

■ हर वक़्त होती है थकान...

■ हॉटों का कालापन दूर करने के उपाय

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026  
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभल एवं सुरत

मई 2025 | वर्ष-14 | अंक-06

मूल्य  
₹ 60

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

आराम करने के  
बाद भी है थकान  
हो सकता है  
क्रोनिक फटीग सिंड्रोम

थकान होगी छूमंतर...

क्रोनिक फटीग  
सिंड्रोम  
विशेषांक

घमौरियों को दें  
टंडा-टंडा एहसास



# होम्योपैथिक इलाज से कुछ ही माह में मिली क्रोनिक एनीमिया से निजात



प्रोफेसर डॉ. उषा जैन

“मैं प्रोफेसर डॉ. उषा जैन, इंदौर से हूँ, मुझे लगभग 25 साल से विटामिन डेफिशिएंसी एनीमिया की समस्या थी। मेरा हीमोग्लोबिन 7% ग्राम हो गया था, जिसके चलते बहुत जल्दी थकान महसूस होने लगती थी करीब 8 माह पहले मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉक्टर ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला और मैं तुरंत ही उनके क्लीनिक पहुँची। डॉक्टर साहब की दी हुई होम्योपैथी

दवाइयों का सेवन शुरू किया तथा उनके बताए अनुसार खान-पान का भी विशेष ध्यान रखा।

लगभग दो माह में ही मुझे आराम मिलने लगा। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 11 तक पहुँच गया है। अब मैं अपने को काफी स्वस्थ एवं तरौताजा महसूस करती हूँ”



## ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या खत्म होते ही शरीर में बढ़ने लगा खून



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था। मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लीनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया।

कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया। अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



Watch us on  
**You Tube**



for Homeopathy Treatment  
**dr ak dwivedi homeopathy**

**Cell : 98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

**Mob. 99931-90140, 99931-40840**

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You Tube** पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया समय लेकर आएं

# सेहत एवं सूरत

मई 2025 | वर्ष-14 | अंक-06

प्रेरणास्रोत

पं. रमारांकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी  
प्रभात शुक्ला  
कोमल शुक्ला  
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09424083040  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287  
डॉ. जितेंद्र पुरी - 07898304927

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा  
डॉ. राजेश गुप्ता, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,  
पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

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

अंदर के पन्नों में...



12

आयुर्वेदिक हर्ब्स  
बढ़ाएंगी एनर्जी



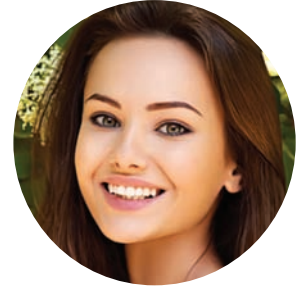
14

प्रेग्नेंसी में दिनभर  
थकान, सुस्ती और  
आलस को करें दूर



16

गर्मियों में हीट स्ट्रोक का  
जोखिम कम करें ये टिप्स



28

घर पर बनाएं  
बाजार जैसी  
आइसक्रीम

34

सौन्दर्य व स्वास्थ्य  
एक दूसरे के पूरक



41

40 घर पर ही  
करें स्पा

गर्मी का राजा  
आम का पना

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

आज जब मैं आपसे 'मन की बात' कर रहा हूँ, तो मन में गहरी पीड़ा है। 22 अप्रैल को पहलगाम में हुई आतंकी वारदात ने देश के हर नागरिक को दुख पहुँचाया है। पीड़ित परिवारों के प्रति हर भारतीय के मन में गहरी संवेदना है। भले वो किसी भी राज्य का हो, वो कोई भी भाषा बोलता हो, लेकिन वो उन लोगों के दर्द को महसूस कर रहा है, जिन्होंने इस हमले में अपने परिजनों को खोया है। मुझे एहसास है, हर भारतीय का खून, आतंकी हमले की तस्वीरों को देखकर खौल रहा है। पहलगाम में हुआ ये हमला, आतंक के सरपरस्तों की हताशा को दिखाता है, उनकी कायरता को दिखाता है। ऐसे समय में जब कश्मीर में शांति लौट रही थी, स्कूल-कॉलेजों में एक vibrancy थी, निर्माण कार्यों में अभूतपूर्व गति आई थी, लोकतंत्र मजबूत हो रहा था, पर्यटकों की संख्या में रिकॉर्ड बढ़ोतरी हो रही थी, लोगों की कमाई बढ़ रही थी, युवाओं के लिए नए अवसर तैयार हो रहे थे। देश के दुश्मनों को, जम्मू-कश्मीर के दुश्मनों को, ये रास नहीं आया। आतंकी और आतंक के आका चाहते हैं, कश्मीर फिर से तबाह हो जाए और इसलिए इतनी बड़ी साजिश को अंजाम दिया। आतंकवाद के खिलाफ इस युद्ध में देश की एकता, 140 करोड़ भारतीयों की एकजुटता, हमारी सबसे बड़ी ताकत है। यही एकता, आतंकवाद के खिलाफ हमारी निर्णायक लड़ाई का आधार है। हमें देश के सामने आई इस चुनौती का सामना करने के लिए अपने संकल्पों को मजबूत करना है। हमें एक राष्ट्र के रूप में दृढ़ इच्छाशक्ति का प्रदर्शन करना है। आज दुनिया देख रही है, इस आतंकी हमले के बाद पूरा देश एक स्वर में बोल रहा है।

साथियो, भारत के हम लोगों में जो आक्रोश है, वो आक्रोश पूरी दुनिया में है। इस आतंकी हमले के बाद लगातार दुनिया-भर से संवेदनाएं आ रही हैं। मुझे भी Global leaders ने phone किए हैं, पत्र लिखे हैं, संदेश भेजे हैं। इस जघन्य तरीके से किए गए आतंकी हमले की सब ने कठोर निंदा की है। उन्होंने मृतकों के परिवारजनों के प्रति संवेदनाएं प्रकट की हैं। पूरा विश्व, आतंकवाद के खिलाफ हमारी लड़ाई में, 140 करोड़ भारतीयों के साथ खड़ा है। मैं पीड़ित परिवारों को फिर भरोसा देता हूँ कि उन्हें न्याय मिलेगा, न्याय मिलकर रहेगा। इस हमले के दोषियों और साजिश रचने वालों को कठोरतम जवाब दिया जाएगा।



## प्रधानमंत्री मोदी के

# 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे देश की सबसे बड़ी ताकत हमारे 140 करोड़ नागरिक हैं, उनका सामर्थ्य है, उनकी इच्छा शक्ति है। और जब करोड़ों लोग, एक-साथ किसी अभियान से जुड़ जाते हैं, तो उसका प्रभाव बहुत बड़ा होता है। इसका एक उदाहरण है 'एक पेड़ माँ के नाम' - ये अभियान उस माँ के नाम है, जिसने हमें जन्म दिया और ये उस धरती माँ के लिए भी है, जो हमें अपनी गोद में धारण किए रहती है। साथियो, 5 जून को 'विश्व पर्यावरण दिवस' पर इस अभियान के एक साल पूरे हो रहे हैं। इस एक साल में इस अभियान के तहत देश-भर में माँ के नाम पर 140 करोड़ से ज्यादा पेड़ लगाए गए हैं। भारत की इस पहल को देखते हुए, देश के बाहर भी लोगों ने अपनी माँ के नाम पर पेड़ लगाए हैं। आप भी इस अभियान का हिस्सा बनें, ताकि एक साल पूरा होने पर, अपनी भागीदारी पर आप गर्व कर सकें।

साथियो, पेड़ों से शीतलता मिलती है, पेड़ों की छाँव में गर्मी से राहत मिलती है, ये हम सब जानते हैं। लेकिन बीते दिनों मैंने इसी से जुड़ी एक और ऐसी खबर देखी जिसने मेरा ध्यान खींचा। गुजरात के अहमदाबाद शहर में पिछले कुछ वर्षों में 70 लाख से ज्यादा पेड़ लगाए गए हैं। इन पेड़ों ने अहमदाबाद में green area काफी बढ़ा दिया है।

साथियो, अब जब सेबों की चर्चा हो रही है, तो आपने किन्नौर सेब का नाम जरूर सुन होगा। सेब के लिए मशहूर किन्नौर में केसर का उत्पादन होने लगा है। आमतौर पर हिमाचल में केसर की खेती कम ही होती थी, लेकिन अब किन्नौर की

खूबसूरत सांगला घाटी में भी केसर की खेती होने लगी। ऐसा ही एक उदाहरण केरला के वायनाड का है। यहां भी केसर उगाने में सफलता मिली है। और वायनाड में ये केसर किसी खेत या मिट्टी में नहीं बल्कि Aeroponics Technique से उगाए जा रहे हैं। कुछ ऐसा ही हैरत भरा काम लीची की पैदावार के साथ हुआ है। हम तो सुनते आ रहे थे कि लीची बिहार, पश्चिम बंगाल या झारखंड में उगती है। लेकिन अब लीची का उत्पादन दक्षिण भारत और राजस्थान में भी हो रहा है। तमिलनाडु के थिरु वीरा अरासु, कॉफी की खेती करते थे। कोडईकनाल में उन्होंने लीची के पेड़ लगाए और उनकी 7 साल की मेहनत के बाद अब उन पेड़ों पर फल आने लगे। लीची उगाने में मिली सफलता ने आसपास के दूसरे किसानों को भी प्रेरित किया है। राजस्थान में जितेंद्र सिंह राणावत को लीची उगाने में सफलता मिली है। ये सभी उदाहरण बहुत प्रेरित करने वाले हैं। अगर हम कुछ नया करने का इरादा कर लें, और मुश्किलों के बावजूद डटे रहें, तो असंभव को भी संभव किया जा सकता है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आज अप्रैल का आखिरी रविवार है। कुछ ही दिनों में मई का महिना शुरू हो रहा है। मैं आपको आज से करीब 108 साल पहले लेकर चलता हूँ। साल 1917, अप्रैल और मई के यही दो महीने - देश में आजादी की एक अनोखी लड़ाई लड़ी जा रही थी। अंग्रेजों के अत्याचार उफान पर थे। गरीबों, वंचितों और किसानों का शोषण अमानवीय स्तर को भी पार कर चुका था।

बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिनियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री  
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## थकान से नई पीढ़ी परेशान

परन्तु आगे बढ़ने के लिए बिना थके निरंतर चलना ही होगा  
दर्द को पार करने वाले को ही जीवन में जीत मिल सकती है।

आज की युवा पीढ़ी शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक थकान से अधिक जूझ रही है। प्रतिस्पर्धा, सोशल मीडिया का दबाव, करियर की अनिश्चितता और लगातार अपेक्षाओं ने थकावट को एक सामान्य स्थिति बना दिया है। नींद पूरी है फिर भी ऊर्जा नहीं है, उपलब्धियां हैं फिर भी संतोष नहीं है। लेकिन यह भी सच्चाई है कि किसी भी लक्ष्य तक पहुंचने का एक ही रास्ता है – निरंतर चलना, बिना थके, बिना रुके। थकान स्वाभाविक है, पर हार मानना नहीं। अतः थकान से नहीं, ठहराव से डरिए – क्योंकि जीवन वही है जो चलते रहना जानता है।

जीवन का हर मोड़ आसान नहीं होता। कभी असफलता का दर्द, तो कभी अपनों के बिछड़ने का दुःख – हर इंसान अपने स्तर पर किसी न किसी पीड़ा से गुजरता है। लेकिन यही दर्द हमें मजबूत बनाता है, सोचने, समझने और आगे बढ़ने की नई दिशा देता है।

जो लोग दर्द से भागते हैं, वे अक्सर जीवन की असली ताकत को नहीं पहचान पाते। पर जो लोग दर्द को सहकर, उससे सीख लेकर आगे बढ़ते हैं – वही वास्तव में विजेता बनते हैं।

दर्द सिर्फ दुःख नहीं देता, वह आत्मविश्वास, संवेदना और सहनशक्ति भी देता है। इसलिए दर्द और संघर्षों से थके नहीं, निरंतर चलते रहें।



# आराम करने के बाद भी है थकान हो सकता है क्रोनिक फटीग सिंड्रोम

कई बार व्यस्त दिनचर्या और अधिक भागदौड़ के कारण हमें थकान महसूस होती है और कुछ समय आराम करने के बाद राहत मिल जाती है। वहीं कुछ लोगों के साथ ऐसा भी होता है कि उन्हें लगातार थकान महसूस होती है और आराम करने के बाद भी वह दूर नहीं होती है। ऐसे में इसे नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है क्योंकि यह क्रोनिक फटीग सिंड्रोम का लक्षण हो सकता है। यह समस्या कमजोर इम्यून सिस्टम या किसी वायरस के कारण हो सकती है। लापरवाही करने पर यह गंभीर रूप भी ले सकती है। इसके इलाज के लिए मरीज दवाइयों के अलावा थेरेपी भी लेते हैं।

**क्रो** निक फटीग सिंड्रोम को मायलजिक एन्सेफेलोमाइलाइटिस भी कहा जाता है। यह समस्या लंबे समय तक चलती है और कभी-कभी मरीज को बिस्तर से उठने में भी कठिनाई होती है। आमतौर पर यह 40 से 60 वर्ष के लोगों को होती है लेकिन पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है।



## क्रोनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण

क्रोनिक फटीग सिंड्रोम के लक्षण कुछ इस प्रकार होते हैं

- थकान
- कमजोर याददाश्त व फोकस में कमी
- सिर, गले, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द

- चलने व लेटने पर चक्कर आना
- किसी भी शारीरिक या मानसिक कार्य के बाद अधिक सुस्ती और थकान महसूस होना
- गर्दन या बगल में सूजे हुए लिंफ नोड्स
- सोने में कठिनाई या अनिद्रा

## क्रोनिक फटीग सिंड्रोम के कारण

कुछ जोखिम कारक होते हैं जो क्रोनिक फटीग सिंड्रोम के खतरे को बढ़ाते हैं

- वायरस
- कमजोर इम्यूनिटी
- तनाव
- हार्मोनल असंतुलन
- शारीरिक या भावनात्मक आघात
- उम्र
- लिंग

## क्रोनिक फटीग सिंड्रोम का निदान

क्रोनिक फटीग सिंड्रोम का पता लगाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है क्योंकि इसके लिए कोई खास तरह का टेस्ट नहीं किया जाता है। ऐसे में डॉक्टर इसका पता लगाने के लिए निम्नलिखित चीजों की जानकारी ले सकते हैं।

- मरीज और उसके परिवार की मेडिकल हिस्ट्री के बारे में जानकारी ले सकते हैं
- मरीज के हाल ही में हुए किसी बीमारी या उसके लक्षणों के बारे में जानकारी
- सोने की आदतों से जुड़ी जानकारी
- मरीज की शारीरिक या मानसिक स्थिति से जुड़ी बातें
- खून या पेशाब की जांच, इसके अलावा डॉक्टर कुछ अन्य जांचों की भी सलाह दे सकते हैं

## क्रोनिक फटीग सिंड्रोम का इलाज

फिलहाल क्रोनिक फटीग सिंड्रोम का कोई निश्चित इलाज नहीं है लेकिन इसके लक्षणों को कम करने के लिए डॉक्टर कुछ उपाय कर सकते हैं।

**दवा:** अगर समस्या तनाव, अवसाद या अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के कारण हो रही है तो इससे जुड़ी दवाइयां डॉक्टर आपको दे सकते हैं। इसके अलावा मांसपेशियों और हाथ पैर के दर्द को कम करने वाली दवा और अनिद्रा की समस्याओं को दूर करने वाली दवा भी आपको दी जा सकती है।

**थेरेपी:** कुछ मामलों में डॉक्टर थेरेपी और काउंसलिंग का भी सहारा लेते हैं। बेहतर नींद के लिए आपको चाय और कॉफी का सेवन कम करने को कहा जाएगा। इसके अलावा आपको मोबाइल का इस्तेमाल कम करने की भी सलाह दी जाएगी।

**जीवन शैली में बदलाव:** एक हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करके आप कई सारी बीमारियों से बच सकते हैं। इसके लिए आप सही डाइट लें, साथ ही खुद को फिजिकली एक्टिव रखने की कोशिश करें। अपनी दिनचर्या में आपको व्यायाम शामिल करने की भी सलाह दी जा सकती है।

# हर वक़्त होती है थकान, बचाव के लिए लाइफ़स्टाइल बदलें

**कॉ** क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम की वजह से आपका लाइफ़स्टाइल काफी ज्यादा बदल सकता है। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसका सामना करना काफी ज्यादा मुश्किल होता है। लेकिन आप इस स्थिति को थोड़ा आसान बनाने के लिए कुछ सिंपल से टिप्स को फॉलो कर सकते हैं। अगर आप इस बुरे दौर से गुजर रहे हैं, तो आपको नियमित रूप से इन टिप्स को फॉलो करने की जरूरत है। ताकि आप क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम में होने वाली परेशानियों को कम कर सकें। आइए जानते हैं क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से बचाव के लिए लाइफ़स्टाइल में किन बदलावों की होती है जरूरत?

