

■ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के 10 संकेत ■ नाश्ता रखेगा आपको गर्मियों में फ्रेश

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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।

संज्ञा एवं संज्ञा

मई 2026 | वर्ष-15 | अंक-6

मूल्य
₹ 60

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

मेंटल हेल्थ
विशेषांक

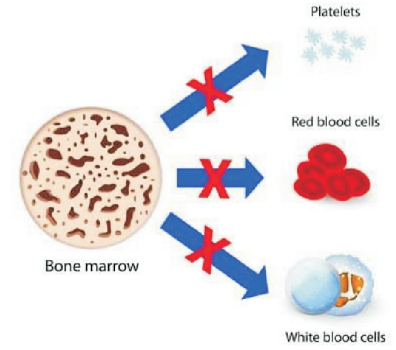
मन-शरीर का संबंध

मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



भारत सरकार के आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव जी को 2026 में इंदौर में एनीमिया जागरूकता अभियान की विस्तृत जानकारी देते हुए डॉ एके द्विवेदी



सेहत एवं सूरत

मई 2026 | वर्ष-15 | अंक-06

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी, डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सहायक संपादक

डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. विकास सिंघल

डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता

डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

डॉ. अमित मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा

डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी

डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता

डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी

डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन

श्री संजय जैन, डॉ. प्रिय मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉरल्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत

भोजनालय के पास, स्कीम 140 के

सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

ग्रीष्मकालीन
मानसिक स्वास्थ्य
चुनौतियाँ



16

नींद की बीमारी



20

इलेक्ट्रोलाइट्स के
प्राकृतिक स्रोत



32

तरबूज के
करिश्माई फायदे



28

पसीने से परेशान
तो अपनाएं ये
घरेलू उपाय



40

साड़ी में दिखना चाहती हैं
लंबी, तो अपनाएं ये टिप्स



38

गर्मी और स्वास्थ्य के
लिए शीतल पेय

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

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

‘मन की बात’ के एक और episode में आप सबसे जुड़कर खुशी हो रही है। इधर, बीच, चुनाव की भागदौड़ रही है, लेकिन आपके पत्रों और संदेशों के माध्यम से हमने देश और देशवासियों की उपलब्धियों पर एक-दूसरे से अपनी खुशियाँ साझा भी की हैं। इस बार ‘मन की बात’ की शुरुआत देश की एक ऐसी ही बहुत बड़ी उपलब्धि से करते हैं।

साथियो, भारत ने विज्ञान को हमेशा देश की प्रगति से जोड़कर देखा है। इसी सोच के साथ हमारे वैज्ञानिक Civil Nuclear Programme को आगे बढ़ा रहे हैं। उनके प्रयासों से यह कार्यक्रम राष्ट्र निर्माण में अहम योगदान दे रहा है। इससे हमारी industrial growth को, energy sector को, healthcare sector को बहुत लाभ हुआ है। खेती किसानों से लेकर आधुनिक innovators को भी भारत के Civil Nuclear Programme ने बहुत मदद की है। साथियो, कुछ ही दिन पहले, हमारे Nuclear Scientist ने एक और बड़ी उपलब्धि से भारत का गौरव बढ़ाया है। तमिलनाडु के कलपक्कम में Fast Breeder Reactor ने Criticality हासिल कर ली है। दरअसल, Criticality वह stage है, जिसमें reactor पहली बार self-sustaining nuclear chain reaction में सफलता हासिल करता है। इस stage का मतलब है reactor का operation phase में पहुंचना। भारत की nuclear energy journey में यह एक ऐतिहासिक milestone है। और बड़ी बात ये भी कि परमाणु reactor पूरी तरह स्वदेशी तकनीक से निर्मित है।

मेरे प्यारे देशवासियो ‘मन की बात’ में आज मैं एक ऐसी शक्ति की बात करना चाहता हूँ, जो अदृश्य है, लेकिन, जिसके बिना हमारा जीवन एक पल भी ना चले। यही ताकत भारत को आगे बढ़ा रही है। यह हमारी पवन-शक्ति है। हमारे प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है -

‘वायुर्वा इति व्यष्टिः, वायुरवै समष्टिः।’

अर्थात् वायु सिर्फ एक तत्व नहीं है, यह जीवन की ऊर्जा है, यह समष्टि की शक्ति है।

साथियो, आज यही पवन-शक्ति भारत के विकास की नई कहानी लिख रही है। भारत ने हाल ही में पवन-ऊर्जा यानि Wind Energy में बड़ी उपलब्धि हासिल की है। अब भारत का wind energy generation capacity 56 gigawatt से अधिक हो चुकी है। पिछले एक साल में ही करीब 6 gigawatt नई क्षमता जुड़ी है।



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

Wind energy में भारत तेजी से आगे बढ़ रहा है और दुनिया भी हमारी तरफ देख रही है। साथियो, आज भारत, wind energy capacity में दुनिया में चौथे स्थान पर है। यह हमारे इंजीनियरों की मेहनत है, यह हमारे युवाओं का परिश्रम है, यह देशी की सामूहिक इच्छाशक्ति का प्रतीक है।

मेरे प्यारे देशवासियो, तेजी से बदलते हुए इस समय में technology हमारी ज़िंदगी का बहुत बड़ा हिस्सा बन गई है। आज हम अपने अतीत को वर्तमान से जोड़ने में भी technology का कमाल देख रहे हैं। इस दिशा में हाल ही में एक ऐसा development हुआ है जिससे शिक्षा से जुड़े लोग और इतिहास में रुचि रखने वाले बहुत खुश हुए हैं। साथियो, कुछ दिन पहले ही National Archives of India ने एक विशेष portal पर एक अनोखा database शेयर किया है। मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ कि आप www.abhilekh-patal.in को जरूर visit करें। यह आपको अपने इतिहास का अद्भुत अनुभव देगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे देश में इस समय एक बहुत अहम अभियान चल रहा है, जिसके बारे में हर भारतीय को जानकारी होनी जरूरी है। ये है जनगणना का अभियान, यह दुनिया की सबसे बड़ी जनगणना है। साथियो, जो साथी पहले से इस तरह की प्रक्रिया से गुजरे हैं, इस बार जनगणना का उनका अनुभव, अलग होने वाला है। जनगणना 2027 को digital बनाया गया है। सारी जानकारी सीधे digital माध्यम में दर्ज हो रही है। घर-घर जाने वाले कर्मचारियों के पास mobile app है। वे आपसे बात करके उसी में

जानकारी दर्ज करेंगे। साथियो, इस बार जनगणना में आपकी भागीदारी भी आसान बनाई गई है, आप खुद भी अपनी जानकारी दर्ज कर सकते हैं। कर्मचारी के आने से 15 दिन पहले आपके लिए सुविधा शुरू होगी। आप अपने समय के अनुसार जानकारी भर सकते हैं। जब आप प्रक्रिया पूरी करते हैं, तो आपको एक विशेष ID मिलती है। ये ID आपके mobile या e-mail पर आती है। बाद में जब कर्मचारी आपके घर आता है, तो आप यही ID दिखाकर जानकारी की पुष्टि कर सकते हैं। इससे दोबारा जानकारी देने की जरूरत नहीं पड़ती। समय भी बचता है और प्रक्रिया आसान हो जाती है। आपकी दी गई जानकारी पूरी तरह सुरक्षित रहती है, यह गोपनीय रखी जाती है, digital सुरक्षा के साथ इसे सुरक्षित किया जाता है। आइए, हम सब मिलकर इस प्रक्रिया में भाग लें। जनगणना 2027 को सफल बनाएं।

साथियो, मई का महीना 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम की याद भी दिलाता है। मैं मां भारती की सभी वीर संतानों को नमन करता हूँ, जिन्होंने लोगों में देश-भक्ति की भावना जागृत की थी। यह समय स्कूली बच्चों की छुट्टियों का भी होता है। मेरा आग्रह है कि वे अपनी छुट्टियों का भरपूर आनंद लें और कुछ नया सीखने का प्रयास करें। गर्मियों के इस मौसम में आप सभी अपने स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखें। अगले महीने आपसे फिर मुलाकात होगी। कुछ नए विषयों के साथ, देशवासियों की कुछ नई उपलब्धियों के साथ। बहुत-बहुत धन्यवाद।

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
- वैज्ञानिक सलाहकार समिति
नॉर्थ ईस्ट इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद एवं होम्योपैथी,
शिलांग मेघालय (आयुष मंत्रालय)
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विद्यापीठ, इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
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

स्वस्थ मन, सशक्त समाज- मानसिक स्वास्थ्य ही वास्तविक समृद्धि का आधार

आज, तेजी से बदलते, प्रतिस्पर्धात्मक और तकनीक-प्रधान युग में मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण विषय बनकर उभरा है। यह केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समृद्धि का द्योतक है। जिस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के बिना जीवन की गुणवत्ता अधूरी है, उसी प्रकार मानसिक संतुलन के बिना सुख, सफलता और संतोष की कल्पना भी अधूरी है।

वर्तमान समय में तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा, और व्यावहारिक विकारों की बढ़ती घटनाएं समाज के लिए एक गंभीर चुनौती बनती जा रही हैं। बदलती जीवनशैली, पारिवारिक संरचना में परिवर्तन, सामाजिक अलगाव, डिजिटल निर्भरता और भविष्य की अनिश्चितता—ये सभी कारक मानसिक असंतुलन को बढ़ावा दे रहे हैं। दुर्भाग्य से, आज भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता और स्वीकार्यता का स्तर अपेक्षित नहीं है। लोग शारीरिक रोगों के लिए तुरंत चिकित्सक के पास जाते हैं, लेकिन मानसिक समस्याओं को अवसर नजरअंदाज कर देते हैं या सामाजिक संकोच के कारण छुपाते हैं।

यह विशेषकर मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों—रोकथाम, पहचान, उपचार और पुनर्वास—पर केंद्रित है। हमारा उद्देश्य है कि पाठकों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता और जागरूकता बढ़े, मिथकों का निराकरण हो तथा एक सकारात्मक संवाद की शुरुआत हो। मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल केवल चिकित्सकीय हस्तक्षेप तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें योग, ध्यान, संतुलित आहार, सकारात्मक सोच, सामाजिक सहयोग और आत्म-देखभाल जैसे अनेक पहलुओं की महत्वपूर्ण भूमिका है।

विशेष रूप से युवाओं, विद्यार्थियों और महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों तेजी से बढ़ रही हैं। प्रतिस्पर्धा का दबाव, करियर की चिंता, सामाजिक अपेक्षाएँ और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ—इन सबके बीच संतुलन बनाना आज एक बड़ी चुनौती है। ऐसे में परिवार, समाज और शैक्षणिक संस्थानों की जिम्मेदारी है कि वे एक सहायक और संवेदनशील वातावरण प्रदान करें, जहाँ व्यक्ति अपनी भावनाओं को बिना किसी भय या संकोच के व्यक्त कर सके।

हमें यह समझना होगा कि मानसिक स्वास्थ्य कोई विलासिता नहीं, बल्कि जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है। 'स्वस्थ मन में ही स्वस्थ शरीर का वास होता है'— यह उक्ति आज पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। समय की मांग है कि हम मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें, इसके प्रति जागरूक रहें और आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञों की सहायता लेने में संकोच न करें।

इस विशेषांक के माध्यम से हम सभी से यह आह्वान करते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर एक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं, स्वयं जागरूक बनें और दूसरों को भी जागरूक करें। एक संवेदनशील, स्वस्थ और संतुलित समाज के निर्माण की दिशा में यह एक महत्वपूर्ण कदम होगा।



मन-शरीर का संबंध

मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण



आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चर्चाएँ आखिरकार गति पकड़ रही हैं। यह एक सकारात्मक बदलाव है, लेकिन हम अभी भी मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अलग मानते हैं। लेकिन क्या यह सही दृष्टिकोण है? मेरा दृढ़ विश्वास है कि यह सही नहीं है। जैसा कि हिप्पोक्रेट्स ने बुद्धिमानी से कहा था, 'शरीर और मन एक हैं। जो मन को प्रभावित करता है, वह शरीर को भी प्रभावित करता है, और जो शरीर को प्रभावित करता है, वह मन को भी प्रभावित करता है।' यह सरल लेकिन गहन अवधारणा प्राचीन दर्शन से लेकर आधुनिक वैज्ञानिक विषयों तक, विभिन्न परंपराओं और प्रथाओं में प्रतिध्वनित होती है।

मन और शरीर का संबंध: एक ही सिक्के के दो पहलू

परंपरागत स्वास्थ्य सेवा में अक्सर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को अलग-अलग माना जाता है। हालांकि, तंत्रिका विज्ञान, मनोविज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्र में बढ़ते शोध से इन दोनों के अंतर्निहित अंतर्संबंध की पुष्टि होती है। मन और शरीर स्वतंत्र इकाइयाँ नहीं हैं; वे निरंतर परस्पर क्रिया करते हैं और एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। "हमारा शरीर हमारा बगीचा है - हमारी इच्छाशक्ति हमारे माली हैं।" - विलियम शेक्सपियर का यह कथन हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को पोषित करने की हमारी क्षमता को खूबसूरती से दर्शाता है।

दिलचस्प बात यह है कि योग और कार्यात्मक चिकित्सा, हालांकि अलग-अलग भाषा का प्रयोग करते हैं, दोनों ही इस अंतर्संबंध पर जोर देते हैं। योग, आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से, मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का लक्ष्य रखता है। कार्यात्मक चिकित्सा रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाती है, शरीर की प्रणालियों के अंतर्संबंध की जांच करके बीमारी के मूल कारणों की पहचान करती है, और अक्सर जीवनशैली, पर्यावरण और आंत के माइक्रोबायोम के समग्र स्वास्थ्य, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य भी शामिल है, पर पड़ने वाले प्रभाव को उजागर करती है।

बायोहैकिंग के मेरे अपने अनुभव ने मुझे इस संबंध का प्रत्यक्ष प्रमाण दिया है। मैंने पाया है कि नियमित व्यायाम, पौष्टिक आहार और ध्यान को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से मेरी मानसिक स्पष्टता और समग्र स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार होता है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य की बात नहीं है; यह मानसिक और भावनात्मक रूप से बेहतर महसूस करने से भी जुड़ा है। विशेष रूप से, ध्यान एक रीसेट बटन की तरह काम करता है, जिससे मुझे तनाव को नियंत्रित करने और आंतरिक शांति प्राप्त करने में मदद मिलती है, जिसका मेरे शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

दीर्घकालिक तनाव या चिंता शारीरिक रूप से उच्च रक्तचाप, पाचन संबंधी समस्याओं और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के रूप में प्रकट हो सकती है। इसके विपरीत, मधुमेह, हृदय रोग या दीर्घकालिक दर्द जैसी शारीरिक स्थितियाँ अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान कर सकती हैं। एक पहलू को अनदेखा करते हुए दूसरे का इलाज करना केवल अस्थायी समाधान प्रदान करता है, समग्र समाधान नहीं। "मन और शरीर को अलग नहीं किया जा सकता। वे एक साथ चलते हैं।" - एरिक थॉमस।

इसका व्यापक प्रभाव: मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं

आइए जानें कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे को किस प्रकार जटिल रूप से प्रभावित करते हैं-

मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- **तनाव और दीर्घकालिक बीमारियाँ:** लंबे समय तक तनाव रहने से कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे सूजन, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी स्थितियों में योगदान होता है।
- **नींद और संज्ञानात्मक कार्य:** अवसाद और चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकार नींद को बाधित करते हैं, जिससे थकान, एकाग्रता में कमी और निर्णय लेने में कठिनाई होती है।
- **आंत-मस्तिष्क अक्ष:** हाल के शोध से हमारे आंतों के सूक्ष्मजीवों (माइक्रोबायोम) और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक दिलचस्प संबंध का पता चलता है। आंतों में बैक्टीरिया का असंतुलन मनोदशा संबंधी विकारों से जुड़ा हुआ है, जो स्वास्थ्य के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता पर बल देता है। अपने माइक्रोबायोम को समझना व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- **पोषण संबंधी कमियाँ और मनोदशा:** विटामिन बी12, डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे आवश्यक विटामिनों की कमी अवसाद और चिंता के बढ़ते जोखिम से जुड़ी है।
- **व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य:** नियमित शारीरिक गतिविधि से एंडोर्फिन नामक प्राकृतिक मूड बूस्टर निकलते हैं जो तनाव को कम करते हैं, मनोदशा में सुधार करते हैं और आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं। "स्वस्थ शरीर आत्मा के लिए अतिथि कक्ष है; बीमार शरीर एक कारागार है।" - फ्रांसिस बेकन।
- **दीर्घकालिक बीमारी और मनोवैज्ञानिक तनाव:** दीर्घकालिक बीमारियाँ अक्सर जीवनशैली संबंधी सीमाओं, वित्तीय बोझ या लगातार चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता के कारण चिंता और अवसाद का कारण बनती हैं।

- **आनुवंशिक प्रवृत्ति:** हम मानसिक स्वास्थ्य में आनुवंशिकी की भूमिका को समझना शुरू कर रहे हैं। आनुवंशिक परीक्षण से कुछ मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के प्रति संवेदनशीलता का पता लगाया जा सकता है, जिससे सक्रिय और व्यक्तिगत हस्तक्षेप संभव हो पाते हैं।

एकीकृत और व्यक्तिगत दृष्टिकोण की आवश्यकता: संपूर्ण व्यक्ति का उपचार

मानसिक स्वास्थ्य को अलग-थलग करके देखने से देखभाल में खामियाँ आ सकती हैं और प्रारंभिक हस्तक्षेप के अवसर छूट सकते हैं। एक अधिक प्रभावी दृष्टिकोण में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को एक साथ देखना, संपूर्ण व्यक्ति का उपचार करना और तेजी से, व्यक्ति विशेष का उपचार करना शामिल है।

- **व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाएँ:** व्यक्तिगत विशिष्टता को ध्यान में रखते हुए, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को उपचार रणनीतियों की सिफारिश करने से पहले आनुवंशिक और माइक्रोबायोम डेटा सहित मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों का आकलन करना चाहिए।
- **निवारक स्वास्थ्य जांच:** मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की नियमित जांच से संभावित जोखिमों की पहचान जल्दी की जा सकती है।
- **जीवनशैली में बदलाव:** संतुलित पोषण, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और तनाव कम करने की तकनीकों को शामिल करते हुए एक समग्र स्वास्थ्य रणनीति को प्रोत्साहित करें। अपने शरीर का ख्याल रखें। यही एक जगह है जहाँ आपको रहना है। - जिम रोहन।

मनोविज्ञान में अध्ययन करना मुझे ऐसे भविष्य की आशा देता है जहाँ स्वास्थ्य सेवा अधिक एकीकृत और समग्र दृष्टिकोण अपनाए, और मन-शरीर के अटूट संबंध को मान्यता दे। जैसा कि मैथ्यू रिकार्ड ने बुद्धिमानी से कहा था, "जिस प्रकार मानसिक और शारीरिक संतुलन महत्वपूर्ण है, उसी प्रकार व्यक्ति के आंतरिक और बाहरी जीवन के बीच संतुलन भी महत्वपूर्ण है।" मेरे व्यक्तिगत अनुभव ने मुझे सिखाया है कि शरीर की देखभाल मन की देखभाल के लिए अत्यंत आवश्यक है, और ध्यान जैसी पद्धतियाँ इस संतुलन को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

बहुत से लोग अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को मुस्कान, व्यस्त दिनचर्या, या इस सोच के पीछे छिपा लेते हैं कि 'यह तो बस तनाव है।' फिर भी सच्चाई यही है- अमेरिका में हर 5 में से 1 वयस्क हर साल किसी न किसी मानसिक बीमारी का अनुभव करता है। ये चुनौतियाँ हर उम्र, पृष्ठभूमि और जीवनशैली के लोगों को प्रभावित करती हैं। हम जितनी जल्दी इन लक्षणों को पहचान लेंगे, उतनी ही जल्दी हम मदद के लिए आगे आ सकते हैं, इससे पहले कि ये लक्षण एक गहरे संकट का रूप ले लें।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के 10 संकेत



जै से-जैसे हम आगे की ओर बढ़ रहे हैं, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को आधुनिक जीवन के बदलते दबावों के साथ तालमेल बिठाना होगा। सोशल मीडिया का लगातार शोर, AI-आधारित कार्य वातावरण का बढ़ता चलन, महामारी के बाद का दुख, और जलवायु से जुड़ी चिंताएँ-ये सभी आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की एक नई लहर में योगदान दे रहे हैं।

जल्दी पहचान क्यों जरूरी है?

