





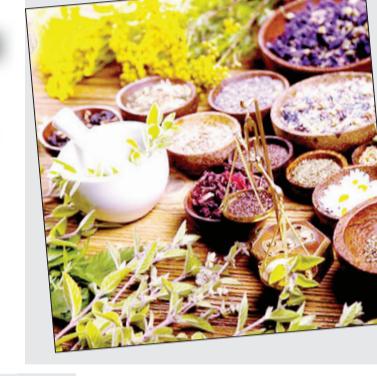
## कैसे ठीक रखें कोलेस्ट्रॉल को

- सुबह 1 गिलास गुन्जना पानी और नीबू लैं। नीबू में मौजूद सिंट्रिक परिचय वसा की खोलने में मदद करता है। आयुर्वेद में इसे "आमनाशक" कहा गया है यानी चिपचिह्नहट हटाने वाला।
- दिन में 5 बादम-1 असुरेट- HDL बढ़ाने का आयुर्वेदिक-वैज्ञानिक कार्यो, इसमें मौजूद हेल्पर फेट और विटामिन- ई खराब कोलेस्ट्रॉल को नूट्रोलाइज करते हैं। यह रेयर टेस्टेट फेट कींहो।
- मैरी के दाने रातभर भिंगोकर सुबह खाना, इस मैरी LDL और टाइगिलसराइड्स दानों का कम करती है। यह बात ईश्वरों में सांवित है। इसमें ओमेगा- 3 पॉली अनसैयुरेटेड फेट्स होते हैं, जिससे यह खराब कोलेस्ट्रॉल का कम करता है।
- लहंगु खाली पेट लेना- धमनियों से चर्ची हटाने में चमत्कारी लहंगु में एलाइसन नामक तत्व जमा दाना को धोताकर रखत प्राप्त होते हैं। 1-2 कली सुबह दूध के साथ अच्छी तरह मुंह में चाबने के बाद निगलना आयुर्वेद में 'रामन क्षीरायाक' अत्यन्त प्रभावी औषधि है।
- रात में 1 कप गुन्जना हल्मी वाला दूध लेना बहुत फायदेमंद होता है। यह धमनियों की सुजान कम करती है और ऑक्सीजन रोकती है। इससे प्लाक बनने की गति धीमी होती है। इसमें पाया जाने वाला 'कर्कुमिन' शरीर की वर्ची की नियंत्रित करने में संरक्षित है।
- प्रतिदिन 20 मिनट तेज वॉक- HDL को बढ़ाने का सबसे सरस तरीका, रिसर्व करता है कि सिक्क 20 मिनट तेज चलने से गुड कोलेस्ट्रॉल (HDL) 5-7 प्रतिशत बढ़ जाता है।

- खाना हमेशा 70 प्रतिशत पेट भरकर-अधिक खाना कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने का सबसे बड़ा कारण। आयुर्वेद का सिद्धांत है- "अतिमात्रा हि भजना- देवदृष्टि का मूल कारण।"
- हाजेर में दो बार सत्रु या जौ का शर्बत, जौ प्राकृतिक "चर्ची-शोषक" कहा गया है। यह ट्राइग्लिसराइड्स को तेजी से गिराता है।
- तानी वीजें और भिंटाई कभी एक साथ न खाएं। दोनों मिलकर रखत की चिपचिह्नहट हटाने वाले हैं और इसुलेन स्पाइक को तेज करते हैं। इसे शरीर बुरंत ट्राइग्लिसराइड्स में बदल देता है।
- धनिया- रात में 1 चमत्कर धनिया भिंगोकर सुहू उतारकर पिए। यह लीवर की सफाई करता है और रखत की वर्ची को संतुलित रखता है। आयुर्वेद में इसे "रखत-शोषक" माना गया है।

