आगे ले जाने का संकल्प लेना होगा। ताकि पाश्चात सभ्यता का जो रंग चढ़ा है उसे खत्म किया जा सके। आने वाली पीढ़ी को बताना होगा कि क्या हमारे पर्व है और क्या सभ्यता है।

एमआईसी सदस्य श्री उदावत ने अपने उद्घोषन में कहा कि एक समय था जब हमारे आयुर्वेद चिकित्सक न जब और चेहरा देखकर व्यक्ति का मर्ज बता देते थे। लेकिन आज हमने एक्सरे, एमआईसी को अपना लिया है। मेरा मानना है कि यदि हम अपनी पुरानी चिकित्सा पद्धति को नहीं

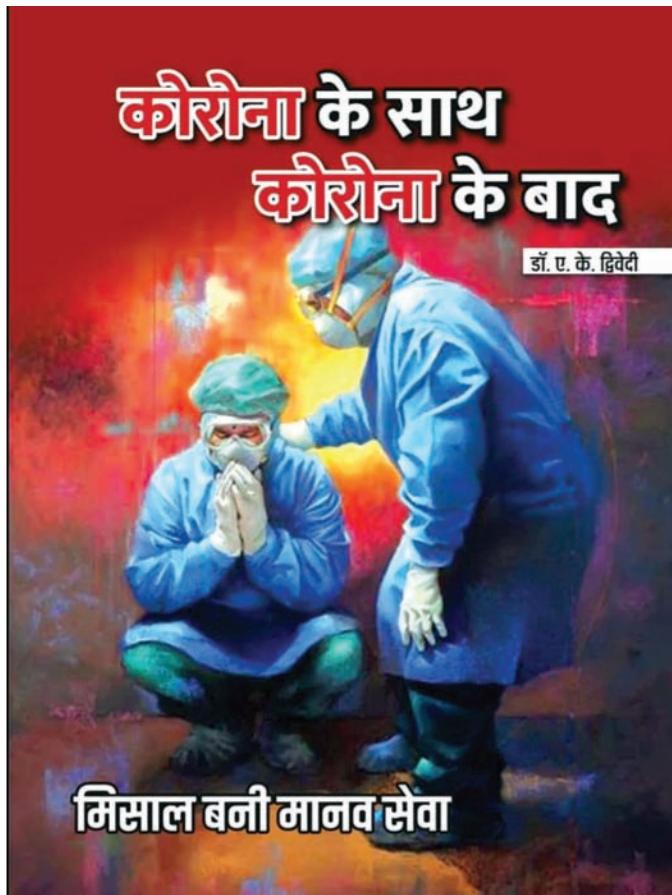
छोड़ते तो आज हम इतने बीमार नहीं होते। समाज को जागृत करना होगा और पुरानी चिकित्सा पद्धति को पुनः अपनाना होगा। हमें योग, आयुर्वेद को अपनाना होगा।

मनोचिकित्सक डॉ. चतुर्वेदी ने कहा हमारे चिकित्सा क्षेत्र में एक टैग लाइन है वो है हेल्थ इस वेल्थ यानि हेल्थ अच्छी होगी तो आपकी वेल्थ अच्छी रहेगी। क्योंकि आज देखने में आता है कि व्यक्ति कई बातों को लेकर परेशान रहता है और अपनी हेल्थ पर ध्यान नहीं दे पाता। इसमें बहुत से करोड़ों की संपत्ति वाले लोग भी आते हैं जो हेल्थ और वेल्थ को लेकर परेशान रहते हैं।

भगवान धन्वंतरि और उनके साथ के लोग घूम-घूमकर जड़ी-बूटियों का प्रचार करते थे। समुद्र मंथन के व्यक्त अमृत कलश निकला था। उस संदर्भ को जोड़ते हुए श्री पाराशर ने कहा कि आज हमें कुबेर का पूजन करने के साथ ही एक कलश लेना चाहिए जिसका मतलब है कि हमें पानी अधिक पीना चाहिए। श्री पाराशर ने पंचकर्म चिकित्सा से ठीक होने के बाद एक महिला द्वारा दी गई मालवी भाषा की प्रतिक्रिया भी मालवी भाषा में ही कार्यक्रम के दैशन बताई। उन्होंने कहा कि संसार में चिकित्सा से अच्छा कोई पुण्यकर्म नहीं है। विषेष रूप से उपस्थित कॉठ यूरिं थैरेपी विशेषज्ञ डॉ. वीरेंद्र जैन ने भी गोमूत्र, गोबर और धी से होने वाले फायदों के बातों हुए कहा कि संसार में गोमाता एक चलता-फिरता अस्पताल है। गोमाता के गोमूत्र, गोबर व धी सभी से कई बीमारियों का उपचार किया जा सकता है।

कार्यक्रम के आखिर में आयुर्वेद चिकित्सकों को सम्मानित किया गया। इनमें डॉ. जीके पाराशर, डॉ. प्रदीप कुमार जैन, डॉ. अनिल श्रीवास्तव, डॉ. वीरेंद्रकुमार जैन, डॉ. हेमंत सिंह, डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. एमएल अग्रवाल, डॉ. प्रीति हरनोदिया, डॉ. एपीएस चौहान, डॉ. मधुसुदन शर्मा, डॉ. कंचन शर्मा, डॉ. नीरज यादव, डॉ. विमल कुमार अरोरा, डॉ. ज्योति दुबे, डॉ. धर्मेंद्र शर्मा शामिल हैं।

कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



श. ए. के. विवेदी,

प्रोटोकॉल के साथ बोर्डरों के बाद यह विज्ञापन आगे हुआ। ट्राईट्रेनिंग का दूसरा दृश्य भी इन्होंने कर दिया है। सरकार के बड़े बड़े के लिए यह अनुभव प्रोत्साहित करना चाहते हैं। इन्होंने यह एक नई सेवा से दृष्टि रखता है। इस विज्ञापन को संभवित भी बड़ा समझते हैं। इस विज्ञापन में दीर्घी के साथ, सारांशी, और अनुभवान्वयन जनरेशनों का संबोधन है। यह विज्ञापन लिखने के लिए यह उत्तमकृत विज्ञापन होना यह अचूक विवरण है।

प्रोटोकॉल जैसे स्थानों से बदल के लिए इसे हर तरफ प्रयास करना और मरम्मत रखना पारिंग इनकार संग यह विज्ञापन अतिरिक्तता को समझता है। आपको शर्मिंग की सभी वज़हों के लिए सम्मुखवाहन।

धन्यवाद,

मंत्री

मिनिस्टर राष्ट्रीय
सार्वजनिक सेवा विभाग
मानव सेवा
मंत्री विवेदी

Room No. 501, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi - 110 001. Tel.: 011-23710121, 23711503 (F)
E-mail: nitin.gadkari@nic.in; website: www.mroth.nic.in
Cabin Office Nagpur : Plot No. 26, Opp. Orange City Hospital, Beesha Junior School, Kheria Chowk, Nagpur-440018(MS)
Tel: 0712-222391/6507223324 Email: dms@mothgovt.net

संपर्क सूत्र

- श्री राकेश यादव : 9993700880
श्री दीपक उपाध्याय : 7906940966
डॉ. विवेक शर्मा : 9826014865
डॉ. जितेन्द्र पुरी : 7898304927
डॉ. ऋषभ जैन: 9826687197

प्रसार ऑफिस :
एडवांड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिल्ल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: **0731-4989287**
मोबा.: **98935-19287**

33%
छूट के साथ
amazon
पर उपलब्ध

डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक इलाज से मुँह व आहार नली का छाला हुआ पूरी तरह ठीक



अब्दुल कलाम शेख

निवासी- खजराना, इंदौर (म.प्र.)

मैं

अब्दुल कलाम शेख निवासी- खजराना, इंदौर (म.प्र.) मुझे वर्ष 2004-05 में मुँह व आहार नली में छाले की समस्या थी, खाने में परेशानी होती थी, जिसका इलाज इंदौर के कई प्रसिद्ध चिकित्सकों से कराया। दवा के सेवन से कुछ दिनों तक आराम रहता और फिर परेशानी होने लगती थी। इस तरह कहीं से भी स्थायी आराम नहीं मिला। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी सर एडवांस होम्यो हेल्थ सेन्टर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर के होम्योपैथी चिकित्सक के बारे में किसी ने बताया, डॉक्टर साहब से मिलकर अपनी तकलीफ के बारे में बताया। फिर होम्योपैथिक इलाज शुरू किया, लगभग पन्द्रह दिन बाद से ही मुझे आराम लगने लगा, फिर लगभग 6 माह तक दवाईयों का सेवन किया। उसके बाद से आज मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मुझे किसी भी प्रकार की कोई परेशानी नहीं है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक चिकित्सा से मुझे आराम ही नहीं, बल्कि मैं पूरी तरह से आज स्वस्थ हूँ।



डॉक्टर द्विवेदी सर को पुनः बहुत-बहुत धन्यवाद...