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियाँ अक्सर चुपचाप शुरू होती हैं। जो चीजें खराब मूड, चिड़चिड़ापन, या लगातार थकान जैसी लगती हैं, वे अस्पष्ट में किसी गहरी समस्या का शुरुआती संकेत हो सकती हैं- जैसे चिंता, अवसाद, या कोई अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थिति जो अब जड़ जमाने लगी है।

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में आम गलतफहमियों के कारण बहुत से लोग यह मान लेते हैं कि यह केवल गंभीर या स्पष्ट मामलों पर ही लागू होता है; वे अक्सर इन शुरुआती संकेतों

को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इन्हें जल्दी पहचानना एक बड़ा फर्क पैदा करता है। जब हम लक्षण बहुत ज्यादा हावी होने से पहले ही कदम उठाते हैं, तो हम ठीक होने और मदद पाने के लिए जगह बनाते हैं।

यहाँ बताया गया है कि शुरुआती जागरूकता क्यों जरूरी है-

- लक्षणों को गंभीर होने से रोकती है
- इलाज की प्रभावशीलता को बढ़ाती है
- लोगों को करुणा और देखभाल के साथ मदद के लिए आगे आने का मौका देती है
- लोगों को यह महसूस कराने में मदद करती है कि उन्हें देखा और सहारा दिया जा रहा है
- समस्याओं से निपटने की स्वस्थ रणनीतियों के द्वार खोलती है

इसकी कुंजी है-करुणापूर्ण जागरूकता; यानी बिना किसी पूर्वाग्रह के, खुद में या दूसरों में हो रहे बदलावों को नोटिस करना। मूड, व्यवहार या प्रेरणा में हो रहे बदलावों पर ध्यान देकर, हम खुद को और अपने प्रियजनों को, शुरुआती और जीवन बदलने वाली मदद पाने का सबसे अच्छा मौका देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के 10 शुरुआती चेतावनी संकेत

2026 में, जब जीवन पहले से कहीं ज्यादा तेज़ गति से चल रहा है और तनाव हर दिशा से आ रहा है (लगातार खबरें, जलवायु संबंधी चिंताएँ, AI-आधारित काम), तो यह पहचानना पहले से कहीं ज्यादा जरूरी हो गया है कि कब कुछ "ठीक नहीं" लग रहा है। यहाँ 10 शुरुआती संकेत दिए गए हैं जिन पर आपको खुद में या अपने किसी प्रियजन में नज़र रखनी चाहिए।

1. लगातार उदासी या निराशा

कभी-कभी उदास महसूस करना सामान्य बात है; बुरे दिन आते ही हैं। लेकिन जब उदासी हफ्तों तक बनी रहती है, या आपको लगने लगता है कि हालात कभी बेहतर नहीं होंगे, तो यह किसी ज्यादा गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। इस तरह के भावनात्मक बोझ की वजह से, आसान से आसान काम भी नामुमकिन लगने लगते हैं।

अगर आप या आपका कोई परिचित किसी नकारात्मक सोच में फंसा हुआ लगता है, "हार मानने" की बातें करता है, या बस सुस्त सा लगता है, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। शुरुआती मदद से बहुत बड़ा फ़र्क पड़ सकता है।

2. दोस्तों, परिवार या समाज से दूरी बनाना

हर किसी को अकेले समय बिताने की ज़रूरत



होती है, लेकिन अचानक लोगों से दूर हो जाना या सामाजिक मौकों से पूरी तरह बचना एक खतरे की घंटी हो सकता है। समारोहों में न जाना, फ़ोन कॉल नज़रअंदाज़ करना, या दूसरों से जुड़ने में दिलचस्पी खो देना अक्सर भावनात्मक परेशानी का संकेत होता है।

अगर कोई व्यक्ति जो पहले बहुत सक्रिय और मिलनसार था, अब खुद को सबसे अलग कर रहा है, तो उससे बात करें। अगर अकेलेपन पर ध्यान न दिया जाए, तो यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को और भी गहरा कर सकता है।

3. मूड में अचानक और तेज़ बदलाव

हम सभी के मूड में बदलाव आते रहते हैं, लेकिन अगर भावनाएँ अचानक बहुत तेज़ी से बदलें—कभी बहुत ज़्यादा जोश, तो कभी एकदम उदासी; कभी एकदम शांत, तो कभी बहुत ज़्यादा गुस्सा—तो यह सिर्फ़ तनाव से कहीं ज़्यादा गंभीर बात हो सकती है। ये उतार-चढ़ाव आपके रिश्तों, काम और साफ़-साफ़ सोचने की आपकी क्षमता पर बुरा असर डाल सकते हैं।

अगर आपको ऐसा महसूस हो कि आपकी भावनाएँ "पूरी तरह से बेकाबू" हो रही हैं, या

आपका कोई करीबी व्यक्ति आपको अप्रत्याशित या बहुत ज़्यादा भावुक (volatile) लग रहा है, तो यह मदद मांगने का सही समय हो सकता है।

4. सोने या खाने की आदतों में बदलाव

सोने और खाने की आदतें मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ बताती हैं। बहुत ज़्यादा सोना या नींद न आने की समस्या से जूझना, भूख न लगना, या बहुत ज़्यादा खाना-खासकर तब, जब यह आपकी सामान्य आदतों से बिल्कुल अलग हो—तो ये ऐसे संकेत हैं जिन पर ध्यान देना बहुत ज़रूरी है।

ये बदलाव भले ही छोटे लगें, लेकिन जब आपके शरीर और मन के बीच तालमेल बिगड़ जाता है, तो जिंदगी की रफ़्तार के साथ कदम मिलाकर चलना मुश्किल हो जाता है। आपकी ऊर्जा, मूड और एकाग्रता—ये सभी चीज़ें सही आराम और सही पोषण पर ही निर्भर करती हैं।

5. ध्यान लगाने में मुश्किल

अगर आपको लगता है कि आपका दिमाग़ धुंधला सा हो गया है (सोचने में स्पष्टता नहीं है), या आप किसी भी चीज़ पर ध्यान नहीं लगा पा रहे हैं—यहाँ तक कि उन कामों पर भी जिन्हें आप आम तौर पर बहुत अच्छे से कर लेते हैं—तो हो सकता है कि इसमें आपके मानसिक स्वास्थ्य की कोई भूमिका हो। ध्यान लगाने में होने वाली इस तरह की परेशानी का मतलब हमेशा सिर्फ़ "भटकाव" ही नहीं होता; यह चिंता अवसाद या बहुत ज़्यादा काम के बोझ की वजह से भी हो सकती है।

जब आपके विचार बिखरे हुए लगें, या कोई भी फ़ैसला लेने में आपको ज़रूरत से ज़्यादा मेहनत करनी पड़े, तो यह समय है कि आप खुद पर ध्यान दें या किसी पेशेवर की मदद लें।

6. बिना किसी वजह के होने वाले शारीरिक लक्षण

कभी-कभी हमारा शरीर, हमारे मन से पहले ही अपनी बात कह देता है। बार-बार सिरदर्द, पेटदर्द, मांसपेशियों में खिंचाव, या हर समय थकान महसूस होना—खासकर जब इसका कोई मेडिकल कारण न हो—तो यह इमोशनल तनाव की ओर इशारा कर सकता है।

अगर कोई लगातार दर्द और तकलीफ़ों से जूझ रहा है, लेकिन डॉक्टर इसका कोई कारण नहीं ढूँढ़ पा रहे हैं, तो शायद अब समय आ गया है कि इस समस्या के एक हिस्से के तौर पर मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान दिया जाए।

7. नशीले पदार्थों का ज़्यादा इस्तेमाल

काम के बाद एक गिलास वाइन पीना या रात को

बाहर घूमने जाना एक अलग बात है। लेकिन अगर कोई व्यक्ति शराब, ड्रग्स, या यहाँ तक कि स्क्रॉल और खाने का इस्तेमाल लगातार अपनी समस्याओं से बचने या उनसे निपटने के तरीके के तौर पर करने लगे, तो यह एक चेतावनी का संकेत है।

अपनी भावनाओं को काबू करने के लिए नशीली चीज़ों का इस्तेमाल करना अक्सर अंदर की गहरी समस्याओं को छिपा देता है। इस आदत को जितनी जल्दी पहचान लिया जाए, उतनी ही आसानी से इसे बेहतर आदतों से बदला जा सकता है।

8. अपनी पसंदीदा चीज़ों में दिलचस्पी खत्म होना

जब वे चीज़ें जो पहले खुशी देती थीं—जैसे शौक, पसंदीदा शो, काम या रिश्ते—अचानक बेमतलब लगने लगें, तो यह ध्यान देने का समय है। दिलचस्पी का यह खत्म होना डिप्रेशन या बर्नआउट का एक आम शुरुआती लक्षण है।

अगर आप खुद से यह सवाल पूछ रहे हैं कि, "इसका क्या फ़ायदा?" या खुद को ज़बरदस्ती उन कामों को करने के लिए मजबूर कर रहे हैं जो आपको पहले बहुत पसंद थे, तो आपकी इस भावना को सहानुभूति और सहारे की ज़रूरत है।

9. ज़्यादा चिड़चिड़ापन, गुस्सा या जोखिम भरा व्यवहार

आसानी से परेशान हो जाना, दूसरों पर झल्लाना, या आम से ज़्यादा बड़े जोखिम उठाना—ये हमेशा सिर्फ़ आपकी पर्सनैलिटी की खासियतें नहीं होतीं। ये अंदरूनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण हो सकते हैं, खासकर पुरुषों या किशोरों में।

अगर आप अक्सर होने वाली बहसों, बिना सोचे-समझे लिए गए फ़ैसले, या भावनाओं में अचानक उतार-चढ़ाव महसूस करते हैं, तो एक कदम पीछे हटें और खुद से पूछें कि असल में अंदर क्या चल रहा है।

10. खुद को नुकसान पहुँचाने के विचार

अगर कोई खुद को दूसरों पर बोझ समझने की बात करे, या ऐसी बातें कहे कि "मेरे बिना लोग ज़्यादा खुश रहेंगे," या फिर मौत के बारे में मज़ाक भी करे, तो इसे गंभीरता से लें। ऐसी बातें सुनना मुश्किल हो सकता है, लेकिन ये बहुत ज़रूरी चेतावनी के संकेत हैं।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)

कोकिलाबेन धीरुनाई अंबानी

हॉस्पिटल, इंदौर

मो.: 73893 95394, 6232-008632

बच्चों और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

बचपन और किशोरावस्था की जटिल यात्रा में, मानसिक स्वास्थ्य को पोषित करना समग्र विकास की आधारशिला है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव की बढ़ती मान्यता ने किशोरों और बच्चों को अक्सर होने वाली आम स्वास्थ्य समस्याओं की गहरी समझ को सामने लाया है। सिजोफ्रेनिया, चिंता, अवसाद और द्विध्रुवी विकार ऐसी कुछ चुनौतियाँ हैं जो इन महत्वपूर्ण वर्षों के दौरान सामने आ सकती हैं। इस लेख में, हम इन प्रचलित मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं पर गहराई से चर्चा करेंगे, तथा युवा पीढ़ी को सशक्त बनाने वाले संकेतों, कारणों और हस्तक्षेपों की खोज करेंगे।

चिंता विकार: बेचैन मन को वश में करना

- सामान्यीकृत चिंता, सामाजिक चिंता और विशिष्ट भय से युक्त चिंता विकार, युवा मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं।
- अत्यधिक चिंता, भय और यहां तक कि दिल की धड़कन तेज होने जैसे शारीरिक लक्षण भी इसके स्पष्ट संकेत हैं।
- खुले संवाद के माध्यम से चिंता का प्रारंभिक समाधान करना और यदि आवश्यक हो तो पेशेवर मार्गदर्शन बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ अधिक आत्मविश्वासपूर्ण तरीके से निपटने के लिए आधार तैयार कर सकता है।

अवसाद: रसातल में नेविगेट करना

- अवसाद का प्रभाव उम्र के आधार पर नहीं होता, बल्कि किशोरों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं पर पड़ता है।
- गहरी उदासी, रुचि की कमी, तथा नींद और भूख में परिवर्तन इस स्थिति की विशेषता है।
- अवसाद को पहचानना बारीकियों को समझना और मदद मांगना, उज्ज्वल दिनों की जीवनरेखा प्रदान कर सकता है।

ध्यान-घाटे या अति सक्रियता विकार (एडीएचडी): ध्यान केंद्रित करना

- एडीएचडी ध्यान, आवेग नियंत्रण और अति



सक्रियता को बाधित करता है।

- एडीएचडी से पीड़ित छात्रों को ध्यान केंद्रित करने, निर्देशों का पालन करने और स्थिर रहने में कठिनाई हो सकती है।
- थरेपी और सहायक कक्षा वातावरण सहित एक अनुकूलित दृष्टिकोण उन्हें अपनी क्षमता का दोहन करने में सशक्त बनाता है।
- विश्वसनीय विशेषज्ञों से दूसरी राय लें और
- आत्मविश्वासपूर्ण, सूचित निर्णय।

भोजन संबंधी विकार: संतुलन की तलाश

- एनोरेक्सिया नर्वोसा और बुलिमिया नर्वोसा जैसे भोजन विकारों से आत्मसम्मान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
- विकृत शारीरिक छवि और हानिकारक आहार संबंधी व्यवहार स्वास्थ्य और खुशहाली को खतरे में डालते हैं।
- समय पर हस्तक्षेप, जिसमें अक्सर चिकित्सा और पोषण संबंधी मार्गदर्शन शामिल होता है, महत्वपूर्ण है।
- आपका स्वास्थ्य ही सब कुछ है - आज अपनी भलाई को प्राथमिकता दें।
- अपनी अपॉइंटमेंट शेड्यूल करें

खुद को नुकसान पहुंचाना, आत्मघाती विचार: अंधेरे से निपटना

- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ रहे किशोरों की सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में आत्म-क्षति या आत्महत्या के बारे में विचार करना शामिल है।

- आत्म-क्षति के संकेतों को पहचानना, जैसे कि अस्पष्टीकृत चोटें, महत्वपूर्ण है।
- आत्महत्या के विचार को संबोधित करने के लिए तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है, तथा खुले संवाद और पेशेवर समर्थन के महत्व पर प्रकाश डाला जाना चाहिए।

मादक द्रव्यों का सेवन: उबड़-खाबड़ इलाके में नेविगेट करना

- मादक द्रव्यों के सेवन से युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ बढ़ सकती हैं। प्रयोग और पत्तायनवाद का आकर्षण दीर्घकालिक संघर्षों को जन्म दे सकता है।
- चिकित्सा, परिवार की भागीदारी और सामुदायिक संसाधनों को शामिल करते हुए एक समग्र दृष्टिकोण का लक्ष्य इस चक्र को तोड़ना है।

युवावस्था की जटिल ताने-बाने में मानसिक स्वास्थ्य के धागे नाजुक होते हुए भी शक्तिशाली होते हैं। सिजोफ्रेनिया, चिंता, अवसाद और द्विध्रुवी विकार कुछ ऐसे रंग हैं जो इस तस्वीर को चित्रित करते हैं। जागरूकता को बढ़ावा देकर, बातचीत को कम करके और समय पर सहायता प्रदान करके, हम लचीले भविष्य का पोषण करते हैं। हर हस्तक्षेप, हर बातचीत और हर हाथ बढ़ाना बहुत बड़ा अंतर पैदा कर सकता है। आइए हम एक ऐसी दुनिया बनाएं जहां मानसिक स्वास्थ्य को पोषित किया जाए, अपनाया जाए और प्राथमिकता दी जाए, यह सुनिश्चित करते हुए कि हर युवा दिल साहस और उम्मीद के साथ जीवन की भूलभुलैया से बाहर निकले।

जो टे लेकिन लगातार बदलाव स्वास्थ्य में सक्रिय रूप से सुधार ला सकते हैं, पुरानी बीमारियों को रोक सकते हैं और जीवन की उच्च गुणवत्ता, लंबी और स्वस्थ जीवन की ओर ले जा सकते हैं।

हर कोई स्वस्थ और लंबी आयु चाहता है। हालांकि, दीर्घायु केवल वर्षों और महीनों की संख्या से ही नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक दिन की गुणवत्ता से भी संबंधित है। संतुलित, मजबूत और जीवंत शरीर और मन बनाए रखना दीर्घकालिक रोगों से बचाव और लंबी आयु के लिए एक महत्वपूर्ण आधार है।

जीवनशैली चिकित्सा के क्षेत्र में किए गए अनेक अध्ययनों से पता चला है कि स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और वजन नियंत्रण से मधुमेह, हृदय रोग और चयापचय संबंधी विकारों जैसी गैर-संक्रामक बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम हो सकता है। हालांकि, आज की तेज रफ़्तार और तनावपूर्ण आधुनिक जीवनशैली में इन स्वस्थ आदतों को बनाए रखना हमेशा आसान नहीं होता।

अच्छी खबर यह है कि इसके लिए आपको जटिल योजनाओं की आवश्यकता नहीं है। नीचे कुछ छोटे लेकिन नियमित दैनिक बदलावों के बारे में बताया गया है जो आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और लंबी आयु प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

संतुलित आहार - सतत स्वास्थ्य की नींव

एक विविध, पौष्टिक और रंगीन आहार न केवल स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है बल्कि बीमारियों के खतरे को भी कम करता है। हरी सब्जियां, फल और मेवे जैसे पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें; तले हुए खाद्य पदार्थ, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और पशु अंगों का सेवन सीमित करें।

यदि संभव हो, तो अपना भोजन घर पर ही बनाएं। बाहर खाना खाते समय, भाप में पकाए या उबले हुए व्यंजन चुनें और सुनिश्चित करें कि आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलें। इन छोटी लेकिन महत्वपूर्ण आदतों को न भूलें- धीरे-धीरे खाएं, अच्छी तरह चबाएं और पर्याप्त पानी पिएं - ये आपके शरीर को प्रतिदिन अधिक सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करने के तरीके हैं।

नियमित व्यायाम - शरीर के लिए एक प्राकृतिक 'दवा'

आपको बहुत अधिक मेहनत वाले या उच्च तीव्रता वाले व्यायामों की आवश्यकता नहीं है; नियमितता ही सफलता की कुंजी है। प्रतिदिन 30-60 मिनट उपयुक्त शारीरिक गतिविधि के लिए समर्पित करें, जैसे चलना, जॉगिंग करना, व्यायाम करना या अपना पसंदीदा खेल खेलना।

लंबी-स्वस्थ जिंदगी जीने के रहस्य



व्यायाम न केवल मांसपेशियों को मजबूत बनाने और जोड़ों के लचीलेपन को बेहतर बनाने में मदद करता है, बल्कि वजन प्रबंधन में भी सहायक होता है, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है और कई पुरानी बीमारियों से बचाता है।

श्वास को नियंत्रित करना - शरीर व मन का संतुलन बनाए रखना

सांस लेना शरीर और भावनाओं के बीच एक सेतु है। गहरी, धीमी और नियमित सांस लेने का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने, हृदय गति को स्थिर करने और हृदय प्रणाली पर पड़ने वाले बोझ को कम करने में सहायक होता है।

विशेष रूप से, सांस लेने पर अच्छा नियंत्रण ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद करता है - जो उम्र बढ़ने और कई पुरानी बीमारियों से जुड़े कारकों में से एक है।

सांस शरीर और भावनाओं के बीच का सेतु है।

पर्याप्त नींद लेने से आपके शरीर को हर दिन 'पुनर्जीवित' होना

अच्छी नींद दीर्घकालिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक है। सोते समय शरीर ऊर्जा को भरपाई करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और चयापचय को नियंत्रित करता है।

सही समय पर पर्याप्त नींद लेने की आदत

बनाए रखना न केवल वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है बल्कि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है, याददाश्त में सुधार करता है और मस्तिष्क के स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

दृढ़ता - एक लंबे और स्वस्थ जीवन की कुंजी

ये बदलाव सुनने में सरल लग सकते हैं, लेकिन असली चुनौती दृढ़ता और अनुशासन में निहित है। बहुत जल्दी या अचानक बदलाव करने की कोई आवश्यकता नहीं है; छोटे-छोटे कदमों से शुरूआत करें, और हर दिन लगातार प्रयास करें। यही दीर्घकालिक प्रयास आपके स्वास्थ्य में बड़ा फर्क लाते हैं।