## क्या कहता है आयुर्वेद

"पथ्य ही औषधिध है।" यानी अगर खाना सही कर लिया, तो 50 प्रतिशत काम आप वहीं जीत लेते हैं। कोलेस्ट्रॉल दुश्मन नहीं-असंतुलन दुश्मन है कोलेस्ट्रॉल शरीर का जल्दी "कमचारा" है, तो यह धीरे-धीरे दीवारें चढ़कर दिल की राहें बढ़ करने लगता है। सभी खाना, सही समय पर खाना, और सही जीवनशैली यही इसकी चाबी है।



# हैल्थ अलर्टः खराब और अच्छा कोलेस्ट्रॉल

## कोलेस्ट्रॉल के प्रकार

- LDL (बेड कोलेस्ट्रॉल) यह धमनियों की दीवारों में चिपकता है और धीरे-धीरे लापक बनाता है।
- ज्यादा बढ़ जाए तो दिल की नलियां संकरी हो जाती हैं।
- HDL (गुड कोलेस्ट्रॉल) यह शरीर का सफाईकर्मी है।
- LDL को उतारकर लिवर तक पहुंचाता है ताकि शरीर उसे बाहर कर सके।
- ट्राइग्लिसराइड्स अपका बीड़ी में अतिरिक्त खाइ-पैक शक्कर और कार्बोर्यहीं जमा होते हैं। सर्दियों में मीठा ज्यादा खाने से ये अक्सर तरीके से बढ़ जाते हैं।
- कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने के कई कारण होते हैं। गलत खानापान जैसे तली धीजें,

अधिक वसा वाले खाद्य पदार्थ, मीठा, जंक फूड और मैरे से बने उत्ताप बढ़ाने हैं। सुसं जीवनशैली और व्यायाम की कमी भी HDL का कम करने और दाना जमा करने में बहुमिका निभाती है। तना, मोटापा, द्व्युग्राम, शराब तथा अनुवर्शक कारण भी इस समस्या को बढ़ाते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल बढ़ा जाता है, तो शरीर में थकान, भारीपन, सास फूलना, सोने में दर्द, लड़ प्रेरणा, फैटी लिवर और दिल से जुड़े रोग जैसे समस्याएं सामने आने लगते हैं। धीरे-धीरे धमनियों में प्लाक जमा होने लगते हैं, जिससे रक्त प्रवाह रुकावट का कारण बनता है और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ा जाता है।

## क्यों खतरनाक है कोलेस्ट्रॉल बढ़ाना

- धमनियों धीरे-धीरे "ज्यादा" खाती है- LDL का अतिरिक्त जमा होना ऑक्सीडेट होकर जंग की तरह दिल की नलियों को कठोर बना देता है। इसे वैज्ञानिक भाषा में एथेरोस्लोरेसिस कहा जाता है, जो हार्ट अटैक की जड़ है।
- दिमाग तक ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है- कोलेस्ट्रॉल जमा होने से ब्रेन-फॉग, भूलने की आदत और सिर में भारीपन बढ़ाता है। यह संकेत है कि दिमाग तक खून सही से नहीं पहुंच रहा।
- दिल का दबाव अचानक बढ़ाता है- दिल को संकरी नलियों से खून पांच करने में ज्यादा ताकत लगती है, इससे धीमी बढ़ता है और हार्ट अटैक का खतरा कई गुना तक बढ़ जाता है। जीवनशैली बदलाव भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जिसमें रोजा 30-50 मिनट तेज चलना, योग और प्राणायाम करना, दाना नियंत्रित रखना, तनाव घटाना और पर्यावरण-नीद लेना शामिल है। इन उपायों से LDL कम और HDL बढ़ाने लगता है, जिससे हृदय की सुख्खा बहरत होती है और शरीर की ऊर्जा से बढ़ाता है।
- समग्र रूप से देखा जाए तो कोलेस्ट्रॉल शरीर का दुश्मन नहीं, बल्कि अवश्यक तत्व है। इसका असंतुलन ही रोगों का कारण बनता है। यह व्यक्ति संतुलित आहार, नियंत्रित व्यायाम, तनाव रहित जीवन और सही आयुर्वेदिक वृक्षिकोण आपात होता है। अयुर्वेदिक चिकित्सा कई मासियों में सबसे सुरक्षित और असरदार सिद्ध होता है, जिससे हृदय और संपूर्ण स्वास्थ्य दोनों का दीर्घकालिक सरक्षण संभव हो पाता है।