- अब्दुल कलाम शेख

YouTube पर
संबंधित वीडियो देखने
के लिए बार कोड का
उपयोग करें।



**एडवांस होम्यो- हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक
मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर**

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड,
इंदौर समय: सुबह 10 से शाम 6 तक, फोन: 99937-00880

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर नेहुएपैथी हॉस्पिटल

समय: सुबह 9 से 12 तक

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

हेल्पलाईन नं. 0731 4989287, 9893519287, 9993700880 9098021001

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय: शाम 4 से 6 तक

बच्चों को खाना खिलाना
उनकी मम्मी के लिए
सबसे बड़ी समस्या होती
है। खाने की प्लेट लेकर
अक्सर मम्मी बच्चों के
पीछे भागती रहती है
और शैतान बच्चे खाने
से तौबा करते हैं।

बच्चों का लंच मम्मी भूख लगी है ...



एक्टु ल में भी कई बच्चे अपना लंच पूरा नहीं लेते और भोजन से भरा टिफिन वैसा का वैसा उनके घर आ जाता है। आखिर बच्चों बच्चे खाने से तौबा करते हैं? क्यों न कुछ ऐसा किया जाए कि बच्चे और खाने की दोस्ती हो जाए। हर रोज एक ही प्रकार का खाना खाते-खाते बच्चे भी बोर हो जाते हैं। खाने के प्रति बच्चों का लगाव पैदा करने के लिए उनके लंच में हर रोज कुछ नयापन लाना चाहिए।

क्या होता है लंच बॉक्स में

बच्चों को लंच बॉक्स में ऐसा खाना होना चाहिए। जो बच्चों को दिन भर अलर्ट व ऊर्जावान बनाए रखे। अंकुरित दालें, पौष्टिक सलाद, हरी सब्जी-रोटी, फल आदि ऐसी चीजें हैं, जो आपके बच्चे के लंच बॉक्स में होनी ही चाहिए।

क्या होना चाहिए लंच बॉक्स में

बच्चों के लंच बॉक्स में ऐसा खाना होना चाहिए। जो बच्चों को दिन भर अलर्ट व ऊर्जावान बनाए रखे। अंकुरित दालें, पौष्टिक सलाद, हरी सब्जी-रोटी, फल आदि ऐसी चीजें हैं, जो आपके बच्चे के लंच बॉक्स में होनी ही चाहिए।

कई शोधों से निकले परिणामों के मुताबिक करीब 50 प्रतिशत बच्चों के लंच बॉक्स में सैचुरेट फैट, नमक और चीनी की मात्रा ज्यादा होती है जिनमें चॉकलेट, जैम, जेली आदि प्रमुख होते हैं।

कैसे करें लंच बॉक्स तैयार

हर रोज एक ही प्रकार का खाना खाते-खाते बच्चे

भी बोर हो जाते हैं। खाने के प्रति बच्चों का लगाव पैदा करने के लिए उनके लंच में हर रोज कुछ नयापन लाना चाहिए।

इसके लिए सप्ताह के सात दिनों तक बच्चों के लंच में अलग-अलग प्रयोग कर सकती हैं। जिससे बच्चे को हर दिन कोई नया पौष्टिक आहार मिले।

सोमवार को यदि आप बच्चों के लंच बॉक्स में अंकुरित दाल व चपाती रखती है तो मंगलवार को फ्रूट्स रख सकती है। बुधवार को आप उनके लंच बॉक्स में हरी सब्जियाँ तो गुरुवार को वेज सेंडविच रख सकती हैं।

इस प्रकार बच्चों की पसंद व पौष्टिकता दोनों को ध्यान में रखकर यदि बच्चों का लंच बॉक्स तैयार किया जाए तो आपको खाना खिलाने के लिए बच्चों के पीछे भागना नहीं पड़ेगा।



सिर्फ नारियल तेल नहीं, सर्दियों के लिए ये ऑयल्स भी दृष्टि बेस्ट

बाँ

डी ऑयल्स, क्रीम और लोशन की तरह

ज़रूरी हिस्सा बन चुके हैं सॉफ्ट और स्मूट के साथ ही ये आपको ग्लोइंग स्किन भी देते हैं। लेकिन आपको इसके फायदे उठाने के लिए मार्केट में मिलने वाले बॉडी ऑयल्स पर पैसे खर्च करने की ज़रूरत नहीं है। कई ऐसे ऑयल्स हैं जिन्हें आप बॉडी ऑयल्स की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं और ये पूरी तरह नैचुरल हैं। आप भी जानिए नारियल के अलावा वो कौन-से तेल हैं, जो आपके लिए लाजवाब बॉडी ऑयल्स साबित होंगे और सर्दियों में देंगे फूलों सी कोपल स्किन।

इन्हें आप नहाने के बाद हल्की गीली बॉडी पर (क्योंकि नहाने के बाद आपके पोर्स अच्छी तरह खुल जाते हैं और ये आसानी से स्किन में अब्जॉर्ब हो जाते हैं) और सोने से पहले हर रोज़ इस्तेमाल करें। अगर आपको बॉडी में किसी तरह की इरिटेशन महसूस हो, तो इनका इस्तेमाल ना करें।

ऑलिव ऑयल

ये ना सिर्फ आपके बालों, बल्कि स्किन के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है। ये आपकी स्किन को डीप नरिश करने के साथ ही ड्रायनेस से प्रोटेक्शन भी देता है। इसे नहाने के पहले या नहाने के बाद हल्की गीली बॉडी पर अप्लाई करें।

सैडलवुड ऑयल

इसे आप बॉडी ऑयल के साथ-साथ ग्लोइंग स्किन के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं। स्किन को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही ये ज़ुरियों और डार्क स्पॉट्स से भी राहत दिलाता है। हर रोज़ सोने से पहले इसकी कुछ बूढ़े बॉडी और चेहरे पर अप्लाई करें और पाएं सॉफ्ट स्किन।

बादाम तेल

आपने बालों के लिए इसका काफी इस्तेमाल किया होगा, लेकिन अब इसे बॉडी ऑयल्स की तरह यूज़ करें। ये नहाने के पानी में भी मिलाकर इस्तेमाल कर सकती हैं।

करें। ये नॉन-स्टिकी ऑयल बॉडी को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही डलनेस खत्म करता है और कॉम्प्लेक्शन बेहतर बनाता है। ये नेचर से काफी माइल्ड और हाइपोएलर्जेनिक होता है।

आर्गन ऑयल

ये ना सिर्फ आपकी स्किन को अच्छी तरह मॉइश्चराइज़ करेगा, बल्कि इसमें मौजूद विटामिन-ई आपको स्ट्रेच मार्क्स, ज़ुरियों और दाग-धब्बों से भी राहत दिलाकर स्किन को बनाए़गी क्लीयर। इतना ही नहीं, ये स्किन लाइटनिंग में भी मदद करेगा।

शीया बटर ऑयल

इसमें मौजूद विटामिन-ए स्किन को काफी फायदा पहुंचाता है। ये बॉडी को मॉइश्चराइज़ करने के साथ ही डार्क स्पॉट्स, ज़ुरियों और दाग-धब्बों को खत्म करता है। इसे आप चाहे तो नहाने के पानी में भी मिलाकर इस्तेमाल कर सकती हैं।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बीमारी 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। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायता होगा।

9826042287 / 9424083040

संपादक

आ रहा है अदरक का मौसम

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के एसोई घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। आने वाले मौसम में तो बिना अदरक की चाय की कल्पना ही नहीं कर सकते। प्रस्तुत है अदरक के घरेलू उपचार-

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबा कर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हल्का रहता है और भूख खुलती है।
- अदरक का एक थोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुँह में रख कर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और स्का हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खांसी ठीक हो जाती है।
- सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड और 5-6 बूंद थी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगाने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।
- अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुँह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलने वाली हिचकी बन्द हो जाती है।