सर्वोत्तम परिणाम तब प्राप्त होते हैं जब आप कई कारकों को एक साथ अपनाते हैं- स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, श्वास व्यायाम और पर्याप्त नींद। इन छोटी-छोटी आदतों को एक साथ बनाए रखने से किसी एक उपाय की तुलना में कहीं अधिक लाभ प्राप्त होते हैं।

यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है या जीवनशैली में बदलाव लाने में कठिनाई हो रही है, तो उपयुक्त योजना बनाने के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञों से सलाह लें। व्यक्तिगत दृष्टिकोण से आपको अच्छी आदतों को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद मिलेगी।

ग्रीष्मकालीन मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ

ऐसे कई कारक हैं जो आपके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इन्हीं कारकों में से एक है बदलता मौसम। सर्दी के मौसम की तरह, गर्मी भी अपनी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ पेश कर सकती है। गर्म मौसम आपको अधिक चिड़चिड़ा, आक्रामक या हिंसक बना सकता है। यह आपकी संज्ञानात्मक क्षमताओं जैसे प्रतिक्रिया समय, स्मृति और ध्यान को भी प्रभावित कर सकता है।

5 न मूड बदलावों के अलावा, ग्रीष्मकालीन एसएडी भी उनमें से एक है मानसिक स्वास्थ्य कई लोगों को चुनौतियों का सामना करना पड़ा। इसे शीतकालीन एसएडी की तुलना में रिवर्स एसएडी के रूप में भी जाना जाता है और इससे आपको सामान्य अवसाद के लक्षणों का अनुभव हो सकता है। आपको चिंता, थकान, बेचैनी, भूख न लगना और भी बहुत कुछ अनुभव हो सकता है

ग्रीष्म ऋतु के कारण मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ अभी स्पष्ट नहीं हैं। लेकिन वे उतार-चढ़ाव के परिणाम हो सकते हैं सेरोटोनिन और मेलाटोनिन का स्तर और कुछ दवाएँ। ऐसे कुछ उपाय हैं जो आपको बेहतर तैयारी करने और इनका सामना करने में मदद कर सकते हैं मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ। उनके बारे में और अधिक जानने के लिए आगे पढ़ें।

ट्रिगर्स को पहचानें

जब आप जानते हैं कि आपके ट्रिगर क्या हैं, तो इससे आपको बेहतर मुकाबला तकनीक बनाने में मदद मिल सकती है। ये मुकाबला कर रहे हैं तकनीकें आपके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य ट्रिगर विभिन्न कारकों पर निर्भर होते हैं और सभी के लिए अलग-अलग होते हैं। के लिए कुछ संभावित ट्रिगर मानसिक स्वास्थ्य गर्मियों के

दौरान चुनौतियों में शामिल हैं- गर्मी, नमी, वित्तीय या भावनात्मक तनाव, सीधी धूप का तीव्र संपर्क।

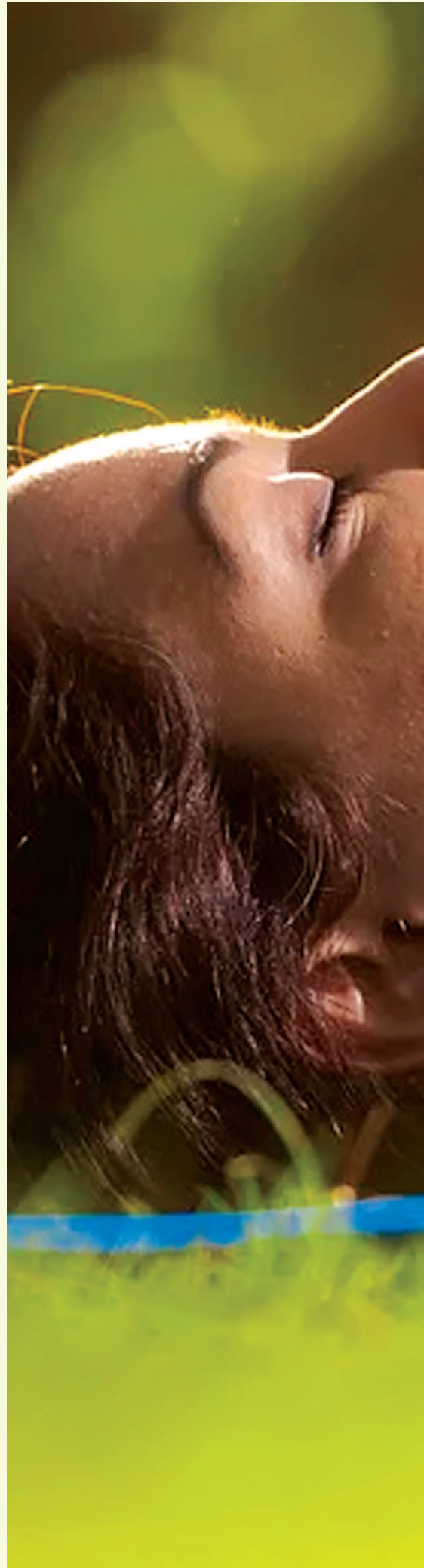
छाया और ठंडी जगह की तलाश करें

हालाँकि, आमतौर पर धूप या बाहर का वातावरण आपके लिए अच्छा हो सकता है, लेकिन कभी-कभी यह आपको अधिक नुकसान पहुँचा सकता है। यह अवसाद के लक्षणों या किसी अन्य मानसिक स्थिति के लिए ट्रिगर हो सकता है। यदि सूर्य के प्रकाश का तीव्र संपर्क आपके लिए ट्रिगर है तो आपको विशेष रूप से छाया या ठंडी जगहों पर रहना चाहिए। इसके अलावा, आप अपने शरीर को ठंडा रखने के लिए निम्नलिखित भी आजमा सकते हैं-

- हाइड्रेटेड रहना
- अपने आप को धूप से बचाने के लिए टोपी, चश्मा और हल्के कपड़े का प्रयोग करें
- सनबर्न से बचने के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग करें

शरीर की सकारात्मकता का अभ्यास करें

सर्दियों की तुलना में गर्म महीनों में हल्के या कम कपड़े अधिक आम हैं। यदि आपको शारीरिक छवि संबंधी समस्याएँ हैं, तो इस दौरान आपको कुछ मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे सामाजिक चिंता,





घबराहट संबंधी विकार और भी बहुत कुछ। इससे छुटकारा पाने के लिए, आप निम्नलिखित कार्य करके शरीर की सकारात्मकता का अभ्यास कर सकते हैं-

- उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको अपने बारे में पसंद हैं
- सकारात्मक पुष्टि शामिल करें और नकारात्मक आत्म-चर्चा में कटौती करें
- दूसरों से अपनी तुलना करना बंद करें
- सकारात्मकता से घिरे रहें
- शरीर की सकारात्मकता के बारे में संदेश लें

एक दिनचर्या बनाएं

जब आपकी एक निर्धारित दिनचर्या होती है जिसका आप नियमित रूप से पालन करते हैं, तो आप अधिक संगठित और प्रेरित महसूस कर सकते हैं। लेकिन यदि आप अवसाद के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं तो दिनचर्या का पालन करना या बनाना मुश्किल हो सकता है। ऐसी स्थितियों में, आप कुछ बुनियादी कार्य करके शुरुआत कर सकते हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं

- बिस्तर से उठना
- ब्रश करना और नहाना
- उचित समय पर भोजन करना

ध्यान करना या कोई ऐसी गतिविधि करना जो आपको पसंद हो

इससे आपको अधिक प्रेरित होने और दिन भर में अपने अन्य कार्यों को पूरा करने में मदद मिल सकती है। ध्यान रखें कि आप उन चीजों को अपनाएं जो आप कर सकते हैं ताकि आप खुद पर बहुत अधिक दबाव न डालें। आप अपनी दिनचर्या पर टिके रहने में मदद के लिए ऐप्स, प्लानर या स्टिकी नोट्स का उपयोग कर सकते हैं।

आत्म-देखभाल को अपनी दिनचर्या का बनाएं हिस्सा

आत्म-देखभाल न केवल आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। जब आप प्रतिदिन आत्म-देखभाल का अभ्यास करते हैं, तो यह आपको अपनी जिम्मेदारियों और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए अधिक प्रभावी और प्रेरित होने में मदद कर सकता है। ध्यान रखें कि आत्म-देखभाल भोग-विलास के समान नहीं है, और आपको अपने आप को वह चीजें करने की अनुमति देनी चाहिए जो आप अपने लिए पसंद करते हैं। आप अपनी स्वयं की देखभाल की दिनचर्या के लिए अपने शेड्यूल से 15 मिनट अलग रखकर शुरुआत कर सकते हैं। इसमें आपकी पसंद की

कोई भी चीज शामिल हो सकती है, जब तक कि यह निर्बाध है। जब आप ऐसी गतिविधियाँ करते हैं जो आपको फिर से भरने और रिचार्ज करने में मदद करती हैं, तो यह आपके मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करती है और उसे पुनर्स्थापित करती है।

अस्वास्थ्यकर मुकाबला तंत्र से बचें

जब आप अवसाद या किसी अन्य लक्षण से निपटने का प्रयास करते हैं मानसिक बिमारी, इससे निपटने की ऐसी तकनीकें विकसित करना आसान हो सकता है जो लंबे समय में हानिकारक हों। ये तकनीकें ऐसी आदतें बन सकती हैं जिन्हें छोड़ना कठिन होता है और आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। वे आपको एक ऐसे चक्र में डाल सकते हैं जिससे आपको अस्थायी राहत मिलती है लेकिन अंततः आपका मानसिक स्वास्थ्य खराब हो जाता है। कुछ अस्वास्थ्यकर मुकाबला तंत्र हैं-

- स्क्रीन के सामने बहुत अधिक समय बिताना (सोशल मीडिया, गेम, टीवी)
- लगातार खुद को दोष देना
- जब आपको भूख न हो तब भोजन करें
- हानिकारक पदार्थ पीना या सेवन करना

पर्याप्त नींद

ग्रीष्मकालीन ब्लूज या रिवर्स एसएडी आपको अनियमित नींद के पैटर्न या अनिद्रा का शिकार बना सकता है। इसके अलावा, गर्म रातें और धूप वाले दिन भी आपके नींद के चक्र में बाधा डाल सकते हैं। नींद की कमी आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है और यह मानसिक स्वास्थ्य रोगियों के सामने आने वाली कई चुनौतियों में से एक है। आप अपनी नींद को नियमित और प्राथमिकता देकर इससे निपट सकते हैं। इसके लिए आप निम्नलिखित की मदद ले सकते हैं-

- ऐप्स जो आराम दिलाने में मदद करते हैं
- ASMR वीडियो और ऑडियो
- नींद की कहानियाँ
- सफ़ेद शोर या प्राकृतिक ध्वनियाँ

हालाँकि ये युक्तियाँ आपको गर्मियों के दौरान मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में मदद कर सकती हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना याद रखें। मिनटों में बजाज फिनसर्व हेल्थ पर डॉक्टर परामर्श बुक करें और घर बैठे सहायता प्राप्त करें। एक मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक आपके ट्रिगर्स और विचारों को बेहतर ढंग से पहचानने में आपकी मदद कर सकता है। वे आपको ऐसी दिनचर्या बनाने में भी मदद कर सकते हैं जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करेगी। अपने मानसिक स्वास्थ्य पर उचित ध्यान देकर आप बेहतर, स्वस्थ और अधिक उत्पादक जीवन जी सकते हैं।

दिन में अत्यधिक नींद आना, हाइपरसोमनिया



दिन में अत्यधिक नींद या ईडीएस, ऐसी परिस्थिति है, जिसके परिणामस्वरूप दिन में व्यक्ति को बहुत नींद महसूस होती है। शायद कोई व्यक्ति रात में अधिक समय तक सोए, दिन के दौरान झपकी ले, या स्कूल में या काम के दौरान असामान्य या अनुचित समय पर सो जाए। ईडीएस वाले कुछ लोगों को 'हल्की नींद' आ सकती है, इसमें वे बहुत थोड़े समय में सो जाते हैं और उन्हें पता भी नहीं चलता कि वे सो चुके हैं। हल्की नींद के बाद, वे महसूस कर सकते हैं

जैसे कि वे गहरी नींद में सो गए हों या थोड़े समय के लिए ध्यान देना बंद कर दिया था।

थकान या थकावट की तरह, ईडीएस अतिरिक्त नींद से दूर नहीं जाता है। हालांकि, अतिरिक्त नींद और स्वस्थ नींद की आदतों से फुर्ती बेहतर हो सकती है और रोजाना के काम में सुधार हो सकता है।

हाइपरसोमनिया और नींद की बीमारी, नींद से जुड़ी बीमारी हैं जिनके कारण दिन में अत्यधिक नींद आती है। दूसरे स्वस्थ बच्चों की तुलना में कैंसर से पीड़ित बच्चों और किशोरों में

हाइपरसोमनिया या नींद की बीमारी होने की संभावना अधिक होती है। कुछ प्रकार के मस्तिष्क के कैंसर वाले बच्चों में ये विकार सबसे आम होते हैं।

मल्टीपल स्लीप लेटेंसी टेस्ट (एमएलएसटी) नाम की जांच का इस्तेमाल यह जानने के लिए किया जाता है कि कहीं बच्चे को हाइपरसोमनियाया नींद की बीमारी तो नहीं है।

इसके अलावा स्वस्थ नींद आदतें और संभालने की कला, इलाज में दिन के दौरान ध्यान और सतर्कता बढ़ाने के लिए दवाई शामिल

हो सकती है।

हाइपरसोमनिया या नींद की बीमारी से पीड़ित बच्चे या किशोर को सीखने और एकाग्रता में मदद करने के लिए स्कूल में विशेष सामंजस्य की आवश्यकता हो सकती है। स्कूल में नियत झपकी, देरी से शुरू होने का समय, स्कूल का छोटा दिन, या होमवर्क में अतिरिक्त समय देना या टेस्ट्स, अकादमिक प्रदर्शन में मदद कर सकते हैं।

हाइपरसोमनिया

हाइपरसोमनिया, नींद का एक विकार है जिसके कारण व्यक्ति को दिन में बहुत नींद आती है। इसे दिन में अत्यधिक नींद आना या ईडीएस कहा जाता है। हाइपरसोमनिया (अधिक नींद) से पीड़ित व्यक्ति को सतत नींद की ज़रूरत महसूस होती है और शायद ही कभी पूरी तरह से उसे आराम महसूस हो पाता है। इस विकार के कारण व्यक्ति को सामान्य से ज्यादा जल्दी नींद आ जाती है और रोजाना के कामों में समस्या होती है।

नींद के अध्ययन का इस्तेमाल यह आंकलन करने के लिए किया जाता है कि कहीं दिन के समय में अत्यधिक नींद, हाइपरसोमनिया (अधिक नींद) या नींद की बीमारी के कारण तो नहीं आती है। नींद की बीमारी की पहचान तब होती है, जब एक व्यक्ति सामान्य तौर से ज्यादा सोने आरईएम स्तर में प्रवेश करता है।

हाइपरसोमनिया के लक्षण

हाइपरसोमनिया के लक्षण में शामिल हैं-

- दिन के दौरान बहुत अधिक नींद आना (दिन में अधिक नींद आना)
- उठने या जागते रहने में परेशानी होना
- जागने के बाद मदहोश या उलझन महसूस करना
- रात में अधिक देर तक सोना या दिन में अधिक झपकी लेना
- नींद के बाद बेचैनी महसूस होना
- सोचने या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई ("मस्तिष्क का थकान")
- कम ऊर्जावान या सुस्ती महसूस करना
- काम करने या स्कूल में रहने या काम करने में समस्याओं का सामना करना

हाइपरसोमनिया का कारण

कई प्रकार के कारक नींद से जागने के चक्र को प्रभावित कर सकते हैं और हाइपरसोमनिया की समस्या पैदा कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं- एक ट्यूमर, आघात, सर्जरी, रेडिएशन, या सिर के आघात के प्रभाव के कारण मस्तिष्क की चोट

- कॉर्टिकोस्टेरोयड या दर्द की दवाएं जैसी दवाइयां
- हार्मोन बदलाव
- उदासी की बीमारी या चिंता

- शराब या दवा का दुरुपयोग
- नींद की खराब आदतें और नींद के बीमारी जैसे अनिद्रा
- कुछ प्रकार के मस्तिष्क के कैंसर जैसे क्रैनियोफेरिन्जियोमा से पीड़ित बच्चों में हाइपरसोमनिया होने का खतरा अधिक होता है। ये ट्यूमर नींद को नियमित करने में मदद करने वाली मस्तिष्क संरचना हाइपोथेलेमस के पास विकसित होते हैं।
- कभी-कभी हाइपरसोमनिया एक ज्ञात कारण के बिना विकसित हो सकती है, यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसे इडियोपैथिक हाइपरसोमनिया कहा जाता है।

हाइपरसोमनिया रोग की पहचान करना

चिकित्सक, चिकित्सकीय इतिहास देखेगा और शारीरिक जांच करेगा। रक्त कोशिकाओं की संख्या, हार्मोन और अंग के काम करने में बदलाव की जांच करने के लिए खून की जांच की जा सकती है। दवाइयों की समीक्षा यह निर्धारित करने में मदद कर सकती है कि मरीज जिन दवाओं को ले रहा है, उनके दुष्प्रभाव के कारण नींद आती है।

नींद और नींद के पैटर्न के लिए विशेष जांच में निम्न शामिल हो सकते हैं-

- लक्षणों को जानने के लिए मरीज और परिवार से बातचीत या उनसे सवाल पूछना
- दिन और रात की नींद को ट्रैक करने के लिए स्लीप डायरी रखना
- रात में नींद के दौरान मस्तिष्क, मांसपेशियों, हृदय गति और साँस लेने की गतिविधि को मापने के लिए नींद का अध्ययन (पॉलीसोमनोग्राफी)
- मल्टीपल स्लीप लेटेन्सी टेस्ट (एमएसएलटी) यह मापने के लिए होता है कि मरीज को नींद आने में कितना समय लगता है

हाइपरसोमनियाका इलाज

- हाइपरसोमनिया (अधिक नींद) के लिए जीवन शैली में परिवर्तन
- दिन के दौरान नियत समय पर झपकी और शारीरिक गतिविधि सतर्कता बढ़ाने में मदद कर सकती हैं। यदि सतर्कता से जुड़ी चिंताएं हैं, तो मरीजों को बाइक चलाने, ड्राइविंग करने, खाना पकाने या तैराकी करने जैसी गतिविधियां नहीं करनी चाहिए क्योंकि ये खतरनाक साबित हो सकती हैं। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) मरीजों और परिवारों की सोने की आदतों को सुधारने और हाइपरसोमनिया (अधिक नींद) के प्रभावों से निपटने के लिए कौशल सीखने में मदद करती है।

हाइपरसोमनिया के लिए दवाई

ध्यान और सतर्कता बढ़ाने के लिए चिकित्सक उत्तेजक दवाई जैसे कि मोडाफिनिल या मेथिलफिनेट लेने की सलाह दे सकते हैं। मरीजों को दवा चिकित्सक के बताए अनुसार लेनी चाहिए और दवा की खुराक या दवा लेने के समय में कोई बदलाव करने से पहले अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से बात करनी चाहिए।

हाइपरसोमनिया के लिए स्कूल में सामंजस्य

हाइपरसोमनिया से पीड़ित बच्चे या किशोर को स्कूल में विशेष सामंजस्य की ज़रूरत होती है। परिवारों को स्कूलों के साथ मिलकर प्लान बनाना चाहिए। सामंजस्य के उदाहरणों में स्कूल में नियत (तय की गई) झपकी, देरी से शुरू होने का समय, स्कूल का दिन छोटा होना या होमवर्क या टेस्ट्स में अतिरिक्त समय देना शामिल होता है।

स्वस्थ नींद के लिए सुझाव

जानें कि आपको कितना नींद की ज़रूरत है। वयस्कों की तुलना में बच्चों और किशोरों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है, और कैंसर पीड़ितों को और भी अधिक नींद की आवश्यकता हो सकती है। अपने चिकित्सक से प्रतिदिन के लिए अनुशंसित नींद के घंटों के बारे में बात करें, जिसमें झपकी और रात की नींद शामिल है।

