RNI Reg. No. UPBIL/2001/6057
वर्ष 6 अंक 11
दिनांक: 1-15 जून 2006 पाक्षिक
प्रकाशन स्थान – वाराणसी
पृष्ठ – 4
प्रो. एस. एन. त्रिपाठी
मेमोरियल फाउण्डेशन
(रजि. सं. 928/92-93) द्वारा
www.sntmf.org
संकलित एवं जनहित में प्रसारित
सहयोग राशि : रु 2/–

Medical News Letter आयुर्विज्ञान बुलेटिन

भारत को रोग मुक्त करने का संकल्प

यह एक महत्वपूर्ण पत्र है। पढ़ने के बाद अपने मित्रों को भी दें

सरकारी संस्थाओं में आरक्षण | विटामिन्स मिनरल | 12 तरीके एलर्जी से बचाने के | तनाव दूर करने के लिए तकिए | सिर दर्द एवं नुस्खे अनेक

गुणों से भरपूर मेथी

आज के आधुनिक युग में छोटी–मोटी बीमारियां होना एक आम बात हो गई है। एलोपैथी में ही आज आदमी का भरोसा है। मगर एलोपैथी आज अत्यंग महंगी चिकित्सा–पद्धति है और दूसरी तरफ इसके पश्चातवर्तीय दुष्प्रभाव भी अत्यंत घातक होते हैं। ऐसी सूरत में उचित यही होगा कि रोजमर्रा की तकलीफों के वास्ते हम प्राकृतिक और घरेलू उपचार के तरीके ही अपनाएं। नींबू, अदरक, शहद, तुलसी आदि ऐसी वस्तुएं हैं, जिन्हें हम साधारण समझते हैं, मगर यदि उनका व्यवस्थित औषधिय उपयोग किया जाए, तो हम कई बीमारियों से आसानी से मुक्ति पा सकते हैं।

ऐसी ही वस्तुओं में से एक है–मेथी, जो प्राय: हर घर में सहजता से सुलभ हो जाती है। वैसे मेथी की पत्तियों का इस्तेमाल सब्जी के रूप में तथा इसके दानों का उपयोग भोजन की सुगंध व स्वाद बढ़ाने वाले एक मसाले के रूप में किया जाता है। किन्तु ये दोनों ही औषधि–गुणों से सम्पन्न हैं। इसकी पत्तियों व दानों में प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, थायमिन और रिबोफ्लेबिन जैसे स्वास्थयवर्द्धक तत्व भरपूर मात्रा में उ पेट के छालों को दूर करने के लिए नियमित मेथी की सब्जी तथा दाने मुख्य रूप से उदर–सम्बन्धी रोगों एसिडीटी, अपच, कब्ज, गैसे, दस्त, पेट–दर्द, आदि में बहुत ही मुफीद साबित होते हैं। पाचन–तंत्र की गड़बड़ियों को दूर करने के लिए मेथी का सेवन बहुत फायदेमंद है। मेथी के दानों के सेवन से पेट–दर्द बदहजमी और दस्त में तत्काल आराम मिलता है। दों चम्मच मेथी के दानों को एक कप पानी में उबालकर इसे छानकर चाय बनाकर पीने से आंतो की सफाई होती है। एसिडिटी के इलाज में मेथी के दानों का अत्यधिक महत्व है। रूप से मेथी के काढ़े का उपयोग करना चाहिए।

शेष पृष्ठ– 2 पर

तनाव दूर करने के लिए तकिए और कुशन

जीवन में तकिए की अपनी अहमियत है। कभी प्रेमी–प्रेमिका के बारे में सोचना और बाहों में तकिए को ही भर कर सो जाना। कभी अपने साथी से तकिया युद्ध करना और बचपन में लौट आना, जब भाई–बहनों से इसी किस्म की लड़ाइयां होती थीं। कुल मिलाकर सिर को आरम देने और दिखावे के अलावा भी तकिए की अहमियत है।

आजकल पॉलीफिल और फेदर तकिए की जगह एरोमेटिक तकियों का फैशन है। यह खुशबूदार तकिए तनाव दूर करने में मदद करते हैं। आरामदायक होने के साथ–साथ याददाश्त भी बढ़ाते हैं और आपको अधिक जागरूक होने के लिए प्रेरित करते हैं। पर हां, आपको यह पता होना चाहिए कि कब–कब तकियों का इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसी कुछ स्थितियां इस प्रकार है–

1. अगर कार को लंबी दूरी पर ड्राइव करते हुए आपकी कमर बोल जाती है, तो सामान्य तकिए के साथ एनर्जी तकिए का प्रयोग करें।