गले में खटाया, पेश है इलाज

गले की कोई भी समस्या है तो उसके लिए घरेलू उपचार कर सकते हैं।

- रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं।
- मांस, रुख्ख भोजन, सुपारी, खटाई, मछली, उड़द इन चीजों से परहेज करें।
- 1 कप पानी में 4 - 5 कालीमिर्च एवं तुलसी की 5 पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े को पी जाएं। साधारण भोजन करें।
- गले में खराश होने पर गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से गले का रोग दूर हो सकता है।
- पालक के पत्तों को पीसकर इसकी पट्टी बनाकर गले में बांधे। इस पट्टी को 15-20 मिनट के बाद खोल दें।
- धनिए के दानों को पीसकर उसमें गुलाब जल मिलाएं और गले पर चंदन लगाएं।
- कालीमिर्च को पीसकर थीं या बताशे के साथ चाटें। कालीमिर्च को 2 बादाम के साथ पीसकर सेवन करने से गले के रोग दूर हो सकते हैं।



रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 98935-19287



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी—गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के
लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,
पाइल्स, फिशर, फिश्चुला, एसिडिटी, खट्टी
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया, गुरस्सा ज्यादा करना,
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु**

99937-00880, 0731-4989287

कोविड के बाद होने वाली सूखी खाँसी, थकान, कमजोरी, मानसिक परेशानी तथा गुरस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंजायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

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

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल

समय : सुबह 9 से 12 तक

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

बच्चे अपने खाने में खाद को ज्यादा महत्व देते हैं। इसीलिए उसमें सेहत का संतुलन बना रहे, इसका जिम्मा आपका है। बच्चों की खानपान की आदतों को सेहतमंद बनाने के लिए कुछ प्रयास आपको भी करने होंगे।

इ

समें कोई शक नहीं कि हर मां के लिए अपने बच्चे को खाना खिलाना एक दिमागी कमरत की तरह होता है। किसी बच्चे को उसके खाने में आने वाले सज्जियों के लच्छे पसंद नहीं होते, तो किसी बच्चे को मसाले पसंद नहीं आते। कोई सिर्फ चावल ही पसंद करता है, तो कोई सिर्फ दही पर ही गुजारा करने को आमादा मिलेगा। अपने बढ़ते बच्चे की थाली में आहार का जो संतुलन आप देखना चाहती है, वह अगर उन पर छोड़ जाए, तो कर्तव्य साकार नहीं हो सकता। ऐसे में खाना-खिलाना प्यार कम, डाट-डपट ज्यादा हो जाता है। लेकिन डाट या चिंता से कुछ नहीं होने वाला। इसके लिए कुछ अलग तरह से कोशिश करनी होगी।

डायटीशियन का मानना है कि बच्चों में खाने को लेकर स्वस्थ नजरिया बनाने के लिए उन्हें कहनियों या कविताओं के माध्यम से हेल्दी खाने के महत्व के बारे में बताएं। उसे एक बार में सब कुछ खिलाना मुश्किल होगा, इसलिए कुछ अंतराल पर खिलाएं। इसमें एक क्रम जरूर बनाएं। जैसे कि दिन भर में तीन बार भोजन, तो तीन बार स्नैक्स आदि जैसा छोटा-मोटा आहार। इससे एक अनुशासन भी बना रहेगा और उसकी पोषण संबंधी आवश्यकता भी पूरी होती रहेगी। अच्छा यही होगा कि जब माता-पिता खाना खाएं, तो बच्चे को साथ खिलाएं। रोटी से ज्यादा उनमें सज्जियों के प्रति रुचि बनाएं। इसके लिए आपको चुकंदर-पालक या गोभी पराठे जैसे प्रयोग भी करने पड़ें, तो करिए। क्योंकि बच्चे को खाना खिलाने का उद्देश्य उसे मोटा करने से ज्यादा स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखना होना चाहिए। हाँ, उनमें खाने के साथ पानी पीने की आदत बिलकुल न पनपने दें।

खाने की सार्थकता : खाना हम क्यों खाते हैं, इसका जवाब कोई रोकेट साइंस नहीं है। लेकिन बच्चों को यह बात समझाना कठिन है। फिर भी खाने के सेहत संबंधी पहलू पर उनसे अलग-अलग तरीके से बात जरूर करें। उन्हें कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन जैसे कॉन्सेप्ट से परिचित कराएं। इससे उनमें सेहतमंद आहार के प्रति एक रुझान बनेगा।

खाने से बच्चे की हो जाएगी दोस्ती



कुछ आपके लिए

खाना खिलाएं प्यार से

बच्चों से हर बक्त धूप से बात करना कठिन काम है। लेकिन जब वे खाना खा रहे हों, कम से कम तब तो अपने गुस्से पर काबू रखा ही जा सकता है। जब वे खाना खा रहे हों, तो उन्हें कोई झिड़की या डांट न मिले। बरना खाने का असर नकारात्मक ही होगा।

प्यार का विकल्प खाना नहीं

बहुत से अभिभावक अपने मन का काम करवाने के लिए बच्चों को उनकी मनपसंद खाने की चीजों की प्रेरणा देते हैं। लेकिन यह प्रेरणा उसे लालची न बना दे। वैसे भी आपके प्यार का विकल्प खाने की चीजें नहीं हो सकतीं। बच्चे को प्यार से गोद में लेना जितने लंबे समय तक उसके लिए उत्पाह और प्रेरणा का काम करेगा, आपकी बनाई स्वादिष्ट डिश नहीं कर सकती। आपका प्यार पाकर वह मानसिक रूप से मजबूत होगा, न कि

कुछ बच्चों को सिखाएं

एक बक्त निर्धारित करें : बच्चे एक अनगढ़ मूरत की तरह होते हैं। उन्हें एक दिशा देना उनके विकास की एक आवश्यकता होती है। थोड़ा अनुशासन भी जरूरी है। यह बात उनके खानपान पर भी लागू होती है। दिन में कितनी बार उन्हें खाना खाना है और कितनी बार स्नैक्स, इन सबका समय निर्धारित होगा, तो आपको ही नहीं, उन्हें भी आसानी होगी।

डिश खाकर। हाँ, अगर ट्रीट देना ही है, तो हफ्ते में कुछ दिन इसके लिए निर्धारित कर लें। ताकि कम से कम उसका भी एक नियम बच्चे के जहन में रहे और उस मामले में भी अति न होने पाए।

उसके खाने पर आपकी नजर

आपका बच्चे ने बाहर क्या खाया, दिन भर में पानी कितना पिया और कितने कोल्ड ड्रिंक पिए, आदि पर नजर होगी, तो आप उनका खानपान बेहर रंभाल पाएंगी।

कंट्रोल खुद पर भी

यदि आपको बच्चों में अच्छी आदतें डालनी हैं, तो खुद भी उनका अनुसरण करना होगा। जैसे कि सुबह नाश्ता जरूर करना, दिन में एक फल तो जरूर खाना, दिन में कभी थोड़े से मेवे खाना आदि। जब आप यह सब अपने लिए निकालें, तो उसे भी दें। आपकी देखादेखी उसमें वह हेल्दी आदत के तौर पर पनप जाएगा।

खाने का सलीका : निश्चित रूप से आप अपने बच्चे के चम्पच, कांटे पर नजर रखती होंगी। उसे चबाकर खाने को कहती ही होंगी। लेकिन खाने के सलीके में सिर्फ इतना ही नहीं आता। उन्हें डाइनिंग टेबल पर ही खाना है, टीवी देखते हुए नहीं खाना है, सबके साथ खाना खाना है आदि बातें उनके भोजन संबंधी नजरिए को स्वरूप बनाए रखेंगी।

सदी में त्वचा की देखभाल

सामान्य त्वचा

अपने नाम के मुताबिक त्वचा के संतुलित प्रकार को दर्शाती है। इस प्रकार की त्वचा की बनावट साफ, मुलायम और सौम्य होती है। इस प्रकार की त्वचा में नमी और अँयल के तत्वों का संतुलित मिश्रण पाया जाता है, जिससे यह न तो चिपचिपी होती है न ही सूखी।