- आरामदायक नींद का वातावरण बनाएं। सिर्फ सोने के लिए शांत, सहज और आरामदायक जगह तैयार करें। रात के दौरान प्रकाश और शोर को कम करने के लिए कुछ करें।
- विशेषकर रात में, कैफीन और निकोटीन के सेवन से बचें। शाम 4 बजे के बाद या सोने से 6 घंटे पहले के समय के बीच कैफीन लेने से बचें।
- व्यायाम। दिन के दौरान शारीरिक गतिविधि रात की नींद में सुधार कर सकती है। सोने के समय से पहले भारी व्यायाम करने से बचें।
- बाहर समय बिताएं। दिन में धूप या हल्की रोशनी में बाहर निकलने से शरीर के सोने-जागने के चक्र को नियमित रखने में मदद मिलती है।
- आराम से सोने की दिनचर्या बनाएं। टीवी और सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद करना न भूलें। खुद को सुकून देने वाली कार्यनीतियों पर बच्चों के साथ काम करें। स्वस्थ नींद की आदतों के बारे में पढ़ें

नींद की बीमारी एक तंत्रिका सम्बंधित विकार है, जो सोने-जागने के चक्र को बाधित करता है और इसके कारण दिन में अत्यधिक नींद आती है। दिन के दौरान व्यक्ति बहुत अधिक नींद महसूस कर सकता है (दिन में अधिक नींद आना) और जागते रहने में परेशानी होती है। भारी नींद का "स्लीप अटैक" अचानक आ सकता है। नींद की बीमारी से पीड़ित कुछ लोग असामान्य समय या स्थानों पर सो जाते हैं। नींद की बीमारी के कारण रात के दौरान नींद में बाधा हो सकती है या बार-बार आँख खुल जाती हैं। नींद की बीमारी की पहचान, हाइपरसोमनिया से पीड़ित व्यक्ति में होती है, यदि व्यक्ति रात में सामान्य से अधिक जल्दी नींद आरईएम स्तर में पहुँच जाता है और दिन में झपकी लेता है।

नींद की बीमारी के लक्षण

नींद की बीमारी के लक्षण में शामिल हैं-

- दिन के दौरान बहुत अधिक नींद आना (दिन में अत्यधिक नींद आना)
- असामान्य समय पर नींद आना या असामान्य गति (नींद का अटैक) के कारण अचानक से भारी नींद आ जाना।
- अचानक मांसपेशियों में कमजोरी होना या हिलने में असमर्थ होना (कैटैप्लेक्सी); यह मस्तिष्क के कैंसर के कारण होने वाले नींद की बीमारी में कम सामान्य होता है
- रात में बार-बार जागना या नींद में विघटन पड़ना
- सोते समय या जागते समय (नींद का पैरालिसिस) चलने या बोलने में असमर्थ होने का अनुभव करना
- रात में सोते समय मतिभ्रम का अनुभव करना (नींदजनक मतिभ्रम)
- स्कूल या काम करने में समस्या आना

नींद की बीमारी का कारण

नींद की बीमारी के कारणों को पूरी तरह से नहीं समझा गया है। कुछ समय के लिए परिवारों में नींद की बीमारी होता है, लेकिन अक्सर बगैर किसी कारण विकसित होता है।

नींद को नियमित करने में मदद करने वाली मस्तिष्क संरचना हाइपोथैलेमस को नुकसान और साथ ही नींद की बीमारी का जोखिम बढ़ा सकती है। कुछ प्रकार के नींद की बीमारी में न्यूरोट्रांसमीटर हाइपोथैलेमस में परिवर्तन शामिल है, जो हाइपोथैलेमस में उत्पादित एक रासायनिक संकेत होता है। त्रेनियोफेरिनजोमा नाम के मस्तिष्क के कैंसर से पीड़ित बच्चों में नींद की बीमारी का खतरा अधिक होता है। ये ट्यूमर हाइपोथैलेमस के पास विकसित होते हैं, ट्यूमर के प्रभाव के कारण नींद की बीमारी हो सकता है या ट्यूमर हटाने के बाद सर्जरी करने के कारण विकसित हो सकता है।

नींद की बीमारी



नींद की बीमारी की पहचान

चिकित्सक, चिकित्सकीय इतिहास देखेगा और शारीरिक जांच करेगा। रक्त कोशिकाओं की संख्या, हार्मोन और अंग के काम करने में बदलाव की जांच करने के लिए खून की जांच की जा सकती है। दवाइयों की समीक्षा यह निर्धारित करने में मदद कर सकती है कि मरीज जिन दवाओं को ले रहा है, उनके दुष्प्रभाव के कारण नींद आती है।

नींद और नींद के पैटर्न के लिए विशेष जांच में निम्न शामिल हो सकते हैं-

- लक्षणों को जानने के लिए मरीज और परिवार से बातचीत करना
- दिन और रात की नींद को ट्रैक करने के लिए स्लीप डायरी रखना
- रात में नींद के दौरान मस्तिष्क, मांसपेशियों, हृदय गति और साँस लेने की गतिविधि को मापने के लिए नींद का अध्ययन (पॉलीसोमोग्राफी)
- मल्टीपल स्लीप लेटेंसी टेस्ट (एमएसएलटी) यह मापने के लिए होता है कि मरीज को नींद आने में कितना समय लगता है
- नींद की बीमारी में मरीज जल्दी सो जाते हैं और आरईएम नींद में पहुँच जाते हैं, जो सामान्य नींद चक्र का एक हिस्सा होता है। बगैर नींद की समस्या के लोगों को आरईएम नींद में जाने में अधिक समय लगता है और दिन में झपकी के दौरान आरईएम नींद में पहुँचने की संभावना कम होती है।

नींद की बीमारी का इलाज

- नींद की बीमारी के लिए जीवन शैली में

परिवर्तन

- दिन के दौरान नियत समय पर झपकी और शारीरिक गतिविधि सतर्कता बढ़ाने में मदद कर सकती हैं। यदि सतर्कता से जुड़ी चिंताएं हैं, तो मरीजों को बाइक चलाने, ड्राइविंग करने, खाना पकाने या तैराकी करने जैसी गतिविधियां नहीं करनी चाहिए क्योंकि ये खतरनाक साबित हो सकती हैं। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) रोगियों और परिवारों को नींद की आदतों को सुधारने और नींद की बीमारी के प्रभावों से निपटने के लिए कौशल सीखने में मदद कर सकती है।

स्वस्थ नींद के लिए सुझाव

जानें कि आपको कितना नींद की जरूरत है। वयस्कों की तुलना में बच्चों और किशोरों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है, और कैंसर पीड़ितों को और भी अधिक नींद की आवश्यकता हो सकती है। अपने चिकित्सक से प्रतिदिन के लिए अनुशंसित नींद के घंटों के बारे में बात करें, जिसमें झपकी और रात की नींद शामिल है।

- आरामदायक नींद का वातावरण बनाएं। सोने के लिए शांत, सहज और आरामदायक जगह तैयार करें। रात के दौरान प्रकाश और शोर को कम करने के लिए कुछ करें।
- विशेषकर रात में, कैफीन और निकोटीन के सेवन से बचें। शाम 4 बजे के बाद या सोने से 6 घंटे पहले के समय के बीच कैफीन लेने से बचें।
- व्यायाम। दिन के दौरान शारीरिक गतिविधि रात की नींद में सुधार कर सकती है। सोने के समय से पहले भारी व्यायाम करने से बचें।

मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी को समझना

म न हमारे शरीर का एक अभिन्न अंग है, और जिस प्रकार हम गंभीर बीमारियों से बचने के लिए अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं, उसी प्रकार हमें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों से बचने के लिए अपने मन की भी देखभाल करनी चाहिए। हम जिस तरह से व्यवहार करते हैं, जो निर्णय लेते हैं, जिस तरह से हम अनुभव करते हैं, जो विचार आते हैं, वह मन में जो है उसके कारण होता है। यदि कोई पार्क में जाना चाहता है, तो वह पहले मानसिक रूप से और फिर शारीरिक रूप से वहां जाता है। हमें एक सचेत इरादा बनाना सीखना चाहिए, इस समय जो है उस पर ध्यान देना चाहिए, और जिज्ञासा और खुलेपन के साथ गैर-निर्णयात्मक तरीके से दृष्टिकोण करना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य सबसे गलत समझा जाने वाला शब्द है, लोग अक्सर अवसाद, चिंता, व्यक्तित्व विकार, सिजोफ्रेनिया और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के विकल्प के रूप में 'मानसिक स्वास्थ्य' लेते हैं। यह एक व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण के इर्द-गिर्द घूमता है। यह इस बात पर प्रभाव डालता है कि हम हर दिन कैसा महसूस करते हैं, सोचते हैं और व्यवहार करते हैं।

खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण क्या हैं?

मानसिक स्वास्थ्य पर तब असर पड़ता है जब कोई व्यक्ति "क्या अच्छा है और अच्छा चल रहा है" के बजाय "क्या समस्या है" पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लेता है। बहुत से लोग दिल का दौरा या स्ट्रोक जैसी शारीरिक बीमारियों के लक्षणों को जानते होंगे, लेकिन खराब मानसिक स्वास्थ्य के बारे में नहीं जानते होंगे।

- कुछ संकेतों और लक्षणों में शामिल हैं-
- लगातार उदास या निराश महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी
- सामाजिक संबंधों और जीवन की दैनिक गतिविधियों से अलगाव।
- खाने और सोने की आदतों में बड़े बदलाव
- आत्मघाती विचार और अकेलेपन की भावनाएँ



- अत्यधिक सोच-विचार और अपराधबोध की भावना
- अत्यधिक मनोदशा में परिवर्तन
- वास्तविकता से अलगाव, व्यामोह या मतिभ्रम या भ्रम भी
- जीवन की रोजमर्रा की समस्याओं से निपटने में असमर्थता
- स्थितियों और लोगों से संबंध बनाने या समझने में परेशानी
- मादक द्रव्यों का सेवन
- सेक्स ड्राइव बदल जाती है
- अत्यधिक क्रोध, शत्रुता या हिंसा खाने और सोने के पैटर्न में बड़े बदलाव

मानसिक स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है?

भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विचारों, व्यवहार और भावनाओं को प्रभावित करता है। भावनात्मक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने से जीवन की दैनिक गतिविधियों में उत्पादकता और प्रभावशीलता को बढ़ावा मिल सकता है। यह सामाजिक संपर्कों, रिश्तों को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और स्वयं को जीवन में बदलावों के

अनुकूल ढलने और प्रतिकूलताओं से निपटने की अनुमति देता है।

मानसिक स्वास्थ्य कैसे सुधारे?

जो व्यक्ति भावनात्मक और मानसिक रूप से लचीले होते हैं वे कठिन परिस्थितियों से निपटने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए सावधानीपूर्वक तकनीकों का उपयोग करते हैं। छोटी-छोटी बातें या कदम मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मददगार हो सकते हैं। किसी विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य समस्या से निपटने, अत्यधिक भावनाओं को बेहतर ढंग से संभालने, या बस अधिक सकारात्मक और ऊर्जावान महसूस करने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं-

- सामाजिक संबंध को प्राथमिकता बनाएं
- प्रतिदिन 30 मिनट की गतिविधि का लक्ष्य रखें
- संतुलित और स्वस्थ मस्तिष्क वाला भोजन करना
- खाली समय को प्राथमिकता बनाएं
- आभारी होना याद रखें
- प्रत्येक रात सात से नौ घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद का लक्ष्य रखें
- अति किए बिना चिंतन (पुनर्मूल्यांकन) और सराहना के लिए समय निकालें
- एक ऐसा उद्देश्य ढूँढना जो आवश्यक प्रेरणा दे

देखभालकर्ता के रूप में सहायता के लिए कब संपर्क करें?

मानसिक स्वास्थ्य अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग तरह से प्रभाव डाल सकता है। यदि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार के सभी लगातार प्रयास अभी भी आपको घर, काम या अपने रिश्तों में बेहतर ढंग से काम करने में मदद नहीं कर रहे हैं, तो पेशेवर मदद लेने का समय आ गया है। जब कोई अपनी समग्र खुशी और रिश्तों में बदलाव देखना शुरू करता है, तो आवश्यक समर्थन पाने के लिए हमेशा सकारात्मक तरीके होते हैं। समर्थन पाने के कुछ तरीके-

दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ना- जीवन में ऐसे लोगों तक पहुंचें जो भावनात्मक समर्थन प्रदान करने में मदद कर सकते हैं।

बढ़ते पारे के साथ ही गर्मी अपने तीखे तेवर दिखाने लगी है और इसकी वजह से लोगों का जीना मुहाल होता जा रहा है। खुद मौसम विभाग की तरफ से आने वाले दिनों में प्रचंड गर्मी का रेड अलर्ट जारी किया गया है। साथ ही अब लू चलने की वजह से हालात बद से बदतर होते जा रहे हैं। जैसे-जैसे तापमान तेजी से बढ़ रहा है, गर्मी से होने वाली बीमारियों का खतरा भी बढ़ता रहा है। ऐसे में इन बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है कि सभी आवश्यक उपाय किए जाएं और आप खुद को बढ़ते हुए तापमान से सुरक्षित रखा जाए।

जानलेवा हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक गर्मी में होने वाली सबसे प्रमुख और खतरनाक बीमारी है, जिसकी वजह से कई बार पीड़ित की मौत तक हो जाती है। ऐसे में गर्मी में होने वाली इस गंभीर समस्या के बारे में आइए हम विस्तार से जाने-

क्या है हीट स्ट्रोक?

हीट स्ट्रोक काफी खतरनाक बीमारी है, जो बहुत ज्यादा गर्मी वाली कंडीशन और अत्यधिक विषम स्थितियों में होती है, इसकी वजह से मृत्यु तक हो सकती है। हीट स्ट्रोक उस स्थिति में होता है, जब शरीर का तापमान 105°F (40.6°C) तक बढ़ जाता है और हमारा शरीर तापमान को रेगुलेट करने की अपनी क्षमता खो देता है। ध्यान दें कि हमारे शरीर का नॉर्मल तापमान 98.4°F (37°C) होता है। बेहद गर्मी में एक्सपोजर होने पर हीट स्ट्रोक हो सकता है और ऐसे में शरीर का तापमान बढ़ता है लेकिन उस तरह से नहीं जैसा कि बुखार होने पर होता है।

कब होता है हीट स्ट्रोक?

हीट स्ट्रोक अक्सर तब होता है, जब गर्मी के अन्य रोग जैसे कि क्रैम्प्स और हीट एग्जॉशन बेहद खतरनाक स्तर पर पहुंच जाते हैं, लेकिन कई बार यह बिना किसी बीमारी या लक्षण के भी हो सकता है। हीट स्ट्रोक के अत्यंत दुर्लभ मामलों में यह जानलेवा भी हो सकता है या इसकी वजह से ब्रेन को भी नुकसान पहुंच सकता है।

अक्सर ज्यादा देर तक गर्मी/हीट में रहने से हीट स्ट्रोक हो सकता है। ऐसे में शरीर में पानी की कमी हो जाती है और हीट कंट्रोल करने की शरीर की क्षमता खत्म हो जाती है जो कि सैट्रल नर्वस सिस्टम में होने वाली जटिलताओं की वजह से होता है। इसलिए, लोगों को गर्मियों के दौरान ज्यादा सावधानी बरतने और अपने आपको सुरक्षित और हाइड्रेटेड रखने की सलाह दी जाती है।

इन लोगों को ज्यादा खतरा

डॉक्टरों का मानना है कि "हृदय रोगियों और हाइपरटेंशन या डायबिटीज के मरीजों को गर्मी से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए। किडनी डिजीज से ग्रस्त लोगों को भी खतरा होता है।" ऐसे में डॉक्टर सलाह देते हैं कि जैसे ही किसी को शरीर का तापमान बढ़ने, मितली आने, दौरे, तेज सिरदर्द या बेहोशी की शिकायत महसूस हो तो उस व्यक्ति के शरीर का तापमान कम करने के लिए तत्काल कोशिश करनी चाहिए। साथ ही, हीट क्रैम्प्स और हीट एग्जॉशन को भी नजरंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कंडीशन ही हीट स्ट्रोक में बदल सकती हैं। अगर किसी को हीट स्ट्रोक हो तो तुरंत मरीज को आइस बाथ या ठंडे पानी में नहलाएं या कमरे में तेज कूलिंग कर लेटाएं।



हीट स्ट्रोक के लक्षण

हीट स्ट्रोक के लक्षणों को जल्दी पहचानना कई लोगों की जान बचा सकता है। यहाँ कुछ प्रमुख चेतावनी संकेत दिए गए हैं-

- **शरीर का उच्च तापमान:** शरीर का मुख्य तापमान 104°F से अधिक होना एक प्राथमिक लक्षण है।
- **त्वचा का लाल होना:** अत्यधिक गर्मी के

कारण त्वचा लाल, गर्म और शुष्क हो सकती है।

- **तीव्र हृदय गति:** शरीर को ठंडा करने के प्रयास में हृदय गति बढ़ जाती है और सांसें उथली और तेज हो जाती हैं।
- **तेज सिरदर्द और भ्रम:** हीट स्ट्रोक के कारण अक्सर धड़कन वाला सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, भ्रम, बेहोशी, दौरे या भटकाव हो सकता है।
- **मतली और उल्टी:** व्यक्ति को बीमार महसूस हो सकता है, चक्कर आ सकते हैं या उल्टी भी हो सकती है।
- **मांसपेशियों में ऐंठन और कमजोरी:** पानी की कमी और इलेक्ट्रोलाइट्स की हानि से मांसपेशियों में दर्दनाक ऐंठन हो सकती है। यदि आपको या किसी और को ये लक्षण महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

हीट स्ट्रोक के लिए प्राथमिक

उपचार

हीट स्ट्रोक एक चिकित्सीय आपात स्थिति है। यदि आपको संदेह है कि कोई व्यक्ति इससे पीड़ित है, तो प्राथमिक उपचार के इन चरणों का पालन करें-

- **आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें:** तत्काल चिकित्सा सहायता लें।
- **ठंडी जगह पर ले जाएं:** व्यक्ति को छायादार या वातानुकूलित स्थान पर ले जाएं।
- **शरीर को ठंडा करें:** तापमान को तेजी से कम करने के लिए चेहरे, पीठ, बगल और गर्दन पर बर्फ की पैक लगाएं।
- **हाइड्रेट करें:** यदि व्यक्ति होश में है तो उसे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ठंडा पानी पिलाएं।
- **ठंडक पहुंचाने के तरीके अपनाएं:** त्वचा पर ठंडा पानी छिड़कें, पंखे का इस्तेमाल करें या शरीर पर गीले कपड़े रखें।

हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय

गर्मी से होने वाली जलन से बचाव बेहद जरूरी है, खासकर गर्मियों या अत्यधिक गर्मी की स्थिति में। सुरक्षित रहने के लिए आप ये उपाय अपना सकते हैं-

1. पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

- दिनभर खूब पानी पिएं।
- शरीर में खोए हुए खनिजों की भरपाई के लिए पानी, इलेक्ट्रोलाइट युक्त पेय पदार्थ और ताजे फलों के रस का सेवन करें।
- कैफीन-शराब का अत्यधिक सेवन करने से बचें, क्योंकि ये आपको डिहाइड्रेट कर सकते हैं।

2. सीधी धूप से बचें

- भीषण गर्मी के समय (सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक) बाहर जाने से बचें।
- यदि आवश्यक हो, तो छाते और चौड़ी किनारी वाली टोपी का उपयोग करें और यथासंभव छायादार या वातानुकूलित

वातावरण में रहें।

3. हल्के और हवादार कपड़े पहनें

- ढीले-ढाले, हल्के और हवादार सूती कपड़े चुनें।

■ धूप से बचाव के लिए चौड़ी किनारी वाली टोपी, धूप का चश्मा और सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

■ गहरे रंग के कपड़े पहनने से बचें, क्योंकि ये गर्मी को सोख लेते हैं और शरीर का तापमान बढ़ा देते हैं।

4. बाहरी गतिविधियों या शारीरिक गतिविधियों की योजना सोच-समझकर बनाएं

- दिन के ठंडे समय (सुबह जल्दी या शाम के समय) व्यायाम करें।
- बार-बार आराम लें और अत्यधिक परिश्रम से बचें।

■ व्यायाम के बाद शरीर से निकले तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स की भरपाई करें।

5. गर्मी से संबंधित बीमारियों के शुरुआती लक्षणों को पहचानें

■ चक्कर आना, मांसपेशियों में ऐंठन, तेज नाड़ी या अत्यधिक पसीना आना जैसे लक्षणों पर ध्यान दें।

■ असुविधा के पहले लक्षण दिखते ही छाया में जाएं और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