2. अगर आप हरदम बेचैन और परेशान रहते हैं, तो शांति या सुकून प्रदान करने वाले ट्रैंक्वुलिटी तकिए का इस्तेमाल करें।

3. बदलती जीवनशैली के कारण कमर की समस्या से परेशान होने वाले व्यक्तियों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। अगर आप भी इनमें से है, तो स्पोडिलाइटिस को आराम पहुंचाने वाले तकिए ज्यादा बिक रहे। तकियों के साथ ही कुशन भी अलग–अलग अंदाज में बाजार में उपलब्ध हैं। कुशनों से घर में चमक आ जाती है, चाहे वह बिस्तर पर रखे जाएं या सोफे पर या फर्श पर। कुशनों के प्रिंट, डिजाइन, आकार और फेब्रिक अलग–अलग प्रकार के आ रहे हैं। यह वेलवेट, चमड़े, शैनील, कॉटन और लिनेन के साथ कुंदनयुक्त भी आ रहे है जिससे आपको रईस होने का एहसास होता है। यहां भी वही

शेष पृष्ठ– 3 पर

परेशानी का शबब है मोटापा

क्या भरपूर नींद लेने के बावजूद पूरे दिन तुम्हारे चेहरे की ताजगी गायब रहती है? क्या तुम हमेशा थका–थका और सुस्त महसूस करते हो ? क्या अपने बढ़ते वजन को लेकर ओवर काँशश होकर डायटिंग शुरू कर दी है? यदि ऐसा है तो न केवल खान–पान को दुरूस्त करना पड़ेगा, बल्कि रेगुलर एक्सरसाइज पर भी ध्यान देना होगा। आखिर सेहत का सवाल है।

मुझे पता है, अगर कोई तुमसे पूछे कि तुम्हारा फेवरेट फास्ट फूड आइटम क्या है, तो तुम तुरंत जबाब दोगे– बर्गर या पिज्जा, मगर दिल्ली स्थित अपोलों अस्पताल के चीफ डायटीशियन डॉ० करूणा के मुताबिक इससे तुम्हारा स्वास्थ्य प्रभावित होता है। अब तुम सोच रहे होगे कि फास्ट फूड से ही तो असली जायका मिलता है, फिर इसे खाए बिना कैसे मजा आ सकता है। डॉ० करूणा कहती हैं कि जायकेदार खाना खाने में कोई दिक्कत नहीं है, बशर्ते उसे सही तरीके से बनाया गया हो और केवल स्वाद बदलने के लिए कभी–कभार ही खाया जाए। यानी बाजार में जहाँ–तहाँ मिलने वाले फास्ट फूड आइटम खाने की अगर आदत पड़ जाए, तो इससे स्वास्थ को नुकसान पहुँचता है। डॉ० करूणा का

शेष पृष्ठ– 2 पर

हमारी विज्ञापन दरें

- नगर आसपास के जिलों में मुफ्त प्रसार।
- व्यक्तिगत पामप्लेट प्रकाशन से भी सस्ता।
- 5 हजार प्रतियां मुफ्त वितरित होती हैं।

विज्ञापन के दर निम्न प्रकार हैं–

45/- प्रति कालम सेंटीमीटर (प्रथम पृष्ठ)
35/- प्रति कालम सेंटीमीटर
4500/- पूरा पेज
2500/- आधा पेज

वर्गीकृत विज्ञापन 16 शब्दों तक 60/- अतिरिक्त शब्द रू० 5/-

पौष्टिक फल : बेल

गर्मी के मौसम में स्वस्थ रहने में हमारी मदद करता है। बेल स्वाद में एक रूचिकर और स्वादिस्ट फल है। आयुर्वेद के अनुसार, पका हुआ बेल मधुर, रूचिकर और पाचक तथा शीतल फल है। कच्चा बेल फल रूखा, कटु, पाचक, गर्म, वात, कफ, शूलनाशक व आंतो के रोगों में उपयोगी होता है। बेल के फल को ताजा सेवन करने के अलावा, सुखा कर भी उपयोग में लिया जाता है। इसे संस्कृत में 'बिल्व'

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

शेष पृष्ठ– 2 पर

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान बुलेटिन

सरकारी संस्थाओं में आरक्षण

यदि देश की जनता का जाति के आधार पर विभाजित किया जाय तो इसमें कोई शक नहीं कि पिछड़ें वर्ग एक अनुसूचित जाति तथा अनुसूचित जनजाति की समस्या अपेक्षाकृत अधिक होगी। उनकों जीने का अधिकार हैं तथा उक अच्छा जीवन व्यतीत करने का भी अधिकार है। परन्तु इसका यह तात्पर्य नहीं होना चाहिए कि अन्य वर्ग के लोगों द्वारा अर्जित बौधिक एवं अन्य सम्पदाओं को छीन कर दूसरों में वाट दिया जाय। ऐसा करने पर एक अराजकता का महौल उत्पन्न होगा। तथा देश में कानून व्यवस्था चरमरा जायेगा।