## पोषक तत्वों पर दें ध्यान

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करें। किसी भी ऐसे खाद्य पदार्थ या केमिकल्स का इस्तेमाल न करें, जिससे प्रति आप संवेदनशील हों। पॉलीअनसेचुरेटेड और मोनोअनसैचुरेटेड फैट से भरपूर आहार का सेवन करें। वहीं, ट्रांस फैट और अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करने से बचें। खाने को टुकड़ों में बांटें, इससे मतली को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। कुछ-कुछ लोग क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम की वजह से होने वाले थकान से बचाव के लिए चीनी, शराब और कैफीन युक्त चीजों का सेवन करते हैं, ऐसे में स्थिति बिगड़ सकती है। कोशिश करें कि इस तरह की चीजों का सेवन न करें।

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम जैसी स्थिति में हमारे कई तरह के रोजमर्रा के कार्य भी प्रभावी होते हैं। अगर आपकी भी डेली एक्टिविटी भी प्रभावित हो रही है, तो अपने डेली के कार्यों को बेहतर ढंग से करने के लिए थोड़ा अतिरिक्त समय दे और एक प्लानिंग के साथ काम करने की कोशिश करें। इससे काफी हद तक आप अपने सामान्य जीवन के कार्यों में सुधार कर सकते हैं।

## हैवी एक्सरसाइज से बचें

खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत ही जरूरी होता है। अगर आप क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से जूझ रहे हैं, तो आपको एक्सरसाइज की रूटीन पर थोड़ा ध्यान देना होगा। क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से जूझ रहे व्यक्तियों को काफी ज्यादा



थकान होती है, ऐसे में जब आप हैवी एक्सरसाइज करते हैं तो आपकी स्थिति और खराब हो सकती है। इसलिए कोशिश करें कि आप हैवी एक्सरसाइज न करें। हल्के-फुल्के एक्सरसाइज से खुद को फिट रखने की कोशिश करें।

## डे-प्लानर का करें प्रयोग

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से जूझ रहे कुछ लोगों की याददाश्त क्षमता कमजोर हो जाती है। ऐसे में अगर आप अपने शेड्यूल को बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको एक डे-प्लानर का उपयोग करने की

जरूरत होती है। इसके लिए आप पेपर या फिर स्मार्टफोन ऐप्स का प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही नोट बनाकर अपने आसपास इसे चिपकाकर रख सकते हैं।

क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम से जूझ रहे लोगों को अपने लाइफ़स्टाइल में थोड़ा बदलाव की जरूरत होती है, ताकि वे एक बेहतर जीवन जी सकें। अगर आप चाहते हैं कि आप एक बेहतर जीवन जी सकें, तो इन टिप्स को जरूर फॉलो करें। वहीं, एक्सपर्ट के सभी दिशा-निर्देशों को अच्छे से फॉलो करें।

# एलर्जी से भी हो सकती है थकान, दूर करने के घरेलू उपाय

**ए**लर्जी के कारण इम्यूनोटी वीक हो जाती है और थकान महसूस होती है। एलर्जी के दौरान थकान महसूस हो तो आप घरेलू उपायों की मदद से उसे दूर कर सकते हैं। एलर्जी के कारण होने वाली थकान को एलर्जी फटीग कहते हैं। एलर्जी फटीग की समस्या को दूर करने के लिए आपको कारण जान लेना चाहिए, दवा और इलाज के आधार पर भी थकान दूर हो जाती है। मौसम बदलने के कारण एलर्जी फटीग की समस्या ज्यादा होती है, इस मौसम में सर्दी, जुकाम आदि के कारण थकान महसूस हो सकती है। इस लेख में हम एलर्जी के कारण होने वाली थकान को दूर करने के 5 आसान घरेलू उपायों पर चर्चा करेंगे।

बदलते मौसम के कारण एलर्जी का प्रकोप बढ़ गया है। एलर्जी के कारण नाक बह सकती है, खांसी होती है, खुजली या जलन, छींक आने की समस्या हो सकती है। एलर्जी के कारण कई लोगों को थकान का अहसास भी होता है इसे एलर्जी फटीग के नाम से जाना जाता है। एलर्जी फटीग का मतलब है एलर्जी के कारण होने वाली थकान। कभी-कभी ये थकान इतनी बढ़ जाती है कि आप रात को चैन से सो नहीं पाते।

## एलर्जी के कारण होने वाली थकान को दूर करे दालचीनी

एलर्जी के कारण होने वाली थकान को दूर करने के लिए आप दालचीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं। दालचीनी की खुशबू से फटीग की समस्या दूर होती है। आप दालचीनी का पाउडर बनाकर उसे चाय में मिलाकर उसका सेवन कर सकते हैं। आपको थकान महसूस हो रही है तो आप काली मिर्च, अदरक, जी, अजवाइन, लौंग, त्रिफला और दालचीनी पाउडर को मिक्स करें और उसे शहद के साथ पेस्ट बनाकर खाएं इससे शरीर में एनर्जी भी रहेगी और तबीयत भी जल्दी सुधरेगी। आप इस पेस्ट को पानी में मिलाकर काढ़ा बनाकर भी पी सकते हैं, सर्दी-खांसी की समस्या दूर करने के लिए काढ़ा फायदेमंद होता है।

## एलर्जी के कारण होने वाली थकान को दूर करे शहद

शहद में कॉब्स की अच्छी मात्रा होती है जिससे शरीर को एनर्जी मिलती है और एलर्जी की समस्या भी दूर होती है। आप शहद को दूध में



मिलाकर पी सकते हैं या आप शहद को ब्रेड पर लगाकर सुबह नाश्ते में खा सकते हैं, शहद को नींबू पानी में डालकर सुबह-सुबह पीना भी फायदेमंद होता है। आप शहद को ओट्स के साथ मिलाकर भी खा सकते हैं। एलर्जी को दूर करने के लिए शहद का इस्तेमाल किया जाता है, अगर स्किन में एलर्जी है तो आप उस जगह शहद को लगा सकते हैं, इससे किसी तरह का साइड इफेक्ट नहीं होगा। कोशिश करें कि आपको फॉर्म से नैचुरल शहद मिल जाए।

## एलर्जी के कारण हो रही थकान दूर करे रोजमेरी ऑयल

रोजमेरी ऑयल को थकान दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। रोजमेरी ऑयल के फायदे तो कई हैं पर इसे मेंटल स्ट्रेस की समस्या को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। रोजमेरी ऑयल के इस्तेमाल से एलर्जी भी दूर होती है। अगर आपको एलर्जी है तो आप डॉक्टर की सलाह पर रोजमेरी ऑयल को अन्य कैरियर ऑयल में मिलाकर लगा सकते हैं। रोजमेरी ऑयल को इस्तेमाल करने के लिए आप डिफ्यूजर में डालकर रोजमेरी ऑयल से कमरे को सुगंधित कर सकते हैं या फिर रोजमेरी ऑयल को आप नहाने के पानी में पानी मिलाकर स्नान ले सकते हैं।

## एलर्जी के कारण थकान को दूर करे हल्दी

हल्दी में करक्यूमिन की अच्छी मात्रा पाई जाती है, इससे क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम जैसी समस्या दूर होती है। एलर्जी के कारण होने वाली थकान को दूर करने के लिए आप हल्दी का इस्तेमाल कर सकते हैं। हल्दी के सेवन से एलर्जी भी ठीक होती है और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। हल्दी को डाइट में शामिल करने के लिए आप हल्दी वाला दूध पी सकते हैं, हल्दी

के दूध को सुबह नाश्ते में या रात को सोने से पहले पी सकते हैं। एलर्जी के कारण थकान हो तो आप खजूर का सेवन भी कर सकते हैं। हल्दी के दूध में खजूर का पेस्ट बनाकर डालें और हर दिन सेवन करें तो आप जल्दी रिकवर हो जाएंगे।

## एलर्जी के कारण हो थकान तो इस्तेमाल करें लहसुन

एलर्जी की समस्या दूर करने के लिए आप लहसुन का इस्तेमाल कर सकते हैं। लहसुन का सेवन करने से सर्दी ठीक हो जाती है और थकान भी दूर होती है। लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट क्वेरसिटिन मौजूद होता है जिससे एलर्जी दूर होती है। आप लहसुन का सेवन करने के लिए लहसुन को अचार के फॉर्म में खा सकते हैं पर उसमें ज्यादा मसालों का इस्तेमाल न करें। लहसुन को सुखाकर आप उसका पाउडर बनाकर पानी के साथ एक चम्मच खा सकते हैं या आप लहसुन की कलियों को सलाद में डालकर भी खा सकते हैं।

## एलर्जी हो तो इन बातों का ध्यान रखें

एलर्जी के दौरान हो रही थकान को दूर करने के लिए इन बातों का खयाल रखें-

- अगर आपको एलर्जी के कारण थकान हो रही है तो आप हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।
- एलर्जी दूर करने के लिए आपको ज्यादा से ज्यादा पानी का सेवन करना चाहिए।
- एलर्जी है आप खुद को बाहर की हवा और प्रदूषण से बचाकर रखें तो आप जल्दी ठीक हो जाएंगे।
- एलर्जी के दौरान थकान महसूस हो रही है तो इस दौरान ज्यादा तला-भुना खाना आपको अर्वाइड करना चाहिए।
- एलर्जी के दौरान आप अपने तापमान का ध्यान रखें, ज्यादा ठंडे या गरम तापमान में अचानक से जानें से बचें।
- आपको एलर्जी है तो दवाओं का सेवन डॉक्टर से पूछकर समय पर करते रहें, आपको एलर्जी की समस्या से बचने के लिए खुद से दवा का सेवन नहीं करना चाहिए।
- एलर्जी के कारण थकान दूर करने के लिए सबसे पहले आपको ये पता लगाना चाहिए कि आपको एलर्जी होने का कारण क्या है,

# थकान होगी छूमंतर, जब करेंगे ये योगासन



## मर्जरी आसन

इस आसन में पीठ को मोड़ने से रीढ़ की हड्डी को जकड़न से राहत पाने में मदद होती है। विस्तार और धड़ के फैलने से श्वसन प्रणाली बेहतर होती है।

हमारी भागती-दौड़ती जिंदगी में नींद की कमी और खान-पान की गड़बड़ आदतों की वजह से नयी समस्याएं शुरु हो गयी गयी हैं। ऐसी ही एक समस्या है क्रोनिक फटीग सिंड्रोम। योग आपका स्टैमिना और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है, मूड अच्छा करता है और इस तरह थकान की समस्या से राहत मिलती है। जानें ऐसी ही योगासनों के बारे में जो क्रोनिक फटीग या अत्यधिक थकान के लिए एक शक्तिशाली चिकित्सीय पद्धती के तौर पर महत्वपूर्ण हैं।

## उत्तरासन

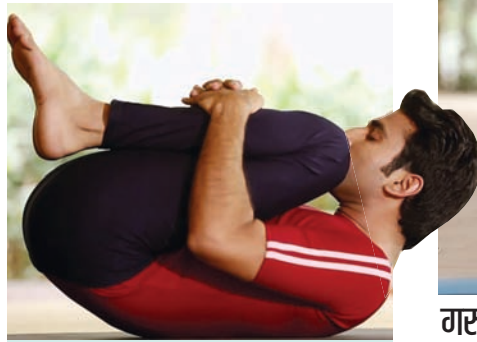
इस आसन से पीठ को एक हल्की सी स्ट्रेचिंग मिलती है और शरीर को शक्ति प्राप्त होती है। यह मुद्रा आपकी पीठ और नर्वस सिस्टम को भी राहत पहुंचाती है।

## अर्धचंद्रासन

यह शक्तिशाली योग मुद्रा पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करती है, उत्साह बढ़ाती है और थकान से निपटने में मदद करती है। आपके दिमाग को शांत करने के लिए इस योगासन का अभ्यास बहुत फायदेमंद साबित होगा।

## सेतुबंधासन

ऐसे आसन जिनमें आपकी पीठ मोड़नी पड़ती है वे आपके पूरे शरीर के लिए स्फूर्तिदायक होते हैं। सेतुबंधासन सीने के मसल्स को प्रभावित करता है और श्वसन क्रिया को बेहतर बनाता है।



## पवनमुक्तासन

श्वसन प्रणाली से जुड़ी गर्दन और कंधे की मांसपेशियों को इस आसन में आराम मिलता है। यह एक बहुत शक्तिशाली योगासन है जो रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है और आपकी थकान कम होती है।



## गरुड़ासन

यह योगासन कंधे में अकड़न को कम करता है और यह तनाव से आराम दिलाता है। यह छाती पर प्रभाव डालता है जिससे आपकी सांस लेने की क्षमता बेहतर होती है और शक्ति प्राप्त होती है। यह आसन आपकी पीठ के ऊपरी, मध्य और निचले हिस्से को प्रभावित करता है और आपकी हैमस्ट्रिंग के मसल्स को मजबूत बनाता है।

# थकावट से शरीर हो गया है चूर

## 10 मिनट में ऐसे करें दूर



**दि** नभर की व्यस्तता के बाद चेहरे पर थकान नजर आती है, तो कुछ फेशियल योग आपकी मदद कर सकते हैं। 10 मिनट के इन योग को करने से आपको बहुत रिलेक्स फील होगा।

आजकल काम का तनाव इतना बढ़ गया है, कि सुबह से शाम तक व्यक्ति थककर चूर हो जाता है। दिनभर की थकान चेहरे पर साफ नजर आने लगती है। यूं तो चेहरे की इस थकान को दूर करने के बहुत तरीके हैं। लेकिन व्यस्तता के चलते आपको खुद का ख्याल रखने तक की फुर्सत नहीं मिलती, तो परेशान न हों।

आपके चेहरे की खोई हुई रौनक लौटाने में योग आपकी बहुत मदद करेगा। कुछ ऐसी फेशियल एक्सरसाइज हैं, जो आपकी थकान तो दूर करेंगी ही साथ ही मिनटों में आपको पूरी तरह से रिलेक्स कर देंगी। तो चलिए यहां हम आपको बताएंगे छोटी-छोटी ऐसी फेशियल एक्सरसाइज, जिसे आप अपने काम के बीच में कहीं भी कभी भी आसानी से कर सकते हैं।

### एक्सरसाइज-1

इस एक्सरसाइज को करने से पहले काम के बीच में 10 मिनट का ब्रेक ले लें। अब सबसे पहले हथेली के निचले हिस्सों को अपनी आंखों के पास रखें। वहां जहां भौहें खत्म होती हैं। अब ऊपर की तरफ हल्का सा प्रेशर देते हुए गहरी सांस लें। इस दौरान लंगी सांस लेने से आप बहुत रिलेक्स फील करेंगे।

### थकान दूर करने के आसान तरीके

- काम करते हुए बीच-बीच में पानी पीते रहें, लेकिन बैठकर।
- कुछ घंटों के गैप में 1-10 तक गिनती करके लंबी सांसें लें।
- अगर संभव हो, तो कोशिश करें कि दिन में 20 मिनट की झपकी ले लें। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगे और चेहरे पर थकावट भी नहीं दिखेगी।
- आप इन एक्सरसाइज को दिन के किसी भी समय कर सकते हैं। बस, इन्हें शुरू करने से पहले चेहरा धोकर कोई फेशियल ऑयल या कोई मॉइस्चराइजर लगाएं। हाथों को साफ करना ना भूलें। इन्हें नियमित रूप से करने पर आप देखेंगे कि चेहरे का तनाव और थकान पूरी तरह से गायब हो गई है।



### एक्सरसाइज-2

अपनी नाक के दोनों ओर तर्जनी और अंगूठे से ग्रिप बनाएं और स्किन पर प्रेशर दें। बिल्कुल ऐसे जैसे हम चिकौटी काटते हैं। लेकिन ध्यान रखें ऐसा बहुत हल्के हाथों से करना है। नाक के निचले हिस्से से इसे शुरू करते हुए आईब्रो के छोर पर खत्म करें।

इस दौरान त्वचा को ज्यादा न दबाएं और न ही नाखुनों को बढ़ाकर रखें। ऐसा करने से स्किन डैमेज हो सकती है। इस पूरी प्रक्रिया को आप 5-6 बार आसानी से कर सकते हैं। चेहरे की मांसपेशियों को बहुत आराम मिलेगा।

### एक्सरसाइज-3

इसे करने के लिए अपनी दोनों तर्जनी उंगलियों को नाक के छिद्रों के पास रखें। अब ओ के आकार में मुंह खोलें और होठों को अंदर की ओर दबा लें। चेहरे की मांसपेशियों को ऊपर की ओर स्ट्रेच करें।

अब ऊपर की ओर देखते हुए बिना रूके पलकें झपकाएं। रिलेक्स करें और फिर इस पूरी प्रक्रिया को दोहराएं। इन फेशियल एक्सरसाइज को आप दिन में दस मिनट के लिए भी करेंगे, तो आपको बहुत फायदा होगा।

# थकान और कमजोरी से हैं परेशान ?

## आयुर्वेदिक हर्ब्स बढ़ाएंगी एनर्जी

हम सभी को कभी-कभी कई विभिन्न कारणों से थकान और कमजोरी महसूस होती है, जैसे- लंबे समय तक खेलना, लंबे समय तक बाहर रहना, यात्रा करना, शरीर में पोषक तत्वों की कमी इत्यादि। शरीर में थकान महसूस होना एक सामान्य स्थिति है। लेकिन अगर यह थकान लंबे समय तक रहती है, तो इसका इलाज करना जरूरी होता है। अगर आप बिना वजह शारीरिक या मानसिक रूप से थकान महसूस कर रहे हैं, तो इसके लिए डॉक्टर से सलाह लें। इसके साथ ही थकान महसूस होने पर आप आयुर्वेद का भी सहारा ले सकते हैं। इसके अलावा कुछ आयुर्वेदिक हर्ब्स की मदद से थकान को दूर किया जा सकता है। आइए जानते हैं इन आयुर्वेदिक हर्ब्स के बारे में-

**शा** रीरिक थकान और कमजोरी को दूर करने के लिए आप कई तरह की आयुर्वेदिक दवा जैसे- शिलाजीत, शतावरी, आंवला इत्यादि का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा कई अन्य तरह की आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। आइए जानते हैं इसब बारे में-

