

■ स्टेम सेल थेरेपी एड्स का खात्मा

■ सर्दियों में पानी पीना न करें कम

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

दिसंबर 2017 | वर्ष-7 | अंक-01

मूल्य
₹ 20

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

एड्स रोग
विशेषांक

एड्स: जानकारी ही बचाव है

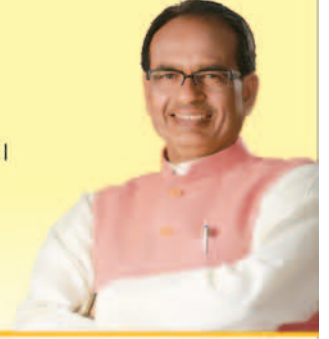


“
देशवासियों आगे बढ़ो
और वादा करो कि हम
भारत को विश्व की
कौशल राजधानी बनाएंगे।
”

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

“
हम ऐसे प्रदेश की
कल्पना करते हैं जो
हमारे राष्ट्र की
कौशल राजधानी बन सके।
”

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



मुख्यमंत्री कौशल संवर्धन योजना

उन्नत हुनर सशक्त कल



- प्लंबिंग • टेलीकॉम • ग्रीन जॉब्स • फूड प्रोसेसिंग
- कैपिटल गुड्स • डोमेस्टिक वर्कर • रीटेल • ऑटोमोटिव
- टूरिज्म एण्ड हॉस्पिटैलिटी • इलेक्ट्रॉनिक्स एण्ड हार्डवेयर
- अपैरल मेड-अप्स एण्ड होम फर्निशिंग • एग्रीकल्चर
- सिक्यूरिटी • कंस्ट्रक्शन • फर्नीचर एण्ड फिटिंग्स
- आईटी एवं आईटीईएस • बैंकिंग एण्ड फायनेंशियल सर्विसेस।

मैं चाहता हूँ,
मध्यप्रदेश के हर युवा के
हाथ में हुनर और रोज़गार
हो, इसके लिए मुख्यमंत्री
कौशल संवर्धन योजना एवं
मुख्यमंत्री कौशलिया योजना
राज्य के युवाओं के लिए
वरदान सिद्ध होगी।

दीपक जोशी

राज्यमंत्री, तकनीकी शिक्षा एवं
कौशल विकास विभाग (स्वतंत्र प्रभार)
मध्यप्रदेश शासन



- हेल्थकेयर • रीटेल • सिक्यूरिटी
- ऑटोमोटिव • आईटी एवं आईटीईएस
- बैंकिंग एण्ड फायनेंशियल सर्विसेस
- अपैरल मेड-अप्स एण्ड होम फर्निशिंग
- ब्यूटी एण्ड वेलनेस • डोमेस्टिक वर्कर
- फूड प्रोसेसिंग • टूरिज्म एण्ड हॉस्पिटैलिटी।

ये योजनाएं परिणामोन्मुखी दृष्टिकोण रखते हुए सफल प्रशिक्षणार्थियों में से कम से कम 70% प्रशिक्षणार्थियों (50% वैतनिक रोज़गारव 20% स्वरोज़गार) को सतत् रोज़गार प्रदान करने का लक्ष्य सुनिश्चित करती है।

लक्ष्य >>>

वर्ष 2017-18 से प्रतिवर्ष 2.50 लाख युवाओं और 2.00 लाख महिलाओं को प्रशिक्षित किया जायेगा।

आवेदकों की पात्रता >>>

- 15 साल से अधिक उम्र के महिला या पुरुष।
- एनएसक्यूएफ पाठ्यक्रमों के लिए भारत सरकार द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रमों के तहत न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता आवश्यक है।

प्रशिक्षण की अवधि >>>

- सामान्यतः 15 दिवस से लेकर 9 महीने (लगभग 100 से 1200 घंटे) तक होगी।

पंजीयन की प्रक्रिया >>>

- पंजीयन के समय आधारकार्ड की जानकारी होना अनिवार्य है।
- पंजीयन हेतु पोर्टल www.mpskills.gov.in अथवा निकटतम आईटीआई में स्थापित हेल्पडेस्क पर संपर्क करें।

इस योजना में दिया जाने वाला प्रशिक्षण, प्रशिक्षणार्थियों के लिये निःशुल्क होगा।



मध्यप्रदेश सरकार के द्वारा जारी

शुभारंभ : 11.11.2017



Industrial Training Institute

कौशल विकास संचालनालय एवं मध्यप्रदेश राज्य कौशल विकास मिशन (एमपीएसएसडीएम)

तकनीकी शिक्षा एवं कौशल विकास विभाग, मध्यप्रदेश शासन

मैस राहत आईटीआई, रायसेन रोड, गोविंदपुरा, भोपाल, फोन : +91 755 2581138 <https://www.facebook.com/Mapskills> https://twitter.com/Map_Skills



Government of Madhya Pradesh

संघत एवं सुरत

दिसंबर 2017 | वर्ष-7 | अंक-01

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

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम
वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



09

एड्स की चिकित्सा
के लिए होम्योपैथी



11

एचआईवी
पॉजिटिव होने
पर भी कैसे
जिएँ स्वस्थ
जिंदगी



13

एचआईवी से बचाएगा
गाय का दूध



20

सर्दी में अपनाएँ
आयुर्वेदिक
नुस्खे



24

पुरुषों को भी
होता है स्तन
कैंसर



27

पुरुषों की
तुलना में महिलाएँ
माइग्रेन से क्यों होती हैं परेशान



29

बच्चों में कब्ज
घरेलू उपाय

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chauhan

[f /ChouhanShivraj](#) [t /ChouhanShivraj](#) [i /ChouhanShivrajSingh](#)

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।

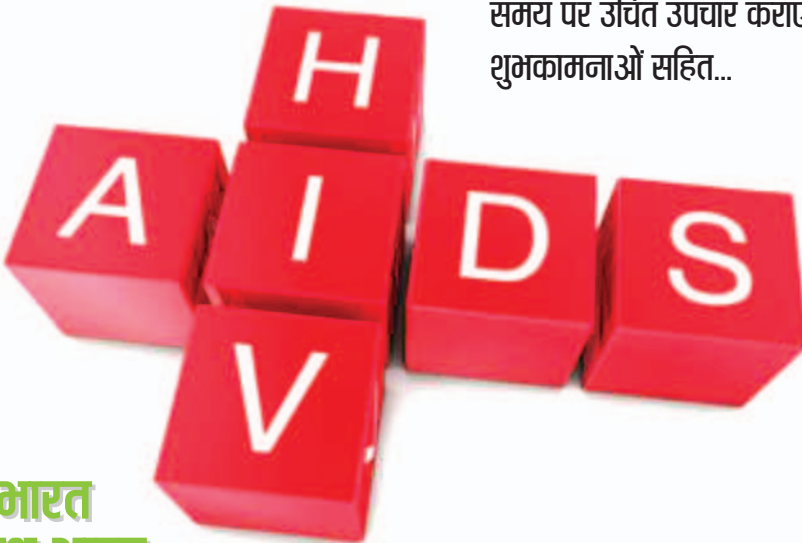
संपादकीय




सही जानकारी कई समस्याओं से बचा सकेगी

जानकारी का अभाव ही सबसे बड़ा मुद्दा है और इसकी मूल वजह है अज्ञानता और शिक्षा का अभाव, जिसके कारण बहुत सी खतरनाक स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। यदि शैक्षणिक शिक्षा के साथ-साथ ही स्कूलों में या कॉलेजों में स्वास्थ्य संबंधित जानकारियां पाठ्यक्रम में शामिल कर लें तो भविष्य में आने वाली गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है। इसी तरह की एक गंभीर समस्या है एड्स।

एड्स शिक्षा तभी बेहतर ढंग से कारगर हो सकती है जब पुरा समुदाय इस रोग के बारे में जानकारी प्राप्त कर ले और सुरक्षित जीवन शैली को प्रोत्साहित करे। हर किसी को यह बात भी जाननी चाहिए कि एचआईवी किस तरह से फैलता या किस तरह से बचाव संभव है ताकि वे व्यर्थ खतरों के बारे में चिंतित होकर समय न गवाएं और समय पर उचित उपचार कराएं।
शुभकामनाओं सहित...




डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

एड्स

जानकारी ही बचाव है

एचआईवी को ह्यूमन इम्यून डिफिशिएंसी वाइरस के नाम से जाना जाता है। यह एक संक्रामक बीमारी है जो हमारे इम्यून सिस्टम पर असर करती है। इससे पहले कि आप इस जानलेवा बीमारी की गिरफ्त में आएं, आपको इसके सामान्य लक्षण पता होना चाहिए, ताकि आप इसके शुरुआती चरण में ही इसका इलाज करवा सकें। इसका संक्रमण हो जाने पर इसके कुछ आरंभिक लक्षण भी नजर आने लगते हैं। अगर आपको यह चीजें पता होंगी तो आप इसका निदान आसानी से कर सकेंगे।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि हम एचआईवी टेस्ट को लेकर काफी शरमाते हैं। हालांकि आज के समय में एचआईवी जांचने के और भी कई तरीके उपलब्ध हैं। आज सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में भी एचआईवी जांच और उपचार की बेहतरीन सुविधाएं मौजूद हैं। साथ ही ये मरीज के रिकॉर्ड को पूरी तरह से गोपनीय भी रखते हैं। एचआईवी संक्रमण की शुरुआती जांच बहुत जरूरी होती है, क्योंकि आगे चलकर इससे एड्स जैसी घातक बीमारी हो सकती है। एचआईवी के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं और यह इस बात पर निर्भर करता है कि बीमारी किस चरण में है या यह कितनी गंभीर है। पर महत्वपूर्ण यह है कि आप इसका उपचार कराएं। एचआईवी से ग्रस्त व्यक्ति अगर किसी के साथ शरीर के तरल पदार्थ का आदान-प्रदान करता है, तो वह भी इससे संक्रमित हो सकता है। कई बार ऐसा होता है कि सालों साल तक एचआईवी का कोई लक्षण नजर नहीं आता है। पर अगर आपको लगता है कि आप एचआईवी से ग्रस्त हैं तो तुरंत इसकी जांच कराएं। आज पूरे विश्व में विश्व एड्स दिवस मनाया जाता है और लोगों को एचआईवी के कारण और उपचार के बारे में जागरूक किया जाता है। आइए हम आपको बताते हैं कि एचआईवी से ग्रस्त होने पर कौन-कौन से लक्षण नजर आते हैं।

भारत में एड्स से प्रभावित लोगों की बढ़ती संख्या के संभावित कारण

- आम जनता को एड्स के विषय में सही जानकारी न होना
- एड्स तथा यौन रोगों के विषयों को कलंकित समझा जाना
- शिक्षा में यौन शिक्षण व जागरूकता बढ़ाने वाले पाठ्यक्रम का अभाव
- कई धार्मिक संगठनों का गर्भ निरोधक के प्रयोग को अनुचित ठहराना आदि।

एचआईवी होने के 12 लक्षण

एचआईवी यानि ह्यूमन इम्यूनोडिफिशिएंशी वायरस एक विषाणु है जो बॉडी के इम्यून सिस्टम पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और व्यक्ति के शरीर में उसकी प्रतिरोधक क्षमता को दिनोंदिन कमजोर कर देता है। भारत की बात करें तो यहां एड्स के मामले थमने का नाम नहीं ले रहे हैं। यहां सबसे ज्यादा एचआईवी एड्स के केस महाराष्ट्र में दर्ज हुए हैं। वहीं दूसरे नंबर पर आंध्र प्रदेश है।

एक सर्वे के अनुसार, एच आई वी के शुरूआती स्टेज में इसका पता नहीं चल पाता है और व्यक्ति को इलाज करवाने में देर हो जाती है। इसीलिए आपको एच आई वी के शुरूआती 12 लक्षणों के बारे में पता होना जरूरी है।

बार-बार बुखार आना

हर दो तीन दिन में बुखार महसूस होना और कई बार तेजी से बुखार आना, एच आई वी का सबसे पहला लक्षण होता है।

थकान होना

पिछले कुछ दिनों से पहले से ज्यादा थकान होना या हर समय थकावट महसूस करना एच आई वी का शुरूआती लक्षण होता है।

मांशपेशियों में खिंचाव

आपने किसी प्रकार का भी भारी काम नहीं किया या फिर आप शारीरिक मेहनत का कोई काम नहीं करते, फिर भी मांशपेशियों में हमेशा तनाव और अकड़न रहती है। यह भी एच आई वी का लक्षण होता है।

जोड़ों में दर्द व सूजन

ढलती उम्र से पहले ही अगर आपके जोड़ों में दर्द और सूजन हो जाती है तो आपको एच आई वी टेस्ट करवाने की जरूरत है।

गला पकना

अक्सर कम पानी पीने की वजह से गला पकने की शिकायत होती है लेकिन अगर आप पानी पर्याप्त मात्रा में पीते हैं और फिर भी आपके गले में भयंकर खराश और जकड़न महसूस हो, तो यह लक्षण अच्छा नहीं है।

सिर में दर्द

सिर में हर समय हल्का-हल्का दर्द रहना, सुबह के समय दर्द में आराम और दिन के बढ़ने के साथ दर्द में भी बढ़ोतरी एच आई वी का सबसे बड़ा लक्षण है।

धीरे-धीरे वजन का कम होना

एचआईवी में मरीज का वजन एकदम से नहीं घटता है। हर दिन धीरे-धीरे बॉडी के सिस्टम पर प्रभाव पड़ता है और वजन में कमी होती है। अगर पिछले दो महीनों में बिना प्रयास के आपके वजन में गिरावट आई है तो चेक करवा लें।

स्कीन पर रेशेज होना

शरीर में हल्के लाल रंग के चकते पड़ना या रेशेज होना भी एचआईवी का लक्षण है।

बिना वजह के तनाव होना

आपके पास कोई प्रॉब्लम नहीं है लेकिन फिर भी आपको तनाव हो जाता है, बात-बात पर रोना आ जाता है तो निःसंदेह आपको एच आई वी की जांच करवाना जरूरी है।

मतली आना

हर समय मतली आना या फिर खाना खाने के तुरंत बाद उल्टी होना भी शरीर में एच आई वी के वायरस का होना दर्शाते हैं।

हमेशा जुकाम रहना

मौसम आपके बेहद अनुकूल है लेकिन उस हालत में भी नाक बहती रहती है। हर समय छींक आती है और रूमाल का साथ हमेशा चाहिए होता है।

झाई कफ

आपको भयंकर खांसी नहीं हुई थी लेकिन हमेशा कफ आता रहता है। कफ में कोई ब्लड नहीं आता। मुंह का जायका खराब रहता है। अगर आपको इनमें से अधिकांशतः लक्षण अपने शरीर में लगते हैं तो आप एच आई वी टेस्ट जरूर करवाएं।

एचआईवी पाजिटिव होने का मतलब

एचआईवी पाजिटिव होने का मतलब है, एड्स वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर गया है, इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको एड्स है।

एच.आई.वी. पाजिटिव होने के 6 महीने से 10 साल के बीच में कमी भी एड्स हो सकता है। एक स्वस्थ व्यक्ति अगर एचआईवी पाजिटिव के संपर्क में आता है, तो वह भी संक्रमित हो सकता है। ऐसे में सबसे बड़ी समस्या यह होती है, कि एक एचआईवी पाजिटिव को इस बीमारी का पता तब तक नहीं चलता, जब तक कि इसके लक्षण प्रदर्शित नहीं होते।

स्टेम सेल थैरेपी ने किया एड्स का पूरी तरह से खात्मा! एक नई स्टेम सेल थैरेपी को खोज निकाला गया है। इसने मरीजों के शरीर से एचआईवी वायरस का पूरी तरह से खात्मा कर दिया है।

स्टेम सेल थैरेपी एड्स का खात्मा!