दूसरी तरफ यदि सुविधा प्रदान करने पर विचार करे तो मुझे ऐसा लगता है कि उन सभी लोगों को कम–से–कम सुविधा उपलब्ध होनी चाहिये जिनके पास इन सुविधाओं का अभाव है। इस प्रक्रिया में दो प्रमुख मुद्दे सामने आते है। पहला कि किन लोगों को सुविधायें मिलनी चाहिये दूसरा कि इन सुविधाओं को कहा से लाया जाय।

पहले लोगों की बात करे तो ऐसा आभास होतों है कि आजादी के बाद से इस मत के लागों को सुविधा मुहैया करायी जा रही है परन्तु फिर भी सभी लोगों तक इसका लाभ नहीं पहुच पा रहा है। यदि इस समस्याओं की तह में जाये तो ज्ञात होगा कि इस वर्ग के कुछ खास लोगों के ही इन सुविधाओं का लाभ मिल रहा है। इस दिशा में सरकार ने एक क्रिमी लेयर की बात कही जिसका मतलब था कि एक निश्चित आय से उपर वालो को इस आरक्षण की सुविधा वहीं मिलनी चाहिये। यह कानून कभी हद तक इस समस्या का समाधान कर सकता है परन्तु इस कानून की व्याख्या हमारे राजनैतिओं ने कुछ इस प्रकार की है कि इस देश के लगभग सभी लोग (इस वर्ग के) क्रिमी लेयर से बाहर हो गये। अत: आरक्षण का लाभा उन्ही लोगो तक सीमित रह गया जो उस वर्ग में समपन्न है। अत: वास्तव में देखा जाये तो पिछड़ों में भी अतिपिछड़ो को यह सुविधा वहीं मिलवा रही है जिससे देश की स्थिति में सुधार नहीं आ रहा है तथा उनको असन्तोष अभी भी करार है। इसका नतीजा देश के युआवों को विभाजित कर रहा है जो कदापि देशहित में नहीं हैं।

इस सन्दर्भ में मेरा मानना है कि आरक्षण की नीति में कुछ ऐसे कदम उठाने पड़ेंगें जिससे इस वर्ग के निचले हिस्से के लोगों को इसका लाभ मिल सके तथा उन लोगों इससे वंचित किया जाय जो आज सम्पन्न हो चुके है या एक बार इसका लाभ ले चुके है।

इस सन्दर्भ में क्रिमी लेयर की व्यख्या को फिर से करना होगा तथा सरकार द्वारा दिये जा रहे वेतन मान के आधार पर इसका निर्धारण होना चाहिये। मेरी दृष्टि में उन सभी लोगों को क्रिमी लेयर में सम्मलित करना चाहिये जिनकी आय क्लास–2 के अधिकारी के समान है अत: राज्य में बी० डी० ओ०, एस० डी० ओ०, डिप्टी एस० पी०, इन्जीनियर इत्यादी सभी को इसका लाभ नहीं मिलना चाहिये। इसी प्रकार व्यवसाय में चुने लोगों को भी जिनकी आय इस दायरे में है उनकी इससे वंचित रखना चाहिये। शायद इस प्रकार के बदलाव से इस दिशा में चल रहे आन्दोलन को रोकने में कुछ सफलता मिल सकती है।

सम्पादक

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

परेशानी का शबब है मोटापा.....

मानना है कि जायकेदार चीजे घर पर भी बनाई जा सकती है।

अब तो वही बात हो गई न ? ....क्या खाएं, क्या न खाएं कि कैसी मुश्किल हाय. ......कोई तो बता दे इसका हल ओ मेरे भाई.....। पिज्जा और बर्गर को देखकर किसका जी नहीं मचलता है? मगर यहाँ सवाल यह उठता है कि तुम्हे स्वाद चाहिए या सेहत? हालांकि कभी–कभार जंक फूड खाना और इसकी आदत होना, दोनों में काफी अंतर है। अगर तुम जंक फूड की गिरफ्त में हो, यानी तुम्हे इसकी आदत लग गई है, तो इसे सुधार लेना चाहिए। आखिर तुम्हे खुद को फिट रखना है या नहीं? अगर शरीर को स्लिम–ट्रिम रखना है, तो जंक फूड की जगह दूध, फल व हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट तुम्हे इन्स्टैट इनर्जी प्रदान करता है। जंक फूड के प्रेपरेशन पर ध्यान दो, तो एक बात सामने आएगी कि यह तैयार हो जाता है। इनमें शुगर और फैट की मात्रा अधिक होती है। इसलिए न्यूट्रीशन के लिहाज से अच्छा नहीं होता। बर्गर और पिज्जा के अलावा आइसक्रीम, पेस्ट्री, समोसा, वड़ा, कचौरी, पाव–भाजी, फ्रेंच फ्राइस, कार्बोनेटेड साफ्ट ड्रिंक्स, क्रीम बिस्किट और टॉफी में शुगर व फैट की मात्रा अधिक होने के कारण मोटामा बढ़ाने में सहायक होता है।