### जिनसेंग

जिनसेंग एक बहुत ही लोकप्रिय हर्बल सप्लीमेंट है, जो आपके शरीर की एनर्जी को बूस्ट करता है। यह ब्रेन के कार्यों को एक्टिव करता है। साथ ही आपकी मानसिक स्थिति में सुधार लाता है। अगर आपके शरीर में काफी थकान और कमजोरी रहती है, तो आप जिनसेंग का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह एक एनर्जी बूस्टर की तरह आपके लिए कार्य कर सकता है।

### पुदीने की पत्तियां

थकान और कमजोरी दूर करने के लिए पुदीने की पत्तियां प्रभावी होती हैं। अगर आपके थकान महसूस हो, तो पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल की खुशबू लें। इससे शरीर की थकान कम होती है। साथ ही आपकी सतर्कता, याददाश्त और ऊर्जा की क्षमता को बढ़ावा मिलता है।

### रोजमेरी

पेपरमिंट की तरह यह भी आपके लिए काफी लाभकारी हो सकता है। इस तेल के इस्तेमाल से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर तरीके से होता है, जो मस्तिष्क के कार्यों को बेहतर कर सकता है। अगर आप काफी ज्यादा थके हुए रहते हैं, तो रोजमेरी अरोमा थेरेपी लें। इससे आपके शरीर में एनर्जी आएगी।



### अश्वगंधा

अश्वगंधा एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जिसका इस्तेमाल काफी सदियों से किया जा सकता है। आयुर्वेद में कई तरह की समस्याओं को दूर करने के लिए अश्वगंधा का इस्तेमाल होता है। यह एक शक्तिशाली औषधी है, जो आपके मस्तिष्क के कार्यों को सुचारू करता है। अगर आपके शरीर में थकान बनी रहती है, तो नियमित रूप से अश्वगंधा के चूर्ण का सेवन करें। इससे आपको काफी लाभ मिलेगा।

### गोटू कोला

गोटू कोला का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में मस्तिष्क के कार्य को बेहतर करने के लिए किया जाता है। साथ ही इस आयुर्वेदिक हर्ब्स के इस्तेमाल से मानसिक सतर्कता और मनोदशा में सुधार आता है। अगर आपके शरीर में थकान बनी रहती है, तो इस आयुर्वेदिक हर्ब्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

### माका

शरीर को एनर्जेटिक बनाने के लिए माका हर्ब्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधी है, जिसका इस्तेमाल करने से शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है। साथ ही यह चिंता विकृति को दूर कर सकता है। इसके अलावा माका के इस्तेमाल से शरीर को कई अन्य लाभ हो सकते हैं।

### गिलोय

आयुर्वेद में गिलोय का इस्तेमाल कई तरह की समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है। यह इम्यून पावर बूस्ट करने के साथ-साथ शरीर की कई समस्याओं को दूर करता है। साथ ही यह आपके शरीर में उर्जा को बढ़ाने में भी असरदार हो सकता है। अगर आप काफी थकान महसूस करते हैं, तो इस आयुर्वेदिक हर्ब्स का इस्तेमाल करें। इससे आपको काफी लाभ मिलेगा।

# थकान के कारण और उपचार

**थ** कावट को शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से ऊर्जा और प्रेरणा की कमी के रूप में सही तरह से वर्णित किया जाता है। थकावट से पीड़ित व्यक्ति अक्सर अपने रोजमर्रा के काम को भी पूरा करने की ऊर्जा नहीं रखते हैं। वे जल्दी थक जाते हैं और एकाग्रता में कठिनाई या याददाश्त हानि का अनुभव करते हैं।

थकावट मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है - शारीरिक थकावट और मानसिक थकावट। शारीरिक थकावट सबसे आसान कार्यों को भी जटिल बना सकती है - जैसे सीढ़ियाँ चढ़ना या बात करना। दूसरी ओर, मानसिक थकावट का मतलब है कि ध्यान केंद्रित करने और फोकस बनाए रखने में असमर्थ महसूस होना। इससे काम के दौरान या कोई कार्य करते समय नींद आना या झपकी लेना जैसे लक्षण हो सकते हैं।

## उनींदापन और थकान में क्या अंतर है?

उनींदापन एक सामान्य स्थिति है जो तब होती है जब आप रात में पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं या जब आप बस ऊब चुके होते हैं। हालांकि, अगर यह बहुत बार होता है, तो यह नींद की बीमारी या रेस्टलेस लेग सिंड्रोम जैसी स्थितियों का लक्षण हो सकता है।

उनींदापन अस्थायी होता है और पर्याप्त नींद से ठीक हो जाता है। वहीं दूसरी ओर, थकावट आमतौर पर किसी स्वास्थ्य स्थिति या समस्या से जुड़ी होती है। कुछ लोगों में इसका कोई स्पष्ट अंतर्निहित कारण नहीं होता है, जिसे क्रोनिक फटीग सिंड्रोम के रूप में जाना जाता है।

## थकान कितनी आम है?

ऐसा अनुमान है कि लगभग 20% लोगों का दावा है कि उन्हें थकान है जो उनके दैनिक जीवन में बाधा डालती है। बीमारियों के कारण होने वाली थकान के विपरीत, एक सामान्य व्यक्ति में अत्यधिक काम से होने वाली थकान एक दिन कम शारीरिक और मानसिक गतिविधि के साथ दूर हो जाएगी।

## थकान के लक्षण क्या हैं?

थकावट को शारीरिक या मानसिक गतिविधि के बाद अत्यधिक थकान और आराम या नींद के बाद भी तरोताजा महसूस न कर पाने की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। थकावट से जुड़े कुछ लक्षणों में शामिल हैं-

- शरीर में दर्द
- प्रेरणा की कमी



- उनींदापन
- आँतों की समस्याएँ
- सिरदर्द
- ध्यान केंद्रित करने या एकाग्रता में परेशानी
- चिड़चिड़ापन
- प्रतिक्रिया करने में धीमा समय
- धुंधली दृष्टि

## थकावट के सामान्य कारण

थकावट के कई कारण हो सकते हैं, जिन्हें मोटे तौर पर जीवनशैली कारकों और चिकित्सीय स्थितियों में बाँटा जा सकता है।

### जीवनशैली कारक-

- शराब या नशीली दवाओं का सेवन
- अत्यधिक व्यायाम
- जेट लैग
- निष्क्रिय जीवनशैली
- कुछ दवाएँ जैसे कि एंटीहिस्टामाइन या खांसी की दवा
- नींद की कमी
- अस्वस्थ भोजन की आदतें

### चिकित्सीय स्थितियाँ-

- मानसिक स्वास्थ्य
- तनाव
- शोक
- खाने के विकार
- चिंता
- बोरियत
- भावनात्मक थकावट
- जीवन में बड़ी घटनाएँ

### मेटाबोलिक समस्याएँ-

- गर्भावस्था
- जन्म नियंत्रण की गोलियाँ

- कुशिंग सिंड्रोम
- गुर्दे की बीमारी
- इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन
- मधुमेह
- थायरॉइड की स्थिति
- अन्य दवाओं के साइड इफेक्ट्स

## थकावट का क्या उपचार है?

थकावट के इलाज का तरीका इस बात पर निर्भर करता है कि थकावट का मूल कारण क्या है

### अस्थायी थकावट-

- पर्याप्त नींद और मानसिक व शारीरिक आराम के साथ ही अस्थायी थकावट दूर हो जाती है।

### लगातार थकावट-

- डॉक्टर पहले मूल कारण का पता लगाने के लिए आपके आपके जीवनशैली, आदतों और दवाओं के बारे में पूछेंगे।
- कुछ स्थितियों का पता लगाने के लिए रक्त परीक्षण भी किया जा सकता है।
- कभी-कभी हृदय या अन्य अंगों की जांच के लिए अतिरिक्त परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है।
- थकान देखने में कितनी भी साधारण और सामान्य लगे, अगर यह गंभीर है और आपके दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर रही है, तो इसे सामान्य न समझें। डॉक्टर के पास जाएँ और मूल कारण की पहचान करने और उसका उपयुक्त इलाज प्राप्त करें। आपका डॉक्टर दिनचर्या, व्यायाम और खान-पान जैसे जीवनशैली में बदलाव की भी सलाह दे सकते हैं।

# प्रेग्नेंसी में दिनभर थकान, सुस्ती और आलस को करें दूर

**मां** बनने का एहसास खुशी तो देता है, मगर प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाएं अंदर से सामान्य दिनों जैसा महसूस नहीं करती हैं। ऐसा देखा गया है कि प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं में थकान, आलस और सुस्ती की समस्या बढ़ जाती है। यही कारण है कि प्रेग्नेंसी का पता चलने के बाद डॉक्टर्स महिलाओं को ज्यादा आराम करने और कम काम करने की हिदायत देते हैं। मगर थकान, सुस्ती का असर कई बार मूड पर भी पड़ता है और स्वभाव में चिड़चिड़ापन आने लगता है। इसलिए आज हम आपको बता रहे हैं 5 ऐसे उपाय, जो गर्भावस्था के दौरान आपकी सुस्ती और आलस को दूर भगाएंगे।

## पानी ज्यादा पिएं

आमतौर पर प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को पेशाब ज्यादा लगती है। इसलिए उनके शरीर में पानी की जरूरत सामान्य दिनों से ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में अगर महिला पानी नहीं पीती है, तो उसे डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो होने वाले शिशु और महिला, दोनों के लिए खतरनाक है। इसलिए प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को अपनी लिक्विड डाइट बढ़ा देनी चाहिए और पानी ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए। एक दिन में कम से कम 3/3.5 लीटर पानी जरूर पिएं। ध्यान दें लिक्विड डाइट बढ़ाने का मतलब यह नहीं है कि आप चाय, कॉफी, सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, एल्कोहल का सेवन शुरू कर दें। इन्हें तो आपको छूना भी नहीं है। लिक्विड डाइट में आप नींबू पानी, फलों का जूस, फलों की स्मूदी, सब्जियों की स्मूदी, दूध, शेक्स आदि ले सकते हैं।

## चीनी वाली चीजें कम खाएं

चीनी आपके खून में अचानक शुगर की मात्रा बढ़ा देती है, जिससे आप थोड़े समय में ही थकान महसूस करने लगेंगी। इसलिए प्रेग्नेंसी के दौरान चीनी से मीठी बनाई गई चीजों का सेवन कम करें। आप ऐसे फल और ड्राई फ्रूट्स खा सकती हैं, जिनमें प्राकृतिक रूप से मिठास होती है। चीनी के बजाय सिंपल कार्ब्स आपको ज्यादा देर तक एनर्जी से भरा रखेंगे।



## अच्छी-गहरी नींद लें

प्रेग्नेंसी के दौरान जब पेट पर वजन बढ़ने लगता है, तो सोने में मुश्किल आती है। मगर बच्चे के अच्छे विकास के लिए गहरी और पर्याप्त नींद जरूरी है। इसलिए प्रेग्नेंसी में अच्छी तरह सोने के लिए प्रेग्नेंसी पिलो का इस्तेमाल करें। ये ऐसे तकिए होते हैं, जिससे आपको बंप के साथ सोने में कम परेशानी होती है। इसके अलावा रात में बार-बार उठने की झंझट से बचने के लिए सोने से 1 घंटे पहले ही पानी पी लें, बाद में न पिएं, वर्ना आपको पेशाब के लिए उठना पड़ सकता है।

## पावर नैप लें

प्रेग्नेंसी के दौरान रात की 7-8 घंटे की नींद आपको दिनभर एक्टिव रखने के लिए काफी नहीं है। इसलिए आप चाहें तो दिन में 1-2 बार

जब भी आपको समय हो आप पावर नैप ले सकते हैं। पावर नैप का मतलब है जब आप बोझिल महसूस करें, तो 20-30 मिनट की नींद ले लें। इससे आप दोबारा रिचार्ज हो जाएंगी। याद रखें आपको प्रेग्नेंसी के दौरान खाना, नींद, पौष्टिक तत्वों आदि की जरूरत दोगुनी हो जाती है, क्योंकि अब आप एक नहीं दो हो चुकी हैं।

## अपना रूटीन और समय फिक्स करें

प्रेग्नेंसी के दौरान आपको अपने खाने, सोने और काम करने के समय और रूटीन को फिक्स रखना चाहिए। इससे बच्चे का विकास ज्यादा बेहतर तरीके से होता है। बेसमय का खाना और बेसमय की नींद न सिर्फ आपकी परेशानी, आलस और थकान को बढ़ाते हैं, बल्कि आपके पेट में पल रहे शिशु की भी परेशानी बढ़ाते हैं।

# हाई प्रोटीन डाइट लेने से हीट स्ट्रोक का खतरा



**डे** ली डाइट में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना जरूरी है। क्योंकि यह शरीर की हेल्दी ग्रोथ में मदद करता है। मसल्स की मरम्मत से लेकर हड्डियों की मजबूती के लिए भी हमें प्रोटीन की जरूरत होती है। अगर आप नाश्ते में प्रोटीन नहीं लेते हैं, तो इससे आपको दिनभर भूख लगती रहेगी। इसके अलावा आप दिनभर थकावट और सुस्ती भी महसूस करेंगे। जो लोग फिटनेस और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करते हैं, उन्हें हाई प्रोटीन डाइट लेने की सलाह दी जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट लेना हर किसी के लिए फायदेमंद नहीं है। कुछ लोगों को इसके सेवन से गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। अगर आप गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट ले रहे हैं, तो इससे आपको हीट स्ट्रोक का खतरा भी हो सकता है।

एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मियों में हाई प्रोटीन डाइट ज्यादा फायदेमंद नहीं होती है। क्योंकि डाइट में प्रोटीन ज्यादा लेने से हमारा मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। मेटाबॉलिज्म बढ़ने से हमारे शरीर में गरमाहट ज्यादा पैदा होता है। वहीं गर्मियों में वातावरण में तापमान भी ज्यादा

होता है। ऐसे में वातावरण और शरीर दोनों का तापमान अधिक होने से हमें हीट स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। इसलिए गर्मियों के दौरान हाई प्रोटीन नहीं लेनी चाहिए।

## गर्मियों में डाइट कैसी होनी चाहिए?

गर्मियों में आपको बैलेंस डाइट लेनी चाहिए। इससे आपके शरीर को सभी पोषक तत्व मिल पाएंगे। इस दौरान आपको उन चीजों का सेवन ज्यादा करना चाहिए, जो आपको हाइड्रेट रहने में मदद कर सके। ऐसे में आपको जूस, स्मूदी और फलों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। साथ ही, दही और छाछ के सेवन से भी आपको फायदा मिलेगा।

## गर्मियों में हीट स्ट्रोक से बचने के लिए क्या करें-

- **काँटन के कपड़े पहनें:** गर्मियों में आपको काँटन से कपड़े ज्यादा पहनने चाहिए। अगर इस दौरान आप ज्यादा भारी कपड़े पहनेंगे, तो इससे आपको दम घुटने जैसा महसूस होगा। लेकिन काँटन के

कपड़ों में आप दिनभर रिलैक्स रहेंगे। इसलिए गर्मियों में केवल हल्के कपड़े ही पहनें।

- **ज्यादा धूप में बाहर न जाएं:** गर्मियों में धूप काफी तेज होती है। ऐसे में बाहर जाने पर आपको लू लग सकती है। यह डिहाइड्रेशन होने का कारण भी बन सकता है। इसलिए बहुत ज्यादा जरूरत होने पर ही बाहर जाएं।
- **तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करें:** गर्मियों में आपको तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। ऐसे में आपको दिनभर में 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। इसके साथ ही स्मूदी, जूस और नारियल पानी जैसे तरल पदार्थ भी लेने चाहिए। साथ ही, अपनी डाइट में पुदीना और खीरे जैसे ठंडी तासीर वाले पदार्थ जरूर शामिल करें।
- **कमरे का तापमान कम रखें:** अपने कमरे का तापमान हमेशा ठंडा ही रखें। क्योंकि ज्यादा गर्म तापमान होने से भी आपको परेशानी हो सकती है। इससे आपके शरीर में गरमाहट बढ़ सकती है।

# गर्मियों में हीट स्ट्रोक का जोखिम कम करें ये टिप्स

गर्मी का समय है। जरूरी है कि जब घर से बाहर निकलें, खुद को कवर करके निकलें, हमेशा अपने पास पानी की बोतल रखें। दरअसल, इन दिनों गर्मी लगने पर हीट स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी डाइट में भी जरूरी बदलाव करने चाहिए ताकि बीमार पड़ने का रिस्क कम हो सके। कई लोग इन दिनों छाछ, मौसमी फल और दही जैसी चीजों का सेवन अधिक करते हैं। इससे पेट ठंडा रहता है और पेट से जुड़ी समस्या से भी बचे रह सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि बॉडी को ठंडा रखने और हीट स्ट्रोक का जोखिम करने के लिए कुछ खास किस्म के हर्ब्स और टिप्स को भी अपना सकते हैं। जानने के लिए लिए आगे पढ़ें।



## पुदीना

गर्मी के दिनों में पुदीना खाने का चलन काफी पुराना है। पुदीना से कई तरह की ड्रिंक बनाए जाते हैं, जो बॉडी को ठंडा रखने और हीट वेव से बचाने का काम करते हैं। यही नहीं, पुदीना गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं से राहत दिलाने में भी मददगार है। यह इरीटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी बीमारी में भी सहायक है। वैसे भी गर्मियों के दिनों में पेट से संबंधित बीमारी को जोखिम ज्यादा होता है। वहीं, अगर आप नियमित रूप से पुदीना से बना ड्रिंक पीते हैं, तो इस तरह की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। पुदीना में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह इसमें नर्व कामिंग इफेक्ट्स भी हैं।