इसमें रंध्र दिखते नहीं क्योंकि वे काफी छोटे-छोटे होते हैं और कुल मिलाकर एक सामान्य त्वचा की सुधढ़ता (त्वचा टोन) में कहीं कोई कमी नहीं होती। ऐसी त्वचा पर मुश्किल से ही कोई दाग-धब्बा आदि देखने को मिलते हैं और कोई समस्याग्रस्त हिस्से, जैसे पपड़ीदार त्वचा या ऑयली धब्बे नहीं होते।

त्वचा बिल्कुल मुलायम दिखती है और इसकी चमक अपनी आभा बिखेरने लगती है। इस प्रकार की त्वचा को खास देखभाल की ज़रूरत होती है, यदि अपनी ऐसी त्वचा को हमेशा बरकरार रखना चाहे। इस प्रकार की सौम्य चमकदार त्वचा अच्छे अंदरूनी स्वास्थ्य और बेहतर रक्त संचार को दिखाती है। सामान्य त्वचा में भी पिपल्स जैसी समस्याएं कभी-कभी उत्पन्न होती हैं, लेकिन ऐसा ज्यादातर हार्मोनल गतिविधियों में गड़बड़ियां होने से ही होता है।

आंखों के आसपास समय से पहले एजिंग दिख सकती है क्योंकि इस क्षेत्र में अँयल बनाने वाली सिबेशियस ग्लैंड्स नहीं होतीं। इस प्रकार की त्वचा

नियमित रूप से रोजाना क्लींजिंग, टोनिंग और मॉइश्चराईजिंग किये जाने पर बेहतर खिलती है।

सामान्य त्वचा के लिये

देखभाल

सामान्य त्वचा का होना एक वरदान है और अधिकांश त्वचा केरर सेन्टर का लक्ष्य यही होता है। लेकिन कुछ सावधानियां अपनाते हुए त्वचा की इस अच्छी दशा को बनाये रखना महत्वपूर्ण है।

जहां तक संभव हो, धूप से बचें क्योंकि इससे समय से पहले एजिंग और रिक्लस प्रकट हो सकते हैं। न्यूनतम 15 एसपीएफ वाला फेशियल सनस्क्रीन लोशन,



त्वचा को सूरज की कठोर नुकसानदायक किरणों से सुरक्षा देने का अच्छा उपाय है।

इस प्रकार की त्वचा की न्यूनतम देखभाल ज़रूरी होती है, दिन में दो बार नियमित क्लींजिंग, माइल्ड फेसवॉश के साथ और टोनिंग के बाद मॉइश्चराईजिंग करने से यह बेहतर बनी रहती है।

कभी भी यदि त्वचा के कुछ हिस्से ड्राइ या ऑयली हो जायें तो दूसरे त्वचा प्रकार के अनुसार समान नियमित उपाय अपनाये जा सकते हैं।



तैलीय त्वचा

तैलीय त्वचा, अपने नाम के मुताबिक त्वचा के चिपचिपेन को प्रदर्शित करती है, जो थोड़ा भी हो सकता है और अधिक भी। सीबम बनाने वाली सिबेशियस ग्लैंड्स की अति सक्रियता के कारण त्वचा चिपचिपी हो जाती है। बड़े रुंधों वाली यह त्वचा दूर से चमकती प्रतीत होती है और भवी लगती है।

त्वचा की सतह पर ऑयल की अधिक मौजूदगी, सभी तरह की अशुद्धताओं, जैसे कि वातावरण की धूल व गर्द आदि के कारणों के लिये चुम्बक का काम करती है। इस प्रकार की त्वचा को लगातार विभिन्न तरह की समस्याओं जैसे ब्लैक हेड्स, क्लाईट हेड्स और पिप्पल्स का सामना करना पड़ता है।

ऐसी त्वचा की सतह पर फूँसियां आम पाई जाती हैं और त्वचा कभी बेदाम नहीं हो पाती। ऑयली त्वचा के लिये क्लीजिंग महत्वपूर्ण उपाय है जिसे पूरी तरह किया जाना जरूरी होता है। ऑयली त्वचा वाले लोग, अपने चेहरे को जल्दी-जल्दी धोते रहने के बावजूद लगातार चिपचिपेन की शिकायत करते हैं। ऑयली त्वचा पर देर तक मेकअप टिकता नहीं क्योंकि पसीना अधिक निकलता है। यदि आपकी त्वचा ऑयली है, तो संभवतः आपके माता-पिता की त्वचा भी ऐसी ही होगी क्योंकि यह आनुवंशिक होती है।

हालांकि किशोरावस्था के दौरान ऑयल ग्लैंड्स की अति सक्रियता के कारण भी ऑयली त्वचा का अनुभव होता है। चिपचिपापन, आपके "टी-जोन" में ऑयल ग्लैंड्स की मौजूदगी के कारण अधिक दिख सकता है जो कि आपके माथे से लेकर नाक और ठोड़ी तक का क्षेत्र होता है। इस प्रकार की त्वचा का लाभ यह है कि दूसरे प्रकार की त्वचा की अपेक्षा इस पर उम्र का असर देर से नजर आता है और फाइन लाइन्स, रिंकल्स और डिस्कलरेशन आदि देर से प्रकट होते हैं।

तैलीय त्वचा के लिये देखभाल

ऑयली त्वचा वाले लोगों को अपनी त्वचा के लिये सभी "ऑयल-फ्री" और "वॉटर बेस्ड"

प्रोडक्ट इस्तेमाल करने की ज़रूरत होती है।

इस प्रकार की त्वचा के लिये क्लीजिंग और टोनिंग बहुत महत्वपूर्ण हैं। हर

प्रकार की त्वचा के लिये सनस्क्रीन अनिवार्य है।

न्यूनतम 30 एसपीएफ वाले "ऑयल-फ्री" सनस्क्रीन को चुनें।

खें नाजूक त्वचा का ख्याल

अकसर युवा अपनी त्वचा को लेकर बहुत चिंतित रहते हैं क्योंकि ऐसे नौसम में ही त्वचा पर इफेक्शन होने की आशंका बढ़ जाती है। वैसे आप उबटन से पा सकते हैं दमकती त्वचा लेकिन हम कुछ खास टिप्प युवाओं के लिए बता रहे हैं। आइए जानें टिप्प फॉर यूथ-



- हैं साथ ही ठंडक भी देते हैं।
- एक चमच शहद में एक चमच पानी मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगाएँ। सूख जाने पर पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा चिकनी और कोमल होगी।
- पौष्टिक भोजन के साथ ही व्यायाम, एक्सरसाइज करने से भी त्वचा में प्राकृतिक निखार आएगा।
- अपनी लाइफ स्टाइल को बदले और जल्दी सोकर जल्दी उठने से भी आप हेल्दी रहेंगे और फ्रेश महसूस करेंगी।
- हेल्दी और ग्लैंग स्किन पाने के लिए तनावमुक्त रहना भी बेहद जरूरी है। साथ ही अपनी नींद पूरी करें।
- तीन-चार बादाम दूध में भिंगो दें। जब फूल जाएँ तब उन्हें दूध में पीसकर लेप बना लें और रात को सोने से पहले कुछ देर तक चेहरे पर मालिश करें और सुबह पानी से चेहरा धो लें।
- बेसन में थोड़ा दही मिलाकर लेप बना लें और उसे चेहरे पर लगाएं। कुछ देर लगा रहने दें। फिर चेहरे को पानी से धो लें। इससे त्वचा का रंग सुधरेगा तथा चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे, झुरियाँ आदि दूर होंगी।
- दूध, शहद, संतरे का रस तथा गाजर का रस लेकर अच्छी तरह मिलाकर लेप तैयार कर लें। इससे चेहरे पर धीर-धीर मालिश करें। कुछ देर बाद चेहरा धो लें।

इन टिप्प को अपनाकर न सिर्फ आप ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं बल्कि तरोताजा महसूस करते हुए हेल्दी भी रहेंगी।

आज की जीवनशैली और काम के बोझ में कब्ज होना कोई बड़ी बात नहीं है। कब्ज आज बेहद आम समस्या बन गई है। लेकिन क्या आप जानते हैं कब्ज को दूर करने के उपाय आपकी अपनी एसोइ में मौजूद हैं। जानिए, कब्ज की समस्या से चुटकियों में कैसे पाएं निजात।