डायटीशियन के अनुसार ज्यादा खाना और कम खाना, दोनों ही ठीक नहीं। कई तरह की बीमरियां इसी वजह से आ घेरती है। जैसे – मोटापा, ब्लड प्रेशर, एनिमिया, आंख और हार्ट की बीमारियां आदि। इसलिए हमेशा बैलेंस्ड डाइट लेने की कोशिश करों। रिसर्च बताते हैं कि ब्रेकफास्ट स्किप करने वालों का कंसंट्रेशन लेवल नियमित रूप से ब्रेकफास्ट लेने वालों की तुलना में कमजोर होता है। इसलिए पुरे दिन चुस्त–दुरूस्त रहने के लिए जरूरी है कि तुम अपने दिन की शुरूआत न्यूट्रिशस ब्रेकफास्ट से करों।

मानववर्धन कंठ

गुणों से भरपूर मेथी..................

के काढ़े का उपयोग करना चाहिए। एपेन्डिक्स में एकत्रित हुई गंदगी को दूर करता है। मेथी प्रजनन तथा प्रसव से होने वाले रोगों को भी दूर करती है। प्रसव के बाद शिथिल हुए अंगों को सामान्य आकार प्रदान करने के लिए किसी भी रूप में मेथी का सेवन करना चाहिए। स्पतपान कराने वाली महिलाओं को मेथी के लड्डू खाने चाहिए। इससे शरीर में दुग्ध–उत्पादन करने की क्षमता में अभिवृद्धि होती है। स्त्रियों में यौनांगों पर सूजन आने अथवा प्रदर की शिकायत होने पर मेथी के दानों से बने काढ़े का सेवन करना चाहिए तथा उसे सूजे हुए यौन–अंगों पर मरहम की तरह लगाना आयुर्वेद द्वारा प्रमाणित उपचार है। मेथी में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इस कारण रक्त–संबंधी रोगों में भी यह बहुत लाभकारी है। रक्ताल्पता में मेथी का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद माना गया है। इसी प्रकार मेथी की सब्जी में रक्त–शुद्धिकरण का खास गुण होता है। मेथी की तरकारी और दाने दोनों ही रक्त–विकारों को दूर करने की अद्‌भुत क्षमता रखते हैं। मधुमेह के रोगियों को रोजाना दो चम्मच मेथी–दाना का चूर्ण दूध के साथ मिलाकर लेना चाहिए। यदि संभव हो तो मधुमेह के मरीज दो चम्मच दानों को पानी के साथ निगल लें। मेथी में पाया जाने वाला लैसीथीन तत्व दिमागी कमजोरी को दूर करता है। बालो की रूसी तथा खुश्की को दूर करने के लिए मेथी के दानों को रात–भर पानी में भिगोंकर पेस्ट बना लें, फिर इस पेस्ट को सिर में कम–से–कम आधा घंटे तक लगा रहने दें। बाद में आंवला, शिकाकाई से सिर धो लें। इससे रूसी समाप्त हो जाएगी। मेथी के पत्तों के अर्क से गरारे करने से मुंह में हो रहे छाले ठीक हो जाते हैं। मेथी के दानों को पीसकर पेस्ट की तरह बनाकर आंखों के नीचे लेप करने से आंखों के आस–पास का कालापन दूर होता है।

अनिता जैन (सचित्र आयुर्वेद)

पौष्टिक फल.........