## धनिया

गर्मी के दिनों में अक्सर लोग धनिया की चटनी का मजा लेते हैं। धनिया एक बेहतरीन जड़ी-बूटी है, जो शरीर को ठंडा रखने का काम करती है। धनिया में एंटीऑक्सीडेंट, कैंसर रोधी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं। इसके अलावा, यह ब्लड प्रेशर के स्तर को भी मैनेज करने में मददगार साबित हो सकते हैं। इस तरह, देखा जाए तो जो लोग ब्लड प्रेशर के मरीज हैं, उन्हें गर्मियों में धनिया का सेवन जरूर करना चाहिए।



## कैमोमाइल

कैमोमाइल से बनी चाय का सेवन लोग करते हैं। यह बहुत ही अच्छी हर्ब्स में से एक है। ट्रेडिशनली इसका इस्तेमाल पाचन को शांत करने और नर्व्स को काम करने में इस्तेमाल किया जाता है। आप हीट वेव या लू से बचने के लिए कैमोमाइल का सेवन कर सकते हैं। शायद आपको पता न हो, कैमोमाइल-टी पीने से नींद बेहत होती है और इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है। यहां तक कि गर्मियों में होने वाली बीमारी से भी बचाव किया जा सकता है। इसके अलावा, कैमोमाइल का इस्तेमाल आमवाती दर्द, गठिया, अल्सर, घाव, बवासीर, सिरदर्द और माइग्रेन जैसी बीमारियों से राहत मिल सकती है।

## कच्चे प्याज का सेवन

गर्मियों में कच्चे प्याज का सेवन शरीर को ठंडक देने का काम करता है। प्याज में मौजूद गुण नेचुरल कूलेंट की तरह काम करते हैं जिससे कि शरीर ठंडा रहता है और आप हीट स्ट्रोक से बच सकते हैं। कच्चे प्याज को सलाद में या चटनी में मिलाकर आप भोजन के साथ शामिल कर सकते हैं। कच्चे प्याज का सेवन लू के प्रभाव को कम करने में सहायक हो सकता है और शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाता है।



## दही

दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट हेल्थ को बेहतर रखने और पाचन को दुरुस्त रखने में सहायक होते हैं। दही की गिनती सुपरफूड्स में होती है, जो कि इस मौसम में शरीर में हाइड्रेशन बनाए रखने और लू के प्रभावों को कम करने में सहायक हो सकता है। दही को आप रायता, लस्सी, स्मूदी और छाछ के रूप में अपनी डेली डाइट में शामिल कर सकते हैं।



## धूप में न निकलें

गर्मियों में दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक की धूप सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। इस समय तापमान ज्यादा होता है, ऐसे में लू लगने का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। अगर आप गर्मियों में तेज धूप में बाहर निकलना पड़ता है तो ध्यान रखें कि आप अपने सिर को कॉटन के कपड़े से ढक कर निकलें या छते और टोपी का उपयोग करें।



## कॉटन के हल्के रंग के कपड़े

गर्मियों में हल्के और सूती कपड़े पहनना आपके लिए लाभदायक साबित हो सकता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि सूती यानी कॉटन के कपड़े पसीने को सोखते हैं और इनसे हवा भी पास होती रहती है, ऐसे में से पसीने से कपड़े गीले होने पर जल्दी सूख भी जाते हैं। कॉटन के कपड़ों को पहनने पर आपको गर्मी कम लगेगी, इससे शरीर ठंडा रहता है और हीट स्ट्रोक का खतरा भी कम हो सकता है।

## ऑयली फूड से बनाएं दूरी

गर्मियों के मौसम में अगर आप प्रोसेस्ड और ऑयली फूड का सेवन करते हैं तो इससे शरीर में गर्मी बढ़ सकती है और हीट स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ता है। ऐसे में इस मौसम में प्रोसेस्ड, ऑयली और जंक फूड से दूरी बनाएं, जिससे कि आपके शरीर में टॉक्सिंस जमा न हों और शरीर हेल्दी रखें। इस मौसम में सब्जियों और ताजे सीजनल फलों का सेवन करें।

## सौंफ

गर्मियों में सौंफ का सेवन करने से शरीर को ठंडक मिलती है और पाचन तंत्र भी स्वस्थ रहता है। खासकर, अगर आप हीट स्ट्रोक जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं या इससे बचना चाहते हैं तो आप सौंफ का शरबत पी सकते हैं या सीधे सौंफ भी चबा सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, सौंफ में मौजूद गुण शरीर को अंदर से ठंडा रखते हैं और हीट स्ट्रोक के प्रभाव को कम कर सकते हैं।

# बार-बार प्यास लगती है तो अपनाएं ये उपाय, मिलेगी राहत



**ह** इट्रेटेड रहने के लिए जरूरी है कि आप दिनभर में कई बार पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। प्यास लगना हमारे शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है लेकिन जब यह प्यास असामान्य रूप से बार-बार लगने लगे, तो यह एक चिंता का विषय हो सकती है। बार-बार प्यास लगने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि शरीर में पानी की कमी, डायबिटीज, हार्मोनल इंबैलेंस या दवाइयों के कारण भी प्यास ज्यादा लग सकती है। इसके अलावा, ज्यादा नमक के मसालेदार भोजन के सेवन से भी व्यक्ति को ज्यादा और बार-बार प्यास लग सकती है। लेकिन अगर इनमें से कोई भी कारण नहीं है तो आप बार-बार प्यास लगने की समस्या को कम करने के लिए आयुर्वेदिक उपचार आजमा सकते हैं।

## बार-बार प्यास क्यों लगती है?

बार-बार प्यास लगने के कई कारण हो सकते हैं लेकिन अगर आपको डायबिटीज और अन्य बीमारियां नहीं हैं तो शरीर में पित्त और वात दोष के असंतुलन के कारण भी ज्यादा प्यास लगने की समस्या हो सकती है। आयुर्वेद में इस समस्या को तृष्णा कहते हैं, जो कि ज्यादा गर्मी, डाइजेसन सही न होने, गुस्सा आने, एंजायटी

और एसिडिटी जैसी समस्याओं के कारण होता है। बार-बार प्यास लगने की समस्या दूर करने के लिए 2 तरीके बताए हैं, जिन्हें आजमाने से लाभ मिल सकता है।

## आम पापड़

धूप में सुखाए गए पके आम के रस से बनने वाला आम पापड़ ज्यादा प्यास लगने की समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। आम पापड़ पौष्टिक और पचाने में आसान है। इसका एक छोटा टुकड़ा लें और इसे चूसें ऐसा दिन में 2-3 बार करें। ऐसा कुछ समय तक नियमित करने से आपको लाभ मिल सकता है। ध्यान रखें कि आम पापड़ में किसी भी प्रकार का प्रिजर्वेटिव इस्तेमाल न हुआ हो।

## लौंग का पानी

लौंग या लवंग तृष्णाहर है और अपनी ठंडक से पित्त को शांत करके प्यास को बुझाती है। 5-6 लौंग को कपड़े के तापमान वाले पानी में रात भर भिगो दें और इसे दिन में 2 से 3 बार पिएं।

## लौंग का पानी पीने के फायदे

■ लौंग का पानी आपके शरीर को ताजगी प्रदान करता है और प्यास बुझाता है।

- लौंग में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स और अन्य पोषक तत्व आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं।
- लौंग में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो मसूड़ों और दांतों को हेल्दी रखते हैं।
- लौंग का पानी शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है।
- लौंग का पानी गले में खराश और खांसी को कम करने में सहायक है।
- लौंग में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर की अंदरूनी सूजन को कम करते हैं।
- लौंग का पानी आपकी त्वचा को हेल्दी और ग्लोइंग बनाने में सहायक हो सकता है।
- बार-बार प्यास लगने की यह समस्या न केवल आपकी दिनचर्या को प्रभावित करती है, बल्कि इसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं, जैसे कि डिहाइड्रेशन, कमजोरी और चक्कर आना। इसलिए, इस समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और इसके कारणों को समझकर सही उपचार करना आवश्यक है। यदि बार-बार प्यास लगने की समस्या बनी रहती है, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें ताकि किसी गंभीर बीमारी का पता चल सके और उसका सही समय पर उपचार हो सके।

# बड़े रोग की ओर संकेत देते हैं मुंह के छाले

मुंह के छाले आधुनिक युग की आम बीमारी है। बड़ा-छोटा कोई भी, कमी भी इस रोग का शिकार हो सकता है। खान-पान में जरा सी असावधानी बरतने पर यह रोग पेट के असंतुलन की ओर संकेत कर देता है जिसने इस संकेत को समझ लिया तथा अपनी आदतों में सुधार कर लिया वह जीत गया अन्यथा यह व्यक्ति के जीवन के स्वाद व आनन्द को छीनने में कतई देर नहीं करता। छाले होने का एक कारण पाचन व पाचक का तालमेल ठीक से नहीं बैठ पाना भी है जिसके कारण पेट में बढ़ती उष्मा छालों के रूप में मुख तक पहुंच जाती है।

**जी** भ शरीर के आमाशय का लाइव टेलीकास्ट करती है। फेफड़ों में संक्रमण होता है तो जीभ का रंग काला पड़ने लगता है, आमाशय में मल जमा रहने तथा कब्ज रहने पर जीभ सफेद हो जाती है तथा जब आमाशय का तापमान बाहरी शरीर से अधिक हो जाता है तथा पेट में अग्नि तेज होती है तो जीभ में सफेद छाले पड़ जाते हैं। पेट रोगों का पहला संकेत जीभ पर आता है एवं इसका रंग व पड़ने वाले विभिन्न रंगों के दाने व छाले रोग व पीड़ा की तीव्रता का ज्ञान कराते है। मुंह के छाले जीभ के ऊपर, नीचे तथा तालु में होते हैं। इनकी संख्या रोग की तीव्रता पर निर्भर करती है। छाले होने पर मुख से लगातार लार निकलती रहती है जो एक प्रकार का संक्रमण होता है। यह दूसरों में फैलने वाला रोग है।

## रोग के कारण

मुंह के छाले बदहजमी, अजीर्ण, गैस, वात, पित्त जैसे विकारों से होते हैं। चिकित्सकों के अनुसार भूख से अधिक भोजन करना तथा सुपाच्य की बजाय भोजन में गरिष्ठ पदार्थ शामिल करने से पाचन तंत्र को अधिक क्रिया करनी पड़ती है। निश्चित अवधि में भोजन न पच पाने के कारण गैस व अपचन की शिकायत होने लगती है। दूसरे, तेज मिर्च-मसालों के साथ तले हुए पदार्थों के अधिक सेवन से पाचन तंत्र बिगड़ जाता है। इससे आमाशय में दुर्गन्ध के साथ तीव्र जलन होती है जिससे जीभ पर सफेद व काले छाले उभरने लगते हैं। तंबाकू व गुटरखा आदि के सेवन के कारण पीड़ितों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। भारत में हर साल लाखों लोग तंबाकू व गुटरखों के कारण मुख कैंसर का शिकार होते हैं। चाय, कॉफी, ठण्डे शीतल पेय, मांसाहारी व अधिक तेलीय भोजन के साथ गर्म पदार्थों का अधिक व लगातार



सेवन पाचन तंत्र को बिगाड़ देता है जिससे मुख में छाले हो जाते हैं।

इनका समय रहते इलाज न किया जाये तो इसका संक्रमण गले व खाने की नली से होता हुआ लिवर तक पहुंच जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि आंतों को नुकसान पहुंचाने में मुख रोग अहम रोल अदा करते हैं। यही कारण है कि दांत व मुख रोग किडनी, लिवर तथा आमाशय को सबसे जल्दी हानि पहुंचाते हैं। जब मुख का संक्रमण पेट में पहुंचने लगता है तो यह रोग भयावह रूप धारण कर लेता है। पेट में पानी की कमी रहने से छाले बढ़ते हैं।

## रोग का निवारण

छालों के लिये पेट रोग एक बड़ा कारण है। मुंह में छाले होने पर चाय, कॉफी, गरिष्ठ भोजन तुरन्त बन्द कर देने चाहिए। फलों का रस इस रोग में काफी कारगर है। यदि रोगी को गुटरखा, पान व

जर्दा खाने की आदत है तो इसको तुरन्त छोड़ देना चाहिए। छाले मुख्यतः पेट की उष्मा बढ़ने से होते हैं इसलिये ठण्डी तासीर वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। त्रिफला का नियमित सेवन बहुत अधिक कारगर है। इससे पेट की गर्मी बाहर निकलती है तथा कब्ज व गैस आदि से छुटकारा मिलने पर यह रोग स्वतः ही समाप्त हो जाता है। योग गुरु मानते हैं कि क्रोध व आवेश भी छालों के लिये जिम्मेवार है क्योंकि आवेश से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे कब्ज की शिकायत हो सकती है। जो लोग तुनक मिजाज प्रकृति के होते हैं उन्हें यह रोग जल्दी व अधिक होता है। जिनको क्रोध अधिक आता हो, उन्हें शुद्ध व शीतल जल अधिक मात्रा में पीना चाहिए। ग्लिसरीन से मुख की सफाई करना इसमें लाभदायक है। जर्दा, तम्बाकू व सिगरेट आदि मुख रोग को बढ़ावा देते हैं, इनका सेवन इस रोग को लाइलाज बना सकता है।

# स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से



बढ़ती गर्मी के साथ लोगों की स्किन प्रॉब्लम भी बढ़ रही हैं। पिछले कुछ दिनों से स्किन के मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। रोजाना काफी मरीज स्किन प्रॉब्लम के साथ अस्पताल पहुंच रहे हैं। इनमें सनबर्न और धूप से एलर्जी के मरीज सबसे ज्यादा हैं। डॉक्टरों का कहना है कि कुछ सावधानियां बरतने से इन प्रॉब्लम से आसानी से बचा जा सकता है।

**ता** पमान बढ़ने की वजह से स्किन प्रॉब्लम बढ़ रही हैं। ज्यादातर लोगों को सनबर्न और धूप से एलर्जी की परेशानी है। धूप से एलर्जी सेंसिटिव स्किन वालों को होती है। इसमें स्किन लाल हो जाती है और शरीर पर खुजली होने लगती है। कई बार छोटे-छोटे दाने भी निकल आते हैं। इस तरह के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या दूषित वातावरण और धूल के कणों से भी हो सकती है। वहीं लंबे समय तक धूप में रहने या स्किन के धूप के संपर्क में आने से

त्वचा झुलस सकती है। इससे त्वचा सूखी और हल्की खुजली भी हो सकती है। यह सनबर्न के लक्षण हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्राइवेट अस्पतालों की ओपीडी को भी जोड़ लिया जाए तो ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ जाएगी। इन दोनों बीमारियों के अलावा स्किन की सामान्य प्रॉब्लम जैसे खुजली, दाद व दाने निकलने आदि प्रॉब्लम वाले मरीज भी बढ़ रहे हैं।

## सावधानियां

- शरीर के ज्यादातर हिस्सों को कपड़ों से ढकें
- सूती कपड़े पहनें ताकि पसीना सूखता रहे और एलर्जी न हो
- मौसमी फल भी शरीर की चमक बनाए रखने में मदद करते हैं
- सनस्क्रीन लोशन और नारियल का तेल त्वचा पर एक परत चढ़ाता है
- स्किन का ग्लो व नमी बनाए रखने के लिए कम से कम 3 लीटर पानी पीएं
- धूप में बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन या नारियल का तेल लगाएं
- त्वचा को रूखा या खुरदरा होने से बचाने के लिए त्वचा पर तेलीय पदार्थ लगाएं



# सेवाधाम आश्रम, अंकितग्राम पहुँचे डॉ. ए.के. द्विवेदी – मानसिक विकृतजनों के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा सहायता का आश्वासन

मानव सेवा के लिए समर्पित सेवाधाम आश्रम, अंकितग्राम में केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर की कार्यपरिषद के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी का आगमन हुआ। इंदौर से डॉ. ए.के. द्विवेदी ने आश्रम संस्थापक सुधीर भाई के साथ विभिन्न सेवा प्रकल्पों का अवलोकन किया एवं आश्रम में निवासरत 1100 से अधिक मानसिक रूप से विकृत बच्चों, युवाओं एवं बुजुर्गों से भेंट की। उन्होंने आश्रम द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा, "यहां जो कार्य हो रहा है, वह साधारण नहीं है। सुधीर भाई जैसा कार्य कोई सामान्य व्यक्ति नहीं कर सकता, आप वास्तव में एक अवतारी पुरुष हैं।" उन्होंने यह भी कहा कि उन्होंने आश्रम निवासियों की मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं को निकटता से समझा है और भविष्य में उनके लिए होम्योपैथिक चिकित्सा के माध्यम से हरसंभव सहायता प्रदान करेंगे, जिससे उन्हें मानसिक शांति एवं स्वास्थ्य लाभ मिल सके।



# विश्व होम्योपैथी दिवस

दो दिवसीय होम्योपैथी महा सम्मेलन का उद्घाटन गुजरात के मुख्यमंत्री एवं केंद्रीय आयुष राज्यमंत्री के आतिथ्य में गांधीनगर, गुजरात में सम्पन्न हुआ



श्री भूपेंद्र भाई पटेल  
मुख्यमंत्री  
गुजरात



श्री प्रताप राव जाधव  
आयुष राज्य मंत्री  
भारत सरकार



डॉ सुभाष कौशिक  
महानिदेशक  
केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान  
परिषद



डॉ पिनाकिन त्रिवेदी  
चेयरपर्सन  
नेशनल कमीशन फॉर  
होम्योपैथी



डॉ. ए. के. द्विवेदी  
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार  
बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष  
मंत्रालय, भारत सरकार





# गर्मी के मौसम में रखें स्वास्थ्य का विशेष ख्याल



**गर्मियों में रोज सत्तू पीने से शरीर में बनी रहेंगी ठंडक, वजन कम करना भी होगा आसान**

गर्मियों में भीषण गर्मी और लू से बचने के लिए ठंडे और पोषण से भरपूर ड्रिंक्स को डाइट में शामिल करना जरूरी होता है। ऐसे में सत्तू एक ट्रेडिशनल सुपरफूड है, जिसे भुने हुए चने या जौ को पीसकर बनाया जाता है।