## हृदय स्वास्थ्य के क्षेत्र में गोहिलखण्ड आयुर्वेदिक मेंडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली,



महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहा चिकित्सक योगियों में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारणों को संपूर्ण प्रकृति, आहार-अध्यास, पाचन शक्ति, जीवनशैली और कफ-मेंद दोषों के संदर्भ में समझता है। अस्पताल में औषधियों का वैज्ञानिक एवं नियंत्रित उपयोग किया जाता है, पंचकर्म विधान में उद्धरण, स्वेदन, बस्ती और विशेष तेल अध्यंग जैसे उचार उपलब्ध हैं, जो शरीर से अतिरिक्त कफ-मेंद को घटाकर चयापचय (मेटार्बॉलिज्म) बढ़ाते हैं। संस्थान नियमित रूप से हृदय-स्वास्थ्य जागरूकता शिविर, लिपिड प्रोफाइल जांच, मोटापा प्रवर्धन परामर्श और जीवनशैली सुधार कार्यक्रम भी चलाता है, जिससे मरीजों को भजन, व्यायाम, योग, प्राणायाम और तनाव-नियंत्रण पर व्यक्तिगत मार्गदर्शन मिलता है।

रोहिलखण्ड आयुर्वेदिक मेंडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय का उद्देश्य दवाओं के बजाय रोगी की जीवनशैली को सुधारकर कोलेस्ट्रॉल के मूल कारणों पर कार्य करना है, ताकि लोग दीर्घकाल तक स्वस्थ हृदय के साथ बेहतर जीवन जी सकें।

## आयुर्वेदिक दिनर्चयः स्वास्थ्य का रहस्य



साक्षी मितल

आयुर्वेदिक विधिकाल

शरीर को तरोता जाकरता है, लेकिन बालों को कभी भी गर्म पानी से न धोएं। इसमें सामान्य नल के पानी का उपयोग करें।

■ नाशा हल्का होना चाहिए कुछ गरम, ताजा और पचने में आसान। पैकेट वाला और ठंडा खाना सुखर के समय न खाएं।

■ दोपहर का खाना सबसे मुख्य भोजन- अपका अग्नि दोपहर में सबसे अधिक मजबूत होती है। यह दिन का सबसे भारी भोजन होना चाहिए। दाल, रोटी, चावल, सब्जियां, धी सब संतुलित भोजन में ले। यह पचन को बहुत रिश्त बनाता है।

■ धीमी शामें अपने जैविक धड़ी के साथ तालें बढ़ाते हैं। हल्का टालें, संपीड़ित सुने, परियारों से बोत करें। शरीर को आराम की ओर जाने।

■ जल्दी रात का भोजन अपनी भूख का आधा खाएं- रात का खाना हल्का रखें और कोशिश करें कि 9 बजे से पहले कर लें। यह एक आदत नीद, तचा, पाचन और वजन सबकुछ सुधार देती है।

■ खोने के बाद लंबी धोका नहीं आयुर्वेद कहता है शतपद, यानी सिर्फ लंबी धोका करें। योग से पहले- पैरों के तलावों पर धी लगाएं, फैन दूर रखें और जल्दी सो जाएं। आयुर्वेद कहता है अच्छी नीद ही सबसे अच्छी धोका है।