तथा हिन्दी में 'बेल' अथवा 'बेलुझा' कहा जाता है। भारत में बेल का वृक्ष काफी पवित्र माना जाता है। बेल की पत्तियां भगवान शिव की प्रतिमा पर चढ़ाई जाती हैं। इसका जिक्र धार्मिक ग्रंथ 'यजुर्वेद' में भी मिलता है। बेल का वृक्ष पूरे भारत में, खास तौर पर हिमालय की तराई में सूखे पहाड़ी क्षेत्रों में 5000 फीट की ऊँचाई तक पाया जाता है।

बेल के फल के सौ ग्राम गूदे का रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार हैः नमी–61.5 प्रतिशत, वसा–0.3 प्रतिशत, प्रोटीन–1.8 प्रतिशत, फाइबर–2.9 प्रतिशत, कार्बोहाईड्रेट–31.8 प्रतिशत, कैल्शियम–85 मिलिग्राम, फास्फोरस–50 मिलिग्राम आयरन–0.6 मिलिग्राम, विटामिन सी–2 मिलिग्राम। इनके अलाव, बेल में 137 कैलोरी ऊर्जा तथा कुछ मात्रा में विटामिन बी भी पाया जाता है। उदर–विकरों में बेल का फल रामबाण दवा है। वैसे भी अधिकांश रोगों की जड़ उदर–विकार ही है। बेल के फल के नियमित सेवन से कब्ज जड़ से समाप्त हो जाती है। कब्ज के रोगियों को इसके शर्बत का भी नियमित सेवन करना चाहिए। बेल का पका हुआ फल उदर की स्वच्छता के अलावा, आंतो को भी साफ कर उन्हें ताकत देता है। यदि कोई विषैला पदार्थ खाने में आ गया हो, तो बेल–फल भरपेट खाना चाहिए। इससे दस्त के साथ

शेष पृष्ठ– 3 पर

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

इससे दस्त के साथ............................

जहर निष्प्रभावी होकर बाहर निकल जाता है।

मधुमेह के शिकार लोगों को भी बेल के फल का नियमित सेवन करना चाहिए। इसके अलावा मध ुमेह के रोगी को बेल की पत्तियों का रस दिन में दो बार सेवन करना चाहिए। रक्ताल्पता में पके सूखे बेल की गिरी का चूर्ण बनाकर उबालते हुए दूध में मिश्री के साथ इस पाउडर का एक चम्मच प्रतिदिन सेवन करें। इससे शरीर में नये रक्त का निर्माण होगा और स्वास्थ्य लाभ होगा। गर्मियों में प्रायः अतिसार की वजह से पतले दस्त होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में कच्चे बेल को आग में भूनकर उसका गूदा रोगी को खिलाएं। गर्मियों में लू लगना एक सामान्य बात है। लू लगने की स्थिति में बेल के ताजे पत्तों को पीसकर मेंहदी की भांति पैरों के तलुओं पर भली प्रकार मलें। इसके अलावा, सिर, हाथ, छाती पर भी इसकी मालिश करें। रोगी को बेल का मिश्री मिला शर्बत भी पिलाएं। वह जल्दी ही राहत महसूस करेगा।

पेप्टिक अल्सर होने पर बेल के पत्तियों को ध ोकर पानी में भिगों दें। सबेरे इस पानी को छानकर रोगी को पिलाएं। लम्बे अर्से तक यह प्रयोग करने पर लाभ मिलेगा। दरअसल बेल की पत्तियों में पाया जाने वाला टैनिन अल्सर को भरने में सहायक होता है।

बुखार होने पर बेल की पत्तियों के काढ़े का सेवन लाभप्रद है। यदि मधुमक्खी, बर्र अथवा ततैया ने काट लिया है, तो भारी जलन होती है। ऐसी स्थिति में बेल–पत्र का रस काटे हुए स्थान पर लगाने से राहत मिलती है तथा जलन व सूजन भी कम पड़ जाती है। बेल की पत्तियों का रस पीने से श्वास–रोग में काफी लाभ होता है। मुहं में गर्मी के कारण यदि छाले हो गए हैं, तो बेल की पत्तियों को मुंह में रखकर चबाएं। नेत्रों में दर्द व जलन होने पर बेल की पुल्टिस बांधे। इससे दर्द व जलन कम होगी व आंखों की शीतलता व राहत मिलेगी। बेल की पत्तियों को पीसकर शरीर में मनमोहक सुगंध आने लगती है। बेल की पत्तियां और अन्य औषधि ायों से निर्मित तेल कई बार होने वाले जुकाम में लाभ पहुँचाता है। पीलिया के रोगी को बेल की पत्तियां का ताजा रस काली मिर्च के साथ मिलाकर दिये जाने से रोगी को राहत मिलती है। बेल की जड़ का गूदा पीसकर बराबर की मात्रा में मिश्री मिलाकर उसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को सुबह–शाम लें। इससे बावासीर में काफी लाभ आप महसूस करेंगे। यदि किसी कारण से बेल की जड़ें उपलब्ध न हो सके, तो कच्चे बेलफल का गूदा, सौंफ और सोंठ मिलाकर उसका काढ़ा बनाकर सेवन करना भी लाभ पहुंचाएगा। यह प्रयोग कम–से–कम एक सप्ताह करें।

राजकुमार जैन,
राजस्थान

अब तनाव दूर करने के लिए........................