यह गर्मियों में शरीर को ठंडक पहुंचाने, हाइड्रेटेड रखने और एनर्जेटिक बनाए रखने में मदद करता है। प्रोटीन, फाइबर, आयरन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर सत्तू से बना हेल्दी ड्रिंक हेल्थ के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, गर्मियों में रोजाना सत्तू पीने के कुछ फायदों के बारे में।

**गर्मी में सत्तू पीने के फायदे**

**ग**र्मी का मौसम जहाँ एक ओर आम, लीची और तरबूज जैसे स्वादिष्ट फलों की सौगात लेकर आता है, वहीं दूसरी ओर लू, डिहाइड्रेशन और त्वचा की समस्याएं भी साथ लाता है। ऐसे में जरूरी है कि हम अपनी दिनचर्या और खानपान में कुछ जरूरी बदलाव करके इस मौसम में स्वस्थ बने रहें।

**घरेलू उपायों से करें गर्मी का सामना**

केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार से संबद्ध वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार, गर्मी से बचाव के लिए घरेलू उपाय अत्यंत प्रभावशाली होते हैं। उन्होंने बताया कि घर में आसानी से उपलब्ध परंपरागत पेय जैसे - सत्तू का घोल, कैरी (कच्चे आम) का पना, नींबू पानी, जीरा जल, तरबूज, छाछ आदि का नियमित सेवन शरीर को शीतलता प्रदान करता है और लू से बचाता है।

**होम्योपैथी से भी मिलती है राहत**

डॉ. द्विवेदी के अनुसार, गर्मी के दुष्प्रभाव जैसे सनबर्न, स्किन टैनिंग, शरीर में जलन, थकावट

और डिहाइड्रेशन की स्थिति में कुछ विशेष होम्योपैथिक औषधियाँ अत्यंत लाभकारी होती हैं। विशेषतः त्वचा संबंधी परेशानियों, पेशाब में जलन, यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन और पथरी से पीड़ित लोगों को गर्मी में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। उन्हें अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए ताकि शरीर से विषैले तत्व बाहर निकलें और समस्याएं न बढ़ें।

**स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं**

गर्मी के मौसम में हल्का भोजन करें, तला-भुना व मसालेदार खाना कम खाएं। ढीले, सूती कपड़े पहनें और धूप में निकलने से पूर्व सिर को ढककर निकलें। यदि संभव हो तो दोपहर के समय बाहर निकलने से बचें। डॉ. द्विवेदी सलाह देते हैं कि - "गर्मी से बचने के लिए आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ पारंपरिक घरेलू उपाय और होम्योपैथी का संयोजन एक सुरक्षित और प्रभावी विकल्प हो सकता है। गर्मी से बचाव के लिए सजगता, संतुलित खानपान, पर्याप्त जल सेवन और उचित दवाओं का उपयोग आवश्यक है। थोड़ी सी सतर्कता अपनाकर हम इस तपते मौसम में भी खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

□ **शरीर को ठंडा रखता है-** सत्तू की तासीर ठंडी होती है, जिससे यह शरीर का टेंपरेचर बैलेंस रखता है। गर्मियों में इसे पीने से शरीर अंदर से ठंडा रहता है। इससे ज्यादा पसीना आने और डिहाइड्रेशन की समस्या कम हो जाती है।

□ **लू से बचाव करता है-** गर्मियों में लू लगना एक आम समस्या है, जो कमजोरी और चक्कर आने का कारण बन सकती है। सत्तू का शरबत पीने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बना रहता है और लू से बचाव होता है।

□ **हाइड्रेशन में सहायक-** गर्मियों में ज्यादा पसीना निकलने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। नियमित रूप से सत्तू पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और सत्तू जरूरी मिनरल्स की कमी को पूरा करता है।

□ **डाइजेशन को मजबूत बनाता है-** सत्तू फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। यह कब्ज, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करता है।

□ **नेचुरल एनर्जी बूस्टर-** कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से भरपूर सत्तू, शरीर को इंस्टेंट एनर्जी देता है। इसलिए इसे पीने से गर्मी में सुस्ती और कमजोरी महसूस नहीं होती।

# इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 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।

drakindore@gmail.com  
sehaturatindore@gmail.com

Visit us:  
[www.sehaturat.com](http://www.sehaturat.com)  
[www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)



## SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
वया आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय दीपक उपाध्याय राकेश यादव  
9893519287 99777 59844 9424083040

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर  
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए  
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay  
accepted here

Advanced Homeo Health  
Centre  
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





# आइस फेशियल के फायदे

**ग** र्मी के मौसम में तेज धूप, पसीना, धूल-मिट्टी की वजह से स्किन अपना नेचुरल ग्लो खोने लगती है। वहीं तेज धूप की वजह से स्किन पर टैनिंग और डार्कनेस होना आम बात है। ऐसे में हमें इस सीजन में स्किन को ज्यादा से ज्यादा फ्रेश और ग्लोइंग रखना पड़ता है, ताकि स्किन पर किसी तरह की कोई प्रॉब्लम नहीं हो। समर सीजन में त्वचा टैन और डल होने के चलते हम महंगे-महंगे ट्रीटमेंट लेने लगते हैं, लेकिन कभी-कभी यह उपाय भी अस्कारकारी नहीं होते हैं। मार्केट में मिलने वाले ब्यूटी प्रोडक्ट्स में केमिकल रहता है। जिसके चलते यह इनका स्किन पर नेगेटिव इम्पैक्ट भी देखने को मिलता है।

जिसके चलते कुछ लोग घरेलू उपाय को ज्यादा सही समझते हैं। यह हमारी स्किन पर यदि असर नहीं करते हैं, तो इसका कोई बुरा प्रभाव भी नहीं होता है। बल्कि घरेलू नुस्खे हमारी सुंदरता को और भी ज्यादा निखार देते हैं। वहीं बाहर मिलने वाले ब्यूटी प्रोडक्ट्स की तुलना में घरेलू चीजें अच्छी और सस्ती रहती हैं। यह हमारे फेस को फ्रेश, ग्लोइंग और हाइड्रेट बनाए रखने में मदद करती हैं। आज हम आपको गर्मियों में आइस फेशियल के 4 जबरदस्त फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

## कैसे करें आइस फेशियल ?

हमेशा आइस फेशियल करने के लिए कभी भी डायरेक्ट बर्फ को फेस पर नहीं रगड़ना चाहिए। इसके बजाय आप एक मोटे तौलिया के कपड़े में बर्फ का टुकड़ा रखें। उसके बाद उसको सर्कुलर मोशन में अपने फेस पर हल्के हाथों से रब करते जाएं। सबसे ज्यादा अपनी आंखों के नीचे और माथे पर रगड़ना है। कभी भी मेकअप से ठीक पहले आइस फेशियल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से मेकअप के बाद पोर्स खुल जाते हैं और स्किन पैची दिखने लगती है।

## 1 ओपन पोर्स करे बंद

आइस फेशियल को करने से हमारे ओपन पोर्स बंद हो जाते हैं। इससे हमें स्किन पर पिंपल्स और दाने निकलने जैसी दिक्कत नहीं होती है। इससे हमारी स्किन स्पॉटलेस रहने के साथ ग्लो करने लगती है। गर्मियों के मौसम में अक्सर फेस के पोर्स ओपन होने की समस्या आती है। ऐसे में आइस फेशियल से यह पोर्स बंद होने लगते हैं और चेहरे का ऑयल भी कंट्रोल होता है।

## 2 जलन और दर्द में राहत

अक्सर गर्मियों के मौसम में फेस पर पिंपल्स दाने और धूल-मिट्टी की वजह से जलन और दर्द होने लगती है। ऐसे में आइस फेशियल दाने में होने वाली खुजली, दर्द और स्किन पर धूप की वजह से होने वाली जलन को दूर करने में मदद करता है। आइस फेशियल से रक्त संचार तेजी से होता है और स्किन से सभी तरह की परेशानी दूर होने लगती है।

## 3 पफीनेस होती है कम

आपने देखा होगा सुबह उठने के बाद कुछ लोगों के चेहरे पर पफीनेस यानि स्वेलिंग सी दिखने लगती है। ऐसे में आइस फेशियल इसको भी दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप आंखों के नीचे और जहां भी सूजन दिखती हो वहां बर्फ को रगड़ें।

## 4 सनबर्न से राहत

इसके अलावा गर्मियों में धूप की वजह से हमारी स्किन पर सनबर्न होने लगता है। इसको भी आइस फेशियल दूर करता है। यह स्किन की रेडनेस और धूप की वजह से जली हुई स्किन को ठीक करता है और इससे हमारी स्किन काफी चमकदार और टाइट दिखने लगती है।

# फ्रूट फेशियल करवाते समय किन बातों का रखें ध्यान

फेशियल कई तरह के होते हैं। जिन्हें अलग-अलग स्किन टाइप पर किया जाता है। ऐसे में आपको भी फेशियल करवाने से पहले स्किन पर फेशियल के तरीके को जानना जरूरी है। इससे आप अपनी स्किन का खास ध्यान रख पाएंगी।



**ब** दलते मौसम और लाइफस्टाइल का असर हमारे चेहरे पर नजर आने लगता है। ऐसे में हम अक्सर पार्लर जाकर कुछ नए फेशियल को करवाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे स्किन के पोर्स लॉक हो जाते हैं। लेकिन हर बार ये फेशियल हमारे चेहरे की चमक को बढ़ने नहीं देते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि हर किसी की स्किन टाइप अलग-अलग होती है। इससे फेशियल का असर उसी हिसाब से होता है।

आजकल फ्रूट फेशियल भी कई लोग करवाना पसंद करते हैं। इससे चेहरे पर निखार आता है। लेकिन अगर आप इसे करवाते समय कुछ खास बातों का ध्यान नहीं रखते हैं, तो इससे चेहरे की रौनक खराब भी हो सकती है। चलिए आपको बताते हैं डॉक्टर ने किन बातों का ध्यान रखने की सलाह दी है।

## स्किन एलर्जी का रखें ध्यान

हम सभी को चेहरे को साफ रखना पसंद होता है। इसलिए अक्सर हम अलग-अलग तरह की चीजों को इस्तेमाल में लाते हैं। लेकिन बिना पैच टेस्ट किए इसका इस्तेमाल न करें। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे आपकी त्वचा भी खराब हो सकती है। इसलिए अगर आपको किसी भी फल से एलर्जी है, तो फ्रूट फेशियल किट पर लिखी पूरी जानकारी को सही तरीके से पढ़ लें। इसके बाद ही इसे अप्लाई करें। इससे आपकी स्किन हेल्दी रहेगी।

## फेशियल से पहले स्किन को करें

### साफ

कई बार ऐसा होता है कि हम अपने चेहरे को साफ किए बिना हम प्रोडक्ट का इस्तेमाल कर

लेते हैं। लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। इससे आपकी स्किन खराब हो सकती है। फेशियल करवाते समय भी आपको अपने चेहरे से मेकअप को अच्छे से रिमूव करना है। साथ ही, चेहरे पर क्लींजर का इस्तेमाल करें। इसके बाद आपको फेशियल करवाना है। इससे आपकी स्किन पर प्रॉब्लम नहीं होगी।

## फ्रूट फेशियल किट की

### एक्सपाइररी जरूर चेक करें

प्रोडक्ट को हम इस्तेमाल तो कर लेते हैं। लेकिन हम भूल जाते हैं ऐसे में जरूरी है कि आप फ्रूट फेशियल का इस्तेमाल करते समय इसकी एक्सपाइररी जरूर चेक करें। ऐसा इसलिए क्योंकि इसे लगाने से आपको कोई दिक्कत नहीं होगी। साथ ही, आपको फेशियल करवाते समय को एलर्जी या जलन नहीं होगी।

**घ**र पर आइसक्रीम बनाना बहुत ही अच्छा लगता है और ये बहुत ही आसान सा काम लगता है, लेकिन कई लोगों की ये दिक्कत होती है कि हमेशा उनकी आइसक्रीम बिगड़ जाती है। आइसक्रीम के बिगड़ने के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन उसे ठीक से बनाने के कुछ एक कारण ही होंगे। अगर आपकी आइसक्रीम भी ठीक तरह से नहीं जमती है तो क्यों न हम आपको कुछ ऐसी टिप्स बताएं जिससे आपकी आइसक्रीम ठीक से बनने लगे।

आज हम आपको कुछ ऐसी टिप्स बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने घर के फ्रिज में बाजार जैसी आइसक्रीम जमा सकती हैं और चाहें किसी भी फ्लेवर की आइसक्रीम बना रही हों आपको ये टिप्स जरूर याद रखनी चाहिए।

## ऐसे बचाएं आइसक्रीम में बर्फ जमने से-

घर पर आइसक्रीम बनाने की सबसे बड़ी दिक्कत ये होती है कि अधिकतर लोगों की आइसक्रीम में बर्फ जम जाती है और छोटे-छोटे आइसक्रिस्टल्स टेस्ट को खराब करते हैं। इससे बचने के लिए आप तीन खास टिप्स अपना सकती हैं-

- आइसक्रीम को क्लिंग फिल्म या बटर पेपर से कवर करके फ्रिज में रखें
- हर दो-तीन घंटे में थोड़ा चलाते रहें ताकि आइसक्रिस्टल्स न जम पाएं
- कस्टर्ड बेस को अच्छे से ठंडा कर ही फ्रिज में रखें

## कोई भी फ्लेवर मिलाने से पहले ध्यान रखें ये बात-

अगर आप कोई भी फ्लेवर आइसक्रीम में मिलाना चाहती हैं तो ये तभी करें जब दूध का बैटर ठंडा हो जाए। कई लोग इसके गर्म रहते में ही वनीला एसेंस, बादाम, चॉकलेट चिप्स आदि डाल देते हैं जिससे आइसक्रीम का टेक्सचर खराब हो जाता है। आइसक्रीम बैटर को ठंडा कर उसे फेण्टने से पहले इसे न मिलाएं। साथ ही इसे फ्रीजर में सीधे न डालें बल्कि पहले इसे 1 घंटे तक नॉर्मल फ्रिज में रखें ताकि इसमें ठंडक आ जाए और फिर इसे फ्रीजर में डालें।

## आइसक्रीम को जमाने के लिए इस तरह के कंटेनर्स का करें इस्तेमाल

आइसक्रीम को जमाने के लिए आपको इस तरह के कंटेनर्स का इस्तेमाल करना चाहिए जो फ्लैट हों और ज्यादा गहरे न हों। कई लोग कटोरे आदि में आइसक्रीम को जमा देते हैं जो सही नहीं होता। इससे आइसक्रीम की कसिस्टेंसी सही नहीं रह जाती है और ये खराब दिखती है और टेस्ट

# घर पर बनाएं बाजार जैसी आइसक्रीम



भी अलग कसिस्टेंसी के कारण अलग आता है।

## इस तरह से घर पर बनाएं चॉकलेट आइसक्रीम-

सामग्री-

- 2.5 कप फुल क्रीम दूध
- 1 चम्मच कस्टर्ड पाउडर
- 2 चम्मच कोको पाउडर
- 1 कप शक्कर
- 1/2 चम्मच वनीला एसेंस
- 1.5 कप क्रीम
- गार्निश के लिए चेरी और नट्स

विधि-

- सबसे पहले आधे कप दूध में कस्टर्ड पाउडर, कोको, शक्कर आदि मिलाएं।
- बचे हुए दूध को अच्छे से गर्म कर लें और जब वो उबलने लगे तो कस्टर्ड मिक्सचर एड करें और अच्छे से फिर से उबालते रहें और इसे हर समय चलाते रहना है।
- जब ये मात्रा में थोड़ा कम हो तो गैस को

धीमा करें और फिर आधे मिनट बाद बंद कर दें।

- जब इसका तापमान रूम टेम्पेचर पर आ जाए तो इसमें क्रीम और वनीला एसेंस डालें और इसे किसी एयर टाइट कंटेनर में बंद कर दें।
  - इसे थोड़ी देर फ्रीज करें फिर इसे निकाल कर ब्लेंडर में पेस्ट बनाएं ताकि अगर कोई आइसक्रिस्टल जमा हो तो हट जाए और फिर उसी कंटेनर में स्टोर करें।
  - इसका ढक्कन हमेशा अच्छे से बंद करना चाहिए।
  - इसे एक बार और निकालकर ब्लेंड करें।
  - अब इसे दो घंटों तक जमाएं और सर्व करते समय चेरी और नट्स से गार्निश करें।
- तो अब आप भी अपने घर में आइसक्रीम बनाएं और इसका स्वाद चखें। अगर आपको ये स्टोरी अच्छी लगी तो इसे शेयर जरूर करें। ऐसी ही अन्य स्टोरी पढ़ने के लिए जुड़े रहें हरजिंदगी से।



# ज्यादा आइसक्रीम खाने से हो सकते हैं ये पांच नुकसान

गर्मी में आइसक्रीम खाना अधिकतर लोगों को पसंद होता है। आइसक्रीम गर्मी से राहत देने के साथ पलभर में मूड को फ्रेश करती है। आइसक्रीम बच्चों से लेकर बड़ों सबकी घर में फेवरेट होती है। लेकिन क्या आप जानते हैं ज्यादा आइसक्रीम खाने से सेहत को कई तरह के नुकसान हो सकते हैं।