6. बच्चों या पालतू जानवरों को कभी भी खड़ी कारों या वाहनों में न छोड़ें।

■ कारों खतरनाक रूप से तेजी से गर्म हो सकती हैं, जिससे घातक लू लगने की घटना हो सकती है।

■ गाड़ी को लॉक करने से पहले हमेशा पिछली सीट की जांच कर लें (यह सुनिश्चित कर लें कि वहां बच्चे, पालतू जानवर या बुजुर्ग व्यक्ति न रह जाएं)।

7. घर के अंदर की जगहों को ठंडा रखें

■ घर के अंदर के वातावरण को ठंडा बनाए रखने के लिए पंखे, एयर कंडीशनर का उपयोग करें और पर्दे या ब्लाइंड्स बंद रखें।

■ कमरों में उचित वेंटिलेशन से घर के अंदर गर्मी का जमाव कम करने में मदद मिलती है।

8. हल्का और ताजा भोजन करें

■ ऐसे भारी, मसालेदार और उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों से बचें जो चयापचय के दौरान गर्मी का उत्पादन बढ़ाते हैं।

■ इसके बजाय, खीरा, तरबूज और खट्टे फलों जैसे पानी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

■ स्वस्थ आहार के घटकों के बारे में और अधिक पढ़ें।

9. सनस्क्रीन का प्रयोग करें

■ एसपीएफ 30 या उससे अधिक वाला ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाने से त्वचा हानिकारक यूवी किरणों से सुरक्षित रहती है और सनबर्न का खतरा कम हो जाता है, जिससे गर्मी से संबंधित बीमारियां और भी बदतर हो सकती हैं।

एक स्वस्थ आहार में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स की शरीर को ठीक ढंग से काम करने के लिए जरूरत होती है। यह इलेक्ट्रिकल चार्ज मिनरल आपकी मसल्स और तंत्रिकाओं को सही तरीके से संचारित करने में मदद करता है। इलेक्ट्रोलाइट्स आपके शरीर के उचित द्रव संतुलन को बनाये रखने में मदद करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स के सही स्तर को बनाये रखने के लिए आपकी किडनी को बहुत काम करना पड़ता है। कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सोडियम और क्लोराइड सबसे आम इलेक्ट्रोलाइट्स हैं। पसीना आने पर आप इलेक्ट्रोलाइट्स को खो देते हैं, इसलिए तेज एक्सरसाइज और गर्म मौसम के दौरान आपूर्ति की जरूरत होती है।

कैल्शियम

कैल्शियम आपके शरीर में पाया जाने वाला सबसे अधिक मात्रा वाला इलेक्ट्रोलाइट मिनरल है और यह हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जीवन भर कैल्शियम के उचित स्तर को बनाये रखने और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई खाद्य पदार्थों में कैल्शियम होता है लेकिन कैल्शियम के रिच स्रोतों में योगर्ट, स्किम मिल्क शामिल है। 8 औंस कप प्लेन योगर्ट में 415 मिलीग्राम कैल्शियम, जबकि एक कप सोया मिल्क में 93 मिलीग्राम कैल्शियम शामिल होता है। कैल्शियम से भरपूर फलों में केले, कीवी, खरबूजा, खुबानी और खट्टे फल शामिल हैं।

पोटेशियम

पोटेशियम भी इलेक्ट्रोलाइट्स का बहुत अधिक अच्छा स्रोत है। पोटेशियम आपके शरीर की टूट-फूट, समुचित विकास को बनाये रखने और दिल की इलेक्ट्रिकल गतिविधि को विनियमित करने में मदद करता है। पोटेशियम खाद्य पदार्थों की एक किस्म में पाया जाता है। इसमें अच्छे स्रोत जैसे रेड मीट, चिकन और मछली शामिल है। सब्जियों जैसे ब्रोकली, विंटर स्वैश, टमाटर, लाइमा बीन्स और मटर भी पोटेशियम से भरपूर है।

मैग्नीशियम

क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर का हर अंग मैग्नीशियम पर निर्भर करता है। यह आपके शरीर के उचित कैल्शियम, पोटेशियम, जिंक, कॉपर और विटामिन डी के स्तर को बनाये रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह आपके शरीर की एनर्जी के उत्पादन में मदद करता है। मैग्नीशियम के अच्छे स्रोतों में नट्स, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, काला गुड़, कद्दू और स्वैश बीज शामिल है।

इलेक्ट्रोलाइट्स के प्राकृतिक स्रोत



सोडियम और क्लोराइड

हालाकि बहुत ज्यादा सोडियम से स्वास्थ्य को प्रतिकूल प्रभाव हो सकता है, लेकिन सोडियम की एक छोटी राशि आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। सोडियम रक्त की मात्रा और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। खाद्य पदार्थ जैसे दूध, चुकंदर और अजवाइन में प्राकृतिक सोडियम पाया जाता है। हालांकि, सोडियम क्लोराइड को टेबल नमक के रूप में जाना जाता है, और यह सोडियम का सबसे आम रूप है। हालांकि क्लोराइड टेबल नमक में पाया जाता है, लेकिन यह समुद्री शैवाल, टमाटर,

अजवाइन, और जैतून जैसे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में भी पाया जाता है।

फास्फोरस

कैल्शियम की तरह, फास्फोरस भी मजबूत हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य को बनाये रखने में मदद करता है। यह कोशिकाओं के विकास, मरम्मत और रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह आपके शरीर को कार्बोहाइड्रेट और फैट से एनर्जी के उत्पादन में मदद करता है। फलों और सब्जियों में बहुत कम फॉस्फोरस होता है। लेकिन मीट और दूध उत्पाद फास्फोरस का प्राथमिक स्रोत हैं।

गर्मी के मौसम की तपिश, गर्म हवा में एलर्जी की समस्या होना बहुत सामान्य है। आइए, आपको बताते हैं इस मौसम में होने वाली सामान्य एलर्जी के बारे में और उनसे बचने के उपाय -

गर्मियों में होने वाली कॉमन एलर्जी



1 गर्मियों में आंखों से पानी आना, आंखों में जलन, जुकाम की समस्या का कई लोगों को सामना करना पता है। इस मौसम में नाक व गले की एलर्जी भी ज्यादा होती है।

2 गर्मियों के मौसम में मक्खी व मच्छर की तादाद बहुत ज्यादा बढ़ जाती है और उनके काटने से मलेरिया, डायरिया जैसी बीमारी होना भी एक कॉमन समस्या है।

3 इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या भी आम है, साथ ही फूड पॉइजनिंग भी जल्दी होने की आशंका रहती है।

4 गर्मियों में थकान और अधिक पसीने की वजह से डिहाइड्रेशन की शिकायत भी सामान्य है। इसके अलावा गर्मियों में सिर दर्द होना, नाक की बजाय मुंह से सांस लेना, कान बंद होना, गले में खराश होना और नींद कम आना भी आम बात है।

अगर आपको ऐसी कोई भी समस्या ज्यादा दिनों तक परेशान करें तो डॉक्टर से परामर्श जरूर करें। हालांकि किसी तरह की कोई एलर्जी व समस्या न हो, इसके लिए आप कुछ एहतियात भी बरतें। आइए, जानते हैं उन्हीं के बारे में -

- घर के खिड़की व दरवाजे बंद रखें, ताकि कम से कम धूल अंदर आए।
- बेडशीट व टॉवल को हर हफ्ते धोएं।
- बालों को भी नियमित धोएं, ज्यादा गर्मी में 2 बार नहाएंगे तो भी अच्छा होगा।
- गर्मी में मिल्क प्रॉडक्ट्स खाने से बचें। दरअसल, गर्मी में दूध से बने प्रॉडक्ट्स जल्दी खराब होते हैं और इनसे एलर्जी भी जल्दी होती है।
- जब स्विमिंग करें, तो कान में कॉटन लगा लें।
- इस मौसम में बाहर का खाने से बचें और पेट्स को भी अपने से थोड़ा दूर रख पाए तो बेहतर है।

विश्व होम्योपैथी दिवस पर शिलांग में आयोजित कार्यक्रम

भारतीय होम्योपैथी-तप, विज्ञान और सेवा का संगम इसलिए विश्व में अग्रणी डॉ एके द्विवेदी

शिलांग (मेघालय)। नार्थ ईस्टर्न इंस्टिट्यूट ऑफ आयुर्वेद और होम्योपैथी में विश्व होम्योपैथी दिवस के अवसर पर एक गरिमामय एवं प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में इंदौर के प्रसिद्ध होम्योपैथी चिकित्सक डॉ . ए के द्विवेदी उपस्थित रहे। उन्होंने अपने उद्बोधन में चिकित्सा के वैज्ञानिक एवं मानवीय पक्ष पर अत्यंत प्रभावशाली विचार व्यक्त किए।

डॉ. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी चिकित्सा में वाइटल फोर्स (जीवनी शक्ति) को तो विस्तार से पढ़ाया जाता है, किंतु वाइटल फ्लुइड अर्थात् रक्त के महत्व को समान रूप से महत्व नहीं दिया जाता। उन्होंने स्पष्ट किया कि रक्त के बिना जीवन संभव नहीं है। हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन, पोषण एवं हार्मोन का वहन करता है। शरीर में रक्त की पर्याप्त मात्रा एवं शुद्धता स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

डॉ. द्विवेदी ने अपने संबोधन में कैंसर के बाद उत्पन्न पैन्साइटोपीनिया एवं अप्लास्टिक एनीमिया से पीड़ित बच्चों, महिलाओं एवं वृद्धजनों के सफल उपचारों की केस-सीरीज पावर पॉइंट के माध्यम से प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि समर्पित एवं कारण-आधारित चिकित्सा से जटिल रोगों में भी सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। उन्होंने कहा- "जितनी शिद्दत से चिकित्सक चिकित्सा रूपी तपस्या करेगा, उतनी ही उसकी हीलिंग पावर बढ़ेगी।" यह संदेश चिकित्सा को केवल व्यवसाय नहीं, बल्कि साधना के रूप में स्थापित करता है।

डॉ द्विवेदी ने भारतीय होम्योपैथी को तप, विज्ञान और सेवा का संगम के कारण सम्पूर्ण विश्व का सिरमौर बताया और अंत में डॉ. द्विवेदी ने अपना संबोधन इन प्रेरणादायी शब्दों के साथ संपन्न किया- "खून बढ़ेगा तो कार्यक्षमता बढ़ेगी, और एनीमिया मुक्त समाज ही सशक्त एवं समृद्ध भारत की सुदृढ़ नींव है।"

कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य डॉ बी पी खाइन ने वोट ऑफ थैंक्स (आभार प्रदर्शन) प्रस्तुत करते हुए सभी अतिथियों, वक्ताओं एवं उपस्थित जनों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की। इस अवसर पर



बड़ी संख्या में उपस्थित शिक्षकगण, स्टाफ एवं छात्र-छात्राओं ने कार्यक्रम की भूरि-भूरि प्रशंसा की और इसे अत्यंत सफल एवं प्रेरणादायक बताया।

कार्यक्रम में डॉ . विजय कुमार (प्रभारी निदेशक) ने बताया कि यह संस्थान आयुष मंत्रालय का एक विशिष्ट केंद्र है, जहाँ- आयुर्वेद एवं होम्योपैथी दोनों चिकित्सा पद्धतियाँ एक ही भवन में उपलब्ध हैं। दोनों के पृथक-पृथक वार्ड में रोगियों का उपचार किया जाता है। जटिल एवं असाध्य रोगों में समन्वित चिकित्सा (इंटीग्रेटेड ट्रीटमेंट) की व्यवस्था अपनाई जाती है।

डॉ . लखन ने कैंसर रोग में जीन (आनुवंशिक तत्वों) की भूमिका पर प्रकाश डाला। उप-निदेशक श्री ए. वनसाई शाइनरेट ने संस्थान में आधुनिक सुविधाओं के विकास हेतु डॉ. द्विवेदी के योगदान की सराहना की।

इस अवसर पर डॉ. द्विवेदी को शाल एवं स्मृति-चिह्न देकर सम्मानित किया गया। विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाले छात्र-छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किए गए। अस्पताल के वार्ड में भर्ती रोगियों को फल वितरित कर सेवा भाव का संदेश दिया गया।

गर्मी के मौसम के दस्तक देते ही सबसे पहले त्वचा और बाल को उसके ताप के असर से बचना ज़रूरी होता है। तेज धूप से त्वचा का ग्लो खोने लगता है साथ ही त्वचा संबंधी और समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं, जैसे- चकते पड़ना, धूप से त्वचा का झुलसना व पपड़ी उतरना आदि। त्वचा विशेषज्ञों की सलाह है कि ऐसे में रोजाना क्लीजिंग, टोनिंग और मॉश्चराइजिंग के साथ ही पोषक आहार लेना भी ज़रूरी है। त्वचा की देखरेख के साथ बालों की देखरेख करना ज़रूरी होता है क्योंकि गर्मी के धूप और ताप का दुष्प्रभाव बालों को भी झेलना पड़ता है।

सौन्दर्य की देखभाल करने के कुछ सुझाव या टिप्स दिए हैं-

धूप से बचाव

बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें। ऐसे सनस्क्रीन का चुनाव करें जो आपकी त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाए। भारतीय त्वचा के हिसाब से 30 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन सर्वश्रेष्ठ है। घर से बाहर निकलने से 20 से 30 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं और हर एक-दो घंटे के अंतराल में सनस्क्रीन लगाते रहें। क्योंकि सूर्य की हानिकारक किरणों के कारण टैन की समस्या होने के साथ-साथ मुहांसे, असमय झुर्रियाँ, दाग-धब्बों की समस्या होनी शुरू हो जाती है। सिर्फ चेहरे पर नहीं पूरे शरीर पर सनस्क्रीन लगायें। सनग्लास या धूप का चश्मा पहनने से आँखों की भी रक्षा होती है।

रोजाना की सफाई भी ज़रूरी

दिन में दो बार चेहरे को ज़रूर धोयें। त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए रोजाना दो बार क्लीजिंग, टोनिंग व मॉश्चराइजिंग करने की आदत डालें। लेकिन ऑयल फ्री मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करें। गर्मी के दिनों में सफाई के साथ टोनर का इस्तेमाल करना भी ज़रूरी होता है क्योंकि त्वचा को ठंडक मिलती है और रोमछिद्र भी बंद होते हैं। लेकिन अपने स्किन टाइप के अनुसार टोनर का चुनाव करें। घर में आसानी से मिलने वाला गुलाबजल भी एक अच्छा टोनर है।

स्क्रबर का इस्तेमाल

गर्मी के मौसम में त्वचा को एक्सफोलिएट करना बहुत ज़रूरी होता है। इससे त्वचा के डेड सेल्स निकल जाते हैं और रक्त का संचार अच्छी तरह से हो पाता है। रूखी-सूखी, बेजान त्वचा को निखारने के लिए स्क्रब करना ज़रूरी है। स्क्रब करने से मृत एवं पुरानी त्वचा कोशिकाएं हट जाती हैं। इसके लिए आप घर पर भी स्क्रबर बना सकते हैं- एक कटोरी में चार-पाँच छोटे चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी, छह से सात बूंद गुलाबजल और ज़रूरत के अनुसार दूध या

गर्मी के दिनों में त्वचा और बालों की देखभाल



दही डालकर पैक को बना लें। इस पैक से त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करें। सूखने के बाद पानी से धो लें। और धोने के बाद मॉश्चराइजर लगा लें। कोहनी और घुटनों से डेड सेल्स निकलाने के लिए एक-एक दिन छोड़कर उन पर चीनी के साथ नींबू की फांक को हल्के हाथों से रगड़ें।

बालों की देखभाल

त्वचा के साथ बालों की देखरेख करने की भी ज़रूरत होती है। क्योंकि गर्मी में सूर्य की किरणों का प्रभाव बालों पर भी पड़ता है और उसकी नमी खो जाती है। ऐसे में किसी भी तरह के केमिकल और हेयरस्टाइल बनाने वाले उपकरणों जैसे- ब्लो ड्राई या आयरनिंग के इस्तेमाल से बचना चाहिए। जल्दी-जल्दी शैंपू का इस्तेमाल करने से बालों की चमक व नमी खो जाती है। क्योंकि रोज शैंपू करने से स्कैल्प का नैचरल ऑयल कम होने की संभावना होती है। इसके लिए माइल्ड शैंपू व कंडीशनर का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर बाल बेजान लग रहे हैं तो एलोवेरा जेल, पानी और एवोकैडो ऑयल को एक साथ मिलाकर बालों में लगायें इससे बालों

में एक अलग ही चमक आ जाती है। नारियल के दूध से स्कैल्प में मसाज करने से बाल रेशम की तरह मुलायम बन जाते हैं।

खुशहाल पैर

साधारणतः लोग पैरों की देखरेख करना भूल जाते हैं। दिन के दौरान सनस्क्रीन और शाम में हल्के मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करना न भूलें।

पौष्टिक खानपान

इस मौसम में संतुलित आहार के साथ पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके साथ खाना हल्का और पोषक होना चाहिए। अपनी त्वचा को हाईड्रेट रखने के लिए ताजे फल व हरी सब्जियां खाएं। अपने खाने में खीरा, ककड़ी, करेला, पालक, तरबूज, संतरा, चेरी, प्लम और लीची जैसी सब्जियों व फलों को शामिल ज़रूर शामिल करें। गर्मी के मौसम में शरीर की पाचन क्रिया थोड़ी कमजोर होती है, इसलिए हमेशा अपने डाइट का ख्याल रखना चाहिए क्योंकि इसका सीधा प्रभाव आपके सौन्दर्य और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

ह मारा इम्यून सिस्टम हमें कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रखता है. रोग प्रतिरोधक क्षमता कई तरह के बैक्टीरियल संक्रमण, फंगस संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करता है. इन बातों से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि इम्यून पावर के कमजोर होने पर बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है. ऐसे में ये बहुत जरूरी है कि हम अपनी इम्यून पावर को बनाए रखें.

रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने के कई कारण हो सकते हैं. कई बार ये खानपान की लापरवाही की वजह से होता है, कई बार नशा करने की गलत आदतों के चलते और कई बार यह जन्मजात कमजोरी की वजह से भी होता है.

अब सवाल ये उठता है कि अगर इम्यून पावर कमजोर हो जाए तो उसे बढ़ाने के लिए क्या उपाय किए जाने चाहिए? यहां ऐसे ही कुछ उपायों का जिक्र है जिन्हें आजमाकर आप एक सप्ताह के भीतर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं -

- ग्रीन टी और ब्लैक टी, दोनों ही इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद होती हैं लेकिन एक दिन में इनके एक से दो कप ही पिएं. ज्यादा मात्रा में इसके सेवन से नुकसान हो सकता है.
- कच्चा लहसुन खाना भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बूस्ट करने में सहायक होता है. इसमें पर्याप्त मात्रा में एलिसिन, जिंक, सल्फर, सेलेनियम और विटामिन ए व ई पाए जाते हैं.
- दही के सेवन से भी इम्यून पावर बढ़ती है. इसके साथ ही यह पाचन तंत्र को भी बेहतर रखने में मददगार होती है.
- ओट्स में पर्याप्त मात्रा में फाइबरस पाए जाते हैं. साथ ही इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण भी होता है. हर रोज ओट्स का सेवन करने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है.
- विटामिन डी हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण होता

ऐसे बढ़ाएं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता

रोग प्रतिरोधक क्षमता हमें कई बीमारियों से सुरक्षित रखती है. छोटी-मोटी ऐसी कई बीमारियां होती हैं जिनसे हमारा शरीर खुद ही निपट लेता है. रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने पर बीमारियों का असर जल्दी होता है. ऐसे में शरीर कमजोर हो जाता है और हम जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगते हैं.



है. इससे कई रोगों से लड़ने की ताकत मिलती है. साथ ही हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए और दिल संबंधी बीमारियों को दूर रखने के लिए भी विटामिन डी लेना बहुत जरूरी है.

- संक्रामक रोगों से सुरक्षा के लिए विटामिन सी का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है. नींबू और आंवले में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखने में मददगार होता है.