सवाल कि आखिर कैसे कुशन खरीदें? आइये, हम आपकी थोड़ी मदद करें–

1. अगर आपका विश्वास सुपर लग्जरी में है तो चमड़े और सिल्क के कुशन खरीदें।
2. कंट्रास्टिंग रंगों में लेदर या फोक्स लेदर के कुशन सबसे ज्यादा बिक रहे है।
3. यही हाल एम्ब्रायडरी या स्वीड कुशन तकियों का है, जो आपके फर्नीचर से मेल खाते हुए मिल रहे हैं।
4. स्टील लुक भी फैशन में है। इसलिए आप सिल्वर फाइलिंग प्रिंट के साथ स्वीड कुशन खरीद सकते हैं।
5. अगर आप एम्ब्रायडरी पसंद नहीं करते, तो साफ व प्लेन लाइन वाले कुशन या तकिए खरीदें जो क्लासिक लगते हैं।
6. समकालीन या परंपरागत सेटिंग के लिए एम्ब्रायडरी के साथ अधिक सिल्क और लिनेन का प्रयोग करें।
7. पोल्क डोट्स स्वरोवस्की क्रिस्टल के साथ जिसमें खूब सारी सिल्क और वेलवेट हो, वह भी कमाल का दिखायी देता है।
8. आजकल घरों में सफेद, भूरे और सुनहरे कुशन इस्तेमाल हो रहे हैं।
9. अगर आपके घर की दीवारें लाल और हरी हैं, तो चमकदार रंगों को प्रयोग करें।
10. हरे, लाल, कोरल रंग भी खूब फैशन में हैं। अप्रवासी भारतीयों के अलावा बहुत से देशज लोग भी इन्हें खरीद रहें हैं।
11. मदर–ऑफ–पर्ल कुशन भी खरीद सकते हैं, इससे आपके घर की सफेदी और चमक उठेगी।
12. आमतौर पर 12 बाई 12 से 18 तक के साइज चलते हैं, लेकिन अब 8 बाई 20 और 13 बाई 24 के साइज भी खूब फैशन में हैं।
13. इसके अलावा कुशन दिल, तारे आदि आकार में भी आ रहें हैं। कुशनों की तरह एरोमेटिक यानी खुशबूदार तकियों में भी रंगों की महत्वपूर्ण भूमिका होने लगी है। मसलन, पर्पल तकिए को आप बिस्तर पर अन्य तकियों के बीच में रख दें। यह कम्बीनेशन ऑफ कलर आपकी सुबह को उर्जा से भर देगा। इसी तरह हरा तकिया तिब्बत की विशेष जड़ी–बूटियों से बना होता है, जो आपके मन को शांत करके दुनियावी तनाव को दूर करता है। इस तरह पिंक तकिया आपकी संवेदनशीलता को बढ़ाता है और याददाश्त तेज करता है। कुल मिलाकर, हर समस्या के समाध ान के लिए तकिए हैं और कुछ खास मंहगे भी नहीं है।

नम्रता नदीम

12 तरीके एलर्जी से बचाने के

विशेषज्ञों का यह कहना है कि सावधानी बरतना इलाज से ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। जो इस प्रकार है –

जन्म से पहले

1. जिन बच्चों की मां से विटामिन ई की कमी होती है उन्हें एलर्जी जल्दी होती है। विशेषकर घर में आने वाली धूल व फूल–पौा में मिलने वाले परागकणों से। इसलिए गर्भवती स्त्री को वे हरी सब्जियां और मेवे आदि चीजे गर्भावस्था में ज्यादा खानी चाहिए, जो विटामिन के अच्छे स्रोत हो।
2. कुछ चीजे ऐसी है जिन्हें गर्भावस्था में खाने से बचना चाहिए। कई बार देखने में आता है कि यदि पति या पत्नी में से किसी एक को मूंगफली से एलर्जी है तो गर्भ में पल रहे शिशु को भी हो सकती है। इसके अच्छा होगा कि आप नौ महीने उस पदार्थ से दूर रहें।
3. स्मोकिंग ऐसी आदत है जो होने वाले बच्चे के लिए बेहद हानिकारक होती है।
4. जिन प्रेग्नेट स्त्रियों को मम्प्स जैसे वायरल इंफेक्शन होते है उनके बच्चे को एलर्जी के कारण एग्जीमा का खतरा ज्यादा रहता है। आपको ऐसी कोई समस्या हो तो उसे नजरअंदाज न करके डॉक्टर को तुरन्त दिखाएं।
5. जिस महीने आपका बच्चा जन्म लेने वाला है उस महीने का मौसम भी बेहद महत्वपूर्ण होता है। यदि वसंत के बाद का समय है तो एलर्जी का खतरा कम होता है और यदि वसंत का सीजन चल रहा है तो वह एलर्जी बढ़ाने में मददगार है। चूंकि इस समय बच्चे का इम्यून सिस्टम रोग का मुकाबला करने के लिए मजबूत नहीं होता इसीलिए इस मसय जन्मे बच्चे एलर्जी के शिकार जल्दी हो जाते हैं।