**आ** इस्क्रीम खाने से मौसमी पलू होने के साथ कई तरह की बीमारी होने का खतरा भी बढ़ जाता है। ज्यादा आइसक्रीम के सेवन से वजन काफी तेजी से बढ़ता है और पाचन तंत्र भी खराब होता है। आइसक्रीम को पिजर्व रखने के लिए इसमें कई तरह के हानिकारक केमिकल का इस्तेमाल भी किया जाता है। ऐसे में इसको ज्यादा खाने से शरीर में समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए हमने बात की डाइटिशियन से।

## मोटापे की समस्या

जी हां, ज्यादा आइसक्रीम खाने से मोटापे की समस्या हो सकती है। दरअसल, आइसक्रीम दूध, फ्लेवर और ड्राई फ्रूट को काफी मात्रा में मिलाया जाता है। जिस कारण आइसक्रीम में कैलोरीज की मात्रा काफी बढ़ जाती है और वजन तेजी से बढ़ना शुरू होता है।

## डायबिटीज होने का खतरा

आइसक्रीम खाने से डायबिटीज होने का खतरा

कई गुना बढ़ जाता है। आइसक्रीम में कैलोरीज के साथ शुगर की मात्रा काफी ज्यादा पाई जाती है, जो शरीर के लिए हानिकारक होती है। ऐसे में जिन लोगो प्री डायबेटिक की समस्या होती है। उन्हें भी आइसक्रीम खाने से बचना चाहिए।

## पाचन को खराब करे

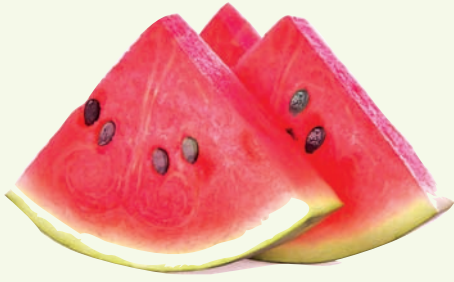
ज्यादा मात्रा में आइसक्रीम खाने से पेट खराब होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। आइसक्रीम में काफी मात्रा में फैट होता है। जिस कारण लूज मोशन, कब्ज और कई बार पेट में दर्द की समस्या भी हो सकती है। इसको ज्यादा खाने से पेट संबंधी बीमारी होने का खतरा बढ़ता है।

## इम्यूनिटी कमजोर करे

ज्यादा आइसक्रीम खाने से इम्यूनिटी भी कमजोर हो सकती है। जिस कारण कोई भी बीमारी लगने का खतरा बढ़ जाता है। इसके नियमित सेवन से रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर हो जाती है और सर्दी, खांसी, बुखार और गला खराब जैसी समस्याएं जल्दी होने लगती हैं।

## हार्ट अटैक होने का बढ़ता है खतरा

आइसक्रीम शरीर के लिए बहुत हानिकारक होती है। इसमें सैचुरेटेड फैट और शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। जिस कारण से कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ता है और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। ज्यादा मात्रा में आइसक्रीम खाने से हार्ट अटैक और हार्ट स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है।



# क्या लू लगने पर तरबूज खा सकते हैं?

**ग**र्मियों में कई बार लोगों को लू लगने की समस्या होती है, जिसके कारण लोगों को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। वहीं गर्मियों में ज्यादातर लोग तरबूज का सेवन करना पसंद करते हैं। ऐसे में आइए लेख में जानें क्या लू लगने पर तरबूज खा सकते हैं? गर्मियों के मौसम में अक्सर लोगों को लू लग जाती है, जिसके कारण लोगों को तेज बुखार होने, सिर दर्द, चक्कर आने, उल्टी होने, बेहोशी महसूस होने, त्वचा के लाल और सूखी त्वचा की समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में लोगों को सावधानी बरतने और शरीर को हाइड्रेट रखने की सलाह दी जाती है। वहीं, गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए डाइट में पानी युक्त फूड्स को शामिल करने की सलाह दी जाती है। लेकिन सवाल यह उठता है कि क्या

लू लगने पर तरबूज को खा सकते हैं? आइए जानें क्या लू लगने पर तरबूज का सेवन किया जा सकता है?

## तरबूज में मौजूद पोषक तत्व

तरबूज में भरपूर मात्रा में पानी होता है। ऐसे में गर्मियों में इसका सेवन करना फायदेमंद है। इसके अलावा, इसमें विटामिन- सी, ए और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, साथ ही, इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स के गुण पाए जाते हैं। गर्मियों में इससे शरीर को ठंडक देने और स्वास्थ्य को बेहतर रखने में मदद मिलती है।

## क्या लू लगने पर तरबूज खा सकते हैं?

लू लगने पर तरबूज को खाना फायदेमंद है। इसमें भरपूर मात्रा में पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट कर पानी की कमी को दूर करने में मदद मिलती है, साथ ही, इसमें अच्छी मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो लू से राहत देने में

सहायक हैं। ध्यान रहे इसका सेवन करते समय कुछ सावधानियों को बरतना जरूरी है।

## तरबूज खाते समय बरतें सावधानी

**ठंडा करके खाएं:** तरबूज में भरपूर मात्रा में पानी होता है। ऐसे में इसको खाने से पहले ठंडा जरूर करें। इससे शरीर को ठंडक देने और लू के प्रभाव को कम करने में मदद मिलती है, साथ ही, इससे शरीर को ठंडक देने में मदद मिलती है।

**तरबूज की मात्रा का ध्यान रखें:** लू लगने पर तरबूज की मात्रा का ध्यान रखें। इसका सेवन सीमित मात्रा में करें। इसका अधिक सेवन करने से पेट खराब होने और पाचन से जुड़ी अन्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है।

**गलत कॉम्बिनेशन में न खाएं:** तरबूज को गलत कॉम्बिनेशन में खाने से बचें। ऐसा करने से स्वास्थ्य को नुकसान होने के साथ-साथ पाचन से जुड़ी कई परेशानियां हो सकती हैं।

## तरबूज अकेले क्यों खाना चाहिए?

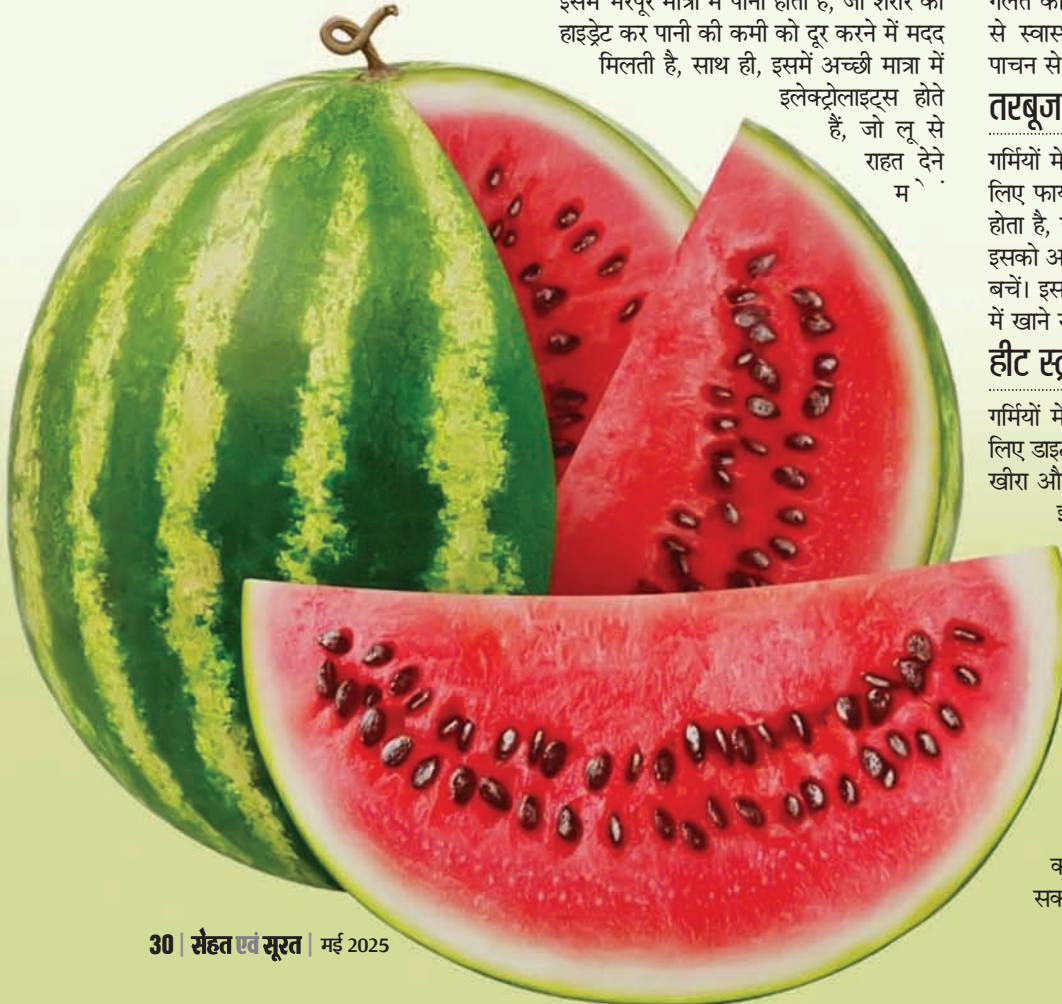
गर्मियों में तरबूज का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसमें अधिक मात्रा में पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट करता है। ऐसे में इसको अन्य पानी युक्त फूड्स के साथ खाने से बचें। इसके अलावा, इसको गलत कॉम्बिनेशन में खाने से बचना चाहिए।

## हीट स्ट्रोक में क्या खाना चाहिए?

गर्मियों में हीट स्ट्रोक की समस्या से राहत के लिए डाइट में पानी युक्त तरबूज, खरबूज, संतरा, खीरा और ककड़ी जैसे फूड्स का सेवन करें। इससे शरीर का गर्मी से बचाव करने और शरीर की हाइड्रेट कर ठंडक देने में मदद मिलती है।

## क्या खाली पेट तरबूज खा सकते हैं?

गर्मियों में तरबूज का सेवन करना फायदेमंद है। तरबूज को खाली पेट खाया जा सकता है, लेकिन इसका सेवन सीमित मात्रा में करें। खाली पेट इसका ज्यादा सेवन करने से पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।





# Allergy... Allergy... Allergy... Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

**यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल  
पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें**

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग,  
दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस,  
एलर्जिक साइनसाइटिस, टॉसिलाइटिस इत्यादि के  
उचित समाधान/इलाज हेतु मो. **99937 00880**

**— एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर —**



फिस्स, फिश्रुला, पाईल्स



पीठ एवं कमर का दर्द



टॉसिलाइटिस



घुटनों का दर्द



एलर्जिक रायनाइटिस



नसों का दर्द

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी,  
ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी,  
शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन,  
एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर,  
उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक  
रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु  
संपर्क कर सकते हैं।

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

**Mob. 9826042287 , 98935-19287,**

**Ph. 0731-4064471, 0731-4989287**



आप पिंपल की समस्या से परेशान हैं। कोई भी उपाय कारगर साबित नहीं हो रहा क्या इसकी वजह आप अपने कॉस्मेटिक्स को मानती हैं लेकिन, यह भी संभव है कि समस्या कहीं और हो। हो सकता है कि आपका आहार इसके लिए उत्तरदायी हो। आपके आहार में शामिल कुछ खाद्य पदार्थ भी पिंपल का कारण हो सकते हैं। हाल ही में हुए शोध में भी पिंपल और आहार के संबंधों पर चर्चा की गयी है। जानते हैं कि कौन से आहार पिंपल की समस्या बढ़ा सकते हैं।

## डेयरी उत्पाद

चीज, आइसक्रीम, क्रीम सॉस पिंपल का कारण हो सकते हैं। डेयरी उत्पादों में कई तरह के पोषक तत्व और प्रोटीन होते हैं जो शरीर में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ा सकते हैं। इसके अधिक सेवन से शरीर में स्वीबम अधिक बनता है जिससे त्वचा तैलीय होती है और पिंपल की समस्या होती है। इसलिए इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिये।

## रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

जल्दी पचने वाले खाद्य पदार्थों में खास तौर पर रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है जैसे कैन्डी, कुकीज़ या व्हाइट ब्रेड। इन उत्पादों के सेवन से पिंपल होते हैं क्योंकि इनसे ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ती है और हार्मोंस में उतार चढ़ाव होता है।

## कैफीन

कैफीन उत्पाद, जैसे चाय और कॉफी भी पिंपल का कारण बन सकते हैं। इसके कारण एंड्रिनल ग्रंथि से स्ट्रेस हार्मोन का स्राव होता है जो कि त्वचा के लिए अच्छा नहीं है। कैफीन उत्पाद हमारी नींद पर भी विपरीत असर डालते हैं। और शरीर के उत्तकों की मरम्मत के लिए नींद बहुत जरूरी है।

## मसालेदार भोजन

यदि आपको मुंहासे हैं तो तेज मसालेदार चीजों के सेवन से ये बढ़ सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तेज मिर्च वाले खाने से शरीर का तापमान बढ़ता है और ये त्वचा में जलन पैदा करते हैं और मुंहासे पैदा करते हैं। मुंहासे नहीं हैं तो आप स्वाद के लिए कभी-कभार मसालेदार भोजन कर सकती हैं।

## चॉकलेट

चॉकलेट पिंपल पैदा करने वाले मुख्य कारणों में से एक है। चॉकलेट में डेयरी उत्पाद, रिफाइंड शुगर और कैफीन की अधिकता होती है और ये सब पिंपल पैदा करने वाले कारकों में से है। थोड़ी बहुत चॉकलेट खाने में कोई बुराई नहीं है लेकिन इसे आदत बनाना अच्छा नहीं है।

# इनके खाने से भी होते हैं पिंपल

कई बार आप जो आहार लेते हैं वो पिंपल का कारण बन सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि उन आहार के बारे में जानना।



## समुद्री मछली

आयोडीन पिंपल पैदा होने की सम्भावना को बढ़ा देता है और झींगा, केकड़ा, क्रेफिश, सीप में आयोडीन की अधिकता होती है।

## पालक

यह जानकर शायद आपको थोड़ी हैरानी हो लेकिन पालक जैसा पौष्टिक खाद्य पदार्थ भी नुकसान कर सकता है। इसमें आयोडीन की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए यदि पिंपल की समस्या से परेशान हैं, तो आपको पालक का सेवन नहीं करना चाहिये।

## मांस

मीट, चिकन आदि का अधिक सेवन भी पिंपल का कारण हो सकता है। मीट से शरीर का पीएच भी अपने सामान्य लेवल से अधिक बढ़ भी जाता है और यह जलन पैदा करता है। जानवरों में कई समस्याएँ भी होती हैं, जिनका असर हमारे शरीर पर पड़ता है।

## शराब

जब आप शराब का सेवन करते हैं तो शरीर में निर्जलीकरण होता है इससे त्वचा की नमी उड़ जाती है और मुंहासों का शिकार हो सकते हैं।

# आसानी से छोड़ सकते हैं धूम्रपान



विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक एक साल में करीब 54 लाख लोगों की तम्बाकू के इस्तेमाल से मौत हो जाती है। कई लोग कामकाज सम्बंधी तनाव और दोस्तों के दबाव के चलते धूम्रपान की आदत को अपना तो लेते हैं पर वह इस चक्रव्यूह में इस तरह घिर जाते हैं कि उनमें से ज्यादातर के लिए इस लत से छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। धूम्रपान छोड़ना बहुत मुश्किल है। इसके लिए प्रबल इच्छाशक्ति और प्रयासों की जरूरत होती है। इसको छोड़ने के अनेक प्रभावशाली नुस्खे हैं, जिनमें से कुछ हम आपके लिए लाए हैं-

**3** जवाइन 100 ग्राम के साथ 100 ग्राम मोटी सौंफ और 60 ग्राम काला नमक बारीक करके पीस लें और दो नींबू का रस निचोड़ कर अच्छी तरह से मिला लें। रात भर अलग रखने के बाद दूसरी सुबह मिश्रण को तवे पर धीमी आंच पर भून लें और हवा बंद डिब्बे में बंद करके रख दें। मिश्रण पर पानी छिड़क कर छोटी गोलियां भी बना सकते हैं। जब आपको धूम्रपान की इच्छा हो तभी एक गोली चबा लें या फिर एक छोटा चम्मच इस पाउडर का लें। धूम्रपान की इच्छा को कम करने के लिए आप इसे दिन में 4-6 बार ले सकते हैं।

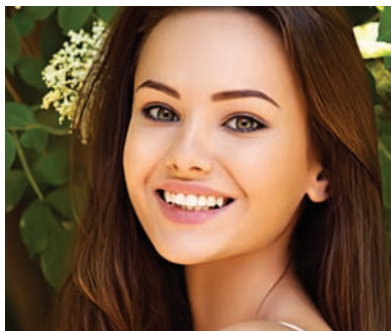
- सिगरेट, लाइटर और ऐश ट्रे को अपने से बहुत दूर रखें। उसको ऐसे स्थान पर रखें जहां पर वह आसानी से न मिल सके।
- अपने दिमाग को किसी अच्छे और मन पसंद के कामों में लगाएं। जब आप सिगरेट छोड़

दे तब ऐसे काम करें जो आपको खुशी देते हों।

- जिस दिन आप धूम्रपान छोड़ने की सोचें, आप अपने को उसी दिन पूरी तरह से व्यस्त रखें। जब छोड़ने पर शुरु में इच्छा हो तो आप कुछ देर रुक जाएं। इस दौरान आप कोई ऐसा कार्य करने लगें जो आपको पसंद हो, जैसे किसी प्रिय मित्र से बातों में व्यस्त हो जाएं।
- अपने परिवार और दोस्तों के बीच में हर किसी को बताएं कि आपने सिगरेट पीना छोड़ दिया है। दोस्त और परिवारजन अक्सर इन सब मामलों में बहुत सपोर्ट करते हैं। अगर आपके घर में भी सिगरेट पीने की आदत किसी को है, तो उसे भी अपने साथ सिगरेट छोड़ने के मुहिम में शामिल कर लें।