जा नलेवा बीमारी एड्स को काबू करने की दिशा में शोधकर्ताओं के हाथ एक और बड़ी कामयाबी लगी है। एक नई स्टेम सेल थैरेपी को खोज निकाला गया है जिसने मरीजों के शरीर से इस वायरस का पूरी तरह से खात्मा कर दिया है।

दो एड्स मरीजों का एक साथ उपचार किया गया और इस दौरान उन्हें यह स्टेम सेल थैरेपी दी गई। ये दोनों रक्त कैंसर के एक प्रकार लिंफोमा का शिकार हो चुके थे जिसके बाद उन्हें यह थैरेपी दी गई।

स्टेम सेल प्रत्यारोपण के बाद इन दोनों मरीजों के जिस्म से एड्स वायरस का नामोनिशान मिट गया। इनमें इस कदर सुधार आ गया कि एक मरीज 15 सप्ताह से एड्स उपचार में काम आने वाली एंटी रेट्रोवायरल ड्रग नहीं ले रहा है जबकि दूसरे को यह दवा छोड़े हुए सात सप्ताह का समय हो गया है। एड्स के जानलेवा रोग से विश्वभर में 3.4 करोड़ लोग जूझ रहे हैं और स्टेम सेल थैरेपी

बड़े पैमाने पर इसका वाजिब हल नहीं है क्योंकि यह बहुत महंगा उपचार है। हालांकि इस नए तरीके के खोजे जाने से इस असाध्य रोग पर काबू पाने की दिशा में नए रास्ते खुलेंगे। इस उपचार को लेने वाले दोनों मरीजों के खून में एचआईवी मौजूद तो है लेकिन बेहद नगण्य मात्रा में। उन्होंने बताया था कि उस समय वे बीमारी को काबू करने के लिए दवाएं ले रहे थे।

इस नई स्टेम सेल थैरेपी का खोजा जाना बर्लिन मरीज के नाम से पहचाने जाने वाले टिमोथी रे ब्राऊन के मामले की याद दिलाता है जिन्हें रक्त कैंसर ल्यूकीमिया हो जाने के बाद साल 2007 में बोन मैरो प्रत्यारोपण दिया गया। हालांकि उस मामले में और इन दोनों मरीजों के मामले में जमीन आसमान का फर्क है।

टिमोथी को जहां एक बेहद दुर्लभ म्यूटेशन से पीड़ित व्यक्ति का बोन मैरो दिया गया वहीं इन दोनों मरीजों को दिए गए स्टेम सेल एक सामान्य दाता से लिए गए थे। इस शोध को मदद देने

वाली संस्था ने एचआईवी को जड़ से मिटाने की दिशा में एक बिल्कुल ही नया रास्ता खोल दिया है।

गौरतलब है कि ह्यूमन इम्यूनो डिफेंसिवेसी वायरस एचआईवी का आज से तीस साल पहले पता लगाया गया था। असुरक्षित यौन संबंधों, संक्रमित रक्त और दूसरे तरीकों से फैलने वाला यह संक्रमण व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रहार करता है जिसकी वजह से संक्रमित व्यक्ति कई तरह के दूसरे संक्रमणों और कैंसर का शिकार बन जाता है।

हालांकि आज के समय में यह संक्रमण मौत का वारंट नहीं रह गया है क्योंकि एंटी रेट्रोवायरल दवाएं इसे काबू में रखकर रोगी को कई दशकों तक जीवित रहने का समय दे देती हैं। भारत के जेनरिक दवा निर्माता अफ्रीका और दूसरे गरीब देशों को इन दवाओं की सबसे बड़ी आपूर्तिकर्ता हैं। कई दूसरी पश्चिमी कंपनियां भी इन दवाओं के निर्माण के क्षेत्र में सक्रिय हैं।



एड्स की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

हो म्योपैथी उपचार को इंसानों में होनेवाले अनेक संक्रामक रोगों के उपचार के लिए सरल माना जाता है। यह उपचार अनेक गम्भीर और जानलेवा संक्रामक रोगों के उपचार में भी सरल माना जाता है। होम्योपैथी उपचार पर हुई शोधों के अनुसार होम्योपैथी चिकित्सा एड्स या एच-आई-वी-पॉजिटिव से पीड़ित लोगों के लिए एक मुख्य उपचार के तौर पर और या एक पूरक उपचार के तौर पर या एक स्ट्रक्चर्ड 'ट्रीटमेंट इन्टरप्शन' प्रोग्राम के तौर पर की जानेवाली एक उपयोगी चिकित्सा है। उन एड्स या एच-आई-वी-पॉजिटिव से पीड़ित लोगों को भी, जिनमें अनेक एड्स की दवाएं असरकारक होती हैं, चिकित्सक 'ट्रीटमेंट इन्टरप्शन' की सलाह देते हैं। इस ट्रीटमेंट को 'ड्रग वेकेशन' भी कहा जाता है। ये 'ट्रीटमेंट इन्टरप्शन' को दवाओं के प्रतिरोधक क्षमता को घटाने के लिए किए जाते हैं और यह बहुत हफ्तों, महिनों या सालों तक चल सकता है। होम्योपैथिक दवाइयां का उपयोग इन 'ट्रीटमेंट इन्टरप्शन' के दौरान किया जाता है।

एड्स या एचआईवी पॉजिटिव पीड़ित लोगों

को होनेवाले अन्य संक्रमणों के इलाज के लिए होम्योपैथिक दवाइयां बेहद असरकारक होती हैं।

इन दवाओं के कोई दुष्प्रभाव नहीं होते हैं या दवाओं से मरीज का सामान्य स्वास्थ्य बिगड़ता भी नहीं है।

होम्योपैथी दवा के उपचार से प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा मिलता है। और एचआईवी संक्रमण से पीड़ित मरीजों में वायरस की संख्या को घटाता है। होम्योपैथी दवाइयां उन लोगों में भी असरकारक होती हैं, जिन्होंने दुष्प्रभावों के कारण एलोपैथी उपचार को बन्द कर दिया हो।

होम्योपैथी दवाइयां शायद एचआईवी संक्रमण से पीड़ित मरीजों की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देती हैं, तनाव को दूर करती है, या एक व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती को सुधारती हैं।

होम्योपैथी औषधियों से सावधानी

होम्योपैथी औषधियां अपेक्षतया सुरक्षित होती हैं और इनका बहुत कम दुष्प्रभाव होता है। होम्योपैथी दवाइयों का उपयोग एलोपैथी उपचार

के साथ साथ किया जाना चाहिए और एड्स के लिए मान्य उपचार के स्थान पर इस चिकित्सा का उपयोग नहीं करना चाहिए। एचआईवी पॉजिटिव पीड़ित लोगों के लिए एक मुख्य उपचार के तौर पर और या एक पूरक उपचार के तौर पर या एक स्ट्रक्चर्ड 'ट्रीटमेंट इन्टरप्शन प्रोग्राम' या 'ड्रग वेकेशन' के दौरान की जानेवाली एक उपयोगी चिकित्सा है।

एक रोगी का उपचार अक्सर वैयक्तिक विशेषताओं पर आधारित होता है और इलाज रोगी के लक्षणों, जीवनशैली और मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर निर्भर होता है। यदि आप एड्स के एक रोगी हैं, और एड्स के इलाज के लिए होम्योपैथी चिकित्सा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक को इस बात की जानकारी अवश्य दें। यदि आप एड्स के लिए होम्योपैथी की दवाइयां ले रहे हैं, तो अपने एलोपैथिक चिकित्सक को अवश्य बता दें, और ठीक वैसे ही अपने होमियोपैथिक चिकित्सक को भी बता दें कि आप एलोपैथी दवाइयां भी ले रहे हैं।

एड्स से जुड़ी ये बातें जिससे दूर हो जाएंगे कन्फ्यूज़न

कि तना जानते हैं आप एचआईवी एड्स के बारे में। आज भी भारत के अंदर किसी से ये सवाल पूछना जैसे कोई पाप करने के बराबर माना जाता है। ऐसा लगता है जैसे सिर्फ पूछ लेने भर से सामने वाले को इसके वायरस लग जाएंगे। आज भी यहां के स्कूलों में टीचर्स के पास इससे जुड़े सवालों के जवाब नहीं होते। क्यों होता है ऐसा। इतनी घातक बीमारी के प्रति आज भी लोग पूरी तरह से जागरूक क्यों नहीं होना चाहते। आइए, ऐसे में आपको बताते हैं इस एचआईवी एड्स से जुड़ी कुछ खास और जरूरी बातें।

कैसे फैलता है ये एक से दूसरे व्यक्ति को

इस घातक बीमारी को लेकर सबसे पहला और अहम सवाल यही है। ताकि लोग इसके कारणों को जानकर इससे बचने के उपाय कर सकें। यहां इसको लेकर जान लेना जरूरी होगा कि ये आखिर फैलता कैसे है। यह रोग खून, पुरुष के वीर्य, महिला की योनी से निकलने वाले तरल, खून या सुई व स्तनपान से फैलता है। ऐसे में अगर आपको भ्रम है तो बता दें कि किसी के साथ भी हाथ मिलाने या किसी एचआईवी ग्रस्त इंसान के साथ रहने से यह रोग नहीं फैलता।

एचआईवी पीड़ित से क्या लिपलॉक करना खतरनाक है

इस सवाल को लेकर अभी भी काफी रिसर्च चल रही है। वहीं इसपर कई अमेरिकन एड्स संस्थाएं बताती हैं कि कुछ ऐसे मामले सामने आ चुके हैं, जिनमें मुंह के लारवा से एड्स के संक्रमण की पुष्टि हुई है। ऐसे में अगर आप किसी एड्स पीड़ित को लंबा किस कर रहे हैं और आपको पता नहीं है कि आपके मुंह में छोटा सा घाव है तो हो सकता है कि आपको भी एचआईवी एड्स हो जाए।

पीड़ित का झूठा खाना भी हो सकता है खतरनाक

आमतौर पर देखा जाए तो झूठा तो हमको किसी का भी नहीं खाना चाहिए। इसके पीछे तर्क ये है कि पता नहीं किसको कौन सी बीमारी हो और ऐसा करने से वो आसानी से आपको भी हो जाए। वहीं एचआईवी एड्स के मामले में तो ये और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। पीड़ित का झूठा खाने से ये आपको भी संक्रमित कर सकता है।

इस तरह के सेक्स से बचें

कई मामलों में ऐसा बोला जाता है कि एचआईवी और एड्स पीड़ित के साथ गुदा सेक्स करने से वैसे तो कोई समस्या नहीं होती है। वहीं दूसरी ओर



अब ये बात निश्चित हो गई है कि गुदा सेक्स से भी ये बीमारी आपको हो सकती है। इसका कारण ये है कि एड्स खून से होता है और किसी को कहां और कैसा घाव हो, ये आपको नहीं पता।

ओरल सेक्स के बारे में क्या सोचते हैं आप

किसी अंजान के बारे में आप नहीं जानते कि सामने वाले को कोई बीमारी है या नहीं। ऐसे में अगर सेक्स के लिए आप किसी अंजान के पास जाते हैं और ओरल सेक्स करना चाहते हैं तो जाहिर सी बात है कि उसके लिए कंडोम का इस्तेमाल नहीं कर सकते। अब ऐसे में अगर सामने वाला इस बीमारी से ग्रस्त है तो निश्चित ही वो आपको भी हो सकता है।

कितना समय लेता है एड्स पांव पसारने में

इस सवाल के जवाब में डॉक्टर्स का कहना है कि आप अगर किसी एड्स पीड़ित के संपर्क में आ जाते हैं तो हो सकता है कि आपके अंदर उसके लक्षण एक साल बाद दिखें। ये भी हो सकता है कि लक्षण 5 साल या कभी-कभी 10 साल के बाद भी नजर आए। ऐसे में इसकी पुष्टि करते रहने के लिए आपको समय-समय पर खून की जांच कराते रहना चाहिए।

कितना अंतर है एचआईवी और एड्स में

एचआईवी के सामान्य अर्थ पर गौर करें तो इसका

मतलब है कि आपके शरीर में एड्स वाले विषाणु आने वाले हैं। वहीं दूसरी ओर आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता एचआईवी के कारण गिरने लगती है। ऐसे में बाद में एड्स होता है। वहीं एचआईवी के बढ़ने की बात करें तो शुरुआत में दवाओं के आधार पर इसको टाला भी जा सकता है।

क्या करें एड्स के वलियर होने पर

आपको अगर ये मालूम हो जाए कि आपको एड्स हो गया है तो सबसे पहले आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए। उनकी सलाह पर जल्द से जल्द आपको दवा शुरू करनी चाहिए।

शादी से पहले रखें ध्यान

इस बीमारी के कारणों को जानने के बाद ये तो साफ है कि ये पति से पत्नी को और पत्नी से पति को बेहद आसानी से हो सकती है। ऐसे में शादी से पहले अपने जीवनसाथी की सारी जांचें करा लेनी चाहिए।

क्या करना होगा इससे बचने के लिए

इस घातक बीमारी से बचने का एकमात्र उपाय है सुरक्षा। ध्यान दें कि आप असुरक्षित सेक्स ना करें। किसी अनजान के साथ सेक्स ना करें। इंजेक्शन लगवाने के लिए नई सुई लें। नाई के पास बाल कटाने समय नया ब्लेड ही इस्तेमाल करें। किसी भी अनजान के साथ किसी भी तरह का संबंध न बनाएं। जरूरत पड़ने पर सुरक्षित खून ही लें।



एचआईवी पॉजिटिव होने पर भी कैसे जिएं स्वस्थ जिंदगी

क्या आप जानते हैं कि एचआईवी पॉजिटिव होने पर भी आप सामान्य जिंदगी जी सकते हैं. अगर नहीं तो हम आपको बता रहे हैं ये कैसे मुमकिन है.

बहुत से लोग इस मामले में गलतफहमी के शिकार होते हैं. वो एचआईवी को ही एड्स मान लेते हैं. लेकिन एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनोडिफिशिएंसी) इस बीमारी का प्राथमिक स्तर है जबकि एड्स (एक्राइड इम्यूनोडिफिशिएंसी सिंड्रोम) इस बीमारी का अंतिम स्तर है. यह वायरस हेल्थ को धीरे-धीरे संक्रमित करता है. इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है. शरीर का बैक्टीरिया वायरस से मुकाबला करने की क्षमता खोने लगता है. जिससे शरीर बीमारियों की चपेट में आने लगता है. शरीर प्रतिरोधक क्षमता आठ-दस सालों में ही न्यूनतम हो जाती है. इस स्थिति को ही एड्स कहा जाता है. एड्स वायरस को रेट्रोवायरस कहा जाता है. एक अनुमान के मुताबिक 60 प्रतिशत युवाओं को इससे ग्रसित होने की जानकारी ही नहीं होती है.

एचआईवी पॉजिटिव का ट्रीटमेंट

एचआईवी पॉजिटिव होन पर एआरटी दवाइयों

को अगर नियमित तौर पर लिया जाए तो मरीज कई वर्षों तक सामान्य जीवन जी सकता है. डॉक्टरों का कहना है कि नियमित दवाइयां लेने से 80 से 90 वर्षों तक सुरक्षित जीवन जिया जा सकता है. हालांकि बचाव ही सबसे सुरक्षित कदम है. इसके लिए लोगों में इसकी जागरूकता जरूरी है.

एड्स के इलाज की जगी उम्मीद

एचआईवी का इलाज दुनिया भर के वैज्ञानिकों के लिए चुनौती का विषय बना हुआ है. अब तक इसका कोई इलाज नहीं है. लेकिन हाल ही में वैज्ञानिकों द्वारा की गई खोज से एड्स के इलाज की उम्मीद जगी है. उन्होंने एचआईवी के रिप्लीकेशन में भूमिका निभाने वाले में प्रोटीन की पहचान की है. इस प्रोटीन का 'नामएसएसयू 72' रखा गया है. वैज्ञानिक इस प्रोटीन को कंट्रोल करने का प्रयास कर रहे हैं. यदि ऐसा होता है तो एचआईवी का इलाज संभव हो जाएगा.

जानें एड्स के बाद कौन-कौन सी बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं आप

एड्स की अवस्था में आने के बाद मरीज सबसे पहले टीबी के शिकार होते हैं. क्योंकि टीबी होने का कारण भी शरीर में प्रतिरोधक क्षमता की कमी

होना है.

इसके अलावा निमोनिया (निमोसिस्टम कारिनी) मेनिंजाइटिस भी सामान्य है. यदि गर्भवती संक्रमित हो जाए तो उसका एबॉर्शन हो जाता है या जन्म लेते ही शिशु की मौत हो जाती है. हालांकि कुछ मामले ऐसे भी होते हैं जिनमें यह अनहोनी नहीं होती.