■ गर्म पानी से स्नान और साधारण नाशा- गुन्जने पानी से स्नान

## सापाताहिक राशीफल

-५ मासांत तुला विदेशी जीवन



मेष

यह सप्ताह हरात भरा रहा रहने वाला है। यदि धीमी कुछ समय से किसी के साथ अब्दन बन रही थी तो किसी व्यक्ति विशेष की मदद परी पर आ जाए। करियर- कारोबार की धृष्टि से यह सप्ताह टीक-टाक बढ़ाता है। इस संबंध में की गई यात्रा और मनवाहा फैल देने वाली साधित होगी।



वृष्णि

इस सप्ताह हर कदम फूँक-फूँक कर आगे बढ़ाने की आश्रमिकता रहने वाली है। यह से यह सप्ताह त



# आधी दुनिया

आ

ज की आधुनिक महिला कई भूमिकाओं को एक साथ निभाती हैं - घर, परिवार, करियर, रिश्ते, समाज और कभी-कभी अपनी ही अपेक्षाएं। इन सभी जिम्मेदारियों के बीच तनाव का बढ़ना स्वाभाविक है, लेकिन इसे पहचाना और संतुलित करना अत्यन्त आवश्यक है। तनाव प्रबंधन केवल एक कौशल नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है, जो मन और शरीर दोनों को मजबूत बनाती है। जब महिला मानसिक रूप से सशक्त होती है, तो वह अपने निर्णयों में अधिक स्पष्टा महसूस करती है, रिश्तों को बेहतर बनाए रखती है और अपने लक्ष्यों को आत्मविश्वास के साथ प्राप्त कर सकती है। तनाव नियंत्रण का पहला कदम है खुद को सुनना - अपनी थकान, भावनाओं और सीमाओं को समझना। इसके बाद आते हैं वे छोटे-छोटे उपाय जो मन को संतुलित करते हैं: अपने लिए समय

निकालना, गहरी सांस लेने की आदत, रोज कुछ मिनट ध्यान या योग, संतुलित दिनर्या, सकारात्मक सोच और जरूरत पड़ने पर मदद मांगना। आज के तेज रफ्तार जीवन में यह समझना बेहद जरूरी है कि मानसिक मजबूती कमजोरी छिपाने से नहीं, बल्कि सच को स्वीकार कर उससे निपटने से आती है। इसलिए तनाव प्रबंधन केवल तनाव हटाने का तरीका नहीं, बल्कि खुद को बेहतर बनाने, खुश रहने और जीवन को संपूर्णता से जीने की कुंजी है।

मेता राठी  
भवान

## तनाव क्या है और क्यों होता है

तनाव एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति किसी चुनौती, बदलाव या ऐसी स्थिति का समान करता है, जो उसकी क्षमता से अधिक लगती है। वह प्रतिक्रिया शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है। महिलाओं में यह तनाव कई बार जिम्मेदारियों के बोझ, सामाजिक अपेक्षाओं और समय की कमी के कारण और अधिक बढ़ जाता है।



## तनाव प्रबंधन का महत्व

- शारीरिक स्वास्थ्य की सुरक्षा - लगातार रहने वाला तनाव हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, नींद की कमी और इम्यून सिस्टम कमज़ोर होने का कारण बन सकता है। तनाव प्रबंधन शरीर में हाँसनल संतुलन बनाए रखता है।
- मानसिक और भावनात्मक संतुलन - अत्यधिक तनाव चिंता, अवसाद और मानसिक थकान को जन्म देता है। तनाव कम होने से आत्म-विश्वास बढ़ता है और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।
- रिश्तों में सुधार - जब मन शांत होता है, तो संवाद बेहतर होता है। इससे परिवारिक और सामाजिक रिश्तों में सामनज्य बढ़ता है और महिला को भावनात्मक सहारा मिलता है।