अकेले रहने से बेहतर है कि थोड़ा सा टीम एफर्ट कर लिया जाए।

- सिगरेट छोड़ने पर कुछ वापसी लक्षण जैसे, सिदर्द, बेचैनी, जी मिचलाना, थकान, भूख लगना और खराब लगना हो सकता है। यह लक्षण आपके शरीर द्वारा ज्यादा नीकोटीन लेने की वजह से हो सकता है। आपके शरीर को 2-4 हफ्ते लग जाएंगे इस आदत को छोड़ने में।
- जब तक आप इस आदत को ठीक न कर सकें तब तक निम्नलिखित तरीकों को अपनाएं -
- लो-टार और नीकोटीन वाली सिगरेट लें।
- सिगरेट को बिल्कुल आखिर तक न पिएं। सिगरेट के कम कश लें।
- सिगरेट पीते वक्त अंदर सांस न लें।
- प्रत्येक दिन कम सिगरेट पिएं।



# सौन्दर्य व स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक

**सौ**न्दर्य और स्वास्थ्य दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं लेकिन इसके बावजूद भी हम में से ज्यादातर महिलाएँ सिक्के के एक ही पहलू यानि सिर्फ खूबसूरती पर ही ध्यान देती हैं और स्वास्थ्य को जाने-अनजाने दरकिनार करती चली जाती हैं। बहुत सी महिलाओं की नजर में खूबसूरती के मायने हैं आकर्षक मेकअप, खूबसूरत कपड़े, और मैचिंग जूलरी लेकिन क्या सचमुच खूबसूरती के यही मायने हैं? हम ये तो नहीं कहते कि आकर्षक कपड़े, जेवर, और मेकअप खूबसूरती का हिस्सा नहीं हैं लेकिन यह आपके व्यक्तित्व को भी आकर्षक बनायेंगे यह ज़रूरी नहीं। सच तो यह है कि इन सब चीजों से एक महिला को सजाया संवारा तो जा सकता है लेकिन उसे सौन्दर्य नहीं मिल सकता। क्योंकि स्थाई सौन्दर्य का राज़ छिपा है अच्छे स्वास्थ्य में।

जब तन स्वस्थ होगा तभी मन खुश होगा और जब मन प्रसन्न होगा तो तन भी सुन्दर लगेगा। इसलिए यदि आप सौन्दर्य की प्रतिमूर्ती बनना चाहती हैं तो अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दीजिये। महिलाओं से जुड़ी ऐसी बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होती हैं जो उनके सौन्दर्य पर सीधा असर डालती हैं। मसलन - समय पर माहवारी न होना या फिर बहुत कम या बहुत अधिक रक्त स्राव होना, तनाव, डायबटीज़ (मधुमेह), हार्ड ब्लडप्रेसर, या थायरॉयड आदि जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त होना। यह कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो बढ़ती उम्र के साथ

ज्यादातर महिलाओं को अपना शिकार बना लेती हैं। इसलिए ज़रूरी है कि पहले इन परेशानियों से निबटा जाये और जब बीमारियों पर नियंत्रण होगा तो तन में फुर्ती और मन में खुशी होगी जो हमें स्वतः ही सौंदर्यबोध का एहसास करा देगी। इसलिए यदि आप भी खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो ध्यान रखिये कुछ खास बातों का -

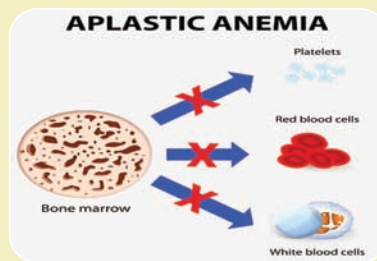
यदि आपकी माहवारी अनियमित है या माहवारी के दौरान आपको बहुत अधिक या कम रक्त स्राव हो रहा है तो इसे कतई नजर अन्दाज़ न करें। माहवारी से जुड़ी समस्याओं को अधिकतर महिलायें टाल जाती हैं। वह इस बात को भूल जाती हैं कि माहवारी की अनियमितता या इस दौरान कम या ज्यादा रक्त स्राव होना किसी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। पीरीयड्स की अनियमितता और नारी सौन्दर्य पर जब हमने स्त्री रोग विशेषज्ञ से बात की तो उन्होंने बताया कि “मासिक धर्म के दौरान रक्त स्राव होना और इसका हर महिने आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसका सीधा संबंध हमारे मस्तिष्क से है। प्रत्येक स्त्री फिर चाहे वह अविवाहित हो या विवाहित महिने के इन खास दिनों में उसके शरीर से इस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन नाम के दो हार्मोन्स निकलते हैं। मूल रूप से यह दोनो ही हार्मोन्स महिलाओं के मस्तिष्क से निकलते हैं और उसके बाद यह हमारी ओवरी से मासिक धर्म के रक्त स्राव के साथ बाहर निकल जाते हैं। किन्तु जिन महिलाओं का मासिक धर्म अनियमित होता है या इस दौरान उन्हें बहुत कम

या ज्यादा ब्लीडिंग होती है तो यह उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालता है।

मसलन - शरीर में भारीपन, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन में रहना, त्वचा पर रैशेस होना या बहुत अधिक सैन्सिटिव हो जाना यह सभी लक्षण हमारे स्वास्थ्य और सौन्दर्य दोनो पर ही असर डालते हैं।” इसलिये महावारी से जुड़ी किसी भी समस्या को नजरअन्दाज़ न करें और समय रहते अपनी डॉक्टर से संपर्क करें।

माहवारी की अनियमितता के अलावा स्त्रियों में थायरॉयड की समस्या भी बहुतायत में देखने को मिलती है। सामान्य सी कही जाने वाली यह समस्या स्त्रियों को अनेक परेशानियों में डाल देती है। इस बीमारी से महिलायें सिर्फ स्वास्थ्य ही नहीं खोती हैं बल्कि अपना रूप लावण्य और आकर्षण भी खो देती हैं। इस विषय में जब हमने थायरॉयड विशेषज्ञ से बात की तो उन्होंने बताया कि “हाइपोथायरॉयड हो या फिर हाइपरथायरॉयड हो दोनो ही परिस्थितियों में महिलायें मानसिक व शारीरिक रूप से कमजोर हो जाती हैं। क्योंकि हाइपोथायरॉयड में जहाँ एक ओर महिला का वजन तेज़ी से बढ़ने लगता, बाल झड़ने लगते हैं, भूख बढ़ जाती, कॉन्सनट्रेशन की कमी होने लगती है, त्वचा का रूखा होना आदि परेशानियों का सामना करना पड़ता है तो वहीं हाइपरथायरॉयड में वजन का तेज़ी से कम होना, गले में सूजन आना, घबराहट होना, हाथों में कंपकंपी होना आदि जैसे लक्षणों से आत्मविश्वास कम होने लगता है।

**यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।**



**9993190140, 9826042287, 9424083040**

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

# प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



पिता जी के साथ वंदना जी

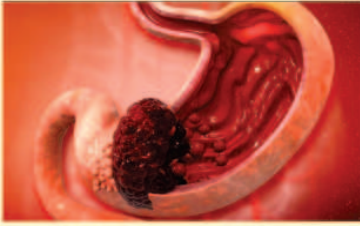
मैं वंदना मेरे पिताजी मन्नासिंग जी (81) निवासी जबलपुर। पिताजी को 2023 में फोर्थ स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित परेशानी थी। यूरिन में नली लगी थी।

जिन्हें हमने इंदौर आकर डॉक्टर एके द्विवेदी जी को दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू किया। उपचार के 5

दिन में नली निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।

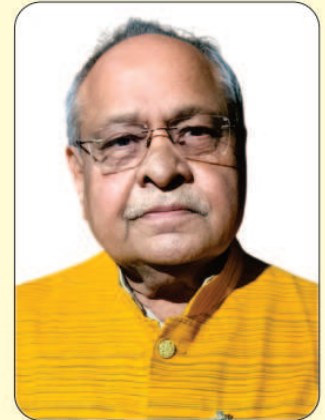


## होम्योपैथी के सहयोग से हारा कैंसर, जीता हौसला



मेरा नाम डॉ. पी.एन. मिश्रा है। मेरे बेटे को 5 वर्ष पहले कैंसर की शिकायत हुई थी, ऑपरेशन हुआ, रेडिएशन हुआ और कीमोथेरेपी हुई। इसी तरह साल 2018 में मेरे पेट में हल्का सा दर्द हुआ और जाँच में कैंसर पाया गया। ऑपरेशन

हुआ कीमोथेरेपी हुई क्योंकि कैंसर ऐसे स्थान पर बना हुआ था जहाँ पर रेडिएशन नहीं हो सकता था। मैंने डॉ द्विवेदी सर से होम्योपैथिक दवा ली और हम दोनों पूरी तरह से कैंसर को हरा चुके हैं। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।



Watch us on  
**You Tube**



for Homeopathy Treatment  
**dr ak dwivedi homeopathy**

**Cell : 98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

**Mob. 99931-90140, 99931-40840**

# कैसे बचाएं गर्मी में लू तथा पेट की समस्याओं से

सूर्य देवता ने अपने तीखे तेवर दिखाना शुरू कर दिये है। अब घर के बाहर निकलना दुश्वार हो गया है। सबने बाहर जाने के लिए स्कार्फ का उपयोग करना शुरू कर दिया है। गर्मी के साथ शुरू हो गई हैं गर्मी की परेशानियां इसके सबसे ज्यादा दुष्परिणाम त्वचा को होते है। अगर आप चाहे तो थोड़ी सी सावधानी रखकर अपनी त्वचा को सुरक्षित रख सकते है। यहा कुछ आसान अचूक उपाय दिये गए है।

**ग** र्मी से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है स्वच्छ पानी का उपयोग, अगर आप हर थोड़ी देर में पानी के छोटे अपने चेहरे पर मारते है तो आप तरोताजा महसूस करते है। खीरा, चन्दन, तुलसी, गुलाबजल आदि प्रकृतिक चीजे गर्मी में त्वचा को लाभ पहुंचाती है। इन सब चीजों को लगाने से चेहरे को ठंडक पहुंचती है।

धूप से आने के बाद मुलतानी मिट्टी या चन्दन पावडर का फेस पेक लगाने से भी फायदा पहुंचता है इसे लगाने से धूप में जली हुई त्वचा भी सही होती है। अगर आप चाहे तो गर्मी में खीरे, मुलतानी मिट्टी तथा ग्लिसरीन का फेस पेक बनाकर भी रख सकते है तथा इसे रोज यूस करे तो आपकी त्वचा को फायदा पहुंचता है। अगर आपको गर्मी में घमोरिया हो गयी है तो नीम ओर तुलसी को पीसकर लगाने से यह सही होती है।

गर्मियों में पेट से जुड़ी भी कई समस्याएं हो जाती है अगर आप चाहे तो आपने खाने का थोड़ा सा ध्यान रखकर इन समस्याओं से निपट सकते है। नीचे कुछ उपाय दिये गए है जिसे आप फॉलो करके गर्मी से निपट सकते है।

## गर्मी में पेट से जुड़ी समस्या के घरेलू उपाय

- गर्मियों में जितना हो सके जल और ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जिसमें जल की मात्रा अधिक हो इससे व्यक्ति को पानी की कमी नहीं होती।
- दही, फल जैसे अंगूर, पपीता, संतरा, मौसम्बी आदि का जूस भी शरीर को फायदा देता है तथा अंदर से ठंडा रखता है।
- बेल का फल भी गर्मियों में बहुत उपयोगी है। आप चाहे तो इसका शर्बत या मुरब्बा बनाकर रख सकते है।
- गर्मियों के मौसम में कच्चे आम का पना भी



बहुत फायदा पहुंचता है

- नींबू की शिकंजी भी फायदा पहुंचाती है इसे आसानी से घर में बनाया जा सकता है।
- पूदीना भी फायदा करता है इसमें पिपेरमेंट होता है जो पेट में जलन गैस आदि से छुटकारा दिलाता है।
- पेट में तकलीफ होने पर जलजीरा बहुत फायदेमंद होता है।
- छाछ में काला नमक, कालीमिर्च, जीरा डालकर पीना भी बहुत फायदेमंद होता है।

## गर्मी में लू से बचने के घरेलू उपाय

- प्याज गर्मी में बहुत उपयोगी है। इसको खाने

से तो फायदा पहुंचता ही है परंतु कहा जाता है अगर कोई धूप में जाते वक्त कोई इसे अपने साथ रखता है तब भी लू नहीं लगती। इसलिए हो सके तो छोटा प्याज अपने साथ रखें।

- घर से निकलते वक्त छाछ, सत्तू पीकर निकलने से भी लू नहीं लगती।
- कच्चे आम का पना भी गर्मी के मौसम में लू लगने से बचाता है।
- अगर किसी को लू लग जाती है तो उसके हाथ पैरों के तालुओं में प्याज पीसकर उसका जूस लगाने से भी लू उतर जाती है।
- अगर किसी को लू लग जाए तो गीला कपड़े से उस व्यक्ति को लू उतर जाती है



# कैसा हो आपका धूप का चश्मा?

**आँ** खों को अंधी करती चमक, बर्दाश्त न होनेवाली धूप, चिलचिलाती गर्मी और हवा में उड़ती धूल- यही है भारतीय गर्मी का परिदृश्य। गर्मी जो बदन को जलाती है, पसीने से लथपथ और आलस्य से भरी होती है, साल-दर-साल बढ़ती ही जा रही है। इस बढ़ती गर्मी से राहत के लिए प्रमुख उपायों में शामिल हैं - नींबू-पानी, कोल्ड-ड्रिंक्स, तथा धूप के चश्में। यहाँ हम धूप के चश्में की ही चर्चा कर रहे हैं।

धूप के चश्में का बाज़ार मौसमी हुआ करता है। मार्च के मध्य से लेकर जुलाई मध्य तक धूप भरे मौसम के लिए इसका प्रयोग बहुतायत होता है। शरीर का सबसे कोमल अंग आँखों को माना जाता है। चिलचिलाती धूप की गर्मी और धूल भरी हवा के झोंकों से सबसे अधिक कुप्रभाव आँखों पर ही पड़ते हैं। इन दिनों बाज़ार में अनेक ब्रांडों के धूप के चश्में आ गए हैं। अनेक ब्रांड, डिजाइनों तथा उपयोगिता के आधार पर 50 रुपये से लेकर 4000 तक के शीट प्लास्टिक या मेटल फ्रेम के धूप के चश्में बाज़ार में मोनालिसा सनलिट, एम्बरविजन, पोर्श आदि अनेक नामों से बिक रहे हैं।

भारत के बाज़ारों में सर्वाधिक बिकने वाले धूप के चश्मों में 'रे-बैन' का नाम मशहूर है। यह ऑरिजनल, इंडिया फेक, ताइवानीज फेक आदि किस्मों में उपलब्ध है। अधिक महँगा (1200 से 10000 तक) होने के कारण यह आम लोगों की पहुँच से काफी दूर है। इसका एक किस्म 1.30 लाख वाला भी है।

फेक का मूल्य 50 से 800 रुपए तक है। इसका बाज़ार काफी अच्छा है। फुटपाथी व अन्य लोकल धूप के चश्में भी कम कीमत में उपलब्ध हो जाते हैं। ये धूप के चश्में आँखों के लिए खतरनाक भी हो सकते हैं। इसे तो हर कोई जानता है कि आँखें धूप की तेजी के अनुसार अपने-आप फैलती या सिकुड़ती हैं। सादे गहरे रंग के लेंस अँधेरे में आँखों कि पुतलियों को ज्यादा फैला देती है, जो आँखों के लिए हानिकारक होती है। इससे आँखों में अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रवेश करने की गुंजाइश अधिक होती है।



वैज्ञानिक पद्धति से विकसित फिल्टर सनग्लास आँखों के लिए हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों को आँखों में प्रवेश करने से रोकता है। इस खतरनाक किरण को फिल्टर द्वारा बाहर रोके जाने के कारण एक और जहाँ आँखों को कोई नुकसान नहीं पहुँचता, वहीं आँखों की रोशनी भी स्वाभाविक सीमा के नए स्तर तक बढ़ जाती है।

रे-बैन के अतिरिक्त और भी अनेक

अंतर्राष्ट्रीय ब्रांड्स बाज़ार में उपलब्ध हैं, जो वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार धूप की परावैगनी किरणों से आँखों को सुरक्षित रखते हुए उनको तरोताजा बनाए रखते हैं। क्रिश्चियन डायर, फ्रेंच लुक्स, जार्जियो अरमानी, कैल्विन, प्लैमरस, पैलोमा, पिकासो, आईवियर, फास्ट्रैक सहित अनेक ऐसे ब्रांड्स हैं, जो 1200 से लेकर 8000 रुपए के बीच गुणवत्ता के आधार पर बाज़ार में उपलब्ध हैं।

# मीठे कोला का कड़वा सच



## चीनी

हर दिन एक स्वस्थ वयस्क को 40 ग्राम से अधिक चीनी का सेवन नहीं करना चाहिए। केवल 250 मिलीलीटर या एक गिलास कोला पीने से ही वह सीमा पार हो जाती है। एक लीटर कार्बोनेटेड ड्रिंक में तो कम से कम 180 ग्राम चीनी होती है।

## कोला लाइट कितना हल्का

एक स्टडी दिखाती है कि कोला लाइट में मिलाया जाने वाला कृत्रिम मीठापन असल में खून में शर्करा की मात्रा को काफी बढ़ा सकता है। एक स्वस्थ आदमी को इसे पीने से भूख लगेगी, वहीं मधुमेह के मरीज के लिए यह

