



# उदास मन और अवसाद को दूर करने के लिए अपनाएं ये प्राकृतिक उपचार

**अ** वसाद और उदास रहने से आप असहाय महसूस कर दबाए आपको मदद कर सकती हैं। मगर आपको इससे निजात मिले ये जरूरी नहीं। अवसाद से आप अपने दम पर भी छुटकारा पा सकते हैं। अपने व्यवहार को बदलकर, आपकी शारीरिक गतिविधि, जीवनशैली और यहाँ तक कि आपके सोचने का तरीका ये सभी अवसाद से प्रभावित का प्राकृतिक उपचार हैं। यहाँ हम आपको कुछ आसान टिप्पणी बता रहे हैं जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं। इसे आप अभी से शुरू कर सकते हैं।

## अपनी दिनचर्या बनाएं

यदि आप डिप्रेस्ड या उदास रहते हैं तो आपको अपनी एक दिनचर्या बनाने की जरूरत है। मनोवैज्ञानिकों की माने तो, जिन लोगों का कोई एक रूटीन नहीं होता है वह अमरिक सूखे खुद को स्वस्थ नहीं रख पाते हैं। अगर आप टाइम मैनेज करते हुए एक रूटीन बनाकर उसे पॉलैने करें तो काफी है अपने अपने अवसाद को दूर करा दें। सुबह यामन, ब्रेकफास्ट, ऑफिस/कॉलेज, लैच, डिनर और सोने का समय निर्धारित करें। बेकार के कामों में मन लाने के बजाए कुछ प्रोडक्टिव करें।

## लक्ष्य निर्धारित करें

जब आप उदास होते हैं तो आपको जीवन में चारों तरह अंधेरा ही अंधेरा दिखाइ देता है। इसलिए जीवन में लक्ष्य का होना बहुत जरूरी है। छोटे-छोटे लक्ष्य जीवन में आशा जाते हैं और जब आप इन्हें पूरा करते हैं तो कामी हृद खुद के लिए सुकून भरा होता है। इससे आपको अवसाद करने चारों जाता है, पता ही नहीं चलता। रोजाना कुछ नया और बेहतर करने की कोशिश करें। अपनी शृंखला के अनुसार काम करें, जिसमें आपका मन लगता हो। ऐसा काम करें जिससे आपको खुशी मिलती हो।

## स्वस्थ आहार चुनें

आहार में कोई जादू नहीं है, जो आपके उदास मन को ठीक कर देगा, मगर फिर भी आप क्या खाते हैं यह देखना बहुत जरूरी है, क्योंकि कुछ विटामिन और मिनरल्स हैं जो डिप्रेशन को कम करने में मददगार हो सकते हैं। एक शोध के मुताबिक ओमेगा-3

## नकारात्मक विचारों से दूर रहें

अवसाद के खिलाफ आपकी लड़ाई में सबसे बड़ी जिम्मेदारी आपकी मानसिकता का है-जैसे ही आप यामन सोचते हैं, उसे बदलना जरूरी है। जब आप उदास होते हैं, तो आपके दिमां में नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं। आपको ऐसा लग सकता है कि कोई भी आपको पास नहीं करता है, लेकिन वह यह सही है। आप खुद को ग्रह पर सबसे बेहतर याकिं की तरह महसूस कर सकते हैं, लेकिन वह यामन में इसकी सम्भावना है। ऐसा बिल्कुल नहीं है। यह सिर्फ आपके नकारात्मक विचार होते हैं, जिनके हराना संभव है।

फैटी एप्सिड, फोलिक एप्सिड युक्त खाद्य पर्याप्त अवसाद को कम करने में मदद करते हैं। ब्राह्म की चीजों को अलाइड करें। जक कफू का सेवन करने से बचें। इसके बदले अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियों को शामिल करें।

## रोजाना एक्सरसाइज करें

नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से शरीर अस्थायी रूप से एंडोफिर्न नामक अच्छे हायोंन को रिलाइज करता है,