# मन की मजबूती

## तनाव नियंत्रण की कुंजी

### महिलाओं में तनाव के प्रमुख स्रोत

- परिवारिक जीवन - परिवारिक जिम्मेदारियां, रिश्तों का समन्वय और घर-परिवार की देखभाल अक्सर महिलाओं के जीवन का बड़ा हिस्सा होता है। जब अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं या प्रयासों की संराहना नहीं मिलती, तो तनाव बढ़ना स्वाभाविक है।
- कार्यस्थल का दबाव - महिलाओं के लिए नौकरी, घरेलू कार्य और परिवार-तीनों को संतुलित करना चुनौतीपूर्ण होता है। डेलाइन, सहकारियों की अपेक्षाएं और कैरियर की चिंता तनाव के प्रमुख कारण बनते हैं।
- अधिक चिंताएं - घर के बजट से लेकर बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की योजना तक, आधिक दबाव महिलाओं के मानसिक बोझ को बढ़ा सकता है।
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं - हामीनल बदलाव, थायरोइड, पीसीओस्स, एरीमिया या मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े दूसरे भी तनाव को बढ़ा सकते हैं। स्वास्थ्य की अनिश्चितता मन पर अतिरिक्त दबाव डालती है।

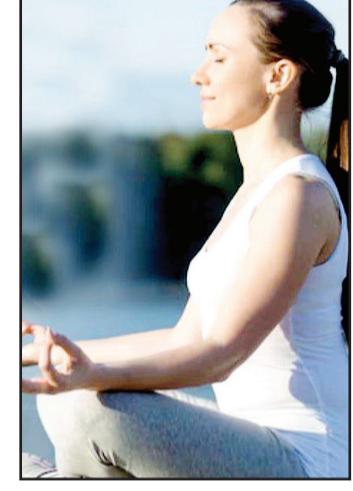
तनाव प्रबंधन कोई जादू उपाय नहीं, बल्कि जीवनशैली में किए गए छोटे-छोटे सकारात्मक बदलावों का परिणाम है। आधुनिक समय में महिलाओं की भूमिकाएं कई गुना बढ़ गई हैं - घर, परिवार, करियर और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाना आसान नहीं होता। ऐसे में तनाव का बढ़ना स्वाभाविक है, लेकिन इसे पहचानकर समय रहते सही कदम उठाना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

जब महिलाएं अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देती हैं, चाहे वह उचित नींद हो, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम या कुछ क्षांति का आधिकारितन, तो मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता दोनों बढ़ती है। तनाव प्रबंधन के उपाय जैसे ध्यान, प्राणायाम, माइंडफुलनेस, समय प्रबंधन और सामाजिक समर्थन, जीवन को व्यवस्थित और संतुलित बनाने में बड़ी भूमिका निभाते हैं।



### दैनिक दिनचर्या में अपनाने योग्य छोटे-छोटे कदम

- दिन की शुरुआत ध्यान या प्राणायाम से करें।
- वास्तविक और छोटे लक्ष्य निर्धारित करें।
- काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लें।
- अपनी भावनाओं को पहचानें और व्यक्त करें।
- हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें की कोशिश करें।



# किड्स विंडर स्टाइल

## गर्भाहृष्ट भी, फैशन भी

सर्दियों का मौसम अपने साथ लाता ही है, साथ ही लेकर आता है ढेर सारी स्टाइलिश और रंगीन एक्सेसरीज का मजा। खासकर बच्चों के लिए यह मौसम बेहद खास हो जाता है, क्योंकि इस समय में आगे पसंदीदा रंग-बिरंगी टोपियां, मुलायम स्कार्फ और पुलफुली ईयर मफ्लर पहनकर न सिर्फ गर्म रहते हैं, बल्कि एकदम क्यूट, आकर्षक और बेहद स्टाइलिश भी दिखते हैं। बच्चों पर चमकदार रंग, छोटे-छोटे डिजाइन और कार्ड्नून प्रिंट वाले विंटर एक्सेसरीज बेहद प्यारे लगते हैं और उनमें उत्साह भी भरते हैं।