खतरनाक हो सकता है। खून में मिलकर यह मिठास पाचन तंत्र के लिए जरूरी बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

## कई साइड इफेक्ट

कई लोगों को लगता है कि चीनी की जगह कृत्रिम मिठास वाली गोлияयां लेना बेहतर होगा। लेकिन कोला में मिलाए गए ऐसे स्वीटनर में अक्सर एस्पार्टेम नामक पदार्थ होता है, जिससे सिरदर्द, चक्कर आना, याददाश्त या दृष्टि खोना, अवसाद या वजन से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

## दांत खराब

कोला में केवल चीनी ही नहीं बल्कि फॉस्फोरिक एसिड भी पाया जाता है। यह अम्ल मुंह में पहुंच

कर दांतों के कैल्शियम को गला देता है और और दांत की सबसे ऊपरी परत एनामेल को भी नुकसान पहुंचाता है। इससे दांतों में कैविटी होने का खतरा बढ़ जाता है।

## हड्डियां कमजोर

कोला में पाए जाने वाले फॉस्फोरिक एसिड से शरीर की हड्डियां भी कमजोर हो सकती हैं। हड्डियों के साथ प्रतिक्रिया कर यह कैल्शियम लवण बनाता है जो कि शरीर के लिए अच्छे नहीं होते। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की एक स्टडी से पता चला कि जो महिला खिलाड़ी दिन में तीन बार से अधिक कोला पीती हैं उनमें अभ्यास के दौरान हड्डियों के टूटने की संभावना ज्यादा है।

पढ़ें अगले अंक में

जून - 2025

योग-ध्यान एवं स्वास्थ्य  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# होंठों का कालापन दूर करने के उपाय

सौंदर्य या सुंदरता हर किसी का सपना होता है हर व्यक्ति सुन्दर दिखना चाहता है पर कई बार ऐसी छोटी छोटी सौंदर्य परेशानियां आ जाती है जिनके कारण आप विचलित हो जाते हैं और उसका समाधान आपको मुश्किल लगता है हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते हैं जो आपके सौंदर्य को बनाये रखने में मददगार सिद्ध होंगे।

## काले होंठ

होंठों का कालापन भी अच्छे भले सौंदर्य पर प्रश्न चिन्ह लगा देता है अगर आप भी चाहती है कि आपके होंठ नरम-मुलायम व गुलाबी नजर आयें तो उसके लिए इन उपायों को अवश्य आजमायें।

## समाधान

- बादाम के तेल से नियमित होंठों की मसाज करें।
- नींबू के छिलके को शहद में मिक्स करके होंठों पर मलें।
- दूध की ताजा मलाई में हल्दी पाउडर को मिक्स कर के होंठों पर मले।

## डार्क सर्कल

तनाव, प्रदूषण, खराब ब्यूटी प्रॉडक्ट्स और बढ़ती आयु के कारण आंखों के नीचे व आसपास रेखाएं और डार्क सर्कल नजर आने लगते हैं जो कि अच्छे भले सौंदर्य को भी अनाकर्षक बना देते हैं।

## समाधान

- भरपूर तरल पेय पदार्थों का सेवन करें।
- आलू या खीरे का रस आंखों के आसपास लगायें।
- बादाम के पेस्ट को आंखों के डार्क सर्कल पर लगभग दस मिनट के लिए लगायें।
- ऐलोवेरा का जैल भी डार्क सर्कल की समस्या का समाधान करता है।

## टैनिंग

प्रायः यह समस्या सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों के कारण उत्पन्न होती है।

## समाधान

- धूप के प्रत्यक्ष प्रभाव से बचें।
- स्कार्फ, छाता, फुल स्लीव ड्रेस का प्रयोग



करें।

- घर से बाहर निकलते समय खुली त्वचा पर उत्तम क्वालिटि के सन ब्लॉक का प्रयोग करें।
- टैनिंग युक्त त्वचा पर चंदन का पैक बहुत उपयोगी है।
- खीरे का रस भी टैनिंग की समस्या का समाधान कर त्वचा को ठंडक और प्रफुल्लता प्रदान करता है।

## ओपन पोर्स

सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों, खराब स्वास्थ्य के साथ घटिया सौंदर्य प्रसाधनों का अधिक प्रयोग भी ओपन पोर्स की समस्या को उत्पन्न करता है।

## समाधान

- त्वचा की नियमित रूप से क्लीजिंग, टोनिंग और माइश्वराइजिंग।
- टमाटर के पल्प को त्वचा पर फेस पैक की भांति लगायें।
- ग्लिसरीन को त्वचा पर लगायें।

- विटामिन सी और ई युक्त खाद्य पदार्थों का भरपूर सेवन करें।
- त्वचा को रगड़कर साफ न करें।
- पौष्टिक आहार का सेवन करें।
- अंडे की सफेदी का फेस पैक लगायें।

## ब्लैक हेड्स

ब्लैक हेड्स सौंदर्य की एक आम समस्या है जो कि प्रायः तैलीय त्वचा के कारण उत्पन्न होती है, यह देखने में बेहद भद्दे नजर आते हैं।

## समाधान

- आटे में दही को मिक्स कर के लगायें।
- बादाम को पीसकर उसमें शहद को मिक्स कर के लगाये, ये स्क्रब ब्लैक हेड्स की समस्या का समाधान करेगा।
- सप्ताह में एक बार स्टीम अवश्य ले, स्टीम लेने से भी ब्लैक हेड्स नरम हो जाते हैं और सरलता से बाहर आ जाते हैं।
- मुल्लानी मिट्टी का प्रयोग भी ब्लैक हेड्स की समस्या का समाधान करता है।



# घर पर ही करें स्पा

दिनभर ऑफिस में कंप्यूटर के सामने बैठकर शाम तक आप थक कर चूर हो जाते हैं। जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है।

**ऐ** से में स्पा का ख्याल ही आपको काफी राहत पहुंचाता है, लेकिन समय की कमी के चलते आपको अपनी इस इच्छा को मारना पड़ता है लेकिन जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है। अब आप सोच रहें होंगे की घर पर स्पा का मजा कैसे ले सकते हैं तो आईए हम आपको बताते हैं कैसे।

## उपयोगी सामान

घर पर स्पा का मजा लेने के लिए आपको चाहिए शांत जगह जहां आप आराम से लेट सकें और हल्का मधुर संगीत इसके अलावा मसाज का सामान, स्क्रब और मास्क, बाथटब, खुशबूदार मोमबतियां।

## कैसे शुरू करें स्पा

स्क्रब को शरीर व चेहरे पर लगाएं उसको 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथ से रगड़ते हुए साफ करें। इससे डेड स्किन सेल्स को हटाया जाता है साथ ही रक्त संचार बढ़ाने में मददगार होता है।

## टब बाथ लें

अगर आप टब बाथ ले रहे हैं, तो पानी में आधा कप गुलाब जल और कुछ गुलाब की पंखुड़ियां डालें। इससे स्पा का मजा अधिक आएगा। अगर शॉवर बाथ ले रहे हैं, तो बाल्टी भर पानी में कुछ बूंदें एसेंशियल ऑयल और गुलाब जल की मिलाकर उससे नहाएं।

## मसाज करें

तेल से पूरे शरीर की अच्छी मसाज करें। थोड़े दबाव के साथ बांहों और टांगों पर मसाज करें। मसाज के लिए ऑलिव या तिल का तेल इस्तेमाल करें। मसाज ऑयल में 8-10 बूंदें एसेंशियल ऑयल की मिलाएं। ध्यान रहे एसेंशियल ऑयल का सीधा प्रयोग न करें।

## सफाई जरूरी

त्वचा की सफाई करने के लिए पूरे शरीर को एक हल्के सख्त कपड़े से रगड़ कर साफ करें। पैरों से शुरुआत करते हुए ऊपर की ओर ले जाएं। फिर हाथों को भी इसी तरह साफ करें।

इसके बाद कंधे, और पेट पर कपड़े से ब्रश करें। इससे शरीर पर टॉक्सिन्स खत्म हो जाते हैं। इसके बाद शरीर पर पके पपीता का गुदा लगाएं और फिर थोड़ी देर बाद नरम गीले तौलिए से हल्के हाथों से साफ करें।

## मास्क लगाएं

आप घर पर कई तरह के मास्क तैयार कर सकते हैं। पके पपीते के गूदे में, शहद, दही, अर्रिंज जूस और ओटमील मिलाएं। शहद त्वचा को नरम बनाता है और नमीयुक्त भी रखता है। जबकि पपीता और दही त्वचा का रंग निखारते हैं। अर्रिंज जूस या गुलाब जल स्किन टोन करता है। इसके अलावा दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी को गुलाबजल और हल्दी पाउडर या ग्रीन टी में मिलाएं। इस मास्क को लगाइये और अच्छे से सूखने दीजिये। इसके बाद धो लें। मुल्तानी मिट्टी से स्किन टाइट होती है और कोमल भी।

## बॉडी लोशन

मास्क धोने के बाद बॉडी लोशन लगाएं। 15 मिनट बाद गीले तौलिए से पूरा शरीर साफ करें।

**ह**म सभी को गर्मी ज्यादा होने की वजह से लाल दाने या रैशोज हो जाते हैं। घमौरिया को मिलियारिया रुब्रा के नाम से भी जाना जाता है। यह एक प्रकार के छोटे रैश होते हैं, जो रंग में लाल होते हैं। इसके होने से स्किन पर जलन भी होती है। घमौरिया, आपको शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती है, लेकिन यह ज्यादातर चेहरे, गले, पीठ, छाती या थाइज़ पर होती है। इसका कारण गर्मी का तापमान होता है। छोटे बच्चों को यह सबसे ज्यादा कूल्हों पर होती है, जिसका कारण गर्मी और उमस है। इसके अलावा उनकी स्वेद ग्रंथि (स्वेट ग्लैंड) पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है। घमौरिया, सबसे ज्यादा पसीना आने से होता है, जो कि गर्मियों और उमस के समय आता है। पसीना, स्किन पर मौजूद डेड स्किन सेल्स और बैक्टीरिया के साथ स्वेद ग्रंथि को भी बंद कर देता है।

## घमौरिया से ऐसे बचें

गर्मियों के समय इस बीमारी से बचने बचने के कई प्राकृतिक तरीके हैं। जैसे-

### हवा

पहला, जो एक तरह का गोल्डन रूल भी है, अपने शरीर को ठंडा और हवादार रखें। जहां आपको घमौरियां हुई हैं, उस हिस्से को बिना कपड़े के रखें और हवा लगने देंगे, तो वह जल्दी ठीक हो जाएगा। बच्चों को अगर घमौरिया हुई है, तो उन्हें डायपर न पहनाएं, साथ ही उतने हिस्से को हवा लगने दें।

### सिंथेटिक को कहें बाय-बाय

गर्मियों का मौसम ऐसा होता है, जब आप हल्के रंग के ढीले कॉटन के कपड़े पहनना पसंद करते हैं, जिससे शरीर को हवा लगती रहे और वह ठंडी रह सके। इस मौसम में सिंथेटिक कपड़ा पहनने से दूरी बनाएं।

### ठंडे पेय पदार्थ का सेवन करें

गर्म तापमान शरीर से पूरी तरह एनर्जी निकाल लेता है, इसलिए खुद को हाइड्रेट रखना बेहद ज़रूरी है। ऐसे में कुछ ठंडी ड्रिंक्स लेना ट्राई कर सकते हैं। जैसे छाछ, नींबू पानी और नारियल पानी आदि। गर्मियों में शराब और ऐरेटिड ड्रिंक्स का सेवन करने बचें। आप गर्मियों में फ्लेवर पानी लेना भी प्रिफर कर सकते हैं, जिसे आप मौसमी फल और हर्बस से तैयार कर सकते हैं।

### हेल्दी फूड

गर्मी को दूर करते हुए अपनी डाइट को हेल्दी बनाएं। ताज़ा कच्चे फल, सलाद अपनी डाइट में शामिल करें। वहीं, ज़्यादा तेल वाली डिश, फ्राइड खाना और मोठे से दूर रहे।

# घमौरियों को दें ठंडा-ठंडा एहसास



## घमौरिया दूर करने के कुछ घरेलू नुस्खे

चार ऐसे घरेलू नुस्खे हैं, जिन्हें अपनाकर आप घमौरियों से राहत पा सकते हैं-

### दही

दही की तासीर ठंडी होती है, जो स्किन को आराम पहुंचाती है। घमौरिया निकली जगह पर आप दही लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से साफ करके तौलिये से पोंछ लें। ध्यान रखें, आपको स्किन को रगड़ना नहीं है।

### गुलाब जल

200 मि. ली. गुलाब जल में चार बड़े चम्मच शहद और 200 मि. ली. पानी मिक्स कर लें। इसे फ्रिज़र में रखकर जमा

लें। इन चार से पांच बर्फ के पीस को मलमल के कपड़े में बांध लें। इसे घमौरियों पर लगाएं।

### सैंडलवुड (चंदन)

चंदन को फुल फैट ठंडे दूध में मिक्स करके घमौरिया पर लगाएं। जब यह मिक्सचर सूख जाए, तो ठंडे पानी से साफ कर लें।

### मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी, जिससे त्वचा को ठंडक मिलती है। छोटे बच्चे जब स्कूल से तेज़ धूप में घर वापस आते हैं, तो मुल्तानी मिट्टी उनकी स्किन को ठंडा रखने में मदद करती है।

# गर्मी का राजा आम का पना



**ग**र्मियों के मौसम में सर्वाधिक पसन्द किये जाने वाले पारम्परिक भारतीय पेय हैं, कच्चे आम का पना या कैरी का पना, बेल का शर्बत, फालसे का शर्बत, नींबू की शिकंजी, तरबूज का रस, टंडई आदि. बाजार में बिकने वाली बनावटी रंग और स्वाद से बनी मीठे पानी की एयरेटेड बोटलें तो स्वाद और गुणों में पारम्परिक भारतीय पेयों की छाया को भी छू नहीं सकतीं. नौतपे की गर्मियों में आपके शरीर को लू से बचाने और आपके शरीर के तापमान को स्थिर रखने में आम का पना बहुत सहायक होता है. इसे बनाना तो बहुत ही आसान है, आईये हम आज आम का पना बनाने आवश्यक सामग्री -  
कच्चे आम - 2 -3 मीडियम आकार के 300

ग्राम  
भुना जीरा पाउडर - 2 छोटी चम्मच  
काला नमक - स्वादानुसार (2 छोटी चम्मच)  
काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच  
चीनी - 100 - 150 ग्राम ( 1/2 - 3/4 कप)  
पोदीना - 20- 30 पत्तिया  
**विधि -**  
पहले जब चूल्हे पर खाना बना करता था तब चूल्हे की राख में दबा कर कच्चे आम को भून लिया करते थे और इन्हें भुने हुये कच्चे आम से आम का पना बनाया करते थे. आजकल आम को उबाल कर पीस कर आम का पना बनाते हैं लेकिन इन उबले हुये आमों को छील कर पल्प निकालने के बजाय कच्चे आम को उबालने से

पहले छीलना अधिक सुविधाजनक है. हम आम का पना निम्न तरह से बना रहें हैं  
कच्चे आम धोईये, इन्हें छील कर गुठली से गूदा अलग कर लीजिये। इस गूदे को एक कप पानी डालकर उबाल लीजिये.  
अब इस उबली पल्प को मिक्सी में चीनी, काला नमक और पोदीना के पत्ती मिलाकर पीस लीजिये. पीस कर एक लीटर ठंडा पानी मिलाईये, छानिये, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा पाउडर डालिये. आम का पना तैयार है. इसे एकदम ठंडा ठंडा बर्फ के क्यूब डालकर परोसिये. पोदीना की पत्तियों से भी सजा कर परोस सकते हैं. आम पना को फ्रिज में रख कर 3-4 दिन तक यूज किया जा सकता है.

**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

**31** वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैपल लेने हेतु  
संपर्क करें



# सोरायसिस एवं बालों का झड़ना

मेरे बेटे सौरभ चौधरी को 2010 में डरमेटाइटिस की बीमारी हुई थी। इसके लिए मेरे बेटे का एलोपैथिक दवाइयों से इलाज इन्दौर में दो साल तक करवाया, मेरे बच्चे को दो साल के एलोपैथिक इलाज से डरमेटाइटिस बीमारी, सोरायसिस बीमारी में बदल गई। सिर के बाल पूरी तरह झड़ गए थे, सर पर लाल दाने आ गए, सिर में खुजली भी होती थी। दो वर्षों से परेशानी थी, इससे

मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मेरा बेटा पढ़ाई नहीं कर पाता था। मैंने इन्दौर के कुछ एलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया था, किन्तु कोई फर्क नहीं पड़ा। फिर मेरे एक रिश्तेदार (अस्पताल के कर्मचारी) ने बताया कि होम्योपैथी में सोरायसिस का इलाज है, शायद होम्योपैथी से आपका बच्चा ठीक हो सकता है। उन्होंने ही मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी का पता बताया। फिर मैंने 20-10-2012 को

डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 2 साल के होम्योपैथी दवाइयों के इलाज से मेरे बच्चे की सोरायसिस बीमारी ठीक हो गई। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 2 वर्ष के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं दुसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के बारे में बताना चाहता हूँ। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सके इसलिए यह लिख रहा हूँ।



ईलाज से पहले



ईलाज के दौरान



ईलाज के बाद

पैरों की फटी  
एडियां तथा  
सोरियासिस पर  
होम्योपैथिक ईलाज  
से खूब राहत



Before Homeopathy Treatment



During Homeopathy Treatment

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

**Mob. 99931-90140, 99931-40840**

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस काम्प्लेक्स, जेन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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