डिप्रेशन से प्रभावित लोगों के लिए यह दीर्घकालिक लाभ हो सकता है। नियमित व्यायाम आपको सकारात्मक तरीके से प्रोत्साहित करेगा।

इसके लिए आपको मैराथन दौड़ या जिम ज्वाइन करने की भी जरूरत नहीं है, आपको सिर्फ रोजाना 30 से 60 मिनट किसी पार्क या घर की छत पर या किसी बाग में बिताना है, जहाँ आप बॉकिंग, रनिंग और स्ट्रेचिंग जैसी आसानी गतिविधियों में हिस्सा ले सकते हैं। मेडिटेशन काफी हृद तक आपके अवसाद को दूर करने में मदद करता है। यदि आप पूर्ण रूप से अपने कामों के लिए तैयार नहीं होते हैं तो आशिक रूप से ही सही मगर खुद की जिम्मेदारियों को निभाना न भूलें।



होने लगती है। ऐसी स्थिति में पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है, वरना अवसाद की स्थिति और बदलते हो जाती है। अच्छी नींद के लिए आपको बही सारी बातें फॉलैने करने की जरूरत है, जो हमने आपको इस लेख में फॉलैने बताया है, जैसे- सही समय पर जागना, एक्सरसाइज करना, स्वस्थ आहार लेना आदि। इसके अलावा उन चीजों से दूरी बनाएं जो आपकी नींद के लिए बाधक हैं, जैसे- मोबाइल, टीवी आदि।

## जिम्मेदारियों को निभाएं

जब आप उदास होते हैं, तो आप अपनी तमाम जिम्मेदारियों से दूर भागने लगते हैं, ऐसे नहीं करें। इसमें शामिल रहना और दैनिक जिम्मेदारियों को निभाना आपको एक जीवनशैली बनाए रखने में मदद कर सकता है, जो अवसाद से निपटने में अच्छा हो सकता है। ये आपको जीवन में आंदोलन के लिए तैयार नहीं होते हैं तो आशिक रूप से ही सही मगर खुद की जिम्मेदारियों को निभाना न भूलें।

एक बातल में मैदा और धी अच्छे से मिक्स करें मूटी बंद मोयन डालना है। अब धी भी अच्छे से मिक्स करें और आवश्यकतानुसार पानी से आटा लगाये। खूब ज्यादा मसलन नहीं है। इस आटे को 1/4 tsp नींबू का रस मिक्स करें। अब शेफर में छोटी-छोटी लोई बनाकर हक्क हाथ से गोल आकार दें। अब एकदम गुनगुने धी में गतिविधि को एकदम मस्तम आध पर बालामी रोग में तल लें। इन गोलियों को बांशी में डालकर 3 मिनट रखकर चलनी में रखें, जिससे अतिरिक्त चाशनी निकल जाएगी। अब तैयार बालूशाही को पिसते से सजार परोंसे।

## रेसिपी



## इंस्टेंट चकली

- पानी: 1 कप
- रखा: 1/2 कप
- बटर/डालड़ा/तेल
- चावल का आटा: 1 कप
- अजवाइन: 1/2 tsp
- लालमिर्च: 1 tsp
- सफेद दाल: 2 tsp
- हींग: 1 चुटकी
- हल्दी: 1 चुटकी ■ नमक: 1tsp

## विधि

एक पैन में पानी को एक उबाल अने दें। अब इसमें रखा डालकर बिना पानी के आटा लगा दें, यदि जरूरत हो तो थोड़ा गिला हाथ लगायें। अब अच्छे से मसल लें। अब चकली बनाकर तरें। ठंडी होने पर डब्बे में बंद करके रखें और परोंसे।



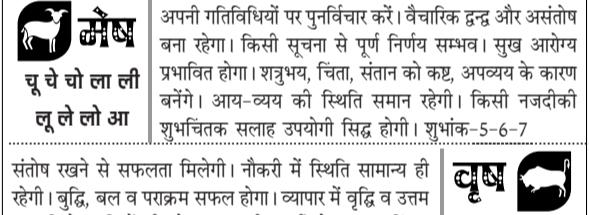
## बालूशाही

- मैदा: 1कप
- दही: 1/3 कप
- आवश्यकतानुसार धी
- शकर पानी: 1 कप
- नींबू का रस/नींबू का सूत/टारटरी: 1/4 tsp
- तलने के लिए धी/तेल