ति

ल के बीजों में पाया जाने वाला मॉइश्चर ड्राई मोशन की समस्या को दूर करने में बेहद कारगर है। तिल के बीजों को सलाद में या फिर अनाज के साथ मिक्स करके ले सकते हैं या फिर कॉफी में भी पीस कर डाल सकते हैं। इस घरेलू नुस्खे से आसानी से कब्ज से निजात पा सकते हैं।

- रात को सोने से पहले गुड़ खाने से सुबह के समय कब्ज की समस्या नहीं रहती। विटामिन और मिनरल्स से भरपूर गुड़ को गर्म करके खाने से कब्ज में बहुत आराम मिलता है।
- मिंट और अदरक दोनों की चाय बनाकर पीने से कब्ज की समस्या नहीं रहती। अदरक की चाय कब्ज से छुटकारा पाने के लिए बेहतरीन घरेलू नुस्खा है। अदरक बॉडी को गर्म करता है जिससे पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद मिलती है। चाय या पानी दोनों में अदरक मिलाकर पीना कब्ज में फायदेमंद रहता है।
- ऑलिव ऑयल और मेवे युक्त हेल्दी फैट्स खाने से कब्ज की समस्या से आराम मिलता है। फाइबर से युक्त पत्तेदार सलाद में ऑलिव ऑयल और थोड़ा मेवा मिलाकर खाना पेट के लिए अच्छा रहता है। चाहे तो एक चम्मच नट बटर भी डाल सकते हैं।
- लेमन जूस पाचन तंत्र को ठीक करता है। इससे शरीर में मौजूद विषाक्त कण निकल जाते हैं। ताजा नींबू पानी सुबह पीने से कब्ज नहीं होती। चाहे तो लेमन टी भी पी सकते हैं। कब्ज की समस्या से निजात पाने के लिए आपको रोजाना खूब पानी पीना चाहिए।
- कॉफी पीने से आप बिना देर किए बाथरूम बटर भी डाल सकते हैं।

कब्ज दूर करने का बेहतर उपाय



तक पहुंच जाएंगे। दरअसल, कॉफी से प्रेशर जल्दी बनता है। हर्बल टी, गर्म पानी, लेमन जूस और हनी बाटर भी कब्ज की समस्या को आसानी से दूर कर सकते हैं।

- आलूबुखारा खाने से आपकी पेट संबंधी सारी बीमारियां दूर हो जाती हैं। रोजाना 3 ग्राम आलूबुखारा खाने से कब्ज को आसानी से दूर किया जा सकता है। दरअसल,

आूलबुखारा में भारी मात्रा में फाइबर मौजूद होता है जिससे कब्ज को दूर करने में मदद मिलती है।

- रोजाना 15 मिनट टहलने से भी आप आसानी से कई समस्याओं को दूर कर सकते हैं। ज्यादा खाने के बाद यदि आपको नींद आने लगे तो आपको थोड़ा टहलना चाहिए। आप चाहे तो जंप भी कर सकते हैं।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉर्डन होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्प्लिट * परमानेन्ट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफेक्टिव

डॉ. अर्पित चोपड़ा (एन्डी)
एम.डी. होम्योपैथी जटिल,
असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

* कैसर * किडनी फेलियर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शब्द्या चिकित्सा योग्य रोग आँटो इस्यून रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की दोकथाम
एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरेक्ट हॉस्पिटल के सामने, जंगीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathycure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, <https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA>,



सीताफल एक बड़ा ही स्वादिष्ट फल है लेकिन लोग इसके बारे में थोड़ा कम जानकारी रखते हैं। सीताफल अगस्त से नवम्बर के आस-पास अर्थात् आश्विन से माघ मास के बीच आने वाला फल है। अगर आयुर्वेद की बात माने तो सीताफल शीरीर को शीतलता पहुंचाता है। यह पित्तशामक, तृष्णशामक, उलटी बंद करने वाला, पौष्टिक, तृष्णिकर्ता, कफ एवं वीर्यवर्धक, मांस एवं रक्तवर्धक, बलवर्धक, ग्राहक एवं हृदय के लिए बहुत ही लाभदायी होता है।

लो ग सीताफल को भगवान राम एवं माता सीता से जोड़ते हैं। ऐसी मान्यता है कि सीता ने वनवास के समय जो वन फल राम को भेंट किया, उसी का नाम सीताफल पड़ा। अगर आप दिन में एक सीताफल का सेवन करते हैं, तो आपको अनेकों बीमारियों से निजात मिलेगा। आइये जानते हैं सीताफल खाने से हम किन-किन बीमारियों से निजात पा सकते हैं।

गांठ का इलाज

पके हुए सीताफल का गूदा कटकर पोटली बांधने पर सांघातिक गांठ फूट जाते हैं।

गंजापन दूर करे

इसके बीज को बकरी के दूध के साथ पीसकर लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र ही उग आते हैं और मस्तिष्क में ठंडक पहुंचती है।

जूँ का उपचार

सीताफल के बीजों को महीन चूर्ण बनाकर पानी से लेप तैयार कर रात को सिर में लगाएं एवं सबरे धो लें। दो तीन रात ऐसा करने से जुएं समाप्त हो जाती हैं। चूकि बीज से निकलने वाला तेल

फल ही नहीं दवाई भी है सीताफल



विषैला होता है, इसलिए बालों में इसका लेप लगाते समय आंख को बचाकर रखना चाहिये।

मजबूत हृदय के लिये

जिनका हृदय कमजोर हो, हृदय का स्पंदन ख़ूब ज्यादा हो, घबराहट होती हो, उच्च रक्तचाप हो ऐसे रोगियों के लिए सीताफल का सेवन लाभप्रद है।

शीरीर का ताप कम करे

वे लोग जिनका शरीर हर बक्त जलता रहता है और गर्म रहता है, उन्हें नियमित रूप से सीताफल का सेवन करना चाहिये।

त्वचा बनाए खूबसूरत

शरीर में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। यह

त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

पेट के लिये

इसमें घुलनशील रेशे होते हैं, जो कि पाचनक्रिया के लिये बेहतरीन होते हैं।

आंख, बाल और त्वचा के लिये

इसमें ख़ूब सारा विटामिन ए होता है, जो कि हमारे बालों, आंखों और त्वचा के लिये बहुत ही फायदेमंद होता है।

डायरिया में लाभकारी

जब फल कच्चा हो तब उसे काट कर सुखा दें और पीस कर रोगी को खिलाएं। इससे डायरिया की समस्या सही हो जाएगी।

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर- 2022

माइग्रेन
विशेषांक

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehsuratindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com • www.facebook.com/sehatvamsurat

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

**for 1 Year
₹ 450/-**

**for 3 Year
₹ 1250/-**

**for 5 Year
₹ 2150/-**

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 9893519287



तेल मालिश से खिल जाती है रुखी त्वचा

सर्दियों का मौसम हो और त्वचा की मालिश के लिए तेल का इस्तेमाल न किया जाए, ऐसा संभव नहीं। पार्लर से लेकर मालिश सेंटर तक इन दिनों मालिश करने वालों की भीड़ लगी रहती है। आयुर्वेद में भी तेल मालिश का काफी महत्व है। सर्दियों में रुखी त्वचा व बेजान बालों को मालिश से नमी मिल जाती है। सर्द हवाएं त्वचा को रुखी व बेजान बना देती हैं। ऐसे में मालिश से बेहतर कुछ भी नहीं। ज्यादातर लोग तरह-तरह की क्रीम व ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। नतीजा यह होता है कि थोड़ी देर बाद त्वचा को फिर नमी की जरूरत महसूस होने लगती है।

फे शियल तेल मालिश बेहतर विकल्प है त्वचा में नमी बरकरार रखने का। दादी-नानी की बातें याद करें, तो बचपन में वे हमारी मालिश किया करती थीं। जबरदस्ती हमारे बालों में ढेर सारा तेल लगा देती थीं। वह सब हमारे भले के लिए होता था। कड़ाके की ठंड में भी कभी रुखेपन का अहसास नहीं होता था। फेशियल तेल मालिश भी यही काम करता है। सर्दियों में त्वचा में नमी बनाए रखने व सुंदरता बरकरार रखने के लिए मालिश बेहतर विकल्प है। केमिकल युक्त क्रीम त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है मगर अच्छा तेल आपकी त्वचा की चमक व नमी बनाए रखता है।