कैसे करें बचाव

- सुरक्षित यौन संबंध बनाएं
- खून लेने से पहले उसकी जांच करा लें
- कोई भी टीका या इंजेक्शन लगाने से पहले ध्यान रखें की सीरिंज नई हो.
- एक से ज्यादा लोगों से संबंध बनाने से बचें
- शेविंग कराते समय भी नई ब्लेड का ही प्रयोग किया जाए

ऐसे नहीं फैलता एचआईवी वायरस

- एचआईवी पॉजिटिव के साथ खाने से या बात करने से
 - मरीज के साथ सोने से
 - पीड़ित से हाथ मिलाने से
 - एक शौचालय के इस्तेमाल से
 - मच्छर के काटने से
 - इसके अलावा एचआईवी पॉजिटिव को छूने से चूमने से भी यह रोग नहीं फैलता है.
- इसलिए एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति से अछूतों जैसा व्यवहार ना करें.

ए चआईवी / एड्स एक वैश्विक महामारी बन गया है और आधुनिक चिकित्सा में भी एचआईवी / एड्स के लिए कोई सिद्ध इलाज नहीं है। एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी को हाल ही में एड्स के इलाज के लिए प्रयोग किया गया है। हालांकि इसके साथ कई साइड इफेक्ट, प्रतिरोध के विकास जुड़े हैं और यह बहुत महंगा है। एलोपैथिक दवाओं की इन सीमाओं के कारण, आयुर्वेदिक उपचार एचआईवी/एड्स से रोगियों के लिए दीर्घकालिक प्रबंधन के लिए उपयोगी विकल्प बन गया है। अधिकांश आयुर्वेदिक उपचार के गंभीर साइड इफेक्ट नहीं होते और काफी किफायती भी हैं।

आयुर्वेदिक उपचार के साथ-साथ, पौष्टिक आहार, व्यायाम और योगा, अवसरवादी संक्रमण के लिए समय पर एलोपैथिक उपचार और नियमित रूप से परामर्श लेना एड्स के रोगियों के प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण हैं। एचआईवी/एड्स के उपचार के लिए आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी बूटी में, अमालाकी, अश्वगंधा, और तुलसी है। आयुर्वेदिक दवाओं का उपयोग रोगियों में एड्स के वायरस को खत्म करने, इम्यून डेवलपर, या शरीर को साफ करने के लिए किया जा सकता है।

वायरस किलर के रूप में आयुर्वेदिक दवाएं

विभिन्न आयुर्वेदिक दवाइयाँ जैसे कि ऐरी चथुरा, त्रिफला, सक्षमा त्रिफला शक्तिशाली वायरस किलर है जो एचआईवी वायरस को भी मार सकते हैं। ये दवाएं संयुक्त हो सकती हैं या एलोपैथिक दवाओं के साथ इस्तेमाल में लाई जा सकती हैं।

इम्यून डेवलपर्स के रूप में आयुर्वेदिक दवा

ये आयुर्वेदिक दवाएं इम्यूनिति को बढ़ाती हैं, सीडी4 सेल के साथ साथ सीडी8 कोशिका को भी एचआईवी से लड़ने के लिए जाना जाता है। च्यवनप्राश, अश्वगंधा रसायन, अजमामसा रसायन, कनमाड़ा रसायन, शोनिथा बस्कारा अरिश्ठा ऐसी दवाएं हैं जो कि प्रतिरक्षा को बढ़ावा देती हैं।

शारीरिक क्लींजर के रूप में आयुर्वेदिक दवा

यह आयुर्वेदिक दवाएं शरीर को साफ करने, नसों, यहां तक कि कोशिकाओं को साफ करती हैं।

एचआईवी के लिए आयुर्वेदिक उपचार



शोनीथा बस्कारा अरिश्ठा, ननार्य अरिश्ठा, कशीरा बाला कुछ आयुर्वेदिक दवाएं हैं जोकि प्रतिरक्षा को बढ़ाती हैं और बाँडी क्लींजर के रूप में कार्य करती हैं।

आयुर्वेद के साथ सावधानी

आयुर्वेदिक दवाएँ एचआईवी/एड्स के रोगियों के

उपचार में उपयोगी हैं लेकिन ये दवाएँ पूरी तरह से इलाज नहीं कर सकती। एंटीरेट्रोवाइरल औषधियों के विपरित वे जल्दी असर नहीं दिखाती हैं। कुछ आयुर्वेदिक दवाएं आपके एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी से सर्बधित हो सकती हैं। आयुर्वेदिक दवाओं के चयन से पहले अपने डॉ. से पूछें बिना एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी लेना बंद न करें।

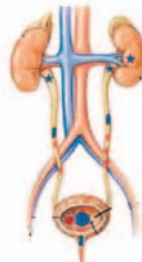
अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

• प्रोस्टेट

- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

एचआईवी से बचाएगा गाय का दूध



गाय का दूध बहुत पौष्टिक होता है. भारत में सदियों से इसके फायदों की बात की जाती रही है. दाइयां तो नवजात बच्चों को भी गाय का दूध पिलाने की सलाह देती हैं. अब पता चला है कि यह एचआईवी वायरस से भी निपट सकता है.

गा य के दूध पर यह रिसर्च ऑस्ट्रेलिया में की गई है. रिसर्च के नतीजे आने के बाद कहा गया है कि गाय के दूध से एचआईवी वायरस पर असर करने वाली क्रीम या जेल बनाया जा सकता है. दरअसल गाय के दूध में एंटीबॉडी यानी रोग प्रतिरक्षी होते हैं. ये शरीर के इम्यून सिस्टम या प्रतिरक्षी तंत्र को स्वस्थ रखने और उसे मजबूत बनाने का काम करते हैं. जब एचआईवी वायरस शरीर पर हमला करता है तो वह प्रतिरक्षी तंत्र को कमजोर करने लगता है. गाय के दूध में मौजूद एंटीबॉडी इससे ले सकते हैं. एंटीबॉडी एक तरह का प्रोटीन होता है जो बीमारियों से लड़ने का काम करता है.

संक्रमण का खतरा नहीं

मेलबर्न यूनिवर्सिटी में वैज्ञानिकों ने गर्भवती गायों पर शोध किया तो यह बात सामने आई. गर्भावस्था के आखिरी महीनों में ही दूध बनने लगता है. इसे फर्स्ट मिल्क या कोलोस्ट्रम कहा

जाता है. रिसर्च के लिए इसी का इस्तेमाल किया गया. कोलोस्ट्रम में भारी मात्रा में एंटीबॉडी मौजूद होते हैं. बाद में धीरे धीरे यह मात्रा कम होती रहती है, यदि जन्म के बाद बच्चे को दूध न मिले तो उसे बीमार होने का खतरा रहता है. कई बार तो संक्रमण के कारण उसकी जान भी जा सकती है.

एचआईवी के साथ सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह वायरस कई तरह का होता है. हर व्यक्ति में एचआईवी के उतने ही अलग प्रकार हो सकते हैं जितने इस पृथ्वी पर इंसान हैं. कम ही लोगों में यह क्षमता होती है कि उनका शरीर वायरस के प्रकार को समझ पाए और उसके खिलाफ एंटीबॉडी बना सके. लेकिन गाय ऐसा कर सकती हैं. यही वजह है कि गाय को एचआईवी संक्रमण का खतरा नहीं होता.

सस्ती दवा

वैज्ञानिक अब चाह रहे हैं कि दवा बनने वाली कंपनी के साथ मिल कर संक्रमण को रोकने के

लिए दवा तैयार की जाए. ऑस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों ने इसके लिए बायोटेक्नॉलॉजी कंपनी इम्यूरोन से बात भी शुरू कर दी है. इन दवाओं को क्रीम या जैल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है. इस बारे में भी चर्चा चल रही है कि महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक रिंग में इसका इस्तेमाल किया जाए ताकि एंटीबॉडी लगातार वायरस के खतरा से बचा सकें.

गाय के दूध से इन दवाओं का बनना इसलिए भी फायदेमंद है क्योंकि इनकी कीमत काफी कम रहेगी. गाय के दूध के इस्तेमाल से हम बड़ी संख्या में एंटीबॉडी तैयार कर सकते हैं और इस पर खर्च भी बहुत कम आएगा. हम उम्मीद कर रहे हैं कि अंत में हमारे पास एक ऐसा प्रॉडक्ट होगा जिसकी कीमत ज्यादा नहीं होगी.

दुनिया भर में करीब साढ़े तीन करोड़ लोग एचआईवी से संक्रमित हैं. इस रिसर्च के बाद उम्मीद की जा रही है कि जल्द ही एचआईवी की रोकथाम के लिए टीका भी तैयार किया जा सकेगा.



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email : rekhavimalgupta@gmail.com
Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएँ :-

- प्रसवपूर्ण जाँच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
- प्रशव पश्चात जाँच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जाँच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जाँच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

नींबू के छिलके से दूर करें जोड़ों का दर्द

आ

जकल जोड़ों का दर्द एक आम समस्या बन गई है। कम उम्र में ही लोग शरीर में जोड़ों के दर्द से परेशान हैं। जोड़ का दर्द पैरों के घुटनों, कुहिनियों, गर्दन, बाजुओं और कूल्हों में हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि आपकी जीवनशैली बेहतर होनी चाहिए। यानी नियमित व्यायाम और पौष्टिक भोजन जरूरी है। यह आपको कई जानलेवा बीमारियों से भी दूर रखेगा। बेहतर जीवनशैली जोड़ों के दर्द से आराम दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके बाद भी अगर आप जोड़ों के दर्द से परेशान हैं तो हम आपके लिए एक जबरदस्त नुस्खा लेकर आए हैं जिसके इस्तेमाल से दर्द पर मिनटों में काबू पाया जा सकता है।

शायद आपको यह पता ना हो आपके घर में एक ऐसा फल है जो पुराने से पुराने जोड़ों के दर्द को खत्म कर देगा। जिस फल की हम बात कर रहे हैं वो कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर है जैसे मैग्नीशियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फोलिक एसिड, पेक्टिन, फॉस्फोरस, विटामिन ए, सी, बी1, बी6। जी हां, आपने नींबू के फायदों के बारे जरूर सुना होगा लेकिन आपको किसी ने यह नहीं बताया होगा के नींबू का छिलका जोड़ों के दर्द से परेशान मरीजों के लिए वरदान है। आज हम आपको बताएंगे कैसे आप नींबू के छिलके से जोड़ों का पुराना दर्द भी दूर कर सकते हो।



सामग्री

2 नींबू छिलके
ऑलिव ऑयल 100
एमएल
विधि

पहले नींबू के छिलके को ग्लास जार में डाल लीजिये और फिर उसमें थोड़ा सा ऑलिव ऑयल डाल दीजिये और ग्लास जार को अच्छी तरह बंद करने के बाद दो हफ्तों के लिए इसे वैसे ही छोड़ दें। दो हफ्तों के बाद आपका मिश्रण तैयार है किसी भी रेशमी कपड़े में थोड़ा सा यह मिश्रण डाल कर प्रभावित जगह पर लगायें और बैंडेज से कवर कर लें और पूरी रात इसे अपना काम करने दें।

चिकित्सा सेवाएं

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक
डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
सिनर्जी हॉस्पिटल
102, अंजुर ऐली, एनडीएफबी बैंक के उपर, सत्यसाई चौगाहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
Email: raghuvanshidraun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्ट प्रेगनेंसी केयर कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कन्जोअर हर्डिडिया
क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
छंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक
ड्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
परदेसीपुरा धौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.
मधुमेह, थायरॉइड, पराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-6, रीफ्ल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: टाटावर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली
हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय
डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर
समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।
9826042287 9424083040
ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

इंफ्लुएंजा (फ्लू) वायरल बुखार है जो सर्दियों के दौरान बच्चों में आम तौर पर हो जाता है। कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता होने की वजह से बच्चे इसका शिकार जल्दी हो जाते हैं।

सर्दियों में अपने बच्चे को फ्लू से बचाएं



अ चानक बुखार हो जाना, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और बेचैनी के साथ साथ खराब गला, सरसराहट, नाक बहना और सांस प्रणाली की समस्याएं होना आदि सामान्य फ्लू के लक्षण हैं। बच्चों में फ्लू के लक्षण जुकाम और सांस प्रणाली के ऊपरी हिस्से के संक्रमण जैसे ही होते हैं। इससे मिचली, उल्टी और दस्त भी हो सकते हैं।

फ्लू बहुत तेजी से फैलता है, खासकर तब जब बच्चे स्कूल के बंद कमरों में रहते हैं। जब किसी की छींक या खांसी से निकले नमी कण हवा के जरिए फैलते हैं तो सांस के जरिए दूसरे बच्चों के अंदर भी चले जाते हैं या फिर जब बच्चे नाक से बहने वाले मवाद या संक्रमित थूक के संपर्क में आते हैं। बच्चे को इससे बचाने का सबसे

आसान तरीका है सालाना वैक्सिनेशन। पैरेंट्स को इस बारे में डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

इसके बिगड़ने से कानों से मवाद निकलना, दमा और निमोनिया जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। बिगड़ा हुआ निमोनिया गंभीर और तेजी से जानलेवा हो सकता है, खास तौर पर जब मौजूद हो। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि सभी लक्षण बच्चों में हों, सब में अलग-अलग लक्षण हो सकते हैं। आम तौर पर इसका बुखार एक सप्ताह से दस दिन तक होता है।

सर्दियों में जिन बच्चों को बुखार हो, बुखार के साथ सांस प्रणाली की समस्याएं हों, बुखार के साथ सीने में जकड़न की वजह से सांस लेने में समस्या हो, निमोनिया हो, 100 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा बुखार हो, तीव्र खांसी या खराब गला हो

तो उन बच्चों में फ्लू होने की आशंका रहती ही है। 95 प्रतिशत मामलों में 39 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा बुखार होता है और 77 प्रतिशत मामलों में खांसी और बहती नाक होती है।

इलाज अक्सर लक्षणों के अनुसार ही किया जाता है। डॉक्टर की सलाह अनुसार ऐसी स्थिति में बच्चे को पैरासीटामोल की खुराक 48 घंटे तक देते रहना चाहिए और उसे ज्यादा से ज्यादा आराम करने, तरल आहार लेने, खास तौर पर गर्म तरल आहार लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक बात गौर करने वाली है कि फ्लू वायरस की वजह से होता है, उसमें एंटीबायोटिक का कोई फायदा नहीं होता, बल्कि एंटीबायोटिक लेने से पेट खराब और दस्त हो सकते हैं।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology),
MOT(Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जीहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

सृष्टि के आदिकाल से मनुष्यों द्वारा वृक्षों को प्रयोग में लाया जा रहा है। वैज्ञानिक दृष्टि से वृक्ष और मनुष्य दोनों एक दूसरे के पूरक होते हैं। वृक्ष हमसे कार्बनडाई ऑक्साइड लेता है तो वहीं जीवन जीने के लिए हम वृक्षों से ऑक्सीजन लेते हैं। सबसे खास बात यह है कि वृक्ष हर तरह से जन उपयोगी होते हैं। तमाम वृक्ष ऐसे भी हैं जो अपने औषधीय गुणों को लेकर जाने जाते हैं, जिनकी पत्तियां, जड़ें और छालें भी काफी लाभदायक होती हैं। तो आइए ऐसे ही कुछ औषधीय गुणों वाले वृक्षों से हम आपका परिचय कराते हैं, जिनके प्रयोग से आप खुद को कई तरह की गंभीर बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।