## विधि

एक बातल में मैदा और धी अच्छे से मिक्स करें मूटी बंद मोयन डालना है। अब धी भी अच्छे से मिक्स करें और आवश्यकतानुसार पानी से आटा लगाये। खूब ज्यादा मसलन नहीं है। इस आटे को 1/4 tsp नींबू का रस मिक्स करें। अब शेफर में 1/4 कप पानी डालें और पक्की बांशी बना लें। एसे नींबू के लिए एराम दें। अब शेफर में 1/4 कप पानी डालें और पक्की बांशी को बहुचर्चित फिल्म 'लालन' के संयोगकालीन करने हैं। ये अच्छी धी में गतिविधि को एकदम मस्तम आध पर बालामी रोग में तल लें। इन गोलियों को बांशी में डालकर 3 मिनट रखकर चलनी में रखें, जिससे अतिरिक्त चाशनी निकल जाएगी। अब तैयार बालूशाही को पिसते से सजार परोंसे।

## आज का साशिफाल



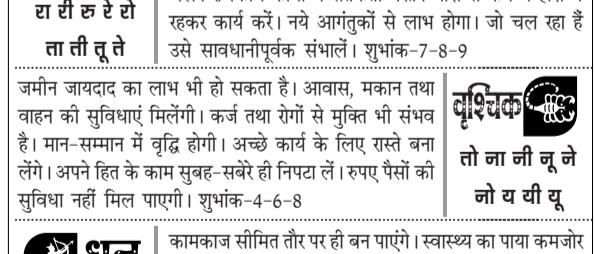
### काकुरो पहली - 3400



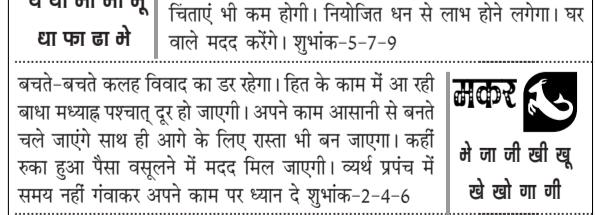
### काकुरो - 3399 का हल



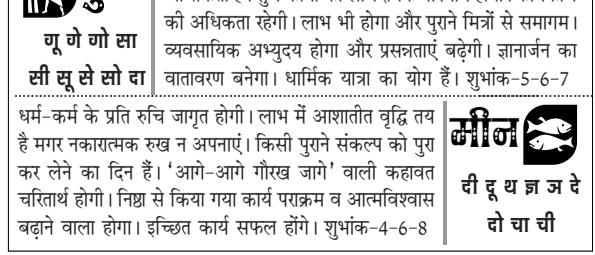
### उदाहरण: काकुरो का संस्करण



### काकुरो - 3399 का हल



### काकुरो - 3399 का हल



### काकुरो - 3399 का हल

## लॉकिंग जॉन

एक शारबखोर पति अपने क्लब की मैटिंग में गया हुआ था। आधी रात बितने के बाद घर पहुँचा तो पत्नी ने उसका आदर के साथ स्वागत किया। इससे पति खुश हो गया और बोला- पता है! आज क्लब में शराब की प्रतियोगिता हुई थी।

पत्नी- अच्छा तो पहले नंबर पर कौन कौन सकता था भला।

पति बोला- मेरे अलावा कौन कौन सकता था भला।

एक शादीशुदा शायर की मूलाकात अपनी पुरानी गलर्फ्रेंड से हुई। शायर ने कहा- कहा- मूलाकात

फरमाएँ- : ये चाँद तारे अब अच्छे हायोंन हो गये।

पति कहा- ये चाँद तारे अब अच्छे हायोंन हो गये।

पति कहा- ये चाँद तारे अब अच्छे हायोंन हो गये।

</div