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



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 परेशानियाँ 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 क्रायमिटी 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 माइश्रराइजिंग।
- टमाटर के पल्प को त्वचा पर फेस पैक की भाँति 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 भेद नजर आते हैं।

समाधान

- आटे में दही को मिक्स कर के लगायें।
- बादाम को पीसकर उसमें शहद को मिक्स कर के लगायें, 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।

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।

क्या 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 सीबम 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

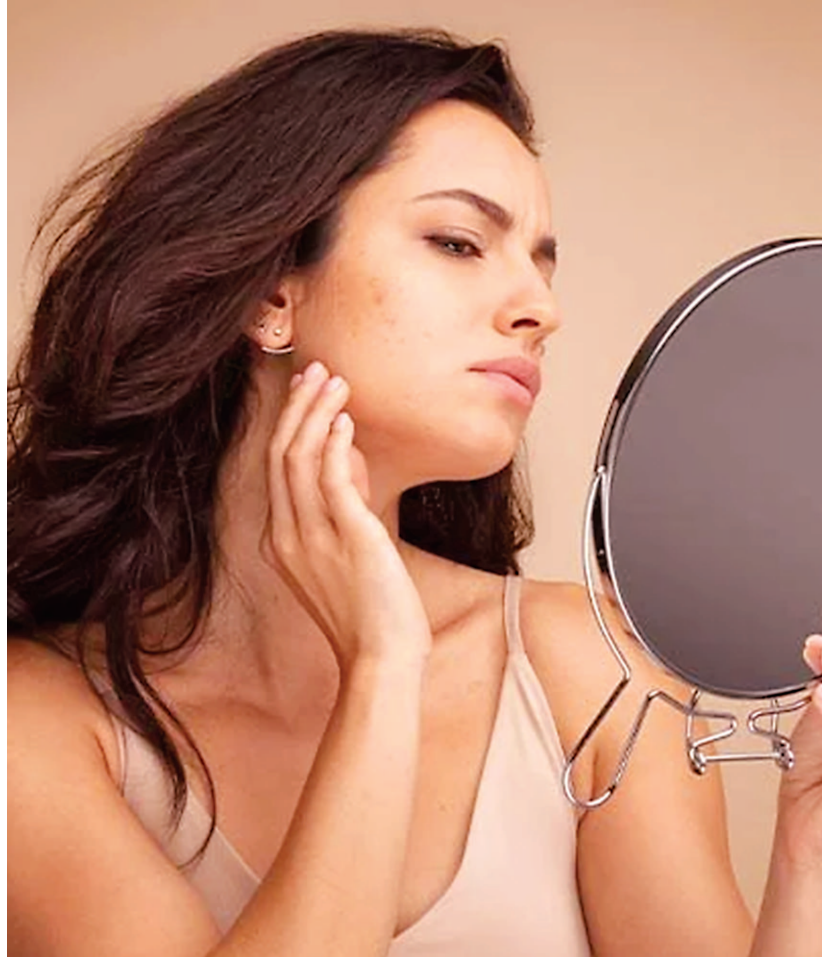
जल्दी पचने वाले खाद्य पदार्थों में खास तौर पर रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है जैसे कैन्डी, कुकीज या व्हाइट ब्रेड। इन उत्पादों के सेवन से पिंपल होते हैं क्योंकि इनसे ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ती है और हार्मोंस में उतार चढ़ाव होता है।

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। हां, अगर आपको मुंहासे नहीं हैं तो आप स्वाद के लिए कभी-कभार मसालेदार भोजन कर सकती हैं।

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।

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।

समुद्री मछली

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

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 स्वास्थ्यगत समस्यायें 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 आप मुंहासों का शिकार हो सकते हैं।



गर्मियों का मौसम अपने साथ तरह-तरह की परेशानियां लेकर आता है। अब पसीने की समस्या को ही ले लीजिये। जरा सी मेहनत वया कर लो, पूरा शरीर पसीने से नहा जाता है। कुछ लोगों को पूरे शरीर के साथ-साथ हथेलियों पर पसीना आने लग जाता है। कई बार पसीने से बहुत ज्यादा दुर्गन्ध भी आने लगती है जिसकी वजह से हमारा इम्प्रेशन खराब होता है।

आ ज मैं आपके सामने कुछ घरेलू नुस्खे पेश करने जा रहा हूँ जो इस परेशानी से निजात पाने में आपकी बहुत मदद करेंगे। वैसे तो शरीर से निकलने वाले पसीने में कोई बदबू नहीं होती लेकिन जब हमारे शरीर के बैक्टीरिया उसमें मिल जाते हैं तो पसीने से बदबू आने लगती है। इसके अलावा शरीर में पानी की कमी हो जाने से भी पसीने से बदबू आती है।

एलोवेरा और टी-ट्री आयल पसीने से बहुत हद तक राहत दे सकते हैं। इसके लिए ऐलोविरा जैल में कुछ बूंद टी-ट्री ऑयल मिलाकर शरीर पर लगाएं। ऐलोविरा स्किन को प्रोटेक्ट करने का काम करता है, वहीं टी-ट्री ऑयल एंटीसेप्टिक होता है। इस जैल को आप गर्मी के पूरे मौसम में इस्तेमाल कर सकते हैं।

सुबह खाली पेट गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और आधा चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी पसीने की समस्या को कम किया जा सकता है। यह शरीर का एसिड एल्कली बैलेंस ठीक करता है और शहद मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है।

थोड़े से पानी में एक चुटकी बेकिंग सोडा

पसीने से परेशान तो अपनाएं ये घरेलू उपाय

मिला लें और कुछ बूंदे लैवेंडर ऑयल की मिलाकर इसका पेस्ट बनाइए। इस पेस्ट को नहाने से पहले हथेलियों के साथ-साथ उन जगहों पर लगाइये जहां आपको ज्यादा पसीना आता है। इसे 20 मिनट तक लगाएं रखिये और फिर नहा लीजिये। यह नुस्खा पसीने को रोकने में दिन भर आपकी मदद करेगा।

नहाने के बाद शरीर में गुलाब जल मलने से भी पसीने की समस्या से छुटकारा मिलता है।

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना तो जरूरी है ही, साथ ही साथ यह पसीने से आने वाली बदबू को भी कम करता है। इसलिए दिन भर में 8 से 10 ग्लास पानी पीजिये।

ज्यादा मसालेदार खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है और पसीना आने की वजह बनता है। इसलिए मसालेदार खाना खाने से बचें। इसके अलावा चाय, कॉफी और शराब का सेवन भी कम कर दें।

मार्केट में इतनी तरह के डिओडेंट मौजूद हैं कि समझ नहीं आता हम कौन सा चुनें। कुछ में केवल खुशबू होती है तो कुछ ऐसे होते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने का काम करते हैं। साथ ही साथ कुछ ऐसे भी होते हैं जो पसीने की ग्रंथियों को ही बंद कर देते हैं। वैसे रोल-ऑन की जगह स्प्रे करने वाले डिओडेंट बेहतर माने जाते हैं। इसलिए डिओडेंट का चुनाव भी सोच समझकर करें।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 15 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com
sehaturatindore@gmail.com

Visit us:
www.sehaturat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रनेश्वरी, 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



घमौरियों को दें टंडा-टंडा एहसास



हम 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 कूलों 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।

सिंथैटिक को कहें बाय-बाय

गर्मियों का मौसम ऐसा होता है, जब आप हल्के

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 तोलिये 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 मिलाकर 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 फैंट ठंडे दूध में मिलाकर घमौरिया पर लगाएं। जब यह मिलाकर 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। दो छोटे चम्मच पुदीना का पेस्ट, तीन बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी और थोड़ा-सा ठंडा दूध एक साथ मिलाकर लें। इस पेस्ट को स्किन पर लगाएं और सूखने दें। ध्यान रखें, आपको यह पेस्ट लगाने के बाद पंखे में बैठना है। इसके सूखने के बाद ठंडे पानी से साफ करके मुलायम तोलिये से पोंछ लें।

रंग के ढीले कॉटन के कपड़े पहनना पसंद करते हैं, जिससे शरीर को हवा लगती रहे और वह ठंडी रह सके। इस मौसम में सिंथैटिक कपड़ा पहनने से दूरी बनाएं।

ठंडे पेय पदार्थ का सेवन करें

क्योंकि, गर्म तापमान आपके शरीर से पूरी तरह एनर्जी निकाल लेता है, इसलिए खुद को हाइड्रेट रखना बेहद ज़रूरी है। ऐसे में आप 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

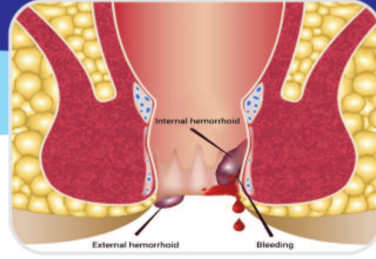
गर्मी को दूर करते हुए अपनी डाइट को हेल्दी बनाएं। ताज़ा कच्चे फल, सलाद अपनी डाइट में शामिल करें। वहीं, ज्यादा तेल वाली डिश, फ्राइड खाना और मोठे से दूर रहे।

स्किन को सूखा रखें

अपनी स्किन को गीला न रखें। नहाने के बाद तोलिये से अपनी स्किन को पोछें, जिससे बैक्टीरिया पैदा न हो सके। स्किन पर पाउडर लगाकर त्वचा को ठंडा रखें।



ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या ख़त्म 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 क्लिनिक 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 बढ़ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



3 साल में 30 किलो वजन भी कम हुआ और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली



में संध्या भारद्वाज, डॉ. ए. के. द्विवेदी और उनकी टीम द्वारा की गई होम्योपैथिक व प्राकृतिक चिकित्सा एवं खान पान में सुधार करते हुए 30 किलो वजन कम कर सकी। 2022

से 2025, 3 साल में ही मेरा 30 किलो वजन कम हुआ। पहले में घुटनों और एड़ी में तेज दर्द और सूजन के कारण चलने-फिरने में असमर्थ थी, लेकिन अब वजन कम

होने और होम्योपैथी दवा से पूरी तरह ठीक हूँ और घर के सभी काम पहले की तरह कर पा रही हूँ। मैं डॉ. द्विवेदी जी एवं उनकी पूरी टीम का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ

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, 98935-19287 Clinic 07314064471



हमारी अन्य कई कोई साका नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for Homeopathy Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

तरबूज के करिश्माई फायदे



गर्मी के मौसम में तरबूज शरीर को शीतलता, ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें 92 प्रतिशत पानी रहता है जो गर्मी से राहत दिलाने में बहुत मदद करता है। आप तरबूज के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में जानकर आश्चर्य में पड़ जायेंगे। चलिए जानते हैं कि वे हैं क्या-

वजन घटाने में मदद करता है

अगर वजन घटाने के लिए डाइटिंग कर रहे हैं तो दिल खोलकर तरबूज का लुत्फ उठाइए। क्योंकि इसमें पानी के साथ-साथ फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं जिससे पेट देर तक संतुप्त भी रहता है और कमजोरी भी महसूस नहीं होती है।

दिल को स्वस्थ रखता है

तरबूज में कई बायोएक्टिव कम्पाउन्ड जैसे सिट्रूलीन नाम का एमिनो एसिड होता है जो मेटाबॉलाइज्ड होकर आर्जनीन में बदल जाता है। आर्जनीन का इस्तेमाल नाइट्रिक ऑक्साइड नामक यौगिक के बनने में होता है जो हृदय के सही तरह से काम करने में अहम् भूमिका निभाता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसमें उच्च मात्रा में पोटैशियम भी होता है जो हाइपरटेंशन को नियंत्रित करके हृदय रोग होने के खतरे को कम करता है।

प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करता है

तरबूज में विटामिन ए, सी, बी-6 और मिनरल होते हैं वे प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करने में मदद करते हैं। इससे शरीर अनेक प्रकार के रोगों से स्वयं ही लड़ पाता है।

कैंसर की संभावना को कम

तरबूज में ल्यूटीन, लाइकोपेन, बीटा-कैरोटीन, क्रीपटोजैक्थीन होते हैं जो फ्री-रेडिकल्स से सेलुलर डी.एन.ए. को होने वाले क्षति से बचाकर कैंसर होने के संभावना को कम करने में मदद करता है।

किडनी को स्वस्थ रखता है

तरबूज नैचरल डिटॉक्सफाईंग एजेन्ट का काम करता है। इसमें पानी और मिनरल उच्च मात्रा में होता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालकर किडनी को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

बुद्धि को तेज करता है

तरबूज में जो विटामिन बी-6 होता है वह बुद्धि को प्रखर करने में सहायता करता है। जो स्टूडेंट्स अपना ज़्यादातर समय पढ़ने में लगाते हैं उनके लिए यह उपयोगी होता है।

आँखों को स्वस्थ रखता है

तरबूज में जो बीटा कैरोटीन होता है उसको शरीर विटामिन ए में बदल देता है। जो आँखों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। साथ ही बढ़ते उम्र में होने वाली रतौंधी या मैक्युलर डिजनरेशन के होने की संभावना को रोकने में भी मदद करता है।

यौन शक्ति को बढ़ाता है

तरबूज वियाग्रा दवा जैसा काम करता है, इसलिए जिन्हें इरेक्टाइल डिस्फंक्शन जैसी समस्या होती है उनके लिए ये मददगार साबित होता है।

वर्कआउट के बाद रखे तरोताजा

एक अध्ययन के अनुसार वर्कआउट करने के पहले तरबूज का जूस पीने से मांसपेशियों में दर्द कुछ हद तक कम होता है।



चा हे लड़का हो या लड़की हर कोई चाहता है कि वह हर वक्त सुंदर और फ्रेश दिखें। लेकिन गर्मियों के मौसम में टैनिंग के चलते स्किन पर कालापन होना आम समस्या है। खुद को निखारने और सबसे अलग दिखाने के लिए लोग ना जानें क्या-क्या करते हैं। कई लोग ऐसे भी हैं जिनके पास बिजी शड्यूल के चलते खुद के लिए वक्त ही नहीं रहता है। जिसके चलते वह खुद को निखारने के लिए हजारों रुपये ब्यूटी प्रॉडक्ट्स पर खर्च कर देते हैं। कई बार ये महंगे प्रॉडक्ट्स हमें फायदा करने के बजाय स्किन पर रिएक्शन कर देते हैं।

सभी लोग ये चाहते हैं कि उन्हें सुंदर और फ्रेश दिखने का कोई ऐसा उपाय पता हो जो बिना रिएक्शन किए जल्दी असर करें। अगर आप भी कई दिनों से कुछ ऐसा ही उपाय खोज रहे हैं तो आपकी ये अधूरी ख्वाहिश आज पूरी होने वाली है। आज हम आपको खूबसूरती बढ़ाने का सस्ता और अचूक उपाय बता रहे हैं। इस उपाय का नाम है तरबूज। जी हां, तरबूज खाना जितना फायदेमंद है उतना ही यह हमारी स्किन के लिए भी असरदार है। स्किन स्पेशलिस्ट डॉक्टर कविता भी कहती हैं कि तरबूजे का फेसपैक वाकई स्किन पर कमाल का असर करता है। आइए जानते हैं तरबूज के फेसपैक के अन्य फायदे और इसे कैसे चेहरे पर लगाएं।

दही और तरबूज का फेसपैक

दही और तरबूज का फेसपैक स्किन पर कमाल का असर करता है। चेहरा, गर्दन या शरीर के

तरबूज फेसपैक से पाएं दमकती त्वचा

किसी भी हिस्से में जहां आपको फेसपैक लगाने की जरूरत लग रही है वहां आप इसे आसानी से लगा सकते हैं। इसे लगाने के लिए आप कुछ मात्रा में तरबूज के रस और दही को आपस में मिला लें। इस मिश्रण को इस तरह तैयार करें कि दही और तरबूज आपस में अच्छी तरह मिल जाएं। अब इस मिश्रण को आप चेहरे और गर्दन पर लगाकर करीब 15 मिनट के लिए छोड़ दें। जब यह मास्क सूख जाए तो ठण्डे पानी से चेहरा धो लें। इस फेसपैक को हफ्ते में 3 से 4 बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

शहद और तरबूज का मास्क

शहद स्किन के लिए एक औषधी की तरह काम करता है। जितना फायदा शहद को खाने का है उतना ही इसका फायदा स्किन पर लगाने का भी है। जब तरबूज के रस के साथ शहद को मिक्स किया जाता है तो इसकी गुणवत्ता और भी ज्यादा बढ़ जाती है। शहद और तरबूज के मास्क को चेहरे पर लगाने के करीब 15 से 20 मिनट बाद चेहरा धो लें। कुछ दिनों तक

ऐसा करने से ही हैरान करने वाले फायदे आपके सामने होंगे।

इसके अलावा भी तरबूज के अन्य तरह के फेसपैक बनाए जा सकते हैं जो इस तरह हैं।

तरबूज और दूध का मिश्रण स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। इसे नियमित लगाने से चेहरे की टैनिंग दूर होती है और त्वचा पर निखार आता है।

खीरे और तरबूज को भी आपस में मिक्स करके फेसपैक बनाया जा सकता है। यह पैक चेहरे पर सन्सक्रोम की तरह काम करता है।

अवोकेडो और तरबूज का पैक स्किन के लिए वाकई बहुत फायदेमंद है। क्योंकि दोनों ही फलों में प्रचुर मात्रा में विटामिनस और मिनरल्स पाए जाते हैं। यह फॉर्मूला स्किन के लिए एंटीऐजिंग का काम भी करता है।

तरबूज और केले का फेसपैक स्किन के लिए वरदान से कम नहीं है। एक केला मसलें और उसमें तरबूज का रस मिलाएं। इसे लगाने से त्वचा नम रहती है और मुंहासों की समस्या भी दूर होती है।



गर्मियों में लड़कियां कैसे दिखें स्टाइलिश लुक

गर्मी का मौसम लाख बुरा हो लेकिन एक मामले में अच्छा होता है और वो है फैशन। इस मौसम में स्टाइलिश और कूल दिखना ज्यादा आसान है क्योंकि गर्मियों में अलग-अलग कपड़े और स्टाइल ट्राई कर सकती हैं जबकि सर्दियों में वही बोरिंग स्वेटर, जैकेट और मोटे कपड़े। हर किसी की चाहत होती है कि वो फैशनेबल और स्टाइलिश दिखे मगर अक्सर लड़कियां फैशन को लेकर कंफ्यूज होती हैं। फैशन की गलत समझ के कारण कई बार आप ऐसे कपड़े भी चुन लेती हैं जो न तो कंफर्टेबल होते हैं और न ही आप पर सूट करते हैं।

गर्मियों में एक तरफ जहां हल्के रंग के कपड़े आंखों और शरीर को सुहाते हैं वहीं सर्दियों में चटख रंग पसंद आते हैं। गर्मियों के मौसम में महिलाओं को ऐसे कपड़ों की जरूरत होती है जो फैशनेबल होने के साथ-साथ आरामदायक भी हों। आइए जानें खुद को फैशनेबल बनाने के लिए क्या किया जा सकता है।

स्कर्ट का चुनाव

अगर आप फैशनेबल दिखना चाहती हैं तो मौसम के हिसाब से स्कर्ट का चुनाव करना अच्छा विकल्प हो सकता है। गर्मियों में घुटनों तक लंबी स्कर्ट खासा ट्रेंड में रहती है। दुबले-पतले लोग ज्यादा घेर वाली और मोटे लोग पेंसिल फिट स्कर्ट पहनें। स्कर्ट फॉर्मल है या डेली वीयर, इसके हिसाब से टॉप का चुनाव करें। एथेनिक प्रिंट वाली स्कर्ट, काला या सफेद टॉप, बांधनी दुपट्टा और कोल्हापुरी चप्पल से आप फैशन दिवा बना सकती हैं।

कलर कॉम्बिनेशन का ध्यान रखें

सही कपड़े चुनने के बावजूद हम अक्सर सही रंग का चुनाव नहीं कर पाते हैं। मौसम के



हिसाब से रंगों का चुनाव न केवल आपको, दूसरों को भी सुकून देगा। मिसाल के तौर पर गर्मियों में चटक पीले, लाल, रानी इस किस्म के रंगों से दूरी बना कर रखें। सफेद, लेमन, मोव, लाइट पिंक, पीच, गाजरी, आसमानी जैसे हल्के रंगों में अपने कपड़ों का चुनाव करें।

स्टॉल भी है जरूरी

गर्मियों में बाहर निकलते समय स्कार्फ या स्टोल जहां कड़ी धूप से बचाता है, वहीं उनका फैशन स्टेटमेंट भी होता है। कपड़े का यह छोटा सा टुकड़ा जहां धूप से सुरक्षित रखता है, वहीं बालों को भी बचाता है, जिससे बाल रूखे नहीं होते। बाजार में तरह-तरह के फैशनेबल स्कार्फ मौजूद हैं जिसे आप आसानी से खरीद सकती हैं।