अर्जुन

अर्जुन वृक्ष भारत में होने वाला एक औषधीय वृक्ष है। इसे घवल, ककुभ तथा नदीसर्ज भी कहते हैं। अर्जुन के पेड़ की छाल को अलग-अलग तरह से प्रयोग में लाकर कई गंभीर बीमारियों को दूर किया जा सकता है। एक से डेढ़ चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर, 2 गिलास पानी में तब तक उबालें जब तक कि पानी आधा ना हो जाए। फिर इसे छान कर ठंडा कर लें। प्रतिदिन सुबह शाम, 1 या 2 गिलास पियें। इससे ब्लॉक हुई धमनियां खुल जाएंगी और कोलेस्ट्रॉल कम होने लगेगा। रोज सुबह शाम नियमित रूप से अर्जुन की छाल के चूर्ण से तैयार चाय बना कर पियें। अर्जुन की छाल को कपड़े से छान ले इस चूर्ण को जीभ पर रखकर चूसते ही हृदय की अधिक अनियमित धड़कनें नियमित होने लगती है। इसके अलावा सुबह अर्जुन की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से रक्तपित्त दूर हो जाता है। छाल के चूर्ण को मेहंदी में मिला कर बालों में लगाने से सफेद बाल काले हो जाते हैं।

नीम

नीम के पेड़ की छाल त्वचा रोगों के लिए बहुत ही लाभप्रद है। त्वचा पर होने वाले फोड़े-फुंसी, दाद, खुजली आदि में इसकी छाल प्रयोग में लेते हैं। इसके लिए इसे पानी में घिसकर संक्रमित स्थान पर लगाएं। भोजन करने से पहले रोज 1-1 चम्मच चूर्ण लेने से मधुमेह नियंत्रण में रहता है। इसके लिए पनीर के डोडे (एक प्रकार का फल), कुटकी, चिरायता, नीम की छाल व गिलोय के पत्तों को समान मात्रा में लेकर पाउडर बना लें। नीम की पत्तियां भी फायदेमंद होती हैं। इसे पानी में उबाल लें और पानी ठंडा होने के बाद नहा लें इससे आप चर्म रोग होने की संभावना खत्म हो जाती है।

बबूल

बबूल का वृक्ष औषधीय गुणों से भरा है, यह मुंह के रोगों और गुप्त रोगों में बहुत ही लाभदायक होता है, यह स्त्रियों में बांझपन और पुरुषों में शुक्राणुओं की कमी को दूर करता है। 20 ग्राम बबूल की छाल को 400 मिलीलीटर पानी में उबालकर बचे हुए 100 मिलीलीटर काढ़े को दिन में तीन बार पिलाने से भी मासिक-धर्म में अधिक खून का आना बंद हो जाता है। 40 मिलीलीटर बबूल की छाल और नीम की छाल का काढ़ा रोजाना 2-3 बार पीने से प्रदर रोग में लाभ मिलता है। त्वचा के जलने पर छाल के बारीक पाउडर को थोड़े नारियल

उपचार का राज छिपा है इन पेड़ों की छाल में



तेल में मिलाकर जले हुए स्थान पर लगाएं। इससे जलन दूर होने के साथ निशान भी नहीं पड़ेगा। छाल के पाउडर को पानी में उबालकर गरारे करने से मुंह के छाले ठीक हो जाता है।

गजपीपली

गजपीपली को आम भाषा में मैदा लकड़ी कहा जाता है। इसकी छाल ग्राही (भारी) होती है। अतिसार के रोग में इसकी छाल बहुत ही उपयोगी होती है। छिले हुए जख्मों में इसके ताजा या सूखे तने को घिसकर लगाने से जख्म जल्दी भर जाता है। इसके बारीक चूर्ण का लेप बनाकर लगाने से हड्डी टूटने वाला दर्द, चोट, मोच, सूजन, गठिया, सायटिका और कमर दर्द ठीक हो जाता है। मैदा लकड़ी व आमा हल्दी को समान मात्रा में लेकर चूर्ण को 1-1 चम्मच दूध के 10 दिन तक सेवन करने से भी चोट, मोच का दर्द दूर हो जाता है।

अशोक

मान्यता के अनुसार अशोक को शोक नाश करने वाला वृक्ष कहा जाता है। इसके नीचे बैठने से मन का शोक नष्ट होता है। इसका औषधीय गुण भी है। अशोक की छाल और पुष्प को बराबर मात्रा में सुबह पानी में भिगोकर रख दें। रात में रख दें, सुबह इस पानी को छानकर पी लें। इससे खूनी बवासीर दूर होता है। अशोक की छाल का 40 से 50 मिलीलीटर काढ़ा पीने से खूनी बवासीर में खून बहना बंद हो जाता है। फोड़े-फुंसी को दूर

करने के लिए इसकी छाल को पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर लें, इसमें थोड़ा सरसों तेल मिलाकर लगाने से जल्दी असर होता है। इसके अलावा महिला संबंधी दिक्कतों में चूर्ण में मिश्री मिलाकर गाय के दूध से 1-1 चम्मच लें।

वटवृक्ष

वटवृक्ष हिंदू धर्म में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं, यह पर्यावरण की दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसके पत्तों और जटाओं को पीसकर लेप लगाना त्वचा के लिए लाभकारी है। वटवृक्ष के छाल के काढ़े में गाय का घी और खांड मिला कर पीने से बादी बवासीर में लाभ मिलता है। इसकी छाल को छाया में सुखाकर, इसके चूर्ण का सेवन मिश्री और गाय के दूध के साथ करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। छाल और जटा का चूर्ण मधुमेह रोग को दूर करता है। इसके पत्तों की राख को अलसी के तेल में मिला कर लगाने से सर के बाल उग आते हैं, इसके कोमल पत्तों को तेल में पकाकर लगाने से सभी केश के विकार दूर होते हैं, दांत के दर्द में इसका दूध लगाने से दर्द दूर हो जाता है और दुर्गन्ध दूर हो कर दांत ठीक हो जाता है और कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

मुंह में छाले, जलन, मसूढ़ों में जलन व सूजन में इसकी छाल के चूर्ण की 2-5 ग्राम की मात्रा रोजाना सुबह-शाम पानी से लें। एक माह तक ऐसा करें, लाभ होगा।

डेंगू बुखार का काल है मेथी के पत्ते

आ जकल के मौसम में डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया और टाइफाइड जैसी बीमारियां बहुत ही आम हो गई हैं। बच्चे से लेकर बूढ़े तक हर कोई इन बीमारियों की चपेट में आ रहा है। डेंगू एक ऐसी जानलेवा बीमारी है जिसकी चपेट में आने पर व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। यह रोग मच्छर के काटने से होता है। डेंगू के बारे में सबसे खास बात यह है कि इसके मच्छर दिन के समय काटते हैं तथा यह मच्छर साफ पानी में पनपते हैं। डेंगू के दौरान रोगी के जोड़ों और सिर में तेज दर्द होता है और बर्तनों के मुकाबले यह बच्चों में ज्यादा तेजी से फैलता है।

डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स का स्तर बहुत तेजी से नीचे गिरने के कारण यदि इसका इलाज तुरंत न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है। डेंगू के इलाज में अगर आप अंग्रेजी दवाओं से कुछ खास असर नहीं दिख रहा है तो आप साथ साथ घरेलू नुस्खे भी अपना सकते हैं। हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप डेंगू से छुटकारा पाने के साथ ही कुछ दिनों में रोगी की प्लेटलेट्स भी बढ़ा सकते हैं।

मेथी के पत्ते

डेंगू से बचाव के लिए मेथी के पत्ते बहुत फायदेमंद होते हैं। ये बुखार को ठीक करने में मददगार होते हैं। मेथी से शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे डेंगू के वायरस भी



खत्म होते हैं। मेथी के पत्ते पीड़ित का दर्द दूर कर उसे आसानी से नींद में भी मदद करते हैं। इसकी पत्तियों को पानी में भिगोकर उसके पानी को पीने से प्लेटलेट्स भी बहुत जल्दी बढ़ती हैं। इसके अलावा मेथी के पत्तों को पानी में उबालकर हर्बल चाय के रूप में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

प्लेटलेट बढ़ाने के लिए गिलोय

गिलोय की बेल का सत्व मरीज को दिन में 2-3 बार दें, या गिलोय के 7-8 पत्तों को लेकर कुचल लें उसमें 4-5 तुलसी की पत्तियां लेकर एक गिलास पानी में मिला कर उबालकर काढ़ा बना लीजिए और इसमें पपीता के 3-4 पत्तों का रस मिला कर लेने दिन में तीन चार लेने से रोगी को प्लेटलेट की मात्रा में तेजी से इजाफा होता है।

प्लेटलेट बढ़ाने का इस से बढ़िया कोई इलाज नहीं है। यदि गिलोय की बेल आपको ना मिले तो किसी आयुर्वेदिक स्टोर से आप गिलोय घनवटी लेकर एक एक गोली रोगी को दिन में 3 बार दे सकते हैं।

प्रभावशाली दवा है बकरी का दूध

बकरी का दूध बहुत से लोगों को भले ही पसंद न हो लेकिन इसके फायदे बहुत हैं। डेंगू बुखार के लिए बकरी का दूध एक और बहुत ही प्रभावशाली दवा है। बकरी के दूध में गिरते हुए प्लेटलेट्स को तुरंत बढ़ाने की क्षमता होती है। डेंगू के उपचार के लिए रोगी को बकरी का कच्चा दूध थोड़ा-थोड़ा करके पिलाएं, इससे प्लेटलेट्स बढ़ने के साथ-साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलेगा।

मध्यभारत की सबसे बड़ी

वेट लॉस सेंटर चेन्न

अब अत्याधुनिक मशीन क्रायोलिपोलिसिस के बिना सर्जरी के मोटापे से छुटकारा

Weight Loss 28.9 kg



Before 89.1 Kg.

After 60.2 Kg.

3 से 10 कि.ग्रा.
30 दिनों में
नेचुरल तरीके से

मनी बैक
ग्यारंटी
के साथ

100% रिजल्ट के साथ मात्र एक महीने में दर्द रहित क्रायोलिपोलिसिस द्वारा 3 इंच तक टमी कम।



G-1, प्राइड रिजेन्सी, एई-113, स्कीम नं. 54, सत्यसाई चौराहा, स्टेट बैंक भमौरी ब्रांच के पास, विजय नगर, इंदौर
मो.: 98264-85032, 0731-4040334, 99268-14919

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन



नवंबर माह में दुबई में आयोजित पहले अंतर्राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन और प्रदर्शनी के दौरान वर्ल्ड ट्रेड पद्धतियों को बढ़ावा देने के लिए संयुक्त अरब अमीरात तथा भारत के अधिकारियों ने विस्तृत चर्चा की। सभी आयुष चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देने के लिए बड़ा केंद्र बनने जा रहा है जिसमें भारत के कई प्रमुख प्रस्तावों को आगे बढ़ाने पर चर्चा की तथा सहमति भी प्रदान की। विज्ञान इंडिया फोरम संयुक्त अरब अमीरात के टॉलरेंस मंत्री शेख नाहिन बिन मुबारक अल नाहयान तथा आयुष के लिए सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने संयुक्त अरब अमीरात के स्वास्थ्य मंत्रालय में सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति हुसैन अल अमीरी ने संयुक्त अरब अमीरात में आयुष और विज्ञान इंडिया फोरम द्वारा आयोजित तीन दिवसीय भारत से सीसीएच के उपाध्यक्ष डॉ. अरुण भस्मे, सीसीएच के सदस्य डॉ. एस.एम. डेसार्डा, डॉ. ए. मास्टर, डॉ. तनवीर हुसैन, डॉ. संघवी तथा डॉ. रवि सिंह सहित कई ख्याति प्राप्त होम्योपैथिक चिकित्सा पोस्टर प्रजेंटेशन के माध्यम से बढ़े हुए प्रोस्टेट के मरीजों पर होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा मिले परिणामों पर यह आयोजन डॉ. बी.आर. शेर्ट्टी, डॉ. वी.एल. तथा डॉ. राजकुमार बी नायर एवं उनके टीम के वृत्त



लन, दुबई

ड सेंटर में होम्योपैथी सहित सभी आयुष चिकित्सा की। दुबई संयुक्त अरब अमीरात में होम्योपैथी सहित के साथ मिलकर दोनों देशों के शीर्ष अधिकारियों ने द्वारा आयोजित उक्त अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन भारतीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक और मंत्रालय के और लाइसेंसिंग क्षेत्र के सहायक निदेशक डॉ अमीन दिवसीय समारोह का उद्घाटन किया। म.के. साहनी, डॉ. सुरेश के. नादांल, डॉ. फारूख जे. सक्कों ने भाग लिया। उक्त अवसर पर डॉ. द्विवेदी द्वारा को दर्शाया।

कृशाल नेतृत्व के फलस्वरूप अत्यंत सफल रहा।



सि तंबर का महीना लगभग खत्म हो चुका है और हल्की-हल्की ठंड के साथ अक्टूबर की शुरुआत भी होने वाली है। आने वाली सर्दी में खुद को स्वस्थ रखना बड़ी चुनौती होगी! आयुर्वेद के अनुसार सर्दियों में विषाक्तता को बढ़ने में सहायता मिलती है जब हमारे शरीर में इम्युनिटी कम होती है, उस समय आपको अपने इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए एक बेहतर कदम उठाना चाहिए।

आप जिस प्रकार का खाना खाते हैं क्या वह इम्युनिटी को बढ़ाता है। हम जो खाना खाते हैं वह हमारे शरीर को रोगों से बचाने में मदद करता है, इसलिए हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम जो खाना खा रहे हैं वह हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है या लाभदायक है? यहाँ आप कुछ बेहतरीन आयुर्वेदिक तरीके पा सकते हैं जो हमारे शरीर में इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करेगा, क्योंकि हमारे शरीर में मौसम के बदलाव के साथ पाचन क्रिया भी बदलती है जिससे इम्युनिटी पर बड़ा प्रभाव पड़ता है।

आयुर्वेदिक जड़ी बूटियाँ

सर्दियों के दौरान अपने आहार में अश्वगंधा, आमला, तुलसी, त्रिफला, च्यवनप्राश, इत्यादि जैसे जड़ीबूटियाँ को शामिल करें। इन्हें चाय के रूप में भी शामिल किया जा सकता है। ये जड़ी बूटियाँ हमारे शरीर के सिस्टम में रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है जिससे इम्युनिटी बढ़ती है।

तेल के साथ गर्म पानी का स्नान

सर्दियों के दौरान इम्युनिटी में सुधार करने के लिए तेल के साथ गर्म पानी का स्नान करना बहुत ही लाभकारी होता है। इसके लिए गर्म पानी में कुछ मात्रा में नमक या इलाइची, तुलसी या रोजमेरी के तेल को भी मिला सकते हैं।

गर्म तेल से मालिश

आयुर्वेद में प्रतिदिन आत्म-मालिश इम्युनिटी को बढ़ाने की सबसे अच्छी विधि मानी गई है तिल या सूर्यमुखी का तेल (गर्म तेल) जैसे तेलों का उपयोग करने से मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और रक्त संचार में भी बढ़ोतरी होती है जिससे इम्युनिटी बढ़ती है।

गर्म भोजन

खाएं
सर्दियों में गर्म एवं हल्का भोजन करना इम्युनिटी बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है क्योंकि वे बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकते हैं। मौसम परिवर्तन के समय हल्का एवं गर्म भोजन करना इम्युनिटी को एक स्तर ऊपर ले जाता है।

सर्दी में अपनाएं आयुर्वेदिक नुस्खे



आहार में मसालों को शामिल करें

हमेशा आहार में मसालों को शामिल करना सुनिश्चित करें। जो आपके शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने में सहायता करते हैं। जीरा, हल्दी, धनियाँ, अदरक, और काली मिर्च जैसे मसाले आप अपने आहार में रोजाना नियमित रूप से जोड़ सकते हैं। यह सर्दी और फ्लू की घटना को रोकने में मदद करेगा क्योंकि इन मासलों में हानिकारक संक्रमण से पैदा होने वाले बैक्टीरिया से लाधने को क्षमता होता है।

ठन्डा खाना और पेय पीने से बचे

डॉक्टर्स के अनुसार ठंडा खाना एवं ठंडा पेय पदार्थ पाचन के रस के प्रभाव को कम करता है जिससे विषाक्त पदार्थों के निर्माण में वृद्धि होती है इसलिए इस मौसम के दौरान इम्युनिटी में सुधार के लिए ठन्डे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ बंद करें।