### किस तरह से पहनाएं

- छोटा और हड्डा गुलान स्कार्फ - बच्चों के लिए हमेशा हत्ता का स्कार्फ दुर्भाग्य से होता है। बहुत लंबा स्कार्फ खेलते समय परेशानी दे सकता है।
- बाइंट कर्टर स्कार्फ - लाल, पीला, हरा, नीला, पिंक, जो भी रंग बच्चे पसंद करें, फोटो और आउटफिट दोनों में चमक रहता है।
- कार्ड्नून या पैटर्न वाले स्कार्फ - स्टार, दिल, कार, डायनासोर या प्रिंसेस प्रिंट। इसे बच्चों को खुद पहनने में मजा आता है।

### कैसे पहनें

- एक लंप में हल्का - सा धुमा दें या सिर्फ गर्दन के आगे छोड़ दें।
- बच्चों को इंडोर में स्कार्फ नहीं पहनना चाहिए।

### ईयर मफ्लर

- नींद से सभी गर्महाँट - ईयर मफ्लर बच्चों के कानों को ठंड से बचाने का बेस्ट तरीका है और वो भी बिना बाल खराब किए।
- ऐसे पहनाएं

- फैरी (पुलफुली) ईयरमफ्लर - सफेद, पिंक, लूप या पाल - ये सभी रंग बच्चों पर बेहद यारे लगते हैं। खासकर छोटी बच्चियों को ये बहुत पसंद आते हैं।
- केरेकर ईयरमफ्लर - बियर, बन्नी, कैट-ईयर डिजाइन। खेलने, पिकनिक का फोटोशूट में बिल्कुल परेशन।
- प्याटी ईयरमफ्लर (हैंडबैंड स्टाइल) - बड़े बच्चों के लिए। स्कूल जैकेट या रेवर्टेट के साथ बहुत स्मार्ट लुक देता है।

### बीनी (टोपी): बच्चों का फेवरेट विंटर सार्टी

- बीनी बच्चों की सबसे पसंदीदा विंटर एक्सेसरी है। यह सिर को गर्म रखता है और हर तरह की ड्रेस के साथ प्यारा-सा लुक देती है।



### ऐसे पहनाएं

- कार्ड्नून प्रिंट बीनी - सुपरमैन, बिंगीयन, स्टाइल्डमैन, एल्टा, जो भी उनके फेवरेट हों, फोटो में भी बहुत शानदार लगते हैं।
- पोम-पोम बाली बीनी - ऊपर लगी पुलफुली बॉल बच्चों को बहुत क्यूट बनाती है, और बच्चों के लिए बिल्कुल परफेक्ट है।

- रंग-बिरंगी स्ट्राइप बीनी - ड्रेग्गर डिजाइन। साथे वाले बच्चों के लिए, हर जैकेट के साथ अच्छी लगती है।

### स्टाइल टिप्पी

- बीनी को हड्डा आगे की ओर रखें ताकि माथा ढाका रहे और कान भी हल्के गर्म रहें।



# सरसिया खाजा

गुजरात का पारंपरिक स्वाद जब थाली में उतरता है, तो हर कोर में एक अलग ही आनंद घुल जाता है। ऐसा ही लाजवाब और करारा व्यंजन है सरसिया खाजा - मसालेदार, तीखा और कुरकुरा, जिसे खासकर घर सूखती लोग आमरस के साथ बढ़ाव से खाते हैं। बाहर से खस्ता और अंदर से मुलायम यह गुजराती स्नेक हर मौसम में खाने वालों का दिल जीत लेता है। सरल सामग्री और थोड़ी सी मेहनत से घर पर भी इसका असली स्वाद तयार किया जा सकता है। एक बार इसे बनाने पर मजबूर कर देखिए, इसका जायका आपको बार-बार इसे बनाने पर मजबूर कर देगा। आइए आपको बताते हैं, यह कैसे बनता है।

### सामग्री