फुट वियर

गर्मियों में फुटवियर भी बदलने का वक्त होता है। तरह-तरह के सैंडल स्टाइलिश प्लैटिफॉर्म, रंग-बिरंगे कैनवस जूते और ब्राइट स्लीपर इन दिनों ट्रेंडी लुक के साथ सुकून भी देते हैं।

सन ग्लासेज

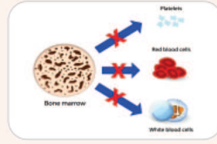
गर्मियों का सबसे ज्यादा प्रभाव आंखों पर पड़ता है। यूवी (पराबैंगनी) किरणों से आंखों को बेहद नुकसान हो सकता है। इसलिए सनग्लासेस बहुत जरूरी हैं। जब भी धूप में बाहर निकलें सनग्लासेस जरूर पहनें। अब तो सनग्लासेस की काफी वैरायटी बाजार में मौजूद हैं। गर्मियों में अपने लिए फंकी शेप के और कलरफुल ग्लास वाले चश्मे खरीदें। युवतियों के लिए लाल, ग्रे, ग्रीन या ब्राउन बेहतर विकल्प हैं। चाहें तो अपने कपड़ों से मेल खाते फ्रेम के सनग्लासेस खरीद सकती हैं। इन छोटी-छोटी एक्सेसरीज का ध्यान रखकर आप गर्मियों में भी ट्रेंडी बनी रह सकती हैं और कूल दिख सकती हैं।

जूट बैग को अपनाएं

यू तो लेदर बैग को सबसे अच्छा माना जाता है पर आजकल इको फ्रेंडली चीजें ट्रेंड में हैं। लिहाजा जूट और कपड़े के बैग लोगों को काफी पसंद आ रहे हैं। इस बार गर्मियों में इन्हें अपनाएं। इको फ्रेंडली होने के साथ ये सस्ते और मजबूत भी होते हैं। आप चाहें तो दो-तीन अलग-अलग तरह के बैग खरीद लें और बदल-बदल कर इस्तेमाल करें। इन्हें आसानी से घर में धोया भी जा सकता है और लेदर बैग की तरह ये गर्मी में आपको चुभेंगे नहीं।



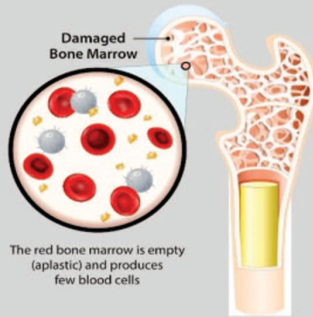
अप्लास्टिक एनीमिया पर बड़ी जीत



मैं जफ़र शेख, बुलढाणा (महाराष्ट्र) का निवासी, जनवरी 2020 में अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर अवस्था में एडवांस होम्यो-हेल्थ सेन्टर, होम्योपैथी इलाज कराने पहुँचा था। उस समय मेरा प्लेटलेट

काउंट केवल 3,000-5,000 और हीमोग्लोबिन 4-5gm% था। डॉ. ए.के. द्विवेदी के एडवांस होम्योपैथिक उपचार से जनवरी 2020 से 2022 तक निरंतर इलाज लेने के बाद मैं पूरी तरह स्वस्थ हो गया। आज, दवा बंद

हुए 3 वर्ष से अधिक हो चुके हैं, इसके बावजूद हीमोग्लोबिन 14-15gm% और प्लेटलेट्स काउंट 1.5 लाख पूरी तरह सामान्य और स्थिर बना हुआ है, वह भी बिना किसी दवा के।



मेरी कहानी आपका हौसला हार कभी मत मानिए



छोटी परेशानियों से हार मत मानिए मैं, रिज़िया खातून पश्चिम बंगाल की निवासी हूँ। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर बीमारी हो गई थी। डॉ. द्विवेदी जी के होम्योपैथी इलाज से नई जिंदगी पाकर मैंने न केवल गंभीर

बीमारी को हराया, बल्कि शिक्षक परीक्षा में 60 में से 57 अंक लाकर अपना सपना भी पूरा किया। छोटी मुश्किलें जिन्दगी के सफर को कभी नहीं रोकतीं, सही दिशा और निरंतर प्रयास ही लक्ष्य तक पहुँचाते हैं।

होम्योपैथी के अमूल्य सहयोग के लिए धन्यवाद। डॉ. द्विवेदी जी की होम्योपैथिक चिकित्सा ने मुझे ताकत और हिम्मत दोनों लौटाए।



एडवांस 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, 98935-19287 Clinic 07314064471



Call for Homeopathy Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

रसीले आम में हैं चमत्कारी गुण

फलों का राजा आम हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है. गर्मियों में प्रतिदिन आम के सेवन से न सिर्फ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है, बल्कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर हमें बीमारियों से लड़ने में मदद भी करता है.

हरे आम का पना हमें लू लगने से बचाता है. पके आम का सेवन ताजे फल के रूप में मैंगो शेक, मैंगो जूस एवं अन्य लजीज पौष्टिक खाद्य के रूप में कर सकते हैं. अपने खूबसूरत रंग, बेमिसाल स्वाद एवं पोषक तत्वों की वजह से आम को फलों का राजा कहते हैं.

हृदय रोगों से बचाव

बीटा कैरोटीन, विटामिन इ, पोटैशियम रेशे एवं सेलेनियम की मौजूदगी की वजह से आम हृदय रोगियों के लिए काफी लाभदायक होता है. पोटैशियम एवं सेलेनियम हार्ट एवं नर्व को मजबूत बनाते हैं एवं हृदय गति को नियंत्रित रखते हैं.

आंखों के लिए लाभदायक

आम में विटामिन ए, सी एवं इ प्रचुर मात्रा में पाया जाता है. 100 ग्राम आम विटामिन ए की 25 प्रतिशत आवश्यकता पूरी करता है. इसमें अल्फा कैरोटीन की उपलब्धता आंखों की रोशनी बढ़ाती है एवं इसे विभिन्न रोगों से बचाती है.

पाचन में सहायक

आम में प्रचुर मात्रा में पाचन एंजाइम पाये जाते हैं, जो हमारे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है. यह कब्ज एवं एसीडिटी से राहत पहुंचाता है.

गर्भावस्था में लाभदायक

आयरन की प्रचुरता की वजह से आम प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं की पहली पसंद है. इससे रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर संतुलित रहता है एवं ऑक्सीजन का सर्कुलेशन बढ़ जाता है. इसमें मौजूद पोटैशियम एवं कैल्शियम की वजह से गर्भपात का खतरा कम हो जाता है.

ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है

आम में उपलब्ध रेशे, पेक्टिन, विटामिन जी एवं पोटैशियम ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखता है. बॉडी का फ्लूइड मैकेनिज्म भी दुरुस्त रखता है. इसमें सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है, जो रक्तचाप नियंत्रण में सहायक है.

वजन बढ़ाने में मददगार

आम में पाये जानेवाले विभिन्न मिनरल्स, विटामिन्स एवं एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर को नयी ऊर्जा प्रदान करते हैं. आम का सेवन यदि दूध के साथ नियमित रूप से किया जाये, तो इससे वेट गेन करने में मदद मिलती है.

कैंसर से रोकथाम

आम में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स का काम करते हैं तथा इससे प्राप्त होनेवाले फाइबर पेक्टिन कैंसर की रोकथाम एवं इलाज हेतु प्रभावशाली हैं.

आम में मौजूद पोषक तत्व

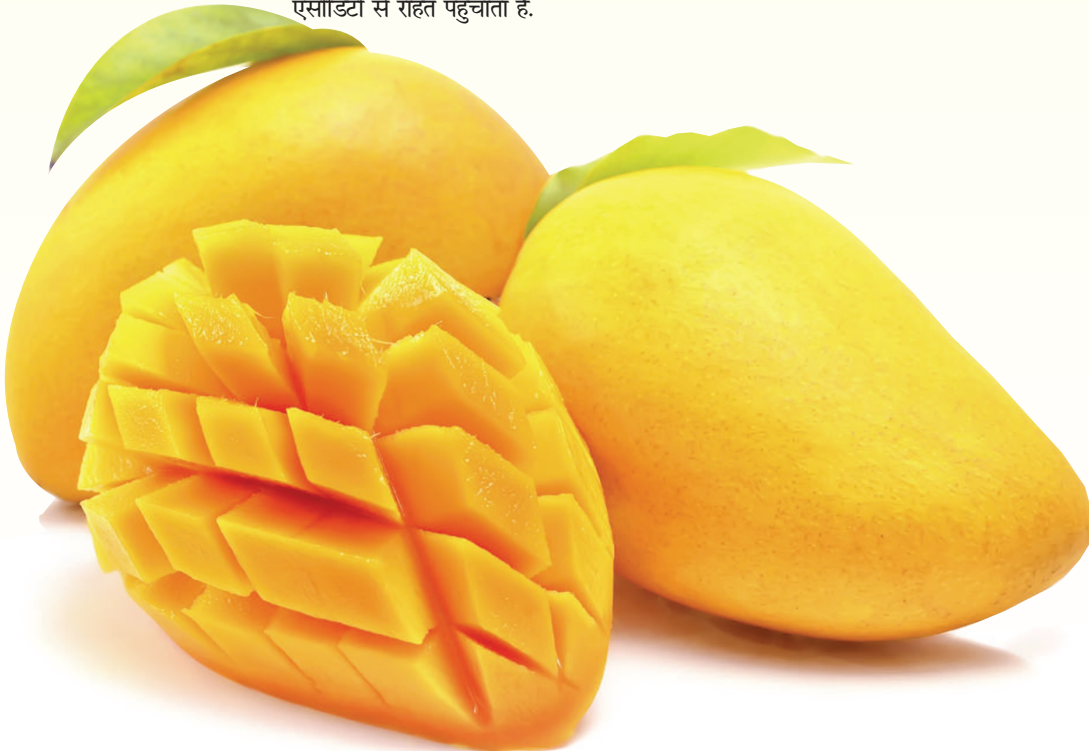
फाइबर-0.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट-16.9 ग्राम
ऊर्जा-74 किलो कैलोरी
प्रोटीन-0.6 ग्राम
विटामिन सी-27.7 एमजी
विटामिन ए-765 आइ यू
विटामिन बी-0.134 एमजी
विटामिन इ-1.12 एमजी
पोटैशियम-156 एमजी
मैग्नीशियम-2 एमजी
कैल्शियम-14 एमजी
फास्फोरस-16 एमजी
आयरन-1.3 एमजी
(प्रति 100 ग्राम)

ये हैं प्रमुख फायदे

- आंखों को स्वस्थ रखता है.
- उम्र बढ़ने के लक्षण कम करता है.
- वजन बढ़ाने में कारगर.
- त्वचा रोगों से बचाव
- पाचन में मदद करता है.
- स्वस्थ मष्तिष्क के विकास में सहायक.
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है.
- मधुमेह नियंत्रण में सहायक.
- एनीमिया में लाभदायक.
- इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, कैंसर व हृदयरोग से बचाते हैं.
- रक्त चाप नियंत्रित करता है.

खूबसूरती में निखार

आम में विटामिन ए तथा इ पाया जाता है, जो हमारी त्वचा को मुलायम एवं आकर्षक बनाता है और त्वचा रोगों से रक्षा करता है. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया एवं लक्षण आम के नियमित उपयोग से कम होते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स को कम कर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करते हैं. आम में मौजूद विटामिन इ प्रजनन क्षमता बढ़ाता है.



वर्तमान में बाज़ार में उपलब्ध तरह तरह कोल्ड ड्रिंक्स, हमारे शरीर को कितना नुकसान पहुँचाते हैं। कभी प्यास बुझाने के लिए, तो कभी दोस्तों का साथ देने के लिए जाने-अनजाने में रोजाना गटकी जाने वाली कोल्ड ड्रिंक शरीर को कितना नुकसान पहुँचाती है, हम शायद ही इसका अंदाज़ा लगा पाएँ। लेकिन ऐसा नहीं है कि अगर आप बाज़ार के कोल्ड-ड्रिंक्स नहीं पी सकते तो आपके पास गरमियों में राहत पाने का कोई और तरीका नहीं है। आप घर में ही ताज़े जूस, शिकंजी जैसे कई ठंडे पेय बना सकते हैं, जो ना सिर्फ आपको तरोताज़ा रखेंगे बल्कि आपकी आपकी सेहत का भी ध्यान रखेंगे। अब हम आपको कुछ भारतीय शीतल पेय और उनको बनाने की विधि के बारे में बताएँगे।



गर्मी और स्वास्थ्य के लिए शीतल पेय

आम पना

आम पना एक उत्तर भारतीय ठंडा पेय है। इसे कच्चे आम के गूदे से बनाया जाता है। यह गर्मी में पीने के लिए बहुत ही मजेदार और पाचकपेय है। यह बच्चों और बड़ों दोनों का ही मनपसंद पेय है। इसे बनाने की विधि इस प्रकार है-

आवश्यक सामग्री:

कच्चे आम का गाढ़ा घोल: 2-3 चम्मच

ठंडा पानी: 1 गिलास

भुना हुआ जीरा: 1/4 चम्मच

सेंधा/काला नमक: 1/4 चम्मच

कच्चे आम का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

आम को छीलकर उसके छोटे छोटे टुकड़े कर लें, गुठली निकाल दें। अब इसे प्रेशर कुकर में

डालें, आम कीमात्रा से दोगुनी चीनी इसमें डालें व आम से चार गुना पानी डाल कर कुकर बंद कर दें और एक सीटी लगवाएँ। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दें। ठंडा होने पर इसे मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लें व किसी काँच के बर्तन में निकाल कर रख दें। आप इसे एक महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

आम पना बनाने की विधि:

ऊपर दिए गए माप के अनुसार कच्चे आम का घोल, भुना हुआ जीरा, सेंधा नमक व ठंडा पानी मिक्स करें। ऊपर से इसमें चार-पाँच टुकड़े बर्फ के डालें व दो तीन पत्ती पुदीने की रख कर ठंडा ठंडा सर्व करें व खुद भी पीएँ। गर्मी से राहत पाने का इससे बेहतर तरीका नहीं हो सकता और ये हमारे पाचनतंत्र के लिए भी लाभदायक होता है।

मैंगो शेक

गर्मियों का मौसम आते ही हर घर में आम आना शुरू हो जाते हैं। आम से कई तरह की खाने की चीजें बनाई जा सकती हैं। बच्चे ज्यादातर दूधपीना पसंद नहीं करते, पर अगर आप उन्हें मैंगो शेक बनाकर देंगी तो वो मना नहीं करेंगे।

आवश्यक सामग्री:

पका हुआ आम: 1 (बिना रेशे वाला)

उबाल कर ठंडा किया दूध: 2 गिलास

चीनी: 6-7 छोटी चम्मच

वनीला एसेंस: 1-2 बूंद (ऑप्शनल)

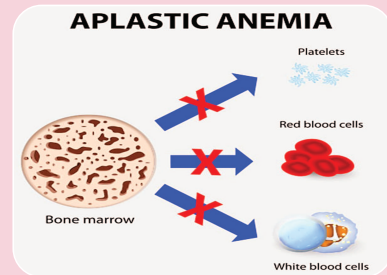
बर्फ के क्यूब्स: 1 छोटी ट्रे

मैंगो शेक बनाने की विधि:

मैंगो शेक बनाने के लिए सबसे पहले आम को धो कर, छील कर गूदे को टुकड़ों में काट लीजिए। अब आम के इन टुकड़ों को मिक्सर के जार में डाल दीजिए। इसमें चीनी और आधा कप दूध डाल कर मिक्सी चला दीजिए। जब आम अच्छे से मैश हो जाए और चीनी पूरी तरह घुल जाए तो बाकी का दूध डालकर फिर से मिक्सी चला दीजिए। उसके बाद अगर आपको वनीला एसेंस पसंद हो तो एक दो बूँद डालकर फिर से मिक्सी चलाइए। अब सर्व करने के लिए तैयार मैंगो शेक को गिलास में डालिए और ऊपर से दो तीन टुकड़े बर्फ के डाल दीजिए।



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.

गुलाब शरबत

दहकती हुई गर्मी के मौसम में गुलाब का शरबत दिल, दिमाग और शरीर को ठंडक पहुंचाता है। इस समय गुलाब के फूल भी आसानी से मिल जाते हैं, तो इंतजार किस बात का, आइए बनाते हैं गुलाब शरबत!

आवश्यक सामग्री:

लाल गुलाब के फूल: लगभग 30 गुलाब)

चुकन्दर: 1

तुलसी के पत्ते: 20-25 पत्तियाँ

पुदीना के पत्ते : 20-25 पत्तियाँ

छोटी इलाइची: 5-6

चीनी: 1 किग्रा. (5 कप)

नींबू: 4

गुलाब शरबत का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

गुलाब की पंखुड़ियों को 2 बार अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये, धुली पंखुड़ियों को छलनी में रखकर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिए। एक कप पानी उबालिए, हल्का गरम रहने पर उसे गुलाब पंखुड़ियों के साथ मिक्सर में डालिए और पीस लीजिए। पिसी हुई गुलाब पंखुड़ियों को छलनी में डालिए, किसी प्याले में



गुलाब रस को छान कर अलग कर लीजिए। अब चुकन्दर को धोए, छीलिए, टुकड़ों में काटिए, तुलसी और पुदीना के पत्ते धोए और इन सबको मिलाकर बारीक पीस लीजिए। पिसे हुए मिश्रण को एक कप पानी डालकर उबलने रखिए। उबाल आने के बाद धीमी आग पर 3-

4 मिनट तक उबलने दीजिए। फिर इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दीजिए। मिश्रण के ठंडा होने के बाद, छलनी से छानिए और इस रस को प्याले में रख लीजिए।

अब चीनी को किसी बर्तन में डालिए, इसमें इलाइची डालिए, 1 कप पानी मिलाइए और उबलने के लिए रखिए। चीनी घुलने के बाद, 1-2 मिनट उबालिये और आँच से उतार दीजिए। इस चाशनी को ठंडा होने दीजिए।

अब सारे तैयार मिश्रण, जैसे चीनी की चाशनी, गुलाब की पंखुड़ियों का रस, चुकन्दर और तुलसी इत्यादि के मिश्रण का रस आपस में मिला दीजिए, अब इसमें निम्बू का रस मिला दीजिए। गुलाब का गाढ़ा शरबत तैयार है। गुलाब के इस शरबत को काँच की बोटल में भर कर फ्रिज में रख दीजिए।

गुलाब शरबत बनाने की विधि:

जब भी आप शरबत बनाना चाहें, तब गुलाब के गाढ़े तैयार शरबत से 2 बड़ी चम्मच गुलाब शरबत निकालिए और 1 गिलास ठंडे पानी में डालिए और मिलाइए। इसमें दो तीन बर्फ के टुकड़े डाल के ठंडा ठंडा पीजिए और गरमी से राहत पाइए।

कोल्ड कॉफी

कोल्ड कॉफी पीने में काफी स्वादिष्ट होती है और आप इसे घर पर आसानी से बना सकते हैं। हम आपको इसकी रेसिपी बताते हैं।

आवश्यक सामग्री:

उबाल कर ठंडा किया दूध: 1 गिलास, कॉफी: आधा चम्मच, चीनी: 4 चम्मच, वेनिला आइसक्रीम: 1 चम्मच, आइस क्यूब: कुछ पीस

कोल्ड कॉफी बनाने की विधि:

कोल्ड कॉफी बनाने के लिए सबसे पहले ठंडा दूध लीजिए। फिर दूध को मिक्सर जार में डालकर चीनी और कॉफी डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लीजिए। अब आप जिस गिलास में कॉफी सर्व कर रहे हैं, उसमें बर्फ के कुछ टुकड़े डाल दीजिए। उसके बाद इसमें दूध और कॉफी के घोल को डाल दीजिए। अब इसमें ऊपर से 1 स्कूप वेनिला आइसक्रीम डाल दीजिए। अब आपकी कोल्ड कॉफी बनकर तैयार है। ठंडी ठंडी कॉफी विद आइस क्रीम सर्व कीजिए और इसका खुद भी आनंद लीजिए।



पढ़ें अगले अंक में

जून - 2026

योग और स्वास्थ्य
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

साड़ी में दिखना चाहती हैं लंबी, तो अपनाएं ये टिप्स

र इंडियन ड्रेसेज की बात हो तो ज्यादातर महिलाओं की पहली पसंद साड़ी होती है। लेकिन कई महिलाओं को साड़ी पसंद तो होती है लेकिन छोटे कद के चलते वे साड़ी पहनते से बचती हैं। आज हम आपको साड़ी में लंबा और फिट दिखने की ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो आपके बहुत काम आएंगी।