जन्म के बाद

6. कुछ जानकारों का मानना है कि आप शिशु को पैदा होने के 17 महीने के भीतर सॉलिड फूड देते है तो वह बहुत हद तक एग्जीमा जैसी एलर्जी का कारण बनता है।
7. यूरोपियन जर्नल की न्यूट्रीशियन रिपोर्ट के अनुसार जो स्त्रियां अपने बच्चे को ब्रेस्ट फीडिंग कराने के दौरान विटामिन सी से भरपूर डायट लेती है उनके शिशु भविष्य में होने वाली एलर्जी से सुरक्षित रहते हैं।
8. ब्रेस्ट इज बेस्ट, इस कथन को हमेशा ध्यान रहे। खास तौर पर जब अपने शिशु को एलर्जी से बचाना चाहती हो। विशेषज्ञों का कहना है कि जो स्त्रियां अपने बच्चों को ब्रेस्ट फीडिंग कराती है जैसे शेलफिश, अंडा और मेवे। यदि ऐसा होता है तो अपने डाक्टर से संपर्क करे और उसे विसतृत जानकारी दे। वह आपको बताएगा कि कौन सा खाना आपके दूध के जरिए बच्चे में पहुंच कर एलर्जी काकारण बन रहा है। बच्चे बहुत संवेदनशल होतो है इसलिए उन्हें एलर्जी जल्दी होती हैं।
9. कुछ एलर्जी इसलिए भी होती है कि बच्चों के खाने–पीने का समय आप निश्चित नही करते। बच्चे का इम्यून सिस्टम स्ट्रॉन्ग नहीं हो पाता जिससे एलर्जी होती है।

जीवनशैली में लाएं बदलाव

10. घर की बहुत सी ऐसी चीजे होती है जिनका ध्यान रख आप अपने बच्चे को एलर्जी से बचा सकती है। घर में रहने वाली धूल व मिट्टी एलर्जी का मुख्य कारण होती है। ये कण फर वाले खिलौनों व बिस्तर पर भी मिलते है।
11. अपने बच्चे के लिए जितनी भी तरह के प्रसाधन इस्तेमाल कर रही है जैसे साबुन, क्रीम व पावडर उनमें किसी प्रकार के रसायन न हो यह ध्यान रखे। बच्चे की स्किन बहुत सैसटिव होती है, उसे एलर्जी भी बहुत जल्दी होती है।

शेष पृष्ठ– 3 पर

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

Laxomed Tablets & Instant

The best laxative without habit formation and griping pain. A Dietary Supplement for Constipation, Piles, Anasarca and Ascites.

Ingredients : Aragvadha Majja (C.fistula) I.P., Swarna Patri (C.angustifolia)I.P., Madhuyashti (G. glabra) I.P.,

Dosage : - Two to Four tabs. at bed time for tablet one to two teaspoonfuls at bed time for Instant or as directed by the physician.

Head Office
71, Krishna Bagh, Nagwa,Varanasi-221005 (U.P.) INDIA
Phone:0091-542-2368885,2367855;
Telefax:0091-542-2366566
Email: suryaherbals@rediffmail.com

सिर दर्द एक नुस्खे अनेक

सिरदर्द से हर व्यक्ति छुटकारा पाना चाहता है, खासकर इसलिए भी क्योंकि यह रोजमर्रा की गविविधियों में खासा बाधक बन जाता है। अब सिरदर्द दूर करने के लिए लोग नाना प्रकार के नुस्खे अपनाते है। इनमें कुछेक को हम यहां दर्ज कर रहे हैं। देखिए, आपको इनमें से कौन–सा नुस्खा फायदा पहुंचाता है?