प्रसंस्कृत और जंक फूड से दूर रहे

हाँ, आपको कम से कम सर्दियों में उन अत्यंत स्वादिष्ट पदार्थों के लिए अपने आप की नियंत्रित करना सीखना चाहिए। यह शरीर में विष को एकत्रित करने का प्राथमिक कारण होता है।

समुचित नींद

आयुर्वेद में उचित नींद को सबसे अच्छा माना गया है जिसे आपको हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। सर्दियों के मौसम में किसी व्यक्ति के लिए पर्याप्त नींद आवश्यक है ताकि शारीरिक रोग का विरोध कर सके और जिससे इम्युनिटी में वृद्धि हो सके।

तनाव और हार्मोन में बदलाव से हो सकते हैं त्वचा पर एक्ने

यदि चेहरे पर मुंहासों जैसे ढेर सारे दांते गुच्छे की शक्ल में हों और बहुत दिनों तक बने रहें तो सावधान हो जाइए। यह एक्ने हो सकता है। अगर आपके परिवार में एक्ने की हिस्ट्री रही है यानी आपके मां या पिता को भी यह समस्या रही है तो भी आपको इससे बचाव की कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए।

एक्ने त्वचा का एक डिसऑर्डर है। यह मुंहासों का ही बिगड़ा हुआ रूप है। फर्क यह है कि आमतौर पर मुंहासे जहां बिना किसी विशेष उपचार के किशोरावस्था के बाद स्वयं ही ठीक हो जाते हैं, वहां एक्ने के साथ ऐसा नहीं होता और जब तक इसका सही ढंग से इलाज न हो, यह ठीक नहीं होता। इसके बारे में विस्तार से जानिये इस लेख में।

क्यों होते हैं एक्ने

त्वचा के नीचे स्थित सिबेथियस ग्लैंड्स से त्वचा को नमी देने के लिए तेल निकलता है। ये ग्लैंड्स चेहरे, पीठ, छाती और कंधों पर सबसे ज्यादा होते हैं। अगर ये ज्यादा सक्रिय हो जाएं तो रोमछिद्र चिपचिपे होकर ब्लॉक हो जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो एक्ने का कारण बनते हैं। सामान्य स्थिति में सूर्य की किरणें इनको पनपने नहीं देतीं। सिबेथियस ग्लैंड्स की अति सक्रियता की प्रमुख वजह एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता है। एंड्रोजन पुरुष सेक्स हार्मोन है और यह लड़के और लड़कियों दोनों में ही होता है। किशोरावस्था में इसका स्तर ज्यादा होता है।

कई लड़कियों को पीरियड्स से पहले बार-बार मुंहासे निकल आते हैं जो बिगड़कर एक्ने का रूप ले सकते हैं। ऐसा ओव्यूलेशन के बाद प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के ज्यादा स्तर के कारण होता है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे दांते के गुच्छे से बन जाते हैं। इसी तरह सिबेथियस ग्रंथियों से उत्पन्न सीबम त्वचा के पिगमेंट (रंग निर्धारक तत्व) से मिलकर रोमछिद्रों को ब्लॉक कर देता है तो ब्लैकहेड्स बनते हैं। अगर त्वचा की अंदरूनी परत में सीबम जमा हो जाता है तो व्हाइटहेड्स बनते हैं। कई बार ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स त्वचा के भीतर फैलने के बाद फूट जाते हैं, जिससे बाहरी त्वचा पर एक्ने और फैल सकते हैं।

टॉक्सिन भी हैं कारण

शरीर में जरूरत से ज्यादा टॉक्सिक तत्व भी एक्ने का कारण हो सकते हैं। त्वचा का एक महत्वपूर्ण कार्य पसीने के जरिए शरीर से टॉक्सिक तत्वों को बाहर निकालना है। ऐसे में अगर टॉक्सिन यानी विषैले तत्व बहुत ज्यादा हो जाएं तो इस पूरी प्रक्रिया में त्वचा के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा एलर्जी, तनाव, जंकफूड,



सैंचुरेटेड फैट, हाइड्रोजेनेटेड फैट और पशु उत्पादों के प्रयोग, कुपोषण और प्रदूषण से भी एक्ने की संभावना बढ़ जाती है। कुछ दवाओं जैसे स्टीरॉयड, ओरल कांटेसेप्टिव पिल्स और मिरगी की दवाओं के रिएक्शन से भी एक्ने हो सकता है।

एक्ने से बचाव

कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो एक्ने को रोका जा सकता है, कम से कम उसका ज्यादा बढ़ना तो कम किया ही जा सकता है। बेहतर होगा कि आप मुंहासे निकलते ही एक्ने की रोकथाम के उपाय शुरू कर दें -

- भोजन में ऐसी चीजें लें जिनमें फैट और मसालों की मात्रा बहुत कम हो। अधिक चिकनाई, तेज मीठा, स्टार्चयुक्त और मसालेदार भोजन से एक्ने की संभावना काफी बढ़ जाती है।
- रेशेदार पदार्थ अधिक मात्रा में लें। इससे पेट साफ रहता है और शरीर के विषाक्त पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं।
- ऐसी चीजें अपने भोजन में शामिल करें, जिनमें जिंक काफी मात्रा में हो। जैसे शेलफिश, सोयाबीन, साबुत अनाज, सूरजमुखी के बीज और सूखे मेवे। जिंक एंटी बैक्टीरियल होता है।
- खट्टी चीजें जैसे लो फैट दही पर्याप्त मात्रा में खाएं। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों और आयोडीन नमक का प्रयोग कम से कम करें। इनमें आयोडीन बहुत होता है और इससे एक्ने बढ़ता है। मछली और प्याज में भी आयोडीन पाया जाता है, इसलिए इनसे भी दूर रहें।
- शराब, मक्खन, कॉफी, चीज, चॉकलेट, क्रीम, कोको, अंडे, मांस, पोल्ट्री उत्पाद, सॉफ्ट

और ब्रोमिनेटेड वेजिटेबल ऑयल का इस्तेमाल बिलकुल न करें।

- रोज कम से कम आठ-दस गिलास पानी जरूर पिएं ताकि विषाक्त पदार्थ बाहर निकल सकें। नियमित व्यायाम करें और ताजी हवा में अधिक देर तक रहें।
- जितना संभव हो त्वचा को तैलीय होने से बचाएं। बालों को रोजाना शैम्पू करें। एक्ने के लिए खासतौर पर निर्मित हर्बल साबुन इस्तेमाल करें, जिसमें सल्फर हो। त्वचा को अच्छी तरह धोएं, लेकिन ज्यादा रगड़ें नहीं। ज्यादा रगड़ने से एक्ने और फैलता है।
- बालों में डैंड्रफ न होने दें। डैंड्रफ झड़कर जब त्वचा पर गिरता है तो वह भी एक्ने का कारण बनता है।
- अधिक मेकअप से बचें। अगर मेकअप जरूरी हो तो प्राकृतिक और वॉटर बेस्ड मेकअप प्रोडक्ट्स का ही इस्तेमाल करें। तेज केमिकल, डार्ड या तेलयुक्त प्रोडक्ट्स से दूर रहें।
- मेकअप ब्रश और स्पंज को हर बार इस्तेमाल करने के बाद अल्कोहल से धोएं।
- तनाव से दूर रहें। तनाव से हार्मोन परिवर्तन होता है, जिससे एक्ने बढ़ सकता है। कई त्वचा विशेषज्ञ एक्ने होने पर रोज कम से कम 15 मिनट धूप सेंकने, व्यायाम और पूरी नींद की सलाह देते हैं।
- लेकिन ध्यान रखें कि मुंहासों के और भी कई कारण हो सकते हैं, इसलिए कोई भी उपाय करने से पहले एहतियात के तौर पर त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श जरूर कर लें। वह अपनी त्वचा के प्रकार के हिसाब से व मुंहासों के सही कारण को जांच कर आपको सही समाधान व उपचार देगा।



हाथों की रूखी त्वचा से राहत दें बादाम का सेवन

यदि आपके हाथों और शरीर के अन्य भागों की त्वचा रूखी है तो आपको बहुत देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मौसम बदलने पर आमतौर पर त्वचा में रूखापन आ जाता है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपके लिए परेशानी का कारण भी बन सकता है। हाथों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के उत्पाद हैं, लेकिन इनके साइड इफेक्ट भी हैं। आपके हाथों के लिए कौन सा प्रोडक्ट अच्छा रहेगा यह जानना मुश्किल होता है।

हाथों को नरम बनाने के लिए डायट में फल, दूध और पानी आदि का सेवन अधिक करें। साथ ही प्राकृतिक उपाय भी आजमाने चाहिए। इन्हें प्रयोग करने से त्वचा को नुकसान भी नहीं होता। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं ऐसे ही कुछ प्राकृतिक उपाय जिनसे आपके हाथ हमेशा नरम बने रहेंगे।

पानी ज्यादा से ज्यादा से पिएं

हाथों की त्वचा को नरम बनाने के लिए पानी पीना फायदेमंद रहेगा। दिन भर में तीन से चार लीटर पानी पीना आपके लिए कई तरह से लाभकारी साबित होगा। पानी पीने से आपकी त्वचा ही नरम नहीं रहेगी बल्कि इससे आपका शरीर भी अच्छा बना रहता है। कई बार पानी की कमी भी रूखेपन का कारण होती है।

ड्राई फ्रूट्स भी फायदेमंद

बादाम का तेल हाथों की त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसी तरह मेंबों में बादाम का सेवन त्वचा को कोमल बनाता है। इसमें कई पौषक तत्व होते हैं जो आपके हाथों को मुलायम बनाएं रखते हैं। आप चाहे तो हाथों पर बादाम तेल से मालिश भी कर सकती हैं।

दही दे ठंडक

रूखी त्वचा के लिए दूध का सेवन लाभकारी रहता है। इसी तरह हाथों की त्वचा में नमी लाने के लिए दही भी अच्छा विकल्प है। दही में मौजूद बैक्टीरिया त्वचा को ठंडक प्रदान करते हैं। यदि संभव हो तो प्रतिदिन दिन के भोजन में दही का सेवन करें।

फल और हरी सब्जियां

फल और हरी सब्जियों के सेवन से आपकी त्वचा चमकदार बनती है। सब्जियों में फाइबर पाया जाता है, फाइबर के सेवन से आपका पेट ठीक रहता है। वहीं पालक में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। हफ्ते में दो बार पालक का सेवन शरीर के अन्य भागों में पड़ने वाली झुर्रियों से राहत देता है।

शहद बनाए मुलायम हाथ

गुणों से भरपूर शहद को सबसे अच्छा प्राकृतिक

पोषक आहार माना जाता है। शहद में एमिनो एसिड, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो आपकी त्वचा को निखार देते हैं। नहाने से पहले हाथों पर शहद का लेप लगा लें। इसे लगाने के 5-10 मिनट बाद स्नान कर लें।

नींबू लगाएं

हाथों में निखार लाने के लिए नींबू लगाएं। इसका सेवन भी फायदेमंद रहता है। नींबू के गुणों के बारे में आप इस बात से ही अंदाजा लगा सकती हैं कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाने वाली सभी कंपनियां किसी न किसी रूप से अपने उत्पादों में नींबू के रस का प्रयोग करती हैं। नींबू एक एंटी ऑक्सीडेंट फल है, जो त्वचा पर उम्र के असर को भी कम करता है।

गाजर भी गुणों से भरपूर

गाजर प्राकृतिक क्लींजर है। गाजर का जूस पीने और इसे कच्चा खाने से हाथों की त्वचा का रूखापन कम होता है। इसके सेवन हाथ-पैरों पर झुर्रियां कम पड़ती हैं। आप चाहे तो इसे सलाद में काटकर भी खा सकते हैं। आपका चेहरा तो सुंदर है, लेकिन हाथों की त्वचा रूखी है। ऐसे में आपको बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता। हाथों की रूखी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए आप ऊपर दिए गए प्राकृतिक उपचारों को अपनाएं। इससे आपके हाथ कोमल और सुंदर बने रहेंगे।

आपके दांतों को प्रभावित कर सकता है तनाव



आप तनाव के खतरनाक और जानलेवा दुष्प्रभावों से तो वाकिफ होंगे ही, लेकिन आपको यह भी मालूम होना चाहिए कि तनाव से दांत किटकटाने या दांत चबाने की आदत भी पड़ जाती है, जिसके बारे में अधिकतर लोगों को पता ही नहीं होता। आपको मालूम होना चाहिए कि इस अनजान आदत का खामियाजा आपके दांतों को भुगतना पड़ सकता है। दांत किटकटाने की आदत अधिकतर तनाव के चलते होती है। यह आदत भले ही जानलेवा न हो, लेकिन इससे कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं जैसे दांतों, सिर और चेहरे संबंधित ढांचे का प्रभावित होना, दांतों का टूटना आदि। इससे पहले कि बहुत देर हो जाए और आपको इलाज की जरूरत पड़ जाए तो बेहतर होगा कि आप अपनी तनाव लेने की आदत का इलाज कर लें।

ब्रुक्सिज्म का शिकार

क्या किसी ने आपको कहा है कि आप नींद में दांत किटकटाने हैं। क्या आप जबड़ों के दर्द, सरदर्द कंधे या गर्दन दर्द के कारण से जाग जाते हैं। क्या सुबह उठने पर आपके जबड़ों में दर्द होता है? क्या आपको चेहरे के दूसरे तरफ दर्द होता है? क्या आपके दांत संवेदनशील हैं? अगर आपको इनमें से कोई भी समस्या है तो आप डॉक्टर से जरूर सम्पर्क करें। बहुत से विशेषज्ञों का ऐसा भी मानना है कि ब्रुक्सिज्म (दांत किटकटाना) एक अनुवांशिक बीमारी है और

बहुत से मरीजों को इस बीमारी का पता भी नहीं चल पाता। लेकिन तनाव को इस बीमारी का एक मुख्य कारक माना गया है।

ब्रुक्सिज्म से नुकसान

दांत किटकटाना सुनने वाले के लिए चिड़चिड़ाहट पैदा करने वाला विषय हो सकता है और मरीज के लिए शर्मिंदगी का विषय हो सकता है। लेकिन इससे होने वाली समस्याएं बड़ी भी हो सकती हैं और ऐसा भी जरूरी नहीं कि सभी समस्याएं दांतों से सम्बन्धी ही हों। यह समस्या एंक्रिनियोफेशियल नर्व को भी प्रभावित कर सकती हैं। यह एक ऐसी गतिविधि होती है जो कि हमारी अवचेतन अवस्था में होती है इसलिए हमें इसका पता भी नहीं चल पाता और अधिकतर स्थितियों में यह सोते समय होता है इसलिए इसपर हमारा बस भी नहीं होता स्थितियों का पता तब लगता है जब कि इसी प्रकार दांत किटकटाने पर एक दिन दांत टूट जाते हैं या फिर चेहरे पर सूजन आ जाती है।

कुछ रात्रि में जागने वाले नींद के एक घण्टे में 40 मिनट तक दांत किटकटाने हैं। ऐसा करने से दांतों की बाहरी सतह इनेमल के निकलने का खतरा रहता है और दांत टूट भी सकते हैं। इनेमल दांतों की सबसे बाहरी परत है, यह बहुत कठोर होती है और इसलिए यह दांतों को किसी भी प्रकार की क्षति से भी बचाता है। ऐसे में दांत, जबड़े, कानों में दर्द हो सकता है और यहां तक कि सरदर्द भी हो सकता है। मांस पेशियों पर लगातार दबाव

पड़ने के कारण चेहरा चौकोर सा दिखने लगता है। वो लोग जो कि माइल्ड ब्रुक्सिज्म से प्रभावित होते हैं वो शारीरिक और मानसिक तनाव के लक्षण भी दर्शाते हैं। यह समस्या कम उम्र के बच्चों में भी हो सकती है।

बचाव के तरीके

सोने से पहले तनाव से मुक्त होने का प्रयास करें। आप तनाव कम करने के लिए कम आवाज में गाने सुन सकते हैं। नाइट गार्ड आक्लूमजल स्प्लिन्ट का प्रयोग करना। कुछ लोगों में इसके प्रभाव से दांतों का किटकटाना बढ़ जाता है और कुछ में बिलकुल ही ठीक हो जाता है। इसे फिट करने के लिए दंत चिकित्सक के अस्पताल में जाना पड़ता है। यह प्लास्टिक का यंत्र होता है और यह दांतों में आगे से पीछे की ओर लगा होता है।