त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक तेल की जरूरत होती है अगर हम त्वचा पर तेल नहीं लगाते, तो शरीर इसे बार-बार बनाता है, जिस कारण त्वचा में नमी की कमी होती है। और फिर त्वचा फटने लगती है। हेल्दी तेल कटी-फटी त्वचा को रिपेयर करता है और शरीर को नमी व माशराइज प्रदान करता है जिससे त्वचा रुखी बेजान नहीं बल्कि खिली-खिली दिखती है।

त्वचा के मालिश के लिए मिनरल तेल की जगह जोजोबा एप्रीकॉट और बादाम के तेल का इस्तेमाल करें। कई लोग यह सोचते हैं कि ज्यादा तेल लगाने से स्कीन ज्यादा शाइनी दिखेगी, पर ऐसा नहीं है। त्वचा की नमी के लिए दो-चार बूंद तेल काफी होता है और यह त्वचा को कार्तिमय

बनाने में मदद करती है। सिर्फ एक-दो बूंद तेल ही आपकी त्वचा व गर्दन के लिए पर्याप्त है। तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की शक्ति और विटामिन्स मौजूद होते हैं, जिससे ये त्वचा की सुरक्षा करते हैं। सर्दियों या मौसम बदलने का सीधा असर पहले हमारी त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में ब्यूटी तेल इनकी हिफाजत करता है।

टीवी विज्ञापनों में तरह-तरह की क्रीम देखकर लोग खरीद तो लाते हैं पर इतना फायदा नहीं दिखता। साथ ही उनमें मौजूद केमिकल्स त्वचा को नुकसान भी पहुंचाते हैं। कई लोगों को इनसे एलर्जी व त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो जाती हैं। ऐसे में ये क्रीम उनके लिए आफत बन जाती है। किसी विज्ञापन के लालच में न पड़ कर अगर हर दिन ब्यूटी तेल से त्वचा की मालिश की जाए, तो त्वचा हर पल चमकदार बनी रहती है।

कई क्रीम एंटी-एजिंग भी होती हैं। उम्र बढ़ने के संकेत को रोकने के लिए इहें बनाया जाता है। मगर इसमें मौजूद केमिकल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। फेशियल तेल केमिकल फ्री होते हैं। यह वॉटर-बेस्ड नहीं होते। इहें सुरक्षित रखने के लिए किसी सिंथेटिक प्रिजरवेटिव का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनमें मौजूद प्रचुर मात्रा में एंटीआक्सीडेंट, विटामिन सी और ई, फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। साथ ही अल्ट्रावायलट किरणों से त्वचा की सुरक्षा करते हैं, जो एजिंग और झुर्झियों के मुख्य कारण बनते हैं।

॥ सुश्रुत॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल



विशेषज्ञ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्झियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkuchereria.com | Email: info@drkuchereria.com

हरी प्याज के लाभकारी गुण

स्प्रिंग प्याज एक बहुत लोकप्रिय सब्जी है और ये कई किसीं स्वाद में बहुत अच्छे होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। काफी लंबे समय से, स्प्रिंग प्याज का इस्तेमाल चाइनीज दवाईयों में किया जाता है। इस प्याज में सल्फर भी ज्यादा मात्रा में होता है। सल्फर की ज्यादा मात्रा, शरीर के लिए लाभप्रद होती है। इस तरह के प्याज कैलोरी में लो होते हैं। स्प्रिंग प्याज को हरा प्याज भी कहा जाता है। हरा प्याज, विटामिन सी, विटामिन बी2 और थियामाइन से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए और विटामिन के भी होता है। इसके अलावा, यह कॉपर, फास्फोरस, मैग्निशियम, पौटेशियम, क्रोमियम, मैग्नीज और फाइबर का भी अच्छा स्रोत होता है। हरा प्याज, फलैवोनोइंस जैसे - कैवरसेटिन का भी मजबूत स्रोत होता है।

- हरा प्याज, दिल को स्वस्थ रखता है। यह कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को कम करता है।
- ब्लडप्रेशर मेंटेन रखता है इस प्याज में सल्फर की मात्रा, शरीर में बीपी को सही बनाएं रखती है।
- हरा प्याज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम बनाएं रखता है।
- हरे प्याज में क्रोमियम होता है जो शरीर में डायबटीज होने पर लाभप्रद होता है। इसकी मदद से ब्लड शुगर नियंत्रण में होती है और ग्लूकोज टॉलेरेंस में भी सुधार होता है।
- हरा प्याज, बॉडी में सर्दी और फ्लू से लड़ने के एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पैदा कर देता है।
- इसके एंटी-बैक्टीरियल गुण से पाचन में सुधार भी होता है।
- हरे प्याज में पेकिटन होती है जो एक प्रकार का दृव्य कोलोडिसल कान्ब्रोहाइड्रेट होता है जिससे पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- हरा प्याज खाने से बॉडी की इम्यूनिटी बढ़ती है।
- हरे प्याज में एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-हिस्टामाइन वाले गुण होते हैं जिससे गठिया, अस्थमा में आराम मिलती है।
- हरा प्याज, मेटाबोलिज्म को कंट्रोल करता है और मैक्रोन्यूट्रिशन को बनाएं रखता है।
- हरा प्याज खाने से आंखों की रोशनी में भी लाभ मिलता है।
- हरा प्याज, चेहरे और शरीर में पड़ने वाली झुर्रियों को दूर भगाता है।



All Investigation Under Single Roof



दि बॉयप्सी

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

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉन्ज
पेलेस के पास, इन्दौर मौं. 9826012592, 0731-2526353
www.drittigupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



तनाव, अनिद्रा, बेहैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड एवंग होने

जैसी तकलीफों में

रियोधाया

लाभकारी है।

इससे मन को शाति मिलती है। कमजोर याददार्थ, चेहरे का लकवा, पुराना सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद ज आजा जैसी परेशानियों में यह बहुत

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



घर पर कैसे बनाए गुलाब जल

आज के जमाने में जब फल और सब्जियां दूषित और मिलावटी सामग्रियों से मुक्त नहीं हैं तो भला हम गुलाब जल के शुद्ध होने पर कैसे भरोसा कर सकते हैं। भले ही गुलाब जल कितने ही अच्छे ब्रांड का क्यूं न हो, उसमें कुछ न कुछ मिलावट जरूर की गई होती है। तो अगर आप भी अपने फेस पैक में गुलाब जल डालती हैं तो आपको थोड़ा सतर्क हो जाना चाहिये क्योंकि इससे वह रिजल्ट नहीं आएगा जिसका आपको विश्वास रहता है। आज कल गुलाबजल में सुगंध और पानी का घोल मिला देते हैं, जिससे खरीदार बेबूफ़ बन जाता है। अच्छा होगा कि आप अपने घर पर खुद ही गुलाब की पंखुड़ियों से गुलाब जल तैयार कर लें।

यहां पर एक आसान सा तरीका है जिसकी सहायता से आप गुलाब जल तैयार कर सकती हैं। आइये जानते हैं वह तरीका- घर पर कैसे बनाए गुलाब जल विधि-

- अच्छा होगा कि आप ताजी गुलाब की उन पंखुड़ियों का प्रयोग करें, जिन पर कीटनाशकों या रसायनों का छिड़काव न किया गया हो। अपने घर पर ही गुलाब उगाएं और उसका प्रयोग करें।
- सूरज उगने के दो या तीन घण्टे के बाद ही गुलाब तोड़ लें।
- गुलाब की केवल पंखुड़ियों का प्रयोग करें न कि उसके तने और पत्तियों का।

- गुलाब को धोएं जिससे कीड़े और धूल साफ हो जाएं और फिर उसे फिल्टर किये हुए पानी में डालें।
- पंखुड़ियों को पूरी तरह से पानी में डुबो दें और पानी को ढंक कर हल्की आंच पर चढ़ा दें।
- अब पानी को भाप बन कर उठने दें और धीरे धीरे उसे बैसे ही छोड़ दें।
- आप देखेंगी कि पंखुड़ियों का रंग उत्तर चुका है और पानी का रंग पंखुड़ियों का रंग ले चुका है। पंखुड़ियां पानी में तैरना शुरू हो जाएंगी।
- बचा हुआ पानी छान लें और उसे एक शीशी में डाल कर फिज में रख दें। आपका गुलाब जल तैयार हो गया है।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थॉर्याइड, मोटापा एवं हॉमॉन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ : बौनापन, हॉमॉन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नेटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

वर्तीनिक: 102, वामन रेडीडी स्कीम नं. 742, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर, इन्दौर.