1. सूखे अदरक के पाउडर को पानी में मिलाकर लेप तैयार कर लीजिए और उसे अपने माथे पर लगा लें। इससे थोड़ी–सी जलन होगी, लेकिन दर्द से आराम मिल जायेगा। कुछ लोग लेप को कानों के पीछे भी लगाते हैं।

2. साफ और मुलायम कपड़ा लें और उसे सफेद सिरके में डुबों लें। इस कपड़े को सिर पर लपेट लें और आराम करें। जितनी बार जरूरत हो दोहरायें।

3. दक्षिण भारत में सिरदर्द दूर करने के लिए प्याज को कूटकर लेप बना लिया जाता है और फिर उसे माथे पर लगा लिया जाता है।

4. अजवाइन के बीजों को रोस्ट करके सुखा लें और उन्हें एक मलमल के कपड़े में बांधकर छोटी–सी पोटली बना लें। इसे बार–बार सूंघते रहें, जब तक सिरदर्द दूर न हो जाए।

5. खाली पेट रोजाना सुबह एक सेब खाने की आदत डाल लें। ऐसा करने से सिर दर्द की समस्या नहीं रहेगी।

6. धूप में काम करने से जो सिरदर्द होता है, वह मेंहदी के फूलों से दूर हो जाता है। मेंहदी के फूलों को सिरके में पीस लें और उसके लेप को माथे पर लगायें।

7. ताजे चंदन के लेप में अगर तुलसी के पत्ते पीसकर मिला लिया जाएं और फिर इसे माथे पर लगाया जाए, तो सिरदर्द दूर हो जाता है।

8. 10-15 तुलसी के पत्ते, लहसुन की 4 फांक और एक चम्मच सूखे हुए अदरक के पाउडर को मिलाकर पीस लें। इससे जो लेप तैयार होगा, उसे माथे पर लगा लें।

9. 2 लौंग, 2 सेंटीमीटर लंबी दालचीनी और एक बादाम लें। इसका लेप बना लें और माथे पर लगायें।

सचित्र आयुर्वेद

Prof. S.N. Tripathi Memorial Foundation

(Reg. No. 928/92-93), Ph. : 2366577, 2366566
An Organization devoted to complete health upliftment

Objective -
Health awareness programme through audiovisual aids, News papers, Health Mela & Seminars, Research for new drug development

JOIN US -
To prevent diseases and
To get free Medical New Letter
Free Health Check-up (Bi annual)

Membership Fee (Non Voting)

Rs. 100/- **For 1 Years**

12 तरीके एलर्जी से बचाने के......

12. बच्चे को हाइजीन व सफाई का ध्यान बहुत ज्यादा रखने से भी अति संवेदशील हो एलर्जिक हो जाते है। धूल–मिट्टी में पलने वाला बच्चा ज्यादा स्वस्थ रहता है क्योंकि उसे बचपन से मिट्टी के संपर्क में आने वाले बैक्टीरिया से पहचान होती है। उसका इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है।

विशेषज्ञों की राय

चार से छह महीने का शिशु

इस समय बच्चे को पके हुए भोजन से परिचित कराएं, हरी सब्जियों, फल और बेबी राइस से बनी चीजे दें, लेकिन मटर, बीन्स, टमाटर, मसूर दाल, सिट्रस फल और बेरी न दे।

पांच से छह महीने का शिशु

ऊपर वाली चीजों के साथ–साथ लैब, चिकेन, पोर्क, स्ट्रॉबेरी, रसबेरी और सिट्रस फूड भी दे सकते है।

एक साल का शिशु

धीरे–धीरे अंडे को खाने में शामिल करने की कोशिश करे।

पांच साल का शिशु

अधिकांश बच्चे इस समय तक शेल व मूंगफली के लिए तैयार हो जाते है। पर बहुत ध्यान रखे कि कही बच्चे को इससे एलर्जी न हो।

प्रीति सेठ (दैनिक जागरण)

आमन्त्रण

आर्युविज्ञान बुलेटिन में आप अपना स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुभव एवं लेख भेजने की कृपा करें। गेस्ट एडिटर के रूप में इस पत्रिका के किसी एक अंक को प्रकाशित करने के लिए आप आमंत्रित है।

सम्पर्क : प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी
सम्पादक, मेडिसिनल केमेस्ट्री विभाग, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी–221005
दूरभाष : 230-7547, 2366577
ई–मेल : isrbbhu@yahoo.com

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान
बुलेटिन

प्रकाशक, मुद्रक मालिक
डा० प्रतिभा त्रिपाठी
मुद्रण स्थल–निष्पक्ष ‘काबरा प्रेस’
सम्पादक : ‘डा० यामिनी भूषण त्रिपाठी
कार्यालय : १, गांधी नगर, नरिया, वाराणसी,
ई–मेल : ayurbigyanbull@yahoo.com

BOOK POST

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com