कुछ लोगों में दांतों पर दबाव पड़ने के कारण स्लिनेकन्ट टेढ़े हो जाते हैं। ऐसी स्थितियों में स्लिनेकन्ट या गार्ड बदलने पड़ते हैं। दांतों के लिए एक्जूपंचर, मसाज, रिलैक्सेशन थैरेपी और मेडिटेशन की भी सलाह दी जाती है। प्रभावित मांस पेशियों में इन्जेक्शन भी लगाया जा सकता है। जिससे कि मांस पेशियों में थकान नहीं होती है।

गुस्सा, निराशा और आक्रामकता ऐसे कारण हैं जिनसे ब्रुक्सिज्म समस्या होती है। आराम से और अच्छी नींद लेना दांत किटकटाने जैसी समस्या का समाधान हो सकता है।

पुरुषों को भी होता है स्तन कैंसर



आमतौर पर स्तन कैंसर की समस्या सिर्फ महिलाओं में ही देखने को मिलती है, मगर पुरुषों को होने वाले स्तन कैंसर के बारे में बहुत कम लोग ही जानते हैं। हालांकि पुरुषों में महिलाओं की तरह स्तन नहीं होते मगर उनके पास स्तन ऊतक जरूर होते हैं। इसलिए पुरुषों को भी स्तन कैंसर होने की संभावना होती है। ऐसे में पुरुषों को भी इस बीमारी के प्रति जागरूक रहना चाहिए। इसके प्रति सतर्कता बरतनी चाहिए और समय-समय इसकी जांच भी कराते रहना चाहिए।

किस स्थिति में पुरुषों में होता है स्तन कैंसर

आनुवांशिकी महिलाओं के स्तन कैंसर में बड़ी भूमिका नहीं निभाती, लेकिन मर्दों में निभाती है। दरअसल, आनुवांशिकी विचलन जैसे क्लेनफेल्टर सिंड्रोम मर्दों में एस्ट्रोजेन के स्तर को बढ़ाता है। यह चीजें स्तन कैंसर के खतरे को और भी ज्यादा बढ़ा देती हैं।

- ऑर्काइटिस, अंडकोश में सूजन स्तन कैंसर के खतरे बढ़ा सकता है।
- खाने-पीने की खराब आदतों से अधिक मोटापा।
- एल्कोहल का ज्यादा सेवन करना या धूम्रपान करना।
- हार्मोनल दवाइयों या हर्बल पूरक आहार के सेवन की लत।
- छाती का पहले रेडिएशन टेस्ट या इलाज हो चुका हो।

- जो लोग (खासतौर पर नौजवान) हॉडकिंस रोग जैसे हालात में इलाज के लिए रेडिएशन थेरेपी से गुजरते हैं, उन्हें और अधिक सतर्क रहने की जरूरत है, क्योंकि उनमें स्तन कैंसर के होने की आशंका और भी ज्यादा होती है।

पुरुषों में स्तन कैंसर के लक्षण

- स्तन में गांठ सबसे महत्वपूर्ण संकेत है।
- स्तन क्षेत्र या निपल के चारों ओर की त्वचा पर गड्ढे पड़ना या उसका बदलना।
- निपल में दर्द और डिस्चार्ज होना, निपल के चारों तरफ जख्म होना, लिंफ नोड्स का अंडरआर्म और एरीओला क्षेत्र तक बढ़ना।
- अपवादास्वरूप मामलों में, जैसे कि मर्दों में स्तन-वृद्धि को 'गाइनेकोमास्टिया' कहते हैं, इससे स्तन कैंसर का खतरा बढ़ता है। प्रिवेंटिव हेल्थकेयर विशेषज्ञ का कहना है, ज्यादातर मामलों में, पुरुषों में स्तन कैंसर का रोग-निदान महिलाओं की तुलना में विकसित स्तर पर होता है। मोटापा और उच्च रक्तचाप स्तन कैंसर के बड़े खतरे हैं। जीवनशैली में बदलाव लाकर कोई भी इस खतरे को कम कर सकता है। शुरू में पता चल जाना और तेजी से इसका इलाज कराना ही पुरुष स्तन कैंसर के मामलों को घटाने की सबसे अच्छी रणनीति है।

कैंसर रोकने के उपाय

कैंसर के खतरे को कम करने के लिए ऐसी कई चीजें हैं, जिसे पुरुष कर सकते हैं। पता लगाएं कि आपके परिवार में कभी किसी को स्तन कैंसर

हुआ है या नहीं। बीमारी के सभी मामलों में कम से कम 10 प्रतिशत योगदान आनुवांशिकी स्तन कैंसर का है।

मोटापा और ज्यादा वजन होना अपने आपमें एक रोग है। इसके अलावा, ये स्तन कैंसर, हृदय रोग और कई सारे बीमारियों को बढ़ावा देता है। स्वस्थ रहने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि अपने बॉडी मास इंडेक्स को कम करें।

शारीरिक गतिविधियां आपको एक स्वस्थ वजन प्रदान करने में मदद करती हैं, जिससे स्तन कैंसर की रोकथाम में मदद मिलेगी।

उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले आहार, जैसे सफेद आटा, सफेद चावल, आलू, चीनी, वगैरह को कम करें, क्योंकि ये खाद्य शरीर में हार्मोन संबंधी बदलाव लाते हैं, जो स्तन उत्क में कोशिका वृद्धि का कारण बनते हैं। इसकी बजाय, मोटा अनाज, ज्यादा फाइबर और लिग्निन सामग्री वाले खाद्य लें।

शराब का सेवन और धूम्रपान करने से स्तन कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है। व्यक्ति को इनसे परहेज रखना चाहिए, कैसा भी अल्कोहल हो, अक्सर इनका सेवन ज्यादा होता है, जो मुसीबत की जड़ है।

हमेशा नियमित चेकअप की सलाह दी जाती है। यह मुनासिब होगा कि आप जानें कि आपके शरीर के साथ क्या हो रहा है और कैसे आप इसकी देखभाल कर सकते हैं। अगर स्क्रीनिंग टेस्ट में स्तन कैंसर की बात आती है, तो इसकी पुष्टि के लिए कई सारी जांचें हैं और इलाज की व्यवस्था भी है।

3

स्थमा की स्टैंडर्ड दवाइयां लेने के अलावा विटामिन डी की अतिरिक्त खुराक लेने से इस रोग के जोखिम को आधा किया जा सकता है। विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने वाले लोगों में अस्थमा के एक दौर के बाद इसका खतरा 50 फीसदी तक कम पाया गया। विटामिन डी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करके ऊपरी श्वसन संक्रमण को नियंत्रित करता है, जिससे गले की सूजन कम हो जाती है। भारत में अस्थमा से लगभग 1.5 से दो करोड़ लोग प्रभावित हैं। अस्थमा फेफड़ों की एक गंभीर बीमारी है, जो सांस लेने की नली को संकरा कर देती है, जिससे सांस लेने में तकलीफ, सीने में जकड़न और खांसी आती है।

अस्थमा को समझने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि पहले श्वसन नली के काम को समझ लिया जाए। यह वो नली होती है, जिसके जरिए आपके फेफड़ों में हवा जाती है और बाहर आती है। अस्थमा के लोगों में, इसी वायुमार्ग में सूजन आ जाती है, जिससे उनका गला बहुत अधिक संवेदनशील हो जाता है। इस वजह से, कुछ पदार्थों के प्रति वायुमार्ग प्रतिकूल प्रतिक्रिया करता है।

ऐसा होने पर आसपास की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। नतीजतन, वायुमार्ग संकरा हो जाता है, जिससे फेफड़ों में बहने वाली हवा कम हो जाती है। इस प्रकार, वायुमार्ग की कोशिकाएं सामान्य से अधिक बलगम बनाने लगती हैं। ये सभी अस्थमा के लक्षण हो सकते हैं। वायुमार्ग में सूजन हो सकती है।

इस बीमारी के कुछ सबसे आम लक्षण हैं- रात में, व्यायाम के दौरान या हंसते समय सांस लेने में कठिनाई, छाती में जकड़न, सांस की कमी और घरघराहट (विशेषकर सांस छोड़ते समय)। यदि उपचार न किया जाए तो अस्थमा के लक्षण खतरनाक हो सकते हैं।

ग्रामीण और शहरी दोनों ही क्षेत्रों में सांस की नली में संवेदनशीलता बढ़ रही है, क्योंकि लोग कई तरह के ट्रिगर्स वाले संपर्क में अधिक रहते हैं। अस्थमा के मरीज को निरंतर चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है और मध्यम से गंभीर अस्थमा वाले रोगियों को लंबे समय तक दवाइयां लेनी पड़ सकती हैं। इनमें सूजन कम करने वाली दवाएं प्रमुख हैं। लक्षणों और हमलों को रोकने के लिए दवाएं हर दिन ली जानी चाहिए। तकलीफ से आराम दिलाने के लिए, शॉर्ट-एक्टिंग बीटा 2-

अस्थमा में विटामिन डी सप्लीमेंट है कारगर



एगोनिस्ट जैसी इन्हेलर दवा ली जा सकती है।

अस्थमा को काबू में रखने के लिए

कुछ सुझाव

1- चिकित्सा सलाह का ध्यानपूर्वक पालन करें। अस्थमा पर नियमित रूप से निगरानी रखने की आवश्यकता है और निर्धारित दवाएं लेकर लक्षणों को काबू में रखने में मदद मिल सकती है।

2- इंपलूएंजा और न्यूमोनिया के टीके लगवाने से अस्थमा के दौर से बचा जा सकता है।

3- उन ट्रिगर्स को पहचानें जो अस्थमा को तेज करते हैं। ये एलर्जी पैदा करने वाले धूलकण और सूक्ष्म जीव तक कुछ भी हो सकते हैं।

4- सांस लेने की गति और अस्थमा के संभावित हमले को पहचानें। इससे आपको समय पर दवा लेने और सावधानी बरतने में सहाय्यत होगी।

॥ शुशुत् ॥ **प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेंदाता हॉस्पिटल

विशेषताएं

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

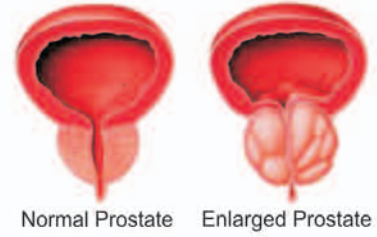
विननिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646

उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

प्रोस्टेट कैंसर में भी होम्योपैथी से मिली राहत



मेरे बड़े पिताजी को प्रोस्टेट कैंसर हो गया था जिसके कारण उनका प्रोस्टेट और टेस्टिस का ऑपरेशन करवाना पड़ा। उसके बाद भी समस्या कम नहीं हुई, पेशाब आना पूरी तरह बंद हो गया, पेट के निचले हिस्से से सुप्रा प्यूबिक कैथेटर लगा दिया गया और डॉक्टर



Normal Prostate Enlarged Prostate

ने कहा कि जब तक जिंदा रहेंगे इसके द्वारा ही पेशाब करवाना पड़ेगा। इस बात से मेरे ताउजी सहित घर के सभी लोग परेशान हो गए थे, काफी दवाईयों के बावजूद भी पेशाब नहीं हो पा रहा था। फिर हमें अपने एक मित्र के द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मिला।

हमने डॉक्टर साहब को दिखाया और कुछ दिनों की होम्योपैथी दवाईयों के इलाज के बाद पेशाब आने लगी, सुप्रा प्यूबिक कैथेटर निकलवा दिया और जब तक वे जीवित रहे तक किसी तरह की परेशानी नहीं रही। होम्योपैथी इलाज से हम खुश हैं और डॉक्टर साहब एवं उनकी होम्योपैथी को धन्यवाद देना चाहते हैं।

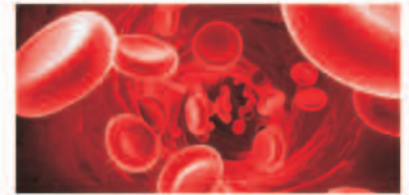
—अजय बिसेन



होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर, इन्दौर में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे

बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी।



उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।

— आयुष रघुवंशी, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

क्लीनिक का समय: सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें

पुरुषों की तुलना में महिलाएं माइग्रेन से क्यों होती है परेशान

मा इग्रेन, एक ऐसी बीमारी जिसके मरीज दुनियाभर में लगातार बढ़ते जा रहे हैं। माइग्रेन में सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है इसलिए इस बीमारी को आधी सीसी के दर्द से भी जाना जाता है। माइग्रेन का दर्द कोई आम सिरदर्द नहीं यह सिर के किसी एक हिस्से में बहुत तेज होता है जो पीड़ा देने वाला होता है कि मरीज ना तो चैन से सो पाता है और न आराम से बैठ पाता है।

वैसे तो माइग्रेन की समस्या पुरुषों और महिलाओं दोनों में देखने को मिलती है। लेकिन माना जाता है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में माइग्रेन से अधिक पीड़ित रहती हैं। यह बात हम नहीं कह रहे एक शोध से भी सामने आई है कि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को सिरदर्द की अधिक शिकायत रहती है जो बाद में धीरे-धीरे बढ़कर माइग्रेन का रूप ले लेती है।

महिलाओं में क्यों ज्यादा होता है माइग्रेन

अध्ययन के अनुसार माइग्रेन होने के पीछे बड़ा कारण मास्ट सेल्स में पाया जाने वाला अंतर होता है। यह एक प्रकार के वाइट ब्लड सेल्स होते हैं और इम्यूनैटी का हिस्सा भी होते हैं। मास्ट सेल्स, इम्यून सेल्स की महत्वपूर्ण श्रेणी होती हैं क्योंकि ये तनाव मुक्त जीवन संबंधी समस्याओं में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं लेकिन महिलाओं में इनकी कमी पाई जाती है।

क्या कहता है शोध

महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा इन कोशिकाओं में लगभग 8000 अंतर देखे गए जो कि माइग्रेन के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। इस अध्ययन से निष्कर्ष निकाला है कि महिला और पुरुषों के मास्ट सेल्स, उनके क्रोमोसोम और जीन्स के समान सेट किये जाते हैं। इसलिए उनमें जन्म के पहले सही अंतर हो जाता है। इसके अलावा महिलाओं की दैनिक गतिविधियों और कार्यों पर



माइग्रेन से बचने के उपाय

अगर माइग्रेन का दर्द आपको सुबह ही शुरू हो जाता है तो तुलसी के पत्तों को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बना लें और फिर इसमें शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें। यह दर्द में राहत देगा और माइग्रेन के प्रभाव को धीरे-धीरे कम करेगा।

अगर आपको माइग्रेन है तो ज्यादा मिर्च-मसाले वाली चीजों से परहेज करें। नाश्ते में ताजा और सूखे फलों का सेवन करें। लंच में ऐसे चीजों का सेवन करे जो प्रोटीन भरपूर हो। मसलन दूध, दही, पनीर, दालें, मांस और मछली आदि। डिनर में चोकरयुक्त रोटी, चावल या आलू जैसी स्टाच वाली चीजों के साथ सलाद भी लें।

भी इनकी वजह से असर पड़ता है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली, प्रतिरोधक क्षमता आदि भी इनसे कुछ हद तक प्रभावित होती हैं। महिलाओं के शरीर में ये पदार्थ, ज्यादा आक्रामक होते हैं और उन्हें

रोगी बना देते हैं क्योंकि उनका निर्धारण क्रोमोसोम के अनुसार होता है। इस प्रकार निर्धारण होता है कि महिलाओं में कुछ बीमारियां पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा और कुछ कम क्यों होती हैं।

Orthodontic & Dental Speciality Clinic

Caring Your Smile

Dr. Rakhi Bharat

B.D.S. M.D.S (Orthodontics)

Email : drrakhi@gmail.com

Mob. : 09302596123

Smil@Lign

विशेषताएँ :