समय : शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन :** सोमवार से शुक्रवार फोन: 0731-3517462, 99771 79179

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

वर्तीनिक: 109, ओणम लाजा, इस्टी हाउस के पास, ए.वी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक, **दिन :** सोमवार, बुधवार शनिवार

वर्तीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावडा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फिरांज, उज्जैन (म.प्र.)

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

ਖਿਲ ਤਢੇਂਗੇ ਆਪਕੇ ਊਜੀ ਕਪਡੇ

1 ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਕੀ ਓਰ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਔਰ ਧੂਲ-ਮਿਟੀ ਜਲਦੀ ਆਕਾਰਿਤ ਹੋਤੇ ਹੈਂ, ਇਸਲਾਏ ਅਪਨੇ ਜੈਕੇਟ ਔਰ ਕੋਟ ਕੋ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੰਰਾਲ ਪੱਥਰ ਸੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਆਪਕੇ ਸਦਿੰਧਿਆਂ ਕੇ ਕਪਡੇ ਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਂਗੇ, ਬਲਕਿ ਕਿਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀ ਸਿਕਨ ਎ਲਜ਼ੀ ਔਰ ਰੈਸ਼ੋਜ ਹੋਨੇ ਕੀ ਆਸ਼ਕਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

2 ਠੰਡ ਕੇ ਕਪਡੋਂ ਕੀ ਬੀਚ-ਬੀਚ ਮੌਂ ਧੂਪ ਮੌਂ ਸੁਖਾਏਂ। ਪਰ ਧਾਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸੂਰਜ ਕੀ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆਪਕੇ ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਪੰਥੀ ਨ ਪਡੇ। ਏਸਾ ਕਰਨੇ ਸੇ ਆਪਕੇ ਊਜੀ ਕਪਡੇ ਬਦਰਾਂ ਹੋ ਜਾਏਂਗੇ। ਵਹੀਂ ਧੂਪ ਮੌਂ ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਕੀ ਸੁਖਾਨੇ ਸੇ ਉਸਕੀ ਨਮੀ ਗਾਬ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਔਰ ਸਾਥ ਹੀ ਸਥੀ ਕੀਟਾਣੁ ਭੀ ਮਰ ਜਾਏਂਗੇ। ਊਜੀ ਕਪਡੇ ਕੀ ਧੂਪ ਮੌਂ ਸੁਖਾਨੇ ਸੇ ਵੋ ਨ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਕੋ ਜਾਦਾ ਗਮਾਹਟ ਦੇਂਗੇ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਨਨੇ ਪੰਥੀ ਭੀ ਆਪਕੋ ਜਾਦਾ ਅਚਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋਗਾ।

3 ਅਪਨੇ ਭਾਰੀ-ਭਰਕਮ ਸ਼ੇਟਰ ਕੋ ਵੱਡਰੋਬ ਮੌਂ ਲਟਕਾਕਰ ਨਹੀਂ ਰਖੋ। ਭਾਰੀ ਸ਼ੇਟਰ ਕੋ ਲਟਕਾਕਰ ਰਖਨੇ ਸੇ ਸ਼ੇਟਰ ਕੀ ਫਿਟਿੰਗ ਬਿਗਡੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਥ ਹੀ ਹੈਂਗ ਸੇ ਸ਼ੇਟਰ ਕੋ ਲਟਕਾਕਰ ਰਖਨੇ ਸੇ ਕਥੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਕੇ ਜਲਦੀ ਫਟਨੇ ਕੀ ਆਸ਼ਕਾ ਬਢੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4 ਊਜੀ ਕਪਡੇ ਬੇਹਦ ਨਾਜੁਕ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਲੰਬੀ ਤੁੰਡੀ ਦੇਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਕੀ ਧੋਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਇਲਡ ਸਾਬੁਨ ਯਾ ਡਿਟਰੋਜ਼ੇਂਟ ਔਰ ਗੁਨਗੁਨੇ ਪਾਨੀ ਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਮਾਇਲਡ ਸਾਬੁਨ ਔਰ ਡਿਟਰੋਜ਼ੇਂਟ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸੇ ਆਪਕੇ ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਮੌਂ ਚਮਕ ਔਰ ਉਨਕਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਲੁਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਗੁਨਗੁਨਾ ਪਾਨੀ ਆਪਕੇ ਊਜੀ ਕਪਡੋਂ ਮੌਂ ਛਿਧੇ ਕੀਟਾਣੁਆਂ ਕੀ ਮਾਰੇਗਾ ਔਰ ਉਸਕੀ ਸ਼ਵਚਤਾ ਕੋ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖੇਗਾ।

5 ਸ਼ੇਟਰ ਔਰ ਕਾਈਂਗਨ ਮੌਂ ਅਕਸਰ ਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੈਂ। ਯੇ ਰੋਏ ਸ਼ੇਟਰ ਔਰ ਕਿਸੀ ਅਨ੍ਯ ਕਵਸਟੂ ਕੀ ਬੀਚ ਰਾਡ ਖਾਨੇ ਸੇ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਯੇ ਰੋਏ ਆਪਕੇ ਨਾਲ ਔਰ ਸਟਾਇਲਿਸ਼ ਸ਼ੇਟਰ ਕੀ ਭੀ ਪੁਰਾਨਾ ਔਰ ਗੰਦਾ ਲੁਕ ਦੇ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਇਨ ਰੂਂਦਿਆਂ ਕੋ ਹਟਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਛੋਟੇ ਰੇਜਰ ਕੋ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਔਰ ਅਪਨੇ ਸ਼ੇਟਰ ਕੋ ਫਿਰ ਸੇ ਨਿਆ ਲੁਕ ਦੋ।

6 ਅਪਨੇ ਸ਼ੇਟਰ ਪੰਥੇ ਲਗੇ ਦਾਗ-ਧੜੀਆਂ ਕੋ ਹਟਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਕਿਸੀ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਥੇ ਬਲੀਚ ਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨ ਕਰੋ। ਬਲੀਚ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸੇ ਆਪਕਾ ਸ਼ੇਟਰ ਬਦਰਾਂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੀ ਭੀ ਐਸੇ ਡਿਟਰੋਜ਼ੇਂਟ ਮੌਂ ਸ਼ੇਟਰ ਨ ਧੋਏ, ਜਿਸਮੇ ਬਲੀਚ ਹੈ।

7 ਇਕ ਹੀ ਸ਼ੇਟਰ ਕੀ ਤੀਨ ਦਿਨ ਸੇ ਜਾਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨ ਪਹਨੋ। ਏਸਾ ਕਰਨੇ ਸੇ ਸ਼ੇਟਰ ਕੀ ਸ਼ੇਪ ਬਿਗਡੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਥ ਹੀ ਆਪਕਾ ਸ਼ੇਟਰ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਔਰ ਪੁਰਾਨਾ ਭੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।



ਗੇਰਟ੍ਰੋ ਸਜ਼ਰੀ ਕਿਲਨਿਕ

ਡਾਂ. ਅਰੂਣ ਰਘੁਵਂਸੀ

MBBS, MS, FIAGES

ਲੋਪ੍ਰੋਸਕੋਪਿਕ, ਪੇਟ ਰੋਗ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਸਾਰਜਨ
ਮਾਨਦ ਵਿਸ਼ੇ਷ਜ਼ : ਮੇਡਾਂਟਾ, ਸ਼ੈਲੀਬੀ,
ਸੀਈਏਲ ਕੇਂਕਰ, ਰਾਜਸ਼ੀ ਅਪੋਲੋ ਹਾਂਸਪਿਟਲ



- ਦੂਰਬੀਨ ਪਢਾਤਿ ਸੇ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਬੈਰਿਯਾਟਿਸ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਏਡਵਾਂਸ ਲੋਪ੍ਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਲੀਵਰ, ਪੇਨਕ੍ਰਿਕਿਯਾਜ ਅਤੇ ਆਂਤੋਂ ਕੀ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਪੇਟ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਕੋਲੋ ਰੇਕਟਲ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਹਨੰਦਿਆ ਸਾਰਜ਼ੀ
- ਥਾਈਰਾਈਡ ਪੈਥਾਰਾਈਰਾਈਡ ਸਾਰਜ਼ੀ