मोटे बॉर्डर को कहें 'नो'

छोटी हाइट की महिलाओं को मोटे और भारी बॉर्डर वाली साड़ी पहनने से बचना चाहिए। अगर आपको साड़ी पहनना बहुत पसंद है, लेकिन आपका कद छोटा है तो हमेशा पतले बॉर्डर वाली साड़ी पहनें। गोल्ड, सिल्वर और फ्लोरल जैसे कई बॉर्डर वाली साड़ियों के ऑप्शन मार्केट में मौजूद हैं आप उन्हें ट्राई कर सकती हैं।

हेयरस्टाइल

साड़ी में लंबा दिखने के लिए सिर्फ साड़ी पहनने के तरीके ही काफी नहीं हैं। बल्कि आपको अपने हेयरस्टाइल पर भी ध्यान देने की जरूरत है। छोटी हाइट की महिलाओं को साड़ी में हमेशा पफ या हाई बन वाले हेयरस्टाइल बनाने चाहिए। बीच की मांग या पूरी तरह से बालों को फ्री करने से बचें।

कॉटन ना पहनें

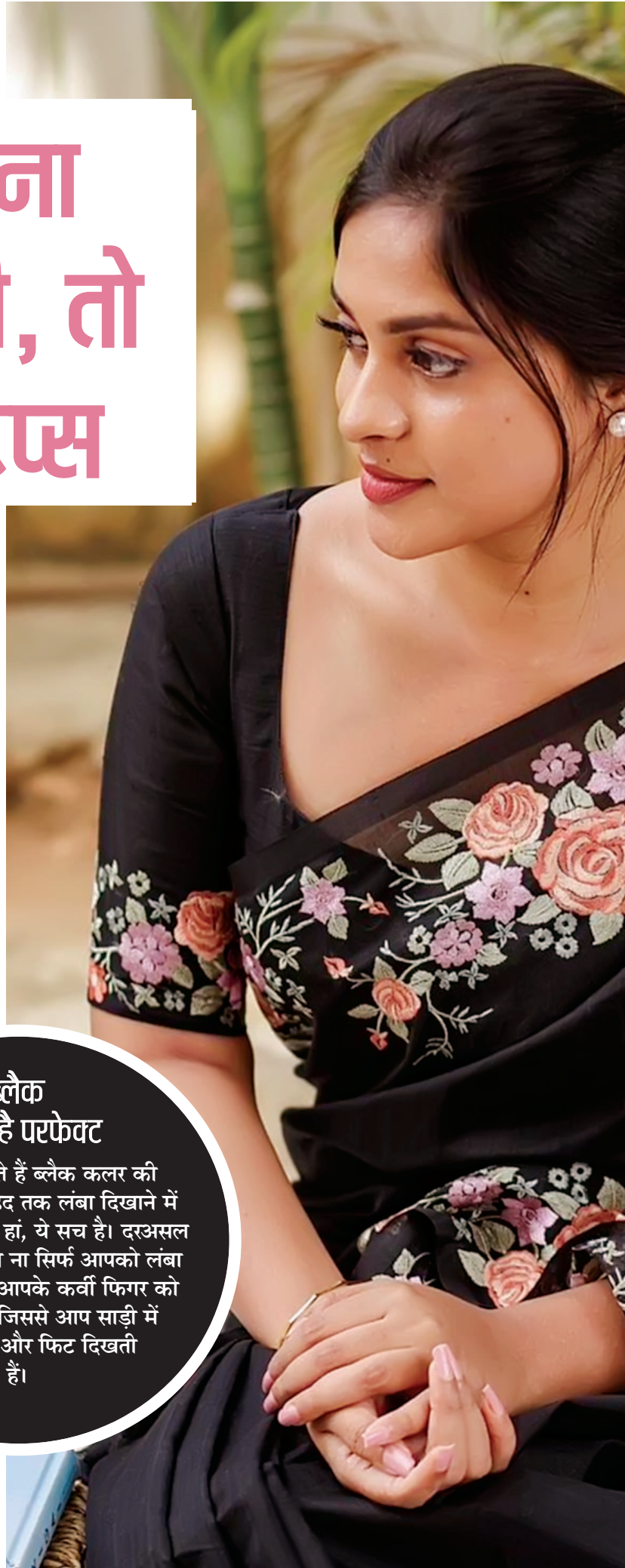
कम हाइट की लड़कियों को साड़ी का चुनाव करने से पहले साड़ी के फैब्रिक पर ध्यान देने की भी जरूरत होती है। अगर कद कम है तो कॉटन की साड़ी को पूरी तरह से इग्नोर करें और शिफॉन की साड़ी पहनें। कोशिश करें कि साड़ी को नाभि से नीचे बांधें। इससे कद लंबा लगता है।

पल्लू की बनाएं प्लेट्स

कम कद की महिलाओं को साड़ी पहनते वक्त हमेशा पल्लू की छोटी छोटी प्लेट्स बनानी चाहिए। फ्री पल्लू में हाइट कम लगती है। सीधा पल्लू वन साइड ओपन पल्लू, स्कोर्फ स्टाइल जैसे कई ऑप्शन्स भी छोटी हाइट वाले ट्राई कर सकते हैं।

ब्लैक कलर है परफेक्ट

क्या आप जानते हैं ब्लैक कलर की साड़ी हमें काफी हद तक लंबा दिखाने में मदद करती है? जी हां, ये सच है। दरअसल ब्लैक रंग की साड़ी ना सिर्फ आपको लंबा दिखाती है बल्कि आपके कर्वी फिगर को भी छिपाती है। जिससे आप साड़ी में नेचुरल लंबी और फिट दिखती हैं।



छोटी हाईट की लड़कियां ऐसे आउटफिट में लगती हैं लंबी

हम आपको कुछ ऐसे आउट फिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

हम अपने आसपास कई ऐसी लड़कियां देखते हैं जो छोटी हाईट के चलते कपड़ों और अन्य चीजों का चुनाव करने में बहुत कम्प्यूजन में रहती हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे आउटफिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

पहने ऊंची जींस

अक्सर लोग लोवेस्ट जींस ही पहनते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आजकल ऊंची पहनना ट्रेंड में है। जिन लड़कियों की हाईट छोटी है उन्हें ऊंची जींस पहननी चाहिए। इससे उनकी हाईट अपेक्षाकृत छोटी नहीं लगती है। बल्कि वह फिट दिखती हैं।

हेयरस्टाइल में बनाएं पफ

छोटी हाईट की लड़कियों को हेयरस्टाइल बनाते वक हमेशा पफ का चुनाव करना चाहिए। खुले बाल या फिर पिनअप नहीं करनी चाहिए। इससे आपकी हाईट और भी छोटी लगेगी। कम हाईट की लड़कियों को पफ, साइड चोटी या फिर बन स्टाइल जूड़ा बनाना चाहिए।

पतली बेल्ट पहनें

शॉर्ट हाइट वाले लोगों को हमेशा पतली बेल्ट पहननी चाहिए। इससे आपकी टांगें लम्बी लगती हैं। साथ ही पतली बेल्ट पहनने से हमारी पर्सनेलिटी भी उभर कर सामने आती है।

एक रंग के कपड़े पहनें

छोटी हाईट से परेशान लोगों को हमेशा एक रंग के कपड़े पहनने चाहिए। यकीन मानिए अगर आप ऐसा करती हैं तो आपको कोई छोटी हाईट का ताना नहीं मारेगा। ऐसी ड्रेस में आप हाई हील्स भी पहन सकती हैं।



**बड़े बैग
कैरी
ना करें**

कई लड़कियां ऐसी होती हैं जिनकी हाईट तो बहुत कम होती है बैग बड़े कैरी कर लेती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा ही है तो ऐसी गलती भूलकर भी ना करें। छोटी हाईट वालों को हमेशा छोटे बैग्स कैरी करने चाहिए। ये काफी हद तक आपकी कम हाइट को नजरअंदाज करने का काम करेगा।

वि लचिलाती धूप और गर्म हवाओं के इस मौसम में आपकी ताकत जैसे खो ही जाती है, ठीक से खाया-पिया भी नहीं जाता। लेकिन गर्मियों के मौसम में सही खान-पान बेहद ज़रूरी होता है। इस मौसम में खुद को डिहाइड्रेशन और कमजोरी से बचाने के लिए खानपान का खयाल कैसे रखें, यह एक बड़ा सवाल है। बस इस मौसम में सुबह का नाश्ता बहुत ज़रूरी है, इसलिए इसे न छोड़ें। नाश्ते में तरल पदार्थों को तरजीह दें, जैसे नारियल पानी, फल आदि को प्रमुखता से अपने नाश्ते में शामिल करें। बाकी हम आपको बताते हैं कि और कौन से नाश्ते की चीज़ें हैं जिन्हें आप इस मौसम में खा सकते हैं।

चाय नहीं, पानी अधिक लें

गर्मियों के मौसम में शरीर में पानी का स्तर ठीक रखना बहुत ज़रूरी होता है। इसलिए ऐसे पेय पदार्थ लेने से बचें, जो पेट में गैस बनाते हैं। खासकर चाय पीना कम कर दें। अगर संभव हो तो इसे गर्मियों में छोड़ ही दें।

लाइट नाश्ता

गर्मियों में सुबह को कुछ भारी खाने का दिल नहीं करता। लेकिन नाश्ता करना भी तो ज़रूरी है। इसलिए आप नाश्ते में ग्रीन टी के साथ पोहा, इडली, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स व अंकुरित अनाज ले सकते हैं। ये नाश्ते की चीज़ें फायदेमंद होने के साथ-साथ भूख भी बढ़ाती हैं।

ठंडी आलू चाट

अगर आप कुछ मसालेदार खाना चाहते हैं तो ठंडे आलू चाट का नाश्ता करें। इसे बनाने के लिए उबले आलू को टुकड़ों में काट कर इसमें ऋश किया हुआ चिवड़ा या भुना चना फ्लेक्स साथ में एक चम्मच इमली सॉस और दही, एक मुट्ठी अंकुरित अनाज और खीरा काट कर मिलाएं। अगर आप पनीर पसंद करते हैं तो उसे भी इसमें डाल सकते हैं।

सतू का नाश्ता

सतू नाश्ते गर्मियों के नाश्ते का एक बेहतर विकल्प है। सतू के नाश्ते की सबसे बड़ी खूबी यह है कि गर्मी के मौसम में यह शरीर को बड़ी राहत पहुंचाता है। दरअसल सतू भूने हुए चने का आटा होता है।

कूल सैंडविच

सैंडविच भी कई लोगों का मनपसंद नाश्ता होता है। गर्मी के मौसम में खीरा, पुदीना और दही का इस्तेमाल सैंडविच बनाने में जरूर करें। इस सैंडविच को खाने से पहले कुछ समय के लिए फ्रिज में रखें, ताकि यह ठंडा हो जाए। ठंडा होने पर इसका स्वाद और भी बेहतर हो जाता है।

नाश्ता रखेगा आपको गर्मियों में फ़ेश



मौसमी फल खाएं

गर्मियों में मौसमी फल अधिक खाएं। फलों में मौसमी, तरबूज, खरबूजा आदि इस मौसम में फायदेमंद होते हैं। गर्मियां आम का भी मौसम होती हैं, लेकिन आम को खाने में सावधानी बरतें और इसे खाने से पहले एक से दो घंटे के लिए पानी में डुबो कर रखें।

शर्बत और ठंडे पेय

खस चंदन आदि का शर्बत और फलों का रस आदि पेय पदार्थों का सेवन इस मौसम में ज्यादा करना चाहिए। गर्मी के मौसम में रोजाना थोड़ा काम करने के बाद एक ग्लास ठंडाई दूध, लस्सी और जौ या चने का सतू पानी में घोलकर पीना चाहिए। छंछ, जामुन शरबत, बेल शरबत तथा बारली ड्रिंक भी अच्छे विकल्प हैं।

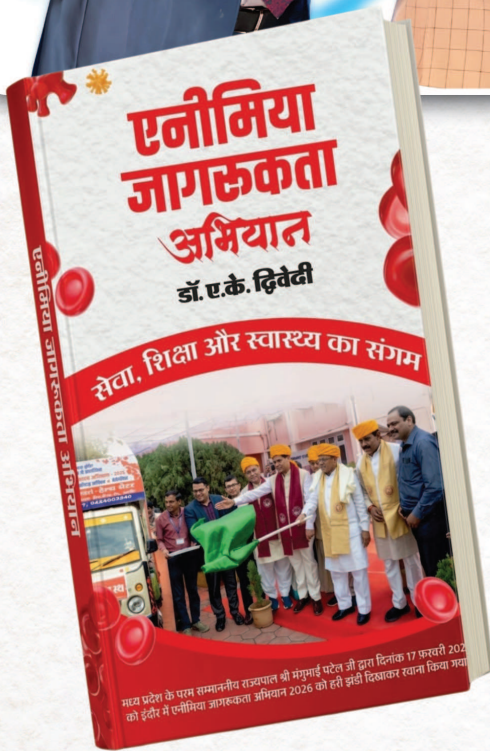
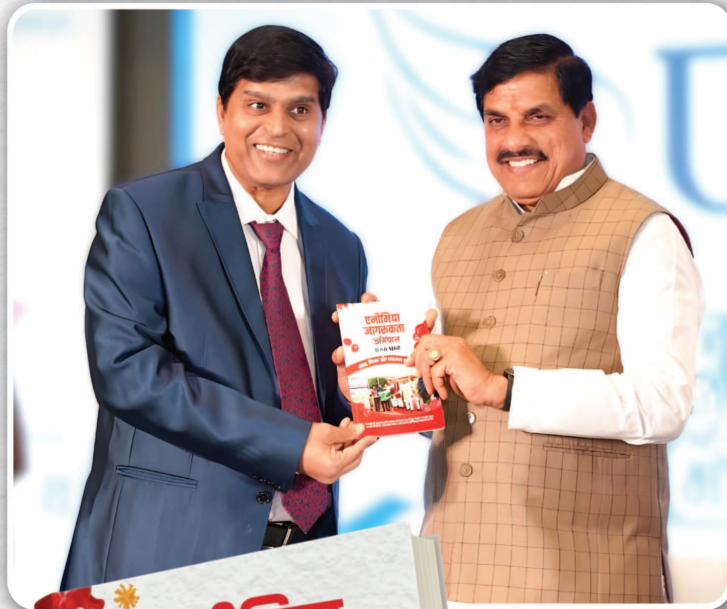
सतू परांठा

सतू परांठा गर्मियों के लिए कमाल का नाश्ता है। इसे बनाने के लिए सतू 50 ग्राम, पीसा हुआ लहसन, अदरक और नींबू का रस, स्वाद अनुसार नमक, कटी हुई हरी मिर्च, अजवाइन, पतला कटा धनिया पत्ती को एक साथ मिलाएं और इस मिश्रण से परांठा बनाएं। दही के साथ इस परांठे का लुत्फ लें।

जल्दी में भी विकल्प मौजूद

अगर आप जल्दी में हैं तो नाश्ते में फल के साथ दही ले सकते हैं। इसके लिए फल को टुकड़ों में काटें और उसे एक कटोरे में ठंडी दही के साथ मिला लें। ये नाश्ता पौष्टिक होने के साथ-साथ आपके शरीर को ठंडा रखता है और शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करता है।

इंदौर के 'एनीमिया जागरूकता जन-आंदोलन' की मुख्यमंत्री ने भोपाल में की सराहना



इंदौर/भोपाल

प्रदेश के मेडिकल हब इंदौर में एनीमिया के विरुद्ध चलाया जा रहा जागरूकता अभियान अब एक सशक्त जन-आंदोलन बन चुका है। इस अभियान पहल का नेतृत्व प्रख्यात होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी कर रहे हैं, जिनके प्रयासों से यह

■ डॉ. एके द्विवेदी ने एनीमिया जागरूकता अभियान पर आधारित पुस्तक की पहली प्रति मुख्य मंत्री डॉ. मोहन यादव जी को भेंट की।

और अनुकरणीय प्रयास बताया। उन्होंने डॉक्टर द्विवेदी से इस दिशा में निरंतर आगे बढ़ते रहने के अनुरोध के साथ आश्वस्त किया कि इसके लिए सरकार भी सहयोग के लिए तत्पर है।

घर-घर पहुंचा जागरूकता अभियान

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि इस वर्ष के एनीमिया जागरूकता अभियान की शुरुआत मध्य प्रदेश के राज्यपाल मंगु भाई पटेल ने की थी। इसके अंतर्गत विशेष रूप से तैयार "एनीमिया जागरूकता रथ" के माध्यम से इंदौर जिले के विभिन्न क्षेत्रों में घर-घर जाकर लोगों को जागरूक किया गया। इसमें महिलाओं, बुजुर्ग और बच्चों एवं कमजोर वर्गों पर विशेष ध्यान देते हुए पोषण, स्वास्थ्य जांच और सरल जीवनशैली उपायों की जानकारी दी गई।

पोषण आधारित समाधान पर जोर

अभियान के तहत "गुड़ और चना खाएं, हीमोग्लोबिन (रक्त) बढ़ाएं" जैसे अत्यंत सरल स्लोगन के जरिए लोगों को पारंपरिक एवं सुलभ पोषण अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। विशेषज्ञों के अनुसार एनीमिया केवल रक्त की कमी नहीं, बल्कि एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या है, जो शरीर की ऊर्जा, रोग प्रतिरोधक क्षमता, मानसिक विकास और मातृ स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

नेशनल माडल बनें अभियान

डॉ. द्विवेदी का यह अभियान अब एक ऐसे मॉडल के रूप में उभर रहा है, जिसे पूरे देश में लागू किया जा सकता है। जनभागीदारी, पोषण, जागरूकता और सरल चिकित्सा संदेशों के माध्यम से यह पहल स्वास्थ्य सेवाओं को नई दिशा दे रही है। डॉ. द्विवेदी ने कहा कि उनका लक्ष्य "एनीमिया मुक्त समाज" का निर्माण करना है। इसके लिए वे निरंतर समाज के विभिन्न वर्गों को जोड़ते हुए आगे बढ़ रहे हैं। यह पहल न केवल स्वास्थ्य जागरूकता का उदाहरण है, बल्कि समाज और सरकार के सहयोग से एक स्वस्थ एवं सुरक्षित भविष्य की उम्मीद भी जगाता है।

अभियान अब तक 20 लाख से अधिक लोगों तक पहुंच चुका है। भोपाल में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी ने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के समक्ष 'एनीमिया जागरूकता अभियान' की विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की तथा एनीमिया जागरूकता पर आधारित पुस्तक की पहली प्रति भी डॉ. एके द्विवेदी ने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी को भेंट की।

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि इस अभियान के तहत सरकार द्वारा चलाए जा रहे एनीमिया एवं सिकल सेल से संबंधित बीमारी के रोकथाम और उपचार के प्रयासों को भी व्यापक रूप से प्रचारित एवं प्रकाशित किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने इस पहल की सराहना करते हुए इसे अत्यंत सराहनीय

रेडिक्यूलोपैथी, कब्ज़ और पेशाब की समस्या से संपूर्ण राहत "एडवांस्ड होम्योपैथी का प्रभाव"



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। मैं आदिल खान निवासी उज्जैन, रेडिक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी

लेकिन डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। मैं आदिल खान, उज्जैन रेडिक्यूलोपैथी के कारण पेशाब और पैखाना जाने में भी परेशानी होती थी लेकिन उसमें भी उन्ही दवाओं से राहत मिली होलिस्टिक ट्रीटमेंट को समझा



होम्योपैथी से राहत: L3-L5 समस्या से उबरकर फिर सक्रिय जीवन

मैं गिरजेश कुमार त्रिपाठी मुझे रीढ़ की हड्डी के L3, L4 और L5 स्तर पर गंभीर परेशानी थी, जिसके कारण चलना-फिरना कठिन हो गया था। कई उपचार कराने के बाद भी स्थायी लाभ नहीं मिला और ऑपरेशन की सलाह दी गई। डॉ. ए. के. द्विवेदी जी (एडवांस्ड

होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर) से होम्योपैथिक उपचार लेने पर बिना ऑपरेशन उल्लेखनीय सुधार हुआ। आज मैं सामान्य दिनचर्या सहजता से कर पा रहा हूँ। डॉ. द्विवेदी जी का संवेदनशील मार्गदर्शन, दवाएँ और जीवनशैली सुझाव मेरे लिए निर्णायक साबित हुए।



एडवांस्ड 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, 98935-19287 Clinic 07314064471



Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

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