- ❖ दाँतों की सफाई, पॉलिशिंग एवं ब्लिचिंग।
- ❖ दाँतों को निकालना एवं नये दाँत लगाना।
- ❖ दाँतों की जड़ों का इलाज।
- ❖ दाँतों पर मेटल एवं सिरेमिक केप लगाना।
- ❖ टेडे-मेडे दाँतों का ब्रेसस एवं रिमूवल प्लेट द्वारा इलाज।
- ❖ पायोरीया का संपूर्ण इलाज एवं मसूड़ों की सर्जरी।
- ❖ क्राउन एवं ब्रिज लगाना।
- ❖ नये दाँत इम्प्लांट द्वारा लगाना।
- ❖ बत्तीसी लगाना।
- ❖ बच्चों के दाँतों का संपूर्ण इलाज।
- ❖ डेंटल ज्वेलरी।

Add. : 104, Manglam Arcade, Opp. SNS Hospital Chandralok Square, Indore Time : 10 am to 2 pm (5-7 MON-SAT) Ph. 0731-2565610
Add. : G-1, Akshat Regency, 106, Geeta Nagar Nr. Lala Ram Nagar, Indore Time : 7 pm to 9 pm (MON-SAT) Ph. 0731-2496123

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

में. पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपनी सुविधा हेतु अब
बदलाव शुल्क बैंक ऑन बैंक के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पिपुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

मा ता-पिता को यह बिलकुल भी अच्छ नहीं लगेगा कि उनके बच्चे को कोई दिक्कत हो। यदि आप देखे की आपके बच्चे को चिड़चिड़ापन हो रहा है तो इसका एक विशेष कारण कब्ज हो सकता है। फिर भी माता-पिता को यह जानना आवश्यक है कि यह कोई असामान्य शारीरिक रचना की समस्या है फिर पोषण एवं व्यवहार की है। परिणामस्वरूप दवाइयां खाने के बजाए माता-पिता अपने बच्चों को विभिन्न घरेलू उपचार से इस समस्या से निजात दिला सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे बच्चों में कब्ज के लिए घरेलू उपाय से कैसे उन्हें ठीक किया जाए।

बच्चों में कब्ज को दूर करने के लिए घरेलू उपाय

अधिकतर कहा जाता है कि बच्चे छोटे व्यस्क है इसलिए उन्हें भी वयस्कों के रूप में ही व्यवहार करना चाहिए। बच्चों को कब्ज सामान्य है। इसलिए माता-पिता को दवाइयों की सहायता नहीं लेनी चाहिए इसकी बजाय कई तुरंत घरेलू उपाय हैं जिनसे कब्ज में आराम दिलाया जा सकता है।

गवार

गवार में सीतलक गुण होते हैं इसे घाव पर भी लगाया जा सकता है लेकिन यह बच्चों के मल त्यागने की क्रिया पर भी असर डाल सकता है।

सामग्री: 1 कप गवार पाटा का रस

निर्देश: गवारपाटा के रस को अपनी पसंद के रस के साथ मिलाएं और सुबह पिए।

नींबू

निम्बू के रस में प्रचुर मात्रा में साइट्रिक एसिड होता है यह न केवल पाचन क्रिया को ठीक करता है जबकि अमाशय में आश्रित पदार्थ को भी हरता है बच्चों को यह पानी यह भोजन में देना अच्छा तरीका है।

सामग्री : एक कप गर्म पानी, 1 शहद सुगंध के लिए इलायची

निर्देश : 1 कप गरम पानी में नींबू का नींबू का रस डालने उसे मीठा करने के लिए चम्मच शहद मिलाएं

जैतून का तेल

वसा का सबसे अच्छा स्रोत के नाम से जाने जाने वाला जैतून के तेल का स्वस्थ भोजन में योगदान नकारा नहीं जा सकता। इसलिए यह बच्चों की कब्ज से लड़ सकता है जैतून का तेल खाने में तेल या मक्खन की जगह ले सकते हैं। यही सही रूप में या मलाशय की गति को ठीक करता है। और सुलभ मल त्यागने में सहायता करता है।

वसा युक्त चीजे

वसायुक्त खाना बच्चों के नियमित शौच के लिए अत्यंत जरूरी है। इस प्रकार के भोजन में मात्रा माता-पिता सेब, गाजर, मिला सकते हैं

सामग्री :

एक छोली हुई गाजर, एक छोला हुआ सेब, एक मुट्ठी नट्स, एक संतरे का रस, एक संतरा, 1 कप दुध

बच्चों में कब्ज घरेलू उपाय



शिशु के कब्ज का उपचार कैसे करना चाहिए?

शिशु की परेशानी को कम करने के लिए आप नीचे दिए गए सुझावों को अपना सकती हैं, मगर ध्यान रखें कि कुछ भी आजमाने से पहले शिशु के डॉक्टर से अवश्य बात करें-

- शिशु की टांगों को साइकिल चलाने के ढंग से घुमाएं इससे उसकी सख्त पाँटी बड़ी आंत में से नरम होकर थोड़ा खिसकना शुरू हो सकेगी।
- अगर आपका शिशु फॉर्मूला दूध पीता है, तो उसे एक से दूसरे फीड के बीच अतिरिक्त पानी देती रहें। मगर, इसके लिए फॉर्मूला दूध में ही ज्यादा पानी न मिलाएं। वहीं, बहुत ज्यादा दूध पाउडर शिशु के शरीर में पानी की कमी कर सकता है, इसलिए फॉर्मूला दूध के पैकेट पर दी गई मात्रा के अनुसार ही दूध तैयार करें।
- अगर आपके शिशु ने ठोस आहार लेना शुरू कर दिया है, तो आप शिशु के सुबह के सिरिलस में कुछ चम्मच मुनक्का की प्यूरी मिला सकती हैं। या फिर उसे दो छोटी चम्मच मुनक्का का रस दे दें। आप एक गिलास पानी में दो से तीन छोटी चम्मच चीनी मिलाकर भी शिशु को दे सकती हैं।
- यदि आपका शिशु एक साल से बड़ा है, तो आप उसे आड़ू, मुनक्का और आलूबुखारा जैसे फल दे सकती हैं और सब्जियों में उसे पालक, मटर और पत्तागोभी (थोड़ी मात्रा में ही) दे सकती हैं। इनसे शिशु को फाइबर मिलेगा। शिशु को बहुत सारा तरल पदार्थ पिलाने से भी फायदा होगा।
- शिशु को किसी भी तरह का रेचक (लैग्जेटिव) देने से पहले डॉक्टर से पूछ लें, चाहे फिर वह रेचक जड़ी-बूटी (हर्बल) या होमियोपैथिक ही क्यों न हो।
- शिशु को कब्ज होने पर ज्यादा फिफ्र न करें। शिशुओं को यदा-कदा कब्ज हो ही जाता है, खासकर कि यदि वह फॉर्मूला दूध पी रहा हो या उसने ठोस आहार खाना शुरू किया हो। आपके ध्यान, उपचार और समय के साथ जल्द ही शिशु सामान्य और नियमित मल त्याग करने लगेगा।

एक दिवसीय होम्योपैथिक सेमिनार की झलकियां

आनंद मोहन माथुर सभागृह इंदौर में डॉ सुनिर्मल सरकार का एक दिवसीय होम्योपैथिक सेमिनार द होम्योपैथिक हब, आशा होम्यो हेल्थ सेंटर तथा सेहत एवं सूरत के सहयोग से आयोजित किया गया। जिसमें बतौर मुख्य अतिथि पद्मश्री जनक पलटा, विशिष्ट अतिथि श्री आनंद मोहन माथुर, विशेष अतिथि डॉ आयशा अली, डॉ एस पी सिंह, डॉ एस एल पारीख उपस्थित थे। अध्यक्षता डॉ ए.के. द्विवेदी ने की। आयोजन डॉ. वैभव जैन, डॉ. यामिनी सोनवने तथा डॉ कौशलेन्द्र वर्मा के कुशल नेतृत्व में हुआ। सेमिनार में लगभग 600 होम्योपैथी डॉक्टर्स एवं डेलिगेट ने उपस्थित होकर लाभ उठाया।



मा

गदौड़ और बदलती जीवनशैली के कारण स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। लोग मानते थे कि बच्चों को यह समस्या नहीं होती, लेकिन आजकल अधिकतर स्कूली बच्चे एसिडिटी का शिकार हो रहे हैं। इस लेख में हम आपको विस्तार से बता रहे हैं, बच्चों में एसिडिटी के क्या कारण हैं व इसका उपचार कैसे किया जाए।

एसिडिटी एक आम समस्या है परीक्षा के दिनों में देर रात तक जाग कर पढ़ना या फिर टीवी और कंप्यूटर में बढ़ती दिलचस्पी आउटडोर गेम्स के प्रति अरुचि और बहुत सारे जंक फूड के सेवन से अक्सर बच्चों को एसिडिटी की समस्या हो जाती है। और यकीन मानिये यदि सही समय पर उपचार न किया जाए तो यह समस्या गंभीर रूप धारण कर सकती है।

दरअसल हमारे फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक (पेट) कहते हैं। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड निकलता है। यह पाचन तंत्र की स्वाभाविक और नियमित प्रक्रिया होती है। यह हाइड्रोक्लोरिक एसिड ही हमारे भोजन को पचाने का काम करता है। लेकिन कई बार हमारा पेट जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से एसिडिटी की समस्या होती है। यही नहीं कई बार एसिडिटी के कारण बच्चों के गले में संक्रमण भी हो सकता है।

बच्चों में एसिडिटी के कारण

युवाओं और बच्चों में तेजी से बढ़ रही इस बीमारी के लिए चिकित्सक बदलती दिनचर्या को बड़ा कारण मानते हैं। अक्सर स्कूल जाने वाले बच्चों को सुबह नाश्ता जल्दी करना पड़ता है, जो समय की कमी के चलते वे ठीक से नहीं करते हैं। साथ ही लंबे अंतराल के बाद दोपहर के खाने का नम्बर आता है, और जब लंच का समय आता है तो वे लंच बॉक्स से खाने की जगह कैटिन से लेकर खाना ज्यादा पसंद करते हैं।

एक्स्पर्ट बताते हैं कि, 'यह देखा गया है कि ज्यादातर माएं बच्चों को भूख बढ़ाने वाले भोजन देती हैं जैसे भुना हुआ कटलेट या पैकेट बंद चिप्स आदि। जिसकी वजह से आप रेशेयुक्त भोजन की जगह अत्यधिक कैलोरी वाला भोजन करने लगते हैं। और इस भोजन से बच्चों में मोटापा और एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। एसिडिटी के लिए अवसाद की भी बड़ी भूमिका होती है। लगातार डकार आना और पेट में जलन होना ही हमेशा एसिडिटी के लक्षण नहीं होते, बच्चों के गले में बार-बार संक्रमण की वजह भी एसिडिटी हो सकती है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि टासिल के हिस्से में रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है और इसकी वजह से बच्चे छाती के हिस्से में खाना फंसे होने की शिकायत करते हैं। एसिडिटी की वजह से कभी कभी उल्टी के साथ हल्का खून भी आ सकता है।

एसिडिटी का उपचार

बच्चों में एसिडिटी के कारण व उपचार



- पित्त को बढ़ाने वाले अन्न (अधिक मिर्च-मसाले वाले पदार्थ, नवीन चावल आदि) के अधिक सेवन करने से एसिडिटी होती है। इसलिए एसिडिटी को दूर करने के लिए सबसे पहले आपको अपने बच्चों को या खुद को भी अधिक मिर्च मसाले, अधिक घी, तेल अधिक मांस, अंडा जैसे भोजन का सेवन बंद करना होगा। नीचे एसिडिटी के लिए कुछ ऐसी ही उपचार दिये जा रहे हैं।
- एसिडिटी होने पर पुदीने का जूस बहुत फायदा पहुंचाता है, इसलिए बच्चे को पुदीने का जूस दें।
- खाली पेट नारियल पानी पीने से एसिडिटी में आराम होता है। लगातार एसिडिटी होने पर 2 से 3 महीनों तक रोजाना नारियल का पानी पीने से एसिडिटी की बीमारी को दूर किया जा सकता है।
- फालसे खाने या इसका जूस पीने से भी एसिडिटी को खतम किया जा सकता है। यही नहीं यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है।
- लौकी का जूस पीने से एसिडिटी की समस्या ठीक होती है। लेकिन ध्यान रखें की कड़वी लौकी का जूस न पियें।
- केला के नियमित सेवन से भी एसिडिटी में काफी राहत मिलती है।
- खीरे भी एसिडिटी में बहुत लाभ पहुंचाता है। 2 महीनों तक रोजाना खीरा खाने से एसिडिटी में काफी सुधार होता है।
- गुड और किशमिश का सेवन करने से एसिडिटी में तुरंत आराम मिलता है।
- बच्चे को शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बनायें। शाम को बच्चे के साथ पार्क में टहलने जाएं। दिन भर कंप्यूटर या टीवी के सामने बैठे रहने से भी बच्चे को इस तरह की परेशानी हो सकती है।
- तीन-चार सप्ताह में एक बार एसिडिटी होना आम बात है, लेकिन यदि यह समस्या रोज आपकी दिनचर्या को बिगाड़ रही है तो बिना देरी किये चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

कु छ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें खाने से इन पोषक तत्वों का शरीर में अवशोषण बाधित हो जाता है। आइए ऐसी की कुछ चीजों के बारे में जानें, जिन्हें एनीमिया होने पर नहीं खाना चाहिए।

एनीमिया में न लें ये आहार

पूरी दुनिया में एनीमिया से पीड़ितों की संख्या दिनों दिन बढ़ती जा रही है, जिनमें ज्यादातर महिलाएं हैं। इस बीमारी में आयरन और फॉलेट की कमी के कारण शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी हो जाती है। हालांकि आयरन और फोलिक एसिड से भरपूर आहार लेने से शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाया जा सकता है। लेकिन कुछ ऐसी चीजें भी हैं, जिन्हें खाने से इन पोषक तत्वों का शरीर में अवशोषण बाधित हो जाता है। आइए ऐसी की कुछ चीजों के बारे में जानें, जिन्हें एनीमिया होने पर नहीं खाना चाहिए।

टैनिन युक्त चीजें

टैनिन कई संयंत्र आधारित खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला पदार्थ है, इसी कारण इन खाद्य पदार्थों में कसैला स्वाद आता है। यह ब्लैक और ग्रीन टी और कॉफी, अंगूर और वाइन और ज्वार और मक्के में पाया जाता है। लेकिन अगर आपको आयरन की कमी से एनीमिया है तो आपको इनके सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इनमें टैनिन होता है। टैनिन एक ऐसा घटक है जो शरीर में आयरन का ठीक प्रकार से अवशोषण नहीं होने देता।

एनीमिया होने पर इनसे करें परहेज

ग्लूटेन युक्त खाद्य पदार्थ

ग्लूटेन एलर्जी सीलिएक रोग में देखी जाती है और यह आंतों की दीवारों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे पोषण तत्व जैसे फोलेट और आयरन को ठीक से अवशोषित नहीं होते हैं। यदि इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाये तो कुअवशोषण एनीमिया हो सकता है। ग्लूटेन गेहूं, जौ, राई, जई और इन अनाजों से बने खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इसलिए एनीमिया से पीड़ित लोगों को ग्लूटेन युक्त आहार के सेवन से बचना चाहिए।

फाइटे से भरपूर चीजें

फाइटे या फाइटिक एसिड, आमतौर पर फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे होल-ग्रेन, वीट, फलियां, नट्स और ब्राउन राइस में पाया जाता है। सफेद चावल और सफेद आटा जैसे खाद्य पदार्थों से परिष्कृत संस्करण करके चोकर हटा दिया जाता है इसलिए इसमें फाइटे एसिड कम होता है। पाचन तंत्र में फाइटे एसिड आयरन के साथ मिलकर उसका शरीर में अवशोषण बाधित करता है।

इसलिए आयरन की कमी से होने वाली एनीमिया की समस्या में फाइटे से भरपूर चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

कैल्शियम युक्त आहार

कैल्शियम आयरन के अवशोषण को बाधित करता है; इसलिए आयरन के कॉम्बो के साथ कैल्शियम युक्त खाद्य उत्पाद आपके द्वारा लिये जाने वाले आयरन के अवशोषण को प्रभावित करता है। यही कारण है कि कैल्शियम से युक्त आहार और आयरन के विभिन्न स्रोतों से मिलने वाले आहार को अलग-अलग अंतराल में लेना बेहतर रहता है। जैसे बीफ, बींस और दालों को दूध, पनीर और दही के साथ नहीं खाया जाना चाहिए।

ऑक्जेलिक एसिड से बचें

ऑक्जेलिक एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ भी आयरन के अवशोषण को प्रभावित करने के लिए जाने जाते हैं। इसलिए आयरन की कमी वाले लोगों को ऑक्जेलिक एसिड से बचने की सलाह दी जाती है।

Dr Chawla Urology and Gynaecology Clinic



डॉ. सुधीर चावला

M.S., DNB (Urology)

किडनी, मूत्ररोग, पथरी एवं टॉसप्लांट सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ : चोईधराम हॉस्पिटल, इन्दौर

श्री सत्यसाई हॉस्पिटल, पुद्दुचेरी (AP)

पूर्व रेसिडेंट : मनीपाल हॉस्पिटल, बेंगलोर

Mob. : 7049495366

Time : 5 pm to 8 pm

विशेषताएँ

- ❖ बिना चीरे के दूरबीन द्वारा मूत्ररोग संबंधित जटिल ऑपरेशन
- ❖ अत्याधुनिक लेजर द्वारा प्रोस्टेट एवं पथरी का ऑपरेशन
- ❖ किडनी, मूत्राशय, प्रोस्टेट, लिंग कैंसर
- ❖ बच्चों एवं महिलाओं में मूत्र रोग विकार
- ❖ ए.वी. फिस्टुला एवं किडनी प्रत्यारोपण
- ❖ निःसंतानता एवं सेक्स विकार

डॉ. मंजू चावला

M.B.B.S., D.G.O.