402, ਅੰਕੁਰ ਐਲੀ, ਏਚੀਐਫਸੀ ਬੈਂਕ ਕੇ ਊਪਰ, ਸਤਿਆਂਦੀ ਚੌਰਾਹਾ, ਸਕੀਨ ਨੰ. 54, ਏ.ਬੀ. ਰੋਡ, ਵਿਜਯ ਨਗਰ, ਝੰਨੌਰ

• ਫੋਨ : 97531 28853, 99072 52245 • ਕਲੀਨਿਕ ਸਮਯ : ਸੁਵਹ 12 ਸੇ 2:30 ਵਜੇ ਤਕ • ਸਾਮ 6 ਸੇ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਰਵਿਵਾਰ ਅਵਕਾਸ

इलाज से बचाव अच्छा

सा

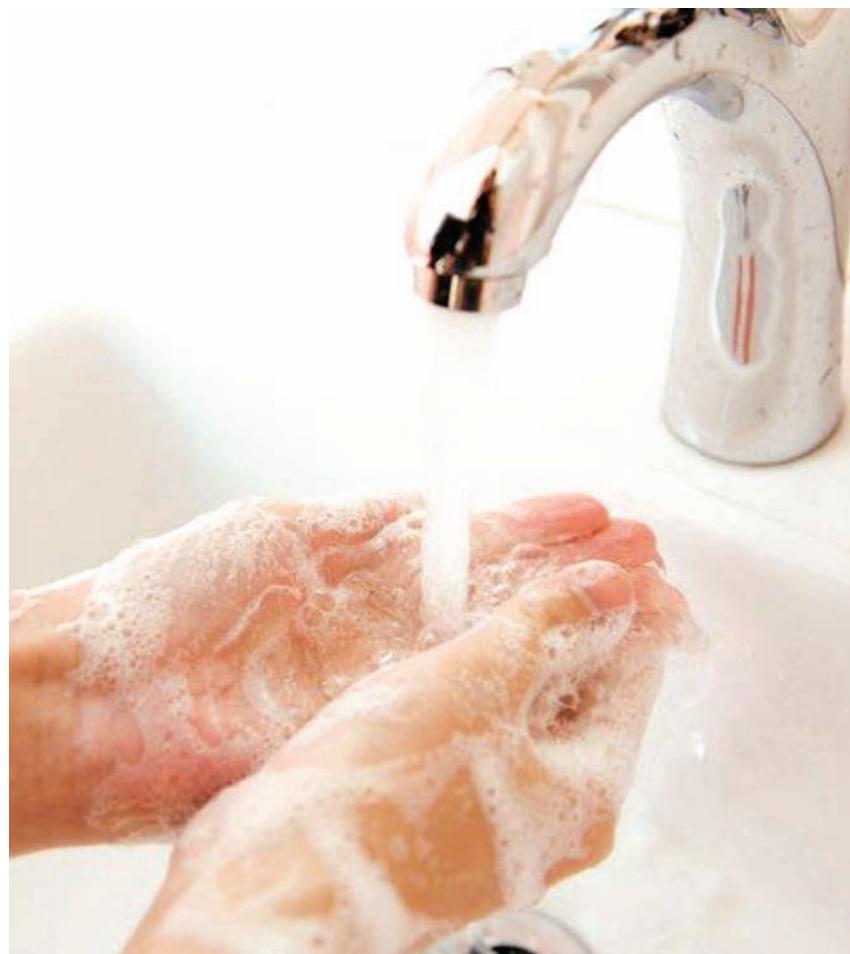
मान्यतः सर्दियों को हेल्दी सीजन माना जाता है, लेकिन बूढ़ों और विशेषतौर पर बच्चों को इस मौसम में बीमारियां जल्दी पकड़ती हैं। इसलिए इन्हें स्वस्थ रखने के लिए सावधानी की जरूरत रहती है। शिशुओं यानी की बारह महीने तक के बच्चों को ठण्ड के मौसम में बीमारियां धेर लेती हैं। लेकिन उस से बड़े बच्चे मौसम से कम आस-पास फैले इन्फेक्शन (संक्रमण) से ज्यादा बीमार होते हैं, जबकि माता-पिता सर्दी के कारण बीमार समझते हैं। आम तौर पर इस मौसम में बच्चों को सर्दी खांसी, बुखार, पेट दर्द जैसी आम बीमारियां होती हैं जो उनके हाथ साफ ना होने या उल्टा-सीधा खाने से होती हैं। आस-पास किसी को संक्रमण हो तो बच्चे बीमार पड़ जाते हैं।

बीमारी से पहले यदि हम उनके बचाव की ओर ध्यान दे तो ज्यादा अच्छा है परेशानी कम होगी। दूसरे व इलाज में लगने वाले समय और पैसे की बचत होगी।

सर्दी में बच्चों को सही कपड़े पहनाए, इसका मतलब ये नहीं कि उसे कपड़ों से इतना लाद दे कि वह हिल-डुल ना पाये, दूसरे उसे हाथ धोने की आदत डालो, इसके लिए हल्के गरम पानी का प्रयोग कर सकते हैं, हाथ पानी का प्रयोग कर सकते हैं हाथ कब-कब धोने हैं-

- जब वे बाहर से खेल कर आएं।
- जब शौच आदि से निकले हो।
- खाना खाने से पहले
- पालतू जानवरों के छूने के बाद।
- किसी बीमार व्यक्ति या बच्चे के सम्पर्क में आने के बाद।

इसके अलावा मच्छरों से बचाव के लिए उपयुक्त कदम उठाये, बच्चों को पूरा दिन एक्टिव रहना जरूरी है, किन्तु साथ ही थोड़ा आराम भी करते रहना चाहिए। बच्चों के बीमार होने का एक अन्य कारण थकान भी है वह अपने दोस्तों के साथ खेल में इतना लीन हो जाते हैं कि उसे भ्रूख और थकान का एहसास नहीं होता इसलिए बच्चों को समय पर पोषिक आहार देना अति आवश्यक



है। इसके साथ ही बच्चों की समय पर अपनी नींद पूरी करना भी जरूरी है।

बच्चों में कुछ अच्छी आदतें भी डालना जरूरी है जैसे कि छाँकते व खांसते समय मूँह पर हाथ रखना, दूसरों के तोलियां व रूमाल इस्तेमाल न करना हाथ को बार-बार मूँह, नाक व आंख में ना लगाना, दूसरे के जुठे पानी व बर्तन इस्तेमाल न करना। इन सभी चीजों से इन्फेक्शन फैलता है

और बच्चे बीमार पड़ते हैं।

एक मां की जिम्मेदारी है कि वे खाना बनाते समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें, समय पर बच्चे को भोजन खिलायें, बच्चों को उनकी आयु के अनुसार टीके भी समय पर लगावायें, इन सब चीजों का पालन करने से बच्चे बीमारियों से दूर रहेंगे तभी तो दिखेगा हंसता खिलखिलाता बचपन।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com sampurnalab

31 वर्षों का
विश्वास

22 Centers
in M.P.

डायग्नोस्टिक सुविधाओं में
प्रदेश में अग्रणी “संपूर्ण”





NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(Under MHRD, Govt. of India-AVI 600223)



Admission Open



**98935-19287
0731-4989287**



CCH
(Certificate in
Community Health)

Eligibility : 10th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English
98935 19287



YOGA TEACHER
Training Course

Eligibility : 12th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English
98935 19287



AYURVEDIC
Therapy

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English
98935 19287



HOMEOPATHIC
Dispensing

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English
98935 19287

एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांस होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेर सोसायटी

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

0731-4989287 • 98935 19287 • 98260 14865

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, ऊकावट

पेशाब में खून आना

प्रोस्टेट का बढ़ जाना

प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



NORMAL PROSTATE



ENLARGED PROSTATE



गुच्छा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्डौर



कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्डौर
समय: सुबह 10 से 1 फोन: 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्डौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

स्वामी, मुट्ठक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अदिवनी कृष्ण द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बहतावराम नगर, इन्डौर नो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, प्लॉट नं. 250, रुक्मीन नं. 78, पार्ट-2 विजयनगर, इन्डौर से मुद्रित। प्रकाशित रहनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का व्याय केवल इन्डौर एहेंगा। *समाचार घर्यन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।