प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ

पूर्व विशेषज्ञ : जनरल हॉस्पिटल, पुद्दुचेरी

मनीपाल हॉस्पिटल, बेंगलोर

Mob. : 7049498237

Time : 11 am to 2 pm
5 pm to 7 pm

विशेषताएँ

- ❖ जटिल गर्भावस्था
- ❖ दर्द रहित डिलीवरी
- ❖ निःसंतान दंपति परामर्श एवं इलाज
- ❖ परिवार नियोजन
- ❖ बच्चेदानी के समस्त विकार एवं ऑपरेशन
- ❖ दूरबीन (Laparoscopy/Hysteroscopy) द्वारा महिला रोग ऑपरेशन

क्लिनिक : 305, तीसरी मंजिल, लक्ष्म्य बरगड़ा केस्ट, जरी शोरूम के उपर, क्योर वेल हॉस्पिटल रोड, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

Email : drsudhirchawla@gmail.com • Visit us : www.drchawlaclinic.com / drchawlaclinic.com

था इरायड की समस्या से ग्रस्त मरीजों के जीवन में दवा एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यह बताने की जरूरत नहीं है कि थाइरायड के मरीज रोजाना दवाओं का सेवन करते हैं। लेकिन कई लोग ऐसे हैं जिनके जहन में यह सवाल अकसर गोते लगाता है कि आखिर हम थाइरायड की दवा रोजाना क्यों खाए? इसे जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा क्यों बनाया जाए? वास्तव में थाइरायड की दवा मरीज के बेहतर स्वास्थ्य के लिए तो आवश्यक है ही। इसके अलावा यदि थाइरायड के मरीज थाइरायड की दवा का रोजाना सेवन नहीं करते तो उन्हें विभिन्न किस्म की नई बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। इस लेख में हम थाइरायड की दवा न लेने के नुकसान पर चर्चा करेंगे।

रक्तचाप

थाइरायड की दवा का सेवन न करने वाले या अनियमित करने वालों को यह बता दें कि थाइरायड की दवा के साथ खिलवाड़ करने का यह नतीजा हो सकता है कि रक्तचाप सम्बंधी समस्या आपके साथ खेल खेलने लगे। यह कभी कम तो कभी ज्यादा हो सकता है। कहने का मतलब यह है कि रक्तचाप की समस्या अनियमित हो सकती है।

बुखार

थाइरायड की दवा का जो मरीजा रोजाना सेवन नहीं करते उन्हें हमेशा बुखार बना रहता है। दरअसल थाइरायड की दवा हमारे शरीर में हार्मोन को संतुलित करने में मदद करता है। ऐसे में यदि मरीज रोजाना थाइरायड की दवा नहीं लेता तो उसके शरीर में कई किस्म के असामान्य बदलाव होते हैं। नतीजतन शरीर अकसर बुखार से तप रहा होता है। विशेषज्ञों के मुताबिक बुखार बहुत तेज नहीं होता। लेकिन दवा की कमी के चलते हो रहा बुखार शरीर के लिए नुकसानदेय है।

थकान

थाइरायड के मरीजों को हर रोज थाइरायड की दवाओं का सेवन करना चाहिए। इसका सेवन न करने से शरीर में थकान बनी रहती है। मरीज हमेशा यही महसूस करता है कि उसने बहुत सारा शारीरिक काम किया है। कम काम के बावजूद जल्द थकान हो जाती है। यही नहीं मरीज ज्यादा काम करने की स्थिति में भी नहीं होता। थकन एक

थाइरायड की दवा न लेने पर शरीर पर क्या पड़ते हैं प्रभाव

ऐसी चीज है जो मरीज को अंदर तक निचोड़ कर रख सकती है। असल में थकन के कारण ही शरीर में बुखार का एहसास बना रहता है।

तनाव

जो मरीज थाइरायड की दवा का सेवन रोजाना नहीं करते उन्हें तनाव भी अकसर घेरे रहता है। दरअसल यह शरीर का चक्र है। जब आप शारीरिक रूप से थकान से भरे रहोगे, बुखार हमेशा आपको अपनी चपेट में जकड़कर रखेगा तो ऐसे में मूड का स्विंग होना लाजिमी है। यही नहीं मूड इस हद तक खराब हो सकता है मरीज तनाव से घिर सकता है। आपको बताते चलें कि यदि मरीज दवाओं को नियमित न ले तो उससे तनाव आसानी से दूर नहीं जाता।

याददाश्त

थाइरायड की असंख्य समस्या है। इसी तरह इसकी दवाओं का सही समय में सेवन न करने से भी असंख्य समस्याएं आन खड़ी होती हैं। मतलब यह कि थाइरायड की दवा का रोजाना सेवन न करने से मरीज को याददाश्त सम्बंधी समस्या भी आ सकती है। उसके यादों के पत्रे धुंधले पड़ने लगते हैं। इतना ही नहीं बहुत पुरानी चीजें या बातें शायद उसे याद रहें। अतः ऐसी समस्या से बचना है तो दवाओं का रोज सेवन करें।

कोलेस्ट्रॉल

थाइरायड की दवाओं का असर इतना होता है कि वह मरीज के शरीर के कई हिस्सों को संतुलित रखता है। जो मरीज थाइरायड की दवा का रोजाना सेवन न करने के लिए सैकड़ों बहाने बनाते हैं,

उन्हें शायद यह नहीं पता कि इसका सेवन न करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी प्रभावित होता है।

वजन बढ़ना

थाइरायड के मरीज अकसर मोटे होते हैं। लेकिन जो लोग थाइरायड की दवा नहीं लेते, वे असामान्य रूप से मोटे हो जाते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि यदि मरीज इस दवा को रोजाना न ले तो उसका न सिर्फ वजन बढ़ता है बल्कि यह वजन घटाना भी नहीं जा सकता है। विशेषज्ञों की मानें की तो थाइरायड के कारण हुए मोटापे के बाद वर्कआउट, डाइट, एक्सरसाइज आदि भी काम नहीं करते।

इनफर्टिलिटी

थाइरायड की मरीज की समस्या छोटे से लेकर बड़े तक है। मरीज को थाइरायड की दवा का सेवन इसलिए भी करना चाहिए ताकि उसकी फर्टिलिटी बनी रहे। दरअसल जो मरीज थाइरायड की दवा का सेवन करने से बचना चाहते हैं, उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं है कि इस कमी के कारण वे ताउम्र मां या बाप बनने से वंचित रह सकते हैं।

गर्भपात

जो थाइरायड से ग्रस्त महिला गर्भवती हैं, उन्हें तो यह दवा आवश्यक रूप से लेनी चाहिए। असल में यदि वे इस दवा को लेने में जरा भी कोताही बरतती हैं, तो उनका गर्भपात हो सकता है। उनका शिशु इस बीमारी से पीड़ित हो सकता है। यही नहीं कई अन्य समस्याएं भी सामने आ सकती हैं। अतः थाइरायड की दवा का रोजाना अवश्य सेवन करें।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2018

स्किन केयर विशेष



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

जल ही जीवन है- ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। इससे यह बात बिल्कुल साफ है कि पानी पीना हमारे लिए कितना जरूरी है। हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है, उसमें जल मुख्य घटक है। अगर शरीर में जल की मात्रा कम हो जाए, तो जीवन खतरे में पड़ जाता है। गर्मियों में प्यास अधिक लगती है तो लोग पानी भी खूब पीते हैं मगर सर्दियों में यह मात्रा कम हो जाती है। इसकी एक वजह यह है कि हमें इन दिनों प्यास नहीं लगती, जिसके कारण लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं। इस वजह से कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

शरीर में पानी की कमी डिहाइड्रेशन, हार्ड ब्लड प्रेशर और इंफेक्शन जैसी बीमारियों को जन्म देती है। पानी की कमी से पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है जिस कारण सिरदर्द और थकान की शिकायत होती है। कई लोग बुखार में मरीज को पानी नहीं देते। जबकि बुखार और डायरिया में शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत पड़ती है। डायरिया में शरीर में पानी की कमी के कारण मरीज की हालत खराब हो सकती है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में उसे पानी देते रहना चाहिए। बुखार में शरीर का तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत ज्यादा होती है।

महिलाओं के लिए है जरूरी

महिलाओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। स्त्रियों में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन की समस्या होती है। इसी वजह उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत होती है। जो महिलाएं प्रेगनेंट हैं या स्तनपान कराती हैं उनके शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। कोई भी इंसान खाने के बिना कई दिनों तक रह सकता है, पर शरीर को पानी रोज चाहिए। शरीर के मेटाबोलिज्म, ड्राइजेशन और एबजॉरप्शन के लिए पानी की बेहत जरूरत होती है। शरीर के यूरिया, सोडियम और पोटेशियम जैसे विषैले पदार्थ को बाहर करने और तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत पड़ती है।

खूबसूरती के लिए

त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए पानी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पिएं। पानी की कमी त्वचा को रूखा बनाती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां भी जल्द पड़ती हैं। इसलिए त्वचा में नमी के लिए पानी पीएं ताकि त्वचा चमकदार और जवां बनी

सर्दियों में पानी पीना न करें कम



रहे। शरीर में पानी की कमी मोटापा भी बढ़ाता है। पर्याप्त पानी पीने से वजन भी नियंत्रित रहता है। आप चाहें तो डाइट से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकते हैं। खाने में खीरा, तरबूज, खरबूज और दूसरे फल शामिल कर पानी की पूर्ति कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं जिससे शरीर को पानी मिलता है।

इस वजह से भी पीएं पानी

पानी पीना इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी दिनचर्या कैसी है। अगर आप ज्यादा शारीरिक मेहनत करते हैं तो आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत है। जो लोग एक्सरसाइज करते हैं उन्हें भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। पसीना, यूरिन और मेटाबोलिज्म फंक्शन के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। इसलिए पानी ज्यादा से ज्यादा पीना जरूरी है।

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp / Call
9617770150

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

17 Centers in M.P.

सुविधाएँ

- 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

खुबसूरती का दुश्मन एक्जिमा व सोरियासिस से मिला छुटकारा

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनाना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा बिना कोई दवाई लगाए एक्जिमा ठीक हो रहा है।



कुछ सालों पहले मुझे स्किन की प्रॉब्लम हो गई थी। मेरे हाथों और पैरों की त्वचा में कालापन आ गया था। चूंकि मुझे डेयरी पर काम करना पड़ता है इसलिए मेरे हाथ पूरे फट गए थे और उसमें से खून आने की समस्या भी हो गई थी जिससे मैं काफी परेशान और घबरा गई थी। कुछ डॉक्टरों को दिखाया तो उन्होंने दवाई दी और सब्जी काटने से भी मना कर दिया था। मेरी इस बीमारी का कोई समाधान नहीं मिल रहा था फिर मैंने डॉक्टर साहब का विज्ञापन न्यूज पेपर में देखा और डॉक्टर साहब से संपर्क किया। डॉक्टर साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाई दी और कुछ समय लेने के बाद बीमारी ठीक हो गई। मैं



में आर.बी. दीक्षित, एसडीओपी, जावद (एम.पी.) में पदस्थ हूँ, पहले में खरगोन (एम.पी.) में पदस्थ था। एक आरोपी को पकड़ने में मेरी हाथ की एक उंगली फैक्चर हो गई थी वह हमने डॉक्टर को दिखाकर ठीक करवा ली पर उंगली का नाखून काला पड़ गया था और एक उंगली की वजह से दूसरी उंगली का नाखून भी काला पड़ गया था और स्किन में खुजली व जलन होने लग गई थी मैंने सप्ताहभर तक एलोपैथी दवाई ली पर इससे कुछ लाभ नहीं मिला फिर हमें बताया गया कि आप इंदौर में डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी को दिखाईए वे स्किन ट्रीटमेंट के मास्टर हैं। फिर हमने होम्योपैथी डॉक्टर द्विवेदी को दिखाया उन्होंने मुझे 15 दिन की दवाई दी, दवाई लेने से थोड़ा असर हुआ, हम फिर आए दवाई ली और कुछ समय दवाई लेने के बाद मैं पूर्णतः ठीक हो गया। जहां पहले मुझे आपस में हथेली रगड़ने पर हथेली महसूस ही नहीं होती थी अब सब नॉर्मल हो गया है। मैं लोगों से कहना चाहूंगा कि होम्योपैथी दवाइयों से कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है और यह बहुत जल्दी असर करती है इसलिए आप अधिक से अधिक इस पद्धति का लाभ उठाएं। डॉक्टर ए.के. द्विवेदी साहब को और हेनीमेन जी को बहुत-बहुत धन्यवाद।

आर.बी. दीक्षित

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी सर को धन्यवाद देना चाहती हूँ और भगवान से विनती करती हूँ कि वो डॉक्टर साहब को भी स्वस्थ रखें ताकि वे और मरीजों को भी उनकी समस्या से मुक्ति दिला सकें। धन्यवाद। श्रीमती साधना घोड़े

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

क्लीनिक का समय: सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।



Inaugural
ऑफर का
लाभ उठाएँ

मोटापा पेट/कमर कम करें

**बिना दवाई, बिना ऑपरेशन
व बिना इंजेक्शन के...**

योग एवं नैचुरोपैथी द्वारा

असाध्य रोगों के इलाज हेतु संपर्क करें

- चिड़चिड़ापन • अनिद्रा • डिप्रेसन • अवसाद • अर्थराइटिस (जोड़ों का दर्द)
- मोटापा • स्पांडिलायटिस (गर्दन व कमर का दर्द) • डायबिटीज • अस्थमा • माईग्रेन
- त्वचा रोग (सोरियासिस, एक्जिमा) • एलर्जी (सायनोसायटिस, रायनाइटिस)
- पाइल्स • फिशर • फिशचुला • मासिक धर्म की समस्या • आँखों की समस्या
- बाल झड़ना • प्रोस्टेट व किडनी रोग • कब्ज/पाचन सम्बंधी समस्या इत्यादि

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी, पुणे से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त नैचुरोपैथी द्वारा नैचुरोपैथी चिकित्सा

- शिरोधारा • इमर्शन स्नान • कटि स्नान • भाप स्नान • स्पाइनल स्नान • गरम पैर स्नान
- शीत पैर स्नान • जकूजी स्नान • बॉडी मसाज • मड थेरेपी • सन बाथ • डेली योग थेरेपी

सोमवार से शनिवार सुबह 6.30 से शाम 6.30; रविवार : सुबह 9 से 2 बजे तक



एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Call : 99937-00880, 98260-14865, 99260-88545